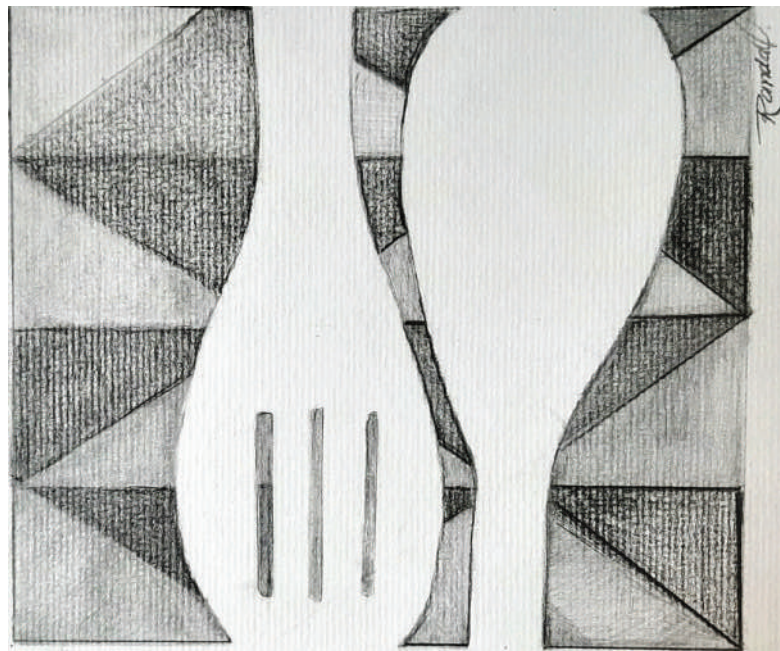


# Cocina Tradicional Costarricense 9

## Cantón de Quepos, Puntarenas



Compilado por Sonia Lucrecia Gómez Vargas

Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural  
Ministerio de Cultura y Juventud



Derechos reservados conforme con la Ley de Derechos de Autor y Derechos Conexos D.R.

392.37  
C663-c    Cocina tradicional costarricense 9: Cantón de Quepos.  
/ comp. Por Sonia L. Gómez Vargas. Ministerio de  
Cultura y Juventud. Centro de Investigación y Conservación  
de Patrimonio Cultural; San José, CR : Imprenta Nacional,  
2019.  
120 p. ; il. col. : 21 x 27 cm.--(Certamen de Comidas 2018)

ISBN 978-9977-59-287-9.

PACIFICO CENTRAL – QUEPOS (COSTA RICA) – COMIDAS Y  
TRADICIONES. 2. QUEPOS (COSTA RICA) – COSTUMBRES Y  
TRADICIONES. 3. COCINA COSTARRICENSE. 1. Gómez Vargas,  
Sonia L. Comp. II. Título.

MCJ/ehc, 2019

### CRÉDITOS:

**Compilación:**

Sonia Lucrecia Gómez Vargas.

Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, Ministerio de Cultura y Juventud.

**Levantado de texto y transcripción:**

Rodolfo Gutiérrez Cerdas.

Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, Ministerio de Cultura y Juventud.

**Ilustración de portada y de cada categoría:**

Rándall Flores Badilla.

**Fotografías:**

Lizeth López Villalobos.

Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, Ministerio de Cultura y Juventud.

**Producción:**

Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, Ministerio de Cultura y Juventud.

**Diseño y diagramación:**

Floria Leiva Pacheco.

**Nota:**

En este libro se conservan los textos originales de las recetas de cocina que presentaron los participantes en el certamen.

## CONTENIDO

|  |    |   |    |
|--|----|---|----|
| Contenido .....  | 3  | Mariscada .....                                 | 29 |
| Presentación .....                                     | 7  | Mariscada boruca de Corrohore .....             | 30 |
| Dedicatoria .....                                      | 9  | Mondongo en salsa .....                         | 31 |
| Agradecimientos .....                                  | 11 | Pargo frito con salsa de camarones y coco ..... | 31 |
| Introducción .....                                     | 13 | Pescado ahumado con salsa de maracuyá .....     | 31 |
|  |    | Pescado frito con ensalada y patacones .....    | 32 |
| <b>Plato fuerte</b>                                    |    | Pinto .....                                     | 33 |
| Almuerzo campesino envuelto en hoja de plátano .....   | 18 | Pollo achiotado .....                           | 33 |
| Arroz con mariscos .....                               | 18 | Pollo achiotado .....                           | 33 |
| Arroz con pescado seco .....                           | 19 | Pollo achiotado .....                           | 34 |
| Arroz de maíz .....                                    | 19 | Pollo achiotado al horno .....                  | 34 |
| Arroz de maíz .....                                    | 20 | Pollo relleno .....                             | 34 |
| Arroz guacho de la abuela .....                        | 20 | Pozol .....                                     | 35 |
| Camarones rayados con patacón .....                    | 21 | Pozol .....                                     | 35 |
| Carne asada a la leña .....                            | 21 | Pozol costarricense .....                       | 36 |
| Carne de cerdo ahumada .....                           | 21 | Pulpo quepoa .....                              | 37 |
| Carne desmechada .....                                 | 22 | Salpicón de atún .....                          | 37 |
| Casado con carne de cerdo ahumada .....                | 23 | Salpicón de pescado .....                       | 38 |
| Filete de pargo fresco con salsa de camarón .....      | 24 | Sopa de albóndigas de la abuela .....           | 38 |
| Frito de cerdo .....                                   | 24 | Sopa de gallina criolla con arroz blanco .....  | 39 |
| Frito de cerdo con tortilla .....                      | 24 | Sopa de mariscos .....                          | 40 |
| Gallina achiotada .....                                | 25 | Sopa de mariscos .....                          | 40 |
| Gallina casera achiotada .....                         | 25 | Sopa de mariscos .....                          | 41 |
| Gallina casera rellena .....                           | 26 | Sopa de mariscos .....                          | 41 |
| Gallina criolla .....                                  | 26 | Sopa de mariscos en leche .....                 | 42 |
| Gallina enjarrada .....                                | 27 | Sopa de mondongo .....                          | 42 |
| Gallos de carne ahumada. Receta criolla familiar ..... | 28 | Sopa de pescado con coco .....                  | 42 |
| Lomo relleno .....                                     | 28 | Tamales de cerdo .....                          | 43 |
| Lomo relleno campesino .....                           | 29 | Tamales de maíz con carne de cerdo .....        | 44 |

|  |    |   |    |
|--|----|---|----|
| Tamales de pollo .....   | 44 | Picadillo de papaya "Doña Jacinta" .....                | 59 |
| Tamales en masa de guineo negro .....                              | 45 | Picadillo de papaya, huevo duro, malanga y tocino ..... | 59 |
| Vigorón especial de carnes mixtas.....                             | 46 | Picadillo de papaya y zorrillo .....                    | 60 |
| <b>Picadillos</b>  |    | Picadillo de plátano.....                               | 60 |
| Picadillo de bambú .....   | 48 | Picadillo de plátano.....                               | 60 |
| Picadillo de bambú .....   | 48 | Picadillo de plátano con zorrillo.....                  | 61 |
| Picadillo de banano.....   | 49 | Picadillo de plátano verde .....                        | 61 |
| Picadillo de castañas en tortillas de zorrillo .....               | 49 | Picadillo de verdolaga.....                             | 62 |
| Picadillo de chicasquil .....                                      | 50 | Picadillo de zorrillo.....                              | 62 |
| Picadillo de chicasquil .....                                      | 50 | Picadillo de zorrillo.....                              | 63 |
| Picadillo de chicasquil .....                                      | 50 | Picadillo de zorrillo con papa.....                     | 63 |
| Picadillo de fiesta .....  | 51 | Picadillo de zorrillo con papas y tocino .....          | 63 |
| Picadillo de fiesta (papa).....                                    | 51 | Picadillo del novio .....                               | 64 |
| Picadillo de palmito.....  | 51 | Picadillo mixto de papaya .....                         | 64 |
| Picadillo de palmito maquenque .....                               | 52 | <b>Ceviches</b>   |    |
| Picadillo de papa con zorrillo.....                                | 52 | Ceviche de banano .....                                 | 66 |
| Picadillo de papaya .....  | 53 | Ceviche de banano .....                                 | 66 |
| Picadillo de papaya .....  | 53 | Ceviche de banano .....                                 | 66 |
| Picadillo de papaya .....  | 54 | Ceviche de camarón.....                                 | 67 |
| Picadillo de papaya .....  | 54 | Ceviche de chayote.....                                 | 67 |
| Picadillo de papaya .....  | 54 | Ceviche de chayote.....                                 | 68 |
| Picadillo de papaya .....  | 55 | Ceviche de coco.....                                    | 68 |
| Picadillo de papaya .....  | 55 | Ceviche de coco.....                                    | 68 |
| Picadillo de papaya .....  | 55 | Ceviche de coliflor.....                                | 69 |
| Picadillo de papaya a la leña.....                                 | 56 | Ceviche de lentejas .....                               | 69 |
| Picadillo de papaya con carne y chicasquil y tortilla palmeada.... | 56 | Ceviche de pechuga de pollo .....                       | 70 |
| Picadillo de papaya con cerdo .....                                | 57 | Ceviche de pechuga de pollo .....                       | 70 |
| Picadillo de papaya con chicasquil.....                            | 57 | Ceviche de pescado.....                                 | 71 |
| Picadillo de papaya con zorrillo .....                             | 57 | Ceviche de pescado.....                                 | 71 |
| Picadillo de papaya con zorrillo y pellejo de cerdo .....          | 58 | Ceviche de pescado.....                                 | 71 |
| Picadillo de papaya con zorrillo y tocino .....                    | 58 | Ceviche de pescado (Marlín).....                        | 72 |

|  |    |   |    |
|--|----|---|----|
| Ceviche de pescado (Róbaló) .....  | 72 | Mazamorra de maíz pujagua.....            | 87 |
| Ceviche de piangua .....   | 72 | Miel de icaco .....                       | 87 |
| Ceviche de piña.....   | 73 | Miel de mango .....                       | 87 |
| Ceviche de pipa .....  | 73 | Pan casero .....                          | 88 |
| Ceviche de pipa .....  | 73 | Pan casero .....                          | 88 |
| Ceviche de plátano tierno.....   | 74 | Pan casero .....                          | 88 |
| Ceviche de pulpo .....   | 74 | Pan casero – Abuela Lucía.....            | 89 |
| Ceviche de pulpo .....   | 75 | Pan de banano .....                       | 89 |
| Ceviche de manga .....   | 75 | Pan de banano con semilla de marañón..... | 89 |
| Ceviche mixto de camarón y pescado acompañado con banano y aguacate o tomate ..... | 76 | Pan de banano de Quepos .....             | 90 |
| Ceviche mixto de pescado y camarón .....   | 76 | Pan de piña y coco de Quepos.....         | 90 |
| Ceviche tropical.....  | 77 | Pan de yuca .....                         | 90 |
| Ceviche tropical.....  | 78 | Pan de yuca .....                         | 91 |
|  |    | Pan de yuca .....                         | 91 |
|  |    | Papín .....                               | 91 |
| <b>Panes y Postres</b>   |    | Postre de frutas .....                    | 92 |
| Arroz con leche .....  | 80 | Postre de frutas con gelatina .....       | 92 |
| Arroz con leche con coco.....  | 80 | Postre de piña .....                      | 92 |
| Arroz con leche con miel de papaya.....  | 81 | Postre de piña .....                      | 93 |
| Arroz con piña .....   | 81 | Tamal asado.....                          | 93 |
| Atol de maíz .....   | 82 | Tamal asado.....                          | 93 |
| Bien me sabe.....  | 82 | Tamal asado.....                          | 94 |
| Bizcocho .....   | 82 | Tamal asado.....                          | 94 |
| Cajeta de marañón.....   | 83 | Tamal asado.....                          | 94 |
| Cajetas de chayote.....  | 83 | Tamal asado.....                          | 95 |
| Cajetas de coco.....   | 84 | Tamal asado a la leña .....               | 95 |
| Conserva de coco.....  | 84 | Tamal asado de maíz .....                 | 95 |
| Empanada casera de queso .....   | 84 | Tamal de elote.....                       | 96 |
| Esfera de oro Quepo.....   | 85 | Tamal de maíz horneado .....              | 96 |
| Flan de coco .....   | 86 | Torta de arroz dulce .....                | 96 |
| Flan de coco.....  | 86 |   |    |

**Bebidas**

|                                    |     |   |     |
|------------------------------------|-----|---|-----|
| Chicheme .....                     | 98  | Jugo de arazá.....                                    | 102 |
| Chicheme .....                     | 98  | Pinolillo.....  | 103 |
| Chicheme .....                     | 98  | Ponche.....   | 103 |
| Chocolate .....                    | 99  | Ponche casero .....                                   | 103 |
| Fresco de arazá .....              | 99  |   |     |
| Fresco de carambola con arroz..... | 99  | <b>Anexos</b>   |     |
| Fresco de guapinol.....            | 100 | Decreto de creación del Certamen de Comidas y Bebidas |     |
| Fresco de mango .....              | 100 | Tradicionales.....                                    | 106 |
| Fresco de mango y arazá .....      | 100 | Lista de Participantes .....                          | 107 |
| Fresco de piña.....                | 101 | Jurado calificador por categoría .....                | 108 |
| Horchata.....                      | 101 | Ganadores según categoría .....                       | 108 |
| Horchata.....                      | 101 | Colaboradores y patrocinadores.....                   | 109 |
| Horchata.....                      | 102 | Cuadros y gráficos.....                               | 110 |
| Horchata de fideos.....            | 102 | Memoria Fotográfica del Evento .....                  | 111 |

## Presentación

Desde el 2003 se cuenta con la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial de la UNESCO, ratificada por el Gobierno de Costa Rica en el 2006. En dicho documento internacional, se hace énfasis en la importancia de contar con inventarios de las manifestaciones culturales presentes en el territorio nacional para asegurar la identificación y salvaguardia de la diversidad cultural que contiene el país.

Por su parte, el Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural inicia en 2001 el Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales y, por tanto, el registro preliminar de una de las manifestaciones culturales que más recuerdos evocan en los costarricenses: la cocina tradicional.

Actualmente, el país cuenta con más de mil recetas entre platos fuertes, panes, postres y bebidas producto del registro realizado, mediante los certámenes de cocina tradicional. Todas las recetas fueron aportadas por los asistentes a dichas actividades, en donde, como requisito de participación se debía presentar el platillo con que se participaba, para su respectiva evaluación por parte de un jurado calificador, y, posteriormente, adjuntar la receta tradicional escrita.

En este sentido, la cocina tradicional quepeña es reflejo de la diversidad cultural del Pacífico Central, en recetas que se han transmitido de generación en generación, como: el arroz guacho, la gallina achiotada, la sopa de mariscos, los picadillos de bambú y zorrillo, así como las diversas recetas de ceviche a base de pescado, mariscos, vegetales y otros productos locales, son parte del patrimonio alimentario y culinario costarricense, que evidencia conocimientos y habilidades para su elaboración, así como la necesidad de apropiación de ese acervo cultural por parte de las nuevas generaciones, el cual no debe quedar en la memoria colectiva o en recetarios; sino que debe trascender y ser transmitido por medio de espacios de enseñanza, socialización y festejo para su salvaguardia.

En un esfuerzo por revitalizar la cocina tradicional, le invitamos a hacer un viaje al cantón de Quepos, a través de los sabores y olores que evoca el presente libro.

Paola Salazar Arce  
Jefatura de la Unidad de Patrimonio Cultural Inmaterial  
Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural  
MINISTERIO DE CULTURA Y JUVENTUD





## Dedicatoria

Este recetario se dedica a todos los quepeños de ayer y hoy, y se ofrece a los de mañana para que continúen con el legado cultural proveniente de la tradición culinaria de sus antepasados.

Lo dedicamos también a todas las personas amantes y practicantes de la cocina tradicional costarricense, así como a los chefs y encargados de cocina de sodas y restaurantes esperando que les sea de utilidad y aplicación en su labor diaria.

Y por supuesto, se dedica a todas las personas participantes en el Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales, Yo Soy Quepos, 2018, a los miembros del jurado y a todas las personas que colaboraron para que este fuera posible.



## Agradecimientos

La elaboración de este recetario no se hubiera podido hacer sin la participación y trabajo de muchas personas que colaboraron con el Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, en la organización y realización del Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Yo Soy Quepos, 2018.

Nuestro especial agradecimiento a la señora Patricia Bolaños Murillo, Alcaldesa de Quepos, al Concejo Municipal de ese cantón y especialmente a la señora Emily Fernández Valle, Coordinadora de la Oficina de Gestión Turística, quien hombro a hombro con nosotros hizo posible la realización de ese evento.

Al padre Juan de Dios Bermúdez por prestar “La Cocina del Padre” para hacerlo, a los miembros de las Juntas Directivas de la Asociación de Desarrollo Integral (ADI) de Quepos Centro, Asociación de Desarrollo Específico Pro Mejoras Comunales de la Inmaculada, Asociación de Desarrollo Específica Pro Mejoras Comunales de Colinas del Este, Asociación de Desarrollo Específica de Prevención, Seguridad y Paz de Aguirre (COPAZA), ADI de San Rafael de Quepos, ADI de Portalón, ADI de Matapalo, ADI de Hatillo, ADI de Silencio, ADI de Tierras Morenas, ADI de Santo Domingo, ADI de Dos Bocas, ADI de Naranjito, ADI de Villa Nueva y la ADI de Londres por colaborar en la organización de este certamen definiendo las categorías, divulgándolo, inscribiendo participantes, recomendando miembros del jurado, prestando mesas y sillas y en general por su acompañamiento y gran ayuda, nuestro agradecimiento imperecedero.

La labor nada fácil de seleccionar los platillos ganadores en la categoría de Plato Fuerte estuvo a cargo de Adriana Bendaña Fonseca, Yehudy Mora Sequeira y Laura Thompson Ortega, en la de Picadillos Oliva Pérez Cubillo, Daisy Jiménez Hernández y Eunice Meléndez Araya, en la de Ceviches Ana Cecilia Badilla, Roberto Mora Calderón y Miguel Rojas Carrasco, en Panes y Postres Francisco Calero Gutiérrez, Boris Marchegiani Carrero y Cristian Varela Villalta y en la degustación y selección de las bebidas ganadoras se contó con la colaboración de Annia Yanory León Jara y Marvin Rodríguez Ramírez. A todos estos miembros del jurado, muchas gracias.

Nuestro agradecimiento a José Alberto Palomo por el diseño del afiche, a don Allan Sánchez por el préstamo y operación del equipo de amplificación de sonido y a su colaborador Isidro Sánchez por la difusión radial.

A Rándall Flores Badilla por sus bellas ilustraciones para este recetario y por toda su colaboración en el evento, mil gracias.

A las siempre joviales integrantes del grupo de baile Flor de Otoño y la joven artista Josabeth González Abarca, quienes nos deleitaron con su arte e hicieron de la actividad cultural un acto ameno y lucido que todos disfrutamos. Muchas gracias.

Nuestro agradecimiento también al Instituto Costarricense de Turismo, especialmente en la persona de la señora Ruth Alfaro Rojas, del Departamento de Desarrollo Turístico y el señor Rodolfo Lizano Rodríguez, de la Dirección de Planeamiento y Desarrollo Turístico, quienes siempre han estado dispuestos a colaborar con la publicación de estos recetarios.

Y por supuesto, no podemos dejar de dar las gracias a todas las personas que participaron, quienes de sitios tan cercanos como Quepos centro, o un poco más lejanos como Naranjito o Savegre, se esmeraron en buscar los ingredientes, pelarlos, picarlos, rallarlos, colarlos o amasarlos y cocinar, azar o refrigerar hasta conseguir el producto deseado y presentarlo de la mejor forma para dar a conocer sus habilidades culinarias y el legado de sus antepasados. Gracias señoras y señores participantes por compartir sus conocimientos con todos.

## Introducción

A principios del presente siglo, tomando en cuenta que, al Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, le compete la protección y conservación del patrimonio cultural del país, el cual está constituido por todas las manifestaciones materiales y no materiales que identifican a un pueblo, y siendo las tradiciones culinarias parte de ese patrimonio, esta institución creó en el 2001 el Certamen denominado “Comidas y Bebidas Típicas” mediante el Decreto N° 29813-C.

Desde que se creó, con el fin de involucrar a la comunidad para que posteriormente sea esta misma la que dé continuidad a este proyecto y para poder contar con su ayuda, éste se organiza en estrecha relación con personal, alcaldes y/o regidores municipales del cantón donde se lleva a cabo, así como con las organizaciones comunales, culturales o afines, existentes en esos lugares anuentes a colaborar.

Después de haberse realizado en las siete provincias, en la zona norte y la zona sur y particularmente en algunos cantones, en el 2018 le correspondió el turno al cantón de Quepos. Así, con la importantísima ayuda de la Municipalidad de Quepos y las Asociaciones de Desarrollo Integral de ese cantón logramos realizar el Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Yo Soy Quepos.

Algunos de los objetivos que perseguía este certamen eran, cumplir con el deber del Estado de fomentar la recuperación y salvaguarda del patrimonio cultural y la identidad nacional y regional caracterizada por las comidas y bebidas tradicionales, pero sobre todo, estimular la recuperación de las tradiciones culinarias del cantón de Quepos.

Cabe mencionar además, que el certamen realizado en el cantón de Quepos, se llevó a cabo como parte de otras acciones que se han venido realizando en ese cantón a lo largo de esta década, de tal forma que, éste se integra a la declaratoria de patrimonio histórico arquitectónico de una gran cantidad de edificaciones en la Antigua Zona Americana de ese cantón, a un certamen literario de tradiciones costarricenses realizado en Quepos en el 2016, a una cartografía cultural y al registro de manifestaciones culturales que se llevó a cabo en ese cantón desde el 2015.

A pesar de que en otras localidades donde se ha llevado a cabo este certamen se han establecido solamente tres categorías, para esta edición, tomando en cuenta la importancia que tiene la elaboración y consumo de picadillos y ceviches en este cantón, conjuntamente y en consenso con las organizaciones colaboradoras se decidió incluir estos dos platillos entre las categorías concursantes, por lo que este certamen contó con cinco categorías: plato fuerte, picadillos, ceviches, panes y postres y bebidas.

Al igual que en todos los lugares donde se ha realizado este certamen, con éste, no solo ganaron las personas que según el criterio de los miembros de cada jurado fueron las merecedoras de los premios otorgados, sino que todos ganamos, ganan todas las personas oriundas de Quepos que habitan ahí o en otros lugares, pues con la recopilación de todas las recetas pueden continuar elaborándolas y transmitir las a las próximas generaciones y ganamos los demás costarricenses, pues no solo contamos con ese acervo de ese territorio en específico, sino que con este también podemos enriquecer la tradición culinaria de todos los demás cantones.

En cuanto a los resultados de este certamen, es grato señalar que participaron 80 personas, de las cuales, la mayoría fueron mujeres. La mayor participación de las personas del género masculino, fue en la categoría de plato fuerte, pero en la de bebidas no hubo ningún varón concursando. La mayoría de los participantes reside en el distrito Central (Quepos), siguiéndole los de Savegre y luego los de Naranjito. Estos resultados se ilustran por medio de gráficos en los anexos de este recetario.

Se obtuvo una totalidad de 186 platillos, de los cuales la mayoría corresponde a la categoría de Plato Fuerte, seguida por la de Panes y Postres, Picadillos, Ceviches y Bebidas.

Pero el mejor resultado que podemos destacar es el ambiente festivo y familiar que se vivió el día del certamen, donde abuelos y abuelas acompañados por muchos de sus familiares hicieron gala de su buena mano y rica cuchara, o ver la felicidad y sorpresa reflejada en los rostros de quienes ganaron, así, como, padres e hijos, hermanas y hermanos, vecinos y amigos concursando y festejando cuando alguno era nombrado como ganador. Esos emotivos momentos los podemos revivir en la sección de la memoria fotográfica del evento que incluye los anexos.

Todas las ediciones realizadas de este certamen, han tenido como producto final un recetario que recopila por categoría todas las recetas concursantes, por ello, al cantón de Quepos no le podía faltar el suyo y por lo tanto, este recetario también es un valioso resultado del certamen.

Este, nos permite contar con varias recetas de la famosa gallina achiotada, de la enjarrada y sus versiones con pollo, así como las anécdotas en torno a estos platillos relacionadas con la tradición entre padres y padrinos de los niños bautizados. También las diferentes versiones de sopa de mariscos y diferentes tipos de tamales, con cerdo, con pollo y ¡hasta de guineo negro! Vimos también la existencia del arroz de maíz, un platillo tradicional de Guanacaste, que probablemente llegó a Quepos por las migraciones de guanacastecos a esta zona bananera y del arroz guacho, que hasta no hace muchos años era frecuente ver en las mesas de nuestros hogares y que Reyner Montenegro nos recuerda cómo hacerlo a partir de la receta de su abuela.

Se pudo comprobar, que el picadillo más tradicional es el de papaya, con todas sus variantes, con carne, sin ella, con chicasquill o con zorrillo, así como el uso del zorrillo, poco conocido y utilizado en otros lugares del país.

