



CARLOS  
ORDÓÑEZ CAICEDO

Investigación y recopilación

*Gran libro de la  
cocina colombiana*

Ministerio de Cultura

**Ministerio de Cultura**

Mariana Garcés Córdoba  
MINISTRA

María Claudia López Sorzano  
VICEMINISTRA

Enzo Rafael Ariza Ayala  
SECRETARIO GENERAL

Juan Luis Isaza Londoño  
DIRECTOR DE PATRIMONIO

**GRUPO DE PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL**

Adriana Molano Arenas  
COORDINADORA

*Proyecto Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia*

Viviana Cortés Angarita

Isabel Cristina Restrepo

Daniela Rodríguez Uribe

Enrique Sánchez Gutiérrez

*Comité asesor para la política de conocimiento, salvaguardia  
y fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales colombianas*

Germán Patiño Ossa

Soffy Arboleda de Vega

Juana Camacho Segura

Ramiro Delgado Salazar

Julián Estrada Ochoa

Ximena Hernández Sánchez

Carlos Humberto Illera Montoya

Lácydes Moreno Blanco

Esther Sánchez Botero

María Josefina Yances



**MinCultura**  
Ministerio de Cultura

**PROSPERIDAD  
PARA TODOS**

Carrera 8 8-43

Línea gratuita 01 8000 913079

(571) 342 4100

Bogotá, Colombia

[www.mincultura.gov.co](http://www.mincultura.gov.co)

## Contenido

<i>Prólogo</i>	7
<i>Prefacio</i>	19
<i>Introducción</i>	23
<i>Nota del editor</i>	27
I Costa Pacífica	31
Bebidas	32
Sopas	34
Aperitivos y principios	42
Platos	52
Postres	70
II Antioquia y Viejo Caldas	73
Bebidas	74
Amasijos	76
Sopas	78
Aperitivos y principios	83
Platos	94
Postres	110
III Llanos y Amazonia	117
Bebidas	118
Amasijos	122
Sopas	124
Aperitivos y principios	127
Platos	130
Postres	139
IV Valle, Cauca y Nariño	141
Bebidas	142
Amasijos	146
Sopas	152
Aperitivos y principios	158

	Platos	260
	Postres	272
V	Santanderes	277
	Bebidas	278
	Sopas	280
	Aperitivos y principios	285
	Platos	292
	Postres	299
VI	Costa Atlántica	301
	Bebidas	302
	Sopas	304
	Aperitivos y principios	310
	Platos	325
	Postres	341
VII	Tolima y Huila	345
	Bebidas	346
	Amasijos	348
	Sopas	351
	Aperitivos y principios	354
	Platos	359
	Postres	367
VIII	Boyacá y Cundinamarca	369
	Bebidas	370
	Amasijos	372
	Sopas	377
	Aperitivos y principios	382
	Platos	393
	Postres	407
	<i>Glosario</i>	413
	<i>Colaboradores</i>	423
	<i>Recetas</i>	427

## Prólogo

La cocina de una región... es su paisaje en la olla.

— Joseph Pla

COMO TANTAS RECETAS QUE se hacen en cocina, este prólogo podrá compararse con el proceso de elaboración de una de las más simbólicas preparaciones de nuestra cocina vernácula, existente en todas las cocinas regionales colombianas: la arepa. Para asar una arepa es necesario voltear de tiempo en tiempo sus dos caras, buscando que las brasas del carbón terminen por otorgarle el punto que su cocinera desea darle. Este prólogo, como la arepa, tiene dos caras: la primera, apoyada en la historia y el pasado que ha envuelto al libro. La segunda, apoyada en el presente y proyectada hacia el futuro que tendrá este conspicuo recetario. Espero que por ninguna de las dos caras se me quemé, y solo deseo que el lector la digiera gustosamente y tenga de ella un buen provecho.

Cara I: la primera edición de este libro salió del horno editorial a mediados de 1984. La persona encargada de prologar tan novedoso y sugestivo recetario, fue la finada Gloria Valencia de Castaño, quien, con el rigor y la elegancia que la caracterizaban, supo plasmar en pocas líneas un magnífico prólogo, cuya exquisitez merece su lectura, del cual retomo esta corta reflexión: "... el libro de cocina debe ser solo un texto de incitaciones, un manual de imágenes y sugerencias". Prologar un libro proviene de una solicitud muy justificada, bien por su autor, bien por sus editores. Dicha solicitud se convierte en un designio que compromete al prologuista a escribir sobre el encanto y la importancia que tiene el texto que sigue al prólogo, para motivar a eventuales lectores –compradores de librerías, visitantes rutinarios de bibliotecas, coleccionistas temáticos– a que se sumerjan en una lectura donde

encontrarán un nuevo acervo de conocimientos, expresado en aleatorios lenguajes (científico, literario, filosófico, poético), sobre los cuales el prologuista podrá advertir, sugerir, opinar y vetar con absoluta autonomía de criterio.

La designación que he recibido para escribir el prólogo de este libro constituye para mí un importante reconocimiento a mis treinta años de trabajo e investigación culinaria, y, a la vez, la recibo como verdadero reto para estimular la imaginación y el estómago a futuros investigadores, historiadores y antropólogos culinarios, chefs profesionales, propietarios de restaurantes, amas de casa, cocineras de la calle en la ciudad y cocineras de la vereda en el campo, quienes, gracias a la ejecución y materialización de políticas culturales, como la Biblioteca Básica sobre las Cocinas Tradicionales de Colombia (BBCTC), lograrán por primera vez tener acceso a la más completa gama temática alrededor de los aspectos sociales y culturales de la cocina colombiana.

De otra parte, deseo expresar dos razones por las cuales asumo este trabajo con absoluta satisfacción y entrega: la primera es que existiendo actualmente en Colombia un numeroso y competente grupo de investigadores culinarios (chefs profesionales, historiadores, médicos nutricionistas, biólogos, ambientalistas, antropólogos y periodistas gastronómicos), cuyo trabajo y prestigio son reconocidos nacional e internacionalmente, he sido yo el escogido para hacer el prólogo sobre este libro, que hoy goza, como ningún otro de su género, de una aquilatada fama en toda Colombia; y la segunda es que con base en una pesquisa personal realizada sobre una pequeña, pero representativa muestra de bibliotecas públicas, sin lugar a dudas, el *Gran libro de la cocina colombiana* ha sido el recetario más consultado por la comunidad culinaria (usuarios de bibliotecas) en los últimos tres lustros. Espero que con esta nueva reedición el nivel de consulta permanezca durante muchos lustros más, dadas sus valiosas y recónditas particularidades, de las cuales daré explícita cuenta en las líneas siguientes.

Conozco el *Gran libro de la cocina colombiana* de portada a portada, y me atrevo a aseverar que lo he consultado como muy pocos colombianos lo habrán hecho: conozco el proceso de su gestación y de su historia; conozco a muchos de sus colaboradores, entre ellos a su autor, con quien he conversado íntimamente sobre su elaboración; conozco sus más de setecientas recetas; conozco detalladamente sus cuadros de cortes y su glosario técnico; conozco sus defectos y sus virtudes; y, no en vano, en 1985 escribí para el *Boletín Cultural y Bibliográfico* del Banco de La República la primera reseña bibliográfica que se hizo sobre él, cuya argumentación hoy continúa vigente. En tal reseña aludí al precario devenir bibliográfico-culinario en nuestro país, y a su comercialización, el cual apenas comenzó a hacer presencia a mediados del siglo XIX. Allí mismo me refiero al tema de la siguiente manera:

En 1853 se publica en Bogotá el *Manual de artes, oficios, cocina y repostería*,<sup>1</sup> que en su portada interior reza: “Obra sacada de los mejores autores y acomodada a las necesidades de los granadinos, así como a las circunstancias de esta República”. Para 1893 Timoteo González publica –igualmente en Bogotá– *El industrial de coadjutor*, con el siguiente subtítulo: “Tesoro de recetas sobre cocina española, cocina bogotana, confitería y repostería al uso español y americano; licorería, medicina, higiene y economía doméstica”.<sup>2</sup> Los dos ejemplos citados constituyen las primeras incursiones que sobre el tema se realizaron en el mercado editorial de nuestro país.<sup>3</sup>

Sobra decir que si el comercio de libros era bastante precario para la época, tanto o más lo era la producción editorial, y, por consiguiente, “el libro o recetario culinario”, que desde hacía medio siglo era tema de alta demanda en Europa, en nuestro medio estaba literalmente crudo. Eran los albores de la guerra civil, y la situación social, económica y política del país era sumamente crítica para considerar el tema de “lo culinario” como asunto de importancia; sin embargo, por aquellos años –finales del siglo XIX, preámbulos del XX– se escriben en Colombia numerosos cuadernos, manuales, y cartillas culinarias, gracias al ir y venir de solventes familias colombianas entre nuestro país y el Viejo Mundo, que se ausentaban por largos años para educar a sus proles. Eran tiempos en que la mujer aún no lograba plenamente su entrada a los claustros universitarios, y, por tanto, para nuestras damiselas se constituyó en requisito casi indispensable –con el fin de acreditar su estancia en aquellas latitudes– la publicación posterior de un recetario o de un manual de comportamiento y buenas costumbres, lo que dio como resultado una copiosa producción de cuadernos en hermosas caligrafías, que hoy pernoctan en los anaqueles de empolvadas bibliotecas de las otrora refinadas y opulentas familias, en ciudades como Popayán, Cartagena, Medellín, Tunja, Bogotá y Bucaramanga. En algunas de estas ciudades, durante las décadas de los veinte y de los cuarenta, se hicieron rústicas impresiones editoriales de varios de estos cuadernos,<sup>4</sup> pero, de manera contundente, fue en Medellín donde existió

---

1. Manuales o cartillas para la vida práctica en el hogar con muchos y muy variados temas, las cuales estaban de moda en toda Europa.

2. Lácides Moreno Blanco y Aída Martínez Carreño coinciden en considerar este libro como el primer recetario que circuló en nuestro país.

3. Julián Estrada O. (1985). “Reseña sobre el *Gran libro de la cocina colombiana*”. *Boletín Cultural y Bibliográfico*, vol. XXII, n°3. Bogotá. Es esta la primera reseña del tema de ‘cocina’ escrita para el Boletín, y fue muy bien recibida.

4. Actualmente en la biblioteca del Colegio Mayor de Medellín existe una importante colec-

un interés inusitado y donde algunos de ellos se convirtieron en valiosos textos de estudio para las investigaciones culinarias surgidas a finales del siglo pasado, que en la actualidad se encuentran en pleno auge. Quede claro: la industria editorial, específicamente los libros de cocina en Colombia, no fueron materia de importancia para las disciplinas sociales hasta los años ochenta del siglo pasado, cuando el asunto comenzó a tener relevancia y en muy pocos años se transformó en panacea para algunas editoriales y en tema cotidiano y fundamental para diversos medios de comunicación. Es un hecho que hasta la aparición en 1984 de el *Gran libro de la cocina colombiana* transcurrieron varias décadas durante las cuales se ofrecían libros culinarios de factura extranjera y muy pocos de autoría colombiana.

Hace veintiocho años salió la primera edición de *Gran libro de la cocina colombiana*; sus editores, el Instituto Colombiano de Cultura (Colcultura), y el Círculo de Lectores, esta última, empresa española que había implantado en Colombia una modalidad de comercialización novedosa y exclusiva, consistente en ventas apoyadas en la vinculación por suscripción, lo que convertía al “cliente-lector” en socio, a quien, con sugestivos y bajos precios, suministraba títulos que no se vendían en librerías. Así, numerosas familias de clase media del país iniciaron o complementaron sus bibliotecas con variadas colecciones temáticas, y así, antecedido de una efectiva campaña de publicidad, apareció el *Gran libro de la cocina colombiana*, el cual fue a parar, no solo a lujosas y voluminosas bibliotecas particulares de las grandes ciudades, sino también a millares de precarias bibliotecas públicas e institucionales, en algunas de las cuales logró sobrevivir, pero, lamentablemente, se convirtió en “flor de un día” y mercancía para anticuario en otras tantas. Permítaseme, una vez más, transcribir mis conceptos de hace más de un cuarto de siglo, los cuales considero válidos. En la reseña escribo:

... si existe algo en lo que no puede fallar un libro de cocina, es en su presentación. La inquietud que siente el artista plástico o el poeta cuando su obra va a ver la luz pública es la misma que debe sentir el autor culinario. El *Gran libro de la cocina colombiana* está bien presentado, pues resulta apetitoso a los ojos de cualquier lector. Por primera vez en la bibliografía culinaria colombiana se logra una calidad óptima en sus fotografías; aunque muchas de ellas puedan ser criticadas por los profesionales del oficio, el hecho es que se logra reivindicar visualmente la configuración de numerosas preparaciones, que en la descripción narrativa de la casi

---

ción de libros de cocina antioqueña, en donde se clasifican siete libros impresos antes de los años cincuenta, y también destacan más de quince manuscritos de diferentes señoras, no solo de Medellín sino de algunos municipios del departamento de Antioquia.

totalidad de viajeros extranjeros<sup>1</sup> por la Colombia del siglo XIX, aparecían como verdaderas aguamajas.

La buena presentación aludida es el resultado de cumplir igualmente con requisitos técnicos tales como: buen papel, buen diseño gráfico y excelentes tipos de fuente; requisitos que muchas veces se subestiman, lo que afecta el contenido de un libro, sobre todo de un libro de cocina. Por otra parte, se logra en el *Gran libro de la cocina colombiana* un trabajo nunca realizado: un inventario de recetas (algo más de setecientas) con una clara descripción de las mismas, sin caer en la rigurosidad de pesos, medidas, tiempos y otras mañas culinarias que hubiesen hecho imposible su lectura; lo anterior se complementa con un glosario temático eficiente, un acertado recuadro con las denominaciones de los cortes y nombres de las carnes en las diferentes regiones, unas claras explicaciones técnicas útiles para el mejor uso del libro en la cocina, una sugestiva introducción y, finalmente, un conjunto de reseñas regionales apretadas, pero veraces.

Sin lugar a dudas, las líneas anteriores son elogiosas, sin embargo, también asumí una posición crítica –que no destructiva– en aspectos tan importantes como los siguientes, retomo mi reseña:

La fusión de trabajo entre una entidad cultural (Colcultura) y una empresa particular (Círculo de Lectores) no dio los mismos resultados a las dos partes; para los objetivos de la empresa particular se logra el cometido, dado el éxito económico del proyecto; en cuanto a la entidad cultural, la pobreza del aporte es manifiesta, ante la ausencia de rigor y método en la investigación; la recopilación de un recetario con mínimas alusiones históricas y culturales es propia del folclor y, aunque la contribución del folclor puede llegar a ser importante en la investigación social de la cocina, de todas maneras necesita depurarse para no asumir sus conceptos y categorías como generalizaciones válidas (Ej.: plato típico). El análisis sociocultural presente en el texto es tímido y exiguo. Resulta inadmisibles que se omita una ubicación histórica que dé cuenta del origen y de los procesos socioeconómicos que acontecieron en el país, para lograr la introducción

---

1. Famosos son los relatos y memorias de viaje de Saffray, Boussingault, Frederic Church, Éli-sée Reclus y Joseph Conrad, entre muchos otros, cuyas descripciones de cocinas, cocineras y preparaciones, fueron escritas, en su gran mayoría, criticando su presentación.

al actual catálogo alimentario colombiano. Productos tales como plátano, arroz, mango, limón, naranjo, café y otros tantos que hoy se encuentran plenamente establecidos en el consumo popular son considerados equivocadamente como aborígenes. Igualmente sucede con el cerdo, el ganado vacuno, y la caña de azúcar, de donde obtuvimos aquellos resultados culinarios propios de la Conquista y la Colonia, materializados actualmente en manteca, chicharrón, leche, queso, mantequilla y panela. Todos ellos eran ajenos enteramente a la dieta de los indígenas precolombinos, pero paradójicamente gozan hoy de mayor demanda –en ciertos sectores de clase– que otros alimentos autóctonos, estos sí, de arraigado aprecio en aquellas primeras poblaciones. Hacemos referencia a la arracacha, a la mafafa, al algarrobo, al chontaduro y a la ahuyama, muestra mínima de un gran inventario por relacionar. La cocina colombiana actual es la mezcla de diferentes etnias y culturas; mezcla que, como todo proceso histórico, merece explicarse, y en este caso la ausencia de esta explicación es evidente.

En los últimos diez años el *Gran libro de la cocina colombiana* se ha convertido en excelente documento de consulta para quienes por distintos caminos se encuentran desarrollando diferentes líneas de acción ante el inmenso y prolífero patrimonio cultural culinario que tiene Colombia. Es un hecho, este gran libro apenas comienza su periplo para llegar a ser un auténtico vademécum culinario; su valioso contenido –con deficiencias e imprecisiones– aún goza de gran desconocimiento, pero su futuro es inmenso y su verdadero reconocimiento vendrá en años posteriores. Hoy mi reto es sustentar este presentimiento, razón que me conduce a escribir en las líneas siguientes una sincera apología; en otras palabras: voy a voltear la arepa.

Cara II: hasta hace algunos años la investigación social en Colombia sobre la cocina como elemento de nuestra cultura era verdaderamente incipiente. Digamos que la alimentación, antes que la cocina, fue tema de estudio desde principios del siglo XX por parte de investigadores vinculados a la medicina, la botánica, la agricultura y la economía, y es a partir de la década de los cuarenta cuando se publican las primeras investigaciones sociales de orden histórico, antropológico y folclórico, que resaltan la importancia de la alimentación. Trabajos como los de Jorge Bejarano (*Alimentación y nutrición en Colombia*), Hernando García Barriga (*Flora medicinal de Colombia*), Víctor Manuel Patiño (*Recursos naturales y plantas útiles en Colombia*), Gabriel Giraldo Jaramillo (*Aspectos históricos de la alimentación indígena*), Gerardo y Alicia Reichel-Dolmatoff (*El simbolismo de caza, pesca*

y alimentación entre los desana), Guillermo Abadía Morales (*Compendio general del folclor colombiano*), Yolanda Mora de Jaramillo (*Alimentación y cultura en el Amazonas*), constituyen –sin rigor cronológico– una muestra de lo referido. Ahora bien, tal como lo enuncié en líneas anteriores, recetarios de cocina colombiana o de regiones de Colombia seguramente existen en anaqueles de provincias desde finales del siglo XIX, y es un hecho, que en las principales ciudades del país se conocen libros, textos o cartillas (muchos de ellos auténticos tesoros de pedagogía culinaria) de reputadas señoras, los cuales, desafortunadamente, no tienen divulgación nacional, y su contenido no pasa de ser un sencillo recetario.

La investigación culinaria en Colombia solo comienza a ser una realidad bajo la mirada de la antropología, con tesis y trabajos de campo, a principios de los años ochenta, cuyos resultados fueron de alto impacto en la comunidad universitaria en diferentes ciudades del país, lo que generó una corriente de adeptos al tema, y se conformó en menos de cinco años –de manera espontánea– un banco de tesis culinarias, el cual comenzó a llamar la atención de profesores y estudiantes en otras carreras de ciencias sociales. Asimismo, a partir de los años ochenta el tema de “lo culinario” conquistó las páginas diarias y semanales de periódicos y revistas –tradicionalmente ajenos a esta temática–, irrumpió en programas de televisión, y se convirtió en filón importante para la industria editorial nacional al sacar a la luz excelentes colecciones impresas sobre productos americanos y vernáculos. Además, se multiplicaron las secciones de cocina en revistas y periódicos semanales de opinión, lo que dio origen a publicaciones exclusivas sobre el tema. A finales de la primera década del siglo XXI, el asunto tomó más fuerza con la aparición de docenas de escuelas de cocina en las más importantes ciudades del país, lo que permitió que jóvenes de clases media y alta no tuvieran que gastar fortunas viajando a Suiza, Francia o España para estudiar cocina profesional, gracias a lo cual se inició una demanda por este oficio, antes inimaginable. De igual manera, a partir de la primera década del siglo XXI comenzó una contundente oferta de todo tipo de restaurantes, asunto que terminó casi con visos de “epidemia nacional”, ya que en el país, a diestra y siniestra, brotaron restaurantes de toda índole. Simultáneamente, surgieron congresos y festivales gastronómicos (en menos de tres años aparecen más de nueve diferentes), cuyas campañas de divulgación y promoción reflejan el fenómeno de posicionamiento que el tema de lo culinario ha logrado. Finalmente, la cocina entró como tema de estudio a las universidades, sobre todo en facultades de Historia, Sociología y Antropología, en la medida que comenzaron a proliferar tesis de grado donde ella ha sido el eje de investigación, además de comenzar a ser tenida en cuenta en los programas curriculares de carreras como Nutrición, Dietética e Ingeniería de Alimentos.

Este cúmulo de acontecimientos descritos, tan diferentes unos de otros, pero también todos a la vez haciendo referencia a la reivindicación y reflexión que desde hace veinte

años comenzó a gestarse sobre el patrimonio cultural culinario colombiano, tiene entre sus muchos protagonistas, uno de trascendental importancia, cuya incidencia en los diferentes ámbitos y acontecimientos descritos ha sido total: me refiero al *Gran libro de la cocina colombiana*.

Es un hecho que investigadores culinarios de todas las disciplinas, fundadores de academias de cocina, empresarios y propietarios de restaurantes o negocios afines, chefs profesionales, profesores de cocina en Colombia o de cocina colombiana en el extranjero, alumnos de academias culinarias, amas de casa, pequeños empresarios, periodistas gastronómicos, nutricionistas, dietistas, directores de medios de comunicación, directores de comedores o refectorios industriales, productores de *catering*, pequeños productores o artesanos culinarios, en fin, portales culinarios en Internet; todos, unos más, otros menos, han recurrido a consultar la información que contiene este gran libro. Dicho de otra manera, es imposible imaginar que en los últimos años cualquier proyecto (académico, comercial, de beneficio público o privado) que en su estructura de operación involucre a la cocina colombiana no haya consultado este gran libro. Reitero, el *Gran libro de la cocina colombiana*, desde hace más de tres lustros ha sido un documento de consulta obligada sobre todo lo que tenga como columna medular un recetario idóneo de la cocina de nuestro país.

Jamás imaginaron Colcultura y el Círculo de Lectores que veinticinco años más tarde este recetario de gran formato se convertiría en uno de los libros más importantes de la bibliografía culinaria colombiana, y mucho menos lo imaginó Carlos Ordóñez Caicedo, quien, con espíritu poético, sibarita y aventurero y lejano de pretensiones de investigador cultural, creyó haber metido al “horno del tiempo” un pequeño amasijo –cual dulce galleta– y lo que obtuvo fue, con el buen sabor que otorga el añejamiento a los grandes manjares, un interesante y delicioso mojicón. Resumen: Carlos Ordóñez Caicedo es el primer colombiano que le vio pies y cabeza a la posibilidad de recopilar un libro de recetas estrictamente colombianas, razón por la cual, ajeno y lejano a reconocidas metodologías de investigación, optó por aplicar un gran sentido común y una rebosante cuota de humor, simpatía y buen trato, con lo que consiguió entrometerse amablemente en las más recónditas y rústicas cocinas de fogón de piedra, y, al tiempo, pudo degustar –en calidad de invitado especial– las más emperifolladas cocinas de la capital y de la provincia, plasmando recetas con sabor de cocineras del campo, de cocineras de la ciudad, de cocineras de la clase media y de cocineras de alta aristocracia. Carlos Ordóñez Caicedo viajó por los cuatro puntos cardinales utilizando su libreta de apuntes, sus cuadernos de notas; consultando sus contactos aquí y allá; constatando las recomendaciones, los consejos y las consejas recibidas, apoyado sobre una de las herramientas más importantes que exige la investigación social

sobre el terreno: la amabilidad espontánea, la cual termina por convertirse en confianza, y esta, a su vez, en pasaporte a la intimidad para lograr “el secreto culinario”, esto es, la receta. En otras palabras, poca grabadora, poca cámara fotográfica, pero, claro está, gran organización y clasificación de dictados, muchas redacciones cuasi taquigráficas y una inmensa cantidad de asteriscos y notas de pie de página, que terminaron amalgamados en tan importante recetario. Mencionado lo anterior, fundamental es comentar otro aspecto muy acertado de la manera de investigar de Carlos Ordóñez Caicedo, quien para organizar el inmenso territorio de nuestro país procedió a formular una división conformada por ocho grandes regiones, las cuales en su conjunto abarcaban completamente el área geográfica del país, aglutinando varios departamentos en cada región, y otorgándole mayor valor a las afinidades históricas y culturales que a las político-administrativas. Así las cosas, Carlos Ordóñez Caicedo no observó 32 cocinas departamentales (en 1984 solo existían 28 departamentos y cuatro territorios nacionales e intendencias), sino la cocina de ocho áreas culturales: Costa Pacífica; Antioquia – Viejo Caldas; Llanos – Amazonia; Valle – Cauca – Nariño; Santanderes; Costa Atlántica; Tolima – Huila; Boyacá – Cundinamarca.

Debemos reconocer la validez de esta regionalización, aceptada actualmente por las disciplinas sociales sin mayores objeciones; sin embargo, para la época (años ochenta) el asunto y la categoría de región estaba en plena discusión por grandes teóricos de la historia, la economía y la antropología, como Orlando Fals Borda y Jaime Jaramillo Uribe, y en nuestro país el asunto se debatía en los más reconocidos centros de estudio (Cinep, Fedesarrollo, Faes, Universidad de los Andes, Universidad Nacional y Universidad de Antioquia, entre otros). Indiscutiblemente, en esto coinciden las actuales políticas de Ministerio de Cultura y, además, es la filosofía de esta Biblioteca Básica de las Cocinas Tradicionales de Colombia. En asuntos de cocina debemos mirar primordialmente las regiones y superar el concepto de “lo nacional”. Así estructuró Carlos Ordóñez Caicedo su trabajo, y los resultados son evidentes. Otra particularidad que le añade Carlos a este trabajo es su criterio de clasificación para la totalidad de recetas de una misma región. Veamos: aquello que en todos los libros de cocina puede tener varias maneras de clasificarse, como parámetros de una carta de restaurante (entradas frías, entradas calientes, platos fuertes, ensaladas, postres), grupos genéricos de alimentos (frutas, legumbres, carnes de res o de cerdo, aves, pescados, mariscos, arroces, pastas, etc.) o grupos de preparaciones (sopas, cremas, caldos, asados, estofados, al vapor, frituras, repostería) en el *Gran libro de la cocina colombiana* se presenta bajo una denominación sumamente coloquial, que se acomoda perfectamente a cada una de las ocho regiones.

Su propuesta se conforma por los siguientes seis grupos: 1) amasijos: preparaciones con harina de trigo o harinas vernáculas (maíz y yuca), con genéricos como arepas, empanadas,

pasteles, rebosados, galletas, panes y buñuelos, amén de otros cientos que en cada región reciben un nombre propio; 2) bebidas: preparaciones con frutas, raíces, tallos y semillas, refrescantes o fermentadas, frías o calientes, como mazamoras, chichas, guarrús, mistelas, petos, jugos, y sorbetes; 3) sopas: caldos básicos, cremas y sancochos, y un glosario de nombres propios correspondientes a la especificidad de cada sopa, sobre los cuales, una vez más, el ingenio regional las bautiza con acertado y picaresco nombre; 4) aperitivos y principios: constituyen lo que en la cocina internacional se denomina “guarniciones”, que se caracterizan por ser una porción reducida que acompaña a los platos fuertes, cuyo sabor final puede ser cocina de sal o de dulce; 5) platos: bajo este gran genérico se relacionan recetas regionales de preparación bastante laboriosa, cuya composición responde a un resultado final en el que participan varios productos y se ensamblan diferentes sistemas de elaboración, como arroz atollado del Valle, fríjoles montañeros antioqueños, friche guajiro; 6) postres: en este grupo tienen cabida múltiples preparaciones que, derivando de azúcar y panela y mezcladas con frutas y especias, terminan siendo jaleas, almíbares, turrone, melcochas, cernidos y tantas recetas más del ingenioso conocimiento popular culinario.

En líneas anteriores comentamos que la recopilación pasa de setecientas recetas. Por tanto, es una labor titánica la de traducir “mañas y secretos” y expresiones regionales extremadamente coloquiales en un único lenguaje, y, además, es un meritorio trabajo convertir ese cartapacio de apuntes en una sola sintaxis. Entre las críticas negativas que se han hecho a Carlos Ordóñez Caicedo está la no constatación en fogones de cada una de las recetas. No obstante, conociendo el proceso y la magnitud de este trabajo, entiendo no la imposibilidad, pero sí la gran dificultad de certificar experimentalmente cientos de recetas obtenidas de cocinas en fogón de leña o con hornos de tierra y carbón. Así las cosas, Carlos Ordóñez Caicedo reemplaza la rigurosa y científica descripción del paso a paso en el proceso de preparación por una breve y atinada descripción que, aunque escrita, su lenguaje corresponde a un comentario oral, esto es, se trata del cocinero, literalmente hablando. Por ejemplo, una receta que Carlos Ordóñez presenta en este libro, cuya elemental descripción es un ejemplo más de la breve y amable introducción con atinadas observaciones culturales que Carlos les hizo a las innumerables recetas, que hacen del libro un valioso Potosí, es esta:

Este plato se prepara con la flor del barbatusco, que es un árbol grande, bellísimo, que florece cada año a mediados de febrero. La flor tiene un color anaranjado y encendido y solo permanece unos días en el árbol. Estas flores se recogen del piso y se utilizan para preparar los pericos tradicionales de Ocaña. Solo se emplean los pétalos, a los que se quitan los hilillos, se cocinan en poca agua por un minuto, cuidando de que no se deshagan, se sacan

y se cuelan. Se ponen en aguamasa (en la que se ha cocinado el maíz), se dejan fermentar un día, se sacan y se pican. Se mezclan las flores, las cebollas cabezonas, los tomates y los ajos, y se sofríen en el aceite. Se les agregan los huevos batidos, sal y pimienta, y se dejan cuajar a gusto sobre el fuego como si fuera una tortilla.

Estos son los pericos tradicionales de Ocaña o ‘tortilla de Barbatúsca’ o ‘huevos florecidos ocañeros’.

Carlos Ordóñez Caicedo se preocupó mucho, con absoluta razón, por los nombres vernáculos de los productos y de las preparaciones y por su origen geográfico. Sacrificó rigurosidad culinaria para adobar con anécdotas y observaciones de la vida cotidiana. De igual manera, como exige el manual del buen cocinero, aportó la información que permiten saber con anterioridad el grado de dificultad, el tiempo de cocción y el tiempo total de preparación. También informa la lista de ingredientes con cantidades, dependiendo del número de comensales a servir, y no menos importante es el glosario de voces, productos y accesorios autóctonos, así como un índice por orden alfabético de todas las preparaciones. Bajo los parámetros mencionados, el lector desprevenido se topa con un libro de recetas colombianas, donde pueden encontrarse más de sesenta bebidas diferentes, entre jugos, chichas, guarapos, petos y masatos; ocho tipos de arepas; una decena de empanadas completamente diferentes; otra decena de distintos caldos; una docena de sancochos de aromas y sabores diferentes; docena y media de arroces con la misma característica de los sancochos anteriores; diecisiete tamales de los más variadas masas y rellenos, donde ni las hojas del envuelto son las mismas. Y si lo descrito son únicamente genéricos, permítaseme un breve listado de platos que, por su solo nombre popular, el comensal que lo escucha por primera vez se entusiasma para su degustación; famosos son en sus regiones bebidas, como jugo de arazá, atol, peto sinceano, guarulo, chicha de moriche, crema de copozú, jugo de naidi, mistela de mejorana; amasijos, como cachapas, cotudos, cuaresmeros, pojongos, mostachones, quimbolitos y tungos; sopas, de las que al azar menciono seis, caldo de ministro, hervido de pato pelón, pusandao de carne serrana, sancocho de pataló, sopa de remiendos, tapao de pescado. El asunto sería interminable, y merece una revisión de los especialistas por la particularidad del nombre que reciben muchas de las recetas consignadas en el libro.

Es evidente que en este gran trabajo existió un amplio grupo de colaboradores, hombres y mujeres de diferentes regiones de Colombia (cocineros y cocineras anónimas) a quienes Carlos Ordóñez Caicedo menciona con nombres propios y agradece sus aportes. Así, finalizada la lista de tales colaboradores, encontramos esta nota: “Un libro de estas

características se convierte a muy poco andar en un acontecimiento que moviliza rápidamente el esfuerzo popular. Prueba de ello es esta lista en la que recogemos los nombres de aquellos colaboradores que hicieron que nuestra colección de recetas fuera lo más completa posible. Aunque también es justo recordar al alto porcentaje que prefirió conservar el anonimato”. Asimismo, encontramos en la contraportada de la primera edición este breve y certero agradecimiento presentado por los editores:

Círculo de Lectores agradece a todas aquellas personas que han prestado sus conocimientos y desvelos para la realización de una obra de esta magnitud. Al anónimo cocinero de una anónima posada, que facilitó los secretos de su arte; a la viejecita que asa arepas en un polvoriento mercado, que nos conmovió con su generosidad y su sonrisa; al investigador que rescató ancestrales tradiciones hoy tan lejanas a nuestros hábitos. Y al Instituto Colombiano de Cultura.

No se equivocaba Carlos Ordóñez cuando en un documento que encontré sobre su vida (del Centro Virtual Isaacs), refiriéndose al suscrito, dice lo siguiente: “Julián Estrada, de Medellín, quien hizo un trabajo de investigación por toda Colombia, patrocinado por la Presidencia de la República, siempre criticó mi libro y hoy no se desprende de él”. Asumo que Carlos argumenta esto apoyándose en la reseña del *Boletín Cultural y Bibliográfico*, del Banco de la República, donde está mi reseña de 1985, en la cual se me alborotó el pichón de antropólogo que era yo en aquel momento. Hoy, cada vez que se me pregunta por una bibliografía de cocina colombiana, el primer título que relaciono es el *Gran libro de cocina colombiana*. Y no exagero si digo que lo he recomendado a propios y a extraños, en foros nacionales e internacionales, literalmente, más de cien veces. Es un hecho: en Colombia, desde hace un cuarto de siglo, quien pretenda husmear o entrar en los avatares de la cocina de su tierra de crianza, si desea hacer algo más o menos coherente debe consultar este portentoso recetario, que goza de tan atinado nombre.

JULIÁN ESTRADA OCHOA

Junio de 2012

## Prefacio

### *Camino culebrero*

LO MÁXIMO QUE LOGRÉ como estudiante fue cuarto de bachillerato... sin terminar. Como bagaje cultural tenía el haber sido cofundador del Teatro Experimental de Cali (TEC) y primer bailarín de la Compañía de Ballet Clásico Departamental del Valle. Como crédito laboral tengo en mi “ridiculum” un año como vacunador oficial de perros callejeros. Las estadísticas dicen que hice una gran labor. La rabia quedó para los humanos.

Pensé que con estos créditos, hablando inglés aprendido en las calles (se me pegaba), con cuarenta y cinco dólares en el bolsillo, y con una agradable figura –si no paraba tráfico al menos me sonreían al pasar–, podía conquistar México. Salí entusiasmado de Cali en 1957, *colinchándome* a una compañía mexicana de teatro clásico español, que regresaba quebrada. En México caí de pie gracias a algo en mi carácter que no sabía ni intuía que tenía: mi modo de ser, que me permitió más tarde acercarme a la gente con una sonrisa afable, con la que, con facilidad, me ganaba su confianza y su credibilidad. Fueron los tres años más creativos y productivos de mi vida; trabajé indocumentado para el Gobierno mexicano como investigador de folclor, lo que me permitió ingresar y recorrer el país como bailarín del primer Ballet Folclórico de México.

Hice cine, teatro y televisión como actor. Conocí a dos personajes que tuvieron gran influencia en mi vida: Alejandro Jodorowsky, el mimo, e Igor Stravinski, el más grande compositor de música clásica del siglo XX. Con el primero montamos todo el teatro de vanguardia de la época, y creamos una compañía de pantomima, con la que recorrimos el país. Al segundo lo conocí de una forma muy extraña: estaba haciendo una huelga de hambre a sus ochenta años. Por fortuna, su manager, amiga mía, me pidió ayuda. Lo convencí de que me dejara cocinarle, y esa fue mi introducción al mundo de la cocina, cuando cociné blinis rusos y me convertí durante año y medio en su mayordomo-secretario, enfermero y amigo. Por avatares del destino, heredé un pequeño bistró en el Paseo de la Reforma, en el

garaje de una mansión porfiriana, pues el dueño, chef francés, se había asustado después de un temblor que agrietó las paredes, y se retiró a París luego de treinta años de ausencia. Como nunca he esquivado retos, me tocó aprender a cocinar “en serio”. A los dos años, en otro temblor, quien se asustó fui yo porque se agrandó la grieta; entonces cerré, salí corriendo, y solo paré en Nueva York.

Ya en la gran manzana, conseguí un local en una sección deprimida de Manhattan, en la calle 24 con avenida Lexington. Por aquello del alquiler barato nació The Good Table Restaurant; no estaba en el lugar indicado, su decoración no estaba de moda ni tenía la comida más extraordinaria, pero tenía ángel, y solo eso le bastó para tener un éxito que duró veinticuatro años. Vecino del restaurante era Andy Warhol, quien llevó a todas las celebridades que buscaban algún lugar para comer sin ser reconocidas. Pero de nuevo se agrietaron las paredes, pues el dueño quería tumbar el edificio para hacer un parqueadero, y cerré el restaurante. Afortunadamente no se enteraron en Bogotá, donde ahora tengo seis restaurantes con locales alquilados, llamados Fulanitos.

Cuando me iba a Venecia a estudiar los rojos del Tiziano, listo para partir llegó Aura Lucía Mera con su hijo Kiko con un problema grave de salud. Al verlo pensé que el desenlace sería pronto, pero no fue así. ¡Milagro! La recuperación duró un año. Bendito Dios.

Desbaratados mis planes, quedé literalmente sin piso. ¿Qué hacer? Aura Lucía me sugirió devolverme a Colombia. Mi sorpresa fue de boca atónita. ¿Para hacer qué? Para hacer una recopilación del recetario nacional, y sacar de ahí un libro de cocina que publicaría el Círculo de Lectores. Me sonó y pensé que sería interesante regresar temporalmente después de veintisiete años. Acepté, gracias a Dios; no me he arrepentido ni un solo día. Por esa época, el Presidente de la República nombró a Aura María como directora de Colcultura. En un cambio de juego, le propuse que en lugar de hacer una recopilación de recetas hiciéramos una verdadera investigación exhaustiva de la memoria gastronómica de Colombia, ya que nunca se había hecho. ¡Qué excitante! Pero no sabía en lo que me metía, pues me tocó durante año y medio recorrer todos los rincones del país en piraguas, burros, bejucos, a suela limpia. Acompañado, como siempre, de mi modo de ser y de una mística inmarcesible, logré que los más encumbrados o humildes hogares me abrieran sus puertas para investigar lo más auténtico de nuestra cocina. Aunque hubo vicisitudes, como dormir en catres de tijeras, en casas curales, en hamacas colgadas de la selva, ser secuestrado en La Guajira, salir corriendo a bala de Neira (Caldas) a causa del corcho (un dulcecito) –no creían en mi condición de recopilador de recetas–, y mil aventuras más.

De repente, Aura Lucía renunció a Colcultura y el proyecto quedó en el aire. Afortunadamente hicieron un acuerdo, la investigación retornó al Círculo de Lectores y logramos

terminarla. Recopilé mil ochocientas recetas, de las cuales se recogieron más de setecientas, que se publicaron en el *Gran libro de la cocina colombiana*. El resto se perdió.

Hoy, después de veintiocho años de haberse convertido este libro en uno de los mayores éxitos editoriales y en la Biblia de los gastrónomos, con gran alegría me entero de que el Ministerio de Cultura lo va a reimprimir. Gracias, señora ministra.

CARLOS ORDÓÑEZ CAICEDO

Julio de 2012



## Introducción

*Los ojos que se miran  
a través de los ángeles domésticos  
del humo de la sopa...*

— EDUARDO CARRANZA

¿ESCRIBIR SOBRE LA COCINA colombiana? El solo pensamiento hizo que la geografía se me llenara de aromas que subían desde todas las regiones como una niebla deleitosa. El poleo, el cilantro, la cebolla larga y el ajo me llegaron en fragantes golpes de aire. Y de pronto sentí que cerrando los ojos y apretando el paladar no tendría que esforzarme mucho para recordar y alabar esos platos nuestros que me han servido debajo del toldo de un mercado de pueblo o en una mesa puesta con todas las de la ley donde la dueña de casa se ufana con razón de haber heredado las fórmulas de su cocina de una abuela que se las entregó escritas con letras cursivas en un cuaderno amarillento.

Viejas y nobles fuentes revelan los platos combinados: los cocidos de chuguas, cubios, hibias que espesan las mazamoras boyacenses tienen un claro sabor indígena. Los de la Costa responden casi todos a las mejores recetas de la cocina caribeña y la presencia de España salta aquí y allá en el secreto para un dulce de almíbar, el punto para el tostado de la lechona o el inequívoco parentesco entre el cocido madrileño y nuestro clásico puchero. Es bueno recordar que fueron plantas nuestras las que llevaron novedades a las ollas de la península a comienzos del siglo XVI. Cuando Roberto de Nola publicó su *Libro de cozina* a pedido del rey Fernando de Nápoles, en una edición que apareció por primera vez en 1477, con poca difusión, no existían patatas ni tomates. En las carabelas llegaron frutos y semillas y a partir de entonces

se inició un tráfico de aromas y sabores que llegó a su punto más refinado en las burbujas doradas y azules del chocolate, cacao *Theobroma*: bebida de los dioses.

Al Viejo Mundo le sabía a piña dulce el territorio recién descubierto y las indias asombradas seguramente más de una vez se quemaron los dedos con los chisguetes ardientes del aceite o la manteca que llegaban en los barriles de ultramar. Los conquistadores aprendieron a gustar de esas raíces duras que se sacaban de la tierra: la yuca, la arracacha, la mandioca, se volvían tiernas y sabrosas al calor de las brasas. Ya los comedores de la Colonia conocieron el refinamiento de las mezclas. El maíz molido y condimentado cubrió alcaparras y aceitunas. Surgió el tamal como síntesis de la nueva cultura culinaria. ¡Quién lo pensara hoy cuando encontramos entre las hojas del plátano soasado o las más duras del bijao ese puñado de masa que se aliña y adereza según los gustos de regiones y familias! En Santander se le nombra *ayaca* y tiene pasas, en Cundinamarca se le adiciona calabaza, en el Tolima, con arroz, no le falta una rodaja de zanahoria y otra de papa. Hay quienes lo coronan con una oliva mientras otros lo hacen con una rebanada de huevo duro. Pero en todos los casos, cuando el pequeño nudo ciego de cabuya se desata, hay un golpe de olor que abre el apetito y prepara los sentidos para un deleite sumo. Tal vez es justamente el tamal el ejemplo exacto para explicar las dificultades de un libro de cocina. ¿Quién ha dicho que pueden darse recetas exactas o medidas perfectas? El libro de cocina debe ser solo un texto de incitaciones, un manual de imágenes y sugerencias. ¿Qué fórmula precisa puede reemplazar la pizca de esto o de aquello que una cocinera experta pone como dato personal a un plato que todos creen conocer de memoria? Cada región reclama lo suyo como propio y el tráfico de sabores que se nutre por secretos vasos comunicantes tiene en todo lugar nuevas vertientes que lo transforman y enriquecen.

Y esto sucede, por igual, con los placeres de la sal y el dulce. Nada reconstruye mejor los tiempos de la infancia ni endulza los recuerdos con azúcar más vivo que pensar en las golosinas. “Todo tiempo pasado fue más dulce”, decimos ahora al evocar ese mundo de masillas y hojaldres, de mieles transparentes, de harinas esponjosas, de frutas recubiertas. Todos los países se extasían ante los milagros de su propia repostería. Y todos tienen la razón. En Colombia cada región afirma que sus manjares delicados, esas exquisiteces que sirven más para el gusto que para el sustento, fueron o son los más ilustres.

El bogotano se saborea y naufraga en un mar de saliva al recordar las obleas de Petronita, el postre de natas de la ‘Chata’ Dorotea. Medellín nunca podrá olvidar la parva de la Ñata, que se repartía de casa en casa en pequeños cajones de madera. El ibaguereño envejece elogiando los liberales de las Santos. El santandereano las pastas de cidra y apio, arracacha y limón, de las Arenas. El payanés, los helados de Baudilia, hechos con nieve del volcán Puracé. El caleño, el mecato de los Caycedo y las colaciones de misía Angelita. El

neivano, los panecitos aliñados de doña Emilia. El manizaleño, el pan de yuca del señor Londoño. El barranquillero las conservas de fruta de las Enríquez. El samario la pasta de mango de las Goenaga. El cartagenero, los dulces de las Polanco, que viajaban por la playa en la cabeza de las negras. Y podríamos seguir así, de ciudad en ciudad, de mesa en mesa, como lo hicieron en su prolija investigación de más de un año los realizadores de este libro, con la colaboración de Colcultura, para reunir lo que se ofrece en las páginas que siguen.

Pero un prólogo es un aperitivo y, por tanto, debe tener medida y limitarse, como su nombre lo indica, a abrir el apetito. Ya es tiempo de pasar a manteles.

GLORIA VALENCIA DE CASTAÑO



## Nota del editor

QUEREMOS DESTACAR ESPECIALMENTE ALGUNOS aspectos didácticos que hemos introducido en este libro para facilitar la selección y preparación de los platos. Para ello, cada receta lleva un grado de dificultad en el que, a juicio de nuestros cocineros, indicamos la facilidad \*, dificultad primaria \*\*, o la extrema complejidad \*\*\* en la preparación de un determinado plato, o la dificultad de disponer de instalaciones de ahumado, campos especiales donde enterrar la preparación o utensilios cuyo uso se ha perdido en el tiempo.

También hemos indicado en forma destacada el tiempo aproximado de cocción y de preparación, para que se pueda adecuar a las peculiaridades de cada región, en donde por lo abrupto e irregular de nuestra geografía encontramos tiempos de cocción diferentes.

Hemos puesto en cada receta los tiempos de cocción a nivel del mar y, al final de esta nota una tabla de corrección con la diferente altitud, ya que hay que tener presente que en Colombia el agua hierve a distintas temperaturas debido a la diferente altitud y con ello varía el tiempo de cocción de las preparaciones.

En otros casos hemos indicado el tiempo de preparación para que se tenga rápida idea del tiempo a invertir para lograr el plato ansiado, los tiempos en olla a presión y la posibilidad de usar licuadora cuando ello no afectara la calidad del plato, los tiempos y temperaturas del horno eléctrico para que pueda realizarse con facilidad, sin tener necesariamente que disponer de hornos de barro o instalaciones rústicas más afines a nuestra cocina tradicional.

También hemos indicado en forma destacada el número de raciones o de comensales para cada fórmula, teniendo en cuenta que en algunos casos puede constituir una única comida o simplemente un acompañamiento o parte de un menú más amplio, y señalado en esas recetas las dos posibilidades. Hemos incluido un glosario en donde se reúnen las palabras de diferente lectura según la región y algunos productos excesivamente autóctonos que pueden sustituirse por otros de más fácil logro en el mercado.

Asimismo, contiene la obra un índice general que abarca todas las preparaciones por orden alfabético.

**TABLA DE CORRECCIÓN DE LOS TIEMPOS DE COCCIÓN SEGÚN LA ALTITUD**

<i>Altitud</i>	<i>Temperatura de ebullición del agua en grados centígrados</i>	<i>Corrección por hora de cocción</i>	<i>Observaciones</i>
-300	105 °C	-5 minutos	AMAZONIA
-200	104 °C	-3 minutos	
-100	102 °C	-1 minuto	
0	100 °C	0	NIVEL DEL MAR
+ 500	99 °C	+1 minuto	ALTIPLANO
+1000	98 °C	+2 minutos	
+1500	97 °C	+3 minutos	
+2000	96 °C	+4 minutos	
+2500	95 °C	+5 minutos	
+3000	94 °C	+7 minutos	

Nota: estos valores son aproximados y pueden variar ligeramente debido al clima local de cada región.

**GRADO DE DIFICULTAD PARA LA ELABORACIÓN DE LAS RECETAS**

Fácil: \*

Mediano: \* \*

Difícil: \* \* \*

## Gran libro de la cocina colombiana



## Costa Pacífica

TAN RICA EN VARIEDAD de productos e imaginación para la buena mesa como su homónima Atlántica, quedó prácticamente aislada y desconocida al perder su importancia con el desarrollo de las vías atlánticas que unían el Virreinato con la metrópoli. Descubrir sus innumerables sorpresas es una aventura irrepetible para el aficionado a la originalidad y el talento culinario. En el Chocó encontramos la región más rica en pescados de río y de mar, debido fundamentalmente a su amplia red fluvial, en donde vive una interesante variedad de peces.

Sus costas, con las ensenadas y bahías más bellas de Colombia, favorecen la proliferación de platos de pescados y mariscos que constituyen la base alimenticia de la población autóctona, que gustan acompañar con plátano y yuca.

Tiene también frutas exóticas, como el borojó y el almirajó, de magnífico sabor, con las que se preparan agradables refrescos. Buenaventura, Guapi y Tumaco constituyen la trilogía gastronómica de la región, y, aunque comparten muchas preparaciones, siempre nos sorprenden con la originalidad de un toque distintivo de cada pueblo.

Guapi, no obstante, descuella por sus productos autóctonos, que confieren a su mesa un toque levemente sofisticado, y su mercado disfruta en variedad impresionante de la estratégica posición de esta bella población, reflejada en la diversidad casi infinita de pescados y mariscos, carnes de caza y magníficas cecinas que llegan en barriles desde distintos puntos del país.

Hay que destacar muy especialmente el uso extraordinario de la leche de coco, que tiene en sí misma el poder de convertir un modesto plato de arroz en una obra de arte que el especialista aprecia como un verdadero manjar.

## Bebidas

### Colada de piña CHOCÓ

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 1½ hora

*1½ litro de agua · 1 piña, rallada · 1 libra (500 gr) de maíz trillado · ½ libra (250 gr) de azúcar · 1 cucharadita de aliños de chocolate (canela molida y clavos de olor) · ¼ cucharadita de nuez moscada · pizquita de sal.*

Se cocina el maíz en el agua (1 hora), se saca, se muele y se cuele con el agua (tuga) hasta que quede bien diluido. Se pone a cocinar hasta que empiece a cuajar (15 minutos), se le agregan los aliños de chocolate (se revuelven constantemente), luego el azúcar y por último la piña rallada y su jugo. Se revuelve con una cuchara de palo hasta que cuaje (10 minutos), se le agrega la pizquita de sal y la nuez moscada. Se baja el fuego y se deja reposar. Se sirve tibia o fría.

### Chocolate con leche de coco CHOCÓ

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 20 minutos

*8 pastillas de chocolate · 2 tazas de zumo o primera leche de coco · 1 litro de leche de vaca · azúcar a gusto.*

Se pone a cocinar a fuego lento la leche de coco con las pastillas de chocolate, batiendo fuertemente con un molinillo. Cuando estén disueltas se les agrega la leche de vaca y el azúcar. Se bate bien hasta que espese a gusto. Se sirve caliente.

### Fresco de aguacate BUENAVENTURA, VALLE

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 15 minutos

(ver foto p. 172)

*1 aguacate · 1 litro de leche · ¼ libra (125 gr) de azúcar.*

Se abre el aguacate y se extrae la pulpa con una cuchara. Se bate o licua con la leche y el azúcar. Se sirve frío.

### Fresco de guanábana TUMACO, NARIÑO

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 30 minutos

*½ guanábana · 1 litro de leche · ¼ libra (125 gr) de azúcar · 1 cucharada de canela en polvo · hielo picado.*

Se pela la guanábana, se corta en cascos y se le sacan las pepas. Se le añade un poco de agua y se bate con un molinillo. Se agrega la leche, el azúcar y el hielo picado. Se bate bien y se sirve con canela espolvoreada.

### **Jugo de guineo** CHOCÓ

Tiempo de preparación: 30 minutos

*6 guineos bien maduros, pelados y picados · 1½ litro de leche (se pueden utilizar 2 tazas de leche en polvo y agua) · ½ libra (250 gr) de azúcar · ½ cucharadita de esencia de vainilla · ¼ cucharadita de nuez moscada · canela en astillas · hielo picado.*

Se pone la leche a hervir con la canela, y apenas dé el primer hervor se baja y se deja enfriar. Se le añaden los guineos, se batan bien con molinillo (o se licuan) con el azúcar, la esencia de vainilla y la nuez moscada. Se le agrega hielo y se sirve.

### **Jugo [aperitivo de naidí]** GUAPI, CAUCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 1½ hora

El naidí es el fruto de la palma del mismo nombre. Se pela y se pone en agua tibia por 1 hora. Se saca, se machaca con una piedra de mano, y se le rocía un poco de azúcar. También se prepara en jugo: se pela y se cierne, y se mezcla con agua o leche y azúcar. Se sirve frío.

### **Jugo de socoromo [milpezo]** GUAPI, CAUCA

Grado de dificultad \*

Fruto de la palma del mismo nombre, con el socoromo o milpezo se procede igual que con el naidí, e, igualmente, se puede preparar con él una excelente chicha.

### **Sorbete de borojé [almirajó]** CHOCÓ

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 15 minutos

*1 borojé (o almirajó grande) · 8 vasos de agua · 1 taza de leche en polvo · ½ libra (250 gr) de azúcar · 2 huevos, batidos · ½ cucharadita de vainilla · ½ cucharadita de nuez moscada · hielo picado (opcional).*

Se corta la fruta en dos, con una cuchara se le extrae la pulpa, que se pone en un poco de agua, y se bate con molinillo hasta disolverla (o se licua). Se disuelve la leche en polvo en agua, y se incorpora la vainilla, la nuez moscada, los huevos y el azúcar. Se bate (o se licua) y se agrega la fruta. Se puede incorporar hielo picado y servirse frío.

## Sopas

### Caldo de dentón salpreso CHOCÓ

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8 a 10

*10 tazas de agua · 4 dentones salpresos, partidos en dos · 3 plátanos verdes, pelados y partidos con la mano · 2 cebollas cabezonas, peladas y picadas · 4 tallos de cebolla en rama, picados · 2 tomates maduros grandes, pelados y picados · 3 ramitas de albahaca · 1 cucharada de bija (achiote) · 2 cucharadas de manteca (o aceite) · 4 hojas de cilantro cimarrón · sal y pimienta a gusto.*

Los dentones se lavan muy bien y se ponen en agua hirviendo por 10 minutos para desalarlos. Se bota el agua y el pescado se deja aparte. En las 10 tazas de agua se ponen los plátanos a cocinar por 25 minutos a fuego alto. Aparte, se sofríen en la manteca (o en el aceite) las cebollas, el tomate, la bija, y se agregan al caldo con los pescados, la pimienta y el comino. Se tapa y se deja conservar por 20 minutos a fuego lento. Se le añade el cilantro, se prueba de sal y se sirve.

### Caldo de gasapo GUAPI, CAUCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8 a 10

*12 tazas de agua · 2 libras (1 kg) de gasapos (camarón), sin pelar · 1 libra (500 gr) de papas, peladas y picadas · 4 plátanos verdes, pelados y partidos en pedazos · 1 plátano verde raspado con concha de piangua (rebanado) · ½ taza de refrito [ver p. 50] · 1 taza de leche de coco, espesa · sal y pimienta a gusto.*

Se pone a hervir el agua, se le agregan los gasapos, se dejan cocinar por 5 minutos, se sacan y se pelan. En el caldo se ponen a cocinar los plátanos y las papas por 30 minutos a fuego alto. Se le agrega el refrito, sal y pimienta. Se revuelve, se baja a fuego lento. Se le incorpora la leche de coco y los gasapos pelados, se tapa y se deja conservar por 10 minutos. Se sirve con arroz.

### Caldo de guacuco CHOCÓ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 6 a 8

*10 tazas de agua · 8 guacucos, ahumados · 2 plátanos verdes, pelados y partidos con la mano en trozos grandes · 1 libra (500 gr) de papas, peladas y picadas · 4 tallos de cebolla en rama · 2 cebollas cabezonas, peladas y picadas · 2 tomates maduros, pelados y picados*

· 2 cucharadas de jugo de limón · ½ libra (250 gr) de queso blanco, picado · 1 cucharada de albahaca, picada · 1 cucharada de bija (achiote) · 4 hojas de cilantro cimarrón · comino, pimienta y sal a gusto.

Se ponen los guacucos en agua hirviendo por 10 minutos, se sacan y se bota el agua. Aparte, se pone el agua a hervir con los plátanos y la cebolla en rama (25 minutos). Se saca la cebolla y se añaden las papas, la cebolla cabezona, el tomate, la albahaca, la bija, sal, cominos y pimienta; se cocinan por 20 minutos. Se agrega el queso, los guacucos, el jugo de limón y el cilantro, se tapan y se dejan conservar a fuego lento por 20 minutos. Se sirve acompañado de arroz blanco y arepas.

### **Caldo de queso y cebollas** CHOCÓ

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 40 minutos | Raciones: 6 a 8

10 tazas de agua · 1 libra (500 gr) de queso costeño, cortado en trocitos · 4 cebollas cabezonas grandes, peladas y cortadas en rodajas delgadas · 4 dientes de ajo, picados · 1 tomate maduro, pelado y picado fino · 3 cucharadas de mantequilla (o aceite) · 3 huevos, batidos · 4 hojas de cilantro cimarrón · sal y pimienta a gusto.

Se pone la mantequilla (o el aceite) a calentar en la olla en que se va a preparar el caldo. Se le agregan las cebollas, el ajo, el tomate y los aliños, y se dejan sofreír por 10 minutos, revolviendo. Se le agrega el agua hirviendo, se rebulle, se le añade el queso y los huevos poco a poco batiéndolos en el caldo, se deja cocinar unos 15 minutos. Se le pone el cilantro, se tapa, se deja a fuego bajo por 10 minutos y se retira del fuego para servirlo bien caliente.

### **Crema de aguacate** TUMACO, NARIÑO

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 35 minutos | Raciones: 6 a 8

6 tazas de caldo básico [ver p. 152] · 2 tazas de leche de vaca, cremosa · 2 tazas de puré de aguacate (se conserva con la pepa adentro para evitar que se ponga negro) · 2 cebollas cabezonas, peladas y picadas finas · 2 cucharadas de mantequilla · 1 cucharada de harina de trigo · ½ cucharadita de orégano molido (opcional) · 1 taza de crema de leche · 4 tallos de cebolla larga, picados finos (preferible cebolleta) · sal y pimienta molida a gusto.

Se pone a calentar la leche, a fuego lento. En una olla aparte, se sofríe la cebolla cabezona en la mantequilla; cuando se dore algo se le agrega el orégano y, poco a poco, la harina. Se deja sofreír 2 minutos, se le mezcla el puré de aguacate, sal y pimienta.

Luego se le va añadiendo la leche caliente y el caldo mientras se sigue rebullendo hasta que quede una crema suave (unos 15 minutos). No se debe dejar hervir en ningún momento. Se le incorpora la crema de leche, se revuelve y se sirve en cazuelas o platos soperos con la cebolla larga (o la cebolleta), rociada por encima.

### **Crema de cabezas de langostinos** TUMACO, NARIÑO

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 40 minutos | Raciones: 6 a 8

*8 tazas de leche de coco, espesa · 4 libras (2 kg) de cabezas de langostinos, molidas · 1 plátano verde raspado con concha de piangua · ½ taza de refrito [ver p. 50] · 1 cucharada de chillangua, picada y molida · sal y pimienta a gusto.*

Se pone la leche de coco espesa a cocinar a fuego lento. Se agregan las cabezas de langostinos molidas, el plátano, el refrito, sal y pimienta. Se deja conservar revolviendo hasta obtener una crema, una vez disuelto el plátano (30 minutos aproximadamente). Se sirve con la chillangua rociada por encima en cada porción.

### **Crema de huevos de pescado [tumbacatre]** TUMACO, NARIÑO

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 50 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de huevos de pescado, limpias · 8 tazas de leche de vaca · 5 cucharadas de mantequilla · 1 plátano verde, pelado y raspado con una concha de piangua · ½ taza de refrito [ver p. 50] · 1 taza de leche de coco, espesa · sal y pimienta a gusto · 2 cucharadas de cebolleta, picada fina · ½ cucharadita de picha de toro o de tortuga macho, seca y raspada.*

Se lavan y se secan los huevos, se pican y se ponen con el sofrito, sal y pimienta en la mantequilla a fuego moderado por 10 minutos. Aparte, se pone la leche a hervir a fuego medio, se le agrega el plátano raspado y se deja cocinar por 15 minutos, se baja a fuego muy lento y se incorporan los huevos y la leche de coco; se revuelve, se tapa y se deja conservar por 10 minutos. Se espolvorea con la cebolleta y el raspado de picha y se sirve.

### **Guarrú** CHOCÓ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1¼ hora | Raciones: 8 a 10

*12 tazas de agua · 1 libra (500 gr) de maíz amarillo chocoano · 1 libra (500 gr) de carne de res, seca o ahumada, cortada en trozos · ½ libra (250 gr) de cebolla cabezona, pelada y picada · 1 tomate maduro, pelado y picado · 4 tallos de cebolla en rama, picados finos ·*

*½ libra (250 gr) de queso blanco chocoano, cortado en trozos · ½ cucharadita de cominos molidos · sal y bija (achiote) a gusto.*

Se lava el maíz y se quiebra, pasándolo por la máquina de moler en grueso. De nuevo, se lava muy bien, frotándolo para sacarle la caspa (cáscara). Se remoja en las 12 tazas de agua por 2 horas, y luego se pone a cocinar a fuego alto por hora y cuarto. Se agregan, la carne (muy bien lavada), las cebollas, el tomate, los cominos, la bija, y se deja cocinar por 20 minutos aproximadamente, hasta que la carne esté blanda. Se añade el queso, se reduce el fuego, se revuelve y se cocina por 10 minutos más. Se rectifica la sal (si es necesario se le agrega un poco más). Se baja y se deja reposar unos minutos, se sirve acompañado de plátano verde asado y machacado, o frito en patacones.

### **Poleada** BARBACOAS, NARIÑO

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 30 minutos | Raciones: 6 a 8

*10 tazas de caldo básico [ver p. 152] · ½ libra (250 gr) de harina de maíz · 1 cucharada de poleo y cilantro picados · sal y pimienta a gusto.*

Se pone el caldo a hervir, se le agrega la harina, sal y pimienta y se rebulle lentamente con una cuchara de palo, unos 20 minutos, hasta que se forme una colada espesa. Se espolvorean las yerbas y se sirve caliente.

### **Pusandao de carne serrana** TUMACO, NARIÑO

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8 a 10

*14 tazas de agua · 1 pollo despresado y picado en trozos · 2 libras (1 kg) de carne serrana, cortada en trozos grandes · 1 ½ libra (750 gr) de yuca, pelada y picada · 3 plátanos verdes, pelados y partidos con la mano · 8 huevos duros en rodajas · ½ libra (250 gr) de papas pastusas peladas y cortadas en cuadritos · ½ taza de refrito [ver p. 50] · sal y pimienta a gusto.*

Se pone la carne serrana a desalar por 10 minutos en agua hirviendo con algunas cáscaras de plátano verde. Se bota el agua y se pone a cocinar en las 14 tazas de agua hirviendo (por 20 minutos aproximadamente). Luego se le añaden el pollo, el refrito, los plátanos, las papas y la yuca, y se dejan hervir por 20 minutos a fuego medio. Se agrega sal y pimienta y se asegura que todo esté blando y se adorna con las rodajas de huevos. Se sirve acompañado de arroz blanco.

**Quebrao [sancocho de carne serrana]** GUAPI, CAUCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 173)

*12 tazas de agua · 1½ libra (750 gr) de carne serrana, cortada en trozos pequeños · 6 plátanos verdes, pelados y partidos con la mano · 1 libra (500 gr) de yuca, pelada y partida · 1½ libra (250 gr) de papas pastusas, peladas y cortadas en cuadritos · 2 tallos de cebolla larga · 4 hojas de chillangua, picadas y molidas · 1 cucharada de poleo molido · 1 tomate maduro, pelado y picado fino · sal y pimienta a gusto.*

Se desala la carne, dejándola 10 minutos en agua hirviendo con algunas cáscaras de plátano verde, se saca y se bota el agua. Se pone la carne con las 12 tazas de agua, la cebolla larga y los plátanos; se deja cocinar a fuego alto por 20 minutos. Se le agregan la yuca, las papas, el tomate, la chillangua, el poleo, sal y pimienta; se dejan cocinar 25 minutos aproximadamente hasta que esté todo tierno. Se sirve bien caliente y se acompaña con rebanadas de aguacate y majajas.

**Quebrao de pescado seco** GUAPI, CAUCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 6 a 8

*8 tazas de agua · 3 libras (1½ kg) de pescado seco · 6 plátanos verdes, pelados y partidos con la mano · 1 libra (500 gr) de papas, peladas y partidas · 4 tazas de leche de coco, chirle · 1 taza de refrito [ver p. 50] · sal y pimienta a gusto.*

Se desagua el pescado en agua fría que luego se bota. En 8 tazas de agua se ponen a cocinar los plátanos y las papas por 30 minutos, hasta que estén blandos. Se le agregan las 4 tazas de leche de coco, el refrito, el pescado, sal y pimienta. Se deja cocinar 15 minutos, se le incorpora la leche espesa de coco y se baja a fuego lento otros 10 minutos más, sin revolver. Se sirve.

**Sancocho de mulata paseadora** CHOCÓ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 2½ horas | Raciones: 8 a 10

*14 tazas de agua · 1½ libra (750 gr) de carne pulpa de res, picada en trozos · ½ libra (250 gr) de hueso de res · ½ libra (250 gr) de queso, partido en 8 pedazos · 2 plátanos verdes, pelados y partidos con la mano · 1 libra (500 gr) de yuca, pelada y picada · 1 libra de papas, peladas y picadas · 2 tomates maduros, pelados y picados · 1 cebolla cabezona, pelada y picada · 2 tallos de cebolla en rama, picados · 8 dientes de ajo, molidos · 6 hojas*

*de cilantro cimarrón · ½ cucharadita de cominos molidos · ½ cucharadita de pimienta · sal y bija a gusto.*

Este sancocho se cocina solo, a fuego lento, sin requerir cuidados especiales, lo que permite a la cocinera dedicarse a otras actividades, de allí su simpático nombre. Se ponen la carne y los huesos a cocinar en el agua con la cebolla en rama. Cuando ablande la carne (unos 45 minutos) se saca la cebolla, se ponen los plátanos y se dejan cocinar 30 minutos. Se le agregan las papas, la yuca y todas las verduras y aliños, menos el cilantro. Se deja tapado a fuego muy lento por 1 hora. Se le añade el queso y las hojas de cilantro, y se deja por 15 minutos más. Se revuelve y se sirve.  
*Nota:* Durante el tiempo de cocción deben retirarse las impurezas que brotan a la superficie (espumas).

### **Sopa de almejas** GUAPI, CAUCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 50 minutos | Raciones: 8

*12 tazas de agua · 10 libras (5 kg) de almejas en su concha (una canasta) · 2 plátanos verdes, pelados y raspados con concha de piangua · 2 libras (1 kg) de papas, peladas y cortadas en rodajas · ½ taza de refrito [ver p. 50] · 1 taza de leche de coco, espesa · 1 cucharadita de poleo, picado · sal y pimienta a gusto.*

Se ponen las almejas en 4 tazas de agua hirviendo, se dejan por 10 minutos, se revuelven bien y se sacan; el caldo se cuele con un lienzo para atrapar la arena o las impurezas que puedan haber soltado. Las almejas se desconchan, y se dejan algunas adheridas a la tapa inferior. El caldo se agrega al resto del agua junto con el refrito, las papas y los plátanos. Se pone a cocinar a fuego alto por unos 25 minutos, hasta que el plátano se ablande. Se añaden las almejas, el poleo, sal y pimienta. Se revuelve y se le incorpora la leche de coco, se baja a fuego lento, se tapa y se deja conservar por 10 minutos. Esta sopa es muy popular (sin la leche de coco) entre las señoras en dieta, debido a su alto poder nutritivo y su delicado sabor.

### **Sopa de cangrejo** GUAPI, CAUCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 10 a 12

*10 tazas de agua · 12 cangrejos · 4 plátanos verdes, pelados y partidos en trozos con la mano · 1 libra (500 gr) de papas pastusas, peladas y picadas · ½ taza de refrito [ver p. 50] · 2 tazas de leche de coco, espesa · 4 hojas de chillangua, picadas · 1 cucharada de poleo picado · sal y pimienta a gusto.*

Se pone el agua a hervir, se le agregan los cangrejos, se dejan cocinar por 10 minutos, se sacan, se quiebran y se descarapachan sacándoles la carne con los dedos, que se deja aparte bañada con un poco del refrito. Los plátanos se fríen o se asan en el rescaldo del fogón, se machacan bien y se ponen a sofreír con el resto del refrito por 10 minutos. En el caldo hirviendo se ponen a cocinar las papas por 20 minutos, con la chillangua, el poleo, sal y pimienta. Se le añaden los plátanos con el refrito, la carne de los cangrejos y la leche de coco espesa. Se baja a fuego lento, se tapa y se deja conservar por 10 minutos. Se sirve con arroz blanco.

### **Sopa de cangrejo con arroz [pasta]** GUAPI, CAUCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 10 a 12

Los mismos ingredientes y procedimientos de la sopa de cangrejos (ver receta anterior), pero se cambian los plátanos y las papas por ½ libra (250 gr) de arroz o ½ libra (250 gr) de fideos o macarroncitos.

### **Sopa de lentejas con pescado ahumado** TUMACO, NARIÑO

#### **Chimilaco**

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1¾ hora | Raciones: 8 a 10

*12 tazas de agua · 2 libras (1 kg) de chimilaco, ahumado · ¾ libra (375 gr) de lentejas, remojadas desde la víspera en 10 tazas de agua · 1 plátano verde, pelado y picado con la uña · 1 libra (500 gr) de papas, peladas y picadas en cuadritos · 1 cebolla cabeza, picada · 2 tallos de cebolla larga, picados · 2 tomates maduros, pelados y picados · 1 ají pimentón, picado fino · 2 dientes de ajo, picados · sal, cominos y pimienta a gusto.*

El pescado se parte y se deja en agua caliente por 20 minutos hasta que se ablande. Se le sacan las espinas y la piel y se desmenuza. Las lentejas se ponen a cocinar por 1 hora en la misma agua en que han sido remojadas. Luego se le añaden el pescado, el plátano, las papas, las cebollas, el ajo, los tomates, el pimentón y las especias, y se deja cocinar a fuego medio hasta que todo esté tierno, por 45 minutos aproximadamente. Se sirve con arroz blanco.

### **Sopa de piangua** BUENAVENTURA, VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

*12 tazas de agua · 12 docenas de pianguas bien lavadas · 2 plátanos verdes, pelados y partidos en troncos · 2 libras (1 kg) de papas, peladas y cortadas en rodajas · ½ taza de*

*refrito* [ver p. 50] · 1 taza de leche de coco, espesa · 4 hojas de chillangua, molidas · 1 cucharadita de poleo, molido · sal, pimienta y comino a gusto.

