Gastronomía colombiana



Platos característicos de las regiones Andina y Orinoquía

CC BY NC SA



Tabla de contenido

Introducción 1

1. Región Andina 3

Platos típicos 4
Tamales 4
Bandeja paisa 5
Sobrebarriga al horno 6
Pepitoria de chivo 7
Papas chorreadas 8

Sopas 9
Sancocho de gallina 9
Cuchuco de trigo 10
Changua 11
Sancocho tolimense 12
Mute santandereano 13

Bebidas 14
Chicha 14
Masato 14
Mistela 15

Postres 15
Casquitos de guayaba 15
Postre de natas 16
Natilla 17

2. Región de la Orinoquía 18

Platos típicos 19
Llanera o mamona 19
Palo a pique 20
Conejo al vino 21
Arroz llanero 22
Pabellón criollo 22
Coporos 24



Sopas **24**
Hervido de gumarra **24**
Picadillo **25**

Postres **25**
Cachapa **25**
Chicha de arroz **26**
Guarruz **27**

Referencias **28**

©copyright SENA 2015

Introducción

La gastronomía colombiana es muy diversa, tanto por las múltiples técnicas de preparación como por la abundante variedad de ingredientes que se encuentran a disposición en cada una de las regiones del país, esto gracias a la diversidad de pisos térmicos, multiplicidad de su geografía y riqueza de sus suelos, mares y ríos que permiten la producción de todo tipo de alimentos. Así mismo la influencia de diferentes culturas a lo largo de la historia han sido determinantes en la cocina colombiana.

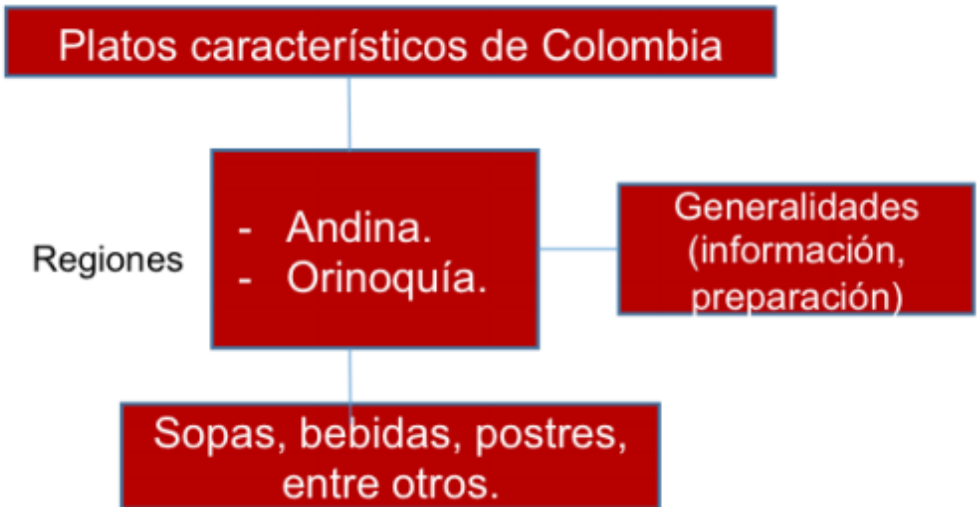
En este material de formación se verán algunos ejemplos característicos de la gastronomía colombiana de las regiones Andina y Orinoquía.



Fuente: SENA

Mapa conceptual

En el mapa conceptual que se comparte a continuación, se evidencia la interrelación temática del contenido que se plantea en este material de formación:



1. Región Andina



Fuente: SENA

Su nombre se deriva de la cordillera de los Andes, la cual atraviesa el país por su zona central. Se caracteriza por su gran variedad de alturas y climas, lo cual la hace muy fértil y diversa y por lo tanto muy atractiva desde el punto de vista gastronómico. Estos factores la han convertido en la más poblada de todas las regiones colombianas (70 % de los habitantes del país).

Comprende los departamentos de: Antioquia, Boyacá, Caldas, Cauca, Cundinamarca, Huila, Nariño, Norte de Santander, Quindío, Risaralda, Santander, Tolima y Valle del Cauca.

Platos típicos

Tamales

Ingredientes:



Fuente: Colombia.com (s.f.)

- 500 gr de maíz blanco trillado.
- Un pollo partido en trozos medianos.
- Sal, comino y pimienta al gusto.
- 500 gr de tocino.
- 500 gr de costilla de cerdo.
- Un atado de cebolla larga picada.
- 3 dientes de ajo.
- 200 gr de arveja seca y cocida.
- Hojas de plátano soasadas.
- 500 gr de papa machacada.
- Achiote al gusto.
- 250 gr de arroz cocido.
- 250 gr de zanahorias cortadas en rodajas.
- 3 huevos cocidos cortados en cascos.
- Cabuya.

