



## VIII Concurso de Traducción (2013)

### Menú navideño a la venezolana

Texto origen

#### ■ HALLACA

(20 hallacas de 100 g cada una)

Cada hallaca está confeccionada con 50 gramos de masa y 50 gramos de guiso.

#### Valor nutricional ración

Ración: 1 hallaca (100 g)
<b>Cantidad por ración:</b>
Kcal: 274
Proteínas 16 g
Grasa: 14 g
Carbohidratos: 21 g
<b>Intercambios aproximados:</b>
Lista 4 = 1
Lista 5 = 1
Lista 6 = 1

#### Ingredientes para el guiso:

½ kilo de pernil de cochino con poca grasa.  
300 gramos de pechuga de pollo.  
1 limón.  
8 cucharadas de aceite de oliva.  
1 ½ cebolla, molida gruesa, 2 tazas, unos 325 gramos.  
1 taza, 80 gramos, de ajoporro picadito.

1 taza, unos 110 gramos de cebollín picaditos.  
10 dientes de ajo pelados, triturados con ¼ taza de alcaparras y ¼ taza de caldo donde se cocinó el pollo.  
½ pimentón rojo, picadito, 2/3 de taza, unos 95 gramos.  
2 tazas, 380 gramos, de tomate molido, sin piel y sin semillas.

3 ajíes dulces picaditos, 1/3 de taza, unos 50 gramos.  
1/2 taza de encurtidos en mostaza triturados.  
1 1/4 taza de vino dulce.  
1/2 taza de vinagre.  
1/3 taza de salsa inglesa Worcestershire.  
125 gramos de melado de papelón.  
1/2 cucharada de pimentón rojo seco, molido.  
20 gotas de salsa picante.  
1/2 cucharada de pimienta negra.  
2 1/2 cucharadas de sal.  
1/3 de taza de mostaza.  
1 taza de caldo.  
2 cucharadas de harina de maíz para cuajar el guiso.

### **Preparación del guiso:**

1. Se frota con limón y se enjuaga el cochino. Se pone al fuego en una olla con suficiente agua que lo cubra, se cocina el cochino unos siete minutos hasta que quede rosado, pues se terminará de cocinar al hacer el guiso. Se saca de la olla, se deja enfriar y se corta en cubitos pequeños, aproximadamente de un centímetro por lado.
2. Se procede igualmente con la pechuga de pollo.
3. En una olla se ponen el aceite, la cebolla, el ajoporro, el cebollín, el ajo y las alcaparras trituradas con el caldo. Se cocina hasta marchitar.
4. Se agregan el pimentón, el tomate, el ají dulce, los encurtidos, el vino, el vinagre, la salsa inglesa, el papelón, el pimentón seco, la salsa picante, la pimienta, la sal, la mostaza y el resto del caldo. Se cocina unos 10 minutos.
5. Se agrega el cochino y se cocina por unos 30 minutos. Se corrige la sazón, y si es necesario se le agrega la harina de maíz para cuajar el guiso. Se agrega el pollo y se cocina unos 25 minutos.
6. Se pone a fuego suave y se cocina brevemente hasta que el guiso espese o seque un poco.
7. Se retira la olla del fuego, se tapa con un paño no muy tupido y se deja refrescar en lugar fresco hasta el día siguiente.

### **Ingredientes para la masa:**

1/4 de taza de aceite de oliva.  
3 cucharadas de semillas de onoto.  
2 1/2 kilos de masa de maíz.  
1 taza de caldo de pollo o de gallina.  
3 cucharaditas de sal.

### **Preparación de la masa:**

8. En una olla pequeña se calienta muy ligeramente el aceite, apenas unos segundos, con las semillas de onoto hasta que el aceite adquiera color amarillo fuerte. Se retira del fuego.
9. Sobre una mesa se amasa la masa suficientemente con aceite coloreado, el caldo y la sal hasta tener un color uniforme.

### Para los adornos del relleno de las hallacas:

2 latas de pimentones morrones cortados en tiritas.

½ taza, 100 gramos de almendras peladas, 1 por hallaca.

200 gramos de cebollas más bien pequeñas cortadas en ruedas delgadas.

¼ de taza de alcaparras pequeñas, 4 por hallaca.

1 taza, 180 gramos, de aceitunas medianas, 1 por hallaca.

¼ de taza, 1 caja de 150 gramos, de pasas sin semillas, 2 por hallaca.

Todos los adornos pueden alistarse a la víspera y guardarlos separadamente en la nevera.

### De los adornos del relleno de las hallacas:

**10.** Se blanquean en agua caliente las almendras. Todavía calientes se les quita la piel.

**11.** Las alcaparras y aceitunas se escurren. Las pasas se limpian y se les quita cualquier impureza que puedan tener. Los encurtidos se escurren y se cortan en pedacitos. Todos los adornos se ponen por separado, aparte.

