

Sazón



EDICIÓN

16

**TOUR
DE LAS
BALEADAS**
PÁG. 42

**SAZÓN
DE LA REGIÓN**
PÁG. 4

*Pollo,
en
jocón*
PÁG. 14



Sazón

EDICIÓN

16



SAZONSULA.COM



SAZONSULA

STAFF

PRODUCCIÓN EJECUTIVA
LACTHOSA SULA

DIRECTORA EJECUTIVA
VIVIAN KAFIE

JEFA DE MARCA
STEPHANY RIVERA

CHEF
ISAAC ARBAÑIL

DIRECTOR DE ARTE Y DISEÑO
OSCAR ARDÓN

FOTÓGRAFO
DANIEL MENDOZA

LOCACIÓN
LA BONITA

ÍNDICE

HONDURAS

PÁG. 42
TOUR DE LA BALEADAS

MÉXICO

PÁG. 6
BIRRIA DE RES

PÁG. 8
TORTA AHOGADA

PÁG. 10
PASTEL AZTECA



GUATEMALA

PÁG. 12
PEPIÁN COLORADO

PÁG. 14
POLLO EN JOCÓN

PÁG. 16
PACHES

EL SALVADOR

PÁG. 18
EMPANADAS DE PLÁTANO

PÁG. 20
CHILES RELLENOS

PÁG. 22
ATOL DE SEMILLAS DE MARAÑÓN



NICARAGUA

PÁG. 24
EMPANADAS PATÍ

PÁG. 26
INDIO VIEJO

PÁG. 28
RONDÓN

COSTA RICA

PÁG. 30
OLLA DE CARNE

PÁG. 32
CHIFRIJO

PÁG. 34
PICADILLO DE YUCA Y POLLO



PANAMÁ

PÁG. 36
TAMAL DE OLLA

PÁG. 38
CARIMAÑOLAS

PÁG. 40
GUACHO



Sazón de la Región

México y Centroamérica comparten muchas tradiciones y características que nos unen y diferencian del resto del mundo. La gastronomía es parte significativa y activa de cómo se definen nuestras sociedades, cada país, ciudad o pueblo tiene una historia para contar en su mesa, lo que llega a ser una experiencia inigualable para conocer la idiosincrasia de cada uno de nuestros países.

Nuestra gastronomía no sólo es un placer que se disfruta con el gusto, es una de las mejores formas de generar conversación, de celebrar la amistad, de unir a la familia o de compartir un momento que puede transformarse en inolvidable. Tenemos una gastronomía propia, nacida en la tradición y sus orígenes culturales. Nuestra cocina no es más que el resultado de la historia de nuestros pueblos: una fusión de elementos étnicos, culturales y sociales que hacen de su estilo gastronómico una mezcla de sabores, productos, recetas y estilos.

En esta ocasión queremos invitarlos a conocer nuestra región a través del paladar, visto e interpretado con un twist donde nuestros productos SULA se incorporan y acompañan ese sabor propio, pero que buscan conservar la esencia que cada plato representa para su respectivo país.



mex

México

La gastronomía mexicana contempla diversos platillos característicos por toda su riqueza de sabores, aromas y la ancestralidad de su origen. Es uno de los principales testimonios culturales del país, con una base actual establecida en la época prehispánica.

**BIRRIA DE RES
TORTA AHOGADA
PASTEL AZTECA**

Birria de Res



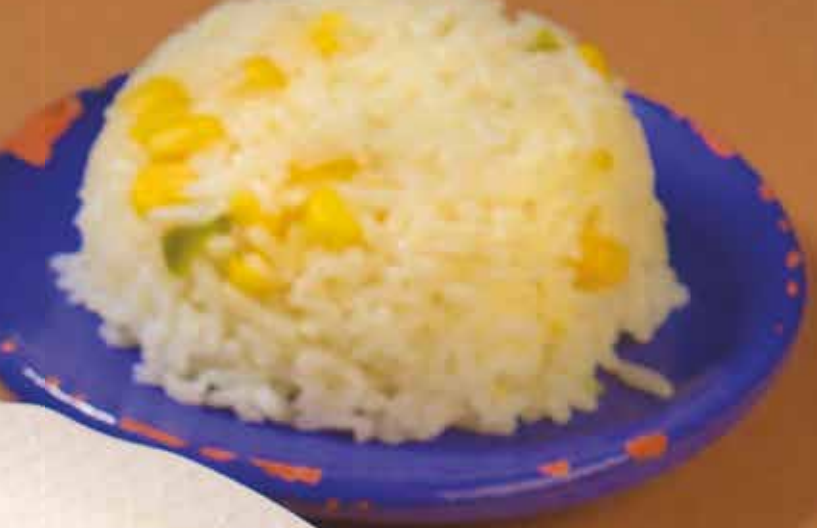
Dificultad baja



10 porciones



3 horas



Ingredientes

- 2 libras de cola de res
- 2 libras de tajo de res o carne para estofado en cubos
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 1 libra de Queso Crema SULA
- ½ taza de Jugo de Manzana SULA
- Sal y pimienta al gusto
- 3 chiles ancho
- 3 chiles guajillo
- 2 tomates enteros
- 4 dientes de ajo
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de granos de pimienta negra
- 3 clavos de olor
- 1 cucharadita de orégano seco
- ½ taza de cebolla picada
- 1 raja pequeña de canela
- ½ taza de vinagre blanco
- ½ Taza de culantro picado
- Limón en rodajas
- Caldo de pollo

