



MARLENY CHAVERRA QUINTO,
EDWIN CHAVERRA QUINTO

EL SABOR DE LA COCINA
COLOMBIANA

EL SABOR DE LA COCINA COLOMBIANA



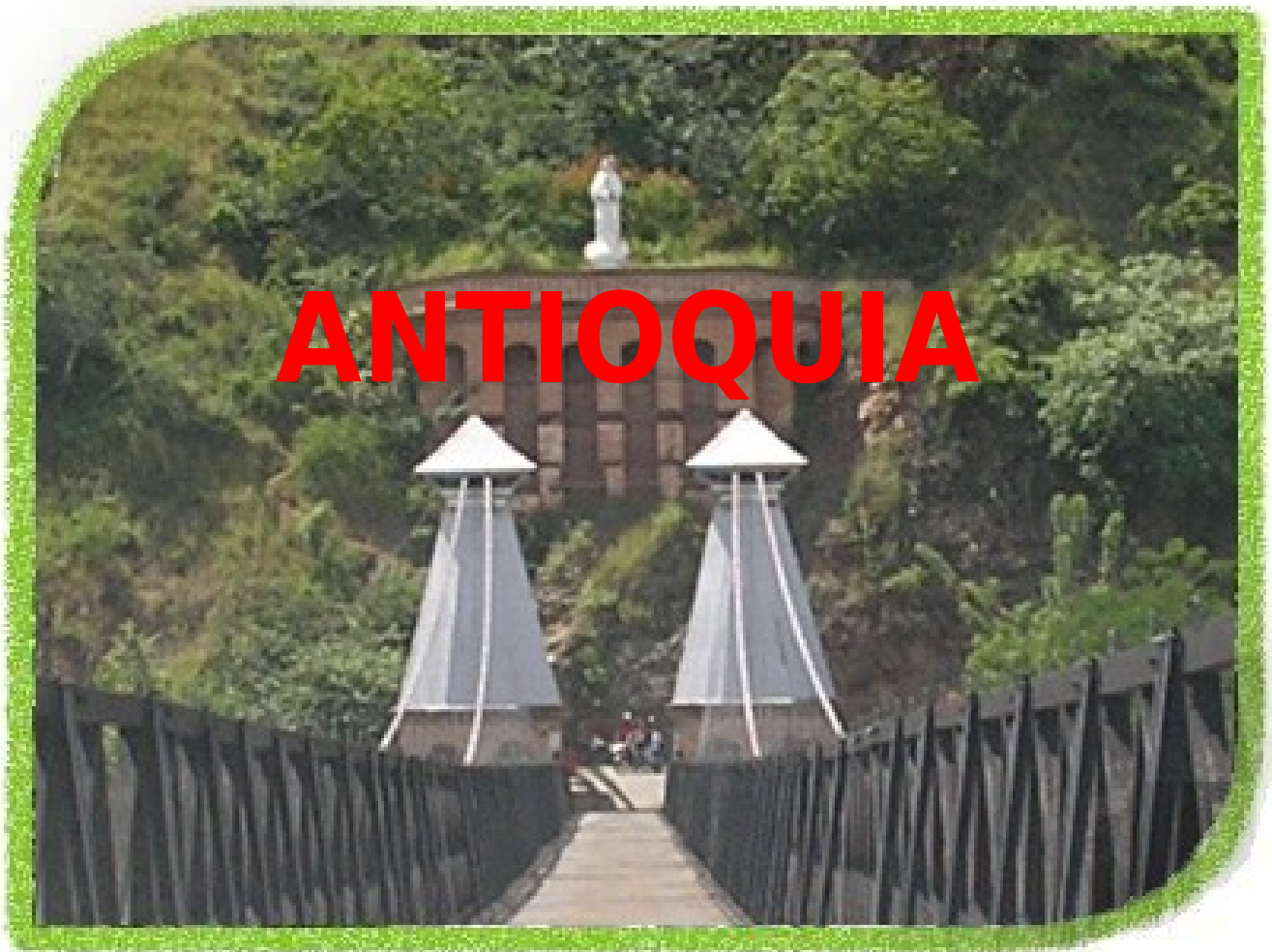
INTRODUCCION

Nadie se atreve a dudar ue la cocina hace parte de las costumbres y vivencias de los grupos étnicos de todo el país. Las costumbres culinarias autóctonas se transmiten de generación n generación y es seguro que la sazón personal son las pizquitas de talo cual ingrediente o las pequeñas variaciones experimentales, las cuales se fueron consolidando con el tiempo en los platos que todos conocemos, con los que nos criamos, y que nos identifica. En la cocina colombiana esta presente por su puesto la mezcla de olores, colores sabores y texturas los cuales se podrán conocer en este libro de las incomparables culturas gastronomitas de nuestro país.

En este libro localizaremos platos fuertes. Bebidas y demás, en cada receta el lector encontrara en primer lugar historia y origen de la región culinaria agrupada de las siguientes maneras, Antioquia, Quindío, risaralda, y caldas; la costa atlántica; costa pasifca; Boyacá y cundinamarca; tolima, huila; valle, cauca y Nariño. Así mismo en cada receta aparecen las porciones que se podrán preparar y las siglas TP, tiempo de preparación y TC tiempo de cocción. Valga decir que cada plato pasó por una fase de investigación que se ocupa de comparar las recetas mas tradicionales y comprobar sus cualidades culinarias.

ANTIOQUIA, QUINDIO, RISARALDA CALDAS

Talented in many professions, among them the one of offering their products, the inhabitants of these departments have known how to make of their kitchen the image of all Colombia since they conform a single culinary region, when we talk about it we say that it handles the national dishes, its mountain dish is without doubt its flag dish and in all the country it is known that the "paisa platter" is constituted with many variants that cannot be missing to the paisas the beans that can be eaten daily; also the arepas and the mazamorra with which they finish their meals. The wonderful landscapes and the quality of their people invite to travel and taste all these territories and return every time it can be.



PLATOS:

ALBONDIGAS

TP 25 min. TC 1 hora. 4 a 5 porciones

- **INGREDIENTES.**

500 gms carne de res molida
250 gms carne de cerdo molida
65 gms de tocino picados en trozos pequeños
1 cebolla cabezona rayada
1 diente de ajo finamente picado
1 cucharada de mostaza
1 a 2 huevos batidos
Sal, pimienta y comino al gusto
1 zanahoria cocida y cortada en tiras
2 huevos cocidos
1 cuchara de perejil finamente picado



- **PREPARACION**

Precaliente el horno a 350 grados, mezcle las carnes, la cebolla, el ajo, la mostaza, el huevo, el comino. La sal y la pimienta. Amase bien y extienda la masa sobre un lienzo o papel plástico. Disponga en el centro los huevos cocidos y las zanahorias y enrolle ayudándose con el lienzo. Ponga la preparación en el molde refractario engrasado y hornee por una hora. Una vez listo rocíe el albondigon con perejil y adórnelo con pimentón rojo picado en tiras delgadas.

