

El Rincón de la Cocina Consejos de Cocina

Celebrando con maíz y leche evaporada

(NAPS)—Muchos alimentos dio América al mundo. Entre ellos, el maíz, que hoy en día ha conquistado el paladar de todos, y es fruto de orgullo para la cultura hispana. Desde las tortillas de México hasta las arepas de Venezuela y Colombia, el pan de maíz habanero de Cuba, los surullitos de Puerto Rico y las pupusas de El Salvador.

Así como el maíz, la leche evaporada también tiene su historia dentro de la cocina hispana. En Latinoamérica, madres hispanas la han usado para complementar sus recetas tradicionales: muchos flanes, sopas y rellenos son hechos con leche evaporada.

¿Por qué? Porque la leche evaporada no es cualquier leche; al evaporarla, pierde la mitad del agua y adquiere un gusto ligeramente dulce, dándole un toque especial que las familias hispanas disfrutan.

Además, las madres hispanas saben, de generación en generación, que la leche evaporada es "concentrada" y tiene más vitaminas y proteínas que la leche regular. Por eso le da un sabor completo a los platillos más simples. Hoy en día, familias hispanas no solo continúan usando leche evaporada en sus recetas tradicionales, sino que también están probando nuevas combinaciones como la cacerola dulce de maíz, los panqueques de maíz, las sopas y cremas de maíz y hasta el tamale pie.

Para celebrar el Mes de la Herencia Hispana y la riqueza del maíz y la leche evaporada, Nestlé Carnation presenta orgullosamente su receta de Tamale Pie.

¡Buen provecho!

1½ Libras de carne molida

1 Taza de cebollas cortadas en cuadritos

2 Ojos de ajo, finamente cortados en cuadritos

2 Tazas de Ortega Enchilada Sauce

1 Taza de maíz crudo en grano



Con Leche Evaporada Nestlé® Carnation® y maíz sus platillos familiares acaban saliendo más ricos, convenientes y nutritivos.

1 Lata (2.25-oz.) de aceitunas rebanadas, sin agua

2 Cucharadas de sal, divididas

2½ Tazas de harina de maíz amarillo ALBERS

2 Tazas de agua

1 Lata (12-oz.) Leche Evaporada Nestlé® Carnation®

1 Lata (12-oz.) Chiles Verdes ORTEGA®

½ Taza de queso tipo cheddar gratinado

2 Cucharadas Jalapeños ORTEGA®

COMBINAR harina de maíz, agua, leche evaporada y la sal que queda en un sartén mediano. Cocinar a fuego medio alto, mezclando con frecuencia de 5 a 7 minutos, o hasta espeso. Agregar los chiles y mezclar. Reservar a un lado 2 tazas de la mezcla de maíz y cubrir con plástico. Agregar la mezcla que sobra dentro del molde, cubriendo los lados.

COCINAR por 10 minutos en el horno. Sacar molde a enfriar. Agregar relleno de carne. Cubrir con la reserva de mezcla de maíz.

COCINAR por 15 a 20 minutos en el horno. Agregar queso. Cocinar por 5 ó 10 minutos adicionales o hasta que el queso se derrita. Adornar con jalapeños si desea.

Raciones: 6

PARA EL RELLENO:

COCINE la carne, cebolla y ajo en un sartén grande hasta que la carne agarre color. Agregue la salsa de enchilada, maíz granulado, aceitunas y la mitad de la sal.

PARA LA BASE:

PRECALENTAR el horno a 425°F. Engrasar molde de 12 por 8-pulgadas.

Para más recetas—en inglés—que incluyen maíz y leche evaporada Nestlé Carnation, visita www.VeryBestBaking.com por el Internet.