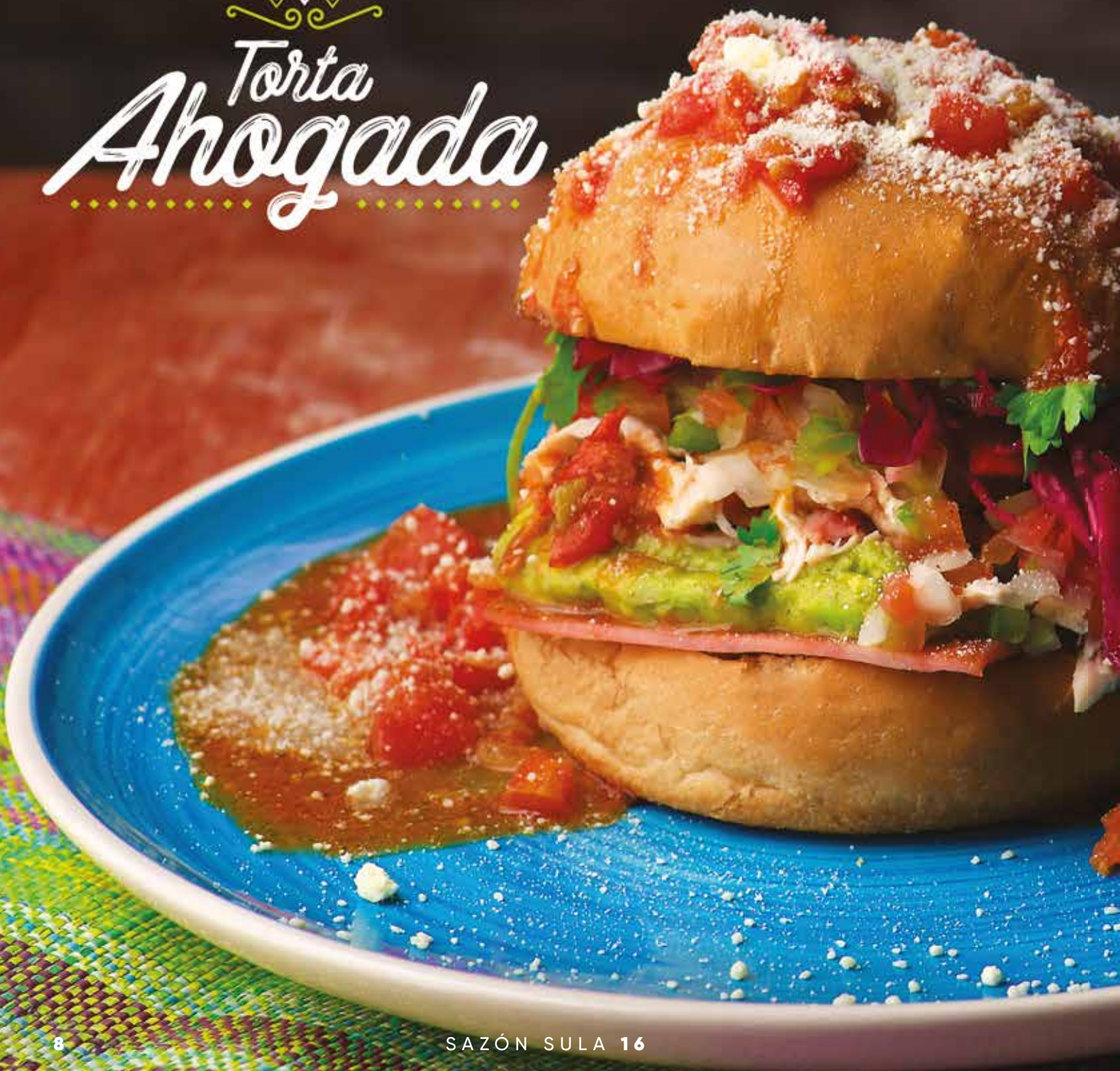
Procedimiento

- Sazonar la carne con sal y pimienta, colocar en una olla
- Limpiar las semillas de los chiles, asarlos a fuego medio sin quemarlos, remojar con agua caliente por 20 minutos, llevar a licuar con cebolla y ajo
- Tostar los clavos, semillas de comino y los granos de pimienta, unos segundos, agregar a la licuadora junto con los tomates previamente asados, orégano, canela y vinagre
- Licuar hasta obtener una salsa suave y homogénea, agregar un poco de agua si es necesario
- Verter la salsa sobre la carne y dejar reposar durante toda una noche, cocinar en una olla a presión con 4 tazas de caldo de pollo, Jugo de Manzana SULA durante 30 minutos o hasta que la carne ablande
- Retirar la carne y dorar con Mantequilla Amarilla SULA en el horno por 30 minutos dándole vuelta de cuando en cuando
- El jugo de la carne cocinarlo un poco más y para servir disponer la carne dorada, bañar con el caldo de la cocción y acompañar con tortillas de maíz, Queso Crema SULA, culantro, cebolla y limón





Torta
Ahogada





Dificultad baja



6 porciones



1 hora, 30 minutos

Ingredientes

- 6 bolillos de pan
- 1 taza de frijoles refritos
- 1 taza de guacamole
- 6 rebanadas de jamón
- ½ taza de Queso Parmesano SULA
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de tomate picado
- ½ taza de chile verde picado
- 2 limones
- 2 cucharadas de culantro picado
- ¼ taza de repollo morado

Ingredientes para la carne

- 1 libra de pierna de cerdo picada en cubos
- Sal, pimienta y comino al gusto
- 1 limón
- Mantequilla amarilla SULA
- 1 taza de Jugo de Naranja SULA

Ingredientes para la salsa de jitomate

- 4 tomates picados en cubos
- ½ taza de cebolla picada
- 4 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 pizca de orégano
- 1 chile de árbol
- 1 taza de caldo de pollo

Procedimiento para la carne

- Sazonar la pierna de cerdo con sal, pimienta y comino al gusto, jugo de limón y disponer en una bandeja para horno con Mantequilla Amarilla SULA y Jugo de Naranja SULA, tapar y hornear por 1 hora a 350°F
- Desmenuzar en caliente y reservar

Procedimiento para la salsa de jitomate

- Saltear los tomates, cebolla, ajo y dejar cocinar por 5 minutos, agregar pasta de tomate y mezclar, añadir chile de árbol y caldo de pollo, dejar cocinar por unos 20 minutos, terminar con orégano y sazonar al gusto, si se desea se puede licuar

Procedimiento para la ensalada

- Mezclar cebolla, tomate, chile verde, culantro picado y repollo morado, sazonar con jugo de limón, sal y pimienta al gusto

Procedimiento

- Para servir la torta, abrir y tostar ligeramente los bolillos de pan, rellenar base con frijoles refritos, jamón, guacamole, carne de cerdo desmenuzada, ensalada y cerrar, bañar con la salsa y terminar con Queso Parmesano SULA



PASTEL AZTECA



Dificultad baja



4 porciones



1 hora

Ingredientes

- Sal y pimienta al gusto
- 10 tortillas de maíz
- 1 taza de cebolla picada
- 1 libra de Quesillo SULA
- ½ taza de chile verde picado
- 2 unidades de pechuga de pollo
- ½ taza de Queso Parmesano SULA

Ingredientes salsa verde

- 2 tazas de miltomates
- 2 jalapeños
- ½ taza de culantro picado
- 1 taza de cebolla picada
- ½ taza de Néctar de Pera SULA
- 3 dientes de ajo machacados
- 2 tazas de caldo de pollo

Procedimiento salsa verde


- En una sartén soasar los miltomates picados, Néctar de Pera SULA, jalapeño, culantro, cebolla y ajo, saltear hasta que se hablanden, agregar caldo de pollo y llevar a licuar, sazonar al gusto con sal y pimienta, reservar

Procedimiento

- Cocinar las pechugas de pollo en una olla con agua y un poco de sal por 25 minutos, una vez cocidas, desmenuzar y reservar
- Sofreír la cebolla junto con el chile verde y agregar el pollo desmenuzado, sazonar con sal y pimienta
- Disponer en un refractario una base de tortillas, seguido el pollo, salsa verde y Quesillo SULA, repetir el proceso hasta cubrir por último con tortillas, bañar con más salsa verde, Quesillo SULA y terminar con Queso Parmesano SULA
- Hornear por 20 minutos a 375°F y servir



Of Guatemala



Las características topográficas y geográficas crean una diversidad y variedad de alimentos a lo largo de Guatemala. La llegada de los españoles marca el nacimiento de una tradición culinaria mestiza producto de la mezcla de las costumbres alimenticias de los indígenas descendientes de las diferentes etnias mayas y la gastronomía europea.

