Aba's Cookbook

A Family Recipe Collection

Con amor y recuerdos de

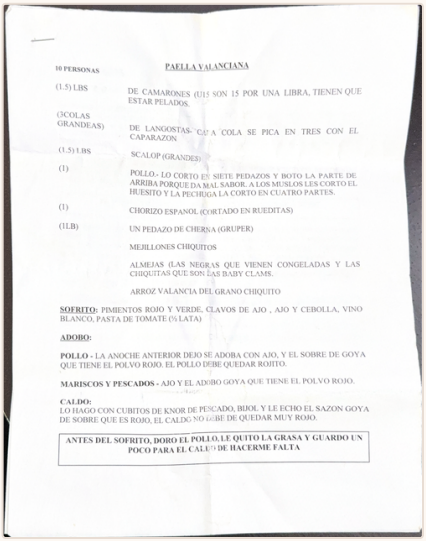
Maria Rodriguez

"Aba China"

"Las recetas de familia son más que ingredientes — son historias de amor escritas en la cocina."

Cuban & Latin Classics

Recetas Tradicionales



10 PERSONAS — PAELLA VALANCIANA

(1.5) LBS — DE CAMARONES (U15 SON 15 POR UNA LIBRA, TIENEN QUE ESTAR PELADOS.

(3COLAS GRANDECAS) — DE LANGOSTAS- LA COLA SE PICA EN TRES CON EL CAPARAZON

(1.5) LBS — SCALOP (GRANDES)

(1) — POLLO.- LO CORTO EN SIETE PEDAZOS Y BOTO LA PARTE DE ARRIBA PORQUE DA MAL SABOR. A LOS MUSLOS LES CORTO EL HUESITO Y LA PECHUGA LA CORTO EN CUATRO PARTES.

(1) — CHORIZO ESPANOL (CORTADO EN RUEDITAS)

(1LB) — UN PEDAZO DE CHERNA (GRUPER)

MEJILLONES CHIQUITOS

ALMEJAS (LAS NEGRAS QUE VIENEN CONGELADAS Y LAS CHIQUITAS QUE SON LAS BABY CLAMS.

ARROZ VALANCIA DEL GRANO CHIQUITO

SOFRITO: PIMIENTOS ROJO Y VERDE, CLAVOS DE AJO , AJO Y CEBOLLA, VINO BLANCO, PASTA DE TOMATE (½ LATA)

ADOBO:

POLLO - LA ANOCHE ANTERIOR DEJO SE ADOBA CON AJO, Y EL SOBRE DE GOYA QUE TIENE EL POLVO ROJO. EL POLLO DEBE QUEDAR ROJITO.

MARISCOS Y PESCADOS - AJO Y EL ADOBO GOYA QUE TIENE EL POLVO ROJO.

CALDO:
LO HAGO CON CUBITOS DE KNOR DE PESCADO, BIJOL Y LE ECHO EL SAZON GOYA DE SOBRE QUE ES ROJO, EL CALDO NO DEBE DE QUEDAR MUY ROJO.

ANTES DEL SOFRITO, DORO EL POLLO, LE QUITO LA GRASA Y GUARDO UN POCO PARA EL CALDO DE HACERME FALTA

Original recipe

Paella Valenciana

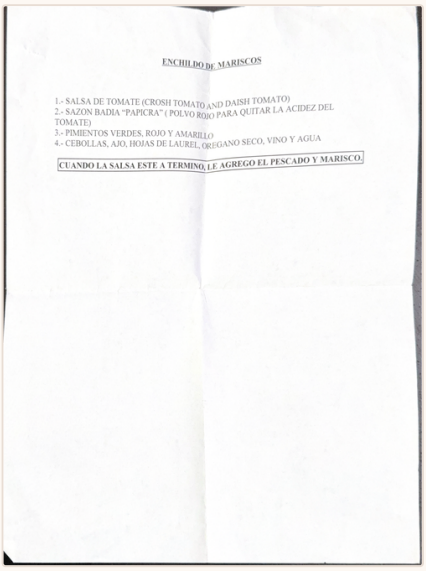
10 Personas

Mariscos y Carnes:

- 1.5 lbs camarones (U15, pelados)
- 3 colas grandes de langosta
- 1.5 lbs scallops grandes
- 1 pollo (cortado en 7 pedazos)
- 1 chorizo español (en rueditas)
- 1 lb cherna, mejillones, almejas

Preparación:

Adobar pollo la noche anterior con ajo y sazón Goya. Hacer sofrito, añadir arroz Valencia y caldo. Hornear a 375°F cubierto con aluminio. Añadir mariscos 15-20 min antes de terminar.



ENCHILDO DE MARISCOS

1.- SALSA DE TOMATE (CROSH TOMATO AND DAISH TOMATO)
2.- SAZON BADIA "PAPICRA" (POLVO ROJO PARA QUITAR LA ACIDEZ DEL TOMATE)
3.- PIMIENTOS VERDES, ROJO Y AMARILLO
4.- CEBOLLAS, AJO, HOJAS DE LAUREL, OREGANO SECO, VINO Y AGUA

CUANDO LA SALSA ESTE A TERMINO, LE AGREGO EL PESCADO Y MARISCO.

Original recipe

Enchilado de Mariscos

Clásico

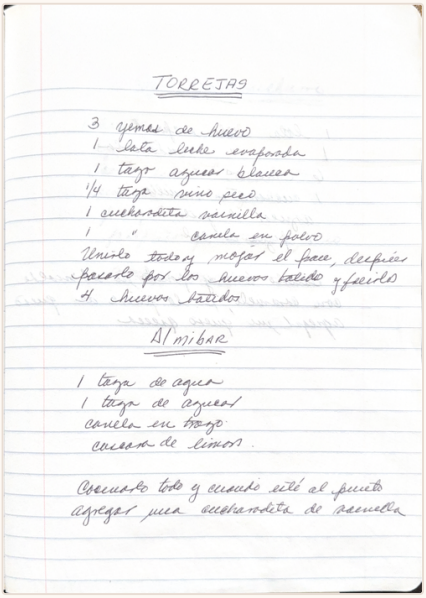
Ingredientes:

- Salsa de tomate (crushed y diced)
- Sazón Badia "Paprika"
- Pimientos verdes, rojo y amarillo
- Cebollas, ajo, hojas de laurel
- Orégano seco, vino, agua

Preparación:

Cuando la salsa esté a término, agregar el pescado y marisco.

El paprika quita la acidez del tomate.