ARROZ CON POLLO

TP 30 min. TC 50min. 4 a 5 porciones

- ❖ **INGREDIENTE**

2 cucharadas de aceite oliva (o vegetal)
2 cebollas cabezonas finamente picadas
2 dientes de ajo finamente picados
750 gms de presas de pollos picados con su hueso
125 gms de chorizo desmenuzados
1 pimentón verde o rojo pequeño cortado de tiras delgadas
2 ajíes criollos picados



1½ tazas de arroz lavado
½ cucharada de orejano molido. Sal y pimienta al gusto
3 tazas de caldo básico (de res o de pollo)
1 taza de salsa de tomate
2 cucharas de alcaparra picada con su vinagre

❖ PREPARACION

Ponga a calentar al aceite en una olla grande a fuego medio, sofría el ajo y la cebolla. Agregue las presas del pollo y déjelas dorar ligeramente. Agregue el chorizo y sofríe unos minutos más. Añade el pimientos, el ají, las hierbas, la sal y la pimienta. Mezcle bien y continúe las cocción. Agregue el arroz, el caldo y la salsa de tomate cocine hasta que el arroz comience a secar y agregue alcaparra. Reduzca el fuego y tape la olla y cocine por 10 minutos más o hasta que esté listo

ARROZ CON CHORIZO

TP 10 min. TC 40 min., 8 porciones

• INGREDIENTES

8 chorizos
2 tallos de cebolla larga picada
2 tazas de arroz lavado
4 tazas de agua
Sal y pimienta al gusto



❖ PREPARACIÓN

Fría los chorizos en una olla grande, retírelos y resérvelos. Fria la cebolla y un poco de arroz por unos minutos y la grasa que soltaron los chorizos. Agregue el agua y el reto del arroz, la sal y la pimienta cocine a fuego medio hasta que

comience a secar. Pique los chorizos y agréguelos al arroz. Revuelva suavemente reduzca el fuego y tape la olla. Cocine por 10 minutos más y deje reposar el arroz unos minutos antes de servir

BANDEJA PAISA

La bandeja paisa es un plato delicioso, muy popular en esta región del país y asequible en toda Colombia. General mente consiste en una porción de de frijoles (con una cucharada de ahogado en cima). Arroz blanco seco, carne molida, chicharrón, chorizo

Morcilla patacones de plátano verde, pajadas de plátano maduro, con un huevo frito y arepa. Todo se sirve en una bandeja.

Hogao

15min.

- **INGERDIENTES**

1 kilo de tomate picado
6 tallos de cebolla picados
Sal y pimienta al gusto
4 cucharadas de aceite

- **PREPARACION**

Sofría todos los ingredientes
En el aceite revolviendo
Constantemente hasta lograr Una salsa suave

FRIJOLES

TP. 15min. (más 1 día de remojo)

TC.3 horas. 4 a 5 porciones

- **INGREDIENTE**

1½ tazas de frijoles carga mantos (rojos) o rosados
8 tazas de agua
250 gms de pezuña de cerdo (opcional)
1 plátano verde pelado y picado en trozos pequeños
1 zanahoria pequeña rallada
½ Tasa de hogao licuado
1 cucharada de aceite
Sal pimienta y comino al gusto

- PREPARACION

Lave los frijoles y póngalos a remojar en agua fría desde el día anterior. Póngalos a cocinar en la misma agua por 3 horas con la pezuña, la zanahoria, el plátano y el

Hogao. Cuando estén blandos agrégueles el aceite, la sal, la pimienta y el comino y déjelos cocinar hasta lograr la consistencia deseada. Sírvese en una bandeja con el chorizo frito, un huevo frito chicharrón frito, patacones y arepa.



CAÑON DE CERDO

TP. 20min (mas un día de marinacion)

TC. 2 horas.8 porciones

❖ INGREDIENTES

2 kilo de lomo de cerdo

2 cebollas cabezonas fina mente picada

2dientes de ajo finamente picados

4 hojas de laurel molido

1 cucharada de tomillo molido
Jugo de 1 o 2 limones
2 cucharadas de aceite vegetal
4 tasas de cerveza
Sal y pimienta al gusto

- **PREPARACION**

Prepare la marina con un poco de cerveza y los aliños, frote el lomo con esta mezcla y déjelos marinando en un refrigerador hasta el otro día. Precaliente el horno a 300 grados o (150°C) dispóngalo en un recipiente refractario y hornéelo por un poco menos de 2 hora, bañando con el resto de la cerveza a medida que asa. Verifique que este cocido déjelo reposar unos minutos y sírvalo con habichuela, cebollas y pimentón sofritos por encima si desea, acompañe con arroz blanco.



RIJOLE BLANCO CON COSTILLA DE CERDO Y TOCINETA

TP. 15min (más 1 día de remojo)

TC. 40min. 4 a 5 porciones

- **INGREDIENTES**

125 gms de tocineta picada en trozos
250 gms de costilla de cerdo picadas

2 tazas de frijoles blancos. Lavados y remojados desde el día anterior
1 cebolla cabezona rallada
2 dientes de ajo finamente picados
 $\frac{3}{4}$ de taza de salsa de tomate casera
1 $\frac{1}{2}$ cucharadas de de panela ralladas
Sal y pimienta al gusto

- **PREPARACION**

Sofría la tocineta, resérvela y en la misma sartén, sofría las costillas hasta que se doren. Ponga a cocinar en una olla a presión con suficiente agua para cubrir los frijoles las costillas la tocineta, la cebolla el ajo la salsa de tomate la panela, la sal y la pimienta. Cocine por 20min (después del primer pitazo) o 2 $\frac{1}{2}$ horas aproximadamente en una olla normal. Observe si los frijoles están tiernos y déjelos cocinar a fuego bajo y sin tapar para que espesen un poco. Sírvalos con arroz blanco y arepa.

FUNDIDO DE QUESO Y CARNE

TP. 15min. TC. 1 $\frac{3}{4}$ horas. 4 a 5 porciones

- **INGREDIENTES**

250 gms de pierna de cerdo molida
500gms de pechuga de pollo
Aceite
1 cebolla cabezona rallada
1 diente de ajo picado
2 hojas de laurel
 $\frac{1}{2}$ cucharada de perejil picado
 $\frac{1}{4}$ de taza de salsa de tomate casera
2 cucharadas de alcaparra
4 o 5 tajadas de pan blanco sin corteza untadas con mantequilla
250 gms de queso blanco rallado
125 gms de queso amarillo rallado

Salsa blanca

- ❖ **INGREDIENTES**

2 cucharadas de mantequilla
3 cucharadas de harina de trigo
3 tazas de leche
Sal y pimienta



- **PREPARACION**

Sofrita en un poco de aceite la carne de cerdo y las pechugas y ponga a cocinar estas carnes en agua que las cubra casi completamente, junto con la cebolla, el ajo, el laurel, la sal y la pimienta. Pasados 45 minutos o cuando las carnes estén blandas, sáquelas y deshiláchelas. Deje reducir el caldo a 1 taza cuélelo. Mezcle las carnes el perejil, la salsa de tomate las alcaparra y el caldo, cocine esta mezcla a fuego medio por 10 minutos revolviendo constante mente. Precaliente el horno a 300grados (150°C). prepare la salsa blanca derritiendo la mantequilla en una olla pequeña a fuego bajo. Agregue la harina y revuelva la mezcla hasta que forme espuma. Vaya agregando la leche gradualmente, revolviendo hasta que la mezcla espese. Retire la olla del fuego y agregue la sal y la pimienta mezcle bien. Ponga un poco de salsa en el fondo de un recipiente refractario previamente engrasado, disponga el plan en una sola copa y luego ponga una sola copa con queso blanco y después la mezcla de carne, bañe la preparación con el resto de la salsa cubra con el queso amarillo y hornee por 30 minutos sirva caliente.

