

# SABOREAR

Cocina con identidad canaria



Canelones  
Turismo



## PASTEL HUMITA

### Ingredientes

- Siete choclos tiernos rallados o dos tazas de crema de choclo
- Una cebolla picada menuda
- Dos tomates grandes
- 25 gr de manteca
- Tres cucharadas de aceite
- Una cucharada de azúcar
- ½ litro de leche

- Sal y pimienta
- ½ taza de caldo o agua

### Para el batido del bizcochuelo:

- Seis huevos
- 250 gr de azúcar
- 175 gr de harina o 150 gr de fécula de papa
- Dos cucharaditas de polvo de hornear
- Una cucharada de manteca blanda

### Preparación

En aceite y manteca, hacer sudar la cebolla, agregar el azúcar, los tomates picados y sin semillas, el caldo o agua y dejar cocinar unos minutos. Agregar los choclos y la leche, condimentar y mantener a fuego lento hasta que esté bien cocido. Enmantecar una fuente de horno y volcar la preparación en ella, cubriéndola con un batido de bizcochuelo que se prepara batiendo los huevos con el azúcar por 20 minutos a velocidad máxima (punto letra). Retirarlos de la batidora incorporando con cuchara de madera la harina o fécula con el polvo de hornear. Por último, agregar la manteca fría. Llevar a horno moderado hasta que el bizcochuelo esté cocido. Puede servirse caliente o frío.

## DULCE DE CIDRA EN ALMIBAR

### Ingredientes

- Una cidra
- Azúcar
- Jugo de un limón



### Preparación

Lavar muy bien la cidra, quitarle la corteza y cortarla en cubos pequeños. Pesarlos. Preparar un almíbar con la proporción de un kilo de azúcar y un litro de agua por un kilo de cidra. Cuando llegue al punto de almíbar espeso, agregar la cidra y el jugo de limón y cocinar hasta que tome el punto.

## ZAPALLO DULCE AL HORNO

### Ingredientes

- Un zapallo cabutiá
- Manzanas Granny Smith
- Pasas de uva
- Azúcar
- Aceite
- Sal
- Canela



### Preparación

Elegir un zapallo sano, partirlo por la mitad y extraer las semillas y los tejidos blandos. Rellenar la cavidad interna con una mezcla de manzana rallada, pasas de uva a gusto, azúcar a gusto, una o dos cucharadas soperas de aceite y una cantidad pequeña de sal, para exaltar el sabor. Cubrir el relleno con abundante canela y azúcar y llevar a cocinar durante una hora a horno moderado. Como variante, pueden agregarse al relleno cubitos de banana bien madura.



## BONIATOS EN GRASA DE CERDO

### Ingredientes

- Boniatos
- Sal fina
- Aceite
- Harina de maíz tostada (gofio)
- Azúcar impalpable
- Miel

### Preparación

Elegir boniatos no demasiado grandes, preferentemente de carne violácea o rojiza (boniato zanahoria). Cortar en rodajas de unos dos cm de espesor. Previo pelado y lavado, frotar con sal fina y luego introducir en el aceite caliente hasta que su carne adquiera una textura mantecosa.

Cuando al pincharlos con un tenedor se comprueba que están cocidos, extraer uno a uno y dejar escurrir todo exceso de aceite (si se hace bien, el aceite será ínfimo, casi inmedible). Todavía en caliente espolvorear con harina de maíz tostado (gofio) mezclada con azúcar impalpable. Las personas golosas le agregan un poco de miel al momento de servirse.

**Nota:** para este plato, hace varias décadas se utilizaba grasa de cerdo, pero hoy es más accesible hacerlos en aceite hirviendo.

# TORTA DE GOFIO

## Ingredientes

- 1/3 taza de manteca o grasa de cerdo
- Una taza de azúcar
- Dos huevos
- Una taza de harina
- 3/4 taza de gofio
- Dos y 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- Una cucharadita de sal
- 2/3 taza de leche
- Una cucharadita de vainilla



## Preparación

Batir la manteca con el azúcar. Agregar las yemas de los huevos sin batir. Aparte, cernir la harina, sal, gofio y polvo de hornear y agregarlos a la primera preparación alternando con la leche y la vainilla. Por último, agregar las claras batidas a nieve. Colocar en molde enmantecado y llevar a horno a 180° durante 30 minutos.

# GALLETITAS DE CANELA O CANELITAS

## Ingredientes

- ½ kilo de harina
- Tres huevos
- Un vaso de aceite
- ¼ kilo de azúcar
- Cuatro cucharaditas de polvo de hornear
- Una cucharadita de vainilla
- 15 gr de canela

## Preparación

Mezclar los ingredientes secos, agregar los huevos, el aceite y la vainilla. Formar un bollo. Estirar fino y cortar con molde de tamaño mediano.



# PASTEL DE QUESO DULCE

## Ingredientes

### Para la masa:

- Dos tazas de harina
- Un huevo
- ½ taza de agua caliente
- ½ taza de aceite
- Una pizca de sal
- Una taza de maicena
- Seis cucharaditas de polvo de hornear

### Para el relleno:

- ½ kg de queso colonia
- Jugo y ralladura de una naranja
- Seis cucharadas de azúcar



## Preparación

En un tazón, colocar la harina, la sal, el polvo de hornear y el huevo y formar la masa con el agua y el aceite hasta que quede suave. Estirar y cortar dos redondeles para forrar la torta. Colocar un círculo de masa forrando el fondo y los costados de la tortera y dentro el relleno, que se prepara mezclando el queso con la naranja y el azúcar. Cubrir con el resto de la masa y pintar con huevo batido y azúcar. Llevar a horno caliente hasta que esté dorada.

Descargá la app  
**Turismo Canelones**  
y empezá a disfrutar



 [turismocanelones](#) |  [turismocanario](#) |  [canelones.turismo](#)

Las imágenes de los platos terminados incluidas en este recetario fueron generadas mediante inteligencia artificial y se presentan con fines ilustrativos. El resultado final de cada preparación puede variar.