Aba's handwriting

Torrejas

Postre

Ingredientes:

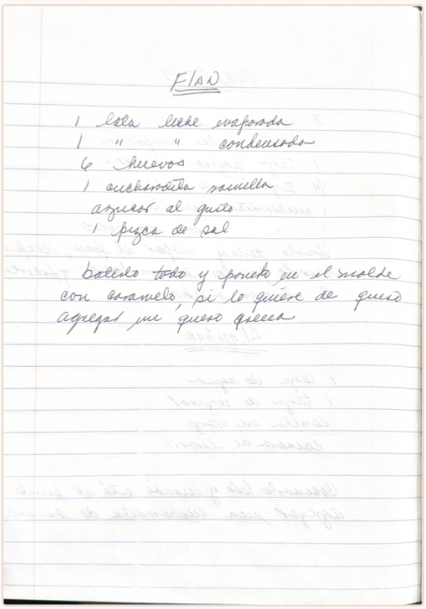
- 3 yemas de huevo
- 1 lata leche evaporada
- 1 taza azúcar blanca
- 1/4 taza vino seco
- 1 cdta vainilla, 1 cdta canela
- 4 huevos batidos (para rebozar)

Preparación:

Unirlo todo y mojar el pan, después pasarlo por los huevos batidos y freírlo.

Almíbar:

1 taza agua, 1 taza azúcar, canela en trozo, cáscara de limón. Cocinar y agregar 1 cdta maicena.



Aba's handwriting

Flan

Clásico

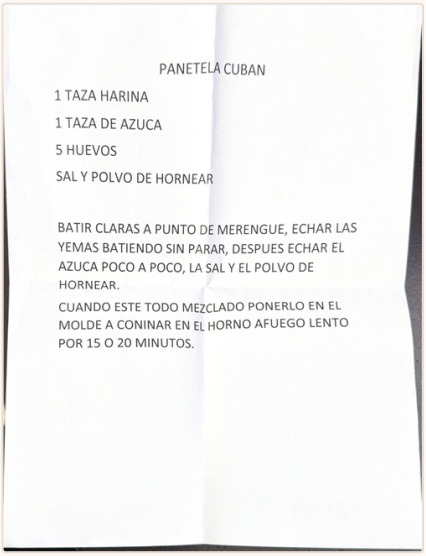
Ingredientes:

- 1 lata leche evaporada
- 1 lata leche condensada
- 6 huevos
- 1 cucharadita vainilla
- Azúcar al gusto
- 1 pizca de sal

Preparación:

Batirlo todo y ponerlo en el molde con caramelo.

Nota: Si lo quiere de queso, agregar un queso crema.



Original recipe

Panetela Cubana

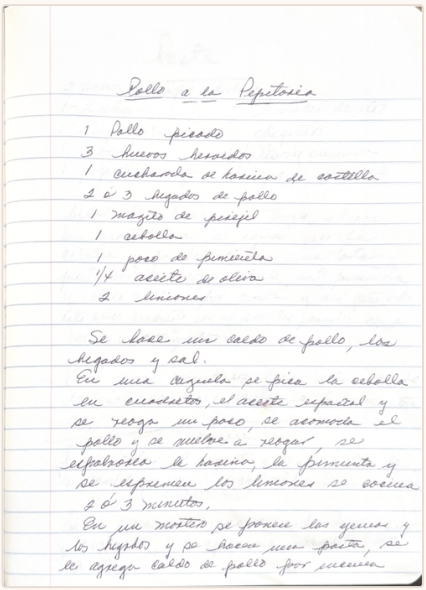
Bizcocho

Ingredientes:

- 1 taza harina
- 1 taza de azúcar
- 5 huevos
- Sal y polvo de hornear

Preparación:

Batir claras a punto de merengue, echar las yemas batiendo sin parar, después echar el azúcar poco a poco, la sal y el polvo de hornear. Cuando esté todo mezclado ponerlo en el molde a cocinar en el horno a fuego lento por 15 o 20 minutos.



Aba's handwriting

Pollo a la Pepitoria

Tradicional

Ingredientes:

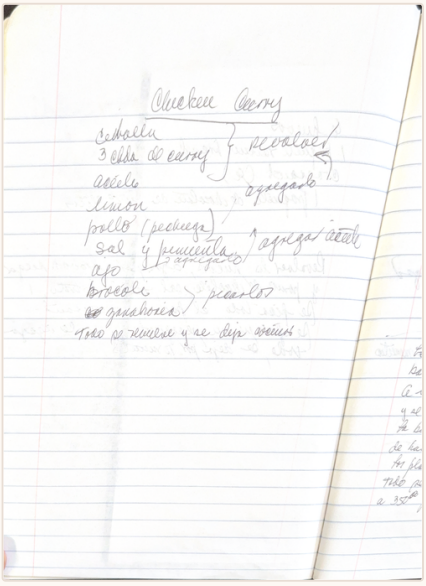
- 1 pollo picado, 3 huevos hervidos
- 1 cda harina de castilla
- 2-3 hígados de pollo, perejil
- 1 cebolla, pimienta, 1/4 aceite oliva
- 2 limones

Preparación:

Hacer caldo con pollo, hígados y sal. Freír cebolla, rehogar pollo, espolvorear harina y pimienta, exprimir limones. En mortero hacer pasta con yemas e hígados, agregar caldo.

Main Dishes - Poultry

Platos Principales - Aves



Aba's handwriting

Chicken Curry

Al Horno

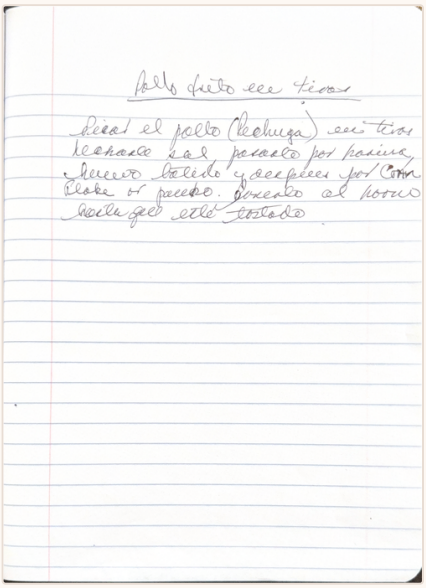
Ingredientes:

- Cebolla, 3 cdas curry, aceite
- Limón, pollo (pechuga)
- Sal y pimienta, ajo
- Brócoli, zanahorias

Preparación:

Cebolla y curry, revolver. Agregar aceite y pollo. Sal y pimienta. Picar brócoli y zanahorias. Todo se remueve y se deja cocinar.

350° en el horno.



