

Nombre común: Recao o Culantro de Monte

Nombre científico: *Eryngium Foetidum*

Familia: Umbelíferas



Uno de los favoritos en la cocina puertorriqueña. Conocido por algunos como recao, y por otros, como culantro de monte. Llegó a nuestro archipiélago a través de los españoles, pero como muchos otros alimentos, lo hicimos nuestro y no solo de manera ocasional. El recao hoy en día es esencial para muchos platos de nuestra gastronomía. Utilizado principalmente para la elaboración del sofrito: un sazonador compuesto de varios ingredientes, utilizados para guisos, arroces, salsas, entre otros. Para nuestra fortuna, es una planta perenne (produce todo el año). Prefiere la semisombra y espacios un poco húmedos.

¿Qué hacer con el Recao?

Sofrito

En Puerto Rico existen más de una manera de preparar el sofrito. Esto siempre va a variar dependiendo de la accesibilidad de los productos, la tradición familiar o el paladar de quién lo prepara.

Ingredientes	Cantidad
Ají Dulce	1 taza
Cebolla	3
Ajo	10 - 15 dientes
Cilantro	1 mazo
Pimientos cubanela	4
Recao	15 hojas

Proceso:

- Retirar los tallos y las semillas de los pimientos y cortar en pedazos.
- Pelar la cebolla y cortar en cubos medianos.
- Retirar los tallos y las semillas de los ají dulces.
- Mezclar todos los ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora hasta que estén muy combinados.
- Almacenar el sofrito puertorriqueño en un recipiente en el refrigerador o congelar en porciones pequeñas para su uso posterior. No es necesario descongelar antes de cocinar.