Se pone el agua a hervir, se le agregan las pianguas y se dejan por 10 minutos hasta que se abran. Se sacan, se desconchan y se pican. Los troncos de plátano se fríen y, una vez dorados, de machacan. Las papas se ponen en el caldo hirviendo con el refrito a cocinar por 20 minutos, se le agregan los plátanos machacados, la carne de las pianguas, comino, sal y pimienta, se dejan por 10 minutos, se baja a fuego lento, se añade la leche de coco, la chillangua y el poleo, y se tapa dejándola conservar por 10 minutos más. Se sirve con arroz blanco.

### **Tapao de pescado** GUAPI, CAUCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 12 a 14

14 tazas de agua · 5 libras (2½ kg) de pescado, cortado en rodajas gruesas · 4 plátanos verdes, pelados y partidos en trozos grandes · 1 libra (500 gr) de bulbos de papa china (rascadera o badú) · 1 libra (500 gr) de papas, peladas y picadas · 4 tallos de cebolla larga, picados · 2 tomates maduros, pelados y picados · 4 dientes de ajo, picados · 1 cucharada de chillangua, picada · 1 cucharadita de poleo, picado · sal y pimienta a gusto.

Se ponen a sancochar todos los ingredientes, menos el pescado, en una olla bien tapada hasta que los plátanos estén tiernos (40 minutos aproximadamente). Se agrega el pescado y se deja cocinar por 15 minutos más. Debe servirse con cuidado para no desbaratar el pescado. Se acompaña con arroz blanco. A la hora del desayuno, se sirve solo.

## Aperitivos y principios

### Aborrajados de pescado TUMACO, NARIÑO

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 15 minutos | Raciones: 6 a 8

*8 filetes de mojarras · 3 huevos, batidos · 3 cucharadas de harina de trigo · sal a gusto · aceite.*

Se baten los huevos, agregándoles la harina y la sal, hasta que quede una masa muy líquida. Se rebozan los filetes y se fríen en aceite no muy caliente, hasta dorarlos.

### Aguacates rellenos BUENAVENTURA, VALLE

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 45 minutos | Raciones: 8

*4 aguacates grandes, maduros · 2 libras (1 kg) de camarones tigres (pequeños) · ½ taza de mayonesa · ½ taza de salsa de tomate · 4 limones (jugo) · 2 cucharadas de vinagre · 4 cebollas cabezonas, peladas y ralladas · 4 dientes de ajo, picados finos · ½ cucharada de tomillo, molido · 1 cucharada de cilantro, picado fino · 2 huevos duros, rallados · sal y pimienta a gusto.*

Se lavan muy bien los camaroncitos y se pasan por agua hirviendo 2 minutos. Se secan, se pelan y se dejan enfriar. Se mezcla el jugo de limón, el vinagre, la cebolla, sal y pimienta, los ajos y el tomillo; se agregan los camarones, se revuelve y se deja reposar por 1 hora. Se escurren un poco y se mezclan con la mayonesa y la salsa de tomate revolviendo bien. Los aguacates se cortan en dos, se les quita la pepa y se rellenan. Se les rocía el cilantro y el huevo. Se sirven fríos, sobre hojas de lechuga.

### Arepas de fruto del árbol del pan CHOCÓ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 1 hora | Raciones: 12 a 14

*3 macetas de árbol del pan (debe dar 1½ libra [750 gr] de masa) · 1 libra (500 gr) de queso, rallado · 4 huevos, batidos · sal a gusto · hojas de plátano.*

Se lavan bien las pepas del árbol del pan, se ponen a cocinar durante ½ hora, se sacan, se dejan enfriar, se les quita la cáscara y se muelen. Esta masa se mezcla con el queso, los huevos y la sal, se amasa bien en una batea. Se forman las arepas, se envuelven en hojas de plátano engrasadas y se ponen a asar a la brasa, sobre una parrilla, volteándolas hasta que estén doradas.

**Arepas de ñame blanco chocoano** CHOCÓ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 40 minutos | Raciones: 14 a 16

*2 libras (1 kg) de ñame, cocido con su concha, pelado y molido · 4 yemas de huevos, batidas · ½ libra (250 gr) de queso, rallado · sal a gusto.*

Se mezclan todos los ingredientes, se amasan bien, se toman porciones y se forman las arepas, que se envuelven en hojas de plátano engrasadas y se asan a la brasa sobre una parrilla por unos 20 minutos aproximadamente.

**Buñuelos de fruto del árbol del pan** CHOCÓ

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 1 hora | Raciones: 12 a 14

Los mismos ingredientes de las arepas (ver receta correspondiente), pero de los huevos solo se utilizan las yemas. Una vez obtenida la masa, se mezcla con las yemas y la sal, se amasa bien y se toman porciones, se hacen bolitas y se ponen a freír en aceite hasta que estén doradas.

**Calloya** BARBACOAS, NARIÑO

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 15 minutos | Raciones: 14 a 16

*1½ libra (750 gr) de masa de maíz · ¼ libra (125 gr) de queso, rallado · ¼ libra (125 gr) de chicharrones, bien tostados · sal.*

Se le pone un poco de agua a la masa, se mezcla con el queso y el chicharrón, se amasa bien, se forman arepitas y se asan a la brasa por ambos lados hasta que se doren.

**Cebiche de camarones / langostinos** BUENAVENTURA, VALLE

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 20 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de camarones o langostinos.*

El mismo procedimiento e iguales ingredientes del cebiche de pescado. Se reemplaza este por los camarones (o langostinos) pelados y limpios. Si son pequeños se dejan enteros, si son grandes se pican y se ponen a marinar, siguiendo las mismas instrucciones de la receta indicada. Los langostinos pueden pasarse por agua caliente (2 minutos) para facilitar su pelado.

**Cebiche de pescado** BUENAVENTURA, VALLE

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 20 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de pescado · ½ libra (250 gr) de cebollas cabezonas, peladas y picadas finas (o ralladas) · 1 diente de ajo, picado fino (opcional) · ½ pimentón verde, picado fino (opcional) · 1 tomate verde, picado fino (opcional) · 4 cucharadas de salsa de tomate · 1 cucharada de ají pique [ver p. 159] · 2 cucharadas de vinagre · jugo de limón suficiente para cubrirlo todo · sal y pimienta a gusto · hojas de lechuga frescas.*

Se pica el pescado en cuadritos, asegurándose de que no lleve espinas. Se mezcla con todos los ingredientes, se revuelve y se baña con el vinagre y el jugo de limón. Se deja marinar por 3 horas mínimo. Se puede refrigerar por varios días. Se sirve sobre las hojas de lechuga y se acompaña con galletas de soda.

### **Cebiche de piangua** BUENAVENTURA, VALLE

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 20 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de piangua, desconchada · los mismos ingredientes del cebiche de pescado, e igual procedimiento.*

Se reemplaza el pescado por la piangua, que se pone en agua hirviendo por 5 minutos, hasta que se abra. Se desconcha y se pica, se cocina en agua por 1 hora y se escurre, luego se pone a marinar siguiendo las mismas instrucciones de la receta anterior.

### **Concolón** BARBACOAS, NARIÑO

Pega de arroz con coco, que se sirve para acompañar guisos.

### **Chaupiza** GUAPI, CAUCA

Pescado muy pequeño que aparece por la época de Semana Santa formando auténticas manchas en los afluentes del río Guapi. Los pescan atravesando mantas contra la corriente, los secan al sol, les ponen un poco de sal, los envuelven en hojas de plátano y los ahuman. Los comen solos como aperitivo o formando parte de guisados.

### **Empanada de jaiba [camarón]** TUMACO, NARIÑO

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 45 minutos | Raciones: 8 a 10

*1 libra (500 gr) de masa de maíz agria · ½ libra (250 gr) de carne de jaiba desmenuzada (o camarones pelados y picados) · ½ taza de refrito [ver p. 50] · 1 libra (500 gr) de papas, cocidas y picadas finas · sal a gusto · aceite.*

Se sofríe la carne de jaiba (o camarones) con el refrito, las papas y la sal. La masa

se soba bien y se van sacando porciones y formando bolitas, que se pampean sobre hojas de plátano engrasadas, colocándoles un poco del guiso en la mitad y cerrándolas para formar las empanadas. Se fríen en aceite muy caliente hasta que estén bien doradas.

### **Empanadas de pescado** BUENAVENTURA, VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 1 hora

#### MASA

*2 libras (1 kg) de harina de trigo · 2 huevos, batidos · 2 cucharadas de mantequilla · 2 cucharadas de agua · ½ cucharadita de polvo de hornear · sal a gusto.*

Se mezclan todos los ingredientes, se amasa bien y se deja reposar aparte.

#### GUISO

*3 libras (1½ kg) de pescado, limpio · 2 tazas de arroz, cocido y seco · 4 huevos duros, picados · 1 taza de refrito [ver p. 50] · ¼ taza de aceitunas, picadas · 1 cucharada de tomillo · ½ cucharada de mejorana · sal y pimienta a gusto.*

Se cocina el pescado al vapor en poca agua por 10 minutos, se saca, se pela, se le quitan las espinas y se desmenuza la carne, que se mezcla con el arroz, los huevos, el refrito, las hierbas, sal y pimienta. Se vierte todo en una sartén y se lleva a fuego medio, revolviendo bien. La masa se extiende muy delgada sobre una mesa enharinada y se cortan porciones redondas, que se rellenan con el guiso y se cierran presionando los bordes. Se acomodan las empanadas sobre una lata engrasada (que no se toquen) y se llevan al horno precalentado a 350° por 15 minutos. Se sirven calientes.

### **Ensalada de calamar** TUMACO, NARIÑO

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 30 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de calamares · 1 taza de arvejas cocidas · 1 taza de habichuelas cocidas y picadas · 1 libra (500 gr) de papas, cocidas y picadas en cuadritos · 2 cebollas cabezonas, cortadas en rodajas y marinadas en agua-limón · 2 huevos duros, picados · 2 cucharadas de aceite de oliva · 3 limones (jugo) · 1½ taza de mayonesa · 1 cucharada de cilantro picado · sal y pimienta a gusto.*

Se limpian y se lavan los calamares, se ponen a cocinar en agua hirviendo, por 15 minutos. Se sacan, se dejan enfriar y se pican en trozos pequeños con sus patitas. Se mezclan con el resto de los ingredientes (menos la mayonesa). Se sazona con jugo de

limón, sal y pimienta, se revuelve bien y, por último, antes de servir, se mezcla con la mayonesa. Se sirve sobre hojas de lechuga.

### **Ensalada de camarones [langostinos]** TUMACO, NARIÑO

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 15 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 166)

*2 libras (1 kg) de camarones frescos o secos y salados (o langostinos) · 2 libras (1 kg) de papas, cocidas y peladas · 1 libra (500 gr) de cebollas cabezonas, peladas y picadas finas · 2 limones (el jugo) · 1 taza de mayonesa (yemas de huevos batidas con aceite, gotas de limón y sal) · ¼ taza de vinagre · aceitunas picadas · 2 dientes de ajo (opcional) · sal y pimienta a gusto.*

Se pasan los camarones (o langostinos) por agua y zumo de limón bien calientes por 3 minutos, para cocinarlos un poco y facilitar su pelado. Se les quitan las venas y se cortan en trozos. Si son secos, se lavan en chorro de agua fresca por un rato hasta que al probarlos solo quede un pequeño residuo de sal. Si son pequeños se dejan enteros y si son grandes se pican. Se pone la cebolla cabezona a marinar en jugo de limón y vinagre por 30 minutos, se revuelve con los camarones (o langostinos), las papas y, al final, la mayonesa. Se prueba de sal y se mezcla muy bien con las aceitunas y la pimienta. Se sirve frío.

### **Enyucado** CHOCÓ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 30 minutos | Raciones: 6 a 8

*3 libras (1½ kg) de yuca, rallada · 1 coco, rallado · 1 panela en melado · ½ libra (250 gr) de queso, rallado · 2 cucharadas de aliños de chocolate (canela y clavos de olor molidos) · pizquita de sal.*

Se pone la yuca rallada en una batea, se le agrega el coco rallado (se mezcla bien), luego los aliños de chocolate, el melado, el queso y la sal. Se amasa todo bien y se vierte en un molde previamente engrasado. Se lleva al horno precalentado a 350°C por 20 minutos, hasta que pase la prueba del cuchillo.

### **Frijol tapajeño** GUAPI, CAUCA

**Es costumbre prepararlo para vigilia**

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 1 hora 20 minutos | Raciones: 6 a 8

*1½ libra (750 gr) de fríjoles tapajeños, remojados desde la víspera · 3 plátanos bien*

*maduros, cocidos y molidos · 2 tazas de leche de coco · 1 taza de refrito [ver p. 50] · 1 taza de panela, raspada · sal y comino a gusto.*

Se cocinan los frijoles por 1 hora; una vez estén blandos se machacan con piedra y se mezclan con el plátano, la leche de coco, la panela, el refrito, la sal y el comino. Se ponen a cocinar a fuego lento revolviendo hasta formar, en unos 20 minutos, una colada espesa. Se sirve caliente.

### **Gato encerrado** TUMACO, NARIÑO

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 30 minutos | Raciones: 8

*8 plátanos medianos bien maduros, pelados · ½ libra (250 gr) de queso blanco cortado en tajaditas · ½ libra (250 gr) de bocadillo de guayaba.*

Se ponen los plátanos a asar al horno hasta que estén dorados, se sacan y se cortan a lo largo hasta el corazón, que se le extrae relleno con el bocadillo y el queso. Se regresan al horno por 10 minutos y se sirven. (Opcional: se les puede rociar un poco de mantequilla y de sal).

### **Guiso de chaupiza** GUAPI, CAUCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 15 minutos | Raciones: 6/8

(ver pág. 25)

*2 libras (1 kg) de chaupizas ahumadas · 1 taza de leche de coco · sal y pimienta a gusto.*

Se lavan las chaupizas y se ponen a cocinar en la leche de coco, con sal y pimienta, a fuego lento, revolviendo por 15 minutos. Se sirve con arepas de choclo.

### **Huevos de iguana** BUENAVENTURA, VALLE

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 10 minutos

Se cocinan en agua y sal por 10 minutos, se sacan y se comen, abriéndoles un pequeño hueco y sorbiendo el contenido. O se cocinan por 30 minutos y se comen duros.

### **Huevos de piandé** GUAPI, CAUCA

#### **Lagarto**

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 10 minutos

Se cocinan en agua por 10 minutos, se pelan y se comen. Son el manjar preferido de los indios cholos, quienes atribuyen el hecho de no sudar y la falta de vellos en el cuerpo a estos huevos, que frecuentemente están presentes en su dieta.

**Jujú** CHOCÓ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 20 minutos | Raciones: 6 a 8

*3 plátanos verdes, pelados, cocidos y molidos o machacados · ¼ libra (125 gr) de queso, rallado · 3 cucharadas de manteca de cerdo · aceite · sal a gusto.*

Se ponen todos los ingredientes en una batea, se mezclan y se amasan bien, se sacan porciones y se van formando bolas que se asan o se fríen hasta que estén doradas.

**Majajas** GUAPI, CAUCA**Arepas**

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 20 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de masa de choclo (maíz tierno) · ½ panela raspada · ½ cucharada de canela · ½ cucharadita de clavos de olor, molidos.*

Se mezcla la masa con la panela y los aliños. Se amasa bien y se forman arepas de 1 cm de grueso y 10 cm de diámetro. Se asan en un tiesto caliente, hasta que se doren por ambos lados.

**Masafritas de tuga** CHOCÓ**Maíz agrio**

Grado de dificultad \*\* \* | Tiempo de preparación: 1 hora en 8 días | Raciones: 10 a 12

Iguals cantidades y procedimiento que la querrevengas [ver p. 49]. Solo se diferencian en que se deja el maíz quebrado en agua a fermentar por 8 días, cambiándole el agua cada 2 días, y luego se muele para obtener una masa agria, que se mezcla con el queso, los huevos y la sal. Se procede igual que en la receta indicada.

**Palanzán** BARBACOAS, NARIÑO

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 30 minutos en 2 días

*Plátanos verdes, pelados.*

Se dejan enteros y se sancochan por 25 minutos. Se sacan y se dejan al sereno una noche. Se ponen con un poco de sal a asar al carbón y se sirven como acompañamiento de platos, o se machacan y se ponen en sopas o guisos.

**Panda** GUAPI, CAUCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 30 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de huevos (o carne) de pescado · 1½ taza de refrito [ver p. 50] · hojas de plátano soasadas.*

Se lavan los huevos (o la carne de pescado) y se pican, se mezclan con el refrito, se toman porciones y se envuelven en hojas de plátano. Se ponen a asar a la brasa por 30 minutos sobre una parrilla volteándolos, o, si se prefiere un método más clásico, se asan en el rescoldo del fogón de leña por 2 horas.

**Panochas** CHOCÓ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 30 minutos | Raciones: 10 a 12

*2 libras (1 kg) de maíz amarillo · 1 taza de miel de panela · ½ cucharada de clavos de olor, molidos · ½ cucharada de canela molida.*

Se muele el maíz en grueso, se lava muy bien restregándolo en el agua para sacarle la caspa. Una vez limpio se muele otra vez en fino. Esta masa se mezcla con la miel y las especias, se amasa muy bien, se toman porciones y se hacen galletas, que se colocan sobre una lata engrasada y se llevan al horno precalentado a 350° por 12 minutos aproximadamente.

**Querrevengas** CHOCÓ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 45 minutos | Raciones: 10 a 12

*2 libras (1 kg) de maíz amarillo · 1 libra (500 gr) de queso, rallado · 6 huevos, batidos · aceite · sal a gusto.*

Se muele el maíz para quebrarlo, se pone en agua, se lava bien, se restriega con las manos para sacarle la caspa, se lava de nuevo y se pone a cocinar por 30 minutos. Ya cocido, se pone en una batea y se mezcla con el queso, los huevos y la sal. Se amasa bien hasta que la masa quede uniforme y suave. Se arman masitas como arepas pequeñas y se ponen a freír en aceite caliente hasta que se doren.

**Queso frito** CHOCÓ

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 10 minutos

(ver foto p. 174)

Queso blanco (costeño) chocoano. El queso blanco es muy apreciado por los chocoanos,

cortado en rebanadas y frito en aceite. Suele acompañar las comidas o comerse solo, simplemente, como aperitivo.

### Refrito PACÍFICO

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 15 minutos

*2 tomates maduros, pelados y picados · 4 tallos de cebolla larga picada · 2 cebollas cabezonas, peladas y picadas · 4 ajos, picados finos · 2 ajíes criollos, picados · 1 pimentón verde picado fino (opcional) · 1 cucharada de chillangua, picada · 1 cucharada de poleo, picado · 2 cucharadas de aceite achiotado (bija) · sal, pimienta y comino a gusto.*

Se muele todo con piedra de mano y se pone a sofreír en el aceite, revolviendo hasta lograr una salsa suave (10 minutos aproximadamente). Se pueden aumentar o disminuir los ingredientes según el uso que se le vaya a dar o el gusto personal. Se utiliza para condimentar un gran número de apetitosos platos, de igual manera que el hogao, el hogao y otras preparaciones muy similares.

### Repingacho de pescado [o queso] TUMACO, NARIÑO

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 1 hora | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 167)

*1 libra (500 gr) de yuca cocida no muy blanda, molida · 1 cucharada de harina de trigo (o de maíz) · 1 libra (500 gr) de pescado, cortado en trozos (o queso, rallado) · ½ libra (250 gr) de cebolla larga, picada · 1 tomate, maduro, picado fino · 1 cucharada de cilantro y tomillo molidos · aceite · sal y pimienta a gusto.*

A la masa de la yuca se le agrega la harina de trigo (o de maíz) y se amasa. El pescado se suda en poca agua con la cebolla, el tomate y las yerbas. Una vez cocido se saca y se desmenuza, asegurándose de que no queden espinas. Se sacan porciones de la masa, se hacen bolitas que se aplanan con los dedos, se pone el pescado (o el queso) en el centro y se cierran formando los repingachos un poco más grandes que un huevo. Se fríen en suficiente aceite muy caliente hasta que se doren, se escurren y se sirven. Nota: Si se preparan de queso, se suprime la cebolla, el tomate, el cilantro y el tomillo.

### Torta de ñame CHOCÓ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 30 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto pp. 168-169)

*2 libras (1 kg) de ñame chocoano, blanco, pelado, cocido y molido · 2 huevos, batidos*

· 2 cucharadas de mantequilla · 1 libra (500 gr) de carne de cerdo, molida · 1 libra (500 gr) de papas, peladas, cocidas y picadas en cuadritos · 2 cucharadas de aceite · 1 taza de refrito [ver p. 50] · 2 huevos duros, picados finos · 1 yema de huevo · ¼ taza de leche · sal y pimienta a gusto.

Se mezclan la masa de ñame, los huevos, la mantequilla, sal y pimienta. Se amasa bien y se extiende sobre una mesa húmeda o sobre papel de aluminio. Aparte se sofríen en el aceite la carne y las papas, se agrega el refrito y se deja conservar unos minutos, revolviendo. Luego se prepara un molde engrasado, y se cubre el fondo con la mitad de la masa. Se extiende el guiso de carne y se cubre con la otra mitad de la masa. Se barniza con la yema batida en la leche y se lleva al horno precalentado a 350° por 20 minutos.

### **Tortas de huevos de pescado** CHOCÓ

Tiempo de preparación: 45 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de huevos de pescado (dentón, bocachico) · 1 taza de refrito [ver p. 50] · sal y pimienta a gusto.*

Se lavan muy bien los huevos, con cuidado de que no se desprendan de la membrana que los cubre. Se ponen en una sartén con el refrito, se revuelven y se dejan cocinar unos minutos. Se toman porciones y se envuelven en hojas de plátano soasadas y engrasadas, que se ponen a asar a la brasa, sobre una parrilla, volteándolas. Se comen con arepas o majajas.

### **Toyo** GUAPI, CAUCA

El toyo es un tiburón joven, muy apreciado por los guapireños. Generalmente se compra en el mercado ya ahumado. Se lava, se deja en agua tibia 15 minutos, se desmecha y se come caliente, asado o frito, como aperitivo, acompañado con majajas.

La forma de ahumar del guapireño es esta: se hace una barbacoa, o sea, una parrilla con palitos, a una altura de unos 50 cm del suelo. Sobre esta se ponen los ingredientes que se quieran ahumar, ya limpios y listos. En el suelo, bajo la barbacoa se prende un fogón de leña que no dé llama. Se le ponen estopas de coco muy secas, picadas en trozos para que quemén bien y produzcan bastante humo. Se dejan ahumar las carnes por un mínimo de 2 horas, volteándolas. Este procedimiento ayuda a preservar las carnes o el pescado, y les otorga un agradable sabor.

## Platos

### **Arroz atollado con jaibas [cangrejos]** GUAPI, CAUCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 50 minutos | Raciones: 8

*8 jaibas (o 12 cangrejos).*

El resto de ingredientes son los mismos del arroz atollado de toyo [ver p. 53]. El toyo se cambia por las jaibas (o por los cangrejos), que se ponen a sancochar en agua hirviendo por 5 minutos, se sacan, se les quiebran los caparazones y las tenazas, se les saca la carne y la manteca, y se dejan algunos pedazos de la caparazón con carne adherida. Se pone la carne, la manteca y los pedazos de caparazón a sofreír en el refrito. Se agregan el arroz y el caldo, y se dejan cocinar a fuego medio por 20 minutos; se baja a fuego lento, se incorpora la leche de coco, se tapa y se deja conservar por 10 minutos más. Debe quedar bastante húmedo.

### **Arroz atollado de almejas** GUAPI, CAUCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 50 minutos | Raciones: 8

(ver foto p. 166)

*4 libras (2 kg) de almejas con su concha.*

El resto de ingredientes son los mismos del arroz atollado de toyo [ver p. 53]. El toyo se cambia por las almejas, que se cocinan en las 8 tazas de agua por 5 minutos, se revuelven, se sacan, asegurándose de que todas queden abiertas y descartando las que no abran. Se cuele el caldo en un lienzo fino para sacarles la arena que puedan tener. Se desconchan y se guarda la carne. En la misma olla en que se va a preparar el atollado se calienta el refrito, se incorporan las almejas, se dejan sofreír 10 minutos, se agrega el arroz y se procede igual al arroz atollado de toyo.

### **Arroz atollado de carne ahumada** CHOCÓ

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8 a 10

*8 tazas de agua · 1 libra (500 gr) de carne ahumada, picada en trocitos · 1 libra (500 gr) de carne seca, picada en trocitos · 2 tazas de arroz, lavado · ½ taza de queso, partido en pedacitos · 2 cebollas de huevo, peladas y picadas · 2 tallos de cebolla larga, picados · 1 tomate grande, pelado y picado · ¼ cucharadita de comino molido · 2 cucharadas de aceite · sal y bija a gusto.*

Se lavan muy bien las carnes, se dejan en agua fría por 15 minutos, se sacan y se bota el agua. Luego se ponen a cocinar en las 8 tazas de agua, con el aceite, las cebollas, el tomate y la bija por 30 minutos (a fuego medio). Se prueba de sal, y si es necesario se le agrega un poco más. Se añaden el arroz y el comino, se revuelve bien y se deja unos 20 minutos, hasta que el agua se evapore. Entonces se añade el queso, se revuelve, se tapa, se baja a fuego lento y se deja por 15 minutos más. Debe quedar bastante húmedo.

### **Arroz atollado de chambero** GUAPI, CAUCA

#### **Camarón pequeño de río**

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 40 minutos | Raciones: 8

*2 libras (1 kg) de chamberos.*

El resto de ingredientes son los mismos del arroz atollado de toyo [ver p. 53]. El toyo se cambia por los chamberos. Se ponen 7 tazas de agua a hervir, se les agregan los chamberos y se dejan por 3 minutos, se sacan y se pelan (opcionalmente, las cáscaras de los chamberos se muelen o licuan con un poco de caldo y se regresan). Se ponen a sofreír con el refrito, se les añade el arroz y luego se les vierte el caldo. Se deja cocinar a fuego medio por 20 minutos; se revuelven, se tapan, se baja a fuego lento y se deja conservar unos 15 minutos. Debe quedar bastante húmedo.

### **Arroz atollado de piangua** GUAPI, CAUCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 40 minutos

*1½ libra (750 gr) de pianguas, desconchadas.*

El resto de ingredientes son los mismos del arroz atollado de toyo [ver p. 53]. El toyo se cambia por las pianguas, que se cocinan por 40 minutos en agua hirviendo, se revuelven bien y se sacan, descartando las que no se abran, se desconchan y se pican en trocitos. Se procede igual al atollado de toyo ahumado.

### **Arroz atollado de toyo ahumado** GUAPI, CAUCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 50 minutos | Raciones: 8

*2 libras (1 kg) de toyo ahumado · 7 tazas de agua · 2 tazas de arroz, lavado · 1 taza de leche de coco, espesa · 1 taza de refrito [ver p. 50] · sal y pimienta a gusto.*

Se pone el toyo en agua fría por 30 minutos para desahumarlo un poco. Se saca y se

lava bien. Se pone a hervir el agua, se agrega el toyo y se deja cocinar por 10 minutos; se saca, se le quita el cuero y la carne se desmenuza. En la misma olla en que se va a cocinar el atollado, se pone a calentar el refrito, se añaden el toyo y el arroz, se revuelve y se dejan freír por 5 minutos. Se vierte el caldo, sal y pimienta, y se deja cocinar por 25 minutos. Se incorpora la leche de coco espesa, se baja a fuego lento, y se sigue cocinando por unos 15 minutos. Debe quedar bastante húmedo.

### **Arroz atollado [arroz de mujer]** GUAPI, CAUCA

Importantísimo en la cocina guapireña. Su nombre proviene del clásico que se prepara con el toyo (tiburón joven). Se puede, no obstante, utilizar toda clase de pescados, mariscos y carnes en su preparación, siguiendo siempre el mismo procedimiento indicado en la receta del arroz atollado de toyo ahumado [ver p. 53].

### **Arroz clavado** CHOCÓ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 50 minutos | Raciones: 8

*6 tazas de agua · 3 tazas de arroz, lavado · 2 cebollas de huevo, peladas y picadas · 4 tallos de cebolla larga, picados · 2 dientes de ajo, picados · 1 tomate maduro, pelado y picado · 1 libra (500 gr) de longanizas partidas en 8 pedazos · ½ libra (250 gr) de queso blanco, cortado en 8 pedazos · 2 cucharadas de aceite · ½ cucharadita de bija · sal y pimienta a gusto.*

En la olla en que se va a preparar el arroz, se calienta el aceite y se pone a freír la longaniza. Se añaden las cebollas, el tomate, el ajo, la bija (achiote), sal, pimienta y, luego, el arroz. Se deja sofreír todo por 2 minutos, revolviendo. Se incorpora el agua y se deja cocinar a fuego medio por 20 minutos. Se añade el queso, se revuelve, se tapa y se deja conservar por 10 minutos. Debe quedar un poco húmedo.

### **Arroz con calamares en su tinta** TUMACO, NARIÑO

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 50 minutos | Raciones: 8 a 10

*4½ tazas de agua · 2 tazas de arroz, lavado · 1½ libra (750 gr) de calamares · 2 cebollas cabezonas, picadas · 2 tallos de cebolla larga, picados · 2 dientes de ajo, picados · 1 pimentón verde, picado fino · 3 cucharadas de aceite · sal y pimienta a gusto.*

Los calamares se limpian y se lavan muy bien, teniendo mucho cuidado de sacarles las bolsas con la tinta sin romperlas. Luego estas se rompen y se vierte la tinta en una taza aparte. Los calamares se cocinan en el agua por 10 minutos, se sacan y se pican.

Mientras tanto se ha puesto el aceite a calentar. En la olla en que se va a preparar el arroz, se sofríen las cebollas, los ajos y el pimentón, con sal y pimienta. Se añaden el arroz y los calamares, se revuelve por unos minutos, se vierte el caldo en que se cocinaron los calamares, y se deja todo cocinar a fuego medio por unos 20 minutos, hasta que empiece a secarse el arroz. Se le agrega la tinta, se revuelve, se tapa y se deja terminar de cocinar hasta que seque a su gusto. Debe quedar un poco húmedo.

### **Bacalao de pescado seco-liso** CHOCÓ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 35 minutos | Raciones: 8 a 10

*4 libras (2 kg) de pescado seco.*

#### **GUISO**

*4 tallos de cebolla larga, picados · 2 cebollas de huevo, picadas · 2 tomates maduros, pelados y picados · 3 hojas de albahaca, picadas · 2 cucharadas de jugo de limón · 1 cucharada de vinagre · ¼ taza de aceite · ¼ cucharadita de bija (achiote) · sal y pimienta a gusto · 2 cucharadas de aceite.*

Se sofríen en aceite los ingredientes, revolviendo hasta obtener una salsa suave. Se lava muy bien el pescado, se descama y se cocina en agua hirviendo por 10 minutos. Se saca, se le quitan la piel y las espinas. Se desmenuza la carne, se mezcla con el guiso y se pone a conservar por 10 minutos, revolviendo. Se sirve con arroz blanco.

### **Calamares rellenos** TUMACO, NARIÑO

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 40 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de calamares medianos · 1 taza de refrito [ver p. 50] · 2 tazas de arroz cocido, seco · 4 huevos duros, picados · 1 taza de aceitunas, deshuesadas y picadas finas · 2 tazas de leche de coco · ¼ taza de salsa de tomate · ½ taza de vino blanco seco · sal y pimienta a gusto.*

Los calamares se limpian y se lavan muy bien y se cocinan en agua hirviendo por 10 minutos. Las patitas se pican y se mezclan con los huevos, el arroz, las aceitunas, el guiso y el vino y se sofríen por 10 minutos. Se rellenan los cuerpos de los calamares y se ponen en una sartén parados y recostados uno contra otro para evitar que se salga el relleno, se cubren con la salsa de tomate disuelta en la leche de coco, se dejan a cocinar a fuego lento por 20 minutos. Se sirven acompañados con arroz blanco.

**Carapacho de jaiba** GUAPI, CAUCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 40 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 168)

*16 jaibas · 4 tazas de arroz con coco, cocido con un poco de achiote · 1½ taza de refrito [ver p. 50] · 6 huevos duros, cortados en rebanadas · 2 tazas de pan tostado, rallado · sal y pimienta a gusto.*

Las jaibas se limpian y se cocinan enteras en aguasal por 15 minutos. Se sacan y se separan las tenazas, se quiebran las pechugas y las tenazas, se saca la carne y se conservan los carapachos enteros. Se calienta el refrito y se agrega la carne y el arroz. Se revuelve bien y con la preparación aún caliente se rellenan los carapachos, que se cubren con el pan rallado y las rodajas de huevo y se llevan al horno precalentado a 300° por 15 minutos.

**Cazuela de mariscos** BUENAVENTURA, VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 30 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 164)

*9 tazas de agua · 1½ libra (750 gr) de langostinos · 1 libra (500 gr) de camarones tigre, muy bien lavados · 1½ libra (750 gr) de filetes de corvina (o de pargo rojo), picados en trozos · 2 libras (1 kg) de almejas en su concha · 1 libra (500 gr) de calamares, cortados en tiritas con sus patitas · 3 tallos de apio, picados finos · ½ libra (250 gr.) de zanahorias ralladas · 2 pimentones, rojo y verde, picados finos · ¾ taza de pasta de tomate · 1 taza de crema de leche (opcional) · 1 taza de vino blanco (o vino de jerez seco).*

**HOGAO**

*2 cebollas cabezonas, peladas y picadas finas · 4 tallos de cebolla larga, picados finos · 2 tomates maduros, pelados y picados · ½ cucharadita de tomillo · ¼ cucharadita de orégano · pimienta y sal a gusto · 2 cucharadas de aceite. (Se sofríe todo revolviendo, hasta obtener una salsa suave).*

Se ponen las almejas a cocinar al vapor con una taza de agua (por 5 minutos). Se revuelven bien para que todas se calienten por igual y se sacan. El agua se cuele con un lienzo fino para quitar la arena que puedan haber soltado y se guarda. A las almejas que se han abierto se les saca la carne. Los langostinos y los camarones se echan en el resto del agua bien caliente, se dejan cocinar por 4 minutos, se sacan y se pelan. Las cáscaras de los camarones se muelen muy finas (o se licuan) y se regresan al caldo. Se añaden la zanahoria, el apio, los pimentones y los calamares, y se deja

cocinar por 15 minutos a fuego medio. Los langostinos, los camarones, las almejas y el pescado, se sofríen por 5 minutos en el hogao y se ponen en el caldo con la pasta de tomate y el caldo de las almejas y se deja conservar a fuego lento por 10 minutos. Cuando tenga la consistencia deseada, se le agrega el vino, se deja en el fuego 1 minuto bien contado y se baja. Se sirven porciones en cazuelas de barro negro que se calientan al horno o al fuego. Se les añade la crema de leche, se revuelven, se dejan al calor, sin dejar hervir, por un minuto, y se llevan a la mesa.

### **Chanfaina** CHOCÓ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8 a 10

*1 libra (500 gr) de corazón de cerdo · 1 libra (500 gr) de buche de cerdo · 1 libra (500 gr) de hígado de cerdo · ½ libra (250 gr) de bofe de cerdo · ½ libra (250 gr) de pajarilla de cerdo · ½ libra (250 gr) de tragante de cerdo · 2 tomates rojos, pelados y picados · 1 taza de cebolla en rama, picada · 1 taza de cebolla cabezona, picada · 6 dientes de ajo, molidos · 4 hojas de albahaca, picadas · 1 cucharada de cilantro, picado · ¼ taza de jugo de limón · taza de aceite · 1 cucharada de bija (achiote) · 2 libras (1 kg) de papas, peladas, cocidas y cortadas en cuadritos · sal y comino a gusto.*

Se ponen a cocinar todas las menudencias, juntas, con los ajos molidos, por unos 30 minutos; cuando estén cocidas, se sacan, se dejan enfriar y se pican en cuadritos. Se prepara un sofrito con las cebollas, los tomates y los cominos, se revuelven bien y se sofríen en el aceite, se agregan las menudencias, se sofríen por unos 15 minutos y se añaden las papas, la albahaca, el cilantro, el jugo de limón, la bija y sal. Se deja conservar unos 5 minutos. Se sirve caliente con arroz blanco y yuca cocida.

### **Dentón [bocachico con escamas]** CHOCÓ

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de preparación: 2½ horas | Raciones: 6 a 8

*4 dentones o bocachicos · 1 taza de cebolla en rama, picada · 1 taza de cebolla cabezona, pelada y picada fina · 4 dientes de ajo, molidos · ½ taza de vinagre · ¼ taza de jugo de limón · 1 cucharada de comino molido · sal a gusto.*

Se abren los pescados por la barriga. Se les sacan las agallas y se les corta el pedacito donde acaba el ombligo. Entonces se procede a sacarles todas las tripas y a lavarlos bien. Cuando están todos listos, se colocan en una batea y se desbaban frotándolos con vinagre y sal, en especial las cabezas (principalmente al dentón). Luego se chuzan con un cuchillo por dentro, entre las costillas, y se dejan escurrir. Se prepara una salsa con las cebollas, los

ajos, el limón, el vinagre, el comino y la sal. Con esta salsa se frotan muy bien primero por dentro, incluyendo las cabezas, y luego por fuera. Se dejan en la misma batea con la barriga abierta hacia abajo por 1 hora. En un fogón de *tuco* o ladrillo se pone a quemar leña seca y tusas de maíz para que hagan bastante humo, se coloca un empujador y encima los pescados bien abiertos barriga abajo, que se cubren con hojas de plátano. Debe cuidarse especialmente que el fogón no dé llama, pues se quemarían, y que siempre haya suficiente humo. El pescado chorrea su jugo; cuando deje de hacerlo, es señal que ya está ahumado. Entonces se sacan, se cortan en porciones y se sirven con plátano verde cocido, yuca cocida o masitas de maíz y siempre con un tazón de aguapanela.

### **Encocado de chaupiza** TUMACO, NARIÑO

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8 a 10

*4 libras (2 kg) de chaupizas (pececitos de río) · 4 plátanos pintones, pelados y partidos · 1 libra (500 gr) de papas pastusas, peladas y picadas · 4 tazas de leche de coco, espesa · 1 taza de refrito [ver p. 50] · sal y pimienta a gusto.*

Los pescaditos se lavan muy bien y se sofríen un poco en aceite, se les añade el refrito, sal y pimienta, y se dejan sofreír por 10 minutos más. Aparte, se cocinan los plátanos y las papas en la leche de coco (por unos 25 minutos), hasta que estén blandos. Se añade el guiso de los pescaditos y el refrito, se baja a fuego lento, se tapa y se deja reposar por 10 minutos.

### **Encocado de jaiba** BUENAVENTURA, VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 50 minutos | Raciones: 8 a 10

*12 jaibas · 4 plátanos pintones, pelados y partidos · 1 libra (750 gr) de papas pastusas, peladas y picadas · 4 tazas de leche de coco, espesa · 1 taza de refrito [ver p. 50] · sal y pimienta a gusto.*

Las jaibas se cocinan (por 10 minutos) en agua hirviendo y se sacan, se quiebran los carapachos y en la leche de coco se ponen los trozos a cocinar con el refrito, los plátanos, las papas, sal y pimienta, a fuego lento por 40 minutos. Se sirve sobre una capa de arroz blanco.

### **Guisos** GUAPI, CAUCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 1 hora | Raciones: 10 a 12

Siempre hay un guiso en la mesa guapireña, que se prepara (con muy pocas variaciones)

de la misma manera y con los mismos ingredientes, solo cambian carnes, aves, pescados y mariscos que se quieran utilizar. Van siempre acompañados de arroz blanco cocido, seco, o arroz con coco, plátano cocido o asado, camote, ñame, bulbos de papa china o cum, cocidos, etc.

*4 libras (2 kg) de cualquier carne, ave, pescado o mariscos · 2 libras (1 kg) de papas pastusas, peladas y picadas en cuadritos · 2 tazas de refrito [ver p. 50] · 2 tazas de agua-leche de coco · ½ taza de crema de leche de coco [ver p. 320] · sal y pimienta a gusto. (Se debe tener cuidado con el uso de la sal en guisos preparados con carnes o pescados salados).*

#### PREPARACIÓN

*Carnes o aves:* se ponen con las papas y el refrito a sofreír por unos 15 minutos. Se le agrega el agua-leche de coco y se deja cocinar por unos 30 minutos a fuego medio, hasta que las papas estén blandas y empiecen a deshacerse. Se agrega la crema de leche de coco, se baja a fuego lento, se tapa y se deja conservar por 10 minutos, revolviendo suavemente. Se prueba de sal y se sirve.

*Pescados y mariscos:* se ponen las papas y el refrito a cocinar en agua-leche de coco por 30 minutos, a fuego medio. Se añade la crema de leche de coco y los mariscos (o el pescado), se baja a fuego lento, se tapa y se deja conservar por 10 o 15 minutos revolviendo suavemente. Se prueba de sal y se sirve.

### **Guiso de cogollo de palma de chontaduro** CHOCÓ

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 1¼ hora | Raciones: 8 a 10

*1½ libra (750 gr) de cogollos · 4 huevos, batidos · ½ taza de mantequilla (o aceite) · 1 cebolla cabezona, pelada y picada · 2 tallos de cebolla en rama, picados · 1 tomate maduro, pelado y picado · 2 cucharadas de vinagre casero · ½ cucharada de cilantro picado · ¼ cucharada de poleo, picado · ½ cucharada de bija (achiote).*

Se pelan los cogollos hasta llegar a la parte blanca y tierna; esta pulpa se corta en trocitos y se lava muy bien. Se ponen a hervir por 30 minutos con un poco de sal. Una vez blanditos, se escurren y se dejan enfriar. Luego se muelen con piedra (o en máquina), hasta lograr una masa fina. La mantequilla (o el aceite) se calienta y se sofríen las cebollas, el tomate y las yerbas, con vinagre, bija y sal. Cuando se obtenga una salsa, se le agrega la masa de los cogollos, se integra bien revolviendo, se añaden los huevos y se deja cocinar a fuego lento hasta lograr la consistencia deseada. Se sirve con arroz blanco y masitas.

**Guiso de cola de babilla** GUAPI, CAUCA**Caimán joven**

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 8

*4 libras (2 kg) de lomo de cola de babilla · los mismos ingredientes del guiso [ver p. 58].*

Se limpian muy bien los lomos, si están ahumados se dejan en agua fría por 30 minutos para sacarles un poco el sabor a humo. Se frotran muy bien con sal, pimienta y jugo de limón, se dejan reposar 1 hora. Se pican y se ponen a cocinar en agua hirviendo por 1 hora. Se sacan y se guisan con los mismos ingredientes y el mismo procedimiento del guiso.

**Guiso de chamberos** GUAPI, CAUCA**Camarón pequeño de marea**

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 45 minutos | Raciones: 8 a 10

*4 libras (2 kg) de chamberos · los mismos ingredientes del guiso [ver p. 58].*

Se ponen los chamberos en agua hirviendo por 3 minutos, se sacan y se pelan. Se ponen a guisar con los mismos ingredientes y el mismo procedimiento del guiso.

**Guiso de gasapo** GUAPI, CAUCA**Camarón negro de río que vive adherido a las rocas. Se pescan ensartándolos en un chuzo o con catanga [canasto]**

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 45 minutos | Raciones: 8 a 10

*4 libras (2 kg) de gasapos · los mismos ingredientes del guiso [ver p. 58].*

Los gasapos se comen popularmente asados, sin pelar. Simplemente se lavan, se frotran muy bien con jugo de limón y sal y se ponen sobre una parrilla a asar a la brasa, por 3 o 5 minutos, volteándolos. O se guisan, pasándolos por agua hirviendo por 2 minutos, pelándolos y poniéndolos a guisar con los mismos ingredientes y el mismo procedimiento indicados para el guiso.

**Guiso de guagua** GUAPI, CAUCA**Conejo o guartinaja, roedor de monte, la carne de caza más apreciada del país**

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8 a 10

*4 libras (2 kg) de carne de guagua (sin hueso) · los mismos ingredientes del guiso [ver p. 58].*

La guagua se limpia, se pela, se despresa con o sin el hueso y se pone a marinar en leche de vaca, por 2 horas, para quitarle un poco el almizcle. Se saca, se seca y se pone a guisar, siguiendo el mismo procedimiento del guiso. También es muy popular adobarla con sal, limón, yerbas a gusto y aliños, y, simplemente, freírla y asarla a la brasa sobre una parrilla hasta que se dore. Se sirve acompañada de arroz blanco y yuca al vapor.

### **Guiso de guatín** GUAPI, CAUCA

#### **Roedor de monte**

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 1¼ hora | Raciones: 8 a 10

*1 guatín de 4 libras (2 kg), aproximadamente · los mismos ingredientes del guiso [ver p. 58].*

El guatín se limpia de vísceras, se pasa por agua hirviendo, se pela bien quitándole el pelo con la mano y luego raspándolo con un cuchillo, se despresa y se pone a marinar en leche de vaca, que lo cubra, por 2 horas. Se saca, se seca y se pone a guisar, siguiendo el mismo procedimiento del guiso.

### **Guiso de huevos de sierra** GUAPI, CAUCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 20 minutos | Raciones: 8 a 10

*4 libras (2 kg) de huevos de sierra · 1 taza de refrito [ver p. 50] · 1 taza de leche de coco, espesa · sal y pimienta a gusto.*

Se ponen los huevos de sierra a hervir por 5 minutos, se sacan y se pican. Se mezclan con el refrito, sal y pimienta, y se ponen a guisar a fuego lento por 15 minutos, revolviendo. Se agrega la leche de coco espesa y se dejan cocinar a fuego muy lento por 5 minutos, revolviendo. Se sirven con plátanos sancochados.

### **Guiso de iguana** GUAPI, CAUCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 2 horas | Raciones: 8 a 10

*4 libras (2 kg) de carne de iguana, con sus huesos · los mismos ingredientes del guiso [ver p. 58].*

La iguana se despresa, se frota con limón, sal y pimienta y se deja reposar por 15 minutos. Luego se pone a cocinar en agua que la cubra, por 60 minutos, hasta que

ablande. Se le quita el cuero y se pone a guisar con los huesos o se le desprende la carne y se desmenuza. Se sigue el mismo procedimiento del guiso.

### **Guiso de iguazas [patos salvajes]** GUAPI, CAUCA

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 1¼ hora | Raciones: 8 a 10

*16 iguazas desplumadas y limpias (u 8 patos más o menos, dependiendo del tamaño, limpios y desplumados), que pesen unas 4 libras (2 kg) · los mismos ingredientes del guiso [ver p. 58].*

Las iguazas se dejan enteras o se parten en dos. Los patos se cortan en dos o en cuatro, dependiendo del tamaño. Antes se les pone un hierro caliente debajo de las alas para quemar las glándulas que producen almizcle. Se dejan marinar en leche de vaca, que los cubra, unas 2 horas. Se sacan y se ponen a cocinar en agua por 20 minutos. Se guisan siguiendo el mismo procedimiento y con los mismos ingredientes del guiso.

### **Guiso de muncillá** GUAPI, CAUCA

**Camarón colorado de río. Se pesca solamente con catanga [canasto]**

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 45 minutos | Raciones: 8 a 10

*4 libras (2 kg) de muncillá · los mismos ingredientes del guiso [ver p. 58].*

Se ponen los camarones en agua hirviendo por 2 minutos, se sacan y se pelan. Se ponen a guisar con los mismos ingredientes y el mismo procedimiento del guiso.

### **Guiso de pate' burro** GUAPI, CAUCA

**Caracol grande, cuya concha se usa como adorno en las casas para**

**trancar puertas o para que los niños oigan el mar**

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 2 horas | Raciones: 8 a 10

*4 libras (2 kg) de carne de pate' burro · los mismos ingredientes del guiso [ver p. 58].*

Una vez extraída la carne de las conchas, se aporrea contra una mesa o con un mazo para ablandarla un poco. Se cocina en agua-limón por 1 hora. Se saca, se pica finamente y se pone a guisar siguiendo el mismo procedimiento del guiso.

**Guiso de ratón de monte ahumado** GUAPI, CAUCA**Erizo**

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

*4 libras (2 kg) de erizos, limpios, despresados y picados con sus huesos · los mismos ingredientes del guiso [ver p. 58].*

Las presas se lavan muy bien y se dejan marinar en leche de vaca por 2 horas. Se sacan, se frotan con pimienta y cebolla larga picada, se dejan reposar y se ponen a guisar con los mismos ingredientes y el mismo procedimiento del guiso.

**Guiso de sangará** GUAPI, CAUCA**Piangua de concha gigante**

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 2 horas | Raciones: 8 a 10

*4 libras (2 kg) de sangará, desconchada · los mismos ingredientes del guiso [ver p. 58].*

La carne de sangará se aporrea contra una mesa o con un mazo para ablandarla un poco. Se cocina en agua-limón por 1 hora. Se saca, se pica finamente y se pone a guisar con los mismos ingredientes y el mismo procedimiento del guiso.

**Guiso de sultán** GUAPI, CAUCA**Camarón blanco grande de río**

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 35 minutos | Raciones: 8 a 10

*4 libras (2 kg) de sultanes · los mismos ingredientes del guiso [ver p. 58].*

Los camarones se pasan por agua hirviendo por 2 minutos, Se sacan y se pelan, se les quita la vena, se pican y se ponen a guisar siguiendo el mismo procedimiento del guiso.

**Guiso de toyo** GUAPI, CAUCA**Tiburón joven**

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8 a 10

*4 libras (2 kg) de toyo ahumado · los mismos ingredientes del guiso [ver p. 58].*

Se pone el toyo en agua tibia por ½ hora, para desahumarlo un poco. Se saca, se le quita el cuero, y la carne se desmenuza. Luego se pone a guisar con el resto de los ingredientes y siguiendo las mismas instrucciones del guiso.

**Guiso de tulizio ahumado** GUAPI, CAUCA**Armadillo blanco grande**

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

*4 libras (2 kg) de carne de tulizio, cortado en porciones con o sin huesos · Los mismos ingredientes del guiso [ver p. 58].*

Se lavan muy bien las presas, se dejan en agua fría por 30 minutos para desahumarlas. Se sacan y se adoban con jugo de limón, vinagre, sal y pimienta y se dejan reposar un rato. Luego se cocinan en agua por 30 minutos, o hasta que estén blandas. Se sacan y se ponen a guisar, siguiendo el mismo procedimiento del guiso.

**Guiso de zorra ahumada** GUAPI, CAUCA

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 50 minutos | Raciones: 8 a 10

*4 libras (2 kg) de zorra ahumada · los mismos ingredientes del guiso [ver p. 58].*

La zorra se limpia, se le quita la piel y se despresa o se compra en el mercado ahumada. Se pone en leche de vaca que la cubra, y se deja por 1 hora. Se saca y se pone a guisar con los mismos ingredientes y siguiendo las mismas instrucciones del guiso.

**Pargo frito en salsa de mostaza** BUENAVENTURA, VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 20 minutos | Raciones: 10

*4 libras (2 kg) de pargo (o corvina), limpios · ½ taza de crema de leche · ½ taza de mayonesa · 4 cucharadas de encurtido en salsa de mostaza · 2 limones (jugo) · 2 cucharadas de vinagre criollo · 1 cucharada de tomillo, molido · sal y pimienta a gusto.*

En una sartén grande, con agua hirviendo y vinagre, se cocinan los pescados por 10 minutos, se sacan y se pelan. Se cortan en filetes, cuidando de no desbaratarlos. Se dejan enfriar y se frotran con jugo de limón, sal, pimienta y tomillo. Se prepara una salsa con la mayonesa, la crema de leche y el encurtido de mostaza, y se bate suavemente. Se colocan los filetes en una bandeja y se bañan con la salsa para servirlos.

**Pastel de pescado** BUENAVENTURA, VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 30 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 174)

*4 libras (2 kg) de filetes de pescado · 1½ libra (750 gr) de papas cocidas y cortadas en*

*rebanadas · 1 taza de refrito [ver p. 50] · 1 taza de leche cremosa de vaca · 4 huevos, batidos · 1 taza de miga de pan, tostada y rallada · sal.*

En un molde engrasado se pone una capa de papas, una de filetes de pescado, otra de papas y una última de filetes. Cada capa se va bañando con huevos batidos, leche, refrito y sal. Se cubre el molde con una última capa de miga de pan y se lleva al horno precalentado a 300°, por 30 minutos.

### **Pescado con cohombros** BUENAVENTURA, VALLE

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 2 horas | Raciones: 8 a 10

*3 libras (1½ kg) de filetes delgados de pescado · 2 libras (1 kg) de cohombros, grandes, pelados · 1 taza de vinagre criollo · ½ taza de aceite (preferiblemente de oliva) · 2 limones (jugo) · ½ taza de alcázaras, picadas · 1 cucharada de tomillo, molido · 1 cucharada de cilantro, picado fino · 1 cucharada de azúcar · sal y pimienta a gusto.*

Se pelan los cohombros y se cortan en rebanadas delgadas a lo largo, se rocían con sal y se dejan aparte por 1 hora. Luego se escurren y se extienden. Los filetes de pescado se ponen en agua hirviendo por 3 minutos, se sacan y se dejan escurrir. Se van ubicando en un recipiente de vidrio, entreverando capas de pescado y cohombros con alcázaras rociadas entre las capas. Se prepara una vinagreta con jugo de limón, vinagre, aceite, azúcar, tomillo, cilantro y pimienta. Se vierte la vinagreta sobre el pescado y se deja marinar por 2 horas. Se sirven porciones como aperitivo sobre hojas de lechuga.

### **Pescado con lulo chocoano**

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 20 minutos | Raciones: 8

(ver foto p. 171)

*8 pescados de río, medianos · 8 lulos chocoanos, pelados y cortados en rodajas · 4 cucharadas de aceite (o mantequilla) · 4 cucharadas de jugo de limón · sal y pimienta a gusto.*

Se limpian muy bien los pescados y se frotran con aceite (o mantequilla), limón, sal y pimienta. Se abren por el vientre y se rellenan con las tajadas de lulos chocoanos (variedad de lulo, grande como una naranja, poco jugoso y de sabor más suave que el lulo corriente); se asan a la brasa por ambos lados, y se sirven acompañados con arroz, yuca y plátanos sancochados.

**Pescado encurtido** BUENAVENTURA, VALLE

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 6 horas | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 170)

*2 libras (1 kg) de pescado fresco, limpio y picado en trozos · 3 tallos de cebolla larga, picada fina · 1 taza de vinagre · 6 limones (jugo) · 1 cucharada de mostaza · 1 cucharada de tomillo, molido · 1 cucharada de cilantro, picado fino · 2 cucharadas de aceite · sal y pimienta a gusto.*

Se pasa el pescado por agua hirviendo por 1 minuto, se saca y se escurre. Se mezclan el resto de los ingredientes y se pone el pescado a marinar por mínimo 6 horas. (Opcionalmente se puede revolver con vegetales cocidos, como zanahoria y apio). Se sirve sobre una cama de lechuga y con tajaditas de limón.

**Pusandao [bagre, pargo o corvina]** TUMACO, NARIÑO

Tiempo de preparación: 1 hora

(ver foto p. 163)

*3 libras (1½ kg) de pescado, cortado en rodajas gruesas · 4 plátanos verdes, pelados y partidos (sacándoles el corazón) · 1 libra (500 gr) de papas pequeñas, peladas y bien lavadas · 1 libra (500 gr) de yuca, pelada y partida · ½ taza de refrito [ver p. 50] · 4 tazas de agua-leche de coco · 1 taza de leche de coco espesa (primera) [ver p. 320].*

En las cuatro tazas de agua-leche de coco se ponen a cocinar las papas, los plátanos, la yuca y el refrito por unos 30 minutos. Cuando estén blandos, se les agrega el pescado y la taza de leche de coco espesa. Se tapa y se deja reposar a fuego lento por 20 minutos y se sirve.

**Rellenas** GUAPI, CAUCA

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 12 a 14

*1 litro de sangre de cerdo · 2 tazas de arroz seco, cocido · 4 tallos de cebolla larga, picados finos · 2 cucharadas de chillangua, picada · 2 cucharadas de poleo, molido · ½ cucharada de orégano, fresco · sal, pimienta y comino a gusto · tripas de cerdo.*

Las tripas se lavan muy bien con agua y luego se frotan con limón, se inflan y se dejan secar al sol. La sangre se mezcla con el arroz, las yerbas y los aliños, se revuelve bien, se amarra una punta de la tripa, se rellena, se amarra la otra punta, y así con cada trozo, y se pone a cocinar en agua-limón por 1 hora, sin tapar la olla. Se comen

calientes. El punto se reconoce pinchándolas y apretándolas; si no sale sangre, están listas.

### **Tamales de cerdo y gallina** GUAPI, CAUCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1¾ hora | Raciones: 8 a 10

*8 plátanos hartones verdes, pelados y partidos con la mano · 4 tazas de leche de coco · 1½ taza de refrito [ver p. 50] · 4 dientes de ajo, picados · 1 libra (500 gr) de costillas de cerdo, picadas en trozos pequeños · 2 libras (1 kg) de gallina, cortada en trozos con sus huesos · 2 huevos duros cortados en 4 pedazos cada uno · 1 libra (500 gr) de papas pastusas, peladas, cocidas y picadas en cuadritos · sal y pimienta a gusto · hojas de plátano soasadas · chumbres.*

Se cocinan los plátanos en la leche de coco; cuando estén blandos (en 20 minutos) se sacan y se muelen o se rallan y se regresan a la leche. Se añade una taza del refrito y se ponen a cocinar a fuego lento hasta que se forme una masa suave (por unos 20 minutos). Aparte, se fríen las costillas, y en la misma grasa se sofríen los trozos de gallina. Se alistan las hojas y se van preparando los tamales, poniendo una cama de la masa, sobre esta las carnes, las papas y los huevos, se bañan con un poco del sofrito y se cubren con otra capa de masa; se doblan las hojas, se forman los tamales y se amarran con los chumbres. Se cocinan en agusal por 1 hora.

### **Tamales de chigua** GUAPI, CAUCA

**Fruto de la palma del mismo nombre**

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 2½ horas | Raciones: 8 a 10

*1½ libra (750 gr) de masa de chigua · ½ libra (250 gr) de masa de maíz · 2 libras (1 kg) de costilla de cerdo, picada en trozos pequeños · 1½ taza de refrito [ver p. 50] · 2 huevos duros, cortados en cuatro · 1 libra (500 gr) de papas pastusas, peladas, cocidas y picadas · sal y pimienta a gusto · hojas de plátano · chumbres · aceite.*

Se cocinan las pepas de chigua por 1 hora, se sacan y se pelan, se muelen y se mezclan con la masa de maíz y un poco de aceite, y se amasa bien. Las costillas se ponen a cocinar con un poco de agua por 20 minutos, se les añade el refrito, las papas, sal y pimienta, se mezcla todo en la masa, y se le pone un poco de caldo para que quede un poco aguada. Se preparan las hojas, un poco engrasadas, se les ponen porciones y se les añade el huevo cocido. Se doblan las hojas cerrando el tamal, se amarra bien con los chumbres y se ponen a hervir en agusal por 1½ hora.

**Tamales de masa de arroz** GUAPI, CAUCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

*4 tazas de arroz · 8 tazas de agua-leche de coco · 4 cucharadas de aceite de coco · 1½ taza de refrito [ver p. 50] · 1 libra (500 gr) de costillas de cerdo, picadas en trozos pequeños · 2 libras (1 kg) de gallina, cortadas en trozos con sus huesos · 2 huevos duros, cortados en 8 cascós · 1 libra (500 gr) de papas pastusas, peladas, cocidas y cortadas en cuadritos · sal y pimienta a gusto.*

Se pone a cocinar el arroz con el agua-leche de coco, el aceite, sal y pimienta. Cuando reviente y empiece a secarse, pero aún bien asopado, se baja, se le agrega una taza de refrito, se revuelve y se muele. Las costillas se fríen. En la misma grasa, se sofríen los trocitos de gallina (sin dejarlas dorar). Se ponen las carnes a sofreír en media taza de refrito junto a las papas. Se preparan las hojas y se procede a armar los tamales de igual manera que los anteriores. Se sirven con plátano verde frito, en patacones.

**Tamales de pescado** GUAPI, CAUCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1¾ hora | Raciones: 8 a 10

*3 libras (1½ kg) de bocachico, sábalo o sierra.*

Los mismos ingredientes del tamal de cerdo y gallina [ver p. 67] e igual procedimiento. Las carnes se reemplazan por el pescado. Este se escama, se limpia y se corta en trozos, se cocina en la leche de coco por 15 minutos, se saca y se desmenuza la carne, asegurándose que no queden espinas, y se pone con las papas y los huevos a sofreír en media taza de sofrito. Se alistan las hojas y se procede igual que en los anteriores.

**Tamales de piangua** GUAPI, CAUCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1¾ hora | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de piangua, desconchada.*

Los mismos ingredientes y procedimiento del tamal de cerdo y gallina [ver p. 67]. Se reemplazan las carnes por los moluscos. Estos se cocinan en agua por 10 minutos. Se sacan y se desconchan (descartando las conchas que no se abran). Se pican y se ponen a cocinar por 30 minutos. Se sacan y se sofríen en media taza de refrito, por 10 minutos. Se prepara la masa, se le mezcla la piangua, se arman los tamales y se procede igual que en las preparaciones anteriores.

**Tamales de tortuga de río** GUAPI, CAUCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 3 horas | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de carne pulpa de tortuga.*

Los mismos ingredientes e igual procedimiento que los tamales de cerdo y de gallina [ver p. 67]. Estas carnes se reemplazan por la de tortuga. La carne de tortuga se cocina en agua 2 horas hasta que quede tierna, luego se sofríe un poco en aceite caliente, se le agrega ½ taza de refrito y se deja conservar por 10 minutos. La masa se mezcla con la taza de refrito restante, se mezcla todo y se procede igual a los anteriores.

**Tortuga en carapacho** GUAPI, CAUCA

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 3 horas | Raciones: 10 a 12

*1 tortuga mediana · 1 libra (500 gr) de papas pastusas, peladas, cocidas y picadas en cuadritos · 2 tazas de arroz cocido, seco · 4 plátanos verdes, pelados, cocidos y molidos · 4 huevos duros, picados · 2 tazas de refrito [ver p. 50] · 2 tazas de leche de coco · sal, pimienta y comino a gusto.*

Se saca el carapacho a la tortuga, se limpia, se despresa y se pone a cocinar en agua por 2 horas. Se saca y se pone a sofreír en el refrito por 15 minutos. Se añaden las papas, el arroz y parte de la masa de plátano, se revuelve, se incorporan la leche de coco, los huevos, sal, pimienta y comino. Se prepara el carapacho cubriéndole los huecos de las extremidades y los bordes con la masa de plátano molido restante. Se vierte toda la preparación en el carapacho y se lleva al horno precalentado a 300°, por 30 minutos.

## Postres

### Arroz de leche de coco CHOCÓ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 40 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 tazas de arroz · 6 tazas de agua-leche de coco · 1 taza de crema de leche de coco [ver p.ver p. 320] · ½ taza de pasas secas · pizca de sal · azúcar a gusto.*

Se pone el arroz a cocinar en las 6 tazas de agua-leche con la pizca de sal (unos 20 minutos). Cuando reviente y empiece a secarse, pero aún asopado, se le agrega el azúcar, las pasas y la crema de leche de coco; se revuelve y se deja a fuego lento hasta que tenga la consistencia deseada.

### Cabellito de papaya biche GUAPI, CAUCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 20 minutos en 2 días | Raciones: 12 a 14

(ver pp. 168 -169)

*1 papaya biche grande · ½ litro de agua · 1 libra (500 gr) de azúcar.*

Se corta la piel de la papaya y se deja deslechar por un día. Se pela, se corta la pulpa en trozos y luego en palitos (lo más delgados posibles). Se ponen a calar en agua de azúcar, hasta que estén a punto.

### Cocadas BUENAVENTURA, VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 40 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 174)

*2 cocos pelados, partidos y rallados (se conserva el agua) · 1½ libra (750 gr) de azúcar · 4 clavos de olor, molidos · 1 limón (jugo).*

Se ponen el afrecho del coco y el agua de los dos cocos, media libra (250 gr) de azúcar y los clavos, a cocinar. Cuando empiece a espesarse el almíbar, se le agrega el resto del azúcar y el jugo del limón, se revuelve con la cagiünga (cuchara de palo) hasta que se endurezca. Se sacan pequeñas porciones con una cuchara, se ponen sobre una fuente húmeda y se dejan enfriar.

### Chancacas BUENAVENTURA, VALLE

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 50 minutos | Raciones: 12 a 14

(ver foto p. 174)

*4 cocos pelados, partidos y rallados con concha de piangua · 4 tazas de agua · 2 panelas · ½ libra (250 gr) de cáscara de limón, rallada · 8 hojas de limón · 2 astillas de canela.*

Se ponen las 4 tazas de agua a cocinar, a fuego medio, con la panela partida y el afrecho que resultó del coco, hasta que se espese (unos 30 minutos). Aparte se hace un melado espeso con la otra panela y un poquito de agua, se agregan las hojas de limón, la canela y el rallado de cáscara de limón. Se mezclan ambas preparaciones y se dejan cocinar a fuego medio, revolviendo con la cagiüinga (cuchara de palo) hasta que esté a punto (20 minutos). Se extiende sobre una mesa, se deja enfriar, se corta en porciones rectangulares que se envuelven una a una en hojas de plátano.

### **Jalea de árbol del pan** CHOCÓ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 12 a 14

*6 tazas de masa del fruto del árbol del pan · 3 tazas de la primera leche del coco [ver p. 328] · 2 tazas de miel de panela · 8 hojas de limón · aliños de chocolate (clavos de olor, canela y nuez moscada).*

Se cocinan los frutos del árbol del pan por 20 minutos, se secan, se pelan y se muelen. Esta masa se desata en la leche de coco y se ponen a cocinar a fuego lento. Se agregan la miel, las hojas de limón y los aliños. Se deja cocinar rebullendo con una cuchara de palo hasta que esté a punto (unos 35 minutos). Se deja enfriar en un molde para que tome su forma.



## Antioquia y Viejo Caldas

TALENTOSOS VENDEDORES, ANTIOQUEÑOS Y caldenses han sabido hacer de su cocina la imagen de toda Colombia, ya que en esta cocina regional pensamos al hablar de nuestros platos nacionales. Su plato montañero es, sin duda, el plato bandera. Consiste en arroz blanco, frisoles, carne molida, chicharrón, chorizo o morcilla, huevo frito, aguacate, tajadas de plátano maduro, patacones y arepa.

Nunca pueden faltarle al *paisa* los frisoles, que pueden llegar a comer a diario; tampoco las arepas y la mazamorra con que terminan sus comidas y que pueden servirse con el maíz (arroz) o, simplemente, el claro caldo acompañado de panela partida o bocadillo de guayaba.

El paisa, por el contrario, es muy poco amante de los aliños, que usa con gran moderación, al punto de que su arepa favorita no lleva sal. No usa tanto el plátano como el resto del país, solo algunas tajadas de plátano pintón acompañan sus platos.

Es también muy conservador en sus gustos y muy poco amigo de aventurarse a probar otra cocina que no sea la de su tierra. A pesar de disponer de Costa Atlántica, come más pescado del Cauca y del Magdalena que del mar, posiblemente debido a las dificultades de transporte que siempre han tenido. Medellín ha sido desde el siglo pasado madre de más libros de cocina que todo el país junto, desafortunadamente no siempre dedicados a la cocina antioqueña tradicional.

Caldas, poblada por antioqueños en el siglo pasado, aporta muy poco a una nueva cocina y, a pesar de producir el mejor café del mundo, no lo utiliza sino como bebida y algo en sus postres.

Salamina (Caldas) parece tener una vieja inquietud culinaria manifestada en platos especiales y magníficas ensaladas, como la de remolachas rellenas con huevo duro, que es un bellissimo acompañamiento para cualquier buen plato.

## Bebidas

### **Aguardiente con hojas de brevo** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 5 minutos

Se destapa una botella de aguardiente y se le introducen hojas de brevo frescas enteras, se tapa y se deja conservar por 2 meses.

### **Avena**

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 5 minutos

*1 libra (500 gr) de harina de avena · 5 litros de agua · clavos, canela y azúcar a gusto · leche a gusto.*

Se cocina la avena hasta que quede completamente disuelta, batiéndola para que no se pegue, se le agrega el azúcar, la canela y los clavos, se deja enfriar. Se mezcla con la leche un momento antes de servir, batiendo con un molinillo o un instante con la licuadora. Se sirve fría.

### **Jugo de mandarina** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 5 minutos

(ver foto pp. 185)

Se pelan y se despepan las mandarinas, se licuan con agua y azúcar a gusto o, simplemente, se exprimen. Se sirve frío.

### **La macana** CALDAS

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 15 minutos

*2 litros de leche · 4 cucharadas de mantequilla · 4 yemas, batidas · 2 tazas de galletas dulces, molidas · 2 tazas de azúcar.*

Se ponen todos los ingredientes juntos a cocinar en un recipiente a fuego lento, revolviendo constantemente hasta lograr una colada espesa. Se sirve caliente.

### **Macedonia de frutas** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 15 minutos

*½ piña, pelada y picada · ½ papaya, pelada y picada · 1 melón, pelado y picado · 2*

*bananos, pelados y picados · 2 mangos maduros, pelados y picados · 4 naranjas (jugo) · ½ taza de almíbar de azúcar · 1 copa de vino rojo.*

Se mezclan todas las frutas con el jugo de naranja, el vino y el almíbar (en ese orden). Se revuelve bien, se agrega hielo picado y se sirve. (Se le puede añadir cualquier otra fruta que se desee).

### **Mistelas** CALDAS

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 10 minutos

*2 libras (1 kg) de moras, maduras, despezonadas · 2 botellas (1½ litro) de aguardiente · 1 libra (500 gr) de azúcar en almíbar.*

Se pone todo a marinar por un mínimo de 2 meses, en un recipiente esmaltado o de vidrio. Se le puede agregar agua fresca a gusto para hacerla más suave. Se cuela y se embotella. Se sirve en copitas pequeñas. Con las moras, un poco de agua y 1 libra (500 gr) de azúcar se prepara un dulce, poniéndolas a calar a fuego lento, hasta que tome la densidad deseada.

### **Vino de naranja** CALDAS

Grado de dificultad \*

*Jugo de 24 naranjas · azúcar a gusto · 1 cucharada de gotas amargas.*

Se mezclan bien todos los ingredientes y se cuelean en un tamiz. Se embotella y se entierra, como mínimo, 2 meses. Al sacarlo se le bota la cachaza o espuma de encima y se sirve.

## Amasijos

### Arepa de arriero ANTIOQUIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 20 minutos en 5 días | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 175)

*1 libra (500 gr) de maíz trillado · ½ libra (250 gr) de chicharrones de ampolleta de res  
· sal a gusto.*

Se remoja el maíz en agua por 5 días (cambiándola a diario). Se saca y se muele con los chicharrones y la sal. Se arman las arepas delgadas, se asan en una sartén o sobre una lata de hornear.

### Arepa de chócolo ANTIOQUIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 20 minutos

(ver foto p. 175)

Se desgranar los chócolos (muy tiernos) y se muelen. Debe quedar una masa suave. Se arman las arepas y se ponen a asar sobre una hoja de plátano, luego se voltean sobre una nueva hoja, hasta que queden bien asadas por ambos lados. (Opcional: se abren con un cuchillo y se les introduce queso blanco en rebanaditas, se regresan al fuego por 1 minuto hasta que el queso se derrita, y se sirven).

