

SOPA PARAGUAYA



Ingredientes:

- 500 g de harina de maíz .
- 200 g de queso fresco o queso Paraguay desmenuzado .
- 3 cebollas medianas, picadas finas.
- 3 huevos.
- 750 ml de leche (aproximadamente; ajusta para la consistencia).
- 100 g de manteca o manteca derretida .
- 1 cucharadita de sal (ajusta al gusto).
- Pimienta negra al gusto.
- Opcionales: un poco de azúcar al gusto, hierbas picadas (perejil), o mezcla de quesos.

Instrucciones:

1. Preparación previa:
 - Precalienta el horno a 180–190°C (350–375°F). Engrasa y enharina ligeramente un molde rectangular grande o una fuente de horno.
 - En una sartén, sofríe las cebollas en un poco de manteca hasta que estén translúcidas y tiernas. Deja enfriar un poco.
2. Mezcla base:
 - En un bol grande, mezcla la harina de maíz con la sal.
 - En otro recipiente, bate los huevos con la leche y la manteca derretida.
3. Unión de ingredientes:
 - Agrega a la mezcla de harina la mezcla de huevo y leche. Remueve hasta obtener una masa homogénea.
 - Incorpora las cebollas sofritas y el queso desmenuzado. Mezcla suavemente.
 - Si decides, añade pimienta, hierbas o un toque de azúcar.
4. Horneado:
 - Vierte la mezcla en el molde preparado.
 - Hornea aproximadamente 45–60 minutos, o hasta que la superficie esté dorada y al insertar un palillo este salga limpio.
 - Si la corteza parece verse demasiado oscura, cubre con papel aluminio y continúa la cocción.
5. Reposo y servicio:
 - Deja reposar 10 minutos antes de cortar. La sopa paraguaya debe quedar densa y esponjosa, similar a un pastel salado.
 - Sirve caliente o tibia. Acompaña con una ensalada fresca y carne a la parrilla si lo deseas.

Receta Misionera

CHIPA DE ALMIDÓN



Ingredientes:

- 500 g de almidón de mandioca.
- 250 g de queso fresco o queso (cascara colorada de colonia).
- 100 g de grasa de cerdo o 100 ml de aceite neutro (también puedes usar manteca).
- 2 huevos.
- 1/2 taza de leche (aprox. 120 ml), puede ser caliente para disolver mejor.
- 1 cucharadita de sal (ajusta al gusto).
- Opcional: pimienta blanca al gusto, o un toque de nuez moscada.
- Opcional: 1-2 cucharadas de azúcar si prefieres una versión ligeramente dulce.

Instrucciones:

1. Preparar los secos y la base:

- En un bol grande, mezcla el almidón de mandioca con la sal.

Si usas grasa o manteca, derrítela ligeramente y añádela al bol.

2. Integrar líquidos:

- En otro bol, bate los huevos con la leche. Si la leche está caliente, puede ayudar a que la masa sea más flexible.
- Vierte la mezcla de huevo y leche sobre el almidón y mezcla bien hasta que se integre. La masa debe quedar suave y manejable; si está muy seca, añade un poco más de leche.

3. Incorporar el queso:

- Añade el queso desmenuzado y mezcla hasta distribuirse de manera uniforme. La masa debe ser homogénea y ligeramente elástica.

4. Formar las chipas:

- Precalienta el horno a 190°C (375°F).
- Toma porciones de la masa del tamaño de una nuez o un poco más y forma bolitas o pequeñas bolitas alargadas.
- Colócalas en una bandeja forrada con papel vegetal, dejando espacio entre ellas.

5. Horneado:

- Hornea 12-15 minutos o hasta que las chipas estén doradas por fuera y cocidas por dentro. El tiempo puede variar según el tamaño de las piezas.
- Si quieres una superficie más dorada, puedes subir la temperatura a 210°C los últimos 2-3 minutos, vigilando que no se quemen.

6. Servir:

- Deja reposar 5 minutos y sirve tibias. Ideal para acompañar desayunos, meriendas. -

PASTEL DE MANDIOCA



Ingredientes:

- 1 kg de mandioca pelada y cortada en trozos.
- 200 g de queso crema.
- 150 g de queso rallado.
- 300 g de carne picada de vaca.
- 150 g de carne picada de cerdo.
- 1 cebolla mediana, picada.
- 2 dientes de ajo, picados.
- 1 morrón verde, picado.
- 2 tomates maduros, picados.
- 2 cucharadas de aceite.
- Sal y pimienta al gusto.
- Perejil o cilantro picado.
- 1 huevo (opcional, para ligar el relleno).
- 1/2 taza de leche o crema (para enriquecer la base de mandioca).
- 1/4 cucharadita de nuez moscada.
- Caldo de carne o agua, cantidad necesaria.