LOMO DE CERDO ACARAMELADO

TP. 5 minutos TC.1 hora 4 as porciones

- **INGREDIENTES**

750 gms de lomo de cerdo
Sal y pimienta al gusto
Melado
2 clavos de olor molido

- ❖ **PREPARACION**

Ponga a cocinar la carne a fuego moderado en un recipiente tapado con ½ taza de agua, sal y pimienta por 30 minutos, dándole vuelta ocasionalmente precaliente al horno a 350° f (150°C) cuando la carne este mas o menos blanda sáquela y póngala en un molde. Mezcle el líquido que soltó la carne al cocinarla con el melado y los clavos de olor y bañe la carne con esta mezcla. Llévela al horno por



30 minutos aproximadamente o hasta que se dañe, bañándola con mas melado durante la cocción si esta muy seca.

PERNIL AL HORNO

TP. 20 minutos (más de 3 días de marinacion)

TC. 4 horas .12 a 16 porciones

- **INGREDIENTES**

- 1 pierna de cerdo de 5 a 6 kilos
- 3 cucharadas de mostaza
- 2 cebollas cabezonas rojas picadas
- 2 cebollas cabezonas blancas picadas
- 6 tallos de cebollas largas picadas
- 1 cucharada de pimienta molida
- 1 cucharada de sal
- 1 ramillete de orégano, tomillo, laurel, cilantro y mejorana
- 6 dientes de ajos picados
- 4 tazas de vino blanco



- **PREPARACION**

Lave bien el pernil séquelo y frótelo con la mostaza. Licue los demás ingredientes y pácelos por un colador fino. Bañe el pernil con esta Marinada y envuélvalo en papel aluminio. Póngalo en la nevera durante 2 o 3 días y sáquelos. Precaliente el horno a 400° f (200° c) desenvuélvale pernil y ponga en el horno un recipiente reflectorio con tapa (dejando un pequeño orificio para que salga el vapor) hornee por 1 hora, baje la temperatura del horno a 300° f (150° c) y hornee por 3 horas mas, borrando ocasionalmente el pernil con el liquido que suelte. Retire el pernil del horno y dejando enfriar reserve la salsa, corte el pernil en porciones, báñela con la salsa y caliéntelas nuevamente en el horno, si desea.

ROPA VIEJA

TP 15 minutos

TC 1 hora 4 o 5 porciones

- **INGREDIENTE**

1 ½ kilos de carne de tabla (ancha)

4 huevo batidos

¾ de tasa de hogao o más

Sal y pimienta al gusto

Aceite



- **PREPARACIÓN**

Cocine la carne en un recipiente tapado a fuego medio, con un poco de agua para que se cocine al vapor, por 45 minutos. Retírela de la olla y deshíláchela en tiras delgadas. Mezclé bien con los huevos, el hogao, sal y pimienta al gusto. Caliente el aceite en una sartén y fría la mezcla dejándola secar hasta el punto que desea.

TAMALES ANTIOQUEÑOS

TP. 1 ½ horas (más 1 día de marinacion)

TC. 3 horas 4 a 5 porciones

- **INGREDIENTES**

Para la masa

500gramos de maíz, cocido y molido (no muy blando)

1 cucharada de manteca de cerdo

Para el relleno

250 gms de costilla de cerdo picada

250 gms de carne de cerdo pulpa picada

125 gms de tocino picado 250 gms de papas peladas y picadas

3 tomates pequeños pelados y picados

2 tallos de cebolla largos picados

2 dientes de ajo picados
Sal pimienta comino y achote al gusto
1 zanahoria cocida y cortada en torrejitas
½ taza de alverjas cocidas
Hojas de plátano o achira soasadas y engrasadas

❖ PREPARACION

Para hacer la masa mezcle la maza de maíz con la manteca y un poco de agua. Amase hasta tener una mezcla suave y resérvela

Para hacer el relleno ponga a marinar las costillas, la carne, el tocino, las papas, el tomate, la cebolla, el ajo y las especias en agua que los cubra por 24 horas (refrigerado). Luego escurra bien los ingredientes ponga un poco de la maza aplanaada en cada hoja y sobre ella un poco de cada ingrediente (costillas, carne, tocino, papas, zanahorias, y alverjas). Envuelva el relleno con los extremos de la maza y forme los tamales haciendo paquetes y asegurándolas con pita o hilo de cocina. Cocínelos en agua con sal por 3 horas, escúrralos bien y sívalos.



AMASIJOS

AREPA DE ARRIERO

TP. 15 min. (Mas un día de remojo)

TC. 20 min. 4 a 5 porciones

• INGREDIENTES

250 gms de maíz trillado
125 gms de chicharrones de chatas de res
Sal al gusto



- PREPARACIÓN

Remoje el maíz en suficiente agua durante 5 días cambiándola diariamente. Escúrralos y muélalos con los chicharrones y la sal. Arme las arepas bien delgadas y áselas en un sartén o en una plancha de hierro hasta que estén cocidas y ligeramente crujiente.

AREPAS DE CHOCLO

TP. 15 min. TC. 20 min.

- PREPARACIÓN

Desgrane los choclos, que deberán estar bien tiernos, muélalos (la maza debe estar muy suave) arme las arepas y póngalas asar en una sartén o en un aplancha de hierro hasta que estén bien asadas dos lados.

Si desea, puede abrir las arepas e introducirle por lo queso blanco tajado. Póngalas en la sartén por 1 minuto más o asta que el queso se derrita y sívalas.



AREPAS DE MAÍZ PELAO

TP. 10 min. (Mas de día de remojo)

TC. 1:50 min.

- PREPARACION

Pongo a remojar el maíz entero, blanco o amarillo, con un poco ce lejía si desea (ceniza blancas de fogón) por 24 horas. Sáquelo y lávelos muy bien y frótelos para retirar las cáscaras (debe quedar



completamente pelado) póngalo a cocinar a fuego medio en suficiente agua por 1 ½ horas cuando este blando escúrralo bien muélalo y amáselo con un poco de sal si desea. Forme las arepas, redonda y delgadas para el desayuno para acompañar el almuerzo. Áselas en una sartén o en una plancha de hierro hasta que estén cocidas.

BUÑUELOS

TP. 10 min. TC. 15 min. 4 a 5

- **INGREDIENTES**

1 ½ tazas de quesito molido
¾ tazas de 4 harina de maíz
1 huevo batido
2 cucharadas de leche
½ cucharadita de azúcar
Aceite

- **PREPARACION**

Mezcle todos los ingredientes amase hasta obtener una maza suave. Forme bolas pequeñas con las manos húmedas y póngalas a freír en abundante aceite. Tape la olla y cuando se esponjen y suban ala superficie aumente el fuego y deje que se doren completamente. Una vez listos, escurra los buñuelos y páselos por papel de cocina para retirar el acceso de grasa.



HOJUELAS

TP 20min. TC10 min 4 a 5min

- INGREDIENTES

250 grs de harina de trigo
1 cucharada de mantequilla blanca
1 taza de agua de panela clarita
1 cucharada de ralladura de cascara de limón
1 cucharada de azúcar.

- PREPARACION

Bata muy bien la harina y la mantequilla y baya agregándole el agua de panela poco a poco hasta obtener una maza suave que se despegue fácilmente de las manos. Saque porciones de la maza y extiéndala en una mesa enharinada con la ayuda de un rodillo. Corte tira de 2 cm x 6 a 8 cm, aplánelas nuevamente con el rodillo y fríalas en aceite caliente hasta que se doren pásela por papel de cocina para retirar el exceso de grasa. Espolvoréelas con la ralladura de limón y el azúcar y sívalas.