Sobre esta planta, el participante Marvin Montenegro nos dice que *El zorrillo es un arbusto que crece en zonas tropicales cuyas hojas son suaves y comestibles. Nuestros abuelos lo usaban en diferentes platos y es muy recomendado por su alto contenido de hierro.*

También vimos el aprovechamiento del bambú, de uso extendido en la zona sur, pero que poco a poco se va extendiendo a estos otros cantones vecinos como Quepos, de igual forma, probablemente llevado por los migrantes que ya sea por trabajo u otras razones se han trasladado a estos otros lugares llevando consigo la tradición heredada de sus casas.

Sobre algunos de estos productos, la participante Vanesa Valverde nos dice que

El chicasquil, el zorrillo y las hojas de chaya estuvieron en la mesa de nuestros abuelos como plato principal. Picadillos, acompañamientos para el arroz y gallos con estas hojas eran algo de todos los días, y sus plantas se cultivaban en muchos jardines; pero la tradición se perdió. Muchos se “olvidaron” de ellos.

Con esta pérdida, se fueron muchos valores nutricionales. Estas hierbas tienen altos niveles de proteína, fibra y antioxidantes, valores que previenen enfermedades y fortalecen el cuerpo.

Sin embargo, es importante destacar que el chicasquil o la verdolaga, hojas verdes conocidas y utilizadas en la preparación de picadillos en muchos pueblos del valle central, también se utilizan aún en Quepos.

Merece especial atención el picadillo de novios, platillo tradicional en las bodas de hace muchos años y que hoy día es difícil de ver en las fiestas de matrimonio, pero que doña Giselle Trejos mantiene vigente en Quepos.

La categoría de ceviches, nos permite observar que no solo de pescado u otros mariscos se puede hacer esa rica entrada o boca utilizada en nuestras fiestas familiares o con amigos. Los quepeños han echado mano de los productos que tienen al alcance o que por gusto o dieta prefieren. Así, encontramos además del conocido ceviche de pescado, el de otras carnes como el pollo, de frutas como el banano, la piña, o la pipa y otros tan ricos de sabor como de valor nutricional como el de lentejas, y tan poco usuales como el de coliflor o el de chayote. En fin, que hay ceviches para todos los gustos y presupuestos.

En cuanto a los panes y postres también la variedad y riqueza de estas recetas nos invitan a cocinar un sencillo y tradicional arroz con leche o con piña, a deleitar a los nuestros con una miel de icaco o unas cajetas de coco o de marañón o a aprovechar el chayote en un rico postre.

El joven Edwin Steven Araya nos invita a recordar la infancia de muchos de nosotros que todavía pudimos degustar el atol de maíz o la mazamorra que hacían nuestras abuelas, valioso aporte de Edwin que nos permitirá volver a preparar esos tradicionales y sencillos postres de antaño. Al igual que Damaris Gamboa y Maureen Duarte que nos dan a conocer a muchos que no los conocíamos, dos postres también que hacían nuestros antepasados y que hoy día, probablemente por su elaborada preparación se han olvidado un poco, como son el bien me sabe y el papín, igualmente destacadas contribuciones de esta dos quepeñas.

El tamal asado, cocinado preferiblemente en cocina de leña y tapado con hojas de plátano o de banano, así como el pan de yuca, de elote y el casero, estamos seguros de que seguirán acompañando el cafecito de la mañana o de la tarde, gracias a las recetas aportadas por muchos de los participantes en esta categoría.

Y para terminar, no podían faltar las bebidas, algunas a base de maíz y de ancestral origen como el chicheme; la horchata y el pinolillo probablemente también llevados a Quepos por migrantes nicaragüenses, guanacastecos y puntarenenses que se trasladaron desde sus lugares de origen hasta lo que hoy es Quepos en procura de un trabajo y donde no solo encontraron lo que buscaban, sino también, un amor, que les hizo asentarse ahí y formar una familia, cuyos descendientes hoy son ya quepeños de pura cepa.

Frutas como el mango, carambola, arazá o la piña se convierten en refrescantes bebidas que contribuyen a mitigar el calor de Quepos. Así como el guapinol, árbol de la región lleno de cualidades y muy propio de las bajuras, cuyo fruto es de un alto valor nutricional y que Seidy Gamboa aprovecha para hacer una refrescante y nutritiva bebida.

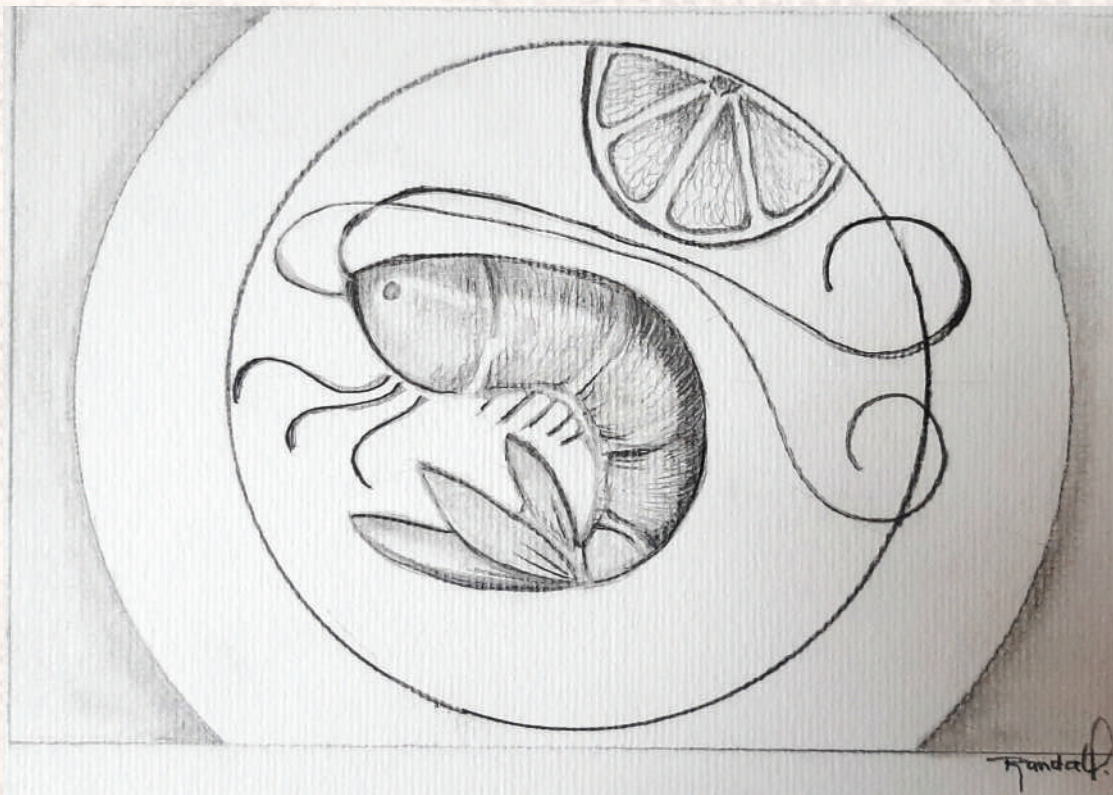
Así que, en este recetario tanto para comer, como para tomar ¡hay para todos los gustos!

Antes de finalizar, cabe hacer la advertencia de que por ser platillos tradicionales, muchas veces aprendidos a hacer de generación en generación y por no ser las personas participantes chefs de carrera o profesión, no están acostumbrados a dar recetas exactas ni en cantidades ni en la preparación. La costumbre de muchos años de hacerlos les ha dado la experiencia, intuición y sabiduría para calcular cantidades y tiempo para elaborar los platillos, por ello, este recetario es especial, pues encierra conocimiento, tradición y amor por la cocina.

Sonia L. Gómez Vargas  
Encargada del Certamen Yo soy Quepos.  
Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural



# Platos Fuertes



**Ganadoras**  
Blanca Iris Cubillo Vargas  
Giselle Trejos Calderón  
Johanna Córdoba Obando

## Almuerzo campesino envuelto en hoja de plátano

Darley Rocío Durán Garro.  
Naranjito.

### Ingredientes

Aceite para arreglar los frijoles y hacer la torta de huevo  
Arroz (la porción deseada y suficiente para almorzar)  
1 cebolla  
1 chile dulce  
Frijoles (la porción deseada y suficiente para almorzar)  
Sal al gusto  
Torta de huevo

### Preparación

Hacemos un arroz blanco.

Arreglamos unos frijoles ya cocinados con un poquito de aceite, cebolla y chile dulce.

Hacemos una torta de huevo.

Colocamos todo en una hoja de plátano y lo envolvemos.

## Arroz con mariscos

Ana Lorena Rodríguez Zúñiga.  
Quepos.

### Ingredientes

|                                     |                                    |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| 100 gramos de cebolla               | 4 cucharadas de salsa tipo inglesa |
| 1 chile                             | 1 rollo de culantro                |
| 4 dientes de ajo                    | 1 rama de apio                     |
| 4 cucharadas de aceite              | Tomillo al gusto                   |
| 125 gramos de mantequilla           | 30 gramos de consomé de camarón    |
| 1000 gramos de picadura de mariscos | 4 tazas de arroz                   |

### Preparación

Prepare el arroz de manera normal, agregando solo el tomillo.

En una cacerola grande se sofríe la cebolla, el chile, el ajo y el apio; luego se agrega la mantequilla hasta derretir por completo.

Se agrega la picadura de mariscos, se mueve constantemente mientras se va agregando el consomé y la salsa tipo inglesa.

Una vez que se sazona la picadura, se agrega el arroz poco a poco y se deja en cocción por unos 10 minutos.

Por último, se agrega el culantro.

Rinde para 10 personas.

## Arroz con pescado seco

Maritza Calderón Alvarado

Quepos.

### Ingredientes

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 1 barra de margarina   | 4 cucharadas de aceite |
| 2 cabezas de ajos      | 1 kilo de pescado seco |
| 2 cebollas medianas    | 1 rama de apio         |
| 1 chile dulce grande   | 1 rama de cebollino    |
| 1 cucharada de achiote | 2 rollos de culantro   |
| 1 cucharada de sal     | 2 tazas de arroz       |

### Preparación

Se lavan y pican la cebolla, ajos, chile dulce, apio, cebollino y culantro. Separar en dos porciones, una para el arroz y otra para el pescado.

En una olla calentamos el aceite con achiote y freímos una parte de los ingredientes picados (cebolla, ajos, chile dulce, apio y cebollino). Se agrega el arroz, revolvemos y salamos. Agregar el agua hasta recubrir el arroz.

En otra olla sofreímos el resto de los olores con la margarina, luego se agregan el pescado seco y achiote. Después que esto está listo se lo agregamos al arroz y revolvemos muy bien.

Y de último se le agrega el culantro y revolvemos y a degustar.

## Arroz de maíz

Isabel Pizarro Espinoza.

Quepos.

### Ingredientes

- Ajo al gusto
- Cebolla al gusto
- Chile dulce al gusto
- Culantro al gusto
- 1 kilo de maíz crudo
- 1 gallina
- Sal al gusto

### Preparación

Cocinar la gallina con todos los olores (ajo, cebolla, chile y culantro), agua y sal.

Remojar el maíz. Retirar el hollejo al maíz, molerlo en máquina que no quede muy grueso.

En el caldo de la gallina se cocina el maíz previamente quebrado en la máquina.

Desmenuzar la gallina.

Una vez suave el maíz, agregar la gallina desmenuzada.

## Arroz de maíz

Miriam Barrantes Rodríguez.  
Naranjito.

### Ingredientes

- 1 cebolla en rodajas
- ½ chile dulce
- 1 chile panameño
- 2 consomé de sabor y color
- 1½ kilo de maíz cascado
- 1 kilo de tomate
- 1 pollo entero
- 1 rollo de culantro castilla
- 1 rollo de culantro coyote

### Preparación

Se cocina el pollo con agua, olores y sal.

Se cocina el maíz con el caldo del pollo hasta que esté bien reventado, luego se licúa quedando un poco quebrado o brocho.

Se desmenuza el pollo y se le echa al maíz.

Se hace un sofrito de tomate, chile en tiritas, la cebolla en tajadas o rodajas, el culantro y el consomé de sabor y color.

Si gusta le puede echar un poquito de chile picante.

## Arroz guacho de la abuela

Reyner Montenegro Fallas.  
Quepos.

### Ingredientes

- |  |  |
|--|--|
| ½ kilo de arroz  | Sal, chile, pimienta, cebolla y culantro coyote al gusto |
| ¼ kilo de carne seca de res o cerdo picada en trocitos | 1 taza de aceite   |
| ½ kilo de salchichón ahumado                           | ½ taza de frijol de palo (Gandul)                        |
| ½ kilo de yuca   | ½ taza de masa de maíz                                   |
| 1 ñampí  | 2 tazas de caldo de pollo                                |
| ½ pechuga de pollo picada en cubitos                   | 1 tiquizque  |

### Preparación

Hervir el arroz a fuego lento en el caldo de pollo hasta que esté bien reventado. Sofreír aparte los cubitos de pollo junto con la carne seca, mezclar los 2 platos, agregar las verduras previamente cocidas junto a las especias. Preparar a fuego lento una mezcla con harina y el aceite, agregar al resto del plato y listo para servir.

Arroz guacho



## Camarones rayados con patacón

Gustavo León Jiménez  
Savegre.

### Ingredientes

- 4 ajos licuados
- ½ barra de mantequilla
- 1 cebolla
- 1 consomé de camarón
- ½ kilo de camarones de río
- 1 pizca de sal
- 1 plátano verde
- 1 poquito de aceite

### Preparación

Se lavan y se limpian los camarones, se calienta el sartén durante 5 minutos, se agrega la mantequilla, un poquito de aceite, los ajos licuados, el consomé, la cebolla y la sal a los camarones, se revuelve al máximo por 10 minutos y listo.

Se preparan los patacones con el plátano verde y se sirven los camarones con los patacones.

Para la preparación de los patacones ver la receta de Pescado frito con ensalada y patacones.



Camarones rayados  
con patacón

## Carne asada a la leña

Rocío Solís Vega.  
Naranjito.

### Ingredientes

- 8 ajos finamente picados
- 1 cebolla grande finamente picada
- 2 kilos de posta de cerdo
- 1 rollo de culantro de coyote
- Sal al gusto

### Preparación

Lavar y cortar la carne en tiras largas de una pulgada de grosor. En un tazón mezclarla con la sal y los olores, dejarla una hora y treinta minutos en reposo para que se adobe.

Se prepara una parrilla con leña que haga brasa, colocar la carne en la parrilla bien caliente. Tapar la carne con hojas de plátano, cuando esté cocinada por un lado se le da vuelta, taparla de nuevo.

Tiempo aproximado de la preparación 1 hora.

## Carne de cerdo ahumada

Darley Rocío Durán Garro.  
Naranjito.

### Ingredientes

- 1 cabeza de ajos
- 2 kilos de posta de cerdo
- 1 ramita de orégano
- 1 rollo de culantro de coyote
- Sal al gusto

### Preparación

Cortar la carne en trozos largos.

Picar los ajos, el culantro y el orégano y mezclarlos con la carne.

Agregar sal al gusto.

Preparar el fuego con bastante leña y quemarla hasta que quede en brasas.

Luego en una parrilla colocar la carne y taparla con hojas de plátano durante una hora aproximadamente.

## Carne desmechada

---

**Rocío Arias Elizondo.**

Naranjito.

### Ingredientes

|                        |                                    |
|------------------------|------------------------------------|
| 1 cabeza de ajo        | 2 cucharadas de salsa tipo inglesa |
| 1 cebolla              | 1 kilo de carne para desmechar     |
| 1 chile                | 1 kilo de tomate                   |
| ½ cucharada de achiote | 1 ramo de apio                     |
| 1 cucharada de azúcar  | 1 rollo de culantro                |
| 1 cucharada de consomé | 1 salsa tomate pequeña o al gusto  |
| 1 cucharada de sal     |                                    |

### Preparación

Cocine la carne con la rama de apio, el culantro, los ajos, consomé, media cucharada de sal y media cucharada de azúcar.

Ya cocinada la carne, desmechar.

En una olla agregue el tomate, el chile y la cebolla picados, y la carne ya lista para preparar. Mezcle durante 20 minutos, agregue el achiote, salsa inglesa y salsa de tomate.

Para decorar el plato se agrega arroz blanco, frijoles arreglados y patacones.

Para la preparación de los patacones ver la receta de Pescado frito con ensalada y patacones.

## Casado con carne de cerdo ahumada

Fanny López Grajal.

Savegre.

### Ingredientes

#### Ingredientes para la carne:

- 1 ajo
- 1 cebolla mediana de unos 150 gramos
- ½ chile dulce
- 250 gramos de carne de cerdo
- 1 poquito de sal

#### Ingredientes para el chimichurri:

- Cebolla morada
- Chile
- Culantro
- Limón
- Pepino
- Sal al gusto
- Salsa tipo inglesa
- Tomate

#### Ingredientes para el acompañamiento:

- 100 gramos de arroz
- 1 una cucharada de frijoles
- Plátano maduro
- Picadillo de vainica y zanahoria

#### Preparación de la carne:

La carne se deja con poca sal y tasajeada (cortada) un día antes.

Al día siguiente se prepara un fuego y se deja que quede en brasas y se coloca en una parrilla 20 minutos por ambos lados.

En una sartén se sofríe la cebolla y el chile dulce y se cocina por 20 minutos hasta que caramelice, luego se pone la carne encima de esta preparación para que se tome del sabor de esta preparación.

#### Preparación del chimichurri:

Se lavan todos los ingredientes, se pica el tomate, el pepino, la cebolla, el chile y el culantro, se vacía todo en un recipiente, se agrega un poquito de sal, un poquito de salsa tipo inglesa y jugo de limón, se revuelve todo y listo.

Por último, se arma el casado con la carne, el arroz, los frijoles, el picadillo, chimichurri y plátano maduro.

## Filete de pargo fresco con salsa de camarón

Edgar Ceciliano Chacón.

Quepos.

### Ingredientes

200 gramos de filete de pargo  
Una pizca de pimienta  
Una pizca de sal

### Salsa:

Consomé o fondo de mariscos al gusto  
100 gramos de camarón  
6 onzas de crema dulce  
2 onzas de vino blanco

### Preparación

Se hornea un pargo con el poquito de sal y pimienta, ya cocinado se le extrae el filete y se coloca en un plato.

Luego se saltea el camarón, se le agrega el vino y el fondo de mariscos y la crema dulce, se deja reposar y se le agrega al filete que ya está en el plato, se sirve con la guarnición al gusto.

## Frito de cerdo

Daniela Rojas Brenes.

Quepos.

### Ingredientes

1 cabeza de ajos  
1 cabeza, hígado y corazón de cerdo  
1 cebolla  
1 chile dulce  
chile panameño al gusto  
1 ramita de apio  
1 rollo de culantro coyote  
Sal al gusto

### Preparación

Deshuesar la cabeza de cerdo, una vez deshuesada, colocar agua en una olla y poner a hervir con las carnes, sal y los olores.

Hervir a fuego bajo por 2 horas hasta que quede cocinado por completo.

Dejar enfriar y picar finamente las carnes. Colar y guardar el caldo.

En una olla, sofreír ajo, cebolla, chile dulce y agregar la carne y el caldo que se guardó previamente y dejar reducir.

Rectificar sal y picante y servir con culantro y banana hervido.

## Frito de cerdo con tortilla

José Ramírez Núñez

Quepos.

### Ingredientes

Ajo  
Carne de cerdo  
Cebolla  
Consomé  
Sal al gusto  
Pimienta al gusto

### Preparación

La carne de cerdo se lava y se hace en pedacitos y en una olla se cocina hasta darle el punto.



## Gallina achiotada

Gretel Román Ceciliano  
Savegre.

### Ingredientes

Achiote  
6 ajos  
1 cebolla  
1 chile dulce  
2 consomé  
2 cucharaditas de curry  
1 gallina criolla  
6 hojas de culantro  
1 rama de apio  
Sal al gusto

### Preparación

Limpiar y lavar la gallina y cortarla en piezas, picar todos los ingredientes (ajos, cebolla, chile dulce, culantro y apio), adobar la gallina días antes con todos los olores, sal, curry y consomé, guardarlo en frío y tapado por 2 días. Luego sacarlo, ponerlo al fuego con un poquito de agua, cocinarlo hasta que esté suave, moverlo constantemente y agregar el achiote, si le falta sal agregar al gusto. Servirlo con arroz y ensalada.

## Gallina casera achiotada

Receta ganadora del primer lugar en esta categoría

Blanca Iris Cubillo Vargas.  
Quepos.

### Ingredientes

|   |                            |
|---|----------------------------|
| 1 cabeza de ajos                                    | 6 huevos duros             |
| 1 cajita de achiote pequeña                         | 1 kilo de papas            |
| 3 cebollas medianas                                 | 1 paquetito de sazónador   |
| 2 chiles dulces                                     | 1 ramita de orégano        |
| 5 consomés de pollo                                 | 2 ramitas de apio          |
| 1 gallina casera                                    | 1 rollo de culantro coyote |
| 3 huevos batidos para la preparación de las tortas. | ½ taza de aceite           |

### Preparación

Primeramente, se lava y se arregla (adoba) la gallina casera, se pone a cocinar con agua, ajos y sal una vez cocinada, se procede a sofreír en el aceite y el achiote y los demás ingredientes (cebolla, chile, consomé, sazónador, orégano, apio y culantro).

Se ponen a hervir las papas hasta que suavicen y los huevos hasta que estén duros, después se sofríen en el achiote y el aceite.

Se sirve la gallina con las papas, los huevos duros y las tortas de huevo.

Por último, se preparan las tortas de huevo, las cuales van encima de la gallina ya lista para servir.

Gallina casera achiotada



## Gallina casera rellena

María Matilde Navarro Monge.

Quepos.

### Ingredientes

- 1 cabeza de ajos
- 1 cebolla
- ½ chile dulce
- 1 gallina
- 4 huevos duros pelados
- Papas peladas y lavadas
- 1 rollo de culantro
- Sal al gusto
- 1 taza de arroz

### Preparación

Se lava la gallina y se cocina muy bien.

El arroz y las papas con lo que se rellenará la gallina se arreglan bien con ajos, cebolla, chile dulce y culantro (de castilla y de coyote) y se sofríe con achiote, sal y suficiente aceite.

Luego se rellena con papas, arroz y los huevos duros y se deja hasta dorar.

## Gallina criolla

Gerardina Marín Azofeifa.

Quepos.

### Ingredientes

- Achiote
- Ajo suficiente
- Apio suficiente
- Cebolla al gusto
- Chile dulce al gusto
- Culantro coyote suficiente
- 1 gallina casera
- Sal al gusto

### Preparación

Limpiar bien la gallina y frotarla con limón y sal por dentro y por fuera, lavarla y cortarla en piezas. Ponerla al fuego, pero cocinada en fogón con leña a fuego medio con muy poquita agua (½ taza), achiote, sal y todos los demás ingredientes picaditos hasta que suavice.

Gallina criolla



## Gallina enjarrada

Receta ganadora del segundo lugar en esta categoría.

Giselle Trejos Calderón

Quepos

*Esa era la tradición hace más de cien años que le daban los compadres cuando llevaba a bautizar a un niño a los nuevos compadres ocho días después de bautizar al niño.*

### Ingredientes

Agua  
2 barras de margarina  
2 cabezas de ajos  
1 cebolla  
1 chile dulce  
4 cubitos de consomé concentrado

2 cucharaditas de comino  
1 gallina grande  
½ kilo de papas enteras  
Picadillo de papa o papaya con chicasquil  
1 ramita de apio

1 rollo de culantro de castilla  
1 rollo de culantro coyote  
Sal al gusto  
Tortas de huevo  
Tortillas de maíz caseras

### Preparación

Para hacer una gallina enjarrada. Se coge la gallina, se pone a hervir con agua a la que se le echan los ajos bien majados, la cebolla, el apio, el culantro de castilla y el de coyote bien picados. El culantro coyote, es ese que tenemos en el campo, ese es el que le da el sabor y le da el toque a la gallina enjarrada, que no le falte el culantro coyote y el ajo, que el ajo es esencial, todo eso se pone en el agua para que se penetren todos los olores a la gallina, también se le echa la salsa tipo inglesa, los cubitos de consomé y un poquito de sal.

Se hierve por 15 minutos en olla de presión o una hora ya sea en fuego de leña o de gas, o

hasta que uno vea que ya está, depende del fuego donde lo tengan.

Cuando ya la gallina esta cocinada, se saca de ahí y se fríe o se mete al horno. Si se fríe se pone en la cazuela las barras de margarina y se pasa la gallina por la margarina hasta freírla.

Se acompaña con tortas de huevo, se hacen tortas de huevo con chile y cebolla picaditos o con los huevos duros enteros, si quiere, también se acompaña con tortillas, se hace un cerrito de tortillas. Las tortillas tienen que ser de maíz casero para que sea la tradición para que no la variemos.

Y como le queda un hueco donde uno metió las patas, en ese hueco puede rellenarlo con un picadillo de papa o de papaya con olores, si es de papaya se le puede poner chicasquil o con lo que uno quiera.