### Ingredientes para las hojas y preparación de las hallacas:

2 kilos de hojas de plátano para hallacas.

Pabilo para amarrar las hallacas.

Agua y sal para cocinarlas.

### Preparación de las hojas y de las hallacas:

**12.** En agua corriente se lavan muy bien las hojas y se secan bien. Se clasifican en grupos de acuerdo al tamaño. Una parte para ser engrasadas y poner en ellas la masa. Otras que servirán de envoltura o camisa a la hallaca ya llena y doblada y otras para ser usadas finalmente como fajas.

**13.** Las hojas deben engrasarse antes de extenderles la masa, para ello se usa manteca coloreada con onoto. Con un pañito que se moja en la manteca se untan ligeramente las hojas por su parte menos lisa o donde tienen los nervios más visibles y pronunciados.

**14.** Se hacen bolitas de masa de 40 gramos, cada una de las cuales debe extenderse en el centro de la hoja previamente engrasada, en forma de círculo hasta tener un espesor no mayor de 2 milímetros. Se coloca la hoja sobre un plato llano y con una cuchara grande se depositan en el centro del círculo 50 gramos del guiso.

**15.** Se colocan los adornos y se cierra la hallaca uniendo los dos extremos sobrantes y doblando la hoja hasta que quede suficientemente apretada. Se doblan los extremos laterales sobre la hallaca ya llena. Se cubre con la camisa, luego se le pone transversalmente la faja y se amarra con el pabilo, dándole 3 vueltas en los dos sentidos. Se ponen aparte y cuando haya suficientes hallacas, se pone en una olla con suficiente cantidad de agua y al hervir, se agregan cuidadosamente las hallacas que deben quedar completamente cubiertas con el agua. Se lleva a un hervor y se cocinan a fuego fuerte por unos 30 minutos.

**16.** Con una espumadera se sacan una a una y se colocan inclinadas sobre una mesa, preferiblemente también inclinada, a escurrir. Se dejan enfriar completamente a temperatura ambiente. Se meten luego en la nevera y allí se conservan hasta que se vayan a consumir.

**17.** Cuando se van a consumir se calientan en agua hirviendo por 25 minutos a partir de que comiencen de nuevo a hervir.

## ■ ENSALADA DE GALLINA

### Valor nutricional ración

Ración: ½ taza (100 g)
<b>Cantidad por ración:</b>
Kcal: 298
Proteínas 7 g Grasa: 10 g Carbohidratos: 45 g
<b>Intercambios aproximados:</b>
Lista 4 = 3 Lista 5 = 1 Lista 6 = 1

### Ingredientes:

- ½ kilo de papas.
- 3 manzanas amarillas.
- 1 zanahoria, 125 gramos.
- ½ gallina cocinada con sal.
- 200 gramos de espárragos, unos 12 espárragos envasados.

### Para la vinagreta:

- 1 cebolla pequeña, picadita finamente.
- ½ cucharadita de pimienta.
- 2 ½ cucharadas de mostaza.
- 2 cucharaditas de sal.
- 4 cucharadas de vinagre.
- 3 cucharadas de salsa inglesa Worcestershire
- 5 gotas de salsa picante.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.



### Preparación:

1. En una olla a presión se ponen la gallina, el agua y la sal. Se lleva a un hervor y se cocina por ½ hora. Se retira del fuego, se deja enfriar la olla para abrirla, se saca la gallina y se pone a enfriar aparte.
2. En una olla aparte se ponen las papas en trocitos con las 4 tazas de agua y las 2 cucharaditas de sal. Se lleva a un hervor y se cocina por 5 a 10 minutos hasta que ablanden pero que queden aún firmes. Se escurren y ponen aparte.
3. En otra olla se ponen las zanahorias con 2 tazas de agua y la cucharadita de sal. Se lleva a un hervor y se cocina por 25 minutos o hasta que ablande. Se escurren y ponen aparte.
4. Entretanto, se le quita la piel a la gallina. La piel se desecha. Se desmenuza la carne en pedacitos pequeños y se pone aparte.
5. En un envase grande y con una cucharada de madera se mezcla la gallina, las papas, la zanahoria, los espárragos en pedacitos y la manzana.

6. En un frasco o en una tritadora se baten vigorosamente los ingredientes de la vinagreta hasta emulsionarlos bien y se le revuelve a la ensalada muy suavemente hasta que quede todo muy bien mezclado.
7. Se coloca la ensalada en una ensaladera, se alisa por encima y, si se desea, se adorna con los espárragos enteros.
8. Se mete en la nevera por lo menos 2 horas. Se sirve fría.