QUINDIO Risaralda y caldas

PLATOS

MOLLEJAS DE POLLO SALTEADA

TP 15 min TC 50 min

4 a 5 porciones

- **INGREDIENTE**

500 gms de mollejas de pollo
Jugo de 1 limón
1 cucharada de harina de trigo
1 cucharada de mantequilla
½ cucharada de aceite
1 tallo de cebolla larga fina mente picada
1 cucharadita de alvaca fina mente picada
½ cucharita de orégano molido
Sal y pimienta blanca al gusto
2 cucharadas de vino rojo seco

- **PREPARACION**

Cocine las mollejas en una olla a fuego alto en a gua que la cubra, por 40 min o hasta que estén blandita. Retire la olla y retíreles el pellejo que las cubre, píquelas en cuadritos y báñelas con el jugo de limón. Escúrralas y páselas por harina de trigo, Resérvelas. Caliente la mantequilla y el aceite y ponga a sofreír las mollejas, la cebolla y las hiervas con sal y pimienta. Revuélvalas constante mente y luego de unos minutos agregue el vino, cocine por 3 min y sívalas con arroz blanco.



LENGUA EN SALSA

TP 15 min TC 2 ¾ horas

4 a 5 porciones

- **INGREDIENTES**

1 kilo de lengua de res
½ taza de hogao “ver pág.”
2 ¼ Taza de cerveza
2 hojas de laurel
1 ½ cucharada de tomillo molido
Sal y pimienta al gusto
1 ½ cucharadita de mantequilla
1 ½ cucharadita de aceite
1 cucharada de harina de trigo
1 cucharada de cilantro fina mente picada

- **PREPARACION**

Golpee un poco la lengua y lave bien y póngala a cocinar junto con el hogao, la cerveza, el laurel, el tomillo, la sal y pimienta en una olla a presión por 45 min o hasta que este ablande (2 ½ horas en una olla normal) deje que el liquido de acción se reduzca para obtener la textura de salsa y retira las hojas de laurel. Pele la lengua córtela en rebanadas y páselas por harina, fríalas en aceite y la mantequilla mezclada hasta que se doren. Disponga las rebanadas en un salsa, cocine de 10 a 15 min y sívala espolvoréeles con el cilantro acompañado con arroz blanco o pastas al vapor.



LENGUAS CUBIERTA

TP 30 min (más de 1 hora de reposo)
TC 3 ½ horas. 4 a 5 porciones

- **INGREDIENTES**

1 lengua de res de 1 kilo
Sal al gusto
1 cucharada de panela rallada
½ taza de vino rojo seco

- PARA LA MAZA

125 gms de habichuelas cocidas y molidas
125 gms de zanahoria cocidas y molidas
125 de tocino picado y molido
½ taza de migas de pan tostado y rallado
½ cucharada de perejil fina mente picado
1 diente de ajo finamente picado
½ cucharada de orégano picado
Sal y pimienta al gusto

- PREPARACION

Golpee la lengua varias beses y cocínela con suficiente agua en una olla a presión durante una hora o hasta que esta ablande (3 horas en olla normal) pélela y ábrala cortándola por de bajo, adóbelala con la sal, la panela y el vino y déjela reposar por 1 hora.

Mezcle todos los ingredientes de la masa y amase bien extienda la masa y cubra la lengua completamente con ella. Enróllela y cúbrala con un lienzo o un paño del gado, átela bien y cocínela al vapor por 30 min. Sáquela y presiónela con algo pesado para sacarle el agua que pueda contener, déjela enfriar y desátela, porte en tejadas delgadas y sívalas.



PIMENTONES RELLENOS

TP 20 min TC 50 min. 8 porciones

- INGREDIENTES

8 pimentones grandes, verdes o rojos

250gms de tocineta picadas
750gms de carne de res molida
1 taza de hogao (ver p. 38)
1 taza de arroz blanco cocido
4 huevos duro picados
½ cucharada de orégano molido
¼ de cucharada de tomillo molido
1 cucharada de ajo finamente picado
Sal y pimienta al gusto
1 1/2 taza de caldo de carne de pollo
½ taza de miga de pan rallado
1 cucharada de perejil finamente picado



❖ PREPARACION

Lave los pimentones y retírelos la parte superior. Retire la semilla y póngalos a cocinar en agua hirviendo por 5 min. Sáquelos, escúrralos y déjelos reposar. Fría la tocineta en una sartén honda y cuando empiece a dorarse, agregue la carne de res molida. Deje cocinar por 15 min, revolviendo constante mente (pre caliente el horno a 350ºf (180ºc)). Agregue el hogao, el arroz, el huevo el orégano, el tomillo, el ajo, la sal y la pimienta y mescle bien. Añada la mitad de el caldo y cocine a fuego bajo hasta

obtener un guiso más o menos espeso. Rellene los pimentones con este guiso y dispóngalo parados en un recipiente refractario. Báñalos con el reto del caldo y cubra el orificio por donde relleno los pimentones con la miga de pan y el perejil previamente mesclado. Hornéelos durante 20 min y sívalos acompañados con puré de papa

RIÑONES

TP 10 min (más 1 hora de marinación)
TC15 min. 4 a 5 porciones

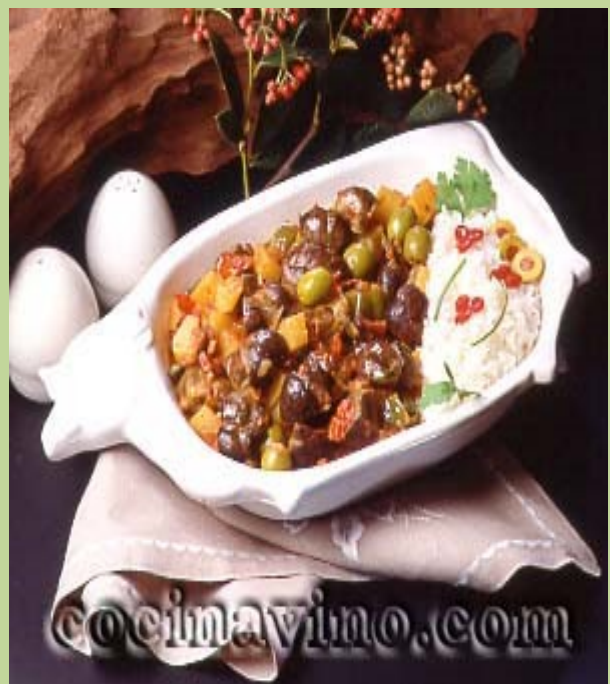
- INGREDIENTES

500 gms de riñones de res

Jugo de 4 limones
¼ de taza de vinagre
Sal y pimienta al gusto
Harina
2 cucharadas de aceite
1 cucharada de mantequilla
250 gms de cebolla cabezona rallada
1 diente de ajo picado
½ cucharada de orégano molido
¼ de taza de vino blanco (opcional)

- PREPARACION

Lave bien los riñones para retirar cualquier impureza que puedan tener. Póngalos a marinar por 1 hora en el jugo de limón, el vinagre, la sal y la pimienta previamente mezclada (asegurándose que queden bien cubiertos). Retírelos, lávelos muy bien con agua caliente 2 o 3 veces y séquelos. Páselos por la harina y resérvelos. Caliente el aceite y la mantequilla en un sartén a fuego medio fría la cebolla y el ajo. Agregue los riñones y el orégano y saltéelos por 3 min. Agregue sal y pimienta y el vino. Tape la sartén y cocine por 5 min más. Sírvalos inmediatamente sobre el arroz blanco.