Luego, se envuelve en hojas de plátano, eso le da un sabor diferente. La hoja de plátano se hace soasada en la cocina y en ella se envuelve para que el olor de la hoja se penetra en la gallina.

Las papas enteras pequeñas, se cocinan con un poquito de sal y se fríen con mantequilla y ajo.

## Gallos de carne ahumada

### Receta criolla familiar

Yorlenicita Jiménez Jiménez.  
Naranjito.

#### Ingredientes

- 1 cebolla
- 5 dientes de ajo
- 1 kilo de carne de cerdo
- ½ kilo de tomate
- ½ kilo de yuca
- 2 limones
- Pimienta y comino al gusto
- 1 rollo de culantro
- Sal al gusto

#### Preparación

Se lava y se corta la carne en tiras largas delgadas, luego se condimenta con sal, ajos, pimienta y el comino, se deja reposar durante unas tres horas, después se pone sobre la parrilla.

En un recipiente aparte se pone a cocinar la yuca, se le agrega sal y ajos.

Se pica el tomate en trocitos pequeños, se le agrega, cebolla y culantro picados y el jugo de limón para hacer el pico de gallo.

Una vez preparado todo se sirve todo junto y listo para comer.

## Lomo relleno

Seidy Gamboa Marín.  
Naranjito.

#### Ingredientes

- |   |                    |
|---|--------------------|
| Ajo, cebolla y culantro coyote al gusto | 2 papas medianas   |
| 2 consomé                               | 1 rollo de pabito  |
| 1 chile dulce                           | Sal al gusto       |
| ½ encurtido de mostaza                  | 1 taza de arroz    |
| 6 huevos duros                          | 10 vainicas        |
| 3 kilos de lomo de cerdo                | 1 zanahoria grande |

#### Preparación

Abrir el lomo y adobar con el consomé, sal y los ajos.

Cocinar y picar las papas, la zanahoria y las vainicas.

Luego cocinar el arroz con el encurtido de mostaza.

Pelar y picar los huevos.

Picar la cebolla, el chile y el culantro.

Colocar todos los ingredientes sobre el lomo estirado y enrollar y amarrar con pabito, sofreír en manteca hasta dorar, cortar en rodajas y servir.

Lomo relleno



## Lomo relleno campesino

Sucetty Alvarado Fallas.

Naranjito.

### Ingredientes

- |                                   |                                 |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| 3 kilos de lomo de cerdo          | 1 cucharadita de azúcar         |
| Sal y especias orgánicas al gusto | ½ kilo de carne de cerdo picada |
|                                   | 1 kilo de papas                 |
|                                   | 1 rollo de culantro coyote      |
|                                   | 1 taza de salsa de tomate       |
|                                   | 2 tazas de arroz                |
|                                   | 4 tomates bien maduros          |

### Relleno:

- Ajos
- 1 cebolla
- 1 chile

### Preparación

Se condimenta el lomo con sal y especias al gusto.

Para preparar el relleno, se cocina el arroz de forma normal, Se prepara la papa en picadillo con especias, se agrega la salsa de tomate y la carne picada, se cocina durante 40 minutos a fuego lento.

Se agrega el arroz de último y se deja enfriar.

Se cose las orillas del lomo y se rellena.

Se cocina en horno de leña, precalentado por dos horas, se cocina durante 40 minutos.

## Mariscada

Receta ganadora del tercer lugar en esta categoría.

Johanna Córdoba Obando

Quepos

### Ingredientes

- 60 gramos de ajo
- 100 gramos de cebolla
- 300 gramos de calamar
- 400 gramos de camarones jumbo
- 300 gramos de camarones pinky
- 850 gramos de langosta
- 100 gramos de mantequilla
- 300 gramos de mejillones
- 250 gramos de pescado
- 2 onzas de aceite
- Sal al gusto

### Preparación

Colocamos un sartén caliente con aceite.

Agregamos ajo, cebolla y mantequilla, agregamos el calamar sofreímos hasta cocinar, luego agregamos el camarón, sofreímos hasta cocinar, luego agregamos la langosta, hasta que esté bien cocinada.

Sofreímos los mejillones en una sartén aparte, colocamos un sartén bien caliente y agregamos aceite cuando esté bien caliente incorporamos el pescado.

Luego montamos al gusto todos los mariscos en una cacerola grande.

Mariscada



## Mariscada boruca de Corrohore

Brenden Castro Ceciliano

Quepos

*“Es un plato temático que consiste en representar a Quepos, nuestra cultura y el sabor de nuestro cantón en la mesa”.*

**El puré de yuca:** Representa la arena de nuestras playas. La yuca es comúnmente sembrada en playas de la localidad como Playa del Rey, aún recuerdo esas vacaciones...

**Los vegetales:** Representan nuestros bosques, hoy en día contamos con la ventaja de la siembra hidropónica y podemos conseguir diferentes tipos de vegetales.

**La proteína:** Representa la abundante biodiversidad de nuestra costa, bendecida por Dios y cultivada por nuestros antepasados los Quepoa, rica en mariscos.

La guarnición: Los bananos fritos son símbolo de la United Fruit Company en 1923-1930 y el surf en nuestro cantón, con la ramita de romero simulando una fogata y el cebollino las palmeras.

### Ingredientes

#### Mariscos:

- 25 gramos de almejas
- 20 gramos de camarones
- 25 gramos de mejillones
- 20 gramos de pescado
- 20 gramos de pulpo
- 1 jaiba
- 1 langosta
- 1 pargo entero

#### Salsa

- 100 mililitros de caldo concentrado de mariscos
- 200 mililitros de leche de coco
- 20 gramos de coco rallado
- 20 gramos de mantequilla con ajo

#### Puré de yuca:

- 30 gramos de coco rallado
- 40 gramos de mantequilla
- ½ kilo de yuca
- Sal al gusto

#### Vegetales:

- 80 gramos de brócoli
- 80 gramos de coliflor
- 20 gramos de mantequilla con ajo
- 80 gramos de vainicas
- 80 gramos de zanahoria
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación de los mariscos:

Limpiar el pargo, enharinar y colocar en el freidor con aceite hasta que se cocine y quede dorado y crujiente. Hervir la langosta. Salar al gusto.

Las almejas, camarones, pulpo y mejillones se preparan en la salsa de coco.

### Preparación de la salsa:

Colocar la mantequilla con ajo en una sartén, agregar, el caldo concentrado de mariscos, la leche de coco y el coco rallado, cocinar hasta que espese.

### Preparación de los vegetales:

Poner una sartén grande a calentar y agregarle la mantequilla con ajo. Cuando esté caliente, se vierten todas las verduras previamente troceadas, se cocinan a calor bajo o medio durante media hora aproximadamente. Remover de vez en cuando para que todas las verduras se cocinen bien y sobre todo, no se quemem.

### Preparación del puré de yuca:

Cocinar la yuca con agua y sal hasta que quede bien suave, agregar mantequilla y majar hasta que quede con la consistencia de puré.

Para servir, colocar el pescado y los demás mariscos cocinados en la salsa de coco en el centro y acompañar con los vegetales y el puré de yuca.

## Mondongo en salsa

Daniela Cecilia Guido.

Quepos.

### Ingredientes

Achiote al gusto  
 Ajo  
 2 cebollas medianas  
 1 chile dulce  
 Consomé al gusto  
 2 kilos de mondongo  
 1 kilo de tomate  
 1 rollo de culantro coyote  
 Sal al gusto

### Preparación

Se cocina el mondongo hasta que suavice.

En el mismo caldo se hace la salsa, para esto se licua el tomate y se agregan los olores, achiote, sal y consomé, dejamos hervir y listo agregamos el mondongo.

## Pargo frito con salsa de camarones y coco

Paola Morales Martínez.

Quepos.

### Ingredientes

1 cabeza de ajos  
 2 consomé de pollo  
 3 cucharadas de manteca  
 ¼ de mantequilla  
 ½ kilo de camarones pinky  
 1 lata leche de coco  
 1 lata crema de coco  
 2 pargos rojos  
 ½ rollo de culantro

### Preparación

Lavar y limpiar el pargo, salar al gusto, freírlo en 3 cucharadas grandes de manteca hasta dorar.

### Preparación de la salsa de camarón

Lavar y limpiar los camarones, sofreírlos en la mantequilla y el ajo y agregar el consomé, ½ lata de crema de coco y ½ lata de leche de coco, llevar a ebullición, por último, se agrega el culantro picado y se baña el pescado con la salsa.

## Pescado ahumado con salsa de maracuyá

Mireya Brenes Núñez.

Quepos.

### Ingredientes

|                    |             |
|--------------------|-------------|
| Ajo                | Mantequilla |
| Albahaca           | Maracuyá    |
| Azúcar             | Orégano     |
| Cebolla            | Pimienta    |
| Filetes de pescado | Sal         |

### Preparación

Colocar los siguientes ingredientes en la licuadora: ajo, albahaca, cebolla, orégano, pimienta y sal, licuar y sazonar los filetes con lo licuado, dejar marinar por 24 horas. Prender fuego, agregar leña de nance, dejar que haga carbón y humo.

Colocar en parrilla, tapar con hojas de plátano y dejar ahumar por 9 horas hasta que se encuentre totalmente cocinado y de color dorado.

### Salsa de Maracuyá:

Licuar la pulpa de maracuyá y colar.

En un sartén caliente, agregar mantequilla y ajo y sofreír, agregar la pulpa de maracuyá, sal y azúcar y dejar reducir.

Servir con acompañamiento de su agrado, ensalada verde o banano verde hervido.

## Pescado frito con ensalada y patacones

Edwin Steven Araya Alcázar.

Quepos.

### Ingredientes para el pescado:

Aceite  
1 pargo rojo  
Pimienta al gusto  
Sal al gusto

### Preparación del pescado:

En una sartén coloco suficiente aceite para freír y a fuego fuerte espero que el aceite se caliente lo suficiente.

En un recipiente coloco el pescado entero ya limpio y sin escamas para sazonarlo colocando únicamente sal y pimienta.

Ya con el aceite bien caliente coloco el pescado por alrededor de 10 minutos para freírlo y dorarlo uniformemente.

### Ingredientes para los patacones:

Aceite  
2 plátanos verde  
Sal al gusto

### Preparación de los patacones:

Pelo los plátanos verdes y los corto en porciones iguales.

En una sartén coloco aceite para freír una vez caliente el aceite coloco las porciones de plátano verde a pre cocinar dándoles al menos 5 minutos.

Al paso de estos 5 minutos saco las porciones de plátano y los majo fuertemente hasta darles al menos un grosor de  $\frac{1}{2}$  centímetro y así nuevamente los llevo por alrededor de 3 minutos al sartén para dorarlos y darles una textura crujiente.

### Ingredientes para la ensalada:

1 cebolla  
1 lechuga verde  
1 pepino  
1 tomate  
1 zanahoria

### Preparación de la ensalada:

Tomo 5 hojas de lechuga ya lavadas y las corto. Luego lavo el tomate y lo corto en media luna.

Corto la cebolla y el pepino en rodajas.

Mezclo todos los ingredientes y al final rallo la zanahoria y la incorporo a la ensalada.

### Montaje:

En un plato o tabla de madera coloco un fondo de hojas de plátano, luego coloco el pescado ya preparado, a un lado coloco la ensalada verde con los tomates cortados en gajos y por último coloco los patacones y las rodajas de limón fresco.



## Pinto

Maureen Duarte Mora.  
Savegre.

### Ingredientes

Aceite  
Arroz previamente cocinado  
Cebolla  
Chile  
Culantro  
Frijoles previamente cocinado  
Plátano maduro  
Torta de huevo

### Preparación

Se sofríe el chile, el culantro y la cebolla con el aceite, luego se le agrega el arroz y los frijoles y se revuelve.

Se sirve acompañado con plátano maduro y torta de huevo.

## Pollo achiotado

Ángela Obando Villegas.  
Savegre.

### Ingredientes

½ cajita de achiote  
1 cebolla picada bien fina  
1 chile dulce picado  
1 consomé de pollo  
3 dientes de ajo picados bien fino  
1 gramos de orégano en polvo  
1 pollo entero  
1 ramita de culantro de coyote

### Preparación

Se lava bien el pollo y se pone a cocinar a fuego lento con el achiote y todos los olores bien picaditos. Con la olla tapada a calor bajo se deja cocinar sin agua o en su propio jugo al vapor. Se prueba la sal y si le hace falta se le agrega un poquito.

## Pollo achiotado

Maureen Duarte Mora.  
Savegre.

### Ingredientes

Aceite  
Achiote  
Ajos  
Cebolla  
Culantro  
Orégano  
Pollo  
Sal

### Preparación

Se adoba el pollo con todos los ingredientes mencionados, luego se cocina a fuego lento.



Pollo achiotado

## Pollo achiotado

Regina Díaz Núñez.

Quepos.

### Ingredientes

- Achiote al gusto
- 2 cebollas grandes
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de ajo molido
- 2 cucharaditas de sazón completa
- 1 pollo de 2 kilos
- 1 ramita de orégano
- Sal al gusto
- 1 taza de culantro coyote
- 3 vasos de agua

### Preparación

Se pone a sofreír el pollo previamente lavado a fuego lento con todos los olores, sal, aceite y achiote, se mueve por 3 minutos, se agrega 3 vasos de agua y se deja cocinar removiendo constantemente hasta que casi se seque toda el agua.



Pollo relleno

## Pollo achiotado al horno

Noemy Mora Arias.

Savegre.

### Ingredientes

- Achiote
- Ajos al gusto
- Cebolla al gusto
- Chile al gusto
- Culantro al gusto
- Pimienta al gusto
- 1 pollo
- Sal al gusto

### Preparación

Se licúan los ajos, la cebolla, el chile y el culantro.

Se lava y se punza el pollo y se adoba con todos esos condimentos u olores, la sal y la pimienta.

Se le esparce el achiote por toda la superficie del pollo y se hornea a fuego lento por el tiempo y a la temperatura que corresponda según el horno.

## Pollo relleno

Elizabeth Zúñiga Mora.

Naranjito.

### Ingredientes

- 1 cabeza de ajos
- 2 cebollas
- 1 chile dulce criollo
- 4 cojollitos de tomate
- 1 cucharada de achiote
- 1 cucharadita de sal
- 4 huevos duros
- ½ kilo de papas
- 1 pollo entero
- 1 rollito de culantro de coyote

### Preparación

Se limpia el pollo entero, se punza con un tenedor, luego se adoba con la sal, los ajos, cebolla, chile dulce y culantro y se deja reposar de un día para otro.

Al día siguiente se pone en una cazuela al fogón, se le agrega manteca, cebolla, ajos y achiote y se sofríe. El pollo se rellena con los huevos duros y las papas. El pollo relleno se coloca sobre la cazuela se cocina a fuego muy, muy lento durante 2 o tres horas. Se tiene que cuidar y darle vuelta cada media hora para que se cocine parejo y con el sabor del fogón.

Luego se sirve acompañado con bananos verdes y tortillas palmeadas.

## Pozol

Allan Castro Godoy.  
Quepos.

### Ingredientes

|                |                 |
|----------------|-----------------|
| Apio           | Hojas de laurel |
| Carne de cerdo | Maíz cascado    |
| Carne de pollo | Papas           |
| Cebolla        | Plátano verde   |
| Chile dulce    | Salsa inglesa   |
| Condimento     | Zanahorias      |

### Preparación

Se pone a cocinar el maíz cascado por espacio de tres horas, se le añade el condimento, salsa inglesa y hojas de laurel.

Cuando el maíz esté suave para comer se le agrega la carne de cerdo, luego la zanahoria, seguidamente el plátano verde, posterior se coloca la papa y por último la carne de pollo.

Se cocina un día antes de que se deba servir para que el maíz cascado suelte su harina y espese el caldo.

Se ofrece caliente con la opción de acompañarlo con arroz blanco.



Pozol

## Pozol

Digna Agüero Pérez.  
Naranjito.

### Ingredientes

Ajos  
Carne o tocino  
Cebolla  
Consomé  
Culantro  
Maíz

### Preparación

Para preparar el pozol se cocina el maíz con cal, cuando esté cocinado como para hacer tortillas, lo baja del fuego, lo lava y lo pone a cocinar bastante rato hasta que reviente bien, luego le hecha carne o tocino y los condimentos como consomé, ajo, cebolla y culantro.

## Pozol costarricense

Marisol Leticia Castillo Núñez.

Quepos.

En Costa Rica se designa a una sopa de maíz tierno reventado con carne de cerdo. Es una comida típica basada en uno de los principales granos de consumo costarricense, el maíz. Es un platillo comúnmente utilizado en ocasiones festivas tradicionales costarricenses, principalmente llevadas a cabo en grupos familiares, como lo son los matrimonios, fiestas de turno, quinceaños, entre otras actividades ticas.

### Ingredientes

- |  |  |
|--|--|
| 3 consomé de pollo                           | ½ kilogramo de pezuña de cerdo en trocitos |
| ½ cucharadita de glutamato monosódico        | 1 rollo de tomillo                         |
| ½ cucharadita de orégano                     | ½ taza de cebolla picada                   |
| 6 dientes de ajo                             | ½ taza de chile dulce picado               |
| ½ kilogramo de costilla de cerdo en trocitos | 4 tomates maduros, licuados                |
| ½ kilogramo de maíz cascado                  |  |

### Preparación

Con un día de anticipación, dejar el maíz cascado en remojo.

Cocinar en olla de presión por 45 minutos el maíz cascado, con 7 tazas de agua.

En una olla grande, freír ajos, cebolla, culantro, orégano, glutamato monosódico y los tomates. Agregar la pezuña, la costilla y el maíz reventado, con cuatro tazas de agua más el consomé; dejar hervir por 5 minutos hasta concentrar todos los sabores.

Cuando ya está todo concentrado, meter en el centro del pozol, la rama de tomillo.

Es opcional agregar más agua según el gusto de espeso.

Pozol  
costarricense



## Pulpo Quepoa

Cristofer Eliécer Chavarría Montero.

Quepos.

### Ingredientes

|                                    |                                 |
|------------------------------------|---------------------------------|
| 2 camotes                          | 2 limones mesina                |
| Culantro al gusto                  | 5 mililitros de aceite          |
| 3 hojas de laurel                  | 50 mililitros de agua           |
| 80 gramos de arroz cocinado        | 20 mililitros de aceite de soya |
| 40 gramos de mini vegetales mixtos | 20 mililitros de leche de coco  |
| 15 gramos de piña en cuadros finos | 15 mililitros de miel de abeja  |
| 100 gramos de pejibaye cocinado    | Sal y pimienta                  |
| 215 gramos de pulpo                | Tomillo al gusto                |

### Preparación

Poner agua a hervir con sal y olores (tomillo, hojas de laurel y raíz de culantro ya lavadas), una vez hervida el agua sumergir el pulpo 3 veces en el agua para darle un susto, luego cocinarlo por 45 minutos dentro de la olla. Sacar y parar la cocción con agua fría y terminar de cocinarlo en el sartén y reservar.

Aparte poner agua a hervir con sal y piña, agregar los camotes cortados y dejar que queden suaves, sacar y formar un puré, agregando sal al gusto y pasando por un tamiz para quitarle los grumos.

En la licuadora, licuar los pejibayes con 50 mililitros de agua, 20 mililitros de aceite, el jugo de un limón, miel de abeja, sal y pimienta, si le falta textura al aderezo agregar una papa ya hervida (para espesar). En un sartén cocinar el arroz y agregar leche de coco y sal.

Los mini vegetales cortados se cocinan (asan) en el sartén con mantequilla, sal y pimienta. Hacer una vinagreta con 5 mililitros de aceite, el jugo de un limón, sal y pimienta y pasar el pulpo por ella.

Por último, montar el platillo de manera que el pulpo se acompañe con el arroz, el puré de camote y los vegetales asados. Se puede bañar el pulpo con el aderezo de pejibaye o se sirve el aderezo aparte en una tacita pequeña.

Pulpo Quepoa



## Salpicón de atún

Carlos Fuentes Calvo.

Quepos.

### Ingredientes

|                                    |
|------------------------------------|
| Cebolla pequeña picada no muy fina |
| Chile dulce pequeño bien picado    |
| 1 chorrito de aceite               |
| 3 dientes de ajo                   |
| 1 Hojita de laurel                 |
| Jugo de 1 limón mandarina          |
| ½ kilo de atún                     |
| Sal y pimienta al gusto            |
| Tomate bien picado                 |

### Preparación

Se sancocha el atún en agua con la hoja de laurel, sal, pimienta, cebolla, chile dulce y ajo.

Luego se desmenuza y se sofríe con aceite, cebolla, culantro y chile dulce.

Se le agrega el tomate bien picado y el jugo del limón mandarina y se sirve.

## Salpicón de pescado

Mireya Brenes Núñez.

Quepos.

### Ingredientes

Aceite  
 Achiote  
 Culantro y albahaca al gusto  
 2 chiles panameños  
 Espinazo de pescado  
 Filete de pescado (atún)  
 100 gramos de ajo  
 100 gramos de cebolla  
 100 gramos de chile dulce  
 200 gramos de tomate  
 Mantequilla  
 Pimienta  
 Sal

### Preparación

En una olla con agua, coloque el pescado, cebolla y chile dulce. Condimente con sal y deje que se cocine por unos minutos. Una vez listo, desmenúcelo.

En un sartén, derrita la mantequilla con el aceite. Incorpore cebolla, ajo, tomate y el achiote y deje dorar por unos minutos. Agregue el pescado, sal, chile dulce y el chile panameño. Revuelva bien y sofría. Incorpore el culantro.

## Sopa de albóndigas de la abuela

Nury Fallas Fonseca.

Savegre.

Las abuelas de antaño no tenían las facilidades de hoy en día ni existían los “Super”, pero aún con todas estas limitaciones se las ingeniaban y con pocos productos agrícolas de su entorno creaban deliciosos platillos como el siguiente:

### Ingredientes

|                           |                        |
|---------------------------|------------------------|
| Agua                      | ½ kilo de carne molida |
| Cebolla finamente picada  | ½ kilo de masa         |
| Culantro finamente picado | Papa                   |
| Chayote en cubitos        | Pimienta al gusto      |
| Chile                     | Quelites de ayote      |
| Espinacas picadas         | Sal al gusto           |
| 8 huevos                  | Zanahoria en cubitos   |

### Preparación

Mezclar la masa con la carne, los olores, sal, la mitad de los huevos y la mitad de las espinacas para hacer las albóndigas.

Lavar y pelar las verduras (chayote, papa y zanahoria) y ponerlas a hervir a fuego lento. Agregar las albóndigas y seguir cocinando con las verduras.

Con la otra mitad de los huevos, las espinacas, la masa y un poquito de sal, hacer tortas, partirlas y agregar a la sopa, agregue los quelites y el resto de los ingredientes y servir caliente.

## Sopa de gallina criolla con arroz blanco

Jacinta Elizondo Arias.  
Naranjito.

### Ingredientes

- |  |  |
|--|--|
| Agua   | ½ kilo de ñame pelado y cocinado       |
| 1 ajo picado muy fino                                | 1 kilo de yuca picada en trocitos      |
| 1 cebolla  | ½ litro de agua                        |
| 1 chayote pequeño en trocitos                        | 2 papas medianas (amarillas o blancas) |
| 1 chile  | 1 pizca de achiote                     |
| 1 elote o camote pequeño cortado en trocitos         | 1 ramita de orégano                    |
| 3 huevos cocinados                                   | 1 rollo de culantro                    |
| 1 kilo de gallina cortada en tiras o presas medianas | 2 tallos de apio                       |

### Preparación

Cocinar la gallina con el agua, agregar la cebolla, chile, culantro, orégano, ajo, achiote, y sal. Cocinar 10 minutos.

Luego remueva muy bien y agregue las verduritas más duras por 5 minutos. Quite la tapa de la olla cada 15 minutos y retire con una cuchara la espuma que se forma en la superficie del agua. Luego que esté limpia añada el apio y los huevos cocinados. Tape por unos 3 minutos y listo. Sirva con arroz blanco o tortillas.



Sopa de gallina criolla con arroz blanco

### Ingredientes para el arroz

- Aceite
- 1 ajo
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharadita de sal
- 1 chile picado muy fino
- 1 kilo de arroz

### Preparación del arroz

Remoje el arroz en agua durante unos 10 minutos.

En una olla agregue el aceite para hacer el sofrito con la cebolla, el ajo y chile. Agregue el arroz, la sal y el agua hasta que tape al arroz y déjelo que seque, luego lo remueve y listo en 10 minutos para acompañar la sopa de gallina.

## Sopa de mariscos

Miguel Gamboa Marín.

Naranjito.

### Ingredientes

Agua  
 15 almejas  
 ½ barra de mantequilla  
 1 cabeza de ajos  
 1 cebolla mediana  
 ½ chile dulce  
 6 jaibas  
 ¼ litro de crema dulce  
 1 litro de leche  
 10 mejillones  
 ½ paquete de crema de hongos  
 1 paquete de preparado para sopa  
 2 ramitos de apio  
 1 rollo de culantro  
 Sal al gusto

### Preparación

Freír la cebolla y el ajo, en la mantequilla, luego agregar la leche y la crema dulce, cuando está hirviendo agregar las jaibas, almejas y mejillones y cuando hierve de nuevo agregar el resto del preparado de mariscos y sal al gusto. Cuando hierve de nuevo agregar una mezcla de crema de hongos y finalmente agregar el chile dulce, apio y culantro. Dejar hervir por 10 minutos y listo para servir.

