



SABOR, COLOR Y GALOR
PARA EL MUNDO

GASTRONOMÍA DOMINICANA



SABOR, COLOR Y CALOR
PARA EL MUNDO

GASTRONOMÍA DOMINICANA

Sabor, color y calor para el mundo. Gastronomía dominicana

© 2024 Publicaciones gastronómicas Propano y Derivados, S.A. | Ministerio de Relaciones Exteriores de la República Dominicana

ISBN 978-9945-645-31-6

Fotografías: Ernesto Ríos Viñas

Fotografías adicionales: Lauren King (p.10); David Pou (p.13); Luis Nova (p.58-59); Academia Dominicana de Gastronomía (p. 136)

Diseño | Diagramación | Mapa: Irina Miolán

Impresión: Imprenta Amigo del Hogar

Impreso en la República Dominicana

Printed in the Dominican Republic

CONTENIDO

11

UNA GASTRONOMÍA DIVERSA, COLORIDA Y MULTIÉTNICA

Roberto Álvarez · Ministro de Relaciones Exteriores de la República Dominicana

12

NUESTRA HERENCIA CULINARIA PARA EL MUNDO

Dra. Pirigua Bonetti de Santana · Vicepresidente del Consejo de Directores del Grupo Propagas

15

PRÓLOGO

Geo Ripley · Departamento de Patrimonio Cultural Intangible de la República Dominicana

16

INTRODUCCIÓN

Inés Páez Nin (Chef Tita) · Chef ejecutiva de los restaurantes Morisoñando y Aguají

18

MAPA DE LA REPÚBLICA DOMINICANA



25 EL NORTE

26 Cóctel de camarones a la cerveza | Claudia Fabián · **29** Montaditos de buen pan y camarones | Martha Peche · **30** Yaroa | Carlos Estévez · **33** Buche perico | Rodolfo García (Ofos) · **34** Camarones de Sánchez con mantequilla de chinola | Steve Provost · **37** Gallina vieja estofada | Nicolás Frigerio · **38** Moro de guandules con coco | Natalia Mansfield · **40** Pescado con coco · **43** Puerco en puya | Miguel Dargam · **44** Arepa de maíz | Rosa Lía Mejía · **47** Mi cacao de la loma | Lillian Fujii



51 EL SUR

52 Roquetes de yuca | Cristian Báez · **55** Chenchén | Emile Vega · **56** Chivo del sur | Juan José Ortiz (Juancho) · **59** Crema de maíz con frutos del mar | Rosalía Caro · **60** Buñuelos de ñame en almíbar | Nikol Morillo · **63** Chacá | Erika Infante · **64** Dulce de higo | Elaine De Windt · **67** Dulces criollos: Tarta de cajuil en textura y dulce de naranja | Alejandro Pereyra · **68** Jalao | Solanlly Díaz



73

EL ESTE

74 Quipes rellenos de cangrejo | Miguel Rincón · **77** Cangrejo guisado | Patricia de Marchena · **78** Domplines con sardina y longaniza | Noemí Díaz · **81** Lambí guisado a la criolla | Solange Velásquez · **82** Tacos de minutas de pescado | Oscar Orbe · **85** Arroz con leche y piña | Breezi de los Santos · **86** Chicharrón de leche | Luis Guzmán (Chilin) · **89** Guavaberry | Álvaro Reyes



93

EN CADA ESQUINA

94 Cativías rellenas de queso de hoja | Javier Cabrera · **97** Chicharrón de cerdo de Villa Mella | Leandro Díaz · **98** Espaguetis Boca Chica | Ciro Casola · **101** La bandera dominicana: arroz blanco, habichuelas rojas guisadas y carne | Cristóbal Martos · **105** Locrio de cerdo con plátano maduro al caldero | Joel Reyes · **106** Mangú de plátanos verdes con los tres golpes | Saverio Stassi · **109** Mondongo con bacalao, hongos colmenilla, auyama y pesto de cilantro-macadamia | Alberto Martín · **110** Pastel en hoja | Laura Patricia Risek · **113** Paticas de cerdo guisadas | Erik Malmsten ·

114 Pescado frito al estilo Boca Chica | Marianne Jiménez · **117** Rabo encendió | Francis Peña · **118** Sancocho de 7 carnes | Inés Páez (Chef Tita) · **121** Bizcocho dominicano | Miguel Ángel Reyes · **122** Habichuelas con dulce | Haydée Salcedo (Dedé) · **125** Majarete | Fabienni Herrera (Faby) · **126** Morir soñando | Alberto Morel · **129** Cocktail «Viajecito al campo» | Canell De Lengaigne



131

EL CASABE

132 Casabe con *mousse* de berenjena y crujiente de cerdo | María Marte · **135** *Cheesecake* de verdura en corteza de casabe | Ana Lebrón · **136** Pastelón de casabe y pollo | Esperanza Lithgow · **139** Mil hojas de casabe con suspiro | Sarah de Marchena · **140** Nido en el burén. Mil hojas de coco, casabe y maíz | Hanoi Vásquez

143

GRATITUD Y RECONOCIMIENTO

Luis Ros · Presidente de la Academia Dominicana de la Gastronomía

144

GLOSARIO

146

Ernesto Ríos Viñas · Biografía



UNA GASTRONOMÍA DIVERSA, COLORIDA Y MULTIÉTNICA

La gastronomía comporta un universo mucho mayor que la simple preparación y consumo de insumos alimenticios, pues en ella se refleja la cultura de un pueblo, su historia, sus tradiciones, sus recursos naturales y su forma de vida. El hecho mismo de que la gastronomía combina de forma artística ingredientes y sabores a través de técnicas culinarias únicas, la convierten en una actividad fundamental en la preservación de la identidad cultural de una sociedad y en un patrimonio intangible que se transmite de generación en generación.

De manera particular, cada plato de la gastronomía dominicana cuenta una historia sobre nuestros orígenes multiétnicos, y lleva consigo siglos de conocimiento acumulado expresado en una amalgama de sabores, texturas y colores que la hacen fascinante. Así, con el deseo de poner en valor y difundir las costumbres y tradiciones culinarias de las diferentes regiones de nuestro país, el Ministerio de Relaciones Exteriores aúna esfuerzos con Propagas para poner en circulación el presente libro, cuyas recetas son manifestación viva de la identidad cultural de los dominicanos y dominicanas, y un legado que debe ser valorado y preservado tanto dentro como fuera de nuestras fronteras.

En este compendio se narran las raíces de la cocina dominicana, utilizando como medio las recetas tradicionales adaptadas a los tiempos modernos, las cuales están acompañadas de espléndidas fotografías que ilustran mucho del colorido de nuestra gente.

No podemos olvidar que la gastronomía también implica el desarrollo económico, el fomento del turismo y un estímulo a la creatividad, por lo que su promoción se constituye en una de las metas esenciales de la diplomacia especializada en general, y de la diplomacia gastronómica en específico. ■

ROBERTO ÁLVAREZ
MINISTRO DE RELACIONES EXTERIORES DE LA REPÚBLICA DOMINICANA

NUESTRA HERENCIA CULINARIA PARA EL MUNDO

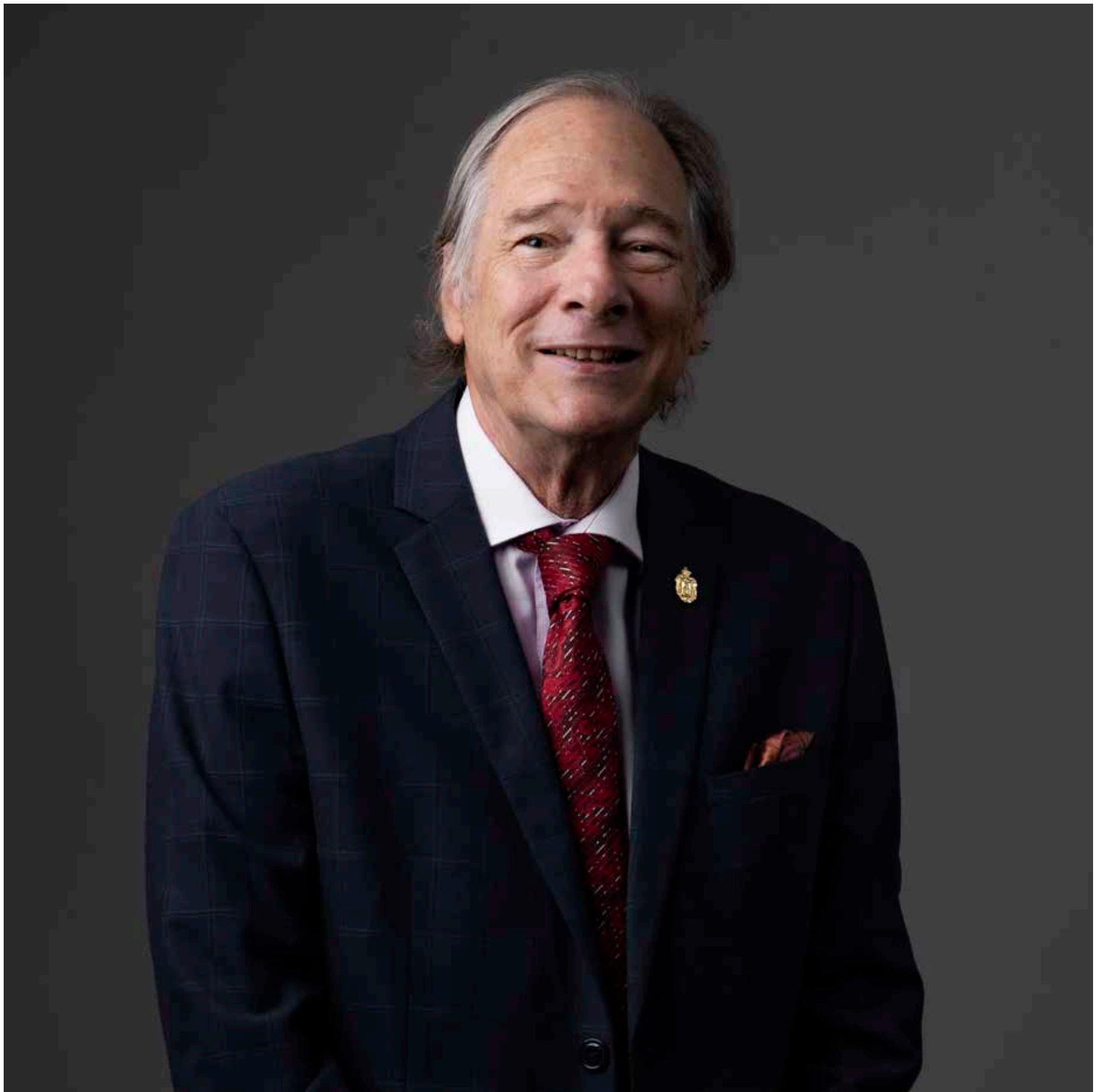
Es un honor para Propagas aunar esfuerzos con el Ministerio de Relaciones Exteriores gestando esta obra que destaca la riqueza culinaria de nuestro país, visto que la gastronomía dominicana ha sido moldeada a través de siglos por la influencia de culturas tan diversas como la taína, africana, europea y caribeña, entre otras. Cada plato cuenta una historia y es reflejo de las tradiciones gastronómicas de nuestro pueblo. Desde el sancocho y el mondongo, hasta el mangú y el majarete, nuestra cocina es un reflejo de esa diversidad cultural y de nuestra capacidad para fusionar ingredientes y técnicas culinarias.

En las páginas de este libro encontramos una exquisita selección de recetas tradicionales y contemporáneas que conforman esa herencia gastronómica, donde cada una nos invita a descubrir los sabores, aromas y colores de las regiones de nuestra República Dominicana. Este patrimonio cultural gastronómico invaluable merece ser preservado y promovido, siendo conscientes de que dicha preservación no solo significa conservar estas recetas y técnicas culinarias, sino también promover la sostenibilidad, la diversidad y el respeto por los recursos naturales y las comunidades locales. Nuestra gastronomía es una fuente de identidad y orgullo nacional, y es nuestra responsabilidad tanto protegerla como transmitirla a las generaciones futuras.

Confiamos en que esta obra contribuirá a enaltecer la gastronomía dominicana y a promoverla como un elemento fundamental de nuestra cultura ante el mundo. ■

DRA. PIRIGUA BONETTI DE SANTANA
VICEPRESIDENTE DEL CONSEJO DE DIRECTORES DEL GRUPO PROPAGAS





PRÓLOGO

«Después de la leche materna nuestra primera herencia cultural es gastronómica, y es patrimonio cultural inmaterial de nuestros ancestros.»

Y pasó el infinito ser del tiempo. Y todo lo anterior se convirtió en soporte de una identidad. Y del tiempo de los orígenes donde la acción de comer era subsistencia. Seguir con vida, recolectar, cazar, pescar... y la vida continuaba. La raza humana, también carroñera, cambió cuando el señor del fuego fue dominado, y de lo crudo trasmutó al cocido, y cada grupo humano desarrolló particulares formas en base a los frutos de la tierra y a formas que quizás en su momento fueron descubrimientos ante eventos naturales que modificaron, creando y recreando sabores con el uso de diferentes plantas y minerales, agregando condimentos de cenizas de cortezas, de trozos de maderas de olor, hierbas y plantas, y se desarrolló un gusto, y ese gusto generó una toma de conciencia de formas de cocinar, y fue creciendo una cultura gastronómica.

Una isla segunda Antilla Mayor en dimensión, al igual que todo un arco que puebla desde la parte norte de Suramérica, subiendo por ese mar inmenso que siempre nos ha unido, y nunca nos ha separado, mar Caribe, llamado así posteriormente hasta llegar a las Antillas Mayores. Diez mil años antes de Cristo (10,000 a. C.) al norte de Venezuela, Trinidad, llegada a la hoy República Dominicana, dos mil seiscientos años antes de Cristo (2,600 a. C.), la subida por el arco antillano tomó siete mil cuatrocientos años.

Primer punto de contacto Europa-América Insular, 12 de octubre de 1492, llegada a la bautizada Hispaniola 5 de diciembre de 1492, y comieron los españoles de los amerindios de esta isla con recelo sus platos, y también comieron los amerindios de la comida española, y fue pasando el tiempo y el casabe

sustituyó al pan de trigo en todos los viajes de la conquista de América. Y siguió pasando el infinito ser del tiempo, y esta isla se convirtió en el punto obligado de los viajes transoceánicos, y fue saqueada, y fue invadida, y fue dividida, y fue intervenida, y hubo una primera independencia, despectivamente llamada efímera, y fue invadida por la otra parte de la isla y hubo una separación llamada Independencia, y hubo una anexión y una restauración, aunque el concepto de dominicano era utilizado por los lugareños de esta isla de Santo Domingo, y llegaron las migraciones de muchas partes del mundo, y encontramos comedores populares en el sur profundo de nuestro país y en diferentes lugares en toda la geografía nacional, donde en un pizarrón escrito con tiza dice «Anuncia el menú: espagueti a la boloñesa, domplin, yaniqueque, kipe, mondongo, chacá, chivo guisao, chenchén, moro, mofongo de cerdo». Como podemos ver, el mundo también nos pertenece y somos parte del mundo.

Este libro de gastronomía es un aporte significativo donde se hace una visión panorámica y sin lugar a dudas, una recopilación magistral. Un selecto grupo de grandes chefs nos dan un variado menú de platos nacionales, platos íconos dominicanos por región, lo cual lo coloca en un alto sitio de identidad en el gran soporte de la tradición, que a través del patrimonio cultural inmaterial familiar de las cocinas de nuestras casas y de nuestros ancestros, se convierte en un trascendente aporte de nuestra cocina, la cual indudablemente tiene todos los elementos de poder y debe ser presentada para completar el inventario nacional, y ser declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. ■

GEO RIPLEY

DEPARTAMENTO DE PATRIMONIO CULTURAL INTANGIBLE DEL MINISTERIO DE CULTURA DE LA REPÚBLICA DOMINICANA

INTRODUCCIÓN

UNA COCINA LLENA DE RAÍCES, MATICES Y CONTRASTES

En cada rincón de nuestro territorio hay un sabor único que lleva consigo la magia de la gastronomía dominicana, sabores que llegan a nuestros fogones y que nos regalan los más inolvidables viajes culinarios a través de nuestra distintiva comida. Y es que la nuestra es una cocina conformada por una miríada de influencias: taíno arahuaco, española, africana, árabe, libanesa, cocola, italiana, francesa, americana, china... más de 16 culturas distintas impregnan sus sabores maravillosos y la hacen única en el mundo.

Ciertamente, nuestra gastronomía crece cada día con los sabores de siempre y con muchos otros que se integran para enriquecer las propuestas dominicanas, en las cuales se incluyen nuestras raíces, que son las que dan sentido a nuestra cocina: ingredientes que generan identidad y una cocina con una historia hermosa llena de influencias donde se vive el primer encuentro entre dos mundos, con todo el potencial para ser exportada y reconocida a nivel mundial.

Es importante enfatizar que el ADN de la cocina dominicana está en el territorio, y en todo lo que crece en esta tierra bendita y se fundamenta en la cosecha de nuestros productores. Detrás de esos productos y de esa siembra están los héroes anónimos que labran la tierra día a día, porque la gastronomía dominicana se expresa con el lenguaje del territorio y dice presente con el productor: es indispensable saber qué siembran, qué cosechan, cómo viven, dónde viven, qué hemos dejado de hacer por ellos y qué podemos hacer por ellos.

La gastronomía dominicana que presentamos en este libro añade valor a nuestra cultura reinventando la cocina local y rescatando productos autóctonos y ancestrales. Con estos productos no solo mostramos nuestra identidad, sino que también, a través de ellos y de nuestros platos, damos a conocer una cocina dominicana memorable, que sin lugar a dudas se quedará por siempre en la memoria gustativa de quien la pruebe. ■

INÉS PÁEZ NIN (CHEF TITA)
CHEF EJECUTIVA DE LOS RESTAURANTES MORISOÑANDO Y AGUAJÍ





MONTECRISTI

PUERTO PLATA

SOSÚA

CABARETE

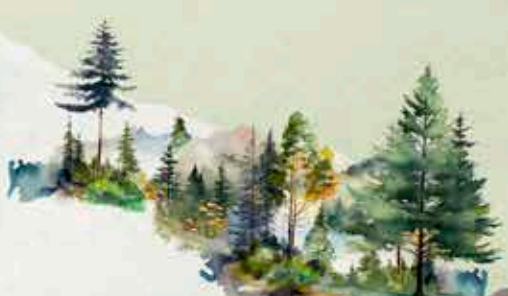
EL NORTE

DAJABÓN

SANTIAGO

LA VEGA

SAN FRANCISCO DE MACORÍS



SAN JUAN DE LA MAGUANA

CONSTANZA

BONAO

EL SUR

JIMANÍ

LAGO ENRIQUILLO

AZUA

BANÍ

SANTO DOMINGO



BARAHONA

PEDERNALES

CABO ROJO

MAR CARIBE



ISLA BEATA

REPÚBLICA

OCEANO ATLANTICO



SAMANÁ

SABANA DE LA MAR

EL ESTE

SAN PEDRO DE MACORÍS

LA ROMANA

ISLA CATALINA

ISLA SAONA



BÁVARO

PUNTA CANA



CENTROAMÉRICA Y EL CARIBE

ANTILLAS MAYORES Y MENORES



DOMINIGANA







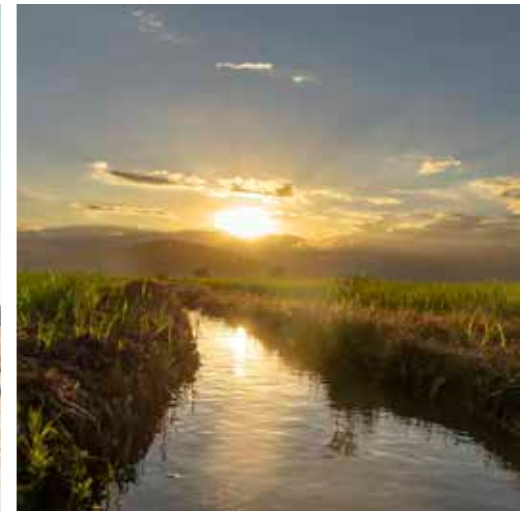




EL NORTE



DAJABÓN ■ DUARTE ■ ESPAILLAT ■ HERMANAS MIRABAL ■ LA VEGA ■ MARÍA TRINIDAD SÁNCHEZ ■ MONSEÑOR NOUEL ■ MONTE CRISTI ■ PUERTO PLATA ■ SAMANÁ ■ SÁNCHEZ RAMÍREZ ■ SANTIAGO ■ SANTIAGO RODRÍGUEZ ■ VALVERDE



La gastronomía del norte de la República Dominicana es un festín de sabores vibrantes y tradiciones arraigadas. Una rica amalgama de influencias ha dado forma a la cocina de esta región, donde las costumbres culinarias autóctonas se entrelazan armoniosamente con las aportaciones de las culturas taína, española y africana. Desde las orillas del Atlántico hasta las verdes montañas, cada plato es una manifestación de la abundancia local, destacando la frescura de los ingredientes y la creatividad en la combinación de sabores. ■

CÓCTEL DE CAMARONES

A LA CERVEZA

- ½ libra de camarones
- 2 litros de agua

SALSA

- 1 ½ taza de salsa de tomate
- ½ taza de jugo de tomate
- salsa picante Tabasco al gusto
- salsa inglesa al gusto
- zum de limón al gusto
- cerveza de su preferencia al gusto
- sal al gusto
- pimienta al gusto

EMPLATADO

- cebolla blanca al gusto
- aguacate al gusto
- cilantro fresco al gusto
- ½ mango o piña
- cortado en cubitos (opcional)
- crujientes de plátano verde (opcional)

Lavamos y limpiamos bien los camarones y los llevamos a una olla junto al agua. Hervimos de 1-2 minutos, hasta que tomen color rosado y se hayan enrollado. Retiramos del agua, dejamos templar y reservamos en frío.