Aba's handwriting

Pollo Frito en Tiras

Crujiente

Ingredientes:

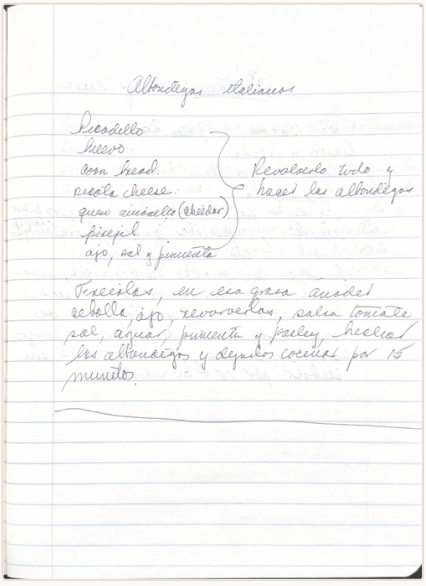
- Pollo (pechuga)
- Sal
- Harina
- Huevo batido
- Corn Flakes

Preparación:

Picar el pollo (pechuga) en tiras. Echarle sal, pasarlo por harina, huevo batido y después por Corn Flakes. Ponerlo al horno hasta que esté tostado.

Main Dishes - Beef

Platos Principales - Res



Aba's handwriting

Albóndigas Italianas

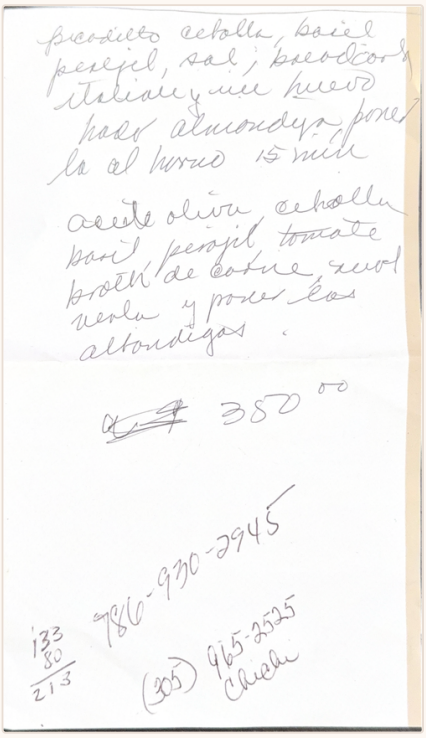
Con Salsa

Para las Albóndigas:

- Picadillo, huevos, corn bread
- Ricotta cheese, queso cheddar
- Perejil, ajo, sal y pimienta

Preparación:

Revolverlo todo y hacer las albóndigas. Freírlas. En esa grasa añadir cebolla, ajo, salsa tomate, sal, agua, pimienta y parsley. Echar las albóndigas y cocinar 15 min.



Original recipe

Albóndigas (Otra Versión)

Al Horno

Para las Albóndigas:

- Picadillo, cebolla, basil
- Perejil, sal, pan molido italiano
- Un huevo

Preparación:

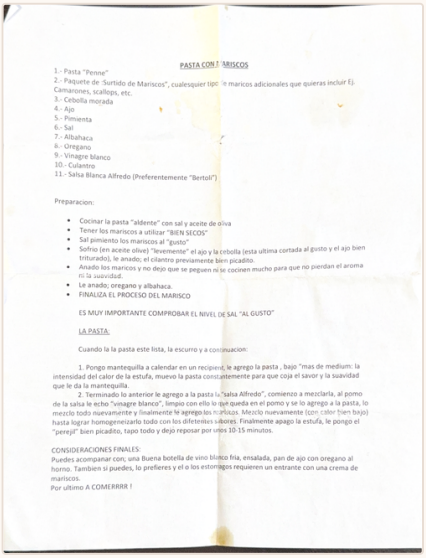
Poner las albóndigas al horno 15 minutos.

Para la Salsa:

Aceite oliva, cebolla, basil, perejil, tomate, broth de carne. Revolver y poner las albóndigas.

Main Dishes - Seafood

Platos Principales - Mariscos



PASTA CON MARISCOS

1.- Pasta "Penne"
2.- Paquete de Surtido de Mariscos", cualesquier tipo de mariscos adicionales que quieras incluir Ej. Camarones, scallops, etc.
3.- Cebolla morada
4.- Ajo
5.- Pimienta
6.- Sal
7.- Albahaca
8.- Oregano
9.- Vinagre blanco
10.- Culantro
11.- Salsa Blanca Alfredo (Preferentemente "Bertoli")

Preparacion:

- Cocinar la pasta "aldente" con sal y aceite de oliva
- Tener los mariscos a utilizar "BIEN SECOS"
- Sal pimiento los mariscos al "gusto"
- Sofrio (en aceite olivo) "levemente" el ajo y la cebolla (esta ultima cortada al gusto y el ajo bien triturado), le anado; el culantro previamente bien picadito.
- Anado los mariscos y no dejo que se peguen ni se cocinen mucho para que no pierdan el aroma ni la suavidad.
- Le anado; oregano y albahaca.
- FINALIZA EL PROCESO DEL MARISCO

ES MUY IMPORTANTE COMPROBAR EL NIVEL DE SAL "AL GUSTO"

LA PASTA:

Cuando la la pasta este lista, la escurro y a continuacion:

1. Pongo mantequilla a calendar en un recipiente, le agrego la pasta , bajo "mas de medium: la intensidad del calor de la estufa, mueve la pasta constantemente para que coja el savor y la suavidad que le da la mantequilla.
2. Terminado lo anterior le agrego a la pasta la "salsa Alfredo", comienzo a mezclarla, al pomo de la salsa le echo "vinagre blanco", limpio con ello lo que queda en el pomo y se lo agrego a la pasta, lo mezclo todo nuevamente y finalmente le agrego los mariscos. Mezclo nuevamente (con calor bien bajo) hasta lograr homogeneizarlo todo con los diferentes sabores. Finalmente apago la estufa, le pongo el "perejil" bien picadito, tapo todo y dejo reposar por unos 10-15 minutos.

CONSIDERACIONES FINALES:
Puedes acompanar con; una Buena botella de vino blanco fria, ensalada, pan de ajo con oregano al horno. Tambien si puedes, lo prefieres y el o los estomagos requieren un entrante con una crema de mariscos.
Por ultimo A COMERRRR !