Rinde 6 porciones

## Sopa de mariscos

Mireya Brenes Núñez.

Quepos.

### Ingredientes

|                                   |                               |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| Aceite de oliva para sofreír      | 200 gramos de chayote         |
| Agua                              | 300 gramos de papa            |
| 4 ajos grandes finamente picados  | 200 gramos de zanahoria       |
| ½ cebolla blanca finamente picada | 1 kilo de espinazo de pescado |
| ½ chile dulce                     | Pimienta negra molida         |
| ½ chile panameño                  | Sal marina                    |
| 200 gramos de calamar             | 1 sobre de consomé de camarón |
| 300 gramos de camarón grande      | 1 taza de leche de coco       |
| 400 gramos de cangrejos           | 2 tomates finamente picados   |

### Preparación

Lavamos y secamos nuestros mariscos.

Colocar olla con agua a hervir con el espinazo, agregar los olores, dejar enfriar y colar.

En una sartén grande sofreír los mariscos con un chorro de aceite de oliva hasta tener una consistencia dorados, sacamos de la sartén y dejamos reposar.

En la misma sartén que sofreímos los mariscos dejamos caer los vegetales que tenemos picados (ajo, cebolla y chiles) y sazonomos con pimienta negra, sal al gusto y tomate hasta que estén bien sofritos.

Colocar en una olla todas las mezclas anteriores, agregar leche de coco, los mariscos y reducir.

Cortar papa, zanahoria y chayote en juliana y agregar a la sopa y cocinar.



## Sopa de mariscos

Virginia Pérez Pérez.

Quepos.

### Ingredientes

|                                 |     |                       |
|---------------------------------|-----|-----------------------|
| Agua                            | 2   | dientes de ajo picado |
| 1 cebolla picada                | ½   | kilo de almejas       |
| 1 chile dulce rojo              | ½   | kilo de calamares     |
| 2 chiles dulce verdes           | ½   | kilo de camarones     |
| 1 cucharada de apio picado      | ½   | kilo de mejillones    |
| 1 cucharada de perejil picado   | 1/5 | taza de vino blanco   |
| 1/5 cucharada de sal            | 3   | tomates               |
| 2 cucharadas de aceite de oliva |     |                       |
| 1/5 cucharadita de tomillo      |     |                       |

### Preparación

Se pica la cebolla y los chiles dulces en juliana, los ajos y el apio.

A continuación, se calienta una sartén con el aceite de oliva o aceite corriente, agregamos los ingredientes picados para sofreír, en una olla separada y con agua hirviendo agregamos los tomates, después de hervir los sacamos, los pelamos, se parten y se agregan con los demás ingredientes.

En una olla separada se cocinan los moluscos tomando en cuenta el tiempo de cocimiento que cada uno necesita individualmente, una vez en su punto se separa la sustancia de los moluscos y se agrega a la sartén para dar sabor a los vegetales. Los moluscos cocinados se agregan a la misma sartén con la sustancia. Una vez listo se licua el cocimiento y todos los ingredientes, en una olla se agrega lo licuado con la ½ taza de vino blanco.

Una vez lista se sirve en taza y se decora con el perejil y algunos mariscos.

## Sopa de mariscos

Yinier Eduardo Castro Pérez.

Savegre.

### Ingredientes

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Agua                         |  |
| ½ cabeza de ajos             |  |
| 1 cabeza de pescado          |  |
| 1 cebolla                    |  |
| 1 chile dulce                |  |
| 1 chile panameño             |  |
| 4 consomé de camarón         |  |
| ½ kilo de cangrejos          |  |
| ½ kilo de mariscada          |  |
| ½ kilo de papas              |  |
| 1 rama de apio               |  |
| 1 rollo de culantro castilla |  |
| 1 rollo de culantro coyote   |  |

### Preparación

Ponemos a hervir la cabeza de pescado por unos 10 minutos, luego sacamos el caldo de pescado para agregarle los olores (ajo, cebolla, chiles y culantro), los 4 consomés de camarón, le agregamos la mariscada, los cangrejos y papa, sal al gusto y en 20 minutos podés disfrutar de esta deliciosa sopa de mariscos.

## Sopa de mariscos en leche

Edwin Steven Araya Alcázar.  
Quepos.

### Ingredientes

- Agua
- 1 caja de leche
- Consomé de mariscos
- 50 gramos de calamar
- 50 gramos de camarón pinky
- 50 gramos de pescado
- 50 gramos de pulpo
- 1 jaiba
- 4 mejillones
- 3 ostiones

### Preparación

En un recipiente amplio coloco todos los productos derivados del mar para llevarlos a su cocción, agregamos un poco de agua y el consomé para mezclarlos bien, ya estando mezclados lo ponemos a hervir por unos 10 minutos y le agregamos la leche poco a poco probando su sabor final.

### Montaje:

La presentación está basada en los restaurantes de la zona que utilizan para servir esta sopa tazones de porcelana o cerámica blancos con alguna guarnición (acompañamiento) o decoración.

## Sopa de mondongo

Daniela Cecilia Guido.  
Quepos.

### Ingredientes

- Agua
- Ajo
- Cebolla
- 1 chayote grande
- Chile
- Culantro
- 2 kilos de mondongo
- 1 kilo de papas
- 1 kilo de zanahoria
- Sal al gusto

### Preparación

Se cocina el mondongo primero, luego se pica y se enverdura con la papa, el chayote y la zanahoria previamente partidas, se le agregan los olores, la sal y el consomé y listo a degustar.

## Sopa de pescado con coco

Jenny Alfaro Castro.  
Quepos.

### Ingredientes

- Ajo
- 1 cabeza de pescado
- Cebolla
- Chile dulce
- 1 chile panameño
- Coco
- Consomé
- Crema dulce
- Cuadrados
- Culantro
- ½ kilo de pescado
- Pimienta
- Sal al gusto
- Yuca

### Preparación

Cocino las cabezas de pescado, dejo el caldo, rayo el coco y saco la leche y la agrego al caldo con los trocitos de pescado, la crema dulce y demás ingredientes y el chile panameño entero.

Se cocina hasta que la yuca, el pescado y los cuadrados estén suaves.

## Tamales de cerdo

Zeltin Umaña Campos.

Savegre.

### Ingredientes

- |   |  |
|---|--|
| Achiote                                       | ¼ kilo de vainicas cocinadas y cortadas en tiras |
| Arroz cocinado y achiotado                    | Manteca de cerdo                                 |
| Chile dulce en tiritas                        | Pabilo   |
| Consomé                                       | 2 rollitos de culantro de castilla               |
| Glutamato monosódico                          | Sal  |
| 800 gramos de masa de maíz cascado            | Salsa tipo inglesa                               |
| Hojas de plátano soasadas                     |  |
| ½ kilo de costilla de cerdo                   |  |
| ½ kilo de papas cocinadas y cortadas en tiras |  |

### Preparación

Se cocina la carne con agua, consomé, glutamato monosódico, culantro, sal y salsa tipo inglesa. El caldo de la carne se cuela y se le agrega la masa, se mezcla y se pone al fuego por 30 minutos a hervir.

Se corta la carne en cuadritos.

Luego se pone una cucharada de esta masa en hojas de plátano soasadas, se le pone papa en tiras, la vainica en tiras, una cucharadita de arroz achiotado, una tira de chile y un cuadrito de carne. Se envuelve en las hojas y se amarran con pabilo y se ponen a hervir por 30 minutos. Listo para servir.

Tamales de cerdo



## Tamales de maíz con carne de cerdo

Dulcelina Amador Porras.  
Naranjito.

### Ingredientes

|                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| Ajos                | Culantro de coyote  |
| Apio                | Papas               |
| Carne de cerdo      | 1 poquito de aceite |
| Chile               | Sal al gusto        |
| 1 cuartillo de maíz | Zanahorias          |

### Preparación

Se cocina el maíz, se lava y se muele, luego esta masa se cuela.

La carne se cocina en agua con los ajos, culantro y sal. Cuando está fría se corta en pedazos no muy grandes ni muy pequeños.

A la masa ya colada se le agrega el poquito de aceite y el caldo de la carne poco a poco calculando que no quede muy aguada, se mezcla y se cocina a fuego lento durante 20 minutos hasta que hierva.

En hojas de plátano limpias y soasadas se coloca la masa y se "adorna" con papas y zanahorias cortadas en rodajas, chile dulce en tiritas y los pedacitos de carne que se desee, con lo que sobra de la hoja se envuelve y se amarra de dos en dos y se colocan en un recipiente y se hierven a fuego alto durante 15 minutos.

Tamales de maíz con carne de cerdo

## Tamales de pollo

Maureen Duarte Mora.  
Savegre.

### Ingredientes

Aceite  
1 bolsa de masa  
Chiles  
Hojas de banano  
1 kilo de arroz  
½ kilo de vainicas  
½ kilo de zanahoria  
3 kilos de carne de pollo  
Pimienta, sazón, consomé y sal al gusto  
1 pizca de achiote  
Tiras de pabito para amarrar

### Preparación

Se cocina la carne en agua, luego se desmenuza y se arregla con achiote y otros olores.

El arroz también se cocina, pero con el agua de la carne y otros olores. La vainica y la zanahoria con el chile se pasan por agua estando en cabitos. La masa se prepara con los olores al gusto y se cocina.

Luego en hojas de banano previamente preparadas, le echamos una cucharada grande de masa y se decora con todo lo demás, se envuelven y se amarran con las tiras y se hierven por 30 minutos.

## Tamales en masa de guineo negro

Sandy Montenegro Fallas  
Quepos.

Nury Fallas Fonseca  
Savegre.

Como en muchas de las comidas de antaño estas eran preparadas siguiendo tradiciones antiquísimas o agregando ingredientes nuevos dependiendo del lugar. En el caso de esta receta lo que recuerdo es que la abuela a veces a falta de masa de maíz, innovaba entonces con el guineo u otros ingredientes del momento.

### Ingredientes

- |                                       |                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| Cebolla picada                        | ½ Kilogramo de posta de cerdo o pollo |
| 2 chile dulce picado                  | Sal y pimienta al gusto               |
| Culantro de castilla picado           | 1 taza de masa                        |
| Culantro de coyote                    | 1 taza de papa picada                 |
| 20 guineos negros verdes pelados      | 1 taza de zanahoria picada            |
| Hojas de banano y pabilo para amarrar |                                       |

### Preparación

Hervir los guineos, licuar y mezclar con la masa, sal, pimienta y culantro. Sudar la carne con las verduras en poca agua, poner sobre un pedazo de hoja una cucharada de esta masa, distribuir encima un pedacito de carne y una cucharada de verduras, amarrar y hervir por 20 minutos. Al comer si se quiere, agregar una cucharada de salsa. Acompañar con un cafecito caliente o agua dulce.



Tamales en masa de guineo negro

## Vigorón especial de carnes mixtas

Jorge Rojas Madrigal.

Quepos.

### Ingredientes

Ajo  
Azúcar  
Manteca de cerdo  
Panzada de cerdo  
Posta de cerdo  
Sal  
Tocino de cerdo

### Para el acompañamiento:

Repollo picado  
Yuca cocinada con agua y sal

### Para el pico de gallo:

Cebolla  
Culantro  
Limón  
Tomate

### Preparación

En una olla grande, agregar manteca; dejar calentar.

Lavar las carnes, cortar y sazonar con ajo y sal y azúcar.

Agregar las carnes al aceite caliente y cocinar por 1 hora a fuego bajo.

Una vez que estén cocinados, retirar las carnes y dejar el tocino. Agregar más fuego y cocinar el tocino hasta tostar.

Rallar repollo, hervir yuca y hacer pico de gallo con los tomates, cebolla y culantro picados y limón, todo al gusto y en la cantidad necesaria.

Cortar chicharrones en trozos pequeños, agregar yuca, repollo y pico de gallo y servir en hojas de almendro.

# Picadillos



**Ganadoras**  
Vanessa Valverde Cubillo  
Erika Lezcano Marcia  
Maureen Duarte Mora

## Picadillo de bambú

**Damaris Gamboa López**  
Naranjito.

### Ingredientes

Aceite  
Ajos  
Bambú  
Cebolla  
Culantro  
Chile dulce  
Sal

### Preparación

Se pela el bambú y se cocina hasta que esté suave, luego se pica.

Se pone aceite en la olla, se sofríen la cebolla, los ajos y el chile dulce, se agrega el bambú picado y se revuelve con todos los ingredientes, se le pone sal y al final el culantro.

## Picadillo de bambú

Receta ganadora del segundo lugar en esta categoría.

**Erika Tatiana Lezcano Marcia**  
Savegre.

### Ingredientes

|                             |                                    |
|-----------------------------|------------------------------------|
| Aceite al gusto             | 2 cucharadas de salsa tipo inglesa |
| 1 atún típico               | ¼ de carne de cerdo (posta)        |
| 3 bambú tierno              | 1 pizca de sal                     |
| 1 cebolla mediana           | ½ rama de apio                     |
| 1 chile dulce               | 1 rollo de culantro castilla       |
| 1 consomé                   | 1 rollo de culantro coyote         |
| 1 cucharada de pasta de ajo |                                    |

### Preparación

Sancochar el bambú en un litro de agua. Luego de esto se escurre y se pica el bambú.

Pique finamente el chile dulce, la cebolla, los dos tipos de culantro y el apio. Rebanar en trozos cuadrados la posta de cerdo y sofría. Agregue el atún, mezcle todos los ingredientes, sazone y deje cocinar por 15 minutos.

Sirva y disfrute.

Rinde 6 porciones.



Picadillo de bambú



## Picadillo de banano

Receta ganadora del tercer lugar  
en esta categoría.

**Maureen Duarte Mora**

Savegre.

### Ingredientes

Aceite  
Achiote  
Ajo  
Bananos verdes  
Cebolla  
Chile  
Consomé  
Culantro  
Sal

### Preparación

Se cocinan los bananos con sal, luego se pican, se sofríen con todos los ingredientes mencionados, se le puede agregar achiote.

## Picadillo de castañas en tortillas de zorrillo

**Marvin Francisco Montenegro Espinoza**

Savegre.

La castaña es una fruta similar a la guanábana, que produce semillas como pepitas de marañón y que eran muy usadas por nuestros antepasados para preparar diferentes platillos.

El zorrillo es un arbusto que crece en zonas tropicales cuyas hojas son suaves y comestibles. Nuestros abuelos lo usaban en diferentes platos y es muy recomendado por su alto contenido de hierro.

### Ingredientes

|                      |                                 |
|----------------------|---------------------------------|
| 1 kilo de castañas   | 1 rollo de culantro             |
| ½ kilo de chorizo    | 1 cebolla picada                |
| 20 hojas de zorrillo | 1 chile dulce picado            |
| ½ kilo de masa       | Sal, pimienta y comino al gusto |

### Preparación

Hervir las castañas y pelarlas, luego se pican y se cocinan en una sartén a fuego lento y se le agregan los condimentos para mezclar sabores. Para preparar las tortillas, se pican las hojas de zorrillo y se mezclan con la masa humedecida, luego se palmean las tortillas a mano y se doran a fuego lento, listo para un delicioso gallo.

*Picadillo de castañas en  
tortillas de zorrillo*



## Picadillo de chicasquil

Daniela Ceciliano Guido

Quepos.

### Ingredientes

Ajo  
Cebolla  
Chile dulce  
Culantro  
Hojas de chicasquil  
Papas  
Sal  
Tocino

### Preparación

Se cocina las hojas de chicasquil, se sancocha el tocino y se pica. Se pican las papas.

Luego en un sartén freímos los olores, las papas y el tocino, se agrega sal y se revuelve todo.



Picadillo de chicasquil

## Picadillo de chicasquil

Digna Agüero Pérez

Naranjito.

### Ingredientes

Chicasquil  
Carne de la que guste  
Condimentos de los que se quiera  
Papa

### Preparación

Se cocina el chicasquil por bastante rato, luego se lava y se pica. Se hace con papa picada y carne de la que uno guste y también condimentos de los que quiera ponerle o usen.

## Picadillo de chicasquil

Maritza Isabel Calderón Alvarado

Quepos.

### Ingredientes

Ajos  
Cebolla  
Chicasquil  
Chile Dulce  
Culantro  
Papas  
Pellejo de cerdo  
Sal  
Sazón completo

### Preparación

Se lavan bien las hojas de chicasquil. Luego se hierven y se pican bien finas.

Se cocina el pellejo de cerdo, se pica fino. Se pela las papas y las picamos. Se pone un recipiente grande al fuego, con una cucharadita de aceite, se sofríe los olores. Se agrega el pellejo de cerdo junto con la papa. Revolvemos hasta que se cocine la papa.

Una vez que está este suave agregamos el chicasquil.

Se revuelve constantemente hasta que esté en su punto.

## Picadillo de fiesta

Johanna Córdoba Obando

Quepos.

### Ingredientes

700 gramos de papa  
400 gramos de frijol blanco  
400 gramos de carne cecina  
100 gramos de chile  
100 gramos de cebolla  
50 gramos de ajo  
100 gramos de culantro

### Preparación

Pelamos y cortamos la papa.

Cortamos todos los ingredientes fino.

Cocinamos el frijol blanco hasta que suavice.

Cocinamos la carne y desmenuzamos.

En un sartén u olla bien caliente incorporamos los olores y sofreímos.

Agregamos la papa previamente cocida y picada, sofreímos, agregamos la carne y seguimos sofriendo hasta soltar sabores, agregamos los frijoles.

Mezclamos y cocinamos.

Agregamos culantro.

## Picadillo de fiesta (papa)

Daniela Ceciliano Guido

Quepos.

### Ingredientes

Achiote  
Ajo  
Cebolla  
Culantro  
Mantequilla  
Papas  
Sal

### Preparación

Se hierven las papas, luego majar, se pone un sartén y se sofríen los olores y se revuelven con la papa y el achiote.

## Picadillo de palmito

Jenny Alfaro Castro

Quepos.

### Ingredientes

Achiote  
Ajo  
Cebolla  
Chile dulce  
Chile panameño  
Consomé  
Culantro  
Palmito  
Sal al gusto

### Preparación

Pico el palmito, hecho a freír la picadura y agrego el palmito y el chile panameño, salo al gusto y dejo cocinar.



Picadillo de fiesta

## Picadillo de palmito maquenque

---

Zeltyn Umaña Campos  
Savegre.

### Ingredientes

Achiote  
Aceite  
Ajos  
Cebolla  
Chile dulce  
Consomé  
Culantro coyote  
Palmito maquenque  
Sal

### Preparación

Se hierve y se pica el palmito maquenque, luego se sofríe con el aceite, el achiote, ajos, culantro, cebolla y el chile. Se agrega la sal y el consomé, y se pone al fuego por 20 minutos.

## Picadillo de papa con zorrillo

---

Carlos Fuentes Calvo  
Quepos.

### Ingredientes

Cebolla, chile dulce y culantro al gusto  
1 kilo de papas  
½ barra de mantequilla  
Sal y pimienta al gusto  
Zorrillo

### Preparación

Se pica la papa en trocitos. Se le agrega toda la picadura y la mantequilla y se cuida que no se queme.

Casi cuando ya está se le agrega el zorrillo, sal y pimienta al gusto.

Y se sirve con tortilla.

Buen provecho.

## Picadillo de papaya

Ana Lorena Rodríguez Zúñiga

Quepos.

### Ingredientes

|                                    |    |                            |
|------------------------------------|----|----------------------------|
| Achiote                            | 20 | gramos de consomé de pollo |
| 2 cucharadas de aceite             | ½  | kilo de chorizo            |
| 6 cucharadas de salsa tipo inglesa | 1  | kilo de papaya verde       |
| 3 dientes de ajo                   | 1  | rollo de culantro          |
| 75 gramos de cebolla               | 1  | pizca de sal               |
| 50 gramos de chile dulce           |    |                            |

### Preparación

En una cacerola se agrega suficiente agua, cuando ésta está hirviendo se agrega la papaya verde y se deja cocinar por unos 10 minutos hasta estar en un término medio, que no quede muy suave.

Una vez cocinada se escurre el agua, se deja enfriar y se pica finamente.

En una cacerola se agrega el aceite, se sofríe la cebolla, el chile dulce, el ajo, el chorizo y se mueve por unos 5 minutos.

Se agrega la papaya picada, la salsa tipo inglesa, el consomé de pollo, la pizca de sal y el achiote; esto se mezcla y se deja a fuego lento por unos 10 minutos.

Sirva y disfrute.

Rinde para 20 personas.

Picadillo de papaya



## Picadillo de papaya

Elizabeth Zúñiga Mora

Naranjito.

### Ingredientes

|   |                               |
|---|-------------------------------|
| 1 | cabeza de ajos                |
| 2 | cebollas                      |
| 1 | cucharadita de achiote        |
| 1 | cucharadita de orégano        |
| 1 | kilo de tocino de cerdo       |
| 3 | papayas medianas              |
| 1 | pizca de sal                  |
| 1 | rollito de culantro de coyote |

### Preparación

Se pelan las papayas, se cortan en partes medianas. Se pone a cocinar en un poco de agua para matar la manchilla que tiene la papaya. Se le agrega un poquito de sal.

Luego se pica la papaya en trozos finos.

Se escurre un poco con una manta, ya una vez hecho esto se prepara la cazuela con el tocino previamente cocinado y los demás ingredientes, ajos y cebolla.

Agregamos la papaya picada revolvemos constantemente para que no se queme.

Luego se sirve acompañado con tortillas palmeadas.

## Picadillo de papaya

María Sucetty Alvarado Fallas  
Naranjito

### Ingredientes

- 1 cebolla
- 1 chile
- ½ kilo de chorizo
- ½ kilo de tocino de cerdo
- 3 papayas verdes
- 1 rollo de culantro coyote
- Sal y especias al gusto

### Preparación

Se cocina la papaya en agua hirviendo hasta que esté suave y se pica fina, en un recipiente se fríe el tocino hasta que esté suave.

En otro recipiente se fríe la cebolla, el chile y el culantro coyote, luego se agrega el chorizo y se deja a fuego lento por 5 minutos, se agrega el tocino y se deja por 5 minutos más, luego se agrega la picadura de papaya junto con la sal y especias hasta sazonar al gusto.

Se sirve con tortillas de maíz puro.

## Picadillo de papaya

Enoc Alvarado Henríquez  
Naranjito.

### Ingredientes

- 1 cebolla
- 1 chile dulce
- 1 cucharada de achiote
- 1 cucharada de aceite
- 4 cucharadas de salsa tipo inglesa
- 4 cucharadas de salsa de tomate
- 2 cucharadas de sazón completa
- 500 gramos de tocino
- 500 gramos de carne molida de cerdo
- 4 kilos de papaya
- Picante al gusto
- Sal al gusto

### Preparación

En una olla sofreímos la cebolla y el chile con el aceite y el achiote.

Luego le incorporamos el tocino y la carne molida.

Le ponemos salsa tipo inglesa, salsa de tomate, sazón completa, dejamos que la carne se cocine. Cuando la carne está lista le añadimos la papaya, previamente cocinada y picada.

Lo revolvemos bien y le agregamos sal y picante al gusto.

## Picadillo de papaya

Fanny López Grajal  
Savegre.

### Ingredientes

- Achiote
- 1 cebolla mediana
- ½ chile dulce
- 3 dientes de ajo
- 100 gramos de carne de cerdo
- 200 gramos de tocino de cerdo
- 2 kilos de papaya
- Sal al gusto

### Preparación

Se pela la papaya, se hace en trozos pequeños. Se cocina a fuego alto sin que se recocine.

Se pican los ingredientes, la carne y el tocino y se sofríe todo junto por 5 minutos y luego se agrega la papaya picada y se cocina por 20 minutos.

Rinde 12 porciones.

## Picadillo de papaya

Johanna Córdoba Obando  
Quepos.

### Ingredientes

50 gramos de ajo  
30 gramos de achiote  
100 gramos de cebolla  
100 gramos de chile dulce  
100 gramos de culantro  
600 gramos de papaya verde  
400 gramos de posta de cerdo

### Preparación

Rayamos la papaya verde, pelamos, cocinamos y picamos.

En una olla bien caliente agregamos la carne previamente picada, agregamos todos los olores, sofreímos hasta que la carne esté bien cocinada, agregamos la papaya.

Cocinamos hasta que todos los olores y sabores estén bien incorporados, por último, agregamos el culantro.

## Picadillo de papaya

Maureen Duarte Mora  
Savegre.

### Ingredientes

Papayas verdes  
Ajos  
Cebollas  
Culantro  
Chile  
Aceite  
Sal  
Consomé

### Preparación

Se pelan, se lavan y se muelen las papayas, se escurren y se sofríen con todos los condimentos mencionados. Se le puede agregar achiote.

## Picadillo de papaya

Regina Díaz Núñez  
Quepos.

