

# Recetas de cocina boliviana

**Autor: piedades marisol ribera montaña**

[[Ver curso online](#)]

## Presentación del curso

**Recetas de cocina boliviana**, ¿te gustan las **recetas de cocina internacional**? Con este curso podrás conocer más sobre la **gastronomía típica boliviana**.

Las **recetas de cocina bolivianas** son muy variada por las diversidad de culturas que existen en el territorio. Aprende a **preparar recetas** con arroces, sopas, pasteles y muchos otras platos deliciosas con mucho sabor

Visita más cursos como este en mailxmail:

[<http://www.mailxmail.com/cursos-cocina-alimentacion>]

[<http://www.mailxmail.com/cursos-cocina>]



¡Tu opinión cuenta! Lee todas las opiniones de este curso y déjanos la tuya:

[<http://www.mailxmail.com/curso-recetas-cocina-boliviana/opiniones>]

### Cursos similares

Cursos	Valoración	Alumnos	Vídeo
<b>Recetas de cocina. El buen comer</b> Recetas de cocina. El buen comer es esencial para la buena salud. Con este curso de recetas de cocina podrás aprender a preparar platos saludables, econ&... [05/08/09]		599	
<b>El pimientó en la cocina</b> Siguiendo la línea de los alimentos que América aportó al mundo, como la papa, el tomate y el maíz, quiero con este curso darles a conocer la importancia del pimientó den... [02/03/07]		2.378	
<b>Repostería alemana</b> En este curso aprenderás como de manera fácil se hacer el mazapán típico alemán, las trufas de chocolate y los pasteles alemanes. ... [08/07/05]		8.901	
<b>Secretos de cocina</b> Una guía completa para transformar tus recetas preferidas en platos light o saludables, mejorar los sabores de tus comidas, cómo reemplazar las medidas de los ingrediente... [25/08/05]		17.380	
<b>Asados y acompañantes</b> En este curso podrás encontrar ocho recetas llenas de sabor para ser preparadas a la parilla. Te ofrecemos, además, la mejor combinación para tus asados tanto en lo que r... [06/08/07]		1.652	

# 1. Majadito de charque

[<http://www.mailxmail.com/curso-recetas-cocina-boliviana/majadito-charque>]

## INGREDIENTES

450 g de arroz popular

1 k de charque

1 cebolla grande

3 dientes de ajo

1 pimentón pequeña

1/2 zanahoria

pimentón dulce o colorante

aceite, sal, pimienta

caldo de carne

## ACOMPAÑAMIENTOS

huevo frito

tomate en juliana

cebolla en julana

plátano maduro frito

## PREPARACIÓN

Poner a cocer el charque en una olla aparte hasta que este blando.

Picar en dados las cebollas, el ajo, el pimentón y la zanahoria y sofreír bien, agregarle la pimienta, el colorante y dejar reposar.

Luego desmenuzar el charque o si lo prefiere picar en dados, después sofreírlo hasta que estén un poquito doraditos y reservarlos.

Poner una olla con el caldo de carne 1 litro y medio más o menos según el gusto de cocción del arroz, una vez este hirviendo el agua agregarle el charque, el sofrito de la cebolla y el arroz y dejar hervir unos minutos y probar de sal y recién agregarle la sal que necesite no hacerlo antes porque el charque es salado, por eso se hierve aparte, bajar del fuego y acompañar con el huevo, el plátano y la ensalada de tomate y cebolla.