Preparación:

Remojar el maíz durante 3 días, cambiándole el agua diariamente y molerlo. Adobar el pollo con sal, comino y pimienta. Cocinar el cuero del tocino y la costilla de cerdo en 6 tazas de agua con un poco de sal durante 20 minutos, reservar el caldo. Mezclar el maíz molido con 3 tazas de caldo y colarlo.

En la grasa del tocino sofreír la cebolla, el ajo y el achiote durante 10 minutos. Agregar el arroz cocido, la arveja y el maíz, revolver bien y dejar reposar 1 hora.

Para cada tamal engrasar una hoja de plátano, colocar una cama de masa y poner un poco de pollo, tocino, costilla de cerdo, papa, zanahoria y huevo, colocar otra capa de masa encima, recoger las puntas y bordes de las hojas y amarrarlas muy bien.

Poner a cocinar en el caldo y agua que los cubra durante dos horas y media con la olla tapada a fuego medio.

Esta receta es para 8 porciones.

Bandeja paisa

Ingredientes:

- 4 tazas de fríjoles.
- 2 plátanos verdes y dos maduros.
- 1 zanahoria mediana, pelada y rallada.
- 1 cebolla cabezona blanca grande picada.
- ½ libra de tocino.
- Aceite.
- 2 cucharadas de salsa de tomate.
- 1 ½ taza de hogao (guiso).
- Sal, pimienta, ajo y comino al gusto.
- 1 cucharada de cilantro picado.
- 2 libras de carne de centro de cadera, bola o posta.
- 4 huevos.
- 4 chorizos.
- 1 aguacate.
- 1 libra de arroz.



Fuente: Colombia.com (s.f.)

Preparación:

Fríjoles:

Un día antes remojar los fríjoles en agua que los cubra. Escurrirlos antes de cocinarlos. En la olla a presión poner los fríjoles, el plátano cortado en trozos, la zanahoria, la cebolla, la pezuña o el tocino, el aceite y la salsa de tomate. Cubrir con agua y cocinar. Cuando pite la olla reducir el fuego y cocinar por 30 minutos más, finalmente añadir el hogao y sazonar al gusto.

Carne molida:

Moler los tomates, la cebolla, el cilantro, el ajo, adicionar 2 cucharadas de aceite y sazonar. Partir la carne en trocitos y sazonar con la salsa anterior, dejarla enfriar. Moler finamente la carne y calentarla al servir.

Nota: la bandeja paisa consiste en servir los fríjoles y la carne molida con arroz blanco, chicharrón, chorizo, tajadas de plátano maduro, huevo frito, aguacate y arepa, en un mismo plato.

Sobrebarriga al horno



Fuente: Colombia.com (s.f.)

Ingredientes:

- 4 libras de sobre barriga cortada en trozos.
- 2 tallos de cebolla larga picada.
- 2 cebollas cabezonas peladas y picadas.
- 4 dientes de ajo machacados.
- 1 cerveza amarga.
- 1 ramo de yerbas.
- Orégano, laurel, tomillo, cilantro, entre otros.
- Sal y pimienta al gusto.
- 1 taza de miga de pan.

Preparación:

Se pone la sobrebarriga a cocinar en suficiente agua por 3 horas en una olla normal o 1 hora en olla a presión, con la cebolla, el ajo, las hierbas y los aliños.

Sacarla del agua, escurrir y poner sobre una lata engrasada, se le rocía miga de pan y se baña con la cerveza amarga, luego llevar al horno precalentado a 350° centígrados por 20 minutos, rociándole de vez en cuando cerveza por encima.

Servir acompañada con papas fritas y arroz blanco.

Pepitoria de chivo



Fuente: Colombia.com (s.f.)

Ingredientes:

- 1 cabeza de chivo.
- 1 libra de macarroncitos (forminantes).
- 2 tomates maduros pelados y picados.
- 2 dientes de ajo, picados.
- 2 cebollas cabezonas, peladas y picadas.
- 2 tallos de cebolla junca, picada.
- ½ cucharada de mejorana.
- ½ cucharada de orégano.
- 750 gr de asaduras de chivo (hígado, riñones, corazón, entre otros).
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

La cabeza del chivo y las asaduras se cocinan en agua durante 1 hora (deben quedar tiernas). Sacar la carne de la cabeza y picar firmemente junto con las asaduras.

Botar el caldo. Se cocinan los macarroncitos por 12 minutos, mezclar con la carne, las asaduras, los tomates, las cebollas, los ajos, las yerbas y aliños. Revolver bien y poner a sudar por 20 minutos. Se sirve con arroz blanco y el chivo asado.

Papas chorreadas



Fuente: Colombia.com (s.f.)

Ingredientes:

- 3 libras de papa tocarreña o sabanera.
- 4 tallos de cebolla junca cortadas en tiritas.
- 2 tomates maduros, pelados y picados.
- ½ libra de queso rallado.
- ½ taza de natas de leche.
- 2 cucharadas de aceite.
- Comino, pimienta y sal al gusto

Preparación:

Pelar parcialmente las papas y poner a cocinar en agua con sal por 45 minutos, hasta que queden blandas.