## ■ PERNIL DE COCHINO HORNEADO

### Valor nutricional ración

Ración: 100 g
<b>Cantidad por ración:</b>
Kcal: 195
Proteínas: 23 g
Grasa: 11 g
Carbohidratos: 1 g
<b>Intercambios aproximados:</b>
Lista 5 = 3

### Ingredientes:

- 1 pernil de cochino de unos 6 kilos.
- 1 limón.
- 2 cucharaditas de sal.

### Para el adobo:

- ½ kilo de cebolla triturada.
- 17 dientes de ajo machacado.
- ½ taza de aceite de oliva.
- 2 cucharadas de salsa inglesa Worcestershire.
- 7 cucharaditas de sal.
- 1 ½ cucharadita de pimienta negra.
- ¼ de taza de vinagre de vino.
- 2 cucharaditas de orégano fresco o 1 cucharadita si es seco, molido.
- 1 ramita de tomillo.
- 1 hoja de laurel.
- 2 tazas de jugo de naranja preferiblemente amarga.

### Para la salsa:

- ½ taza de vino dulce Moscatel o Madeira.
- ¼ de cucharadita de pimienta negra.
- 1 cucharadita de salsa inglesa Worcestershire.
- 1 cucharada de harina (opcional).



## Preparación:

1. Un día antes de hornear el perril, se mezclan los ingredientes del adobo en un envase, y se pone aparte.
2. Se le quita el exceso de grasa al cochino. Se frota con el limón. Se lava, se seca y se frota con las dos cucharaditas de sal. Se frota luego con el adobo. Se deja en un envase grande en la nevera hasta el día siguiente, volteándolo y bañándolo con el adobo de vez en cuando. El perril debe sacarse de la nevera ½ hora antes de hornearlo, en horno precalentado a 400° F.
3. Se pone el perril en una bandeja grande para hornear con el adobo y cubierto con papel de aluminio. Se mete en el horno precalentado y se hornea alrededor de 40 minutos por kilo o hasta que la carne desprenda el hueso.
4. Se sube la temperatura a 450° F. Se le quita el papel y se continúa horneando, bañándolo con su salsa y dándole vuelta de vez en cuando hasta dorar uniformemente, por 60 minutos, unos 10 minutos más por kilo.
5. Se saca la bandeja del horno, se saca el perril y se pone aparte.
6. Se elimina el exceso de grasa de la bandeja con una cuchara y pasándole papel absorbente por encima, se pone esta sobre la hornilla a fuego medio, raspando las partículas adheridas al fondo de la bandeja. Se cocina la salsa revolviendo y agregándole el vino, la pimienta, la salsa inglesa y la harina, si se quiere espesar. Se corrige la sazón si es necesario. Se cuela la salsa, apretando los sólidos contra las paredes de un colador con cuchara de madera, sin triturlarla. Se lleva a un hervor y se sirve caliente acompañando al cochino, que ha sido cortado en tajadas delgadas y espolvoreado con sal. El perril se debe dejar reposar 2 horas antes de cortarlo.

## ■ DULCE DE LECHOSA

Nota: servir ¼ de taza sin almíbar.

### Valor nutricional ración

Ración: ¼ de taza (48 g)
<b>Valor energético:</b>
Kcal: 100
Proteínas:
Grasas:
Carbohidratos: 25 g
<b>Intercambios aproximados:</b>
Lista 3 = 2

### Ingredientes:

- 2 kilos de lechosa muy verde, pelada sin semillas y cortada en tajadas muy delgadas de 1 a ½ centímetro de espesor por 12 centímetros de largo.
- 12 tazas de agua.
- 2 cucharadas de bicarbonato de sodio.
- 15 tazas de agua.
- 1 ½ kilo de papelón.
- ½ kilo de azúcar.
- 20 clavos de especia.



## Preparación:

1. En una olla grande al fuego, se pone la lechosa con agua que la cubra y el bicarbonato. Se lleva a un hervor y se cocina a fuego fuerte tapado por unos 3 minutos. Se cuela, se enjuaga muy bien con agua fría y se pone aparte.
2. En una olla grande al fuego se ponen las 15 tazas de agua con el papelón y el azúcar. Se lleva a un hervor y se cocina por 15 minutos. Se pasa a un envase, se lava la olla y en ella se cuela el líquido a través de un colador de tela, como para colar café. Se vuelve el líquido a la olla limpia. Se agregan de nuevo la lechosa, los clavos y, si se tienen, las hojas de higo. Se lleva a un hervor y se cocina destapado por 1 ½ hora hasta que espese el almíbar, pero no demasiado, que las gotas caigan lentamente de una cuchara de madera formando una pequeña hebra. La lechosa debe quedar brillante. Se retira del fuego, se eliminan los clavos y se conservan en la nevera, después de enfriar, hasta por 2 meses.