## 2. Majadito de pato

[<http://www.mailxmail.com/curso-recetas-cocina-boliviana/majadito-pato>]

### INGREDIENTES

1 pato de 1 1/2 k

450 g de arroz popular

1 cebolla grande

3 dientes de ajo

1 pimentón pequeño

1/2 zanahoria

caldo de pollo 1 1/2 L

sal, pimienta

pimentón dulce o colorante

### ACOMPAÑAMIENTO

huevo frito

plátano frito

yuca cocida

tomate en juliana

cebolla en juliana

### PREPARACIÓN

poner a cocer el pato en trozos en una olla grande .

picar la cebolla el ajo ,el pimentón y la zanahoria en cúbitos pequeños,y luego en una sartén sofreírlo todo junto,agregarle la pimienta sal y el pimentón dulce una vez listo dejar reposar.

luego medir el caldo donde se coció el pato 1 1/2 litro mas o menos ,agregarle el sofrito,el pato y el arroz,y dejar cocer sin dejar de batir,hasta que el arroz este a su gusto.

una vez listo acompañar con huevo frito,plátano frito,ensalada de tomate con cebolla y si lo desea con yuca cocida.

### 3. Majadito de pollo

[<http://www.mailxmail.com/curso-recetas-cocina-boliviana/majadito-pollo>]

#### INGREDIENTES

1 pollo de 11/2 k

450 g de arroz popular

1 cebolla grande

3 dientes de ajo

1 pimentón pequeño

sal, pimienta

pimentón dulce o colorante

#### ACOMPAÑAMIENTO

huevo frito

plátano frito

cebolla en juliana

tomate en juliana

#### PREPARACIÓN

cocer el pollo en trozos en una olla grande.

picar la cebolla, el ajo, la zanahoria y el pimentón y sofreírlo en una sartén con 3 cucharas de aceite, una vez frito agregarle el pimentón dulce o el colorante o si lo quieres picante le pones un poco de pimentón picante, una vez listo reservarlo.

en una olla medir el caldo del pollo, luego agregarle el pollo, la cebolla y el arroz, y ponerle sal a gusto, recordar siempre que para todo tipo de arroz hay que poner un poquito más de sal porque el arroz consume mucho la sal, dejar cocer sin dejar de batir.

una vez listo servir acompañado de huevo y plátano frito, ensalada de tomate y cebolla.

## 4. Locro de gallina

[<http://www.mailxmail.com/curso-recetas-cocina-boliviana/locro-gallina>]

### INGREDIENTES

4 muslos de pollo

1 taza grande de arroz popular

1/2 cebolla

3 d de ajo

1/2 zanahoria

perejil

1/2 pimentón

4 papas pequeñas

sal.pimienta

caldo de pollo

### PREPARACIÓN

poner 2 litros de agua en una olla grande y poner a cocer los muslos de pollo, la cebolla, la zanahoria, el ajo, el pimentón, durante 15 minutos mas o menos y agregar un poco de sal.

luego de poner todos los ingredientes agregarle el arroz y las papas enteras, dejar cocer hasta que el arroz este blando, y servir inmediatamente porque si se deja se seca.

tiene que quedar como una sopa

## 5. Locro carretero

[<http://www.mailxmail.com/curso-recetas-cocina-boliviana/locro-carretero>]

### INGREDIENTES

500 g de costillas

1 taza de arroz popular

1 plátano verde

1/2 cebolla

3 d de ajos

1/2 pimentón

sal ,pimienta

caldo de carne

### PREPARACIÓN

poner a cocer en una olla grande las costillas .con la cebolla,el ajo,el pimentón,el plátano picado en dados pequeños, agregarle un poco de sal,poner bastante agua,una vez estén blandas las costillas,agregarle el arroz en mas o menos 1 1/2 litro de agua o sea el caldo que se hirvió la costilla,una vez listo servir inmediatamente.

## 6. Majadito de arroz tostado

[<http://www.mailxmail.com/curso-recetas-cocina-boliviana/majadito-arroz-tostado>]

### INGREDIENTES

1/2 k de charque  
2 tazas de arroz carolina  
6 cucharadas de aceite  
2 cebollas  
3 diente de ajo  
1 pimentón pequeño  
2 tomates  
pimienta, comino, y sal  
4 tazas de agua

### ACOMPañAMIENTO

1 huevo frito x persona  
plátano maduro frito

### PREPARACIÓN

Haga cocer el charque bien lavado en abundante agua, de esta agua se sacara las 4 tazas para el majadito.

una vez cocido el charque se lo muele o se amortaja y se desmenuza bien finito o si lo prefiere cortar en tiras finas.