Instrucciones:

1. Preparar la mandioca:

- Pelar y cortar la mandioca en trozos. Hervir en agua con sal hasta que esté muy tierna (unos 25-30 minutos).
- Escurrir y hacer un puré suave. Mezclar con el queso untado, la leche o crema, sal, pimienta y la nuez moscada

al gusto. Si quieres ligar, añade un huevo.

- Colocar manteca ligeramente en un molde y esparcir la mezcla de mandioca en el fondo, presionando para formar

una base. Reserva.

2. Preparar el relleno:

- En una sartén grande, calentar el aceite. Sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes.
- Añadir el pimiento y el tomate, cocinando unos minutos.
- Incorporar las carnes picadas. Cocinar hasta que estén doradas y sin líquido excesivo. Desmenuzar mientras se

cocinan.

- Sazonar con sal, pimienta y, si se desea, una pizca de nuez moscada. Retirar del fuego y dejar enfriar ligeramente.
- Mezclar el relleno con el queso rallado (opcional para un toque cremoso) y, si se quiere, un huevo batido para ligar.

PASTEL DE MANDIOCA



3. Montaje:

- Verter el relleno sobre la base de mandioca en el molde.
- Cubrir con una capa de puré de mandioca o dejar la parte superior descubierta, según preferencia.
- Espolvorear queso rallado extra por encima.

4. Horneado:

- Precalentar el horno a 180-190°C.
- Hornear 35-45 minutos, hasta que la superficie esté dorada y burbujee ligeramente.
- Si buscas un aspecto más dorado, activar el grill en los últimos 5-10 minutos.

5. Reposo y servicio:

- Dejar reposar 10 minutos antes de cortar.
- Servir caliente, acompañado de una ensalada fresca, chimichurri suave o una salsa de tu gusto.

EMPANADAS DE MANDIOCA



Ingredientes:

Para la masa (opción horneada):

- 500 g de mandioca cruda, pelada y cortada en trozos.
- 2 cucharadas de aceite o mantequilla.
- 1/2 taza de harina de trigo.
- 1 huevo.
- Sal al gusto.
- Pimienta al gusto.
- Opcional: 1/4 taza de leche o agua para ajustar la masa.

Relleno:

- 300 g de carne picada
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 morrón rojo, picado.
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 tomate maduro, picado
- 1 huevo duro picado (opcional)
- 1 cucharadita de comino o pimentón dulce
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite para cocinar

Para freír o cocinar al horno

-Huevo batido para pincelar.

Abundante Aceite para freír (si haces empanadas fritas).

Instrucciones:

1. Preparar la masa de mandioca:

- Cocina la mandioca en agua con sal hasta que esté muy tierna (aprox 20-30 minutos).
- Escurre y aplasta hasta hacer puré. Agrega el aceite, sal, pimienta y mezcla.
- Incorpora la harina poco a poco y el huevo. Mezcla hasta obtener una masa suave y manejable. Si está muy húmeda, añade un poco más de harina. Si está muy seca, añade una cucharada de leche o agua.
- Divide la masa en bolas del tamaño de una pelota de golf y estíralas con un rodillo hasta obtener discos de unos 15-18 cm de diámetro. Si se pegan, espolvorea ligeramente con harina.

2. Preparar el relleno:

- En una sartén, calienta un poco de aceite y sofríe la cebolla, el ajo y el pimiento hasta que estén tiernos.
- Agrega la carne picada y cocina hasta dorar. Añade tomate, aceitunas, y especias. Sazonar con sal y pimienta. Cocina unos minutos para que se integren los sabores.
- Retira del fuego y deja enfriar un poco. Si quieres, añade huevo duro picado al relleno.

Receta Misionera



EMPANADAS DE MANDIOCA

3. Montaje:

- Coloca una porción de relleno en el centro de cada disco de masa.
- Dobla el disco para formar media luna y sella con un tenedor o pincha la orilla para evitar que se abra.
- Repite con todos los discos.

4. Cocción:

- Opción horno: Precalienta el horno a 200°C. Coloca las empanadas en una bandeja forrada con papel de hornear. Pincela con huevo batido. Hornea 20-25 minutos o hasta que estén doradas.
- Opción freír: Calienta suficiente aceite en una sartén profunda. Fríe las empanadas de a pocas piezas hasta que estén doradas y crujientes. Escurre en papel absorbente.