Catedral de san mateo Boyacá

BOYACA Y CUNDINAMARCA

F

Undamental mente tierras del anti plano central de la cordillera oriental, varia su clima con la altitud. General mente fría, algunas veces templada, su dura geografía se regocija del trópico junto al magdalena, donde su variadísima cocina se nutre con frutos tropicales y aromáticas especies. Esta enorme gama de climática auspicia una cocina variada, apetitosa y original en el marco inimitable de los pueblos más pintorescos de la dilatada geografía colombiana.

Cada pueblito cada accesorio cada valle, tiene un plato típico que atesora con cariño y nutre con el toque natural y original de cada familia.

Su amplia variedad gastronómica ofrece en Tunja matices de franca competencia, sobre todos los días jueves, en que los restaurantes populares sirven su cuchuco de espinazo de cerdo, plato talentoso y original que haría delicias del más sofisticado gourmet.

Bogotá, gran capital, cosmopolita en colombiano y en lo universal, tiene restaurantes de todas las regiones del país y una talentosa cocina local representada en especialidades de la calidad del ajiaco y el chocolate santafereño, siempre acompañado con tamales, perico almojábanas tortas y mil exquisiteces mas. Girardot Comparte con Flandes y Tolima los honores del mejor “viudo” de pescado que, junto con la tradicional “subienda”, es un autentico festival para los amantes del buen pescado de rio.

En suma una región de magnífica posibilidad desde para el más exigente gastrónomo

BOYACA

PLATOS

ARROZ TAPADO

TP 30 min. TC 1 1/4 horas. 8 a 10 porciones

- INGREDIENTES

250gms de tocino carnudo picado
500gms de costilla de cerdo picada
1 pollo picado en trozos medianos
2 tazas de arroz lavado
250 gms de arvejas verdes cocinadas
250gramos de zanahoria ralladas
½ cucharada de orégano molido
Sal y pimienta al gusto
1 taza de hogo
12 tazas de agua

- PREPACION

Ponga a freír en una olla grande el tocino en poco aceite. Cuando haya soltado la grasa sofría en ella las costillas y el pollo hasta que se doren levemente, revolviendo de vez en cuando. Agregue el arroz, las alverjas, la zanahoria, el orégano, la sal y la pimienta, sofría por unos minutos y agregue el hogo. Continúe la cocción, añada el agua, mezcle



bien y deje cocinar por 25 minutos o hasta que el arroz empiece a seca. Reduzca el fuego, tape la olla y cocine por 15 minutos más.

HOGO

❖ INGREDIENTES

500 gms de cebolla larga
500 gms de tomates maduros pelados y picados
¼ de taza de mantequilla
½ taza de leche
250 gms de queso rallado
Sal y pimienta al gusto

❖ PREPARACION

Deshilache las cebollas en tiras largas y póngala a cocinar junto con el tomate y la mantequilla en la leche. Después de unos minutos agregue el queso, la sal y la pimienta y deje cocinar durante 15 minutos, revolviendo constante mente.

COCIDO CAMPESINO

TP 30 min TC 2 horas. 8 a 10 porciones

• INGREDIENTES

12 tazas de agua
Sal al gusto
250 gms de chaguas o rubas
250 gms de habías
250 gms de cubios o nabos
500 gms de alverja verde, remojadas desde el día anterior
250 gms de habas
1kilo de papas sabaneras peladas y cortadas en rodajas
1kilo de papas criollas peladas y cortadas en rodajas

• PARA EL CHOREADO

125 gms de mantequilla
2 cebollas cabezonas peladas y picadas
2 tallos de apio picado
2 tallos de cebolla larga picados

2 cucharadita de color
Sal al gusto
2 cucharadas de harina de maíz
2 tazas de leche
250 gms de queso blanco picado

- **PREPARACION**

Para el chorreado, ponga a calentar la mantequilla en un sartén a fuego medio y sofría las cebollas y el apio por 10 minutos. Agregue el color, la sal y la harina. Cocine por 2 minutos y añada la leche y queso. Deje cocinar a bajo por 15 min, revuélvalo constante mente

CONEJO CON FRIJOLES

PT 20 min (más 3 horas de reposo)
TC 1¼ horas. 4 a 5 porciones

- ❖ **INGREDIENTES**

1 taza de frijoles rojos lavados y remojados en 2 tazas de aguas desde el día anterior
1 kilo de presas de conejo
1 cucharada de vinagre
2 zanahorias pequeñas ralladas
1 diente de ajo picado
1 tallo de cebolla larga picada
2 tomates maduros pequeños pelados y picados
Sal, pimienta y comino al gusto
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de aceite
1 cucharada de cilantro y perejil picados



- ❖ **PREPARACION**

Adobe las presas de conejo con el vinagre, la zanahoria, la cebolla, el ajo, el tomate, y la sal, la pimienta y el comino. Déjelas reposar por 3 horas refrigeradas. Ponga a cocinar los frijoles por 1 hora en la misma agua en que se remojaron (deben quedar blandos). Saque las presas de conejo con un paño y sofríalas en la mantequilla y el aceite para que se doren ligeramente. Mézclelas nuevamente con el liquido de marinada, agregue el cilantro y el perejil y agréguelas a lo olla con los frijoles. Tápela y cócnela por 30 minutos a fuego medio o hasta que la carne este blanda. Sirve la preparación acompañadas del arroz blanco.

COSTILLAS DE CORDERO ASADO

TP 15 min (más tiempo de reposo y 2 horas de marinacion)

TC 1 hora. 4ª 5 porciones

❖ INGREDIENTES

3 libras (1,3 kilos) de costilla de cordero cortado en trozos
4 tazas de cerveza amarga

❖ PARA EL ADOBO

3 tallos de cebolla larga molidas
2 dientes de ajo molidos
½ cucharadita de laurel molido
½ cucharadita de orégano molido
3 cucharadas de jugo de limón
Sal, pimienta y comino al gusto

❖ PREPARACION

Frote los trozos de cordero con el adobo y déjelos macerar refrigerados por unas horas, escúrralos bien y llévelos a las brasas hasta que se doren por ambos lados. Sirva las costillas con papa salada, o si lo prefiere, con arepas.



CHULETAS DE CERDO

TP 10 min. TC 30 min. 4 a 5 porciones

❖ INGREDIENTES

1300 gms de chuletas de cerdo
Jugo de 3 limones
2 cucharadas de laurel, tomillo y orégano molido
Sal y pimienta al gusto
Aceite

❖ PREPARACION

Corte las chuletas de ½ cm de grueso, frótelas muy bien con el jugo de limón, las hierbas, la sal y la pimienta, y déjelas reposar por unos minutos. Cocínelas en suficiente agua por 20 minutos o hasta que queden blancas. Sáquelas, escúrralas, y fríalas en aceite hasta que se doren por ambos lados. Sírvalas inmediatamente.

