

RECETAS CON HISTORIA

Honrando nuestras raíces

Presentado por Recetas con Historia
una iniciativa de Pollo Rico





RECETAS CON HISTORIA

Honrando nuestras raíces

Presentado por Recetas con Historia
una iniciativa de Pollo Rico



Descubre recetas y saberes que atesoran nuestra historia
gastronómica, transmitiendo tradiciones a través de cada platillo.



Índice

Recetas con Historia	04
María Esther, la Reina del Sabor Nicaragüense	06
Pollo para Caballo Bayo	07
Origen	09
Ingredientes	11
Preparación	12
Pollo en Caldillo	13
Origen	15
Preparación	16
Pollo Asado	17
Origen	19
Preparación	20
Atol	21
Origen	23
Preparación	24



RECETAS CON HISTORIA

Pollo Rico presenta en cada plato una historia cultural y culinaria única, demostrando lo que nos convierte en una parte fundamental del patrimonio gastronómico de la región. Esperamos que disfrutes explorando estas recetas y sus historias.

04. Recetas con Historia

RECETAS CON HISTORIA



05. María Esther y Recetas con Historia

María Esther, la Reina del sabor nicaragüense

Con una pasión innata por la cocina que la acompañó desde su niñez, María Esther no solo aprendió las técnicas gastronómicas de generaciones pasadas, sino que también se convirtió en una ferviente defensora de la herencia gastronómica que define a Nicaragua. Sus recetas no son meros platos, sino portales a la memoria colectiva de la nación.

Al lado de María Esther, exploramos las recetas que han sido transmitidas de generación en generación, las mismas que han tejido la trama de la identidad gastronómica nicaragüense. Cada bocado es una celebración de la autenticidad, un tributo a los antepasados y un paso hacia la preservación de una historia que vive a través de los aromas y los sabores que llenan nuestras mesas.



María Esther
Reina del sabor Nicaragüense



07. Pollo para Caballo Bayo



Pollo para Caballo Bayo



¿Cuál es el origen del Caballo Bayo?

¿Cuál es el origen del Caballo Bayo?

Se cuenta que un caballero llamado José Inés, originario de México, tenía su puesto justo en el Hipódromo de las Américas, donde ofrecía alimentos a los jinetes que llegaban montando sus caballos. La denominación "Caballo Bayo" surge debido a que estos jinetes solían utilizar caballos de un tono amarillo claro, de ahí el nombre. Si observamos toda la propuesta de Caballo Bayo, sus colores amarillos y naranjas hacen honor a esta referencia.

Al llegar a Nicaragua, le dimos nuestro toque característico. Servimos el plato con carne desmenuzada; en el caso del cerdo, lo adobamos y desmenuzamos, manteniéndolo en trozos gruesos, al igual que con el pollo.

09. Pollo para Caballo Bayo - Origen





¿Cuál es el origen del Caballo Bayo?

Así es como se establece una conexión entre todos estos elementos en nuestro continente.

Contamos con otras variantes en la propuesta, utilizando chicharrón, queso, crema, cuajada, yuca, tajadas de plátano y, por supuesto, la infaltable tortilla.

El Caballo Bayo es una verdadera celebración de sabores y tradiciones, donde el Pollo Rico toma el protagonismo.



¿Qué ingredientes necesitas para su preparación?



Ingredientes

- 4 libras de filete de Pollo Rico, cocido y desmenuzado
- 3 cebollas a la juliana
- 4 chiltomas rojas
- 4 chiltomas verdes
- 1/2 cabeza de ajo
- 1 1/2 barra de mantequilla
- Salsa inglesa al gusto
- 2 cdas. de mostaza
- Pimienta y sal

11. Pollo para Caballo Bayo - Ingredientes

¿Cuáles son los pasos para su preparación?



Preparación

- En una sartén caliente y con un poco de aceite, dore ligeramente la cebolla.
- Agregue el pollo, mezcle bien.
- Incorpore la mantequilla hasta fundir.
- Agregue la chiltoma y resto de ingredientes.