PEPIÁN COLORADO
POLLO EN JOCÓN
PACHES

Pepián Colorado



Dificultad media



2 porciones



2 horas





Ingredientes

- 1 libra de filete de res
- Caldo de res
- 1 chile guaque seco
- 1 cucharada de ajonjolí
- 1 chile pasa seco
- 1 rajita de canela
- 3 tomates
- ½ taza de miltomate
- ½ cebolla
- 1 cucharada de semillas de pepitoria
- 2 dientes de ajo
- 2 unidades de pimienta gorda
- 1 clavo de olor
- 4 unidades de pan francés frío
- ½ taza de culantro
- ¼ taza de Jugo de Tamarindo SULA
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 4 papas medianas cocidas
- 1 taza de zanahorias cocidas en bastones
- 10 jilotes cocidos
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

- En una sartén asar los chiles, miltomate, tomate, cebolla, ajonjolí, pepitoria, ajo, clavo de olor, pimienta gorda, culantro
- Asar casi quemando los ingredientes
- Licuar todos los ingredientes con caldo de res y Jugo de Tamarindo SULA hasta obtener una consistencia homogénea
- Disponer a cocinar la preparación hasta que tome una consistencia espesa a fuego lento por un máximo de 25 minutos
- Sazonar el filete de res con un poco de la mezcla del pepián, sal y pimienta, cocinar en Mantequilla Amarilla SULA hasta el termino de su preferencia
- Cortar la papa cocida en cubos, y saltear las zanahoria, jilotes y jalapeño
- Servir el pepián de base, las verduras y terminar con el filete de res cortado sobre todo



*Pollo,
en jocón*



Dificultad media



4 porciones



1 hora, 15 minutos

Ingredientes

- ¼ de semillas de ayote tostadas
- 1 cucharada de semillas de pepitoria tostadas
- 4 piezas de muslo con pierna de pollo
- 2 limones
- ¾ de libra de miltomate fresco
- ½ mazo de culantro
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 1 jalapeño entero
- 2 chiles verdes sin semillas
- ½ cebolla en trozos
- ½ taza de Néctar de Pera SULA
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

- Sazonar el pollo con sal, pimienta, limón y Mantequilla Amarilla SULA, bañar con el Néctar de Pera SULA y disponer en una sartén para horno, cocinar a 375°F por 30 minutos tapado con aluminio y luego cocinar 25 minutos más destapado, para dorar
- En una sartén disponer la cebolla, chiles verdes, dientes de ajo, aceite de oliva, y soasar unos minutos, agregar los miltomates y luego el mazo de culantro, licuar todo agregando caldo de pollo, licuar hasta obtener una mezcla uniforme
- Cocinar la preparación hasta que tome una textura densa
- Servir acompañando de aguacate y tortillas





PACHES

Ingredientes

- 2 libras de papa
- 1 chile guaque
- 1 pechuga de pollo
- ½ libra de tomate
- ¼ libra de miltomate
- ¼ libra de miga de pan
- 1 unidad de pan francés
- 1 taza de aceite vegetal
- ¼ taza de semillas de pepitoria
- 1 manojo de hojas de plátano
- 1 taza de Queso Crema SULA
- ½ taza de Jugo de Manzana SULA

Procedimiento

- Cocinar las papas en agua con sal, pelarlas calientes y machacarlas inmediatamente para que quede un puré rústico
- Agregar aceite (o manteca), incorporar la miga de pan e integrar
- Para preparar el recado, asar en una sartén el tomate, miltomate, semillas de pepitoria, chile guaque y pan francés, una vez estén tostados licuar todo hasta integrar con ayuda de Jugo de Manzana SULA

- Mezclar el puré de papa con el recado hasta integrar
- Para armar los paches, disponer la masa sobre la hoja de plátano, colocar un trozo de pollo en el centro, Queso Crema SULA y cubrir con la masa, envolver con la hoja cómo haciendo un tamal y amarrar
- Cocinar en una olla con poca agua y hojas de plátano en el fondo, cocinar por 3 horas



Dificultad alta



6 porciones



4 horas





El Salvador

El salvador se caracteriza por la fusión de dos grandes culturas, la indígena y la Española, la gastronomía salvadoreña se elabora principalmente con ingredientes de procedencia local. La cocina tradicional refleja las costumbres de los antiguos pueblos, conservando al maíz como elemento principal.

**EMPANADAS DE PLÁTANO
CHILES RELLENOS
ATOL DE SEMILLAS DE MARAÑÓN**



EMPANADAS DE PLÁTANO



Ingredientes

- 4 plátanos maduros
- ½ taza de Queso Mozzarella SULA
- ½ taza de Quesillo SULA
- 1 taza de Néctar de Pera SULA
- 1 cucharada de azúcar
- 1 litro de aceite vegetal
- 1 pizca de sal

Procedimiento

- En papel aluminio envolver cada uno de los plátanos maduros con todo y cáscara, poniendo un poco de Néctar de Pera SULA en cada plátano antes de envolver
- Disponer cada plátano envuelto sobre una bandeja para hornear y cocinar a 375°F por 30 minutos, voltear el plátano después de 15 minutos de cocción
- Rallar y mezclar el Quesillo SULA y el Queso Mozzarella SULA
- Retirar los plátanos del horno, sacar el aluminio y de su cáscara, colocar en un bol, agregar azúcar, sal y aplastar con ayuda de un tenedor hasta formar un puré uniforme, realizar en caliente para que sea más sencillo
- Con el puré de plátano listo, dividir en pequeñas porciones haciendo esferas, de 12 a 16 unidades aproximadamente
- Rellenar cada porción con la mezcla de quesos y envolver dando forma de empanada, refrigerar por 30 minutos
- Disponer una olla con el aceite para freír, realizar la fritura hasta que el plátano quede dorado, tener cuidado de freír demasiado o que el aceite este muy caliente para evitar que el plátano se queme demasiado