SALSA

En un bol o recipiente hondo mezclamos la salsa de tomate, el jugo de tomate, la salsa picante, la salsa inglesa, el zumo de limón, y la cerveza de nuestra preferencia. Mezclamos bien y salpimentamos al gusto.

EMPLATADO

Combinamos los camarones con la salsa e integramos la cebolla, el aguacate, el cilantro y el mango o piña si así lo deseamos.

Servimos muy frío, decorando con cilantro fresco. Podemos acompañar con crujientes de plátano verde. ■



CLAUDIA FABIÁN

@chef_claudiafabian @andale.rd

Chef dominicana que lleva la cocina y el amor por la gastronomía en la sangre. Graduada de la carrera de hotelería, enfocada en alimentos y bebidas, tiene más de 15 años de experiencia en las cocinas de restaurantes de nuestro país. Vivió varios años en México junto a su esposo que también es chef. Actualmente están desarrollando su proyecto personal, Ándale, en el cual, utilizando productos locales, combinan culturas y sabores para brindar el mejor sabor de México con el sello dominicano.









MARTHA PECHE

Autodidacta de nacionalidad peruana. Ha realizado su trayectoria en gastronomía, en diferentes restaurantes del país, como jefe de cocina. Ha viajado buscando experiencias gastronómicas, lo cual le enseñó a tener un concepto muy personal de la cocina. Dedicó tiempo y esfuerzo a conseguir los mejores productos y alimentos, ya que la materia prima juega un papel esencial al cocinar. Siempre apuesta por la calidad, la cual le permite hacer una cocina natural y creativa.

MONTADITOS DE BUEN PAN Y CAMARONES

El buen pan o pan de fruta es el fruto tropical que se obtiene del árbol del pan, su aspecto es parecido al de la castaña y su sabor es intenso y particular. En República Dominicana el buen pan se consume tradicionalmente en la época navideña.

- 2 libras de buen pan
sal al gusto
- 3 onzas de yogurt natural
- 1 onza de aceite de oliva extra virgen
jugo de limón
- 1 onza de ají amarillo
- 2 cdas. de mantequilla
- 8 onzas de camarones
sal y pimienta al gusto

EMPLATADO

- 1 onza de crema de ají amarillo
- 3 onzas de aceitunas negras
hierbas al gusto

Limpiamos el buen pan y lo ponemos a hervir por 30 minutos aproximadamente. Agregamos sal al gusto, casi al final de la cocción, y retiramos del fuego cuando veamos que las cáscaras se han agrietado. Dejamos templar, retiramos las cáscaras y majamos bien. Agregamos el yogurt –para dar textura–, el aceite de oliva extra virgen, y el jugo de limón. Verificamos la sal, y si es necesario añadimos más. Mezclamos bien hasta lograr un puré sedoso.

Derretimos la mantequilla en una sartén a fuego medio. Añadimos los camarones a la sartén en una sola capa, salpimentamos al gusto y salteamos 2-3 minutos por cada lado, hasta que se vuelvan rosados y opacos. Reservamos.

EMPLATADO

En un plato de formato redondo colocamos como base el puré de buen pan, añadimos los camarones encima del puré, y vertemos la crema de ají amarillo sobre ambos. Decoramos al gusto con aceitunas negras y con las hierbas de nuestra preferencia. ■

YAROA

La yaroa es una deliciosa creación culinaria originaria de Santiago, la segunda ciudad más poblada de la República Dominicana. Este plato, reconocido como una de las mejores comidas «de la calle», combina plátanos maduros fritos, carne sazonada, queso derretido y diversas salsas en una explosión de sabores intensos y texturas irresistibles.

- 2 plátanos maduros pelados y cortados en trozos
- 1 cda. de aceite de oliva o de mantequilla
- sal

CARNE DE RES

- 1 cda. de aceite vegetal
- 1 diente de ajo picado finamente
- 1 onza de cebolla roja pelada y picada
- 1 onza de ají cubanela picado
- 4 onzas (½ taza) de tomate pelado y triturado
- 1 rama de hojas de cilantro picado
- 8 onzas de carne molida de res
- sal y pimienta al gusto

EMPLATADO

- 4 onzas de queso cheddar rallado
- 2 onzas de catchup
- 2 onzas de mayonesa

Hervimos los plátanos en agua abundante hasta que estén blandos pero firmes. Retiramos el agua y hacemos un puré majando los plátanos con el aceite de oliva o la mantequilla y la sal, hasta obtener una masa suave pero firme. Reservamos.

CARNE DE RES

Calentamos el aceite en una sartén a fuego medio alto. Salteamos el ajo, la cebolla, y el ají cubanela por 1 a 2 minutos.

Agregamos el tomate triturado y el cilantro. Continuamos cocinando por 5 a 7 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que se forme una salsa.

Agregamos la carne molida, removiendo bien para que se sofría y absorba la salsa. Bajamos el fuego y continuamos la cocción removiendo frecuentemente por 8 a 10 minutos, hasta que la carne esté completamente cocida y haya absorbido gran parte de la salsa. Reservamos.

EMPLATADO

Precalentamos el horno a 375 °F.

En una fuente honda, tipo pírex o plato hondo que pueda ir al horno, colocamos una capa con la mitad del puré de plátano maduro, luego ponemos encima una capa con la carne de res guisada, cubrimos con la otra mitad del plátano maduro, y para terminar colocamos encima una capa del queso cheddar rallado. Llevamos al horno a gratinar por 8 a 10 minutos, hasta que el queso derrita.

Retiramos del horno, decoramos con catchup y mayonesa por encima, y procedemos a servir inmediatamente. ■



CARLOS ESTÉVEZ

@chefcarlostevez

Consultor de la hostelería y la restauración, cocinero apasionado e investigador culinario, conferencista y docente de arte culinario con una trayectoria de más de veinte años trabajando en el rescate de las raíces y tradiciones culinarias de la República Dominicana. Ha sido directivo de la Asociación de Chefs de República Dominicana y representa diversas organizaciones gastronómicas internacionales. Es coautor del libro *Sabores Ancestrales*.









RODOLFO GARCÍA (OFOS)
@ofosrestaurante

Dominicano de ascendencia española, agradecido de mis raíces campesinas y de la naturaleza que me da sus elementos para llevarlos a mi cocina. Siempre conectado con el olor a leña, las texturas, la nobleza de los animales, y sobre todo agradecido de que la madre tierra me otorga la oportunidad de encontrar mi casta culinaria, y con ello salva mi vida día a día.

BUCHE PERICO

El buche perico es un plato típico de Moca, en la provincia Espaillat. Este caldo delicioso hecho a base de granos de mazorca de maíz tierno, hortalizas y carne, combina sabores salados y dulces. Su nombre particular es una alusión al hecho de que los pericos y las cotorras se llenan el buche de maíz.

- 1 litro de agua
- 2 unidades de maíz tierno cortado en cilindros de 2" de largo
- 4 onzas de zanahoria cortada en dados de 1" x 1"
- 7 onzas de auyama cortada en dados de 1" x 1"
- sal a gusto
- 3 onzas de aceite de maíz
- 6 onzas de longaniza local cortada en cilindros de 1"
- 5 ½ onzas de cebolla roja cortada en dados de ¼" x ¼"
- 5 onzas de ají cubanela cortado en dados de ½" x ½"
- 5 onzas de tomate rojo cortado en dados de ½" x ½"
- 1 diente de ajo machacado
- 3 hojas enteras de cilantro ancho
- 1 cdta. de ají tití triturado
- 1 cdta. de orégano entero
- 1 bastón de apio de 3" x 1"
- ½ unidad de aguacate troceado
- 5 onzas de casabe entero
- 2 onzas de agrio de naranja
- puerro a gusto para decorar

Prendemos la leña. Dejamos pasar unos minutos, y con las llamas ya tranquilas, llevamos al fuego un caldero pequeño al cual agregamos el agua y el maíz. Cocinamos a fuego medio bajo y tapado durante 20 minutos aproximadamente. Es importante que el agua no se seque, si es necesario añadimos más. Pasados los 20 minutos de cocción, agregamos la zanahoria y la auyama. Tapamos nuevamente y cocinamos por 20 minutos más.

Retiramos del fuego, reservamos el maíz y el agua, y procesamos la zanahoria y la auyama con un tenedor.

Al mismo caldero, seco y a la misma temperatura de cocción de la leña ya mencionada, agregamos el aceite y las longanizas sofriéndolo hasta dorar. Añadimos la cebolla y el ají cubanela, sofriéndolo por unos 8 minutos hasta que las cebollas estén translúcidas. Incorporamos 2 onzas del agua reservada y añadimos el tomate, el ajo, el cilantro ancho, el ají tití, y el orégano entero, dejamos hervir por 5 minutos. Añadimos el agua reservada restante junto a la auyama y la zanahoria. Removemos bien y continuamos la cocción por unos 10 minutos más. Pasado este tiempo apagamos el fuego y reservamos tapado para mantener caliente.

Tomamos el apio, y con el pelador de papas retiramos la primera capa y eliminamos las fibras, seguimos pelando y formando tiras. Reservamos en agua con hielo hasta su uso.

En un plato hondo agregamos el caldo que habíamos reservado caliente. Colocamos por encima los maíces reservados que habremos pasado por las brasas de la leña para que tomen sabor ligeramente ahumado. Incorporamos el apio, el aguacate troceado, el casabe chasqueado y el zumo de la naranja agria. Servimos de inmediato. ■

CAMARONES DE SÁNCHEZ

CON MANTEQUILLA DE CHINOLA

Los camarones de Sánchez, como bien indica su nombre, llevan el nombre de la ciudad costera de Sánchez, la cual se encuentra en la península de Samaná, en el noreste del país. Sánchez es un importante puerto pesquero conocido, sobre todo, por su mercado de mariscos, los cuales se venden frescos, recién pescados. Los camarones de Sánchez son reconocidos por su sabor y textura únicos, los cuales a menudo son descritos como dulces y succulentos.

- 16 unidades de camarones de Sánchez de talla mediana
- 100 gramos de pulpa de chinola
- 250 gramos de mantequilla sal y pimienta al gusto
- aceite de oliva
- jugo de ½ limón amarillo
- EMPLATADO**
- 1 aguacate
- brotos de cilantro al gusto

Pelamos los camarones dejándoles la colita y la cabeza. Reservamos.

Llevamos la pulpa de la chinola a una cacerola y cocinamos, a fuego medio, por 5 minutos. Con la ayuda de una licuadora de mano procesamos la chinola, agregando la mantequilla fría de la nevera en 5 partes. Terminamos esta preparación salpimentando al gusto.

En una sartén bien caliente sellamos, con un poco de aceite de oliva, los camarones previamente sazonados con sal y pimienta al gusto. Los sellamos de ambos lados., retiramos la sartén del fuego, y agregamos el jugo de limón.

Cortamos el aguacate en cubos y lo quemamos con la ayuda de una antorcha.

EMPLATADO

Disponemos en el fondo del plato la mantequilla de chinola y colocamos los camarones encima, procurando que las cabezas se exhiban. Decoramos con los cubos de aguacate y los brotes de cilantro. ■



STEVE PROVOST

@chefsteveprovost

Nacido en Caracas, Venezuela, de madre dominicana y padre francés. Estudió artes culinarias en la ciudad de Saumur, Francia, donde también hizo su aprendizaje de chef. Ha trabajado en restaurantes de 3 estrellas Michelin y de alto renombre en Francia, Nueva York y Australia. Establecido en República Dominicana desde hace 12 años, es el chef propietario de Allez Bistrot, un restaurante inspirado en la cocina clásica europea donde utiliza, sobre todo, productos locales.









NICOLÁS FRIGERIO
@nicoelchefo

Uruguayo, egresado de la UTU y el ITHU de dicho país. Luego de trabajar en la cadena NH y pasar por cocinas como la de «los negros» de Francis Mallmann, llega a República Dominicana a la edad de 20 años. Luego de 5 años viviendo en el país, manejando las cocinas de algunos de los más reconocidos restaurantes, emprende una aventura llena de desafíos, aperturar su propio restaurante junto a su esposa y familia: Nipau Cocina Mediterránea, el cual tiene más de 10 años en el exigente mercado capitalino, afianzándose cada día más y quedando en el recuerdo de los paladares de sus comensales.

GALLINA VIEJA ESTOFADA

- 1 gallina criolla
sal al gusto
- 2 cebollas
- 1 cabeza de ajo
- 1 zanahoria
- 1 rama de apio
- 1 ají cubanela
- 2 ajíes gustosos
- aceite
- 1 cda. de pasta de tomate
orégano al gusto
- 2 hojas de laurel
- 2 raíces de cilantrico
- 2 tazas de vino tinto
- 4-6 tazas de caldo de pollo

Dividimos la gallina en 8 (2 muslos, 2 patas y las pechugas en 4), salamos por todos los lados y dejamos reposar. Mientras, cortamos la cebolla en 4, el ajo a la mitad, la zanahoria y el apio en trozos medianos, el ají cubanela en 4, y el ají gustoso en 2. Tenemos que hacer cortes grandes ya que al final de la preparación los retiraremos para lograr una salsa más lisa.

En una olla profunda y a fuego medio alto, colocamos un buen chorro de aceite (el de preferencia), cuando esté caliente sellamos las piezas de gallina por todos sus lados. Una vez estén selladas, retiramos del fuego y dejamos reposar. En la misma olla, con el aceite que quedó del proceso anterior, salteamos los vegetales que hemos troceado. Cuando tomen un color apenas dorado, volvemos a agregar la gallina. Adicionamos la pasta de tomate, el orégano, el laurel y la raíz de cilantrico, cocinamos por 5 minutos y añadimos el vino tinto. Dejamos reducir y evaporar el alcohol, por al menos 5 minutos. Pasado este tiempo, agregamos el caldo de pollo hasta superar el volumen de la gallina (unas 2 o 3 pulgadas aproximadamente). Cocinamos hasta que la gallina esté bien suave.

Cuando ya tenemos lista la gallina, retiramos las piezas de esta con mucho cuidado para que no se rompan, colamos el líquido y evaluamos su textura. Si aún está muy líquido, dejamos reducir un poco hasta que tenga consistencia de salsa suave. Si ya tiene la textura deseada, simplemente volvemos a unir con la gallina, calentamos bien y ajustamos de sal. Acompañamos preferiblemente con arroz, aguacate y si gusta, con unos cuantos tostones de plátano verde. ■

MORO DE GUANDULES CON COCO

El moro de guandules con coco es uno de los platos típicos de la provincia de Samaná, donde el coco es uno de los ingredientes básicos de la cocina de la península. Este delicioso plato preparado a base de arroz, guandules y coco, refleja la rica herencia cultural y culinaria de la gastronomía de la región.

- 2 cdas. de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla blanca picadita
- ½ cdta. de ajo majado
- ¼ taza de ají cubanela picadito
- ¼ taza de pimiento morrón picadito
- ¼ cdta. de orégano molido
- ¼ taza de salsa de tomate
- 2 cdas. de cilantrico, finamente picado, incluidos tallos finos y hojas
- 4 tazas de arroz blanco
- 2 tazas de guandules frescos, previamente hervidos con sal
- 2 tazas de caldo de pollo o vegetales
- 2 tazas de leche de coco
- 1 ½ cdta. de sal

Calentamos el aceite de oliva en un caldero mediano, una vez esté caliente sofreímos la cebolla, el ajo, el ají cubanela y el pimiento morrón hasta que estén translúcidos. Agregamos, removiendo bien, el orégano, la salsa de tomate y el cilantrico.

Integramos al sofrito el arroz previamente lavado, los guandules escurridos, el caldo de pollo o vegetales, la leche de coco y la sal. Llevamos a hervor, bajamos el fuego al mínimo y dejamos cocinar lentamente, sin revolver, tapando el caldero. Continuamos la cocción hasta que el arroz esté completamente tierno, por 20 minutos aproximadamente. Una vez esté listo, servimos de inmediato decorando al gusto.

El moro de guandules con coco es ideal para acompañar cualquier carne, pollo o pescado. ■



NATALIA MANSFIELD

@minas.rd

Chef dominicana egresada del programa de Artes Culinarias de la PUCMM y del Institute of Culinary Education en Nueva York, donde completó su pasantía en Café Gray. A su regreso al país emprende su primer proyecto culinario, Minas Catering, un estudio de catering gourmet. Su más reciente proyecto, Minas Rottiserie & Market, es un restaurante casual, que goza de una gran aceptación en el mercado. Sus propuestas se caracterizan por el uso de ingredientes frescos resaltados con el uso de distintas especias y hierbas frescas, siempre enfatizando lo natural y la sencillez.







PESCADO CON COCO

El pescado con coco tiene su origen en la costa norte de República Dominicana, donde el uso de coco y pescado fresco es común en la cocina tradicional de la región. Este plato, el cual consiste en una mezcla de pescado fresco, vegetales, hierbas aromáticas y especias bañados con una abundante y cremosa salsa de leche de coco, es una muestra de cómo la gastronomía dominicana ha sabido combinar ingredientes locales con técnicas culinarias ancestrales para crear platos únicos y deliciosos.

- 2 libras de pescado fresco (carite, mero, o chillo) cortado en filetes
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de pimienta negra
- 1 cda. de orégano en polvo
- 4 dientes de ajo
- ¾ taza de aceite + 2 cdas.
- 1 cebolla
- 3 cdas. de salsa de tomate
- 1 ramo de cilantro
- 2 tazas de leche de coco

Sazonamos el pescado con la sal, la pimienta, el orégano, y 2 de los dientes de ajo machacados.

Llevamos el aceite a una sartén a fuego medio, y una vez el aceite esté caliente freímos el pescado hasta dorar bien por ambos lados. Retiramos del fuego y dejamos reposar hasta preparar la salsa.

Ponemos las 2 cdas. de aceite extra en una olla de fondo grueso y llevamos a fuego medio. Una vez el aceite esté caliente agregamos la cebolla y los dientes de ajo restantes. Sofreímos hasta dorar y añadimos la salsa de tomate, el cilantro y la leche de coco. Procedemos con la cocción, pasados unos minutos agregamos los filetes de pescado, los bañamos con la salsa, bajamos el fuego y tapamos la olla. Dejamos cocinar por aproximadamente diez minutos. Pasado este tiempo retiramos del fuego y servimos caliente. ■





MIGUEL DARGAM (MIKE)
@mdcateringco

Dominicano, publicista de profesión y apasionado de la gastronomía. Durante años trabajó en distintas posiciones en el área de alimentos y bebidas. Los últimos 10 años se ha dedicado al área de *catering* y eventos, tanto a nivel social como corporativo. Actualmente es gerente general y chef de MD Catering & Co.

PUERCO EN PUYA

El cerdo asado en puya, o como se dice en buen dominicano «puerco en puya», es el plato icónico de la Navidad dominicana. De origen cibaeño, combina una técnica taína que es la cocción en barbacoa o con brasas a fuego lento, consiguiendo así una carne jugosa, una textura crujiente de la piel o «cuerito» y un delicioso sabor ahumado.