12. Pollo para Caballo Bayo - Preparación



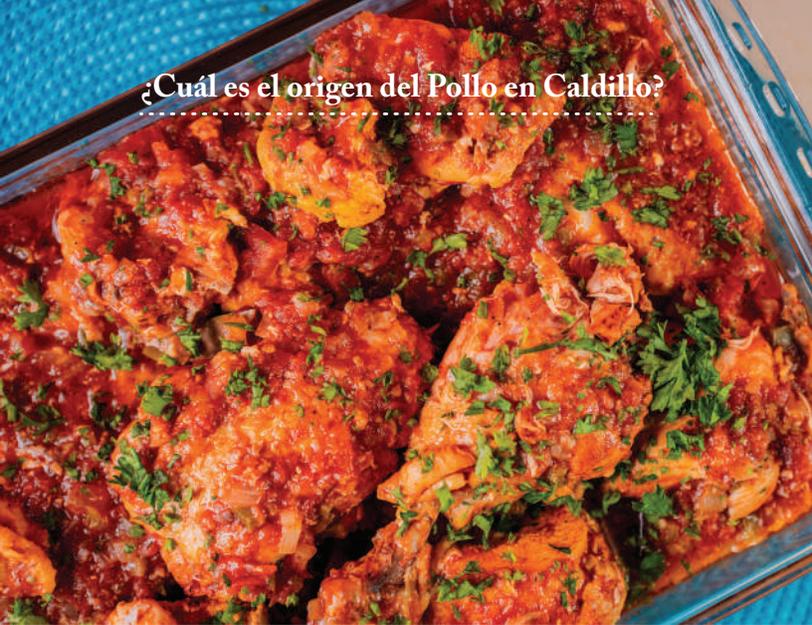
13. Pollo en Caldillo



Pollo en Caldillo



¿Cuál es el origen del Pollo en Caldillo?



¿Cuál es el origen del pollo en caldillo?

En Nicaragua, la palabra "caldillo" es sinónimo de salsa, y esta tradición se remonta a la época romana, cuando se elaboraba algo llamado "garum" a partir de intestinos de pescado marinados con especias y dejados al sol.

En Nicaragua, el caldillo tiene un lugar destacado en muchas recetas. Cuando

preparamos el pollo al caldillo, optamos por ingredientes naturales y logramos la salsa mediante una reducción cuidadosa. Esto no solo aporta practicidad a la receta, sino que también añade espesor, brillo y una profundidad de sabor que la convierte en una delicia irresistible. ¡Una verdadera obra maestra gastronómica!

15. Pollo en Caldillo - Origen



¿Cómo puedes preparar esta receta?

Ingredientes

- 1 Pollo Rico de 3 libras en piezas
- 1 cabeza de ajo picada o rallada
- Achiote, sal y pimienta
- 3 tazas de caldo o agua
- Un poco de aceite
- 3 cdas. de salsa inglesa
- 8 tomates rallados
- 1 cdita. de mostaza
- 1 cebolla picada
- Naranja agria al gusto
- 3 chiltomas grandes y en trozos

Preparación

- En una olla caliente y con aceite, dore y selle el pollo.
- Agregue el resto de ingredientes, tape y espere 20 minutos. Luego baje la llama y cocine 10 minutos más y listo.

16. Pollo en Caldillo - Preparación



17. Pollo Asado



Pollo Asado



¿Cuál es la historia de nuestro Pollo Asado?



¿Cuál es la historia de nuestro Pollo Asado?

La historia sugiere que el origen de los asados se remonta a la época de las cavernas, cuando el ser humano descubrió el fuego y los cazadores comenzaron a preparar sus alimentos de esta manera. Algunos afirman que hace 6 mil años se originó en India, otros mencionan a China, y desde allí la técnica se extendió hacia Europa, África y el resto del mundo. En Nicaragua, una de las

expresiones culinarias más hermosas en las que el asado toma protagonismo es en la fritanga. Paradójicamente, el asado no es fritanga, ¡pero sin asado no hay fritanga! La forma en que preparamos el pollo asado es distinta al enfoque que se sigue en el resto de América. De esta manera, creamos una experiencia única y auténtica en cada bocado.

19. Pollo Asado - Origen

¿Qué ingredientes necesitas para su preparación?



Ingredientes

- 1 pollo en piezas
- 1 taza de vinagre de guineo
- 2 cabezas de ajo machacadas
- Achiote (opcional)
- Pimienta y sal

Preparación

- Marine el pollo con sus ingredientes y deje reposar al menos 1 hora.
- Ase a ambos lados cuidando no se queme e hidratando las piezas con el líquido del marinado.





Atol



¿Cuál es el origen del Atol?

¿Cuál es el origen del Atol?

Es un símbolo representativo de América y de numerosos países. "Atol" es una palabra de origen náhuatl, "atolli", que significa aguado, haciendo alusión a su consistencia. Se prepara de diversas formas, con distintas variedades de maíz según las preferencias.

Por ejemplo, con maíz morado o pujagua se puede crear el delicioso chilate. En Semana Santa, este platillo se distribuía entre los procesantes en Masatepe para el Viernes Santo, una tradición presente en varios departamentos del país que forma parte integral de nuestra cultura nicaragüense.





Ingredientes

- 🍌 6 elotes tiernos desgranados
- 🍌 Azúcar al gusto
- 🍌 1 1/2 litro de leche
- 🍌 Pizca de sal
- 🍌 Canela en rajas



Preparación

- 🍌 En una licuadora coloque el maíz desgranado, 1/2 litro de leche, azúcar y licue hasta obtener un líquido espeso y muy fino. Cuele en colador fino.
- 🍌 Ponga en una olla con el resto de la leche, canela en rajas y cocine a fuego de medio a moderado, deje hervir unos minutos removiendo constantemente.
- 🍌 Sirva con canela en polvo.

Presentado por

RECETAS CON HISTORIA

Una iniciativa de Pollo Rico