Dificultad media



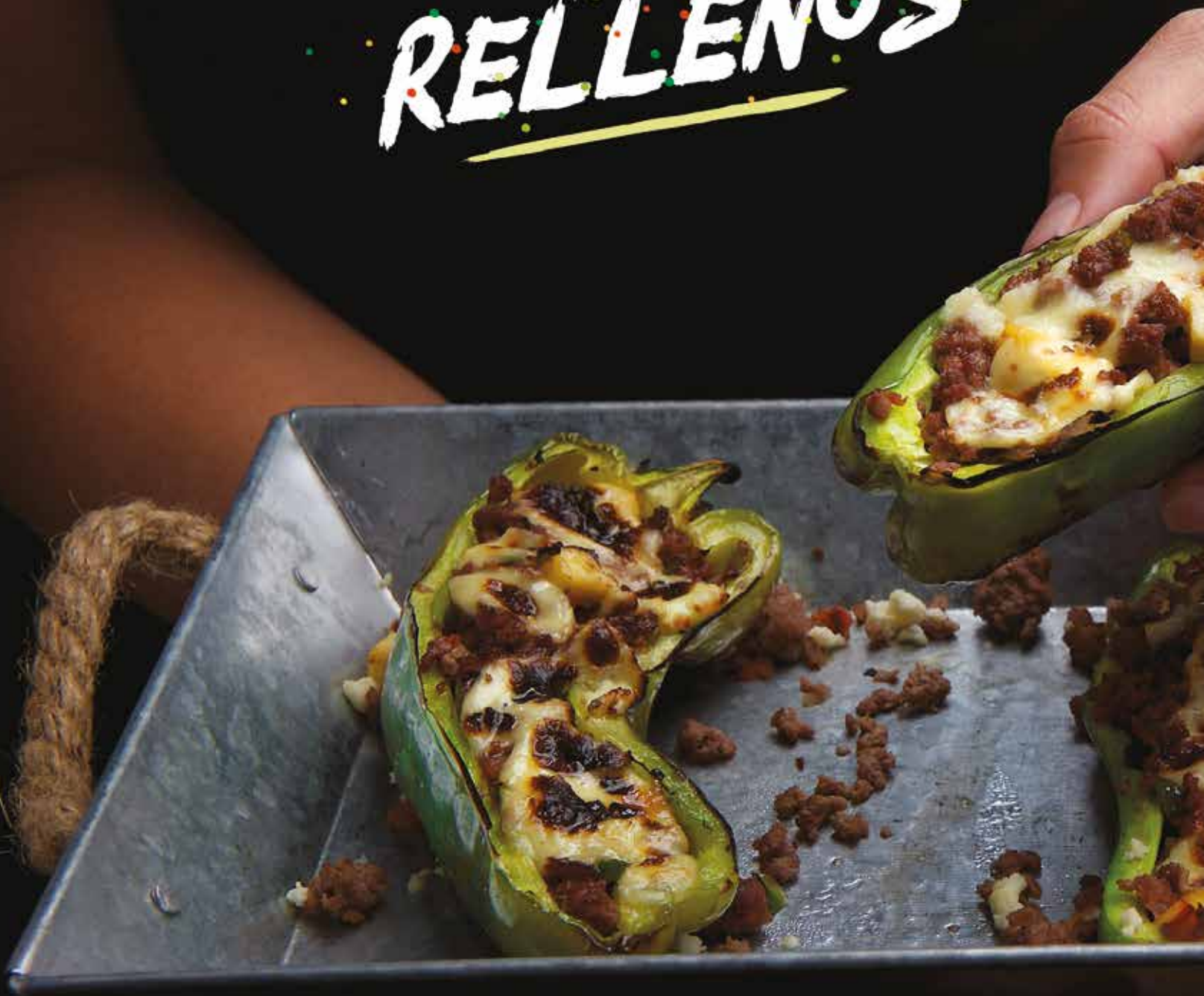
12 porciones



2 horas



CHILES RELLENOS





Dificultad baja



8 porciones



45 minutos

Ingredientes

- 4 chiles verdes
- ½ libra de carne molida
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de ejotes picados
- ½ taza de papa picada
- ¼ taza de zanahoria picada
- 2 cucharadas de harina
- 2 huevos
- ½ taza de Quesillo SULA
- ½ taza de Néctar de Manzana SULA
- ½ taza de Queso Parmesano SULA
- 1 taza de aceite

Ingredientes salsa de tomate

- 3 tomates
- ¼ de cebolla
- 1 chile morrón
- Sal y pimienta

Procedimiento

- Dividir los chiles por la mitad a lo largo y retirar todas las semillas
- En una olla, sofreír la cebolla, carne molida, ejotes, zanahoria y papa
- Añadir el Néctar de Manzana SULA, mezclar y dejar cocinar
- Una vez la carne este bien cocida, retirar del fuego y dejar enfriar
- Rellenar cada chile y cubrir con Quesillo y Queso Parmesano SULA, llevar al horno a 375°F por 20 minutos
- Para preparar la salsa de tomate, licuar tomate, cebolla y chile morrón hasta integrar, disponer en una sartén y dejar cocinar unos minutos hasta que tome consistencia ligeramente espesa, condimentar
 - Servir los chiles rellenos
 - Acompañarlos de la salsa de tomate



Atol de semillas de marañón



Dificultad baja



10 porciones



30 minutos

Ingredientes

- ½ libra de semillas de marañón secas
- 1½ litro de Leche Entera SULA
- 1 taza de Néctar de Manzana SULA
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 raja de canela
- 1 taza de agua
- 1 pizca de sal
- ½ taza de azúcar (o al gusto)

Procedimiento

- Tostar ligeramente las semillas de marañón a fuego lento por 10 minutos
- Disponer las semillas en una licuadora y con ayuda del agua licuar hasta obtener una mezcla fina (también se puede licuar poco, para que la mezcla tenga textura más rústica)
- En una olla disponer la Leche Entera, canela, nuez moscada, sal y azúcar, cocinar a fuego lento por unos 5 minutos removiendo de cuando en cuando
- Añadir la mezcla de semilla de marañón y dejar cocinar lentamente hasta que rompa hervor y tome la una consistencia ligeramente densa
- Servir caliente





La gastronomía nicaragüense se remonta a tiempos precolombinos, evoluciona durante la conquista y colonia española, y casi como una regla general en nuestros países se estableció la unión de dos razas y culturas lo que dio como resultado un menú criollo peculiar y muy variado.

**EMPANADAS PATÍ
INDIO VIEJO
RONDÓN**

Empanadas Paté



Dificultad alta



12 porciones



1 hora, 30 minutos





Ingredientes relleno

- 1 libra de carne molida
- 1 cucharadita de achiote
- ½ taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 chile cabro picado
- 1 taza de caldo de res
- ½ taza de miga de pan
- ¼ taza de Queso Parmesano SULA
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA

Ingredientes masa

- 6 tazas de harina
- 1 cucharada de Sal
- ½ taza de Mantequilla Amarilla SULA
- 1 taza de agua
- 2 cucharadas de achiote molido

Procedimiento relleno

- Sofreír en una sartén la cebolla, chile cabro (al gusto) achiote, ajo y sal y pimienta, cocinar a fuego lento por unos minutos, agregar la carne molida y cocinar por 15 minutos, agregar la miga de pan, caldo de res y cocinar mientras se mezcla constantemente hasta que tome una consistencia firme la preparación, agregar Queso Parmesano SULA, enfriar y reservar

Procedimiento masa

- Agregar el achiote a la harina, agregar la sal y la Mantequilla Amarilla SULA, mezclar, luego agregar el agua de a poco e ir amasando hasta integrar todo por completo, una vez lista la masa, dejar reposar en refrigeración por 20 minutos

Procedimiento

- Dividir la masa en 15 o 20 unidades, hacer pelotitas
- Cortar 2 círculos de bolsa plástica y disponer cada masa en medio, aplastar para estirar y poder rellenar
- Colocar el relleno en el centro, y cerrar los extremos como se ve en la foto
- Disponer todas las empanadas en una bandeja para horno, batir un huevo y con ayuda de una brochita "pintar" cada una de las empanadas por encima
- Cocinar a 350°F por 30 minutos aproximadamente

Indio Viejo



Dificultad media



6 porciones



2 horas

Ingredientes masa

- 10 tortillas de maíz en trozos
- ½ taza de cebolla picada
- 12 dientes de ajo machacados
- 1 chile morrón rojo
- 1 cucharada de achiote
- 4 tomates
- Caldo de pollo

