

# PÍNTALO de Sabor

## PANAMEÑO CON

10 RECETAS CARGADAS DE  
**SABOR Y COLOR**





# RECOMENDACIÓN DEL CHEF



EL **ACHIOTE** ES IDEAL PARA OBTENER GUISOS Y ARROCES CON UN COLOR POTENTE. PUEDES POTENCIAR AUN MÁS SUS CARACTERÍSTICAS SI LO USAS MEZCLADO CON ACEITE.



LA **CÚRCUMA** ES UNO DE LOS PRINCIPALES INGREDIENTES DEL CURRY, PERO ADEMÁS ES IDEAL PARA PESCADOS BLANCOS, CERDO E INCLUSO PARA VEGETALES COMO LA CALABZA Y LA COLIFLOR



EL **TOMATE** ES EL INGREDIENTE PRINCIPAL UTILIZADO EN SOFRITOS Y ENSALADAS. ÚSALO PARA POTENCIAR EL COLOR EN GUISADOS Y ESTOFADOS.

# MACARRONES CON POLLO GUISADO



## Ingredientes:

- (1.5 Kg.) 6 Encuentros de Pollo deshuesados, sin piel y cortados en dados
- (15g.) 1 Cda. de Aceite de Oliva
- (8g.) 2 Dientes de Ajo Cortado Finamente
- (75g.) 1/2 Taza de Cebolla
- (125g.) 1 Taza de Pimentón Cortado Finamente
- (320g.) 2 Tazas de Tomate Cortado en Dados Pequeños
- (16g.) 2 Sobres de **Caldo de Pollo y Achiote con Culantro MAGGI®**
- (250g.) 1 Taza de Agua
- (454g.) 1 Libra de Espagueti Crudo

## Preparación:

1. Sazonar el pollo en un tazón con el **Caldo de Pollo y Achiote con Culantro MAGGI®** y dejar reposar por 5 minutos.
2. Sofreír a fuego alto el ajo y el pollo por 5 minutos o hasta que el pollo tome una tonalidad dorada, luego añadir la cebolla, el pimentón y el tomate, tapar la cacerola bajar a fuego medio y dejar cocinar por 5 o 8 minutos revolviendo constantemente.
3. Añadir el agua y bajar el fuego dejar cocinar por 10 minutos con la cacerola tapada.
4. Preparar los espaguetis según su método de preparación en el empaque y reservar.
5. Servir y disfrutar.



# GUACHO DE POLLO CON POROTOS



## Ingredientes:

- (700g.) 1.5 lb. de Encuentro deshuesado sin piel cortado en dados
- (20g.) 2 sobres de **Caldo de Pollo y Achiote con culantro MAGGI®**
- (30g.) 2 Cdas. de aceite de oliva
- (75g.) ½ taza de cebolla cortada finamente
- (35g.) 1/3 taza de pimentón cortado finamente
- (165g.) 1 taza de tomate cortado finamente
- (8g) 2 dientes de ajo cortados finamente
- (220g.) 1 taza de arroz crudo
- (750ml) 3 tazas de agua al tiempo
- 18g) 3 Cdas. de Culantro
- (500g.) 2 tazas de frijoles rojo previamente cosidos y colados (puede utilizar frijoles enlatados)

## Preparación:

1. Marinar el pollo con **Caldo de Pollo Y Achiote con Culantro MAGGI®** por 5 minutos.
2. Sofreír el ajo, la cebolla, el pimiento por 2 minutos. Añadir el pollo y cocinar por 10 minutos revolviendo constantemente. agregar el tomate, bajar el fuego, tapan la cacerola y dejar cocinar por 5 minutos o hasta que el tomate este blando.
3. Añadir el arroz, el agua y los porotos y cocinar por 15 minutos revolviendo constantemente para que no se forme ninguna costra en la cacerola. Cocinar hasta que el arroz este totalmente blando.
4. Apagar el fuego y añadir el culantro. Rectificar la sal y la pimienta y dejar reposar por 5 minutos.
5. Servir y disfrutar.