### Ingredientes

Aceite  
Achiote al gusto  
2 cabezas de ajos  
2 cebollas  
Culantro  
5 papayas  
Pimienta  
Sal

### Preparación

Se pelan las papayas, se pican, se lavan, se escurren, se echan los condimentos y se agrega el picadillo se mueve a fuego lento y listo.

Picadillo de papaya



## Picadillo de papaya a la leña

Rosa Sánchez Torres

Quepos.

### Ingredientes

- 4 cabezas de ajo picadas
- 3 cebollas medianas picadas finas
- 3 chiles dulces medianos picados
- 1 cucharada de achiote
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de sal
- 2 kilos de carne de molida de cerdo
- 6 papayas verdes
- 8 paquetitos de consomé de cerdo
- 1 rama de apio picada
- 2 rollos de culantro coyote picados
- 2 rollos de culantro castilla picados

### Preparación

Se pela la papaya verde, luego se ubica a cocinar en agua en el fogón. Elimina toda el agua quedando bien seco, se pica la papaya. Se sofríe los olores con la carne molida y su aceite. Luego se agrega la papaya picada.

Por último, se mezclan bien y se le agrega el consomé y sal.



Por último, se disfruta con una deliciosa tortilla.

## Picadillo de papaya con carne y chicasquil y tortilla palmeada

Edwin Steven Araya Alcázar

Quepos.

### Ingredientes

- Aceite
- Achiote al gusto
- 1 cebolla
- 1 chile
- ½ kilo de carne de res

- 2 papayas grandes
- 1 paquete de harina de maíz
- Pimienta
- 1 rollo de culantro
- Sal al gusto

### Preparación

Pelo las papayas sazónas, las coloco en un recipiente metálico con agua y las sancocho por unos 10 minutos, después de este tiempo se ponen a escurrir para luego picarlas finamente a mano.

Listo este paso vierto es una olla el chile finamente picado junto con la cebolla y la carne de res previamente sazonada y cocinada.

Ya cuando todos los ingredientes estén bien mezclados y sofritos agrego la papaya, la sal al gusto, la pimienta, el culantro y el achiote para revolver uniformemente todos los ingredientes y así obtener un picadillo con un buen color y sabor.

### Preparación de la tortilla

Vierto en un tazón plástico la harina de maíz al gusto depende de la cantidad de tortillas que quiera elaborar (aliñar).

Agrego suficiente agua hasta que la harina de maíz tenga una contextura uniforme para poder elaborar las tortillas y ya elaborada la pongo en el sartén caliente previamente a cocinar por unos 3 minutos.

### Montaje

El montaje de este plato puede ser al gusto. Una ocasión puede ser la tradicional campesina montada en un parpadeando (utensilio utilizado en cocina por los campesinos para jalar sus alimentos).

En este caso presentamos la misma y unos gallitos de picadillo montados en hojas de plátano otra forma tradicional de los campesinos para llevar sus alimentos.





## Picadillo de papaya con cerdo

Alison Michel Rojas Brenes  
Quepos.

### Ingredientes

Albahaca y orégano al gusto  
1 cabeza de ajos  
1 cucharadita de achiote  
100 gramos de cebolla  
100 gramos de chile dulce  
400 gramos de posta de cerdo  
300 gramos de tocino de cerdo  
1 kilo de papaya verde  
Sal y pimienta al gusto

### Preparación

Lavar y pelar las papayas, partirlas a la mitad y sacar las semillas. Colocar una olla con agua y cocinar la papaya por 15 minutos. Escurrir la papaya y picarla en dados pequeños. Picar tocino y posta de cerdo.

Sazonar con sal y pimienta.

Calentar sartén, colocar tocino y cocinar durante 5 minutos hasta extraer grasa, agregar posta de cerdo y cocinar hasta dorar.

Agregar el achiote y la cebolla, ajo y chile dulce y sofreír. Agregar papaya y cocinar durante 10 minutos. Agregar albahaca y orégano, servir con tortilla.

## Picadillo de papaya con chicasquil

Ángela Paola Morales Martínez  
Quepos.

### Ingredientes

1 bistec de posta de cerdo  
1 cebolla  
1 chile dulce  
1 consomé de pollo  
2 cucharadas de aceite  
10 hojas de chicasquil  
2 hojas de laurel  
1 papaya  
Sal y pimienta al gusto

### Preparación

Sofreír los olores cebolla y chile dulce en dos cucharadas de aceite, agregar el bistec de cerdo picado en cuadritos, agregar el consomé de pollo, incorporar la papaya y el chicasquil, agregar sal y pimienta al gusto y revolver.

## Picadillo de papaya con zorrillo

Geisel Vega Quintana  
Quepos.

### Ingredientes

Aceite  
Achiote  
Hojas de zorrillo  
Papaya  
Picaduras (olores picados)  
Pimienta  
Sal  
Salsa tipo inglesa  
Sazón completa

### Preparación

La papaya se pela y se cocina con un poco de sal.

Luego se pica la papaya y el zorrillo.

Se agrega las picaduras al sartén con un poco de aceite caliente.

Luego se le agrega el zorrillo y se le va agregando la salsa tipo inglesa, sazón completa y pimienta con un poco de achiote.

Luego se le agrega el picadillo de papaya y mezclar.

## Picadillo de papaya con zorrillo y pellejo de cerdo

Adilia Mora Sánchez

Quepos.

### Ingredientes

Papaya  
Pellejo de cerdo  
Zorrillo  
Cebolla  
Ajos  
Culantro  
Salsa tipo inglesa  
Orégano

### Preparación

Cocinar la papaya y el pellejo de cerdo.

Picar la papaya, el pellejo de cerdo y el zorrillo, agregar los demás ingredientes y revolver todo. Cocinar de nuevo.

## Picadillo de papaya con zorrillo y tocino

Ángela Fallas Monge

Naranjito.

### Ingredientes

1 cabeza de ajos  
1 chile dulce picado muy fino  
Hojas de zorrillo  
1 kilo de papaya  
½ kilo de tocino  
1 pizca de achiote  
1 rollo de culantro

### Preparación

Cocina la papaya en agua caliente por 15 minutos.

En una olla cocina el tocino con agua por 15 minutos.

Luego pica muy fino la papaya, el tocino y todos los demás ingredientes (hojas de zorrillo, ajo, culantro, chile, cebolla).

Ponga aceite en una cazuela, agregue todos los ingredientes picados y revuelva, deje reposar 20 minutos.

*Picadillo de papaya con zorrillo y pellejo de cerdo*



## Picadillo de papaya “Doña Jacinta”

María Fernanda Chaves Miranda  
Quepos.

Desde muy pequeña me gusta cocinar y esta receta la aprendí de mi abuela, ella me guiaba desde su silla, ya que ella es no vidente, recuerdo que me pedía un balde con un chuchillo para ayudarme a picar la papaya, llevaba el control de todo sin necesidad de estar junto a mí en la cocina.

### Ingredientes

|                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| Achiote          | ½ kilo de posta de cerdo |
| 1 cabeza de ajos | ½ kilo de tocino         |
| 1 cebolla        | Orégano                  |
| Chile            | 3 papayas medianas       |
| Chile panameño   | Sal                      |
| Culantro coyote  | Salsa Lizano             |

### Preparación

Se le rasga la cáscara de la papaya, esto con el fin de deslechar la papaya (20 min). Después de los 20 min se lavan muy bien las papayas.

Se pelan y se le quita las semillas. Se parte en trozos grandes.

En una olla grande se pone 4 litros de agua a hervir con 5 dientes de ajos y sal, en la misma se introduce la papaya, se cocina por aproximadamente 15 minutos. La papaya debe de quedar al dente.

En otra olla ponemos 1 litro de agua a hervir con 3 dientes de ajo, orégano y sal, en esta

agua cocinaremos el tocino durante 12 minutos.

Se procede a picar la papaya, el tocino, la posta, ajos, cebolla, chile y culantro.

En una olla grande sofreímos con aceite y achiote el ajo, la cebolla y el chile. Se agrega la posta de cerdo, sal, un chile panameño (sin abrir), orégano y salsa tipo inglesa al gusto, se deja cocinar.

Una vez cocinada la posta se le agrega el tocino y papaya picada se mezcla bien y se cocina por 5 min más. Finalmente se agrega el culantro coyote, ¡y listo a disfrutar!

## Picadillo de papaya, huevo duro, malanga y tocino

Seidy Gamboa Marín  
Naranjito.

### Ingredientes

|                   |
|-------------------|
| Aceite            |
| Achiote           |
| 3 ajos            |
| 1 cebolla         |
| 1 chile dulce     |
| 4 consomé         |
| 5 huevos          |
| 1 kilo de malanga |
| 2 papayas         |
| ½ tocino de cerdo |

### Preparación

Pelar las papayas y cocinar. Cocinar los huevos y el tocino, pelar la malanga, cocinar y picar. Picar todos los olores y sofreír, echar los huevos a la malanga, tocino, revolver bien, echar la papaya y el consomé y revolver bien, dejar reposar 20 minutos servir con tortilla.



Picadillo de papaya, huevo duro, malanga y tocino

## Picadillo de papaya y zorrillo

Yinier Eduardo Castro Pérez  
Savegre.

### Ingredientes

- 3 ajos
- 1 cebolla
- 1 chile dulce
- 4 consomés de pollo
- 1 cucharadita de achiote
- ½ kilo de carne molida
- 2 papayas
- 1 rollo de culantro
- Sal al gusto
- Zorrillo

### Preparación

Hervir las papayas por 10 minutos, luego picamos la papaya finamente, después lavamos el zorrillo lo hervimos por 2 minutos, ya cuando tengamos listo el zorrillo y la papaya, arreglamos la carne molida, luego agregamos la papaya y el zorrillo en una olla y ponemos a sofreír con todos los olores, agregamos sal al gusto, sofreímos por 2 minutos y listo.

## Picadillo de plátano

Rocío Solís Vega  
Naranjito.

### Ingredientes

- 1 chile dulce
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharadita de achiote
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 4 plátanos verdes
- ½ kilo de posta de cerdo
- ½ rollo de culantro de coyote bien picado
- ½ rollo de culantro de castilla bien picado
- Sal al gusto
- 1 taza de cebolla finamente picada

### Preparación

Cocinar en una olla los plátanos en agua, después dejar enfriar y picar en cuadritos. Picar la carne en cuadritos y poner a sofreír junto a la cebolla y los ajos, agregar el achiote y sal al gusto, tapar y cocinar a fuego medio hasta que esté bien cocida la carne, incorporar el plátano picado, el chile y culantro, se deje cocinar por 5 minutos más.

## Picadillo de plátano

Virginia Pérez Pérez  
Quepos.

### Ingredientes

- 1 cebolla
- 1 chile dulce rojo
- 3 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de culantro picado
- 2 dientes de ajo
- ½ kilo de carne molida
- Perejil picado
- 5 plátanos verdes
- Sal al gusto
- 3 tomates

### Preparación

En una olla con agua se cocinan los plátanos sin las cáscaras. En una sartén aparte se sofríe la cebolla, el ajo, el chile dulce y se agrega la carne molida.

Los tomates se licuan junto con el perejil y culantro para agregar en la sartén con los ingredientes anteriores haciendo que esta quede en forma de salsa.

A continuación, partimos los plátanos en pedazos pequeños los vertimos en una olla con la salsa ya preparada. Se sazona con la sal al gusto.

Se sirve con tortilla o a su gusto.

## Picadillo de plátano con zorrillo

Alicia María Jiménez Jiménez  
Savegre

### Ingredientes

½ Cebolla  
1 chile dulce  
1 rollo de culantro  
3 dientes de ajo  
Plátanos  
Sal al gusto  
Zorrillo

### Preparación

Quitarle las venitas a la hoja del zorrillo.

Sancocharlo y picarlo.

Cocinar los plátanos y picarlos.

Picar olores, cebolla, chile dulce, culantro y ajos.

Sofreír los olores y revolver el zorrillo con el plátano. Agregar la sal al gusto.

## Picadillo de plátano verde

Enoc Alvarado Henríquez  
Naranjito

### Ingredientes

|                                    |                              |
|------------------------------------|------------------------------|
| 1 cebolla                          | 500 gramos de posta de cerdo |
| 1 chile dulce                      | 1 hoja de apio               |
| 2 consomé de pollo                 | 10 plátanos verdes           |
| 2 cucharadas de salsa tipo inglesa | 1 rollito de culantro        |
| 1 cucharada de sazón completa      | Sal al gusto                 |
| 2 dientes de ajo                   |                              |

### Preparación

Se pone a cocinar la carne con el consomé, apio y culantro, cuando está lista se pica y se reserva el caldo.

En una olla sofreímos cebolla, chile y ajos.

Le agregamos la carne y añadimos sazón y salsa tipo inglesa.

Luego agregamos los plátanos previamente cortados en cuadritos.

Le agregamos el caldo reservado y le ponemos sal al gusto y lo cocinamos hasta que el plátano este suave.

## Picadillo de verdolaga

Ángela Obando Villegas  
Savegre.

### Ingredientes

Aceite  
1 ajo  
½ cebolla  
Condimento al gusto  
¼ kilo de verdolaga picada  
1 poquito de sal

### Preparación

Lavar y picar la verdolaga.

Picar el ajo y la cebolla.

En una olla poner a sofreír el aceite, el ajo y la cebolla, agregar la verdolaga, salar y condimentar al gusto, revolver hasta que esté todo cocinado.

## Picadillo de zorrillo

Cecilia Jiménez Bolaños

### Ingredientes

|                              |                            |
|------------------------------|----------------------------|
| 1 cebolla                    | 3 paquetes de consomé      |
| 2 cucharaditas de aceite     | 1 rollo de culantro coyote |
| ½ kilo de papas              | Sal y achiote al gusto     |
| 4 kilos de hojas de zorrillo |                            |

### Preparación

Primeramente, se debe de zafar las hojas de zorrillo de la vena central de dicha hoja y lavarlas correctamente.

Seguidamente, se ponen a sancochar con las papas enteras previamente lavadas.

Luego se pelan las papas y se pican. También se escurren las hojas del zorrillo y se procede a picarlas bien finitas.

Después de haber picado bien los ingredientes, se deben de mezclar y se le agrega el consomé y la sal.

Al haber mezclado los ingredientes, se deben de poner a sofreír los olores con el aceite y se le agrega achiote al gusto.

Seguidamente se deben agregar la papa y el zorrillo –previamente mezclados- a la mezcla de olores y aceite y se pone a cocinar a fuego lento.

## Picadillo de zorrillo

José Ramírez Núñez  
Quepos.

### Ingredientes

Achiote  
Ajo  
Cebolla  
Consomé  
Hojas de zorrillo  
Pimienta

### Preparación

Se sancochan las hojas, se pican fino, se le agregan los condimentos y se cocinan.



Picadillo de zorrillo con papas y tocino

## Picadillo de zorrillo con papa

Jenny Salas Umaña  
Naranjito.

### Ingredientes

1 cebolla  
½ chile picado  
4 dientes de ajo  
1 kilo de papas  
1 rollo de culantro  
1 rollo de zorrillo  
Sal al gusto

### Preparación

Se sofríe la picadura (chile ajos cebolla).

Luego echamos la papa y se cocina a fuego lento.

En una olla aparte cocino el zorrillo luego lo picamos y cuando la papa está se lo agregamos, lo revolvemos y lo dejamos a fuego lento unos diez minutos.

## Picadillo de zorrillo con papas y tocino

Receta ganadora del primer lugar en esta categoría.

Iris Vanessa Valverde Cubillo  
Quepos.

### Ingredientes

3 ajos  
2 cebollas  
3 consomé  
1 chile  
½ kilo de papas  
1 kilo de tocino  
2 rollitos grandes de zorrillo  
1 rollo de culantro coyote  
Pimienta negra al gusto  
Sal al gusto

### Preparación

Se echa a cocinar en agua hirviendo el zorrillo, con las papas y el tocino por 20 minutos, se sacan y se pone a enfriar y luego se pican todos los ingredientes, se pone una sartén caliente donde se echan a freír la cebolla, el chile, agrega culantro y luego de le agrega la papa, el zorrillo, el tocino, el consomé, la pimienta negra al gusto, se revuelve todo, listo para servir con tortillas palmeadas.

## Picadillo del novio

Giselle Trejos Calderón

Quepos.

Doña Giselle aprendió a hacer esta receta de su madre y nos cuenta que este picadillo se hacía cuando alguien se casaba hace más o menos 150 años.

### Ingredientes

Ajos  
 Apio  
 Chile  
 Chorizo  
 Culantro coyote  
 Hojas de zorrillo o de chicasquil  
 (las que se desee)  
 Manteca de cerdo

Papas  
 Papaya  
 Sal al gusto  
 Salsa tipo inglesa

**Para la base del picadillo:**  
 Maíz o masa de maíz  
 Chicharrón

### Preparación

Pelar y cocinar la papaya en pedazos grandes con el tocino, pero que no quede muy suave. Cocinar 3 papas picadas. En esta misma agua se cocina el zorrillo o chicasquil. Se pica el tocino bien fino y las papayas previamente escurridas. Se pican las hojas de zorrillo o chicasquil.

Se sofríen los olores con el chorizo bien picado y un poquito de manteca de cerdo, salsa tipo inglesa y sal al gusto. Se agrega las papas, las papayas y las hojas de zorrillo o de chicasquil picadas, se revuelve todo.

**Para la base del picadillo.** Se cocina el maíz y se muele junto con el chicharrón, si no tiene máquina de moler o se hace con masa comercial, el chicharrón se maja bien. Con esta masa se prepara una tortilla gruesa.

Se palmea la tortilla, se le pone el picadillo encima, luego se hace y se le pone encima del picadillo otra tortilla y se hornea.

## Picadillo mixto de papaya

Jenny Alfaro Castro

Quepos.

### Ingredientes

Aceite  
 Achiote  
 Ajo  
 Cebolla  
 Chile  
 Consomé  
 Culantro  
 1 chile panameño  
 ¼ kilo de chorizo  
 1 papaya  
 Raíz del palo de papaya  
 Sal al gusto

### Preparación

Pica la papaya, raya la raíz de papaya o la pica y deja.

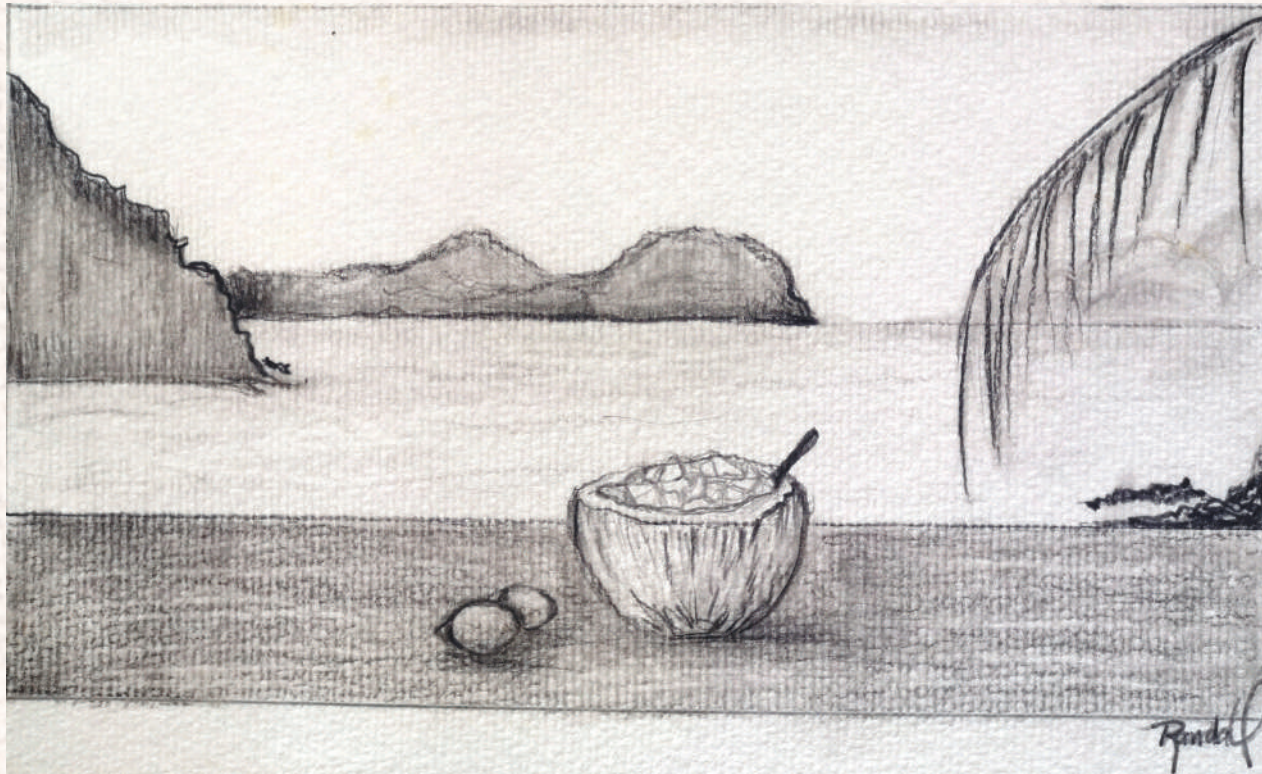
Freír los olores y hecha la raíz dejándola cocinar por 10 minutos.

Luego agrega el chile panameño junto con la picadura de papaya y el chorizo y déjelo cocinar.

Sazonar con sal al gusto.



# Ceviches



**Ganadores**  
Reyner Montenegro Fallas  
Silvana Duarte Mora  
Johanna Córdoba Obando

## Ceviche de banano

Fanny López Grajal  
Savegre.

### Ingredientes

- 6 unidades de banano
- 200 gramos de tomate
- 1 cebolla mediana
- ½ chile dulce
- 1 diente de ajo
- Culantro al gusto
- 1 pizca de sal
- 5 limones
- 2 cucharaditas de salsa tipo inglesa
- 250 mililitros de bebida gaseosa de toronja

### Preparación

Se cocinan los bananos, sin recocinar.

Se pican todos los ingredientes y se le agregan los limones y la salsa tipo inglesa y se agrega los bananos picados finos y se dejan reposar por dos horas y listo.

Rinde para 8 porciones.

## Ceviche de banano

Jorge Sánchez Jiménez  
Savegre.

### Ingredientes

- 8 bananos
- 1 chile
- 1 cebolla pequeña
- 1 rollo de culantro
- 1 jugo de tomate
- 1 agua de soda
- 1 pizca de azúcar
- 1 pizca de sal
- 3 cucharaditas de salsa tipo inglesa
- 3 cucharadas de salsa de tomate

### Preparación

Se cocinan los bananos en un litro de agua.

Se pican los bananos, el chile, el culantro, la cebolla

Se mezcla el banano con las picaduras, se incorpora la sal, la salsa tipo inglesa, la salsa de tomate, el azúcar y el agua de soda.

Se deja reposar por 15 minutos.

Sírvase y disfrute.

Rinde 5 porciones.

## Ceviche de banano

Rocío Solís Vega  
Naranjito.

### Ingredientes

- 8 bananos verdes pelados y cocinados
- 2 cebollas medianas finamente picadas
- 2 ajos bien picados
- 3 tazas de ginger ale
- 3 tazas de jugo de limón
- 1 chile dulce picado
- Chilero al gusto (opcional)
- Sal al gusto
- 1 rollo de culantro castilla

### Preparación

Colocar en un tazón la cebolla, ajo y el jugo de limón, por una hora. Los bananos se pelan, se cocinan y se pican o se hacen en rebanadas de ½ centímetro de grosor.

Mezclar los ingredientes restantes con el jugo de limón y la cebolla, dejar reposar por 40 minutos más, al servir agregar el culantro.

## Ceviche de camarón

Receta ganadora del tercer lugar en esta categoría

Johanna Córdoba Obando

Quepos.

### Ingredientes

500 gramos de camarón  
100 gramos de cebolla morada  
100 gramos de chile dulce  
100 gramos de culantro  
100 mililitros de jugo de tomate (al gusto)  
100 mililitros de jugo de limón

### Preparación

Lavamos los camarones (previamente pelados y limpios).

Exprimimos los limones para extraer el jugo.

En una taza, preferiblemente de vidrio o plástica colocamos los camarones, agregamos el jugo de limón, dejamos reposar por 20 minutos con el jugo de limón, luego agregamos los demás ingredientes, agregamos sal, mezclamos, por último, agregamos el jugo de tomate.

## Ceviche de chayote

Alison Michel Rojas Brenes

Quepos.

### Ingredientes

150 gramos de cebolla  
500 gramos de chayotes tiernos (2)  
100 gramos de chile dulce  
1 cucharadita de sal  
Culantro castilla al gusto

7 limones (varía según el grado de acidez y el tipo de limón)  
2 naranjas  
150 gramos de tomate

### Preparación

Lavar y pelar los chayotes.

Picar los chayotes en cubos pequeños (macedonia).

Lavar, cortar y exprimir los limones y la naranja.

Colocar cítricos en el chayote previamente picado.

Agregar sal.

Picar la cebolla, el tomate y el chile dulce finamente y agregar a la preparación.