- 1 **cebolla grande cortada**
- 4 **cdas. de ajo**
- 1 **cdta. de perejil (opcional)**
- 4 **cdas. de orégano**
- 2 **cdas. de pimienta negra**
- 1 **taza de ajíes gustosos (no picantes)**
- 2 **cdas. de vinagre (opcional)**
- hojas de cilantro al gusto**
- hojas de laurel**
- polvo de malagueta**
- agrio de naranja**
- bija molida**
- 2 **cdas. de aceite**
- ¼ **taza de sal**
- 1 **cerdo entero de 20 libras**

Mezclamos y licuamos bien todos los ingredientes del sazón.

Con ayuda de un cuchillo hacemos cavidades en las partes más gruesas del cerdo. Sazonamos bien el cerdo por todos los lados y rellenamos con sazón las cavidades. Dejamos marinar de 6 a 10 horas.

Pasado este tiempo, introducimos a las brasas calculando un tiempo de cocción de unos 30 minutos por libra, o hasta que el termómetro de carnes puesto en el centro del cerdo marque 77 °C/170 °F. Durante la cocción, debemos bañar el puerco con los jugos que vaya soltando su carne.

Podemos confirmar que esté listo cuando notemos que se ha tornado bien dorado y que ya no derrama líquido de su interior. ■

AREPA DE MAÍZ

La arepa de maíz es un pastel denso a base de harina de maíz. Este alimento milenario se asaba tradicionalmente en leña «con fuego por arriba y fuego por abajo», hoy en día se tiende a preparar al horno y queda igual de sabroso. Puede ser dulce o salado.

- 3 cdas. de mantequilla con sal + extra para engrasar el molde**
- 2 tazas de harina de maíz**
- 3 ½ tazas de leche evaporada**
- 2 ½ tazas de leche de coco**
- ½ taza de pasas**
- ¼ cda. de nuez moscada en polvo**
- ¼ cda. de clavo dulce en polvo**
- 1 cda. de canela en polvo**
- 1 ½ taza de azúcar morena**

Precalentamos el horno a 350 °F y engrasamos un molde para hornear.

En una olla de fondo grueso mezclamos la mantequilla, la harina de maíz, la leche evaporada, la leche de coco, las pasas, la nuez moscada, el clavo dulce, la canela y el azúcar. Llevamos a fuego medio, removiendo constantemente para que no se pegue en el fondo de la olla.

Cuando alcance el punto de hervor, bajamos el fuego y continuamos removiendo hasta que espese. Llevamos la mezcla ya cocida al molde previamente engrasado y horneamos por 40 minutos o hasta que la arepa esté dorada en la parte superior.

Dejamos enfriar antes de retirar del molde. Una vez la arepa esté fría procedemos a desmoldarla y a servir. ■



ROSA LÍA MEJÍA

@mdcateringco

Productora dominicana, comenzó su periplo formativo en las artes culinarias en la Universidad Domingo Americana, donde completó un Diplomado de Artes Culinarias en 2010. Luego asistió al Instituto de Pastelería Artística By OSS, donde se graduó en 2016. Completó su formación en Le Cordon Bleu College of Culinary Arts en Cambridge, Massachusetts, donde obtuvo un Diplomado de Pastelería y Repostería en 2013. Ejerció como productora gastronómica en Masterchef Celebrita y Masterchef Junior en 2019, y Masterchef Amateur en 2021. Ha sido presentadora en el programa «El sabor de la cocina CD37».









LILLIAN FUJII

@chef_lilli

Pastry Chef y Técnico-Panadera. Se ha propuesto como misión brindar pastelería de alta calidad desarrollando nuevas técnicas y fusionando metodologías internacionales con nuestros sabores y tradiciones para elevar la pastelería y panadería local sin perder la identidad nacional. Graduada de Chef de la PUCMM; graduada con honores de Pastry Chef en el Instituto Superior Mariano Moreno; graduada de Panadería de Infotep; certificada en ServSafe formación adicional en King Arthur Flour's Baking School, Vermont, USA; en La Postrería de Jesús Escalera, México; y Dolcenero de Mao Montiel, México.

MI CACAO DE LA LOMA

El cacao ocupa un lugar destacado en la riqueza gastronómica de la región norte. La calidad única del cacao dominicano se refleja en sus granos aromáticos, los cuales aportan matices de sabor inigualables a productos como el chocolate. La tradición de cultivar y procesar cacao ha pasado de generación en generación, convirtiendo a la República Dominicana en uno de los principales productores de cacao de alta calidad en nivel mundial.

CREMA MONTADA

- 500 gramos de crema de leche
- 40 gramos de azúcar blanca granulada
- 60 gramos de granilla de cacao

HELADO

- 340 gramos de crema de leche
- 340 gramos de leche
- 90 gramos de yemas de huevo
- 225 gramos de chocolate blanco
- 130 gramos de granilla de cacao
- 60 mililitros de Mamajuana
- 3 gramos de sal

CREMA MONTADA

Calentamos la crema de leche junto al azúcar, luego de que estén bien mezclados incorporamos la granilla de cacao. Dejamos macerar para luego montar la crema.

HELADO

Para preparar el helado, calentamos la crema y la leche hasta 75 °C. Vertemos en forma de hilo sobre las yemas de huevo, batiendo bien para luego incorporar en el chocolate blanco y la granilla de cacao.

Dejamos en reposo por 30 minutos y colamos. Agregamos la Mamajuana y dejamos enfriar 4 horas en la nevera. Para terminar pasamos por la máquina de hacer helado. ■



Santa-1

LUZMARIA-1





EL SUR



AZUA ■ BAHORUCO ■ BARAHONA ■ ELÍAS PIÑA ■ INDEPENDENCIA ■ PEDERNALES ■
PERAVIA ■ SAN CRISTÓBAL ■ SAN JOSÉ DE OCOA ■ SAN JUAN



En el pintoresco sur de la República Dominicana, la gastronomía se convierte en un deleite sensorial que refleja la rica diversidad cultural y geográfica de esta vibrante región. Con una fusión única de influencias taína, africana y mestiza, los sabores del sur se entrelazan en una danza armoniosa que despierta los sentidos. Desde las orillas del Mar Caribe, a través de zonas desérticas, hasta las tierras montañosas, el sur nos regala la magia de sabores auténticos y técnicas culinarias ancestrales en cada plato. ■

ROQUETES DE YUCA

Los roquetes, hechos a base de yuca, guáyiga o harina, son típicos de la provincia de San Cristóbal y de origen culinario español. La masa se forma en pequeñas bolitas que se fríen o llevan al horno hasta que estén doradas y crujientes. Estos pequeños bocados deliciosos se preparan tanto salados como dulces. La elaboración de los roquetes es una tradición que se transmite de generación en generación y que une a familias de la región.

- 1.3 libras de yuca
sal y pimienta al gusto
- 1 cda. de manteca de cerdo natural
anís (opcional)
- 1 huevo entero

** Podemos sustituir el almidón de yuca seco por harina.*

Pelamos y rallamos la yuca, la llevamos a un paño de cocina y exprimimos bien para quitar el exceso de almidón. Reservamos.

Secamos el exceso de almidón que sacamos de la yuca en una placa para horno a 80 °C y lo tamizamos.

Colocamos en un caldero a fuego bajo la yuca rallada, salpimentamos al gusto y añadimos la manteca de cerdo, podemos añadir un poco de anís para saborizar.

Precalentamos el horno a 250 °C.

Una vez que la masa esté cocida, dejamos enfriar y agregamos, poco a poco, el almidón seco y el huevo. Integramos bien y procedemos a hacer las roscas, humedeciendo levemente las manos al darles forma. Las colocamos en una bandeja para horno y horneamos por 15 minutos o hasta que estén doradas. Servimos a temperatura ambiente. ■



CRISTIAN BÁEZ

@cristianmbaez

De linaje argentino, corazón dominicano y espíritu nómada. Simple, pero no tanto. Un ser inquieto que busca persistentemente el camino innovador de la comida casera. Un cocinero de contacto, apasionado por Samaná y sus riquezas. Amante de las carnes al fuego, los pescados frescos y la comida honesta. Es un ser convencido de que el sabor de un buen plato siempre queda en la memoria.







EMILE VEGA

@emilevega

Licenciado en administración de hoteles y restaurantes (EE. UU.), cursó estudios de postgrado en Dirección (RD). Chef emprendedor con conocimientos en gastronomía y restauración, actividades culinarias, clases y presentaciones de cocina en vivo, y chef orador en eventos internacionales. Posee una vasta experiencia en el diseño, desarrollo, y ejecución de una diversidad de proyectos relacionados con alimentos y bebidas. Fue editor y director de la revista *Gastroteca*. Ha representado al país en diversos eventos internacionales.

CHENCHÉN

El chenchén es emblemático de los pueblos fronterizos en la región suroeste. De origen africano, con ingredientes como el maíz, el coco, las hierbas aromáticas y las especias, el platillo es una invitación tanto a explorar una sinfonía de sabores auténticos de la isla, como a descubrir la riqueza de su herencia gastronómica ancestral.

CHENCHÉN

- 1 ½ taza de maíz triturado fino
- 1 cda. de aceite de coco
- 1 diente de ajo, aplastado
- 1 taza de leche de coco
- 1 taza de leche evaporada
- 1 taza de caldo vegetal
- sal al gusto
- 1 cda. de mantequilla

CEBOLLA ENCURTIDA

- ¼ taza de vinagre de sidra o jerez
- ¼ taza de agua
- 2 cdas. de azúcar crema
- 1 cebolla roja pequeña cortada en plumas finas

ESFERITAS DE COCO

- 1 coco seco
- 1 cdta. de aceite de coco
- 1 pizca de sal

CREMOSO DE MAÍZ

- 1 cda. de aceite de oliva
- 2 cdas. de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 taza de chenchén (cuando esté cocido)
- 1 pimiento amarillo asado
- ½ taza de queso de cabra
- sal al gusto

EMPLATADO

- 1 mazorca de maíz fresca asada
- 1 cdta. de bija molida
- 1 cdta. de gofio molido
- hojas y flores frescas

CHENCHÉN

Lavamos el maíz 3–4 veces con agua fresca, eliminando cualquier impureza. Colamos y reservamos.

Calentamos el aceite de coco en un caldero a fuego medio alto y salteamos el ajo por 30 segundos. Agregamos los líquidos y llevamos a hervor. Bajamos el fuego a medio bajo y añadimos el maíz lavado. Mezclamos y permitimos que se cocine, moviendo frecuentemente hasta que el líquido se reduzca por la mitad.

Sazonamos con sal, agregamos la mantequilla, bajamos el fuego a lento y cocinamos hasta obtener la consistencia deseada.

CEBOLLA ENCURTIDA

Mezclamos el vinagre, el agua y el azúcar hasta disolver. Sumergimos las plumas de cebolla y permitimos que reposen a temperatura ambiente hasta servir.

ESFERITAS DE COCO

Sacamos esferitas del coco seco con la ayuda de un *parisienne*. Calentamos el aceite de coco en una sartén pequeña a fuego medio bajo y salteamos las esferitas hasta dorar un poco. Sazonamos con sal, retiramos y reservamos.

CREMOSO DE MAÍZ

Calentamos el aceite de oliva en una sartén y salteamos la cebolla hasta que esté translúcida. Agregamos el ajo picadito y salteamos por 30 segundos. Retiramos y llevamos a la procesadora junto con el resto de los ingredientes. Procesamos, ajustamos los sabores y reservamos.

EMPLATADO

Colocamos el chenchén sobre el plato. Agregamos la cebolla encurtida y esferitas de coco. Añadimos *dollops* del cremoso de maíz y espolvoreamos con bija y gofio molido. Decoramos con hojas y flores. ■

CHIVO DEL SUR

La carne de chivo forma parte importante de la gastronomía dominicana, por lo que algunas regiones del país son famosas por su producción y preparación. La zona de Azua, en el suroeste del país, poseedora de uno de los fogones más ricos en sabores, es reconocida por su chivo «del sur», el cual es usualmente acompañado con el chenchén.

- 2 libras de pierna de chivo
- 5 dientes de ajo fresco
- orégano al gusto
- 2 ajíes cubanela
- ½ cebolla
- sal al gusto
- pimienta al gusto
- 1 cda. de salsa tomate
- 1 taza de vino tinto
- 1 taza de ron premium dominicano
- salsa inglesa
- pimentón dulce al gusto
- 2 hojas de laurel
- jerez

Lavamos el chivo y lo cortamos en pedazos. Llevamos a la olla de presión, agregamos 3 dientes de ajo y orégano al gusto. Cocinamos por 35 minutos, contados a partir de cuando comience a sonar la válvula de la olla.

Mientras el chivo se cocina, preparamos la salsa haciendo un sofrito con un chorrito de aceite, los ajíes cubanela, la cebolla y 2 dientes de ajo. Pasados unos minutos añadimos la salsa de tomate, el vino tinto, y sal, orégano y pimienta al gusto. Dejamos cocer a fuego bajo hasta conseguir una salsa espesa. Retiramos del fuego, y una vez haya templado la licuamos y reservamos.

Una vez esté listo el chivo –la carne deberá estar muy tierna–, lo deshuesamos e incorporamos la salsa licuada, el agua de la cocción, y el ron. Continuamos la cocción hasta evaporar el alcohol y añadimos la salsa inglesa y el pimentón dulce.

Dejamos cocer por 15 minutos más, apagamos el fuego, añadimos el jerez y tapamos por unos minutos antes de servir.

Servimos acompañado de chenchén, tostones y aguacate. ■



JUAN JOSÉ ORTIZ (+)
(JUANCHO)

Administrador de empresas desde el 1978, con especializaciones en el área de Gastronomía en Brasil, España, Puerto Rico y Miami. En 1980 Inició su carrera en el área de hotelería en la cadena Hotelera Naco, donde realizó el primer Festival Gastronómico, Folklórico y Cultural de Brasil, el de México y de varios países más. Fundó su propia empresa de catering, Le Gourmet, y posteriormente incursionó con su programa Pasión Gourmet. Participó en diversos festivales gastronómicos nacionales e internacionales, obteniendo diversos premios. Fue miembro fundador de ADOCHEFS, de la WACS y de la American Culinary Federation. «Muy agradecido con nuestros productos nacionales; son espectaculares, por eso me acompañan orgullosamente a donde quiera que vaya, ya que son la representación digna de mi maravilloso país».







ROSALÍA CARO

@rosaliacaro

Es autora del libro *El Arte de Vivir*. Su gran sueño de ayudar a los necesitados se hizo realidad con la creación de la Fundación Pide un Deseo, cuyo propósito es conceder un deseo a niños que padecen de enfermedades que amenazan sus vidas. La fundación también brinda soporte económico, moral y espiritual a las familias de los infantes.

Se ha desempeñado como miembro del Voluntariado de la Maternidad Nuestra Señora de la Altagracia y del Museo de Arte Moderno. Es Miembro Fundadora de las Amigas del Teatro Nacional, de las Damas Amigas de la Pontificia Universidad Católica Madre y Maestra, y del comité para la selección de premios obras de la Bienal Nacional del Museo de Arte Moderno.

CREMA DE MAÍZ CON FRUTOS DEL MAR

- 1 paquete de tocineta
- 2 ½ libras de cola de langosta cortada en ruedas
- 8 tazas de agua
- 3 dientes de ajo
- ¾ taza de apio picado
- 2 tazas de cebolla picada
- ¼ taza de pimiento rojo picado
- ¼ taza de pimiento amarillo o anaranjado picado
- 4 maíces enteros en sus tusas, limpios y pelados
- 4 tazas de maíz fresco
- 4 tazas de maíz en lata
- 6 tazas de caldo de pollo
- 3 ramitas de tomillo
- 2 hojas de laurel
- pimienta de cayena o negra al gusto
- sal al gusto
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 papas grandes peladas
- 2 tazas de caldo de almejas
- 16 almejas
- 16 mejillones
- 1 taza de crema de leche
- maíz para adornar

Freímos la tocineta y reservamos.

Llevamos las langostas a una olla grande con 6 tazas del agua, un diente de ajo, ¼ de taza del apio, ½ taza de la cebolla y un poco de los pimientos. Cocinamos hasta que el caparazón de las langostas se torne rojo. Sacamos del fuego, dejamos templar un poco y removemos la carne de langosta del caparazón manteniendo la forma de ruedas. Reservamos ambos. Introducimos los caparazones nuevamente en el caldo, y cocinamos a fuego lento por treinta minutos más. Reservamos el caldo.

Asamos el maíz entero en el horno, cuando esté cocinado removemos las tusas y hervimos por 30-45 minutos junto al maíz fresco, el maíz en lata, el caldo de pollo, dos tazas de agua, el tomillo, el laurel, y pimienta de cayena y sal al gusto. Pasado el tiempo de cocción, procesamos en la licuadora con la tocineta, colamos varias veces y por último pasamos por un paño de tela hasta lograr una crema ligera. Reservamos.

Llevamos la mantequilla a una sartén a fuego medio y sofreímos la cebolla y los pimientos restantes. Reservamos.

Hervimos las papas con sal al gusto y procesamos con su misma agua hasta hacer un puré. Añadimos a las papas el caldo de langosta, el caldo de maíz y el caldo de almejas. Procesamos y transferimos a una olla, añadimos el sofrito de cebolla, la langosta, las almejas y los mejillones. Cocinamos hasta que abran las conchas. Por último agregamos la crema de leche. Servimos adornado con maíz. ■

BUÑUELOS DE ÑAME

EN ALMÍBAR

Estos buñuelos son típicos de la provincia sureña de San José de Ocoa, comúnmente llamada Ocoa, nombre de origen taíno que significa tierra entre montañas. Los buñuelos ocoeños, crujientes por fuera, llenos de aire y suaves por dentro, son tradicionalmente preparados en Cuaresma. Elaborados con ñame, batata, yuca o papa, se bañan en un delicioso almíbar con un toque de especias.

- 10 lbs de ñame blanco
- 1 cdta. de sal
- ½ cda. de mantequilla
- 5 yemas de huevo
- 1 cda. de azúcar
- 1 cdta. de nuez moscada
- aceite para freír
- harina
- ALMÍBAR**
- 3 unidades de anís estrella
- ½ taza de azúcar
- 2 palitos de canela
- 1 docena de clavos dulces
- 1 taza de agua

Hervimos el ñame con la cucharadita de sal. Dejamos enfriar a temperatura ambiente y lo llevamos al vaso del procesador de alimentos. Agregamos la mantequilla, el huevo, el azúcar y la nuez moscada. Licuamos hasta que se forme una mezcla sin grumos. Tapamos el vaso y llevamos a la nevera de 1-2 horas.

Calentamos el aceite a fuego medio en una olla de fondo grueso. Sacamos un poco de la mezcla con una cuchara, le damos forma redonda y vertemos en el aceite caliente. Agregamos 2-3 bolas más y freímos hasta que doren completamente. Repetimos hasta terminar la mezcla. Llevamos los buñuelos fritos a una toalla de papel para remover el exceso de aceite. Reservamos.

ALMÍBAR

Mezclamos todos los ingredientes y llevamos a una olla de fondo grueso. Hervimos a fuego bien bajo hasta que el líquido reduzca a la mitad. Retiramos del fuego y dejamos enfriar a temperatura ambiente.

En un plato hondo integramos los buñuelos con el almíbar y procedemos a servir. ■



NIKOL MORILLO

@nikolmorillo

Primera ganadora de Masterchef República Dominicana. Nació en Constanza, República Dominicana, y vivió allí hasta los 9 años, luego se mudó a Italia hasta los 21, cuando decidió regresar a su país. «Acercarme a mis raíces siempre ha sido una prioridad, sobre todo para conocer la cocina criolla dominicana. Soy una soñadora, apasionada, amante de la naturaleza y de la vida. Cocinar es mi razón de ser, a través de esta puedo compartir mis aprendizajes con todo el que me rodea. Sueño con seguir viajando y llevar a conocer nuestra gastronomía en cada lugar que visite».







ERIKA INFANTE

@erikainfantep

Asesora gastronómica, desarrolladora de recetas, *food stylist* y *chef in action*. Es Licenciada en Administración de Empresas Hoteleras, con diplomados en artes culinarias, alta cocina, panadería y pastelería, estudio sensorial de alimentos, y con diplomado en cocina cubana y cocina caribeña realizado en Artechef en La Habana, Cuba. Tiene más de 20 años dedicada al mundo de las artes culinarias, teniendo a su cargo el desarrollo de productos, conceptos y proyectos gastronómicos para la región del Caribe, con más de 800 recetas publicadas en diferentes medios tradicionales y digitales.