Aparte, se prepara un guiso sofriendo en el aceite, los tomates, las cebollas, las natas, el queso y los aliños. Se sacan las papas y ponen en una bandeja, luego se bañan (o se chorrean) con el sofrito y se sirven calientes.

Las papas chorreadas son acompañantes inseparables de la sobrebarriga sudada.

Sopas

Sancocho de gallina



Fuente: Colombia.com (s.f.)

Ingredientes:

- 14 tazas de agua.
- 1 gallina gorda y despresada.
- 1 taza de cola de res picada.
- 2 tallos de cebolla larga.
- 2 tallos de cebolla larga picada.
- 2 cebollas cabezonas peladas y picadas.
- 2 tomates verdes picados.
- 4 plátanos verdes.
- 1 libra de yuca pelada y partida en trozos.
- 5 hojas de cilantro cimarrón y castilla.
- Sal, comino y pimienta al gusto.
- Azafrán o color.

Preparación:

Se hace un picadillo con las cebollas largas picadas, los tomates verdes y las cebollas cabezonas, se machacan y ponen a hervir en el agua, con la cebolla larga entera y la cola de res.

Después, debe taparse la olla y llevarla a fuego alto por 1 hora. Agregar las presas de gallina y el plátano, que debe ser pelado y partido en el momento de agregarlo al caldo. Se baja a fuego medio, colocar la tapa y se deja a cocinar por 30 minutos.

Sacar la cebolla entera, agregarle la yuca, dejando que se cocine 20 minutos con la sal, la pimienta, el comino, el color y el cilantro cimarrón.

Finalmente, dejar conservar a fuego muy suave por 10 minutos y servir rociándolo antes con el cilantro de castilla.

Se acompaña con aguacate y ají pique.

Cuchuco de trigo



Fuente: Colombia.com (s.f.)

Ingredientes:

- 3 litros de agua.
- 2 libras de espinazo de cerdo.
- ½ libra de cuchuco de trigo.
- 4 cucharadas de harina de trigo.
- ½ libra de papas sabaneras peladas y picadas.
- 1 libra de papa criolla chiquita, sin pelar.
- ½ libra de arvejas verdes sancochadas.
- ¼ libra de habas sancochadas.
- 3 tallos de cebolla larga.
- 5 hojas de repollo picadas.
- 3 dientes de ajo machacados.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

Pone a cocinar el espinazo en el agua, agregando el cuchuco, la cebolla larga y los ajos, dejar a fuego vivo por 45 minutos.

Pasado este tiempo, sacar el espinazo del caldo, agregar las papas sabaneras, las arvejas y las habas y dejar cocinar por otros 15 minutos, luego añadir la papa criolla, las hojas de repollo, sal, pimienta, la harina de trigo y nuevamente el espinazo, pero esta vez picado en porciones. Tapar y dejar cocinar a fuego lento por 20 minutos más, finalmente se sirve muy caliente.

Changua



Fuente: Colombia.com (s.f.)

Ingredientes:

- 2 tazas de agua.
- 2 tazas de leche.
- 4 huevos.
- 4 hojas de cilantro fresco.
- 2 cebollas largas.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

Se pican finamente el cilantro y la cebolla. En una olla grande poner a calentar la leche con el agua, la sal y la cebolla. Cuando hierva, se le agregan los huevos crudos sin dejar romper las yemas y dejar hervir por un minuto.

En el fondo de los platos de sopa (o tazones) se pone 1 cucharadita de cebolla y 1 de cilantro. Luego, sacar cuidadosamente los huevos de la olla y colocar un huevo en cada plato. Finalmente se les vierte el líquido muy caliente.

La changua puede acompañarse con tajadas de pan o arepa.

Esta receta es para 4 porciones.

Sancocho tolimense

Ingredientes:

- 4 pechugas grandes, cortadas a lo largo.
- ½ taza de aceite.
- 2 tazas de cebolla junca.
- 1 taza de perejil liso, picado.
- 2 pimentones rojos, rallados.
- 2 dientes de ajo triturados.
- 2 plátanos verdes.
- 3 mazorcas tiernas.
- 1 yuca.
- 1 arracacha.
- 6 papas peladas.
- 3 cucharadas de consomé instantáneo de pollo.
- Sal al gusto.



Fuente: Colombia.com (s.f.)

Preparación:

Vierta el aceite en una olla grande. Sofría la cebolla, el ajo y el pimentón. Añada las presas de pollo, el perejil, 10 tazas de agua hirviendo y los plátanos pelados, cortados a lo largo y divididos. Hierva por 45 minutos.

Adicione las mazorcas cortadas en tres, la yuca y la arracacha en trozos medianos.