5. Reposo y servicio:

- Deja reposar 5-10 minutos antes de servir. Son deliciosas tibias o a temperatura ambiente



Ingredientes:

- 500 g de mandioca cocida y bien escurrida.
- 100 g de queso crema o requesón suave.
- 100 g de pacú fresco o descongelado, cocido y desmenuzado.
- 1 huevo (para ligar la mezcla, dividido: una parte en la masa y otra para rebozar).
- 2-3 cucharadas de queso rallado suave.
- 1 diente de ajo picado finamente (opcional).
- Sal y pimienta al gusto.
- nuez moscada al gusto.
- Harina, pan rallado.
- Aceite para freír (si haces la versión frita).
- Opcional: perejil picado o cilantro para mezclar en el relleno.

Instrucciones:

1. Pela la mandioca y hiérvela en agua con sal hasta que esté muy suave. Escurre bien y aplástala hasta obtener una masa suave.
 - Mezcla la mandioca caliente con el queso crema y 1/2 huevo batido (para ligar). Sazonar con pimienta y ajo si usas. Si la mezcla queda muy seca, añade un poco de leche o crema; si muy húmeda, añade un poco más de mandioca pulverizada.
2. Preparar el relleno de pacú:
 - En una sartén, cocina ligeramente el pacú desmenuzado (si ya está cocido; si es crudo, cocínalo hasta que se deshilache). Mezcla con una pizca de sal, pimienta y, si quieres, una pizca de ajo.
 - Retira del fuego y añade el huevo restante para ligar y un poco de queso rallado para darle cremosidad. Deja enfriar un poco.
3. Montaje de las trufas:
 - Toma una porción de la masa de mandioca y aplástala en la palma de la mano para formar un círculo pequeño.
 - Coloca una cucharadita de relleno de pacú en el centro y cierra la masa, formando una bola.
 - Repite hasta terminar las mezclas.
4. Rebozado:
 - Pasa cada esfera por harina, luego por huevo batido y finalmente por pan rallado (o solo harina o solo pan rallado si prefieres).
 - Si quieres una versión más suave, puedes rebozar solo con harina y freír.
5. Cocción:
 - Opción frita: Calienta abundante aceite a 170-180°C y fríe las trufas hasta que estén doradas por todos lados. Escurre en papel absorbente.
 - Opción al horno: Precalienta el horno a 200°C. Coloca las trufas en una bandeja forrada con papel y hornea 12-15 minutos, volteándolas a mitad de cocción, hasta que estén doradas.
 - Sirve caliente. Acompaña con una salsa ligera de limón y hierbas, o una salsa de ají suave.

CHUPÍN DE PESCADO



Ingredientes:

- 500 g de filetes de pescado de río (bagre, boga, surubí, carpa).
- 3 papas medianas, en rodajas.
- 2 cebolla grande, picada.
- 1 morrón (pimiento) rojo, en tiras.
- 2 tomates maduros, pelados y picados.
- 2 dientes de ajo, picados finos.
- 1/2 taza de vino blanco.
- 1 taza de caldo de verduras o agua.
- Aceite de oliva o vegetal.
- Sal y pimienta al gusto.
- Opcionales: hojas de laurel, pimentón dulce, una pizca de ají o guindilla para un toque picante.

Instrucciones:

1. Preparar el sofrito: en una olla grande, calentar aceite y sofreír la cebolla hasta ablandar. Añadir el morrón y el ajo, cocinar 2–3 minutos. Incorporar los tomates y sazonar con sal, pimienta y, si quieres, laurel y pimentón.
2. Desglasar y añadir líquido: verter el vino blanco y dejar reducir 1–2 minutos. Agregar el caldo y llevar a hervor suave.
3. Cocinar las papas: añadir las rodajas de papa al chupín y cocinar a fuego medio-bajo, con la olla parcialmente cubierta, hasta que casi estén tiernas (unos 10–12 minutos).
4. Cocinar el pescado: cortar los filetes en trozos de bocado y distribuirlos en la olla. Cocina a fuego suave 6–8 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y desmenuce fácilmente. Evita remover con fuerza para que no se deshagan los trozos.
5. Rectificar y servir: prueba de sal y pimienta, ajusta si es necesario. Sirve caliente, con pan o una porción de arroz si quieres.