CHACÁ

Típico de la provincia de San Juan, el chacá es un postre tradicional de Cuaresma que consiste en una mezcla cremosa de maíz, leche, azúcar y especias. En el sur es costumbre consumirlo caliente, a la hora de la cena.

- 1 libra de maíz para chacá (maíz casquiado), previamente hidratado y colado
- 6 tazas de agua
- 2 ramitas de canela
- 8 unidades de clavos dulces
- 600 mililitros de leche evaporada
- 400 gramos de leche condensada
- 1 taza de leche de coco
- ½ taza azúcar
- ¼ cdta. de nuez moscada rallada
- 2 cdas. de mantequilla
- ⅓ taza de pasas

Llevamos el maíz, el agua, las ramas de canela y los clavos dulces a una olla de fondo grueso.

Llevamos a ebullición y dejamos cocinar por unos 30 minutos, hasta que los líquidos se reduzcan a la mitad.

Agregamos la leche evaporada, la leche condensada, la leche de coco y el azúcar, mezclando bien. Cocinamos por unos 20 minutos más, hasta que el maíz esté tierno. Pasado este tiempo agregamos la nuez moscada rallada, la mantequilla y las pasas. Dejamos cocinar 10 minutos más. Retiramos del fuego, dejamos refrescar y servimos de inmediato. ■

DULCE DE HIGO

El dulce de higo es típico de las provincias de San José de Ocoa, Peravia y Azua. Se sirve en ocasiones especiales, como las fiestas navideñas o en celebraciones familiares. Tradicionalmente se cocina lentamente, con azúcar y especias, hasta obtener un almíbar de consistencia espesa y dulce. Esta delicia culinaria es un testimonio de la rica tradición gastronómica de la región.

- ½ taza de crema de leche
- 3 unidades de higos confitados
- ¼ taza de chocolate Kahkow 70% fundido
- polvo de cacao al gusto
- ¼ taza de queso de hoja picado en cuadritos
- 2 cdas. de mermelada de higos

EMPLATADO

- 1 mini casabe redondo
- galletas de jengibre trituradas
- 1 barrita de maní crocante
- 50 mililitros de agua
- 1/8 cda. de jengibre en polvo
- 1 galleta fina de jengibre
- florechillas de su preferencia

Para la trufa de higo: Calentamos la crema de leche e incorporamos los higos confitados troceados. Procesamos y unimos con el chocolate fundido hasta obtener una mezcla homogénea. Llevamos a la nevera por 4 horas, hasta que la mezcla esté dura. Formamos bolitas, cubrimos con polvo de cacao y colocamos sobre un maní crocante.

Para los higos rellenos de queso: abrimos el higo con cuidado y colocamos el queso de hoja en cuadritos dentro. Colocamos sobre un casabito para servir.

Para el higo relleno de mermelada de higo: calentamos agua e incorporamos el jengibre en polvo y la mermelada de higos, mezclamos bien y dejamos enfriar. Abrimos el higo con cuidado y rellenamos con la mermelada. Para servir, colocamos sobre una galleta fina de jengibre. ■



ELAINE DE WINDT

@madebyela @kahkow

Chocolatier y experta en el concepto de *Tree to bar* o de la planta a la barra. Docente y desarrolladora de recetas.







ALEJANDRO PEREYRA
(CHEF ALEJO)

@chefalejo

Chef dominicano egresado del Instituto Argentino de Gastronomía (IAG). Su experiencia laboral comienza en su país natal a los 16 años, pasando por restaurantes como Limao y Tango Mío. Ha trabajado en algunos de los mejores restaurantes del mundo como Astrid y Gastón en Lima, Perú, y Tegui en Buenos Aires. Actual chef docente, asesor gastronómico y creador de cenas clandestinas.

DULCES CRIOLLOS

TARTA DE CAJUIL EN TEXTURA

CREMA DE CAJUIL

- 100 gramos de mantequilla sin sal
- 100 gramos de semillas de cajuil molido
- 100 gramos de azúcar pulverizada
- 5 gramos de fécula de maíz
- 1 huevo

MASA DE CAJUIL

- 125 gramos de azúcar pulverizada
- 250 gramos de mantequilla
- 60 gramos de huevo
- 400 gramos de harina
- 115 gramos de semillas de cajuil trituradas
- 2 gramos de sal

CREMA DE CAJUIL

Integramos los ingredientes y reservamos.

MASA DE CAJUIL

En un recipiente colocamos el azúcar junto a la mantequilla e integramos con ayuda de un tenedor o batidor eléctrico hasta obtener una manteca. Agregamos el huevo e integramos por completo. Añadimos la harina y las semillas de cajuil trituradas. Mezclamos, tratando de no trabajarlo mucho para evitar desarrollar el gluten. Guardamos en refrigeración por una hora. Pasado este tiempo estiramos y formamos la base para la tarta.

Precalentamos el horno a 350 °F.

Sacamos la tarta del refrigerador y llevamos al horno. Damos una primera cocción por 10 minutos. Sacamos y rellenamos con la crema de cajuil a $\frac{3}{4}$ de altura para que no pase los bordes de la tarta. Volvemos a llevar al horno hasta que esté dorada y la crema firme. Dejamos enfriar y decoramos con confitura de cajuil y semillas de cajuil tostadas pasadas por sal para dar contraste. ■

DULCE DE NARANJA

- 5 unidades de naranja agria
- 1 litro de agua
- 400 gramos de azúcar
- 1 limón
- 2 unidades de clavos de olor
- sal
- 3 gramos de gelatina
- 15 gramos de agua fría

Sacamos la ralladura de las naranjas y reservamos. Cortamos las naranjas en 4 y eliminamos la pulpa. Ponemos a hervir la cáscara en abundante agua a partir de agua fría. Una vez rompa el hervor cambiamos el agua y repetimos el proceso unas cinco veces. Esto ayudará a quitar la acidez de las naranjas.

Preparamos un almíbar con el agua, el azúcar, el zumo del limón y los clavos de olor, agregamos las cáscaras de naranja cortadas finamente junto a la ralladura que habíamos reservado. Removemos constantemente hasta que las naranjas comiencen a caramelizar y el almíbar a tomar cuerpo. Agregamos la gelatina hidratada y moldeamos en semi esferas de silicona.

Llevamos al congelador hasta que estén firmes. Sacamos del molde y juntamos dos semi esferas para hacer un círculo. Pegamos con un poco de confitura de naranja. Por último, decoramos con hojas de menta fresca para simular una naranjita. ■

JALAO

El jalao es un postre típico de la región sur y es popular en todo el país. Se prepara con miel o azúcar, jengibre y coco rallado. Dulce y pegajoso, con un sabor agridulce, distintivo y terroso, de textura crujiente, suave y cremosa, este dulce tiene una combinación deliciosa de sabores.

- 1 **taza de azúcar morena**
- 2 **tazas de coco rallado**
- 1 **cdta. de jengibre rallado**
- 1 **pizca de sal**

Llevamos el azúcar a una olla de fondo grueso a fuego medio. Cuando se haga caramelo añadimos el coco rallado, el jengibre y la pizca de sal. Dejamos cocinar de 5 a 8 minutos a fuego bajo para que la mezcla no se queme. Pasado este tiempo retiramos del fuego, llevamos a una bandeja previamente engrasada con aceite y dejamos refrescar a temperatura ambiente.

Cuando la mezcla esté suficientemente fría, cubrimos las manos con aceite y hacemos bolas de 1.5 pulgadas.

Podemos decorar con un poquito de coco rallado al servir. ■

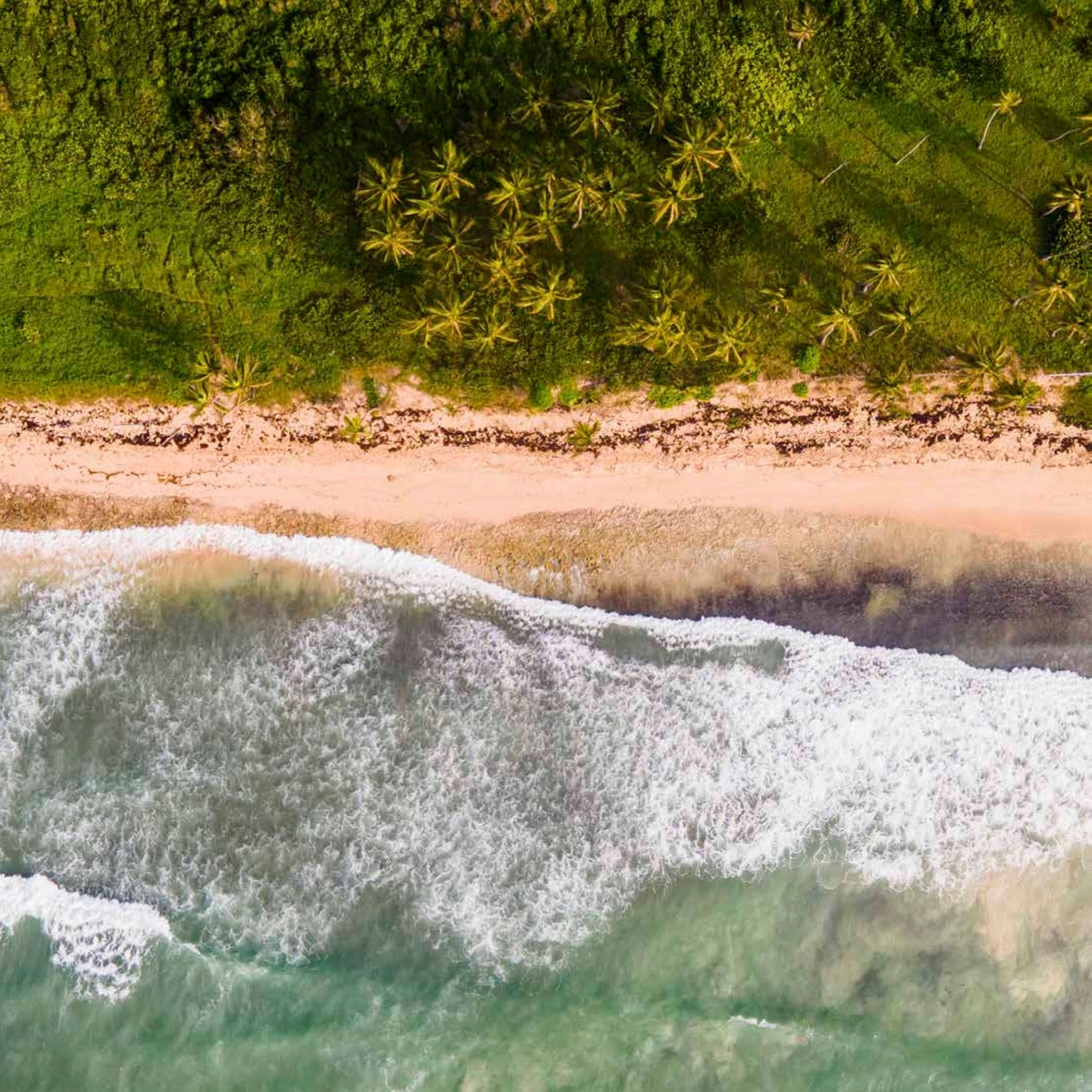


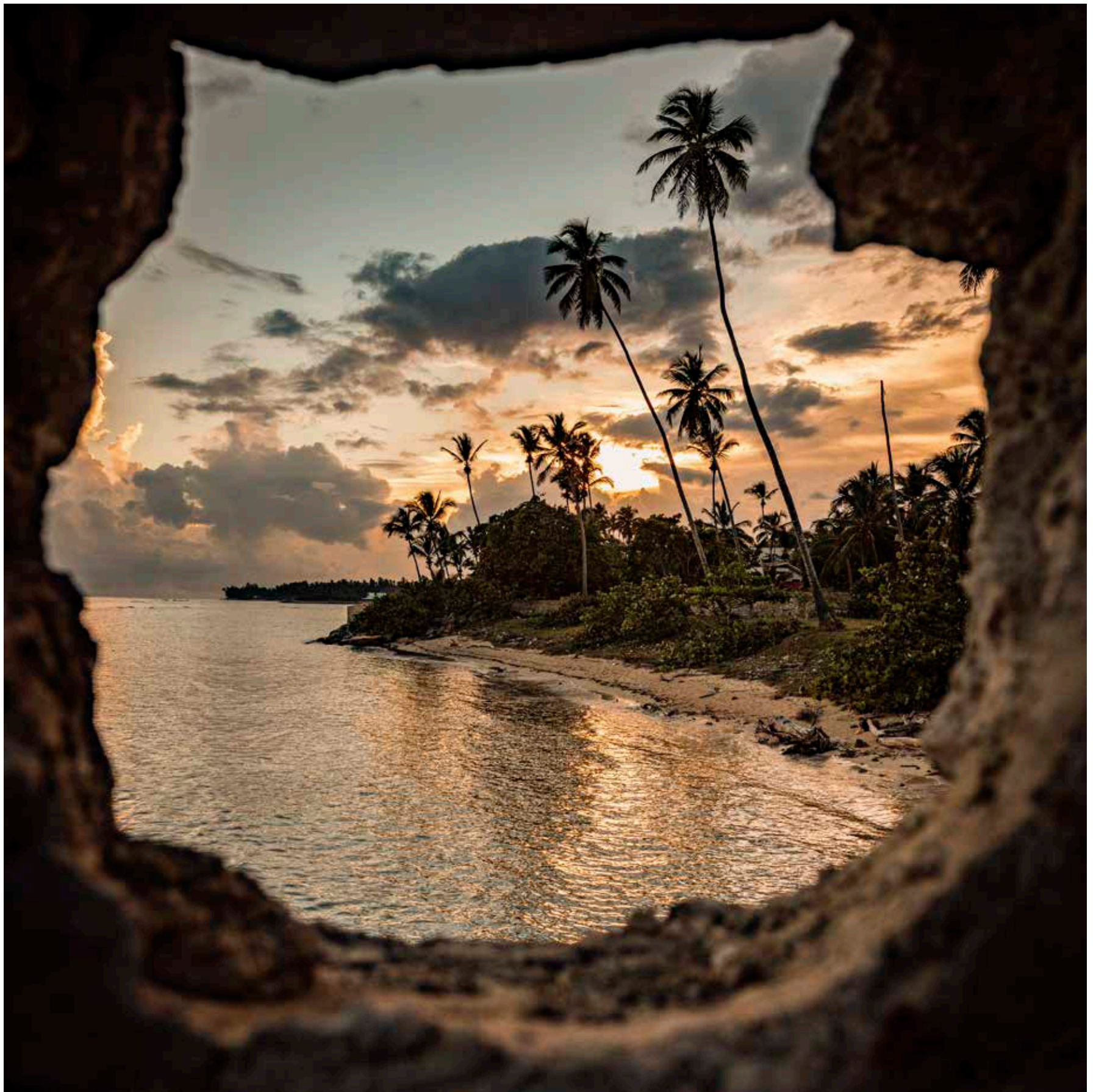
SOLANLLY DÍAZ

@lachefsol

Produce y conduce el programa «El Click de Cocina en el Nuevo Diario TV». Chef ejecutiva de la Escuela vocacional del Ejército y la Policía Nacional de la República Dominicana.









EL ESTE



EL SEIBO ■ HATO MAYOR ■ LA ALTAGRACIA ■ LA ROMANA ■ MONTE PLATA
SAN PEDRO DE MACORÍS



La región este de la República Dominicana, con sus playas de aguas cristalinas y arena blanca, cuenta con una gastronomía que refleja la riqueza culinaria de la zona: mariscos y pescados frescos –fritos o guisados con especias e ingredientes criollos–, postres deliciosos y bebidas únicas. Estos platos no solo deleitan el paladar, sino que también cuentan historias de tradición y hospitalidad que han pasado de generación en generación en esta zona del país. ■

QUIPES

RELLENOS DE CANGREJO

El quipe –*kibbeh*, *kubba* o *kibba*–, es herencia culinaria de grupos de inmigrantes del Oriente Medio que se asentaron en las provincias de San Pedro de Macorís y La Romana a finales del siglo XIX. Elaborado con trigo, cebolla, especias y diversos rellenos, se hornea o fríe adquiriendo una textura crocante inigualable.

ESPECIAS

malagueta

clavo dulce

pimienta

sal

semillas de cilantro

1 cda. de comino

1 cda. de canela

MASA DEL QUIPE

1 taza de trigo

½ taza de masa de cangrejo

½ cebolla

¼ taza de pimienta roja

1 manojo de cilantro (sin tallo)

1 manojo de perejil ancho

7-8 hojas de menta

RELLENO DEL QUIPE

2 cdas. de aceite

½ taza de masa de jaiba

½ cebolla

2 dientes de ajo majado

¼ taza de pimienta roja

¼ taza de pimienta verde

½ taza de salsa de tomate
(o 1 cda. de pasta de tomate)

Para preparar las especias unimos los ingredientes y molemos bien. Reservamos.

Para preparar la masa del quipe, llevamos el trigo a un bol y añadimos agua tibia (el agua debe tapar el trigo). Dejamos reposar por 20

minutos, el trigo absorberá el agua y crecerá. Pasado este tiempo procederemos a colar y exprimir bien el trigo con las manos hasta sacarle toda el agua. Cuando esté bien seco lo llevamos al procesador de alimentos junto a la masa de cangrejo, la cebolla, el pimienta roja, el cilantro, el perejil y la menta. Añadimos las especias que habíamos reservado y continuamos procesando hasta que la masa quede compacta y firme. Reservamos.

Para preparar el relleno calentamos el aceite a fuego medio en una sartén. Cuando el aceite esté caliente agregamos la masa de jaiba y la doramos bien. Integramos la cebolla, el ajo, el pimienta roja, y el pimienta verde. Dejamos sofreír unos minutos y agregamos la salsa de tomate, removiendo hasta integrar. Dejamos cocinar por 5 minutos, retiramos del fuego y dejamos enfriar a temperatura ambiente.

Para preparar los quipes ponemos 3 cucharadas de la mezcla en nuestras manos y hacemos un bollo. Hacemos un hoyo en el centro del bollo y le ponemos una cucharadita del relleno, unimos la masa cerrando el hoyo y aplastamos los extremos del bollo hasta dar la forma tradicional del quipe, apretando bien para que quede lo más compacto posible. Hacemos todos los quipes y llevamos al refrigerador por 1-2 horas.

Pasado este tiempo, calentamos aceite abundante en una sartén profunda. Cuando el aceite esté muy caliente procedemos a freír, uno a uno, los quipes. Cuando estén dorados retiramos del fuego y llevamos a una toalla de papel para drenar el exceso de aceite antes de servir. ■



MIGUEL RINCÓN

@chefortiz

Asesor de gastronomía, director del Colegio Gastronómico, comunicador social de Radio y TV, y vicepresidente de la Asociación Culinaria Dominicana (ACD).







PATRICIA DE MARCHENA

@patdemarchena

Dominicana con más de 30 años de experiencia en las artes culinarias y gastronomía. Se ha distinguido por su creatividad, innovación y talento para combinar ingredientes y sabores, así como por la presentación de sus platos, manteniéndose siempre a la vanguardia con las últimas tendencias gastronómicas. Graduada de Administración Hotelera en la Pontificia Universidad Católica Madre y Maestra (PUCMM), con entrenamientos internacionales y certificaciones del Foro Panamericano de Asociaciones Gastronómicas Profesionales en sus cuatro áreas: Sanidad, Nutrición, Gerencia y Recursos Humanos, y Principios Científicos y Artísticos. Certificada en «Trained the Trainers». Miembro de la World Association Chef Societies y de la Asociación de Chefs Dominicana (ADOCHIEF), siendo actualmente vicepresidenta de la directiva de ADOCHEFS 2021-2023.

CANGREJO GUISADO

El cangrejo guisado es un plato popular de la región este debido a la abundancia de cangrejos en sus aguas costeras. Históricamente, el cangrejo ha sido una fuente importante de alimento para las comunidades de la región, y aunque su presencia en la cocina local se remonta a tiempos precolombinos, la esencia del plato sigue siendo la misma: cangrejos frescos cocidos lentamente en un sabroso sofrito de cebolla, ajíes, y tomate, el cual realza el sabor natural de los mariscos.