También agregue el consomé en polvo, 4 tazas de agua y sal al gusto. Deje hervir por 1 hora o hasta que todos los ingredientes estén blandos.

Para servir se puede colocar en un plato hondo el caldo y aparte el resto de los ingredientes, acompañado con arroz blanco y ensalada.

Esta receta es para 4 porciones.

Mute santandereano

Ingredientes:

- 4 litros de agua.
- 1 libra de carne de res pelada y partida.
- 1 ½ libra de costilla de res.
- 1 libra de carne de cerdo.
- 1 ½ libras de callo.
- 1 ½ libras de maíz pelado, cocido y blanco.
- ½ libra de papas peladas y cortadas en rodajas.
- 1 libra de ahuyama pelada y picada.
- 1 berenjena.
- ½ libra de fríjol verde (opcional).
- ½ libra de garbanzos remojados.
- 1 libra de conchitas (pastas).
- 2 ramas de guascas.
- 2 cucharadas de perejil picado fino.
- Sal, pimienta y cominos al gusto.
- 2 tazas de hogao.
- 1 pizca de bicarbonato.



Fuente: Colombia.com (s.f.)

Preparación:

Se cocinan las costillas, la carne de cerdo y las cebollas juntas en 3 litros de agua por 1 hora. Se sacan y se descarta la cebolla, seguidamente picar la carne de cerdo menudita y cortar con las costillas aparte.

Mientras tanto, se cocina en una olla a presión la tripa con la pizca de bicarbonato y agua que la cubra por 45 minutos. La mano también se cocina en la olla a presión con las 4 tazas de agua restantes por ½ hora. Se saca y se pica menudita.

Se mezclan los caldos de las costillas y la pata y se ponen a cocinar el maíz y los garbanzos por 20 minutos, luego se agregan los fríjoles, las papas, sal, pimienta y los cominos y se deja cocinar por 20 minutos más.

Por último, se añaden las conchitas, la berenjena y la ahuyama, se tapa y se deja conservar a fuego lento por 25 minutos. Se regresan las carnes al caldo, se agregan las guascas y se deja el mute cocinando a fuego lento por 10 minutos más. Se sirve y a cada porción se le pone una cucharada grande del guiso caliente y se le rocía perejil.

Bebidas

Chicha



Fuente: Colombia.com (s.f.)

Ingredientes:

- Maíz pergamino.
- Panela raspada.
- Hojas de yerbabuena.
- Hojas de mejorana o naranja agria.

Preparación

Se cocina el maíz pergamino hasta ablandarlo y se muele para luego incorporarle panela raspada, hacer bolas que se envuelven en hojas de plátano y se dejan fermentar en una olla de barro.

A los 3 días se mezcla con agua clara y luego de colarla, se puede beber. Se usa la cantidad de maíz que indique la necesidad. Se puede saborizar con hojas de yerbabuena, mejorana o con hojas de naranja agria, agregadas en cocción al agua con que se aclaran.

Masato



Fuente: Colombia.com (s.f.)

Ingredientes:

- 8 litros de agua.
- 2 libras de arroz, lavado.
- 4 libras de azúcar.
- ¼ libra de trigo.
- 4 astillas de canela.
- 6 clavos de olor (en una bolsa).

Preparación:

Preparar 1 almíbar en 1 litro de agua con el azúcar, el arroz se pone a cocinar en los 7 litros de agua restantes por 30 minutos.

Se cuela conservando el agua y se pasa por un colador, se incorpora el agua de arroz, los clavos, la canela, el almíbar y la harina de trigo. Se deja cocinar a fuego lento por 30 minutos, revolviendo con cuchara de palo. Luego se deja enfriar y se

sirve a temperatura ambiente y si lo desea con hielo picado.

Mistela

Ingredientes:



- 1 botella de aguardiente.
- 1 libra de azúcar.
- 5 tazas de agua.
- 1 ramo de hierbas de mejorana, siempreviva y aroma.
- 1 astilla de canela.
- 1 cucharada de jugo de limón.

Fuente: Colombia.com (s.f.)

Preparación:

Se colocan las hierbas en el aguardiente durante 30 días hasta que las hierbas suelten color y aroma. Se prepara un almíbar con el agua, el azúcar y el limón, se mezcla con el aguardiente y se sirve o se guarda bien tapado. También se prepara con limoncillo, moras, hierbabuena, cáscaras de mandarina o de naranja agria, romero, entre otros. Se sirve a temperatura ambiente.

Postres

Casquitos de guayaba

Ingredientes:



- 1 libra de guayabas.
- 1 libra de azúcar.
- 3 tazas de agua limón.

Fuente: Colombia.com (s.f.)

Preparación

Se parten las guayabas, se les saca la pulpa con una cucharita, se ponen en agua con jugo de limón por 1 hora.

Se sacan y se ponen a calar en un almíbar muy liviano, se deja cocinar hasta que esté en su punto. Se puede agregar más agua caliente, si el dulce se secara demasiado durante la cocción.

