Braille Monitor

Diciembre, 2014

Gary Wonder, Redactor
Recetas
Las recetas de este mes son ofrecidas por los miembros de la Federación de Puerto Rico.
Sancocho (puertorriqueño estofado)
por Odette Quiñones
Odette es miembra fundadora y trabajadora de nuestra filial. Ella es la madre cariñosa de nuestra primera vicepresidente, Lydia Usero.
ingredientes:
1/4 taza de aceite de oliva
1 pimiento verde picado
1 pimiento rojo, picado
4 dientes de ajo machacados
1 cebolla, finamente picada
3 cucharadas de culantro (también conocido como el cilantro o coriandro largo mexicano), picado
2 tazas de granos de maíz (congelados pueden ser utilizados)
1 tallo de apio con hojas, picadas
1 batata, pelada y cortada en cubos
2 plátanos verdes, pelados y en cuartos
2 yautias, peladas y cortadas en cubos
1/2 £ papas, peladas y en cuartos
1/2 £ calabaza, pelada y en cuartos

1 taza Pasta de tomate
1 cucharadita de orégano seco
1/2 cucharadita de comino
£ 2 de muslos de pollo sin hueso / sin pellejo
£ 2 de carne de res cocida en cubos
£ 1 paleta de cerdo en cubos
2 1/2 cuartos taza de agua fría
Sal y pimienta al gusto
Método: Calienta el aceite en una olla profunda. Añade los pimientos, el ajo y la cebolla, cocina durante dos o tres minutos. Añade la carne, el culantro, el apio y el orégano. Cocina durante quince a veinte minutos. Agrega los ingredientes restantes, a continuación, añade agua suficiente para cubrir los ingredientes. Cocina por dos horas y media o hasta que la carne esté tierna.
Nota: Para obtener una sopa espesa, tritura algunas de las verduras y revuelve bien en ella. Sancocho es ideal para los días fríos. Va bien con pan de ajo o de nuestros sabrosos tostones, delicioso. Hace diez o doce porciones.

Tembleque (Pudín de coco)
por Odette Quiñones
ingredientes:
1/2 taza de maicena
1/2 taza de azúcar
1/2 cucharadita de sal
2 tazas de leche de coco
1 lata de agua de coco
1 pequeña hoja de naranja
Canela molida
Método: Mezcla la maicena, el azúcar y la sal en una olla. Poco a poco agrega la leche de coco y el agua de coco, revolviendo bien. Añade la hoja de naranja. Revuelve constantemente y cocina a temperatura de medio-alto hasta que hierva. Baja la temperatura a medio, y sigue removiendo hasta que espese. Saca la hoja de naranja, y vierte la mezcla en un molde de vidrio, refrigera. Espolvorea canela molida sobre ella antes de servir.
Nota: Tembleque es un postre que se suele comer durante la temporada Navideña en Puerto Rico.

Serenata de Bacalao
por Lydia Usero
Lydia Usero es la primera vicepresidente de la Federación Nacional de Ciegos de Puerto Rico.
ingredientes:
1 £ Filete de bacalao salado
£ 1 papas peladas
1 cebolla roja
3 aguacates
5 huevos duros
1/2 taza de aceite de oliva
Método: Lava la sal del bacalao con agua fría de la llave. Hierve y limpia el bacalao. Corta en trozos de una pulgada. Pela y hierve las patatas, luego córtalas en rodajas y colócalas en un tazón. Corta los huevos duros. Pela y corta el aguacate en cubos. Rebana la cebolla roja. Coloca los ingredientes en el tazón con las patatas y bacalao, añade el aceite de oliva y mezcla con una cuchara de plástico.

Ensalada a la iGreen
por Lydia Usero
ingredientes:
1/2 lechuga iceberg, picada
1/2 cebolla roja, cortada
1 lata de guisantes dulces
Queso parmesano al gusto
Trocitos de tocino a gusto
mayonesa
Método: Mezcla todo, excepto la mayonesa en un tazón, y pón en el refrigerador. Añade la mayonesa al servir.

Patatas con Queso Crema
por Luz Sánchez
Luz Sánchez es miembra de la Federación Nacional de Ciegos de Puerto Rico, y la esposa de Eduardo González, segundo vicepresidente de la Federación de Puerto Rico.
ingredientes:

1 1/2 £ papas
1 cuarto de crema de leche
£ 1 paquete de tocino, cortado en cubitos
4 onzas de queso crema
El ajo al gusto
1 onza Mantequilla
Método: Pela y rebana patatas, cocina en crema de leche a temperatura media-baja. Fríe en cubitos rebanados de tocino con ajo. Mezcla tocino, mantequilla y queso crema con patatas y crema de leche. Cocina durante cinco minutos a baja temperatura. Sirve con carne o ave de corral preferida. Sirve siete.

Flan de Fresa
por Gladys Franco
Gladys Franco es la madre de una joven mujer ciega y una miembra de la junta directiva de la Federación Nacional de Ciegos de Puerto Rico.
ingredientes:
1 lata de 14 onzas de leche condensada
1 lata de 12 onzas de leche evaporada
1 paquete de 10 onzas de fresas congeladas en su jugo
2 tazas de agua hirviendo
1 paquete grande de gelatina de fresa
Método: Licúa las fresas con leche evaporadas y condensadas en una licuadora. Vierte la gelatina en agua hirviendo y mezcla bien. Mezcla todos los ingredientes y vierte en un molde y pón en el refrigerador hasta que la mezcla se gelifique.