- 1 cda. de aceite de oliva
- 3 cdas. de pasta de tomate
- 2 cdas. de catchup
- 1 cebolla blanca mediana en *brunoise*
- 3 dientes de ajo picados pequeños
- 1 ají cubanela en *brunoise*
- 1 ají gustoso en *brunoise*
- 1 pimiento rojo en *brunoise*
- 1 lb de masa de cangrejo limpia
- ½ taza de consomé de pescado
- 3 cdas. de puerro picado
- 2 cdas. de cilantro picado
- 1 cda. de cilantro ancho picado
- ½ cda. de orégano en polvo
- sal y pimienta negra al gusto
- 1 pizca de picante (opcional)

En una olla o caldero calentamos el aceite, agregamos la pasta de tomate, el catchup, la cebolla blanca, el ajo, el ají cubanela, el ají gustoso y el pimiento rojo. Sofreímos unos minutos y añadimos el cangrejo, mezclamos bien e integramos el consomé de pescado. Dejamos hervir, a fuego medio-bajo por 10 minutos aproximadamente, hasta que la mezcla coja color.

Pasado este tiempo agregamos el puerro, el cilantro, el cilantro ancho, el orégano, y sal y pimienta negra al gusto. Si es necesario, añadimos un poco más de consomé. Hervimos a fuego bajo hasta que el guiso seque un poco, de acuerdo a como se vaya a utilizar, por ejemplo: dejamos un poco más de líquido si vamos a acompañar con arroz, o dejamos secar más si acompañamos con tostones. Podemos añadir, si gustamos, una pizca de picante cuando vayamos a servir. ■

DOMPLINES

CON SARDINA Y LONGANIZA

Los domplines, elaborados con una masa de harina de trigo cocida en salsa de tomate o en salsa de queso, pueden ser acompañados con sardinas, bacalao o salami. Este plato forma parte de la herencia culinaria de los «cocolos», inmigrantes procedentes de las islas británicas del Caribe, quienes con sus raíces afroantillanas aportaron nuevos matices a la gastronomía de la región este de la República Dominicana.

- 1 ½ cdta. de sal
- 6 cdas. de agua
- 1 taza de harina de trigo
- 6 cdas. de mantequilla a temperatura ambiente
- ½ lt de agua
- 2 cdas. de aceite
- 1 cebolla grande cortada en julianas
- ½ ají morrón rojo
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates medianos maduros
- sal y pimienta al gusto picaditos
- 1 taza de leche de coco
- 10 sardinas frescas medianas
- ½ lb de longaniza
- aceite de oliva al gusto
- hojas de cilantro fresco
- ruedas de aguacate

Para preparar la masa de los domplines llevamos la sal a un bol y la disolvemos con las cucharadas de agua. Añadimos la harina de trigo y la mantequilla mezclando bien con una espátula. Amasamos hasta que la masa esté suave y no se pegue de las manos. Si la masa está muy húmeda añadimos harina extra según sea necesario.

Para hacer los domplines en forma de deditos cortamos trozos pequeños de la masa y los enrollamos. Reservamos.

Llevamos el ½ litro de agua a una olla a fuego medio-alto, añadimos sal al gusto y una vez rompa el hervor, añadimos los domplines al agua con cuidado, uno por uno, para que no se peguen. Cuando empiecen a flotar dejamos cocinar 1-2 minutos más, removiendo. Pasado este tiempo comprobamos que estén cocidos partiendo uno y verificando que no haya harina cruda en el centro. Cuando estén cocidos, los retiramos del agua con una espumadera y reservamos.

Ponemos a calentar el aceite en una sartén a fuego medio, agregamos la cebolla junto al ají morrón, y sofreímos hasta que la cebolla se transparente. Añadimos los dientes de ajo y cocinamos hasta integrar bien. Incorporamos los tomates y sofreímos un poco más. Salpimentamos al gusto y adicionamos la leche de coco. Cuando la mezcla empiece a hervir integramos las sardinas y la longaniza. Cocinamos hasta que las sardinas estén bien cocidas.

Vertemos la salsa sobre los domplines que habíamos reservado integrando bien. Llevamos al plato en que vamos a servir, rociamos con aceite de oliva al gusto y decoramos con hojas de cilantro y ruedas de aguacate. ■



NOEMÍ DÍAZ

@chefnoemi

Dominicana. Ha incorporado sus raíces a su cocina utilizando la influencia de su abuela oriunda de Barahona, de quien heredó su amor por la gastronomía. Sus creaciones destacan por el distintivo sazón con el que resalta la dominicanidad. Se inicia en el mundo de la gastronomía como ayudante pastelera en el restaurante Marocha; posteriormente trabajó en el restaurante Pepperoni; en el Hotel Francés Nicolás de Ovando; como Sous-Chef en el Restaurante Pat'e Palo; y como Chef Ejecutiva en el Restaurante Pat'e Palo y en el restaurante Jalao. Ha sido merecedora de diversos reconocimientos: Representante del mejor restaurante de comida dominicana en Taste DR Festival Gastronómico Dominicano; Chef de honor invitada en el Festival Gastronómico Herencias de la Hispanidad en la ciudad de Miami, Florida; y Mujer y Madre Ejemplar otorgado por la Presidencia de la República Dominicana. Actualmente es CEO de Noemí Díaz Catering.







SOLANGE VELÁZQUEZ

@solangelvg

Presidente de la Asociación Culinaria Dominicana (ACD). Asesora gastronómica, docente y servicios de *catering*. Directora gastronómica del proyecto «Consume lo Nuestro».

LAMBÍ GUISADO A LA CRIOLLA

El lambí, también conocido como caracol de mar, era un alimento importante para los taínos. Con la llegada de los europeos a la isla se incorporaron ingredientes y técnicas culinarias a la preparación del molusco, lo cual enriqueció la receta. Hoy día, el lambí guisado a la criolla es un plato tradicional de la cocina dominicana que destaca por su sabor único y fácil preparación.

- 1 ½ **libra de lambí**
- ¾ **taza de aceite**
- 1 **cebolla mediana cortada en cuadritos**
- 1 **pimiento rojo cortado en cuadritos**
- 1 **ají verde tipo cubanela picadito**
- 4 **dientes de ajos grandes majados**
- 1 **tomate grande maduro cortado en cuadritos**
- ¾ **cdta. de orégano molido**
- 1 ½ **cdta. de sal**
- ⅛ **cdta. de pimienta molida**
- 1 **cdta. de pasta de tomate**
- 2 **limones (el zumo)**
- 1 **chorrito de vino blanco seco**
- cilantro fresco picado**

Limpiamos el lambí y lo llevamos a una olla con agua hirviendo. Cocinamos por 5 minutos, luego lo escurrimos y cortamos en trocitos, en dirección opuesta a la fibra natural. Reservamos.

Calentamos el aceite en un caldero o sartén profunda a fuego medio. Cuando esté caliente añadimos la cebolla, sofreímos hasta que esté transparente y agregamos el pimiento rojo. Pasados unos minutos incorporamos el ají verde y los dientes de ajo removiendo constantemente. Pasados 2 minutos incorporamos el lambí que habíamos reservado, el tomate, el orégano, la sal y la pimienta. Mezclamos bien. Añadimos la pasta de tomate, el zumo de limón, el vino y dejamos cocinar unos minutos más a fuego medio bajo.

Finalmente, apagamos el fuego e incorporamos el cilantro, removemos y procedemos a servir de inmediato.

Es ideal acompañado con arroz blanco, tostones y limón. ■

TACOS DE MINUTAS DE PESCADO

Las sabrosas minutas de pescado son patrimonio gastronómico de la ciudad costera de Sabana de la Mar, en la provincia de Hato Mayor. Se hacen con los pescaditos más pequeños que los pescadores usualmente descartan –colorados, dorados o voladores–, y se preparan fileteando y cortando en forma de mariposa, sazonando al gusto, empanizando, y fríendo a la perfección.

mayonesa casera
chipotle
zum de naranja
filetes de minutas
harina tempura
cerveza oscura
tortilla de maíz
repollo blanco y morado
pico de gallo casero
mango
aguacate
salsa de tamarindo
cilantro fresco
limón

* cantidades de los ingredientes al gusto

Combinamos la mayonesa casera con el chipotle y el zumo de naranja. Reservamos en frío hasta usar.

Marinamos los filetes de minutas previamente limpios y abiertos en forma de mariposa. Combinamos la tempura con la cerveza oscura. Pasamos el pescado por la tempura y freímos en aceite caliente hasta dorar.

Calentamos la tortilla de maíz directo en el fuego. Colocamos el pescado sobre la tortilla, agregamos el repollo, el pico de gallo, el mango, el aguacate, la mayonesa de chipotle que habíamos reservado, la salsa de tamarindo, el cilantro fresco y el limón. ■



ÓSCAR ORBE

@oscarorbe.q @andale.rd

Originario de Ciudad de México. Chef y hotelero con más de 30 años de experiencia en el área de alimentos y bebidas, especialmente en el sector hotelero en países como México, Canadá y República Dominicana. Actualmente desarrolla su proyecto personal Ándale, junto a su esposa, la chef Claudia Fabián, para brindar a los dominicanos el mejor sabor de México utilizando y resaltando el producto local de República Dominicana, la cual se ha vuelto su hogar.







BREEZI DE LOS SANTOS

@sweetnbites

Chef y directora creativa de Sweet and Bites y de Breezy Café. Con 10 años de experiencia en el mundo de la pastelería creativa y artesanal.

ARROZ CON LECHE Y PIÑA

Caracterizado por su sencilla preparación a base de arroz, leche, azúcar y especias, el arroz con leche es uno de los postres tradicionales más disfrutados de la cultura gastronómica dominicana. El plato fue traído a la isla por los colonos españoles, conjuntamente con la inolvidable y popular canción infantil: «Arroz con leche se quiere casar con una viudita de la capital... que sepa tejer, que sepa bordar, que ponga la aguja en su mismo lugar».

- 1 **piña natural (pequeña y dulce)**
- 3 **tazas de agua**
- 2 **astillas de canela**
- 1 **taza de arroz**
- 1 **taza de azúcar**
- 2 **latas de leche evaporada**
- 1 **lata de leche condensada**

Pelamos la piña, con mucho cuidado de no dejar pedacitos de cáscara. Cortamos en cubitos pequeños, tomando en cuenta no poner ninguna pieza del corazón de la piña, ya que esta puede amargar la preparación.

Ponemos a hervir el agua con la canela y la piña. Cuando rompa a hervir agregamos el arroz. Una vez el arroz ablande, añadimos el azúcar y la leche evaporada, en este mismo orden. Dejamos hervir unos 15 minutos. Al desmontar de la estufa agregamos la leche condensada y mezclamos bien. Podemos servir tibio o frío, según nuestra preferencia. ■

CHICHARRÓN DE LECHE

En Higüey, municipio de la provincia La Altagracia, encontramos un dulce autóctono, el famoso chicharrón de leche. Este postre particular consiste en trozos de leche cuajada, similares al queso, que se cocinan y sumergen en un delicioso almíbar.

1 ½ galones de leche pura

½ cc de cuajo

ALMÍBAR

3 tazas de agua

2 tazas de azúcar
vainilla al gusto

1 oz de ralladura de naranja

pasas, ciruelas, cranberries (opcional)

Colamos muy bien la leche, añadimos el cuajo y dejamos reposar por una hora. Pasado este tiempo el queso o chicharrón quedará debajo y el suero (agua) se retira. Dejamos compactar la mezcla como un queso, y cortamos en pedazos al gusto.

Preparamos el almíbar mezclando el agua, el azúcar, la vainilla y la ralladura de naranja. Llevamos a una olla de fondo grueso a fuego medio-bajo, añadimos los pedazos de la leche que cortamos y dejamos freír en el almíbar durante 1 hora.

Si deseamos, al envasar el chicharrón de leche con su almíbar podemos añadir pasas, ciruelas o cranberries. ■



LUIS GUZMÁN (CHILIN)

@chefluisguzmang_chilin

Licenciado en Administración Hotelera en Alimentos & Bebidas de la Pontificia Universidad Católica Madre y Maestra (PUCMM). Se especializó en gastronomía internacional en México, Perú y Estados Unidos. Trabajó en Peperoni Café, TGI Fridays y Hard Rock Café. En 2007 se independiza y es pionero de la nueva *Street Cuisine* de República Dominicana con Squina Street Cuisine By Chilin. Actualmente es chef privado, hace catering a domicilio, es asesor de alimentos y bebidas para restaurantes, y opera el restaurante Park Deli en Altos de Chavón.







ÁLVARO REYES

@chefalvaroreyes

Dominicano. Estudió mercadeo en la Universidad Iberoamericana (UNIBE). Realizó estudios de alta cocina en Le Cordon Bleu Madrid. Inició su trayecto como chef trabajando de pantrista de estación fría y caliente en Julieta Brasserie, donde empezó a trabajar con el Chef Erik Malmsten. En 2014 estableció, junto a un compañero, AJ's Burgers & More, más adelante AJ's abrió una cocina caliente y área de restaurante para la venta de sus deliciosas hamburguesas. Es cofundador y chef ejecutivo de la empresa Knife Culinary Space.

GUAVABERRY

El guavaberry, patrimonio culinario de la provincia de San Pedro de Macorís, es un licor de origen «cocolo» elaborado con la fruta del árbol de arrayán. El arrayán se cosecha hacia noviembre, justo a tiempo para producir el licor para la Navidad, por lo cual el guavaberry se considera una bebida navideña.

- 2 tazas de guavaberry (arrayán)
- 3 palitos de canela
- 12 clavos dulces
- 6 unidades de malagueta
- 1 taza de azúcar morena
- 2 litros de agua (½ galón)
- 1 botella de ron añejo (375 mililitros)

Colocamos el guavaberry, la canela, los clavos dulces, la malagueta, el azúcar y el agua en una olla de fondo grueso.

Calentamos y cocemos a fuego bajo, removiendo con frecuencia hasta que se haya tornado en una mermelada con un poco de sirope líquido, aproximadamente 1 hora. Como el tiempo de cocción puede variar, tenemos que estar atentos para evitar que se queme.

Una vez esté listo, retiramos del fuego y enfriamos a temperatura ambiente. Ya templado, mezclamos con el ron y dejamos reposar en la nevera por una semana.

Colamos y servimos frío. ■







EN GADA ESQUINA



SANTO DOMINGO ■ DISTRITO NACIONAL



La gastronomía típica de Santo Domingo y el Distrito Nacional se caracteriza por una fusión de influencias africanas, europeas y caribeñas que reflejan la rica historia y la diversidad cultural de toda la República Dominicana. En la ciudad capital encontramos los platos emblemáticos de la cocina dominicana: la bandera dominicana, arroz blanco con habichuelas rojas guisadas y carne; el mangú, plátanos cocidos y machacados servidos con cebolla salteada; el sancocho, guiso de carnes con variedad de tubérculos y vegetales; además de una gran variedad de platos, postres y bebidas tradicionales y populares. ■

CATIVÍAS

RELLENAS DE QUESO DE HOJA

Las cativías o catibías son empanadas fritas, crujientes y sabrosas, hechas con harina de yuca (mandioca o *cassava*). Tradicionalmente se rellenan con diferentes tipos de queso o carne, y son herencia culinaria de la empanada española, ya que en algún momento se sustituyó la harina de trigo por la harina gruesa de yuca en su elaboración.

- 340 gramos de harina de yuca (ver receta más abajo)
- 100 gramos de sazón licuado (ver receta más abajo)
- 10 gramos de sal
- 340 gramos de queso de hoja
- aceite de freír

HARINA DE YUCA

- 1.17 libras de yuca, pelada y lavada

SAZÓN LICUADO

- 10 gramos de ajo
- 30 gramos de cilantrico
- 70 gramos de cebolla
- 70 gramos de ají cubanela
- 2 gramos de orégano
- 120 gramos de agua
- 5 gramos de sal
- 20 gramos de aceite de canola

HARINA DE YUCA

Pasamos la yuca por una moladora de carne, dos veces.

Introducimos la yuca molida en un trapo grueso, de buen tamaño, y estrujamos bien, hasta sacar toda el agua y el almidón. Extendemos la yuca en una bandeja y dejamos secar por 24 horas, removiendo cada cuatro horas

aproximadamente para que seque de manera uniforme. Pasadas las 24 horas, cernimos y descartamos los grumos. Reservamos refrigerada en un recipiente hermético hasta su uso.

SAZÓN LICUADO

Lavamos todos los vegetales y los introducimos junto al resto de los ingredientes en la licuadora. Trituramos bien y reservamos hasta su uso.

CATIVÍAS

Ponemos la harina de yuca en un caldero (olla o sartén hondo) a fuego medio. Calentamos durante unos 5 minutos, removiendo constantemente. Probamos con la mano a hacer pequeñas bolas que queden pegadas, esto será la señal de que la harina está soltando el almidón. Añadimos el sazón licuado junto a la sal y mezclamos uniformemente. Colocamos en la mesa y amasamos enérgicamente hasta que sintamos que la masa queda uniforme y elástica.

En la máquina de pasta estiramos la masa con un poco de aceite y cortamos con un molde circular (es óptimo el de 10 cm de diámetro). Rellenamos con el queso de hoja, y damos forma de cativía.

Llevamos el aceite a una sartén y lo calentamos hasta obtener 180°C. Añadimos las cativías, una a una, y freímos durante unos minutos, dándole la vuelta hasta que queden bien doradas.

Escurremos del aceite, secamos bien con papel toalla y servimos inmediatamente. ■



JAVIER CABRERA

@javiercabreracook

Chef Ejecutivo del Grupo Conuco (El Conuco, Buche Perico, Viralata, Okra). Ha formado parte de algunas de las cocinas más importantes del mundo: Quique Acosta (3 Estrellas Michelin); Azurmendi (3 Estrellas Michelin); El Celler de Can Roca (3 Estrellas Michelin); y El Bulli (3 Estrellas Michelin). En 2012 recibe 1 Estrella Michelin como Chef Ejecutivo del Restaurante Els Brancs, también ha sido galardonado con 1 Sol Repsol, Cocinero Revelación 2013, Bulliniano referente, Premio Sirena a la Proyección Internacional y varias medallas de bronce, plata y oro en competencias internacionales.









LEANDRO DÍAZ

@chefleandrodiaz

Cocinero dominicano «Marca País», con más de 25 años en el sector. Juez de Master Chef República Dominicana. Reconocido por el Ministerio de Cultura por el gran aporte que le ha brindado a nuestra gastronomía. En la actualidad se desempeña como director de la Casa Gastronómica Dominicana, ubicada en la Ciudad Colonial de Santo Domingo. «No descansaré hasta ver la cocina dominicana reconocida mundialmente, todos sabrán del alegre sazón que tenemos los dominicanos».

CHICHARRÓN DE CERDO

DE VILLA MELLA

En la República Dominicana, el chicharrón es uno de los platos más populares, y Villa Mella, provincia Santo Domingo Norte, es reconocida históricamente por sus chicharrones de cerdo, crujientes y sabrosos, cocinados con leña, bajo fuego intenso, en los patios de viviendas de decenas de familias que viven de su preparación y comercialización.

- 2 libras de barrigada de cerdo
- naranja agria
- ajo en pasta
- orégano
- salsa inglesa
- sal al gusto
- aceite para freír

EMPLATADO

- 8 onzas de lonjas de chicharrón
- 1 onza de lonjas de plátano maduro frito
- 2 onzas de yuca frita en cuadros pequeños
- 2 cdas. de reducción de chinola y cerveza (o salsa a su gusto)
- 1 pizca de pimentón ahumado
- 1 pizca de polvo de cilantro
- 1 pizca de viruta de chorizo (frita y triturada)
- puerro picadito
- chimichurri clásico al gusto
- flor de lonjas de aguacate maduro

Sazonamos el cerdo con la naranja agria, el ajo en pasta, el orégano, la salsa inglesa y sal al gusto.

Horneamos a 180 °F por 2 horas, tapado. Pasado este tiempo retiramos del horno y dejamos reposar a temperatura ambiente.

Cortamos en barras y freímos en abundante aceite (fritura profunda) hasta dorar. Retiramos del aceite y dejamos refrescar.

EMPLATADO

Emplatamos todos los ingredientes al gusto. ■



ESPAGUETIS BOCA CHICA

Uno de los platos icónicos de la gastronomía de Boca Chica, la playa de arena blanca y aguas turquesas poco profundas más cercana a la ciudad de Santo Domingo, son sus ricos espaguetis con salsa de tomate, un plato sencillo que el dominicano tradicionalmente degusta en esta conocida playa.