Family recipe

Pasta con Mariscos

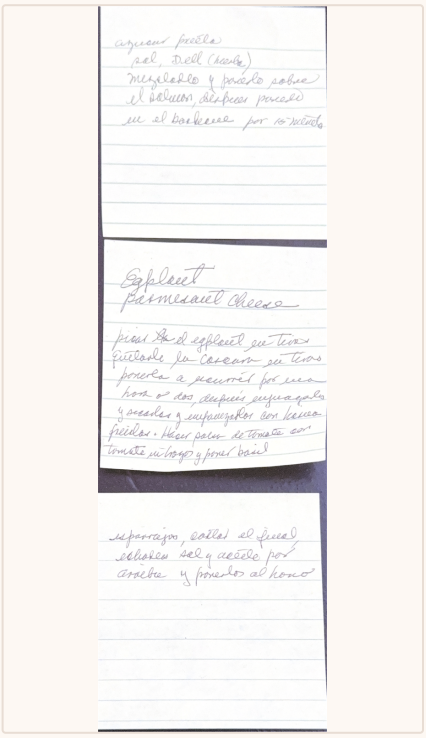
Especial

Ingredientes:

- Pasta Penne, surtido de mariscos
- Cebolla morada, ajo, cilantro
- Albahaca, orégano, vinagre blanco
- Salsa Alfredo (Bertolli)

Preparación:

Cocinar pasta al dente. Mariscos BIEN SECOS, sazonar. Sofreír ajo y cebolla, añadir cilantro y mariscos. No cocinar mucho. Pasta con mantequilla, agregar salsa Alfredo y vinagre blanco.



Original recipe

Salmon al Barbecue

Sencillo

Ingredientes:

- Azúcar prieta (brown sugar)
- Sal
- Dill (hierba)

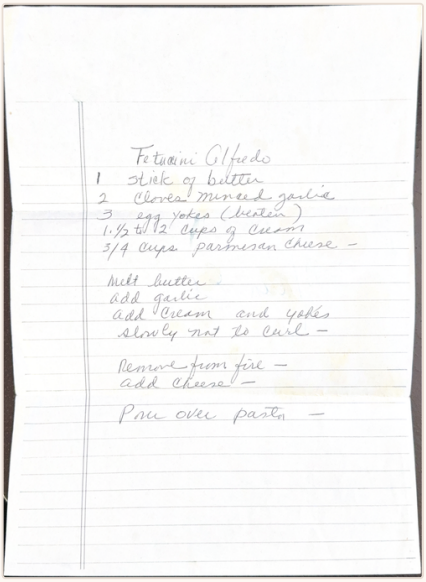
Preparación:

Mezclarlo y ponerlo sobre el salmón, después ponerlo en el barbecue por 15 minutos.

Receta simple pero deliciosa. El dill fresco es mejor.

Pasta & Rice

Pastas y Arroces



Aba's handwriting

Fettuccine Alfredo

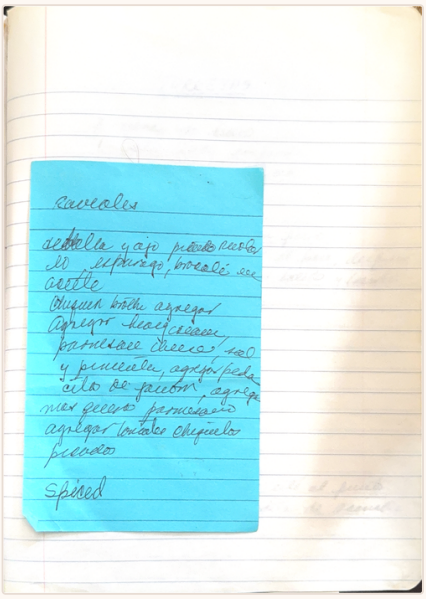
Clásico

Ingredientes:

- 1 stick of butter
- 2 cloves minced garlic
- 3 egg yolks (beaten)
- 1½ to 2 cups of cream
- ¾ cups parmesan cheese

Preparación:

1. Melt butter. 2. Add garlic. 3. Add cream and yolks slowly not to curl. 4. Remove from fire. 5. Add cheese. 6. Pour over pasta.



Blue note paper

Ravioles

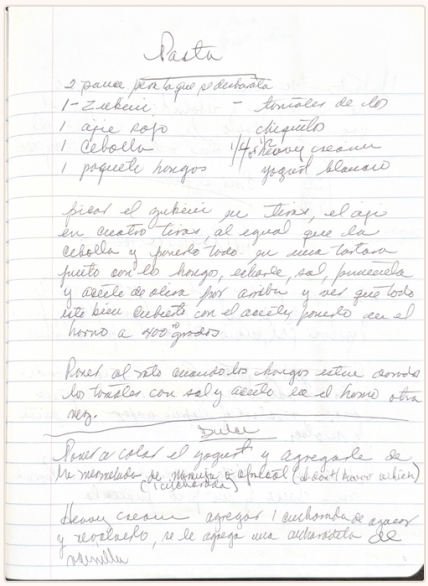
Con Vegetales

Ingredientes:

- Cebolla y ajo, espárrago, brócoli
- Chicken broth, heavy cream
- Parmesan cheese, sal y pimienta
- Jamón, tomates chiquitos

Preparación:

Sofreír cebolla y ajo, agregar espárragos y brócoli con aceite. Agregar chicken broth, heavy cream, parmesan, sal, pimienta, jamón, tomates.



Aba's handwriting

Pasta con Vegetales al Horno

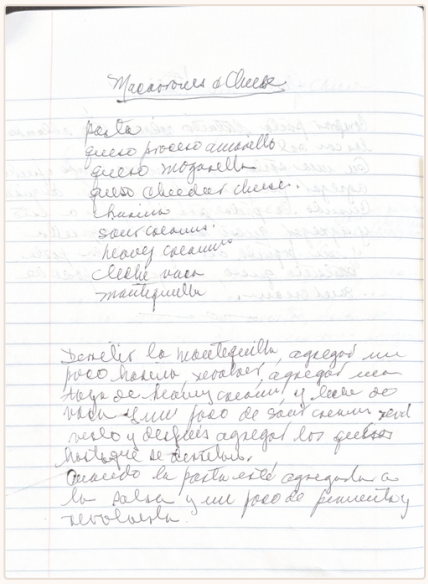
2 Pasos

Ingredientes:

- 1 Zucchini, 1 ají rojo, 1 cebolla
- 1 paquete hongos, tomates cherry
- 1/4 heavy cream, yogurt blanco

Preparación:

Picar vegetales en tiras. Poner en bandeja con hongos, sal, pimienta y aceite de oliva. Hornear a 400°. Cuando hongos estén dorados, agregar tomates y hornear de nuevo.