### Arepa de maíz pelao ANTIOQUIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 ½ hora

(ver foto p. 175)

El maíz entero, blanco o amarillo, se pone a remojar en agua con un poco de lejía, por 24 horas. Se saca, se lava bien, restregándolo para sacarle el afrecho (que quede pelado sin impurezas). Se pone a cocinar en agua fresca por 1½ hora; cuando esté blando, se saca, se escurre bien, se muele y se amasa (si se prefiere con un poco de sal). Se forman las arepas, redondas, planchas, para el desayuno y redondas en bolitas para acompañar el almuerzo.

### Buñuelos ANTIOQUIA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 20 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 188)

*3 tazas de quesito molido · 1½ taza de harina de maíz · 2 huevos batidos · ¼ taza de leche  
· 1 cucharadita de azúcar · aceite.*

Se mezclan todos los ingredientes, y se amasan hasta lograr una masa suave. Se forman bolitas con las manos húmedas y se ponen a freír en aceite caliente. Se tapa, cuando se esponjen y suban se aumenta el fuego y se dejan dorar. Se sacan y se ponen a escurrir sobre papel absorbente.

### **Buñuelos** (otra receta) ANTIOQUIA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 20 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 libras de queso fresco, molido · 4 huevos batidos · ½ libra (250 gr) de harina de maíz · 1 cucharada de almidón.*

Se revuelven todos los ingredientes hasta lograr una masa suave, y se forman bolitas con las manos húmedas. Se ponen en aceite no muy caliente, y cuando empiecen a crecer se aumenta el fuego. Se dejan dorar y se escurren. Se sirven con almíbar de azahares.

*Almíbar de azahares:* se prepara un almíbar liviano con agua de azahares (flores de naranjo) y azúcar, y se deja calar a gusto.

### **Hojuelas** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 30 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto pp. 185)

*1 libra (500 gr) de harina de trigo · 2 cucharadas de mantequilla · 2 tazas de aguapanela clarita · 2 cucharadas de rallado de cáscara de limón · 2 cucharadas de azúcar.*

Se baten muy bien la harina y la mantequilla, y se les va agregando aguapanela poco a poco hasta obtener una masa suave que se desprege de las manos. Se sacan porciones y se extienden en una mesa enharinada, ayudándose con un rodillo. Se cortan tiras de 2 cm de ancho por 6 u 8 cm de largo, se les pasa el rodillo de nuevo para aplanarlas y se ponen a freír en aceite hasta que se doren. Se les espolvorea el rallado de limón y el azúcar y se sirven.

## Sopas

### Caldo básico

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 2 horas | Raciones: 8 a 10

*16 tazas de agua · 1½ libra (750 gr) de hueso de res (hueso de cadera, alfileres, aguja, cola o costilla) · ½ libra (250 gr) de hueso de cerdo (costillas o hueso de pierna) · 4 tallos de cebolla junca · sal, pimienta y comino a gusto.*

Se ponen los huesos a cocinar con los aliños y la cebolla, mínimo 2 horas en olla tapada. Después se cuele. Este caldo sirve como base para sopas y salsas. Se puede desgrasar y conservar refrigerado durante mucho tiempo. (Debe espumarse, esto es, sacarle la espuma que se forma en la superficie del caldo durante la cocción).

### Caldo de menudencias

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8 a 10

*12 tazas de agua · 1½ libra (750 gr) de menudencias de pollo (mollejas, corazón, hígado, patas, etc.) · 1 libra (500 gr) de papas coloradas, peladas y picadas en cuadritos · 1 taza de hogao [ver p. 87] · 1 cucharada de cilantro, picado fino · sal y pimienta a gusto.*

Se cocinan las menudencias en agua con el hogao, sal y pimienta, se dejan hervir por 30 minutos, se agregan las papas y se deja 20 minutos más. Se sacan las menudencias y se pican las mollejas, los hígados y los corazones y se regresan al caldo. Se dejan conservar unos minutos y se sirven rociando el cilantro a cada porción. Se acompaña con ají pique.

### Crema de frisoles ANTIOQUIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 30 minutos | Raciones: 8 a 10

*12 tazas de caldo básico [ver p. 78] · 3 tazas de frisoles, cocidos y molidos · 1 taza de leche · 4 cucharadas de hogao [ver p. 87] · 2 cucharadas de mantequilla · 1 cucharada de perejil, picado fino · 1 cucharada de cilantro picado fino · 2 tazas de plátano maduro cortado en cuadritos y fritos hasta dorar · sal y pimienta a gusto.*

Se pone a hervir el caldo. Aparte, se mezcla el puré de frisoles con el hogao, la mantequilla, la leche, las hierbas, sal y pimienta. Se baja a fuego lento y se revuelve hasta que quede incorporado y espese el caldo. Se sirve con el plátano rociado por encima.

**Mondongo** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 4 horas en olla corriente - 2 horas en olla a presión | Raciones: 8 a 10

*14 tazas de agua · 1 libra (500 gr) de mondongo (callo o librillo) · ½ libra (250 gr) de pata de cerdo, picada · ½ libra (250 gr) de carne de cerdo, picada · 3 chorizos picados · 1 libra (500 gr) de papas, peladas y picadas finas · ½ libra (250 gr) de yuca, pelada y picada fina · 2 cebollas de huevo, peladas y picadas · 2 tomates maduros, pelados y picados · 1 cucharada de cilantro, picado · comino, pimienta, azafrán y sal a gusto.*

El mondongo se lava muy bien, se frota con limón y se pone a cocinar en agua que lo cubra y un poco de bicarbonato. Se deja cocinar por 45 minutos en olla a presión (o 3 horas en olla corriente). Se baja y se bota el agua. Se saca y se pica en trocitos. Se ponen juntos, el mondongo, el chorizo, la carne, la pata de cerdo, las cebollas, los tomates y el resto de los aliños a cocinar en el agua por 30 minutos. Se les agregan las papas y la yuca y se deja hervir hasta que todo esté blando (unos 30 minutos). Se sirve con cilantro rociado por encima y se acompaña con ají pique.

**Sancocho paisa** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 176)

*16 tazas de agua · 1 libra (500 gr) de carne gorda de res cortada en trozos · 1 libra (500 gr) de carne de cerdo (o costilla) picada en trozos · ½ libra (250 gr) de yuca, pelada y picada · 2 plátanos verdes, pelados y partidos con la mano · 2 plátanos guineos, pelados y partidos en dos · 1 plátano maduro, cocido aparte con cáscara y partido · 1 libra (500 gr) de papas, peladas y picadas · ¼ libra (125 gr) de arracacha, pelada y picada · 2 zanahorias ralladas · 4 hojas de repollo, picadas · 2 mazorcas, peladas y partidas en trozos · 4 tallos de cebolla junca · 1 ramillete de perejil y cilantro · 2 cucharadas de aceite · 2 cucharadas de cilantro, picado fino · sal, pimienta, azafrán y comino a gusto.*

Se ponen las carnes a cocinar en el agua, con el aceite, la cebolla junca, el ramillete, el comino, la pimienta y el azafrán, por unos 45 minutos (deben quedar blandos). Se les agregan los plátanos verdes y las mazorcas, se dejan hervir unos 15 minutos y se le añaden la zanahoria, la arracacha, las papas, los guineos, el repollo y la sal, se dejan cocinar por otros 10 minutos, se les incorpora la yuca y se cocinan por 15 minutos más. Se le saca la cebolla junca y el ramillete. Se asegura que todos los ingredientes estén blandos. Para servirlo se vierte el caldo en una sopera y todo el bastimento en

una bandeja con el plátano maduro, se le rocía el cilantro y se acompaña con arroz blanco, ají pique y banano maduro.

### **Sopa de arepa** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 40 minutos | Raciones: 8 a 10

*12 tazas de caldo básico [ver p. 78] · 1 libra (500 gr) de papas, peladas y picadas · 6 arepas añejas, cortadas en pedacitos · 3 huevos batidos · 1 cucharada de fécula de maíz · 2 cucharadas de perejil y cilantro picados · 1 taza de hogao [ver p. 87] · sal y pimienta a gusto · aceite.*

Se pone el caldo a hervir con el hogao, las papas, sal y pimienta, hasta que las papas se ablanden. Se baten los huevos con la fécula de maíz, se rebozan los pedazos de arepas sumergiéndolos en esta pasta y se ponen en el caldo; se dejan cocinar 5 minutos. Se sirve y se rocía el cilantro y el perejil sobre cada plato.

### **Sopa de arroz** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 45 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 180)

*10 tazas de caldo básico [ver p. 78] · 1 taza de arroz crudo · 4 papas medianas, peladas y picadas · 2 cucharadas de aceite · 2 cebollas de huevo, peladas, picadas y molidas · 1 cucharada de cilantro y perejil, picados · 4 huevos batidos.*

Se pone a remojar el arroz en el caldo frío por 1 hora. Se le agregan las papas, el aceite, el cilantro y el perejil, sal, pimienta y comino, y se lleva al fuego por unos 25 minutos, hasta que las papas se ablanden. Aparte, se prepara una tortilla con los huevos, se deja enfriar, se corta en cuadritos y se incorpora a la sopa. Se sirve siempre acompañada de carne molida y tajadas de plátano maduro.

### **Sopa de fideos** CALDAS

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 30 minutos | Raciones: 8 a 10

*10 tazas de caldo básico [ver p. 78] · 1 libra de costilla de res · 1½ libra (750 gr) de papas coloradas, peladas y picadas en cuadritos · 3 cucharadas de hogao [ver p. 87] · 1 libra (500 gr) de fideos · 2 cucharaditas de cilantro, picado fino · sal y pimienta a gusto.*

Se pone a hervir el caldo. Se le saca el hueso con que se preparó; la carne se pica menudamente y se sofríe con el hogao. Se ponen las papas y la carne en el caldo y

se dejan cocinar por 20 minutos, luego se le añaden los fideos, sal y pimienta, y se cocinan por 10 minutos. Se sirve con el cilantro rociado sobre cada porción.

### Sopa de frijoles blancos ANTIOQUIA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8 a 10

*12 tazas de caldo básico [ver p. 78] · ½ libra (250 gr) de carne de cerdo picada · ½ libra (250 gr) de frijoles blancos · 1 libra (500 gr) de papas, peladas y picadas · 2 cucharadas de hogao [ver p. 87] · 1 cucharada de perejil picado · sal y pimienta a gusto.*

Se ponen a cocinar en el caldo la carne de cerdo y las papas con sal y pimienta, por unos 25 minutos, hasta que se ablanden. Los frijoles se cocinan aparte por 45 minutos, hasta que estén blandos, y luego se añaden al caldo con el hogao. Se deja cocinar todo por 10 minutos, y se sirve con perejil por encima en cada plato.

### Sopa de frijoles verdes ANTIOQUIA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 1 ¾ hora | Raciones: 8 a 10

*12 tazas de caldo básico [ver p. 78] · 1 libra (500 gr) de frijoles verdes · 2 choclos tiernos desgranados · 2 zanahorias ralladas · 1 libra (500 gr) de papas, peladas y picadas en cuadritos · 1 taza de hogao [ver p. 87] · 2 cucharadas de cilantro picado · sal y pimienta a gusto.*

En una olla para sopa se calienta el hogao y el aceite y se rehogan los frijoles durante 10 minutos. Se agrega el caldo, se tapa y se deja cocinar por 1 hora. Se le agregan las papas, la zanahoria, los choclos, sal y pimienta y se deja cocinar tapado 30 minutos. Se sirve con el cilantro rodado y se acompaña con arroz blanco y arepas.

### Sopa de orejas ANTIOQUIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 35 minutos | Raciones: 8 a 10

*12 tazas de caldo básico [ver p. 78] · 1 libra (500 gr) de papas peladas y picadas · 2 tazas de arroz cocido y molido · ½ taza de leche · 2 huevos batidos · 2 cucharadas de cilantro (o perejil), picados · sal, pimienta, comino y azafrán (o color) a gusto · aceite.*

Se pone a hervir el caldo con las papas y el color hasta que estén blandas (20 minutos). Aparte, se mezclan el arroz, los huevos, la leche, sal, pimienta y el comino, se baten bien, se sacan cucharadas y se fríen hasta dorar; se le agregan al caldo, se dejan cocinar por 10 minutos y se sirven con el cilantro (o perejil) rociado por encima.

**Sopa de remiendos** CALDAS

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 40 minutos | Raciones: 8 a 10

*12 tazas de caldo básico [ver p. 78] · 2 zanahorias ralladas · ½ libra (250 gr) de pasta de hojuelas · 1 libra (500 gr) de papas peladas y cortadas en fosforitos · 1 cucharada perejil · sal y pimienta a gusto.*

En el caldo hirviendo se cocinan, por unos 25 minutos, las zanahorias y las papas hasta que queden blandas. La pasta de hojuelas se extiende bien delgada con un rodillo y se corta en cuadritos de 2 cm. Se agregan a la sopa, junto a la sal y la pimienta, y se deja hirviendo 10 minutos. Se sirve con perejil rociado por encima en cada plato.

**Sopa de vitoria** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 15 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 182)

*12 tazas de caldo básico [ver p. 78] · 16 masitas de vitoria [ver p. 89] · 2 cucharadas de cilantro picado fino · sal y pimienta a gusto.*

Se pone a hervir el caldo y se le agregan las masitas, se dejan cocinar por 10 minutos. Se prueba la sal y pimienta, se corrige si es necesario. Se sirve con el cilantro rociado sobre cada plato.

## Aperitivos y principios

### Cidras rellenas

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 40 minutos | Raciones: 8

*8 cidras grandes · 2 tazas de guiso para empanadas [ver p. 83] · 2 tazas de caldo básico [ver p. 78] · 1 taza de pan tostado rallado · 2 cucharadas de mantequilla · 1 cucharada de perejil picado.*

Se cocinan las cidras (que no queden muy blandas), se sacan y se pelan. Se les corta una tajada en la parte superior, con una cucharita se extrae la pulpa y se rellenan con el guiso. Se tapan con la misma tajada que se cortó, se colocan verticalmente en una cacerola y se cubren con el caldo; se dejan cocinar tapadas por 10 minutos. Se sacan y con el caldo que queda, la mantequilla, el pan y el perejil se prepara una salsa con la que se cubren. Se sirven partidas en dos, a lo largo.

### Chorizos santarrosanos CALDAS

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de preparación: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de carne de cerdo, pulpa, cortada en trocitos · ½ libra (250 gr) de tocino de cerdo, sin el cuero, picado en trocitos · 1 cucharada de sal de nitro · 4 dientes de ajo, picados finos · 3 tallos de cebolla en rama, picada fina · cominos, pimienta y color a gusto · tripas de cerdo delgadas, muy limpias.*

Se mezclan todos los ingredientes y se revuelven bien, se dejan reposar un rato. Se alistan las tripas y se embuten sin presionar mucho para que no revienten. Luego se separa la tripa cada 12 centímetros anudando con piola (o pita). Se cuelgan al aire fresco (o encima de un fogón de leña para ahumarlos un poco). Al contrario del resto de los chorizos del país que se fríen, estos se cocinan en agua hirviendo por 20 minutos. Se sirven con arepas y rebanadas de tomate.

### Empanadas antioqueñas

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 1 ½ hora | Raciones: 8 a 10

#### MASA

*1 libra (500 gr) de maíz trillado · 2 cucharadas de almidón de yuca · 2 cucharadas de panela raspada · 1 cucharada de sal · 1 litro de agua.*

Se cocina el maíz en suficiente agua (que no quede muy blando); se saca y se muele, se mezcla con el almidón, la panela y la sal y se amasa muy bien.

#### GUISO:

*1 libra (500 gr) de pierna de cerdo, pulpa, picada · ½ taza de hogao [ver p. 87] · 1 libra (500 gr) de papas cocidas y peladas · 2 tazas de agua · 4 cucharadas de aceite · comino y sal a gusto · 1 chorro de aceite.*

Se calienta el aceite y se sofríe la carne; cuando dore, se le agrega el hogao, el comino y la sal. Se deja sofreír por 10 minutos más. Se le añaden las papas y el agua, se tapa y se deja cocinar por 25 minutos.

Se toman porciones pequeñas de la masa y se aplanan con los dedos (o tablitas) formando arepitas delgadas que se rellenan, cada una, con una cucharada de guiso; se doblan y se presionan los bordes para cerrarlas bien y se *repulgan* (hacerles piquitos de adorno a los bordes). Se fríen en bastante aceite muy caliente, hasta que se doren; se sacan y se ponen sobre papel absorbente. Se sirven calientes, acompañadas de ají pique [ver p. 159] y jugo de limón.

### Empanadas de queso ANTIOQUIA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 1 hora | Raciones: 8 a 10

*1 libra (500 gr) de masa de maíz para empanadas (ver receta anterior) · 2 tazas de queso blanco, rallado · 2 huevos, batidos.*

La masa se prepara igual a la anterior. Se baten el queso y los huevos. Las arepitas delgadas que se forman con la masa se rellenan con el guiso de queso y huevo, y se procede de igual manera a cerrarlas y freírlas.

### Empanaditas de maduro ANTIOQUIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 30 minutos | Raciones: 8 a 10

*3 plátanos bien maduros, pelados y cocidos · 1 libra (500 gr) de queso añejo, rallado · 3 cucharadas de miel de abejas · 3 huevos, batidos · 2 cucharadas de harina de trigo · sal a gusto · aceite.*

Se muelen los plátanos y se amasan bien con un poco de sal. Se toman porciones y se pampean formando arepitas. Se les pone en la mitad un poco de queso bañado con miel de abeja y se cierran formando empanaditas. Estas se rebozan en el batido de huevos y harina y se fríen inmediatamente en aceite caliente, hasta que doren.

**Encurtidos** SALAMINA, CALDAS

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 20 minutos

*Brevas niñas (verdes), cocidas durante 15 minutos en agua con un poco de bicarbonato · cogollos de caña brava, cocidos en claro de manzana 30 minutos · espárragos, cocidos al vapor hasta que estén blandos · chachafrutos (fríjoles en su vaina) cocidos y pelados · fríjoles, jóvenes, crudos · pimentón rojo, cortado en rajadas delgadas · arvejas, cocidas · cebollas de huevo, si son pequeñas, enteras, si no, partidas · ajíes de pajarito, machacados a gusto · sal a gusto · vinagre de guineo, suficiente para que lo cubra todo.*

Se ponen todos los ingredientes cubiertos completamente con vinagre, a marinar, en frascos de boca ancha. Se tapan y se dejan como mínimo una semana. No deben quedar burbujas de aire en el interior, el frasco no debe tener tapa metálica y debe llenarse mucho para que al tapar quede la menor cantidad de aire posible.

**Ensalada de corazones de lechuga** CALDAS

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 5 minutos | Raciones: 8

(ver foto p. 177)

*2 lechugas de regular tamaño · vinagreta a gusto [ver p. 93].*

Se les quitan las hojas exteriores a las lechugas hasta llegar al corazón duro; este se corta en cuatro pedazos, se lava bien en agua fría y se sirve rociado con la vinagreta.

**Ensalada de pepino cohombro, rábanos y lechuga** CALDAS

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 20 minutos | Raciones: 8

(ver foto p. 177)

*1 lechuga mediana · 1 pepino cohombro grande, sin pelar · 12 rábanos pequeños · vinagreta a gusto [ver p. 93].*

Se le corta el tallo a la lechuga y se parte en trozos con la mano (no se pica). Al cohombro se le quitan las puntas y se corta en rebanadas delgadas. Los rábanos se cortan por las puntas y se dejan en agua fría por una hora, se secan y se trozan en rebanadas o se arreglan como una flor, cortando los lados como pétalos, sin desprenderlos del tallo. Se arregla todo en un recipiente y se baña con vinagreta a gusto.

**Ensalada de remolacha y zanahoria** CALDAS

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 40 minutos | Raciones: 8

(ver foto p. 177)

*1 libra (500 gr) de remolachas, peladas y cortadas en rebanadas · 1 libra (500 gr) de zanahorias, peladas y cortadas en rebanadas · ½ lechuga, picada en tiritas · ½ repollo, picado en tiritas vinagreta a gusto [ver p. 93].*

Se cocinan por separado las zanahorias y las remolachas hasta que estén blandas. Se dejan enfriar y se arreglan en un recipiente sobre una base de lechuga y repollo. Se baña con vinagreta y se sirve.

### **Frijoles blancos con puerco** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 2 horas | Raciones: 8 a 10

*3 tazas de frijoles blancos · 12 tazas de agua · 1 libra (500 gr) de pierna de cerdo picada · 2 cucharadas de panela raspada · 1 cucharada de orégano, molido · 2 cebollas de huevo, ralladas · 1 taza de pasta de tomate · sal y pimienta a gusto.*

Se ponen todos los ingredientes a cocinar a fuego medio por 2 horas, aproximadamente, tapando la olla y revolviendo un poco un par de veces. Después de que los frijoles estén blandos, se sirven acompañados con arroz.

### **Frisoles** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 3 ¼ horas | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 188)

*3 tazas de frisoles cargamanto (rojos) o rosados · 15 tazas de agua · 1 libra (500 gr) de pezuña de cerdo (opcional) · 2 plátanos verdes, pelados y picados menuditos con la uña · 1 zanahoria rallada · 1 taza de hogao, licuado o molido [ver p. 87] · 2 cucharadas de aceite · sal, pimienta y comino a gusto.*

Se lavan los frisoles y se ponen a remojar en agua fría desde la víspera. En la misma agua se ponen a cocinar por 3 horas con la pezuña (si se desea), la zanahoria, los plátanos y el hogao. Cuando estén blandos se le agrega el aceite, sal, pimienta y comino, y se dejan conservar hasta lograr el espeso deseado. Se sirven con arepas, patacones, chicharrones, arroz blanco y una cazuelita de hogao para cada comensal. El campesino usa diferentes ingredientes para complementar los frisoles, como hojas de col o repollo, picadas; repollitos de Bruselas; cidra, picada; etc. Se comen siempre con banano.

### **Génovas** CALDAS

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de preparación: 3 horas | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de carne de becerro nonato, sin hueso, molida · 2 cucharadas de nuez moscada · 1½ cucharada de pimienta blanca (pimienta de Jamaica) · ½ cucharada de sal de nitro · 1 copa de vino rojo seco · sal a gusto · tripa de res delgada, remojada.*

Se mezclan todos los ingredientes y se amasan bien. Se embute la masa en las tripas, estas se amarran, se dividen con cabuyas formando bolas y se cocinan en agua hirviendo por 1 hora; luego se ponen a ahumar y a secar.

### **Guiso de vitoria** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 30 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 182)

*2 libras (1 kg) de vitoria, pelada y picada · 1 taza de hogao [ver p. 87] · sal y pimienta a gusto.*

Se cocina la vitoria, por 15 minutos, en agua que la cubra, se saca y se escurre bien. Se le mezcla el hogao, sal y pimienta y se pone a conservar a fuego lento por 10 minutos, revolviendo. Se sirve junto al arroz blanco para acompañar carnes.

### **Hígados de pollo salteados** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 20 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de hígaditos de pollo · ½ libra (250 gr) de tocineta, picada en trocitos · 3 tallos de cebolla larga, picada fina · 1 pimentón verde (o rojo), picado fino · 2 limones (jugo) · ½ cucharadita de orégano, molido · ½ cucharadita de cilantro, picado · sal y pimienta a gusto.*

Una vez limpios los hígaditos, se pican y se rocían con jugo de limón y se dejan reposar aparte. Se fríe la tocineta y en la misma grasa que suelte, se fríen las cebollas, el pimentón y luego los hígaditos hasta que se pongan firmes. Se agregan el cilantro, el orégano, sal y pimienta y se saltean a gusto a fuego alto. (Opcional: puede ponérseles un poco de vino de Jerez o vino blanco).

### **Hogao** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 15 minutos

(ver foto p. 187)

*2 libras (1 kg) de tomates de aliño, picados · 6 tallos de cebolla, picados · 4 cucharadas de aceite · sal, pimienta y azafrán (o color) a gusto.*

Se sofríen los tomates y las cebollas en el aceite, revolviendo hasta lograr una salsa suave. Se le agrega sal, pimienta y color. Puede conservarse en frasco de vidrio en el refrigerador.

### **Huevos reyes** SALAMINA, CALDAS

**Es costumbre prepararlos para vigilia**

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 2 horas | Raciones: 8

*16 cáscaras de huevo · 2 libras (1 kg) de pescado cocido, deshilachado · 2 tazas de pan tostado, rallado · 4 huevos, batidos · 1 taza de hogao [ver p. 87] · 3 cucharadas de mantequilla derretida · sal y pimienta.*

#### SALSA VERDE

*1 taza de caldo básico [ver p. 78] · 1 taza de leche · ½ libra (250 gr) de arveja verde, cocida · 2 cucharadas de mantequilla derretida · sal y pimienta a gusto.*

Se colocan todos los ingredientes en una licuadora y se batan hasta obtener una salsa suave. Se calienta a fuego lento, revolviéndolo.

Se obtienen las cáscaras de huevo enteras y sanas, abriéndoles un pequeño hueco en una punta y otro más pequeño en la otra; se vacían soplando con cuidado por el agujero pequeño. Se lavan y se guardan. Se prepara un guiso con el pescado, el pan, el hogao, los huevos, sal y pimienta. A las cáscaras se les vierte un poco de mantequilla derretida y se recubren por dentro, volteándolas varias veces. Se relleñan, con mucho cuidado, con el guiso y se ponen en una cacerola ancha, sostenidos con paja para que queden de pie. Se cubren con agua y se llevan al fuego por 15 minutos, se sacan, se quiebran las cáscaras y se pelan (deben quedar perfectamente armados) y se cubren con la salsa verde caliente. Se colocan todos los ingredientes en una licuadora y se batan hasta obtener una salsa suave. Se calienta a fuego lento, revolviéndolo.

### **Indios de cuajada** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 30 minutos | Raciones: 8

*1 libra (500 gr) de cuajada fresca molida · 1 huevo batido · ½ taza de guiso para empanadas [ver p. 83] · 2 tazas de caldo básico [ver p. 78] · ½ taza de pan rallado ·*

*½ taza de leche · ½ taza de queso blanco rallado · hojas de repollo, cocidas por 5 minutos en agua hirviendo · sal y pimienta a gusto.*

Se cocinan las hojas de repollo. Se amasan la cuajada y el huevo. Se toman una o dos hojas de repollo y se ponen sobre un plato hondo con un poco de cuajada extendida encima y una cucharada de guiso en el centro; se cubre con más cuajada. Se envuelve con las hojas y se amarra con un hilo grueso. Una vez estén todos los indios armados, se ponen en una sartén y se cubren con el caldo, el pan rallado, la leche, sal y pimienta y se dejan conservar hasta que quede una salsa espesa (unos 15 minutos). Se sirven acompañados de arroz.

### **Masitas de vitoria** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 20 minutos | Raciones: 8 a 10

*1½ libra (750 gr) de vitoria, pelada y molida · 2 huevos batidos · 2 cucharadas de harina de trigo · ¼ libra (125 gr) de queso blanco rallado · sal y pimienta a gusto · aceite.*

Se prepara una masa muy suave con la vitoria molida, los huevos, la harina, sal y pimienta (si es necesario se le agrega un poco de leche). Se sacan cucharadas que se van friendo en el aceite caliente hasta dorar.

### **Migas de arepa** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 20 minutos | Raciones: 8 a 10

*4 tazas de migas de arepas viejas, partidas · 1 taza de leche · 1 taza de hogao [ver p. 87] · 10 huevos, batidos · sal y pimienta a gusto.*

Se humedecen las migas de arepas en la leche. Se pone a sofreír el hogao, se le añaden las migas, la sal y la pimienta y se mezcla bien. Luego se revuelven los huevos y se incorporan dejándolos freír hasta que cuajen a gusto.

### **Orejas de cerdo** CALDAS

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 30 minutos | Raciones: 8 a 10

*1½ libra (750 gr) de orejas de cerdo · 1 cebolla de huevo, rallada · 2 tallos de apio, picados finos · ½ cucharadita de orégano · 2 hojas de laurel · sal y pimienta a gusto.*

Se chamuscan las orejas y luego se lavan muy bien con agua-jabón y limón, y se raspan hasta dejarlas completamente limpias. Luego se pican y se ponen a cocinar con el resto de los ingredientes y agua que los cubran por 30 minutos a fuego alto (deben

quedar tiernas). Se sacan y se cuele el caldo. Las orejas se pueden freír y servir como aperitivo, o, una vez cocidas, pueden usarse en la preparación de lentejas, arvejas, frijoles o garbanzos guisados utilizando el caldo en la cocción.

### **Remolachas rellenas con huevo** SALAMINA, CALDAS

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 40 minutos | Raciones: 8

*4 remolachas grandes · 4 huevos duros · 2 sobres de gelatina con sabor a limón · 1 taza de agua caliente · 6 cucharadas de perejil, picado fino · 6 aceitunas verdes, sin pepas, rellenas con pimentón rojo, cortadas en rebanadas.*

Las remolachas se cocinan en agua por 1 hora, se sacan y se pelan. Se les corta una tajadita de un lado, se ahuecan extrayéndoles la pulpa con una cucharita. Se ponen en agua fría por 8 horas, cambiándoles el agua, para desteñirlas un poco. Aparte, se disuelve la gelatina en el agua, se le añade el perejil y se refrigera para que cuaje. Se le pone a cada remolacha 2 cucharadas de gelatina y se les introduce el huevo con cuidado, se terminan de rellenar con más gelatina y se tapan. Se ubican paraditas en un recipiente y se llevan a la nevera, cerca del congelador por 12 horas. Al momento de servir se cortan en tajadas con un cuchillo bien afilado, se rocían con un poco de sal y se les pone un adorno de aceitunas en el centro de cada tajada. Es un agradable adorno para cualquier plato.

### **Torrijas** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 40 minutos | Raciones: 8

*8 rodajas de pan francés duro, untadas con mantequilla · 1 taza de leche · 4 cucharadas de azúcar · 2 cucharadas de agua de azahares (opcional) · 1 cucharada de rallado de corteza de limón verde · 4 huevos batidos · 1 cucharada de canela en polvo (o semilla de anís, molida) · aceite y mantequilla.*

Se remojan las rodajas en la leche y en el agua de azahares, se dejan escurrir. Se rebozan los huevos, se espolvorean con el azúcar y el rallado de limón, e inmediatamente se fríen en una mezcla de aceite y mantequilla calientes, hasta dorar. Se espolvorean nuevamente con azúcar y canela (o anís) y se sirven. Son muy apreciadas para el desayuno.

**Torta de chόcolo** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocci3n: 30 minutos | Raciones: 8

*10 mazorcas tiernas, desgranadas y molidas · 4 cucharadas de azúcar · ¼ libra (125 gr) de queso blanco, rallado · 8 huevos batidos, primero las claras a punto de nieve y luego las yemas, que se incorporan con cuidado · 1 taza de crema de leche · 1 cucharada de sal.*

Se mezcla la masa de mazorca con el azúcar, la sal y el queso, y se le añaden los huevos, poco a poco, con movimientos envolventes (se bate bien). Se vierte todo en un molde enmantecado y se lleva al horno precalentado a 350° por 30 minutos, hasta que pase la prueba del cuchillo.

**Torta de fríjoles** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocci3n: 20 minutos | Raciones: 8

(ver foto p. 186)

*4 tazas de fríjoles, cocidos y molidos · 1 libra (500 gr) de chicharrones pequeñitos, bien fritos · 1 plátano maduro, pelado y cortado en cuadritos, fritos y dorados · 2 cucharadas de mantequilla · 1 taza de pan tostado rallado · sal a gusto.*

Se mezclan bien la masa de fríjoles, los chicharrones y el plátano maduro. Se vierte en un molde enmantecado. Se cubre con el pan tostado y pedacitos de mantequilla y se lleva al horno precalentado a 300° por 20 minutos.

**Torta de sesos con queso** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocci3n: 1 hora | Raciones: 8 a 10

*3 libras (1½ kg) de sesos de res · ½ libra (250 gr) de queso blanco, cortado en tajadas delgadas · 4 cucharadas de mantequilla · ½ libra (250 gr) de cebolla de huevo, rallada · 2 dientes de ajo, picados finos · 1½ taza de leche cremosa · 1 taza de miga de pan rallada · 1 cucharada de perejil, picado fino · 1 cucharada de mantequilla en trocitos · sal y pimienta a gusto.*

Se les quita la membrana a los sesos, se lavan muy bien y se cocinan en agua que los cubra por 20 minutos. Se sacan, se escurren y se pican finamente. Se calienta la mantequilla y se sofríen la cebolla y los ajos, y luego los sesos, hasta que se doren un poco. Se baten los huevos en la leche, se les agrega sal y pimienta y se llevan al fuego hasta que hiervan. Se toma un molde refractario enmantecado, se le pone un poco de la miga de pan en el fondo, se cubre con los sesos entreverando

las tajadas de queso y se baña con el batido. Se mezclan la miga de pan y el perejil y se cubre el molde, al que se le ponen pedacitos de mantequilla y se lleva al horno precalentado a 350° por 30 minutos. Se puede servir caliente, como principio, o frío, como aperitivo.

### **Torta de sesos con vitoria** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de sesos · 1 cucharada de jugo de limón · 2 libras (1 kg) de vitoria, pelada y picada en cuadritos · 1 taza de hogao [ver p. 87] · 2 cucharadas de mantequilla · 4 huevos, batidos · ½ cucharada de mejorana, picada fina · sal y pimienta a gusto.*

Se les quita la membrana a los sesos, se lavan muy bien y se cocinan en agua con limón, que los cubra, por 30 minutos. Una vez blandos, se sacan, se escurren y se pican finos. La vitoria se cocina en agua que la cubra por 15 minutos, se saca y se escurre bien, y se sofríen en mantequilla hasta dorarla un poco. Los sesos se mezclan con el hogao y se conservan a fuego lento por 10 minutos. Se mezcla todo con sal y pimienta y se vierte en un molde previamente enmantequillado. Se baten los huevos con la mejorana y se baña la mezcla. Se lleva al horno precalentado a 300° por 20 minutos. Se sirve con arroz blanco.

### **Tortilla de vitoria** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 45 minutos | Raciones: 8

(ver foto p. 182)

*2 libras (1 kg) de vitoria pelada y picada en trozos · 2 tallos de cebolla junca picada · 2 tomates maduros pelados y picados · 2 dientes de ajo picados · 3 cucharadas de mantequilla · 8 huevos batidos · sal y pimienta a gusto.*

Se ponen los trozos de vitoria (calabaza) a cocinar, rociándoles solamente sal, para que suelten su jugo, en el que se cocinan hasta estar blandas. Se escurren y se mezclan con el resto de los ingredientes. Se revuelve y se sofríe un poco con mantequilla, se agrega los huevos, y todo se fríe formando una tortilla.

### **Tortilla de plátano maduro** CALDAS

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 30 minutos | Raciones: 8 a 10

*3 plátanos, bien maduros · ½ libra (250 gr) de queso añejo, rallado · 10 huevos, batidos · sal a gusto · 2 cucharadas de miel de abejas.*

Se pelan los plátanos, se cortan en tajadas delgadas y se fríen hasta que doren. Se baten los huevos con la sal y el queso. Se ponen las tajadas de plátano en un molde enmantequillado y se cubren con el batido. Se lleva al horno precalentado a 300° por 20 minutos hasta que cuaje. Para adornarla, al servir, se rocían hilitos de miel de abeja.

### **Vinagreta**

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 10 minutos | Raciones: 10 a 12

*½ taza de aceite vegetal (preferiblemente de oliva) · ¼ taza de vinagre · 1 cucharada de jugo de limón · 1 cucharada de perejil picado fino · sal y pimienta a gusto.*

Se mezclan todos los ingredientes y se dejan marinar a gusto.

### **Vinagreta de aguacate**

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 15 minutos | Raciones: 10 a 12

*1 taza de vinagreta (ver receta anterior) · 1 aguacate pequeño, maduro.*

Se parte el aguacate y se extrae la pulpa con una cuchara. Se licua con un poco de vinagre y se mezcla con el resto de los ingredientes. Se sirve frío para aderezar ensaladas.

## Platos

### **Albondigón** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 183)

*2 libras (1 kg) de carne de res, molida · 1 libra (500 gr) de carne de cerdo, molida · ¼ libra (125 gr) de tocino, picado en trozos pequeños · 2 cebollas de huevo, ralladas · 2 dientes de ajo, picados · 1 taza de bizcochos, rallados · 2 huevos batidos · 2 zanahorias cocidas y cortadas en tiras · 4 huevos, cocidos · 1 cucharada de mostaza · 2 cucharadas de perejil, picado · sal y pimienta a gusto.*

Se mezclan las carnes, el tocino, la cebolla, el ajo, el bizcocho, los huevos, la mostaza, el comino, sal y pimienta. Se amasa bien y se extiende sobre un lienzo, en la mitad se colocan los huevos cocidos y las zanahorias, y se enrolla. Se pone en un molde engrasado y se lleva al horno precalentado a 350°, por 1 hora. Ya cocido, se rocía con el perejil y se adorna con rajitas de pimentón rojo.

### **Arroz con chorizo** QUINDÍO

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 30 minutos | Raciones: 8

(ver foto p. 181)

*2 tazas de arroz, lavado · 4 tazas de agua · 8 chorizos · 2 tallos de cebolla junca, picada · sal y pimienta a gusto.*

Se fríen los chorizos. En la manteca que soltaron se sofríe la cebolla y un poco el arroz, se agrega el agua, sal y pimienta, se cocina a fuego medio hasta que empiece a secar, se pican los chorizos y se incorporan, se revuelve y se tapa. Se baja a fuego lento y se deja terminar de cocinar y secar completamente y se sirve.

### **Arroz con pollo** QUINDÍO

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1¼ hora | Raciones: 8 a 10

*3 libras (1½ kg) de presas de pollo, picadas con sus huesos · ½ libra (250 gr) de chorizos, desmenuzados · 3 tazas de arroz, lavado · 6 tazas de caldo básico [ver p. 78] · 1 pimentón verde o rojo, cortado en tiritas · 3 cebollas de huevo peladas y picadas finas · 4 dientes de ajo, picados finos · 4 ajíes criollos, picados · 3 cucharadas de aceite de oliva (o vegetal) · ½ cucharadita de orégano, molido · ½ cucharadita de tomillo, molido ·*

*¼ taza de alcaparras, picadas, con su vinagre · 1 taza de pasta de tomate · 1 cucharada de pimienta negra en pepas · sal a gusto.*

Se pone al fuego una marmita grande y se calienta el aceite. Se sofríen los ajos. Se agregan las presas de pollo, se dejan dorar un poco; se añaden los chorizos desmenuzados y se dejan sofreír unos minutos; luego, se ponen el pimentón, la cebolla, los ajíes, las hierbas, sal y pimienta. Se revuelve todo y se deja conservar unos minutos. Se añade el arroz y el caldo con la pasta de tomate disuelta, se deja cocinar a fuego alto hasta que empiece a secar; se agregan las alcaparras; se tapa, se baja a fuego lento y se deja acabar de secar a gusto.

### **Asorrete** SALAMINA, CALDAS

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 20 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de carne de res molida · ½ libra (250 gr) de queso blanco rallado · 1 taza de migas de pan tostado rallado · 1 cucharadita de polvo de hornear · 2 yemas de huevos batidas (solo un poco) · 2 claras de huevos batidas (solo un poco) · ¼ libra (125 gr) de tocino, cortado en tiras · alcaparras (una para cada tira de tocino) · sal y pimienta a gusto.*

Se hace una masa con la carne, el queso, el pan, las yemas, el polvo de hornear, sal y pimienta. Se amasa bien, se deja reposar un poco, se extiende con rodillo y se sacan ruedas ayudándose con una taza. Se untan con las claras de huevo, se acomodan encima las tajadas de tocino cruzadas, con una alcaparra en el centro; se colocan sobre una lata engrasada y se llevan al horno a 300° por 20 minutos.

### **Bandeja paisa** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \*\* | Raciones: 1

(ver foto pp. 178)

Plato delicioso y asequible en todo el país. Generalmente, consiste en una porción de frisoles, con una cucharada de hogao encima [ver p. 87], arroz blanco seco, carne molida, chicharrón, chorizo, morcilla, patacones de plátano verde, tajadas de plátano maduro, un huevo frito, tajadas de aguacate y arepas. Todo se sirve en una bandeja.

### **Cañón de cerdo** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 2 horas | Raciones: 8

(ver foto p. 176)

*4 libras (2 kg) de lomo de cerdo · 1 libra (500 gr) de cebolla de huevo, picada fina · 4 dientes de ajo, picados finos · 2 hojas de laurel, molido · 1 cucharada de tomillo · 2 limones (jugo) · 2 cucharadas de aceite vegetal · 1 botella (750 ml) de cerveza amarga · sal y pimienta a gusto.*

Se prepara una salmuera con un poco de cerveza, jugo de limón, cebolla, ajos, laurel, tomillo, sal y pimienta. El lomo se frota fuertemente con la salmuera por todas partes, varias veces, y se deja en un recipiente cubierto con un paño húmedo en la nevera hasta el otro día. Luego se lleva al horno precalentado a 300° por 1 hora y 50 minutos aproximadamente, y se rocía con el resto de la cerveza mientras se asa. Se verifica la cocción y se sirve con habichuelas, cebollitas y pimentón soffritos, acompañados con arroz blanco.

### **Carne asada en tiesto** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 30 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 181)

*3 libras (1½ kg) de solomillo · 1 limón (jugo) · 2 cucharadas de aceite · 1 cebolla de huevo, pelada y picada fina · 2 dientes de ajo, molidos · 1 cucharadita de panela raspada muy fina (opcional) · sal y pimienta a gusto.*

Se corta el solomillo (una porción por persona). Se frotran los trozos con jugo de limón, aceite, cebolla, ajo, sal y pimienta, y se dejan reposar 15 minutos. Se calienta un tiesto de barro al fuego y se engrasa un poco, y ahí se ponen a asar los filetes por ambos lados, a gusto. Se sirven sobre arepas calientes.

### **Carne en polvo** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 1½ hora | Raciones: 6 a 8

*2 libras (1 kg) de carne de tabla o posta (pulpa de res) · 3 tomates maduros, pelados y picados · 2 tallos de cebolla junca, picados · 1 cucharada de cilantro, picado · 2 dientes de ajo, picados · 2 cucharadas de aceite · ¼ taza de aceite · sal, pimienta y comino a gusto.*

Se muelen los tomates, la cebolla, el cilantro, el ajo, y se agrega un poco de aceite y de sal. La carne se corta en trocitos y se adoba con esta salsa; se deja por un rato. Se calienta el aceite y se fríe la carne con los aliños hasta dorar, se muele finamente y se recalienta en la misma sartén en que se frió.

**Carne jamonada** RISARALDA

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: ½ hora | Raciones: 10 a 12

*4 libras (2 kg) de lomo de cerdo · 1½ cucharada de sal de nitro · 1 cucharada de sal · 2 cucharadas de panela raspada · 2 cucharadas de harina de trigo · 4 cucharadas de azúcar · 2 cucharadas de canela, molida · 8 clavos de olor · 4 cucharadas de mantequilla. (Precaución: cualquier carne que se quiera nitrar no debe mojarse, pues la humedad tiende a dañar las carnes nitradas).*

Se toma el lomo y se chuzo un poco, se frota fuertemente con la sal de nitro, asegurándose de que penetre en los agujeros. Luego se frota con sal corriente, con panela y, por último, con harina de trigo. Se coloca el lomo sobre una artesa y se prensa poniéndole un peso encima. Se deja 3 o 4 días, volteándolo esporádicamente. Cumplido el término, se rocía con azúcar y canela y se clavetea (con clavos de olor en los orificios). Se le untan pedacitos de mantequilla y se coloca en una lata engrasada. Se lleva al horno precalentado a 350°, por 1½ hora. Se sirve acompañado con una salsa de frutas, caliente.

**Corazón** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 30 minutos | Raciones: 4 a 6

*4 libras (2 kg) de corazón de res · ½ taza de aceite (o mantequilla) · 1 brochita, hecha con una cebolla junca.*

**VINAGRETA**

*2 naranjas agrias (jugo) · 4 tazas de vinagre · 2 cucharadas de aceite · ½ cucharada de canela · sal y pimienta a gusto.*

Se corta el corazón en rebanadas delgadas y se pone a marinar en la vinagreta por 2 o 3 días. Se saca, se deja escurrir y se asa en una parrilla de alambre, frotándolo cada tanto con aceite (o mantequilla) por ambos lados, para lo cual se usa la brochita de cebolla. Si las rebanadas comienzan a esponjarse, se presionan con una espátula de metal. Una vez bien asado, se sirve con arepas.

**Costillas de cerdo fritas** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 50 minutos | Raciones: 6 a 8

*3 libras (1½ kg) de costillas de cerdo, carnudas, picadas a gusto · 1 taza de hogao [ver p. 87] · 2 cucharadas de panela rallada · sal y pimienta a gusto · aceite.*

Se adoban las costillas con el hogao y la panela, durante 1 hora. Se ponen a sudar en poca agua hasta que se ablanden (por 30 minutos aproximadamente). Se sacan, se secan bien y se fríen en aceite no muy caliente, hasta que se doren.

### **Cotoletas** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 20 minutos | Raciones: 10

*4 libras (2 kg) de cañón de cerdo (lomo) · 4 claras de huevo, un poco batidas · 2 tazas de bizcochos, rallados · ½ cucharadita de perejil · ½ cucharadita de cilantro · ¼ cucharadita de orégano · sal a gusto · aceite.*

Se corta la carne en 10 porciones, que se golpean con una piedra de mano hasta que queden muy delgadas, mientras se rocían con sal y las hierbas. Se rebozan en las claras de huevo y se pasan por el bizcocho molido. Se fríen en aceite caliente hasta dorar por ambos lados. Se adornan con tajadas de limón al servir. Se acompañan con arroz blanco y frisoles rojos.

### **Chicharrón** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 1½ hora | Raciones: 10 a 12

*3 libras (1½ kg) de tocino carnudo · 1 cucharada de bicarbonato de soda · 4 tazas de agua · 1 cucharadita de sal.*

Se raspa el cuero del tocino hasta que no quede ninguna cerda, se lava y se frota bien con bicarbonato, y se deja un rato; se lava de nuevo y se corta en porciones de 8 cm de largo por 2 o 3 cm de ancho, haciéndoles unos cortes en forma de fleco. Se ponen en la sartén con el agua y la sal, a fuego lento, volteándolos de vez en cuando; después de que se evapore el agua, se dejan freír en su propia grasa hasta que se tuesten.

### **Chorizos** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \*\*\*

*2 libras (1 kg) de carne de cerdo, bien molida · 2 libras (1 kg) de carne de res, bien molida · ½ libra (250 gr) de tocino, picado fino · ½ libra (250 gr) de ajíes dulces, molidos · 3 dientes de ajo, molidos · ½ cucharada de ají picante · 1 cucharada de orégano y cilantro, picados · sal y pimienta a gusto · tripas de cerdo, bien lavadas y remojadas en agua.*

Se mezcla todo y se deja en una vasija de barro hasta el otro día, refrigerado (o en

un lugar fresco), revolviendo de vez en cuando. Se llenan la tripas, se amarran y se anudan cada 10 cm. Se chuzan con un alfiler para sacarles el aire. Se ponen a secar al humo, o se cuelgan en un sitio fresco y ventilado al abrigo de las moscas. Se comen cocidos, asados o fritos, acompañados con arepas o patacones.

### **Ensalada de pollo** RISARALDA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

*4 libras (2 kg) de presas de pollo · ¼ taza de vinagre · 2 cucharadas de jugo de naranja agria · ½ libra (500 gr) de cebolla de huevo, rallada · 4 dientes de ajo, picados finos · ½ cucharada de orégano, molido · 1 cucharada de albahaca, picada · 1 cucharada de azúcar · ½ taza de mayonesa · ¼ taza de crema de leche · sal y pimienta a gusto.*

Se cocinan las presas hasta que estén blandas, por 30 minutos aproximadamente, se sacan y se dejan enfriar. Se separa la carne del hueso, y se deshilacha. Se mezclan el vinagre, el jugo de naranja agria, la cebolla, los ajos, el azúcar, las hierbas, sal y pimienta. Se deja la carne marinando unas horas en la mezcla. Se bota parte de la salmuera y el resto se mezcla con la mayonesa y la crema de leche. Se prueba de sal y pimienta. Se sirve fría o se guarda refrigerada.

### **Filete de cordón** SALAMINA, CALDAS

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 30 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de solomo, cortado en filetes larguitos · ¼ libra (125 gr) de habichuelas, cocidas y picadas · 2 zanahorias, picadas · ¼ libra (125 gr) de tocino en tajadas · 2 cebollas de huevo, ralladas · 2 tomates maduros, pelados y picados · 2 tallos de cebolla junca, picados · 2 cervezas · sal y pimienta · orégano y laurel, picados a gusto.*

Se muelen las habichuelas, las zanahorias, el tocino, las cebollas, los tomates y los aliños, y se amasa bien. Se extiende la masa y se sacan porciones, que se sitúan encima de los filetes de solomo, se enrollan y se amarran con hilo. Se ubican en una sartén, esta se cubre con cerveza, y se tapa; se dejan unos minutos. Se ponen a cocinar, a fuego medio por 30 minutos. Se sirven con arroz.

### **Frijoles blancos con costilla de cerdo y tocineta** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8 a 10

*4 tazas de frijoles blancos, lavados y remojados desde la víspera · 1 libra (500 gr) de costillas de cerdo, picadas · ½ libra (250 gr) de tocineta, picada en trocitos · 1 libra*

*(500 gr) de cebolla de huevo, pelada y rallada · 4 dientes de ajo, picados finos · 1½ taza de salsa de tomate · 3 cucharadas de panela raspada · sal y pimienta a gusto.*

Se fríe la tocineta y, en la grasa que suelte, se fríen las costillas hasta que doren. Se ponen los fríjoles, las costillas, la tocineta, la cebolla, los ajos, la salsa de tomate, la panela, sal y pimienta con agua que los cubra, en una olla a presión y se cocinan por 20 minutos (después del primer pitazo). Se comprueba que estén tiernos, se dejan conservar a fuego lento sin tajar, hasta obtener la consistencia del caldo o salsa deseada. Se sirven con arroz blanco y arepas.

### **Fundido de queso y carne** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 30 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de pechuga de pollo · 1 libra (500 gr) de pierna de cerdo, picada · 1 libra (500 gr) de queso blanco, rallado · ½ libra (250 gr) de queso amarillo, rallado · ½ taza de salsa de tomate · 2 cebollas de huevo, ralladas · 2 dientes de ajo, picados · 2 cucharadas de perejil picado · 2 hojas de laurel · ½ cucharada de tomillo · ¼ taza de alcaparras · 8 rebanadas de pan blanco sin corteza, untadas con mantequilla · sal y pimienta a gusto.*

#### **SALSA BLANCA**

*3 cucharadas de harina de trigo · 2 cucharadas de mantequilla · 2 tazas de leche · 1 taza de crema de leche · sal y pimienta.*

Se sofríen la carne de cerdo y las pechugas y se ponen a cocinar con una cebolla, un ajo, laurel, tomillo, sal y pimienta, en agua que medio las cubra, por 45 minutos. Cuando las carnes estén blandas, se sacan y se deshilachan. El caldo se deja reducir a una taza y se cuele. Se mezclan las carnes, el perejil, la cebolla, el ajo, la salsa de tomate, las alcaparras y el caldo, y esa mezcla se lleva a fuego medio revolviendo por 10 minutos. Se prepara la salsa blanca derritiendo la mantequilla a fuego lento, se le agrega la harina y se deja sofreír, revolviendo hasta que forme espuma, y se le va agregando la leche poco a poco, revolviendo todo el tiempo hasta que espese. Se baja del fuego, se le agrega la crema, y se sigue revolviendo para que todo quede bien incorporado. Se toma un molde engrasado (se pone un poco de salsa en el fondo), se coloca una base con el pan enmantequillado, se extiende una capa con la mitad del queso blanco y la mezcla de carnes, se baña todo con el resto de la salsa blanca, se cubre con el queso amarillo y se lleva al horno precalentado a 300°, por 30 minutos.

**Lengua cubierta** SALAMINA, CALDAS

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

*1 lengua de res de 4 libras (2 kg) · 1 cucharadita de sal de nitro · 2 cucharadas de panela raspada · 1 taza de vino rojo, seco · sal a gusto.*

**MASA**

*½ libra (250 gr) de habichuelas cocidas y molidas · ½ libra (250 gr) de zanahorias cocidas y molidas · ½ libra (250 gr) de tocino, picado y molido · 1 taza de espaguetis, cocidos y picados · 1 taza de migas de pan tostado y rallado · 1 cucharada de perejil, picado fino · 2 dientes de ajo, picados · 1 cucharada de orégano, molido · sal y pimienta a gusto.*

La lengua se aporrea un poco y se cocina en olla a presión por 1 hora (o 3 horas en olla corriente) hasta que esté blanda. Se saca y se pela quitándole la piel que la cubre; se abre cortándola por debajo, y se adoba con las sales, la panela y el vino, y se deja reposar por 1 hora. Se mezclan los ingredientes de la masa, y se amasan. La lengua se extiende y se cubre con la masa completamente, se enrolla bien y se tapa con un lienzo, se amarra y se pone a cocinar al vapor por 30 minutos. Se saca y se prensa en una piedra para sacarle el agua que pueda contener. Se deja enfriar y se desenvuelve. Se corta en rebanadas sesgadas para servirla.

**Lengua en salsa** CALDAS

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 186)

*4 libras (2 kg) de lengua de res · 1 taza de hogao [ver p. 87] · 1½ litro de cerveza · 3 hojas de laurel · 1 cucharada de tomillo · 3 cucharadas de mantequilla · 3 cucharadas de aceite · 2 cucharadas de harina de trigo · 2 cucharadas de cilantro, picado fino · sal y pimienta a gusto.*

Se aporrea un poco la lengua, se lava y se pone a cocinar con el hogao, la cerveza, laurel, tomillo, sal y pimienta, en una olla a presión, por 45 minutos (o en olla corriente por 2½ horas). Se saca y se pela, se corta en rebanadas que se cubren con harina, y se ponen a freír en una mezcla de aceite y mantequilla hasta que se doren. Se depositan en una sartén honda, donde se cubren con la salsa; se llevan al fuego por 10 o 15 minutos y se sirven rociadas con el cilantro y acompañadas con arroz blanco o papas al vapor.

**Lomo de cerdo acaramelado** RISARALDA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8 a 10

*3 libras (1½ kg) de lomo de cerdo · ¼ panela en melado (½ panela en 1 taza de agua) · 4 clavos de especias, molidos · sal y pimienta a gusto.*

Se pone la carne a sudar en un recipiente tapado, con 1 taza de agua, sal y pimienta, por 30 minutos. Cuando esté medio blanda, se saca y se pone en un molde. Se mezcla la salsa que soltó al sudar, con el melado y los clavos y se baña de nuevo la carne. Se lleva al horno precalentado a 350°, por 30 minutos aproximadamente o hasta que se dore. (Opcional: Se le pueden poner rodajas delgadas de cebolla de huevo por encima).

**Lomo de cerdo blanco** CALDAS

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 2 horas | Raciones: 10 a 12

*4 libras (2 kg) de lomo de cerdo, limpio de pellejos · 3 tazas de leche · 2 cebollas de huevo, ralladas · 2 cucharadas de mantequilla derretida · 2 cucharadas de azúcar · 4 hojas de laurel · ½ cucharadita de tomillo · 1 cucharada de cilantro, molido · 1 copa de vino blanco, seco · sal y pimienta blanca, molida (pimienta de Jamaica) a gusto.*

Se pone el lomo a marinar por 2 horas en una marmita con leche, cebolla, mantequilla, tomillo, cilantro, sal y pimienta blanca (debe quedar un poco picante). Luego se añade el azúcar y el laurel y se lleva a fuego lento por 2 horas, sin tapar la marmita y volteando el lomo esporádicamente. Se le agrega el vino 15 minutos antes de bajarlo, y se tapa. Se deja enfriar y se corta en rebanadas. Se sirve bañado con la salsa y acompañado con arroz blanco.

**Lomo de cerdo con berenjenas** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 20 minutos | Raciones: 8 a 10

*3 libras (1½ kg) de lomo de cerdo · 3 libras (1½ kg) de berenjenas, peladas y partidas en rodajas · ½ libra (250 gr) de queso blanco, rallado · 2 cucharadas de mantequilla, derretida · 1½ taza de hogao [ver p. 87] · ½ cucharada de orégano, molido · ½ cucharada de albahaca, molida · sal y pimienta a gusto · aceite.*

Se corta el lomo en tajadas muy delgadas, que se fríen por ambos lados, con sal y pimienta, en un poco de aceite hasta que doren por ambos lados. Las berenjenas se cortan del grueso de un dedo, se ponen en aguasal por un rato, se sacan y se

escurren, se secan y se sofríen en un poco de aceite por ambos lados. Se calienta el hogao y se le agrega albahaca, orégano, sal y pimienta. Se toma un molde refractario enmantequillado, y en él se coloca una base de berenjenas y, encima, una de lomitos. Se baña con el hogao y se repite la operación dejando una capa de berenjena arriba. Luego se le vierte mantequilla derretida, se cubre con queso rallado y se lleva al horno precalentado a 350°, por 20 minutos. Se sirve con arroz blanco.

### **Mollejas de pollo salteadas** QUINDÍO

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 1 hora | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de mollejas de pollo · 2 tallos de cebolla larga, picada fina · 2 cucharadas de harina de trigo · 2 limones (jugo) · 2 cucharadas de mantequilla · 1 cucharada de aceite · ½ cucharadita de albahaca, picada fina · ½ cucharadita de orégano, molido · ¼ taza de vino rojo, seco · sal y pimienta blanca (Jamaica) a gusto.*

Se cocinan las mollejas en agua que las cubra, por 40 minutos, a fuego alto hasta que estén blandas, se sacan y se les remueve el pellejo que las cubre. Se pican en cuadritos y se bañan en jugo de limón. Se escurren de nuevo, se rebozan en harina de trigo y se dejan reposar. Se calienta la mantequilla mezclada con el aceite, y se ponen a sofreír las mollejas, las cebollas y las hierbas con sal y pimienta. Se saltean constantemente, se les rocía el vino y se siguen salteando por 3 minutos. Se sirven sobre arroz blanco.

### **Morcillas** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \*\*\*

*2 litros de sangre de cerdo fresca · 1 chorro de vinagre · 1½ libra (750 kg) de empella, picada fina · 6 tallos de cebolla junca, picados · 2 cucharadas de perejil picado fino · 2 cucharadas de poleo, picado fino · 2 cucharadas de yerbabuena, picada fina · 4 cucharadas de harina de maíz · 2 cucharadas de pimienta · 2 cucharadas de vinagre · sal a gusto · tripas de cerdo remojadas en agua-limón o naranja agria, por ambos lados, enjuagadas y secas.*

A la sangre fresca se le agrega sal y un poco de vinagre para evitar que se cuaje o coagule, se le añade el resto de ingredientes, y se revuelve bien. Se embuten las tripas, se amarran las puntas, dejándolas un poco flojas, se chuzan con espina de naranjo y se ponen a cocinar a fuego medio por 2 horas en una olla sin tapar para evitar que se

revienten. Se escurren y se cuelgan en un lugar fresco, protegido de las moscas. Se comen fritas o partidas en porciones.

### **Pajarilla** QUINDÍO

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8

*2 libras (1 kg) de pajarilla · 2 cebollas de huevo cortadas en rodajas · 2 cucharadas de perejil, picado fino · 2 tomates maduros, pelados y picados · 2 dientes de ajo, picados · 1 cucharada de mejorana, picada · 2 hojas de laurel · 1 taza de pan tostado, rallado · 1 taza de caldo básico [ver p. 78] · 2 cucharadas de vinagre · sal y pimienta a gusto.*

La pajarilla se pone a cocinar en agua que la cubra, con vinagre, sal y pimienta. Cuando esté blanda (45 minutos) se saca, se escurre bien y se corta en rebanaditas, que se sofríen con la cebolla, los tomates, el perejil, la mejorana y el laurel, salteándolos a fuego vivo. Se le agrega el pan rallado y el caldo, se tapa y se deja conservar a fuego lento por 15 minutos.

### **Pernil al horno** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 4 horas | Raciones: 12 a 16

*1 pierna de cerdo de 10 a 12 libras (5 a 6 kg) · 2 cebollas cabezonas, rojas, picadas · 2 cebollas cabezonas, blancas, picadas · 6 tallos de cebolla junca, picados · 1 cucharada de pimienta · 1 cucharada de sal · 1 ramillete de orégano, tomillo, laurel, cilantro y mejorana · 6 dientes de ajo, picados · 3 cucharadas de mostaza · 4 tazas de vino blanco.*

Se lava bien el pernil, se seca y se unta con la mostaza. Aparte, se licuan bien los demás ingredientes y se pasan por un colador; con esta salsa de aliños, se baña bien el pernil. Luego se envuelve con papel de aluminio y se pone en la nevera durante 2 o 3 días. Se saca y se deposita con su jugo en un recipiente hondo con tapa. Se debe dejar un pequeño orificio para que escape el vapor. Se lleva al horno precalentado a 400°, por 1 hora. Luego se baja a 300° y se deja por 3 horas más, tiempo durante el cual se va bañando con la salsa que suelta al cocer. Se saca del horno, se deja la salsa aparte. Se deja enfriar bien para que se pueda cortar con facilidad. Se sirve rociado con su salsa.

**Pimentones rellenos** CALDAS

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8

*8 pimentones grandes, verdes o rojos · 1½ libra (750 gr) de carne de res, molida · ½ libra (250 gr) de tocineta, picada · 1 taza de hogao [ver p. 87] · 1 taza de arroz blanco, cocido, seco · 4 huevos duros, picados · 1½ taza de caldo básico [ver p. 78] · ½ cucharada de orégano, molido · ¼ cucharada de tomillo, molido · 2 dientes de ajo, picados · 1 cucharadita de ají picante · 1 cucharada de perejil, picado fino · ½ taza de miga de pan, rallado · sal y pimienta a gusto.*

Se lavan los pimentones y se les rebana la parte superior. Se sacan las semillas ayudándose con una cucharita y se ponen en agua hirviendo por 3 minutos, se sacan, se escurren y se dejan reposar. En una sartén honda se fríe la tocineta; cuando empiece a dorar, se agrega la carne de res molida y se deja freír por 15 minutos revolviendo. Se añade el hogao, los huevos, el arroz, el tomillo, el orégano, el ajo, sal y pimienta, se mezcla todo y se deja calentar, se baña con el caldo y se cocina a fuego lento hasta obtener un guiso asopado. Se rellenan los pimientos con el guiso, se arreglan en una fuente refractaria y se bañan con el resto del caldo. Se mezclan la miga de pan y el perejil y se cubre la parte del guiso expuesta. Se lleva al horno precalentado a 350° por 20 minutos. Se sirven acompañados con puré de papas.

**Pollo frito** RISARALDA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 45 minutos | Raciones: 8 a 10

*4 libras (2 kg) de presas de pollo · 1½ taza de miga de pan rallado · 6 huevos, batidos · ½ taza de harina de trigo · 2 cucharadas de mostaza · 2 cucharadas de mantequilla · 2 limones (jugo) · 2 cucharadas de perejil, picado fino · sal y pimienta a gusto · suficiente aceite, que cubra las presas al freír.*

Se lavan muy bien las presas y se frotran con jugo de limón, se rebozan en harina de trigo y se dejan secar un poco. Se frotran con mostaza y mantequilla y se dejan reposar. Aparte, se mezcla la miga de pan con perejil, sal y pimienta. Se rebozan las presas en el batido de los huevos y se recubren con la miga de pan. Inmediatamente, se ponen a freír en aceite caliente hasta que doren por completo, se sacan y se dejan escurrir. Se colocan sobre papel absorbente y se sirven con arroz blanco o papas fritas.

**Posta de res** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 2 ¾ horas | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 180)

*3 o 4 libras (1½ o 2 kg) de posta de res · 2 cucharadas de aceite · 2 cucharadas de mantequilla · 2 cucharadas de harina de trigo · 1 cucharada de quemado de panela · 1 cucharadita de vinagre · 1 cucharadita de azúcar · 1 copa de vino tinto, seco · 1 cucharada de jugo de limón · 2 clavos de especias · 2 cebollas de huevo, picadas finas · 4 dientes de ajo, majados · sal y pimienta a gusto.*

Se chuza la carne y se frota bien con la sal, la pimienta, los clavos, las cebollas, los ajos y el jugo de limón, procurando introducir los aliños en los orificios de los chuzones. Se deja refrigerada hasta el otro día. Se calientan el aceite y la mantequilla y se sofríe bien la carne, que quede negruzca por todos lados. Se pone con agua que la cubra completamente, se agrega sal, se tapa y se deja cocinar a fuego lento por 2½ horas. Se añade a la salsa que se ha formado, la harina disuelta en el vino, el azúcar, el quemado de panela y el vinagre, se revuelve, se baña la posta y se deja conservar a fuego lento por ½ hora. Se sirve con papas al vapor, o puré y arroz blanco.

**Punta de anca** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora 10 minutos | Raciones: 8 a 10

*3 libras (1½ kg) de punta de anca · 2 cebollas de huevo, ralladas · 2 tallos de cebolla junca, picados finos · 2 tomates maduros, pelados y picados finos · 2 cucharadas de jugo de limón · 2 cucharadas de azúcar · 2 cucharadas de perejil, picado · sal y pimienta a gusto.*

Se limpia la carne de nervios, dejándole la grasa que traiga. Se aporrea un poco con una piedra de moler y se chuza con un tenedor fuerte por todos lados. Se prepara una salmuera con las cebollas, los tomates, el jugo de limón, el azúcar, el perejil, pimienta y sal. Se revuelve muy bien y se adoba con ella la carne, asegurándose de que la salsa penetre en los huecos. Se deja reposar hasta el día siguiente. Se pone en un asador y se lleva al horno precalentado a 350°, por 1 hora, hasta que dore. Se deja enfriar un poco, se rebana y se baña con la salsa que ha soltado. Se regresa al horno por 5 minutos para terminar la cocción y se sirve. Se acompaña con arroz y ensalada.

**Riñones** CALDAS

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 25 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de riñones de res · 4 limones (jugo) · ½ taza de vinagre · 4 cucharadas de aceite · 2 cucharadas de mantequilla · 1 cucharadita baja de orégano, molido · 1 libra (500 gr) de cebolla de huevo, rallada · 2 dientes de ajo, picados · ½ taza de vino blanco (opcional) · sal y pimienta a gusto.*

Se lavan y se limpian los riñones de sebos, venas e impurezas. Se ponen a marinar por una hora en jugo de limón y vinagre que los cubra, con sal y pimienta. Se sacan y se lavan muy bien con agua caliente 2 o 3 veces, se secan y enharinan. Se calientan el aceite y la mantequilla, se sofríe la cebolla y los ajos, se agregan los riñones y el orégano, se saltean por 3 minutos, se les rocía un poco de sal y pimienta y el vino. Se tapa y se deja conservar por 5 minutos. Se sirven sobre arroz blanco.

**Ropa vieja** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 1¼ hora | Raciones: 6 a 8

(ver foto p. 183)

*2 libras (1 kg) de carne de tabla (anca) · 6 huevos batidos · 1 taza de hogao [ver p. 87] · sal y pimienta a gusto · aceite.*

Se pone en un recipiente tapado la carne y un poco de agua. Se lleva al fuego y se cocina al vapor por 45 minutos. Se saca, se corta y se deshilacha, y se mezcla con el hogao, sal, pimienta y el batido de huevos. Se revuelve bien y se pone a freír, dejándola secar a gusto.

**Solomito criollo** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 15 minutos | Raciones: 6 a 8

*3 libras (1½ kg) de solomo (lomo) · 4 cucharadas de mantequilla · 4 cucharadas de aceite · 1½ taza de hogao [ver p. 87] · sal y pimienta a gusto.*

Se corta el solomo en 8 filetes, lo más delgados posible, que se pueden machacar un poco con una piedra de mano para extenderlos bien. Se bañan con el hogao y se ponen uno sobre otro a descansar unas horas. Se calientan bien el aceite y la mantequilla, y se fríe la carne hasta que dore por ambos lados.

## Tamales antioqueños

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 5 horas en 2 días | Raciones: 8 a 10

### MASA

*2 libras (1 kg) de maíz, cocido y molido, no muy blando · 2 cucharadas de manteca de cerdo.*

Se mezcla el maíz con la manteca y un poco de agua, y se amasa bien hasta obtener una masa suave. Se puede conservar en la nevera, aunque se debe dejar al clima antes de formar los tamales.

### RELLENO

*1 libra (500 gr) de costilla de cerdo, picada · 1 libra (500 gr) de carne de cerdo pulpa, picada · ½ libra (250 gr) de tocino, picado · 1 libra (500 gr) de papas, peladas y picadas · 2 zanahorias cocidas y cortadas en rebanadas · 1 taza de arvejas cocidas · 6 tomates pequeños, pelados y picados · 4 tallos de cebolla junca, picados · 3 dientes de ajo picados · sal, pimienta, cominos y achiote a gusto.*

Se ponen las costillas con la carne, el tocino, las papas, la cebolla, los tomates, comino, los ajos, pimienta, achiote y sal a marinar en agua fría, que los cubra, por 24 horas. Es conveniente poner la preparación en el refrigerador. Al día siguiente se le añaden las zanahorias y las arvejas.

### HOJAS

De plátano o achira, se quebrantan al fuego o se pasan por agua hirviendo.

Se preparan las hojas en un plato hondo, se hacen bolas con la masa, y se extienden sobre las hojas. Se les pone en el centro suficiente relleno (asegurándose de que quepa todo), que se cubre con los bordes de la masa. Se cierran los tamales juntando las puntas de las hojas arriba, como un paquetico, se amarran bien y se ponen a cocinar en agusal por 3 horas.

## Tomates rellenos RISARALDA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 15 minutos | Raciones: 8

*8 tomates grandes, no muy maduros · 1½ libra (750 gr) de carne de cerdo, molida · ½ taza de hogao [ver p. 87] · 3 huevos duros, picados finos · 4 ajíes criollos, picados finos · ¼ libra (125 gr) de queso, rallado · 1 cucharada de alcaparras, picadas · ½ cucharadita de tomillo, molido · 1 pizca de mejorana, picada · ½ taza de miga de pan, rallado ·*

*½ taza de caldo básico [ver p. 78] · 3 cucharadas de mantequilla derretida · sal y pimienta a gusto.*

Se lavan los tomates y se pasan por agua hirviendo para facilitar su pelado. Se les corta una rebanada de la parte superior y se les extraen las semillas ayudándose con una cucharita. Se pone la carne a sofreír durante unos minutos, y luego se agregan el hogao, los huevos, los ajíes, el queso, las alcaparras, las hierbas, sal y pimienta. Se mezcla todo bien y se baña con el caldo. Se deja consumir a fuego lento por 10 minutos. Se untan los tomates por fuera con la mantequilla derretida y se colocan en una lata engrasada, se rellenan con la mezcla y se cubren con la miga de pan, y se llevan al horno precalentado a 300°, por 5 u 8 minutos. Se sirven acompañados de arroz blanco.