- 2/3 libra de cebolla**
- 2/3 libra de zanahoria**
- 2/3 libra de apio**
- 1/3 taza de aceite de oliva virgen extra**
- 2 dientes de ajo**
- 1 ají morrón rojo**
- 1 ají picante**
- 8 tomates bugalú maduros**
- 3/4 libra de espaguetis**
- hojitas de perejil o cilantro**

Para preparar la salsa de tomates confitamos la cebolla, la zanahoria y el apio en el aceite de oliva extra virgen a fuego moderado. Una vez hayan dorado, agregamos los dientes de ajo, mezclamos bien y añadimos el ají morrón sin semillas, el ají picante, los tomates sin semilla y continuamos cocinando a fuego moderado por unos 20 o 30 minutos más. Pasado este tiempo retiramos del fuego y licuamos hasta obtener una textura cremosa.

Para preparar la pasta cocinamos los espaguetis en agua abundante con sal, tomando en cuenta el tiempo de cocción que indica el paquete de la pasta. Una vez este cocida, colamos y mezclamos con la salsa tomates.

Servimos la pasta en un plato hondo y ponemos una ramita de perejil o cilantro en el tope como decoración. ■



CIRO CASOLA

@casolita

Nace en Nápoles, Italia. A los 16 años de edad descubre que la cocina es su verdadera pasión y se emplea en los mejores restaurantes de su ciudad natal. A la edad de 20 años va a vivir a Alemania, a trabajar en restaurantes de su familia. En el 1988 decide conocer nuestro país. Un año después de su llegada abre su primer restaurante en República Dominicana, Da Salvatore. En el año 1993 se traslada a Miami contratado como chef en el prestigioso restaurante Fellini, Miami. Dos años más tarde regresa al país para abrir Fellini RD, el cual funcionó exitosamente hasta el año 2012. Motivado por la gran aceptación hacia su cocina, en el año 2014 inaugura Osteria Da Ciro Cucina Italiana, proyecto culinario en el cual expresó su creatividad y su amplia experiencia.









CRISTÓBAL MARTOS

@chefcristobalmartos

Hace 31 años comenzó con los fogones en una *trattoria* en España... siguieron restaurantes, hoteles, paradores, casas rurales y más lugares donde hacían falta sus manos. Llegó hace 16 años a República Dominicana, entonces trabajó en el Hotel Punta Bonita en Las Terrenas, luego pasó al Grupo Peperoni, años más tarde al Restaurante Mijas como segundo de cocina, más adelante entró a un proyecto familiar, y finalmente llegó a las cocinas de La Cassina, donde hoy es chef ejecutivo.

LA BANDERA DOMINICANA

ARROZ BLANCO, HABICHUELAS ROJAS GUIADAS Y CARNE

La bandera dominicana es el plato nacional que se sirve como almuerzo en todo el país, y es un reflejo de la conformación multicultural del pueblo dominicano. El plato representa el tricolor de la bandera nacional, así el color rojo está representado por las habichuelas rojas, el color blanco por el arroz y el color azul –con un toque de licencia poética y culinaria– por la carne. Cada dominicano tiene su forma de prepararlo variando los tipos de carne –pollo, res, cerdo, o chivo–, pero sin variación el arroz blanco y las habichuelas rojas guisadas.

ARROZ BLANCO

- 3 tazas de agua
- sal al gusto
- 4 cdas. de aceite
- 3 tazas de arroz de grano largo

HABICHUELAS ROJAS GUIADAS

- 1 libra de habichuelas rojas
- 2 cdas. de sal
- 2 cdas. de aceite
- ½ taza de auyama cortada en cuadros medianos
- ½ cabeza de ajo
- 3 hojas de cilantro ancho o cilantro cimarrón
- 1 ají cubanela o ají verde
- 1 cebolla roja pequeña cortada en cuartos
- 2 cdas. de pasta de tomate
- 1 ramita de cilantrico

POLLO GUIADO

- 1 pollo entero o las partes del pollo que desee
- 1 ½ naranja agria
- 4 dientes de ajo majado
- 1 cdta. de orégano
- sal y pimienta al gusto
- ½ ají cubanela cortado en julianas
- ½ cebolla cortada en julianas

- ½ pimienta roja cortado en julianas
- 2 cdas. de aceite vegetal o aceite de oliva virgen extra
- 1 cdta. de azúcar
- 2 cdas. de pasta de tomate
- ¼ taza de agua

ARROZ BLANCO

Ponemos a hervir las 3 tazas de agua en una olla, agregamos la sal y 1 cucharada de aceite.

Cuando comience a hervir colocamos el arroz y dejamos que el agua se reduzca; en ese momento recogemos el arroz hacia el centro de la olla, tapamos y dejamos cocinar a fuego bien bajo hasta que el arroz esté tierno.

Cuando el arroz esté cocido, justo ahí, agregamos las 3 cucharadas de aceite restante. Tapamos nuevamente y cocinamos por unos 6 minutos más. Reservamos.

HABICHUELAS ROJAS GUIADAS

Dejamos en remojo las habichuelas por 1 hora con agua filtrada. Luego ponemos a hervir las habichuelas en una olla con 1 cucharadita de sal (la sal al principio evita que las habichuelas oscurezcan), 1 cucharada de aceite, la auyama, el ajo, el cilantro ancho y la mitad del ají cubanela.

Cuando las habichuelas estén al dente, tomamos ½ taza y licuamos con todos los vegetales menos el cilantro ancho. Las



llevamos nuevamente a la olla con el resto de las habichuelas, a fuego bajo, y cocinamos hasta espesar.

En el momento en que las hichuelas estén espesas agregamos la cebolla, la otra mitad del ají cubanela, la pasta de tomate, 1 cucharada de aceite y sal al gusto. Dejamos cocinar por 8 minutos a fuego bajo. Para terminar, agregamos la ramita de cilantro y dejamos cocinar unos 5 minutos más. Reservamos.

POLLO GUISADO

Para sazonar el pollo retiramos toda la piel, marinamos con el jugo de 1 naranja agria por unos 15 minutos. Una vez pasado el tiempo, enjuagamos y sazonamos con el ajo, el orégano, la pimienta, la sal, el jugo de $\frac{1}{2}$ naranja agria y los vegetales cortados en juliana. Dejamos reposar por 30 minutos.

Para guisar el pollo ponemos en una sartén a fuego medio las 2 cucharadas de aceite, añadimos el azúcar para quemarla e inmediatamente colocamos las piezas del pollo para dorarlas sin los vegetales, los cuales vamos a reservar para el final.

Cocinamos el pollo hasta que la carne esta blanda, una vez esté blanda retiramos todo el pollo de la sartén.

Colocamos la pasta de tomate en el sartén y los vegetales para saltearlos, agregamos $\frac{1}{4}$ taza de agua, volvemos a colocar el pollo, removemos y listo.

EMPLATADO

Servimos el arroz blanco, las habichuelas rojas y el pollo en platos separados acompañados de ensalada verde de repollo, tomate, lechuga rizada, y cebolla en julianas aderezadas con aceite de oliva, limón y sal, aguacate, plátanos fritos verdes y batatas fritas. ■









JOEL REYES (CHEF JOE)

@food.inc.rd

Chef Corporativo del Grupo Food Inc., cuenta con más de 18 años de experiencia en la industria de la restauración, con estudios realizados en las más exigentes escuelas y altas cocinas de Estados Unidos y Europa, especializándose en el *fine dining*. Su amor por la cocina cajún nace en New Orleans, Louisiana, donde trabajó en los mejores restaurantes. De ahí crea su propio estilo y nace nuestra cocina Cajun-Criolla, con un estilo rústico, llena de sabores y texturas, donde se combina lo mejor de las cocinas francesa, africana, caribeña y criolla.

LOCRIO DE CERDO CON PLÁTANO MADURO AL CALDERO

El locrio, una de las comidas más apreciadas en la cocina dominicana, es un plato criollo que tiene sus raíces en la cultura gastronómica española introducida a partir del Descubrimiento de 1492. Se prepara tradicionalmente con arroz y carne de cerdo o de gallina, o sustituyendo las carnes por longaniza, jamón o bacalao.

LOCRIO

- 2 libras de barrigada de cerdo (*pork belly*)
- 3 dientes de ajo majados
- ½ cda. de orégano seco
- 2 cdas. de naranja agria
- 2 cdas. de aceite
- 1 cebolla roja picada
- ¼ taza de pasta de tomate
- 1 ají cubanela picado
- 1 atado de cilantrico
- 2 hojas de cilantro ancho
- 1 tallo de apio
- 2 cdas. de aceitunas y alcaparra
- 3 tazas de agua caliente
- 3 tazas de arroz

PLÁTANO MADURO AL CALDERO

- 1 barra de mantequilla
- 4 cdas. de azúcar parda
- 3 estillas de canela
- 1 pizca de sal
- 1 plátano maduro
- 1 taza de refresco rojo

LOCRIO

Sazonamos la barrigada de cerdo con el ajo, el orégano y la naranja agria. Dejamos reposar por 20 minutos, tapada.

Vertemos el aceite en un caldero. Agregamos la carne y cocinamos hasta dorar, moviendo ocasionalmente hasta que la carne esté blanda. Luego añadimos la cebolla, la pasta de tomate, el ají cubanela, el cilantrico, el cilantro ancho, el apio, las aceitunas y continuamos sofriendo por 5 minutos más. Incorporamos el agua y cuando rompa el hervor agregamos el arroz. Dejamos hervir hasta secar, tapamos, bajamos el fuego y cocinamos durante 20 minutos más.

PLÁTANO MADURO AL CALDERO

Derretimos la mantequilla junto al azúcar en una sartén a fuego medio. Añadimos la canela y la pizca de sal. Integramos los plátanos maduros y el refresco rojo y cocinamos a fuego lento hasta que forme un caramelo y el plátano se cueza. ■



MANGÚ DE PLÁTANOS VERDES CON LOS TRES GOLPES

El mangú, un puré suave a base de plátano verde, servido con «los tres golpes»: salami, huevos y queso frito, es el desayuno oficial dominicano. Según la cultura popular, la palabra «mangú» proviene de la época de la primera invasión norteamericana (1916-1924) a la República Dominicana, en aquel entonces cuando los *marines* probaban este delicioso puré de plátanos exclamaban *Man, (this is) good!*, y los dominicanos, al no dominar el inglés, tomaron la expresión onomatopéyica de «mangú» para nombrar el plato.

- 2 plátanos verdes
- sal
- mantequilla
- agua fría
- ½ naranja agria
- CEBOLLA ENCURTIDA**
- cebolla roja
- zumo de 1 limón
- guindilla fresca picante (opcional)
- 1 cda. de orégano
- sal al gusto
- pimienta al gusto
- ACOMPAÑANTES**
- huevo a la plancha o frito
- queso frito en cubitos
- salami frito
- cebollas encurtidas

Para preparar el mangú colocamos los plátanos, cortados en 4, en una olla con agua hirviendo. Agregar sal al gusto y dejamos hervir alrededor de 20 minutos. Para aportar más suavidad utilizamos agua purificada. Ya cocidos los plátanos, retiramos del agua y reservamos un poco de esta. Llevamos los plátanos a un procesador, agregamos la mantequilla, un chorrito de agua fría y unas gotas de naranja agria. Procesamos, rectificamos la sal, y de ser necesario para dar más suavidad al puré, añadimos un poco del agua caliente ya reservada.

Para preparar la cebolla encurtida, ponemos agua en una olla y llevamos a ebullición. Una vez empieza a hervir, apagamos el fuego y añadimos la cebolla. Dejamos reposar, escurrimos y la colocamos en un bol. Agregamos el zumo de 1 limón. Si queremos darle un toque picante, añadimos 1 guindilla fresca cortada en rodajitas finas. Removemos bien la cebolla encurtida para que se integren todos los sabores y dejamos reposar un rato antes de consumir para potenciar su sabor.

¡Emplatamos a gusto con los acompañantes y a disfrutar! ■



SAVERIO STASSI

@stassiesasi

Nacido en Venezuela en 1977. Propietario del restaurante Ajualá. Con su pasión por la cocina a temprana edad, inició sus estudios en 1995 y adquirió experiencia trabajando en prestigiosos restaurantes en París. En 1999 ganó el primer lugar en el concurso «Meilleur Jeune Rotisse Comisión» en Venezuela. Posteriormente, se convirtió en el Chef Ejecutivo del Restaurante Teconte en Venezuela. En 2004 se mudó a la República Dominicana, donde se convirtió en el chef ejecutivo de Pat'e Palo European Brasserie. Durante su tiempo allí, participó en proyectos como Lulú Tasting Bar, Jalao, Time y Cava Billini, y se desempeñó como chef corporativo en PP Operaciones. Se destacó en la televisión, siendo jurado en el programa local Mazola Academy durante 2013 y 2014 y más tarde en la primera edición de Master Chef República Dominicana en 2018. En 2017 varios de sus restaurantes fueron seleccionados como los mejores en su categoría por la Academia Dominicana de Gastronomía y fue premiado como Mejor Chef.









ALBERTO MARTÍN

@amartincar

Nativo de Madrid, España, donde obtuvo su formación en la Escuela Superior de Hostelería y Turismo. Radicado hace catorce años en República Dominicana. Ha sido chef ejecutivo del Hotel Embajador, del JW Marriott Santo Domingo, del Grupo Peperoni, y es actualmente, chef ejecutivo y Director de F&B de Club Hemingway. Reconocido por sus estándares gastronómicos tanto a nivel mundial como nacional: ganador del «Culinary Ace Award» al Chef Ejecutivo del año del Caribe y Latinoamérica 2018; del Premio de Gastronomía en España «Cucharón del buen guiso mariner» 2018; entre otros.

MONDONGO

CON BACALAO, HONGOS COLMENILLA, AUYAMA Y PESTO DE CILANTRO-MACADAMIA

El mondongo, una de las preparaciones tradicionales de la gastronomía dominicana, consiste en un guiso de tripas de res con vegetales y especias. Hay algunas versiones de este plato en las que se mezcla con patas de cerdo o de res llamándose «patimongo».

- 3 onzas de zanahoria
 - 3 onzas de puerro
 - 2 onzas de tomate
 - 3 onzas de cebolla
 - 4 onzas de aceite de oliva
 - 2 dientes de ajo
 - ½ litro de caldo de vegetales
 - 12 onzas de mondongo cocido (tripas e intestinos de res)
 - 12 onzas de bacalao
 - 8 unidades de hongo colmenilla deshidratado
 - 2 onzas de auyama
 - ½ manojo de cilantro
 - 2 onzas de nueces de macadamia
 - 1 onza de miel
 - ½ unidad de aguacate cortado en dados
 - 2 unidades de flores comestibles brotes para decorar
 - 1 unidad de oblea de arroz frita
 - 1 unidad de bizcocho de tinta de calamar
- sal

MONDONGO

Cortamos la zanahoria, el puerro, el tomate y la cebolla en *brunoise* fina.

Ponemos en una cazuela 1 onza del aceite de oliva, un ajo picado y los vegetales en *brunoise*. Dejamos cocinar por 15 minutos, mojamos con el caldo de vegetales y dejamos hervir hasta

que los vegetales estén muy tiernos, poniendo el caldo a punto de sal. Licuamos la mezcla anterior, pasamos por un colador chino fino y volvemos a hervir. Desespumamos y ponemos a punto. Introducimos el mondongo cocido en la salsa anterior y dejamos hervir por unos 10 minutos. Reservamos.

BACALAO

En una sartén agregamos el aceite de oliva restante y el ajo restante laminado, dejamos que se fría hasta que esté dorado. Dejamos enfriar el aceite hasta 70°C e incorporamos el bacalao cortado en dados, hasta que tome un color brillante. Reservamos.

HONGOS COLMENILLA

Cocer los hongos colmenilla durante 2 minutos en agua potable hirviendo a punto de sal. Retiramos del agua y los salteamos en una sartén con aceite de oliva y ½ diente de ajo durante 1 minuto más. Reservamos.

AUYAMA

Cortamos la auyama en daditos y hervimos en agua con sal durante 1 minuto. Reservamos.

PESTO DE CILANTRO CON MACADAMIA

En una licuadora introducimos el cilantro, las nueces de macadamia, el aceite de oliva, una pizca de sal y la miel. Trituramos hasta conseguir un puré consistente y reservamos.

MONTAJE DEL PLATO

Vertemos la salsa con el mondongo en el plato y añadimos los dados de bacalao confitado. Colocamos armónicamente los hongos salteados, los daditos de auyama, los daditos de aguacate y puntos del pesto de cilantro.

Finalizamos disponiendo en la superficie del plato las flores, los brotes, la oblea crujiente de arroz y el bizcocho de tinta de calamar. ■



PASTEL EN HOJA

El pastel en hoja es un delicioso plato típico de la gastronomía dominicana, especialmente popular durante las fiestas navideñas. Parecido al tamal, se prepara con una masa a base de plátano verde, se rellena con una mezcla de carne de cerdo o pollo sazonada, y se envuelve en hojas de plátano.

MASA

- ½ libra de yautía blanca
- ½ libra de yautía amarilla
- ½ libra de ayuama
- ½ taza de leche (¼ y ¼ separadas)
- 6 guineos verdes
- 1 plátano verde
- 1 plátano maduro
- 6 rulos
- 2 cdas. de bija
- sal al gusto
- agrio de naranja al gusto

RELLENO

- ½ libra de carne de res molida (pollo o cerdo)
- ¼ cdta. de pimienta
- 1 cda. de aceite
- 1 cebolla roja cortada en *brunoise*
- 1 ají cubanela verde cortado en *brunoise*
- ¼ cdta. de aceite de bija (opcional)
- 1 cda. de salsa de tomate
- 1 ramita de cilantro
- ¼ cdta. de orégano
- sal al gusto

INGREDIENTES ADICIONALES

hojas de plátano
cordel de cocina

MASA

La preparación de la masa se hace en dos partidas: pelamos las yautías y la ayuama, las

lavamos y cortamos en rodajas finas y las licuamos con ¼ taza de la leche. Luego pelamos los guineos, los plátanos y los rulos, y los ponemos en un poco de agua de sal por 15 minutos para desmanchar. Lavamos con abundante agua y licuamos con el resto de la leche. Luego de licuar ambas mezclas por separado, las unimos y mezclamos bien. Agregamos la bija y sal y agrio de naranja al gusto. Verificamos la consistencia de la masa tal que no esté muy líquida para manipularla.

RELLENO

Ponemos la carne en un bol y la sazonamos con sal y pimienta al gusto.

Aparte, sofreímos en el aceite la cebolla y el ají cubanela hasta que doren, añadimos el aceite de bija, la salsa de tomate, y la carne. Dejamos cocinar, moviendo constantemente, por algunos minutos, a fuego medio. Añadimos el cilantro, el orégano y la sal. Retiramos del fuego y reservamos. Opcional: añadir pasas y aceitunas a la mezcla.

Tomamos las hojas de plátano, las lavamos y sosteniéndolas con las manos las mareamos con el calor de la estufa para que se tornen flexibles al usarlas.

Ponemos una cucharada de la masa sobre la hoja de plátano y en el centro colocamos la carne. Cerramos envolviendo hacia arriba y amarramos con el cordel. Guardamos en el congelador hasta que se vayan a comer.

Cuando se vayan a comer los hervimos en agua con sal por 15 minutos (si no están congelados). Si están congelados, ponemos en agua hirviendo con sal y esperamos a que el agua comience a hervir nuevamente, a partir de ahí contamos 15 minutos, sacamos y retiramos la hoja de plátano para comer. ■



LAURA PATRICIA RIZEK

@laurarizekb

Administradora hotelera egresada de la Pontificia Universidad Católica Madre y Maestra (PUCMM); chef de cocina certificada en curso de jueces de competencia y entrenando a los entrenadores; miembro activo de la Asociación Dominicana de Chefs (ADOCHEF); y miembro activo de The American Culinary Federation (ACF). Con más de 25 años de experiencia en banquetes y *catering*, y en cocina empresarial laborando como directora de la Zona Franca de San Isidro. Consultora en el montaje y operación de A&B; asesora de calidad para la marca Kahkow; y competidora y parte del equipo ganador de medalla de oro en la categoría Culinary Artist, de las Olimpiadas Culinarias Ika 2020 celebradas en Stuttgart, Alemania.