# BOFÉ CON ACHIOTE



## Ingredientes:

- Agua abundante para cubrir
- (10g.) 5 Hojas de Culantro entero
- (900g.) 2 libras de bofé entero
- (30g.) 2 cucharada de aceite de oliva
- (8g.) 2 dientes de ajo cortado finamente
- (12g.) 3 dientes de ajo entero
- (75g.) ½ taza de cebolla cortada finamente
- (10g.) 1 Sobre de **Caldo de pollo y Achiote con Culantro MAGGI®**
- (454g.) 3 taza de tomate cortado finamente



## Preparación:

1. Cocinar por 35 minutos el bofé con el agua, el culantro y el ajo o hasta que el bofé esté blando pero de textura firme.
2. Retirar el bofé sancochado y dejar reposar 25 minutos a temperatura ambiente luego cortarlo en dados pequeños. Reservar
3. Sofreír el ajo, la cebolla y el tomate por 5 minutos, luego añadir el bofé picado y el **Caldo de pollo y achiote con culantro MAGGI®** bajar el fuego, tapar la cacerola y dejar cocinar por 15 o hasta que el tomate esté hecho salsa, si es necesario añadir ½ taza de agua, ajustar salsa y pimienta, apagar el fuego y dejar reposar 5 minutos.
4. Servir y disfrutar.



# ¿SABÍAS QUÉ?

CADA PLANTA DE **ACHIOTE** PUEDE PRODUCIR  
HASTA DOS KILOGRAMOS POR AÑO, Y TIENE  
UN AROMA MENTOLADO.



# CHOW MEIN DE CARNE



## Ingredientes:

- (454g.) 1 libra de carne de res cortada en tiras
- (30g.) 2 cucharadas de aceite vegetal
- (5g.) 1 cucharadita de jengibre cortado finamente
- (141g.) 1 taza de zucchini cortado en dados
- (143g.) 1 taza de pimiento cortada en dados
- (139g.) 1 taza de cebolla cortado en dados
- (225g.) 2 tazas de tomate cortado en dados
- (45g.) 3 cucharadas de salsa de soya
- (10g.) 1 sobre de **Caldo de Pollo y Tomate MAGGI®**
- 223 Gramos Pasta
- (50g.) 1/3 taza de guisantes



## Preparación:

1. En una cacerola a fuego alto añadir el aceite, sofreír el jengibre y la carne por 5 minutos, añadir el tomate y tapan la cacerola, dejar cocinar por 10 minutos o hasta que el tomate se haga salsa.
2. Verter los vegetales a la cacerola junto con el **Caldo de Pollo y Tomate MAGGI®**, dejar cocinar por 5 minutos, añadir los fideos, los guisantes y bajar el fuego, dejar cocinar por 2 1 minutos más.
3. Servir y disfrutar.

# MACARRONES CON CARNE MOLIDA



## Ingredientes:

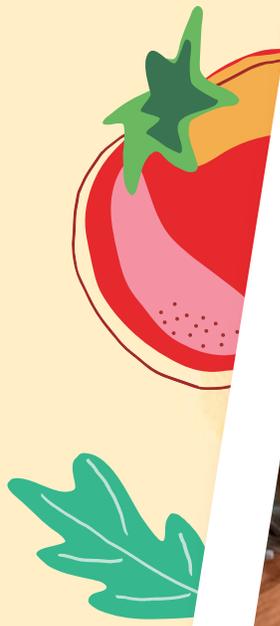
- (454g.) 1 libra de carne molida
- (30g.) 2 cucharada de aceite de oliva
- (10g.) 1 Sobre de **Caldo de Pollo y Tomate MAGGI®**
- (8g.) 2 Dientes de Ajo Cortados Finamente
- (90g.) 2/3 taza de cebolla cortada finamente
- (140g.) 2/3 taza de agua al tiempo
- (2g.) 1 cucharadita de albahaca cortada finamente
- 1 pisca de orégano seco
- (454g.) 1 libra de pasta espagueti crudo
- Sal al Gusto
- Agua Abundante

## Preparación:

1. Sazonar la carne en un tazón con aceite de oliva, sal y un sobre de **Caldo de Pollo y Tomate MAGGI®** por 5 minutos.
2. Verter una cucharada de aceite de oliva y sofreír el ajo y la cebolla por tres minutos. Incorporar la carne y sofreír por 5 minutos revolviéndola constantemente. Agregar el tomate y el agua, bajar el fuego y cocinar por 15 minutos con la cacerola tapada.
3. Apagar el fuego y añadir la albahaca, el orégano y ajustar la sal y la pimienta.
4. Mezclar la carne con la pasta cocida.
5. Servir y disfrutar.