Aba's handwriting

Macarrones & Cheese

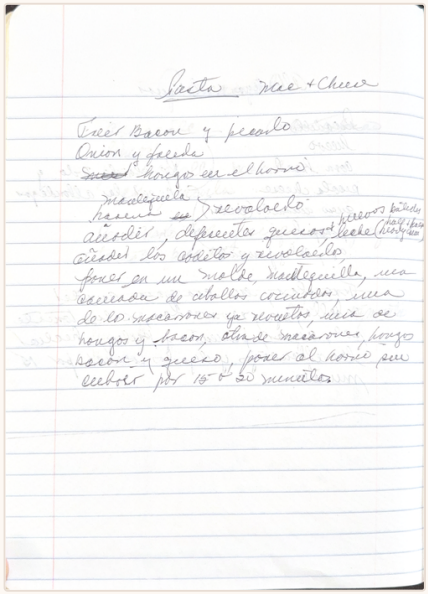
Cremoso

Ingredientes:

- Pasta, queso fresco amarillo
- Queso mozzarella, cheddar
- Harina, sour cream
- Heavy cream, leche, mantequilla

Preparación:

Derretir mantequilla, agregar harina, revolver. Agregar heavy cream, leche y sour cream. Agregar quesos hasta derretir. Mezclar con pasta y pimienta.



Aba's handwriting

Pasta Mac + Cheese

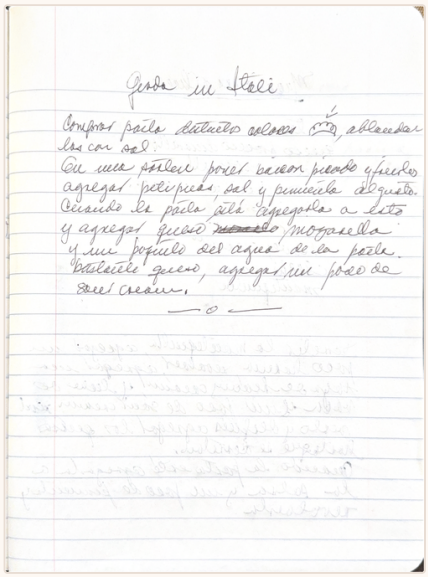
En Capas

Ingredientes:

- Bacon, onion, hongos
- Mantequilla, quesos, leche
- Coditos, cebollas cocinadas

Preparación:

Freír bacon y picarlo. Freír cebolla. Hongos al horno. Mantequilla + quesos + leche + coditos. En molde: capas de cebollas, macarrones, hongos, bacon, queso. Horno 15-20 min sin tapar.



Aba's handwriting

Gorda in Itali

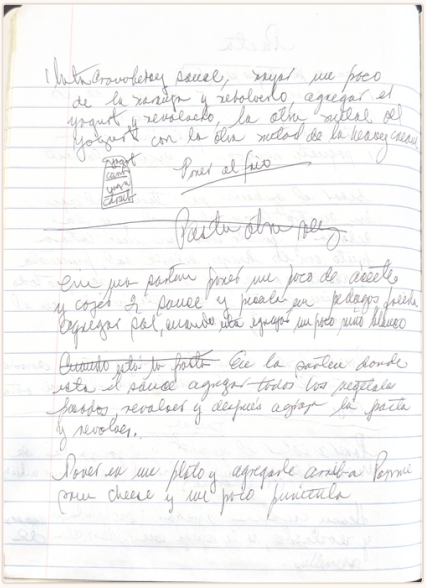
Fácil

Ingredientes:

- Pasta de colores
- Bacon picado, petit pois
- Sal y pimienta, queso mozzarella
- Agua de la pasta, sour cream

Preparación:

Ablandar pasta con sal. Freír bacon, agregar petit pois, sal y pimienta. Agregar pasta, queso mozzarella y poquito agua de la pasta. Batirle queso, agregar sour cream.



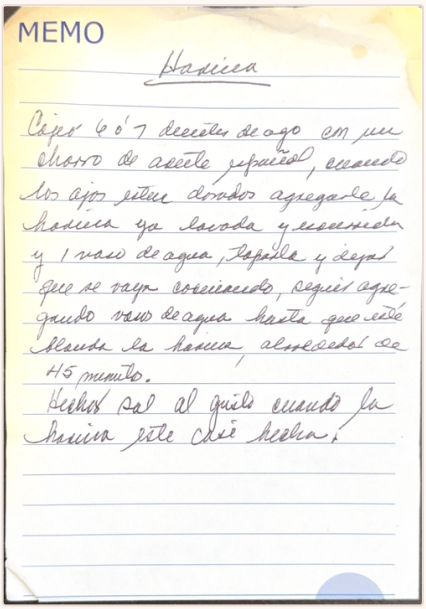
Aba's handwriting

Pasta de Nápoli

Sencillo

Preparación:

En una sartén poner un poco de aceite y coger la salsa y pasarla en pedazos, agregar sal. Cuando esté, agregar un poco vino blanco. En la sartén agregar todos los vegetales pasados, revolver y después agregar la pasta y revolver. Poner en un plato y agregarle arriba Parmesan cheese y pimienta.



MEMO paper

Hariea

Guarnición

Ingredientes:

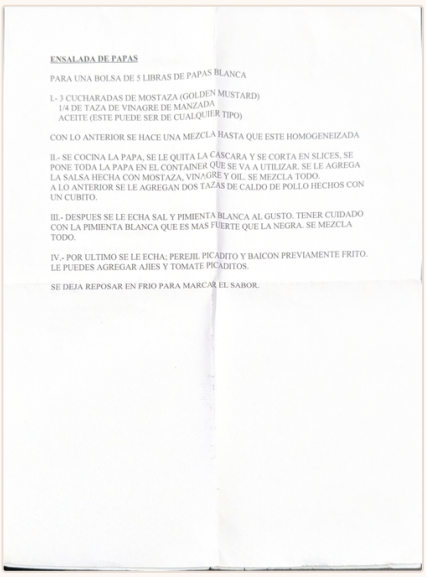
- 6 ó 7 dientes de ajo
- Un chorro de aceite español
- Hariea (lavada y escurrida)
- Vasos de agua, sal al gusto

Preparación:

Dorar ajos en aceite español. Agregar hariea lavada y escurrida con 1 vaso de agua. Tapar y cocinar, agregando agua hasta que esté blanda (45 min). Sal al gusto.

Sides & Salads

Guarniciones y Ensaladas



ENSALADA DE PAPAS

PARA UNA BOLSA DE 5 LIBRAS DE PAPAS BLANCA

I.- 3 CUCHARADAS DE MOSTAZA (GOLDEN MUSTARD)
1/4 DE TAZA DE VINAGRE DE MANZADA
ACEITE (ESTE PUEDE SER DE CUALQUIER TIPO)

CON LO ANTERIOR SE HACE UNA MEZCLA HASTA QUE ESTE HOMOGENEIZADA

II.- SE COCINA LA PAPA, SE LE QUITA LA CÁSCARA Y SE CORTA EN SLICES, SE PONE TODA LA PAPA EN EL CONTAINER QUE SE VA A UTILIZAR. SE LE AGREGA LA SALSA HECHA CON MOSTAZA, VINAGRE Y OIL. SE MEZCLA TODO. A LO ANTERIOR SE LE AGREGAN DOS TAZAS DE CALDO DE POLLO HECHOS CON UN CUBITO.