Tostar el arroz con 2 cucharas de aceite y reservarlo.

Por separado hacer el sofrito con la cebolla, el ajo, el tomate, el pimentón, una vez listo se le agregara el charque ya desmenuzado.

poner en una olla o cacerola las 4 tazas de agua del charque, después agregar el ahogado al agua y cuando este hirviendo agregar las dos tazas de arroz tostado, dejar cocinar a fuego lento hasta que se seque bien, y servir acompañado de huevo frito y plátano frito.



## 7. Majadito de yuca

[<http://www.mailxmail.com/curso-recetas-cocina-boliviana/majadito-yuca>]

### INGREDIENTES

1 1/2 K yuca

1 tomate

1 pimentón

1 cebolla

colorante,pimienta,sal

### PREPARACIÓN

Primeramente poner a cocer el charque en suficiente agua porque esta agua se ocupara para el majao,pero mejor si se bota el primer agua para que no vaya a salir salado.

La yuca se pela y se pica lavadita o sea trozos de 1 cm.

Luego se hace el sofrito con la cebolla,tomate pimentón y los condimentos.

una vez cocido el charque,moler en el tacú o el mortero y desmenuzar,luego agregárselo al sofrito.

poner a cocinar la yuca en el agua donde se coció el charque hasta que este tierna ,si las yucas están tiernas y tiene demasiada agua quitarle un poco, tiene que quedar un poco seco,agregarle el sofrito y dejar cocinar unos 15 minutos mas.

## 8. Capirota

[<http://www.mailxmail.com/curso-recetas-cocina-boliviana/capirota>]

### INGREDIENTES

1/2 k de charque de sobre costilla gorda  
1/2 k de hueso de agujita o costilla gordo también  
1/2 k harina de maíz blando  
1/4 k queso rallado  
10 tazas de caldo de carne  
1 cebolla  
2 d ajo  
1 pimentón pequeño  
1 tomate  
sal,pimienta ,comino

### PREPARACIÓN

Lavar bien el charque con abundante agua,cortarlo en trozos medianos y ponerlos a cocer hasta que estén blandos.

preparar el sofrito y cuando el charque este tierno,incorporarlo al sofrito.

medir el agua en una olla,el agua donde se cocino el charque y agregarle el sofrito con el charque.

aparte poner la harina en una sartén seca sobre el fuego y tostarla un poco a fuego lento sin dejar de batirla por unos minutos que quede doradita,luego dejarla enfriar y después diluirla en agua fría hasta que no queden grumos y después se incorpora a la olla con agua donde esta el sofrito y el charque y se deja cocinar sin dejar de batir a fuego lento.

cuando este cocida dejar enfriar un poco y luego agregarle el queso rallado ,batirlo bien y servir.

## 9. Lagua de harina de arroz

[<http://www.mailxmail.com/curso-recetas-cocina-boliviana/lagua-harina-arroz>]

### INGREDIENTES

1/2 k de hueso de costillas

1/2 taza de arroz popular

1 cebolla

2 d ajo

1 pimentón pequeño

1 c pimentón dulce o colorante

comino.pimienta,sal a gusto

### PREPARACIÓN

poner a cocer las costillas en unos 2 litros de agua hasta que estén blandas,ir quitando la espuma cada vez que se vea.

remojar el arroz por lo menos 2 horas antes en 1/2 litro de agua,luego escurrirlo bien,luego moler hasta formar una harina.

hacer el sofrito con la cebolla,el ajo,el pimentón,comino,pimienta y colorante.

la harina de arroz diluirla bien en un bol con agua hasta que no queden grumos y agregar a la olla donde están las costillas junto con el sofrito,agregar sal a gusto,dejar cocer unos 15 minutos y servir

## 10. Arroz con frejol y queso

[<http://www.mailxmail.com/curso-recetas-cocina-boliviana/arroz-frejol-queso>]