Scannone, Armando (2011). *Mi cocina ligera a la manera de Caracas*. Caracas: A. Scannone T.

## ■ PAN DE JAMÓN

Es el segundo componente obligatorio en la cena navideña. Se trata de una masa de harina de trigo mezclada o rellena con jamón, aceitunas y pasas, que se consume también en todos los rincones de Venezuela. Su incorporación al menú de Navidad se fue produciendo paulatinamente desde la primera década del siglo XX, cuando, según los estudiosos, fue creado en una panadería del centro de Caracas. Inicialmente se preparaba exclusivamente con jamón, y más tarde se le fueron añadiendo otros elementos (nueces, almendras, alcaparras) hasta llegar a la versión más depurada que hoy conocemos. Aunque su consumo mayor proviene de las panaderías que existen en todo el país (algunas de las cuales trabajan casi hasta bien entradas las noches de Navidad y Año Nuevo), muchas personas lo preparan en sus hogares, lo que suele ser un motivo más de celebración para familiares y amigos.

### Ingredientes para 4 panes medianos:

- 1 cucharadita de azúcar
- 1 ½ tazas de agua tibia
- 2 cucharadas grandes de levadura granulada
- 1 litro de leche tibia
- 250 gramos de mantequilla sin sal
- ½ cucharadita sin sal
- 1 taza de azúcar
- 2 kg de harina de trigo no leudante
- 1 ½ kg de jamón de pierna rebanado
- 450 gramos de aceitunas sin semillas
- 250 gramos de tocineta rebanada
- 350 gramos de pasitas
- 250 gramos de papelón rallado



## Preparación:

1. En un recipiente mediano, se disuelve el azúcar en el agua tibia. Se agregan y mezclan las 2 cucharadas de levadura, se cubre con un paño y se deja reposar hasta que burbujee y levante (aproximadamente 15 minutos).
2. En un recipiente grande aparte, se mezclan la leche y 200 gramos de mantequilla. Se agrega ½ cucharadita de sal y el azúcar restante.

3. Inmediatamente se le agrega la harina y se mezcla con las manos. Se añade la primera mezcla con levadura y se continúa mezclando hasta lograr una masa consistente. Si está muy seca, se agrega más leche, pero si queda floja, se añade más harina.
4. Se coloca la bola de la masa sobre una tabla, o sobre la mesa y se amasa hasta que la mezcla no se pegue a las manos. Se cubre con un paño y se deja reposar hasta que levante (aproximadamente 1 hora).
5. Se divide la masa en cuatro porciones, se enharina la mesa o cualquier otra superficie lisa y se estira bien con un rodillo hasta lograr una capa rectangular.
6. Se unta la mesa por encima con un poco de mantequilla y se colocan los ingredientes del relleno (el jamón, las aceitunas, las tiras de tocineta y las pasitas) bien distribuidos.
7. Se enrolla la masa cuidadosamente como un espiral. Se presionan los extremos hacia abajo para cerrar el pan. Se repite la operación con el resto de la masa.
8. Se colocan los panes sobre una bandeja enmantecuada y se abren pequeños huecos sobre ellos con un tenedor.
9. En una olla a fuego mediano, se disuelve el papelón en agua hasta lograr un melao consistente. Se cuela.
10. Se precalienta el horno a 225° C y se introducen los panes. Se dejan por ½ hora, hasta que levanten y comiencen a dorarse. Luego, con una brocha, se untan por encima con el melao del papelón. Se vuelven a hornear para terminar la cocción (unos 10 minutos más).

El Nacional (2001). *Cocinar a la venezolana. Guía práctica*. Caracas: Editora El Nacional.

Jurado del VIII Concurso de Traducción modalidad tema, integrado por los profesores Gregory Salazar, Marío Sgualdino y Jeanneth Martínez, junto con el profesor Edgardo Malaver Lárez, coordinador del concurso



Parte del Jurado del VII Concurso de Traducción italiano-español  
Carolina Gutiérrez, der.  
y Rosanna Andreoli, izq.





# Menù di Natale alla venezuelana

Traducción: Sara Manuzzi  
Ganadora del concurso en italiano

## ■ HALLACA

(20 *hallacas* da 100 g ognuna)

Ogni *hallaca* è composta di 50 g d'impasto e 50 g di ripieno.