CONEJO A LA PARRILLA

TP 15 min (más 6 horas de reposo)
TC 45 min a 1 hora. 4 a 5 porciones

❖ INGREDIENTES

1 conejo de 2 kilos aproximadamente total
mente limpio

❖ PARA EL ADOBO

2 tallos de cebolla larga finamente picada
2 dientes de ajo machacado
2/3 de taza de vinagre de guarapo
1 tallo de apio picado
2 cucharadas de aceite
2 cucharadas de laurel, perejil y orégano
molido
Pimienta y sal al gusto



❖ PREPARACION

Frote muy bien el conejo por fuera y por dentro con los ingredientes con los ingredientes del adobo previamente mezclados. Déjelo reposar refrigerado por 6 horas. Asele sobre una parrilla hasta que esté cocido y sívalo con cebolla chirosa (puré de cebolla larga con pimentón y huevo, condimentada con sal y comino)

GUISO DE CORDERO

TP 30 min

TC 1 ¼ horas. 4 a 5 porciones

❖ INGREDIENTES

3 libras (1,3 kilos) de cordero cortado en tajadas delgadas
1 ½ taza de leche
2 cucharadas de aceite
2 cucharadas de mantequilla
2 tomates pelados y picados
2 dientes de ajo picados
1 cebolla cabezona grande picada
3 hojas de laurel
2 cucharadas de tomillo
Sal y pimienta al gusto
500 gms de papas sabaneras lavadas y partidas en trozos
150 gms de arracacha pelados y picados
330 gms de zanahorias ralladas
4 cucharadas de pan tostado, rallado
2 cucharaditas de perejil picado



❖ PREPARACION

Ponga a marinar las tajadas de cordero en la leche por 2 horas. Sáquelas y sáquelas, sofríalas en el aceite y la mantequilla hasta que se doren. Ponga el tomate, el ajo, la cebolla, el laurel, el tomillo, la sal y la pimienta, en agua que apenas los cubra, por 30 minutos (con la olla tapadas) o hasta que todo este tierno. Añada el pan rallado para espesar la salsa, mezcle bien y sirva la preparación con el perejil espolvoreado por en cima.

MAZAMORRA CHIQUITA

TP 1 hora (más 3 días de fermentación)

TC 1 ¾ horas. 4 a 5 porciones

❖ INGREDIENTES

125 gms de maíz porva
2 dientes de ajo
1 tallo de cebolla larga fina mente picada
Sal, pimienta y comino al gusto
5 tazas de agua
250 gms de costilla de res picada
250 gms de carne de murillo picado
2 tallos de cebolla larga cortados en tiras delgadas
250gms de menudo (librillo, caldo panza, etc.) cocido (opcional)
125 gms de alverja verde
125 gms de habas
65 gms de nabos pelaos y picados
65 gms de zanahorias peladas y picadas
65 gms de cubios picados
65 gramos de acelgas picadas
250 gramos de papas pastusas peladas y picadas
125 gramos de papas criollas pequeñas enteras

❖ PREPARACIÓN

Muela el maíz y póngalo en agua. Y repita varias veces esta operación. Ponga el maíz en una olla de barro con agua que lo cubra tapado con un lienzo y deje que se fermente por 3 días por lo menos. Descarte el agua y reserve la masa.

Mezcle el ajo, la cebolla, por 1 hora. Agregue el menudo las alverjas, las habas, los nabos las zanahorias, los cubios, las acelgas y las papas. Deje cocinar por 30 minutos más, agregando durante este tiempo cucharadas de la masa de maíz, hasta tener la consistencia deseada. Reduzca el fuego, agregue el macerado de cebolla y mezcle bien. Cocine 15 minutos más y sirva.



POLLO ASADO

TP 15 minutos TC 1 hora

4 a 5 porciones

❖ INGREDIENTES

3 cucharitas de aceite
2 pollos pequeños pelados y limpios
1 tallo grueso de cebolla larga
3 cucharadas de cebolla larga picada
3 dientes de ajo machacados
½ cucharadita de mejorana picada
½ cucharadita de orégano molido
½ cucharadita de cilantro picado
½ cucharadita de laurel picado
Sal comino y pimienta al gusto
3 tazas de cerveza amarga

❖ PREPARACIÓN

Haga una especie de brocha cortando tiras de en el estrecho de la punta de la cebolla larga. Haga una pasta con la cebolla las hierbas, las especies Y un poco de cerveza, machacando los ingredientes con un mortero o una piedra de moler. Disuelva esta pasta en el resto de la cerveza. Frote los pollos con el aceite, ensártelos en un palo del gado y póngalos a asar sobre el fuego, dándoles vueltas constantemente y bañándolos con las salsa aplicada con la brocha de cebolla, hasta que se doren, desprese los pollos y sívalos con papas choreadas (papas bañadas en una especie de hogo) y arroz blanco.





CUNDINAMARCA

FRITANGA

Muy popular en Bogotá y barrios cundinamarqueses, por lo general se vende en plazas de mercado o en lugares muy concurridos. Consiste básicamente en chicharrones totiaos, fritos corazón de res, hígado, longaniza, chorizo, rellenas de cerdo papas saladas, papas criollas fritas, plátano maduro asado y una gran variedad de otros productos.



MURILLO ESTOFADO

TP 15 min. TC 1 ½ hora
4 a 5 porciones



❖ INGREDIENTES

- 1 ½ cucharadas de aceite
- 1 kilo de murillo
- 1 tomate maduro picado
- 1 cebolla cabezona roja picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 hojas de laurel
- 2 cucharaditas de tomillo
- Sal y pimienta al gusto
- 2 zanahorias peladas, cortadas en tiras a lo largo
- 4 rábanos pelados y cortados a lo largo
- 375 gramos de papas peladas y cortadas en rodajas
- 1 copita de vino rojo seco
- 1 cucharada de perejil picado

❖ PREPARACION

Caliente el aceite en una sartén y sofría la carne hasta que se dore por todos lados. Cuando este negra, agréguele el tomate, la cebolla, el ajo, el laurel, el tomillo, la sal y la pimienta. Añada agua suficiente para que la cubra y cocine la

preparación a fuego alto y con la olla tapada, por 30 minutos. Saque la carne dejerla enfriar y córtelas en tajadas gruesas. Póngalas nueva mente en la olla y agrégueles la zanahoria, los rábanos, la papas y el vino. Deje cocinar a fuego bajo por 30 minutos o hasta que las papas se ablanden (agregando más agua si es necesario). Sirva las porciones del murillo bañadas con la salsa y con el perejil espolvoreado por encima.

PIQUETE BOGOTANO

TP 20 min. TC 1 ½ de horas

4 a 5 porciones

❖ INGREDIENTES

8 tazas de agua
750 gms de espinazo de cerdo carnudo
Sal y pimienta al gusto
65 gms de cubios
65 gms de hibias
250 gms de papas sabaneras pequeñas
65 gms de alverja en su vaina
65 gms de habas
2 mazorcas peladas y partidas en trozo
2 plátanos maduros pelados y picados en trozos (previamente cocidos)
250 gms de papas criollas pequeñas
2 tazas de hogo

❖ PREPARACION

Ponga a cocinar a fuego medio el espinazo en el agua durante 45 minutos. Agregue sal, pimienta y todos los vegetales y continúe la cocción por 45 minutos (las papas criollas deberán agregarse faltando 10 o 15 minutos antes de terminar la cocción y el plátano justo al final para que se caliente). Pique el espinazo en porciones, sívalos con todos los vegetales por encima y bañado generosamente con el hogo caliente. Sírvase caldo de cocción aparte.

PUÑERO BOGOTANO

TP 30min. TC 1 ¾ horas. 6 porciones

❖ INGREDIENTES

8 tazas de agua

1 pollo despresado
250 gms de carne de cerdo pulpa
250 gms de carne de res pulpa cortada, en trozos
250 gms de costilla de res picadas
125 gms de carne cecina picada
250 gms de longaniza picada
125 gms de tocino picado
3 hojas de Laurel
2 dientes de ajo picadas
2 cebollas cabezonas picadas en dos
½ cucharadas de tomillo molido
Sal y pimienta al gusto
2 plátanos verdes y pelados en dos
2 mazorcas peladas y partidas en trozos
375 de papas sabaneras
2 hojas de repollo
375 gms de yuca peladas y partidas
2 plátanos maduros partidos en trozos
1 taza de hogo (ver p.)