Postre de natas



Fuente: Colombia.com (s.f.)

Ingredientes:

- 3 litros de leche sin pasteurizar.
- 1 libra de azúcar.
- 2 yemas de huevo

Preparación:

Se pone a cocinar la leche, dejándola reposar tras cada hervida; se retiran las natas y se guardan. Repite la operación hasta que no salgan más natas.

Preparar 1 almíbar con el azúcar y 1 taza del suero que queda de la leche.

Se añaden las 3 yemas, se revuelven hasta que queden bien incorporadas; se le ponen las natas encima y se deja cocinar a fuego lento por unos minutos (sin revolver).

No se debe tocar hasta que se enfríe.

Se sirve en dulcera. Si resulta muy espeso puede agregarse más leche.

Se pueden agregar unas uvas pasas en el momento de mezclar el almíbar y las natas.

Natilla



Fuente: Colombia.com (s.f.)

Ingredientes:

- 2 litros de leche.
- 2 tazas de fécula de maíz.
- 1 libra de panela raspada.
- 4 astillas de canela.
- 2 cucharadas de mantequilla.
- 1 coco fresco rallado.
- 1 cucharada de canela en polvo.

Preparación:

Se pone a hervir 1 ½ de leche con la canela en astillas y la panela, sacándole la espuma que valla formando.

Se añade la fécula de maíz (que se ha disuelto previamente en ½ litro de leche) y la mantequilla. Se va revolviendo lentamente y se cocina a fuego lento por 10 minutos o hasta que de su punto (que se reconoce poniendo 1 cucharada de la mezcla en un plato, se deja enfriar, pudiendo despegarlo fácilmente). Justo antes de bajarla del fuego se le añade el coco, se revuelve y se vierte en los moldes.

En el momento de servir la porción individual, se espolvorea un poco de canela en polvo. Como opción se puede agregar a cada porción una cucharada de dulce de mora.

2. Región de la Orinoquía



Fuente: SENA

Comprendida entre el Guaviare y Arauca, la cordillera oriental y el Orinoco, aparece esta inmensa llanura que no es uniforme, sino que desciende en insensibles escalones y donde abundan grandes serranías y rápidos. Con una temperatura que asciende entre los 24° y 28° centígrados en promedio, la llanura favorece el crecimiento de grandes regiones de pastos propicios para la industria ganadera. También es conocida esta región por las grandes reservas petrolíferas que alberga, las cuales están motivando que grandes masas de población se desplacen a sus territorios.

Platos típicos

Llanera o mamona



Fuente: Colombia.com (s.f.)

Ingredientes:

- Carne tierna de becerra.
- Sal al gusto.
- Condimentos.
- Cerveza.

Preparación:

La preparación de la ternera a la llanera o "mamona" es en sí misma una fiesta, para ellos se mata una ternera de aproximadamente un año. Lo más importante de la preparación son los cortes. Hay cuatro clásicos que son: la osa, los tembladores, la raya y la garza.

La osa: es la parte que comprende el cogote, la papada, mandíbula y la lengua, cortado de arriba hacia abajo, de tal manera que se vaya descolgando la presa.

- **Los tembladores:** son las carnes del pecho, que se sacan en tiras largas.

- **La raya:** comprende los cuatro traseros que cortados desde la parte superior (ancas), incluyen la cola y parte de los muslos. Se corta procurando darle forma redonda que con la cola parece una raya.

- **La garza:** es solamente la ubre.

Se corta la piel extra, para envolver con ella las carnes que quedan expuestas. Se cosen con tiras de la misma piel, de manera que la carne vaya al horno completamente cubierta. Una vez lista y sólo adobada con sal incluyendo la cabeza) se cocina en el horno de barro y ladrillo a temperatura media (250°C) de 8 a 12 horas.

Una de las maneras de conocer cuando la ternera está lista, es cuando los labios, en la cabeza, se encogen, dándole a ésta una expresión risueña.

Fuera de estas presas características, se sacan ya sin la piel, las costillas, las pulpas, los huraderos y las carnes de las paletas.

Éstas se asan generalmente a la llanera. Se cortan las carnes delgadas y se engarzan en palos que se recuestan al burro (construcción de madera que se arma encima y alrededor del fuego). Hay quienes las asan a la brasa con un poco de sal, bañadas con cerveza o adobadas con especias, pero la manera clásica es asarlas a fuego muy lento por unas 4 horas, sin avivar nunca el fuego para no quemar o arrebatar las carnes. Nunca se deben chuzar las carnes, ni picarlas para que no se resequen o pierdan su suavidad.

De igual manera asan las carnes de cerdo, venado, lapa, picure, danta, entre otros, aunque los cortes de éstos se hacen despresando las costillas, brazos, piernas y lomos, ensartándolos en palos para poderlos asar en el burro, siempre con sal como único condimento.