### Valori nutrizionali per porzione

Porzione: 1 hallaca (100 g)
<b>Valore energetico:</b>
Kcal: 254
Proteine: 16 g
Grassi: 14 g
Carboidrati: 21 g
<b>Liste di scambio:</b>
Lista 4 = 1
Lista 5 = 1
Lista 6 = 1

### Il ripieno:

#### Ingredienti:

- ½ kg di cosciotto di maiale piuttosto magro.
- 300 g di petto di pollo.
- 1 limone.
- 8 cucchiaini d'olio d'oliva.
- 325 g di cipolla tritata grossolanamente (1 cipolla e ½, circa 2 tazze).
- 80 g di porro tritato (1 tazza).
- 110 g di cipolline tagliate finemente (1 tazza).
- 10 spicchi d'aglio già puliti e tritati.
- ¼ di tazza di capperi insieme a ¼ di tazza di brodo di pollo ottenuto dalla cottura del petto sopraelencato.
- 95 g di peperone rosso tagliato a quadretti (1/2 peperone, 2/3 di tazza circa).
- 380 g di pomodori tagliati, già pelati e privati dai propri semi (2 tazze).
- 50 g di *ají dulce*: peperoncino non piccante (3 *ajíes*, 1/3 di tazza).
- ½ tazza di mostarda di verdure miste tritate.
- 1 tazza e ¼ di vino dolce.
- ½ tazza di aceto.
- 1/3 di tazza di salsa *Worcestershire*.

125 g di melassa di *papelón*: conosciuta più comunemente come *panela*, si tratta di una sostanza ottenuta dal succo della canna da zucchero nel processo che avviene prima di ottenere lo zucchero di canna.

½ cucchiaino di peperone rosso polverizzato.

20 gocce di salsa piccante.

½ cucchiaino di pepe nero.

2 cucchiaini e ½ di sale.

1/3 di tazza di senape.

1 tazza di brodo.

2 cucchiaini di farina di mais per solidificare un po' il ripieno.

### **Preparazione:**

1. Sfregare la carne di maiale con la parte interna del limone e sciacquare immediatamente. Poi, fare bollire la carne completamente sommersa nell'acqua per 7 minuti, fino a che diventerà rosea (si finirà di cuocere una volta parte del ripieno, quando questo si cucinerà a sua volta). Si toglie dall'acqua e si lascia raffreddare. Si taglia a quadretti di 1 cm di lato.
2. Lo stesso procedimento si effettuerà con il pollo.
3. In una padella si fanno soffriggere nell'olio fino a appassire: la cipolla, il porro, le cipolline, l'aglio e i capperi tritati nel brodo.
4. Si aggiungono i peperoni, il pomodoro, l'*ají dulce*, la mostarda di verdure, il vino, l'aceto, la salsa *Worcestershire*, il *papelón*, il peperone in polvere, la salsa piccante, il pepe, il sale, la senape e il brodo restante. Lasciare cucinare per circa 10 minuti.
5. Aggiungere la carne di maiale e fare cucinare per 30 minuti. Aggiustare di sale e, se il composto è troppo liquido, aggiungere la farina di mais. Infine, unire il pollo al composto e lasciare cucinare il tutto per altri 25 minuti.
6. Cucinare a fuoco dolce fino a che addenserà o si seccherà un po' lo stufato.
7. Rimuovere dal fuoco e coprire con un canovaccio non troppo grosso. Lasciare riposare il tutto per 24 ore.

### **L'impasto:**

#### **Ingredienti:**

¼ di tazza d'olio d'oliva.

3 cucchiaini di semi di *Bixa orellana*.

2 kg e ½ d'impasto di farina di mais.

1 tazza di brodo di pollo o di gallina.

3 cucchiaini di sale.

### **Preparazione:**

8. Riscaldare per qualche secondo l'olio in un pentolino insieme ai semi di colorante in modo da farlo diventare di un colore giallo vivo. Ritirare dal fuoco.
9. Lavorare l'impasto di farina di mais aggiungendogli l'olio colorato e il resto degli ingredienti fino ad ottenere un impasto di colore omogeneo.

## Il ripieno (aggiunta decorativa):

### Ingredienti:

- 2 barattoli di peperoni tagliati a listarelle.
- 100 g di mandorle senza pellicina (1/2 tazza, 1 mandorla per *hallaca*).
- 200 g di cipolle abbastanza piccole, tagliate a rondelle sottili.
- ¼ di tazza di capperi piccoli (4 per *hallaca*).
- 180 g di olive normali (1 tazza, 1 oliva per *hallaca*).
- 1 confezione da 150 g di uva passa (1/4 di tazza, 2 uvette per *hallaca*).

Tutti gli ingredienti qui sopra elencati possono essere preparati e lasciati riposare separatamente pronti per l'uso in frigorifero la vigilia.

### Preparazione:

10. Biancheggiare le mandorle in acqua calda per rimuovergli la pellicina quando ancora calde.
11. Si rimuove ogni liquido dalle olive e dai capperi. L'uva passa si pulisce da qualsiasi impurità che essa possa avere. I peperoni si scolano dall'acqua e si tagliano in piccoli pezzi. Tutti gli ingredienti decorativi, si conservano separatamente.

