

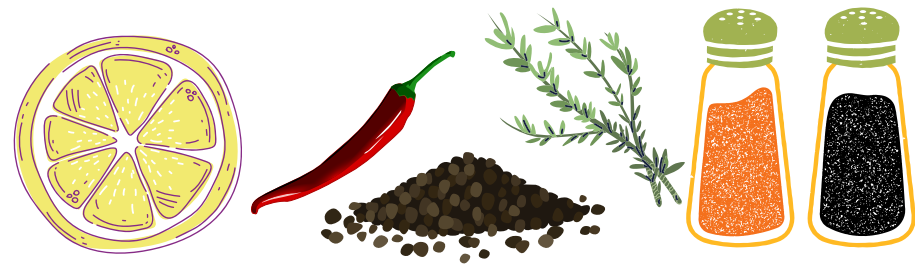
# *Recetas*



*Este libro de cocina  
pertenece a:*

---

*adjunte este lado a su portada*



**Cuándo es que una receta va más allá de una comida? Para familias en todo el mundo, las recetas tienen historias escondidas sobre esperanza, comunidad, lucha y resiliencia. Aquí hay algunas deliciosas recetas que los autores hicieron en relatos al mismo tiempo que las comparten.**

**El resto de este libro de cocina se encuentra en blanco para que usted agregue sus recetas de familia y los relatos que van de la mano con cada una de ellas.**



1. Freedom Soup (Tami Charles' Freedom Soup).
2. Fry Bread (Kevin Noble Maillard's Fry Bread: A Native American Family Story)
3. Amy's Family Bao Recipe (Kat Zhang's Amy Wu and the Perfect Bao)

- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.



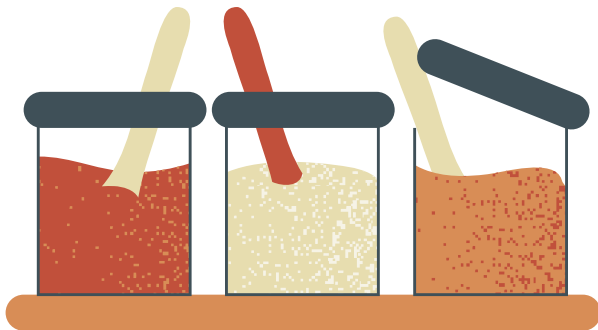
**KEVIN'S FRY BREAD** del libro de Kevin Noble Maillard, *Fry Bread: A Native American Family Story*.

La historia del fry bread (en español “pan frito”) es la historia de nativo americanos: acogiendo comunidad y cultura a pesar de la oposición. Comúnmente, se cree que los Navajo (Diné) fueron los primeros en hacer fry bread hace más de 150 años. Los ingredientes básicos parecen simples – harina, sal, agua y levadura – aunque la historia que hay detrás es cualquier otra cosa, pero sencilla no.

-Kevin Noble Maillard

**Ingredientes**

- 1 pinta de agua hirviendo
- 1 taza de harina de maíz
- 1 ½ tazas de agua fría
- ½ onza de levadura seca o instantánea, aproximadamente 2 paquetitos
- 1 taza de azúcar moreno
- 1 cucharadita de sal de mar
- 3 ½ tazas de harina de trigo
- 32 onzas de aceite de coco no refinado



**FREEDOM SOUP** del libro de Tami Charles, *Freedom Soup*

Hay muchas maneras de hacer esta sopa. Los ingredientes varían de hogar a hogar por regiones de Haití. Se puede preparar con cualquier tipo de carne. Personalmente, mis favoritas son de res, pollo y pavo. ¡Freedom Soup hecha con mariscos también es una deliciosa opción! Sin carne puede resultar una versión vegetariana. Aquí, he creado una receta fácil, apta para niños. La tradicional Freedom Soup puede incluir más verduras y frecuentemente se usa jomou, calabaza squash.

-Tami Charles

**Epis**

Epis es un adobo común que se usa con carnes y para dar sabor a muchos platillos de Haití.

**Ingredientes**

- 3 cebolletas, cortada en trozos
- 3 dientes de ajo
- 2 pimientos (rojo y/o verde) sin semillas, en trozos grandes
- 5 ramitas de tomillo
- ½ taza de cilantro picado
- ½ taza de perejil picado
- 2 tallos de apio, picados en grande
- ¼ taza de aceite de oliva
- ½ taza de jugo de limón verde
- 1 cucharadita de vinagre



## Instrucciones

1. Muela todos los ingredientes en una licuadora o usando un pilón (mortero y pilón).
2. Verter sobre la carne que use para la sopa.
3. Marinar hasta 24 horas.