\*\*\*\*\*\*

**Braille Monitor                                             December 2014**

Gary Wunder, Editor

**Recipes**

**This month’s recipes are offered by members of the NFB of Puerto Rico.**

**Sancocho (Puerto Rican Stew)**
**by Odette Quiñones**

**Odette is a founding member and hard worker of our affiliate. She is the loving mother of our first vice president, Lydia Usero.**

**Ingredients:**
1/4 cup olive oil
1 green bell pepper, chopped
1 red pepper, chopped
4 cloves garlic, crushed
1 onion, finely diced
3 tablespoons culantro (also known as long coriander or Mexican coriander), chopped
2 cups corn kernels (frozen may be used)
1 stalk celery with leaves, chopped
1 sweet potato, peeled and cut in cubes
2 green plantains, peeled and quartered
2 yautias, peeled and cut in cubes
1/2 pound potatoes, peeled and quartered
1/2 pound pumpkin, peeled and quartered
1 cup tomato paste
1 teaspoon dried oregano
1/2 teaspoon cumin
2 pounds boneless/skinless chicken thighs
2 pounds cubed stew beef
1 pound cubed pork shoulder
2 1/2 quarts cool water
Salt and pepper to taste

**Method:** Heat the oil in a deep kettle. Add peppers, garlic, and onions, cook for two to three minutes. Add the meat, culantro, celery, and oregano. Cook for fifteen to twenty minutes. Add remaining ingredients, then add enough water to cover the ingredients. Cook for two and a half hours or until the meat is tender.

**Note:**   For a thicker soup, mash some of the vegetables and stir them well into it. Sancocho is great for cold days. It goes well with garlic bread or our scrumptious tostones, delicious. Makes ten to twelve servings.

**Tembleque (Coconut Pudding)**
**by Odette Quiñones**

**Ingredients:**
1/2 cup cornstarch
1/2 cup sugar
1/2 teaspoon salt
2 cups coconut milk
1 can coconut water
1 small orange leaf
Ground cinnamon

**Method:** Mix cornstarch, sugar, and salt in a pot. Slowly add coconut milk and coconut water, stirring well. Add orange leaf. Stir continually and cook at medium-high temperature until mixture boils. Lower temperature to medium, and continue stirring until it thickens. Take out the orange leaf and pour mixture into a glass mold, refrigerate. Sprinkle ground cinnamon over it before serving.

**Note:** Tembleque is a dessert usually eaten during Christmas season in Puerto Rico.

**Codfish Serenade**
**by Lydia Usero**

**Lydia Usero is the first vice president of the NFB of Puerto Rico.**

**Ingredients:**
1 pound salted codfish fillet
1 pound peeled potatoes
1 red onion
3 avocados
5 hard-boiled eggs
1/2 cup olive oil

**Method:** Wash salt from codfish with cold tap water. Boil and clean codfish. Cut into one-inch pieces. Peel and boil potatoes, then slice them and place them in a bowl. Slice hard-boiled eggs. Peel and cut avocados in cubes. Slice red onion. Place ingredients in the bowl with the potatoes and codfish, add olive oil, and mix with a plastic spoon.

**iGreen** **Salad**
**by Lydia Usero**

**Ingredients:**
1/2 head iceberg lettuce, chopped
1/2 red onion, sliced
1 can sweet peas
Parmesan cheese to taste
Bacon bits to taste
Mayonnaise

**Method:** Mix everything except mayonnaise in a bowl, and put in the refrigerator. Add mayonnaise when serving.

**Cream Cheese Potatoes**
**by Luz Sánchez**

**Luz Sánchez is a member of the NFB of Puerto Rico and the wife of Eduardo González, NFB of Puerto Rico second vice president.**

**Ingredients:**
1 1/2 pounds potatoes
1 quart heavy cream
1 pound package bacon, diced
4 ounces cream cheese
Garlic to taste
1 ounce butter

**Method:** Peel and slice potatoes, cook in heavy cream at medium-low temperature. Fry diced bacon slices with garlic. Mix bacon, butter, and cream cheese with potatoes and heavy cream. Cook for five minutes at low temperature. Serve with preferred meat or poultry. Serves seven.

**Strawberry Flan**
**by Gladys Franco**

**Gladys Franco is the mother of a young blind woman and a member of the board of directors of the NFB of Puerto Rico.**

**Ingredients:**
1 14-ounce can of condensed milk
1 12-ounce can of evaporated milk
1 10-ounce package of frozen strawberries in their juice
2 cups boiling water
1 large package strawberry Jell-O

**Method:** Liquefy strawberries with evaporated and condensed milk in a blender. Pour Jell-O into boiling water and blend well. Mix all ingredients, then pour into a mold and put in the refrigerator until mixture jells.

https://nfb.org/images/nfb/publications/bm/bm14/bm1411/bm141117.htm