Ingredientes pollo

- 1 pollo entero
- ¼ taza de Jugo de Naranja SULA
- ¼ taza de jugo de naranja agria
- ½ taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 chile verde picado
- Ramas de hierbabuena
- 2 plátanos maduros
- 4 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA

Procedimiento masa

- Licuar el chile morrón, cebolla, ajo, sal, pimienta, comino, tomate, achiote y tortillas, licuar hasta integrar bien y obtener una consistencia similar al de un atol espeso

Procedimiento pollo

- Cocinar el pollo entero con cebolla, chile verde, ajo y sal. Una vez cocido desmenuzar

Procedimiento

- Sofreír con Mantequilla Amarilla SULA la cebolla, chile verde, ajo y cuando la cebolla este traslúcida agregar la carne de pollo desmenuzada, mezclar y agregar la mezcla que se licó previamente
- Cocinar a temperatura media durante 20 minutos sin dejar de revolver, agregar ramas de hierbabuena, jugo de naranja agria, Jugo de Naranja SULA, sal, pimienta y servir





RONDÓN



Dificultad alta



4 porciones



1 hora, 30 minutos

Ingredientes

- 1 litro de leche de coco
- ¼ taza de Leche Entera SULA
- ¼ taza de Jugo de Piña SULA
- 2 libras de filete de pescado
- ¼ libra de pierna de cerdo ahumada
- 2 plátanos verdes
- ½ taza de cebolla picada en julianas
- ½ taza de chile verde en julianas
- ½ libra de yuca pelada y picada en cubos
- ¼ libra de papa pelada y picada en cubos
- 1 langosta
- ½ libra de mejillones
- ½ libra de camarones

- 1 cabeza de pescado
- ½ cucharada de albahaca picada
- 2 ramas de culantro
- ½ chile cabro (para dar sabor)
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

- En una sartén disponer a dorar los filetes de pescado, cabeza de pescado, camarones, langosta y mejillones, plátano verde en rodajas, yuca y papa

- Agregar leche de coco, Leche Entera SULA, Jugo de Piña SULA, carne de cerdo ahumada y dejar cocinar los mariscos por unos 30 minutos a fuego lento y tapado
- Agregar culantro, albahaca y sazonar con sal y pimienta al gusto
- Retirar de cocción y agregar el chile cabro sin semillas
- Tapar por 2 minutos y servir



Costa Rica

La gastronomía costarricense está influenciada principalmente por su mestizaje, su comida es uno de los grandes placeres que puede conceder Costa Rica. La tradición indígena mantiene su presencia, pero la influencia española y africana también ofrecen variedad en los principales platillos.

**OLLA DE CARNE
CHIFRIJO
PICADILLO DE YUCA Y POLLO**



Olla de Carne



Dificultad baja



10 porciones



3 horas

Ingredientes

- 1 libra de tajo de res
- 2 libras de costilla de res con hueso
- 2 tazas de cebolla picada
- ½ taza de apio picado
- 2 chiles morrón rojo picados
- 6 dientes de ajo picados finamente
- 1 rama de tomillo
- ½ taza de culantro picado
- 2 libras de papa cortada en cubos
- 1 libra de yuca cortada en cubos
- ½ libra de pataste cortado en cubos
- ½ libra de zanahoria cortada en cubos
- 3 mazorcas de maíz cortadas en rodajas
- 1 plátano verde cortado en rodajas
- 1 taza de Queso Crema SULA en cubos
- ½ taza de Jugo de Tamarindo SULA
- Sal, pimienta y comino al gusto
- Salsa lizano

Procedimiento

- En una olla grande con agua hirviendo, disponer la carne con la cebolla, apio, chile morrón, Jugo de Tamarindo SULA, ajo, comino, tomillo y culantro (reservar un poco para servir)
- Condimentar con sal y pimienta
- Cocinar de 2 a 3 horas a temperatura baja, hasta que la carne se ablande, con ayuda de un cucharón eliminar la grasa que queda en la superficie mientras se cocina
- A las 2 horas agregar la yuca y el maíz
- Faltando media hora agregar el pataste, zanahoria, plátano y papa
- Agregar más agua de ser necesario ya que el líquido siempre debe estar cubriendo la carne y verduras
- Servir con arroz blanco, Queso Crema SULA, culantro fresco y salsa Lizano



Chifrijos



Dificultad baja



3 porciones



1 hora

Ingredientes frijoles

- 2 tazas de frijoles rojos cocidos en su caldo
- ½ taza de Jugo de Manzana SULA
- 1 taza de cebolla picada
- 1 chile morrón rojo picado
- 5 dientes de ajo enteros
- 3 dientes de ajo picados
- ¼ taza de aceite
- Sal y pimienta al gusto

Ingredientes chicharrón

- ½ libra de chicharrón de cerdo cortado en trozos
- ½ libra de chicharrón de lonja cortado en trozos

Ingredientes pico de gallo

- 4 tomates picados en cubos sin semillas
- Sal, pimienta y comino al gusto
- 2 cucharadas de culantro picado finamente
- 2 a 3 limones
- 1 cebolla roja picada en cubos
- 1 cucharada de aceite de oliva

Ingredientes arroz

- 1 cebolla blanca picada finamente
- 2 dientes de ajo picados finamente
- 1 chile morrón rojo picado finamente
- 1 taza de arroz blanco
- 1½ taza de agua
- 1 limón
- 1 cucharadita de sal
- 1 jalapeño en rodajas
- 1 taza de Queso Crema SULA en cubos
- 3 aguacates en cubos
- 10 tortillas de maíz fritas cortadas en tiras





Procedimiento

- En una sartén preparar un sofrito con aceite, ajo, cebolla y chile morrón, dejar cocinar por 10 minutos a fuego lento, agregar los frijoles rojos cocidos con su caldo, Jugo de Manzana SULA, mezclar y dejar cocinar por 15 minutos, sazonar al gusto
- Para el pico de gallo, mezclar todos los ingredientes, sazonar al gusto
- Para el arroz, calentar el aceite vegetal
- En una olla, agregar la cebolla, el ajo y el chile morrón y sofreír por 5 minutos revolviendo
- Agregar el arroz, cocinar por 2 minutos revolviendo constantemente y añadir el agua y sal, mezclar y tapar, cocinar a fuego bajo de 10 a 15 minutos sin destapar la olla
- Para servir, disponer el arroz y sobre este los frijoles con un poco de su jugo, seguir con el chicharrón de cerdo y terminar con el pico de gallo y aguacate, acompañar con las tortillas de maíz, jalapeño, limón y Queso Crema SULA en cubos