## Preparazione dell'*hallaca* con le foglie di banano:

### Ingredienti:

- 2 kg di foglie di banano per *hallaca*.
- Lucignolo per legare le *hallacas*.
- Acqua e sale per cucinarle.

### Preparazione:

12. Si lavano le foglie in acqua corrente e poi si asciugano bene. Si fa una classificazione delle foglie a seconda delle loro dimensioni: un primo gruppo di foglie sarà unto per posare su queste l'impasto; un secondo gruppo sarà utilizzato come camicia per avvolgere l'*hallaca* già inserita e racchiusa nella prima foglia; ed infine un terzo gruppo fungerà da fascia.
13. Le foglie si devono ungere con dello strutto colorato con i semi di *Bixa orellana* utilizzando un canovaccio che va strisciato sulla parte meno liscia della foglia, cioè la parte in cui si notano più facilmente i suoi nervi.
14. Con l'impasto, si formano delle palline di 40 g ognuna, le quali si schiacceranno individualmente sulla foglia precedentemente unta, formando un disco di uno spessore non maggiore ai 2 mm. Porre la foglia con il disco su di un piatto piano e con un cucchiaino disporre nel centro del disco 50 g di ripieno.
15. Aggiungere gli ingredienti decorativi al ripieno e poi chiudere l'*hallaca* unendo i due estremi e piegando la foglia in modo da schiacciarla quanto basta. Ora si piegano gli estremi laterali sull'*hallaca* già piena, si copre con la camicia e si mette la fascia trasversalmente. Per ultimo si lega con il lucignolo facendo tre giri per ambo i lati. Mano

a mano che si preparano le *hallacas*, si mettono da parte fino ad averne abbastanza per potere cominciare a cucinarle. Quindi, si mette su l'acqua in una pentola molto capiente e una volta cominciata questa a bollire, si immergono le *hallacas* con precauzione in modo che rimangano completamente sommerse. Si porta di nuovo a bollire l'acqua e si cucina a fuoco vivo per circa mezz'ora.

16. Con una schiumarola, ritirare le *hallacas*, una per una dall'acqua per poi collocarle inclinate su una tavola preferibilmente anche questa inclinata per farle scorrere. Si lasciano raffreddare ben bene, e successivamente si mettono in frigorifero dove si conserveranno fino ad essere consumate.
17. Per mangiarle, una volta tolte dal frigorifero, devono essere riscaldate per circa 25 minuti in acqua bollente.

## ■ INSALATA DI GALLINA

### Valori nutrizionali per porzione

Porzione: ½ tazza (100 g)
<b>Valore energetico:</b>
Kcal: 298
Proteine: 7 g
Grassi: 10 g
Carboidrati: 45 g
<b>Liste di scambio:</b>
Lista 4 = 3
Lista 5 = 1
Lista 6 = 1

### Ingredienti:

- ½ kg di patate.
- 3 mele gialle.
- 125 g di carote (1 carota).
- ½ gallina bollita in acqua salata.
- 200 g di asparagi confezionari (circa 12 unità).

### Ingredienti per la salsa vinaigrette:

- 1 cipolla piccola tagliata sottile.
- ½ cucchiaino di pepe.
- 2 cucchiaini e ½ di senape.
- 2 cucchiaini di sale.
- 4 cucchiaini d'aceto.
- 3 cucchiaini di salsa *Worcestershire*.
- 5 gocce di salsa piccante.
- 3 cucchiaini d'olio d'oliva.

## Preparazione:

1. In una pentola a pressione, introdurre la gallina, l'acqua e il sale e una volta cominciata a bollire l'acqua, si lascia cucinare per una mezz'ora. Ritirare la pentola dal fuoco, aspettare che si raffreddi un po' per poterla aprire. Estrarre la gallina dall'acqua e metterla da parte mentre si raffredda.
2. In un'altra pentola, si mettono le patate a pezzetti con 4 tazze d'acqua e 2 cucchiaini di sale. Si fa bollire per massimo 10 minuti in modo da fare ammorbidire le patate solo un po': devono rimanere sode. Si tolgono dall'acqua e si mettono da parte.
3. In una terza pentola, si mette la carota con 2 tazze d'acqua e un cucchiaino di sale, si porta a ebollizione e si lascia cucinare per circa 25 minuti fino ad ammorbidirsi. Si toglie dall'acqua e si mette da parte.
4. Intanto, si toglie la pelle dalla carne di gallina e si scarta. Si sminuzza la carne in piccoli pezzi e anche questa si mette da parte.
5. In un recipiente capiente, si mescolano con un cucchiaio di legno la gallina, le patate, la carota, gli asparagi a pezzetti e le mele.
6. In una tazza o con un tritatutto, si mescolano energicamente gli ingredienti della vinaigrette fino ad ottenere una emulsione omogenea che a sua volta si incorporerà dolcemente all'insalata.
7. Riempire un'insalatiera con il preparato e, se si vuole, decorare con qualche asparago intero.
8. Fare riposare in frigorifero per almeno 2 ore. Servire freddo.