### **Torcazas [palomas]** CALDAS

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 20 minutos | Raciones: 8

*16 torcazas o palomas (2 por persona, o más, según el tamaño).*

Se matan las aves ahogándolas o cortándoles la cabeza, se pelan y se les quitan las vísceras. Se lavan muy bien por dentro y por fuera y se frotan con jugo de limón, sal y pimienta, se dejan refrigeradas hasta el día siguiente. Luego se frotan con mantequilla y se colocan en una bandeja engrasada. Se llevan al horno precalentado a 300°, por 20 minutos. Se debe verificar constantemente que no se quemen o doren en exceso.

### SALSA

*Vísceras, patas y pescuezo de las aves · 1½ taza de caldo básico [ver p. 78] · 1 taza de leche · 2 cucharadas de mantequilla · 2 cucharadas de harina de trigo · ½ cucharadita de orégano y tomillo, molidos · sal y pimienta a gusto.*

Se cocinan vísceras, patas y pescuezos en el caldo, que luego se cuele. Se prepara una bechamel con la mantequilla caliente y la harina, y una vez empiece a dorar se le incorpora la leche poco a poco y el caldo, y se revuelve lentamente hasta obtener una salsa suave. Se sacan las aves del horno y se bañan con la salsa caliente.

## Postres

### Alfandoques CALDAS

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de preparación: 4 horas | Raciones: 30

*2 panelas negras · 1 taza de agua · ½ taza de coco rallado en grueso.*

Se pone el rallado de coco en una bandeja enmantequillada y se lleva al horno caliente hasta que dore un poco. Las panelas partidas y el agua se cocinan a fuego medio hasta obtener un melado grueso. (La fórmula antigua de reconocer el punto es esta: se saca con una cucharita un poco de melado y se deja chorrear sobre agua fría, entonces este debe entiesarse y quebrarse al presionarlo con los dedos). Se le agrega el coco y se vierte en una lata bajita enmantequillada y se deja enfriar un poco. Aún caliente, pero ya manejable con las manos, se recoge y se cuelga de una horqueta de madera pelada y se empieza a estirar con las manos y los brazos por varias horas hasta que blanquee completamente. Se estira delgado y con unas tijeras se cortan porciones como palitos que se dejan secar. Antes de cortarlos se pueden teñir con colores vegetales.

### Arequipe ANTIOQUIA Y CALDAS

(ver pág. 185)

*3 litros de leche · 2 libras de azúcar · 1 pinzada de sal · ½ cucharadita de bicarbonato · 1 astilla de canela.*

Se ponen todos los ingredientes en una paila, preferiblemente de cobre, y se deja hervir a fuego lento, sin necesidad de revolver, hasta que se vea espeso. Entonces se bate con una cuchara grande de madera, y cuando empiece a verse el fondo de la paila se retira del fuego y se vierte en otro recipiente cualquiera.

### Bolitas de yuca en miel CALDAS

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 30 minutos | Raciones: 20 a 25

*2 tazas de yuca, pelada, cocida y molida · 1 taza de queso añejo, rallado · 3 huevos, batidos · 1 cucharadita de polvo de hornear · 2 cucharadas de fécula de maíz · sal a gusto · 1 taza de miel · ½ cucharadita de esencia de vainilla · aceite.*

Se amasan la yuca y el queso, se incorporan, siempre amasando, los huevos, el polvo de hornear, la fécula de maíz y la sal. Se toman porciones pequeñas y se forman

bolitas, que se ponen a freír hasta que doren. Se sacan y se escurren. Se calienta la miel con la vainilla y se bañan las bolitas antes de servir.

### **Crema de café** QUINDÍO

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 15 minutos | Raciones: 6 a 8

(ver foto p. 184)

*2½ tazas de crema de leche · 2 cucharadas de café instantáneo disueltas en una taza de agua caliente · 1 sobre de gelatina sin sabor · ¾ taza de azúcar.*

Se bate la crema de leche y se le incorporan el café instantáneo y la gelatina disueltos con el azúcar. Se bate todo bien, se pone en un molde y se lleva a la nevera durante un par de horas. Antes de servir, se bate un poco para que recupere su plasticidad.

### **Dulce de mamey** CALDAS

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 2 horas | Raciones: 12 a 14

*2 mameyes medianos · 1 litro de agua · 1 libra (500 gr) de azúcar · 1 limón (jugo).*

Los mameyes se pelan, asegurándose de quitarles la membrana que cubre la pulpa para que no se amarguen. Se corta la pulpa en tajaditas delgadas que se ponen en agua hirviendo un rato, se bota el agua y se repite la operación 3 veces. Se prepara un almíbar con azúcar y agua y se añaden las tajaditas de mamey, que se dejan calar a gusto. Se agrega el jugo de limón y se sirve en una dulcera.

### **Flan de naranjas agrias** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 30 minutos | Raciones: 6 a 8

*2 tazas de jugo de naranjas agrias · 1 libra (500 gr) de azúcar · 2 cucharaditas de fécula de maíz · 8 claras de huevo, batidas a nieve · 8 yemas de huevo, batidas.*

Se desata la fécula en el jugo y se le agrega el azúcar. Se cocina a fuego lento, revolviendo hasta que hierva. Se le quita la espuma de la superficie y se deja enfriar. A las claras batidas se le incorporan las yemas, se siguen batiendo, y se le mezcla el almíbar poco a poco con movimientos envolventes. Se vierte todo en un molde enmantecado y se lleva al horno precalentado a 300°, por 20 minutos (o se cocina al baño María por 30 minutos). Se deja enfriar y se desmolda. Se guarda refrigerado.

**Fresas con crema agria** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 30 minutos | Raciones: 8

*2 libras (1 kg) de fresas frescas, limpias y despezonadas · ½ libra (250 gr) de azúcar · 1½ tazas de crema de leche un poco agria, bien batida · 1 cucharada de jugo de limón.*

Se toman  $\frac{3}{4}$  de libra (375 gr) de fresas y se licuan con el azúcar y con un poco de agua, y luego se ponen a cocinar a fuego lento por unos minutos hasta obtener una mermelada líquida y suave. El resto de las fresas se cortan en dos y se rocían con jugo de limón. Se toman 8 copas de vidrio o cristal, se llenan con las fresas mezcladas con un poco de crema, se bañan con la mermelada y se sirven.

**Gelatina negra** CALDAS

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de preparación: 9 horas | Raciones: 8 a 10

*8 litros de agua · 1 pata de res pelada y picada en trozos · 2 libras (1 kg) de panela · 4 limones (jugo) · 2 cucharadas de canela · 4 clavos de olor.*

Se pone a cocinar la pata en el agua, por 8 horas, hasta que la carne se desprenda del hueso, se deja reposar, se le saca el aceite que se forma (dícese que es magnífico para curar la calvicie). Se cuele y se deja enfriar. La gelatina que resulta se muele dos veces y se cocina con la panela, el jugo de limón, los clavos y la canela. (Se reconoce el punto justo, cuando la cuchara de palo con que se revuelve se saca y la gelatina cuelga). Se pone en moldes, se deja enfriar y una vez cuajada se corta en porciones.

**Gelatina blanca** CALDAS

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de preparación: 12 horas | Raciones: 8 a 10

Los mismos ingredientes e igual procedimiento de la gelatina negra (ver receta anterior). Solo se le pone un poco más de panela y luego de moldearlo y enfriar un poco, se cuele de una horqueta de palo y se empieza a golpear, tirando y recogiendo hasta que se blanquee.

**María Luisa** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 30 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto pp. 184)

*3 tazas de harina de trigo cernida · 1½ taza de azúcar · ½ libra (250 gr) de mantequilla · 6 huevos · 3 cucharadas de polvo de hornear · 1 cucharada de cáscara de limón (o*

*naranja*) rallada · 1 vaso de jugo de naranja · 2 tazas de cualquier jalea o mermelada (de mora es la más comúnmente usada) · ½ taza de azúcar refinada.

Se bate la mantequilla con el azúcar hasta que quede cremosa. Se batan los huevos y se agregan poco a poco al batido anterior. Se le añade la harina, el polvo de hornear y el rallado, alternando con el jugo de naranja. Se vierte en tres moldes iguales, engrasados y enharinados, se llevan al horno precalentado a 300° hasta que al introducir el cuchillo salga limpio (30 minutos aproximadamente). Se sacan y se dejan reposar, se desmoldan y se les pone suficiente mermelada a cada capa; se arma y se espolvorea con azúcar refinado. Se deja reposar y se sirve.

### **Mazamorra** ANTIOQUIA

**Es costumbre tomarla de sobremesa**

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 1¼ hora | Raciones: 6 a 8

*1 libra (500 gr) de maíz trillado · 2 litros de agua · panela raspada y leche a gusto.*

Se cocina el maíz en el agua por 1½ hora, hasta que esté blando. Se deja reposar, se sirve con un poco de leche a gusto y la panela raspada. Claro: es el caldo de esta cocción que se sirve con panela partida.

### **Natilla** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 30 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 185)

*2 litros de leche · 2 tazas de fécula de maíz · 1 libra (500 gr) de panela raspada · 4 astillas de canela · 2 cucharadas de mantequilla · 1 coco fresco, rallado · 1 cucharada de canela en polvo · 1 taza de almíbar de azúcar con azahares de naranjo.*

Se pone a hervir 1½ litro de leche con la panela, y se le saca la cachaza o espuma que se vaya formando. Se añade la mantequilla, la canela y la fécula de maíz (que se ha disuelto previamente en medio litro de leche). Se va revolviendo lentamente y se cocina a fuego lento durante 10 minutos o hasta que dé su punto (este se reconoce cuando después de poner un poco en un plato, y ya frío, puede despegarse fácilmente). En este momento se le añade el coco, se revuelve, se vierte en moldes y se cubre con el almíbar. Al servir la porción individual, se le espolvorea un poco de canela en polvo.

**Pionono** AGUADAS, CALDAS

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de preparación: 40 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver fotos pág. 185)

*1 taza de harina de trigo · 3 cucharadas de polvo de hornear · 5 huevos, separadas claras y yemas · 1 taza de azúcar · 1 cucharada de vainilla · 2 tazas de mermelada casera.*

Se baten las claras a punto de nieve, con  $\frac{1}{2}$  taza de azúcar, se le agregan las 5 yemas batidas con  $\frac{1}{2}$  taza de azúcar, se siguen batiendo y se añade la harina mezclada con el polvo de hornear. Se revuelve todo bien, se perfuma con vainilla y se vierte sobre una lata rectangular engrasada, que forme una capa muy fina. Se lleva al horno precalentado a  $350^{\circ}$ , por 20 minutos. Cuando esté asado, se desmolda sobre una servilleta enharinada, se cubre con la mermelada, se enrolla a prisa y se envuelve apretando bien con la servilleta; cuando esté frío, se desenvuelve la servilleta, se le cortan las puntas y se espolvorea con azúcar. Si es la primera vez que se hace, es conveniente poner una hoja de papel engrasado en el fondo de la lata para poder desmoldarlo con facilidad. El papel se desprende al enrollarlo esta vez sobre una servilleta húmeda.

**Sopa borracha** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 40 minutos | Raciones: 10 a 12

*12 bizcochuelos de regular tamaño ·  $\frac{1}{2}$  taza de vino oporto o jerez · 2 tazas de azúcar ·  $1\frac{1}{2}$  taza de agua · 3 yemas de huevo batidas · 3 claras de huevo · 1 cucharada de cáscara de limón rallada.*

Se colocan en una bandeja semihonda los bizcochuelos remojados con el vino. Se prepara en caliente un almíbar grueso con el agua y  $1\frac{1}{2}$  taza de azúcar, se baja y se deja reposar, se le añaden las yemas y las ralladuras de limón, se revuelve y se pone nuevamente al fuego hasta que empiece a hervir, se baja y se vierte sobre los bizcochuelos. Se sirve caliente en copitas adornándolas con un merengue hecho con las claras de huevo, batidas a punto de nieve con  $\frac{1}{2}$  taza de azúcar, incorporada poco a poco.

**Torta de batata** CALDAS

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 30 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 libras de batatas (1 kg), peladas, cocidas y molidas · 1 libra (500 gr) de queso, rallado ·*

*3 cucharadas de mantequilla derretida · 4 huevos, batidos · 1 taza de leche · 2 cucharadas de panela · 1 cucharada de canela en polvo · ¼ cucharadita de sal.*

Se ponen todos los ingredientes en una batea y se amasan bien. Se vierte la masa en un molde enmantequillado y se lleva al horno precalentado a 250°, por 30 minutos.

**Vitoria calada** ANTIOQUIA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 1 hora | Raciones: 6 a 8

(ver foto p. 182)

*1 vitoria mediana · 1 panela partida · 1 litro de agua · gotas de limón.*

Se pela la vitoria y se parte en pedazos. Se cubre con agua y se pone a cocinar por 15 minutos. Se saca y se escurre un poco para que recupere su firmeza. Se regresa al agua, se le añade la panela y gotas de limón y se deja calar a fuego lento.



## Llanos y Amazonia

EL LLANERO, PRISIONERO EN un mar de inmensidades, ha sabido adaptar sus hábitos alimenticios a su forzoso nomadismo, creando platos tan originales como la gallineta embarrada, hecha en su jugo, sin ollas ni enseres que cargar en su equipaje.

También ha desarrollado un espíritu comunitario interesante al capturar crías de cerdo salvaje que, ya gordas serán cazadas y disfrutadas por algún lejano congénere, que calmará su *janiña* con un buen golpe a la salud de su lejano y anónimo compañero.

El Llano tiene también para los niños su plato propio: la cocuma (colada) preparada con el cocumo, plátano seco de gran valor alimenticio.

La cachama, hermoso pescado de grandes posibilidades culinarias, completa la variada dieta con un toque sabroso y original.

Caquetá y Putumayo comparten con ellos su chocula que preparan con el chirario, pequeño banano, mezclado con leche y azúcar.

Una fuente exótica de proteínas de gran valor nutritivo es la boa, que hoy se cría en granjas. Los lugareños ahuman sus espléndidos lomos y preparan excelentes platos.

Florencia produce magníficas naranjas y una piña excepcional, llamada india, de color blanco, sin fibras y de magnífico sabor.

La Amazonia vive de la caza y de la pesca, que guisa y acompaña con fariña o mandioca, y de frutas exóticas desconocidas en el resto del país. Pero tal vez la tortuga sea la carne más apreciada y un auténtico manjar en cualquiera de sus numerosas y originales preparaciones.

## Bebidas

### **Aguagina** AMAZONAS

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 20 minutos en 3 días

*Cananguchos (fruto de la palma del mismo nombre) · azúcar a gusto.*

Se pilan los cananguchos con un poco de agua y se ciernen. La masa se revuelve con más agua y azúcar a gusto. Se toma como refresco o se cocina para hacer un masato. También se puede dejar en una olla de barro a fermentar durante 3 días y se toma como chicha.

### **Atol** LLANOS

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 1¼ hora

*1 libra (500 gr) de maíz trillado · ½ panela raspada · 4 tazas de leche.*

Se cocina el maíz hasta que esté blando (por 1 hora), se deja enfriar, se agrega panela raspada y la leche, se revuelve y se sirve frío o caliente.

### **Crema de copoazú** AMAZONAS

**El refresco más popular en el Amazonas**

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 15 minutos

Se extrae la pulpa del copoazú, y se le sacan las semillas. La pulpa se mezcla con crema de leche, leche condensada y azúcar a gusto. Se bate o se licua y se sirve con hielo picado.

### **Chicha de arracacha** PUTUMAYO

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 7 horas en 2 días

*2 libras (1 kg) de masa de arracacha · 1 taza de melado de panela · 4 litros de agua · hojas de plátano (o de bijao).*

Se pelan las arracachas y se cocinan por 20 minutos, se sacan, se escurren, se pican y se pilan. Se les incorpora ½ taza de melado, se revuelve y se toman porciones de la masa, que se envuelven en las hojas de plátano (o de bijao), se amarran y se ponen a cocinar en agua que apenas las cubra, por 4 horas a fuego lento. Se baja el fuego y se dejan enfriar, se sacan y se desenvuelven, se muelen y se cuelean con el agua. Se pone la colada en una olla de barro, se le agrega la otra ½ taza de melado, se le

vierten los 4 litros de agua fresca y se deja fermentar, mínimo 24 horas, revolviendo cada 2 horas.

### **Chicha de moriche** VICHADA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 2 horas en 2 días

*1 libra (500 gr) de masa de moriche · 1 panela en melado · 4 litros de agua.*

Se coge un racimo de moriches y se desgrana, se pone a remojar en el agua por 1 hora, se les quitan las cáscaras y se botan. Luego, frotando con los dedos, se les saca la carne y se bota el corozo. Esta carne se revuelve bien y se cuele, se le agrega el melado, el agua y se deja fermentar 24 horas.

### **Chivé** AMAZONAS

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 10 minutos en 2 días

*1 taza de mañoco (harina de yuca brava) · 4 litros de agua · ½ panela en melado · 1 taza de miel de abejas.*

Se pone el mañoco y el melado con el agua en un recipiente, se tapa bien, y se deja durante 2 días. Se cuele y se le agrega la miel de abejas. Se revuelve y se sirve.

### **Guarapo** LLANOS

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 1 día

*Jugo de caña de azúcar · maíz trillado (es imposible dar cantidades, pues estas varían considerablemente).*

Se cocina y se deja consumir el jugo de caña de azúcar hasta formar un melado. Se pone maíz trillado en agua que lo cubra por un día, se saca, se escurre y se muele. Se mezcla la masa y el melado con agua fresca y se deja fermentar por 3 días, más o menos, a gusto. (El grado de fermentación también varía según el grado de borrachera que se quiera obtener).

### **Guarulo** META-ARAUCA-CASANARE

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 5 minutos

Café un poco aguado, endulzado con panela y aromatizado con astillas de canela.

## Jugo de arazá

Fruta amazónica parecida al durazno

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 15 minutos

*12 arazás · 1 litro de agua · azúcar a gusto.*

Se pela la fruta y se le quita la semilla. La pulpa se licua con agua y azúcar a gusto. Se puede revolver con un poco de cachaza (aguardiente brasileño) para lograr una deliciosa y embriagante bebida. Se sirve con hielo picado.

## Jugo de carambolo PUTUMAYO

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 10 minutos

*12 carambolos · azúcar · 1 litro de agua.*

Se pica la pulpa de los carambolos, se licua con el azúcar y el agua. Se cierne y se sirve frío.

## Jugo de chontaduro CAQUETÁ

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 30 minutos

Se cocinan los chontaduros por 1 hora, se escurren y se pelan, se corta en cascos la pulpa y se bota la pepa. La pulpa se pila con un poco de agua y se cuele, se le agrega más agua y azúcar (o panela a gusto) y se bate o licua. Si se prefiere como chicha, se deja fermentar en olla de barro, tapada con un lienzo, por dos o tres días.

## Majule META-ARAUCA-CASANARE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 45 minutos

*6 plátanos hartones, en su máximo estado de madurez · 1½ litro de agua · ½ libra (250 gr) de cuajada fresca · 1 litro de leche.*

Se pelan los plátanos, se rebanan delgados como serpentinas, se bota el corazón. Se ponen a cocinar en el agua, por 20 minutos a fuego medio, batiendo con molinillo hasta que hierva y se desaten bien las tiras. Se agrega la cuajada desmenuzada y se deja hervir hasta que esta tome un color rojizo. Se añade la leche, y se deja conservar hasta lograr la consistencia espesa deseada. Se sirve caliente en platos de sopa, acompañado de cachapas o tungos.

**Seje** VAUPÉS**Fruto de la palma del mismo nombre**

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 40 minutos

*1 panela en melado · 4 litros de agua · un racimo de seje, que dé una libra (500 gr) de carne de la fruta.*

Se ponen las frutas sin pelar a cocinar en agua por 30 minutos, se dejan enfriar y se les saca el corozo, se pilan, se muelen y se cuelean en un cedazo fino. Se les agrega el melado y el agua y se revuelve bien. Se sirve frío como refresco o se deja fermentar por 3 días, en olla de barro. Nota: el aceite que resulta de la cocción del seje se extrae con una cuchara. Tiene un sabor extraordinario. Se utiliza para preparar arroz o para freír.

**Vinete** META-ARAUCA-CASANARE

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de preparación: 2 días

Se pueden utilizar las palmas de cachipay, real, moriche o corozo. Se corta la palma de raíz, se limpia el cogollo quitándole las hojas, se le hace un corte en forma de canoa, que le llegue al corazón, y se deja que la savia escurra mientras se va guardando y embotellando. El proceso debe durar unas 48 horas. Se obtienen un promedio de 7 botellas (5 litros) por palma. Se deja fermentar por un día y, si se desea, se le puede agregar una cucharada de miel de abejas, por botella. Nota: este crimen ecológico debería desaparecer (aunque el llanero llame al vinete “la champaña llanera”), pues, cortándola de raíz, se derriba una palma, que tarda muchísimos años en crecer y que no retoña, para extraer unas pocas botellas de su savia, sin considerar que ese árbol es el más bello adorno del Llano y que algún día puede desaparecer.

## Amasijos

### **Cachapas** ARAUCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 40 minutos | Raciones: 6 a 8

*10 mazorcas · azúcar (o panela raspada) · sal.*

Se desgranar y se muelen las mazorcas (que quede una masa lechosa). Se le agrega sal, azúcar (o panela raspada y opcionalmente leche). Se calienta un budare (plancha de hierro o barro) y se engrasa con gordana de res, manteca o mantequilla. Con una cuchara grande se van sacando porciones y se asan, volteándolas con cuidado. Es habitual comerlas con queso blanco rallado rociado por encima.

### **Fariña [mandioca]** AMAZONAS

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de preparación: 2 horas

Es el principal alimento de la Amazonia. Se usa para acompañar cualquier alimento y para preparar las tortas de casabe. Se prepara con la yuca brava; la cual se pela y se ralla a mano. El afrecho resultante se pone en un exprimidor, que se retuerce hasta sacarle todo el jugo (que es venenoso). Luego se seca al sol. Después se mezcla la fariña con un poco de agua, se ubica el ataro sobre 3 vasos y se le enciende fuego abajo. Una vez caliente, las tortas grandes se asan por ambos lados hasta que se doren un poco, se dejan paradas, recostadas en las paredes de la maloca, y se van sacando pedazos para comer. El jugo que se extrae de la yuca se pone a hervir y se utiliza para alimentar animales.

### **Farofa** AMAZONAS

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 15 minutos

Se toma la cantidad de fariña que se desee y se pone a tostar en una sartén al fuego hasta que se empiece a dorar. Luego se mezcla con mantequilla, sal a gusto, y se sirve caliente para acompañar carnes y pescados.

### **Gofios** CASANARE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 20 minutos | Raciones: 10 a 12

*5 libras (2½ kg) de maíz · 2 panelas en melado.*

Se tuesta el maíz en un caldero y una vez dorado se muele. Esta harina se deja tostar de nuevo. Se hace con las panelas un melado con un poco de agua caliente, se

mezcla con la harina, se amasa un poco y se forman bolas, que se dejan secar al aire. Los gofios son importantísimos en la dieta del vaquero, y siempre lo acompañan en sus largas jornadas en el Llano. Se cargaban en los polleros o porsiacasos, colgados en la parte trasera del caballo. La carne de cerdo frita y salada completaba el avío.

### **Pan de arroz** META

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 30 minutos | Raciones: 6 a 8

*2 libras (1 kg) de arroz crudo · 2 libras (1 kg) de cuajada, un poco curada, bien exprimida · ¼ libra (125 gr) de mantequilla · sal a gusto.*

Se remoja el arroz, se escurre en un cedazo y se extiende en una mesa hasta el día siguiente (oreado). Se muele dos veces, la segunda con la cuajada. Se obtiene una harina fina a la que se le agrega la mantequilla y sal, se amasa bastante (si la masa queda un poco seca, se le agrega un poco de agua tibia rociada). Se forman rosquetes y se llevan al horno precalentado a 350°, por 20 minutos aproximadamente. No se debe dejar dorar mucho.

### **Tungos** SAN MARTÍN, META

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 40 minutos | Raciones: 6 a 8

*2 libras (1 kg) de harina de arroz · 2 libras (1 kg) de cuajada fresca · sal a gusto · hojas de lengua vaca.*

Se remoja la harina y se deja serenar (u orear) toda la noche. La cuajada se desmigaja y se revuelve con la harina de arroz en un poco de agua tibia. Se preparan las hojas de lengua vaca; se hace un cucurucho, dejando la vena seca hacia arriba. Se rellenan, se cierran y se aseguran doblando hacia abajo y metiendo la vena en una de las ranuras. Se ponen a cocinar al vapor por 40 minutos.

## Sopas

### **Hervido [sancocho]** LLANOS

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 6 a 8

*14 tazas de agua · 1 gallina (taparuca-gumarra) despresada · 4 plátanos topochos, verdes, pelados y partidos · 1 libra (500 gr) de yuca, pelada y partida · 1 libra (500 gr) de ahuyama, cortada en trozos · 3 tallos de cebolla larga · 4 hojas de cilantro cimarrón · sal, comino y pimienta a gusto.*

Se cocina la gallina con la cebolla y los aliños por 45 minutos, hasta que se empiece a ablandar. Se le agregan los plátanos y se dejan hervir otros 20 minutos. Luego se añaden la ahuyama y la yuca, se cocinan por 15 minutos, se agrega el cilantro, se baja a fuego lento, tapado, y se conserva por 10 minutos. Se sirve con ají y arroz blanco seco.

### **Hervido cruzado** LLANOS

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 6 a 8

*1 libra (500 gr) de carne de gumarra limpia y despresada · ½ libra (250 gr) de hueso de res carnudo · ½ libra (250 gr) de espinazo de cerdo, picado · el resto de ingredientes de la receta anterior.*

El mismo procedimiento de la receta anterior.

### **Hervido de cachicamo** LLANOS

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 6 a 8

*4 libras (2 kg) de presas de cachicamo limpio y despresado con sus huesos.*

Los mismos ingredientes e igual procedimiento del hervido de gumarra (ver receta siguiente). Pero reemplazando la gumarra por las presas de cachicamo.

### **Hervido de gumarra** LLANOS

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 6 a 8

(ver foto p. 194)

*14 tazas de agua · 1 gumarra (gallina-taparuca), despresada y limpia · 4 plátanos topochos, verdes, pelados y partidos · 1 libra (500 gr) de yuca, pelada y partida · 1 libra*

*(500 gr) de ahuyama, cortada en trozos · 3 tallos de cebolla larga · 4 hojas de cilantro cimarrón · sal, comino y pimienta a gusto.*

Se cocina la gumarra con la cebolla y los aliños por 1 hora. Cuando se empiece a ablandar, se agregan los plátanos y se deja hervir por 20 minutos. Luego se añaden la ahuyama y la yuca, y se cocinan por 20 minutos a fuego lento. Se rocía el cilantro, se pone a fuego lento, tapado, durante 10 minutos. Se sirve acompañado con ajisero en leche [ver p. 127], arroz blanco seco y charapas.

### **Hervido de pato pelón** LLANOS

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 6 a 8

*Los mismos ingredientes de la receta anterior, excepto la gumarra, que se reemplaza por 2 patos pelones limpios y despresados.*

El mismo procedimiento de la receta anterior. El pelón es un pato migratorio que aparece en el verano, pierde sus plumas y al no poder volar, se caza corriéndolo hasta que se cansa y se echa. Aparte de ser su captura motivo de diversión, su sabor es delicioso, por lo que es doblemente apreciado. Se matan, se limpian de cañones y vísceras y se asan a la brasa o se cocinan para el hervido.

### **Picadillo** ARAUCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 2 horas | Raciones: 8 a 10

*10 tazas de agua · 2 libras (1 kg) de carne de res cecina (carne salada y seca al sol) · 4 plátanos hartones verdes, pelados y picados con las manos · 1 libra (500 gr) de yuca, pelada y picada fina · 1 libra (500 gr) 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.*

Se pone la carne a remojar en agua salada por dos horas, se saca y se lava en un chorro de agua. Se pone a cocinar por 1 hora, y cuando esté blanda se saca y se pica en cuadritos de 2 cm, se regresa al caldo, se le añaden los plátanos, y se cocinan por 15 minutos; luego se agrega la yuca y la ahuyama picada con los ajos y 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, después de probar el punto de sal.

### **Sancocho bonguero** CASANARE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 6 a 8

*14 tazas de agua · 2 libras (1 kg) de hueso, carnudo, de res · 4 plátanos topochos, verdes, pelados y partidos · 1 libra (500 gr) de ahuyama, pelada y picada · ¼ taza de harina de maíz disuelta en agua · ¼ taza de arroz · ½ libra (250 gr) de batatas, peladas y picadas · ½ libra (250 gr) de ñame, pelado y picado · 4 tallos de cebolla larga · 2 cucharadas de cilantro cimarrón, picado · ½ cucharada de onoto (achiote) · sal y pimienta a gusto.*

Se ponen el hueso y la cebolla a cocinar en el agua por 45 minutos. Se saca la cebolla, se agregan los plátanos y el ñame y se deja hervir por 20 minutos. Se añaden las batatas, la ahuyama, la harina, el arroz, el onoto, sal y pimienta, y se tapa la olla. Se baja a fuego medio y se deja conservar por 20 minutos. Se sirve con el cilantro picado sobre cada porción.

### **Sopa de caracoles** AMAZONAS

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 45 minutos | Raciones: 6 a 8

*8 tazas de agua · 1½ libra (750 gr) de caracoles · 1 libra (500 gr) de papas, peladas y picadas · ½ taza de hogo [ver p. 128] · 2 cucharadas de cilantro · sal.*

Los caracoles se lavan muy bien en agua fría y después con agua más caliente, para que salgan de su concha, luego se pasan rápidamente por agua hirviendo para que mueran. Se sacan de su concha con una pinza o tenedor pequeño. Se lavan y se les quita, con los dedos, las vísceras. Se pican a su gusto, generalmente en trozos pequeños, y se agregan al agua con las papas (o fideos si se prefiere) y el hogo, y se cocina hasta que las papas (o fideos) estén tiernas. Se sirven con cilantro cimarrón picado o, si se prefiere, este se incorpora unos minutos antes de servir.

## Aperitivos y principios

### **Aceite de chontaduro** AMAZONAS

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 2 horas

Se parten los chontaduros y se ponen a cocinar en agua por 2 horas, y se dejan enfriar un poco. El aceite flota en el agua y se va sacando con una pluma grande, que se escurre en un recipiente aparte. Este aceite es muy apreciado por el indígena para sus frituras.

### **Abasute** ARAUCA

#### **Bollos de huevos o carne de pescado**

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 35 minutos | Raciones: 6 a 8

*2 libras (1 kg) de huevos (o carne de pescado molida) · 1 taza de guiso [ver p. 128] · sal y pimienta a gusto.*

Se mezclan los huevos (o la carne de pescado molida) con el guiso, se revuelve bien y se van formando bollos como huevos alargados, que se envuelven en hojas de bijao, se amarran y se ponen a asar al fuego sobre una parrilla volteándolos, o se hornean a 300°, por 30 minutos.

### **Ajisero en leche** LLANOS

#### **Compañero del hervío o sancocho**

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 15 minutos

*½ litro de leche hervida · 2 ajíes pimentones · 3 dientes de ajo, majados · ají chirere (pique) [ver p. 159] a gusto · sal.*

Se mezcla todo, se revuelve bien y se deja descansar. Antes de embotellarlo, se revuelve bien nuevamente. Es casi indispensable en toda mesa llanera para aderezar casi todas las comidas saladas.

### **Bolitas de pirarucú** AMAZONAS

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 30 minutos | Raciones: 6 a 8

(ver foto p. 192)

*2 libras (1 kg) de pirarucú, cocido y molido · 2 tallos de cebolla larga, picada fina ·*

*4 cucharadas de harina de trigo · 1 pimentón verde, picado fino · 2 huevos, batidos · sal y pimienta a gusto.*

Se ponen todos los ingredientes en un recipiente, se mezclan con la mano, o con una cuchara de palo. Se forman bolitas, que se fríen en aceite caliente hasta que se doren.

### **Capón de ahuyama** ARAUCA

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de preparación: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 193)

Se toma una ahuyama de buen tamaño, se le abre un hueco o se le remueve la parte de encima, se le extraen todas las semillas y se limpia bien. Se rellena hasta arriba con queso blanco curado, rallado, y carne seca picada en trocitos, todo mezclado con hogo suficiente para que quede bien húmedo. Se tapa y se lleva al horno o, más comúnmente, se arrima al fuego (al rescoldo) para que se ase, dándole vueltas, asegurándose que quede bien asada por todos lados. Se parte en porciones y se sirve usando la cáscara como plato.

### **Guiso u hogo llanero**

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 15 minutos

*4 tallos de cebolla larga, picados · 1 pimentón verde, picado fino · 2 dientes de ajo, machacados · 1 cucharada de onoto (achiote) · 2 hojas de cilantro cimarrón, picadas · 2 cucharadas de manteca de cerdo (o aceite) · cominos, pimienta y sal a gusto.*

Se muele todo con piedra y se sofríe unos 15 minutos en la manteca o en el aceite, revolviendo, hasta lograr una salsa suave.

### **Palmiche** ARAUCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 30 minutos | Raciones: 8 a 10

Se corta el cogollo de una palma real (palma triste o palma de agua). Se corta en rodajas delgadas y se pone a cocinar en agua, cuando estén blandas se sacan y se sofríen con cebolla picada y sal. Se sirven como aperitivo.

### **Palo a pique** VICHADA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1¼ hora | Raciones: 6 a 8

(ver foto p. 192)

*1 libra (500 gr) de frijoles vegueros, remojados desde la víspera · 2 tazas de arroz, lavado  
· ½ taza de guiso [ver p. 128] · sal a gusto.*

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

### **Pericadas** ARAUCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 10 minutos

Se preparan con huevos de gallina, de gaviota o de tortuga. Se baten los huevos y se revuelven con tomates y cebollas picados (o solos, con sal). Se fríen, revolviendo hasta que cuajen a su gusto. Se comen con charapas.

## Platos

### **Ancas de rana** AMAZONAS

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 15 minutos | Raciones: 6 a 8

*2 libras (1 kg) de ancas de rana · 1 limón · aceite · sal.*

Se limpian las ancas, se frotan un poco con limón y se fríen sin sal, hasta dorarlas, en abundante aceite que las cubra. Se colocan sobre un papel absorbente, se salan y se sirven. Son muy apreciadas como aperitivo o como plato, o acompañadas con arroz blanco y un vegetal guisado.

### **La boa** LLANOS-AMAZONAS

*4 libras de lomos de boa ahumados · 4 limones (jugo) · ½ taza de vinagre · 1 libra de papas, peladas y picadas · 1 libra de yuca, pelada y partida · 4 tomates, pelados y picados · 4 tallos de cebolla larga picada · 6 dientes de ajo, picados finamente · 4 hojas de cilantro cimarrón, picados finamente · sal y pimienta a gusto.*

Se pican los lomos de boa y se dejan en agua fría por 15 minutos para sacarles el humo un poco. Se sacan y se frotan con el jugo de limón, el vinagre, la sal y la pimienta y se dejan reposar por 1 hora. Se les vierte suficiente agua que los cubra y se cocinan por 30 minutos a fuego medio. Se escurren, se sofríen en la olla en que se va a preparar el guiso con la cebolla, el ajo, los tomates y el cilantro, y se les agregan las papas y la yuca. Se les vierte suficiente agua fresca que cubra todo y se pone a conservar a fuego lento por 45 minutos. Se sirve con arroz blanco y tostadas de plátano.

### **Cachama** LLANOS

**Pescado mediano o grande de río** (ver foto p. 189)

La cachama es el pescado favorito del llanero. Lo cocina sudado o lo asa a la brasa.

### **Cachama asada** LLANOS

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de preparación: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

Se limpia muy bien el pescado, se adoba con cebolla larga majada, ají, onoto (achio-te), jugo de limón, cominos y sal, por fuera y por dentro. Se pone a asar a fuego lento, hasta que se dore por ambos lados.

**Cachama sudada** LLANOS

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 40 minutos | Raciones: 6 a 8

*1 cachama grande · 1 libra (500 gr) de yuca · 4 plátanos topochos, pelados y picados · 2 tallos de cebolla larga, picados · 2 dientes de ajo, majados · sal y cominos a gusto.*

Se ponen a cocinar la yuca y los plátanos, con los ajos, la cebolla, sal y cominos, por 25 minutos. Se les agrega el pescado partido en porciones, se tapa la olla y se deja cocinar por 15 minutos a fuego lento, se saca y se sirve con la salsa. Se acompaña con arroz y charapas.

**Carne asada - tungos** META

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 25 minutos | Raciones: 6 a 8

*3 libras (1½ kg) de carne de res (lomo) · sal a gusto.*

Se corta la carne en porciones delgadas. Se les pone un poco de sal y se asan a la parrilla. Se sirven sobre hojas de plátano y se acompañan con tungos.

**Costilla de gamitana** AMAZONAS

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 30 minutos | Raciones: 8 a 10

La gamitana es uno de los pescados de mejor sabor de toda la Amazonia. Se prepara de muchas formas. Una muy especial es friendo las costillas, que se cortan en porciones, se salan un poco y se ponen en aceite bien caliente hasta que doren. La piel del pescado es un poco grasosa, por lo que es importante que el aceite esté bien caliente, para que la achicharrone. Es un plato exquisito que se sirve con un poco de limón y se acompaña con tostones de plátano verde y ensalada.

**Entreverado [asaduras]** META

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 40 minutos | Raciones: 6 a 8

*1 libra (500 gr) de hígado · ½ libra (250 gr) de pajarilla · ½ libra (250 gr) de bofe · ½ libra (250 gr) de chunchullo · ½ libra (250 gr) de riñones · 1 libra (500 gr) de corazón (todas vísceras de res) · sal a gusto.*

Se pica el menudo en trozos y se ensarta en chuzos de madera, alternando las diferentes vísceras, que se salan, se envuelven con la membrana grasosa que cubre las vísceras y se asan a fuego medio en un burro (pirámide con palos altos a la que en el centro se le pone el fuego). Se colocan los entreverados recostados en el burro,

volteándolos y cambiándolos de arriba para abajo y viceversa, constantemente, hasta que queden parejos. (Opcional: rociarlos con cerveza durante la cocción).

### **Gallo-gallineta [perdiz en barro]** CASANARE

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 40 minutos | Raciones: ½

El ave debe de ser joven y preferiblemente gorda. Se mata y solo se limpia de vísceras. Se prepara una salsa con jugo de limón, vinagre, cebolla larga picada, tomillo molido, orégano molido y cualquier otra yerba a gusto. Con esta salsa se sazona el interior del ave, frotándola bien. Se le cortan las patas y la cabeza. Se prepara una masa de arcilla o barro con un poco de agua, que quede manejable, y se va embadurando el ave por fuera hasta que quede completamente cubierta y se haya formado una bola que se pone a cocinar en la mitad de un fogón de leña, volteándola de vez en cuando para asegurar que reciba calor por todos lados. La arcilla queda negra y resquebrajada, aproximadamente, en 30 o 40 minutos. Se saca y se quiebra la bola, se separan los pedazos, que deben arrastrar, adheridas, todas las plumas, y dejar el ave limpia, cocinada en su propio jugo y lista para comer. Este es uno de los innumerables recursos que el llanero tiene para cocinar su comida y no tener que cargar con ollas y otros implementos en sus interminables correrías.

### **Gamitana rellena** AMAZONAS

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 35 minutos | Raciones: 12 a 14

*1 gamitana de aproximadamente 8 libras (4 kg).*

#### **RELLENO**

*2 libras (1 kg) de camarón de río, cocido, pelado y picado · ½ libra (250 gr) de cebollas cabezonas, peladas y picadas · 2 tallos de cebolla larga, picados · 2 tomates maduros, pelados y picados · 2 dientes de ajo, picados · 1 pimentón verde o rojo, picado · 1 cucharada de chicoria, picada · ½ taza de pan rallado · 2 cucharadas de vinagre · 2 cucharadas de aceite · 1 copa de vino blanco · ½ libra (250 gr) de mantequilla.*

Se sofríen todos los vegetales, se agregan los camarones y se sofríe 3 minutos más. El pescado se escama, se limpia y se abre, con mucho cuidado se le saca la espina dorsal y las costillas o espinas, utilizando unas pinzas. Se rellena con el sofrito, se pone en un recipiente con un poco de agua mezclada con vino blanco, se pinta el pescado con mantequilla derretida. Se lleva al horno precalentado a 350°, por 25 minutos, aproximadamente, hasta que esté completamente tierno.

**Guiso de caracoles** AMAZONAS

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8 a 10

*4 libras (2 kg) de caracoles, desconchados.***GUISO***1 tomate, maduro, picado · 1 tallo de cebolla larga, picado · 1 cebolla cabezona, picada · ¼ taza de vinagre · 1 taza del caldo en que se cocinaron los caracoles · 1 cucharadita de guisador (achiote) · sal, comino y pimienta a gusto.*

Se lavan los caracoles restregándolos con agua corriente, se pasan por agua hirviendo y se desconchan con un alfiler o tenedor chiquito. Ya desconchados y limpios, se pican y se ponen a hervir por ½ hora, se sacan, se mezclan con el guiso y se conservan a fuego lento por 20 minutos. Se sirven acompañados de arroz seco, fariña o farofa.

**Guiso de tortuga** PUTUMAYO

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 2½ horas | Raciones: 4 a 6

*2 libras (1 kg) de carne de tortuga, cortada en trozos · 1 libra (500 gr) de yuca, pelada y partida · 1 libra (500 gr) de papas peladas y partidas.***GUISO***2 tomates, maduros, pelados y picados · 2 cebollas cabezonas, picadas · 2 tallos de cebolla larga, picados · 2 dientes de ajo, picados · 4 hojas de cilantro cimarrón, picadas · 2 cucharadas de aceite · sal, cominos y pimienta a gusto.*

Se pone la carne de tortuga a cocinar en agua que la cubra por un mínimo de 2 horas, hasta que esté blanda. Se saca, se escurre y se pica menudita, conservando el caldo. Se mezcla con el guiso y se sofríe un poco. Se regresa al caldo en donde se cocinó, se le agregan la yuca y las papas y se vuelve a cocinar a fuego lento (tapando la olla) hasta que todo esté blando, unos 30 minutos. La salsa debe quedar espesa. Se sirve con fariña o farofa.

**Hallacas** ARAUCA

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 4 horas | Raciones: 20

Clásico pasaboca para celebrar las fiestas de san Pascual Bailón o cualquier otra ocasión festiva. Se pueden preparar con carne de res, cerdo o gallina o, en ocasiones muy especiales, con carne de tortuga (galápagos). Esta es la versión más popular:

*3 libras (1½ kg) de carne de tortuga, cortada en trozos · 1½ libra (750 gr) de masa de maíz, cruda · 1 libra (500 gr) de masa de maíz, cocida · 5 huevos duros cortados en 20 rodajas · 12 tajadas de cebolla cabezona (delgadas) · 2 tazas de guiso [ver p. 128] · 2 cucharadas de ají chirere en vinagre (los ajíes se majan, se ponen en el vinagre por unas horas y se sacan, para dejar al vinagre perfumado) · 10 hojas de cilantro cimarrón, molidas · sal y pimienta a gusto · hojas de plátano o bijao · cabuya.*

La tortuga se pone a cocinar en agua y sal durante 2 horas para que se ablande. Se saca y se pica en trocitos, se mezcla con la masa cocida, un poco del caldo en que se cocinó la tortuga, el hogo, el cilantro cimarrón, el vinagre, sal y pimienta, y se mezcla todo bien. Se preparan las hojas un poco engrasadas, se pone una cama de la masa de maíz cruda, unas cucharadas del guiso con la carne, rodajas de huevo duro y cebolla cabezona, se cubre todo con más masa cruda y se envuelven haciendo dobles. Se amarran cuidadosamente y se ponen a cocinar al vapor en una olla bien tapada por 2 horas, cambiándolas de posición cada tanto.

**Mamona [ternera a la llanera]** LLANOS

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de preparación: 1 día | Raciones: 30 a 40

(ver fotos pág. 190)

La preparación de la mamona es en sí misma una fiesta. Para ello se mata una ternera de aproximadamente 1 año. Lo más importante de la preparación son los cortes. Hay 4 clásicos, que son: la osa, los tembladores, la raya y la garza.

La *osa* es la parte que comprende el cogote, la papada, la mandíbula y la lengua, cortando 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 cuartos traseros, que, cortados desde la parte superior (ancas), incluyen la cola y parte de los muslos. Se corta procurando darle una forma redonda que con la cola parece una raya.

La *garza* es solamente la ubre.

Los cortes se hacen trozando 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 solo adobada con sal (incluyendo la cabeza) se asa en horno de barro y ladrillo a temperatura media (250°), 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, lo que le da a esta 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. Estas 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, picture, danta, etc., aunque los cortes de estas se hacen despresando las costillas, brazos, piernas y lomos, ensartándolos en palos para poderlos asar en el burro, siempre con sal como único condimento.

## **Manatí** AMAZONAS

### **Vaca marina**

Mamífero poco común, alrededor del cual el indígena ha tejido una nutrida y a veces extravagante mitología. Es muy apreciado por su carne. Tiene en su lomo 4 tipos de carne de sabores, color y textura perfectamente definidos: cerdo, res, pescado y tortuga. Se cocinan por separado, friéndolos, cocinándolos en guiso o asándolos a la brasa, solo condimentados con sal. Los huesos guisados o en sopas son también muy apreciados.

## **Picadillo de tortuga** AMAZONAS

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 2 horas 15 minutos | Raciones: 6 a 8

*2 libras (1 kg) de carne de tortuga, picada en trozos · ½ libra (250 gr) de vísceras de tortuga, picadas · 2 tazas de guiso [ver p. 128] · 2 tomates maduros, picados · sal, pimienta y cominos a gusto.*

Se ponen a cocinar las carnes y las vísceras en agua que las cubra por 2 horas. Cuando estén tiernas se sacan y se pican lo más finamente posible, se mezclan con el guiso y se dejan conservar por 15 minutos a fuego lento. Se sirven con farriña, farofa o arroz seco.

**Picillo de pescado** ARAUCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 30 minutos | Raciones: 6 a 8

(ver foto p. 194)

*2 libras (1 kg) de carne de pescado, salado · 1 taza de guiso [ver p. 128] · sal y pimienta a gusto.*

Se desala el pescado, lavándolo muy bien. Se sancocha en agua fresca por 15 minutos, se saca y se bota el agua. Se pila o se machaca. Se mezcla con el guiso, se calienta en una sartén y se sirve. También se prepara en perico: una vez preparado el picillo se mezcla con huevos batidos (los que se deseen) y se fríen, cuajándolos a gusto. Se acompaña con charapas.

**Pinchos de tortuga** PUTUMAYO

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 4 horas | Raciones: 8 a 10

*3 libras (1½ kg) de carne de tortuga · 1 libra (500 gr) de vísceras de tortuga (corazón, hígado, etc.).*

## SALMUERA

*1 taza de vinagre · 2 tomates no muy maduros, picados en trozos · 2 pimentones, picados en trozos · 2 cebollas cabezonas grandes, picadas · 4 hojas de cilantro cimarrón, picadas · 2 cucharadas de jugo de limón · sal y pimienta a gusto.*

Se cocinan las carnes de la tortuga en agua que las cubra, por 2 horas, se sacan se escurren y se ponen a marinar con las vísceras en una salmuera de agua y vinagre, sal y especias, por 2 horas. Se preparan chuzos de madera con los que se van ensartando los pedazos de carne, las vísceras, los tomates, el pimentón y las cebollas. Se ponen a asar a la brasa, dándoles vueltas y bañándolos con un poco de salmuera, hasta que se doren. Se sirven con yuca cocida, fariña o farofa.

**Sarapaté de charapa** AMAZONAS**Plato clásico de la Amazonia, preparado con tortuga**

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 6 a 8

*Todas las vísceras de una charapa mediana · 3 plátanos verdes, pelados y raspados con una cuchara.*

**GUISO**

*4 tallos de cebolla larga, picada · 4 tomates pelados y picados · 8 hojas de cilantro cimarrón (chicoria) picadas · sal, pimienta y comino a gusto.*

Las vísceras se cocinan en agua hirviendo con limón por 30 minutos. El caparazón se pone a soasar un poco para desprenderle la carne que haya podido quedar adherida, se desprende y se pica. Las vísceras se sacan, se pican y se mezclan. Al plátano rallado se le añade un poco de agua y se bate con un molinillo formando una colada. Se mezcla esta colada con la carne, las vísceras y el guiso. Se coloca todo en la cavidad del caparazón (previamente recubierto con barro húmedo), se pone sobre un fogón (que no dé llama) y se deja cocinar por 1 hora aproximadamente. Si es necesario se le puede poner un borde de masa de plátano verde al caparazón para evitar que el guiso se derrame. Se acompaña con farinã o arroz blanco seco.

**Torta de huevos de tortuga** AMAZONAS

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 20 minutos | Raciones: 6 a 8

*12 huevos de tortuga · 1½ cucharada de harina de trigo · 1 cucharada de azúcar · 2 cucharadas de mantequilla.*

Se abren los huevos y se vacía el contenido en un recipiente, se baten bien, y se les agrega la harina y el azúcar. Se ponen a freír en mantequilla, a fuego lento, hasta que dé la consistencia de una tortilla.

**Tatuco** CASANARE

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 2 horas | Raciones: 4 a 6

Se prepara generalmente con carne de pescado, pero se hace también con carne de iguana, lapa o gallina, luego de calcular una cantidad que quepa en la guadua.

Se consigue una guadua y se corta un canuto o espacio entre dos nudos. La guadua se corta fuera de los nudos, y se conserva. Se le abre un hueco a un nudo con un cuchillo pequeño y se lava bien con agua. Se *desrrilan* (deshuesan) las carnes y se condimentan con un poco de vinagre, cebolla larga, ajos, pimentón, cominos, pimienta y sal. Todo molido y mezclado. Se rellena el canuto, se tapa con hojas de plátano (o hijao) bien apretadas, se mete en un hueco en la tierra y se cubre con la tierra que se sacó, debe quedar a unos 10 cm bajo la superficie. Se enciende una hoguera encima y se deja consumir por 2 horas. Se desentierra, se limpia y se abre. Se vierte el contenido sobre hojas de plátano. Se acompaña con charapas.

**Tortuga** CASANARE

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de preparación: 5 horas | Raciones: 20 a 25

*1 galápago grande, de 2 a 3 arrobas (25 a 38 kg viva) · 2 libras (1 kg) de carne de gallina, sancochada · 6 tazas de arroz seco · 2 tazas de arvejas cocidas · 2 tazas de frijoles verdes, cocidos · 4 tazas de hogo [ver p. 128] · 8 hojas de cilantro cimarrón, molido · 2 cucharadas de onoto (achiote) · 1 taza de vinagre · 4 limones (jugo) · 6 plátanos verdes, cocidos y molidos · sal, comino y pimienta a gusto · hojas de plátano soasadas.*

Ya muerta la tortuga, se abre por debajo y se limpia de vísceras; se le extrae toda la carne, que se lava, se pica y se pone a cocinar en agua y sal por 2 horas. Se saca, se escurre y se mezcla con la gallina previamente despresada y picada, el arroz, las arvejas, los frijoles, el onoto y el cilantro, se revuelve bien y se baña con el hogo, el vinagre y el jugo de limón. Se deja descansar 2 horas. Se toma el caparazón bocarriba y se le tapan los huecos con hojas de plátano y la masa de los plátanos cocidos. Se pone todo el relleno en la cavidad, se envuelve la caparazón en hojas de plátano y se mete en un chile (o costal húmedo), se amarra bien y se lleva al horno precalentado a 350° por 1 hora. Se saca y con el lomo de un hacha se quiebra la caparazón y se sacan los pedazos del chile. Se sirven con el relleno sobre hojas de plátano.

## Postres

### Dulce de huevos de tortuga ARAUCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 2 horas | Raciones: 20 a 30

*40 huevos de tortuga · 2 panelas en melado, frío · 1 litro de agua.*

Se abren los huevos y se baten, se ponen en un recipiente a cocinar a fuego lento, se rebullen constantemente con una paleta de madera. Se les va agregando el melado poco a poco, y se sigue rebullendo hasta que empiece a hervir con ojos grandes. Se baja y se deja reposar.

### Dulce de marañón ARAUCA

#### Merey

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 2 horas | Raciones: 12 a 14

*1 libra (500 gr) de pulpa de marañones · ½ libra (250 gr) de panela raspada · 1 litro de agua.*

Se les quitan las pepas a los marañones, y las pulpas se puyan con un tenedor. Se exprimen y se cocinan en agua, luego se sacan y se ponen a calar en una miel de panela clara. Se les puede poner un poco de vino y de canela en polvo. Se deja cocinar hasta que cale el almíbar. Las frutas deben quedar arrugadas como pasas.

### Dulce de pomarrosa AMAZONAS

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 40 minutos | Raciones: 10 a 12

*16 pomarrosas · ½ libra (250 gr) de azúcar · ¾ litro de agua.*

Se parten las pomarrosas en cascos y se botan las pepas. Se ponen a calar en un almíbar liviano hecho con azúcar y agua, hasta que esté a su gusto.

### Plátano paso META

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 5 minutos en varios días

Se usan plátanos topochos o hartones, que estén bien maduros. Se ponen a asar en lejía caliente (ceniza blanca) de un fogón por 10 minutos o se hierven en agua por 5 minutos. Se cuelgan a la intemperie. Cuando la cáscara esté completamente negra y seca, se ponen al sol varios días y quedan listos para comer. Es considerado un manjar especial por el llanero.



## Valle, Cauca y Nariño

ESTA AMPLIA ZONA, AYER parte del Cauca grande, tiene una influencia fundamental en la gastronomía colombiana. Si bien el centro y el norte del valle catalizaron la mayoría de las tradiciones de la buena mesa, hoy estas se han extendido hasta abarcar prácticamente todo el sur, y han invadido las grandes ciudades, acompañando la nostalgia de los emigrados. Más cocina de hacienda que de ciudad, tiene en la caña de azúcar, que cultiva con talento, la base de una variada producción de excelentes dulces: su célebre manjar blanco, sus grajeas, sus delicados confites. El plátano es una fruta más en la enorme paleta que colorea sus puestos de venta, con variados y deliciosos frutos, como el níspero de Guacarí. Hoy agrícola, ayer ganadera, la zona del valle es, tal vez, la que más harinas fritas lleva a su mesa. Tamales de Cartago, o su casi extinguido chuyaco, y cada pueblo, o casi cada familia, tiene una receta propia del sancocho, que defiende como una atalaya de la tradición.

El Cauca, tal vez el departamento más rico en variedad de platos de todo el país, conserva diversidades criollas. Las viejas fórmulas indígenas, talentosas y económicas, y la colorida comida de los negros, que le ha dado ritmo y fuerza, al igual que a su música.

Entre las cosas legítimamente autóctonas destaca un vegetal muy especial, el ulluco, con su enorme variedad de preparaciones, todas originales y apetitosas.

Nariño es la tierra de los quillacingas, leales al reino de Quito, del que recogieron en su mansedumbre sus hábitos culinarios, que hoy nos llegan acompañando al tradicional cui, que hay que saber matar más que guisar. Su pastelería es variada y succulenta.

## Bebidas

### **Birimbí** CAUCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 10 minutos durante 6 días

*1 libra (500 gr) de maíz pilado · ¼ libra (125 gr) de panela · 2 astillas de canela · 5 hojas tiernas de naranjo · 2 clavos de olor · agua · leche (opcional).*

Se deja el maíz en suficiente agua por 3 días, se saca y se muele bien fino, se disuelve en agua fresca y se cuele en cedazo de crin, para que quede la susanga (o afrecho). Se deja reposar por 3 días para que fermente un poco, desaguándolo, es decir, quitándole el agua de arriba hasta que quede una colada bien espesa. Se le agrega canela, clavos, hojas tiernas de naranjo y panela, y se revuelve bien. Se sirve frío o caliente, mezclado con un poco de leche, si se desea.

### **Champús** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 1¼ hora

(ver foto p. 195)

*3 litros de agua · 1 libra (500 gr) de maíz (quebrado) · 1 panela · 10 lulos cortados en dos, a los que se les extrae la pulpa con una cuchara · 1 piña, pelada y picada fina · 6 hojas de naranjo agrio · 6 clavos de olor · 5 astillas de canela.*

Se cocina el maíz en el agua (1 hora aproximadamente). Cuando esté tierno, se saca una taza del maíz y se muele; esta masa se regresa al agua y se disuelve en ella. Se prepara un melado con la panela, las hojas de naranjo, los clavos y la canela. Este melado se disuelve en el agua-masa que ya habíamos preparado y se le agregan las pulpas de los lulos (majadas con las manos) y la piña finamente picada. Se revuelve todo muy bien y se le agrega un poco de hielo. Es costumbre servirlo frío. (Opcional: hay quienes prefieren prepararlo con mayor cantidad de lulos para lograr un sabor más fuerte).

### **Champús de arroz de Castilla** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 1 hora

*4 litros de agua · 1 libra (500 gr) de arroz, lavado · 1½ libra (750 gr) de azúcar en almíbar · 16 lulos partidos · 4 astillas de canela · 8 clavos de olor · 1 taza de manzana, pelada y picada en cuadritos · 1 taza de botoncitos de manzanilla.*

Después de lavado el arroz, se deja en el agua fría por 1 hora. Se ponen a hervir los 4 litros de agua, se agrega el arroz y se deja cocinar unos 30 minutos revolviendo hasta que reviente y empiece a disolverse. Se le añade el almíbar, la canela, los clavos, la manzanilla y la manzana, y se deja hervir por 15 minutos. Aparte se les extrae la pulpa a los lulos, y se tritura o licua, y se incorpora al champú. Se revuelve y se deja cocinar por otros 10 minutos. Se baja, se retiran las astillas de canela y los botoncitos de manzanilla. Se deja enfriar y se sirve con hielo.

### **Hervidos** PASTO, NARIÑO

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 25 minutos

*½ litro de jugo de maracuyá (o de piña) endulzados · ½ botella (750 ml) de aguardiente.*

Se pone el jugo de maracuyá o de piña al fuego, y cuando hierva se le agrega el aguardiente y se deja hervir por 3 minutos más. Se sirve caliente en tacitas.

### **Jugo de chontaduro** VALLE

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 15 minutos

(ver foto p. 206)

1 libra (500 gr) de chontaduros, cocidos y pelados · 2 litros de agua · ½ libra (250 gr) de azúcar. Se parten los chontaduros y se botan las pepas. Se licuan o se baten con el agua y el azúcar. Se sirve frío. (Opcional: se puede batir utilizando mitad leche y mitad agua).

### **Jugo de frutas con agua de arroz** NARIÑO

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 1 hora

*2 vasos de jugo de cualquier fruta · 1 taza de arroz, lavado · 8 tazas de agua · azúcar a gusto.*

Se pone a hervir el arroz en el agua hasta que el grano casi desaparezca, se retira del fuego, se deja enfriar y se pasa por un colador. Este agua-arroz se mezcla con el jugo de cualquier fruta, y se le agrega azúcar al gusto. Se sirve frío.

### **Kumis** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 10 minutos durante 3 días

*Leche fresca sin hervir · azúcar (o melado de panela) a gusto.*

Se pone la leche a cuajar en una olla de barro curada, tapada con un lienzo, durante 2 o 3 días. Se revuelve y se pone el azúcar (o el melado). Se sirve frío, o, más comúnmente, a la temperatura ambiente. La olla no se lava, y se deja un poco de kumis que sirva como bacilo cuajador en una próxima preparación.

### **Salpicón de Baudilia** CAUCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 20 minutos

*½ piña, pelada y picada fina, sin el corazón · 3 lulos (la pulpa finamente picada y cernida) · ½ papaya sin pepas, pelada y picada · ¼ guanábana (los cascos sin pepas) · 6 piñuelas, peladas · ½ libra (250 gr) de moras de Castilla, molidas y cernidas · 2 litros de agua · ½ libra (250 gr) de azúcar · hielo picado finito (raspado).*

Se hace un picadillo muy fino de todas las frutas, se mezcla con el agua y el azúcar, se revuelve muy bien y se le agrega bastante hielo picado finito para servir. Esta receta ha pasado por varias generaciones de una misma familia. Antiguamente se traía el hielo del volcán Puracé, en bultos cubiertos con aserrín.

### **Sorbete de badea** VALLE

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 5 minutos

*1 badea · azúcar a gusto · agua a gusto · canela molida.*

Se pela la badea y se pica la pulpa (si está muy madura, se puede picar finamente la piel y agregársela). Se bate con un poco de agua a gusto, se le agrega el azúcar y se pasa por un colador grueso, añadiéndole las semillas (si se desea). Se le pone hielo picado, se bate y se sirve con un poco de canela molida por encima.

### **Sorbete de piñuela** VALLE

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 10 minutos

*8 vasos de agua o leche · 16 piñuelas · azúcar en almíbar a gusto · hielo picado.*

Se pelan las frutas, se licuan o se baten, se pasan por un cernidor grueso, y se mezclan con el agua y con el almíbar en porciones a gusto. Se sirve con hielo picado. (Opcional: se puede usar solo leche o mitad leche y mitad agua).

**Sorbetes** VALLE

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 15 minutos

*1 libra (500 gr) de cualquier fruta · 2 litros de agua (o leche o una combinación de ambas) · azúcar a gusto · canela molida · hielo picado.*

Pueden hacerse con madroños, guanábana, zapote o guayaba agria. Se pelan las frutas y se colocan en una olleta con poca agua. Se batien con un molinillo para desprender la pulpa de las pepas, procurando que la pulpa no quede licuada (al menos en su totalidad). Con mucho cuidado, se quitan todas las pepas con una cucharita, se le agrega azúcar, agua o leche (o una mezcla de ambas) y hielo picado, todo a gusto. Se bate muy bien. Debe servirse frío y espolvoreado con canela molida. (Si quiere hacer un sorbete de guayaba, recuerde que debe batir y cernir la fruta para sacarle todas las semillas).

## Amasijos

### **Arepas asadas en piedra** NARIÑO

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 15 minutos | Raciones: 8 a 10

*1½ libra (750 gr) de masa de maíz añeja · sal a gusto.*

La piedra se extrae de rocas negras de formación lajosa. Se saca la laja y se reduce picándola hasta que quede el puro centro; debe quedar una piedra firme de unos 35 cm de circunferencia. Se lava muy bien, se seca y se pone al fuego medio para calentarla; cuando esté lista se unta con gordana de res (o un poco de aceite). Se arman las arepas y se ponen a asar sobre la piedra, por ambos lados. Toman un sabor muy especial.

### **Arepas vallunas**

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 15 minutos | Raciones: 8 a 10

*1 libra (500 gr) de masa de maíz · agua · sal.*

La masa se trabaja bien con agua y sal y se forman las arepas (muy delgadas). Se ponen a asar hasta tostar. Se comen untadas de mantequilla.

### **Bizcochuelo nariñense**

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 15 minutos | Raciones: 6 a 8

*14 huevos, separadas claras y yemas · 1 libra (500 gr) de almidón de papa · 1 taza de azúcar · ½ taza de aguardiente · gotas de limón.*

Se batan las claras a punto de nieve, luego se van agregando las yemas batidas, el almidón y el azúcar, poco a poco, sin dejar de batir, y por último se añade lentamente el aguardiente y el limón. Se vierte en un molde enharinado y se lleva al horno precalentado a 350°, por 15 minutos aproximadamente, hasta que suba y se dore.

### **Cauncha** CAUCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 20 minutos | Raciones: 6 a 8

*1 libra (500 gr) de maíz pilado · ¼ libra (125 gr) de azúcar.*

Se tuesta el maíz en una sartén, o en tiesto de barro, revolviendo constantemente

para evitar que se quemé. Una vez dorado, se muele finamente, se cierne y se come mezclado con el azúcar.

### **Cuaresmeros [bizcochos hateños]** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 50 minutos

*2 libras (1 kg) de maíz · 6 huevos · 1 taza de aceite de corozo o aceite vegetal · 1 taza de manteca de cerdo · ½ taza de empella de res · sal a gusto.*

Se deja el maíz por 3 días en agua, que se cambia a diario. Se seca al sol, se muele y se amasa bien. Se le añaden los huevos, la manteca de cerdo, el aceite de corozo, la empella y la sal, y se amasa de nuevo por ½ hora. Se sacan porciones que se acomodan sobre una lata engrasada y se meten al horno a 350°, por 15 minutos, hasta que se doren un poco.

### **Cucas** CAUCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 40 minutos

*2 libras (1 kg) de harina de trigo · ½ libra (250 gr) de mantequilla · 1 panela negra · 1 taza de agua · 8 clavos de olor · 4 huevos batidos · 1 cucharadita de polvo de hornear · pizca de bicarbonato disuelto en un poco de leche tibia · 1 cucharada de canela · 1 cucharada de rallado de cáscaras de limón y naranja.*

Se cocinan en el agua los clavos y la canela, se cuele, y con este agua y la panela se prepara un melado bastante espeso, que se deja enfriar. Se mezclan la harina, la mantequilla, los huevos, el polvo de hornear, el bicarbonato y el rallado, se amasan bien y se combinan con el melado hasta que todo quede perfectamente incorporado. Se extiende la masa sobre una mesa enharinada, se adelgaza con un rodillo, se cortan galletas de unos 10 cm de diámetro, se colocan en una lata engrasada y se hornean a 350°, por 20 minutos.

### **Empanadas de Cambrey** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 45 minutos | Raciones: 8

#### MASA

*1½ libra (750 gr) de masa de maíz, cocida · 1 taza de miel · ½ libra (250 gr) de queso blanco.*

**RELLENO**

*2 libras (1 kg) de yuca, rallada (afrecho) · 2 huevos, batidos · 2 tazas de miel · 1 cucharada de clavos de olor, en polvo · 1 cucharada de canela en polvo.*

Se mezclan todos los ingredientes del relleno, asegurándose de que queden bien incorporados. Se deja reposar. Luego, se combinan los ingredientes de la masa, que se soba bien, y se toman porciones para formar bolitas que se ponen sobre hojas de plátano y se pampean hasta elaborar unas arepitas delgadas. Se les coloca una cucharada de relleno en el centro y se doblan para hacer las empanadas, a las que se les presionan los bordes para cerrarlas. Se disponen sobre una lata engrasada y se llevan al horno precalentado a 350°, por 20 minutos aproximadamente.

**Envueltos de chiquichoque** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 1 hora en 8 días | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de maíz · agua · hojas de maíz · sal a gusto.*

Durante 8 días se deja el maíz en agua, que se cambia a diario. Se saca, se muele, se soba y se le agrega un poco de agua y de sal para formar una masa suave. Se pone a cocinar en olla de barro, revolviendo con la cagüinga hasta que esté a punto (cuando la masa no se pega a la olla ni a la cagüinga). Se sacan porciones y se envuelven en las hojas de maíz, se amarran y se cocinan en agua hirviendo por 30 minutos.

**Envueltos de choclo** CAUCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 30 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 198)

*10 mazorcas tiernas · ½ libra (250 gr) de queso blanco, rallado · 1 huevo batido · 1 pizca de azúcar · sal a gusto · hojas de choclo · chumbes.*

Se rebanan las mazorcas raspando la tusa, se muelen los granos con el queso, y se amasan con el huevo, azúcar y sal hasta que quede una masa firme. Se ponen porciones en las hojas para formar los envueltos de más o menos 8 cm de largo; se cierran, se amarran con los chumbes y se cocinan en agua unos 30 minutos, poniendo en el fondo de la olla unas tusas para evitar que se peguen. Son muy populares para acompañar carnes; también se comen acompañando al café.

**Mollete** CAUCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 35 minutos | Raciones: 8

*1 libra de harina de trigo · ½ taza de azúcar · ½ libra (125 gr) de mantequilla · 1 taza de agua tibia · 1 cucharada de levadura · 1 cucharada de sal · ½ cucharadita de anís.*

Se disuelve la levadura en un poco de agua tibia. Se mezcla el azúcar y la mantequilla, se bate hasta que desaparezcan los grumos y quede cremosa. Se le va añadiendo poco a poco la harina, el agua tibia, la sal y el anís; se soba muy bien la masa y se deja leudar por dos horas, cubierta con un paño. Se forman los panes, se ponen en latas engrasadas y se llevan al horno precalentado a 350°, por unos 25 minutos.

**Mostachones** NARIÑO

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 15 minutos | Raciones: 8

*1 libra (500 gr) de harina de trigo · 6 yemas de huevo · 6 claras de huevo · ½ libra (250 gr) de azúcar · 2 cucharadas de cáscara de limón rallada.*

Se baten las claras a punto de nieve, se les van agregando las yemas, el azúcar y la harina, poco a poco y sin dejar de batir, y por último el rallado. Se sacan cucharadas que se ponen sobre una lata engrasada y se llevan al horno precalentado a 300°, por 15 minutos aproximadamente.

**Pan batido** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 15 minutos | Raciones: 6 a 8

*½ taza de agua tibia · 1 cucharada de levadura · ½ taza de leche · ¼ libra (125 gr) de mantequilla · 4 huevos batidos · 1 taza de azúcar · 1 cucharada de sal · 1 libra (500 gr) de harina de trigo · ½ taza de pasas sin semilla.*

Se disuelve la levadura en el agua tibia, dejándola sin tocar 10 minutos aproximadamente (debe quedar espumosa). Se pone la leche a calentar con la mantequilla hasta que esta se derrita, se vierte en un tazón grande, y se le añade la levadura en el agua, los huevos, el azúcar y la sal. Se revuelve vigorosamente con una cuchara de palo y se incorpora la harina poco a poco. La masa se remueve con la mano y se golpea con movimientos circulares (cuanto más se bata, mejor queda). Cuando la masa haga burbujas se le agregan las pasas y se pone en un molde para pan, engrasado y enharinado, se cubre con un paño (o limpión) seco y se deja leudar por 4 o 5 horas. En este lapso, debe doblar su tamaño. Se lleva al horno precalentado a 350°, hasta que suba y se dore.

**Pandebono** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 20 minutos

(ver foto p. 198)

*2 tazas de masa de maíz trillado · 1 taza de almidón de yuca (agrio) · 3 tazas de queso blanco costeño, rallado · 3 tazas de cuajada fresca · 2 huevos batidos.*

Se ponen todos los ingredientes en un recipiente o en una batea de madera, se mezclan y se amasan bien. Se sacan bolitas que se van poniendo en una lata engrasada, no muy cerca una de la otra. Se llevan al horno precalentado a 350°, por 10 o 15 minutos, o hasta que suban y se doren.

**Pambazo** CAUCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 25 minutos | Raciones: 6 a 8

*1 libra (500 gr) de harina de trigo · 1 huevo batido · 1 cucharada de azúcar · 1 cucharada de sal · 1 cucharada de levadura granulada · 2 cucharadas de manteca de cerdo · 1 taza de agua tibia.*

Se disuelven la levadura, la sal y el azúcar en el agua tibia. Se pone la harina en forma de corona sobre una mesa y se le mezclan todos los ingredientes vertidos en el centro, amasando hasta lograr una masa fácil. Se forman los pambazos redondos y un poco gruesos, que se ubican sobre latas engrasadas y se llevan al horno precalentado a 350°, por 25 minutos, aproximadamente. Nota: cuando se use levadura debe probarse primero disolviéndola en un poco de agua (o leche tibia); si no hace espuma, indica que no está fresca y debe reemplazarse.

**Panderos** VALLE

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 30 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de almidón de yuca · 3 tazas de miel · 4 huevos batidos · ¼ libra (125 gr) de mantequilla · 1 copa de aguardiente.*

Se mezclan todos los ingredientes, y se trabajan bien hasta elaborar una masa suave. Se extiende (que no quede muy delgada), se cortan cuadraditos y se ponen sobre una lata engrasada al horno a 350°, por 15 minutos, hasta que se doren.