## Ingredientes

- 2 libras de la carne de su preferencia marinada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 8 tazas de caldo (res, pollo o de verduras)
- 2 paquetes de calabaza congelada (butternut squash, en inglés)
- 1 chile Scotch Bonnet o Habanero (opcional)
- ½ cucharadita de tomillo seco
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 1 papa grande, pelada y cortada en trozos de 1 ½ pulgadas (puede sustituirla por malanga o usar ambas)
- 2 zanahorias, en trozos de 1 ½ pulgadas
- 2 tallos de apio, en trozos de 1 ½ pulgadas
- ½ cabeza pequeña de repollo, en trozos de 1 ½ pulgadas
- 1 puño de pasta de espagueti roto a la mitad

## Instrucciones

1. En una olla grande, selle la carne en al aceite de oliva.
2. Agregue el caldo, calabaza y chile. Ponga en cocción hasta lograr la suavidad de la carne que usted desee.
3. Agregue el tomillo, perejil, cilantro y papas. Continúe hirviendo por aproximadamente 15 minutos.
4. Agregue las zanahorias, apio y repollo. Reduzca el fuego, hierva a fuego lento por aproximadamente 25 minutos o hasta ablandar.
5. Mezcle ocasionalmente hasta que la sopa espese. Agregue el espagueti y cocínelo de acuerdo al tiempo que indique el paquete.
6. ¡No olvide sacar el chile!
7. Agregue sal y pimienta al gusto.

**¡Buen provecho!**



## **Relleno para Bao**

- ½ libra de camarón crudo (pelado y desvenado)
- ½ libra de carne de puerco molida
- 1 huevo
- 2 cucharadas de vino de arroz
- 1 cucharadita de aceite de ajonjolí
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 2 cucharadas de salsa de pescado fermentado
- Pizca de pimienta
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 5 champiñones shiitake finamente picados
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 2 cucharaditas de jengibre fresco finamente picado
- Sal al gusto

## **Preparación del relleno**

1. Corte el camarón en pequeños pedazos y agregue a la carne molida de cerdo, huevo, vino de arroz, aceite de ajonjolí, salsa de soya, salsa de pescado fermentado, pimienta y polvo de jengibre en un tazón grande.
2. Añada los shiitakes finamente picados, ajo y jengibre fresco al tazón. Mezcle hasta incorporar todos los ingredientes teniendo cuidado de no mezclar de más.
3. Puede formar una bolita de una cucharada de esta mezcla para cocerla en agua hirviendo o freírla como albóndiga para probarla. Si es necesario, agréguele sal.

## **Instrucciones**

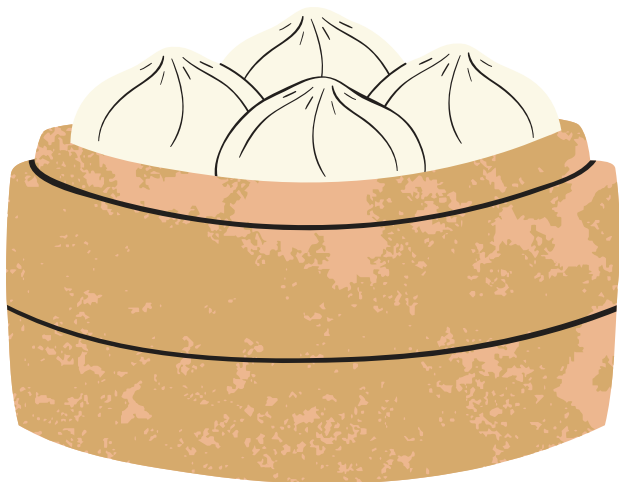
1. Una vez que haya hervido una pinta de agua en una pequeña olla, agregue la harina de maíz. Mezcle lentamente hasta lograr consistencia uniforme. Reduzca a fuego medio, agregue el agua fría y cocine hasta espesar. Mezcle continuamente para prevenir grumos en la mezcla. Quite del fuego y deje enfriar en la olla.
2. En un tazón grande, agregue levadura, azúcar y sal a la mezcla fría de la harina de maíz, rociando un poco de agua para humedecer la mezcla. Gradualmente, agregue la harina, usando un batidor de mano de metal o machacador para eliminar grumos. Rocíe con agua para mantener la masa húmeda pero densa. Cubra con una toalla húmeda y deje que crezca por 3 horas.
3. Una vez haya crecido la masa, deberá estar esponjosa y pegajosa. Caliente el aceite de coco en una sartén de hierro fundido a temperatura media. Haga la prueba con un pedacito de masa. Debe chisporrotear en el aceite, pero sin salpicar mucho. Valiéndose de dos cucharas grandes de metal enaceitadas para hacer bolas de masa del tamaño de una pelota de golf. Sumerja la porción en el aceite por completo dejando espacio puesto que se expandirán en al aceite caliente.
4. Deje freír hasta el color que usted desee: dorado pálido a oscuro – como 3 minutos. Use pinzas para voltearlas y freír del otro lado. Retírelas del aceite a un recipiente recubierto de toallas de papel, separando cada fry bread con otra toalla de papel para absorber el exceso de aceite. Disfrútelo cuando aún esté caliente.