ERIK MALMSTEN

@cheferikmalmsten

Nacido y criado en Suecia, de padre sueco y madre dominicana. Con más de 20 años de experiencia en el mundo gastronómico, trabajando en restaurantes de 1, 2 y 3 estrellas Michelin en Europa y Estados Unidos. En el 2005 fue finalista en la Copa Mundial de Chefs Bocuse D'or en Lyon, Francia, representando a su país nativo, Suecia. Actualmente es chef ejecutivo y socio de los restaurantes y bares: Brasserie Julieta; Bar La Posta; The Bark; O.Livia; Made In China & Noodle Bar; Okazu Nordic Japanese; Pizzeria Cyrano; O.Dette; O.Dile Mezcal & Tequila Club; y Sky Lounge at Aeropuerto Las Américas (AILA).

PATICAS DE CERDO

GUISADAS

El guiso de «paticas» es uno de los caldos tradicionales de la gastronomía dominicana. Se prepara con pata de vaca, pata de cerdo o pata de chivo. Cada cocinero tiene su propia combinación, desde los caldos sencillos hasta los más complicados que llevan más vegetales e ingredientes.

- 2 cdas. de aceite neutral
- 3 cebollas blanca
- 2 ají cubanela
- 2 ajíes gustosos
- 1 zanahoria
- 5 dientes de ajo
- ½ cda. de pimentón dulce
- 1 cda. de orégano fresco
- 2 cdas. de pasta de tomate
- 4 lbs de paticas de cerdo
- 1 lb de lacón ahumado
- 2 tallos de cilantro fresco
- 1 litro de vino blanco
- 1 cerveza de extra-malta
- 3 cdas. de vinagre blanco
- 2 cdas. de azúcar blanca
- 5 cebollas perla blanca
- 2 naranjas agrias
- 2 claras de huevo
- 1 yuca mediana
- 2 papas grandes
- 3 yautías
- 1 limón persa
- 1 cdta. de Tabasco

Picamos y sofreímos en el aceite las cebollas, el ají gustoso, el ají cubanela, la zanahoria y 4 dientes de ajo. Agregamos el pimentón, ½ cucharada de orégano y la pasta de tomate. Sofreímos por 3-4 minutos. Añadimos las paticas de cerdo, el lacón ahumado, 1 tallo de cilantro, el vino blanco, la cerveza, 2 cucharadas de vinagre blanco y una cucharada de sal. Hervimos hasta que las paticas y el lacón estén bien blanditos.

Disolvemos 1 cucharada de vinagre blanco, 2 cucharadas de azúcar, y 3 cucharadas de agua sobre fuego lento y agregamos la cebolla perla cortada por la mitad. Retiramos del fuego y reservamos a temperatura ambiente.

Separamos las paticas y el lacón del caldo, dejamos que se enfríen antes de limpiar. Limpiamos y picamos bien finas, juntas, para que se puedan mezclar bien. Sazonamos este relleno picado con 1 diente de ajo, 1 tallo de cilantro picado fino, el zumo de 1 naranja agria, ½ cucharada de orégano fresco, las claras de huevo, y sal y pimienta al gusto.

Sobre una mesa de trabajo colocamos 30cm de papel plástico, agregamos 2-3 cucharones de la mezcla de carnes y enrollamos bien apretado, tipo cilindro. Cerramos con un nudo en cada esquina. Repetimos hasta que no quede más relleno. Llevamos los cilindros a la nevera y dejamos reposar por 4-6 horas.

Licuamos en una liquidadora el caldo con todos sus ingredientes y llevamos a reducir sobre fuego lento, hasta obtener una consistencia más espesa.

Cortamos la yuca, la papa y la yautía en cubos medianos del mismo tamaño y agregamos al caldo 20 minutos antes de servir. Sazonamos con sal, limón, tabasco y naranja agria al gusto.

Para montar el plato, sacamos los cilindros de patica de la nevera y cortamos, sin quitar el papel plástico, en rodajas de 4-5 cm, luego retiramos el plástico y sellamos cuidadosamente en un sartén de teflón con un poco de aceite. Colocamos en una esquina de un plato hondo y agregamos el caldo bien caliente con los víveres.

Terminamos con láminas de la cebolla encurtida y más cilantro fresco. ¡Buen provecho! ■



PESCADO FRITO

AL ESTILO BOCA CHICA

El pescado frito es el plato icónico de Boca Chica. Se dice que el plato se originó a principios del siglo XX, cuando los pescadores de Boca Chica llevaban sus capturas frescas al mercado local y las vendían a la gente del pueblo. Los pescadores solían cocinar el pescado en la playa, utilizando los ingredientes que tenían a mano. Con el tiempo, la receta del «pescado frito al estilo Boca Chica» se convirtió en un plato popular en toda la República Dominicana.

- 1 **pescado de 1-1.5 libras sin escamas**
- 1 **pizca de pimienta**
- ½ **cdta. de orégano molido**
- 3 **dientes de ajo majados**
- 1 **cdta. de sal gruesa**
- 3 **cdas. de fécula de maíz (maicena)**
- 4 **tazas de aceite de freír**
- 2 **limones cortados**

Hacemos 3 o 4 cortes diagonales a ambos lados del pescado.

Sazonamos el pescado con la pimienta, el orégano, el ajo y la sal gruesa. Untamos bien todo el pescado, asegurándonos de que el sazón entre en los cortes diagonales.

Por igual, untamos el pescado con la fécula de maíz. Llevamos el aceite a un caldero profundo y de fondo grueso, lo calentamos a fuego medio-alto. Cuando el aceite esté humeante freímos el pescado hasta que tome color dorado en ambos lados.

Retiramos del fuego y llevamos a una toalla de papel para drenar el exceso de aceite antes de servir. Servimos caliente junto a los limones cortados. ■



MARIANNE JIMÉNEZ

@chefmariannejimenez

Egresada de la Universidad Iberoamericana (UNIBE) en el año 2000, donde se recibió de Licenciada en Administración de Empresas Turísticas y Hoteleras. Se trasladó a New York donde realizó estudios de posgrado en cocina cultural, pastelería, panadería, chocolatería y gastronomía moderna en The Culinary Institute of America (CIA) y The French Culinary Institute. Realizó también pasantías en restaurantes de Nueva York como The River Café, Le Cirque, Per Se, Le Bouchon y Le Bernardine.









FRANCIS PEÑA

@elgallegorest

Cocinero de origen dominico-español criado en la República Dominicana. Egresado de Hotelería en UNIBE. Chef y copropietario de El Gallego, Capi-cúa Latin Cuisine y Taller19. Creador @gronda.

RABO ENCENDÍO

El rabo encendío, un cocido picante de rabo de res, tiene sus raíces en la mezcla de influencias africanas, españolas y criollas. Es uno de los pocos platos picantes de la gastronomía dominicana, y se suele servir en ocasiones especiales.

- 3 libras de rabo de res cortado en trozos de 2 pulgadas
aceite de oliva
- 8 onzas de cebolla blanca cortada en *brunoise* grande
- 10 dientes de ajo cortados en *brunoise* pequeño
- 4 onzas de pimiento rojo cortado en *brunoise* grande
- 4 onzas de ají cubanela cortado en *brunoise* grande
- 5 onzas de zanahoria cortada en rodajas finas
- 1 atado de cilantro
- 30 gramos de guindilla seca
- 250 gramos de tomate en pasta
- 30 gramos de pimentón picante ahumado
- 400 mililitros de ron dorado
- 1 litro de caldo de pollo
- sal
- pimienta

Sazonamos el rabo de res con sal y pimienta al gusto. Ponemos una olla o caldero grande a fuego alto y sellamos los trozos de rabo hasta que estén bien dorados por todas sus superficies. Reservamos.

Ponemos a calentar, a fuego medio alto, el aceite de oliva en una olla o caldero grande, una vez esté caliente salteamos la cebolla, el ajo, los pimientos, los ajíes, la zanahoria, el cilantro y la guindilla. Cocinamos durante 10 minutos, manteniendo en movimiento. Agregamos la pasta de tomate y el pimentón, mezclamos bien y seguidamente añadimos el rabo sellado. Vertemos todo el ron y lo encendemos con fuego mientras vamos moviendo sin parar, hasta que el fuego se apague solo habiéndose quemado todo el alcohol.

En este punto agregamos el caldo de pollo y completamos con agua hasta cubrir toda la carne. Bajamos el fuego al mínimo, tapamos y guisamos a baja temperatura durante 3 horas o hasta que la carne se desprege totalmente del hueso con mucha facilidad.

Para finalizar rectificamos la sal en la salsa y procedemos a servir con arroz y tostones. ■



SANCOCHO

DE 7 CARNES

El sancocho, un guiso espeso y reconfortante, es un plato tradicional de la gastronomía dominicana. Se prepara con carne, vegetales y tubérculos, y se cocina a fuego lento durante varias horas para permitir que los sabores se mezclen y los ingredientes se ablanden. Se sirve caliente, y a menudo acompañado con arroz blanco, aguacate y, a veces, con un toque de salsa picante.

- 1 libra de carne de res
- 1 libra de carne de cerdo
- 1 pollo entero
- 1 libra de carne pecho
- 1 naranja agria
- 1 manojo de perejil o cilantro
- 1 ramita de tomillo
- orégano al gusto
- 4 dientes de ajo cortados en *brunoise*
- 1 cda. de sal
- 1 libra de yautía
- 1 libra de yuca
- 2 plátanos verdes
- 1 libra de auyama
- 4 cdas. de aceite
- 1 cebolla
- 1 ají verde cubanela
- 1 cda. de ajo
- 1 cda. de orégano
- 1 libra de lacón
- 1 libra de longaniza
- 1 libra de chuletas ahumadas
- 1 libra de costillas ahumadas
- 2 mazorcas de maíz
- 1 ½ litro de agua
- 1 litro de caldo de pollo
- 1 manojo de cilantro
- sal y pimienta al gusto

Colocamos las carnes de res, cerdo, pollo y pecho en un recipiente grande y agregamos el jugo de la naranja agria, el perejil (o cilantro), el tomillo, el orégano, el ajo y la cucharadita de sal. Mezclamos bien y dejamos marinar por 1 hora.

Pelamos la yautía, la yuca y el plátano. Cortamos en trozos pequeños. Pelamos la auyama y cortamos en trozos grandes ya que más tarde se retira para licuarla y poder espesar el caldo.

En una olla colocamos dos cucharadas de aceite y sellamos las carnes de cerdo, res, pecho y pollo. Cuando estén selladas las retiramos y reservamos. En la misma olla sofreímos la cebolla, el ají, 1 cucharada de ajo, 1 cucharada de orégano. Agregamos el lacón y la longaniza, y colocamos nuevamente las carnes ya selladas y la chuleta. Añadimos los víveres (yuca, yautía, plátano, auyama,) y la mazorca de maíz cortada. Agregamos el agua y el caldo de pollo. Cuando comience a hervir añadimos el manojo de cilantro. Cocinamos a fuego alto. Cuando la auyama esté blanda la retiramos, licuamos con un poco del caldo y reintegramos nuevamente al sancocho.

Dejamos hervir a fuego medio hasta que tome más consistencia. Rectificamos la sal y la pimienta, agregamos un toque final de jugo de naranja agria y servimos con arroz blanco y aguacate. ■



INÉS PÁEZ (CHEF TITA)

@morisonandorest

Creadora de la «Nueva Cocina Dominicana»; chef ejecutiva del restaurante Morisoñando y del restaurante Aguají; jueza de Master Chef Dominicana; creadora de la diplomacia gastronómica y de la primera legislación gastronómica de la República Dominicana. Galardonada con la medalla al mérito de la mujer dominicana por el presidente Luis Abinader. Reconocida por el congreso de los Estados Unidos, por el senador Adriano Espaillat, como mujer influyente en el desarrollo de las mujeres dominicanas en Estados Unidos; reconocida por la revista Forbes como una de las mujeres más influyentes de Centroamérica y el Caribe 2021.







BIZCOCHO DOMINICANO



MIGUEL ÁNGEL REYES

@sensei_montron

Conocido chef dominicano con más de 25 años de experiencia. Su pasión por la cocina comenzó a forjarse en las aulas del Instituto de Formación Técnico Profesional (INFOTEP). Actualmente se desempeña como chef ejecutivo del club de Profesores de la Universidad Autónoma de Santo Domingo (UASD) y como encargado de cocina especializada en el Comedor Universitario de esta institución. Ostenta la presidencia de la Federación Dominicana de Gastronomía (FEDOGA) y de la Asociación Dominicana de Lechoneros Asadores y Parrilleros (ASODOLAP), y lidera como director la Academia Dominicana de Asadores y Parrilleros (ADAP). Su amor por la gastronomía no sólo se limita a la cocina, es un ferviente investigador y promotor de la cultura gastronómica dominicana y universal. Ha escrito múltiples ensayos y artículos sobre la gastronomía dominicana, caribeña y afro-descendiente, y ha compartido su vasto conocimiento en conferencias y charlas nacionales e internacionales.

El típico bizcocho dominicano es un pastel de textura ligera y húmeda cuya masa se disuelve en la boca. Cubierto de suspiro (merengue) y relleno de diferentes mermeladas, el bizcocho dominicano nunca falta en la celebración de cumpleaños, bodas y bautizos.

- 1 libra de mantequilla
- 1 $\frac{3}{4}$ libra de azúcar blanca
- 12 yemas de huevo
- 2 libras de harina blanca
- 2 cdas. de polvo de hornear
- 2 tazas de leche o jugo de naranja
- 2 cdas. de vainilla
- $\frac{1}{4}$ cdta. de extracto de almendras
- 2 cdas. de ron blanco o dorado
- 6 claras montadas a punto nieve

Crema la mantequilla con el azúcar hasta blanquear, luego agregamos las yemas de huevo, una a una, batiendo bien.

Cernimos la harina con el polvo de hornear, añadimos una tercera parte a la mezcla de mantequilla, azúcar y huevos, con movimientos envolventes alternando con 1 taza de la leche o jugo de naranja. Integramos el resto de la harina, continuando los movimientos envolventes y alternamos con el resto de la leche o jugo, mezclamos bien y agregamos la vainilla, el extracto de almendra y el ron. Por último añadimos las claras montadas a punto de nieve.

Precalentamos el horno a 350 °F y engrasamos un molde de bizcocho.

Vertemos la mezcla de la masa en el molde y llevamos al horno por 40 minutos aproximadamente, o hasta que un cuchillo insertado en el centro salga limpio. Dejamos enfriar a temperatura ambiente antes de desmoldar. ■



HABICHUELAS CON DULCE

Este postre hecho a base de habichuelas, azúcar y leche es uno de los platos más populares y tradicionales en Pascua y en Cuaresma en la República Dominicana. Dependiendo de la región, la elección del tipo de frijol para la preparación varía, y para su degustación se le añade un toquecito de galletas crujientes de leche por encima.

- 2 libras de habichuelas rojas
- 1 lata de leche de coco
- 1 taza de leche entera
- 4-5 cabecitas de clavo dulce
- 4 estillas de canela
- nuez moscada
- batata (al gusto)
- 3 tazas de azúcar crema
- 1 cda. de sal
- 2 latas de leche evaporada
- 1 cda. de extracto de vainilla
- pasas (al gusto)
- galleticas de leche (al gusto)

Dejamos las habichuelas en agua desde el día anterior en la nevera, para que se ablanden más rápido.

Llevamos las habichuelas a una olla de fondo grueso, a fuego medio, hasta ablandar. Una vez hayan ablandado, retiramos el agua y licuamos o procesamos con la lata de leche de coco. Luego pasamos por un colador.

Llevamos a fuego medio la leche entera junto a las cabecitas de clavo dulce, la canela, y nuez moscada al gusto. Cuando alcance el punto de hervor apagamos y tapamos por 10 minutos, esto hará que suelten los sabores sin excesos. Retiramos todas las especias y agregamos las habichuelas. Llevamos a fuego medio, removiendo siempre, ya que no queremos que se ahumen. Añadimos las batatas peladas y cortadas en cubos, el azúcar y la sal, mezclando hasta que disuelva bien. Incorporamos la leche evaporada, siempre removiendo. Continuamos la cocción hasta espesar al gusto.

Apagamos el fuego y agregamos pasas al gusto y galleticas de leche cuando vayamos a servir. Podemos servir las tanto calientes como frías. ■



HAYDÉE SALCEDO (DEDÉ)

@chefdederd

Reconocida chef pastelera dominicana que se ha destacado en el mundo de la gastronomía por su profundo conocimiento en el ámbito de la pastelería. Graduada Cum Laude en Química de Alimentos de la Universidad Autónoma de Santo Domingo (UASD), también obtuvo una licenciatura en Baking & Pastry Arts de la Johnson & Wales University en Miami, EE.UU. Además realizó un Diplomado Técnico en Alta Gastronomía y un Diplomado en Chocolatería y Alta Pastelería en la PUCMM en República Dominicana. Posee una Certificación en Panadería y Pastelería por APEC, y una especialidad en azúcar artística. Es especialista en Project Management en ADEN International Business School en República Dominicana, y en Agile Project Management en la University of California, Irving Extension. En un compromiso con la seguridad y la calidad alimentaria, ha obtenido certificaciones en HACCP y FoodSafe por ISO. Es copropietaria y chef de Taller 19.









FABIENNI HERRERA (FABY)
@littledesserts

Nace en República Dominicana en el año 1979. Desde los 10 años se mostró atraída por la repostería haciendo postres en su casa, para poco tiempo después comenzar a llevarlos al colegio para venderlos, despertando así su interés por los negocios. Estudió Administración de empresas en la PUCMM y un año más tarde hizo un Diplomado en Arte Culinario en la PUCMM y varios cursos especializados en postres. En el año 2009 abre las puertas de Little Desserts una repostería especializada en mini postres y bizcochos, destacándose y siendo la primera en el país en elaborar mesas de postres para eventos diversos.

MAJARETE

El majarete es uno de los postres más deliciosos con que cuenta la cocina dominicana. Este pudín cremoso, elaborado con maíz tierno, leche y especias, es tradicionalmente consumido en Cuaresma.

- 3 latas grandes de maíz dulce**
- 3 tazas de leche entera**
- 1 lata de leche evaporada**
- 1 lata de crema de coco**
- 2 cdas. de azúcar**
- ¼ cda. de sal**
- 2 astillas de canela**
- cáscara de 1 limón**
- 3 cdas. de fécula de maíz**

Sacamos el agua a las latas de maíz y licuamos con la leche entera (dejando unas cucharadas de leche aparte para diluir la fécula de maíz). Colamos bien hasta extraer todo el líquido y llevamos a un caldero. Añadimos la leche evaporada, la crema de coco, el azúcar, la sal, las astillas de canela y la cáscara de limón.

Llevamos el caldero a fuego medio removiendo constantemente con una cuchara de madera. Unos minutos luego de que haya alcanzado el punto de hervor añadimos la fécula de maíz previamente disuelta en la leche. Continuamos removiendo hasta obtener la consistencia deseada tomando en cuenta que al enfriar se pone más espeso.

Servimos en dulceritas, espolvoreamos con nuez moscada o canela molida, y dejamos enfriar a temperatura ambiente antes de llevar a la nevera. ■



MORIR SOÑANDO

El morir soñando –morisoñando– es una bebida refrescante y deliciosa hecha a base de jugo de naranja, leche y hielo. Dicen los dominicanos que es tan placentera al paladar que al momento de tomarla hace delirar.

- 2 ½ tazas de jugo de naranja fresco
- 4 tazas de leche evaporada
- ½ taza de azúcar (o más al gusto)
- 2 taza de hielo en cubos
- gajos de naranja al gusto

Llevamos la leche al congelador hasta que esté bien fría. Una vez esté fría procedemos a mezclarla con el azúcar removiendo bien.

Agregamos el hielo y continuamos removiendo. Añadimos lentamente el jugo de naranja removiendo vigorosamente para que no se corte la bebida.

Servimos de inmediato en los vasos de nuestra preferencia adornando con gajos de naranja. ■



ALBERTO MOREL

@albertojmorel

Egresado del French Culinary Institute de Nueva York. En el año 2011 emprende su primer proyecto como chef de Limón Culinario, donde empezó a plasmar su pasión por el arte de la cocina, abarcando desde el diseño de menú para eventos privados, tanto sociales como corporativos, catering, educación gastronómica y Limón Restaurante, un restaurante de alta cocina. En el año 2017, se fusiona con BBQ Express contando con áreas destinadas para el procesamiento de carnes, panadería, cocina caliente, cocina fría, almaceñajes tanto frío como seco y oficinas administrativas. En los últimos años ha desarrollado la pasión por los asados que lo ha llevado a probar diferentes técnicas de preparación y cocción para la variedad de cortes que ofrece el Grupo.