**Quimbolitos** NARIÑO

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8 a 10

*1 libra (500 gr) de maíz capío (harina) · 1 libra (500 gr) de mantequilla · 8 huevos batidos · 1 libra (500 gr) de azúcar · 1 libra (500 gr) de queso blanco, rallado · 1 copa de aguardiente · 1 taza de pasas · hojas de achiras · cabuya.*

Se baten la mantequilla y el azúcar con la mano hasta formar una crema espumosa. Se le agregan la harina y los huevos poco a poco, sin dejar de batir, y luego el aguardiente, el queso y las pasas enharinadas. Se mezcla todo muy bien y se van formando los quimbolitos, tomando pequeñas porciones, envolviéndolos en hojas de achira y amarrándolos. Se ponen a cocinar al vapor por 1 hora.

**Rosquillas** CAUCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 20 minutos | Raciones: 8

*1 libra (500 gr) de harina de trigo · 6 huevos batidos · ¼ libra (375 gr) de manteca de cerdo · 1 cucharada de levadura · 1 cucharada de azúcar · 1 cucharada de sal · aceite.*

Se ponen la levadura, la sal y el azúcar a desleír en poca agua. Se baten las claras a punto de nieve y se les agregan las yemas poco a poco mientras se sigue batiendo. Se les añade la levadura ya preparada, la manteca, la harina, y se sigue batiendo despacio. Se forman las rosquillas, redondas y huecas en la mitad, se dejan reposar por 1 hora cubiertas con un paño. Una vez hayan subido un poco, se les hacen cortes verticales a los bordes y luego horizontales, intercalados, con una tijera. Se ponen a freír en abundante aceite, volteándolas con un palito, hasta que se doren y los cortes revienten. Se sacan y se dejan escurrir sobre un papel absorbente.

## Sopas

### **Caldo básico** VALLE

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 2 horas | Raciones: 8 a 10

*16 tazas de agua · 1½ libra (750 gr) de hueso poroso, preferiblemente de cadera · 1 libra (500 gr) de carne de res cortada en trozos · 4 tallos de cebolla larga · 1 ramillete de tomillo, orégano y laurel · sal, pimienta y cominos a gusto · opcional: en lugar de los huesos y la carne, se pueden utilizar 2 libras (1 kg) de costilla de res, picada en trozos.*

Se ponen en el agua fría los huesos y la carne (o las costillas) y se llevan a fuego con las cebollas largas enteras, el ramillete de hierbas, la pimienta y el comino y se deja hervir por 1 hora a fuego alto. Al final se le agrega la sal. Debe quedar un caldo muy sustancioso. Se deja enfriar y se desgrasa si se desea. Se le saca la cebolla y puede refrigerarse varios días.

### **Caldo de carne batido** VALLE

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 40 minutos | Raciones: 6

*10 tazas de agua fría · 1 libra (500 gr) de carne de res molida · 3 cucharadas de perejil, picado fino · 2 tallos de cebolla larga, entera · sal y pimienta a gusto.*

Se pone la carne con 4 tazas de agua y se bate con un molinillo (o se licua) hasta que quede casi disuelta. Se pone a fuego medio, batiendo el caldo constantemente hasta que hierva, unos 20 minutos. Se le agrega el resto del agua, el perejil, la cebolla, sal y pimienta, y se deja hervir de nuevo. Luego se retira del fuego, se deja reposar y se sirve.

### **Crema de choclo** CAUCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 2 horas 10 minutos | Raciones: 6 a 8

*10 tazas de agua · 2 libras (1 kg) de costilla de res, picada · 2 cucharadas de hogao [ver p. 253] · 1 libra (500 gr) de papas amarillas, peladas y picadas · 6 choclos tiernos · 1 taza de leche · 1 taza de crema de leche · 2 huevos · 2 cucharadas de cilantro de Castilla, picado fino · sal y pimienta a gusto.*

Se ponen a cocinar las costillas y el hogao en el agua por 1½ hora, hasta que den un buen caldo. Aparte se pelan los choclos, se escogen 4, se limpian de las pelusas, y con un cuchillo bien afilado se le sacan dos cortes al grano, y el tercer *pasón* se hace

con el envés del cuchillo, raspándole el corazón, que ha quedado adherido a la tusa. Se ponen las papas y los granos a cocinar dentro del caldo (sin la carne) con los dos choclos restantes partidos en rebanadas, se dejan cocinar por 20 minutos. Una vez estén blandas las papas, se le hace un agujerito a los huevos y se dejan escurrir las claras al caldo, donde se batan. Las yemas se incorporan con leche y se agregan a continuación. Se sirve con perejil picado y una cucharada de crema de leche en cada porción.

### **Cuscús** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora 50 minutos | Raciones: 6 a 8

*12 tazas de agua · 2 libras (1 kg) de hueso de aguja de cerdo (o espinazo de cerdo) · ½ libra (250 gr) de chuchuco de maíz grueso · 4 tallos de cebolla larga, picados finos · 12 cucharadas de hogao [ver p. 253] · sal y pimienta a gusto.*

Se ponen a cocinar el hueso (o el espinazo) y la cebolla larga hasta que den un buen caldo, por 1 hora aproximadamente. Se le agregan 4 cucharadas de hogao, el chuchuco, la sal y la pimienta y se deja cocinar por 40 minutos. Debe quedar una colada espesa. Se sirve y se rocía cada porción o cada plato con una cucharada de hogao. Al enfriar, la sopa debe cuajar. Se puede servir también fría.

### **Locro** NARIÑO

**Es costumbre prepararlo para vigilia**

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 50 minutos

*10 tazas de agua · 1 taza de leche · 1 taza de hogao [ver p. 253] · 1 libra de papas guatas, peladas y cortadas en rebanadas delgadas · 1 libra de papas coloradas, peladas y cortadas en rebanadas delgadas · 2 huevos, batidos · ¼ libra de queso blanco, cortado en tajaditas muy delgadas · 2 cucharadas de perejil finamente picado · sal y pimienta a gusto · 8 huevos.*

Se pone el agua, la leche y el hogao a hervir a fuego alto. Se le añaden las papas guatas, se dejan cocinar por 20 minutos y luego se le agregan las papas coloradas, y se cocinan por 15 minutos. Se le ponen los 2 huevos batiéndolos en el caldo, el perejil, sal y pimienta, se revuelve, se deja 1 minuto. Se sirve en platos hondos o cazuelas, se les agrega el queso y un huevo crudo a cada plato y se lleva a la mesa.

**Sancocho de cola** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 2 ½ horas | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 200)

*16 tazas de agua · 3 libras (1½ kg) de huesos de cola de res, carnudos · 4 tallos de cebolla larga, enteros y amarrados · 4 plátanos verdes · 1 libra (500 gr) de yuca, pelada y partida · ½ libra (250 gr) de zapallo, partido con su cáscara · 2 choclos tiernos, partidos · 2 dientes de ajo, majados · 5 hojas de cilantro cimarrón · 2 cucharadas de cilantro de Castilla, picado fino · sal, pimienta y comino a gusto.*

En una olla suficientemente grande, se cuecen en agua la cola de res y la cebolla larga a fuego alto por 1½ hora, aproximadamente (con la olla tapada), hasta que la carne quede blanda. Se agregan los plátanos, que deben ser pelados y partidos en el momento de agregarlos al caldo, y se dejan hervir unos 25 minutos. Se añade la yuca, el ajo, sal, comino y pimienta; a los 10 minutos el zapallo, los pedazos de choclo y el cilantro cimarrón; y se deja conservar a fuego suave por 15 minutos. Se sirve el caldo con el cocido y la cola con la yuca, el zapallo y el choclo aparte, rociados con el cilantro de Castilla. Se acompaña con ají pique, jugo de limón (o de naranja agria), aguacate o banano maduro. Se sirve también con arroz blanco seco, que puede incorporarse al caldo. Se debe procurar no revolver el sancocho con utensilios de metal, pues tienden a oscurecerlo. (Opcional: se desgrasa el caldo y esta grasa se pone a conservar con la yuca cocida y se sirve aparte).

**Sancocho de gallina** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 2 horas | Raciones: 6 a 8

*14 tazas de agua · 1 gallina gorda y despresada · 1 libra (500 gr) de cola de res, picada · 2 tallos de cebolla larga, enteros · 2 tallos de cebolla larga, picados · 2 cebollas cabezonas, peladas y picadas · 2 tomates verdes, picados · 4 plátanos verdes · 1 libra (500 gr) de yuca, pelada y partida en trozos · 5 hojas de cilantro cimarrón · sal, comino y pimienta a gusto · azafrán (o color) · 2 cucharadas de cilantro de Castilla, picado fino.*

Se hace un picadillo con las cebollas largas picadas, los tomates verdes y las cebollas cabezonas, luego se machacan y se ponen a hervir en el agua con la cebolla larga entera, la cola de res y la gallina. Se tapa la olla y se lleva a fuego alto por 1 hora. Se le agrega el plátano, que debe ser pelado y partido en el momento de agregarlo al caldo. Se baja a fuego medio, se tapa y se deja cocinar por 30 minutos. Se saca la cebolla entera, y se le añade la yuca, dejando que se cocine 20 minutos con sal,

pimienta, comino, color y el cilantro cimarrón. Se deja conservar a fuego muy suave por 10 minutos y se sirve, rociándolo antes con el cilantro de Castilla. Se acompaña con aguacate y ají pique. Debe procurarse no revolver el sancocho con utensilios de metal, pues estos tienden a oscurecerlo.

### **Sango** CAUCA

#### **Sopa de origen quechua**

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 2 horas | Raciones: 8

*12 tazas de caldo básico [ver p. 152] · ¼ libra (375 gr) de maíz amarillo, molido fino · ½ libra (250 gr) de frijol verde · 1 libra (500 gr) de papas coloradas, peladas y picadas · ½ libra (250 gr) de ullucos, pequeños y enteros · 6 hojas de repollo, picadas · ½ libra (250 gr) de yuca, pelada y cortada en pedacitos · 1 taza de espeso de birimbí [ver p. 142] · jugo de naranja agria · ¼ cucharada de tomillo · ¼ cucharada de orégano · 1 taza de hogao [ver p. 253] · sal y pimienta a gusto.*

Se pone a hervir el caldo, se le echa el maíz y se deja cocinar hasta que esté blando (1 hora aproximadamente). Se le agregan las papas y los frijoles verdes, se dejan cocinar por 15 minutos, y luego se añaden la yuca y las hojas de repollo. Cuando todo esté blando (en unos 20 minutos) se le adiciona el birimbí [ver p. 142] y se deja espesar. Se prueba la sal, y se corrige si es necesario. Una vez servidas las porciones, se les añade a cada una, una cucharada del hogao y un poco de jugo de naranja agria.

### **Sopa de carantanta** CAUCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 40 minutos | Raciones: 6 a 8

*10 tazas de caldo básico [ver p. 152] · 1 libra (500 gr) de papas guatas, peladas y cortadas en cuatro · ½ libra (250 gr) de carantanta, partida en pedazos · 2 cucharadas de cilantro, picado fino · 4 hojas de cilantro cimarrón · ramillete de yerbas (orégano y perejil amarrados) · sal y pimienta a gusto.*

Se pone el ramillete y las papas a cocinar en el caldo hirviendo, por 25 minutos. Cuando estas estén blandas, se agregan la carantanta y el cilantro cimarrón. Se prueba de sal y pimienta, y se corrige si es necesario. Se baja y se deja reposar 10 minutos cerca del fuego, y se sirve rociada con el cilantro.

**Sopa de pandebono** VALLE**Es costumbre prepararla para vigilia**

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 40 minutos | Raciones: 6 a 8

*10 tazas de agua · 8 pandebonos añejos (de 8 días) · 6 claras de huevo · 8 yemas · 1 taza de hogao [ver p. 253] · 2 cucharadas de cilantro, picado fino · sal y pimienta a gusto.*

Se pone a hervir el agua con el hogao, sal y pimienta. Cuando rompa el hervor se le agregan las claras de huevo, poco a poco, batiéndolas en el caldo. Se añade el pandebono cortado en tajaditas y el cilantro. Al servir, muy caliente, se le pone una yema a cada porción. (Opcional: se puede usar caldo básico).

**Sopa de raíces** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 6 a 8

*10 tazas de caldo básico [ver p. 152] · ½ libra (250 gr) de arracacha, pelada y picada en trocitos · ramillete de yerbas · ½ libra (250 gr) de yuca, pelada y picada en trocitos · ¼ libra (125 gr) de rascadera, pelada y picada en trocitos (bulbo) · ½ libra (250 gr) de papas coloradas, picadas en cuadros · ¼ libra (125 gr) de repollo, cortado en tiritas · 1 tomate maduro, pelado y picado menudito · 2 dientes de ajo, picados menuditos · 2 cebollas cabezonas, peladas y picadas · azafrán o color a gusto · 2 cucharadas de cilantro de Castilla, picado fino · sal y pimienta a gusto.*

Se saca la carne del caldo, se pica finamente y se regresa al caldo con el ramillete, la arracacha, las papas y la rascadera. Se deja hervir 20 minutos. Se le añade el repollo, la yuca, el tomate, los ajos y las cebollas cabezonas, y se deja hervir por 20 minutos hasta que las yucas estén blandas. Se saca el ramillete y se añade el color. Se prueba de sal y se sirve con el cilantro picado, rociado por encima.

**Sopa de tortillas** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 50 minutos | Raciones: 6

*10 tazas de caldo básico [ver p. 152] · 2 plátanos verdes, pelados · 8 tortillas de maíz, cortadas en tajadas al sesgo · 2 libras (1 kg) de papas coloradas, peladas y cortadas en rodajas · 2 dientes de ajo, majados · ramillete de orégano y perejil · 2 cucharadas de cilantro de Castilla, picado fino · sal y pimienta a gusto.*

Se parten los plátanos en troncos (pedazos de 6 cm) y se fríen en aceite hasta que se doren. Se secan y se machacan muy delgados. Al caldo básico hirviente se le

agregan las papas, los ajos, sal, pimienta y el ramillete. Se deja cocinar a fuego medio hasta que las papas se ablanden (durante unos 20 minutos). Luego se le añaden los plátanos y las tortillas y se deja a fuego lento por 10 minutos más. Se sirve sacando el ramillete y rociándole el cilantro.

## Aperitivos y principios

### Aborrajados VALLE

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 20 minutos | Raciones 6 a 8

(ver foto p. 199)

*4 plátanos bien maduros · ½ libra (250 gr) de queso blanco · 2 huevos batidos · 1 cucharadita de soda · 4 cucharadas de harina de trigo · aceite · sal a gusto.*

Se pelan los plátanos y se hacen las tajadas cortando al sesgo, se fríen hasta dorar, aplanándolas un poco. Se corta el queso en rebanadas delgadas (un poco menores del tamaño de las tajadas). Se mezclan los huevos con 2 cucharadas de harina, la soda y la sal, y el resto de la harina se pone en un plato. Se forman los emparedados con dos tajadas de plátano y una de queso en la mitad, se espolvorean con la harina restante y se rebozan en el batido, poniéndolos inmediatamente a freír; deben dorarse. Se dejan escurrir y se sirven muy calientes.

### Abrebocas de chontaduros VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 1 hora

(ver foto p. 206)

Frutos de la palma del mismo nombre, suelen cocinarse con un poco de aceite y huesos de res por 1 hora. Una vez blandos se dejan reposar hasta el día siguiente en el agua en que se cocinaron. Se comen tradicionalmente pelados y partidos, con un poco de sal. Es muy común servirlos como aperitivo, partidos en casquitos, con mayonesa y limón. También se prepara una crema con un buen caldo de base, se licua, y puede servirse frío, con unas gotas de limón, o caliente, con un poco de crema de leche. Se usa también para aderezar salsas o preparar tortas dulces o saladas. En cualquier forma es muy nutritivo y, además, se aprecia mucho por su supuesto valor afrodisíaco.

### Ají de cidrallota [o de aguacate] VALLE

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 1 hora | Raciones: 8 a 10

*2 cidrallotas peladas, cocidas y picadas finas (o aguacates pelados y picados) · 6 ajíes, majados · 4 tallos de cebolla larga, picada fina · ½ taza de vinagre · 2 cucharadas de cilantro, picado fino · 1 cucharada de jugo de limón · 3 huevos duros, picados · sal y pimienta a gusto.*

Se ponen los ajíes a marinar en el vinagre. Luego se sacan y se añaden mezclando

los demás ingrediente, se revuelve suavemente y se deja reposar. Apetitoso acompañante de muchos platos.

### **Ají de maní** CAUCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 10 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 207)

*6 ajíes piques, majados · ½ libra (250 gr) de maní, tostado y molido · 1 tomate maduro, pelado y picado · 2 tallos de cebolla larga, picada fina · 1 cucharada de cilantro, picado · ½ taza de caldo básico [ver p. 152] · 1 huevo duro picado · jugo de limón · sal a gusto.*

Se mezclan el caldo y el maní, se revuelven y se les añade el resto de los ingredientes, se baten bien y se amasan. Debe quedar una pasta suave, con la que se hacen bolas (es la forma de guardarlo o de comprarlo en el mercado) o se deja un poco aguada, como colada gruesa. Se conserva y se sirve en recipientes de vidrio o de madera.

### **Ají de queso** NARIÑO

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 50 minutos | Raciones: 6 a 8

*2 libras (1 kg) de papas pastusas, peladas y picadas en cuadritos · 2 tazas de queso blanco, rallado · 3 tazas de leche · 4 huevos batidos · 2 cucharadas de manteca de cerdo o aceite · 4 tallos de cebolla larga, picada · 1 cucharada de azafrán (color) · hojas de lechuga · 2 huevos duros cortados en rodajas · 2 aguacates pelados y cortados en tajadas · sal a gusto.*

Se cocinan las papas en aguasal hasta que estén blandas (por 25 minutos). Se sofríe en la manteca de cerdo o en el aceite la cebolla, y se le añade el color. Se pone una cacerola con la leche, el queso, las papas y el sofrito a cocinar a fuego lento revolviendo constantemente con cuchara de palo, por unos 15 minutos. Cuando seque un poco se le agregan los huevos batidos, poco a poco, revolviendo, hasta que se forme un guiso. Se toman porciones y se sirven sobre hojas de lechuga, adornándolas con las rebanadas de huevo duro y el aguacate.

### **Ají pique** VALLE

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 5 minutos por varias horas

(ver foto p. 200)

*10 ajíes majados · ¼ libra (125 gr) de cebolla cabezona, picada fina · 2 tallos de cebolla larga, picada fina · ½ taza de cilantro de Castilla, picado fino · 2 tazas de vinagre · 2 cucharadas de jugo de limón (o naranja agria) · 2 cucharadas de aceite (preferiblemente de oliva) · sal y pimienta a gusto.*

Se majan los ajíes y se ponen en el vinagre durante unas horas. Luego se sacan y en el mismo vinagre se marinan las cebollas, el cilantro, el jugo de limón (o de naranja agria), el aceite, sal y pimienta. Puede conservarse por mucho tiempo si está bien tapado.

### **Añejo** NARIÑO

#### **Masa**

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 15 minutos en 15 días

*2 libras (1 kg) de maíz morocho · 2 litros de agua.*

Se remoja el maíz, se lava bien, se quiebra y se despluma (se pela). Se pone en una olla de barro con agua que lo cubra, por 15 días, se escurre y se muele bien fino, se pasa por un cernidor dos veces, moliendo cualquier residuo que quede y colándolo de nuevo con agua fresca; se deja quieto para que se asiente. Este asiento o almidón de maíz se pone a cocinar en una paila de bronce (o cobre), revolviendo, hasta que se desprenda de la paila. Se retira del fuego y se conserva en lugar fresco. Esta masa es muy popular en Nariño y se consigue fácilmente en cualquier mercado.

### **Arroz blanco** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 40 minutos | Raciones: 6 a 8

*3 tazas de arroz, lavado · 5½ tazas de agua · 2 cucharadas de manteca de cerdo o aceite · sal a gusto · 2 dientes de ajo (opcional) · 2 tallos de cebolla larga (opcional).*

Se pone a hervir el agua con manteca y sal y, opcionalmente, 2 dientes de ajos machados y 2 tallos de cebolla larga, que se sacan al empezar a secar el arroz. Se pone el arroz con el agua hirviendo a fuego medio hasta que empiece a secarse, se tapa y se deja a fuego lento hasta que se seque completamente. Es aconsejable poner entre la olla y la tapa una hoja de plátano para que la cocción sea más pareja.

### **Chuyaco** CARTAGO, VALLE

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 10 minutos | Raciones: 8

*10 naranjas dulces peladas y los cascotes deshollados y partidos · 2 cucharadas de perejil picado · 2 cucharadas de panela raspada · 1 taza de jugo de naranja · ½ taza de cebolla larga picada (solo la parte verde) · ½ cucharada de ají pique · pizca de sal.*

Las naranjas se pelan y se separan los cascotes, se deshollan y se parten en pedazos que se mezclan con el resto de los ingredientes. Se revuelve bien y se sirve frío.

pliego fotos

color:88 pp



## Empanada de añejo NARIÑO

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 40 minutos | Raciones: 8 a 10

*1 libra (500 gr) de masa de añejo.*

### GUISO

*1 libra (500 gr) de carne pulpa de res cocida y picada en trocitos · ¼ libra (125 gr) de garbanzos, pelados y cocidos · 4 huevos duros, picados · 2 tallos de cebolla larga, picada · 2 cucharadas de manteca de chancho · 2 cucharadas de perejil · sal y pimienta a gusto.*

Se mezclan todos los ingredientes y se sofríen en la manteca, revolviendo bien. El añejo se amasa bien con un poquito de manteca y se sacan pequeñas bolas que se extienden con los dedos, sobre una superficie húmeda u hoja de plátano engrasada para formar arepitas delgadas. Se les coloca una cucharada alta del guiso en la mitad, se doblan, se presionan los bordes para cerrarlas y se ponen a freír en aceite muy caliente hasta que estén doradas.

## Empanadas vallunas

**Una de las delicias de la comida vallecaucana**

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 45 minutos

(ver foto p. 203)

*3 libras (1½ kg) de maíz trillado · 4 tazas de guiso de carne para empanadas [ver p. 252] · hojas de plátano soasadas · sal y cominos · aceite.*

Se deja el maíz en agua suficiente durante varios días (cambiándola a diario), y luego se escurre y se muele. Se pone la mitad de la masa a cocinar con un poco de agua, revolviendo constantemente por 30 minutos, hasta que se cocine o cuaje. Se une con la otra mitad de la masa (cruda) y se amasa bien con sal, un poco de comino y un poco de aceite. Se sigue amasando hasta que quede muy suave. Se sacan bolitas que se ponen sobre las hojas engrasadas, se pampean con las yemas de los dedos, extendiéndolas hasta que queden bien delgadas y redondas. Se les pone una cucharada del guiso en la mitad y se dobla la hoja, se forma la empanada, se presiona el borde con los dedos para cerrarla bien y evitar que escape el guiso, que debe estar un poco caldado. Se ponen a freír en abundante aceite muy caliente hasta que se doren y queden tostadas, se sacan, se dejan escurrir y se ponen sobre papel absorbente. Se sirven calientes, acompañadas de ají pique, ají de cidra lloa o de aguacate. También se pueden acompañar con unas gotas de limón o de jugo de naranja agria.

**Empanadas de pipián** CAUCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 15 minutos | Raciones: 6 a 8

(ver foto p. 207)

*2 libras (1 kg) de masa añeja · 2 cucharadas de almidón de yuca o maizena · 2 tazas de pipián [ver p. 255] · manteca (o aceite) · sal a gusto.*

Se mezclan y se soban bien la masa y el almidón, se hacen unas bolitas, se ponen sobre hojas de plátano soasadas y engrasadas, se aplanan (o pampean) con los dedos, se pone el pipián en el centro y se cierran doblando y presionando los bordes de la masa con los dedos a través de las hojas. Se ponen a freír en aceite muy caliente hasta que se doren.

**Encurtido de chulquín** CAUCA**Cogollo tierno de la caña brava**

Tiempo de preparación: 1 hora durante dos días

*1 libra (500 gr) de chulquín cortado en rebanadas · 2 clavos de olor · 2 dientes de ajo · 2¼ tazas de vinagre · 2 cucharadas de panela raspada · una pizca de comino y pimienta · ramillete de yerbas (laurel, tomillo, orégano, perejil y cilantro).*

El chulquín se lava muy bien y se cocina en agusal fuerte durante 40 minutos hasta que ablande; se bota el agua. Se pone a hervir el vinagre con los clavos, los cominos y la pimienta, y se deja enfriar. Se le agregan el chulquín frío, cortado en rodajas, los ajos, el ramillete de yerbas y la panela. Se deja reposar hasta el día siguiente, se ponen en un frasco de boca ancha que debe cerrar herméticamente, cubiertos con el vinagre de la preparación.

**Frijoles** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 2½ horas | Raciones: 6 a 8

*12 tazas de agua · 1 libra (500 gr) de frijoles rojos grandes (remojados desde la víspera) · ½ libra (250 gr) de tocino o garra picada · ½ libra (250 gr) de patitas de puerco picadas · ½ libra (250 gr) de zanahorias ralladas · 1 plátano verde, pelado y picado finamente con la uña · 1 taza de hogao [ver p. 253] · sal a gusto.*

Los frijoles se ponen a cocinar con el tocino por 2 horas a fuego alto, y luego se les agregan las patitas, las zanahorias y el plátano, hasta que todo esté blando. Se les adiciona, si es necesario, más agua a medida que esta se va consumiendo. Se añade

el hogao y la sal, y se deja conservar a fuego suave, revolviendo con una cuchara de palo hasta lograr la consistencia del caldo que se desee. El plátano debe quedar completamente disuelto. (Opcional: se le puede poner plátano maduro, picadito, desde el principio para que también se deshaga y endulce un poco el caldo).

### **Frito** VALLE

Indispensable compañero de todo almuerzo vallecaucano, *el frito*, consiste en plátano verde o maduro, tortillas de maíz, yuca y papas fritas. Los más populares son:

#### LOS PATACONES

El plátano, muy verde, se pela y se corta en rebanadas lo más delgadas posible y se fríen hasta dorar; se escurren bien sobre papel absorbente. (Es curioso que solo en el Valle se le llama a este corte patacones, pues en el resto del país se le denomina así a lo que en el Valle llamamos *tostadas*).

#### LAS TOSTADAS

Se pelan los plátanos y se parten en troncos (trozos de 4 cm), se fríen en aceite no muy caliente hasta que empiecen a dorar, se sacan, se ponen entre dos hojas de plástico engrasadas y se machacan calientes con sal (que queden lo más delgadas posible); se refríen en aceite muy caliente hasta que se doren; deben quedar bien tostadas. El plátano ideal para tostadas es el pequeño y delgado. En este caso, se pelan, se machacan enteros y se fríen con sal, asegurándose de que queden lo más delgados posible (Opcional: se puede usar un poco de ajo al machacar).

(ver foto p. 204)

#### LAS TAJADAS

Una de las delicias de la cocina universal. Se deben usar plátanos muy maduros cuya cáscara empiece a ennegrecerse. Se pelan y se cortan tajadas, haciendo el corte al sesgo, se ponen a freír hasta dorar, se dejan escurrir en papel absorbente y se les pone un poco de sal. Son por sí solas un magnífico postre, acompañadas de un vaso de leche fría.

(ver foto p. 199)

#### YUCA FRITA

Se pela la yuca, se cocina, se corta en tajadas verticales siguiendo la fibra, se les quita el corazón y se fríe hasta dorar. Las tajadas preparadas se dejan escurrir en papel absorbente y se sirven con un poco de sal.

**PAPAS FRITAS**

Se pelan (o no) las papas y se rebanan en tajadas muy delgadas, se dejan en agua-sal un rato, se van sacando poco a poco, se escurren bien y se ponen a freír en aceite muy caliente hasta que se doren.

**TORTILLAS**

Se fríen hasta dorar, se escurren y se sirven con un poco de sal.

**Guiso de carne para empanadas** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1¼ hora

*6 tazas de agua · 1½ libra (750 gr) de carne pulpa de cerdo · 1 libra (500 gr) de papas coloradas, peladas y picadas en cuadritos · 4 tallos de cebolla larga picada finamente · 3 huevos duros picados · 2 tomates maduros, pelados y picados · alcaparras picadas (opcional) · sal, pimienta y cominos a gusto.*

Se pone a cocinar la carne con la sal, los tomates, las alcaparras y la cebolla por 45 minutos. Cuando esté blanda, se saca y se pica finamente, y se regresa al caldo con la pimienta, los cominos y las papas. Se deja cocinar 40 minutos a fuego medio, hasta formar un guiso asopado, se le agregan los huevos y se deja conservar un poco. (Todo el picado del guiso tiene que ser muy fino y el uso del ajo moderado, porque de lo contrario se expone a romper la masa y a reventar la empanada). Este guiso puede ser utilizado como principio o relleno para empanadas, pasteles de yuca o aborrajados.

**Guiso de chulquín** CAUCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 40 minutos | Raciones: 8

*1½ libra (750 gr) de chulquín · 1 libra (500 gr) de pipián [ver p. 255] · ½ taza de hogao [ver p. 253] · ¼ libra (125 gr) de queso, rallado · 2 huevos duros, picados · 1 taza de leche · 2 cucharadas de mantequilla · 2 cucharadas de perejil, picado · sal y pimienta a gusto.*

El chulquín se pica y se pasa por agua caliente varias veces para desamargarlo. Se cocina 30 minutos, se bota el agua y se muele grueso. Se pone en un recipiente con el pipián, el hogao, el queso, los huevos, la leche, la mantequilla, el perejil, sal y pimienta; se mezclan revolviendo lentamente hasta que todo quede incorporado, se deja por 40 minutos a fuego medio. Se sirve caliente.

**Hogao** VALLE

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 20 minutos

*10 tomates maduros, pelados y picados, preferiblemente pequeños y redondos · 6 tallos de cebolla larga, picada · 4 cebollas cabezonas, peladas y picadas finas · 4 dientes de ajo, machacados · 1 pimentón, picado · 2 ajíes dulces, picados (opcional) · azafrán (o color) disuelto en un poco de agua · sal, pimienta y comino a gusto · 3 cucharadas de manteca de cerdo o aceite.*

Se calienta el aceite y se ponen todos los ingredientes a sofreír a fuego medio, revolviendo con cuchara de palo hasta que se obtenga una salsa suave (20 minutos aproximadamente).

**Indios** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 25 minutos | Raciones: 6 a 8

*16 hojas de repollo (se les corta la vena) · 4 tazas de guiso para empanadas [ver p. 252] · 1 taza de hogao [ver p. 253] · 2 tazas de leche · sal y pimienta a gusto.*

Se cocinan las hojas de repollo, 10 minutos aproximadamente (que no queden muy blandas). Se extienden, una por una y se van rellenando con un poco de guiso. Se envuelven y se ponen con los dobleces hacia abajo. Se colocan en el fondo de una olla o cacerola, se cubren con el hogao disuelto en la leche y se ponen a conservar tapados por 15 minutos a fuego lento.

**Lentejas** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora 40 minutos | Raciones: 6 a 8

(ver foto p. 196)

*1 litro de agua · 1 libra (500 gr) de lentejas (remojadas desde la víspera) · ½ libra (250 gr) de papas coloradas, peladas y picadas en cuadritos · ½ libra de longaniza, picada (250 gr) · ½ taza de hogao [ver p. 253] · sal y pimienta a gusto.*

Se ponen las lentejas a cocinar a fuego lento hasta que estén blandas (por 1 hora aproximadamente), se le agregan las papas, el hogao, la longaniza, sal y pimienta, se dejan cocinar a fuego medio por 40 minutos más o menos, con la olla tapada, hasta que las papas se cocinen y se deshagan un poco.

**Lapingachos** NARIÑO

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 40 minutos | Raciones: 6 a 8

(ver foto p. 202)

*1 libra (500 gr) de papa pastusa, pelada y picada · 1 libra (500 gr) de papa criolla, pelada y picada · 3 cucharadas de manteca de cerdo · 3 tallos de cebolla larga, picados finos · 2 yemas de huevo, batidas · 1 cucharadita de azafrán (o color) · aceite · sal a gusto.*

Se prepara un sofrito con la manteca, la cebolla, el color y sal. Las papas se cocinan hasta que estén blanditas, y se machacan o se pasan por un cernidor, se les agregan las yemas y el azafrán. Se amasa todo bien. Se toman porciones pequeñas y se forman pastelitos panditos, que se ponen a freír en una sartén con muy poco aceite caliente, hasta que se doren.

**Masitas de choclo tierno** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 20 minutos | Raciones: 6 a 8

(ver foto p. 196)

*1½ taza de masa de choclo tierno · ½ taza de queso rallado · 2 huevos batidos · 2 cucharadas de panela raspada · aceite · sal.*

Se rebanan los choclos para obtener 2 tazas de granos que se muelen. La masa se mezcla con el queso, los huevos, la panela y la sal, y se amasa todo bien. Se forman las masitas pequeñas y se fríen en aceite caliente hasta dorar, se sacan, se dejan escurrir, se ponen sobre papel absorbente, se presionan un poco para sacarle el exceso de grasa y se sirven.

**Papas rellenas con carne [o queso]** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 40 minutos

(ver foto p. 197)

*8 papas huatas grandes · 1 libra (500 gr) de carne de res, molida · 2 huevos duros, picados · 1 taza de hogao [ver p. 253] · 4 huevos, batidos · 2 cucharadas de harina de trigo · sal a gusto · aceite.*

Se cocinan las papas peladas con aguasal por 25 minutos, hasta que estén blandas. La carne se sofríe en una sartén con muy poca grasa, revolviéndola; una vez lista se pone a conservar con el hogao y los huevos picados. Se cortan las papas por arriba

sacándoles una tapa, con una cucharita se ahuecan y se rellenan con el guiso y se les vuelve a poner la tapa, que puede fijarse con un palito que se quita una vez terminado el paso siguiente. Se baten los huevos con la harina y se rebozan las papas, poniéndolas a freír en suficiente aceite, hasta dorar. También se pueden rellenas con queso blanco rallado, siguiendo el mismo procedimiento.

### **Pasteles de arracacha** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 20 minutos | Raciones: 6 a 8

(ver foto p. 203)

*1½ libra (750 gr) de arracachas, peladas, cocidas y molidas · 2 tazas de guiso para empanadas [ver p. 252] · sal y pimienta a gusto · aceite.*

Se mezclan la masa de arracacha, sal y pimienta, y se amasa bien. Se toman porciones y se aplanan, se les pone una cucharada del guiso en el centro y se cierran dándoles forma ovalada. Se fríen en aceite caliente hasta que se doren.

### **Pipián** CAUCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 30 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 207)

*10 libras (5 kg) de papas coloradas, peladas y partidas · 2 tazas de hogao [ver p. 253] · ½ libra (250 gr) de maní tostado y molido · 2 huevos duros, picados · 4 cucharadas de achiote.*

Se ponen las papas a cocinar en agua o caldo que las cubra por 25 minutos (o hasta que queden blandas), se agregan el hogao, el maní y el achiote y se revuelve muy bien. El pipián, como principio o usado como relleno de empanadas o tamales, ha hecho famosa la cocina payanesa. (Opcional: se le puede poner un poco de clavos de olor o de canela molida).

### **Plátano asado con queso** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 20 minutos | Raciones: 8

(ver foto p. 199)

*4 plátanos hartones, bien maduros · ½ libra (250 gr) de queso blanco, salado, cortado en tajaditas · 2 cucharadas de mantequilla · sal a gusto.*

Se deben utilizar plátanos que estén bien maduros, tiernos y con la cáscara negra. Se colocan sobre una parrilla sin pelar y se asan volteándolos constantemente. Se comprueba la cocción; ya listos se pelan y se regresan a la parrilla para dorarlos un poco por todos los lados. Se les hace un corte a lo largo hasta el corazón, se abren y se untan con mantequilla. Se les colocan las tajadas de queso y se regresan a la parrilla por unos minutos para que se caliente y se medio derrita el queso. Se cortan en dos y se sirven calientes, rociándoles un poco de sal si se desea.

### **Puerquitas** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 30 minutos | Raciones: 4 a 6

*4 plátanos verdes, pelados, preferiblemente delgados · 1 libra (500 gr) de tocino sin pellejo, cortado en trocitos · sal a gusto.*

El tocino se fríe hasta que queden chicharroncitos dorados. Se pelan los plátanos, se parten en troncos (pedazos de 6 a 8 cm) y se fríen. Una vez fritos se machacan con un poco de sal (que queden muy delgados). Se pone una cucharada de chicharrón en medio y otro trozo de plátano machacado encima, y se presionan los bordes para cerrarlos. Esta operación debe hacerse con los ingredientes muy calientes.

### **Torreas de ulluco** CAUCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 45 minutos | Raciones: 6 a 8

*1½ libra (750 gr) de ullucos · 3 huevos batidos · 2 cucharadas de harina de trigo · ¼ libra (125 gr) de queso blanco, rallado · manteca o aceite · sal a gusto.*

Se cocinan los ullucos por 25 minutos, hasta que estén blandos, y se cortan en rebanadas. Se mezclan los huevos, la harina, el queso y los ullucos, y se revuelve bien. Con una cuchara sopera se sacan, una a una, pequeñas porciones que se fríen en el aceite hasta que doren.

### **Torta de chontaduro** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 20 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 206)

*2 libras (1 kg) de pulpa de chontaduro, cocido, pelado y molido · ¼ taza de leche ·*

*2 huevos batidos · ½ taza de harina de trigo · ½ cucharada de esencia de vainilla · ½ copa de vino rojo seco · ½ cucharadita de polvo de hornear · 2 cucharadas de mantequilla · ½ taza de azúcar o 1 cucharada de sal, dependiendo de si se quiere preparar la torta dulce o salada.*

Se echan todos los ingredientes en un recipiente, excepto la leche, que se añade al final, y se mezclan con la mano, se amasa bien y se pone en un molde enmantequillado al horno precalentado a 300°, por 20 minutos o más, hasta que pase la prueba del cuchillo.

### **Torta de maduro** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 30 minutos | Raciones: 6 a 8

(ver foto p. 199)

*6 plátanos maduros, pelados y molidos · ½ libra (250 gr) de queso blanco, rallado · 4 huevos batidos · 2 cucharadas de panela, raspada · 2 cucharadas de mantequilla · ½ cucharadita de esencia de vainilla · 1 cucharadita de polvo de hornear · 1 cucharadita de canela en polvo · 1 cucharadita de nuez moscada · 1 cucharadita de sal.*

Se ponen todos los ingredientes en un recipiente y se mezclan bien con la mano. Una vez lograda una masa compacta, se amasa bien, se pone en un recipiente previamente engrasado, y se lleva al horno precalentado a 350°, por 30 minutos aproximadamente.

### **Torta de ullucos** CAUCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 50 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de ullucos · 2 cucharadas de hogao [ver p. 253] · 4 huevos batidos · ½ libra (250 gr) de queso blanco, rallado · 2 cucharadas de harina de trigo, disuelta en la leche · 1 cucharadita de polvo de hornear · ¼ taza de natas · 2 tazas de leche · pizca de tomillo y orégano · sal y pimienta a gusto.*

Se cocinan los ullucos por 25 minutos. Se cortan en rodajas, se ponen en un recipiente con el resto de los ingredientes y se mezcla muy bien. Se vierte todo en un molde engrasado y se lleva al horno precalentado a 300°, por 20 minutos o hasta cuando pase la prueba del cuchillo. (Opcional: se puede cubrir con pan tostado relleno y pedacitos de mantequilla). Nota: Como regla general, la forma de comprobar si una torta está cocida es introduciéndole un cuchillo en la mitad, y si este sale limpio es señal de que está lista.

**Torta de zanahoria** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 30 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de zanahorias, cocidas y molidas · ¼ libra (125 gr) de queso blanco, rallado · 1 taza de miga de pan, remojada en leche · 4 cucharadas de mantequilla · 3 huevos batidos · 3 cucharadas de harina de trigo · 1 taza de leche cremosa · ½ cucharadita de vainilla · sal a gusto.*

Se toman las zanahorias, la sal, el azúcar, el queso, la miga de pan, los huevos y la harina de trigo, se mezclan bien y se bate hasta que esté todo incorporado. Luego se añade, removiendo, la leche cremosa, se vierte en un molde enmantequillado, se le introducen, presionando, pedacitos de mantequilla, y se lleva al horno precalentado a 250°, por 30 minutos o más, hasta que pase la prueba del cuchillo.

**Torta de zapallo** CAUCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 30 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de zapallo sin cáscara · 4 huevos batidos · ½ libra (250 gr) de queso blanco, rallado · 1 cucharadita de polvo de hornear · 1 copa de aguardiente o 1 cucharadita de esencia de anís · azúcar y sal a gusto.*

Se cocina el zapallo durante 30 minutos, hasta que quede pronto a deshacerse, se tritura con un tenedor, se revuelve con el queso, los huevos, el polvo de hornear, el aguardiente o la esencia de anís, el azúcar y la sal (se bate bien). Se pone en un molde enmantequillado y se lleva al horno precalentado a 300°, por 30 minutos aproximadamente.

**Tortillas aborrajadas** CAUCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 25 minutos | Raciones: 8

*8 tortillas de maíz · ½ libra (250 gr) de queso blanco · 2 huevos batidos · 1 cucharada de harina de trigo · 1 cucharadita de soda · aceite · sal.*

A las tortillas se les abre una ranura, se introduce un cuchillo y se cortan por dentro, sin tocar los bordes. Se le introduce el queso, se rebozan en el batido de huevos, harina y soda. Se ponen a freír en aceite caliente hasta que doren.

**Tortillas aborrajadas con guiso de carne** CAUCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 15 minutos | Raciones: 6 a 8

Iguals cantidades y procedimientos que las tortillas aborrajadas, solo se cambia el queso por 1 taza de guiso de empanadas.

## Platos

### Arroz atollado VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 195)

*12 tazas de agua · 3 tazas de arroz, lavado · 1 libra (500 gr) de longaniza cortada en trozos · 2 libras (1 kg) de costilla de cerdo, picada · ½ libra (250 gr) de carne de cerdo, picada · 1 libra (500 gr) de papas coloradas, peladas y picadas · 1½ taza de hogao [ver p. 253] · 1 cucharada de pimienta picante en pepas · ½ cucharada de pimienta blanca · 4 huevos duros, picados · 2 cucharadas de cilantro, perejil y orégano, picados · 4 cucharadas de manteca de cerdo · sal a gusto.*

Se cocinan en el agua las costillas y la carne por 30 minutos. Se sofríe la longaniza y se pone en el caldo de las carnes con la mitad del hogao, sal y pimienta, se agregan el arroz y la manteca de cerdo, se deja cocinar a fuego medio, sin tapar la olla por 20 minutos. Cuando reviente el arroz, se le incorporan las papas, se revuelve con cuchara de palo (cagüinga). Cuando las papas estén blandas, en 20 minutos aproximadamente, se le esparcen, el cilantro, el perejil, el orégano y el huevo picado, y se revuelve de nuevo. Si es necesario, se le añade un poco más de caldo, pues el arroz debe quedar bastante húmedo. Al servir se le pone a cada porción una cucharada de hogao encima. Se acompaña con plátano maduro asado o cocido, ensalada de aguacate y tostadas de plátano.

### Bistec a la criolla VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 20 minutos | Raciones: 6 a 8

*2 libras (1 kg) de lomo biche, cortado en 8 porciones · 2 tallos de cebolla larga, picados finos · 2 cebollas cabezonas, picadas · ½ cucharada de mostaza · 2 tomates maduros, pelados y picados · 2 dientes de ajo, majados · 2 cucharadas de vinagre · pizca de orégano (opcional) · sal, pimienta y comino a gusto · aceite.*

Después de cortada la carne, se adoba con mostaza, pimienta, comino y vinagre. Se deja reposar para que absorba el condimento. Aparte, se prepara una salsa con los tomates, los dos tipos de cebolla y los ajos, el orégano y sal; se sofríe todo 10 minutos y se deja listo. Los bistecs se ponen a freír en una sartén con poco aceite muy caliente, se voltean por ambos lados, y se les añade la salsa; se tapa la sartén y se dejan cocinar unos 10 minutos a fuego medio.

**BISTEC A CABALLO**

Es el mismo bistec a la criolla, que se sirve con dos huevos fritos en mantequilla y con la salsa encima. Se acompañan con arroz blanco.

**Bofe** VALLE

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de preparación: 3 horas | Raciones: 4 a 6

*1 libra (500 gr) de bofe · sal a gusto.*

Se lava muy bien el bofe. Se corta muy delgado, se sala, se pone a secar al sol y se ahuma. Se cortan porciones pequeñas y se fríen. No debe quedar excesivamente tostado.

**Carne afanada** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 1¼ hora | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de carne pulpa de res, molida · ½ taza de hogao [ver p. 253] · 2 huevos batidos · 2 tallos de cebolla larga, picada · ¼ taza de harina de trigo · ½ taza de bizcocho, tostado y rallado · pizca de sal · 4 tomates maduros grandes, pelados y molidos · 2 cebollas cabezonas, peladas y picadas · 4 cucharadas de manteca (o de aceite) · 2 cucharadas de vinagre · pizca de orégano · sal y pimienta a gusto.*

Se pone la carne en un recipiente, se le agrega el hogao, los huevos, las cebollas cabezonas, la harina y el bizcocho. Se van mezclando con la mano, se sala y se amasa formando un rollo que se deja descansar por 1 hora en otro recipiente. Se calienta la manteca o el aceite y se sofríen los tomates, la cebolla larga, el orégano, sal y pimienta durante 10 minutos. Se le añade el vinagre. Una vez incorporada la salsa, se le agrega el rollo de carne, se tapa y se deja cocinar por 1 hora, volteándolo un par de veces durante la cocción.

**Carne sudada** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8 a 10

*3 tazas de agua · 3 libras (1½ kg) de carne de res, cortadas en trozos · 1 libra (500 gr) de yuca, pelada y partida · 1 libra (500 gr) de papas coloradas, peladas y partidas en dos · 1 taza de hogao [ver p. 253] · ½ cucharadita de mejorana picada · ½ cucharadita de tomillo y orégano · ½ taza de miga de pan rallado · sal y pimienta a gusto · aceite.*

Se calienta el aceite y se sofríe la carne volteándola por todos lados. Luego se coloca

en una olla con agua y con el hogao a sudar a fuego alto por 1 hora, tapando muy bien la olla. Se le agrega la yuca, las papas, las yerbas, sal y pimienta y se baja a fuego medio. Se deja cocinar 30 minutos más. Si es necesario se le añade el pan rallado para espesar la salsa, se deja descansar unos minutos y se sirve con arroz blanco.

### **Carnita de hormiga** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 30 minutos | Raciones: 4 a 6

*2 libras (1 kg) de carne de res (pulpa) · ½ taza de hogao [ver p. 253] · sal y pimienta a gusto · jugo de limón.*

Se corta la carne en tajadas muy delgadas, se frotran con sal y pimienta y un poquito de limón y se ponen a asar a la brasa sobre una parrilla. Se sacan y se muelen finamente; se obtiene un picadillo fino que se mezcla con el hogao, se lleva en una sartén unos minutos al fuego. Se revuelve y se sirve bien caliente.

### **Cuy** NARIÑO

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 6 a 8

*8 cuyes · 2 limones (jugo) · 1 cebolla larga, gruesa · 2 cucharadas de aceite · sal y pimienta a gusto.*

Es muy importante la forma de matar el cuy. El procedimiento más común es tomar la cabeza con una mano y apretar la nariz contra una mesa, para que muera por asfixia. Se degüellan y se cuelgan a desangrar por una hora. Luego se pasan por agua hirviendo y se les quita el pelo con la mano, se raspan con un cuchillo hasta que queden completamente limpios. Se abren y se limpian las vísceras, se lavan de nuevo con agua-limón, frotándolos fuertemente para sacarles el almizcle. Se les abre una pequeña ranura en la piel del vientre y se introduce con mucho cuidado un dedo separando la piel de la carne; luego se les pone un poco de sal y pimienta entre el cuero y la carne y se dejan descansar por una hora; se lavan con agua y se secan. Se les introduce un palito delgado y recto por el ano y se les saca por la boca; el palito se apoya en dos horquetas enterradas a una distancia adecuada, y se prepara un fuego en el centro. Se asan por 1 hora aproximadamente, dándoles vueltas lentamente. A la cebolla larga se le deshilacha la punta para formar una brochita y con ella, untada en el aceite, se van bañando los cuis mientras se asan. También se pueden guisar, despresándolos una vez limpios. Se ponen a conservar en una salsa de hogao [ver p. 253] y agua que los cubra por

15 minutos a fuego lento, se sacan y se asan a la brasa o se fríen en aceite caliente hasta que doren.

### **Chicharrones** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 6 a 8

*2 libras (1 kg) de tocino carnudo de cuero delgado · 2 cucharadas de aceite · 1 cucharada de bicarbonato de sodio.*

Se corta el tocino en tajadas largas, a las que se les hacen cortes al través, solamente en la parte de la grasa, sin tocar el cuero. Se ponen las tiras a hervir en agua con ¼ de cucharadita de bicarbonato, por 5 o 7 minutos, cuidando que el cuero quede sumergido. Se sacan, se escurren, se le frota al cuero el resto del bicarbonato y se ponen a secar al sol durante 1 hora. Se cortan del tamaño que se desee y se ponen a freír en una sartén con un poquito de aceite, a fuego suave. Van soltando su propia grasa, con la que terminan de freírse; cuando estén dorados y sin grasa, se sacan, se dejan escurrir sobre papel absorbente y se salan aún calientes. Se sirven con patacones fritos o envueltos de chiquichoque.

### **Chinchulín [tripas de res]** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 45 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de chinchulín · jugo de limón · sal, pimienta y cominos · aceite.*

Se lavan muy bien, por fuera y por dentro, asegurándose que no les quede olor. Se adoban con limón, sal, pimienta y cominos. Se cocinan en agua por 30 minutos, se sacan y se pican en bocaditos que se fríen en aceite hasta dorar. Se sirven inmediatamente, como aperitivo, con envueltos de maíz o tostadas de plátano.

### **Gordo de pecho** VALLE

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 35 minutos | Raciones: 6 a 8

*2 libras (1 kg) de gordo de pecho, que esté duro y tenga carne entreverada · sal · aceite.*

Se corta en porciones, se cocina por 30 minutos, cuidando que no se ablande demasiado. Se sala y se fríe. Muy popular en el pueblo valluno, se sirve con envueltos, tortillas o tostadas de plátano.

**Hígado** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 10 minutos | Raciones: 6 a 8

(ver foto p. 208)

*3 libras (1½ kg) de hígado · ½ libra (250 gr) de cebolla cabezona, cortada en rodajas · 2 pimentones, verde y rojo, picados en tiritas · 2 cucharadas de vinagre · sal, comino y pimienta a gusto · aceite.*

Se corta el hígado muy delgado, quitándole los pellejos y venas. Se pica en trozos, y se pone a marinar durante 20 minutos en una mezcla de vinagre, pimienta y cominos. Se calienta bien el aceite y se saltea el hígado hasta que se medio fríe por ambos lados. Se agregan la cebolla y los pimentones y se sigue salteando por 5 minutos más. Se revuelve procurando dejar el hígado por encima para que reciba menos calor. Se sala, se tapa por dos minutos y se sirve con arroz blanco. No se debe dejar freír mucho para que no se endurezca, pero, si eso se quiere, basta con dejarlo tapado al final de la cocción por unos minutos más.

**Hígado y patacones molidos** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 30 minutos | Raciones: 6 a 8

*2 libras (1 kg) de hígado · 2 plátanos verdes, pelados y cortados en rodajas delgadas · 2 tallos de cebolla larga, picada · 2 limones (jugo) · sal y pimienta a gusto · aceite.*

Se limpia el hígado y se corta en tajadas delgadas, que se frotan con el limón y se ponen a asar a la brasa sobre una parrilla. Una vez asado, se muele junto con la cebolla, sal y pimienta. Las rodajas de plátano se fríen en aceite hasta que estén doradas y tostadas, se sacan y se muelen. Se sirven ambos calientes, separados y acompañados con arroz blanco.

**Lomo** CAUCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 2½ horas | Raciones: 6 a 8

*2 libras (1 kg) de lomo de res.*

**SALSA**

*½ taza de hogao [ver p. 253] · ½ taza de harina de trigo · 4 huevos, batidos con una cucharada de harina · 1 cucharada de perejil, picado fino · aceite.*

Se cortan los lomos en rebanadas lo más delgadas posible, se adoban con el hogao, y se dejan descansar por 2 horas. Se sacan y se enharinan, se rebozan en un batido

de los huevos con 1 cucharada de harina y de perejil, se espolvorean de nuevo con el resto de la harina y se fríen hasta que doren. Se dejan escurrir para servir. Se acompañan con envueltos y arroz seco.

### **Lomo biche encebollado** NARIÑO

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 40 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 197)

*3 libras (1½ kg) de lomo biche de res · 4 cebollas cabezonas, peladas y cortadas en rebanadas · 1 cucharada de jugo de limón · 2 cucharadas de vinagre · ½ taza de agua · 1 cucharada de mostaza · ¼ libra (125 gr) de mantequilla · ¼ taza de aceite · 1 copa de vino rojo, seco · sal y pimienta a gusto · perejil.*

Se limpia bien el lomo y se frota con limón, aceite, vinagre, pimienta y mostaza, y se deja reposar por 2 horas. En una sartén honda se ponen a calentar el aceite y la mantequilla, y se agrega el lomo, que se deja freír por 15 minutos por ambos lados. Se añaden las cebollas, se sala y se deja sofreír por 10 minutos. Se vierte el vino, se tapa, se pone a fuego bajo y se deja conservar por 10 minutos. Se sirve con arroz blanco seco y perejil picado finamente, rociado por encima.

### **Lomo de cerdo con moras [o lulos]** NARIÑO

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora 10 minutos | Raciones: 6 a 8

(ver foto p. 202)

*2½ libras (1¼ kg) de lomo · 4 dientes de ajo, machacados · ½ libra (250 gr) de moras (o pulpa de lulos, machacados) · 1 taza de agua · 1 taza de vino tinto, seco · ½ libra (250 gr) de azúcar · ½ cucharadita de jugo de limón · sal y pimienta a gusto.*

Se adoba el lomo con sal, pimienta y los ajos machacados. Se pone sobre una lata engrasada y se lleva al horno precalentado a 350°, por 1 hora, bañándolo en su propio jugo de vez en cuando. Mientras tanto, se ponen las moras, el agua, el vino y el azúcar a cocinar a fuego lento, revolviendo hasta formar un almíbar liviano, al que se le agrega el jugo de limón. Se saca el lomo del horno, se corta en rebanadas y se acomoda nuevamente en la lata. Se bañan las rebanadas con el almíbar y se regresan al horno durante 10 minutos. Se sirve con arroz blanco.

### **Muchacho** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 2 horas | Raciones: 8 a 10

*3 libras (1½ kg) de muchacho · 1 cucharada de mostaza · 1 cebolla larga, picada · 2 dientes de ajo, majados · ½ taza de vinagre · 2 tallos de apio, picados · 2 cucharadas de quemado de panela · 1 cucharada de orégano, tomillo y laurel, molidos · sal y pimienta gusto.*

Se golpea el muchacho con un mazo, para ablandarlo; se adoba con la mostaza, los ajos, la cebolla larga, vinagre, sal y pimienta, frotándolos bien. Se deja hasta el día siguiente. Se lleva a cocinar en una olla tapada con poca agua, el apio y las yerbas; se deja hervir a fuego medio por 2 horas aproximadamente. Cuando esté blando, se saca y se deja enfriar un poco, se rebana con un cuchillo de buen filo en porciones delgadas. La salsa en que se cocinó se licua y se mezcla con el quemado de panela. Se deposita la carne en una sartén, se baña con la salsa y se pone al fuego a conservar por 10 minutos.

## **Regios** CAUCA

### **Bollitos pequeños**

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8 a 10

*1 libra (500 gr) de lomo de res · 1 libra (500 gr) de lomo de cerdo · 1 taza de hogao [ver p. 253] · 1 taza de caldo básico [ver p. 152] · 2 cucharadas de mantequilla · 2 cucharadas de harina de trigo · 4 huevos batidos · ¼ libra (125 gr) de queso rallado · sal y pimienta a gusto.*

Se cortan los lomos de ambas carnes en rebanadas muy delgadas y se machacan suavemente con una piedra de moler. Se extiende una rebanada de lomo de cerdo y se cubre con un poco de hogao, se tapa con una rebanada de lomo de res, se enrolla y se amarra bien con hilo. Se pone la taza de caldo y la mantequilla en una olla, en el fondo de esta se pone un plato hondo bocabajo y se colocan los rollitos encima, para cocinarlos al vapor y fuego lento con la olla tapada, por 30 minutos. Se sacan y se rebozan en el batido de huevos, el queso y la harina, y se ponen a freír hasta que doren.

## **Tamales cartagueños** VALLE

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: ½ hora | Raciones: 8 a 10

En el Valle los ingredientes que debe contener un tamal pueden causar largas y acaloradas discusiones, pues todos tienen diferentes recetas, todas válidas y muy sabrosas. Esta es una de ellas:

**MASA**

*½ libra (250 gr) de masa de maíz trillado · 1 litro de agua.*

La masa se disuelve en el agua y se pone a cocinar por unos 20 minutos, hasta que quede muy suave, casi aguada.

**RELLENO**

*1 libra (500 gr) de carne de cerdo, cortada en trozos · 1 libra (500 gr) de carne de res, cortada en trozos · ½ libra (250 gr) de tocino, cortado en trocitos · 1 libra (500 gr) de papas amarillas, peladas y picadas · sal y pimienta a gusto.*

**SALSA**

*1 taza de vinagre · ½ cucharadita de pimienta · pizca de comino · 2 tallos de cebolla larga, picados · 1 cucharadita de sal de nitro · 1 cucharada de perejil, picado · 1 cucharadita de ají pique · hojas de plátano soasadas · bejucos.*

Las carnes se ponen a marinar en la salsa por 24 horas, se sacan, se escurren y se mezclan con las papas y la masa. Se procede de igual manera que con el tamal valluno [ver p. 269]. Se arman las tapas formando los *ataos* y amarrándolos. Se cocinan en agua hirviendo por 1½ hora. Se sirven con arroz y ají pique.

**Tamales de pipián** CAUCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 30 minutos | Raciones: 8

(ver foto p. 207)

**MASA**

*1½ libra (750 gr) de masa de maíz añeja · 3 cucharadas de manteca de cerdo.*

**RELLENO**

*1 libra (500 gr) de carne de cerdo pulpa, cortada en trozos y frita · 1½ libra (750 gr) de pipián · 2 huevos cocidos y cortados en rebanadas · sal a gusto.*

**HOJAS**

*Hojas de plátano soasadas y chumbes.*

Se soba muy bien la masa con la manteca y sal. Se toman porciones y se extienden en las hojas, pampeándolas con los dedos hasta que queden delgadas. Se ponen trozos de pipián, carne y huevo en el centro, se envuelven con la misma masa y se cierran las hojas formando los tamales (deben quedar de 10 cm de largo por 3 cm

de diámetro). Se amarran y se cocinan en agua hirviendo. Se sirven con ají de maní y arroz blanco.

### **Tamales de resplandor** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora 20 minutos | Raciones: 8

(ver foto p. 204)

*1 libra (500 gr) de masa de maíz · ½ litro de agua · 2 tazas de guiso para empanadas [ver p. 252] · hojas de plátano, soasadas · bejucos · sal.*

Se disuelve la masa en el agua con un poco de sal y se lleva a cocinar, a fuego medio, por 20 minutos, hasta que quede una colada muy espesa. Se preparan las hojas, se pone una base de masa, luego una cucharada del guiso extendida por encima y se cubre con otra capa de la masa. Se envuelven y se amarran, uno a uno, y se cocinan en agua hirviendo por 1 hora. Al abrirlos deben quedar blancos.

### **Tamales nariñenses**

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 2 horas | Raciones: 8 a 10

#### MASA

*4 tazas de arroz blanco, cocido y molido · 1 taza de queso blanco, rallado · 3 claras de huevo, batidas a punto de nieve · 3 yemas de huevo · 1 cucharada de polvo de hornear · 2 cucharadas de mantequilla, derretida · sal y pimienta a gusto.*

A las claras batidas a nieve, se les van incorporando poco a poco las yemas, el polvo de hornear, la mantequilla, el queso, sal, pimienta y, por último, la masa de arroz, sin dejar nunca de batir. Se amasa todo muy bien y se deja reposar.

#### RELLENO

*½ libra (750 gr) de carne pulpa de cerdo (o de pollo) · 3 tazas de agua · 2 huevos, duros y picados · 2 cebollas cabezonas, peladas y picadas · 2 tomates maduros, pelados y picados · 2 ajíes dulces picados · 2 cucharadas de aceite · 2 tazas de caldo · sal, comino y pimienta a gusto.*

La carne se cocina en 3 tazas de agua por 45 minutos aproximadamente, hasta que esté blanda. Se saca y se pica en trocitos. La cebolla cabezona, los tomates, el ají, la sal, el comino y la pimienta se sofríen juntos en el aceite. Cuando esté listo el sofrito

se añaden los huevos, la carne y el caldo, y se deja cocinar a fuego medio hasta que el caldo se consuma y quede un guiso suave.

#### HOJAS

Suficientes hojas de achira y chumbes. Se les quebrantan las venas, se soasan un poco y se engrasan. Se pone una cama de la masa sobre las hojas, un poco del relleno en el centro y se cubre con un poco más de masa. Se envuelven y se amarran. Se ponen a cocinar al vapor por 1 hora en una olla, con poca agua, bien tapada. Es aconsejable poner una base de venas de hojas en el fondo para evitar que los tamales se peguen. Se acompañan con arroz blanco y ají pique.

### Tamales vallunos

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de preparación: 6 horas durante 3 días | Raciones: 12 a 14

(ver foto p. 204)

#### MASA

*1½ libra (750 gr) de maíz trillado.*

Se pone a remojar por 3 días en suficiente agua, que se cambia a diario. Después se escurre y se muele con un poco de agua y se amasa bien. (La masa puede comprarse ya lista en el supermercado).

#### HOGAO [ver p. 253]

*2 tazas* (se le puede agregar un poco más de aliños, para que quede más fuerte).

#### RELLENO

*2 libras (1 kg) de costillas de cerdo, picadas en pequeños trozos · 2 libras (1 kg) de carne de cerdo, picada en trozos · ½ libra (250 gr) de tocino delgado, pasado por agua hirviendo y picado · 3 libras (1½ kg) de papas amarillas, peladas y picadas en cuadros · 1 libra (500 gr) de zanahorias, cortadas en rodajas · ½ libra (250 gr) de arvejas verdes, precocidas · ¼ taza de alcaparras con un poco de su vinagre · 4 huevos duros, cortados en rodajas · 2 dientes de ajo, picados · 2 tallos de cebolla larga, picada · sal, comino y pimienta a gusto.*

Se adoban muy bien las carnes, con las alcaparras y su vinagre, los ajos, la cebolla, sal, pimienta y los cominos. Se dejan marinar 2 días refrigeradas.

## HOJAS

Se preparan limpiándolas muy bien y soasándolas. Se cortan, cuidando de que no estén rajadas, en cuadros más o menos de 25 a 30 cm de lado. Se alistan los beju-cos. Se disuelve la masa en agua teniendo precaución de que no quede muy aguada (en ningún caso gruesa). Se cuele, se le echa sal y más de la mitad del hogao, se le agregan las carnes, las verduras, las papas y se revuelve muy bien. Se ponen 2 hojas en un plato hondo y, con un cucharón, una porción del preparado, asegurándose de que todos los ingredientes estén representados. Se cierra con la primera hoja y se refuerza con la segunda. Se repite la operación en otro plato, se toman las dos *tapas*, se unen por las dobleces, se amarran fuertemente con el bejuco y se ponen con el resto de atados a cocinar en agua hirviendo con sal por 1½ hora. Se cubre la olla con hojas y se tapa. Si se evapora mucho el agua se le puede agregar más, pero que esté hirviendo. Se sirven con ají pique y arroz blanco.

**Tripazo** CAUCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 3 horas en olla corriente; 1½ hora en olla a presión | Raciones: 8

*2 libras (1 kg) de tripa (o callos) · 3 tallos de cebolla larga picados · 2 tazas de pipián [ver p. 255] · 1 taza de leche · 2 cucharadas de mantequilla · ½ taza de maní, tostado y molido · sal, pimienta y ají pique a gusto.*

Se lava muy bien la tripa (o callos), se frota con limón y un poco de bicarbonato, se lava de nuevo y se pone a cocinar en una olla corriente con agua por 3 horas (o en olla a presión por 1½ hora). Se escurre y se pica en pedacitos o tiras de 3 cm, se mezcla con la cebolla, el pipián, el maní, la taza de leche, sal, pimienta y ají, se revuelve todo y se pone a conservar a fuego lento por 20 minutos, revolviendo. Se sirve muy caliente, acompañado de arroz blanco.

**Ubre** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora en olla a presión; 3 horas en olla corriente | Raciones: 6 a 8

*4 libras (2 kg) de ubre de vaca · 2 tazas de caldo básico [ver p. 152] · 1 libra (500 gr) de papas, peladas y cortadas · 1 libra (500 gr) de yuca, pelada y cortada en trozos · 1 taza de hogao [ver p. 253] · sal y pimienta a gusto.*

En una olla corriente se pone a cocinar la ubre por 3 horas (1½ hora en olla a presión), cuidando que no quede muy blanda. El caldo se cuele y se guarda para otras preparaciones. La ubre se corta en rebanadas delgadas y se pone a conservar con la yuca y las papas en hogao y dos tazas de caldo básico, sal y pimienta durante 30 minutos, hasta que todo esté tierno. Se puede hervir todo junto formando un guiso o se puede sacar la ubre y ponerla a asar a la brasa sobre una parrilla hasta que esté dorada, y se sirve con el guiso de yuca y papas.

## Postres

### Almojóbanas con miel de abejas VALLE

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 20 minutos

Se cortan las almojóbanas en dos (mejor un poco añejas) y se bañan con la miel (o almíbar de azúcar). Se ponen sobre una lata engrasada y se llevan al horno caliente durante 10 minutos.

### Arroz de leche VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 30 minutos | Raciones: 6 a 8

(ver foto p. 208)

*½ taza de arroz, lavado y remojado · 2½ botellas (1¼ litro) de leche · 1 botella (750 ml) de agua · 2 astillas de canela · ½ libra (250 gr) de azúcar o más, a gusto · ½ taza de uvas pasas · pizca de sal.*

Se mezclan una botella (750 ml) de leche y otra de agua y se llevan al fuego. Se les agrega el arroz y se deja cocinar a fuego medio hasta que reviente. Se le añade la otra botella y media de leche, el azúcar, la canela y las pasas, se baja a fuego lento, se revuelve constantemente hasta lograr el espeso deseado. Se agrega la pizca de sal y se revuelve. Se sirve caliente o frío.

### Caspiroletas PALMIRA, VALLE

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de preparación: 40 minutos | Raciones: 8

*2 tazas de azúcar · 1 taza de agua · 1 huevo · 1 copa de vino moscatel · 2 cucharadas de canela en polvo · 1 taza de pasas.*

Se prepara un almíbar con el azúcar y el agua. Se bate el huevo y se añade al almíbar; se revuelve bien y se pone a fuego lento, hasta que se cocine el huevo. Sin dejar de revolver, se le agrega el vino, la canela y las pasas. Para moldear los recipientes (vasitos) es necesario disponer de un aparato especial que los forma a presión, con una masa frutada de harina. Si no se tiene, puede servirse en moldecitos para flan.

### Desamargado [nochebuena] CAUCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 2 horas

*Limonas verdes · brevas · naranjas agrias verdes · toronjas rosadas · toronjas verdes · clavos de olor · pimienta dulce · azúcar.*

Se ralla la corteza de las naranjas agrias y de las toronjas verdes y rosadas, con una teja o un rallo muy fino. Se parten en dos y se les saca la pulpa. Los limones y brevas se rallan con una teja, cuidando de que no se les vea lo blanco. A las brevas se les hace un corte en cruz por debajo. Los limones se cortan en dos y se les saca la pulpa. A las frutas de cáscara amarga se les dan 2 hervores cambiándoles el agua. Las toronjas se cortan en cascós a gusto. Se ponen todas en agua que las cubra con azúcar a gusto, los clavos y la pimienta dulce, se dejan a fuego medio hasta que calen, y se les ponen unas gotas de limón para evitar que se confiten o cristalicen.

### **Empanadas de arroz de leche** ROBLES, VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 15 minutos | Raciones: 8 a 10

*1 libra (500 gr) de masa de maíz · 1 libra (500 gr) de queso blanco, rallado · 1 cucharada de almidón agrio de yuca · 2 tazas de arroz de leche [ver p. 272], preparado con panela en lugar de azúcar.*

Se mezclan la masa con el queso y el almidón agrio de yuca, se ponen en una batea y se amasan. Se sacan porciones y se hacen unas bolas que se colocan sobre hojas de plátano y se pampean (se extienden con la yema de los dedos) que queden como arepas delgadas, se les pone una cucharada grande de arroz de leche y se cierran doblando la hoja y presionando los bordes. Se disponen las empanadas sobre una lata engrasada y se llevan al horno precalentado a 300°, por 15 minutos aproximadamente.

### **Manjar blanco** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 40 minutos | Raciones: 15 a 20

*12 botellas (11¼ litros) de leche · 4 libras (2 kg) de azúcar · ¼ taza de arroz, remojado por 2 días y molido fino · 1 cucharadita de bicarbonato · ½ taza de pasas · 4 brevas, caladas y cortadas en cascós · pizca de sal.*

Se disuelve el arroz en la leche, se le agrega el azúcar y el bicarbonato. Se pone al fuego en paila de cobre (preferiblemente en fuego de leña). Se comienza a revolver con cagiünga sin detenerse hasta que se vea el fondo de la paila. Se le agregan las pasas y se baja. Se vierte el preparado en recipientes y se les agregan las brevas.

### **Postre de tomates** NARIÑO

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 30 minutos | Raciones: 8 a 10

*20 tomates, con cáscara · 1 libra (500 gr) de azúcar · ¾ litro de agua · 8 claras de huevo, batidas a punto de nieve.*

Se cocinan los tomates en el agua hirviendo por 10 minutos. Se sacan, se cuele el agua y se mezcla con el azúcar para hacer un almíbar liviano. A este almíbar se le incorporan poco a poco las claras. Los tomates se ponen en una bandeja y se cubren con el almíbar.

### **Queso de mandarina [o naranja]** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 6 a 8

*10 naranjas o mandarinas, preferiblemente ácidas · 2 tazas de azúcar · 4 tazas de agua · 4 huevos.*

Se prepara a fuego lento un almíbar con el agua y el azúcar. Cuando esté a punto, se baja y se deja reposar. Las claras se batan a punto de nieve, luego se les añaden las yemas una a una, sin dejar de batir. Se vierte el batido en el almíbar, incorporándolo con movimientos envolventes y, por último, se le agrega el jugo por los lados. Se tapa la olla y se pone a fuego lento, más o menos 1 hora, hasta que el almíbar espese.

