

VIAJA A REPÚBLICA DOMINICANA CON EL PALADAR... DESDE CASA

- **Muchos están aprovechando el confinamiento desarrollar sus destrezas culinarias. Por eso, hoy proponemos un viaje con el paladar probando varias de las recetas más populares de República Dominicana.**

Madrid, 20 de abril de 2020.- Una de las cosas que tenemos en común dominicanos y españoles es la pasión por el buen comer. El país caribeño, además de tener un paisaje natural que quita el hipo y unos habitantes que rebosan vitalidad, destaca por su variada gastronomía con identidad propia. En ella se combinan de forma singular las influencias criolla, europea y africana recibidas a lo largo de su historia.

Si ya se te está haciendo la boca agua, toma nota del menú 100% dominicano que detallamos a continuación para que lo puedas preparar tú mismo en casa. Anímate a ponerte el delantal y descubrir República Dominicana a través de su sabrosa cocina.

¡Aprovecha el confinamiento para convertirte en un auténtico experto en cocina dominicana!

Receta de 'Tostones con aguacate'

Ya sea como ingrediente principal o como guarnición, el plátano es un ingrediente clave en muchos platos dominicanos. Para abrir el apetito, los tostones -rodajas de plátanos verdes fritas- con aguacate son una auténtica delicia y muy fáciles de preparar.

- **Ingredientes.-** Para los tostones: 3 plátanos verdes; una taza de aceite para freír; pimienta y media cucharadita del sal // Para el dip de aguacate: 2 aguacates; 2 cucharadas de cebolla roja picada; 1 cucharada de perejil picado y zumo de media naranja.
- **Preparación.-** Se cortan los plátanos en rodajas de un centímetro de grosor y se frien en aceite. Se retiran del fuego una vez estén dorados y se aplastan entre dos papeles de cocina. A continuación, se vuelven a freír hasta que queden dorados y crujientes. Se retiran del fuego y se deja escurrir el aceite. Para terminar, se salpimentan al gusto.
Este pequeño manjar es todavía más gustoso si se acompaña con una ensalada o *dip* de aguacate -República Dominicana es uno de los principales productores de esta fruta-. Para ello, se cortan los aguacates, ya sin piel, en pequeños dados, y se mezclan inmediatamente con la cebolla roja y el zumo de naranja para que el aguacate no se oscurezca. Por último, se añade el perejil y la sal y pimienta al gusto.

Receta de 'La bandera'

Como su nombre apunta, el nombre de este plato obedece a que simula los colores de la bandera dominicana. Es plato típico por excelencia del país, el que se prepara en todas las casas, siendo además una receta muy sencilla.

- **Ingredientes.-** Para la carne: 1 kg de carne de res; 2 cebollas; 4 dientes de ajo; 2 tomates; un pimiento rojo; un vaso grande de caldo de carne; cilantro; orégano; sal y pimienta // Para el adobo: 2 cucharadas de aceite; 2 cucharadas de jugo de lima ½ cebolla; orégano picado; sal y pimienta // Para el arroz: 3 tazas de arroz y 5 ó 6 tazas de agua. // Para las alubias rojas: 3 tazas de alubias rojas; una cebolla; 3 dientes de ajo; un ramillete de cilantro; 3 cucharadas de puré de tomate; un vaso grande de caldo de pollo; sal y pimienta. // Para los plátanos fritos: 4 plátanos, aceite para freír y sal.
- **Preparación.-** El adobo de la carne se ha de preparar la noche anterior. Para ello, se mezcla la cebolla bien picada, el aceite, el jugo de lima y las especias. A continuación se reboza la carne en el adobo por ambos lados, se coloca en un recipiente, se cubre con un film de plástico y se deja reposar toda la noche en el frigorífico para que absorba bien todo el sabor.

Al día siguiente se corta la cebolla y los tomates en trozos pequeños y se pican los dientes de ajo. Se despepitan los pimientos y se cortan también en trocitos. Posteriormente se echa la carne en una olla grande una vez esté el aceite caliente y se fríe bien por ambos lados. Después se baja el fuego y se añaden los ingredientes previamente troceados para que rehogue todo junto.

A continuación se agrega el caldo de la carne y se baja el fuego al mínimo, dejándolo que cueza durante tres horas. Se debe controlar la cantidad de líquido y, si fuera necesario, se añade más caldo. Finalmente se incorporan las especias.