III.- DESPUES SE LE ECHA SAL Y PIMIENTA BLANCA AL GUSTO. TENER CUIDADO CON LA PIMIENTA BLANCA QUE ES MAS FUERTE QUE LA NEGRA. SE MEZCLA TODO.

IV.- POR ULTIMO SE LE ECHA; PEREJIL PICADITO Y BAICON PREVIAMENTE FRITO. LE PUEDES AGREGAR AJIES Y TOMATE PICADITOS.

SE DEJA REPOSAR EN FRIO PARA MARCAR EL SABOR.

Original recipe

Ensalada de Papas

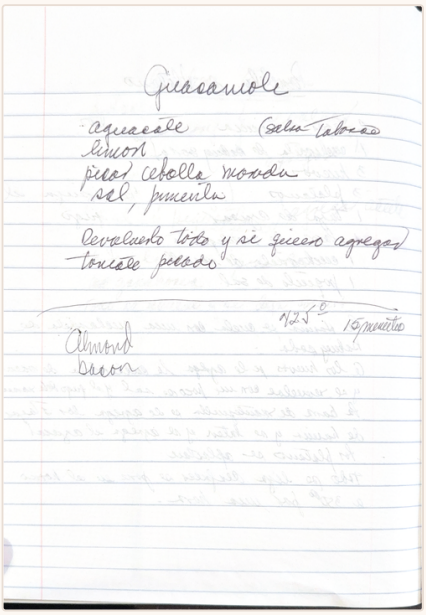
5 lbs

Para el Aderezo:

- 3 cdas mostaza (Golden Mustard)
- 1/4 taza vinagre de manzana
- Aceite (cualquier tipo)

Preparación:

Mezclar aderezo. Cocinar papas, pelar y cortar en slices. Agregar aderezo y 2 tazas caldo de pollo. Sal y pimienta blanca al gusto. Agregar perejil, bacon frito, ajíes y tomate. Reposar en frío.



Guacamole
aguacate (Salsa Tabasco)
limon
picar cebolla morada
sal, pimienta
Revolverlo todo y si quiero agregar tomate pelado

1/2 c
15 minutos

Almond
bacon

Aba's handwriting

Guacamole

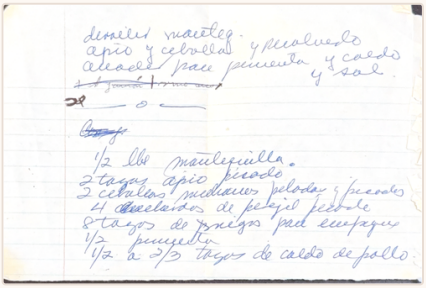
Simple

Ingredientes:

- Aguacate
- Salsa Tabasco
- Limón
- Cebolla morada (picada)
- Sal, pimienta

Preparación:

Revuélvelo todo y si quiero agregar tomate pelado.



Original recipe

Relleno / Stuffing

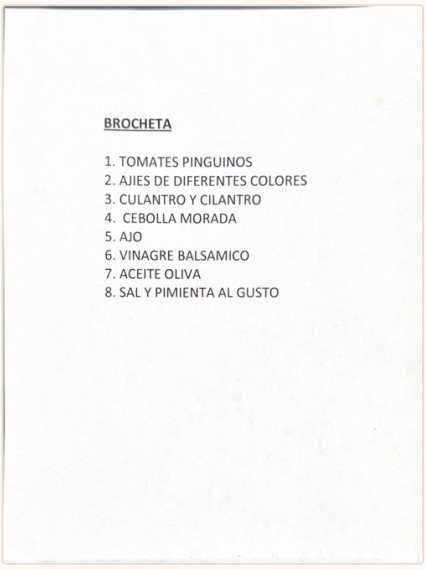
Thanksgiving

Ingredientes:

- 1/2 lb mantequilla
- 2 tazas apio picado
- 2 cebollas medianas picadas
- 4 cdas perejil, 8 tazas migas de pan
- 1/2 pimienta, 1/2-2/3 tazas caldo pollo

Preparación:

Derretir mantequilla. Agregar apio y cebollas, revolver. Agregar pan, pimienta, caldo y sal.



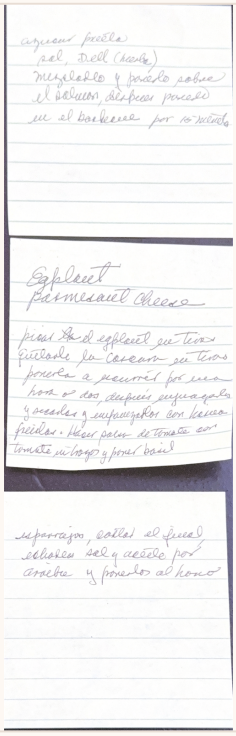
Original recipe

Brocheta

Aperitivo

Ingredientes:

- Tomates pinguinos (cherry)
- Ajíes de diferentes colores
- Cilantro, cebolla morada, ajo
- Vinagre balsámico, aceite oliva
- Sal y pimienta al gusto



Original recipe

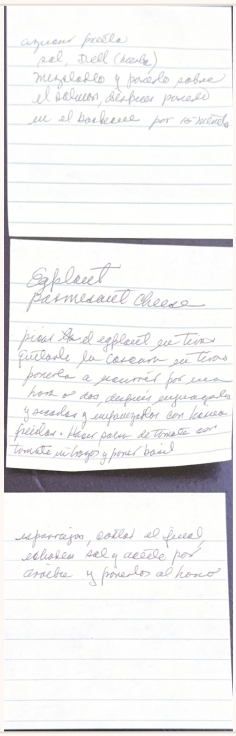
🌿 Espárragos al Horno

⭐ *Sencillo*

Preparación:

Espárragos - cortar el final. Echarles sal y aceite por encima y ponerlos al horno.

La simplicidad es clave. Los espárragos frescos no necesitan mucho más.



Original recipe

🍆 Eggplant Parmesan

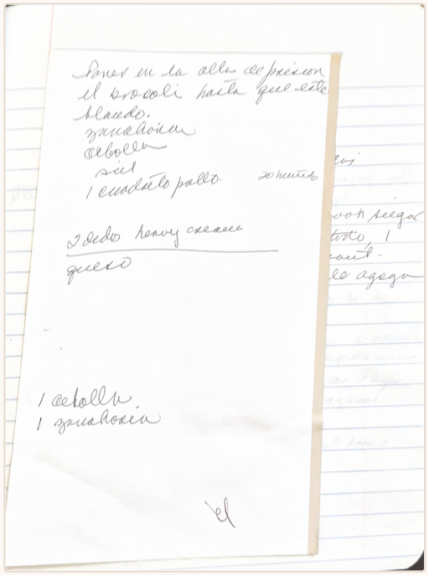
⭐ *Italiano*

Preparación:

Picar la berenjena en tiras. Quitarle la cáscara en tiras. Ponerla a escurrir por una hora o dos, después enjuagarlas y secarlas y empanizarlas con huevo. Freírlas. Hacer salsa de tomate y poner basil.