❖ PREPARACION

Ponga a cocinar en el agua el pollo, las carnes, las costillas, la longaniza y el tocino con el laurel, el ajo, la cebolla, y el tomillo, la sal y la pimienta, durante 1 hora a fuego medio. Saque las carnes y asegúrese de que estén tiernas (en caso de que las costillas de res no estén, déjelas más tiempo). Ponga en el caldo los plátanos verdes y las mazorcas y cocínelos por 15 minutos. Agréguelas papas y el pollo y luego la yuca. Continúe la cocción por 25 minutos más. Aparte, cocine el plátano maduro con un trozo de panela hasta que este ablande. Ponga nuevamente las carnes en el caldo y deje que se caliente. Sirva un poco de todos los sólidos en cada plato adorándolos con un poco de repollo y bañe generosamente con el hogo caliente. Sirva el caldo aparte.

PUNCHERO BOYACENSE

TP 30 min. TC 1 hora. 8 porciones

❖ INGREDIENTES

9 tazas de agua
1 kilo de presas de pollo picadas en porciones
500 gms de lomo de cerdo picados en trozos
2 plátanos verdes pelados y picados en trozos

6 mazorcas tiernas, peladas y partidas en porciones
500 gms de tocino carnudo picados y en trozos
1 kilo de papas peladas picadas y partidas en trozos
1 plátano maduro pelado y partido en trozos
1 repollo tierno cortado en 8 porciones
750 gms de yuca pelada y partida 250 gramos de ahuyama (sin pelar) cortada en trozos.
Sal y pimienta y comino al gusto
1 ½ taza de hogo

❖ PREPERACION

Ponga a cocinar en el agua el pollo, el lomo de cerdo, el plátano verde y las mazorcas por 15 minutos. Mientras tanto, sofría el tocino en su propia grasa, y agregue el caldo junto con las papas, el plátano maduro y el repollo. Cocine por 10 minutos mas y añada la yuca, la ahuyama, la sal, la pimienta, el comino y ½ taza de hogo. Reduzca el juego y continúe la cocción por 25 a 30 minutos (todo debe quedar tierno). Sirva todos los sólidos bañados con el resto del hogo caliente por encima y el caldo aparte.

SOBREBARRIGA

TP 20 min.TC 3 ½horas. 4 a 5 porciones

❖ INGREDIENTES

1 kilo de sobrebarriga
1 tallo de cebolla larga picada
1 cebolla cabezona picada
2 dientes de ajo machacado
1 ramillete de hierbas (orégano, tomillo, laurel, cilantro, mejorana, etc.)
Sal y pimienta al gusto
1 taza de miga de pan
1 ½ taza de cerveza

❖ PREPARACION

Ponga a cocinar la sobrebarriga en suficiente agua por 3 horas de olla normal (1 hora en olla presión), justo con las cebollas, el ajo, y las hierbas, la sal y la pimienta. Precaliente el horno a 350ºf (180ºc). Escorra la carne y póngala en una lata para horno engrasada. Espolvoreela con la miga de pan y báñela con un poco de cerveza. Hornéela por 20 minutos, bañándola ocasionalmente con la cerveza y sirva en porciones acompañadas con papas chorreadas o si lo prefiere arroz blanco.



SOBREBARRIGA SUDADA

TP 20 min. TC 3 ½ horas. 4 a 5 porciones

❖ INGREDIENTES

1 kilo de sobrebarriga cortada
1 tallo de cebolla larga picada
1 cebolla cabezona picada
1 diente de ajo picado
2 hojas de laurel
1 ramilletes de hierbas (tomillo, mejorana, laurel, orégano)
Sal, comino y pimienta al gusto
250 gms de papas peladas y picadas
375 gms de yuca peladas y picadas
¼ de taza de miga de pan
½ taza de hogo (ver p. 36)

❖ PREPARACION

Ponga a cocinar la sobrebarriga con suficiente agua por 3 horas en olla normal (1 ½ horas en olla presión). Junto con la cebolla, el ajo, el laurel, las hierbas y las especias. Una vez blanda escúrrala, píquelas en porciones y póngala a cocinar con una olla con ½ taza de caldo de cocción, las papas, la yuca, la miga de pan y el hogo durante 30 minutos, con la olla tapada. Sirva la preparación acompañada con el arroz blanco.



TERNERA ASADA

TP 10 min (más 1 hora de reposo).
TC40 min. 4 a 5 porciones

INGREDIENTES

1 kilo de lomo de ternera
Sal y pimienta al gusta
1 tallo de cebolla larga picada
1 ½ taza de cerveza

❖ PREPARACION



Abra el lomo dejándolo lo más delgado posible, frótelo con la sal, la pimienta y la cebolla y báñelo con cerveza. Déjelo reposar por 1 hora y luego póngalo a asar a la brasa sobre una parrilla, a fuego bajo, hasta que esté cocido en el término de su gusto. Sirva la carne acompañada con pasas saladas y aguacate.

TORTA DE CALABAZA Y CERDO

TP 20 min. TC 1 hora. 4 a 5 porciones

❖ INGREDIENTES

1 cucharada de aceite
250 gms de carne de cerdo picada
1 tomate maduro pelado y picado
1 tallo de cebolla larga picada
Sal y pimienta al gusto
1 taza de calabaza pelada y picado
1 cucharada de mantequilla
½ de harina de trigo
1 taza de leche
2 huevos batidos
1 calado rallado



❖ PREPARACION

Caliente el aceite y sofría la carne junto con el tomate, la cebolla, la sal y la pimienta. Aparte, cocine la calabaza por 15 minutos, escúrrala y muélala.

Precale el horno a 350ºf (180ºc). Caliente la mantequilla en un sartén a fuego medio y agregue la harina, revolviendo constantemente. Agregue la leche y los huevos gradualmente y sin dejar de revolver, hasta obtener una salsa blanca y cremosa. Mezcle la calabaza con la carne y esta salsa y ponga esta mezcla con el molde refractario enmantequillado. Espolvoree con el calado y hornee por 25 minutos o hasta que al introducir un palillo en el centro de la preparación este salga limpio.

TORTA DE MENUDO

TP 20 min. TC 1 hora 10 minutos. 4 a 5 porciones

❖ INGREDIENTES

500 gms de menudo de res (callos gruesos)
½ cucharita de bicarbonato

1 cucharada de aceite
250 gms de longaniza picada en trozos
1 cucharada de mantequilla
2 tallos de cebolla larga finamente picada
2 dientes de ajos finamente picados
1 taza de arroz cocido
½ taza de garbanzo cocido
125 gms de papas peladas, cocidas y en cuadros pequeños
½ cucharadita de orégano molido
Sal, pimienta y comino al gusto
2 huevos batidos

❖ PREPARACION

Ponga a cocinar el menudo con poco agua y bicarbonato en una olla a presión por 50 minutos (o 2 ½ a 3 horas en olla normal). Sáquelo y píquelo en cuadros pequeños.

Precale el horno a 300° f (150° c). Caliente el aceite y sofría la longaniza. Agregue la mantequilla, sofría el menudo junto con la cebolla y el ajo por unos minutos y luego agregue el arroz, los garbanzos, la papa, el orégano, la sal, la pimienta y el comino. Mezcle todo muy bien y bañe la preparación con los huevos batidos. Póngala en un molde en mantequillazo y hornéela por 25 minutos. Sírvala muy caliente adornada con las tajadas de huevo.