CANELL DE LENGAIGNE

@chefcanelle

Odontóloga y chef. Al graduarse como odontóloga, descubre que el arte culinario ya no era un *hobby* sino una pasión. Sabiendo esto, emprende búsqueda en desarrollar y aprender todo lo referente a como ella le llama «su mágico mundo de colores, sabores y olores». Ha revolucionado el mundo de la mixología en la República Dominicana, fijando su sello y su estilo al promover productos típicos de la isla. Un cóctel es un viaje a un recuerdo único y personal, «creo experiencias en cada sorbo». Es conocida como una de las reinas de la mixología criolla en el país. Primera ganadora (Mujer) de Most Imaginative Bartender/ Bombay S., representó al país como Bartender en la competencia realizada en Colombia, siendo la única mujer entre los 7 mejores bartenders de Latinoamérica. La Revista GQ Latinoamérica, la consideró como el «poder femenino del equipo».

VIAJECITO AL CAMPO

COCKTAIL CON RON DOMINICANO Y MABÍ SEIBANO

- 1 onza de sirope de naranja agrio y guarapo de caña
- 3 ramitas cilantro
- ½ limón verde
- hielo al gusto
- 3 onzas de ron premium dominicano
- 5 palos de Mamajuana curados
- 1 *splash* de mabí seibano
- ½ limón amarillo

Para preparar el sirope hervimos los gajos de naranja con azúcar morena, cuando haya reducido agregamos el guarapo de caña y colamos bien.

En un jarrito de campo maceramos el cilantro con el sirope y los trozos de limón verde. Añadimos hielo al gusto, el ron, los palos de Mamajuana y el mabí seibano bien frío.

Decoramos con limón amarillo al servir. ■





EL CASABE



El casabe, alimento ancestral de la República Dominicana, tiene sus orígenes en la cultura de los taínos que habitaban la isla antes de la llegada de los europeos. Los taínos utilizaban la yuca amarga –una raíz abundante en la región– para elaborar el casabe, elemento fundamental de su dieta, debido a que les proporcionaba energía a la vez que era fácil de transportar y de almacenar. La técnica empleada para su producción ha perdurado a lo largo de los siglos: la yuca amarga se pela, se ralla y se exprime para eliminar el jugo tóxico, luego se coloca la masa resultante en un «burén» (plancha de hierro) y se cocina a fuego lento, hasta obtener una especie de pan plano y crujiente.

El casabe es un símbolo de la identidad gastronómica dominicana, y es apreciado, tanto local como internacionalmente por su autenticidad y su sabor único. ■

CASABE

CON MOUSSE DE BERENJENA Y CRUJIENTE DE CERDO

TORTAS DE CASABE

- 2 libras de yuca
- sal al gusto
- 6 onzas de aceite de oliva virgen
- 1 onza de ajo negro

MOUSSE DE BERENJENA

- 1 libra de berenjena
- ½ onza de ajo
- 64 onzas de aceite de oliva suave
- 1 onza de cebolla roja
- ½ onza de pimienta italiano
- sal al gusto
- 1 rama de cilantro

CHICHARRÓN DE CERDO (PEPITAS DE ORO)

- 1 pieza de barriga de cerdo para chicharrón
- 10 gramos de sal fina
- 16 onzas de aceite girasol para freír el cerdo
- 20 gramos de polvo de oro comestible

TORTAS DE CASABE

Pelamos y trituramos o rallamos la yuca. Procedemos a exprimir en un paño limpio de cocina para retirar el exceso de leche, la separamos en dos partes. Sazonamos una parte con sal y aceite de oliva (para el casabe blanco), retiramos y dejamos reposar. Trituramos la yuca restante con el ajo negro y ponemos a punto de sal (para el casabe negro).

Procedemos a hacer ambas tortas, la de color blanco y color negro, con ayuda de un corta pasta de aproximadamente 2 centímetros. Dejamos reposar unos 10 minutos y procedemos a hornear.

MOUSSE DE BERENJENA

Pelamos y cortamos la berenjena y el ajo. Ponemos a cocer en una olla a fuego lento el aceite, la cebolla y el pimienta. Agregamos la berenjena, la sal y por último el cilantro. Tapamos para confitar por aproximadamente 20 minutos. Retiramos del fuego, trituramos y pasamos por un colador para retirar el exceso de semillas y para que quede una *mousse* fina. Llevamos a una manga pastelera y reservamos.

CHICHARRÓN DE CERDO (PEPITAS DE ORO)

Retiramos el exceso de grasa al cerdo, agregamos sal al gusto y ponemos a secar en un horno por 12 horas a 60 °F, o en una deshidratadora por 8 horas a 60 °F.

Pasado este tiempo, cortamos la piel del cerdo en trozos muy pequeños y freímos en aceite abundante a una temperatura de 200 °F aproximadamente, para que se puedan suflar (inflar). Sacamos del aceite, llevamos a un papel absorbente y espolvoreamos con el oro comestible para que adquiera un color dorado.

TERMINACIÓN Y PRESENTACIÓN

Rellenamos con la *mousse* de berenjena un casabe blanco y un casabe negro. En un plato colocamos las pepitas de oro (chicharrón) y el casabe ya relleno. ■



MARÍA MARTE

@chefmariamarte

En sus más de 18 años en el mundo culinario, además de las 2 Estrellas Michelin, ha cosechado muchos reconocimientos en su laureada carrera, entre ellos: Premio a la Innovación, Eckart Witzigmann Award; Premio Nacional de Gastronomía, por la Real Academia de Gastronomía; Medalla de Oro Mujer.









ANA LEBRÓN

@chefanalebron

Medalla de Oro IKA Olympics 2020, en Alemania, 5to puesto al mundo. Presidente del Capítulo de República Dominicana para «American Culinary Federation». Juez de competencias internacionales.

CHEESECAKE DE VERDURA EN CORTEZA DE CASABE

CORTEZA

- 350 gramos de migas de casabe
- 60 gramos de perejil liso
- 1 cdta. de romero o tomillo
- 1 diente de ajo
- 100 gramos de mantequilla

RELLENO

- vegetales salteados de su preferencia
- crema de leche
- leche
- huevo
- sal y pimienta
- queso parmesano

CORTEZA

Precalentamos el horno a 350 °F.

Ponemos todos los ingredientes secos en el procesador de alimentos (las tortas de casabe, el perejil fresco seco, las hierbas, y el diente de ajo). Mezclamos bien y agregamos la mantequilla, poco a poco, hasta que la mezcla sea homogénea. Podemos añadir más casabe de ser necesario.

Llevamos la mezcla a un molde para cheesecake y llevamos al horno por 10 minutos.

RELLENO

Salteamos los vegetales de nuestra preferencia (tomates cereza, zucchini, puerro, echalote, hongos).

Mezclamos bien en un bol la crema de leche, la leche, el huevo, la sal, la pimienta y el queso parmesano.

Agregamos la mezcla sobre la corteza de casabe pre horneada y llevamos al horno a 350 °F por 25 minutos. ■



PASTELÓN DE CASABE Y POLLO

- 1 barra de mantequilla
- 4 huevos
- 4 tortas de casabe
- 1 pollo guisado deshuesado y picado
- 1 taza de leche

Precalentamos el horno a 350 °F.

Derretimos la mantequilla y batimos ligeramente los huevos. Cubrimos el fondo de un recipiente apto para horno con una torta de casabe, colocamos el pollo por encima y cubrimos con otra torta de casabe. Repetimos el proceso con las otras tortas de casabe.

Unimos la mezcla de huevos y mantequilla con la leche y vertemos por encima de las tortas de casabe. Llevamos al horno por media hora aproximadamente, servimos caliente. ■



ESPERANZA LITHGOW (†)

Maestra de maestros que dedicó más de 50 años a la cocina. Aún después de su fallecimiento, sigue ocupando un sitio privilegiado en la gastronomía dominicana.









SARAH DE MARCHENA

@frosthecake

Joven y talentosa chef pastelera, graduada en Johnson and Wales University. Trabajó como *pastry cook* en Dominique Ansel en el 2017. A su regreso al país se integró como chef pastelera en los restaurantes La Cassina y Casa Luca.

MIL HOJAS DE CASABE CON SUSPIRO

- 1 taza de azúcar
- ¼ taza de agua
- cáscara de limón
- 2 claras de huevo
- 4 tortas de casabe medianas
- 1 taza de dulce de leche

Para preparar el suspiro colocamos el azúcar, el agua y la cáscara de limón en una olla. Ponemos las claras de huevo en el recipiente de una batidora. Llevamos la mezcla de azúcar a hervor o hasta que llegue a 121 °C - 250 °F. Batimos las claras a punto de nieve y agregamos el almíbar de azúcar poco a poco. Continuamos batiendo hasta que esté a temperatura ambiente.

MONTAJE DE LAS MIL HOJAS

Precalentamos el horno a 350 °F.

Colocamos las tortas en el horno de 2-3 minutos, hasta que estén crujientes, luego esparcimos por encima el dulce de leche con un cuchillo o con una manga pastelera. Montamos las otras tortas y seguimos los mismos pasos. Para la última torta agregamos el suspiro y decoramos. ■



NIDO EN EL BURÉN

MIL HOJAS DE COCO, CASABE Y MAÍZ

MIL HOJAS

- 1 taza de dulce de leche
- 1 paquete de casabe grande
- 2 tazas de coco rallado
- 1 taza de leche evaporada
- 2 cdas. de fécula de maíz
- 1 taza de azúcar
- 1 cda. de vainilla
- ½ cda. de sal
- ½ cda. de canela en polvo

MAJARETE

- 2 tazas de maíz dulce
- 1 envase de leche evaporada
- 1 lata de leche condensada
- 1 taza de leche de coco
- 4 cdas. de fécula de maíz
- 2 astillas de canela
- ⅛ cda. de sal
- 1 cda. de extracto de vainilla
- 1 cda. de mantequilla

MOUSSE

- 4 tazas del majarete
- 1 cda. de gelatina sin sabor
- 200 gramos de chocolate blanco
- 2 tazas de crema de leche semi montada

MIL HOJAS

Untamos dulce de leche de un solo lado del casabe y reservamos.

Llevamos al fuego el resto de los ingredientes hasta espesar para obtener una crema de coco semi-espesa.

Ponemos el casabe en un molde con el dulce de leche hacia abajo y cubrimos con la crema de coco caliente. Repetimos con cada capa de casabe. Reservamos cubierto y dejamos reposar al menos 6 horas en la nevera (puede ser desde la noche anterior).

MAJARETE

Batimos en una licuadora el maíz, la leche evaporada, la leche condensada, la leche de coco y la fécula de maíz. Colamos la mezcla y vertemos en una olla de fondo grueso. Agregamos la canela y la sal. Cocinamos a fuego medio, moviendo constantemente hasta espesar. Añadimos la vainilla y la mantequilla y cocemos por 5 minutos más.

MOUSSE

Con el majarete ya listo y aún bien caliente, incorporamos la gelatina hidratada y el chocolate picado finamente, removiendo hasta disolver. Dejamos enfriar.

Batimos las dos tazas de crema de leche bien fría hasta montar. Mezclamos la crema de maíz con la nata en partes y haciendo movimientos envolventes.

Cubrimos con esta mezcla el mil hojas de casabe y refrigeramos durante 2 horas o durante la noche.

Decoramos con coco, chocolate blanco, y dulce de leche. Servimos frío. ■



HANOI VÁSQUEZ

@hanoi.vasquez

Apasionada de la cocina, especialmente la criolla, aunque el área de pastelería es su real pasión. En su trabajo, trata siempre de que estén presentes los sabores de nuestra isla. En lo profesional, es miembro fundador del Capítulo ACF República Dominicana. Está certificada por el Foro Panamericano como Chef de Cuisine y obtuvo un diploma en Gastronomy & Restaurant Management de la Universidad Internacional de la Florida (FIU).





GLOSARIO

Adicionar: Añadir un elemento a una preparación, masa o pasta, mezclando bien.

Acremar: Mezclar o batir un ingrediente o una preparación con un alto porcentaje de grasa hasta suavizarla para que adquiera una consistencia cremosa.

Ají tití: También conocido como ají caribe, es conocido en otros países como ají picante, pique, ají pimienta, ají pique, y chile de árbol. Su nombre científico es *capsicum frutescens*.

Baño María: Es un método para calentar una sustancia líquida o sólida, uniforme y lentamente, sumergiendo el recipiente que la contiene en otro mayor con agua u otro líquido que se lleva a ebullición.

Brasear: Guisar un alimento en su propio jugo, a fuego lento. Se puede hacer en el horno.

Brunoise: Es un corte de cocina que consiste en cortar el ingrediente en dados pequeños de 2 a 3 mm de grosor.

Caldero: El caldero o «paila», consiste de una olla hecha de aluminio grueso, la cual los dominicanos utilizan especialmente para cocinar el arroz con «concón», para sofreír y caramelizar las carnes y para freír los tostones, chicharrones, y longanizas.

Cernir: Es una técnica de cocina muy utilizada con elementos sólidos como la harina, el cacao, el azúcar glas, el pan rallado, ingredientes que fácilmente se aglutinan formando bolitas, pero que necesitamos separar para una correcta integración, sin grumos, en la elaboración de la receta.

Concón: El concón es la placa crujiente de arroz que se forma en el fondo del caldero durante la cocción del arroz al estilo dominicano.

Confitar: Técnica de cocina que consiste en introducir un alimento (carne, pescado o verduras) en un líquido graso y cocinarlo a baja temperatura; cubrir con un baño de azúcar una fruta o una semilla para hacerla más agradable al paladar.

Corte en pluma: Se aplica casi únicamente a un ingrediente, a la cebolla. Este tipo de corte se caracteriza por ser muy parecido a una juliana, de hecho, se trata de un corte muy fino, aprovechando la longitud del ingrediente en cuestión. Muchas recetas se refieren indistintamente a cortar la cebolla en juliana o cortar la cebolla en pluma.

Desespumar: Acción de Retirar la espuma que se produce en los líquidos al llegar al punto de ebullición, y que queda flotando en la superficie.

Dollops: Una pequeña cantidad del ingrediente.

Emulsionar: La emulsión ocurre cuando unimos dos líquidos que en principio se dispersan, es decir, lo que ocurre cuando mezclamos agua y aceite, que no permiten que se junten. Para lograr una emulsión y vencer esta situación, tenemos que batir poco a poco añadiendo

el líquido más acuoso al más viscoso, para que el espesor de este ejerza presión sobre el otro. Pero para que esa emulsión sea estable, se necesita añadir un tercer componente a la mezcla, que sea afín al ingrediente más viscoso y a la vez al más ligero.

Espumadera: Cucharón con hoyos.

Gratinar: El gratinado es una técnica culinaria aplicada sobre alimentos generalmente cocinados al horno. La técnica consiste en exponer la capa externa del alimento a una fuente intensa de calor con el objetivo de que se ponga crujiente y dorada. La finalidad del gratinado es la de elaborar una capa externa que proteja y mantenga al alimento cocinado en sus aromas.

Macerar: La maceración consiste en poner en remojo un alimento, usualmente en aceites o vinagres, zumo de frutas, vino y otras bebidas alcohólicas, para que el alimento se impregne del aroma, reblandezca y, dependiendo del producto, se cocine.

Marinar: Conservar en crudo un alimento, especialmente un pescado, con adobo, para que se ablande y adquiera la sazón y el aroma deseados.

Mousse: Es una preparación salada o dulce, ligera, compuesta de ingredientes finamente batidos, que son esponjados o se les añade una espuma (claras batidas a punto de nieve, sabayón, crema montada, entre otros).

Parisiense o sacabolas: La cuchara parisienne es una pequeña copa de una hoja de media esfera que se emplea para dar forma de bola a vegetales, frutas u otro tipo de alimentos. A este pequeño y práctico instrumento también se le denomina sacabolas o cuchara para melón.

Pírex: De Pyrex® marca registrada. Recipiente de cocina hecho de vidrio refractario.

Quenelle: Se refiere a una manera de presentar los alimentos con una forma redondeada que asemeja a la de las croquetas. Para que adopte esa forma, el alimento se suele moldear cuidadosamente con dos cucharas.

Salpimentar: Adobar con sal y pimienta, para que se conserve y tenga mejor sabor.

Saltear: Saltear es un método culinario con el cual se cocinan alimentos a fuego bastante alto, durante poco tiempo, con una pequeña cantidad de grasa en la sartén y empleando movimientos constantes. Con esta técnica, los alimentos quedan con una capa exterior dorada y tostada, manteniendo jugoso el interior.

Sellar: En términos culinarios, sellar quiere decir dorar un alimento rápidamente por todos sus lados para que éste conserve su jugo en el interior. Es un proceso que se realiza con la carne y con el pescado. Para sellar un alimento, necesitamos una sartén a fuego fuerte con una gota de aceite.

Sofreír: Es una de las técnicas culinarias que más se usan en la cocina, consiste en cocinar a fuego lento los alimentos en grasa, como el aceite de oliva, para que desprendan su sabor y tomen la textura correcta.

Tamizar: Consiste en pasar el ingrediente a través de un colador fino llamado tamiz para que se deshaga en partículas aún más finas, sin grumos.

Tostones: También llamados fritos verdes, son rodajas de plátano verde fritas dos veces, resultando unas frituras de plátano doradas y crujientes. ■

ERNESTO RÍOS VIÑAS



Fotógrafo dominicano enfocado en la auténtica experiencia humana. Nacido y criado en Santo Domingo, estudió Marketing y luego obtuvo una maestría en Comunicación Corporativa. Durante casi 15 años de carrera corporativa ocupó varios cargos en la industria de consumo masivo, hasta que descubrió la fotografía como medio para contar historias. Influenciado por su padre, también autodidacta en el arte de la fotografía, tuvo acceso a cámaras, lentes, negativos y cajas llenas de cientos de fotos, sin comprender a su temprana edad la influencia que tendría en su vida años después. Fue en 2018 que empezó a notar que los vínculos entre el mercadeo y la fotografía eran más afines de los que imaginaba, lo que lo motivó a trabajar como fotógrafo comercial para empresas, agencias de publicidad y retratos. Desde entonces, su lado «marketero» está presente en el desarrollo de cada proyecto, y su ojo fotográfico en cada proyecto comercial.

A medida que su ojo se desarrolló, comprometió su pasión con su capacidad para conectar con las personas y comenzó a fotografiar lo que más le importaba, el lado humano de las personas sin importar su raza, etnia, género o creencias religiosas.

El inicio de la pandemia, en el año 2020, fue un punto de inflexión interesante en su carrera ya que entonces nació «Fotografía con Propósito» su proyecto fotográfico personal, en La Bocaína, una pequeña comunidad en Rancho Arriba, San José de Ocoa. «Durante los momentos más difíciles de la pandemia algo se gestó dentro de mí a medida que el mundo se ralentizaba. La fotografía se convirtió en terapia y mis fotos se convirtieron, de alguna manera, en una herramienta para abogar por la conciencia social y ambiental de comunidades vulnerables mientras documentaba sus vidas. Con Fotografía con Propósito busco capturar momentos poderosos en un solo clic, los cuales impactarán a otras personas con un fuerte mensaje que apela a nuestra responsabilidad social y a nuestra humanidad».

Hoy día, su capacidad creativa y perfeccionista le motiva a estar abierto a los cambios, buscando siempre nuevas formas de expresarse a través del arte de la fotografía. ■



Esta primera edición de
Sabor, color y calor para el mundo. Gastronomía dominicana
consta de mil (1,000) ejemplares y se terminó de imprimir en la
Imprenta Amigo del Hogar, Santo Domingo, República Dominicana
en el mes de abril de 2024.

La gastronomía comporta un universo mucho mayor que la simple preparación y consumo de insumos alimenticios, pues en ella se refleja la cultura de un pueblo, su historia, sus tradiciones, sus recursos naturales y su forma de vida. El hecho mismo de que la gastronomía combina de forma artística ingredientes y sabores a través de técnicas culinarias únicas, la convierten en una actividad fundamental en la preservación de la identidad cultural de una sociedad y en un patrimonio intangible que se transmite de generación en generación.

En este compendio se narran las raíces de la cocina dominicana, utilizando como medio las recetas tradicionales adaptadas a los tiempos modernos, las cuales están acompañadas de espléndidas fotografías que ilustran mucho del colorido de nuestra gente.

Roberto Álvarez

Ministro de Relaciones Exteriores de la República Dominicana



ISBN 978-9945-645-31-6



9 789945 645316