## ■ COSCIA DI MAIALE AL FORNO

### Valori nutrizionali per porzione

Porzione: 100 g
<b>Valore energetico:</b>
Kcal: 195
Proteine: 23 g
Grassi: 11 g
Carboidrati: 1 g
<b>Liste di scambio:</b>
Lista 5 = 3

### Ingredienti:

- Un cosciotto di maiale di circa 6 kg.
- 1 limone.
- 2 cucchiaini di sale.

### Ingredienti per il condimento:

- ½ kg di cipolla tritata.
- 17 spicchi d'aglio schiacciati.

½ tazza d'olio d'oliva.  
2 cucchiari di salsa *Worcestershire*.  
7 cucchiaini di sale.  
1 cucchiaino e ½ di pepe nero.  
¼ di tazza di aceto di vino.  
2 cucchiaini di origano fresco o 1 solo cucchiaino, se secco in polvere.  
1 rametto di timo.  
1 foglia d'alloro.  
2 tazze di succo d'arancia, preferibilmente amara.

### **Ingredienti per la salsa:**

½ tazza di vino dolce (Moscatello o Madera).  
¼ di cucchiaino di pepe nero.  
1 cucchiaino di salsa *Worcestershire*.  
1 cucchiaio di farina (facoltativo).

### **Preparazione:**

- 1.** Il giorno prima di cuocere il cosciotto, si mescolano gli ingredienti per condirlo, e si mette il miscuglio da parte in un contenitore.
- 2.** Si toglie il grasso in eccesso dalla carne di maiale e si strofina quest'ultima con il limone. Sciacquare il limone dalla carne e asciugare. Si strofina ora la carne con i due cucchiaini di sale. Poi, con il condimento. Si mette il tutto in un gran recipiente che riposerà in frigorifero fino al giorno successivo, ma ogni tanto si dovrà rigirare la coscia in modo da bagnarsi ben bene con il condimento. Prima di arrostitire la coscia, preriscaldare il forno a 200° C. Questa deve essere tolta dal frigorifero mezz'ora prima d'infornare.
- 3.** Versare il contenuto del recipiente in una teglia da forno grande e coprire con un foglio d'alluminio. Infornare a forno preriscaldato, e cucinare fino a che la carne si stacca dall'osso (approssimativamente 40 minuti per kg).
- 4.** Aumentare la temperatura a 230° C. Togliere l'alluminio e continuare la cottura rigirando il cosciotto e ogni tanto bagnarlo con la sua salsa fino ad ottenere una doratura uniforme, per 60 minuti in più (altri 10 per kg).
- 5.** Togliere la teglia dal forno. Togliere il cosciotto dalla teglia e metterlo da parte.
- 6.** Eliminare l'eccesso di grasso dalla teglia, togliendolo con l'aiuto di un cucchiaio e con carta assorbente. Si mette la teglia sul fornello a fuoco medio e si scrostano le particelle rimaste aderite in essa con cui si mescoleranno il vino, il pepe, la *Worcestershire* e la farina, quest'ultima si aggiungerà solo se si vuole addensare la salsa. Correggere di sale se necessario. Filtrare la salsa, schiacciando i solidi contro le pareti di un colino con un cucchiaio di legno, senza tritarla. Si fa bollire visto che deve servirsi calda come accompagnante del cosciotto. Quest'ultimo, per essere servito, deve riposare per 2 ore prima di essere tagliato a fettine sottili e poi spolverato con del sale.

## ■ DOLCE DI PAPAYA

### Valori nutrizionali per porzione

Porzione: ¼ di tazza (48 g)
<b>Valore energetico:</b>
Kcal: 100
Proteine: 0 g
Grassi: 0 g
Carboidrati: 25 g
<b>Liste di scambio:</b>
Lista 3 = 2

### Ingredienti:

2 kg di papaya verde, pelata, privata dei semi, e tagliata a fettine sottili di 1 o ½ centimetro in larghezza per 12 centimetri in lunghezza.

12 tazze d'acqua.

2 cucchiaini di bicarbonato di sodio.

15 tazze d'acqua.

1 kg e ½ di *papelón*.

½ kg di zucchero.

20 chiodi di garofano.