### INGREDIENTES

2 tazas de arroz popular

1 cebolla pequeña

1 taza de frejol tierno

3 cucharas de aceite

### PREPARACIÓN

poner en una cacerola 5 tazas de agua, la cebolla entera, el aceite y la sal.

cuando el agua hierva ponerle el arroz y el frejol hasta que el arroz este cocido, sin dejar de removerlo, esto no tiene que quedar seco, si es necesario, aumentar agua

si se desea se puede agregar cebollita verde picadita.

es ideal para acompañar carnes a la parrilla o carnes al jugo.

si pones otro tipo de frejol cocerlo aparte, hasta que este tierno, y así podrás ponerlo con el arroz..

## 11. Arroz con chorizos

[<http://www.mailxmail.com/curso-recetas-cocina-boliviana/arroz-chorizos>]

### INGREDIENTES

1/2 k de arroz popular  
5 chorizos de tu preferencia  
1 cebolla pequeña  
2 d ajo  
1 tomate  
1 pimentón pequeño  
2 cucharas de aceite  
pimienta, comino  
sal a gusto

### PREPARACIÓN

hacer el sofrito con la cebolla, el tomate, pimentón, ajo y especias.

cortar los chorizos en dos y agregarlos al sofrito.

poner una cacerola con 5 tazas de agua y ponerle el arroz y el sofrito con el chorizo y sal a gusto.

dejar cocer a fuego lento sin dejar de batir, este arroz no tiene que quedar seco, es jugosito.

una vez listo acompañe con plátano frito.

## 12. Arroz con queso

[<http://www.mailxmail.com/curso-recetas-cocina-boliviana/arroz-queso>]

### INGREDIENTES

2 tazas de arroz popular

6 tazas de agua

1 1/2 taza de leche

3 cucharas de aceite

1/4 de queso fresco

1 cebolla pequeña

sal a gusto

### PREPARACIÓN

cortar el queso en finas lonjas y dejar remojar en 1/2 taza de leche.

poner al fuego una cacerola con el agua, la cebolla, el aceite y la sal.

cuando el agua comience a hervir agregarle el arroz batir y poner a fuego lento hasta que este blando, batiendo constantemente. luego agregarle la taza de leche y dejar cocer hasta que este listo.

una vez listo bajar del fuego y dejar enfriar unos minutos

después agregar el queso con la leche, batir bien y servir

## 13. Sopa tapada

[<http://www.mailxmail.com/curso-recetas-cocina-boliviana/sopa-tapada>]

### INGREDIENTES

2 tazas de arroz popular

1/2 k de charque o carne

2 plátanos maduros

2 huevos duros

4 papas cocidas

2 cebollas

2 d ajos

1 pimentón

2 tomates

2 cucharas de pimentón dulce o colorante

pimienta, comino y sal a gusto

### PREPARACIÓN

poner una olla con agua y cocer el charque hasta que este blando, pero antes lavar bien con abundante agua.

por separado cocer las papas, los plátano, los huevos.

en una sartén hacer el sofrito, con la cebolla, ajo, pimentón, tomates, pimienta, comino, que deberá ser bastante.

el charque se muele y se desmenuza y se agrega al sofrito, si lo prefiere de carne o de pollo también lo puede hacer.

una vez cocido las papas, plátano y huevos pelar y picar en pequeños cubos y mezclar con el sofrito y dejar reposar.

en una olla aparte cocemos el arroz con una cebolla pequeña, aceite, sal en 4 1/2 tazas de agua removiendo constantemente hasta que este blando.

cuando el arroz este listo, en una fuente ponemos una capa de arroz, encima ponemos el preparado con el sofrito, luego otra capa de arroz otra de sofrito y terminamos con arroz y si nos queda un poco de jugo del sofrito ponemos por encima y se mete al horno unos 8 minutos, si gusta puede poner queso rallado encima.