Palo a pique

Ingredientes:

- 1 libra de fríjoles vegeros, remojados desde el día anterior.
- 1 taza de arroz lavado.
- ½ taza de guiso.
- 4 tallos de cebolla larga picada.
- 1 pimentón verde, picado finamente.
- 2 dientes de ajo machacados.
- 1 cucharada de onoto o achiote.
- 2 hojas de cilantro cimarrón picado.
- 2 cucharadas de manteca de cerdo o aceite.
- Cominos, pimienta y sal al gusto.

Preparación:

Poner a cocinar en suficiente agua los fríjoles vegueros hasta ablandarlos, 1 hora aproximadamente. Se bota el agua y se revuelven con el arroz, el guiso y la sal. Cocine en 4 tazas de agua hasta que seque. Se come con plátano topocho, maduro asado y ají.

Prepararación del guiso:

Moler con una piedra todo y sofreír unos 15 minutos en la manteca, revolviendo, hasta lograr una salsa suave.

Conejo al vino

Ingredientes:

- 1 conejo grande.
- Harina de trigo.
- 1 cucharada de mantequilla.
- 4 cucharadas de aceite.
- 3 vasos de vino tinto.
- 250 gr de tomate triturado.
- 1 cucharada de perejil fresco picado.
- Sal y pimienta.
- Arroz blanco para acompañar.



Fuente: Fotolia (s.f.)

Preparación:

Lavar el conejo, secarlo y cortarlo en trozos, reservando el hígado. Salar, pasar los trozos por la harina y freír en una olla con la mantequilla y el aceite caliente.

A continuación, agregar el vino, revolver, incorporar el tomate, tapar la olla y cocinar hasta que esté tierno.

Seguidamente, licuar el hígado con un poco de caldo de la cocción e incorporar a la olla. Rectificar la sazón y cocinar todo junto durante unos minutos.

Servir espolvoreado con el perejil picado y arroz blanco si lo desea.

Arroz llanero

Ingredientes:

- 1 rabo de res cortado en rodajas.
- 2 cebollas grandes.
- 1 puerro (ajo porro).
- 1 pimentón rojo.
- 2 ajíes dulces.
- 2 cucharadas de manteca o aceite.
- 2 libras de arroz.
- Sal al gusto.

Preparación:

Lavar bien el rabo de res y ponerlo en una olla con abundante agua y sal al fuego. Cocinar hasta que esté tierno. Picar todas las verduras, calentar la manteca en un recipiente grande y cocinar las verduras durante unos minutos. Agregar el rabo cocinado y deshuesado, el arroz y el caldo donde se cocinó el rabo. Salar y cocinar a fuego bajo hasta que el arroz esté en su punto. Debe quedar jugo, por lo que si fuera necesario se debe añadir un poco de agua durante la cocción.

Pabellón criollo



Fuente: Fotolia (s.f.)

Ingredientes:

- ½ kg de caraotas negras.
- 2 cebollas medianas.

- 1 pimentón rojo.
- Cebollín.
- Ají dulce.
- Pisca de comino.
- 1 trozo de chuleta o costillas ahumadas.
- ½ kg de falda de res.
- 2 cebollas medianas.
- 2 pimentones (uno verde y uno rojo).
- ½ taza de leche de coco.
- 3 tomates frescos o en lata.
- Sal y pimienta para adobar.
- 1 ó 2 plátanos maduros.

Preparación:

En una olla poner a hervir agua y agregar las caraotas con sal al gusto y la chuleta o costilla y dejar cocinar por 1 hora o hasta que estén blandas las caraotas, si lo desea agregar un cubito de caldo o sal al agua para darle sabor.

Mientras tanto, hacer un sofrito con la cebolla, pimentones, ají, cebollín, agréguele pimienta dulce, sal y la pizca de comino. 15 minutos antes de apagar las caraotas agréguele el sofrito, mezcle y tape hasta que el agua se haya consumido un poco.

Carne mechada:

Cocine la carne en agua hirviendo, sazonada con sal, caldo en cubito, hierbas a su gusto. Una vez cocinada y fría, proceda a mecharla (con los dedos separe trozos de carne que parezcan hilachas, desechando pellejos y grasa).

Corte el resto de los ingredientes en julianas, la cebolla y el pimentón, agregue el tomate, luego la carne y sazone, por último agregue la leche de coco y cocine hasta que se haya formado una salsa. Debe quedar jugosa.

Tajadas:

Rebane el plátano haciendo cortes transversales, las tajadas deben ser de ½ cm de espesor o un poquito menos. En aceite bien caliente fríalas hasta que estén doradas.

Una vez que todo esté listo sirva una taza de arroz blanco, una taza de caraotas, una porción de carne mechada y rodee con tres o cuatro tajadas (esto en el mismo plato, para una persona con buen apetito).

Coporos



Fuente: Fotolia (s.f.)

