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

RECETAS DE: MANTECADAS DE YUCA, CARIMAÑOLA, ENVUELTO DE YUCA,

INTRODUCCIÓN

La gastronomía colombiana es un reflejo de las regiones del país que permite entrever la diversidad étnica, cultural, natural y geográfica y que al mismo tiempo hace imposible que se pueda hablar de una sola cocina, si no de múltiples cocinas que resultan de un lento mestizaje y una mixtura cultural construida por siglos que incluye tradiciones indígenas, ibéricas, africanas y del Medio Oriente otorgándole variedad y exquisitez únicas.



Fuente de imagen: https://josejorgemonsalvognecco.wordpress.com/2014/09/06/importancia-de-la-gastronomia-para-preservar-el-patrimonio-del-pais/

Mantecadas de yuca

Ingredientes

2 kilos de yuca
60 gramos de fécula de maíz
800 gramos de queso costeño
300 gramos de azúcar
100ml de agua
Aceite cantidad necesaria

Preparación

MATERIAL DE APOYO

Pelar la yuca, agregar en una olla con agua, llevar a cocinar hasta que esta blanda, triturar, amasar con el queso, hacer bolas aproximadamente de 20 gramos, llevar a freír hasta que estén doradas, aparte cuando estén fritas todas las mantecadas, llevar al fuego una olla con azúcar y agua cocinar hasta que espese, pasar las mantecadas por el almíbar y dejar enfriar para consumir.

Carimañola de carne

Ingredientes

Un kilo de yuca
500 gramos de carne de cerdo molida
60 gramos de fécula de maíz
200 gramos de cebolla larga
4 dientes de ajo triturados
2 cucharadas de Achiote
Media cucharadita de Comino molido
2 tomates medianos
Aceite cantidad necesaria
20 gramos de sal
Una cucharada de grasa de cerdo

Preparación

En una olla con agua y sal agregar la yuca pelada, llevar al fuego, cocinar hasta que ablande, triturar y amasar con la fécula de maíz, hacer bolar aproximadamente de 50 gramos, aparte en un sarten agregar grasa de cerdo llevar al fuego cuando este caliente adicionar carne, cebolla, ajo, achiote, tomate, sal, cocinar hasta que la carne se torne dorada, con esta mezcla rellenar las bolar de yuca, moldear la carimañola en forma un balón de futbol americano. Llevar a freír hasta que doren.

Envuelto de yuca

Ingredientes

2 kilos de yuca
500 gramos de panela rallada
Hojas de plátano cantidad necesaria soasadas y limpias
250 gramos de Queso cuajada corte en trozos
Media cucharadita de Canela en polvo

Preparación

Pelar y rallar o moler la yuca, agregar panela y canela mezclar todos los ingredientes, colocar en la mesa una hoja de plátano en un extremo de la hoja agregar 50 gramos de la mezcla de yuca, en el centro de la mezcla colocar un trozo de queso, envolver formando el envuelto, cerrar los extremos, si desea puede atar para evitar que se salga el relleno, llevar a cocción con agua durante 40 minutos, retirar del fuego y dejar enfriar para consumir.