AMASIJOS

ALMOJABANAS

TP 20min. TC 15 min 5 porciones

❖ INGREDIENTES

125 gms de de masa de maíz
125 gms de cuajaba
¼ de cucharadita de sal
¼ de cucharadita de polvo de hornear
1 huevo batido

❖ PREPARACION

Precalienta el horno a 300° f (150°c). Mezcle todos los ingredientes y amase hasta obtener una pasta suave. Forme pequeñas bolas y dispóngalas en una lata engrasada. Hornéelas por 15 minutos o hasta que crezcan y se doren. Sírvalas caliente o frías.

AREPAS ASADAS

TP 20 min. (Más 1 día de remojo). TP 25 min . 6 porciones

❖ INGREDIENTES

250 gms de masa de maíz porva
65 gms de mantequilla blanca
Sal al gusto
250 gms de cuajada fresca, cortadas en tajaditas

❖ PREPARACION

Ponga a remojar el maíz porva en suficiente agua por 24 horas como mínimo. Escúrralo y muélalo. Agregue un poquito de agua y amase bien para obtener una masa suave. Agregue la mantequilla y la sal y amase. Forme las arepas y póngalas a asar en un sartén o en una parrilla. Corte por la mitad a lo largo y ponga suficiente cuajada entre ellas para formar un emparedado. Póngalas nuevamente en la parrilla a la sartén por 10 minutos más, volteándolas para que se calienten uniformemente y sírvalas de inmediato.



AREPAS JENESANECES

TP 20 min. (Más 1 día de remojo). TC 20 min. 4 a 5 porciones

❖ INGREDIENTES

2 tazas de masa de maíz amarillo, blando
65 gms de mantequilla blanca
1 yema de huevo
6 cucharadas de leche
Azúcar y sal al gusto
90 gms de cuajada molida

❖ PREPARACION

Ponga a remojar el maíz en suficiente agua por 24 horas como mínimo. Escúrralo y muélalo. Agregue un poco de agua y amáselo bien para obtener una masa suave. Mezcle esta masa con la mantequilla, la yema, la leche, el azúcar y la sal. Amase hasta integrar completamente los ingredientes. Caliente una sartén o una parrilla y agá arepas muy delgadas(telas), usando dos plásticos para aplanarlas si es necesario. Póngalas sobre la sartén y cuando estén ligeramente azadas, córtelos a lo largo y ponga un poco de cuajada para rellenarlas. Presione los bordes para cerrarlas y aselas bien por ambos lados. Sírvalas inmediatamente.



COSTA PASIFICA

Una aventura irreplicable para el aficionado a la originalidad y al talento culinario que ofrece esta región, tan rica en variedades de productos como imaginación para una buena mesa; su cocina es fuente de innumerables y deliciosas sorpresas.

Aquí encontramos la región más rica en pescado de mar; debido fundamentalmente a su amplia red fluvial. Sus costas, con algunas ensenadas y bahías más bellas de Colombia, favorecen la proliferación de los platos de pescados y mariscos que constituyen la base alimentaria de la población autóctona y que suelen acompañar con plátano y yuca.

Tiene también frutas exóticas como el borojo de magnífico sabor, con el que se preparan agradables refrescos. Buenaventura, Tumaco, y guapi y el choco

ARROS ATOLLADO DE CARNE AHUMADA

TP.20 min TC. 1 hora

8 porciones

❖ INGREDIENTES

500 gms de carne ahumada, picada en trozos pequeños

500 gms de carne seca, picadas en trozos pequeños

8 tazas de agua

2 cucharadas de aceite

2 cebollas cabezonas picadas

2 tallos de cebolla larga picados

1 tomate pelado y picado

Achote, sal y comino al gusto

2 tazas de arroz lavado

½ de taza de queso cortado en trozos pequeños

❖ PREPARACIÓN

Lave muy bien las carnes y déjenlas remojando en agua fría durante 15 minutos. Escúrralas y pónganlas a cocinar en una olla grande a fuego medio junto con las 8 tazas de agua, el aceite, las cebollas, el tomate y el achote, por 30 minutos. Agregue un poco de sal de ser necesario agregue el arroz y el comino. Deje cocinar por 20 minutos más o hasta que el arroz seque. Entonces reduzca el fuego, agregue el queso, revuelva suavemente y tape la olla. Deje cocinar por 15 minutos más y sirva caliente



ARROZ CLAVADO

TP 20 min TC40 min

8 porciones

❖ INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite
500 gms de longaniza cortada en 8 pedazos
2 cebollas cabezonas picadas
4 tallos de cebolla larga picados
1tomate maduro pelado y picado
2 dientes de ajos picados
½ de cucharadita de achiote
Sal y pimientas al gusto
3 tazas de arroz lavado
6 tazas de agua
250 gramos de queso blanco cortado en cuadrito



❖ PREPARACION

Ponga a calentar el aceite en una olla grande, fría la longaniza por algunos minutos. Agregue la cebollas, el tomate, el ajo, el achiote, la sal y la pimienta, y luego el arroz. Deje sofreír por 2 minutos más, revolviendo constantemente .incorpore el agua y deje cocinar a fuego medio por 20 minutos. Reduzca el fuego, agregue el queso, resuelva suavemente y tape la olla. Cocine por 10 minutos mas y sirva cliente (el arroz debe quedar húmedo).

PESCADO CON LULO CHOCUANO

TP10 min. TC 20 min

6 porciones

❖ INGREDIENTES

6 pescados de ríos, medianos y limpios
3 cucharadas de aceites (o mantequilla)
3 cucharadas de jugo de limón
Sal y pimienta al gusto

6 lulos chocoanos pelados y cortados en rodajas



❖ PREPARACION

Limpie muy bien los pescados y frótelos con el aceite o la mantequilla, el limón, la sal y la pimienta. Hágale una abertura en la pansa y rellénelos con las tajadas de lulo. Áselos a la brasa por ambos lados y sívalos.

ARROZ ATOLLADO CON JAIBAS (O CANGREJOS)

❖ INGREDIENTES

8 jaibas o cangrejos
1 taza de frito
7 tazas de agua
2 tazas de arroz lavado
1 taza de leche de coco espesa
Sal y pimienta al gusto

❖ PREPARACION

Ponga a cocinar los mariscos en agua hirviendo por 5 minutos. Sáquelos. Quiebre en trozos gruesos los caparzones y las tenazas y retire la carne y la manteca, dejando algunos trozos de carne adherida a los caparzones. En una olla grande ponga a sofreír estos 3 elementos en el refrito por durante algunos minutos. Agregue el arroz el agua, sal y la pimienta, deje cocinar a fuego medio por 20 minutos (retire los trozos duros de los mariscos cuando todavía haya suficiente liquido). Reduzca el fuego, agregue la leche de coco, tape la olla y deja cocinar por 10 minutos mas y sirva caliente (el arroz debe quedar bastante húmedo)



REFRITO

INGREDIENTES

2 tomates maduros pelados y picados
4 tallos de cebolla larga picada
2 cebollas cabezonas picadas
4 ajos fijamente picados
2 ajíes criollos picados
2 pimentones verdes finamente picados
1 cucharada de cilantro cimarrón
1 cucharada de poleo picado
Sal, pimienta y comino al gusto
2 cucharadas de aceite achotado (bija)

PREPARACIO

Tome todos los ingredientes menos el aceite, muélalos y sofríalos en una sartén con aceite caliente durante 10 minutos aproximadamente, revolviendo constante mente hasta lograr una salsa suave

