El gumbo más delicioso
Yumbo Gumbo

por Keila V. Dawson

Rinde 10-12 porciones gumbo

Ingredientes

- 3 cangrejos azules de Luisiana previamente hervidos
- 3 lb de camarones medianos, crudos, sin cáscara
- 1 lb de jamón en lonjas de ½ pulgada
- 1 lb de muslos de pollo sin piel, deshuesados
- 1 lb de salchicha criolla picante de Luisiana
- 1 lb de salchicha ahumada de res, en rodajas
- 1 cebolla amarilla cortada en cubos
- 1 racimo de cebollines
- 3 dientes de ajo
- ¼ taza de perejil fresco
- 1 lb de okra fresca
- 1 taza de harina de trigo
- Condimento criollo de Luisiana:
  - ½ tsp caye½ cdta. de pimienta de cayena
  - 1 cdta. de pimentón
  - ½ cdta. de orégano
  - ½ cdta. de tomillo
  - 1 cda. de ajo en polvo
  - ½ cdta. de pimienta negra
  - 1 cdta. de sal
  - ½ cdta. de cebolla en polvo
- 1 cartón de caldo de pollo de 32 oz.
- aceite vegetal
- sal y pimienta negra
- 1 cdta. de tomillo seco
- 4 hojas de laurel fresco
- 1 cdta. de pimienta de cayena
- gumbo filé (al gusto)
- 3 tazas de arroz blanco de grano grande, cocido
- pan francés de Luisiana



978-1-62354-402-7 HC
978-1-62354-403-4 PB

¡Síguenos!

Te ayudamos a cocinar con videos instructivos.

Utensilios

- olla de 12-14 cuartos de galón
- varias ollas grandes y medianas
- cucharas y jarras de medida
- tablas de cortar
- cuchillos afilados
- cuchillo de plástico o cuchillo para lechuga
- cuchara de madera o batidor de varillas
- cucharones grandes
- colador grande
- tazones grandes
- recipientes para ingredientes

Instrucciones para cocineritos

1. **Pela y limpia cada cangrejo.** Quita la aleta frontal y la parte superior. Parte el cuerpo por la mitad, quita la grasa anaranjada y las branquias plumosas con una cuchara, y desecha. Enjuaga la parte interior. ***Si no puedes encontrar cangrejos azules de Luisiana, las patas de cangrejo reina o la carne de cangrejo en lata son buenos sustitutos. NO USES imitación de cangrejo.***

2. **Pela los camarones y límpialos.** Quita la cabeza y la cola, y retira cualquier resto de cáscara. Colócalos en un recipiente para su posterior uso. Luego de que un adulto haga un corte a lo largo de la parte trasera de cada camarón, ¡le puedes quitar los intestinos!

3. **Corta los ingredientes.** Con un cuchillo de plástico, corta la okra en rebanadas y la salchicha ahumada en rodajas de ¼ de pulgada. Corta el jamón en cubos pequeños. Pela la cebolla amarilla y los dientes de ajo. Echa la cáscara de la cebolla en el recipiente junto con la cáscara de los camarones para después. Pídele a un adulto que corte la cebolla amarilla en cubos, y luego los cebollines, el perejil y el ajo. Observa mientras el adulto agrega sal y pimienta al pollo y corta cada muslo en trozo pequeños.

4. **Prepara los condimentos y agrega la salchicha picante.** Con cuidado, mide los ingredientes para preparar el condimento criollo de Luisiana. Una vez preparado, agrega un poco en los camarones pelados. Llena una olla mediana de agua y pídele a un adulto que hierva la salchicha picante durante 15 minutos. Si la salchicha es fresca, dale unos pinchazos con un tenedor antes de ponerla en el agua. Una vez hervida, retira la salchicha y déjala enfriar. Córtala en rodajas de ¼ de pulgada. Tira el agua.

5. **Observa a un adulto mientras prepara el *roux*.** El adulto calienta a fuego medio una sartén de hierro en la que no se pegue la comida. Luego espolvorea la harina de forma pareja y revuelve por 15 minutos sin parar, con una cuchara de madera o un batidor de varillas hasta que tome un color amarronado. Luego lo pasa a un tazón.

6. **Quítale lo viscoso a la okra.** Un adulto puede hacer esto friendo la okra o tú puedes hacer lo siguiente (con ayuda): precalienta el horno a 400°F, pon las rebanadas de okra en una bandeja para hornear, formando una capa simple, agrega unas gotas de aceite y hornea durante 15 minutos. Revuelve la okra y hornea otros 10 minutos, repitiendo hasta que la okra no esté viscosa.

7. **Hace el caldo de camarones.** Llena una olla de 6 cuartos con 4 cuartos de agua. Agrega las cáscaras de camarones y de cebolla. Pídele a un adulto que hierva el caldo durante 10 minutos.

8. **Cocina el gumbo.** Mientras el caldo hierve, pídele a un adulto que saltee la cebolla amarilla en una olla de 12 cuartos y luego agregue el pollo hasta que se dore. Agrega la salchicha ahumada y el jamón. Cocina durante 10 minutos. Cuela el caldo de camarones y verterlo en la olla. Agrega el caldo de pollo y la okra. Agrega cucharadas de roux de a poco, revolviendo hasta alcanzar una consistencia medianamente espesa. Agrega salchicha picante, cangrejo, tomillo, pimienta de cayena, laurel y condimento criollo de Luisiana al gusto. Lleva a punto de hervor y reduce a fuego lento, dejando cocinar durante 1 hora, sin tapar y revolviendo de vez en cuando.

9. **Completa la cocción del gumbo.** Agrega los camarones condimentados, cebollines, perejil y ajo a la olla de gumbo. Cocina durante 8-10 minutos hasta que los camarones tomen un color rosado. Retira la olla del fuego. Agrega pimienta de cayena. Espolvorea lentamente ¼ de cucharadita de gumbo filé, repitiendo hasta alcanzar el gusto deseado.

10. **Sirve en un tazón,** junto con arroz blanco y pan francés de Luisiana.



El gumbo más delicioso

Yumbo Gumbo

Grocery List

- [ ] 3 cangrejos azules de Luisiana previamente hervidos
- [ ] 3 lb de camarones medianos, crudos, sin cáscara
- [ ] 1 lb de jamón en lonjas de ½ pulgada
- [ ] 1 lb de muslos de pollo sin piel, deshuesados
- [ ] 1 lb de salchicha criolla picante de Luisiana
- [ ] 1 lb de salchicha ahumada de res, en rodajas
- [ ] 1 cebolla amarilla cortada en cubos
- [ ] 1 racimo de cebollines
- [ ] 3 dientes de ajo
- [ ] ¼ taza de perejil fresco
- [ ] 1 lb de okra fresca
- [ ] 1 taza de harina de trigo
- [ ] Condimento criollo de Luisiana:
  - ½ cdta. de pimienta de cayena
  - 1 cdta. de pimentón
  - ½ cdta. de orégano
  - ½ cdta. de tomillo
  - 1 cda. de ajo en polvo
  - ½ cdta. de pimienta negra
  - 1 cdta. de sal
  - ½ cdta. de cebolla en polvo
- [ ] 1 cartón de caldo de pollo de 32 oz.
- [ ] aceite vegetal
- [ ] sal y pimienta negra
- [ ] 1 cdta. de tomillo seco
- [ ] 4 hojas de laurel fresco
- [ ] 1 cdta. de pimienta de cayena
- [ ] gumbo filé (al gusto)
- [ ] 3 tazas de arroz blanco de grano grande
- [ ] pan francés de Luisiana

¡Síguenos!

Te ayudamos a cocinar con videos instructivos.