### Preparazione:

1. Sommergere la papaya in abbondante acqua con il bicarbonato in una pentola capiente con coperchio e fare bollire per 3 minuti a fuoco vivo. Scolare la papaya, sciacquare bene con acqua fredda e metterla da parte.
2. In una pentola grande si versano le 15 tazze d'acqua e vi si aggiunge il *papelón* insieme allo zucchero; si lascia bollire per 15 minuti. Si passa il liquido in un recipiente a parte, si lava la pentola e nella stessa, si cola il liquido con l'aiuto di un colino di stoffa (come quelli da caffè). Aggiungere la papaya, i chiodi di garofano e se se ne hanno a disposizione, delle foglie di fico. Si fa bollire senza coperchio per 1 ora e mezza fino a che lo sciroppo si addensi abbastanza da formare un sottile filo con le gocce che cadono quando si fa la prova con un cucchiaino di legno. Quando la papaya diventerà lucida, si ritira dal fuoco, si scartano i chiodi di garofano e si mette in frigorifero una volta raffreddata. Si può conservare in frigorifero fino a 2 mesi.

Nota: servire ¼ di tazza senza sciroppo.

## ■ PANE RIPIENO

È il secondo componente obbligatorio per la cena di Natale venezuelana. Si tratta di un impasto di farina di frumento che si mescola o si riempie di prosciutto, olive e uva passa e si mangia ovunque nei territori dello Stato venezuelano.

Questo piatto fu incorporato al menù natalizio un po' alla volta fin dal principio del ventesimo secolo. Secondo gli studiosi, fu creato in un forno nel centro di Caracas. All'inizio, si preparava solo con del prosciutto, poi, con il passare del tempo, si aggiunsero altri componenti come noci, mandorle, capperi, fino a raggiungere la versione di pane ripieno che conosciamo oggi.

Anche se la produzione che dà luogo al maggiore consumo avviene nei forni di tutto il paese (tra i quali alcuni lavorano incessantemente anche fino alla notte di Natale e quella di Capodanno), molte persone preparano il pane ripieno in casa come un motivo in più per festeggiare insieme ad amici e parenti.

### **Ingredienti per 4 pani ripieni di media grandezza:**

- 1 cucchiaino di zucchero.
- 1 tazza e ½ di acqua tiepida.
- 2 cucchiaini grandi di lievito granulare.
- 1 l di latte tiepido.
- 250 g di burro.
- ½ cucchiaino di sale.
- 1 tazza di zucchero.
- 2 kg di farina di frumento.
- 1 kg e ½ di prosciutto cotto tagliato a fette.
- 450 g di olive snocciolate.
- 250 g di pancetta affumicata tagliata a fette.
- 350 g di uva passa.
- 250 g di *papelón* grattugiato.

### **Preparazione:**

- 1.** Sciogliere il cucchiaino di zucchero nell'acqua tiepida dentro un recipiente di media grandezza. Aggiungere i 2 cucchiaini di lievito, mescolare il tutto e lasciare riposare il composto ricoperto con un canovaccio per circa 15 minuti, fino a che farà bollicine e crescerà.
- 2.** In un recipiente più grande, mescolare il latte, 200 g di burro, il sale e lo zucchero restante.
- 3.** Una volta fatto ciò, si aggiunge la farina e si mescola con le mani. Accorpare ora il miscuglio con il lievito e continuare a mescolare fino ad ottenere un impasto omogeneo. Se risultasse troppo duro da lavorare, aggiungere un po' di latte; al contrario, se risultasse troppo molle, aggiungere della farina.
- 4.** Collocare la palla d'impasto su un tagliere o su una tavola e cominciare a impastare fino a che non si appiccichi più alle mani. Coprire con un canovaccio e lasciare riposare fino a che lieviti (circa un'ora).



5. Tagliare l'impasto in 4 parti, infarinare la superficie in cui si procederà a distenderle e cominciare a lavorarne una con il matterello fino ad ottenere un rettangolo.
6. Ungere l'impasto già disteso con un po' di burro, passare poi alla collocazione uniforme degli ingredienti del ripieno, cioè, il prosciutto, le olive, le striscioline di pancetta e l'uva passa.
7. Arrotolare l'impasto con attenzione a forma di spirale e fare pressione verso il basso sulle estremità in modo da chiudere il pane. Procedere nello stesso modo con le restanti palline d'impasto.
8. Porre i pani su una teglia da forno unta con del burro e fare qualche bucanino su questi con l'aiuto di una forchetta.
9. Sciogliere il *papelón* a fuoco medio in una pentola con acqua fino ad ottenere una melassa densa. Colare.
10. Preriscaldare il forno a 225° C e introdurre la teglia con il pane. Cucinare per circa mezz'ora (devono crescere e dorarsi). Si tolgono dal forno e si spennellano con la melassa nella parte superiore. Rimettere in forno per altri 10 minuti per completare la cottura.

ETIQUETA: Traducciones

Sara Manuzzi, ganadora del VIII Concurso de Traducción modalidad tema (2013), acompañada de Edgardo Malaver Lárez, muestra satisfecha la revista *Eventos IX*, como parte de su premio