Soups

Sopas y Cremas



Aba's handwriting

Sopa de Brócoli

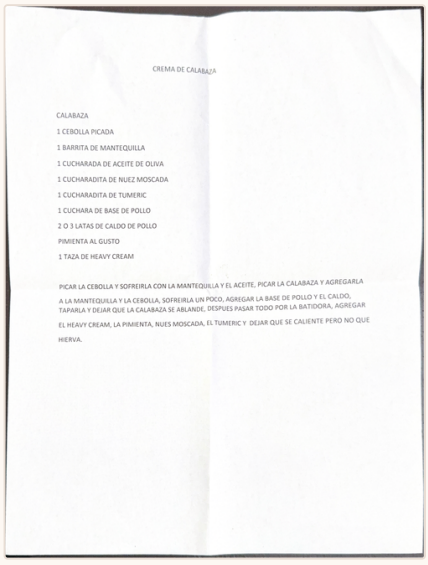
Cremosa

Ingredientes:

- Brócoli, zanahoria, cebolla
- Sal, 1 cuadrito de pollo
- 2 dedos heavy cream
- Queso

Preparación:

Poner en la olla de presión el brócoli hasta que esté blando. Zanahoria, cebolla, sal, 1 cuadrito pollo — 20 minutos. 2 dedos heavy cream, queso.



Original recipe

Crema de Calabaza

Butternut

Ingredientes:

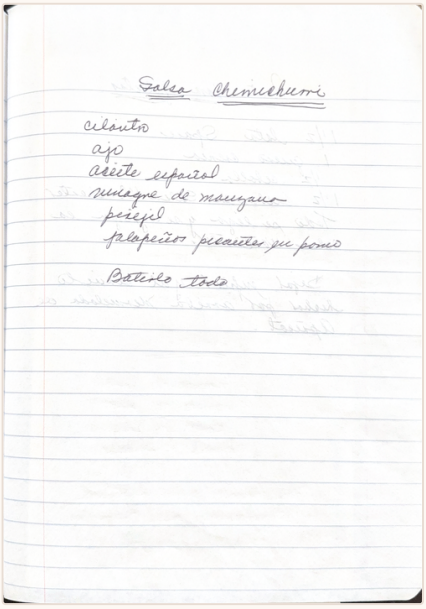
- Calabaza, 1 cebolla picada
- 1 barrita mantequilla, 1 cda aceite
- 1 cdta nuez moscada, 1 cdta turmeric
- Base de pollo, 2-3 latas caldo
- 1 taza heavy cream, pimienta

Preparación:

Sofreír cebolla. Agregar calabaza, sofreír. Agregar base y caldo, tapar hasta que ablande. Batir todo. Agregar cream, especias. Calentar pero NO hervir.

Sauces & Marinades

Salsas y Adobos



Aba's handwriting

Salsa Chimichurri

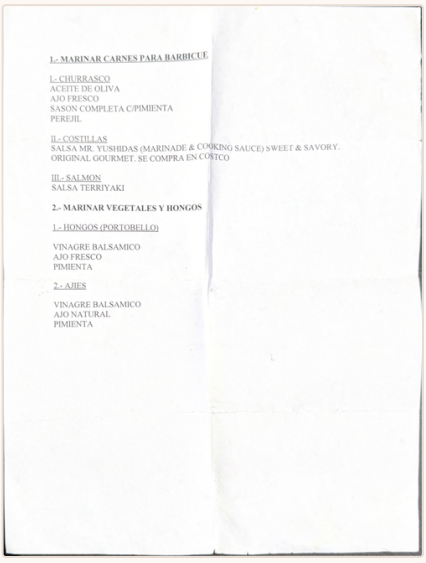
Para Carnes

Ingredientes:

- Cilantro
- Ajo
- Aceite español
- Vinagre de manzana
- Perejil
- Jalapeños picantes

Preparación:

Batirlo todo.



Original recipe

Marinar Carnes para BBQ

Guía

Churrasco (Skirt Steak):

Aceite de oliva, ajo fresco, sazón completa con pimienta, perejil.

Costillas (Ribs):

Salsa Mr. Yoshida's Sweet & Savory (Costco).

Salmon:

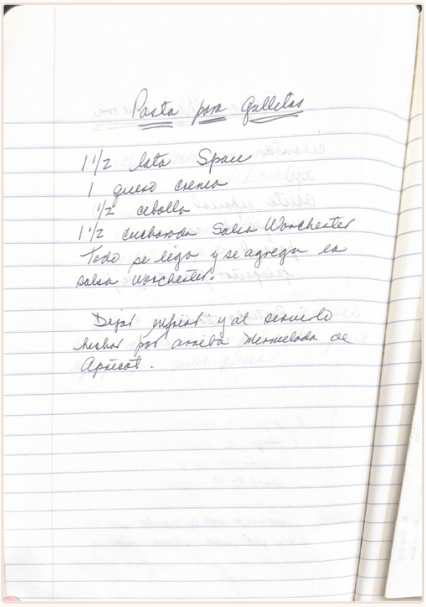
Salsa Teriyaki.

Hongos / Ajíes:

Vinagre balsámico, ajo fresco, pimienta.

Appetizers & Snacks

Aperitivos y Bocaditos



Aba's handwriting

🍪 Pasta para Galletas

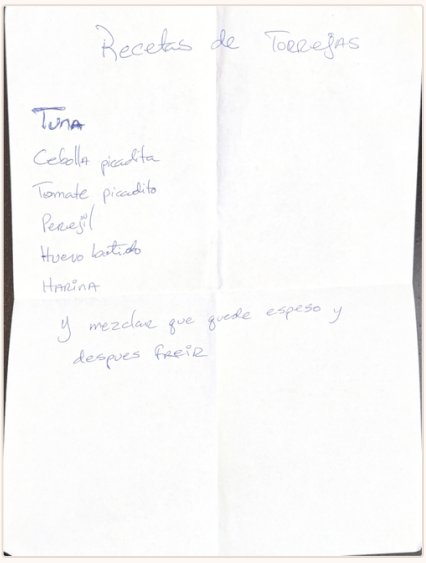
⭐ *Cracker Spread*

Ingredientes:

- 1½ lata Spam
- 1 queso crema
- ½ cebolla
- 1½ cucharada Salsa Worcester

Preparación:

Todo se liga y se agrega la salsa Worcester. Dejar enfriar y al servirlo echar por arriba Mermelada de Apricot.