## 14. Pacumuto de res

[<http://www.mailxmail.com/curso-recetas-cocina-boliviana/pacumuto-res>]

### INGREDIENTES

1 k de carne con un poco de gordo

1 cebolla grande

1 pimentón grande

sal gruesa

1 bolsa de carbón

palos especiales para pacumuto

pueden ser de fierro

### PREPARACIÓN

primero prender fuego al carbón

cortar la carne en trozos de unos 10 cm mas o menos y ensartar en los palos ,un pedazo de carne,un trozo de cebolla,un trozo de pimentón y luego otro pedazo de carne,unas tres veces de pimentón y cebolla y 4 trozos de carne según el tamaño del palo.

una vez listos poner una parrilla o algo para sostener los palos encima de los carbones,cocer durante unos 15 minutos por lado poniendole sal gruesa,o si lo prefiere mas cocido dejar un poco mas de tiempo por lado.

acompañar con arroz con queso o con yuca hervida.



## 15. Pastel de gallina

[<http://www.mailxmail.com/curso-recetas-cocina-boliviana/pastel-gallina>]

### INGREDIENTES

1 gallina  
1/2 k de papas  
2 huevos duros  
4 cucharadas de uvas pasas  
2 plátanos maduros  
2 cebollas  
2 d ajos  
2 tomates  
1 pimentón  
3 c de aceite  
10 aceitunas  
1 zanahoria  
1 l de caldo de pollo  
pimienta,comino,sal a gusto

### PREPARACIÓN

poner a cocer el pollo en trozos en unos 2 litros de agua,una vez listo el pollo reservar el caldo,cuando el pollo este frío desmenuzarlo , deshuesarlo y reservarlo.

en otra olla aparte cocer las papas,los huevo,los plátanos,una vez cocidos,pelar y picar en cuadrados y reservar.

hacer el sofrito con la cebolla,el ajo,el pimentón,el tomate y las especias,una vez listo,agregarle el pollo desmenuzado,las papas ,los plátanos,los huevos picados.las uvas pasas,las aceitunas cortadas en 4 sin corazón y agregarle el litro del caldo del pollo y dejar cocinar unos 8 minutos y luego servir con arroz o si lo prefiere solo.

Visita más cursos como este en mailxmail:

[<http://www.mailxmail.com/cursos-cocina-alimentacion>]

[<http://www.mailxmail.com/cursos-cocina>]



¡Tu opinión cuenta! Lee todas las opiniones de este curso y déjanos la tuya:

[<http://www.mailxmail.com/curso-recetas-cocina-boliviana/opiniones>]

### Cursos similares

Cursos	Valoración	Alumnos	Vídeo
<p><b>Recetas de cocina. El buen comer</b></p> <p>Recetas de cocina. El buen comer es esencial para la buena salud. Con este curso de recetas de cocina podrás aprender a preparar platos saludables, econ&amp;... [05/08/09]</p>		599	
<p><b>Postres Mexicanos I</b></p> <p>Un succulento curso venido de México que endulzará los finales de tus comidas. Prueba los sencillísimos Dulces de coco, la gelatina de cajeta o el flan de elote. ¡Te chupa... [29/04/05]</p>		8.246	
<p><b>Cocinar con el microondas</b></p> <p>Con este curso daremos algunas técnicas básicas sobre el horno de microondas, porque en estos tiempos modernos, en los cuales vivimos aceleradamente, este electrodoméstic... [29/04/05]</p>		32.711	
<p><b>Asados y acompañantes</b></p> <p>En este curso podrás encontrar ocho recetas llenas de sabor para ser preparadas a la parilla. Te ofrecemos, además, la mejor combinación para tus asados tanto en lo que r... [06/08/07]</p>		1.652	
<p><b>Secretos de cocina</b></p> <p>Una guía completa para transformar tus recetas preferidas en platos light o saludables, mejorar los sabores de tus comidas, cómo reemplazar las medidas de los ingrediente... [25/08/05]</p>		17.380	