### **Tajadas en melado** VALLE

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 20 minutos | Raciones: 6 a 8

(ver foto p. 199)

*4 plátanos bien maduros, pelados y cortados en tajadas · 1 panela en melado claro · hojas de naranjo · clavos de olor · aceite.*

Se ponen las tajadas de plátanos a freír hasta que queden bien doradas. Luego se ponen a calar en el melado, preparado con las hojas y los clavos.

### **Torta de coco** VALLE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 2 horas | Raciones: 6 a 8

*4 tazas de coco rallado · 2 libras (1 kg) de azúcar · 1 cucharada de canela en astillas · 2 tazas de bizcochuelos · 1 taza de pasas · 1½ taza de agua de coco · 1 taza de vino moscatel · 4 huevos batidos.*

Se prepara un dulce amelcochado con el agua de coco, el azúcar, el coco rallado y la canela. Se incorpora el resto de ingredientes, y todo se vierte en un molde enmantecado y se lleva al horno precalentado a 300°, por 45 minutos aproximadamente.

**Torta de pastores** VALLE

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 45 minutos | Raciones: 6 a 8

*4 tazas de arroz de leche [ver p. 272] · 2 tazas de bizcochuelo desmenuzado · 3 cucharadas de mantequilla · 1 taza de queso blanco rallado · 4 huevos batidos · 1 cucharada de canela en polvo · 1 taza de uvas pasas · pizca de nuez moscada · ½ taza de vino pasito (moscatel).*

Se mezcla todo hasta que quede bien incorporado. Se vierte en un molde enmantecado y se lleva al horno precalentado a 300°, por 30 minutos aproximadamente.



## Santanderes

LOS GUANES, ANTIGUOS HABITANTES de la región, eran, según nos dicen los cronistas españoles, altos y fuertes, hecho que atribuían a su alimentación a base de frutas, poca carne y mucho pescado. Su principal cultivo era el maíz, que llamaban *aba*. Con él preparaban una sopa, *suque* (mazamorra), unas tortas llamadas *bun* o *tajitafun* (arepas), y una bebida llamada *chicha*, que puede traducirse como “bebida para hombre”. Importantísimo también fue el uso del *quibsa* (ají) en su dieta. Fueron estos indios los que descubrieron que las hormigas culonas no solo eran deliciosas, sino que tenían propiedades afrodisíacas, receta que se ha conservado hasta hoy y que hemos recogido en este libro. La cocina santanderana ha sido siempre muy rica. Perú de la Croix cuenta que a Bolívar se le dio un banquete en Bucaramanga que, por su cantidad y calidad, causó la admiración del Libertador, una visita al médico y dos días a té y tisanas.

Se sabe que el héroe prefería el té al café, la arepa al pan, comía gran cantidad de ají pique y gustaba preparar sus propias ensaladas haciendo gran alarde de su destreza.

Santander produce en Lebrija la mejor piña del país y magníficos dulces en Piedecuesta. Su mayor orgullo son sus arepas, el mute y el cabrito con pepitoria, que se han popularizado en restaurantes de todo el país.

Norte de Santander es muy rico en platos tradicionales conservados con orgullo: Cúcuta con magníficos postres, donde aún se hace el dulce de grosellas y gran variedad de frutas en almíbar; Pamplona con su masato y una cocina muy propia; y Ocaña con la cocina más interesante y variada de la región.

## Bebidas

### **Chicha de corozo** SANTANDER

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de preparación: 2 horas en 3 días

*100 corozos · 5 litros de agua · 5 panelas.*

Se quiebran los corozos y se rebanan las pepas, y se ponen a cocinar en un litro de agua hasta que se ablanden (durante 1 hora aproximadamente). Se muelen o se licuan. Aparte se ponen 3 panelas en 5 litros de agua y se cocinan hasta que se disuelvan, se revuelve el agua-panela con los corozos licuados y su jugo. Se pasa por un colador y se ponen en un ure con 2 panelas enteras a fermentar por 3 días (si se desea se le puede agregar 1 panela diaria) se conoce el punto adecuado de fermentación cuando la chicha parece hervir o formar ojos.

### **Chocolate** GIRÓN, SANTANDER

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de preparación: 1½ hora

*2 libras (1 kg) de cacao en pepas · 2 libras (1 kg) de azúcar, más o menos a gusto.*

Se humedecen las pepas de cacao y se ponen a tostar en un tiesto de hierro caliente (se deben voltear continuamente). Una vez floja la cáscara se retiran y se pelan con la mano. Luego se muelen las pepas, se les agrega el azúcar, se muele de nuevo, y se amasa bastante hasta que se desprenda la manteca o aceite. Finalmente, se hacen unas bolitas que se dejan secar al aire sobre una batea de madera. Se conservan en un talego de tela, colgado en un sitio fresco. Para la preparación de la bebida, se pone una bolita cada dos tazas de agua, o leche (o agua-leche) a hervir, batiendo constantemente con un molinillo. Cuando las bolas se han disuelto completamente y esté espumoso, se sirve. Es tradicional tomar el chocolate en las tardes, acompañado de tamal y colaciones.

### **Fresco de ciruela cocota** OCAÑA, NORTE DE SANTANDER

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 15 minutos

*25 ciruelas cocotas, grandes, bien maduras · 2 litros de agua · 1 libra (500 gr) de azúcar · hielo picado.*

Se baten con molinillo las ciruelas cocotas con un poco de agua, y se van sacando las pepas a medida que van quedando sin cáscara ni jugo. Una vez obtenida una colada,

se pasa por un cernidor y se licua con los dos litros de agua, el azúcar y el hielo picado. También se puede licuar con leche y un poco de canela en polvo.

**Masato** PAMPLONA, NORTE DE SANTANDER

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora

*8 litros de agua · 2 libras (1 kg) de arroz, lavado · 4 libras (2 kg) de azúcar · ¼ libra (125 gr) de harina de trigo · 4 astillas de canela · 6 clavos de olor (en una taleguita).*

Se prepara un almíbar con un litro de agua y el azúcar. El arroz se pone a cocinar en los 7 litros de agua restantes, durante 30 minutos. Se cuela (se conserva el agua), y se pasa por un cernidor. Se incorporan al agua de arroz los clavos, la canela, el almíbar y la harina de trigo. Se cocina a fuego lento por 30 minutos, revolviendo con cuchara de palo. Se deja enfriar y se sirve a la temperatura ambiente o con hielo picado.

## Sopas

### Caldo básico

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 2 horas | Raciones: 8

En la preparación de algunas sopas se debe hacer previamente como base un caldo, cuyos ingredientes son::

*14 tazas de agua · ½ libra (250 gr) de carne pulpa · 1 libra (500 gr) de huesos carnosos, preferiblemente de cola (o costillas) · 4 cebollas juncas enteras · 1 tomate grande, pelado y picado · 1 cucharada de perejil picado · sal y pimienta a gusto.*

Se ponen a cocinar en abundante agua todos los ingredientes durante unos 45 minutos hasta que la carne esté blanda. Si se desea conservarlo en el refrigerador por algunos días, es conveniente quitar la cebolla para que no se oscurezca el caldo. También es mejor agregar la sal al final de la cocción. Si se va a emplear en otra preparación, siempre es conveniente colarlo.

### Caldo de papas BUCARAMANGA, SANTANDER

#### Muy popular para el desayuno

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 40 minutos | Raciones: 8

*10 tazas de agua · 3 libras (1½ kg) de papas, peladas y cortadas en rebanadas · 2 cucharadas de hogo [ver p. 319] · 2 cucharadas de cilantro, picado finamente · sal y pimienta a gusto.*

Se cocinan las papas durante 30 minutos, hasta que queden muy blandas, y se les añade el hogo, sal y pimienta. Se dejan cocinar otros 5 minutos. Se sirve muy caliente con el cilantro rociado. (Opcional: se cocinan huevos en un poco de caldo, y se agregan a cada plato al servir).

### Caldo teñido SANTANDER

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 15 minutos | Raciones: 8

*10 tazas de caldo de papas [ver p. 280] · 4 huevos · ½ taza de leche · 1 cucharada de natas · 1 cucharada de cilantro, picado fino · 1 taza de pan picado.*

Se vierten las 4 claras de los huevos, poco a poco, batiéndolas en el caldo de papas hirviendo, y se agrega el pan picado a gusto. Se batan las 4 yemas y un poco de natas

en media taza de leche y se agregan al caldo, revolviendo, antes de servirlo con el cilantro.

### Mute santandereano

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 2¼ horas | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 211)

*16 tazas de agua · 1 mano de res pelada y partida · 1½ libra (750 gr) de costilla de res · 1 libra (500 gr) de carne de cerdo · 1½ libra (750 gr) de tripa (callos) · 1 ½ libra (750 gr) de maíz pelado, cocido, amarillo · ½ libra (250 gr) de maíz pelado, cocido, blanco · 2 tallos de cebolla en rama · 1 libra (500 gr) de papas, peladas, cortadas en rodajas · 1 libra (500 gr) de ahuyama, pelada y picada · 1 berenjena · ½ libra (250 gr) de fríjol verde (opcional) · ½ libra (250 gr) de garbanzos (remojados) · ¼ libra (125 gr) de conchitas (pastas) · 2 ramas de guacas · 2 cucharadas de perejil, picado fino · 2 tazas de hogo [ver p. 319] · pizca de bicarbonato · sal, pimienta y cominos a gusto.*

Se cocinan las costillas, la carne de cerdo y las cebollas juntas en 12 tazas de agua por 1 hora. Se sacan, se descarta la cebolla. La carne de cerdo se pica menudita y se guarda con las costillas aparte. Mientras tanto, se cocina en olla a presión la tripa con la pizca de bicarbonato y agua que la cubra, por 45 minutos. La mano también se cocina en 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 los dos tipos de maíz y los garbanzos por 20 minutos, luego se agregan los frijoles, 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 guacas 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 el perejil.

### Mute nortesantandereano

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

*14 tazas de agua · 2 libras (1 kg) de cabeza de marrano, picada · 1 libra (500 gr) de pata de res, picada · ½ libra (250 gr) de costillas de marrano, picadas · 1½ libra (750 gr) de callo (o tripa) · ½ libra (250 gr) de maíz blanco (peto) · 1 libra (500 gr) de garbanzos, remojados desde la víspera · 1 libra (500 gr) de papas pastusas, peladas y picadas · ½ libra (250 gr) de macarroncitos (pasta) · 1 pimentón rojo, picado · 1 cucharada de*

*bija (achiote) · 6 hojas de cilantro cimarrón · 1 taza de hogo [ver p. 319] · sal, pimienta y comino a gusto · bicarbonato de soda.*

El callo (o la tripa) se lava bien y se le da un hervor con un poco de bicarbonato de soda; se bota el agua. Luego se pone en una olla a presión con 4 tazas de agua, la cabeza de marrano, la pata, el maíz y los garbanzos y se dejan cocinar 45 minutos. Aparte, se ponen en olla corriente las 10 tazas de agua restantes con las costillas de marrano, las papas y los aliños. Se dejan cocinar por 20 minutos, se les agrega el pimentón, el hogo, la bija, los macarroncitos y las hojas de cilantro, y se dejan conservar a fuego lento 20 minutos. Se mezclan los dos caldos con todos los ingredientes, se prueba de sal y se sirve caliente.

### **Sancocho santandereano**

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 2 horas | Raciones: 8 a 10

*16 tazas de agua · 1 gallina despresada · 1 libra (500 gr) de costillas de res, picadas · 1 libra (500 gr) de costillas de cerdo, picadas · 4 chorizos, partidos · 2 dientes de ajo, picados finos · 3 tallos de cebolla junca enteros · 2 tomates maduros, pelados y picados · 2 plátanos verdes, pelados y partidos con la mano · 1 libra (500 gr) de yuca, pelada y partida · ½ libra (250 gr) de apio (arracacha), pelada y picada · 2 mazorcas, partidas en trozos · ½ libra (250 gr) de papas pequeñas, peladas · 3 hojas de repollo, picadas · 1 cebolla cabezona · 1 plátano maduro, picado en trozos con cáscaras · ¼ libra (125 gr) de garbanzos remojados · ¼ libra (125 gr) de ahuyama · 1 zanahoria rallada · ¼ taza de arroz lavado · 1½ taza de chorotas (opcional) [ver p. 286] · sal, pimienta y comino a gusto · 2 cucharadas de cilantro, picado fino.*

Es mejor condimentar las carnes con el ajo, la pimienta y los cominos la noche anterior. Se ponen a cocinar en agua fría las costillas de res, la cebolla junca y los garbanzos durante 45 minutos. Se añaden el pollo, las costillas de cerdo, los chorizos, los plátanos y las mazorcas y se hace hervir 15 minutos. Luego se añaden la yuca, el apio, las papas, el repollo, la zanahoria, el arroz, sal, pimienta y comino; 15 minutos después se le agrega el plátano maduro y la ahuyama, se deja cocinar a fuego medio por otros 15 minutos. Se revuelve con cuchara de madera, se añaden las chorotas, los tomates y la cebolla cabezona y se deja reposar por 15 minutos cerca del calor. Se sirve en platos hondos y se acompaña con ají pique, jugo de limón (o naranja agria, a gusto) porciones de aguacate y arroz blanco. Antiguamente se preparaba siempre con las chorotas, pero esta costumbre se está perdiendo, y es una lástima, pues le dan al sancocho un magnífico sabor.

**Sopa de frijol negro** SANTANDER

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 1¾ hora | Raciones: 8

*14 tazas de caldo básico [ver p. 280] · 1½ taza de fríjol negro, remojado desde la víspera · 2 cucharadas de manteca de cerdo (o aceite) · 4 dientes de ajo, picados · 2 cebollas cabezonas, peladas y picadas · 4 hojas de laurel · ½ cucharadita de orégano · 2 huevos duros, picados · sal y pimienta a gusto.*

Se ponen los frijoles con las hojas de laurel, el aceite, los ajos, las cebollas y el orégano a cocinar en el caldo durante 1½ hora (o ½ hora en olla a presión). Se saca una taza de frijoles y se muele o se licua y se regresa al caldo, se agrega la sal y la pimienta y se deja cocinar a fuego lento hasta lograr que espese al punto deseado. Se sirve con huevo picado rociado sobre cada plato. (Opcional: se le puede poner una cucharada de crema de leche a cada porción, o también se le puede agregar ½ libra (250 gr) de jamón ahumado, picado fino y rociado por encima).

**Sopa de pescado** BARRANCABERMEJA, SANTANDER

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8

*12 tazas de agua · 4 cabezas de pescado · 3 libras (1½ kg) de bocachico (o dorada) · 2 plátanos verdes, pelados y partidos con la mano · 1½ libra (750 gr) de yuca, pelada y picada · 1 libra (500 gr) de papas, peladas y picadas · 1 taza de hogo [ver p. 319] · 1 cucharada de cilantro, picado fino · 2 limones (jugo) · sal, pimienta y comino a gusto.*

Se cocinan las cabezas en el agua, con el hogo incorporado, por 15 minutos a fuego alto; se sacan, se les quita la carne y se cuele el caldo. Se ponen a hervir los plátanos con sal y pimienta por 20 minutos, se agregan las papas y luego la yuca; se deja cocinar por 20 minutos a fuego lento. Se añade el pescado y la carne de pescado que se le sacó a las cabezas y se deja conservar por 15 minutos, sin revolver. Se sirve todo cuidando de no desbaratar el pescado. Se le rocía el cilantro y se agrega jugo de limón a gusto.

**Sopa de pichón** BUCARAMANGA, SANTANDER

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 45 minutos | Raciones: 8 a 10

*12 tazas de caldo básico [ver p. 280] · 1 botella (750 cm³) de sangre de res fresca · 6 papas medianas, peladas y cortadas en tajadas · 1 manojo de guacas · 2 cucharadas de cilantro picado fino · sal y comino a gusto.*

Al caldo hirviendo se agregan las papas y se cocinan por 20 minutos. La sangre se deja coagular y se parte con cuchara o con cuchillo de madera, en trocitos que se adicionan al caldo. Cuando estén blandas las papas, se añade sal y comino (es muy importante que se use sangre fresca, para evitar que la sopa quede negra, y para obtener un mejor sabor). Se le agregan las guacas y se sirve rociando el cilantro a cada porción.

### **Sopa de ruyas** SANTANDER

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora 40 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 212)

*12 tazas de agua · 1 libra (500 gr) de costilla de res, picada · ½ libra (250 gr) de maíz amarillo, blandito · ½ libra (250 gr) de fríjoles verdes · ½ libra (250 gr) de berenjena (calabacito), pelada y picada · ½ libra (250 gr) de ahuyama, pelada y picada · ½ libra (250 gr) de papas, peladas y picadas · 1 tomate maduro · 3 hojas de repollo, picadas · 2 tallos de cebolla junca · 2 dientes de ajo, picados · 1 bojote (manejo) de guacas · ½ cucharadita de orégano · ½ cucharadita, aún verde, de semilla de cilantro · 1 cucharadita de cilantro, picado fino · sal, pimienta y comino a gusto.*

Se ponen las costillas a cocinar en el agua, con la cebolla junca por 45 minutos. Aparte, se cocina el maíz (solo un hervor), se saca, se desquebraja (se muele en grueso), y se mezcla con el tomate, el ajo, la semilla de cilantro, sal y pimienta; se muele otra vez en fino y se guarda la masa. Al caldo de las costillas se le agregan los fríjoles verdes y las papas, y se deja hervir por 25 minutos. Luego, se añaden las berenjenas, la ahuyama, el repollo, la sal y el comino y se deja conservar a fuego medio por 15 minutos. Se sube el fuego para que hiervan y se le agrega la masa, tomando porciones con la mano y apretando (que esta se escape por entre los dedos –ruyas–) y caiga al caldo. Se le agregan las guacas y el orégano, se deja reposar por 10 minutos y se sirve. Nota: las guacas santandereanas son diferentes a las guacas de tierra fría, pues tienen un sabor ligeramente picante.

## Aperitivos y principios

### **Achiote** SANTANDER

#### **Manteca achiotada**

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 15 minutos | Raciones: 15 a 20

Se ponen 2 cucharadas de semilla de achiote, se trituran con una cuchara, se ponen a sofreír en una taza de manteca de cerdo (o aceite), y se revuelve para que las semillas suelten el color. Se utiliza en numerosas preparaciones, y es muy apreciado por su color y sabor. La semilla de achiote es utilizada por varias tribus indígenas como maquillaje, ya que cede su color con facilidad y posee propiedades repelentes para los insectos.

### **Arepa ocañera**

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 1 hora | Raciones: 12 a 14

*1 libra (500 gr) de maíz, pilao.*

Se lava bien el maíz y se pone a cocinar, que no quede demasiado blando (40 minutos aproximadamente). Se muele y se amasa bien con un poco de agua, debe quedar una masa muy suave. Se forman las arepas. Se pone al fuego un tiesto de barro. Una vez caliente se engrasa un poco, se ponen las arepas y se dejan asar por 10 segundos, se voltean y se dejan dorar. Se sacan y se ponen en una parrilla (o popularmente en la tapa de una caja de galletas) a asar por la otra cara. Esta se infla y se deja tostar un poco. Son las preferidas del ocañero, que las come con mantequilla y no deja de ponderarlas cuando tiene ocasión.

### **Arepa santandereana**

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 1 hora | Raciones: 10 a 12

(ver foto p. 210)

*2 libras (1 kg) de maíz pelado y cocido · 1 taza de chicharrones de cerdo o de res · 1 tajada de yuca, cruda, picada · 1 cucharada de aceite.*

Se muele finamente el maíz, a máquina, con los chicharrones y la yuca. Luego, en una artesa, se pone la masa y se le agrega poco a poco aguasal tibia, hasta obtener, amasando, una pasta suave y manejable. (El éxito de la arepa está en la paciencia para sobarla, operación que se hace por espacio de ½ hora seguida.) Se forman bolas medianas, de acuerdo con el tamaño que se quiera, y se disponen sobre un lienzo

o un pedazo de plástico. Se hacen las arepas adelgazándolas con las puntas de los dedos hasta quedar con  $\frac{1}{2}$  dedo de espesor; si se desean más delgadas, se estiran más. Se ponen en un tiesto, engrasado y precalentado, a fuego lento para que no se arrebaten y para que se doren por ambos lados. Esta masa se utiliza también para las chorotas o para las *sopladas*, unas arepitas pequeñas, delgadas, que se ponen a freír en aceite muy caliente para que se inflen.

### **Arepitas fritas** CÚCUTA, NORTE DE SANTANDER

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 10 minutos

Uno de los aperitivos más populares del nortesantandereano. Se sirven solas o para acompañar platos. Se toman pequeñas porciones de masa de maíz, se forman bolitas y se fríen en aceite, hasta que se doren un poco.

### **Carisecas** SANTANDER

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 20 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de maíz amarillo blandito (cocido) · 2 panelas · 2 tazas de agua · 5 huevos, batidos ·  $\frac{1}{2}$  libra (250 gr) de mantequilla.*

Se hace un agua de panela fuerte, se muele el maíz, y a la masa se le van agregando el agua de panela, los huevos y la mantequilla. Se amasa y se hacen las bolitas, que se estiran formando las arepitas sobre un lienzo. Se ponen sobre un tiesto no muy caliente hasta que se doren por un lado, y se recuestan cerca del fuego para que reciban solo el rescoldo por el otro lado. Si se envuelven en un paño se pueden guardar varios días.

### **Cebollitas** OCAÑA, NORTE DE SANTANDER

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 10 minutos

*2 libras (1 kg) de cebollitas ocañeras (pequeñas) · 4 dientes de ajo, cortados por la mitad · 2 tazas de vinagre de guineo · sal y pimienta a gusto.*

Las cebollitas de Ocaña, generalmente pequeñas, son un aperitivo famoso en todo el país. Se pelan y se ponen a marinar en vinagre –preferiblemente de guineo– sal, pimienta y ajo molido. Ya encurtidas toman un color rosado pálido.

### **Chorotas** SANTANDER

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 40 minutos | Raciones: 10 a 12

*1 libra (500 gr) de masa de maíz pelado · ½ libra (250 gr) de carne de cerdo, picada fina · 2 tallos de cebolla larga, picada finita · 2 cebollas cabezonas peladas y picadas · 1 tomate maduro, pelado y picado · 2 huevos cocidos, picados · 1 cucharada de aceite.*

Se fríe la carne en el aceite, se le añade el resto de los ingredientes y se revuelve y sofríe hasta lograr un guiso. La masa se trabaja para que quede suave. Se toma una porción y se hace una bolita, y luego una especie de cono con la mano. Se rellenan con un poco de guiso, y se cierran los bordes de la misma masa. Se cocinan en un poco de caldo por 20 minutos (sin tapar la olla). Se agregan al sancocho y se sirven, generalmente, para acompañar platos de carne con legumbres.

### **Encurtidos** CÚCUTA, NORTE DE SANTANDER

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 1 hora | Raciones: 10 a 12

*½ libra (250 gr) de chufones de iraca (cogollos), cocidos y picados en trozos · ¼ libra (125 gr) de coliflor, cocida y picada en trozos · ¼ libra (125 gr) de zanahoria, cocida y cortada en rodajas · ¼ libra de habichuelas, cocidas y picadas · 1 pepino cohombro, pelado y cortado en rodajas · 1 libra (500 gr) de cebollas cabezonas pequeñas · 2 dientes de ajo, picados · sal, pimienta y comino a gusto · vinagre de guineo, suficiente para cubrirlo todo.*

Una vez cocidas y picadas todas las verduras, se ponen en un frasco de vidrio de boca ancha, se cubren con el vinagre y especias, se tapa herméticamente y se deja marinar mínimo por 2 días. No deben quedar burbujas de aire, y la tapa del frasco debe ser de un material inoxidable.

### **Guiso para rellenar pastelitos**

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 15 minutos | Raciones: 8 a 10

*1 libra (500 gr) de carne de res molida (lagarto) · 1 taza de arroz seco o garbanzo, cocido y molido · 1 pimentón rojo, grande y picado · 1 tomate, maduro, pelado y picado · 2 cebollas cabezonas, picadas · 2 tallos de cebolla junca, picados · 2 dientes de ajo, picados · 2 huevos cocidos, picados · puntica de cominos · puntica de pimienta · ½ cucharada de achiote · 2 cucharadas de manteca de cerdo o aceite · sal.*

Se sofríe la carne con la manteca o el aceite, y se le agregan las cebollas, el pimentón, el tomate y el ajo. Se revuelve bien, y luego se le añaden el arroz, los huevos, los aliños y la sal. Se mezcla bien y se deja sofreír un rato, hasta que quede un guiso consistente.

**Habas secas** PAMPLONA, NORTE DE SANTANDER

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 15 minutos

Se les llama popularmente “chicles pamploneses”. Se ponen a tostar en un perol, salteándolas, cuidando de no quemarlas. Se rocían con un poco de sal y se comen.

**Hallacas** CÚCUTA, NORTE DE SANTANDER

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

**MASA**

*2 tazas de masa de maíz pilado · 6 tazas de agua · 2 cucharadas de manteca de cerdo · 1 cucharada de bija (achiote) · sal.*

Se cocina la masa del maíz en el agua, con manteca, bija y sal, revolviendo hasta lograr una masa suave.

**RELLENO**

*1 libra (500 gr) de costilla de cerdo, picada · ½ gallina despresada y picada · 1 libra (500 gr) de tocino, picado.*

**GUISO**

*2 cebollas cabezonas, picadas · 2 tallos de cebolla junca, picados · 1 cucharada de perejil, picado · ½ cucharadita de orégano, molido · 2 dientes de ajo, picados · 2 cucharadas de manteca de cerdo · sal y pimienta a gusto · hojas de plátanos soasadas · cabuyas.*

Se pone a sofreír todo en la manteca hasta que se forme una salsa, se agregan las carnes del relleno y se sofríen aún por 15 minutos para que adquieran sabor. Se toma una porción de la masa, se forma una bolita y se extiende sobre las hojas de plátano engrasadas. Se le ponen las carnes y un poco de guiso y más masa encima. Se cierran formando la hallaca, más o menos rectangular, se amarran con cabuya y se ponen a cocinar en agua hirviendo por 1 hora.

**Hormigas culonas** SANTANDER

Las hormigas solo aparecen alrededor de la Semana Santa; en los meses de marzo, abril o mayo. Siempre en un día soleado, que preceda a otro de intensa lluvia. Las primeras en salir (como de costumbre), son las obreras, seguidas por los zánganos o cabezones, quienes se sitúan alrededor de la boca del hormiguero y anuncian la inminente llegada de las reinas. Estas aparecen y eligen rápidamente a su compañero (es este momento de indecisión, el perfecto para cazarlas cogiéndolas por las

alas). Una vez apareadas (no cazadas) emprenden vuelo con el cabezón copulando un tanto incómodamente, acto que cuesta la vida al macho. La reina aterriza para enterrarse inmediatamente y depositar sus huevos que formarán un nuevo nido. Es importante cubrirse las piernas durante la caza, pues una mordida de sus tenazas puede malograr la diversión de cazarlas y el placer de comerlas. Una vez cazadas, viene el engorroso oficio de quitarles las alas y desprender el abdomen y las patas de la apetecible parte trasera. Pero bien vale la pena todo este esfuerzo por su exótico y exquisito sabor una vez ya tostadas. Sus poderes afrodisíacos son conocidos por los indígenas desde tiempos precolombinos, pero ocultaron el secreto a los españoles durante varios siglos. La forma de prepararlas ha sido siempre la misma, y es muy simple: se calienta un tiesto de barro o una sartén de hierro y se engrasa un poco. Se ponen a tostar, revolviéndolas, cuidando de no dejarlas quemar. Se les rocía un poco de sal y se comen.

### **Micos** SANTANDER

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 15 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 plátanos verdes, pelados y cocidos · 2 dientes de ajo, picados · 2 cucharadas de hogo [ver p. 319] · aceite (o manteca).*

Se mezclan los plátanos, el hogo y el ajo, se revuelven y se amasan, se forman rosquillas y se fríen en aceite caliente hasta dorar. También se preparan, moliendo el plátano junto a chicharrones de cerdo, tomate, cebolla junca, sal y un poco de cominos. Se amasa bien y se forman rollitos que se asan a la brasa sobre una parrilla.

### **Palmitos** NORTE DE SANTANDER

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 1¼ hora | Raciones: 8 a 10

*1 libra (500 gr) de palmitos (palma araucana) · 12 huevos, batidos · ½ taza de hogo [ver p. 319] · 3 cucharadas de mantequilla.*

Se cocina el palmito hasta que quede tierno, 1 hora aproximadamente. Se saca, se pica y se revuelve con los huevos y el hogo. Se sofríen en mantequilla como para pericos.

**Pastelitos** CÚCUTA, NORTE DE SANTANDER

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 30 minutos | Raciones: 8

**MASA**

*2 tazas de harina de trigo · ½ cucharadita de polvo de hornear · 3 cucharadas de mantequilla · ¼ taza de agua · sal a gusto.*

**RELLENO**

*2 tazas de guiso para rellenar pastelitos [ver p. 287].*

Se mezcla todo y se amasa bien, agregándole agua suficiente para lograr una masa suave; se extiende la preparación sobre una mesa enharinada y se acaba de extender con un rodillo, para que quede delgada. Se cortan rodajas con una taza de café o un cortapastas. Se preparan colocando un poco del relleno en el centro de las rodajas de masa, se cubren con otra rodaja, se presionan los bordes con un tenedor, hasta que queden como sombreritos, que se fríen en suficiente aceite caliente hasta que se doren.

**Regañonas** SANTANDER

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 20 minutos | Raciones: 6 a 8

*4 mazorcas tiernas · 2 huevos batidos · sal.*

Se desgranar las mazorcas y se muelen los granos, y se amasa con los huevos y sal. Se van poniendo cucharadas en aceite caliente y se fríen hasta dorar.

**Rellenas de guineo** OCAÑA, NORTE DE SANTANDER

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

*1 litro de sangre de res · 2 plátanos guineos verdes, pelados · 1 libra (500 gr) de menudo de res, picado fino · 2 cebollas cabezonas, peladas y picadas · 2 dientes de ajo, picados · pizca de cominos · pizca de pimienta · poleo, yerbabuena y orégano, picados finos, a gusto · sal · tripas de res muy bien lavadas y remojadas en agua.*

Se cocinan por separado los plátanos y el menudo durante 30 minutos, hasta que queden tiernos. El plátano se muele y se disuelve con un poco del agua en que se cocieron. El menudo se pica fino y se pone con el guineo, la cebolla, el ajo, los aliños, la sal y las yerbas, y se deja reposar. Luego, se mezcla todo con la sangre, se bate para que se incorpore bien y se rellenan las tripas con la preparación. Se amarran y se

ponen a cocinar en olla destapada, por 1 hora, se chuzan con espinas de naranjo y se aprietan. Si no sale sangre, ya están listas. Se sacan, se cortan y se fríen. Se acompañan con arroz blanco y arepas.

### **Yuca frita** SANTANDER

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 40 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 213)

*2 libras (1 kg) de yuca · sal a gusto · aceite.*

Se cocina la yuca pelada y partida en trozos siguiendo la vena. Cuando está muy blanda se congela. Se calienta una sartén con aceite o manteca bien caliente y se pone a freír la yuca aún congelada. Este procedimiento asegura que esta quede esponjosa y deliciosa. Se rocían los trozos con sal y se sirven (hay que tener cuidado con las salpicadas del aceite al poner la yuca congelada a freír).

## Platos

### **Cabrito al horno** SANTANDER

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 6 a 8

(ver foto p. 210)

*4 libras (2 kg) de cabro (costilla), picado · 1 cucharadita de sal nitro · 1 cucharadita de cominos · 1 cucharadita de pimienta · 5 dientes de ajo, picado · 2 cucharadas de pan rallado · sal y pimienta a gusto.*

Se adoban las costillas con la sal de nitro, los cominos, sal y pimienta, se frotran bien con el ajo y se dejan reposar 1 hora. Se ponen en una olla a presión por 30 minutos, se sacan, se dejan reposar, y se espolvorean con el pan rallado. Se ponen sobre una lata engrasada y se llevan al horno precalentado a 350°, por 30 minutos. Se acompañan con pepitoria y yuca frita.

### **Cabro Barichara** BARICHARA, SANTANDER

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 20 a 25

*1 cabro tierno y gordo que después de despresado pese de 15 a 20 libras (7½ a 10 kg) · 8 tallos de cebolla junca, picados · 1 taza de perejil, picado finamente · 1 taza de cilantro, picado finamente · 1 cucharada de semillas de cilantro, molidas · 4 dientes de ajo, picados finamente · 1 taza de vinagre · 2 tazas de miga de pan, rallado · 2 cucharadas de achiote · ½ taza de manteca de cerdo o aceite · 1 tallo de cebolla larga, grueso · sal, pimienta y cominos a gusto.*

Se mata el cabro, se recoge la sangre en un caldero o paila y se guarda para la pepitoria. Se despresa y se remoja la carne en agua que la cubra, con sal, parte de la cebolla junca y el cilantro picado, por 2 o 3 horas. Se saca y se chuza por todos lados con la punta de un cuchillo para impregnarla bien con los condimentos (vinagre, pimienta, cominos, sal y ajos). Ya condimentadas las presas, se dejan reposar cubiertas con un paño húmedo hasta el día siguiente. Se ponen a cocinar en agua suficiente que las cubra, y se les agrega sal, las semillas de cilantro, y el perejil y la cebolla picados. Se deja hervir a fuego lento hasta que ablande la carne (1 hora). Se sacan las presas y se dejan escurrir. Al tiempo de asarlas se adoban nuevamente, pieza por pieza, esta vez con la manteca y el achiote aplicados con la cebolla larga cortada en forma de brochita. Se les espolvorea el pan rallado, y se colocan en una parrilla de carbón, luego se cortan en porciones pequeñas y se sirven. (Se conservan hasta 3 días en la

nevera). Se pueden hornear ½ hora a 300°, pero es siempre mejor asarlas al carbón. Se acompaña con yuca cocida o frita, papas chorreadas, ají y pepitoria.

### **Callos con garbanzos** PAMPLONA, NORTE DE SANTANDER

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 6 a 8

(ver foto p. 209)

*2 libras (1 kg) de callos · 1 libra (500 gr) de garbanzos, remojados desde la víspera · 1 botella de cerveza amarga (750 ml) · 2 tomates maduros, pelados y picados · 4 cebollas cabezonas, peladas y picadas · 4 tallos de cebolla junca, picados · 2 dientes de ajo, picados · 1 pimentón rojo, picado · 1 cucharadita de bija (achiote) · 2 cucharadas de manteca de cerdo (o aceite) · 1 pizca de bicarbonato · sal, comino y pimienta a gusto.*

Se cocinan los callos en agua que los cubra y una pizca de bicarbonato hasta que queden blandos (1 hora en olla a presión o 2 horas en olla corriente), se sacan y se pican en trocitos. Aparte se cocinan los garbanzos hasta que estén blandos (1 hora aproximadamente). Se prepara un guiso sofrriendo en la manteca los tomates, las cebollas, los ajos, el pimentón y la bija con los aliños. Se mezclan los callos, los garbanzos, el guiso y la cerveza, y se pone a conservar, por 15 minutos a fuego lento. Se sirve con arroz blanco. (Opcional: se puede espesar la salsa con 2 cucharadas de miga de pan).

### **Cazuela de conejo** SANTANDER

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 212)

*2 conejos, limpios y despresados · ½ libra (250 gr) de arvejas verdes · ½ libra (250 gr) de habichuelas · 1 libra (500 gr) de zanahoria, cortada a lo largo · ½ libra (250 gr) de cebolla cabeza, picada · 2 tomates, pelados y picados · 4 dientes de ajo, picados · 2 cucharadas de manteca o aceite · 3 hojas de laurel · 1 cucharada de cilantro y perejil picado · 1 copa de vino rojo, seco · 1½ taza de jugo de naranja agria · sal, comino y pimienta a gusto.*

Se pone a marinar el conejo desde la víspera en el jugo de naranja agria. Se saca, se seca con un paño, se adoba con sal, cominos, pimienta, perejil y cilantro, y se deja reposar por 2 horas. En la misma cazuela en que se va a preparar se calienta el aceite y se ponen a sofreír, un poco, las presas con la cebolla, el ajo y las hojas de laurel. Se les agregan las arvejas, la zanahoria, las habichuelas y la copa de vino. Se revuelve y

se les añade agua que las cubra; se lleva a fuego medio por 1 hora, tapando la cazuela. Se sirve con arroz blanco.

### **Chivo** CÚCUTA, NORTE DE SANTANDER

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1¼ hora | Raciones: 10 a 12

*6 libras (3 kg) de presas de chivo · 1 botella (750 ml) de cerveza.*

#### **GUISO**

*3 tomates maduros, pelados y picados · 4 cebollas cabezonas, picadas · 4 dientes de ajo, picados · 2 cucharadas de vinagre · 1½ copa de vino rojo · ¼ cucharadita de orégano · ¼ cucharadita de mejorana · comino, pimienta y sal a gusto · jugo de limón · aceite.*

Se frotran las presas del chivo con jugo de limón y sal y se dejan reposar unas horas. Después se sancochan y se bota el agua. Se ponen todos los ingredientes del guiso a cocinar revolviendo, y se dejan reducir un poco. Se le agregan la carne y la cerveza, y se deja conservar a fuego lento por 45 minutos aproximadamente, hasta que la carne esté blanda. Se sirve con arroz blanco y yuca sudada.

### **Espaguetis** SANTANDER

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 2 horas | Raciones: 8 a 10

*1 gallina · ½ libra (250 gr) de carne de cerdo, picada · ½ libra (250 gr) de tocino con cuero grueso · 3 chorizos, picados · 2 tallos de cebolla larga, picados · 2 cebollas cabezonas peladas y picadas · 1 taza de pasta de tomate · 4 tomates maduros, pelados y picados · 4 ajos, picados · 1 cucharada de orégano · 2 libras (1 kg) de espaguetis · ½ libra (250 gr) de queso rallado · 1 taza de crema de leche (opcional) · sal y pimienta a gusto.*

Se cocina la gallina en agua por 1 hora aproximadamente, se saca, se despresas y se desmenuza la carne. En una sartén se ponen a freír el tocino y los chorizos en su propia grasa, se les añade la carne, los tomates, la cebolla, los ajos y el orégano, y se sofríe todo por 10 minutos revolviendo. Luego, se le agrega la carne de gallina, la pasta de tomate, sal y pimienta. Se deja conservar a fuego lento. Aparte, se cocinan los espaguetis por 15 minutos, que no queden demasiado blandos; se sacan, se escurren, se regresan a la olla y se les añade el sofrito. Se revuelven con cuidado y se les adiciona la crema. Se sirven con el queso rociado por encima.

**Macarrones con pollo** BUCARAMANGA, SANTANDER

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 30 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 214)

*2 libras (1 kg) de macarrones · 2 libras (1 kg) de carne de pollo, cocido y desmenuzado · 2 tazas de leche · 3 cucharadas de mantequilla · 2 cucharadas de harina de trigo · 4 cebollas cabezonas, peladas y picadas · 2 dientes de ajo · 4 huevos, batidos · 2 cucharadas de pasta de tomate · ½ cucharadita de orégano · 1 taza de queso blanco (o amarillo) rallado · ¼ taza de alcaparras · sal y pimienta a gusto.*

Se cocinan los macarrones en suficiente agua y sal por 15 minutos, más o menos, al gusto. En una cazuela grande se sofríen las cebollas y los ajos en la mantequilla, y cuando empiecen a dorarse se agrega la harina, se revuelve y se deja dorar otro poco. Se baten los huevos y la pasta de tomate en la leche y se echan al sofrito. Se revuelve, se incorpora el queso y el orégano y se deja cocinar a fuego lento, revolviendo, con sal y pimienta. Una vez obtenida la consistencia deseada, se vierte a los macarrones que se han mezclado previamente con la carne de pollo y las alcaparras. Se revuelve todo y se deja calentar unos minutos. Se sirve con un poco de queso rallado rociado por encima.

**Ñeque** SANTANDER**Tinajo**

Grado de dificultad \*\*

*3 libras (1½ kg) de carne de ñeque (pierna) · 1 taza de vinagre · ½ taza de jugo de naranja agria · 2 tallos de cebolla junca, machacados · 2 cucharadas de tomillo molido · 2 cucharadas de laurel · 1 libra (500 gr) de papas, peladas y picadas · 1½ taza de pan rallado · 1½ taza de hogo [ver p. 319] · sal, pimienta y comino a gusto.*

Se cortan trozos o porciones de la carne del ñeque y se ponen a marinar, refrigerados, en vinagre y jugo de naranja agria, por 12 horas. Se sacan y se frotan con la cebolla, el laurel, el tomillo, sal, pimienta y comino. Se dejan descansar por 1 hora. Se ponen en una cazuela tapada con el hogo, el pan rallado, las papas y una taza de agua, a cocinar por 1 hora a fuego lento. Se sirven con arroz blanco. También se puede dejar la pierna del ñeque entera, y una vez marinada y adobada se pone a asar a la brasa sobre una parrilla, a fuego lento por 2 horas, volteándola hasta que esté dorada.

**Pepitoria** SANTANDER

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 1¾ hora | Raciones: 20 a 25

*Sangre de un cabro · menudo de un cabro (riñón, hígado, corazón, etc.) · tripas de un cabro · 8 tallos de cebolla junca, picados · 6 dientes de ajo, picados · 5 huevos duros, picados · 1 cucharada de pimienta · ½ cucharada de cominos · 1 cucharada de achiote o color · 1 taza de manteca de cerdo o aceite · 2 tazas de pan rallado · jugo de limón · sal a gusto.*

Las tripas se lavan muy bien con agua, por fuera y por dentro, y se frotan con limón, igual que el menudo. Ambos se cortan en trozos y se ponen a hervir en agua que los cubra por 1 hora; se sacan y se bota el agua. Se pica todo menudito y se mezcla con la cebolla, los ajos, pimienta, comino, achiote y sal. Se calienta la manteca y se pone el picadillo a sofreír, revolviendo por 10 minutos. La sangre se parte en pedacitos con una cuchara de palo, se le agrega al resto de los ingredientes y se pone todo en un caldero o paila a cocinar, revolviendo, por 30 minutos. Se le agrega el pan rallado y los huevos. (Opcional: se le pueden poner 2 libras [1 kg] de papas cocidas y picadas). Generalmente se sirve para acompañar el cabro.

**Picos** SANTANDER

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 40 minutos | Raciones: 10 a 12

*2 tazas de caldo básico [ver p. 280] · 2 libras (1 kg) de labios de res, picados · 1 libra (500 gr) de papas, peladas y picadas · 1 calado rallado · ½ taza de hogo [ver p. 319] · sal, pimienta y comino a gusto.*

Se pone todo a cocinar en el caldo por 40 minutos a fuego medio. Al consumirse el agua debe quedar un guiso. Se sirve con arroz.

**Pichones** CÚCUTA, NORTE DE SANTANDER

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 20 minutos | Raciones: 8 a 10

*16 pichones de paloma · 2 limones (jugo) · 1 pimentón rojo, picado fino · 1 cebolla cabezona · 2 dientes de ajo picado fino · 1 cucharada de perejil, picado fino · 1 cucharada de yerbabuena · 3 cucharadas de mantequilla · 2 tazas de agua · sal, comino y pimienta a gusto.*

Los pichones, no mayores del momento en que terminan de encañonar, aproximadamente de 2 a 3 semanas, se matan, se pelan y se limpian. Se frotan con limón. Se

prepara un guiso sofriendo la cebolla, el pimentón y los ajos en la mantequilla, y se añaden las yerbas y los aliños. Se ponen a cocinar a fuego lento los pichones, el guiso y el agua; se tapa y se deja por 20 minutos. Otra forma de prepararlos es esta: una vez limpios, se frotran con sal y pimienta, se sofríen en mantequilla y luego se ponen a sudar en vino blanco, unos 15 minutos. Se sirven con arroz blanco.

### **Pepitoria de chivo** CÚCUTA, NORTE DE SANTANDER

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 213)

*1 cabeza de chivo · 1½ libra (750 gr) de asaduras de chivo (hígado, riñones, corazón, etc.) · 1 libra (500 gr) macarroncitos (forminantes) · 2 tomates maduros pelados y picados · 2 dientes de ajo, picados · 2 cebollas cabezonas, peladas y picadas · 2 tallos de cebolla junca, picados · ½ cucharada de mejorana · ¼ cucharada de orégano · sal y pimienta a gusto.*

La cabeza del chivo y las asaduras se cocinan en agua durante 1 hora (deben quedar tiernas). Se sacan, se descarna la cabeza y se pica finamente junto con las asaduras. Se bota el caldo. Se cocinan los macarroncitos por 12 minutos, se mezclan con la carne, las asaduras, los tomates, las cebollas, los ajos, las yerbas y los aliños. Se revuelve bien. Se ponen a sudar por 20 minutos. Se sirve con arroz blanco y el chivo asado.

### **Tamales santandereanos**

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 4½ horas | Raciones: 20

*3 libras (1½ kg) de maíz boludo · 1 libra (500 gr) de tocino de cerdo delgado y carnudo, picado · 2 libras (1 kg) de costillas de cerdo, picadas en trozos · 1 gallina, despresada y picada · ½ libra (250 gr) de garbanzos, remojados · ½ libra (250 gr) de cebolla cabezona, pequeña y entera · 4 pimientos verdes, picados · 1 atado de perejil, picado · 1 taza de vinagre · 10 cabezas de ajo, picado · 1 atado de cilantro · ½ taza de manteca de cerdo · 2 ajíes dulces, picados · cominos, pimienta y sal a gusto · alcáparras y uvas pasas (opcional).*

Se ponen a marinar en el vinagre los garbanzos, las cebollas, los pimientos y el ají dulce. Aparte, se cocina el maíz en 3 litros de agua por 5 minutos. Después de hervir, se retira y cuando esté frío se muele, se le pone agua a la masa y se pasa por un cernidor o colador. Se le agrega la manteca, sal, ajos, cominos y pimienta y se deja conservar a fuego lento hasta que cuaje o engruese (al punto en que se deje

manipular). Se saca y se deja enfriar, se amasa con manteca y se forman 20 porciones. Con cada porción se forma una bola que se ahueca (formando un cono) y se rellena con las carnes (pollo o gallina, opcional), los garbanzos, el pimentón, la cebolla, los ajos, el perejil, las pasas y las alcaparras, todo con unas gotas de vinagre. Se cierra con la masa, asegurándose de que todos los ingredientes estén proporcionados. Se ponen en hojas de plátano, soasadas y previamente untadas con manteca para evitar que se partan, se forman los tamales rectangulares apretándolos fuertemente y se colocan en una olla grande, con el fondo cubierto por las venas de las hojas de plátano, y agua hirviendo que los cubra. Se tapa la olla con hojas y se le pone algún peso para evitar que escape el vapor. Se dejan cocinar por 4 horas, agregándoles agua hirviendo si es necesario.

### **Tortilla de barbatúsca** OCAÑA, NORTE DE SANTANDER

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 20 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 214)

Este plato se prepara con la flor del barbatúsco, que es un árbol grande, bellissimo, que florece cada año a mediados de febrero. La flor tiene un color anaranjado encendido y solo permanece unos días en el árbol. Estas flores se recogen del piso y se utilizan para preparar los pericos tradicionales de Ocaña. Solo se emplean los pétalos, a los que se quitan los hilillos, se cocinan en poca agua por 1 minuto, cuidando que no se deshagan, se sacan y se cuelean. Se ponen en agua-masa (en la que se ha cocinado maíz), se dejan fermentar 1 día, se sacan y se pican.

*1 taza de flores de barbatúsca, fermentadas · 16 huevos · 2 cebollas cabezonas, peladas y picadas · 2 tomates biches, picados · 2 dientes de ajo, picados · 3 cucharadas de aceite · sal y pimienta a gusto.*

Se mezclan las flores, las cebollas cabezonas, los tomates y los ajos, y se sofríen en el aceite. Se les agregan los huevos batidos, sal y pimienta, y se dejan cuajar a gusto sobre el fuego como si fuera una tortilla.

## Postres

### **Bocadillo veleño** SANTANDER

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 12 a 14

*1 libra (500 gr) de guayabas maduras · 1 libra (500 gr) de azúcar · 1 taza de jugo de naranja · 2 tazas de agua.*

Se cocinan las guayabas por 15 minutos en el agua, se licuan, se pasan por un colador, y se les agrega el jugo de naranja. Se pone a fuego lento con el azúcar, rebullendo constantemente, hasta que deje los lados de la vasija y se recoja en el centro. Se pone en una vasija rectangular y, cuando esté frío, se parte en panelitas.

### **Cortado de leche de cabra** CÚCUTA, NORTE DE SANTANDER

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 20 minutos | Raciones: 12 a 14

*1 litro de leche de cabra · 1 libra (500 gr) de panela, partida · 1 limón (jugo).*

Se ponen la leche de cabra y la panela en una paila de cobre a cocinar a fuego medio, revolviendo constantemente con cuchara de palo hasta que la leche coja cuerpo y se desprenda completamente de la paila al revolver. Se le agrega el limón, se revuelve, se saca y se extiende sobre una mesa o lata húmeda, se deja cuajar y enfriar y se cortan panelitas.

### **Dulce de grosellas** SANTANDER

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 2½ horas

*1 libra de grosellas · 1 libra de azúcar · 1 litro de agua.*

Se les hacen cortaditas a las grosellas, y se ponen a remojar con su palito en agua por varias horas. Luego se cocinan hasta que estén casi disueltas, cambiando el agua en 2 ocasiones. Se sacan y se escurren. Se ponen a cocinar de nuevo en 1 litro de agua con el azúcar a fuego lento, hasta que se forme un almíbar y calen a gusto.



## Costa Atlántica

CARTAGENA FUE EL GRAN puerto abierto al mundo. Sus productos y sus influencias se reflejan en su cocina, que ha sabido reunir el refinamiento de lo internacional, lo autóctono y la sazón de la mano africana de sus alegres cocineras.

La gran calidad de sus pescados y mariscos se reúne en el mercado con las excelentes carnes de las sabanas de Bolívar.

El cartagenero es muy amigo de los postres, que encuentra en gran cantidad y óptima calidad en su célebre Portal de los Dulces.

Barranquilla es culinariamente una ciudad joven, en cuya cocina destacan su arroz con lisa y excelentes platos de cocina internacional.

Santa Marta, pese a su antigüedad, ha perdido parte de sus viejas tradiciones, pero siguen destacando platos talentosos, como sus mojarras fritas con patacones.

La Guajira, una región de interesantísimos hábitos culinarios, usa con naturalidad una colección de carnes más propias de un libro de aventuras que de una carta de un restaurante popular: chigüiro, morrocoyo, guartinaja, tortuga, armadillo, iguana y una colorida paleta de pescados y mariscos, entre los que destacan sus maravillosas langostas a precios popularísimos, que permiten a la gente modesta desayunar con ellas antes de coger el azadón y emprender su dura tarea diaria.

Mompós, bellísima ciudad colonial, ha perdido su ancestral tradición culinaria con el éxodo de sus viejas familias.

El Sinú, personalísima, debe el uso de la berenjena a sus influencias árabes, que le dieron variedad y originalidad.

En conjunto, una región de amplias posibilidades para el gourmet más exigente.

## Bebidas

### Agua de panela con jengibre SUCRE

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 15 minutos

*1 litro de agua · 1 panela partida en pedazos · 2 onzas (60 gr) de jengibre rallado.*

Se cocina la panela en el agua con el jengibre, y se revuelve bien hasta que esté disuelta. Se cuela y se sirve caliente o fría. También se prepara sin cocinar la panela, simplemente se deja en el agua con el jengibre y se revuelve hasta que la panela se disuelva. Se sirve fría.

### Café con jengibre CESAR

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 10 minutos

*½ libra (250 gr) de café molido · 1 cucharadita de jengibre, rallado · agua hirviendo · azúcar a gusto.*

Se ponen el café y el jengibre a colar con el agua hirviendo. Se sirve y se le agrega azúcar a gusto individual.

### Bebidas CARTAGENA, BOLÍVAR

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 15 minutos

En Cartagena se le llama chicha a cualquier refresco de frutas frescas, aunque no se deje fermentar. Las más comunes son las de: anón, cerezas, corozo, guanábana, guayaba, mamón (mamoncillo), mango, marañón, papaya, piña, tamarindo (la más apreciada), uvita de playa, zapote, etc. La preparación es casi siempre la misma: se pelan las frutas (si es necesario), se botan las pepas o semillas, y la pulpa se licua o se bate con un molinillo, antes de agregarle agua y azúcar a gusto. Generalmente se sirven con hielo.

### Guarapo costeño [agua de panela] COSTA ATLÁNTICA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 15 minutos

*1 litro de agua · 1 panela partida en trocitos · 5 limones (jugo).*

Se revuelve la panela en el agua hasta que quede disuelta y se le agrega el jugo de limón.

**Jugo de mango** BARRANQUILLA, ATLÁNTICO

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 15 minutos

(ver foto p. 219)

*8 mangos maduros · 2 litros de agua · azúcar a gusto.*

Se pelan los mangos, se les corta la pulpa y se licuan con un poco de agua. Se cuelan y se les incorpora más agua y el azúcar. Se sirve con hielo picado o muy bien refrigerado.

**Peto sinceano** SINCELEJO, SUCRE

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 45 minutos

(ver foto p. 216)

*1 libra (500 gr) de masa de maíz de cabecita · 2 litros de leche fresca · 1 libra (500 gr) de azúcar · canela a gusto.*

Se pone a cocinar la leche y cuando esté caliente se le agrega la masa. Se deja cocinar a fuego lento por 30 minutos, revolviendo suavemente. Se le agrega el azúcar y la canela. Una vez diluido el azúcar, se sirve frío o, más frecuentemente, caliente. Es tan popular el peto entre los sucreños que hay numerosos vendedores ambulantes que lo ofrecen por las calles. Lo transportan en ollas con una hornilla de carbón adherida a la base, y lo venden a los transeúntes servido en vasitos.

## Sopas

### Caldo básico

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

*16 tazas de agua · 2 libras (1 kg) de hueso blanco, picado · 1 libra (500 gr) de carne de pulpa de res (coquete), picada · 4 tallos de cebolla en rama · 2 cebollas de huevo cortadas en 4 partes · 4 hojas de repollo · 2 tomates maduros, pelados y picados · 2 dientes de ajo, picados · sal y pimienta a gusto.*

Se ponen la carne y los huesos a cocinar en el agua con la cebolla en rama, hasta que la carne quede muy blanda (aproximadamente 1 hora a fuego alto y tapando la olla). Luego se añaden los ajos, los tomates, la cebolla, las hojas de repollo, sal y pimienta y se deja conservar a fuego lento por otros 30 minutos. Se puede guardar refrigerado, desgrasándolo, si se desea.

### Crema de langosta [camarones o langostinos] CARTAGENA, BOLÍVAR

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 30 minutos | Raciones: 8 a 10

*6 tazas de leche de vaca · 2 tazas de agua · 1½ libra (750 gr) de carne de langosta · ¼ libra (125 gr) de mantequilla · 4 cucharadas de harina de trigo · 3 cucharadas de cebolla cabezona, picada fina · 1 papa grande, pelada, cocida y molida · 1 cucharada jerez · ½ cucharadita de nuez moscada · 1 taza de crema de leche · sal y pimienta a gusto.*

Se calculan langostas suficientes para extraer 1½ libra (750 gr) de carne. Se ponen a cocinar en las 2 tazas de agua hirviendo por 3 minutos. Se sacan, se quiebran y se les extrae la carne, que se pica (se conserva el agua). Aparte, se pone la cebolla a sofreír tapada, en la mantequilla, unos 3 minutos; cuando esté transparente se le agrega la harina, sal y pimienta, se revuelve por 2 minutos, se le va adicionando poco a poco la leche, la nuez moscada y el puré de papas. Se cocina a fuego lento revolviendo despacio hasta que todo se incorpore (unos 10 minutos). Se añaden el agua y la carne de langosta, el jerez y la crema de leche, se baja a fuego lento y se deja cocinar por unos 10 minutos (sin dejar hervir). Se sirve acompañado con galletas de soda. Esta misma crema también se puede preparar con camarones o langostinos, utilizando los mismos ingredientes y siguiendo el mismo procedimiento.

**Mote de queso** SUCRE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 216)

*10 tazas de agua · 4 libras (2 kg) de ñame pelado y picado · 1 libra (500 gr) de queso criollo, picado en cuadritos · 3 cucharadas de suero · 1 cucharada de jugo de limón · 12 hojas de bleo de chupa.*

**SOFRITO**

*½ libra (250 gr) de cebolla cabezona, pelada y picada · 3 dientes de ajo, picados · 1 tomate maduro, pelado y picado · 2 cucharadas de aceite · sal.*

Se sofríen en el aceite todos los ingredientes del sofrito, revolviendo hasta lograr una salsa. Se pone a cocinar el ñame hasta que quede casi deshecho (45 minutos aproximadamente), se agregan el queso, el sofrito y las hojas de bleo de chupa; se deja a fuego medio por unos 10 minutos. Se agrega el suero y se cocina por 5 minutos más. Se sirve con arroz con coco y un poco de cebolla cabezona picada y sofrita, regada por encima con el jugo de limón incorporado.

**Sancocho** CARTAGENA, BOLÍVAR

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 2 horas | Raciones: 8 a 10

*16 tazas de agua · 1 gallina, despresada · ½ libra (250 gr) de costilla de res · ½ libra (250 gr) de costilla de cerdo, picada en trozos · ½ libra (250 gr) de carne salada, cortada en trozos · ½ libra (250 gr) de rostro de cerdo salado, picado en trozos · 1 libra (500 gr) de yuca, pelada y partida · 1½ libra (750 gr) de ñame, pelado y partido · ½ libra (250 gr) de batata, pelada y partida · 2 plátanos verdes, pelados y partidos con la mano · 3 plátanos maduros, partidos en trozos, con sus cáscaras · 2 mazorcas, partidas en trozos · ½ libra (250 gr) de ahuyama · 1 taza de de guiso [ver p. 319] · 2 cucharadas de cilantro, picado fino · 4 hojas de repollo · sal, pimienta y comino a gusto.*

Las carnes saladas se lavan muy bien, se les da un hervor de 10 minutos, se bota el agua, y se ponen a cocinar con las costillas y el guiso por 1 hora hasta que se ablanden. Se agregan los plátanos verdes y maduros y la gallina despresada y se dejan hervir 25 minutos. Se añade el resto de la vitualla (yuca, ñame, repollo y batata), comino, y pimienta, y, por último, la mazorca y la ahuyama. Se deja conservar a fuego lento, hasta que todo esté tierno (en 30 minutos aproximadamente). Una vez cocido el plátano maduro, se saca, se pela y se regresa al caldo al final de la cocción.

Se prueba de sal y se corrige si es necesario. Se sirve con el cilantro picado rociado por encima, y se acompaña con plátano frito y arroz con coco.

### **Sancocho de chivo** CESAR

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 2 horas | Raciones: 8 a 10

*16 tazas de agua · 6 libras (3 kg) de chivo (carne con hueso cuarteada, (incluyendo la cabeza) · 2 plátanos verdes, pelados y partidos · 2 guineos verdes, pelados y partidos · ½ libra (250 gr) de malanga, pelada y partida · ½ libra (250 gr) de batata, pelada y partida · ½ libra (250 gr) de ñame, pelado y partido · ½ libra (250 gr) de ahuyama, pelada y partida · ½ libra de yuca, pelada y partida · 4 mazorcas peladas y partidas · 4 hojas de col, picadas · 2 ajos, majados · 4 ajíes dulces criollos, picados · 2 cucharadas de cilantro, picado · 1 gajo de cebollín entero, amarrado · comino, sal y pimienta a gusto.*

Se pone la carne a hervir con el cebollín en las 16 tazas de agua. En aproximadamente 1 hora, cuando esté blanda, se saca el cebollín y se agrega el resto de los ingredientes, en este orden: primero los plátanos y 15 minutos después, el guineo, el ñame, la malanga, la mazorca, la batata, la yuca, la ahuyama, la col, el ají dulce, el ajo, comino, sal y pimienta. Cuando todo esté blando (en unos 40 minutos) y antes de servir, se le pone el cilantro entero, o picado, rociado por encima. Generalmente se prepara en el campo, al aire libre, en un fogón de leña. En Valledupar es el plato favorito para las celebraciones.

### **Sancocho de sábalo [bocachico]** CARTAGENA, BOLÍVAR

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8 a 10

(ver foto, pág. 215)

*12 tazas de agua · 4 libras (2 kg) de sábalo o bocachico, cortado en postas gruesas · 2 cabezas de pescado, grandes · 1 libra (500 gr) de yuca, pelada y partida · 4 plátanos verdes, pelados y partidos con la mano · 2 plátanos amarillos, cortados en trozos, sin pelar · 3 tazas de leche de coco · 1 limón (jugo) · 4 cucharadas de guiso [ver p. 319] · ½ cucharadita de tomillo, molido · sal y pimienta a gusto.*

Se fríen las cabezas y las postas de pescado. Se ponen las cabezas a cocinar en el agua hasta que la carne se desprenda (unos 20 minutos). Se sacan y se cuele el caldo, se ponen a cocinar en el caldo colado el guiso y la vitualla (yuca, plátanos verdes y amarillos) unos 20 minutos a fuego alto. Cuando estén blandos, se sacan los trozos

de plátano amarillo, se pelan y se dejan aparte. Se le agrega al caldo la leche de coco, sal y pimienta y se revuelve despacio para evitar que se corte (con cuchara de palo). Se agrega el jugo de limón, el pescado, el tomillo y se regresa el plátano amarillo. Se deja cocinar a fuego lento por 15 minutos, sin revolver. Se saca el pescado con cuidado de no desbaratarlo y se sirve con la vitualla. El caldo se sirve aparte.

### **Sopa de camarones** CIÉNAGA, MAGDALENA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 40 minutos | Raciones: 8 a 10

*12 tazas de agua · 2 libras (1 kg) de camarones, frescos · 1½ libra (750 gr) de repollo, picado fino · 1 libra (500 gr) de papas, peladas y picadas · ½ libra (250 gr) de espaguetis, gruesos · 2 huevos duros, cortados en rodajas · ¼ taza de alcaparras con su vinagre · 1 taza de coscorrónes · comino, pimienta y sal a gusto.*

#### **PICADILLO**

*2 pimentones, rojo y verde, picados finos · 4 tallos de cebolla larga, picada fina · 2 dientes de ajo, picados · 4 ajíes criollos, picados.*

Se ponen a cocinar los camarones en agua hirviendo, hasta que se pongan rojos (unos 3 minutos). Se sacan, se pelan, se les quitan las cabezas, que se muelen triturándolas con la piedra de moler (o se licuan) y se regresan al caldo. Se añaden las papas, los espaguetis, el picadillo de verduras y los aliños. Cuando las papas y los espaguetis estén blandos (o se hayan dejado cocinar unos 25 minutos) se regresan los camarones, se agregan las alcaparras y su vinagre, se revuelve y se sirve con las torrijas (rodajas) de huevo duro y los coscorrónes, ambos rociados por encima.

### **Sopa de codillos de cerdo** BOLÍVAR

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

*10 tazas de caldo básico [ver p. 304] · 1½ libra (750 gr) de codillos de cerdo, partidos en trozos · 1 libra (500 gr) de papas, peladas y partidas · 1 libra (500 gr) de zanahorias, peladas y partidas · ½ libra (250 gr) de habichuelas, picadas · ½ libra (250 gr) de nabos, pelados y partidos · ½ libra (250 gr) de repollo, picado · 2 huevos duros, cortados en rodajas · 1 cucharadita de alcaparras, picadas · 1 cucharada de aceitunas, picadas · 1 cucharada de vinagre · sal y pimienta a gusto.*

Se ponen los codillos a cocinar en 3 tazas de caldo básico hasta que estén blandos (1 hora aproximadamente), se agrega el resto del caldo y las verduras (las zanahorias, las papas, las habichuelas, los nabos y el repollo) y se dejan cocinar unos 30 minutos,

hasta que queden blandos. Se añaden las aceitunas, las alcaparras, el vinagre, sal y pimienta (teniendo en cuenta que las alcaparras y las aceitunas ya tienen sal). Al servir se adornan los platos con las rodajas de huevo.

### **Sopa de guandú** BARRANQUILLA, ATLÁNTICO

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora 40 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 221)

*12 tazas de agua · 1 ½ libra (750 gr) de costillas · 1 trozo de rabo de res limpio · ½ libra (250 gr) de chicharrones de cerdo, tostados y picados · ½ libra (250 gr) de guandúes, remojados desde la víspera · 1 libra (500 gr) de ñame, pelado y picado · 1 libra (500 gr) de yuca, pelada y picada · 1 plátano verde pelado y partido en trocitos · 2 plátanos amarillos cortados en rodajas · 1 taza de guiso [ver p. 319] · ½ taza de queso costeño, rallado (opcional) · sal y pimienta a gusto.*

Se ponen a cocinar los guandúes con las costillas y el rabo, hasta que estén blandos, aproximadamente unos 45 minutos. Luego se agregan los plátanos, el ñame, la yuca, el guiso, sal y pimienta y se continúa cocinando por 40 minutos aproximadamente. Unos 10 minutos antes de servir se agregan los chicharrones y se dejan cocinar a fuego medio. Puede servirse con queso rallado por encima.

### **Sopa de mondongo** BARRANQUILLA, ATLÁNTICO

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 2½ horas | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 220)

*14 tazas de caldo básico [ver p. 304] · 2 libras (1 kg) de mondongo · 1 pata de res · 2 libras (1 kg) de papas, peladas y picadas · 2 zanahorias, picadas · ¼ libra (125 gr) de habichuelas · 1 nabo blanco, pelado y picado · 2 ramas de apio, picadas · 2 mazorcas de maíz tierno, partidas · 1 libra (500 gr) de repollo, picado · 2 yemas de huevo · ¼ taza de alcaparras y su vinagre · bicarbonato de soda.*

#### **GUISO**

*4 tomates maduros, pelados y picados · 4 tallos de cebollín, picados · 4 dientes de ajo, picados · 4 ajíes criollos, picados · 2 cucharadas de aceite (o de manteca) · comino, pimienta y sal a gusto.*

En cuanto al guiso, se sofríe todo en el aceite por 10 minutos. Después de lavarlos muy bien y de fregarlos con limón, se ponen el mondongo y la pata a cocinar en olla a presión con agua y un poco de bicarbonato por 1½ hora, aproximadamente (si se

utiliza olla corriente se cocinan por 3 horas, hasta que se ablanden). Se sacan y se pican en trocitos, se ponen a cocinar de nuevo en el caldo básico por 30 minutos más. Se agregan las papas, las habichuelas, las zanahorias, el nabo, el apio y el repollo; se cocinan unos 30 minutos, hasta que todo esté blando. Se agregan el guiso, las mazorcas y las alcaparras, y se deja a fuego lento 15 minutos. Ya para bajar, se baten las yemas en el vinagre de las alcaparras y se incorporan al servir. Se acompaña con arroz blanco.

### **Sopa de tortuga** LA GUAJIRA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 2¾ horas | Raciones: 8 a 10

*12 tazas de agua · 3 libras (1½ kg) de carne de tortuga con sus huesos · 4 plátanos verdes, pelados y partidos con la mano · 1½ libra (750 gr) de yuca, pelada y picada · 1 pimentón verde, picado fino · 2 tomates maduros, pelados y picados finos · 2 cebollas cabezonas, peladas y picadas finas · 2 dientes de ajo, picados finos · sal, pimienta y comino a gusto.*

Se lava muy bien la tortuga y se pone a cocinar en el agua hasta que se ablande, por 2 horas aproximadamente, tiempo durante el cual se le va sacando la espuma que se forme. Se añaden los plátanos, la yuca, las verduras y las especias, y se deja conservar a fuego medio en olla tapada hasta que todo esté tierno (unos 30 minutos). Se adorna con perejil picado fino rociado por encima y se acompaña con arroz con coco.

## Aperitivos y principios

### **Arepas de huevo** SINCELEJO, SUCRE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 25 minutos | Raciones: 8

(ver foto página 222)

*1 libra (500 gr) de masa de maíz pilado · 8 huevos · 2 cebollas cabezonas, peladas y picadas finas · 1 tomate maduro, pelado y picado fino · sal y pimienta a gusto.*

Se preparan las arepas. Para el relleno se batien los huevos con la cebolla, el tomate, sal y pimienta, y se sigue el mismo procedimiento indicado para las empanadas de huevo [ver p. 316].

### **Arroz con coco** CARTAGENA, BOLÍVAR

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 35 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 222)

*2 tazas de arroz (lavado) · 3 ½ tazas de leche de coco · 1 cucharada de azúcar (opcional) · sal.*

Se pone el arroz a cocinar en la leche de coco con azúcar y sal, a fuego medio hasta que se empiece a secar, entonces se tapa y se deja a fuego muy lento para que acabe de secarse. Se usa para acompañar muchísimos platos.

### **Arroz con coco y pasas** CARTAGENA, BOLÍVAR

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 50 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 tazas de arroz, lavado · 2 tazas de la primera leche de coco · 3 tazas de leche de coco · 1 taza de pasas · 4 cucharadas de azúcar · ½ libra (125 gr) de mantequilla · sal a gusto.*

Se pone la primera leche de coco a freír, y cuando haya formado una costra se agregan las pasas y el azúcar con un poco de mantequilla; luego se añade la leche de coco, se deja hervir unos minutos y se añade el arroz. Cuando seque, se le pone un poco de mantequilla, se tapa, se baja a fuego lento y se deja que acabe de reventar y de secar completamente.

### **Arroz con frijolito morado guajiro** LA GUAJIRA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

*6 tazas de agua · 2 tazas de arroz, lavado · 1 taza de frijoles morados · 2 cebollas cabezonas, picadas · 2 dientes de ajo, picados · 2 cucharadas de aceite · sal y pimienta a gusto.*

Se ponen los frijoles a remojar desde el día anterior; en esa misma agua (sin sal), se ponen a cocinar hasta que empiecen a ablandar (1 hora), se añade el arroz, el aceite, la cebolla, sal y pimienta. Se dejan cocinar a fuego medio hasta que empieza a secar (20 minutos), se revuelve y se baja a fuego lento, se tapa la olla y se deja secar por completo.

### **Arroz con queso** COROZAL, SUCRE

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 35 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 tazas de arroz, lavado · 1 pimentón verde, picado fino · ½ libra (250 gr) de queso, rallado · 4 tazas de agua · 2 cucharadas de manteca (o aceite) · sal a gusto.*

Se sofríe el pimentón, se le agrega el arroz y la sal, se revuelve, se añade el agua caliente y se pone a cocinar hasta que empieza a secar. Se incorpora el queso, se revuelve, se tapa y se deja a fuego lento hasta que termine de cocer.

### **Arroz con titoté [arroz frito]** CARTAGENA, BOLÍVAR

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 40 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 tazas de arroz, lavado · 2 tazas de la primera leche de coco · 4 cucharadas de azúcar · 3 tazas de leche de coco · sal a gusto.*

*Titoté:* se ponen a cocinar 2 tazas de la primera leche de coco (utilizando para su extracción el agua del mismo coco), con 4 cucharadas de azúcar, a fuego lento; se deja reducir hasta que tome un color acaramelado, se agregan 3 tazas de leche de coco y se cocina, revolviendo para disolver los grumos y obtener el titoté.

Se cocina el arroz con el titoté y la leche de coco y sal; cuando el arroz empieza a secar, se tapa y se baja a fuego lento y se deja 15 minutos más para que acabe de secarse.

