***Porto-Rico***

**Sofrito**

-3 petits poivrons : 1 rouge, 1 orange, 1 jaune

- 1 petit oignon frais 1 gousse d'ail

- 1 /2cc d'origan

- 10 g d'huile d'olive

- 1 brin de coriandre fraîche1/3 c à c de sel fin

...mixer le tout, mais pas trop fin :)

**ArrozGandules**   
     2 cuillères à soupe d'huile de rocou  
     1 oignon moyen coupé en dés  
     2 gousses d'ail, hachées  
     1 poivron rouge, coupé en dés  
     1/2 tasse de bouillon  
     1/2 tasse sofrito  
     1 livre de pois d'Angole  
     1/2 cc cumin moulu  
     1/2 cc coriandre moulue  
     2 tasses de riz à grains longs  
     4 tasses d'eau  
     1 tasse d'olives espagnoles  
     1/2 citron vert, jus sel et poivre

 Dans l'huile chaude , faire revenir oignon, poivron, ail, jusqu'à transparence de l'oignon.  
Ajouter le bouillon et continuer la cuisson jusqu'à ce que le liquide soit évaporé.  
  
Ajouter coriandre, cumin, poivre, olives, sel et riz, mélanger, puis les pois d'Angole, mélanger.  
  
Verser eau + jus de citron , remuer. Couvrir, laisser mijoter10 mn; remuer,puis laisser mijoter 10 min de plus ; le riz doit être tendre et le liquide absorbé.

**Majado de verde** (Purée de bananes plantain vertes)

3 à 4 bananes plantain vertes, pelées,coupées en 4 morceaux

1 à 2 cuillères à soupe d’huile ou de beurre

1 oignon blanc, coupé en dés

4 gousses d’ail, pressées

1 cuillère à soupe de roucou

Sel et poivre à votre convenance

Faire bouillir les bananes jusqu’à tendreté. Les réduire en purée à la fourchette ou au presse-purée, garder de petits morceaux (si la consistance = trop lisse, le mélange collera.)

Faire chauffer l’huile à feu moyen puis ajouter les oignons, l’ail, le roucou, le sel et le poivre. Cuire jusqu’à ce que les oignons soient fondants et translucides, 7 à 10 minutes.

Ajouter les bananes et cuire 10 à 12 min en mélangeant régulièrement. Ajouter du sel et du poivre si nécessaire.

**ARROZ CON HABICHUELAS**

2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 petit oignon, coupé en morceaux  
1/2 poivron vert, coupé en morceaux  
3 gousses d'ail écrasées  
2 cc paprika, poivre blanc et basilic   
1 c s persil haché+1 cs origan   
1/4 cuillère à café de cumin  
Sauce tomate 1/2 tasse  
haricots rouges cuits, égouttés poivre  
  
Chauffer l'huile à feu moyen et ajouter l'oignon, le poivron, le piment, l'ail, l'assaisonnement, le persil, l'origan, le cumin et la salsa. Cuire 2 mn, ajouter les fèves +eau. Saler. Laisser mijoter jusqu'à épaississement. Servir avec du riz.

**ENSALADA DE TOMATE CON AGUACATE**

3 tomates tamarillo 2 avocats coeur de laitue

fromage frais aux herbes yaourt sucre

**salade d'avocat, tomate et basilic**

2 ou 3 avocats, 3 ou 4 tomates mûres, 2 gousses d'ail, huile d'olive, le jus d'un demi citron, sel

**Pâte pour empanadas**

3 tasses de farine

¼ à ½ cuillère à café de sel

6 onces de beurre non salé

1 oeuf

¼ à ½ tasse d'eau ou de lait, ajouter la quantité nécessaire jusqu'à ce que la pâte soit lisse

Mélanger la farine et le sel dans un robot culinaire.

Ajouter le beurre, l'oeuf et l'eau ou le lait (lentement), mélanger jusqu'à formation de petites boules de pâte molle.

Retirer la pâte du robot et former une boule avec la pâte.

Diviser la pâte en deux boules et aplatir en un disque. Peut être utilisé immédiatement ou conservé au frigo 2 lours.

**Empanadas de queso al horno**

3 tasses du fromage râpé (mozzarella, fromage frais)

½ oignon blanc, haché finement

1 oeuf, séparer le jaune et limpide, légèrement battus

2-3 cuillères à soupe de sucre cristallisé

Mélanger le fromage et l'oignon haché

Pour former des galettes mettre une cuillère à soupe de fromage et le mélange d'oignon dans le centre des empanadas.(petits cercles de pâte)

le blanc d'oeuf (ce sera aider à sceller les empanadas pour éviter de renverser le fromage quand ils cuisent).tops doubles et sceller les bords avec une fourchette.

Peindre le sommet des empanadas avec le jaune d'oeuf, ce qui donnera une belle couleur dorée lors de la cuisson.

Saupoudrer de sucre sur le dessus des empanadas.

Réfrigérer les empanadas au moins pour une demi-heure,

Préchauffer le four à 400 F et cuire les tartes pendant 20-25 minutes ou jusqu'à ce que commencent à brunir.

Servir empanadas chaud.