Al tiempo que se va cocinando la carne se preparan las alubias rojas. Para ello se corta la cebolla en trocitos y se cocina en una olla con aceite caliente. Luego se añaden los dientes de ajo, las alubias rojas y el resto de las especias. Se deja que se cocine durante unos 25-30 minutos.

Para el arroz, éste se hierve en agua y se deja bien escurrido. Por otra parte, se preparan los plátanos, cortados en rodajas o en láminas, y se fríen en un poco de aceite caliente. Una vez fritos se colocan sobre un papel de cocina para que absorba el exceso de aceite.

Para emplatarse, se coloca por separado la carne, las alubias y el arroz con los plátanos.

Receta de 'Coconetes'

Los golosos llegarán al éxtasis con este dulce en forma de galleta que se deshace en la boca con el primer mordisco. Además de no exigir mucha elaboración, son el perfecto complemento al café de después de comer.

- **Ingredientes.**- ½ taza de harina; 2 huevos; 1 taza de azúcar; ½ barra de mantequilla; ½ cucharadita de canela; ½ cucharadita de levadura en polvo; ¼ de sal y ¼ taza de coco rallado.
- **Preparación.**- Mientras se precalienta el horno a 145°C, se coloca en un recipiente la harina, la canela, la levadura y la sal. Por otro lado, se mezcla la mantequilla y el azúcar y se bate suavemente hasta que la mantequilla adquiera un tono más suave. A continuación se añaden los huevos, uno a uno, mientras se sigue batiendo la mezcla. Con una espátula se agrega el coco rallado y, cuando esté bien mezclado, se añaden los ingredientes sólidos y se bate bien. Sobre el papel del horno se añade una fina capa de mantequilla y se hacen montoncitos con la masa utilizando una cuchara sopera. Se hornean los coconetes hasta que estén dorados. Una vez retirados del horno, se deja enfriar el resultado a temperatura ambiente antes de servir.

Un brindis con Ron dominicano

No hay duda de que en la destilería dominicana el ron es el rey, obligatorio en una buena sobremesa tras un menú dominicano de altura. Esta bebida alcohólica se elabora a base de caña de azúcar y es producida en el país tanto por grandes marcas como por productores artesanales. Si bien se suele consumir solo con hielo o en forma de combinado con refrescos de cola o limón, también es el ingrediente principal de cócteles deliciosos como la piña colada o el mojito.

ACERCA DE REPÚBLICA DOMINICANA

República Dominicana es un lugar como ningún otro, reconocida mundialmente por sus excursiones fuera de lo común, su rica cultura, sus infinitas comodidades y su clima perfecto durante todo el año. Fácilmente accesible en vuelos directos desde la mayoría de los aeropuertos principales, el país es un oasis ideal para celebridades, parejas y familias por igual. Desde senderos hasta playas sin descubrir y campos de golf de clase mundial, aquí puede renovarse en nuestros lujosos y diversos alojamientos, explorar reliquias antiguas de siglos pasados, deleitarse con nuestra comida típica o disfrutar de aventuras de ecoturismo en nuestros magníficos parques nacionales, cordilleras y ríos.

Rodeada por el mar Caribe al sur y el océano Atlántico al norte, República Dominicana ofrece una variedad de opciones deportivas, recreativas y de entretenimiento, experiencias culturales exclusivas como baile, festividades de carnaval y especialidades dominicanas como tabacos, ron, chocolate, café, ámbar y larimar. Entre la



aventurera Puerto Plata, la exuberante Samaná, la histórica Santo Domingo, la soleada Punta Cana, la lujosa La Romana, la alegre Barahona y más, cada región tiene algo que ofrecerle a cualquier tipo de viajero y presupuesto. Además de sus experiencias inexploradas de costa a costa, el país también tiene una reputación mundial por su gente cálida y hospitalaria. Con ocho aeropuertos internacionales y nueve zonas ecológicas distintas, nunca ha sido más fácil o interesante explorar República Dominicana. Para obtener más información y comenzar a planificar su viaje, visite el sitio web oficial del Ministerio de Turismo de República Dominicana en: www.godominicanrepublic.com

Descarga la aplicación de Go República Dominicana disponible en la App Store y Google Play. Síguenos en Twitter e Instagram @GoDomRep. Danos me gusta en Facebook GoDominicanRepublic.

LAWRENCE Comunicación

Mari Cruz Marina mcmarina@lawrence.es

Marina Suárez msuarez@lawrence.es

Tel. 91 074 22 12