## AMY'S FAMILY BAO RECIPE del libro de Kat Zhang, Amy Wu and the Perfect Bao

Asegúrese de pedir ayuda de un adulto de confianza cuando preparen esta receta. ¡Diviértanse!

### Masa Bao

- 1 paquetito de levadura activa en seco (2 ½ cucharaditas)
- ½ taza de agua tibia
- 4 tazas de harina de trigo todo uso
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 2 cucharaditas de sal
- ¼ taza de azúcar
- 1 taza de leche baja en grasa
- 2 cucharadas de aceite vegetal



### Preparación de la masa Bao

1. Añada la levadura a la media taza de agua tibia junto con una pizca grande de azúcar mezclando hasta que la levadura se disuelva. El agua se pondrá espumosa en unos minutos.
2. En un tazón grande, combine 3 ½ tazas de harina, polvo para hornear, sal y el resto del azúcar. Mezcle.
3. Añada la leche, aceite y el agua con la levadura a los ingredientes en seco. Mezcle hasta incorporar y amase 5-10 minutos hasta que la masa quede suave y elástica. Lentamente agregue la media taza de harina restante conforme sea necesario. La masa quedará bien amasada cuando al presionar el dedo en la masa, esta retome su forma.
4. Forme la masa en una bola y colóquela en un tazón grande. Cúbralo con plástico y déjelo en un espacio tibio por 1-1 ½ horas hasta que la masa duplique su tamaño.
5. Ligeramente noquee la masa y amásela por otros 5 minutos. Vuelva a ponerla en el tazón, cubriéndolo de nuevo con el plástico y permitiendo que suba por otra hora.



## Preparación de Bao

### My Recipe:

### Ingredients:

1. Recorte 20 cuadros de 2 pulgadas de papel para horno.
2. Forme la masa para bao en un cilindro de aproximadamente 3 pulgadas de diámetro y córtelo en 20 piezas de igual tamaño.
3. Tome una pieza de masa y aplánela en forma circular ya sea a mano o con un rodillo. El círculo deberá tener aproximadamente 4 pulgadas de diámetro, y ser más grueso en el centro que de las orillas.
4. Ponga una cucharada del relleno en el centro del círculo. Es mejor comenzar con menos cantidad de relleno para que sea más fácil plegarlo. Pliegue presionando las orillas de la masa hasta formar una bolsita de cordón. ¡Hay muchos videos en línea que muestran el proceso de plegarlos!
5. Coloque cada bao en un cuadrito del papel pergamino.
6. Déjelos reposar unos 15 minutos antes de ponerlos a vapor. Generalmente, toma ese tiempo para terminar de cerrar con pliegues todos los bao, de modo tal que cuando termine de formar los 20, los primeros estarán listos para ponerlos al vapor.
7. Ponga al vapor el bao, con el papel pergamino debajo, por 10 minutos. Quite la vaporera del fuego/calor por 3-4 minutos antes de quitar la tapadera, para prevenir que el bao se desinfle.
8. ¡A comer!

**Receta:**

**Instrucciones:**

**Ingredientes:**

**Receta:**

**Instrucciones:**

**Ingredientes:**

**Receta:**

**Instrucciones:**

**Ingredientes:**

**Receta:**

**Instrucciones:**

**Ingredientes:**

**Receta:**

**Instrucciones:**

**Ingredientes:**

**Receta:**

**Instrucciones:**

**Ingredientes:**

**Receta:**

**Instrucciones:**

**Ingredientes:**



**Instrucciones:**

*adjunte este lado a su contraportada*