Original recipe

🐟 Torrejas de Atún

⭐ *Fritters*

Ingredientes:

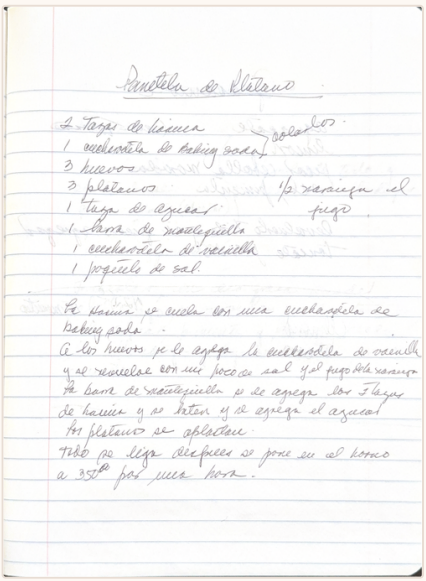
- Tuna
- Cebolla picadita
- Tomate picadito
- Perejil
- Huevo batido
- Harina

Preparación:

Mezclar que quede espeso y después freír.

Desserts & Sweets

Postres y Dulces



Abá's handwriting

Panetela de Plátano

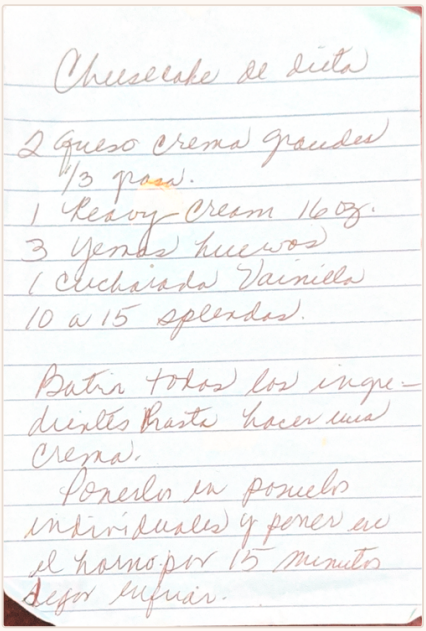
Bizcocho

Ingredientes:

- 2 tazas harina + 1 cdta baking soda
- 3 huevos, 3 plátanos
- 1/2 naranja (jugo), 1 taza azúcar
- 1 barra mantequilla, 1 cdta vainilla, sal

Preparación:

Colar harina con baking soda. Huevos con vainilla, sal y jugo. Mantequilla con harina, batir, agregar azúcar. Aplastar plátanos. Ligar todo. Horno 350° por 1 hora.



Original recipe

Cheesecake de Dieta

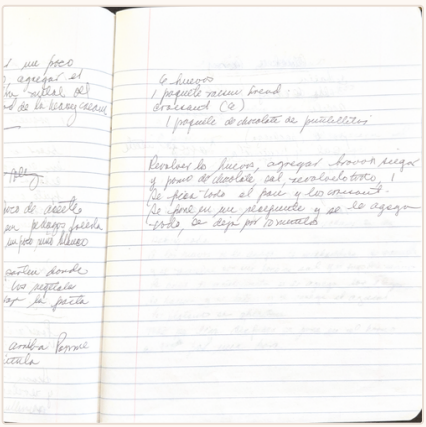
Sin Azúcar

Ingredientes:

- 2 queso crema grandes
- 1 heavy cream 16 oz
- 3 yemas de huevos
- 1 cucharada de vainilla
- 10 a 15 Splendas

Preparación:

Batir todos los ingredientes hasta hacer una crema. Ponerlo en pozuelos individuales. Horno 15 minutos. Dejar enfriar.



Aba's handwriting

Bread Pudding

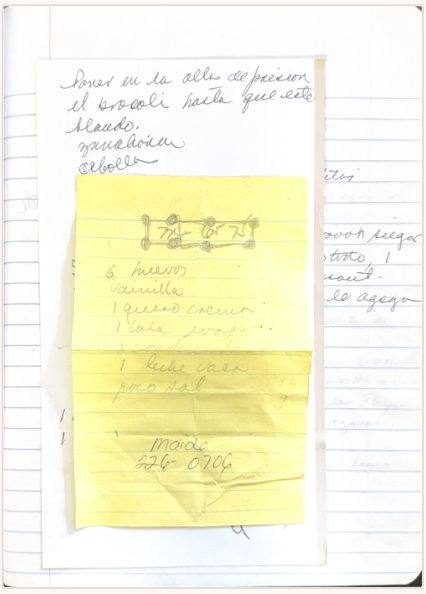
⭐ *French Toast*

Ingredientes:

- 6 huevos
- 1 paquete raisin bread
- Croissant
- Brown sugar, pomo de chocolate, sal

Preparación:

Revolver huevos, agregar brown sugar y chocolate, sal. Picar todo el pan y croissants. Poner en recipiente, agregar mezcla, dejar 10 minutos.



Nota de Maida

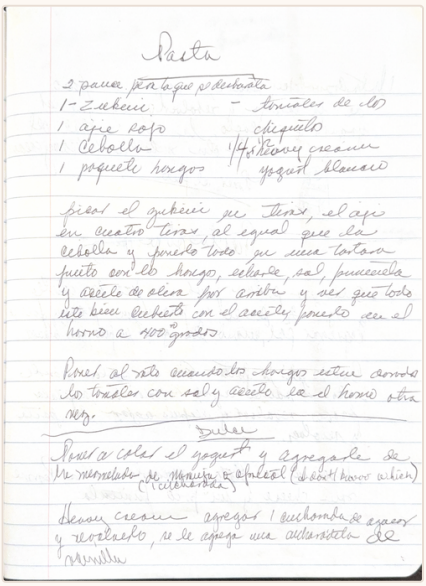
Flan (Variación de Maida)

⭐ *Sticky Note*

Ingredientes:

- 6 huevos
- Vainilla
- 1 queso crema
- 1 lata evaporada
- 1 lata condensada
- 1 leche vaca
- Poco sal

Receta de Maida (226-0706)



Aba's handwriting

Dulce de Yogurt

Ligero

Ingredientes:

- Yogurt
- Mermelada de naranja (1 cda)
- Heavy cream
- 1 cda de azúcar
- 1 cdta de vainilla

Preparación:

Colar el yogurt y agregarle la mermelada. Heavy cream con azúcar, revolverlo, agregar vainilla. Poner al frío.

Con cariño, de nuestra cocina a la tuya

Compiled with love from the recipe collection of Maria Rodriguez, "Aba China"
May 27, 1947 — January 26, 2026