# BISTÉC PICADO



## Ingredientes:

- (454g.) 1 libra de carne de res (corte bistec picado)
- (30g.) 2 cucharadas de aceite de oliva
- (10g.) 1 Sobre de **Caldo de Pollo y Tomate MAGGI®**
- Sal y Pimienta al gusto
- (8g.) 2 dientes de ajo picado finamente
- (115g.) 1 taza de apio cortado en julianas
- (105g.) 1 taza de pimentón en julianas
- (140g.) 1 taza de cebolla cortada en julianas
- (170g.) 1 taza de tomate cortado en julianas



## Preparación:

1. En un tazón colocar la carne de res marinar con 1 cucharada de aceite de oliva **Caldo de Pollo y Tomate MAGGI®**, sal y pimienta, dejar reposar por 5 minutos.
2. En una sartén a fuego alto verter el aceite, sofreír el ajo junto con la carne dejar cocinar de 8 a 10 minutos revolviendo constantemente, luego agregar el apio y pimentón cocinar por 2 minutos, luego la cebolla y el tomate, dejar cocinar por 5 minutos con el sartén tapado.
3. Pasado el tiempo ajustar sal y pimienta si es necesario, apagar el fuego y dejar reposar por 5 minutos.
4. Servir y disfrutar.



# ¿SABÍAS QUÉ?

EL PRIMER NOMBRE DEL TOMATE FUE

“XITOMATL”

EN EL LENGUAJE NAHUATL



# POLLO AL CURRY CON PIMIENTA



## Ingredientes:

- (600g.) 1 ¼ libra de dados de encuentro de pollo sin piel ni hueso
- (30g.) 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- (8g.) 2 dientes de ajo cortado finamente
- (70g.) ½ taza de cebolla cortada finamente
- (1.3g.) 1 cucharadita de pimienta mix molida
- (225ml) 1 lata de **Crema De Leche Nestlé®**
- (10g.) 1 Sobre de **Caldo de Pollo y Cúrcuma MAGGI®**
- (112G.) 1/2 Taza de agua al tiempo
- (1g.) 1 Cdto de Tarragon



## Preparación:

1. Sazonar los dados de pollo en un tazón con el aceite, la sal y la pimienta.
2. Sofreír en un sartén a fuego medio el ajo, la cebolla, la pimienta molida y el pollo revolviendo constantemente de 5 a 8 minutos o hasta que el pollo este dorado.
3. Reducir el fuego y añadir la **Crema De Leche Nestlé®**, el sobre de **Caldo de Pollo y Cúrcuma MAGGI®** y el agua dejar cocinar hasta hervir. Agregar el tarragon, ajustar la sal y la pimienta.
4. Servir y disfrutar

# LENTEJAS GUISADAS CON CALDO DE POLLO Y CÚRCUMA



## Ingredientes:

- (15g.) 1 cucharada de aceite de oliva
- (70g.) ½ taza de cebolla cortada finamente
- (3g.) 1 cucharadita de jengibre cortado finamente
- (1g.) 1 estrella de anís
- (220g.) 1 taza de lentejas crudas
- (1000ml) 1 litro de agua al tiempo
- (10g.) 1 Sobre de **Caldo de Pollo y Cúrcuma MAGGI®**
- (1g.) 1 hoja de laurel
- (1.3g.) ½ cucharadita de comino
- Una Pizca de Cayena
- Sal al Gusto
- (5g.) 1 cucharada de cilantro cortado finamente

## Preparación:

1. En una cacerola a fuego alto verter el aceite de oliva, sofreír la cebolla, el jengibre y el anís por 1 minutos revolviendo constantemente.
2. Añadir a la cacerola las lentejas, el agua y el laurel dejar cocinar hasta que el grano de lentejas este blando y comience a espesar, bajar a fuego bajo para que no se nos ahumé. (si es necesario añadir más agua)
3. Por último, añadir el **Caldo de Pollo y Cúrcuma MAGGI®**, el comino, sal, pimienta y el cilantro, apagar el fuego dejar reposar 5 minutos.
4. Servir y disfrutar.