Ingredientes:

- 5 coporos de carne amarilla.
- Manteca líquida de cerdo.
- 3 limones.
- Sal al gusto.

Preparación:

Se lavan bien los coporos, se rebanan con un cuchillo afilado haciendo aberturas finas de arriba a hacia abajo porque tiene muchas espinas, se salan y se rocía el jugo de un limón; calentar la manteca de cerdo y cuando esté bien caliente freírlos; dejarlos tostar a punto de chicharrón; servir con yuca sancochada y mojo de perejil y vinagre.

Sopas

Hervido de gumarra

Ingredientes:



Fuente: Colombia.com (s.f.)

- 14 tazas de agua.
- 1 gumarra o gallina, despresada y limpia.
- 4 plátanos verdes, pelados y partidos.
- 1 libra de yuca pelada y partida en trozos.
- 1 libra de ahuyama cortada en trozos.
- 3 tallos de cebolla larga.
- 4 hojas de cilantro cimarrón.
- Sal, cominos y pimienta al gusto.

Preparación:

Cocine la gumarra con la cebolla y los aliños por 1 hora. Cuando comience a ablandar, agregue los plátanos y deje hervir por 20 minutos. Luego añada la ahuyama y la yuca y deje cocinar por otros 20 minutos a fuego lento. Rocíe el cilantro, deje a fuego lento, tape y conserve en el fuego por 10 minutos. Sirva acompañado de arroz blanco.

La gumarra puede reemplazarla por una gallina criolla.

Picadillo

Ingredientes:

- 10 tazas de agua.
- 2 libras de carne de res cecina (carne salada y seca al sol).
- 4 plátanos hartones verdes, pelados y picados con las manos.
- 1 libra de yuca pelada y picada fina.
- 1 libra de ahuyama pelada.
- 3 tallos de cebolla larga picada.
- 4 hojas de cilantro cimarrón.
- 2 dientes de ajo picados.
- Sal, pimienta y comino a gusto.

Preparación

Se pone la carne a remojar en un agua salada por 2 horas, se saca y se lava en chorro de agua por 1 hora, cuando esté blanda se saca y se pica en cuadritos de 2 cms, se regresa al caldo y se le agregan los plátanos, se dejan cocinar por 15 minutos, luego se agrega la yuca y por último la ahuyama picada con la cebolla.

Se baja a fuego lento, se tapa y se deja conservar por 25 minutos. Los aliños y el cilantro cimarrón, se ponen 10 minutos antes de bajarlo, teniendo cuidado de probar la sal.

Postres

Cachapa

Ingredientes:

- 4 tazas de granos de maíz tierno.
- 6 a 8 jojotos grandes.
- 3 tazas ya molidos de jojotos.
- 3 cucharaditas de sal.
- 3/4 de taza de azúcar.
- 3/4 a 1 taza de agua, dependiendo de lo duro del maíz.
- 250 g de queso amarillo holandés o queso criollo.



Fuente: Colombia.com (s.f.)

Preparación:

Se cortan con un cuchillo los granos de los jojotos, sin llegar muy profundamente, para evitar cortar la tusa. Se muelen los granos por un molino de moler maíz no muy apretado. La masa debe quedar un poco gruesa y ordinaria.

En un envase grande se mezcla esa masa con la sal, el azúcar y el agua. La mezcla debe tener consistencia no demasiado espesa.

Se pone a calentar una sartén sobre la hornilla y engráselo ligeramente con un papel absorbente con aceite cada vez que se va a hacer una cachapa y con un cucharón pequeño.

Vierta en el sartén alrededor de ½ taza de la mezcla, extendiéndola con el cucharón hasta formar un círculo de unos 15 centímetros de diámetro y espesor fino. Al formarse burbujitas en toda la superficie, se voltean para cocinarlas por el otro lado, hasta dorar, alrededor de 1 minuto por cada lado.

Todavía calientes o recién hechas las cachapas. Volverlas al sartén y cubrir la mitad del círculo con el queso y sobre éste se dobla el resto de la cachapa. Con cuidado se aplasta, se calienta por ambos lados hasta que se derrita el queso y se pone aparte conservándola caliente.

Las cachapas sin el relleno pueden guardarse después de enfriar en la nevera por días. En este caso se pueden calentar al vapor o freírlas 1 a 2 minutos por lado en poca mantequilla mezclada con igual cantidad de aceite.

Chicha de arroz

Ingredientes:

- 1 taza de arroz.
- 9 tazas de agua.
- 1 taza de leche completa.
- 1 taza de leche condensada.
- 1 taza de leche evaporada.
- ½ cucharada de esencia de almendras.
- ½ cucharada de esencia de vainilla.
- 5 cucharadas de azúcar.
- 1 pizca de sal.
- 1 astilla de canela.



Fuente: Colombia.com (s.f.)