Dejar reposar por 20 minutos en el refrigerador.

Servir con chips de plátano o acompañamientos de preferencia.



Ceviche de chayote

## Ceviche de chayote

Cecilia Jiménez Bolaños

Quepos.

### Ingredientes

- ½ botella pequeña de salsa tipo inglesa
- 1 cebolla
- 4 chayotes sin cocinar
- 1 chile dulce grande
- 10 limones
- 1 rollito de culantro coyote
- 1 rollito de culantro castilla
- Sal al gusto

### Preparación

Primeramente, se deben lavar, pelar y picar bien finos los chayotes.

Luego se coloca en un recipiente y se le agrega el jugo de limón.

También, se deben de agregar los olores picados de manera fina.

Seguidamente se mezcla todo; se le agrega ½ botella pequeña de salsa tipo inglesa y sal al gusto y se mezcla nuevamente.

Por último, se procede a tapar el recipiente y se debe refrigerar.

## Ceviche de coco

Jorge Rojas Madrigal

Quepos.

### Ingredientes

- 1 kilo de coco
- 200 gramos de cebolla
- 150 gramos de chile dulce
- 200 gramos de tomate
- 1 rollo de culantro castilla
- 15 limones mandarina
- 5 naranjas
- 1 cucharadita de sal
- Ajo



### Preparación

Lavar y pelar las pipas.

Cortar las pipas, sacar el coco y picar en cuadritos.

Lavar, cortar y exprimir los limones y la naranja.

Colocar el limón y naranja sobre el coco y dejar reposar. Agregar sal.

Picar la cebolla, el tomate y el chile dulce finamente y agregar al coco.

Dejar enfriar y servir con acompañamiento de preferencia.

## Ceviche de coco

José Luis Mora Hernández

Naranjito.

### Ingredientes

- Un litro de agua de pipa
- Dos hojas de albahaca
- Una cebolla morada
- Un kilo de pulpa de coco tierno
- Un rollito de culantro de castilla
- Un chile dulce
- 10 limones mandarina
- Una pizca de ralladura de jengibre
- Sal al gusto

### Preparación

Picar todos los ingredientes, y agréguele el limón y el agua de pipa.

Agregar el coco tierno picado y sal al gusto.

Rinde 12 porciones.



Ceviche de chayote

## Ceviche de coliflor

María Matilde Navarro Monge  
Naranjito.

### Ingredientes

- 6 ajos
- 1 cebolla
- 1 chile dulce
- ½ coliflor
- Jengibre un poquito
- 6 limones mandarina
- 1 rollo de culantro
- Sal al gusto

### Preparación

Se lava bien la coliflor y se cocina pero que no quede muy recocinada. Se bota el agua donde se cocinó y se deja enfriar.

Se lava el chile y el culantro.

Se pelan los ajos y la cebolla.

Se pican bien los ajos, la cebolla, el chile y el culantro. Se pica la coliflor previamente cocinada, y se revuelve con los olores picados.

Se le agrega la sal y el jengibre al gusto.

Se le agrega el jugo de los limones mandarina y se revuelve todo muy bien.

## Ceviche de lentejas

Olivey Padilla Jiménez  
Quepos.

### Ingredientes

- Apio al gusto
- 1 cebolla morada mediana picada fina
- 1 chile dulce picado fino
- 2 hojas de menta picadas finas
- 10 limones criollos
- 1 paquete o 400 gramos de lentejas
- 1 rollo de culantro de castilla picado fino
- Sal y pimienta al gusto
- ½ taza de agua de soda
- 1 tomate sin semillas picado fino

### Preparación

Se cocinan las lentejas por 10 minutos, para que no queden muy suaves.

Se exprimen los limones pelando un círculo en redondo para evitar el sumo.

Se agrega el chile, la cebolla, el culantro, la menta, el tomate y se agrega las lentejas.

La sal y la pimienta al gusto.

Se puede agregar chile jalapeño para los amantes del picante.

Se acompaña con tortillas chips o plátanos tostados e inclusive arroz blanco. Rinde 8 porciones.



Ceviche de lentejas

## Ceviche de pechuga de pollo

Ángela Obando Villegas  
Savegre.

### Ingredientes

- |                       |                                       |
|-----------------------|---------------------------------------|
| 1 cebolla morada      | 1 ramita de apio                      |
| 1 chile dulce         | 1 rollo de culantro                   |
| 10 mandarinas grandes | 1 tomate                              |
| 2 pechugas de pollo   | 1 vaso de refresco gaseoso ginger ale |
| 1 poquito de sal      |                                       |

### Preparación

Se lavan las pechugas y se cocinan en agua, se les quita la piel, se desmenuzan.

Se lava el chile dulce, el apio y el culantro, se pela la cebolla, se pica la cebolla, el chile dulce, el apio y el culantro en cuadritos.

Se lava bien y se pica el tomate. Todos los olores y el tomate se le agregan al pollo desmenuzado.

Se lavan y se exprimen las mandarinas para sacar el jugo, se le agrega el refresco gaseoso y se vierte sobre el pollo con los olores y el tomate.

Se le agrega la sal al gusto y se revuelve bien todo.

## Ceviche de pechuga de pollo

Rose Mary Padilla Medina  
Quepos.

### Ingredientes

- Cebolla
- Chile dulce
- Culantro
- Jugo de limón
- 400 mililitros de refresco gaseoso sabor a toronja
- 3 pechugas de pollo
- Sal
- Salsa tipo inglesa

### Preparación

Lavar las pechugas y cocinarlas en agua, desmenuzarlas.

Lavar el chile dulce y el culantro, pelar la cebolla, picar la cebolla y el chile dulce en cuadritos pequeños y el culantro bien fino.

Agregar los olores picados al pollo desmenuzado.

Verter el jugo de limón y el refresco gaseoso al pollo con los olores, agregar la sal y la salsa tipo inglesa al gusto, revolver bien y dejar reposar para servir.

## Ceviche de pescado

Carlos Fuentes Calvo

Quepos.

### Ingredientes

- ½ kilo de pescado
- 8 limones mandarina
- Cebolla morada
- Culantro
- ¼ mango
- Tomates cereza o cualquiera
- Sal y pimienta

### Preparación

Se corta el pescado en trozos pequeños.

Se le agrega el jugo de los limones y se deja reposar por unas horas.

Se mezclan todos los ingredientes, saca algo del jugo de limón, agrega sal y pimienta y se sirve.



Ceviche de pescado

## Ceviche de pescado

Daniela Rojas Brenes

Quepos.

### Ingredientes

- 1 kilo de pescado
- 200 gramos de cebolla
- 150 gramos de chile dulce
- 200 gramos de tomate
- 1 rollo de culantro castilla
- 20 limones mandarina
- 6 naranjas
- 2 cucharaditas de sal
- Ajo
- 3 maracuyá

### Preparación

Lavar y picar el pescado en dados finos.

Lavar, cortar y exprimir limones y la naranja.

Colocar el limón y la naranja sobre el pescado y dejar por 30 minutos.

Agregar la sal.

Picar la cebolla, el tomate y el chile dulce finamente y agregar al pescado, agregar un chorrito de pulpa de maracuyá.

Dejar enfriar y servir con culantro y su acompañamiento de preferencia.

## Ceviche de pescado

Johanna Córdoba Obando

Quepos.

### Ingredientes

- 500 gramos de pescado (dorado, corvina o marlin)
- 100 gramos de cebolla
- 100 gramos de chile
- 100 gramos de culantro
- 100 mililitros de jugo de limón
- 20 gramos de sal
- 100 mililitros de agua de soda

### Preparación

Picamos el pescado fino, lo lavamos bien lavado, escurrimos.

Cortamos el chile, la cebolla, el culantro fino.

Exprimimos el limón.

Luego en un tazón agregamos todos los ingredientes, los mezclamos, agregamos sal y por último agregar la soda para bajar la intensidad del ácido del limón al gusto.

## Ceviche de pescado (Marlín)

Marco Esteves Mesías

Quepos.

### Ingredientes

- 80 gramos de pescado Marlín
- 5 gramos de pasta de ajo
- 1 cucharada de sal, pimienta y glutamato monosódico
- 20 gramos de jengibre zumo
- Picadura de cebolla, tomate, culantro, apio
- 1/3 taza jugo de limón mesina
- 1/3 taza jugo de limón mandarina
- 1/2 taza de agua de soda

### Preparación

Se lava y se pica el pescado finamente, se mezcla con la picadura. Se agregan los ingredientes secos, luego se agrega el zumo de limón. Esto se reposa 1/2 hora.

Y al momento de servir se agrega la soda.



Ceviche de  
pescado

## Ceviche de pescado (Róbalo)

Katia Lauren Román Ceciliano

Savegre.

### Ingredientes

- 1 filete de pescado Róbalo
- 15 limones mandarina
- 1 cebolla morada mediana
- 1 rollo de culantro castilla
- 1/4 de chile dulce
- Sal al gusto
- 10 onzas de refresco gaseoso de toronja

### Preparación

Se pica el pescado en cuadros medianos, se exprimen los limones y se deja reposar el pescado en el jugo. Se pica la cebolla en cuadros, el chile, el culantro. Transcurrido unos 20 minutos se le agrega los olores, la sal y el refresco.

Se pone en refrigeración por una hora y se sirve con banana sancochado.

## Ceviche de piangua

Maritza Calderón Alvarado

Quepos.

### Ingredientes

- 1 Cebolla grande
- 1 Chile dulce
- Chile picante (salsa) al gusto
- 3 rollos de culantro
- 30 limones
- 50 pianguas
- Sal al gusto
- 2 tomate grandes

### Preparación

Colocar las pianguas en un recipiente, lavadas y picadas, si no vienen listas, sacarlas de la concha, lavarlas y picarlas.

Picar cebolla y dejarla reposar en el jugo de limón.

Picar el culantro, chile dulce y el tomate, y agregarlo al recipiente con las pianguas.

Agregar al recipiente donde se encuentran las pianguas el jugo de limón con la cebolla.

Agregar sal y chile picante al gusto.



## Ceviche de piña

Rose Mary Padilla Medina  
Quepos.

### Ingredientes

3 piñas  
Cebolla morada  
Chile dulce  
Culantro  
Jugo de limón mandarina  
Sal y salsa tipo inglesa

### Preparación

Lavar y pelar las piñas, cortar en trocitos sin el corazón, verter en un recipiente.

Lavar el chile y el culantro, pelar la cebolla, partir y picar todo en cuadritos pequeños, agregarlo a la piña picada.

Adicionar el jugo de limón, la sal y la salsa tipo inglesa, revolver bien y dejar reposar 20 minutos o hasta que se consuma.

## Ceviche de pipa

Ricardo Mora Villalobos  
Naranjito.

### Ingredientes

1 cebolla grande  
1 chile dulce  
20 limones ácidos  
5 naranjas  
10 pipas  
1 rollo de culantro castilla  
2 tazas de agua de pipa  
Sal al gusto

### Preparación

Se parten las pipas y se recoge el agua en un recipiente.

Con una cuchara se extrae el coco tierno y se pica bien fino.

Se pica finamente el chile dulce, el rollo de culantro y la cebolla. Se colocan en un recipiente plástico o de vidrio y se le agrega el jugo de limón y el jugo de las naranjas, la sal y dos tazas de agua de pipa.

Se deja reposar por 20 minutos y está listo para servir.

## Ceviche de pipa

Receta ganadora del segundo lugar  
en esta categoría

Silvana Duarte Mora  
Savegre.

### Ingredientes

1 cebolla  
1 chile  
1 ginger ale pequeña  
Mandarina al gusto, dependiendo de la acidez que se desee  
1 rollo de culantro  
4 pipas  
Sal al gusto

### Preparación

Primero se saca el coco de las pipas, luego se pica junto con la cebolla, chile y culantro.

Se le agrega el jugo de las mandarinas y por último se le agrega la ginger ale y la sal.

A disfrutar.



Ceviche de pipa

## Ceviche de plátano tierno

Edwin Steven Araya Alcázar

Quepos.

### Ingredientes

|               |                     |
|---------------|---------------------|
| 1 cebolla     | 10 plátanos verdes  |
| 1 chile dulce | 1 rollo de culantro |
| 20 limones    | Sal al gusto        |

### Preparación

Pelamos los plátanos y los sumergimos en agua previamente caliente durante 2 minutos, esto con el fin de quitarles la mancha y que no se nos pongan negros.

Luego picamos finamente los plátanos uno a uno, luego de picados los terminamos de cocinar en agua caliente por 5 minutos más a fuego lento.

Mientras éste se cocina aparte picamos cebolla, chile dulce y culantro finamente y exprimimos los 20 limones.

Ya cuando los plátanos estén cocinados y escurridos y los demás ingredientes preparados iniciamos a incorporarlos uno a uno y mezclar para obtener un ceviche natural de plátano verde. Finalmente, al gusto una pizca de sal y algún condimento que se le quiera adicionar, recomendación pimienta blanca o negra.

### Montaje

Según algunas investigaciones hechas por mi persona preguntando a personas de varios lugares de Quepos, este ceviche en el campo se solía servir en platos de jícaros naturales elaborados por ellos mismos por lo tanto la presentación de hoy va basada en la investigación.

Ceviche de plátano tierno

## Ceviche de pulpo

Johana Córdoba Obando

Quepos.

### Ingredientes

|                                 |
|---------------------------------|
| 100 gramos de cebolla           |
| 100 gramos de chile             |
| 100 gramos de culantro          |
| 100 mililitros de jugo de limón |
| 500 gramos de pulpo             |
| 20 gramos de sal                |

### Preparación

Colocamos agua en una olla hasta que hierva, agregamos sal, agregamos el pulpo por media hora, luego sacamos y cortamos al gusto.

En un tazón mezclamos todos los ingredientes y sal al gusto.

Servimos frío.



## Ceviche de pulpo

Paola Morales Martínez  
Quepos.

### Ingredientes

- 1 cebolla
- 1 chile dulce
- 6 cucharadas de aceite
- 1 culantro
- 1 pulpo
- Sal y pimienta al gusto
- ½ taza de vinagre blanco

### Preparación

Cocinar el pulpo ya limpio por 25 a 30 minutos en olla de presión, dejar enfriar, picarlo en trozos e incorporar los demás ingredientes previamente picados.

## Ceviche de manga

Katia Lauren Román Ceciliano  
Savegre.

### Ingredientes

- 2 cebollas pequeñas
- 1 cucharada de salsa de tomate
- ¼ de chile dulce
- Culantro al gusto
- 3 limones mandarina grandes
- 2 mangas (también puede ser mango)
- Picante al gusto
- 1 pizca de sal
- 1 taza de jugo de naranja

### Preparación

Pelar las mangas, éstas deben estar más maduras que verdes, se cortan en cuadros medianos, agregar el jugo de los limones, naranjas y dejarlos reposar por 30 minutos.

Luego se parte la cebolla, sal, el chile y culantro.

También se agrega el chile dulce y la salsa de tomate. Ponerlo en la refrigeradora por 1 hora. Listo. Servir con chips.

*Ceviche de pulpo*



*Ceviche de manga*



## Ceviche mixto de camarón y pescado

acompañado con banano y aguacate o tomate

Jacinta Elizondo Arias

Naranjito.

### Ingredientes

- 1 kilo de filetes de pescado
- 1 kilo de camarón pequeño
- 10 limones medianos
- 1 aguacate para acompañar o bananos
- 1 cebolla blanca mediana
- 1 cebolla morada mediana
- 2 chiles medianos
- 1 chile jalapeño en vinagre
- 2 ramitas de culantro
- 1 cucharadita de sal
- 1 refresco carbonatado de toronja

### Preparación

Limpiar y lavar los camarones y el pescado con un poco de agua.

En un recipiente grande colocar los camarones, la cebolla, los chiles y el culantro, incorporar el pescado, mezclar muy bien con el jugo de limón, el culantro, los camarones, el pescado y la sal. Agregue la mezcla del pescado camarones y el refresco de toronja con todo muy bien.

Sirve y decore con el aguacate o tomate. Listo los platillos de ceviche mixto.

## Ceviche mixto de pescado y camarón

Edwin Steven Araya Alcázar

Quepos.

### Ingredientes

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| 1 kilo de camarones | 30 limones           |
| 2 kilos de pescado  | 2 rollos de culantro |
| 2 cebollas          | Sal al gusto         |
| 2 chiles            | Pimienta al gusto    |

### Preparación

Picamos el pescado en trocitos pequeños, luego de picado lo lavamos con abundante agua y sal, por lo menos unos 30 minutos lo dejamos reposar en esa agua.

Mientras el pescado se lava, pelamos los camarones y los limpiamos asegurándonos darle una buena manipulación, luego de pelados los introducimos en un tazón con suficiente limón para darle una cocción natural.

Pasados unos 15 minutos sacamos los camarones del limón para empezar a preparar el ceviche. En un recipiente amplio colocamos los 2 kilos de pescado picado y previamente lavado y los camarones ya pelados y limpios, colocamos el jugo de limón y revolvemos constantemente, agregamos luego las especias, chile, cebolla, culantro y movemos nuevamente para completar todos los ingredientes. Podemos colocarle un poco de ginger ale o bebidas de toronja para acentuar su sabor.

Finalmente agregamos la sal y la pimienta para que así los sabores del ceviche queden finalmente concentrados.

### Montaje:

Podemos montarlo en tazones de cristal y decorarlos con algunas vegetales o verduras y lechumbre en la presentación utilizamos lechuga, tomate y limón.

## Ceviche tropical

Cristofer Eliécer Chavarría Montero

Quepos.

### Ingredientes

|                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 110 gramos de camarón pinky | 30 gramos de piña           |
| 15 gramos de cebolla morada | 5 limones mesina            |
| 15 gramos de chile dulce    | 2 naranjas                  |
| 100 gramos de corvina       | 150 gramos de plátano verde |
| 5 gramos de culantro        | Sal al gusto                |
| 30 gramos de mango          |                             |

### Preparación

Se corta el culantro fino, el chile dulce en cuadritos finos, cebolla en julianas finas, mango y piña en cubos pequeños.

Se pone agua a hervir con un poco de sal, 1 hoja de laurel, cuando ya haya hervido incorporar los camarones por 2-3 minutos hasta que queden crocantes.

Proseguimos cortando la corvina en cubos pequeños, aparte exprimir el limón y la naranja. Cortar el plátano delgado, freír y reservar.

Para finalizar ir mezclando todo en un tazón en el siguiente orden, camarones y corvina, agregar sal, jugo de limón y jugo de naranja. Luego todos los demás ingredientes, rectificar sabor y servir en coco, agregar los chips de plátano y estrellas de carambola como decoración.



Ceviche tropical

## Ceviche tropical

Receta ganadora del primer lugar en esta categoría.

Reyner Montenegro Fallas

Quepos.

El ceviche de productos del mar es una comida que se viene preparando en diferentes zonas del mundo desde tiempos antiquísimos. En nuestra América india, los Incas del Perú preparaban un platillo a base de pescado crudo marinado con limón, a este se le puede considerar el precursor del ceviche. Actualmente es uno de los platillos más representativos de muchas zonas costeras y son preparados con una gran variedad de ingredientes como el palmito, el mango, el pepino, el pejibaye, plátano, etc., pero siempre usando como base original el marinado del limón.

### Ingredientes

- |   |   |
|---|---|
| 1 kilo de Robalo-Dorado o Corvina cortado en cubitos de alrededor de 1 centímetro | 1 rollo de culantro picado                |
| 1 mango semi-maduro picado en cubitos de alrededor de 1 centímetro                | ½ cebolla blanca picada                   |
| 1 aguacate picado en cubitos de alrededor de 1 centímetro                         | ½ cebolla morada picada en julianas finas |
| 1 cucharada de jengibre finamente picado  | ½ taza de leche de coco                   |
| 10 limón mandarina  | 1 camote cocido picado                    |
| 1 chile dulce picado  | ½ mango picado                            |
|   | ½ aguacate picado                         |
|   | Sal al gusto                              |

### Preparación

Mezclar en una taza plástica o de vidrio el pescado con el jugo de limón y dejar marinar por 2 horas, agregar el resto de los ingredientes y servir preferiblemente frío. Acompañar si se quiere con patacones, tortillitas o bananito sancochado.

# Panes y Postres



**Ganadores**  
Janette Rosa Gondoneau Frank  
Grisel Valverde Mora  
Noemy Mora Arias

## Arroz con leche

Yinier Eduardo Castro Pérez  
Savegre.

### Ingredientes

- 1 barra de margarina
- 1 bolsa de leche en polvo
- 1 bolsa de leche líquida
- 1 bolsita de clavo de olor
- 1 leche condensada
- 1 leche evaporada
- ½ paquete de arroz
- 1 paquetito de pasas
- 1 paquetito de canela

### Preparación

Se pone a reventar el arroz, cuando ya está reventado se le agregan todos los demás ingredientes y se cocina revolviendo de vez en cuando hasta que se vea que ya está.

## Arroz con leche con coco

Valverde Cubillo Iris Vanesa  
Quepos.

### Ingredientes

- 1 barra de margarina
- Canela al gusto
- Cáscaras de limón al gusto
- 1 coco
- ½ kilo de arroz
- 2 litros de leche líquida
- Pasas
- 2 tarros de leche condensada
- 2 tarros de leche evaporada

### Preparación

Se lava el arroz y se pone a cocinar en agua de 12 a 15 minutos para que se reviente.

Cuando está reventado el arroz se le agregan la margarina, la leche líquida, la evaporada y la condensada, la canela, pasas, coco y las cáscaras de limón y se sigue cocinando por 10 minutos más.

Arroz con leche con coco





## Arroz con leche con miel de papaya

María Fernanda Chaves Miranda

Quepos

### Ingredientes

|                             |                        |
|-----------------------------|------------------------|
| Azúcar al gusto             | Pasas al gusto         |
| Canela al gusto             | Ralladura de un limón  |
| Clavo de olor al gusto      | Ron al gusto           |
| 2 cucharadas de mantequilla | 1 taza de arroz        |
| 1 lata leche condensada     | 1 taza leche evaporada |
| 1 litro de leche entera     | 2 tazas de agua        |
| Nuez moscada al gusto       | Vainilla al gusto      |

### Preparación

Se pone en una olla el arroz con dos tazas de agua, se coloca la ralladura de limón, la canela y el clavo de olor y se deja a fuego bajo hasta que este reviente, cuando el arroz reviente se le agrega el litro de leche entera, la leche evaporada, el azúcar, la leche condensada, la mantequilla y se deja a fuego bajo hasta que se espese un poco.

Las pasas se dejan reposar en el ron y se cocinan hasta que tripliquen su tamaño. Se agregan las pasas, nuez moscada y vainilla a gusto.

### Ingredientes miel de papaya

|                        |  |
|------------------------|--|
| Canela al gusto        | 1 Papaya verde en hojuelas (con un pela papas) |
| Clavo de olor al gusto | Ralladura de limón al gusto                    |
| Jugo de un limón       | 1 tapa de dulce                                |
| Nuez moscada al gusto  |  |

### Preparación

Se pone en una olla la tapa de dulce hasta que esta quede completamente líquida. Se agregan todos los ingredientes y se deja sin tapa a fuego bajo hasta conseguir la textura deseada.

Preferiblemente se sirven los dos en una sola taza y se puede servir uno frío y otro caliente.

## Arroz con piña

Noemy Mora Arias

Savegre

### Ingredientes

|                            |
|----------------------------|
| Azúcar al gusto            |
| 1 lata de leche condensada |
| 2 piñas grandes            |
| Pizca de canela            |
| 2 tazas de arroz           |

### Preparación

Se pone a reventar el arroz en el jugo de piña, se mueve constantemente agregándole azúcar, leche condensada y canela al gusto.

## Atol de maíz

Edwin Steven Araya Alcázar  
Quepos

### Ingredientes

- 2 kilos de maíz, puede ser blanco o amarillo
- 1 kilo de azúcar de caña

### Preparación

Se pone a remojar de un día para otro el maíz.

Ya remojado se pasa por una máquina manual de moler maíz, ya pasado todo el maíz se le agrega agua y se pasa por un colador como si se estuviera lavando el mismo.

Ya colado lo dejamos reposar por un lapso de una hora esto para eliminar el exceso de agua.

Pasada esta hora lo ponemos en una olla a fuego lento y le agregamos el azúcar (ir probando poco a poco el dulce) sin dejar de mover hasta que se vea una consistencia más espesa.

Esperar que se enfríe para servir y disfrutar.

## Bien me sabe

Damaris Gamboa López  
Naranjito.

### Ingredientes

- Clavos de olor y canela molida al gusto
- 1 kilo de arroz
- 3 a 4 litros de leche
- 1 tapa de dulce

### Preparación

Primero se lava y se pone a remojar el arroz, luego, se muele en máquina, se cuela y se pone a cocinar con la tapa de dulce, se le va agregando la leche y se va revolviendo y revolviendo como hacer un arroz con leche hasta que corte como un flan o más espeso que un flan, luego se pone en un pirex para que corte.



Bizcocho

## Bizcocho

María Matilde Navarro Monge  
Naranjito.