Picadillo de Yuca y Pollo



Dificultad media



6 porciones



1 hora

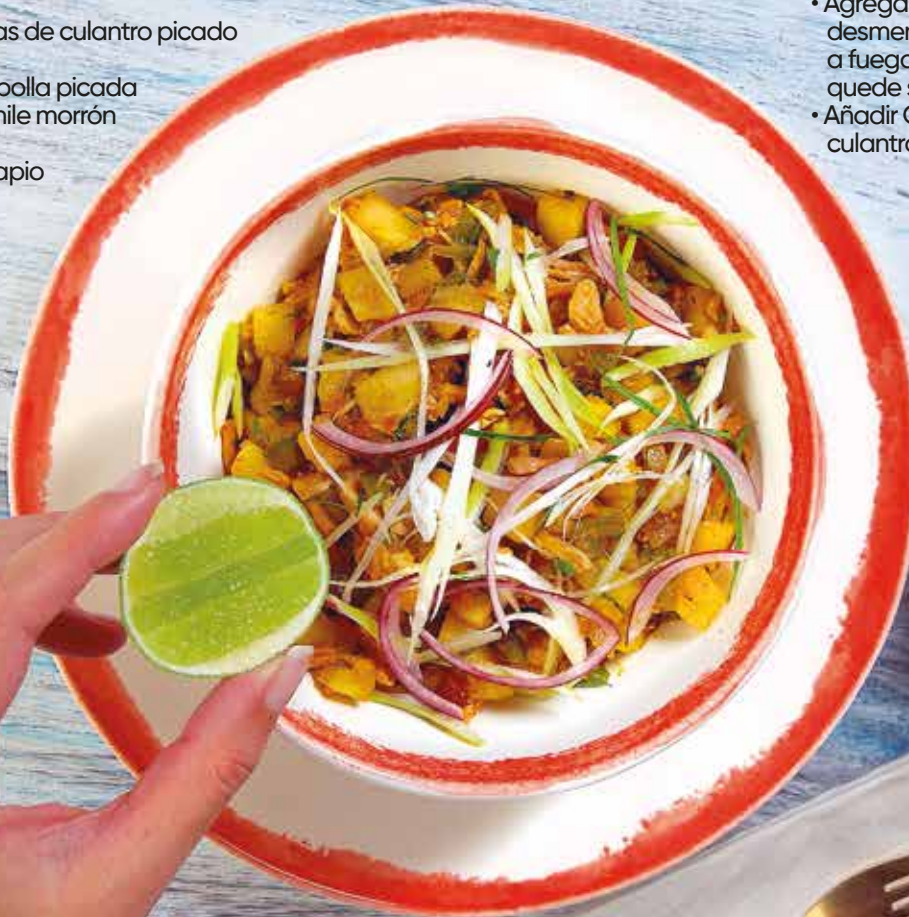
Ingredientes

- 2 pechugas de pollo cocidas y desmenuzadas
- 2 tazas de caldo de pollo
- 2 tazas de tomate licuado
- 1 cucharada de achiote
- 2 libras de yuca limpia cortada en cubitos
- 4 cucharadas de culantro picado finamente
- 1 taza de cebolla picada
- ½ taza de chile morrón rojo picado
- 2 ramas de apio picado

- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- ½ taza de Néctar de Durazno SULA
- ½ taza de Queso Parmesano SULA

Procedimiento

- En una olla hacer un sofrito con la Mantequilla Amarilla SULA, cebolla, ajo, apio y chile morrón, cocinar 5 minutos y agregar tomate, achiote, Néctar de Melocotón SULA y caldo de pollo, mezclar y dejar hervir
- Agregar la yuca y el pollo desmenuzado, mezclar y dejar cocinar a fuego medio hasta que la yuca quede suave
- Añadir Queso Parmesano SULA, culantro y apio picado, mezclar y servir





Pa Panamá

La gastronomía de Panamá es el mejor reflejo de todas las influencias de las culturas amerindia, hispana, africana, y afroantillana que este país ha recibido a través de los años, dando como resultado una explosión de color y sabor en cada uno de sus platos.

**TAMAL DE OLLA
CARIMAÑOLAS
GUACHO**

TAMAL DE OLLA





Dificultad media



6 porciones



2 horas

Ingredientes masa

- 2 tazas de harina de maíz
- 5 tazas de caldo de pollo
- 6 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 1 cucharadita de achiote
- Sal y pimienta al gusto

Ingredientes relleno

- 1 libra de pechuga de pollo deshuesada
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de chile morrón picado
- 1 chile morrón rojo picado en julianas
- 3 ramas de culantro
- 5 dientes de ajo picados
- ½ taza de aceitunas verdes rebanadas
- 1 taza de vino blanco
- ½ taza de Jugo de GuavaPiña SULA
- 2 cucharadas de alcaparras picadas
- 1 taza de caldo de pollo
- Sal y pimienta al gusto



Procedimiento masa

- En una olla grande, calentar el caldo de pollo hasta que comience a hervir, agregar de a poco la harina de maíz, mover constantemente con un batidor y dejar cocinar hasta que la mezcla espese
- Agregar la Mantequilla Amarilla SULA, achiote y sazonar al gusto, reservar

Procedimiento relleno

- Sazonar el pollo al gusto, marinar con la mitad del vino y un poco de ajo
- Sofreír el pollo hasta que dore, retirar el pollo de cocción y agregar ahí mismo la cebolla, ajo, chiles morrones y sofreír a temperatura media
- Agregar el vino y el caldo, mezclar y dejar hervir, agregar el pollo y el culantro junto con el Jugo de GuavaPiña SULA, dejar cocinar a fuego lento hasta que el pollo este cocido

Procedimiento

- Desmenuzar el pollo y mezclar con la salsa de su cocción, agregar aceitunas y alcaparras, rectificar sabor y cocinar por 5 minutos
- Servir una porción de la masa en un recipiente y sobre esta el guiso con mucho líquido

Cajimãñotas





Dificultad media



24 porciones



2 horas

Ingredientes

- 1½ libra de yuca limpia
- 3 cucharadas de aceite
- ½ taza de Queso Parmesano SULA
- ½ taza de Queso Gouda SULA

Ingredientes relleno

- ¼ taza de aceite
- ½ taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 chile verde picado
- 1 libra de carne molida
- 2 cucharaditas de pasta de tomate
- Sal, pimienta y comino al gusto

Procedimiento

- Cocinar la yuca hasta que este cocida (no sobre cocinar), pasar por un colador para convertirla en puré, agregarle el Queso Parmesano SULA y el Queso Gouda SULA rallado, agregar aceite y amasar hasta obtener una masa suave y consistente
- Para el relleno en una olla hacer un sofrito, cebolla, ajo y chile verde, agregar la carne molida y revolver hasta que la carne se cocine bien, sazonar con sal, pimienta y comino al gusto
- Agregar pasta de tomate y mezclar bien, cocinar 5 minutos más, corregir sabor y reservar
- Separar la masa de yuca en 12 porciones, formar con las manos una especie de tortilla, colocar una cucharada del relleno preparado y cerrarla dándole forma de carimañola (forma ovalada)
- Disponer una olla o sartén con suficiente aceite caliente, pasar las carimañolas por harina y freír hasta que estén doraditas, servir

★ Guacho ★





Dificultad media



6 porciones



2 horas



Ingredientes

- 1 libra de frijoles cocidos
- 2 libras de costilla de cerdo
- ½ taza de Jugo de Piña SULA
- 2 cucharadas de culantro picado
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 3 dientes de ajo machacados
- ½ taza de chile morrón picado
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 1 taza de cebolla picada
- 4 tazas de caldo de pollo
- ½ libra de arroz blanco
- ¼ taza de Queso Parmesano SULA