### **Bami** SAN ANDRÉS Y PROVIDENCIA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 20 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de yuca, pelada · 2 cucharaditas de sal.*

Se ralla la yuca, el afrecho se envuelve en un lienzo. Se retuerce bien para exprimirla

hasta que quede seca (opcional: se mezcla con queso rallado). Se cocina poniéndola en una sartén engrasada a fuego lento. Cuando acabe de secar y se dore (en 20 minutos aproximadamente), se saca y se parte en porciones. Se sirve caliente para acompañar guisos.

### **Bollo de yuca** BARRANQUILLA, ATLÁNTICO

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8 a 10

*2½ libras (1¼ kg) de yuca · sal · hojas de maíz · cabuya.*

La yuca se pela y se cocina unos 20 minutos (que no quede muy blanda). Luego se muele con sal y se amasa, se envuelve en hojas de maíz, para formar los bollos, que se amarran y se ponen a cocinar en agua por ½ hora. Puede hacerse un bollo grande o varios más pequeños.

### **Bollo limpio** BARRANQUILLA, ATLÁNTICO

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

*3 libras (1½ kg) de maíz pilado · ½ taza de queso rallado (opcional) · agua suficiente · sal · hojas grandes de mazorca · cebolla.*

Se pone a remojar el maíz pilado, por varias horas, en agua suficiente, revolviéndolo y limpiándolo de impurezas. Se cocina por unos 40 minutos hasta que se ablande, se revuelve bien y se deja enfriar. Se muele fino y se amasa hasta que quede una masa suave; se le pone un poco de sal y, opcionalmente, queso rallado. Se pone la preparación sobre las hojas (que la cubran bien), se cierra y se amarra. Se pone a cocinar en agua hirviendo por 30 minutos aproximadamente. (Otras opción es agregar chicharrón molido al preparar la masa).

### **Boronía** MOMPÓS, BOLÍVAR

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 50 minutos | Raciones: 8 a 10

*1½ libra (750 gr) de berenjenas peladas y partidas · 2 plátanos maduros, pelados y partidos · ¼ libra (125 gr) de queso blanco, rallado · 2 cebollas cabezonas, peladas y picadas · 2 dientes de ajo, majados · 4 cucharadas de manteca (o aceite) · sal y pimienta a gusto.*

Las berenjenas se cocinan en agua por 15 minutos y se sacan. Aparte, se ponen a cocinar los plátanos por 30 minutos hasta que queden muy blandos. Ambos se

mezclan, machacándolos con una cuchara; se agrega el queso, la cebolla y los ajos; se sofríe todo en la manteca por 10 minutos, revolviendo, y se añade sal y pimienta. Se sirve para acompañar carnes y pescados.

### **Buñuelos de frijol de cabecita negra** BARRANQUILLA, ATLÁNTICO

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 45 minutos | Raciones: 8 a 10

*1 libra (500 gr) de frijol de cabecita negra, remojada desde la víspera · 2 huevos batidos · 1 cucharada de fécula de maíz · sal · pizca de azúcar (opcional) · aceite.*

Se ponen los frijoles a medio cocinar (que no queden blandos). Se bajan del fuego, se dejan reposar, se deshollen y se muelen bien finos. Se agregan los huevos, sal, azúcar, la fécula, y se bate bien con una cuchara de palo hasta que quede una masa suave. Con la misma cuchara se toman porciones y se van echando al aceite caliente hasta que se esponjen y doren.

### **Butifarra** SOLEDAD, ATLÁNTICO

Grado de dificultad \*

*1 libra (500 gr) de carne pulpa (molida o picada) · 1 libra (500 gr) de tocino sin cuero, picado fino · tripa delgada de cerdo · suficiente pimienta picante · sal a gusto.*

Se rellena la tripa con la carne de res, adobada en bastante pimienta y sal, mezclada con el tocino y bien amasada. Se hacen las bolitas, dividiendo la tripa al anudar con una cuerda. Se escaldan en agua hirviendo por 15 minutos y se dejan secar al sol por 3 horas. Luego se cuelgan a resecar al humo de leña por 4 horas.

### **Camarones en apuro** SANTA MARTA, MAGDALENA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 20 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto, pág. 223)

*2 libras (1 kg) de camarones, cocidos y pelados · 4 cucharadas de aceite de oliva · 4 cucharadas de pan rallado · 2 tazas de salsa de tomate · ½ cucharadita de tomillo · 2 cucharadas de jugo de limón · hojas de lechuga · sal y pimienta a gusto.*

Se sofríen los camarones en el aceite de oliva, se les rocía el pan rallado, se revuelven, se agregan la salsa de tomate, el tomillo, el limón, sal y pimienta. Se revuelve bien y se sirve caliente (o frío sobre las hojas de lechuga).

**Carimañolas** BARRANQUILLA, ATLÁNTICO

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 20 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 224)

*1½ libra (750 gr) de yuca pelada, cocida y molida · 1 libra (500 gr) de carne de cerdo, picada y sofrita · aceite vegetal · sal.*

Se amasa bien la yuca con sal a gusto y se toman porciones del tamaño de un huevo, se presiona con el dedo pulgar en el centro y se pone el relleno de carne, se cierran y se ponen a freír en el aceite muy caliente hasta que se doren (se pueden rellenar también con queso costeño rallado o carne de pescado desmenuzada). A la masa de yuca se le puede agregar un poco de masa de maíz para evitar que al freír queden demasiado embebidas en aceite.

**Coctel de ostras** BARRANQUILLA, ATLÁNTICO

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 20 minutos | Raciones: 8 a 10

*1 libra (500 gr) de ostras, con su jugo (desconchadas) · 2 cucharadas de cebolla cabezona, picada fina · 1 cucharada de aceite de oliva · 1 taza de salsa de tomate · 2 cucharadas de mayonesa · 1 cucharada de agua de coco con ajos, fermentada por un mes (solo el agua) · 4 cucharadas de jugo de limón · ají a gusto · sal, pimienta y cominos a gusto.*

Se le mezclan todos los ingredientes, uno a uno, a las ostras y se va revolviendo. Se sirve frío sobre hojas de lechuga fresca. También se preparan con almejas, camarones, caracol o chipichipi.

**Coctel de ostras dulces** BARRANQUILLA, ATLÁNTICO

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 20 minutos | Raciones: 8 a 10

*1 libra (500 gr) de ostras con su jugo (desconchadas) · 1 taza de vino dulce · 4 cucharadas de miel de abejas · 2 cucharadas de jugo de limón.*

Se mezclan las ostras con todos los ingredientes, se revuelven y se sirven frías sobre hojas de lechuga fresca.

**Casabito** MOMPÓS, BOLÍVAR**Clásico aperitivo momposino**

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 40 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de yuca · ½ libra (250 gr) de queso blanco, rallado · 1 cucharada de semillas de anís.*

Se pela la yuca y se ralla, se exprime completamente y se pila. Se mezcla con el queso rallado fino y se añade el anís. Se forman crepitas muy delgadas, se asan en una plancha de hierro, se doblan antes de secar y se dejan dorar.

**Copetes de camarones** CIÉNAGA, MAGDALENA

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de preparación: 20 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 215)

*1½ libra (750 gr) de camarones · 4 tallos de cebollín, picados · 2 cucharadas de mantequilla · 2 tomates maduros · 2 cebollas cabezonas rojas, grandes · 4 huevos batidos · 2 cucharadas de harina de trigo · sal y pimienta a gusto.*

Se lavan los camarones y se dejan en agua hirviendo por 3 minutos, se sacan y se pelan. El cebollín se sofríe en la mantequilla, se le añaden los camarones, sal y pimienta, y se revuelve por 3 minutos. Se muele todo (que quede un puré). Se cortan los tomates y las cebollas cabezonas en torrejitas (rodajas). Se forman emparedados con una torreja de tomate abajo, cubierta con una capa de los camarones molidos y con una torreja de cebolla cabezona encima (presionando un poco con la mano). Los huevos se baten con la harina, un poco de sal y pimienta; en este batido se rebozan los emparedados y se ponen a freír inmediatamente en aceite caliente hasta que se doren.

**Crab Backs** SAN ANDRÉS Y PROVIDENCIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 20 minutos | Raciones: 8

*8 cangrejos (1 por persona) · 2 cebollas cabezonas, picadas finas · 1 pimentón (bud pepper), picado · 4 dientes de ajo picados · ½ taza de vinagre · sal y pimienta a gusto.*

Se calienta el aceite y se sofríen las cebollas, el pimentón y los ajos con la sal y la pimienta hasta obtener un guiso suave. Las proporciones pueden variar a gusto del cocinero. Los cangrejos se cocinan en poca agua hirviendo por 5 minutos, se sacan, se les quiebra el pecho, se limpian y se les extrae la carne con las manos, cuidando de sustraerles la manteca y de conservar los carapachos enteros. La carne se desmenuza

y se revuelve con la manteca y el guiso. Se rellenan los carapachos y se sirven. Hay quienes antes de servir los hornean por 2 minutos. Son los aperitivos más populares de las islas. Se comen rociándoles un poco de jugo de limón.

### **Dumplings** SAN ANDRÉS Y PROVIDENCIA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 20 minutos | Raciones: 8 a 10

*1 libra (500 gr) de harina de trigo · 1 cucharada de polvo de hornear · 1 taza de agua · 2 cucharadas de mantequilla · sal.*

Son muy populares en la cocina de las islas para complementar guisos y sopas. Esencialmente la masa es la misma, aunque, según la forma que se le dé o la preparación en que se utilicen, cambian de nombre. Se mezcla todo y se amasa bien. Se hacen pequeños rollos con las manos húmedas, que, cortados, se ponen en las sopas calientes. Con la masa un poco más suelta (con más agua), se hacen pequeñas tortas que se ponen con el rondón [ver p. 338] antes de finalizar su cocción. Se dejan caer cucharadas en los guisos (*drops*) antes de servirlos.

### **Empanadas de huevo** CARTAGENA, BOLÍVAR

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 25 minutos | Raciones: 8

(ver foto p. 222)

*1 libra (500 gr) de maíz pilado amarillo · ¼ libra (125 gr) de carne de cerdo, cocida y picada finamente · 8 huevos · aceite · sal.*

Se pone el maíz a remojar desde la víspera, se toma la mitad y se cocina en agua por 20 minutos, se le agrega la otra mitad cruda y se deja enfriar. Se muele todo con un poco de sal y se amasa. Se toman porciones y se forman bolas que se aplanan sobre hojas de plástico u hojas de plátano engrasadas (que queden de ½ cm de grueso por 10 cm de diámetro). Se van poniendo en el aceite caliente por unos 3 minutos (se verá como suben y se esponjan), se sacan, se les abre una pequeña ranura con una cucharita, se rellenan con un poco de carne y un huevo crudo. Se cierran poniendo y presionando un poco de masa fresca en la ranura y se regresan al aceite caliente por 2 minutos más, hasta que se doren.

### **Ensalada de caracol [Conch-Salad]** SAN ANDRÉS Y PROVIDENCIA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de caracoles · 1 pimentón verde, picado · 2 cebollas cabezonas, peladas y*

*picadas · 2 tomates biches, pelados y picados · 4 cucharadas de jugo de limón · ½ taza de vinagre · sal y pimienta a gusto.*

Se golpea la carne de los caracoles con un mazo, para ablandarla, y se cocina en agua hirviendo por 1 hora. Se corta en trozos pequeños y se mezcla con el vinagre, el jugo del limón, el pimentón, las cebollas cabezonas, los tomates, pimienta y sal (se puede refrigerar varios días) y se mezcla con mayonesa para servir. Se acompaña con galletas de soda.

### **Ensalada de langosta** LA GUAJIRA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 20 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 226)

*3 langostas · 4 cucharadas de jugo de limón · 2 tomates maduros, pelados y picados · 2 cebollas de huevo, peladas y picadas finas · 1 cucharada de vinagre · sal y pimienta a gusto.*

Se sancochan las langostas por 10 minutos en agua hirviendo. La caparazón se corta, se saca la carne entera, se deja enfriar y se corta en torrejias (rebanadas). Se prepara una salsa con el jugo de limón, los tomates, las cebollas, vinagre, sal y pimienta, en la que se ponen a marinar las torrejias. Se sirve como aperitivo o abrebocas, acompañada con galletas de soda.

### **Ensalada de papaya verde** BARRANQUILLA, ATLÁNTICO

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 15 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 219)

*2 libras (1 kg) de papaya verde, pelada y picada en cuadritos · ¼ taza de aceite · ¼ taza de vinagre · 2 cucharadas de jugo de limón · sal y pimienta a gusto.*

La papaya picada se sancocha en un poco en agua, se saca, se seca y se mezcla con el vinagre, el aceite, sal y pimienta.

### **Ensalada de pulpo** SANTA MARTA, MAGDALENA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 40 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de pulpos biches (pequeños) · 4 limones (jugo) · ½ taza de aceite de oliva · ¼ taza de vinagre · 4 tallos de cebollín, picados finos · 1 pimentón rojo cortado en rajitas delgadas (opcional) · sal y pimienta a gusto.*

Se limpian muy bien los pulpos, se aporrean y se lavan con agua-limón, dejándolos en esa agua un buen rato. Se cocinan en agua normal por 20 minutos, se sacan, se escurren, se pican y se dejan enfriar. Se ponen a marinar por unas horas, utilizando una vasija de vidrio (o esmaltada), en aceite, vinagre, jugo de limón, cebollín, pimentón, pimienta y sal. Se puede refrigerar y conservar por una semana. Se sirve acompañada de arroz blanco o sobre hojas de lechuga, junto con galletas de soda.

### **Escabeche de sierra** BARRANQUILLA, ATLÁNTICO

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 1 hora | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 225)

*3 libras (1½ kg) de sierra, cortadas en torrejias gruesas (rodajas) · ½ taza de harina de trigo · 4 limones (jugo) · 1 cucharada de pimienta molida · ½ cucharadita de nuez moscada · pizca de sal · aceite.*

### **SALMUERA**

*2 libras (1 kg) de cebollas cabezonas cortadas en torrejias delgadas · 2 pimientos rojos cortados en tiritas delgadas · 4 dientes de ajo, majados · ½ taza de alcaparras · 2 cucharadas de azúcar · 1 cucharada de mostaza · 2 tazas de vinagre · 2 tazas de aceite (preferiblemente de oliva) · 1 cucharada de pimienta en grano · sal a gusto.*

Se ponen las torrejias de la sierra a marinar unas 2 horas en jugo de limón, pimienta, sal y nuez moscada, asegurándose de que queden bien bañadas. Se sacan, se secan, se cubren con harina y se fríen en aceite caliente hasta que doren. Se sacan y se ponen en un recipiente de vidrio (o esmaltado), se cubren con la salmuera, previamente preparada, y se dejan marinar por 24 horas. El pescado se puede conservar refrigerado hasta un mes, asegurándose de que siempre permanezca cubierto por la salsa y no tenga burbujas de aire.

### **Frijoles rojos con maduro** CESAR

**Es costumbre prepararlo para Cuarema**

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 1¼ hora | Raciones: 8 a 10

*1 libra (500 gr) de fríjoles rojos (remojados desde la víspera) · 2 plátanos maduros, pelados y partidos · 1 cucharadita de pimienta de olor · 1 cucharadita de clavos de olor · ½ panela, raspada · 2 tazas de leche · pizca de sal.*

Se cocinan los fríjoles en agua, por 1 hora aproximadamente. Cuando estén blandos,

se muelen. Los plátanos se cocinan aparte por 30 minutos y también se muelen antes de mezclarlos con la leche, la pimienta, los clavos y la panela. Se revuelve todo y se bate hasta que quede un puré blando. Si es necesario se le agrega un poco más de leche, y se sirve.

### **Fritters** SAN ANDRÉS Y PROVIDENCIA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 20 minutos | Raciones: 8 a 10

*6 bananos maduros pelados · ½ cucharada de polvo de hornear · ½ taza de azúcar · 12 cucharadas de harina de trigo · ½ taza de leche · aceite.*

Se machacan los bananos y se mezclan con el resto de los ingredientes, se bate todo bien, se van sacando porciones con una cuchara y se dejan caer en el aceite caliente. Se sacan una vez doradas, se dejan escurrir y se sirven.

### **Guiso – hogo – hogao – sofrito – refrito** COSTA ATLÁNTICA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 15 minutos | Raciones: 10 a 12

*2 cebollas cabezonas grandes, peladas y picadas finas · 6 tallos de cebollín, picados · 4 tomates maduros, pelados y picados finos · 8 ajíes dulces (criollos), picados · 2 ajos molidos · 1 cucharada de vinagre · ¼ taza de aceite (o manteca de cerdo) · sal, pimienta y comino a gusto.*

Esta salsa se usa generalmente como parte de los guisos preparados especialmente para condimentar carnes y pescados. En cambio, su uso es muy limitado para condimentar sopas. Todos los ingredientes se incorporan y se dejan sofreír, revolviendo, a fuego lento, por 15 minutos. (Opcional: 1 cucharada de achiote).

### **Huevas de sábalo** BARRANQUILLA, ATLÁNTICO

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de huevas de sábalo · 1 libra (500 gr) de masa de maíz blanco, suave · 1 taza de cebolla cabezona, picada · 2 tomates maduros, pelados y picados · ¼ libra (125 gr) de mantequilla · sal y pimienta · hojas de maíz · majaguas.*

Se limpian las huevas removiendo la piel que las cubre, se pican finamente y se sofríen en mantequilla con el tomate y la cebolla. Se revuelve todo con la masa y se soba bien. Se forman bollos envolviendo porciones con las hojas. Se amarran y se cocinan por una hora.

**Huevos fritos en miel de abejas** SUCRE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 5 minutos | Raciones: 8

*8 huevos (1 por persona, o más si se prefiere) · mantequilla · miel de abejas.*

Se ponen los huevos en una cacerola untada apenas con mantequilla, se cubren con la miel y se ponen a freír a gusto. Hay que tener especial cuidado con las salpicaduras, ya que su quemadura es muy dolorosa.

**Johnny Cakes** SAN ANDRÉS Y PROVIDENCIA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 40 minutos | Raciones: 8 a 10

*1 libra (500 gr) de harina de trigo · 2 cucharadas de polvo de hornear · 1 taza de leche de coco, espesa · 1 cucharadita de sal · ½ taza de azúcar · 2 cucharadas de aceite · 2 cucharadas de mantequilla.*

Se mezcla todo y se amasa bien. Se deja descansar un rato (30 minutos), se forman unas tortitas y se chuzan con un tenedor. Se asan al horno de leña poniéndolas afuera, cerca de la boca, en una cazuela tapada o en horno eléctrico hasta que se doren (unos 10 minutos aproximadamente). El isleño lo usa como pan para acompañar guisos, sopas y, en general, cualquier plato.

**Leche de coco** COSTA ATLÁNTICA

Grado de dificultad \*\*\*

El uso de la leche de coco es importantísimo en la cocina de las costas Atlántica y Pacífica, así como en San Andrés y Providencia y algunas regiones de la Amazonia. Se toma un coco grande, se le quita la estopa, se le extrae el agua. Se parte y, ayudándose con un cuchillo o espátula, se separa la pulpa de la concha y se ralla a mano. No se debe licuar el coco, pues nunca da la misma calidad de leche que con la preparación clásica.

Una vez obtenido el afrecho o coco rallado, se puede utilizar la misma agua del coco para extraer la primera leche (esto es solo aconsejable cuando se va a utilizar la leche de inmediato en la preparación de algo que se va a consumir rápidamente, pues tiene tendencia a fermentarse, lo cual daña los alimentos).

Es mejor agregarle al afrecho 2 tazas de agua tibia, revolver vigorosamente con la mano, triturando el afrecho varias veces. (Se van sacando puñados y se ponen en un colador, se presiona con la mano para extraerle toda la leche.) A esta leche la llamamos primera o zumo. Se le ponen 2 tazas más de agua tibia al mismo afrecho

y repetimos el procedimiento. Este resultado se conoce con el nombre de leche o agua-leche; sucesivamente, se pueden sacar hasta 3 agua-leches. Para obtener la crema basta con dejar asentar la primera leche; la crema sobrenada en el líquido y se saca con una cuchara. Es muy apreciada por sus usos en pastelería y guisos. Para sacar el aceite, basta con poner el afrecho en una sartén con muy poca agua, y cuando dé el primer hervor se baja y se deja reposar. El aceite sobrenada en el líquido y se saca sirviéndose de una cuchara.

### **Muelas de cangrejo** SAN ANDRÉS Y PROVIDENCIA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 20 minutos | Raciones: 8

*8 cangrejos · 2 limones (jugo) · ½ taza de vinagre · 4 tallos de cebollín, picados · 4 dientes de ajo, majados · ½ taza de pasta de tomate · ajíes picantes a gusto · sal y pimienta a gusto.*

Después de cocidos los cangrejos, se separan las muelas o tenazas. Se machacan quebrando de un golpe la caparazón, que se remueve, dejando la carne pegada al cartílago. Se prepara una vinagreta con limón, vinagre, cebollín picado, ajo majado, pasta de tomate, sal, pimienta y ajíes picantes, en la que se ponen a marinar las muelas antes de servir las frías.

### **Musa** SAN ANDRÉS Y PROVIDENCIA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 25 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 tazas de harina de maíz · 4 tazas de leche de coco · 2 cucharadas de mantequilla · sal a gusto.*

La harina de maíz se cocina en la leche de coco por 25 minutos aproximadamente. Mientras está en el fogón se le va dando vueltas con una cuchara de palo hasta que espese, se vierte luego en un plato y se deja enfriar para que cuaje. Luego se corta en porciones pequeñas, como natilla. Se usa para acompañar los guisos.

### **Patacones** LA GUAJIRA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 30 minutos

Plátanos verdes pelados se cortan en troncos de 2 cm o más, se fríen en aceite no muy caliente, se sacan y se machacan, se pasan por agua-sal y ají y se refrían en aceite caliente hasta que se doren.

**Patty** SAN ANDRÉS Y PROVIDENCIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 35 minutos | Raciones: 8 a 10

**MASA***1 libra (500 gr) de harina de trigo · 1 cucharada de aceite · ¼ taza de agua.***RELLENO***1 libra (500 gr) de carne de res molida · ¼ libra (125 gr) de papaya verde, picada fina (o molida) · 2 dientes de ajo, picados finos · 1 cebolla cabezona, pelada y picada fina · 1 pimentón, picado · 2 ajíes picados finos · 2 cucharadas de vinagre · 3 cucharadas de aceite · sal a gusto.*

Se prepara la masa revolviendo los ingredientes y amasando, se forman pequeñas bolas y se dejan descansar unos minutos. Se revuelven todos los ingredientes del relleno y se sofríen, durante 15 minutos. Se extienden las bolas con los dedos sobre una tabla engrasada y se rellenan. Se forman empanadas que se fríen en aceite caliente hasta que se doren. También se rellenan con pescado cocido y desmenuzado, carne de cangrejo o caracol.

**Plátanos en tentación** BOLÍVAR**Son muy apreciados para acompañar platos salados**

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 30 minutos | Raciones: 8 a 10

*6 plátanos bien maduros · 1 panela en melado · ¼ libra (125 gr) de queso costeño, rallado · 1 taza de la primera leche de coco · ½ cucharada de canela molida · ½ cucharada de clavos de olor.*

Se ponen los plátanos bien maduros a calar en el melado, la leche de coco y especias, y cuando estén a punto se les pone el queso rociado por encima y se sirven.

**Pumpkin Rice** SAN ANDRÉS Y PROVIDENCIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 40 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 227)

*3 tazas de arroz, lavado · 1 libra (500 gr) de ahuyama · 5½ tazas de leche de coco · 2 cucharadas de aceite de coco · sal.*

La ahuyama se pela y se corta en cuadritos pequeños, se sofríe en aceite y se mezcla

con el arroz y la sal en la leche de coco. Se pone todo a hervir a fuego medio hasta que la leche se evapore; se tapa, se baja a fuego lento y se deja terminar de secar.

### **Queso de capa** MOMPÓS, BOLÍVAR

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de preparación: 1½ hora | Raciones: 12 a 14

*2 litros de leche fresca · ½ pastilla de cuajo · sal (de roca preferiblemente).*

Se corta la leche con el cuajo, se separa la cuajada y se recoge el suero. Se pone el suero a hervir y se le agrega la cuajada partida en trozos, se deja cocinar 5 minutos, se saca la cuajada, se amasa y se extiende en una mesa con la mano primero, y luego con un rodillo (lo más delgada posible). Se sala y se corta en franjas o tiras hasta formar bolas o cualquier otra forma que se desee, de aproximadamente ¼ de libra (125 gr) de peso.

### **Quibbe** LORICA, CÓRDOBA

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de preparación: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

*1 libra (500 gr) de carne pulpa de res (nalga) molida · ¼ libra (125 gr) de trigo partido, remojado y escurrido · 1 cebolla cabezona, picada · ½ cucharada de yerbabuena, picada · sal, pimienta de olor y pimienta picante a gusto.*

Se toman la yerbabuena y las especias y se revuelven con un poco de agua fría, se mezclan con la carne, el trigo y la cebolla cabezona. Se muelen y se amasan muy bien.

### **RELLENO**

*½ libra (250 gr) de carne de res cruda, molida · 2 cebollas cabezonas, cortadas en tiritas · ½ taza de piñones · 2 cucharadas de mantequilla · sal y pimienta a gusto.*

Se toman porciones del tamaño de un huevo grande y se forman bolas un poco ovaladas; en una de las puntas se hace un orificio por donde se introduce un poco del relleno y se cierra. Se fríen en manteca muy caliente hasta que se doren. También se puede extender una capa de la carne con el trigo en un molde, encima se coloca el relleno bien distribuido, se cubre con otra capa de carne con trigo y se corta con un cuchillo en forma de bizcocho. Se lleva al horno precalentado a 350°, por 30 minutos, rociándole aceite por encima. Nota: pese a ser el quibbe un plato tradicional árabe, ha sido tan bien acogido por el sabanero de Bolívar que hoy lo podemos considerar autóctono. Es el abrebocas más popular en las mesas de fritanga.

**Sprats** SAN ANDRÉS Y PROVIDENCIA**Pescados pequeños que se limpian, se fríen y se sirven con sal como aperitivo**

También es muy apreciado como aperitivo el pescado limpio y escamado, que se corta en porciones pequeñas y se fríen en aceite de coco (o vegetal, o una mezcla de los dos). Las especies más usadas son pargo rojo, barracuda, jurel, coro, pelao, saltones, bonito, etc.

**Yuca cocida** COSTA ATLÁNTICA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 20 minutos

La yuca se pela y se parte, se cocina en agua con sal hasta que esté blanda, 20 minutos aproximadamente. Es frecuentemente usada para acompañar los platos costeños.

**Yuca con suero** SABANAS DE BOLÍVAR

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 5 minutos

*Yuca cocida · suero (crema agria de leche, salada).*

Se sirve la yuca fría o caliente, bañada con el suero.

## Platos

### Albóndigas CESAR

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1¼ hora | Raciones: 10 a 12

*1 libra (500 gr) de carne de res, molida · 1 libra (500 gr) de carne de cerdo, molida · 2 cucharadas de fécula de maíz · 2 huevos, batidos · 2 cebollas cabezonas, finamente picadas · 3 dientes de ajo, majados · 1 cucharada de mostaza · ½ taza de cerveza · 2 ajíes dulces, picados · ¼ taza de alcaparras, molidas · 1 cucharada de cilantro, finamente picado · sal, comino y pimienta a gusto.*

#### SALSA

*½ taza de vinagre · ¼ taza de aceite achiotado · 1 taza de agua · 1 cucharada de harina de trigo · 3 cucharadas de guiso [ver p. 319].*

Para preparar la salsa se disuelve la harina en el agua, se mezcla con el vinagre, el guiso y el aceite y se lleva a cocinar, revolviendo, durante 10 minutos. Se amasan las carnes y poco a poco se va incorporando la fécula, los huevos, las cebollas, los ajos, la mostaza, la cerveza, los ajíes, las alcaparras, el cilantro y los aliños, sin dejar de amasar. Se forman las albóndigas y se dejan descansar 15 minutos. Se calienta la salsa y se ponen las albóndigas a conservar durante 35 minutos aproximadamente, sin tapar la olla, hasta que se vean cocidas y la salsa esté espesa. Se sirve sobre una capa de arroz blanco.

### Arroz de lisa BARRANQUILLA, ATLÁNTICO

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 50 minutos | Raciones: 8 a 10

*6 tazas de agua · 3 tazas de arroz, lavado · 1 mano de lisas (4 lisas) · 1 taza de guiso [ver p. 319] · sal y pimienta a gusto.*

Se lavan muy bien las lisas, se sancochan por 10 minutos, se bota el agua y se desmenuzan sacándoles las espinas. Se mezclan con el guiso y el arroz y se dejan sofreír unos minutos, se añade al agua, y se cocina a fuego medio hasta que empiece a secar, se revuelve, se prueba de sal y se corrige si es necesario; se tapa y se deja a fuego lento hasta que esté el grano blando.

### Albóndigas de pescado [o caracol] SAN ANDRÉS Y PROVIDENCIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 1½ hora | Raciones: 10 a 12

(ver foto página 227)

*2 libras (1 kg) de caracol sancochado (o pescado crudo) · 2 pimentones picados, finos · 2 cebollas cabezonas, peladas y picadas finas · 3 dientes de ajo, picados finos · 1 taza de miga de pan · ½ libra (250 gr) de papas, peladas y cocidas · 2 huevos, batidos · 4 ajíes dulces y picantes, picados finos · cilantro picado · pimienta y sal a gusto · aceite.*

Se muele en grueso, con la máquina, el pescado crudo (o el caracol sancochado), se pone en un recipiente y se le agregan las cebollas, los ajos, la miga de pan, las papas, los huevos, los ajíes, el cilantro, sal y pimienta. Se amasa bien y se forman las albóndigas del tamaño de un huevo. Se ponen a freír en aceite caliente, volteándolas para que se doren parejas. Se sirven como aperitivo, acompañadas con yuca cocida.

### **Arroz con camarones** CIÉNAGA, MAGDALENA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 50 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 220)

*4½ tazas de agua · 1½ libra (750 gr) de camarones frescos · 2 tazas de arroz (lavado).*

#### **SOFRITO**

*2 cucharadas de pasta de tomate · 4 tallos de cebolla larga, picada · 2 tomates maduros, pelados y picados · 1 pimentón rojo, picado en rajitas · 4 dientes de ajo, picados · 4 ajíes criollos, picados · 4 cucharadas de aceite · sal, comino y pimienta a gusto.*

Se sofríen en el aceite todos los ingredientes del sofrito, revolviendo hasta obtener una salsa suave. Los camarones se ponen en el agua hirviendo, hasta que se tornen rojos (3 minutos aproximadamente); se sacan, se pelan y se les separan las cabezas, que se muelen muy bien en un mortero. En el sofrito caliente se pone el arroz por 5 minutos, revolviendo, se le agrega el agua, se deja a fuego medio hasta que se empiece a secar. Se le agregan los camarones, se revuelve, se tapa y se deja a fuego lento para que el arroz acabe de secarse. Debe quedar un poco húmedo.

### **Arroz con chipichipi** BARRANQUILLA, ATLÁNTICO

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 50 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 221)

*4 tazas de agua · 2 tazas de arroz, lavado · 3 libras (1½ kg) de chipichipi, con sus conchas · ½ taza de guiso [ver p. 319] · sal y pimienta a gusto.*

Se pone a hervir el agua, se agregan los chipi-chipi, se dejan por 10 minutos hasta que se abran, se revuelven y se sacan. El caldo se cuele con un lienzo fino para quitar

cualquier arena o impureza que pudiera tener. Los chipichipi se desconchan y se regresan al caldo. Aparte, en la olla en que se va a preparar el arroz, se calienta el guiso y se mezcla con el arroz, sal y pimienta, se sofríe por 10 minutos y se agrega el caldo. Se deja cocinar a fuego medio por 20 minutos aproximadamente. Cuando empiece a secar se baja a fuego lento, se tapa y se deja hasta que se termine de secar. Nota: se puede reservar parte de los chipichipi mezclados con un poco de guiso caliente y se le rocía sobre el arroz al servirlo.

### **Arroz con tortuga** LA GUAJIRA

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 3¼ horas | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de carne pulpa de tortuga, cortada en trozos (incluyendo las vísceras) · 2 tazas de arroz, lavado · 4 tazas de caldo · ½ taza de aceite · ½ taza de guiso guajiro [ver p. 334] · sal y pimienta a gusto.*

Se lavan muy bien las presas y vísceras con agua-limón. Se cocina la carne en agua hirviendo suficiente, por 2 horas, se agregan las vísceras y se dejan cocinar por 30 minutos más. Se conserva el caldo. Se sacan las presas y las vísceras, se escurren, se ponen en la olla en que se va a preparar el arroz, se sofríen en el aceite, hasta medio dorar; se agrega el guiso, sal y pimienta, y se dejan conservar 10 minutos. Se añade el arroz y luego las 4 tazas de caldo, se deja cocinar a fuego medio por unos 20 minutos hasta que se empiece a secar, se revuelve, se tapa y se deja a fuego lento hasta que acabe de reventar (15 minutos aproximadamente). Debe quedar un poco húmedo.

### **Arroz marinero** BOLÍVAR

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 1 hora 10 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 224)

*9 tazas de agua · 4 tazas de arroz, lavado · 1½ libra (750 gr) de pescado, sin espinas, cortado en trozos · 4 docenas de almejas bien lavadas · 3 docenas de ostiones (se conservan el jugo aparte) · ½ libra (250 gr) de camarones frescos, pelados · ½ libra (250 gr) de calamares, limpios y picados · ½ taza de arvejas, cocidas · 1 taza de zanahorias, ralladas · ½ taza de pasta de tomate · 1½ libra (750 gr) de cebollas cabezonas, peladas y picadas · 6 dientes de ajo, picados · 4 ajíes criollos, pelados y picados · ½ cucharadita de tomillo · ¼ taza de aceite · 3 cucharadas de mantequilla · ½ cucharada de achiote (color) · sal y pimienta picante a gusto.*

Se cocinan las almejas al vapor con 1 taza de agua hirviendo, hasta que se abran; se

revuelven, se sacan y se les quita la tapa superior. Se cuele el caldo para sacarle la arena o sedimento que puedan tener y se guarda. Aparte, en el caldero donde se va a preparar el arroz, se calientan juntos, el aceite y la mantequilla, y se ponen a sofreír la cebolla cabezona, los ajos, los ajíes y el tomillo. Luego se añaden, primero el pescado y luego los mariscos, se dejan sofreír por 3 minutos, revolviéndolos, se agregan las zanahorias, las arvejas y el arroz, se dejan 1 minuto a sofreír. Se disuelve la pasta de tomate en las 7 tazas de agua un instante antes de verterlas en el caldero con sal, pimienta y achiote. Se rebulle todo suavemente con un *palote*, y se deja cocinar a fuego medio hasta que empiece a secarse el arroz; se agrega el caldo en que se cocinaron las almejas y el jugo de los ostiones, se tapa y se deja que termine de secar. Debe quedar un poco húmedo.

### **Asadito de pobre** CESAR

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 25 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de carne de res, pulpa · 2 libras (500 gr) de cebollas largas, picadas · 2 tomates maduros, pelados y picados · ½ taza de vinagre · sal a gusto.*

Se corta la carne muy delgada y se asa a la brasa sobre una parrilla, por unos 15 minutos, volteándola. Se saca y se machaca bien con una piedra de moler (hasta que quede casi desmenuzada), se le agrega el vinagre, el tomate, la cebolla y la sal; se machaca de nuevo (debe hacerse rápidamente para que no se enfríe) y se sirve.

### **Bagre estopiao** MOMPÓS, BOLÍVAR

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 15 minutos | Raciones: 8 a 10

*4 libras (2 kg) de bagre salado · 1 taza de guiso [ver p. 319] · 8 huevos, batidos · 2 cucharadas de harina de trigo · sal y pimienta a gusto.*

Se lava muy bien el pescado, se pone en agua hirviendo por 3 minutos, se saca y se escurre. Se lleva a una olla tapada con un poco de agua para cocinarlo al vapor (en viuda) por 15 minutos. Se saca, se desmenuza la carne, asegurándose que no queden espinas. Se calienta el sofrito y se le añade el pescado, sal y pimienta. Se mezcla bien y se agregan los huevos batidos, revolviendo hasta que queden como pericos.

### **Bagre frito** BARRANQUILLA, ATLÁNTICO

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 10 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 217)

*4 libras (2 kg) de bagre, cortado en rodajas · 2 cucharadas de jugo de limón · 4 huevos*

· 4 cucharadas de harina de trigo · 1 cucharada de perejil, picado fino · sal y pimienta a gusto · aceite.

Se adoban las rodajas con jugo de limón, sal y pimienta. Se dejan reposar 1 hora. Se batan los huevos, la harina y el perejil condimentados con un poco de sal y pimienta. Se rebozan las rodajas en el batido y se fríen en aceite hasta que se doren por ambos lados. Se sirven con papas fritas y arroz y se rocían con jugo de limón a gusto.

### **Bocachico en zumo de coco** CERETÉ, CÓRDOBA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8 a 10

3 libras (1½ kg) de bocachico, cortado en trozos · 2 tazas de zumo de coco (primera leche) · 1 taza de agua · 3 cucharadas de jugo de limón · ½ libra (250 gr) de calabaza, pelada y picada · ½ libra (250 gr) de habichuelas cocidas y picadas · ½ libra (250 gr) de cebollas cabezonas, peladas y picadas · 4 ajíes criollos picados · 2 tomates maduros, pelados y picados · 2 cucharadas de mantequilla · ¼ cucharadita de cominos · sal y pimienta a gusto.

Se frota el pescado con limón, comino, sal y pimienta. Se deja reposar por 30 minutos. Se ponen las verduras (habichuelas, calabaza, tomates, cebollas y ajíes) a sofreír en la mantequilla revolviendo un poco, se agrega la taza de agua y se dejan cocinar hasta estar blandos (unos 20 minutos aproximadamente). Se añade el pescado y el zumo de coco, se tapa y se deja cocinar a fuego lento por 30 minutos.

### **Cabrito envuelto** SINÚ, CÓRDOBA

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8

8 bocachicos pequeños, secos y salados · 3 cebollas cabezonas grandes, peladas y cortadas en rodajas · 3 tomates maduros, pelados y cortados en rodajas · 2 cucharadas de manteca (o aceite) · 3 cucharadas de jugo de limón · sal y pimienta · hojas de bijao (o plátano) quebrantadas.

El pescado se pone en agua tibia por 20 minutos para desalarlo. Se seca, se abre y se frota con limón, sal y pimienta. Se acomodan las rodajas de los tomates y de las cebollas en el vientre de cada pescado, que, a su vez, se envuelve con las hojas, y se ponen a asar a la brasa, a calor muy suave por 1 hora.

### **Calamares rellenos** SUCRE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 50 minutos | Raciones: 10 a 12

*3 libras (1½ kg) de calamares medianos · ½ libra (250 gr) de cebolla cabezona, pelada y picada · 4 dientes de ajo picados · 1 pimentón verde picado · ¼ taza de pasta de tomate · ¼ taza de crema de leche · 1 cucharadita de tomillo · 2 huevos duros picados · 2 tazas de arroz cocido · ¼ libra (125 gr) de mantequilla · ½ copa de brandy (o jerez seco) · 1 taza de leche · ½ taza de miga de pan, rallada · sal y pimienta a gusto.*

Se limpian los calamares y se dejan en agua hirviendo por 5 minutos. Se prepara un relleno con las patitas de los calamares picadas, la cebolla, el ajo, el pimentón, el arroz, los huevos y el tomillo mezclados. Se sofríen en la mitad de la mantequilla añadiendo la mitad de la pasta de tomate, un poco de crema de leche y un poco de brandy (o jerez); se mezcla todo muy bien y se rellenan los calamares. Se ponen en un molde de un tamaño justo para que queden parados, recostados uno contra otro. Se prepara una salsa con la mantequilla, la pasta de tomate, la crema de leche, la leche y el brandy restantes. Se revuelve y se pone a cocinar a fuego lento, se vierte por encima de los calamares, se espolvorea con el pan rallado y se colocan al horno precalentado a 300°, por 15 minutos.

### **Camarones [o langostinos] con anís** SUCRE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 25 minutos | Raciones: 8 a 10

*3 libras (1½ kg) de camarones (o langostinos) pasados 3 minutos por agua hirviendo y pelados · 1 libra (500 gr) de cebolla cabezona picada fina · 4 dientes de ajo picados · ¼ libra (125 gr) de mantequilla · 1 cucharada de semilla de anís triturada · ½ cucharada de esencia de anís (o ½ copa de aguardiente) · 1 copa de vino blanco seco · 1 cucharada de harina de trigo · ½ taza de crema de leche · sal y pimienta a gusto.*

Se sofríen en la mantequilla las cebollas y los ajos, tapados, hasta que estén transparentes. Se agregan los camarones (o langostinos) pelados, las semillas de anís, sal y pimienta, y se sofríe todo por 5 minutos. Se añade la esencia de anís (o el aguardiente), se revuelve y se deja conservar otros 5 minutos. Se disuelve la harina en el vino blanco y se agrega, revolviendo por 5 minutos. Se agrega la crema un poco tibia y se mezcla bien hasta que la salsa se incorpore y quede cremosa, sin dejarla hervir. Se sirve sobre arroz con coco o blanco.

### **Caracoles guisados con coco** ISLAS DEL ROSARIO, BOLÍVAR

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de pate' burro o pala · 1½ taza de guiso [ver p. 319] · 1½ taza de leche de coco · 1 taza de la primera leche de coco, cremosa · sal y pimienta.*

Se aporrean bien los caracoles para que se ablanden un poco. Se ponen a cocinar en agua por 30 minutos, se sacan, se pican y se revuelven con el guiso, la leche de coco, sal y pimienta y se dejan conservar a fuego lento por 20 minutos. Cuando se empiecen a secar se agrega la leche de coco cremosa, se revuelven y se dejan cocinar unos minutos, sin hervir. Se sirven con arroz de coco.

### **Caracol guisado [Conch]** SAN ANDRÉS Y PROVIDENCIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de caracol, aporreado · 1 pimentón rojo, picado · 1 cebolla cabezona, pelada y picada · 2 dientes de ajo, picados · 3 cucharadas de aceite de coco · 1 taza del caldo en que se cocinaron los caracoles · 1 taza de crema de leche de coco · 1 cucharada de albahaca, orégano y tomillo frescos, picados finos · dumplings [ver p. 316] · sal y pimienta a gusto.*

Después de aporreado el caracol, se sancocha por 1 hora en agua hirviendo, se saca (se conserva 1 taza del caldo), y se pica en trocitos que se sofríen en el aceite de coco, saltándolos por 3 minutos. Se agregan el pimentón, la cebolla, los ajos y las yerbas, sal y pimienta y se deja sofreír por 5 minutos más. Este sofrito se mezcla con el caldo, se tapa y se deja conservar por 10 minutos, se revuelve y se agregan la crema de leche de coco y los dumplings. Se deja conservar a fuego lento otros 10 minutos y se sirve.

### **Carne ripiada [deshilachada]** SUCRE

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 6 a 8

*2 libras (1 kg) de punta de anca (centro de cadera) · 2 cucharadas de vinagre · 1 taza de guiso preparado con achiote [ver p. 319] · sal y pimienta a gusto.*

Se pone a sudar la carne con un poco de agua, el vinagre, sal y pimienta en una olla tapada (por 1 hora aproximadamente). Cuando esté blanda, se saca, se corta, y se deshilacha. Luego se mezcla con el guiso achiotado y se deja conservar por 15 minutos a fuego lento, revolviendo de vez en cuando. Se sirve con bollos de maíz o arroz blanco seco.

### **Conejo ahumado** CERETÉ, CÓRDOBA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 2¼ horas | Raciones: 6 a 8

*1 conejo ahumado de 4 libras (2 kg) aproximadamente · ½ taza de guiso [ver p. 319] ·*

*1 cucharada de mostaza · 1 cucharada de vinagre · 2 cucharadas de jugo de naranja agria · 2 cucharadas de jugo de limón · sal, comino y pimienta a gusto.*

El conejo se lava muy bien, se frota con el jugo de limón, comino y pimienta y se deja descansar 1 hora. Se pone a asar a la brasa sobre una parrilla 1 hora con fuego suave, volteándolo hasta que se dore. Se baja, se despresa y se desmecha la carne. Se baña con el jugo de naranja agria, vinagre y mostaza. Se calienta el guiso y se mezcla con la carne, se deja conservar por 10 minutos a fuego lento. Se sirve con plátano (o yuca) cocidos y arroz blanco seco.

### **Friche** LA GUAJIRA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

Para preparar el friche se utiliza siempre un chivo biche, o sea, no mayor de 4 meses. Se mata, se limpia, se pela, se recoge la sangre y se despresa. A la sangre fresca se le pone sal para que no se coagule.

*3 libras (1½ kg) de chivo (pierna, costilla, espaldilla) picados en trocitos · 2 tazas de sangre batida con sal · 1 libra (500 gr) de menudencias del chivo (corazón, bofe, hígado, riñón, guereguere, etc.) · 6 dientes de ajo, picados · 3 cebollas cabezonas blancas, peladas y picadas finas · 1 pimentón verde, picado · ½ taza de aceite · 4 limones (jugo) · sal y pimienta a gusto.*

Las menudencias se pican y se sancochan en aguasal, por 20 minutos. La carne del chivo se lava con limón, sal y pimienta, se deja reposar 20 minutos y luego se fríe en aceite caliente hasta medio dorar. Se agregan las menudencias sancochadas y picadas en trocitos, el ajo, la cebolla y el pimentón; se mezcla y se deja sofreír por 5 minutos, se añade la sangre y se deja cocinar a fuego lento por 30 minutos, revolviendo constantemente. Se come con arepas de maíz o bollo limpio.

### **Gallina** CARTAGENA, BOLÍVAR

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

*4 libras (2 kg) de presas de gallina criolla · 4 tazas de agua · 1 libra (500 gr) de papas, peladas y cortadas en trozos · 2 zanahorias, ralladas · ½ libra (250 gr) de habichuelas, picadas · ½ libra (250 gr) de cebollas, peladas y picadas · 4 ajíes criollos, picados · 1 taza de pasta de tomate · 2 tazas de la primera leche de coco · 1 taza de aceite · sal, comino y pimienta a gusto.*

Las presas se pican en trozos grandes y se sofríen, sin dejarlas dorar (unos 10 minutos). Luego se ponen en el agua con las papas, las zanahorias, las habichuelas, las cebollas, los ajíes, la pasta de tomate y los aliños, cocinándolos a fuego alto por 40 minutos. Se agrega la leche de coco, revolviendo lentamente, se baja a fuego lento y se deja conservar, sin revolver, por 10 minutos. Se sirve con arroz de coco.

### **Garapacho** MOMPÓS, BOLÍVAR

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 2½ horas | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de carne de pulpa de tortuga · ½ taza de guiso [ver p. 319] · 1 copa de vino rojo · 8 huevos, batidos · 4 cucharadas de aceite · sal y pimienta a gusto.*

Se cocina en agua la carne de tortuga mínimo 2 horas (hasta que quede tierna). Se saca y se pica menudita. Se pone a conservar en una mezcla del sofrito y el vino, por 10 minutos, revolviendo. Se agregan los huevos batidos y se mezclan bien. En otra sartén, a fuego medio, se calienta el aceite, se le vierte el batido y se tapa para que cuaje y quede como una tortilla, o se revuelve para que quede como perico.

### **Guacharaca sudada** CERETÉ, CÓRDOBA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 2 horas | Raciones: 8 a 10

*4 libras (2 kg) de guacharaca, despresada · 3 cucharadas de jugo de limón · 2 tazas de caldo básico [ver p. 304] · ¼ libra (125 gr) de cebolla cabezona, pelada y picada · 2 dientes de ajo, picados finos · 2 ajíes dulces, picados finos · ¼ taza de vinagre · 4 cucharadas de pasta de tomate · 1 cucharada de mostaza · 2 zanahorias, ralladas · ½ taza de habichuelas, picadas · 1 libra (500 gr) de papas peladas y picadas en cuadritos · ½ taza de calabaza, picada · ½ taza de arvejas, cocidas · 2 tazas de zumo de coco (primera leche) · sal y pimienta a gusto.*

Se lava muy bien la guacharaca, se frota con el jugo de limón, sal y pimienta y se deja descansar 30 minutos. Se pone en una marmita (u olla gruesa) a cocinar con las dos tazas de caldo básico, las cebollas, los ajos, los ajíes, el vinagre, la pasta de tomate y la mostaza. Se deja a fuego alto por 30 minutos, luego se añaden las zanahorias, las habichuelas y las papas, dejándolas 30 minutos a fuego medio; por último se añaden las arvejas y las calabazas y se dejan conservar 10 minutos. Se prueba de sal, se le agrega el zumo de coco revolviendo lentamente, se deja a fuego muy bajo durante 5 minutos, se baja y se sirve. Se acompaña con arroz blanco.

## Guiso guajiro

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 50 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 tomates maduros, pelados y picados · 2 cebollas cabezonas blancas, peladas y picadas · 2 pimentones, verde y rojo, picados · 2 dientes de ajo picados o majados · 4 ajíes criollos, picados · 1 cucharada de vinagre · 1 cucharadita de achiote · 3 cucharadas de aceite · sal.*

Se calienta el aceite y se sofríe todo (aproximadamente 10 minutos) hasta formar el guiso. Cualquier pescado o carne que se guise en la Guajira va siempre preparado con el mismo guiso. Muy popular en la cocina guajira con carne de chivo, guarinaja (guagua), venado (chigüiro), armadillo, tortuga, conejo y morrocoy (tortuga de tierra).

Una vez limpias las presas se sofríen en aceite, sin dejar que se doren, y se ponen a guisar con agua-leche de coco y el guiso (previamente hecho) por 30 minutos. Cuando estén cocidas, se les agrega leche de coco y se deja cocinar a fuego lento hasta que esté espeso (por 15 minutos más o menos). Se sirve acompañado de plátano dulce y yuca cocida.

## Guisos de chivo [o iguana] SAN ANDRÉS Y PROVIDENCIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de carne de chivo (o de iguana) cortada en trozos · ½ taza de aceite de coco · 2 dientes de ajo, majados · 1 cebolla cabeza, pelada y picada · 1 cucharadita de jengibre, rallado · 2 ajíes dulces, picados · 2 ajíes picantes, picados · 1 cucharada de albahaca fresca, picada · ½ cucharada de orégano fresco, picado · ½ cucharadita de achiote · 2 cucharadas de vinagre · 2 cucharadas de jugo de limón · 2 tazas de agua · 1 taza de la primera leche de coco · dumplings [ver p. 316] · sal y pimienta a gusto.*

Se frotran las presas con limón, vinagre, sal y pimienta y se dejan descansar por 30 minutos. En la olla en que se va a preparar el guiso, se calienta el aceite de coco y se fríen las presas a medio dorar y se agregan la cebolla, los ajos, los ajíes, el orégano, la albahaca, el jengibre y el achiote. Se sofríe todo revolviendo por 10 minutos, se añade el agua y se deja conservar a fuego medio, tapado, por 30 minutos. Se incorporan la leche de coco y los dumplings y se deja a fuego lento por 15 minutos, sin dejar hervir para no cortar la leche. Se acompaña con arroz con coco.

**Higadete** BOLÍVAR

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de hígado limpio de pieles y venas, cortado en pedazos y marinado en el jugo de 2 limones · 2 tazas de caldo básico [ver p. 304] · 2 plátanos maduros, pelados y cortados en trozos · 2 plátanos verdes, pelados y partidos en trozos · 1 taza de guiso [ver p. 319] · 2 ajíes criollos, picados finos · 1 taza de leche de coco (opcional) · sal a gusto.*

Se ponen los plátanos a cocinar en el caldo, primero los verdes, y después de 10 minutos se ponen los maduros. Cuando ambos estén blandos (unos 30 minutos) se añaden el hígado, el guiso, los ajíes y la sal; se dejan cocinar 15 minutos más, se vierte encima la leche de coco y se deja conservar tapado otros 10 minutos a fuego muy lento. Se sirve con arroz con coco.

**Mojarras fritas** SANTA MARTA, MAGDALENA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 15 minutos | Raciones: 8

(ver foto p. 228)

*16 mojarras medianas · aceite · limón · sal.*

Una vez limpias las mojarras, se rajan y se ponen a freír en aceite bien caliente hasta dorarlas por ambos lados, se salan, se perfuman con jugo de limón y se sirven. Se acompañan con yuca sudada y patacones.

**Pargo rojo relleno** SANTA MARTA, MAGDALENA

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de preparación: 1½ hora | Raciones: 10 a 12

(ver foto p. 219)

*1 pargo rojo de 6 libras (3 kg) aproximadamente · 4 cucharadas de mantequilla · jugo de limón · tomillo, sal y pimienta a gusto.*

Se lava y se le quitan las escamas, se frota bien por fuera y por dentro con jugo de limón, sal, pimienta, tomillo y mantequilla. Se coloca en una fuente refractaria y se deja reposar por una hora.

**RELLENO**

*½ libra (250 gr) de langostinos, pelados y picados · ½ libra (250 gr) de camarones, pelados y picados · ½ libra (250 gr) de calamares, picados · ¼ libra (125 gr) de pulpo, picado · ¼ libra (125 gr) de carne de pescado, picada · ¼ libra (125 gr) de mantequilla · 1 taza de guiso [ver p. 319] · 1 copa de vino blanco · sal y pimienta a gusto.*

En agua hirviendo se sancochan, por 2 minutos, los langostinos y los camarones; se sacan y se pelan. Los pulpos y los calamares se cocinan en agua por 30 minutos; se sacan y se pican. Se sofríen todos los mariscos en la mantequilla, revolviendo por 4 minutos, se les agrega el guiso y el vino y se dejan conservar por 10 minutos.

#### SALSA

*4 tazas de leche · 4 cebollas cabezonas peladas y picadas · 4 cucharadas de mantequilla · 2 cucharadas de harina de trigo · 1 cucharada de tomillo · sal y pimienta a gusto.*

Se sofríe la cebolla en la mantequilla, se añade la harina poco a poco revolviendo hasta que dore un poco, se vierte la leche, se deja cocinar a fuego lento rebullendo lentamente, se condimenta con sal, pimienta y tomillo, se retira del fuego cuando se haya obtenido una salsa blanca no muy espesa, unos 10 minutos aproximadamente. Se abre el pescado y se rellena con los mariscos, y se baña con la salsa blanca por dentro. El resto de la salsa se vierte alrededor del pescado y se lleva al horno precalentado a 350°, por 20 o 30 minutos aproximadamente.

### **Pastel de arroz** SUCRE Y COSTA ATLÁNTICA

**Es costumbre prepararlo para Navidad**

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 4 horas | Raciones: 8 a 10

*4 tazas de arroz (lavado) · 2 libras (1 kg) de costillas de cerdo, picadas · 1 libra (500 gr) de tocino cortado en cuadros pequeños · 2 libras (1 kg) de pollo, cortado con el hueso en porciones · 1 taza de vinagre · 2 cucharadas de aceite achiotado · 3 tazas de guiso [ver p. 319] · 1½ libra (750 gr) de papas, peladas y cortadas en rodajas · 2 tomates maduros, pelados y cortados en rodajas · 2 cebollas cabezonas, peladas y cortadas en rodajas · 4 ajos, picados · 8 ajíes criollos, picados · ¼ taza de alcaparras · 8 hojas de col · sal y pimienta · hojas de bijao engrasadas · majaguas.*

Se remoja el arroz con el vinagre, aceite achiotado y sal, y se pone al sol unas horas, revolviendo bien. Se sofríen un poco el tocino, las costillas y el pollo, se agrega el guiso, un poco de agua, sal y pimienta y se ponen a conservar a fuego medio hasta que se ablanden las carnes (unos 40 minutos). Las hojas de bijao se lavan y se les quebrantan un poco las venas para que doblen bien al armar los pasteles, luego se coloca una hoja grande abajo y otra mediana en forma de cruz encima y se le pone ¼ de taza de arroz; se acomodan las carnes, porciones de papas, cebollas, tomates, ajo, ají, alcaparras, un poco más de arroz y una hoja de col encima; se bañan con un poco de guiso, se envuelven uniendo las puntas de las hojas arriba, como un paquete, y

se amarran con la majagua (pitas). Se ponen a hervir en suficiente agua y un poco de vinagre que los cubra por 3 horas, y se añade más agua caliente si es necesario. Constituyen por sí mismos toda una comida.

### **Pescado en salsa de naranja agria** CERETÉ, CÓRDOBA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 40 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 228)

*3 libras (1½ kg) de pescado fresco, fileteado · 4 hojas de col, picadas finas · 4 tallos de cebolla en rama, picados · 1 pimentón rojo, picado · ½ cucharadita de jengibre, molido · 2 dientes de ajo, picados finos · 4 cucharadas de mantequilla · 1 taza de agua · jugo de 5 naranjas agrias · sal y pimienta a gusto.*

Se ponen los filetes a marinar en el jugo de naranja agria con sal, pimienta y jengibre. Se dejan unas horas, volteándolos para que absorban bien los aliños. Se prepara un guiso sofriendo en la mantequilla, la cebolla, los ajos y la col picada, durante 10 minutos. Se escurren los filetes y se ponen a sofreír en el guiso. Se agrega el agua, se tapa y se deja conservar a fuego lento por 15 minutos. Se sirve con arroz blanco.

### **Ponche** MOMPÓS, BOLÍVAR

#### **Cerdo salvaje**

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 2 horas | Raciones: 8 a 10

*4 libras (2 kg) de pernil de ponche · 1 taza de guiso [ver p. 319] · 2 botellas de cerveza · 1 copa de ron · 2 tazas de agua · 2 cucharadas de jugo de naranja agria · 2 cucharadas de jugo de limón · sal y pimienta a gusto.*

Se frota el pernil con los jugos de limón y naranja agria, sal y pimienta, hasta que quede completamente cubierto, y luego se deja descansar unas 2 horas. Se pone a cocinar en una olla con 2 tazas de agua, la cerveza y el ron, se tapa y se deja a fuego alto por 1 hora, volteándolo cada cierto tiempo. Se saca (se guarda el jugo) y se pone en una parrilla a asar al carbón por 1 hora, se voltea y se rocía un poco con el jugo. Se baja, se corta en tajadas y se desmecha; se rocía con el guiso caliente y el jugo de la cocción que haya quedado. Se sirve con arroz blanco y yuca cocida.

### **Posta de carne** BOLÍVAR

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 50 minutos | Raciones: 8 a 10

*3 libras (1½ kg) de carne de res (punta de cadera o punta gorda) · 2 cebollas cabezonas,*

*peladas y picadas · 6 dientes de ajo, picados · 2 cucharadas de mantequilla · 4 cucharadas de aceite · sal y pimienta a gusto.*

Se sofríen los ajos en el aceite caliente, se retiran y se majan. La carne se chuza un poco y se adoban los huesos con sal, pimienta y los ajos. En la misma manteca (o aceite) se pone la carne a freír volteándola hasta dorarla bien por todos lados. En una sartén honda se sofríe en la mantequilla un poco de cebolla, se le agrega ½ taza de agua y se añade la carne. Se lleva al horno precalentado a 350°, por 25 minutos para que quede a término medio o más si se desea (o al fuego por 20 minutos aproximadamente, tapando la sartén). Se sirve bañada con su propia salsa y un poco de perejil picado por encima.

### **Rundown [rondón]** SAN ANDRÉS Y PROVIDENCIA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 8

(ver foto p. 227)

El plato clásico de las islas. Se puede preparar con una amplia gama de pescados, cerdo salado (*pigtail*) o caracol. Se cocina generalmente al aire libre, en una cazuela con tapa, sobre un fogón alimentado con fuego de hojas de palma, cáscaras y estopas secas de coco.

*2 litros de leche de coco · 2 libras (1 kg) de pescado (o caracol) · 1 libra (500 gr) de cerdo salado, (la cola –pigtail– o cualquier otra pieza) · 2 plátanos verdes, pelados y cortados enteros a lo largo · 1 libra (500 gr) de yuca, pelada y picada · 1 libra (500 gr) de ñame, pelado y picado · ½ libra (250 gr) de batatas peladas y picadas · ½ libra (250 gr) de fruta del árbol del pan, pelada y picada · 8 dumplings [ver p. 316] · 2 cucharadas de albahaca y orégano frescos, picados · sal y pimienta a gusto.*

Se aporrea bien el caracol para ablandarlo, se sancocha unos 10 minutos y se pica. Aparte, se sancocha el cerdo 10 minutos para sacarle la sal, se bota el agua y se pica. El pescado lavado va directamente al rundon. El caracol y el cerdo se ponen a cocinar en leche de coco por 15 minutos. Se agregan los plátanos, la yuca, el ñame y la batata; cuando estén blandos (a los 25 minutos aproximadamente), se añade la fruta del árbol del pan, los dumplings, sal y pimienta (si es de pescado, es el momento de ponerlo) y se deja cocinar por 20 minutos a fuego lento, agregando las yerbas 5 minutos antes de servirlo.

**Sábalo con coco** CARTAGENA, BOLÍVAR

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 50 minutos | Raciones: 8

(ver foto p. 217)

*8 postas grandes de sábalo · 4 limones (jugo) · 1 libra (500 gr) de cebolla cabezona pelada, cortada en rodajas · 4 cucharadas de aceite · 2 tazas de leche de coco · 1 taza de crema de leche de coco · ½ cucharada de tomillo · sal y pimienta a gusto.*

Se frotran las postas con jugo de limón, sal y pimienta, y se dejan descansar por una hora. Se calienta el aceite y se sofríen por ambos lados, junto a la cebolla, sin dejarlas dorar. Luego se ponen a cocinar en la leche de coco a fuego medio por 20 minutos. Se baja a fuego lento y se agrega la crema de la leche de coco, se revuelve con cuidado y se deja conservar por 10 minutos, sin dejar hervir para no cortar la crema. Se sirve.

**Tamal de berenjena** LORICA, CÓRDOBA

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de preparación: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

*½ libra (250 gr) de masa de maíz cocido · 2 libras (1 kg) de carne pulpa de cerdo, picada en trocitos · 1 libra (500 gr) de cebolla cabezona, pelada y picada · 3 tomates maduros, pelados y picados · 4 dientes de ajo, machacados · 2 libras (1 kg) de berenjenas, peladas y cortadas en rodajas · 6 cucharadas de aceite · 2 cucharadas de manteca achiotada · sal y pimienta a gusto · hojas de bijao · majaguas.*

Se prepara un guiso sofrriendo la carne de cerdo en poco aceite con las cebollas, los tomates y los ajos por unos 20 minutos. Las rodajas de berenjenas se sofríen en aceite, se cocinan 10 minutos en agua y se muelen. La masa de maíz se disuelve en un poco de agua (que quede más bien líquida), se mezcla con las berenjenas molidas, la manteca achiotada, sal y pimienta (se incorpora todo muy bien). Se preparan las hojas de bijao engrasadas y con las venas quebrantadas. Una grande abajo y una más pequeña cruzada encima, se coloca una porción de la masa, un poco de guiso, se cubre con más masa y se arman los tamales, que se amarran con majaguas y se ponen a cocinar en agua hirviendo por una hora.

**Ternero de vientre** MOMPÓS, BOLÍVAR

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 45 minutos | Raciones: 8 a 10

*1 cría de res nonata (antes de nacer) · 1 taza de guiso [ver p. 319] · ½ taza de jugo de naranja agria · sal y pimienta a gusto.*

Se limpian y se preparan las bandas del nonato, se frotran muy bien con jugo de naranja agria, sal y pimienta, se deja reposar por 10 minutos y se pone a cocinar al vapor por 3 minutos, se saca y se separa la carne de los huesos, desmenuzándola, y se mezcla con el guiso. Se deja conservar la preparación por 10 minutos revolviendo lentamente. Por último, se pone la carne a asar al carbón sobre una parrilla, a fuego muy lento.

### **Viuda de carne salada** SINÚ, CÓRDOBA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 3 horas | Raciones: 8 a 10

*4 libras (2 kg) de carne salada, un poco gorda, cortada en porciones · 2 libras (1 kg) de yuca, pelada y partida · 2 libras (1 kg) de ñame, pelado y partido · 4 plátanos maduros, partidos con su cáscara · 4 mazorcas de maíz verde, partidas · 1 libra (500 gr) de queso blanco costeño, cortado en tajaditas · 6 cebollas de huevo, cortadas en rodajas · 6 tomates maduros, pelados y cortados en rodajas.*

Se lava muy bien la carne. Se traban palitos cerca del fondo de la olla en que se va a preparar la viuda (o se cocina en una olla especial para cocinar al vapor), se coloca la vitualla (yuca, ñame, plátanos y mazorcas); sobre la vitualla se ponen capas de carne entreveradas con el queso, las cebollas y los tomates. Se deja cocinar a fuego medio por 3 horas, tapando la olla. Se sirve todo junto y se acompaña con arroz con coco y chocho (o manguñado).

## Postres

### **Alegrías de burro** PALENQUE, BOLÍVAR

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de millo · 1 panela negra.*

Se remoja el millo y se escurre. Luego se cocina en poca agua hasta que se abra el grano. Aparte, se prepara un melado con la panela y poca agua y se baña con él el millo. Con las manos húmedas se forman bolas que se dejan secar.

### **Dulce de icacos** BARRANQUILLA, ATLÁNTICO

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 2½ horas | Raciones: 8

*1 libra de icacos · 1 libra de azúcar · limón al gusto.*

Los icacos se rajan en cruz y se dejan en agua de limón durante toda la noche. Por la mañana se les quitan los hollejos. Se cocinan con el azúcar, a fuego lento, en agua suficiente que los cubra, hasta que ablanden y suelten una parte de la pulpa. Deben quedar como una jalea. Se les ponen unas gotas de limón para que queden rojos, se retiran del fuego y se sirven en dulceras.

### **Enyucado** CARTAGENA, BOLÍVAR

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 30 minutos | Raciones: 6 a 8

(ver foto p. 223)

*3 libras (1½ kg) de yuca, rallada · 1 coco, rallado · 1 panela en melado · ½ libra (250 gr) de queso, rallado · 2 cucharadas de aliños de chocolate (canela y clavos de olor molidos) · pizquita de sal.*

Se pone la yuca rallada en una batea, se le agrega el coco rallado (se mezcla bien), luego los aliños de chocolate, el melado, el queso y la sal. Se amasa todo bien y se vierte en un molde previamente engrasado. Se lleva al horno precalentado a 350°, por 20 minutos, hasta que pase la prueba del cuchillo.

### **Flan de mango** SANTA MARTA, MAGDALENA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 1 hora | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 216)

*3 tazas de pulpa de mango maduro, licuado y colado · 1 taza de crema de leche · 4 huevos, batidos · 3 cucharadas de gelatina sin sabor, disuelta en ¼ de taza de agua tibia · 1 taza de azúcar.*

Se baten las claras a punto de nieve y se les van añadiendo las yemas y el azúcar, poco a poco, mientras se siguen batiendo. Se mezclan el jugo de mango, la crema de leche y la gelatina (deben quedar bien incorporados). Luego se va mezclando el batido lentamente, con movimientos envolventes, se vierte todo en un molde, y se deja en el frigorífico por varias horas. Se saca y se desmolda. Se puede bañar con salsa inglesa para servir.

### **Mongo-mongo [calandracá]** SUCRE

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 2 horas | Raciones: 8 a 10

*4 mangos, hechos, pelados, cocidos y molidos · 4 plátanos maduros pelados y partidos · ½ piña picada fina · 1 mamey grande picado en trocitos · 1 batata cocida y rallada · 1 coco rallado · 2 libras (1 kg) de panela · 1 litro de agua · clavos, anís, canela y pimienta de olor.*

Se pone todo a cocinar a fuego lento, revolviendo constantemente con cuchara de palo, hasta que las frutas se disuelvan y queden con consistencia de compota.

### **Papaya rellena [o melón relleno]** BARRANQUILLA, ATLÁNTICO

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 40 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 215)

*1 papaya madura, firme, larga y delgada (o un melón) · 2 sobres de gelatina con sabor a limón, disueltos en dos tazas de agua hirviendo · 1 taza de uvas verdes, cortadas en dos · 1 taza de melón, picado en cuadros · 1 taza de manzana, pelada y picada en cuadritos · azúcar a gusto · gotas de limón.*

Se mezcla el picadillo de las frutas, el azúcar y el limón con la gelatina. Se pela la papaya, se le tajan las puntas y se limpia de semillas. Se rellena con el picadillo, se tapa y se envuelve en un lienzo o en papel de aluminio, y se deja mínimo por 24 horas en la nevera. Para servirla, se saca y se desenvuelve, se rebana con cuidado en tajadas de 2½ cm de grueso y se sirve inmediatamente. Puede rociarse con un poco de crema de leche.

**Pie de mango** CARTAGENA, BOLÍVAR

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

**PASTA**

*2 tazas de harina de trigo · 2 cucharadas de mantequilla, congelada · 1 cucharada de polvo de hornear · 2 cucharadas de leche tibia · pizca de sal · pizca de azúcar.*

Se amasa la harina con la mantequilla, se le agrega el polvo de hornear, la leche, el azúcar y la sal. Se cubre un recipiente especial para pies (que quede bien extendido) y se mete al congelador.

**BATIDO**

*1½ taza de pulpa de mango maduro, licuado · 1 taza de crema de leche · 2 claras de huevo batido, a la nieve · 2 cucharadas de gelatina sin sabor · 1 taza de azúcar · 1 limón (jugo) · 4 cucharadas de agua fría.*

**CUBIERTO**

*1 taza de crema de leche, batida · 1 cucharada de rallado de limón.*

La gelatina se disuelve en el agua fría, hasta que no queden grumos. Se batan la pulpa de mango y la crema de leche (o se licuan), se les agrega la gelatina, el azúcar y el jugo. Se bate. Se le añaden las claras, incorporándolas con movimientos envolventes. La pasta se saca del congelador y se pone directamente al horno precalentado a 350°, por 20 minutos, hasta que se dore. Se saca, se le vierte el batido y se deja cuajar. Se cubre con la crema batida y el rallado de limón.



## Tolima y Huila

**OTRORA TOLIMA GRANDE, ESTOS** dos departamentos comparten su tradición culinaria y algunas especialidades, aunque con matices locales.

Sus aborígenes, los *pijaos*, de los que quedan muy pocos, han perdido su cocina tradicional, hecho afortunado, pues fueron antropófagos. Existen, no obstante, vestigios de lo que fuera su cocina en el Museo de Armero,<sup>1</sup> representados por mazorcas y cáscaras de plátanos fosilizadas. Orgullo de Tolima son la lechona y el tamal, platos que se cocinan con matices originales en todos los pueblos. Enriquecen la variedad de su mesa las preparaciones hechas con los pescados del Magdalena, de las cuales la más famosa es el delicioso viudo.

La harina autóctona es la de achira, que se usa para preparar los célebres bizcochos. Una curiosidad gastronómica interesante son las ostras del río Opia, cerca de Piedras, exactas a las de mar, que se preparan con una salsa de tomates y limón, y se riegan con abundante vino dulce. Las bebidas más populares y reputadísimas entre las señoras son las mistelas, de gran tradición social y elevadísima graduación alcohólica debido al azúcar y a las frutas y yerbas de su fórmula, responsable de elegantísimas borracheras. Mariquita, con sus árboles de canela sembrados por José Celestino Mutis, posee un suelo y un clima ideal para la producción de frutos tropicales, entre los que destacan los mangos y los mangostinos.