### Ingredientes

- Azúcar un poquito
- Coco un poquito
- ½ kilo de maíz cascado
- ½ kilo de natilla
- 1 kilo de queso
- Sal al gusto

### Preparación

Lavar, cocinar y moler el maíz cascado hasta obtener una masa de maíz. Amasar la masa con la natilla y el queso.

Luego se agrega el azúcar y la sal al gusto. Agregar una barra de 125gr de margarina.

Amasar de forma uniforme todos los ingredientes hasta que la masa esté lista.

Para asarlo se puede verter toda la masa en un molde o lata o de forman empanaditas y se ponen a asar en el horno después de decorarlas.

**Para decorar:** Se mezcla natilla con azúcar, coco y queso hasta quedar espeso. Luego se coloca sobre el bizcocho (se barniza) para ingresarlo al horno.

**Nota:** El tiempo de cocción varía según el horno en el que se prepare.

## Cajeta de marañón

Niria Rosa Fonseca Fallas  
Savegre.

### Ingredientes

|   |                   |
|---|-------------------|
| 1 cucharada de vainilla                     | 1 pizca de sal    |
| 2 cucharadas de maicena                     | 1½ taza de azúcar |
| 300 gramos de semillas de marañón cocinadas | 10 tazas de leche |

### Preparación

Cocinar las semillas durante al menos 10 minutos hasta que se vean negras. Están listas cuando hayan expulsado el aceite.

Quiébreelas con un martillo y extraiga la semilla.

Coloque en una olla las diez tazas de leche y el azúcar.

Remueva constantemente con una cuchara de madera.

Cuando reseque un poco la leche y tome un color cafecito, comienza a espesar, agregue las dos cucharadas de maicena y siga removiendo un poco.

Una vez que comience a hervir, déjala entre 10 a 20 segundos y agregue las semillas, siga removiendo.

Añada la cucharada de vainilla.

Siga removiendo y al tener una textura espesa, baje del fuego.

Sirva en hojitas de limón o en tacita al gusto.

## Cajetas de chayote

Receta ganadora del tercer lugar en esta categoría

Noemy Mora Arias  
Savegre.

### Ingredientes

|                          |
|--------------------------|
| 1 kilo de chayote        |
| ½ kilo de leche en polvo |
| 1 taza de agua           |
| 4 tazas de azúcar        |

### Preparación

Se pone el agua en un recipiente al fuego, cuando está en punto de hervor se le agrega el azúcar y el chayote, se mueve constantemente hasta que esté en punto de bolita y se le agrega la leche en polvo.

Se continúa moviendo hasta que corte.



Cajeta de marañón

## Cajetas de coco

Edgar Tencio Obando  
Savegre.

### Ingredientes

Azúcar  
Coco  
Leche

### Preparación

Mezclar el coco con el azúcar.

Agregar la leche.

Mover hasta dar el punto.

## Conserva de coco

Edgar Tencio Obando  
Savegre.

### Ingredientes

Coco  
Jengibre rallado  
Tapa de Dulce

### Preparación

Mezclar todos los ingredientes y cocinar a fuego medio.

## Empanada casera de queso

Grisel Valverde Mora  
Quepos.

### Ingredientes

2 barras y media de mantequilla o margarina  
2 cucharadas de levadura  
3 huevos  
1 paquete de un kilo harina  
1 taza y ½ de azúcar  
2 tazas de leche  
Queso Bagaces

### Preparación

Se entibia la leche (apenas tibia que no esté muy caliente), se le agregan 2 cucharadas de azúcar para que la levadura fermente, después se le agrega la levadura, se deja reposar, luego se agregan los huevos batidos y así sucesivamente todos los ingredientes.

Para formar las empanadas, se le agrega azúcar al queso y se le pone a la empanada en el centro y si usted quiere arriba.

Se cocina a 350° por 25 minutos más o menos de acuerdo al horno.



Empanada casera  
de queso

## Esfera de oro Quepos

Receta ganadora del primer lugar en esta categoría.

Janette Rosa Gondonneau Frank

Quepos

### Ingredientes para el bizcochuelo:

- 2 barras de margarina
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 huevo
- 1 pizca de sal
- 1 taza de azúcar
- 2  $\frac{3}{4}$  de taza harina

### Preparación:

Creumar la margarina con el azúcar hasta que el color cambie de amarillo a un amarillo suave y el azúcar se haya incorporado completamente. Agregar el huevo y seguir batiendo.

Cernir los ingredientes secos e incorporarlos en forma envolvente.

Verter la mezcla en molde engrasado y enharinado.

Hornear a 350 grados F por 30 minutos.

### Ingredientes para el relleno de piña:

- 1 piña natural
- 2 tazas de azúcar

### Preparación:

Pelar, quitar el centro y picar la piña en trozos pequeños.

Poner en olla junto con el azúcar.

Dejar cocinar moviendo con una cuchara de madera hasta que tome punto, es decir, que se vea el fondo de la olla.

### Ingredientes para el dulce de coco:

- 1 taza de coco deshidratado
- 1 taza de leche evaporada
- 2 tazas de azúcar

### Preparación:

Poner todos los ingredientes en una olla y dejar cocinar, cuando comience a hervir, revolver la mezcla con cuchara de madera hasta que se vea el fondo de la olla y tome punto.

### Ingredientes para la cajeta de yema:

- 8 yemas de huevo
- $\frac{1}{2}$  taza de azúcar glass

### Preparación:

Cocinar las yemas con el azúcar glass y cuando las yemas comiencen a cortarse, sacarlas del fuego y comenzar a moverlas con cuchara en forma circular hasta que la masa se vuelva más densa y uniforme.

Poner la masa en una mesa y amasar con más azúcar glass hasta que se despegue de las manos.



Esfera de Oro

## Flan de coco

María Teresa Atzei

Quepos.

### Ingredientes

Huevos  
Leche condensada  
Leche de coco  
Coco rallado

### Preparación

Se licuan todos los ingredientes y se cocina a baño maría en el horno.

## Flan de coco

Marisol Leticia Castillo Núñez

Quepos.

### Ingredientes

|   |   |
|---|---|
| 1 caja de leche evaporada de 525 gramos | 2 latas de leche condensada de 395 gramos |
| 100 gramos de coco rallado              | 400 mililitros de leche de coco           |
| 6 huevos                                | 1 taza de azúcar                          |

### Preparación

Batir en la licuadora: huevos, leche condensada, leche evaporada y leche de coco.

Poner una taza de azúcar en un sartén a fuego moderado con un cuarto de taza de agua, mover desde el mango del sartén hasta derretir tomando un color dorado claro (tipo caramelo).

Esparcir en todo el pírex. Después verter la mezcla licuada en el pírex y cubrir con coco.

Introducir al horno en baño de maría a 350°F por 45 minutos.

## Mazamorra de maíz pujagua

Edwin Steven Araya Alcázar  
Quepos.

### Ingredientes

2 kilos de maíz pujagua o morado  
1 kilo de azúcar de caña

### Preparación

Se pone a remojar de un día para otro el maíz.

Ya remojado se pasa por una máquina manual de moler maíz, ya pasado todo el maíz se le agrega agua y se deja reposar de un día para otro nuevamente pero ya molido.

Al día siguiente ya reposado se pasa por un colador y lo reposamos para retirar excesos de agua.

Pasado este paso lo ponemos en una olla a fuego lento y le agregamos el azúcar (ir probando poco a poco el dulce) sin dejar de mover hasta que se vea una consistencia más espesa.

Esperar que se enfríe para servir y disfrutar.

## Miel de icaco

Jenny Alfaro Castro  
Quepos.

### Ingredientes

Agua  
Azúcar  
Canela  
Icacos

### Preparación

Se pelan los icacos, déjelos en agua hirviendo 5 minutos con canela y un poquito de agua y se le agrega el azúcar.

## Miel de mango

Alba Luz Castro Pérez  
Savegre.

### Ingredientes

10 mangos maduros  
5 mangos pintones  
2 mangos verdes  
½ paquete de canela  
½ paquete de clavo de olor  
1 tapa de dulce

### Preparación

Derretir el dulce, después agregar el mango picado, la canela y el clavo de olor y cocinar por una hora.



Miel de icaco

## Pan casero

Enoc Alvarado Henríquez  
Naranjito.

### Ingredientes

- 2 barras de margarina
- 4 cucharadas de levadura
- 500 gramos de azúcar
- 125 gramos de manteca vegetal
- 3 huevos
- 2 kilos de harina
- 1 litro de leche
- 1 pizca de sal

### Preparación

En la leche tibia agregamos la levadura, el azúcar y la sal, lo dejamos reposar por un momento (aproximadamente 2 minutos), agregamos los huevos, previamente batidos, revolvemos y le agregamos la harina y la manteca y margarina derretida, amasamos y dejamos reposar 30 minutos.

Amasamos con un poquito de harina y hacemos los bollitos, los dejamos crecer unos 15 minutos y luego lo llevamos al horno por aproximadamente 20 minutos a una temperatura de 220°.

Pan casero



## Pan casero

Receta ganadora del segundo lugar en esta categoría.

Grisel Valverde Mora  
Quepos.

### Ingredientes

- 2 barras y media de mantequilla o margarina
- 2 cucharadas de levadura
- 2 cucharadas de queso crema (opcional)
- 3 huevos
- Media bolsa de natilla (opcional)
- 1 paquete de un kilo harina
- 1 taza y ½ de azúcar
- 2 tazas de leche

### Preparación

Se entibia la leche (apenas tibia que no esté muy caliente), se le agregan 2 cucharadas de azúcar para que la levadura fermente, después se le agrega la levadura y así sucesivamente los demás ingredientes hasta formar una pasta.

Se amasa y se deja crecer.

Luego se hacen los bollitos.

Se cocina a 350° por 25 minutos.

Este pan lo aprendí a hacer de mi mamá.



## Pan casero

Yirma León Alvarado  
Savegre.

### Ingredientes

- 1 barra de mantequilla
- 1 bolsa de natilla
- 1 bolsa de queso molido
- ¼ cucharada de polvo de hornear
- 2 cucharadas de levadura instantánea
- 200 gramos de azúcar
- 1 kilo de harina
- 500 mililitros de leche
- 500 mililitros de leche agria
- 1 poquito de vainilla

### Preparación

Primero se vierte en un recipiente la mantequilla y el azúcar, el queso, la vainilla, el polvo de hornear, la leche y la leche agria (se le puede poner de las dos leches o solo una) y echo la levadura y la harina y se revuelve todo amasando y amasando que no quede ni muy mojada ni muy seca hasta conseguir el punto cuando empieza a hacer burbujas (hace huequitos), ahí se deja la masa por 30 minutos para que crezca.

Después de esto se hacen los cortes y se forman los bollitos y se pone a hornear a 250° F por 10 o 15 minutos según la cantidad y tamaño de los bollos.



## Pan casero Abuela Lucía

Oliva Pérez Cubillo  
Naranjito.

### Ingredientes

1 kilo de harina  
2 tazas de azúcar  
2 huevos  
¼ de kilo de queso molido  
1 barra de margarina  
½ paquete de anís de pan  
¼ de taza de natilla  
¼ taza de leche agria  
1 pizca de sal  
3 cucharadas de levadura  
½ taza de leche  
½ taza de agua

### Preparación

En un tazón mezclamos la levadura, 3 cucharadas de harina y tres de azúcar con el agua y leche tibia dejamos reposar hasta que crezca.

Luego agregamos los ingredientes alternando con harina, amasamos hasta que no se pegue en las manos hacemos los bollitos hornearlos hasta que doren.

## Pan de banano

Enoc Alvarado Henríquez  
Naranjito.

### Ingredientes

5 bananos  
1 barra de margarina  
1 cucharada de bicarbonato  
1 cucharada de vainilla  
2 huevos  
1 pizca de sal  
1 taza de azúcar  
2 tazas de harina

### Preparación

En una licuadora batimos bananos, margarina, huevos, vainilla, bicarbonato y sal, la mezcla la colocamos en un recipiente donde le incorporamos, harina y azúcar, la revolvemos bien con un cucharón y la colocamos en un molde previamente engrasado y enharinado y lo llevamos al horno por 20 minutos a 220°.



Pan casero  
abuela Lucía



## Pan de banano con semilla de marañón

Carlos Fuentes Calvo  
Quepos.

### Ingredientes

3½ bananos bien maduros  
1 cucharada de vainilla  
1 cucharadita de bicarbonato de sodio  
¼ cucharadita de canela en polvo  
½ cucharadita de sal  
2 huevos  
Nueces  
¼ taza de aceite vegetal  
1 2/3 de taza de harina  
1 taza y 2 cucharadas de azúcar

### Preparación

Se mezclan muy bien todos los ingredientes secos, luego se agregan todos los húmedos uno a uno y revolver todo.

Se engrasan los moldes y luego al horno por 45 minutos en 350°F.

Se chequea con un palito, cuando este salga seco ya el pan está.

## Pan de banano de Quepos

Janette Rosa Gondoneau Frank

Quepos.

### Ingredientes

- 7 bananos
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 250 gramos de margarina
- 7 huevos
- 5 tazas de azúcar
- 6 tazas de harina

### Preparación

Creinar la margarina con el azúcar hasta que la mezcla cambie de color, agregar los huevos uno a uno.

Cernir los ingredientes secos y agregar a la mezcla anterior.

Al final agregar los bananos majados.

Vaciar la mezcla en un molde cuadrado previamente engrasado y enharinado.

Hornear a 350 grados F por 1 hora.

## Pan de piña y coco de Quepos

Janette Rosa Gondoneau Frank

Quepos.

### Ingredientes

- 1 cucharadita de sal
- 6 cucharaditas de polvo de hornear
- 250 gramos de margarina
- 7 huevos
- 10 rebanadas de piña
- 1 taza de coco rallado
- 5 tazas de azúcar
- 6 tazas de harina

### Preparación

Cocinar las tajadas de piña con 1 taza de azúcar. Cuando esté cocinada dejarla un poco más de tiempo para caramelizarla, es decir que cuando ya casi no tenga agua el azúcar se va poniendo dorada y tiñendo la piña de ese color y sabor.

Apartar las piñas y seguir con la preparación. Creinar la margarina con el azúcar restante, agregar huevos uno a uno, agregar ingredientes secos previamente cernidos.

A eso agregarle las piñas cortadas en dados pequeños y el coco rallado.

Vaciar en molde engrasado y enharinado y hornear a 350 grados F por 45 minutos.

## Pan de yuca

Darley Rocío Durán Garro

Naranjito.

### Ingredientes

- 1 bolsa de natilla
- 1 caja de queso crema mediano
- 2 cucharaditas de vainilla
- 4 huevos batidos
- 2 kilos de yuca rallada
- 1 lata de leche condensada
- 2 tazas de azúcar

### Preparación

Mezclar bien todos los ingredientes.

Colocar la mezcla en un molde debidamente engrasado.

Hornear hasta que esté dorado.



## Pan de yuca

Gretel Román Ceciliano  
Savegre.

### Ingredientes

- Azúcar al gusto
- 2 cucharadas de mantequilla
- 300 gramos de natilla
- 3 huevos
- ½ kilo de queso
- 2 kilos de yuca
- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada
- ½ taza de harina
- ¼ taza de leche agria

### Preparación

Pelar la yuca y rallarla, luego agregar todos los ingredientes y mezclar bien, colocar en un molde.

Precalentar el horno. Introducir al horno por 30 minutos a 250 grados F.



Pan de piña

## Pan de yuca

Maritza Calderón Alvarado  
Quepos.

### Ingredientes

- 1 barra de margarina
- 2 huevos
- 1 kilo de yuca
- 1 queso crema mediano
- 1 tarro de leche condensada
- 1 taza de azúcar

### Preparación

Se pela la yuca y se lava, seguidamente se ralla en un recipiente grande.

Se le agrega el queso crema, leche condensada, margarina, huevos y se revuelve hasta tener una sola mezcla homogénea.

Se agrega el azúcar y se revuelve hasta que la mezcla esté en su punto.

Se agrega la mezcla al pírex.

Se coloca al horno en 250° hasta que esté dorado.

## Papín

Maureen Duarte Mora  
Savegre.

### Ingredientes

- Azúcar al gusto
- Colorante artificial al gusto
- ¼ kilo de maicena
- 1 litro de agua
- ½ litro de jugo de naranja (2 tazas)

- Azúcar y sal al gusto
- 1 cucharada natilla
- ¼ kilo de maicena
- 1 litro y ½ de leche

### Preparación

Se pone a hervir el agua con el colorante, el jugo de naranja y el azúcar, cuando está hirviendo se le agrega la maicena disuelta en agua, se deja hervir de nuevo y se apaga.

Luego en otro recipiente se hierve la leche con la natilla, azúcar y sal, luego de hervir se le agrega la maicena disuelta en agua.

Después que hierve se coloca en un molde, se pone una capa de cada una de las mezclas.

## Postre de frutas

Jorge Eduardo Sánchez Jiménez  
Savegre.

### Ingredientes

- 1 caja de gelatina en lámina
- 1 gelatina normal
- 1 lata de frutas
- 2 latas de leche condensada de 395 gramos
- 2 latas de leche evaporada de 315 gramos

### Preparación

Se licua la leche condensada y la leche evaporada.

Hervir 1 taza de agua, luego agregar la gelatina normal para que se disuelvan, luego se agrega la gelatina en láminas y licuar de una vez.

En un tazón incorpore las gelatinas, las leches ya licuadas y por último incorpore las frutas, enfríe a temperatura ambiente y luego refrigere hasta que cuaje.

Sírvase y disfrute.

Rinde 8 porciones.

## Postre de frutas con gelatina

Silvana Duarte Mora  
Savegre.

### Ingredientes

- 1 lata de frutas en almíbar
- 1 lata de leche condensada
- 1 sobre de gelatina de limón
- 1 sobre de gelatina de fresa
- 1 yogurt de fresa

### Preparación

Se prepara la gelatina en agua y se deja reposar.

En otro recipiente se mezcla el yogurt, las frutas y la leche condensada.

Cuando la gelatina está lista se corta en cuadritos.

Por último, se coloca la mezcla del yogurt en los recipientes donde se va a servir y se le coloca sobre los cubitos de gelatina.



Postre de frutas con gelatina

## Postre de piña

Maritza Calderón Alvarado  
Quepos.

### Ingredientes

- 1 piña
- 1 tarro de leche condensada
- 1 natilla grande sin sal

### Preparación

Se pela la piña y se pica bien fina.

Se cocina la piña con poca agua, hasta que esté cristalina.

Luego se deja enfriar en refrigeración hasta el día siguiente.

Luego que esta esté bien fría le agregamos la leche condensada seguido de la natilla y la revolvemos hasta que esté bien espesa.

## Postre de piña

Yinier Eduardo Castro Pérez  
Savegre.

### Ingredientes

- 4 piñas
- 3 leches condensadas
- 1 natilla

### Preparación

Picamos la piña en cuadritos, luego de que la hayamos picado, lo ponemos en el fuego por 3 minutos, luego le agregamos leche condensada y natilla y lo revolvemos y finalmente lo metemos en la refrigeradora por 1 hora.



Tamal asado

## Tamal asado

Edwin López Fonseca  
Quepos.

### Ingredientes

- 3 barras de mantequilla
- 750 gramos de queso molido
- 750 gramos de natilla
- 1 kilo de harina de maíz
- 1 kilo de azúcar
- 2 l itros de leche agria

### Preparación

Precalentar el horno a 350 grados.

Luego en un tazón grande, se mezclan todos los ingredientes con una cuchara de madera o con la mano, como es lo típico.

Por último, hornear durante 35 minutos cada lado.

Dejar enfriar para retirar del pírex y listo para tomar un buen café con el delicioso tamal asado.

## Tamal asado

Fanny López Grajal  
Savegre.

### Ingredientes

- 1 barra de mantequilla
- 500 gramos de leche agria
- 600 gramos de masa
- 150 gramos de natilla
- 1 litro de leche
- 2 cucharaditas de vainilla
- 1 pizca de sal
- 2 tazas de azúcar

### Preparación

Se mezcla la leche agria, natilla, leche, mantequilla, sal, azúcar.

Se revuelve bien y se agrega la masa.

Se disuelve dentro y se pone a fuego lento y se cocina por media hora y luego se hornea hasta que se ponga dorado.

Rinde 12 porciones.

## Tamal asado

María Matilde Navarro Monge  
Naranjito.

### Ingredientes

- ½ maíz cascado
- ¼ de queso
- ½ kilo de natilla
- Sal al gusto
- ½ kilo de azúcar
- Vainilla al gusto

### Preparación

Lavar, cocinar y moler el maíz cascado hasta obtener una masa de maíz.

Revolver la masa con la natilla y el queso.

Luego se agrega el azúcar y la sal al gusto.

Amasar de forma uniforme todos los ingredientes hasta que la masa esté lista.

Para asarlo se puede verter toda la masa en un molde o lata.

**Nota:** El tiempo de cocción varía según el horno en el que se prepare.

## Tamal asado

Noemy Mora Arias  
Savegre.

### Ingredientes

- Azúcar al gusto
- Coco rallado al gusto
- 100 gramos de maicena
- 300 gramos de natilla
- 300 gramos de queso
- ½ kilo de masa
- 3 tazas de leche
- 2 tazas de leche agria
- Pizca de sal
- Vainilla al gusto

### Preparación

En una olla se agregan todos los ingredientes, se pone al fuego y se mueve constantemente, cuando está en punto de hervor se agrega la maicena. Se continúa moviendo hasta que hierva.

## Tamal asado

Regina Díaz Núñez  
Quepos.

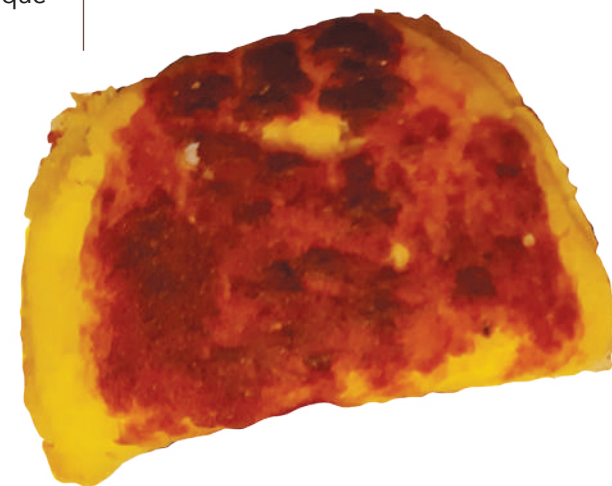
### Ingredientes

- Azúcar al gusto
- 1 barra de mantequilla
- 2 cucharaditas de canela
- ½ kilo de harina de maíz
- ½ kilo de queso
- 1 litro de leche
- 2 onzas de vainilla
- 1 pizca de sal
- 3 tazas de natilla casera

### Preparación

Mezclar todo al fuego hasta que endurezca, después poner al horno a temperatura media hasta que esté dorado.

Tamal asado



## Tamal asado

Yinier Eduardo Castro Pérez  
Savegre.

### Ingredientes

- 1 barra de mantequilla derretida
- 1 bolsa de masa
- 1 bolsa de natilla
- 1 bolsa de pasas
- 1 bolsita de maní
- 1 litro de leche agria
- 2 tazas de azúcar

### Preparación

Se hace una mezcla de todos los ingredientes y se vierten sobre un pírex mediano engrasado y lo ponemos a hornear a 350° por una hora o hasta que dore la superficie.

## Tamal asado a la leña

Nuria Ceciliano Gamboa  
Savegre.

### Ingredientes

- Agua
- 1 bolsa de masa amarilla
- Canela al gusto
- 1 cucharada de margarina
- 2 cucharadas de maicena
- 100 gramos de coco deshidratado
- 500 gramos de natilla
- 1 kilo de azúcar
- 1 kilo de queso rallado
- 1 litro de leche agria

### Preparación

Se amasa la masa con agua suficiente hasta que quede suave, luego se agrega el queso, la leche agria, azúcar, canela, margarina, coco y natilla. Se cocina lento y al fuego con leña (fogón) removiendo constantemente para que no se pegue, cuando ya corte la masa se le agrega la maicena disuelta en un poquito de agua, se sigue removiendo por unos minutos más. Se baja del fuego, se le pone papel aluminio encima cubriendo toda la masa, se le ponen brasas por todo el papel y se deja en reposo hasta que esté frío.

Finalmente se retira el aluminio y se parte, se saca y se sirve. ¡Provecho!

## Tamal asado de maíz

Luz Mery Elizondo Arias  
Naranjito.

### Ingredientes

- 1 barra de margarina
- ½ cucharadita de vainilla
- 1 kilo de azúcar
- 1 kilo de maíz
- ½ kilo de queso molido
- 2 litros de leche agria
- Natilla al gusto
- 1 pizca de sal

### Preparación

Se cocina el maíz, se lava, se muele, después se cuele, se agregan los ingredientes, se mezclan y se cocinan en cocina de leña a fuego lento hasta que hierva, luego se tapa y se le colocan las brasas por arriba de la tapa por 30 minutos.



Tamal asado de maíz

## Tamal de elote

Seidy Gamboa Marín  
Naranjito.

