Foto: PRENSA HISPANA

Como postre acertado, por su delicado sabor, para complementar una buena comida hondureña o mexicana este pastel de 3 leches.

El restaurante Centroamericano le ofrece

una experiencia nueva

COMIDA DE HONDURAS Y MÉXICO

ERIC ARCE

Con un amplio y acogedor local, en el 4812 norte de la Avenida Septima, en Phoenix, con teléfono (602) 230 - 9115 y atención al público de 10 a.m. a 8 p.m., de lunes a jueves, cerrando los días martes ; de 10 a.m. a 9 p.m. los viernes y sábado y de 10 a.m. a 9 p.m. el domingo, el restaurante Centroamericano propiedad de los hondureños Mercedes Suazo y Maximiliano Ardon ofrece una amplia variedad de los platillos típicos de su país en combinación con los antojitos clásicos de la cocina mexicana que se preparan al ser ordenados para garantizar su calidad y frescura.

Como aperitivos o abrebocas el local ofrece baleada, una tortilla casera de harina con frijoles, queso blanco y crema agria; tamal de puerco o pollo; enchilada con carne, repollo y pico de gallo; el plátano macho con frijoles, queso blanco y crema agria; tacos de pollo al estilo hondureño; la popusa, una tortilla de maíz que se hace a mano y se rellena con queso o chicharrón; y pastelito, una tortilla de maíz bien frita que se rellena con came y papas.

En materia de desayunos usted puede escoger entre dos tortillas de harina, frijoles, chorizo con huevos, aguacate y jamón; dos tortillas de harina, frijoles, huevos, queso blanco y crema agria; y el Burrito Americano con tocino, huevos y papas, en tanto que la oferta para el almuerzo consta de pollo con mole en una salsa roja, arroz, frijoles y dos tortillas de maíz; carne de puerco con arroz, frijoles y dos tortillas de maíz; pollo guisado con papas, arroz, ensalada y dos tortillas de maíz; y bistec encebollado con arroz, ensalada y dos tortillas de maíz.

Las especialidades de la casa en platos hondureños incluyen El Combo, enchilada con carne, plátano con frijoles, queso y crema, pastelito, baleada y taco; pescado frito con tajadas de plátano macho, arroz y pico de gallo; arroz con camarones; el chop suey; y cinco platillos especiales que se preparan en 10 o 12 minutos; arroz con pollo; yuca con pata de puerco, repollo y pico de gallo; chuleta con tostones de plátano macho verde, arroz y frijoles; y chile relleno con came y arroz en salsa del país.

Para los que gustan de las sopas hay de jaiba con coco, yuca y vegetales; de mondongo con coco y de caracol con coco, y entre los platos mexicanos que se ofrece hay chimichangas, burritos, enchiladas, tostadas, tacos, chiles rellenos y quesadillas igual que un menú especial para los niños y tortas variadas.

Para complementar la comida el restaurante Centroamericano le ofrece aguas frescas de variados sabores, sodas, licuados,café y delicados postres como su pan de banano, pan de tres leches y flan.

Para comer a gusto lo mejor de la cocina de Honduras y México, el lugar indicado es el restaurante Centroamericano.

Foto: PRENSA HISPANA

Poniéndose de acuerdo sobre la preparación de los platos que ha pedido la clientela vemos a Mercedes Suazo y a María Contreras.

Otra rica muestra de la cocina de Honduras es que que nos brinda el plato mixto de yuca con pata de cerdo, repollo y pico de gallo.

Foto: PRENSA HISPANA

El pastelito, aperitivo de la cocina hondureña consistente en una tortilla de maíz bien frita con carne y papas, es muy solicitado.

Foto: PRENSA HISPANA

El plátano macho maduro siempre es agradable al paladar y más si se presenta cubierto con queso blanco al estilo de Honduras.

