MATERIAL DE APOYO

PROGRAMA DE FORMACIÓN: COCINA COLOMBIANA

COMPETENCIA: PREPARAR ALIMENTOS DE ACUERDO A LA SOLICITUD DEL CLIENTE. (EQUIVALE A LA NORMA NTS USNA 001 DEL MINCOMERCIO, INDUSTRIA Y TURISMO)

INSTRUCTORA: LOLA JIMENA TORO

TEMA: RECETA DE ARROZ ENDIABLADO. COCADAS, POSTA CARTAGENERA, BASTONES DE PLÁTANO, ENSALADA FRESCA CON VINAGRETA DE TOMATE DE ÁRBOL.

ARROZ ENDIABLADO

Ingredientes

2 libras de arroz cocido con leche de coco
Un kilo de mixtura
Una cebolleta grande, corte en brunoise
Un pimentón rojo, corte en brunoise
6 dientes de ajo triturado
8 cucharadas de achiote
4 cucharadas de aceite
30 gramos de leche en polvo disuelta en 50ml de leche de coco
Cimarrón y perejil al gusto finamente picado

Preparación

En un sarten agregar aceite llevar al fuego cuando este caliente agregamos cebolla y ajo salteamos durante 3 minutos, adicionamos pimentón cocinamos durante 2 minutos, agregamos cimarrón, perejil, mezcla de leche, mixtura cocinamos durante 5 minutos, esta preparación la mezclamos con el arroz y achiote, cocinamos a fuego bajo y tapado durante 10 minutos.

COCADAS

Ingredientes

Un kilo de coco dulce deshidratado o un coco fresco rallado
500 gramos de panela o una libra de azúcar
Canela al gusto
Clavos de olor al gusto
2 cucharadas de zumo de limón
6 cucharadas de leche en polvo disuelta con 500ml de agua

Preparación

En una olla mezclar panela, leche en polvo disuelta, clavos de olor canela, llevar al fuego hasta que se torne en forma de melado, retirar la canela y los clavos de olor, adicionar coco y zumo de limón cocinar a fuego bajo hasta que reduzca, pasar la mezcla a una bandeja dejar enfriar y cortar al gusto.

POSTA CARTAGENERA

Ingredientes

4 libras de punta de anca, posta o muchacho.
Una cebolleta blanca, corte pluma
Una zanahoria mediana corte en rodajas

3 dientes de ajo triturados
150 gramos de panela rallada
3 clavos de olor
Una astilla de canela
Una hoja de laurel
Sal al gusto
4 cucharadas de achiote
2 cucharadas de vinagre
Una cucharada de fécula de maíz disuelta en un poco de agua
2 cucharadas de aceite
Agua cantidad necesaria

Preparación

En un sarten agregar aceite llevar al fuego cuando este caliente sellar la carne por ambos lados, retirar la carne del sarten y agregar cebolla, ajo y zanahoria saltear durante 2 minutos, agregar a una olla a presión carne, verduras, sal, orégano, clavos de olor, canela, vinagre, achiote, panela, agua llevar a cocción hasta que la carne este blanda, sacar la carne y porcionar al gusto, licuar los ingredientes de la cocción de la carne, llevar a cocción de nuevo y espesar con fécula de maíz, rectificar sabor.

ENSALADA FRESCA CON VINAGRETA DE TOMATE DE ÁRBOL

Ingredientes

Una lechuga Batavia mediana corte chiffonade
Un pepino grande, pelado, sin semilla, corte media luna
Un mango tommy grande, pelado, corte en cubos
3 tomates de árbol, pelado, licuado y cernido
Unas ramas de cilantro
2 cucharadas de zumo de limón
Un tomate grande para ensalada
2 cucharadas de vinagre
Una cucharada de azúcar
Sal al gusto

Preparación

Licuar cilantro, pulpa de tomate de árbol, sal, azúcar, vinagre, zumo de limón, mezclar, tomate, mango, pepino y la vinagreta, para servir hacer un nido de lechuga y encima agregar la ensalada.

BASTONES DE PLÁTANO

ingredientes

5 plátanos verdes, pelados corte en bastones
Sal al gusto
Aceite cantidad necesaria
2 cucharadas de zumo de limón

Preparación

En un recipiente mezclar los plátanos, sal, y zumo de limón, en un sarten agregar aceite suficiente para freír, llevar al fuego cuando este caliente freír los bastones de plátano hasta que estén dorados.