Gastronomía de República Dominicana, el sabor del Caribe

La gastronomía de República Dominicana es un auténtico crisol de culturas e influencias internacionales.

Se basa en la cultura precolombina de los taínos y en la fuerte influencia española que trajo la conquista.

Pero, también, la gastronomía dominicana tiene huella de influencias africanas, estadounidenses y del resto de las Antillas.

Se trata de una cocina de estilo criollo, con sabores intensos y picantes, basada en el uso de productos e ingredientes autóctonos.

Nombres exóticos y divertidos caracterizan a los platillos típicos de República Dominicana.

Y esconden preparaciones creativas y muy auténticas.

Si vas a viajar para allá o quieres recomendarle a alguien qué comer, estos son los platillos típicos de la gastronomía dominicana que te sorprenderá.

**Platillos típicos de la gastronomía de República Dominicana**

**Sancocho, el platillo más representativo de la gastronomía dominicana**

El sancocho es, sin duda, el plato más representativo de la gastronomía de República Dominicana.

Varios países de Latinoamérica tienen sus versiones del sancocho.

El sancocho dominicano es el de siete carnes en el que se usan, como el nombre lo indica, 7 tipos de carnes.

Carne de 4 animales que se mezclan con auyama, raíces y verduras para crear un delicioso caldo.

Una versión más simplificada contiene solo res o pollo.

**Mangú, platillo único de la gastronomía de República Dominicana**

El Mangú es un platillo típico, único de la gastronomía de República Dominicana.

Es usualmente servido con huevos fritos o revueltos, “salami” dominicano frito y Queso Frito.

Se considera más un plato para el desayuno, pero ocasionalmente se le encuentra en la mesa de la cena.

El nombre de esta peculiar receta parece tener un origen africano.

**Arroz Blanco, base de la gastronomía de República Dominicana**

El arroz es la base de la gastronomía dominicana.

Hay un gran número de platos basados en el arroz, pero ninguno es tan común o importante como el Arroz Blanco.

Es la base del almuerzo tradicional de los habitantes de la isla, al que se le suele llamar bandera dominicana.

Un plato que además está acompañado por habichuelas guisadas, pollo o res y ensalada.

Habichuelas Guisadas

Las habichuelas (o frijoles) son una fuente abundante y económica de proteína, lo que las hace un ingrediente muy popular en Latinomérica, y la República Dominicana no es la excepción.

Las Habichuelas Guisadas se sirven con el arroz, más comúnmente con arroz blanco, y forma uno de los cuartos de La Bandera Dominicana, nuestro almuerzo tradicional.

Cada hogar tiene su propia versión, con pequeños cambios en los ingredientes y cada uno seguro de que la suya es la mejor.

He escogido los 10 más populares platos y comidas de la cocina dominicana como una introducción a la cultura culinaria tradicional de República Dominicana.Save

Pollo Guisado

El pollo es abundante, económico y fácil y rápido de preparar. No es de extrañar que sea tan popular en nuestro país. Si no has probado nuestro delicioso Pollo Guisado, de carne blanda y rica salsa te estás perdiendo de algo. El pollo guisado es comúnmente servido como parte de La Bandera Dominicana.

He escogido los 10 más populares platos y comidas de la cocina dominicana como una introducción a la cultura culinaria tradicional de República Dominicana.Save

Ensalada Verde

Hasta en la fonda más humilde de campo te van a servir ensalada en la comida. Hay muchas variedades de la Ensalada Verde, algunas usan lechugas como base, otras repollo picado finamente. Tomates siempre tienen, y se le pueden agregar otros elementos, dependiendo del gusto o la disponibilidad, entre ellos cebolla, pepino, remolacha hervida, rábano y pimientos.

He escogido los 10 más populares platos y comidas de la cocina dominicana como una introducción a la cultura culinaria tradicional de República Dominicana.Save

Tostones

Tostones es otro de esos platos que se encuentran en otros países de Latinoamérica, particularmente en el Caribe español, donde es muy popular. En la República Dominicana estos tienen un lugar especial en nuestra mesa. Los tostones se hacen a base de plátano verde, y se sirven como acompañante. Todavía no he conocido un dominicano a quién no le guste los tostones. Pruébalo y sabrás porqué.

Habichuelas con DulceSave

Habichuelas con Dulce

Este plato único dominicano es una importante tradición en nuestro país, donde se prepara durante la cuaresma en grandes cantidades y se comparte con familiares, amigos y vecinos. Las Habichuelas con Dulce es uno de esos platos en que cada familia tiene su propia receta, y cada una jura que la suya es la mejor. Nuestra receta te da varias opciones para preparar las tuyas a tu gusto. Si encuentras extraño comer un postre a base de habichuelas (frijoles), no te asustes, prueba y ya verás.

Bizcocho Dominicano (Dominican cake)Save

Bizcocho Dominicano (Dominican Cake)

El Bizcocho, o Pastel Dominicano es una de nuestras recetas más populares. Este pastel es el centro de muchas celebraciones en nuestro país, desde cumpleaños hasta boda. Este no es un pastel cualquiera, su textura esponjosa, suave y que casi se derrite en la boca, más el tradicional relleno de piña te hará preguntar como es que sobreviviste sin probarlo.

Morir soñando (milk and orange drink)Save

Morir Soñando (Milk and Orange Drink)

Naranja y leche no son ingredientes que comúnmente se encuentran juntos en una bebida, pero esta bebida sin alcohol con un nombre tan poético además de ser original de la República Dominican, es refrescante, nutritiva, y francamente adictiva. El Morir Soñando normalmente se sirve para refrescarse, o acompañar un delicioso sandwich.