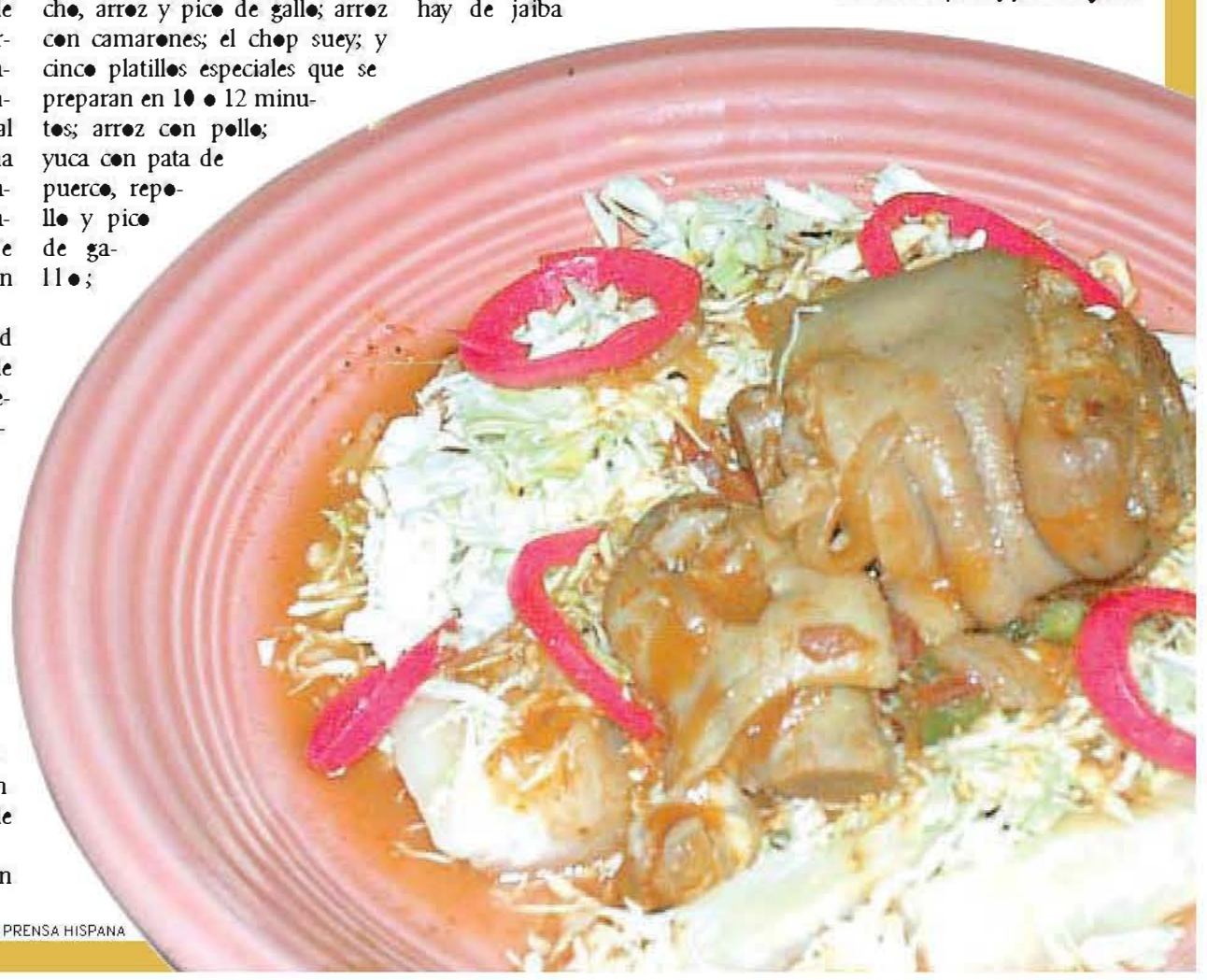
Foto: PRENSA HISPANA

El cerdo es bueno

Disfrute de la carne de cerdo preparándole a su familia estas deliciosas y nutritivas recetas

Tinga de Cerdo

Ingredientes:

Cerdo Sazonado
- 2 libras de espaldilla deshuesada de cerdo
- 6 1-1/2 libras de anca de cerdo sin hueso, cortado en trozos de 3 pulgadas
- 1 cebolla blanca pequeña en cuartos
- 2 dientes de ajo pelados cortados en trozos grandes
- 1 cucharadita de sal