Ingredientes refrito

- 2 tazas de cebolla picada
- 2 tazas de tomate picado
- 3 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 3 cucharadas de pasta de tomate

Procedimiento

- Cocinar los frijoles con la costilla de cerdo, agregar cebolla, chile morrón, ajo, culantro, caldo de pollo, Jugo de Piña SULA, salsa de soja, salsa inglesa y dejar cocinar por 45 minutos
- Agregar arroz asegurándose que el líquido lo cubra, si no agregar más líquido, cocinar tapado a fuego lento por 30 minutos más

Procedimiento refrito

- Sofreír en Mantequilla Amarilla SULA, la cebolla, tomate y dejar cocinar hasta que se ablanden los ingredientes, agregar la pasta de tomate y cocinar a fuego lento por 10 minutos
- Servir el Gallo pinto con el refrito encima y Queso Parmesano SULA



TOUR DE BALEADAS

LAS

EPISODIO 1 **TGU**

Es uno de los platos más reconocidos de nuestra gastronomía, posiblemente nuestro plato bandera. La tortilla de harina de trigo con un posible origen oriental que bajó de los barcos bananeros llegó a ser la compañera ideal para nuestros infaltables frijoles y mantequilla; una relación de sabor que nos acompañará por muchas generaciones.

El lugar exacto donde aconteció esta unión sigue siendo una leyenda, lo cierto es que la sencillez y el sustento que representa, hizo de la baleada un alimento popular que fácilmente se extendió por todo el país.

Tegucigalpa se rindió a sus bondades y pronto se convirtió en un favorito que puede encontrarse fácilmente en cada esquina, en este primer episodio compartiremos con ustedes algunos sitios donde la baleada se convierte en una extensión del sabor casero y nos prepara para la faena diaria.



Esparce parejamente los frijoles calientes sobre las tortillas calentitas; ponles encima los ingredientes restantes. Doblalas a la mitad y sírvelas inmediatamente.





BALEADAS **BIRICHICHE**



¡Mejor, imposible!

Dos de las mayores pasiones hondureñas juntas; las baleadas y el fútbol, el Birichiche por años ha sido testigo de grandes jornadas de nuestro deporte favorito.

Junto a la entrada y de forma estratégica encontramos una esquina que comparte ricos olores por todo el ambiente y que seguramente llega hasta los jugadores, **Las Baleadas del Birichiche** nos ofrecen el acompañante perfecto para disfrutar de un buen partido, desde una sencilla a una con todo serán la fuente ideal de energía que necesitaremos para alentar y ser parte del juego.



El Birichiche está ubicado en las cercanías del Estadio Nacional y el Parque de Pelota Lempira Reina

LOS TONELITOS



*Su nuevo local, frente a La UNAH
ofrece el alimento necesario para
disfrutar después o entre clases.*

BALEADAS

Sinónimo de sabor

Así son Los Tonelitos, un emblemático lugar de la ciudad que ofrece los mejores pastelitos, desde su nacimiento en el barrio La Guadalupe ha sido una parada obligatoria cuando se está cerca de la zona.

Y ahora su nuevo local frente a la UNAH mantiene ese olor a leña, que impregna y avisa que estamos cerca de disfrutar algo muy rico. Los frijoles de sus baleadas mantienen esa sabor característico que este tipo de horno da a su comida, el auténtico y nostálgico sabor a campo.



BALEADAS
OLANCHITO

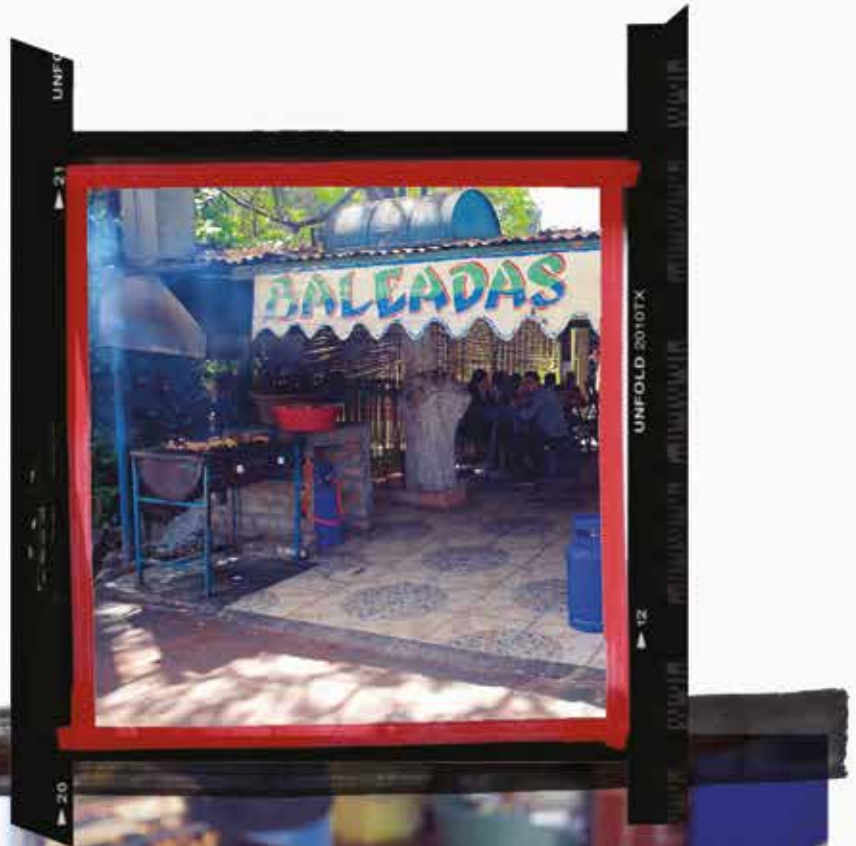


**¡Cuando hay fila,
es porque hay algo muy bueno!**

Si comenzamos a definir reglas de la comida callejera, esta podría ser la primera. Cuando transitamos por la Col. Kennedy y sin necesidad de mucha ubicación pronto encontraremos un punto muy frecuentado por personas locales y foráneos que han vuelto por su peculiar sabor; **Baleadas Olanchito**.

Y es que estas baleadas nos ofrecen un sabor a "costa norte" en medio de Tegucigalpa, su preparación y sabor se asemeja a las ya famosas baleadas del litoral.

El menú de Baleadas Olanchito es muy variado y con un toque muy personal que vuelve a este lugar un infaltable cuando se busca una baleada y un sazón diferente.



BALEADAS
KENNEDY



Popular y llena de gente que busca ser un ejemplo de perseverancia y trabajo

La Col. Kennedy tiene más de 50 años de haber sido fundada. Describir la colonia es definir una pequeña ciudad dentro de Tegucigalpa, con todos los servicios que su población puede necesitar.

Y con una población aproximada de 150,000 habitantes que necesita alimentarse, ofrece un abanico de opciones gastronómicas, dentro de todas estas opciones encontramos **Baleadas Kennedy** un restaurante que gracias al trabajo de sus dueños se ha convertido en una de las marcas más emblemáticas de la ciudad.