### Ingredientes

- 1 barra de mantequilla
- 1 bolsa de queso molido
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 20 elotes tiernos
- 1 pizca de sal
- 2 tazas de azúcar

### Preparación

Pelar los elotes, rallar y moler, luego echar todos los demás ingredientes y mezclar bien, luego en una cazuela echar ceniza, forrar con hojas de plátano, echar la mezcla sobre la hoja y tapar con más hojas y ceniza, ponerle una lata y poner a fuego por ambos lados.

## Tamal de maíz horneado

Sucetty Alvarado Fallas  
Naranjito.

### Ingredientes

- 1½ barras de mantequilla
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 2 cucharadas de canela molida
- 2 cucharadas de vainilla
- 3 huevos
- 1½ tazas de azúcar
- 3 tazas de harina de maíz
- 2 tazas de leche agria
- ½ taza de queso molido

### Preparación

Se revuelven todos los ingredientes y se baten durante 20 minutos hasta tener una mezcla uniforme, se mete al horno de leña durante 20 minutos.

## Torta de arroz dulce

Nuria Ceciliano Gamboa  
Savegre.

### Ingredientes

- Achiote (colorante)
- ¾ de kilo arroz
- ¾ de kilo azúcar
- Canela al gusto
- 1 lata de leche condensada
- 2 litros de leche de vaca
- 1 paquete pequeño de clavo de olor

### Preparación

Se cocina el arroz con la leche de vaca, luego se le echa la leche condensada, los clavos de olor, la canela, el achiote y el azúcar. Se deja bien seco, luego se hornea unos 25 minutos, hasta que dore.

**Nota de la editora:** Durante la compilación y edición del presente recetario nos enteramos que la Sra. Nuria Ceciliano Gamboa falleció pocos meses después de realizado el Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Yo Soy Quepos. Nuestro sentido y fraterno abrazo solidario a su familia y nuestro reconocimiento y agradecimiento póstumo a doña Nuria.



# Bebidas



**Ganadores**

Alicia Jiménez Jiménez  
Daniela Ceciliano Guido  
Seidy Gamboa Marín

## Chicheme

Alba Luz Castro Pérez  
Savegre.

### Ingredientes

- 2 kilos de maíz molido (masa)
- 1 tapa y ½ o 2 de dulce
- Un poquito de jengibre
- 3 litros de agua

### Preparación

Se revuelve todo, se cocina hasta que hierva y se deja reposar por cuatro días para que no quede muy fuerte. Se toma al gusto.



Chicheme

## Chicheme

Receta ganadora del primer lugar  
en esta categoría.

Alicia María Jiménez Jiménez  
Savegre.

*Es una bebida tradicional en todas las fiestas de los pueblos, se prepara a base de maíz y tapa de dulce.*

### Ingredientes

Tres vasos grandes de maíz  
Una tamuga de dulce (cuatro tapas)  
Dos galones de agua

### Preparación

Se deja remojar el maíz en el agua durante tres días, el maíz crece o se infla, después se quiebra o muele y se cuela y se cocina, luego se echa en un recipiente con el dulce derretido para que se fermente. Se le prueba el dulce, si está muy dulce se pone a hervir agua y se le agrega.

Esa base se puede seguir utilizando las veces que se quiera, solo es agregar agua hervida y dulce y se sigue fermentando.

## Chicheme

Ana Yanci Salazar Aguirre  
Savegre.

### Ingredientes

- ½ kilo de maíz pujagua
- 1 tapa de dulce
- 1 paquete de canela
- 1 paquete de clavo de olor
- 10 gramos de jengibre

### Preparación

Se muele el maíz, se agrega el jengibre, canela y clavo de olor. Se deja en remojo por ½ hora. Se cuela y se cocina. Posteriormente se agrega el dulce.

## Chocolate

Gerardina Noemy Mora Arias  
Savegre.

### Ingredientes

- 1 litro de leche
- Azúcar al gusto
- Cacao al gusto
- Vainilla al gusto

### Preparación

A la leche hervida se le agrega el cacao puro, vainilla y azúcar al gusto y se bate bien.



Chocolate

## Fresco de arazá

Maureen Duarte Mora  
Savegre.

### Ingredientes

- Agua
- Arazá
- Azúcar

### Preparación

Se licúa con agua la fruta bien madura y se le echa azúcar al gusto.



Fresco de arazá

## Fresco de carambola con arroz

Jenny Idania Salas Umaña  
Naranjito.

### Ingredientes

- 10 carambolas
- 4 litros de agua
- 1 taza de arroz
- 1 clavo de olor o una astilla de canela
- Azúcar al gusto

### Preparación

Se pone a cocinar la carambola, la taza de arroz, el clavo de olor o la astilla de canela y el agua, por 20 minutos, cuando hierve se baja del fuego, se licua, se le pone el azúcar al gusto y se cuela.



Fresco de carambola con arroz

## Fresco de guapinol

Receta ganadora del tercer lugar  
en esta categoría.

Seidy Gamboa Marín  
Naranjito.

### Ingredientes

- 10 guapinoles
- 2 litros de agua
- 3 tazas de leche en polvo
- 1 cucharadita de vainilla
- Azúcar al gusto

### Preparación

Abrir el guapinol y ponerlo a remojar con el agua por dos horas, luego batir hasta soltar de la semilla, colar y agregar los demás ingredientes y servir bien frío.

## Fresco de mango

Ángela Obando Villegas  
Savegre.

### Ingredientes

- 2 tazas de agua
- 2 tazas de azúcar
- 2 tazas de mango maduro cocinado

### Preparación

Se cocina el mango con el agua, se licúa, se cuela y se le pone el azúcar.

## Fresco de mango y arazá

Adilia Mora Sánchez  
Quepos.

### Ingredientes

- 10 mangos "mechudos"
- 3 Arazá
- Azúcar al gusto
- La cantidad de agua que tape los mangos y el arazá

### Preparación

Hervir el mango y el arazá, restregar y colar y agregar azúcar al gusto.

## Fresco de piña

Virginia Pérez Pérez

Quepos.

### Ingredientes

- 1 piña
- 3 cucharadas de fécula de maíz
- Agua suficiente para cocinar la piña
- Azúcar al gusto

### Preparación

Quitamos la cáscara de la piña y la reservamos para usar después, quitamos el corazón dejando solo pulpa, en una olla se pone el agua y agregamos las cáscaras para cocinar junto con la pulpa, una vez lista la sacamos y escurrimos dejando solo el jugo, lo dejamos enfriar por 30 minutos, luego se le agrega 3 cucharadas de fécula de maíz y el azúcar. Lo llevamos a fuego por 3 minutos, lo dejamos enfriar, una vez listo se sirve con hielo o a temperatura ambiente.



Fresco de piña

## Horchata

Giselle Trejos Calderón

Quepos.

### Ingredientes

- Arroz
- Azúcar al gusto
- Canela
- Clavo de olor
- Leche
- Maní

### Preparación

El arroz crudo se muele con la canela y el clavo de olor.

Se cuela y se le echa leche y azúcar al gusto.

## Horchata

Gricel Valverde Mora

Quepos.

*Esta es una receta de mi mamá, se hace solo en las fiestas de la casa.*

### Ingredientes

- Agua
- Arroz
- Azúcar
- Canela
- Nuez moscada
- Leche líquida
- Leche en polvo
- Leche evaporada
- Maní

### Preparación

Se deja el arroz en agua de la noche para la mañana.

Se licua el arroz con la leche, bastante canela, nuez moscada, luego se le agregan las otras leches y darle el punto con el azúcar.

## Horchata

Rose Mary Padilla Medina

Quepos.

### Ingredientes

- 1 kilo de arroz
- 3 latas de leche evaporada
- 1 caja de leche líquida
- ½ kilo de maní
- 1½ kilo de azúcar moreno
- Canela y cacao puro

### Preparación

Remojar el arroz en agua de un día para el otro, luego se licúa con la leche líquida y la evaporada, se agrega el maní, el azúcar, la canela y el cacao y se vuelve a licuar.

## Horchata de fideos

Receta ganadora del segundo lugar  
en esta categoría.

Daniela Ceciliano Guido

Quepos.

### Ingredientes

- ½ kilo azúcar
- Un paquetito de cacao en polvo sin azúcar
- Un paquete de fideos
- Una bolsa de leche en polvo
- 2 litros leche líquida
- Canela al gusto
- Nuez moscada al gusto
- Vainilla al gusto

### Preparación

Cocinamos los fideos, luego licuamos los fideos con el agua en la que se cocinaron, la leche en polvo, el cacao, la nuez moscada, la vainilla y la canela, se cuele, se incorpora la leche líquida y se sirve bien frío.

## Jugo de arazá

María Matilde Navarro Monge

Quepos.

### Ingredientes

- 2 guayabas arazá
- ½ tarro de leche evaporada
- 4 cucharadas de azúcar
- ½ litro de agua

### Preparación

Lavar y partir el arazá, licuar con el agua, colar, agregar el azúcar y la leche evaporada.

## Pinolillo

Gerardina Noemy Mora Arias  
Savegre.

### Ingredientes

1 litro de leche  
300 gramos de pinolillo  
Azúcar y vainilla al gusto

### Preparación

A la leche hervida se le agrega el pinolillo, azúcar y vainilla al gusto y se bate bien.



Ponche casero

## Ponche

Gerardina Marín Azofeifa  
Quepos.

### Ingredientes

Azúcar al gusto  
Una cucharada de bebida en polvo  
sabor a crema  
3 o 4 huevos  
Un litro de leche  
Vainilla al gusto

### Preparación

Batir los huevos, agregar a la leche.

Agregue la vainilla, la crema, el azúcar y cocinar hasta que hierva a fuego lento para que no corte.



Ponche

## Ponche casero

Mayra Edith Garro Vallejos  
Quepos.

### Ingredientes

2 litros de leche  
8 yemas de huevo  
1 cajita de fécula de maíz  
Azúcar al gusto  
Canela al gusto  
Licor al gusto y la marca que deseen

### Preparación

En una olla colocamos los 2 litros de leche, le ponemos la canela y lo llevamos al fuego. Aparte se baten bien las yemas de huevo y cuando la leche está hirviendo se le agregan poco a poco sin dejar de mover porque se hacen grumos.

Mezclamos la fécula de maíz con un poquito de agua y se lo agregamos a la leche para que espese un poco.

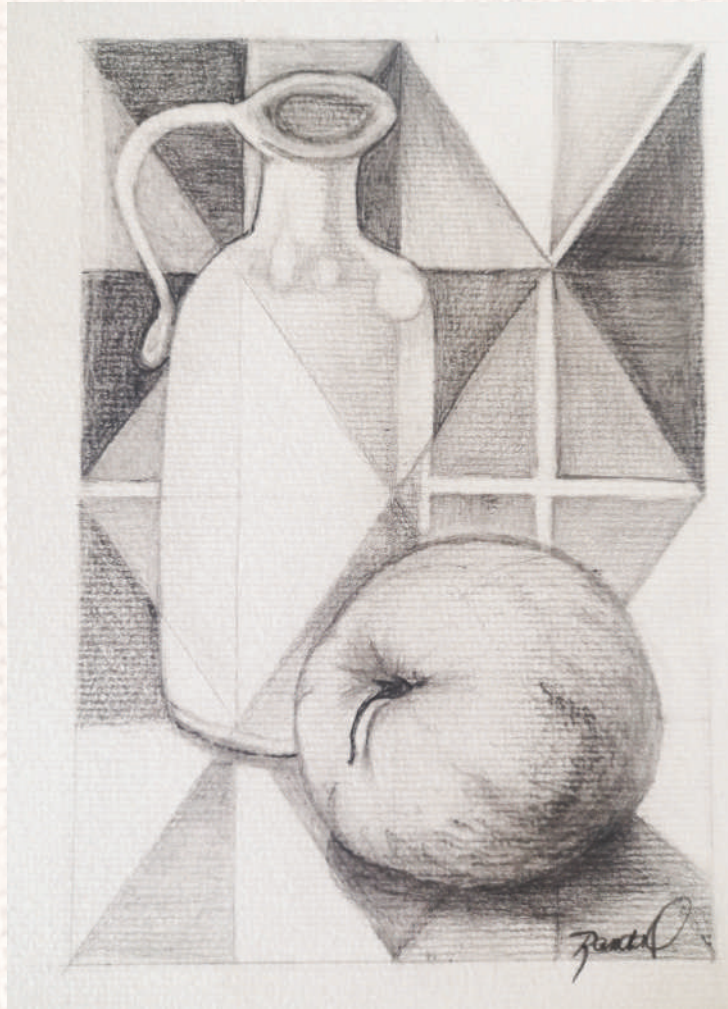
Se le agrega azúcar al gusto y se deja unos 10 minutos al fuego para que las yemas se cocinen.

Se deja reposar y hasta que esté completamente frío se le agrega el licor al gusto.





# Anexos



## Decreto de creación del Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales

N° 29813-C

EL PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA

Y EL MINISTRO DE CULTURA, JUVENTUD Y DEPORTES

Con fundamento en el artículo 25.1 de la Ley General de la Administración Pública.

Considerando:

1°- Que al Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, le compete la protección y conservación del patrimonio cultural del país, el cual está constituido por todas las manifestaciones materiales y no materiales que identifican un pueblo, siendo las tradiciones culinarias parte de ese patrimonio.

2°- Que las diferentes regiones de nuestro país se han caracterizado por la riqueza de sus tradiciones culturales, entre las cuales destaca la gastronomía popular.

3°- Que los actuales procesos de transculturación han incidido negativamente en la conservación de las tradiciones y costumbres.

4° - Que es deber del Estado fomentar la recuperación y salvaguarda del patrimonio cultural y la identidad nacional y regional. Por tanto,

DECRETAN:

Artículo 1°- Créase el Certamen denominado "Comidas y Bebidas Típicas", como estímulo a la recuperación de las tradiciones culinarias de la región seleccionada. Este Certamen se realizará anualmente, a partir del año 2001.

Artículo 2°- El Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes, en coordinación con las organizaciones culturales de la región asignada, será el encargado de la organización y realización de este Certamen.

Artículo 3°- En el Certamen se evaluarán tres categorías. Cada categoría obtendrá tres premios de dinero en efectivo, así como menciones honoríficas. La suma de dinero establecido para la premiación en dicho Certamen, se definirá en el presupuesto anual ordinario del programa 751-Conservación del Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes.

Artículo 4°- Se designarán tres jurados, uno por cada categoría. Cada jurado estará integrado por tres miembros designados por el Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes, de una lista que le presenten las organizaciones culturales de la región, donde se realizará el Certamen. El jurado debe estar constituido por personas conocedoras del arte culinario de la región que se califique.

Artículo 5°- Corresponderá al Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes, la elaboración de las bases del Certamen.

Artículo 6°- El jurado, por voto unánime de sus miembros, puede declarar desierto una o todas las categorías del Certamen.

Artículo 7°- Rige a partir de su publicación.

Dado en la Presidencia de la República. —San José, a los cuatro días del mes de setiembre del dos mil uno.

MIGUEL ÁNGEL RODRÍGUEZ ECHEVERRÍA. —El Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes, Enrique Granados Moreno. —1 vez. — (Solicitud No 29332). — C-8820. — (D-29813-68384).

Publicado en La Gaceta N° 186 del 27 de septiembre de 2001.

## Lista de Participantes

AGÜERO PÉREZ DIGNA  
ALFARO CASTRO JENNI  
ALVARADO FALLAS SUCETTY  
ALVARADO HENRÍQUEZ ENOC  
AMADOR PORRAS DULCELINA  
ARAYA ALCÁZAR EDWIN STEVEN  
ARIAS ELIZONDO ROCÍO  
BRENES NÚÑEZ MIREYA  
CALDERÓN ALVARADO MARITZA  
CASTILLO NÚÑEZ MARISOL LETICIA  
CASTRO CECILIANO BRENDEN  
CASTRO GODOY ALLAN  
CASTRO PÉREZ ALBA LUZ  
CASTRO PÉREZ YINIER EDUARDO  
CECILIANO CHACÓN EDGAR  
CECILIANO GAMBOA NURIA  
CECILIANO GUIDO DANIELA  
CHAVARRÍA MONTERO CHRISTOPHER ELIÉCER  
CHAVES MIRANDA MARÍA FERNANDA  
CÓRDOBA OBANDO JOHANNA  
CUBILLO VARGAS BLANCA IRIS  
DIAZ NÚÑEZ REGINA  
DUARTE MORA MAUREEN  
DUARTE MORA SILVANA  
DURAN GARRO DARLEY ROCIO  
ELIZONDO ARIAS JACINTA  
ELIZONDO ARIAS LUZ MERY

ESTEVES MESÍAS MARCO  
FALLAS FONSECA NURY  
FALLAS MONGE ÁNGELA  
FONSECA FALLAS NIRIA ROSA  
FUENTES CALVO CARLOS  
GAMBOA LÓPEZ DAMARIS  
GAMBOA MARÍN MIGUEL  
GAMBOA MARÍN SEIDY  
GARRO VALLEJOS MAYRA  
GONDONNEAU FRANK JANETTE ROSA  
JIMÉNEZ BOLAÑOS CECILIA  
JIMÉNEZ JIMÉNEZ ALICIA  
JIMÉNEZ JIMÉNEZ YORLENICITA  
LEÓN ALVARADO YIRMA  
LEÓN JIMÉNEZ GUSTAVO  
LEZCANO MARCIA ERIKA  
LÓPEZ FONSECA EDWIN  
LÓPEZ GRAJAL FANNY  
MARÍN AZOFEIFA GERARDINA  
MONTENEGRO ESPINOZA MARVIN  
MONTENEGRO FALLAS REYNER  
MORA ARIAS NOEMY  
MORA HERNÁNDEZ JOSÉ  
MORA SÁNCHEZ ADILIA  
MORA VILLALOBOS RICARDO  
MORALES MARTÍNEZ PAOLA  
NAVARRO MONGE MARÍA MATILDE

OBANDO VILLEGAS ÁNGELA  
PADILLA JIMÉNEZ OLIVEY  
PADILLA MEDINA ROSS MERY  
PÉREZ CUBILLO OLIVA  
PÉREZ PÉREZ VIRGINIA  
PIZARRO ESPINOZA ISABEL  
RAMÍREZ NÚÑEZ JOSÉ  
RODRÍGUEZ ZÚÑIGA ANA LORENA  
ROJAS BRENES ALIZON  
ROJAS BRENES DANIELA  
ROJAS MADRIGAL JORGE  
ROMÁN CECILIANO GRETTEL  
ROMÁN CECILIANO KATTIA  
SALAS UMAÑA JENNY  
SALAZAR AGUIRRE ANA YANCI  
SÁNCHEZ JIMÉNEZ JORGE EDUARDO  
SÁNCHEZ TORRES ROSA  
SOLÍS VEGA ROCÍO  
TENCIO OBANDO EDGAR  
TREJOS CALDERÓN GUISELLE  
UMAÑA CAMPOS ZELTIN  
VALVERDE CUBILLO IRIS VANESA  
VALVERDE MORA GRISEL  
VEGA QUITANA GEISSEL  
ZÚÑIGA MORA ELIZABETH

## Jurado calificador por categoría

### **Categoría de Plato Fuerte**

Adriana Bendaña Fonseca  
Yehudy Mora Sequeira  
Laura Thompson Ortega

### **Categoría de Picadillos**

Oliva Pérez Cubillo  
Daisy Jiménez Hernández  
Eunice Meléndez Araya

### **Ceviches**

Ana Cecilia Badilla  
Roberto Mora Calderón  
Miguel Rojas Carrasco

### **Panes y Postres**

Francisco Calero Gutiérrez  
Boris Marchegiani Carrero  
Cristian Varela Villalta

### **Bebidas**

Annia Yanory León Jara  
Marvin Rodríguez Ramírez

## Ganadores según categoría

### **Categoría de Plato Fuerte**

Blanca Iris Cubillo Vargas  
Giselle Trejos Calderón  
Johanna Córdoba Obando

### **Categoría de Picadillos**

Vanessa Valverde Cubillo  
Erika Lezcano Marcia  
Maureen Duarte Mora

### **Ceviches**

Reyner Montenegro Fallas  
Silvana Duarte Mora  
Johanna Córdoba Obando

### **Panes y Postres**

Jeannette Rosa Gondonnew Frank  
Grisel Valverde Mora  
Noemy Mora Arias

### **Bebidas**

Alicia Jiménez Jiménez  
Daniela Ceciliano Guido  
Seidy Gamboa Marín

## Colaboradores y patrocinadores

Adriana Bendaña Fonseca.  
Allan Sánchez.  
Ana Cecilia Badilla.  
Annia Yanory León Jara.  
Boris Marchegiani Carrero.  
Concejo Municipal de Quepos.  
Cristian Varela Villalta.  
Daisy Jiménez Hernández.  
Emily Fernández Valle.  
Eunice Meléndez Araya.  
Francisco Calero Gutiérrez.  
Grupo de Baile Flor de Otoño.  
Instituto Costarricense de Turismo  
Isidro Sánchez.  
Josabeth González Abarca.  
José Alberto Palomo.  
Junta Directiva de la Asociación de Desarrollo Específica Pro Mejoras  
Comunales de Colinas del Este.  
Junta Directiva de la Asociación de Desarrollo Específico Pro Mejoras  
Comunales de la Inmaculada.  
Junta Directiva de la Asociación de Desarrollo Específica de Prevención,  
Seguridad y Paz de Aguirre (COPAZA).

Junta Directiva de la Asociación de Desarrollo Integral de Dos Bocas.  
Junta Directiva de la Asociación de Desarrollo Integral de Hatillo.  
Junta Directiva de la Asociación de Desarrollo Integral de Londres.  
Junta Directiva de la Asociación de Desarrollo Integral de Matapalo.  
Junta Directiva de la Asociación de Desarrollo Integral de Naranjito.  
Junta Directiva de la Asociación de Desarrollo Integral de Portalón.  
Junta Directiva de la Asociación de Desarrollo Integral de Quepos Centro.  
Junta Directiva de la Asociación de Desarrollo Integral de San Rafael de  
Quepos.  
Junta Directiva de la Asociación de Desarrollo Integral de Santo Domingo.  
Junta Directiva de la Asociación de Desarrollo Integral de Silencio.  
Junta Directiva de la Asociación de Desarrollo Integral de Tierras Morenas.  
Junta Directiva de la Asociación de Desarrollo Integral de Villa Nueva.  
Laura Thompson Ortega.  
Marvin Rodríguez Ramírez.  
Miguel Rojas Carrasco.  
Oliva Pérez Cubillo.  
Patricia Bolaños Murillo.  
Pbro. Juan de Dios Bermúdez.  
Rándall Flores Badilla.  
Roberto Mora Calderón.  
Yehudy Mora Sequeira.

## Cuadros y gráficos

### Participación por género

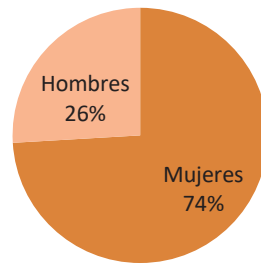


Figura N° 1: Gráfico que muestra la participación en el Certamen de Comidas y Bebidas Yo Soy Quepos por género.

### Participación por Distrito

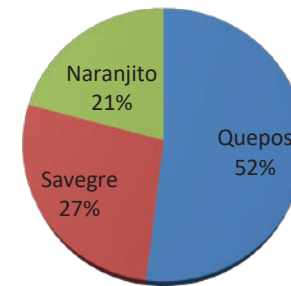


Figura N° 2: Gráfico que muestra la participación en el Certamen de Comidas y Bebidas Yo Soy Quepos por distrito.

### Cantidad de Platillos según categoría

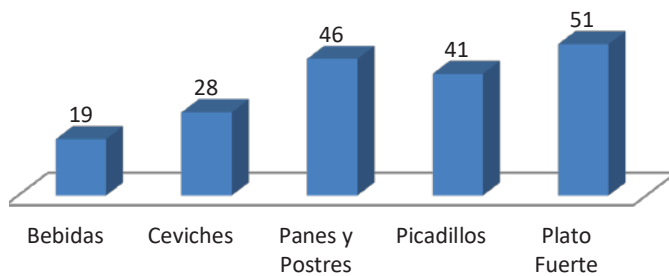


Figura N° 3: Gráfico que muestra la cantidad de platillos concursantes en el Certamen de Comidas y Bebidas Yo Soy Quepos según categoría.

### Porcentaje de platillos presentados según categoría

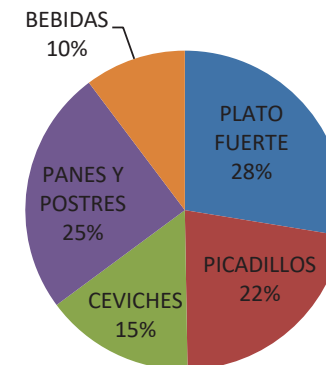


Figura N° 4: Gráfico que muestra los porcentajes de platillos concursantes en el Certamen de Comidas y Bebidas Yo Soy Quepos según categoría.

# MEMORIA FOTOGRÁFICA DEL EVENTO: INSCRIPCIÓN



## PARTICIPANTES











## ACTO CULTURAL



## MIEMBROS DEL JURADO



## ALGUNOS GANADORES