Salsa de tomates asados y chipoties
- 2 libras de tomates maduros
- 1-1/2 cucharadita de aceite de canola mas aceite adicional para asar los tomates
- 1 cebolla pequeña finamente rebanada
- 2 dientes de ajo machacados
- 6 onzas de chorizo mexicano cocido y escurrido
- 1/2 cucharadita respectivamente de clavos de olor y de canela
- 2 cucharaditas de tomillo seco
- 2 chiles chiles chipotie en salsa adobo licuados
- Sal al gusto
- 32 tortillas fritas de maíz de tamaño mediano (tostaditas)
- 1/2 taza de crema mexicana
- 1 aguacate maduro, cortado en trocitos

Preparación:

- Coloque el cerdo, la cebolla y el ajo en una olla mediana; cúbralo completamente con agua y llévelo a punto de ebullición. Reduzca el fuego y la ebullición durante una hora y media hasta que la came quede blandita. Escurra la carne (bote el ajo y la cebolla). Cuando se enfríe lo suficiente, quítele los huesos, desmenuce el cerdo y guárdelo en el refrigerador hasta que vaya a preparar el plato.

- Corte los tomates por la mitad y bote los tallos y las semillas. Colóquelos en una cazuela para hornear y páseles una brocha con aceite. Áselos en el horno a 375 grados F de 20 a 30 minutos o hasta que se les pueda quitar la cáscara con facilidad. Bote las cáscaras y pique los tomates.

- Caliente el aceite en una sartén mediana. Cocine y revuelva la cebolla y el ajo a fuego medio por 3 minutos o hasta que estén blanditos. Añada los tomates revolviendo, tape la sartén, baje el fuego y cocine a fuego lento por 5 minutos o hasta que los tomates hay an soltado bien su salsa. Añada los ingredientes restantes de la salsa y el cerdo desmenuzado y cocine a fuego lento por 2 a 3 minutos o hasta que los ingredientes estén bien mezclados y calientes.

Chuletas de costilla con machuquillo de plátanos

Ingredientes:

Para las costillas de cerdo
- 6 costillitas de cerdo, más o menos de 1 pulgada de grosor
- 4 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 taza de vino blanco seco
- 1/4 taza de jugo de naranja agria
- 1 cucharada de manteca o aceite

Para el machuquillo de plátanos
- 4 plátanos semi-maduros (pintones), amarillos, con sólo unas cuantas manchas negras
- 1 cucharadita de sal
- 5 tajadas gruesas de tocino cortadas en tiritas
- 2 cucharadas de manteca o aceite
- 4 dientes de ajo machacados

Preparación:

- Coloque las costillas de cerdo en un recipiente de vidrio. En un procesador de alimentos o licuadora, combine los dientesde ajo, la hoja de laurel, el orégano, la sal, el vino y el jugo; procese hasta licuar bien. Vierta la mezcla sobre las costillas, dándoles la vuelta para que queden cubiertas por todos lados. Tape el recipiente y deje las costillas sazonando mientras hace el machuquillo de plátano, dándoles la vuelta un par de veces.

- Corte los plátanos pintones en varios trozos, colóquelos en una olla y cúbralos hasta el tope con agua. Añádales sal y déjelos hervir hasta que se puedan partir con un tenedor, más o menos por 25 minutos. Escúrralos, deje que se enfríen ligeramente y pélelos. Pase los plátanos por un prensa-papas o un molino para verduras, o májelos bien con un tenedor para hacer un puré suave. No utilice un procesador de alimentos.

- Cocine el tocino en una sartén grande a fuego bajo hasta que quede bien cocido pero no tostado. Escúrralo y bote la grasa que suelte(o guárdela para darle otro uso).

- En la misma sartén, caliente 2 cucharadas de manteca o aceitea fuego medio; añada el ajo machacado y revuelva. Antes de que el ajo comience a tener color, agregue el machuquillo de plátano y ponga a un lado el tocino. Con una cuchara de palo, revuelva bien. Baje el fuego y deje calentando la mezcla mientras cocina las costillas.

- En otra sartén grande, caliente1 cucharada de manteca o aceite. Limpie las chuletas con toallas de papel y sofríalas hasta que estén doradas por ambos lados, aproximadamente por 4 minutos de cada lado. Sirva las costillas sobre un montículo de plátano majado. Receta para 6 personas.

SJ Public Relations, a social media and public relations agency for today's complex markets.