Ofrece un menú completo para satisfacer cualquier paladar, uno de los primeros lugares de baleadas que nos permitió personalizarlas con una amplia variedad de complementos.



LOS DOLORES



*¡Pase adelante amor!
¡Venga! pruebe la mega balcaada*

Fiel acompañante de la Iglesia Los Dolores

Desde el siglo XIX comenzó a gestarse este fiel dúo, uno de los mercados más antiguos y emblemáticos de Tegucigalpa ha sido testigo de la evolución que la ciudad ha tenido. Llegar a la Plaza Los Dolores es muy sencillo y ubicado frente a una enorme imagen del santo patrono San Miguel Arcángel se encuentra un lugar que luce pequeño pero que esconde un laberinto de pasillos con todo tipo de negocios.

¡Pase adelante amor! ¡Pregunte sin compromiso! ¿Cuál le gusta?, esto es lo primero que escucharemos al entrar a esta cuadrícula de pasillos y locales llenos de gente amable y trabajadora que nos invita y da la bienvenida al mercado.

Justo en el corazón del mismo encontramos un "mundo" de opciones, en esta ocasión nuestra misión es buscar y probar **La Mega Baleada**, pero sin dejar de ver el repertorio de opciones que tenemos a nuestro favor. Una vez ubicados frente al local de La Mega Baleada, el espectáculo comienza y la danza de manos de nuestra cocinera da pie al primer acto.

En un instante la bolita de masa adquiere una nueva forma, lista para recibir todo lo que podamos agregar a nuestra tortilla es bien visto, no hay limite.

La visita al mercado y en especial al **Comedor Blanquita** con su variedad de platos siempre es reconfortante, un lugar donde recordamos lo noble y caluroso que es nuestro pueblo. Gente que da gracias y siente satisfacción de habernos brindado tanto cariño a través de sus alimentos.





Volviendo al nostálgico centro

Con el estomago lleno dejamos el Mercado Los Dolores, pero a pocos pasos nos unimos al tránsito de personas en la calle peatonal. De pronto vuelven a la mente muchos recuerdos de cuándo hacíamos todo en el centro de Tegucigalpa, recuerdos de niñez y de primeras veces.

Afortunadamente la nostalgia y la visión dio pie a nuevas iniciativas que buscan devolver el esplendor que todos recordamos del centro, Casa Quinchon es una comunidad que ofrece un nuevo ecosistema creativo justo en el centro de la ciudad. Un hogar que alberga ideas multidisciplinarias en pro de la ciudad y el país.





Nuestra primera tienda de productos SULA
con un nuevo concepto para estar más cerca de ti.

Tienda de lácteos, derivados, jugos, helados, yogurt y mucho más.

- Ventas al por mayor y al detalle
- Autoservicio
- Accesible

Horario de atención

Lunes-viernes: 7:00 a.m. - 6:00 p.m.

Sábado: 8:00 a.m. - 5:00 p.m.

Teléfono: 2202-4060 ext. 5212

Anillo Periférico junto a la Planta Lacthosa

Busca más en



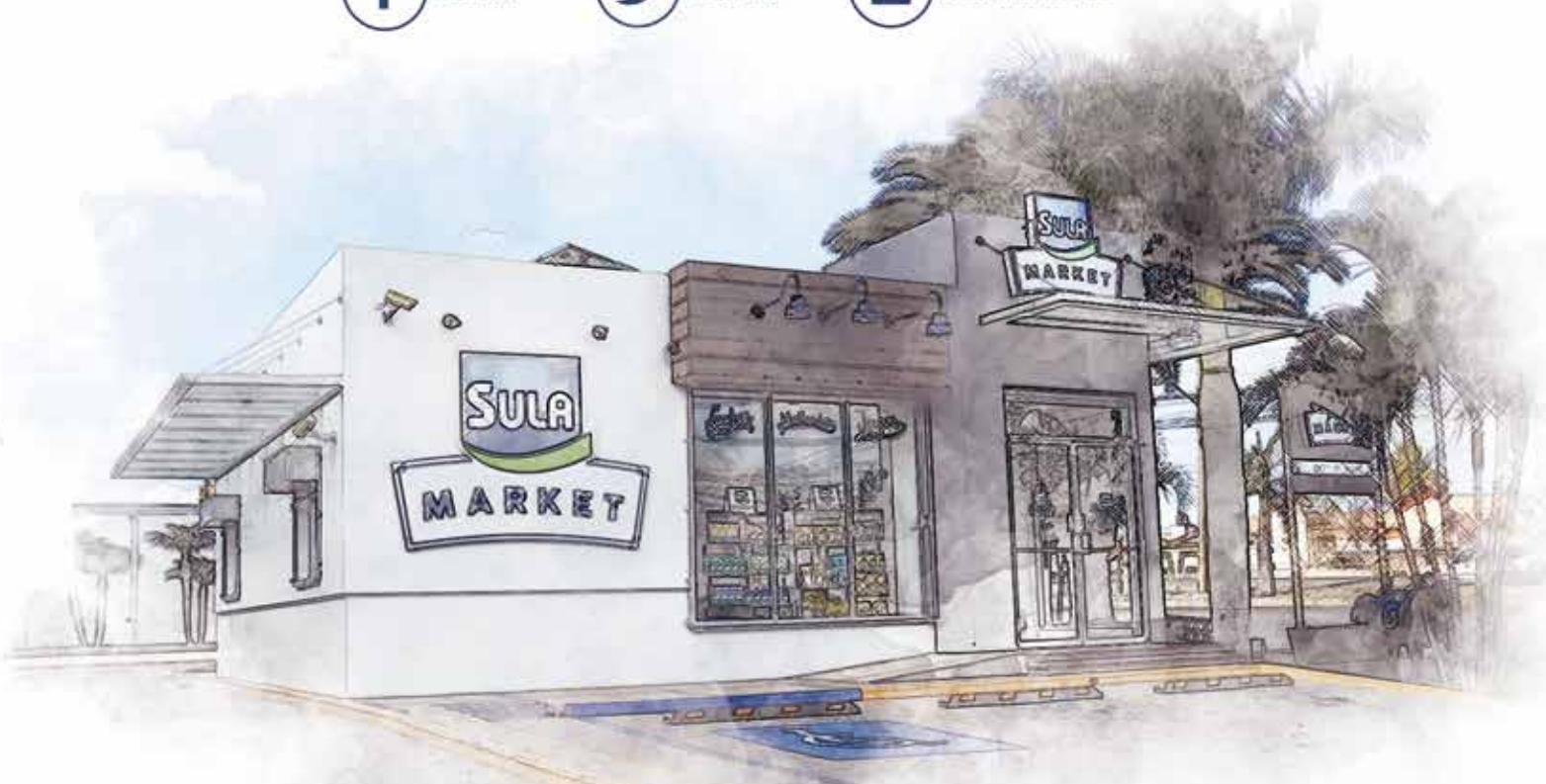
Sulahn



Sulahn



Sulahonduras



Sazón

Ingresa a sazonsula.com un espacio para descubrir nuevas recetas que le darán un giro a tu cocina

Suscríbete y podrás descargar todas nuestras revistas de Sazón Sula ¡No te quedes sin tu colección!



sazonsula.com



SazonSula