# FILETE DE PESCADO EN SALSA DE COCO Y CÚRCUMA



## Ingredientes:

- (12g.) 3 dientes de ajo enteros
- (30g.) ¼ taza de cebolla en media luna
- (10g.) 2 Sobre de **Caldo de Pollo y Cúrcuma MAGGI®**
- (2g.) 1 cucharadita de paprika
- (30g.) 2 cucharadas de aceite vegetal
- (225ml) 1 taza de agua
- Sal y pimienta
- (600g.) 1 ¼ libra de filete de corvina sin piel ni espinas
- (15g.) 1 cucharada de aceite de oliva
- (8g.) 2 dientes de ajo cortados finamente
- (134g.) 1 taza de pimentón en julianas (puede ser verde y rojo)
- (180g.) 1 taza de cebolla en julianas
- (10g.) 1 Sobre de **Caldo de Pollo y Cúrcuma MAGGI®**
- (260ml) 1 taza de leche de coco
- 1 hoja de laurel
- (15ml) 1 cucharada de vinagre blanco
- Sal y pimienta
- (2g.) 1 cucharadita de perejil cortado finamente
- Harina abundante
- Aceite abundante

## Preparación:

1. En la jarra de una licuadora colocar los primeros 6 ingredientes y licuar hasta integrar bien.
2. Colocar los filetes de pescado en un tazón, verter la mezcla preparada, dejar reposar por 30 minutos.
3. En un sartén a fuego alto verter el aceite, sofreír el ajo y el pimentón por 2 minutos, luego verter la cebolla y cocinar por 1 minuto, añadir la leche de coco, el Sobre de **Caldo de Pollo y Cúrcuma MAGGI®**, el laurel dejar cocinar por 2 minutos o hasta hervir, apagar el fuego y verter el vinagre, ajustar sal y pimienta, dejar reposar.
4. Enharinar los filetes, freírlos en aceite abundante, al momento de retirar del aceite colocar sobre papel abundante.
5. Servir el filete con la salsa preparada y disfrutar.



# ARROZ AMARILLO CON ZANAHORIA



## Ingredientes:

- (30g.) 2 cucharadas de aceite de oliva
- (70g.) ½ taza de cebolla picada finamente
- (411g.) 2 tazas de arroz crudo regular
- (1000ml) 1 litro de agua al tiempo
- (20g.) 2 Sobres de **Caldo de Pollo y Cúrcuma MAGGI®**
- Sal y Pimienta al Gusto
- (80g.) 1 taza de zanahoria rallada
- (7g.) 2 cucharadas de perejil picado finamente
- (8g.) 2 dientes de ajo cortado finamente

## Preparación:

1. Sofreír la cebolla, el ajo y el arroz con 2 minutos revolviendo constante mente.
2. Verter el agua, el sobre de **Caldo de Pollo y Cúrcuma MAGGI®**, ajustar sal y pimienta si es necesario, dejar cocinar hasta que el agua se reduzca por completo.
3. Añadir la zanahoria rayada y el perejil. Bajar el fuego y cocinar el arroz por 10 minutos.
4. Desatapar el arroz y revolver con la ayuda de un trinche o tenedor. Reposar 5 minutos antes de servir.
5. Servir y disfrutar.





# ¿SABÍAS QUÉ?

EL MAYOR PAÍS PRODUCTOR Y CONSUMIDOR DE CÚRCUMA  
ES LA INDIA, QUE PRODUCE APROXIMADAMENTE EL  
**94%** DE LA CÚRCUMA DEL MUNDO.

