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

ARROZ ENDIABLADO
Ingredientes
2 libras 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
500 gramos de panela
Canela al gusto
Clavos de olor al gusto
2 cucharadas de zumo de limón
500ml de leche
Preparación
En una olla mezclar panela, leche, 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 limo cocinar a fuego bajo hasta que reduzca, pasar la mezcla a una bandeja dejar enfriar y cortar al gusto.