Preparación:

Lavar el arroz y dejarlo en remojo de un día para otro en 2 tazas de agua. Al otro día escurrirlo y cocinarlo con la astilla de canela en 7 tazas de agua por unos 35 minutos aproximadamente, bajar del fuego y dejar reposar, luego se licúa con el azúcar, las leches, sal y esencias. Deje enfriar bien. Sirva con hielo picado y espolvoree canela si es su gusto

Guarruz

Ingredientes:

- 1 libra de arroz.
- 3 litros de agua.
- 5 hojas de naranjo agrio.
- 1 pizca de bicarbonato o soda.

Preparación:

Poner a calentar el agua, agregar todos los ingredientes, dejar cocinar hasta que al introducir una cuchara esta quede parada. Servir con hielo picado.

Referencias

- Colombia aprende. (s.f.). *Gastronomía.* Consultado el 15 de diciembre de 2015, en http://www.colombiaaprende.edu.co

- Colombia.com. (s.f.). *Aborrajados*. Consultado el 15 de diciembre de 2015, en http://www.colombia.com/gastronomia/asi-sabe-colombia/sdi140/16098/aborrajados

- Colombia.com. (s.f.). *Bandeja paisa.* Consultado el 15 de diciembre de 2015, en http://www.colombia.com/gastronomia/asi-sabe-colombia/sdi140/16606/bandeja-paisa

- Colombia.com. (s.f.). *Casquitos de guayaba.* Consultado el 15 de diciembre de 2015, en http://www.colombia.com/gastronomia/asi-sabe-colombia/sdi140/16848/casquitos-de-guayaba

- Colombia.com. (s.f.). *Changua.* Consultado el 15 de diciembre de 2015, en http://www.colombia.com/gastronomia/asi-sabe-colombia/sdi140/16043/changua

- Colombia.com. (s.f.). *Chicha.* Consultado el 15 de diciembre de 2015, en http://www.colombia.com/gastronomia/asi-sabe-colombia/sdi140/16682/chicha

- Colombia.com. (s.f.). *Cuchuco de trigo con espinazo de trigo.* Consultado el 15 de diciembre de 2015, en http://www.colombia.com/gastronomia/asi-sabe-colombia/sdi140/16204/cuchuco-de-trigo-con-espinazo-de-cerdo

- Colombia.com. (s.f.). *Masato.* Consultado el 15 de diciembre de 2015, en http://www.colombia.com/gastronomia/asi-sabe-colombia/sdi140/16702/masato

- Colombia.com. (s.f.). *Mistela de mejorana.* Consultado el 15 de diciembre de 2015, en http://www.colombia.com/gastronomia/asi-sabe-colombia/sdi140/16706/mistela-de-mejorana

- Colombia.com. (s.f.). *Mute santandereano.* Consultado el 15 de diciembre de 2015, en http://www.colombia.com/gastronomia/asi-sabe-colombia/sdi140/16212/mute-santandereano

- Colombia.com. (s.f.). *Natilla.* Consultado el 15 de diciembre de 2015, en http://www.colombia.com/gastronomia/asi-sabe-colombia/sdi140/16871/natilla

- Colombia.com. (s.f.). *Papas chorreadas.* Consultado el 15 de diciembre de 2015, en http://www.colombia.com/gastronomia/asi-sabe-colombia/sdi140/16006/papas-chorreadas

- Colombia.com. (s.f.). *Postre de natas.* Consultado el 15 de diciembre de 2015, en http://www.colombia.com/gastronomia/asi-sabe-colombia/sdi140/15752/postre-de-natas

- Colombia.com. (s.f.). *Sancocho de gallina.* Consultado el 15 de diciembre de 2015, en http://www.colombia.com/gastronomia/asi-sabe-colombia/sdi140/16219/sancocho-de-gallina

- Colombia.com. (s.f.). *Sancocho tolimense.* Consultado el 15 de diciembre de 2015, en http://www.colombia.com/gastronomia/asi-sabe-colombia/sdi140/16158/sancocho-tolimense

- Colombia.com. (s.f.). *Tamales vallecaucanos.* Consultado el 15 de diciembre de 2015, en http://www.colombia.com/gastronomia/asi-sabe-colombia/sdi140/16341/tamales-vallecaucanos

- Fotolia. (2004). *Conejo estofado con salsa de cebolla.* Consultado el 10 de noviembre de 2013, en http://co.fotolia.com/id/54474961

- Fotolia. (2004). *Latin food.* Consultado el 10 de noviembre de 2013, en http://co.fotolia.com/id/46580116

- Fotolia. (2004). *Smoked fish on plate close up.* Consultado el 10 de noviembre de 2013, en http://co.fotolia.com/id/57510313

Control del documento

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Revisión	Ana María Mora Jaramillo	Guionista - Línea de producción	Centro Agroindustrial Regional Quindío	Diciembre de 2013
Adaptación	Luz Clarena Arias González	Guionista - Línea de producción	Centro Agroindustrial Regional Quindío	Diciembre de 2015