Huila tiene su asado como compañero inseparable de sus celebraciones, en especial el san Pedro, sin duda un plato exquisito que, unido a la notable calidad del arroz, ha hecho a su cocina merecedora de alegres coplas de popular raigambre.

---

1. Texto elaborado antes de la trágica erupción del volcán Nevado del Ruiz que produjo la avalancha que sepultó a Armero.

## Bebidas

### **Boxeador** HUILA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 5 minutos

*2 botellas (1½ litro) de leche · ½ papaya pelada y partida en trozos · 4 bananos maduros, pelados y picados · ½ remolacha, picada · 4 cucharadas de miel de abejas · 4 cucharadas de milo · 1 copa de brandy · azúcar a gusto · hielo picado.*

Se batan en la licuadora o con un molinillo todos los ingredientes menos el hielo, se prueba que esté bien de azúcar y se añade el hielo picado. Se sirve frío.

### **Cacao** HUILA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 15 minutos

*1 libra (500 gr) de cacao · ½ libra (250 gr) de panela raspada, pizca de guayabita.*

#### CHUCULA

*1 libra (500 gr) de cacao · ½ libra (250 gr) de panela raspada · 1 huevo · harina de maíz.*

Se despepa el cacao de la maseta, y se pone al sol hasta que seque bien. En un ties-to de barro caliente se ponen a tostar los granos cuidando de que no se quemem; cuando las cáscaras revienten, se desprenden y se saca el cacao. Se muele fino con un poco de guayabita, canela, clavo de olor molido y una pizca de sal. A una libra de cacao se le mezcla ½ libra (250 gr) de panela raspada (o más, si se desea). Se mezclan bien, se soban y se forman unas bolitas con las manos que se conservan tapadas en tarros de galletas. La chocula se prepara igual que el cacao, agregándoles a las bolitas antes de formarlas un poco de harina de maíz y un huevo batido. Para prepararlas se pone una bola de cacao o de chocula en una taza de agua o leche o una combinación de las dos, en una olleta, y se lleva al fuego, se bate con un molinillo hasta que la bola se disuelva, hierva un poco y quede bastante espumosa.

### **Candil** HUILA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 20 minutos

*1 botella (750 ml) de leche · 3 huevos · azúcar (o panela raspada) · canela.*

Se pone la leche a cocinar a fuego medio; cuando esté caliente se le agrega el azúcar (o panela) y se bate, adicionándole los huevos uno a uno, sin dejar de batir con el

molinillo. Cuando quede cremosa, se sirve. Es muy popular tomarlo por placer o como medicina para curar resfríos.

### **Mistela de mejorana** TOLIMA-HUILA

Tiempo de preparación: 5 minutos durante 30 días

(ver foto p. 232)

*1 botella (750 ml) de aguardiente · 1 libra (500 gr) 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.*

Se ponen las hierbas en el aguardiente durante 30 días hasta que las 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, yerbabuena, cáscaras de mandarina o de naranja agria, hojas de naranjo, romero, etc. Se sirve a temperatura ambiente.

### **Vino de palma** TOLIMA

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de preparación: 2 días

Se secciona la palma real, cerca del cogollo. Se le hace una cortada profunda, que vaya hasta el corazón, se le pone un canal y en la punta un recipiente para recibir toda la savia que brota, se recogen 5 o 7 botellas, y se dejan fermentar un poco. Se le puede agregar un poco de miel de abejas a gusto. Se sirve frío.

## Amasijos

### Almojábanas HUILA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 15 minutos | Raciones: 8 a 10

*1 libra (500 gr) de maíz trillado · 3 libras (1½ kg) de queso fresco (cuajada) · 3 yemas · ¼ libra (125 gr) de mantequilla · sal a gusto.*

Se deja hinchar el maíz durante 3 días, en agua que se cambia cada día. Se saca, se escurre y se muele junto a la cuajada, se amasa y se soba bien con las yemas y la mantequilla. Se hacen bolas pequeñas y se ponen sobre una lata (no engrasada), y se llevan al horno precalentado a 400°, por 12 minutos o hasta que se doren, según se prefiera.

### Arepas de arroz [orejas de perro] TOLIMA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 1 hora

El maíz se cocina con leña, se lava para sacarle el afrecho y se muele, cerniéndolo con agua, hasta que se forme un engrudo, que se cocina en gacha de barro (olla) revolviendo hasta que quede una masa blanda. Se arman las arepas muy delgadas y se asan en un tiesto al fuego. Deben quedar blandas.

### Bizcocho de achira [calentanos] TOLIMA-HUILA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 10 minutos

(ver foto p. 232)

*2 libras (1 kg) de cuajada fresca, bien exprimida · 1 libra (500 gr) de almidón de achira · 2 yemas · ¼ libra (125 gr) de mantequilla derretida, fría.*

Se mezclan todos los ingredientes y se muelen juntos. Se amasan bien y se dejan descansar un poco. Se hacen los bizcochos de unos 5 cm de largo y 1½ cm de ancho trabajándolos con las manos. Se ponen sobre una lata engrasada en el horno precalentado a 400°, durante 10 minutos. Son muy afamados los de Altamira y Fortalecillas.

### Bizcocho de cuajada HUILA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 20 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 232)

*2 libras (1 kg) de cuajada fresca, bien exprimida · 1½ libra (750 gr) de harina de maíz · 2 huevos batidos · ¼ libra (125 gr) de manteca de cerdo · ¼ libra (125 gr) de manteca de res · sal a gusto.*

El mismo procedimiento del bizcocho de achira [ver p. 348].

### **Bizcocho de manteca**

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 1 hora en tres días | Raciones: 8 a 10

*1 libra (500 gr) de maíz pilao · ¼ libra (125 gr) de manteca de res · ¼ libra (125 gr) de manteca de marrano · 3 huevos batidos · 2 cucharadas de mantequilla · sal a gusto.*

Se deja el maíz en agua por 3 días, se lava y se muele bien fino. Se revuelve con todos los ingredientes y se soba muy bien, se toman porciones, se forman rosquillas, se ponen sobre una lata engrasada y se lleva al horno precalentado a 350°, durante 20 minutos; se separan en la lata formando carriles y se dejan en el horno al mínimo hasta que se tuesten.

### **Bizcochuelo**

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 30 minutos | Raciones: 8 a 10

*15 huevos · ¾ libra (375 gr) de almidón de achira cernido · 1 cajita de fécula de maíz · 1 libra (500 gr) de azúcar · 1 cucharada de rallado de cáscara de limón · 1 cucharadita de polvo de hornear · 1 cucharada de esencia de vainilla · 1 copa de aguardiente.*

Se separan las claras de las yemas, se batan a punto de nieve y se les agregan las yemas, una a una, mientras se continúa batiendo; de igual forma se incorpora el azúcar. Se añade el almidón, la fécula y el polvo de hornear (todo de una vez) y se bate despacio; se deja descansar. Se vierte en un molde engrasado y enharinado y se lleva al horno precalentado a 300°, por 15 minutos o hasta que suba y se dore. Es tradicional comerlo para san Juan, acompañado con mistelas.

### **Pan de esponja** HUILA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 15 minutos | Raciones: 8 a 10

*20 huevos · 1 libra (500 gr) de harina de trigo · 1 libra (500 gr) de azúcar · 1 cucharada de rallado de cáscara de limón · 1 copa de vino dulce · 1 cucharadita de esencia de vainilla · 1 cucharadita de polvo de hornear · 1 cucharadita de nuez moscada.*

Se ponen todos los ingredientes juntos en una vasija y se mezclan amasando muy

bien con la mano hasta formar una masa uniforme que se deja descansar unos minutos. Se vierte en un molde de pan engrasado y enharinado y se lleva al horno precalentado a 350°, por 12 minutos aproximadamente.

### **Pan de yuca**

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 20 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de queso blanco rallado · 1 libra (500 gr) de almidón de yuca · 2 yemas de huevo · 4 cucharadas de mantequilla · sal a gusto.*

Se mezclan todos los ingredientes hasta formar una masa suave (si resulta algo dura se le agrega un poco de leche). Se amasa bien y se deja descansar. Se toma suficiente masa para formar pequeñas bolas, que se ponen sobre una lata engrasada y se llevan al horno precalentado a 350°, por 20 minutos. También pueden hacerse con forma de medialuna.

### **Panderos** HUILA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 45 minutos | Raciones: 8 a 10

*1 libra (500 gr) de harina de yuca · ¼ libra (125 gr) de mantequilla · ½ taza de azúcar · 2 yemas de huevos · 1 cucharada de rallado de cáscara de limón · 1 cucharadita de esencia de vainilla · ¼ libra (125 gr) de tuétanos de huesos de res.*

Se amasan todos los ingredientes, se muelen y se dejan descansar. Se forman bolitas con las manos y se aplanan con los dedos, y se ponen sobre una lata engrasada en el horno precalentado a 350°, por 10 minutos, o hasta que se doren, según se prefiera.

### **Pojongos** SUR DEL HUILA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 1 hora en dos días | Raciones: 8 a 10

*1 libra (500 gr) de maíz amarillo · 2 tallos de cebolla larga · sal y cominos a gusto.*

El maíz se cocina en agua con lejía (se pasa la ceniza por un balay o cedazo, con agua). Se desholleja y se lava, se deja en agua 2 días, cambiándosela cada día. Se muele el maíz con la cebolla, sal y cominos (que quede muy fino). Se forman pequeños bollitos rodándolos con los dedos sobre hojas de plátano soasadas y se ponen a cocinar en agua hirviendo por 20 o 25 minutos. Son muy populares en el sur y se sirven siempre para acompañar el cuy.

## Sopas

### **Caldo de aquel [de ministro]** SALDAÑA, TOLIMA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 60 minutos | Raciones: 6 a 8

*12 tazas de agua · 2 criadillas de toro · 1 libra (500 gr) de papas pastusas, peladas y picadas · 2 huevos batidos · 1 taza de leche · 1 taza de hogo [ver p. 355] · 1 cucharada de cilantro y cebolla larga, picados finamente · sal y pimienta a gusto.*

Se pican las criadillas y se ponen a cocinar en el agua por 30 minutos, con el hogo, sal y pimienta. Se añaden las papas y se dejan hervir por 20 minutos. Se baten los huevos en la leche y se incorporan al caldo. No debe volver a hervir, pues se cuajarían los huevos. Se sirve con el cilantro y la cebolla larga rociados por encima.

### **Caldo de cuchas** HUILA

#### **Pescado de río**

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 20 minutos | Raciones: 6 a 8

*12 tazas de agua · 8 cuchas · 2 tallos de cebollas largas, picadas · 2 cebollas cabezonas, peladas y picadas · 2 ajos, majados · 1 cucharada de cilantro de Castilla y cebolleta, picados finos · sal y pimienta.*

Se pone a hervir el agua con las cebollas, los ajos, sal y pimienta. Se le agregan las cuchas y se deja cocinar por 15 minutos a fuego medio. Se sirve con el cilantro rociado por encima.

### **Caldo de pajarilla** HUILA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 30 minutos | Raciones: 8

*12 tazas de agua · ½ libra (250 gr) de hígado, picado · ½ libra (250 gr) de riñón limpio y picado, sin grasa · ½ libra (250 gr) de corazón, picado · ½ libra (250 gr) de pajarilla · 1 libra (500 gr) de papas pastusas, peladas y picadas · 1 taza de hogo [ver p. 355] · 1 cucharada de cilantro, picado · sal y pimienta a gusto.*

Se pone a hervir en una olla grande el agua con todos los ingredientes por 30 minutos, espumando de vez en cuando. Se sirve con el cilantro rociado por encima. Debe cocinarse a fuego medio evitando que al bullir el agua desbarate las papas.

**Cuchuco de maíz añejo** HUILA**Sopa campesina**

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

*12 tazas de agua · ½ libra (250 gr) de maíz pilao, remojado por 4 días · 1 libra (500 gr) de huesos de res · 1 libra (500 gr) de costilla de res, picada · 1 tallo de cebolla larga · 1 rama de cilantro · 1 libra (500 gr) de papas del año, peladas y picadas · 2 zanahorias, peladas y picadas · 1 taza de arvejas verdes · cilantro y cebolla larga, picados finamente · sal y pimienta a gusto.*

Se muele el maíz en grueso, se cuele varias veces para sacarle el afrecho. Se guarda el agua. Se cocinan los huesos y la costilla en el agua con la cebolla larga, el cilantro, sal y pimienta por 30 minutos. Se le agrega el cuchuco o maíz molido, y se deja hervir por 30 minutos más. Se le añaden las papas, las arvejas y las zanahorias, y, por último, se pone el asiento formado en el agua en que se coló el cuchuco, para que espese. Se deja cocinar por 25 minutos. Se sirve con trozos de las costillas dentro de la sopa, con el cilantro y la cebolla rociados por encima.

**Sancocho de pataló** HUILA**Pescado grande de río**

*12 tazas de agua · 3 libras (1½ kg de pataló) · 3 plátanos, pelados y partidos con la mano · 1 libra (500 gr) de yuca, pelada y picada · ½ libra (250 gr) de papas, peladas y picadas · 2 dientes de ajo, picados · 3 cucharadas de hogo [ver p. 355] · 2 cucharadas de cebolleta y cilantro picados finos · 1 cucharada de cilantro, picado · sal y pimienta a gusto.*

Se pone a hervir el agua con los plátanos, la yuca y las papas, el hogo, los ajos, sal y pimienta, se dejan cocinar por 25 minutos. El pescado se corta en rebanadas gruesas y se agrega al caldo, se tapa y se deja cocinar a fuego medio por 20 minutos. Se sirve con el cilantro y cebolleta picada fina por encima.

**Sopa de cuajada** HUILA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 45 minutos | Raciones: 8

*12 tazas de agua · 2 libras (1 kg) de hueso de res · 2 tallos de cebolla larga, picados · 1 libra (500 gr) de cuajada, sin sal · 2 yemas de huevo · ½ libra (250 gr) de harina de maíz · sal y pimienta a gusto.*

Se ponen a cocinar los huesos con la cebolla, sal y pimienta por 30 minutos. Se mezclan la harina de maíz, la cuajada y las yemas de huevo, se amasan bien y se toman porciones para formar peloticas que se aplanan y se ponen en el caldo hirviendo para que se cocinen por 10 minutos. Se sirve el caldo con las torticas dentro.

### **Sopa de mazorca biche** HUILA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8 a 10

*12 tazas de agua · 1 libra (500 gr) de costillas de cerdo, picadas · ½ libra (250 gr) de espinazo de cerdo, picado · 6 mazorcas biches, rebanadas · ½ libra (250 gr) de fríjoles verdes · 1 libra (500 gr) de papas amarillas, partidas · 6 hojas grandes de repollo, picadas · 1 cucharada de cilantro y de cebolla larga, picados finos · sal y pimienta a gusto.*

Se ponen las costillas, el espinazo y los fríjoles a cocinar en el agua por 30 minutos. Se les agregan los granos de las mazorcas, las papas, el repollo, sal y pimienta, se dejan hervir por 25 minutos. Se deja reposar y se sirve con el cilantro y la cebolla larga picada.

## Aperitivos y principios

### Enmochilados TOLIMA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 20 minutos

(ver foto p. 234)

*3 plátanos muy maduros, pelados · 4 huevos, batidos · 2 cucharadas de harina de trigo · ½ libra (250 gr) de queso blanco, cortado en rebanadas · sal a gusto · aceite.*

Se cortan los plátanos en tajadas al sesgo y se fríen en el aceite hasta dorar. Se sacan y se hacen emparedados con dos tajadas de plátano y una de queso en la mitad. Se rebozan en la mezcla de los huevos, harina y sal y se ponen a freír hasta que estén dorados.

### Ensalada HUILA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 10 minutos

Es común acompañar las comidas con ensaladas, que generalmente consisten en repollo blanco o morado cortado en tiritas finas, zanahorias y remolachas cortadas en cuadritos, rebanadas de tomates no muy maduros y cebollas cabezonas cortadas en rebanadas delgadas y remojadas en agua. Se le pone un poco de vinagre o agua-limón con sal al servir.

### Envuelto de plátano maduro HUILA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 2½ horas | Raciones: 8

*6 plátanos maduros, pelados · ½ libra (250 gr) de maíz blanco, remojado 3 días en agua y molido · ½ libra (250 gr) de manteca de marrano · ½ libra (250 gr) de chicharrón sin cuero, molido · ¼ libra (125 gr) de panela, raspada.*

Se pilan o se machacan los plátanos y se revuelven con el resto de los ingredientes. Se amasan bien y se ponen al sol por 3 horas para que suban. Se envuelve en hojas de bijao en forma cónica de 15 cm, y se llevan al horno precalentado a 300°, durante 2½ horas.

### Envueltos acostados HUILA

#### Cansamachos

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 8

*1 libra (500 gr) de masa para tamal · ½ libra (250 gr) de chicharroncitos fritos, sin pellejo · 1¼ libra (625 gr) de carne de cerdo, picada y frita · ¼ libra (125 gr) de arvejas verdes, cocidas · ½ taza de hogo [ver p. 355] · hojas de plátano.*

Se calienta el hogo y se le agregan la carne, los chicharroncitos y las arvejas, que se cocinan 20 minutos; luego se mezclan con la masa y se revuelve. Se toman porciones, se ponen en las hojas de plátano, se envuelven y se doblan los bordes tanto vertical como horizontalmente para asegurar que no se abran. Se ponen a cocinar al vapor en poca agua hirviendo durante 60 minutos, sobre una cama de venas y hojas, agregando más agua caliente si es necesario. Se sirven calientes.

### **Hogo** TOLIMA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 15 minutos

*4 tallos de cebolla larga, picados · 4 cebollas cabezonas, peladas y picadas · 2 dientes de ajo, picados · 2 tomates grandes · ½ taza de aceite achiotado · 2 cucharadas de mantequilla · perejil, picado · sal, pimienta y comino a gusto.*

Se sofríe todo en el aceite y un poco de mantequilla por 15 minutos. Debe quedar una buena salsa, sabrosa y aromática y algo gruesa.

### **Insulso** TOLIMA

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 3 horas | Raciones: 8 a 10

*1 libra (500 gr) de harina de maíz · 4 botellas (3 litros) de agua · 1 panela grande negra · canela, clavos y guayabita a gusto · hojas de plátano soasadas.*

Se pone a cocinar el agua con la panela, la canela, los clavos y la guayabita hasta que quede una aguapanela. Se le agrega el maíz y se deja hervir una hora, rebullendo y agitando con un mecedor hasta que parezca una mazamorra. Se baja, se deja enfriar un poco y se van colocando porciones en las hojas de plátano (una encima de otra, en cuadro). Se envuelven bien y se llevan al horno precalentado a 250°, por 2 horas.

### **Insulso** GUAMO, TOLIMA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 2 ¾ horas | Raciones: 8 a 10

*5 botellas (3¾ litros) de leche · 2 panelas en cuadro · 1 libra (500 gr) de azúcar · 3 libras (1½ kg) de harina de maíz · 2 cucharadas de canela molida · 2 botellas (1½ litros) de agua · hojas de plátano.*

Se pone al fuego el agua con las panelas, el azúcar y la canela, por 20 minutos, hasta que quede un aguapanela. La harina se disuelve en la leche y se mezcla con el aguapanela. Se deja cocinar a fuego lento, revolviendo constantemente con un mecedor hasta que espese, unos 20 minutos. Se deja reposar, se toman porciones y se envuelven en las hojas de plátano, que se amarran bien. Se llevan al horno precalentado a 250°, por 2 horas.

### **Juan Valerio** TOLIMA-HUILA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 15 minutos | Raciones: 8

(ver foto p. 234)

*4 plátanos verdes, asados · 1 libra (500 gr) de tocino sin pellejo y bien frito (chicharrón de almendra) · 2 tallos de cebolla larga · sal a gusto.*

Se machacan los plátanos muy delgados con la cebolla y se mezclan con el chicharrón, asegurándose de que todo esté caliente. Se hacen bolas, que se sirven inmediatamente.

### **Pastel de choclo** HUILA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 20 minutos | Raciones: 8

*1 pollo sudado, deshuesado y desmenuzado · 10 choclos tiernos, desgranados y molidos · ½ libra (250 gr) de queso blanco fresco, rallado · ¼ libra (125 gr) de mantequilla · 4 huevos, batidos · 1 clara de huevo · 2 tazas de leche cremosa · sal y pimienta a gusto.*

Se mezclan la masa de choclo, el queso y la mantequilla, y se soban para formar una masa suave. Se engrasa un molde. Con la mitad de la masa se cubre el fondo del molde; luego se pone el pollo y se baña con los huevos batidos en la leche. Se cubre todo con otra capa de masa y se deja descansar. Luego, con una brocha se pinta con la clara de huevo y se lleva al horno precalentado a 300°, durante 20 minutos.

### **Patacones y cascabelitos** TOLIMA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 15 minutos

#### PATACONES

Son plátanos verdes partidos en troncos y fritos, sin dejarlos dorar. Se sacan, se machacan calientes y se enfrían hasta que doren.

### CASCABELITOS

Son plátanos verdes cortados en rodajas muy delgadas y fritas hasta que doren.

### Poteca de ahuyama TOLIMA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 45 minutos

*2 libras (1 kg) de ahuyama, pelada y picada · ¼ libra (125 gr) de mantequilla · 1 taza de caldo · ½ taza de leche · 4 cucharadas de hogo [ver p. 355] · sal y pimienta a gusto.*

Se pone la ahuyama a cocinar con cáscara por 30 minutos hasta que quede muy blanda. Se saca, se pela, se tritura con un tenedor y se mezcla con el resto de los ingredientes. Se pone en una cacerola a sofreír, revolviendo constantemente. Se sirve caliente.

### Rellena blanca HUILA

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 1¼ hora | Raciones: 10 a 12

*2 litros de sangre de cerdo, fresca · 1 libra (500 gr) de arveja verde (o seca, remojada y cocida) · 1 libra (500 gr) de tocino de cerdo, sin cuero, picado y frito · 4 dientes de ajo, majados · 3 cucharadas de jugo de limón · sal, pimienta, cominos y manteca achiotada a gusto.*

La sangre fresca, coagulada, se corta en cruces con un cuchillo, se le pone sal y jugo de limón y se deja descansar por 1 hora (debe soltar el claro, que se saca con una cuchara). Se revuelve con el resto de los ingredientes y se sofríe en la grasa de tocino. Se rellenan las tripas, se amarran y se pone a cocinar en agua hirviendo, sin tapar la olla, durante 1 hora. Se chuza para asegurarse de que esté bien cocida, mirando que no salga sangre al apretar. Se sacan, y se cuelgan para que sequen. Se pueden comer inmediatamente o se fríen cortadas en porciones.

### Rellenas de choclo HUILA

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 1¼ hora | Raciones: 8 a 10

*8 choclos tiernos, desgranados y molidos · ½ libra (250 gr) de longaniza, picada · ½ libra (250 gr) de tocino, sin pellejo y frito · ½ libra (250 gr) de carne de cerdo, picada y cocida · 1 taza de arvejas, remojadas y cocidas · 1 taza de hogo [ver p. 355] · sal y pimienta a gusto · tripa de res no muy gruesa, inflada, atada y puesta al sol a secar.*

Se revuelven todos los ingredientes y se sofríen en el hogo. Se rellenan las tripas,

se amarran bien y se ponen en agua hirviendo a cocinar mínimo 1 hora (sin tapar la olla). Se sacan y se cuelgan a secar o se a ahuman en un fogón de leña. Se fríen o se asan para comer.

### **Torta de envueltos de choclo** HUILA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 15 minutos | Raciones: 8 a 10

*8 envueltos, rallados · ½ libra (250 gr) de queso fresco, rallado · 5 huevos, batidos · ¼ libra (125 gr) de mantequilla, derretida · 1 taza de leche · ¼ libra (125 gr) de azúcar · 1 pizca de levadura, disuelta en la leche · 1 cucharada de sal.*

Se mezclan todos los ingredientes y se soban hasta que quede una masa suave. Se pone en un molde engrasado y se lleva al horno precalentado a 350°, por 15 minutos.

### **Torta de yuca** HUILA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 20 minutos | Raciones: 8

*2 libras (1 kg) de yuca, no muy cocida y molida · ½ libra (250 gr) de queso fresco (cuajada), rallado · 2 huevos, batidos · ¼ libra (125 gr) de mantequilla · sal y pimienta a gusto.*

Se elabora con la yuca aún caliente. Se ponen todos los componentes en un recipiente, se amasan con la mano y se vuelca la preparación en un molde engrasado. Se mete al horno precalentado a 300°, por 20 minutos.

## Platos

### Asado huilense

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 4 horas | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 229)

*8 libras (4 kg) de carne de cerdo (pulpa, no muy gorda) · 2 botellas (1½ litros) de cerveza · ½ taza de vinagre · 2 cucharadas de jugo de naranja agria · 4 tallos de cebolla larga, picados · 8 dientes de ajo, majados · 1 cucharadita de albahaca · 1 cucharadita de cilantro · 1 cucharadita de yerbabuena · 1 cucharadita de poleo · 1 cucharadita de orégano · 4 hojas de laurel molidas · 1 cucharadita de tomillo · 2 cucharaditas de guayabita tostada, molida · 1 cucharadita de nuez moscada · sal, comino y pimienta a gusto.*

Plato imprescindible en la celebración del “San Pedro” y considerado clásico del Huila. Su preparación es básicamente la misma, pero, según el cocinero, difiere mucho en el uso de las yerbas. Se pueden emplear todas o cualquier combinación que se desee, sin omitir el orégano, el tomillo, el laurel, la yerbabuena y la nuez moscada. Se chuza la carne y se pone a marinar en la salmuera de los ingredientes que se prefieran (mínimo 24 horas), sobándola cada 6 horas y asegurándose de que también penetre en los huecos. Se saca y se pone en un tiesto de barro y se lleva al horno precalentado a 250°, por 4 horas; se sirve con insulsos, arepas, yuca cocida y envueltos de maduro.

### Atollado [guiso saperopo] HUILA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8 a 10

*1 libra (500 gr) de carne de res, picada · ½ libra (250 gr) de longaniza, picada · 2 tallos de cebolla larga, picados · 2 cebollas cabezonas, peladas y picadas · ¼ libra (125 gr) de ahuyama (sin cáscara) pelada y picada · 2 tazas de arroz cocido · ¼ libra (125 gr) de zanahorias, ralladas · ¼ libra (125 gr) de papas amarillas, peladas y picadas · ¼ libra (125 gr) de habichuelas, picadas · 1 cucharada de orégano · 6 tazas de agua · 2 cucharadas de mantequilla · sal, cominos y pimienta a gusto.*

Se ponen a cocinar en el agua las carnes con las cebollas durante 30 minutos. Luego se agregan el arroz, las zanahorias, la ahuyama, las papas, las habichuelas, y, con el resto de los ingredientes, se deja cocinar a fuego medio, por unos 30 minutos, hasta que todo quede reducido a un guiso asopado.

**Bagre sudado** DOLORES, TOLIMA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 2½ horas | Raciones: 8

*3 libras (1½ kg) de bagre cortado en 8 rodajas gruesas · 4 limones · 1 botella (750 ml) de cerveza · 2 tomates maduros, machacados · 2 tallos de cebolla larga, picada · 2 dientes de ajo, majados · ¼ libra (125 gr) de mantequilla · 2 tazas de leche · 1 taza de pan tostado molido · 1 cucharada de tomillo y laurel molidos · pimienta y sal a gusto · aceite.*

Se soban las rodajas de pescado con jugo de limón para ablandar las espinas. Se sofríen un poco en aceite por ambos lados. Luego se ponen a marinar en la cerveza, los tomates, la cebolla larga, el ajo, el tomillo, el laurel, pimienta y sal (que los cubra durante 2 horas). Se sacan y se ponen en una cazuela con la leche, la mantequilla, el pan tostado y sal. Se dejan conservar a fuego lento por 20 minutos. Se sirve acompañado con arroz blanco.

**Chivo relleno** ORTEGA, TOLIMA

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de preparación: 10 horas | Raciones: 30 a 40

Se mata un chivo de 1½ arrobas (18¾ kg) aproximadamente, colgándolo de las patas y las manos y amarrándole el hocico. Se degüella con un cuchillo cortando de dentro hacia afuera, se deja desangrar por una hora. Se pela y se limpia de vísceras. Se frota muy bien con una salmuera de sal de nitro y cerveza y se deja marinar. Se le quiebran las costillas, sin desprenderlas (que queden en una sola pieza). Se deja descansar por dos horas.

**RELLENO**

*3 libras (1½ kg) de carne de cerdo, picada · 2 libras (1 kg) de cuero de cerdo, picado · 1 gallina, picada en trozos · 2 libras (1 kg) de arroz, cocido seco · 1 libra (500 gr) de arvejas secas, cocidas · 4 hojas de laurel · 3 cervezas (2¼ litros).*

Se mezcla todo y se deja marinando por una hora.

**GUISO**

*2 atados de cebolla larga, picada · 1 libra (500 gr) de cebolla cabezona, pelada y picada · 1 libra (500 gr) de tomates, pelados y picados · 1 libra (500 gr) de bizcochos de maíz y de achira, rallados · 2 tazas de manteca de cerdo · 1 cucharada de tomillo · 1 cucharada de orégano · cominos, pimienta y sal a gusto.*

Se calienta la manteca y se sofríe todo por 15 minutos. Se mezclan el guiso y el relleno, se ponen dentro del chivo que se cose en punto de cruz. Se envuelve en hojas de

plátano previamente soasadas (mínimo cuatro vueltas) asegurándose de que quede completamente cubierto. Se amarra con cabuya y se lleva al horno precalentado a 400°, por 4 horas, y se deja 2 horas más con el horno a 200°.

### **Frijoles verdes con costilla** HUILA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora

*1 libra (500 gr) de costilla de cerdo, picada en trocitos · 1 libra (500 gr) de fríjoles verdes · 2 tallos de cebolla larga, picados · 2 ajos, majados · 2 tomates, pelados y picados · 1 cucharadita de romero, molido · 1 cucharadita de tomillo, molido · 2 hojas de laurel · 1 copa de vino blanco, seco (opcional) · sal y pimienta a gusto.*

Se cocinan los fríjoles en 6 tazas de agua hasta que queden blandos y calducos, aproximadamente 45 minutos. Aparte, se adoban las costillas con el vino, el romero, el tomillo, el laurel, pimienta y sal, y se dejan marinar un poco. Luego se fríen en algo de su misma grasa hasta que se doren, y se les agregan la cebolla, los ajos, los tomates y una taza del caldo de los fríjoles. Se deja conservar la preparación por 15 minutos, se mezcla con los fríjoles calientes, y se revuelve todo. Se sirve con arepas y arroz blanco.

### **Lechona** TOLIMA

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de preparación: 10 horas | Raciones: 50

(ver fotos págs. 230-231)

Calculando las cantidades para servir 50 porciones, se debe conseguir una lechona virgen o un lechón castrado que no pase de un año y que pese mínimo dos arrobas (25 kg vivo). Se desangra al matarlo, colgándolo, y se guarda la sangre para las morcillas. Después de removidas las vísceras se procede a sacar las carnes y los huesos dejando cuidadosamente una capa uniforme de 1 centímetro de grosor del tocino pegado al cuero. Se sala generosamente por dentro (esto es importante para que se tueste el cuero y coja un color dorado).

#### **RELLENO**

Toda la carne y los huesos se pican juntos en trozos pequeños con un hacha, asegurándose de no separar la carne de los huesos de las costillas.

#### **GUISO**

*4 tazas de manteca de cerdo · 1 atado de cebolla larga (sin la punta verde) picada fina · 3 libras (1½ kg) de arvejas secas, remojadas y cocidas, que queden blandas · 3 libras*

*(1 ½ kg) de papas de año, peladas y picadas crudas · 2 libras (1 kg) de arroz blanco cocinado (el uso de más o menos arroz es a gusto personal. Si no se usa se debe remplazar por arveja).*

#### ADOBO

*Sal, pimienta y cominos a gusto (preferible que quede fuerte) · ½ libra (250 gr) de ajo, molido · 2 atados de cebolla larga · 1 taza de agua.*

Se revuelven estos ingredientes y se mezclan con la carne. Se compran 10 libras (5 kg) de carne pulpa de cerdo adicional, que se adelgaza y se aliña con el mismo adobo. Se dejan reposar las carnes para que absorban el sabor del adobo. Se fríe la cebolla en la manteca y se revuelve con el arroz, las arvejas y las papas.

Se pone el cuero bocarriba y se comienza a rellenar con una capa gruesa de la carne y el hueso del propio lechón, otra capa de guiso, otra con la carne adicional y por último otra del guiso. Se cose con piola en punto de cruz, asegurándose de que quede algo de guiso cerca de la costura. Se voltea y se pone en una vasija lo suficientemente grande, con huecos, para facilitar el escape de grasa que cae en otro recipiente situado abajo, que la recibe. Es aconsejable usar horno de barro y ladrillo y mantenerlo 8 horas al calor máximo y luego 2 horas a calor mediano. Si se usa horno eléctrico o de gas se debe poner a 400°, por 3 horas, y a 200°, por 2 horas. Se baña el cuero con naranja agria antes de meterlo al horno, y se repite durante la cocción, o se puede rociar con agua fría (florear) para que tueste mejor.

#### **Soplado de bagre** TOLIMA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 1 hora | Raciones: 8 a 10

*3 libras (1½ kg) de bagre, limpio · 2 tomates maduros, pelados y picados finos · 2 cebollas cabezonas ralladas · 2 dientes de ajo, picados finos · 1 libra (500 gr) de pan blanco, sin la corteza · 2 tazas de leche · 6 huevos, separando yemas y claras · 2 cucharadas de mantequilla, derretida · 1 cucharada de guayabita, rallada · sal y pimienta a gusto · aceite.*

Se corta el bagre en rodajas y se fríen en aceite por ambos lados. Aparte, se cocinan al vapor, con un poco de agua, los tomates, las cebollas y los ajos con sal y pimienta, unos 10 minutos. Mientras tanto, se saca el bagre, se pela y se desmenuza la carne, asegurándose de que no queden espinas, y se deja aparte con un poco de caldo. Mientras tanto se remoja el pan en la leche, se empapa bien y se cierne. Se baten las claras a punto de nieve y se les van agregando las yemas, una por una, mientras

se sigue batiendo. Se mezcla el batido con el pan, sal, pimienta y la guayabita, y se baten bien. Se toma un molde enmantequillado, se pone una base del batido, y encima se extiende el pescado y se cubre con la otra parte del batido. Se lleva al horno precalentado a 350°, por 30 minutos.

### **Pastel sampedrino** HUILA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de pollo, picado con hueso · 1 libra (500 gr) de lomo de cerdo, picado fino · ½ libra (250 gr) de longaniza, picada · 1 libra (500 gr) de papas de año, peladas y picadas en cuadritos · ½ libra (250 gr) de arvejas verdes cocidas · 1 libra (500 gr) de arroz · ½ taza de hogo [ver p. 355] · ½ libra (250 gr) de masa de maíz · ¼ libra (125 gr) de cuajada fresca, molida · 4 tazas de agua · sal y pimienta a gusto.*

Se cocinan las carnes con el agua, sal y pimienta durante 30 minutos. Cuando estén blandas se revuelven con el hogo y se dejan descansar. En el caldo se ponen a cocinar, unos 25 minutos, el arroz, las papas y las arvejas hasta que todo esté tierno y el arroz cocido (debe quedar un asopado seco). Se revuelve. Se mezclan la masa de maíz y la cuajada, se toma la mitad de la masa y se cubre el fondo de un molde previamente engrasado, se pone el relleno y se cubre con la otra mitad de la masa. Se lleva al horno precalentado a 300°, y se deja por otros 20 minutos.

### **Galantina de pavo** TOLIMA

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 3¼ horas | Raciones: 12 a 20

*1 pavo grande · 1 libra (500 gr) de carne de cerdo, molida fina · 1 libra (500 gr) de carne de res, molida fina · 4 huevos, batidos · 2 huevos, cocidos, cortados en cuatro · ½ libra (250 gr) de mantequilla · ½ libra (250 gr) de cuero de tocino de cerdo, picado fino · 4 calados, rallados (pan tostado) · ½ taza de alcaparras picadas, sin el vinagre · ½ libra (250 gr) de cebolla cabezona, picada fina · 1 pimentón, picado fino · 1 cucharada de mostaza · 4 sobres de gelatina sin sabor, disueltos en una taza de agua fría · sal y pimienta a gusto.*

El pavo se despluma (sin mojarlo), se corta por la rabadilla, se limpia de vísceras y se deshuesa minuciosamente, sacando también la carne (teniendo mucho cuidado de no cortar el cuero). Se separa la carne de los huesos y se muele cruda, se revuelve con las otras carnes y el resto de los ingredientes menos los huevos cocidos. Se amasa muy bien todo y se empieza a rellenar el cuero, poniendo los huevos duros,

esparcidos. Una vez relleno (que quede con su forma natural) se cose en punto de cruz. Se pone en un talego de hilo, apretándolo bien y amarrando las puntas. Se cocina en una olla con agua por 3 horas, sin dejarlo secar, agregando agua caliente si es necesario. Se saca, se reaprietan las puntas y se prensa en el talego por 2 horas (que escurra el agua que pueda tener). Se saca del talego, se embadurna con mantequilla, se pone al horno precalentado a temperatura alta por 15 minutos para dorar el cuero. Se sirve en rebanadas, frío o tibio.

### **Pollo gritador** HUILA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 40 minutos | Raciones: 3 a 6

*3 libras (1½ kg) de presas de pollo · 1 taza de hogo [ver p. 355] · 1 copa de aguardiente · aceite.*

Se adoban las presas con el hogo y se dejan descansar para que absorban la salsa, y luego se fríen en poco aceite hasta que se doren; se les rocía el aguardiente y se dejan conservar durante 5 minutos. Se sirven acompañadas con arroz blanco.

### **Tamales** TOLIMA

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 4½ horas | Raciones: 25

*1½ libra (750 gr) de arvejas secas, remojadas y cocidas · 1 libra (500 gr) de arroz seco cocido · 1½ libra (750 gr) de maíz blanco trillado, que se deja en agua 3 días, y luego se muele · 2 gallinas picadas en trozos · 2 libras (1 kg) de tocino (sin el gordo), picado en trozos · 4 libras (2 kg) de carne de cerdo, preferiblemente costilla picada · 1 libra (500 gr) de zanahorias, cortadas en rodajas · 4 libras (2 kg) de papas crudas, peladas y picadas · 7 huevos cocidos, cortados en cascos · 2 atados de cebollas largas, picadas · 6 dientes de ajo, picados · 5 litros de caldo, donde se han sancochado las carnes · sal, cominos, pimienta y achiote a gusto · hojas de plátano soasadas · cabuya.*

Se adoban las gallinas con sal, pimienta y comino. El cuero del tocino y la carne de cerdo se sancochan en 5 litros de agua por 20 minutos y se guarda el caldo. Con los gordos del tocino se fríen las cebollas, los ajos y el achiote, una vez frita la cebolla se revuelve con el arroz, la arveja y la masa de maíz (si se desea un poco más suelta se le pone una taza del caldo). Se revuelve muy bien y se deja descansar. Se preparan las hojas soasadas y engrasadas y se van poniendo los ingredientes en una cama de la masa; las carnes, las papas, las zanahorias y los huevos, asegurándose que todo quede repartido. Se le pone más masa encima, y se forma el tamal recogiendo las

puntas y bordes de las hojas y amarrándolas arriba fuertemente. Es muy importante que el tamal quede amarrado herméticamente para evitar que le entre agua. Debe pesar aproximadamente de  $\frac{3}{4}$  a una libra (375 a 500 gr) cada uno. Se ponen a cocinar por 3 o 4 horas en el caldo, que los cubra, bien tapada la olla y a fuego bajo. Si es necesario se les agrega agua caliente. Se acostumbra servirlos a la hora de las onces (4:00 p.m.), acompañados de chocolate, bizcochos de achira, quesillos y arepas.

### **Viudo clásico** TOLIMA

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 2 horas | Raciones: 8 a 10

*4 libras (2 kg) de pescado (capaz, preferiblemente) descamado y limpio · 4 libras (2 kg) de yuca, pelada y partida · 4 plátanos hartones verdes, pelados y partidos · hojas de plátano · sal a gusto.*

Se abre un hueco en la tierra (no muy profundo) y se ponen cuatro capas de hojas de plátano, sobre las cuales se colocan la yuca y el plátano y, encima de estos, el pescado salado. Se cubre todo con varias capas de otras hojas, asegurándose de cubrirlo muy bien para evitar que se ensucie con la tierra. Luego, se cubre todo con la tierra que se removió y se prepara un fuego directamente encima, que se alimenta generosamente para que dure un mínimo de 2 horas. Se remueven los tizones, se levanta la tierra y se saca el viudo, que se sirve en las mismas hojas de plátano con que se cocinó.

### **Viudo de bocachico [capaz]** FLANDES, TOLIMA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 233)

*8 bocachicos medianos, sajados finamente y adobados con sal y pimienta · 4 plátanos verdes, pelados y cortados en dos a lo largo · 4 arracachas, peladas y cortadas en 2 a lo largo · 2 libras (1 kg) de yuca, peladas y cortadas a lo largo · 1½ libra (750 gr) de ahuyama, picada con cáscara · 2 libras (1 kg) de papas, chalequeadas (peladas parcialmente) · 2 tallos de cebolla larga · 1 rama de cilantro · 12 tazas de agua · 2 tazas de hogo [ver p. 355] · 2 cucharadas de cilantro y cebolla larga, picada fina · sal, pimienta y cominos a gusto.*

Se ponen en una olla (preferiblemente de barro) el agua a hervir con la cebolla larga, la rama de cilantro, la sal, la pimienta y los os. Se agregan los plátanos y, a intervalos de 10 minutos, las papas, la yuca y las arracachas, la ahuyama y, por último los pescados, que se dejan cocinar por unos 15 minutos, con la olla tapada. Se saca el pescado

con cuidado para no desbaratarlo, se sirve con el resto de los ingredientes, y se baña en el hogo caliente. El caldo se sirve aparte con el cilantro y la cebolla picados (rociados por encima). Se acompaña con arroz blanco y una ensalada de lechuga, tomate y cebolla cabezona rociada con jugo de limón, vinagre y sal.

## Postres

### Casquitos de guayaba HUILA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 233)

*1 libra (500 gr) de casquitos · 1 libra (500 gr) de azúcar · 3 tazas de agua · limón.*

Se parten las guayabas, se les saca la pulpa con una cucharita, y estas se ponen en agua con jugo de limón por 1 hora. Se sacan, se calan en un almíbar muy liviano, y se dejan cocinar hasta que estén en su punto. Se puede agregar más agua caliente si el dulce se seca demasiado durante la cocción.

### Dulce de guayaba [cernido] HUILA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 45 minutos | Raciones: 15 a 20

*20 guayabas · 1 libra (500 gr) de azúcar · 2 naranjas (solo el jugo).*

Al sacarles a las guayabas el agua para preparar la jalea, queda la pulpa cocida, que se pone en una licuadora o se muele con un poco de jugo de naranja. Se saca y se le agrega azúcar a gusto. Se cala en una paila, rebullendo con cagüinga (cuchara de palo) hasta ver el fondo. Se saca y se deposita en una dulcera. Si se desean panelitas, se deja un poco más y se vierte en un molde, se deja enfriar y se corta.

### Jalea de guayaba HUILA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 40 minutos

(ver foto p. 233)

Se le quitan los pezones a las guayabas, se parten y se ponen a cocinar por unos 20 minutos en agua que las cubra. Se sacan y se ubican en un lienzo, y se aprietan bien para escurrirlas (lo más posible) y extraerles todo el jugo. Luego se depositan en un recipiente con azúcar a gusto y se dejan cocinar por unos 15 minutos (o más si se desea más gruesa la jalea). Se vierte en un recipiente o molde y se deja enfriar para que cuaje.

### Nochebuena HUILA

**Este es el postre que no puede faltar en ningún hogar durante la Navidad huilense**

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 10 a 12

*10 limones verdes · 1 papaya verde · 10 higuillos · 10 brevas · 3 panelas, partidas · 3 litros de agua · 10 almojábanas · ½ libra (250 gr) de queso blanco, cortado en rodajas.*

Se ponen los limones a desangrar en agua fresca, dentro de una paila de cobre, durante 2 días; el agua se les cambia cada tanto. Luego se sacan, se cortan en dos, se les extrae la pulpa, y se ponen a cocinar en la misma paila por 30 minutos. La papaya verde se pela, se corta en tajadas y se pasa por agua hirviendo para deslecharla, y luego se corta en tajadas delgadas. Las brevas se pasan por agua hirviendo, y se tajan en cruz por la parte gruesa, sin separarlas. Se prepara en la paila de cobre un melado con el agua y la panela. Se agregan todas las frutas y se dejan calar por 20 minutos, revolviendo con cuchara de palo. A las almojábanas se les abre un hueco en la mitad, y se rellena con pedazos de queso. Se ponen las almojábanas encima del melado por 5 minutos (que se derrita el queso o se sirve el queso aparte).

## Boyacá y Cundinamarca

FUNDAMENTALMENTE, TIERRAS DEL altiplano central de la cordillera Oriental ven variar su clima con la altitud. Generalmente 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 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 caserío, cada valle tienen un plato típico que atesoran con cariño y nutren con el toque original de cada familia.

Su amplia variedad gastronómica ofrece en Tunja matices de franca competencia, sobre todo los días jueves, cuando restaurantes populares sirven su cuchuco de espinazo de cerdo, plato talentoso y original que haría las delicias del más sofisticado gourmet. Villa de Leyva, paisaje de olivares y magníficos bizcochos, Paipa con su riquísima cocina tradicional, Tota con sus truchas y un enorme etcétera, hacen de esta región un punto inimitable para el turismo gastronómico. Bogotá, gran capital, cosmopolita en lo colombiano y universal, tiene restaurantes de todas las regiones del país y una talentosa cocina local representada en especialidades de la calidad del ajíaco y el chocolate santafereño, siempre acompañado con tamales, pericos, almojábanas, colaciones, tortas y mil exquisiteces más. Girardot comparte con Flandes, Tolima, los honores del mejor viudo de pescado que, junto con la tradicional subienda, es un auténtico festival para los amantes del buen pescado de río.

En suma, una región de amplísimas posibilidades para el más exigente gastrónomo.

## Bebidas

### **Canelazo** BOYACÁ

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 5 minutos

*3 tazas de aguardiente · 3 tazas de aguapanela · 6 astillas de canela.*

Se mezclan el aguardiente y el aguapanela, se agrega la canela y se calienta al baño María, sin dejarlo hervir. Se sirve caliente en jarritas de barro o copas de vidrio gruesas, escarchadas.

### ESCARCHADO

Se humedece con jugo de limón o con cualquier líquido el borde de un vaso o copa y se impregna con azúcar o sal, según el caso.

### **Chicha** BOYACÁ-CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de preparación: 25 días

*10 libras (5 kg) de maíz blando en grano · 2 litros de miel · 20 litros de agua · helecho silvestre.*

Se muele el maíz, y a esta masa se le agrega un poco de miel y de agua, de manera que quede bien remojada. Se pone en una olla (preferiblemente de barro) por 15 días para que se *apiche* o fermente. Se muele de nuevo y se le pone más aguamiel hasta obtener una masa suave, con las que se arman unas bolas, a las que se les hacen con los dedos unos huequitos en forma de cruz. Se cubre el fondo y las paredes de una olla de barro con hojas de helecho silvestre, y se llena de agua, con cuidado de no mover las hojas de helecho. Se ponen las bolas a cocinar por 12 horas a fuego muy lento, agregando agua si es necesario; la mazamorra que resulte se cuela adicionándole agua fresca hervida y miel. Se tapa la olla y se deja fermentar por 10 días agregándole diariamente un poco de miel, revolviendo para que se disuelva.

### **Chocolate santafereño** BOGOTÁ

(ver fotos págs. 244-245)

Vieja tradición bogotana desde los tiempos de la Colonia. Se sirve generalmente a las 5 o 6 de la tarde. Consiste en chocolate cocinado en leche o en agua, acompañado de un tamal bogotano o de huevos pericos, colaciones, pan de yuca o almojábanas, torta de mojicones y demás golosinas a gusto.

**Sabajón** ALMEIDA, BOYACÁ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 20 minutos

*1 botella (750 ml) de aguardiente · 12 yemas de huevo bien batidas · 3 botellas (2¼ litros) de leche · ½ libras (750 gr) de azúcar · 2 cucharadas de canela molida.*

Se pone la leche a cocinar con el azúcar, las yemas y la canela. Cuando se haya espesado, se deja enfriar, se le agrega el aguardiente, se revuelve suavemente y se envasa o se sirve.

**Sorbete de curuba** CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 5 minutos

(ver fotos págs. 238-239)

*2 litros de leche · 12 curubas maduras · 1 taza de agua · 1½ taza de azúcar · ¼ taza de crema de leche.*

Se parten en dos las curubas, y con una cucharita se les extrae la pulpa, que se mezcla con agua, y se licua o bate (debe quedar una crema). Se le agrega la leche y el azúcar, se bate (o licua a velocidad media) con un poco de hielo partido, se le agrega la crema y se bate por un minuto más. Se sirve frío.

**Sorbete de tomate de árbol** CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 10 minutos

*2 litros de leche · 12 tomates de árbol, muy maduros · 3 tazas de agua · 1½ taza de azúcar · hielo picado.*

Se pelan los tomates y se ponen en agua hirviendo que los cubra, durante 5 minutos, y luego se bota el agua, pero se conserva una taza para licuar las frutas. Una vez licuada se agrega la leche y el azúcar, se bate a velocidad suave con un poco de hielo picado y se sirve.

## Amasijos

### **Almojóbanas** VENTAQUEMADA, CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 15 minutos | Raciones: 25

(ver fotos págs. 244-245)

*1 libra (500 gr) de masa de maíz, opaco · 2 libras (1 kg) de cuajada, molida · 1 cucharadita de sal · 1 cucharadita de polvo de hornear · 2 huevos batidos.*

Se mezclan todos los ingredientes y se amasan bastante hasta obtener una pasta suave. Se divide en 25 porciones, con las que se forman las almojóbanas, que se ponen sobre una lata engrasada y se llevan al horno a 300°, por unos 15 minutos, hasta que crezcan y se doren.

### **Arepas asadas** CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 45 minutos | Raciones: 12 a 14

*1 libra (500 gr) de masa de maíz porva · 1 libra (500 gr) de cuajada fresca, cortada en tajaditas · ¼ libra (125 gr) de mantequilla · sal a gusto.*

Se pone en remojo el maíz porva, mínimo 24 horas. Luego se escurre y se muele. Se le agrega un poquito de agua y se amasa muy bien para que quede una masa tersa. Se mezclan esta masa, la mantequilla y la sal, y se amasan bien. Se forman las arepas y se ponen a asar en una parrilla. Se sacan y se parten en dos y se les agrega la cuajada entre ambas mitades, formando como un emparedado de cuajada. Se regresan a la parrilla por 10 minutos más volteándolas para que se calienten parejas y se sirven.

### **Arepas jenesanences** JENESANO, BOYACÁ

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de preparación: 1 hora | Raciones: 8 a 10

*4 tazas de masa de maíz amarillo, blando · ¼ libra (125 gr) de mantequilla · 2 yemas de huevo · ¼ libra (125 gr) de cuajada, molida · ¼ botella (187 ml) de leche fresca · azúcar y sal a gusto.*

Se pone en remojo el maíz amarillo, mínimo 24 horas. Luego se escurre y se muele. Se le agrega un poquito de agua y se amasa muy bien para que quede una masa tersa. Se mezclan esta masa, la mantequilla, las yemas, la leche, la sal y el azúcar, y se baten bien hasta obtener una masa suave. Se lava y se calienta al fuego una piedra de laja, sobre la cual se van colocando las arepas muy delgadas (telas), hechas con pequeñas

porciones de la masa trabajada con los dedos. Cuando estén medio asadas, se les pone la cuajada a la mitad y se tapan con la otra mitad, presionando los bordes y dejándolas asar completamente por ambos lados.

### **Bizcochitos de almendra** BOYACÁ

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 35 minutos | Raciones: 12 a 14

*½ taza alta de harina de trigo · ½ taza de mantequilla derretida · ¼ taza de almendras, molidas · 2 yemas de huevo, batidas · ½ cucharada de canela en polvo.*

Se baten la mantequilla y el azúcar, y cuando ya estén incorporados formando una masa cremosa, se les va agregando la harina, las almendras, las yemas y la canela, poco a poco, hasta lograr una masa suave. Se forman rosquitas, se ponen sobre una lata engrasada y se llevan al horno precalentado a 350°, por 15 minutos.

### **Colaciones** CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 20 minutos

(ver fotos págs. 244-245)

*2 tazas de harina de trigo · ¼ libra (125 gr) de mantequilla · 1 taza de azúcar · ½ taza de fécula de maíz · 5 huevos batidos · ½ taza de leche · ½ taza de vino dulce · ½ cucharada pequeña de polvo de hornear · gotas de hinojo.*

Se baten la mantequilla, el azúcar y el polvo de hornear hasta obtener una crema. Luego se va agregando el resto de los ingredientes, poco a poco, batiendo suavemente hasta lograr una masa suave. Se extiende con un rodillo (o bolillo). Se cortan con diferentes moldes y se ponen sobre una lata engrasada sin que se toquen, y se llevan al horno precalentado a 300°, por 20 minutos aproximadamente.

### **Cotudos** CHITA, BOYACÁ

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de preparación: 3 horas | Raciones: 10 a 12

*1 libra (500 gr) de harina de trigo · 2 huevos · ¼ libra (125 gr) de mantequilla derretida · ¼ libra (125 gr) de azúcar · 1 taza de melado.*

Se revuelven todos los ingredientes y se amasan hasta que quede una masa suave. Se forman los cotudos en forma de rosca o aro y se ponen en agua hirviendo por 5 o 10 minutos, hasta que floten. Se sacan y se depositan en agua fría durante 2 horas, y luego se secan al aire en un canasto. Se colocan en una lata engrasada y se llevan al

horno a 300°, hasta que se pongan rosados; de ahí, se sacan y se rocían con el melado a punto de hilo, y se comen. Si el melado estuviera muy aguado puede reducirse calentándolo suavemente y revolviéndolo con una cuchara de palo.

### **Empanadas de higo** BOYACÁ

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 45 minutos | Raciones: 8 a 10

*1 libra (500 gr) de harina de trigo · ½ panela, raspada · ½ libra (250 gr) de higos, molidos · ¼ taza de aceite · 1 cucharada de levadura, disuelta en agua tibia · azúcar y canela a gusto.*

Los higos se cocinan con azúcar en poca agua. Aparte se prepara una masa con la harina, un poco de agua, la panela, el aceite, la levadura y la canela, se amasa bien y se deja descansar. Se forman con los dedos unas arepitas delgadas, se rellenan con el higo y se doblan formando las empanadas. Se ponen sobre una lata engrasada sin que se toquen y se hornean a 300°, por 20 minutos.

### **Envueltos huecos** CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 3 horas

*2 libras (1 kg) de maíz · ½ panela, raspada · 2 tazas de cuajada exprimida y molida · ½ libra (250 gr) de chicharrones de cerdo, molidos · ¼ taza de guarapo fuerte · ameros de maíz (hojas) · lejía.*

Se cocina el maíz en agua que lo cubra, con un poco de lejía, por 1½ hora (debe quedar blando), y luego se pone en agua fresca durante 2 días. Se saca y se muele junto con la cuajada, los chicharrones, la panela y el guarapo, y se deja bajo el sol para que suba. Se sacan porciones y se ponen en los ameros, se envuelven, se amarran y se cocinan en suficiente agua hirviendo por 30 minutos. Se deben poner algunos ameros en el fondo de la olla para evitar que se peguen.

### **Mogollas chicharronas** TABIO, CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 20 minutos

(ver fotos págs. 244-245)

*2 libras (1 kg) de harina de trigo · 1 cucharada de sal · 2 cucharadas de levadura seca, disuelta en una taza de agua tibia · ½ taza de azúcar · 2 huevos batidos · ¼ libra (125 gr) de mantequilla · 1 cucharadita de leche en polvo · ½ libra (125 gr) de supia de chicharrón (ver glosario).*

Se mezclan la harina con la sal y el azúcar y se forma una corona. La levadura disuelta en agua (durante una hora) se pone en el centro de la corona con los huevos, la mantequilla y la leche en polvo. Se mezcla todo y se amasa muy bien. Se agrega la supia de chicharrón (se deja descansar por ½ hora). Se forman las mogollas y se ponen sobre una lata engrasada, se llevan al horno precalentado a 300° hasta que crezcan y doren (unos 20 minutos).

### **Negritos** CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 30 minutos | Raciones: 8 a 10

*½ taza de harina de trigo · 1 taza de azúcar · ½ taza de chocolate, rallado · ½ taza de mantequilla · ½ cucharadita de polvo de hornear · 2 huevos batidos · ¼ taza de almendras, molidas · 1 cucharada de esencia de vainilla.*

Se derriten juntos el chocolate y la mantequilla al baño María. Se mezclan con el resto de los ingredientes y se bate bien. Se vierte en un molde alargado bien engrasado y se lleva al horno precalentado a 350°, por 30 minutos; se deja reposar y se corta en cuadritos con un cuchillo. Se puede cubrir con crema si se prefiere.

### **Palitos de queso** CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 15 minutos | Raciones: 12 a 14

*1 libra (500 gr) de harina de trigo, cernido · ½ libra (250 gr) de queso rallado · 4 huevos batidos · ¼ libra (125 gr) de mantequilla · 1 cucharada de polvo de hornear · 1 cucharada de sal · 2 yemas batidas.*

Se ponen la harina, el queso, los huevos, la mantequilla, el polvo de hornear y la sal en un recipiente. Se mezclan bien hasta que liguen y se amasan hasta lograr una masa suave. Se toman porciones y se soban con las manos húmedas, sobre una tabla, para formar rollitos; se cortan, se pintan con las yemas batidas, se ponen sobre una lata engrasada y se llevan al horno precalentado a 350°, por unos 15 minutos hasta que se doren.

### **Pan de yuca** BOYACÁ-CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 15 minutos | Raciones: 8

(ver foto p. 242)

*1 libra de almidón de yuca, agrio · ½ libra de queso blanco, rallado · 3 cucharadas de mantequilla · 1 huevo, batido.*

Se mezclan todos los ingredientes y se amasan bien. Se arman los panes de yuca en forma de media luna o redondos y se disponen bien separados sobre una lata previamente engrasada. Se llevan al horno precalentado a 350°, por 15 minutos aproximadamente.

## Sopas

### Ajiaco bogotano

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

(ver fotos págs. 238-239)

El ajiaco se prepara de diferentes maneras, generalmente con los mismos ingredientes en distintas proporciones, aunque se puede cambiar el pollo por carne de res.

*16 tazas de agua (pueden sustituirse 4 tazas de agua por 4 de leche) · 1 libra (500 gr) de papas criollas, peladas y cortadas en rodajas · 2 libras (1 kg) de papas paramunas, peladas y cortadas en rodajas · 1½ libra (750 gr) de papas sabaneras, peladas y cortadas en rodajas · 3 libras (1½ kg) de pechugas de pollo (o dos pollos despresados) · 4 mazorcas tiernas, partidas en trozos · 3 tallos de cebolla larga · 4 dientes de ajo triturados · 1 ramo de guascas · 1 rama de cilantro · 1½ taza de crema de leche · 1 taza de alcaparras · 4 aguacates medianos, partidos · sal y pimienta a gusto.*

Se ponen las pechugas (o las presas de pollo), las papas, la cebolla larga, los ajos, sal y pimienta a cocinar en el agua y la leche mezclados, durante unos 45 minutos o 1 hora (hasta que las carnes estén blandas y las papas criollas y paramunas, disueltas). Se sacan las pechugas (o las presas) y la cebolla. Al caldo se le agregan las mazorcas, que se han cocinado aparte, y se deja conservar a fuego lento hasta lograr la densidad deseada. Se le añaden las guascas 5 minutos antes de servirlo. Si el pollo se va a ofrecer deshuesado y deshilachado, se agrega al ajiaco en el momento de servirlo o también hay quien lo prefiere aparte. Si las presas van enteras, se pone una porción en cada plato. También se pueden servir las carnes deshilachadas mezcladas con la crema, pues quedan con mejor apariencia. Este apetitoso plato se acompaña con ají de aguacate, ají de yerbas o, simplemente, con tajadas de aguacate. Las alcaparras, la crema de leche y el cilantro se sirven aparte. Las mazorcas se sirven enteras o desgranadas con el ajiaco o si se prefiere, aparte.

### Crema de alcachofas BOGOTÁ

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 6 a 8

*10 tazas de caldo básico [ver pág. 152] · 8 alcachofas medianas · 4 papas paramunas, peladas y picadas · 1 taza de crema de leche · sal y pimienta a gusto.*

Se ponen las papas a cocinar en el caldo unos 30 minutos hasta que queden casi disueltas. Aparte, se cocinan las alcachofas en olla a presión durante unos 15 minutos

(pitando). Se sacan y se cortan un poco más abajo del centro. Se deshojan respetando el corazón, al que se le quitan las semillas (con cuidado para no desbaratarlos), se escurren bien y se cortan en cuatro. Se muelen (o se licuan en un poco de caldo) las hojas de las alcachofas (el corazón no) y los trozos de papas que pudieran haber quedado sin diluir durante la cocción. El licuado se incorpora al caldo, se agrega sal y pimienta y se pone a cocinar revolviendo hasta lograr que la crema tenga la densidad deseada (unos 15 minutos). Se deja enfriar un poco y se incorpora la crema de leche, se revuelve y se sirve, poniendo en cada plato un par de trozos de los corazones y rociando por encima una cucharada de crema de leche. Se puede decorar cada plato con papas fritas en fosforitos.

### **Crema de habas [garbanzos o arvejas]** CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 6 a 8

*10 tazas de caldo básico [ver pág. 152] · 2 tazas de leche · 1 libra (500 gr) de habas (garbanzos o arvejas) · ½ taza de cebolla cabezona, picada · 2 cucharadas de mantequilla · ¼ taza de harina de trigo · ½ libra (250 gr) de papas fritas en fosforitos · 1 taza de crema de leche · sal y pimienta a gusto.*

Se cocinan las habas (garbanzos o arvejas) en el caldo con la pimienta hasta que ablanden (durante 1 hora). Se sacan, se trituran (o se licuan con un poco del caldo), se regresan al caldo y se disuelven revolviendo. Se pone al fuego la mantequilla y se sofríe la cebolla, se le agrega la harina disuelta en leche fría con sal, se revuelve y también se añade al caldo, que se deja cocinar a fuego lento por 15 minutos. Se sirve en los platos, adornados con una cucharada de crema y papas en fosforitos por encima.

### **Cuchuco de maíz** TUNJA, BOYACÁ

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

*12 tazas de agua · ½ libra (250 gr) de maíz sabanero · 1 libra (500 gr) de habas verdes · 1 libra (500 gr) de papas sabaneras, pequeñas, peladas · 2 dientes de ajo, picados · 4 tallos de cebolla larga, picados · sal a gusto.*

Se muele el maíz grueso, se pone con la cebolla y la sal a cocinar por 1 hora aproximadamente, se le añade el resto de los ingredientes y se dejan cocinar hasta que se ablanden totalmente (por unos 30 minutos). Se le baja el fuego y se sirve.

**Cuchuco de trigo con espinazo de cerdo** TUNJA, BOYACÁ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 10 a 12

*14 tazas de agua · 2 libras (1 kg) de espinazo de cerdo · ½ libra (250 gr) de cuchuco de trigo · 4 cucharadas de harina de trigo · ½ libra (250 gr) de papas sabaneras, peladas y picadas · 1 libra (500 gr) de papa criolla, chiquita, sin pelar · ½ libra (250 gr) de arvejas verdes, sancochadas · ¼ libra (125 gr) de habas, sancochadas · 3 tallos de cebolla larga · 5 hojas de repollo, picadas · 3 dientes de ajo machacados · sal y pimienta a gusto.*

Se pone a cocinar el espinazo en el agua, se le agrega el cuchuco, la cebolla larga y los ajos, se deja a fuego vivo por 45 minutos. Se saca el espinazo del caldo y se agregan las papas sabaneras, las arvejas y las habas, y se deja cocinar por otros 15 minutos; luego se añaden la papa criolla, las hojas de repollo, sal, pimienta, la harina de trigo y nuevamente el espinazo, pero esta vez picado en porciones. Se tapa, se deja cocinar a fuego lento por 20 minutos más y se sirve muy caliente.

**Changua** BOYACÁ-CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 20 minutos | Raciones: 6 a 8

*8 tazas de agua · 3 tazas de leche · 6 tallos de cebolla larga, picados · 3 cucharadas de cilantro, picado · sal a gusto.*

Se ponen a hervir la leche y el agua, se le agregan la cebolla picada, el cilantro y la sal. Se deja hervir 10 minutos y se sirve. (Opcional: se le pone a cada porción al servir un huevo crudo, cuidando de no reventar la yema, o se bate aparte el huevo y se incorpora al caldo poco a poco, revolviendo. También se puede agregar pan en trocitos).

**Sopa de coliflor** BOGOTÁ

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 45 minutos | Raciones: 8 a 10

*10 tazas de caldo básico [ver p. 152] · ½ libra (250 gr) de papas sabaneras, peladas y picadas · 1 coliflor de 1 a 2 libras (½ a 1 kg), picada · 1 tallo de puerro, picado · 2 tazas de leche · 4 cucharadas de mantequilla · 2 tallos de cebolleta (o de cebolla larga), picados · sal y pimienta a gusto.*

Se cocinan la coliflor, el puerro y las papas en el caldo hasta que se ablanden, por 30 minutos aproximadamente. Se sacan, y se muelen, dejando un poco de la coliflor picada aparte. Se regresa al caldo con la leche, la cebolleta, la mantequilla, sal

y pimienta, se deja conservar a fuego lento, revolviendo hasta lograr la densidad deseada. Se sirve caliente con tostadas de pan.

### **Sopa de criadillas de cordero** TOTA, BOYACÁ

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

*12 tazas de caldo básico [ver pág. 152] · 2 libras (1 kg) de criadillas de cordero · ½ libra (250 gr) de arvejas cocidas · 1 libra (500 gr) de papas, peladas y picadas · ½ libra (250 gr) de zanahorias, ralladas · 3 tallos de cebolla larga · sal y cominos a gusto.*

Se ponen las criadillas en poca agua a cocinar al vapor por 1 hora. Se sacan y se cortan en tajadas delgadas (o se pican) y se ponen a cocinar en el caldo con el resto de los ingredientes por unos 30 minutos, hasta que las papas estén blandas.

### **Sopa de indios** CHIQUINQUIRÁ, BOYACÁ

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 45 minutos | Raciones: 8

*10 tazas de caldo básico [ver pág. 152] · 1 libra (500 gr) de papas del año, peladas y picadas · ½ libra (250 gr) de zanahorias, ralladas · ½ libra (250 gr) de harina de trigo · 1 libra (500 gr) de cuajada fresca · 2 huevos, batidos · 2 cucharadas de mantequilla · 2 tallos de cebolla larga, picados finos · 8 hojas de repollo, precocidas (sin venas) · 1 cucharada de cilantro, picado · sal y pimienta a gusto · 1 cucharada de harina de trigo (opcional).*

Se pone a hervir el caldo con las papas y las zanahorias por 25 minutos. Mientras tanto se arman los indios, amasando la harina, la cuajada, los huevos, la mantequilla, la cebolla, sal y pimienta; se sacan 16 porciones, se envuelven en las hojas de repollo, se amarran y se ponen en el caldo. Se dejan cocinar por 10 minutos. Se sirve con el cilantro. Se puede espesar con una cucharada de harina disuelta en un poco de caldo, que se incorpora a la preparación. En cambio, si quedara muy espesa se puede aligerar agregando un poco de agua caliente.

### **Sopa de pan en cazuela** BOYACÁ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 20 minutos | Raciones: 8

(ver foto p. 236)

*4 tazas de leche · 4 tazas de caldo básico [ver pág. 152] · 4 calados, partidos · 3 almojábanas, cortadas en rebanadas (añejas si es posible) · 8 tajadas delgadas de queso blanco · 1 libra (500 gr) de cebollas cabezonas, peladas y picadas finas · 4 dientes*

*de ajo, picados · ¼ libra (125 gr) de mantequilla · 2 cucharadas de cilantro, picado · 8 cucharadas de crema de leche · 8 huevos crudos · sal y pimienta a gusto.*

Esta sopa se prepara en cazuelas individuales, poniéndoles ½ taza de leche y otra ½ taza de caldo, sal y pimienta. Se llevan a fuego medio hasta que hiervan. Aparte, se sofríen en la mantequilla la cebolla cabezona y los ajos hasta que doren. Se van poniendo en las cazuelas porciones de los calados y de las almojábanas, una tajada de queso, una cucharadita de cebolla y una cucharadita de cilantro, se dejan hervir 2 minutos, se les pone un huevo crudo a cada porción y una cucharadita de crema por encima, se les baja el fuego y se sirven bien calientes.

### **Sopa de rábanos** CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 40 minutos | Raciones: 6 a 8

*8 tazas de caldo básico [ver pág. 152] · 1 libra (500 gr) de papas sabaneras, peladas y ralladas · 1 libra (500 gr) de rábanos blancos, pelados y rallados · 2 tallos de cebolla larga, picados · 1½ taza de leche · 2 cucharadas de alcaparras, picadas · 1 taza de crema de leche · sal y pimienta a gusto.*

Se ponen a cocinar las papas y los rábanos en una mezcla del caldo y la leche por unos 30 minutos hasta que se disuelvan. Se agregan la cebolla, las alcaparras, sal y pimienta; se deja cocinar 5 minutos más y se sirve con una cucharada de crema de leche por encima.

### **Sopa seca** DUITAMA, BOYACÁ

#### **Sopa de desayuno o vigilia**

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 20 minutos | Raciones: 1

*½ taza de leche · ½ taza de agua · 1 cucharada de cebolla cabezona, rallada · 1 cucharada de cebolla larga, picada fina · ½ diente de ajo, picado · 1 cucharada de mantequilla · 1 calado (pan tostado) · 2 cucharadas de queso blanco, rallado · sal y pimienta a gusto.*

Se pone una cazuela de barro a fuego medio, se disuelve la mantequilla, en la que se sofríen las cebollas y el ajo, luego se le agregan la leche y el agua, los calados partidos, sal y pimienta. Se deja hervir 5 minutos, se le pone el queso rociado por encima y se sirve.

## Aperitivos y principios

### Acelgas [o espinacas] guisadas BOGOTÁ

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 40 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 237)

*2 libras (1 kg) de acelgas (o espinacas) · 3 cucharadas de mantequilla · 3 cucharadas de queso blanco, rallado · 2 cebollas cabezonas peladas y picadas finas · 1 taza de leche · pizca de bicarbonato · sal y pimienta a gusto.*

Se cocinan las acelgas (o espinacas) en agua con bicarbonato por 15 minutos. Se escurren, se les quitan la vena blanca, y se pica finamente la parte verde; se añade el resto de los ingredientes y se pone a conservar en una olla tapada a fuego lento por 20 minutos. Se sirve como acompañamiento de carnes.

### Ají de aguacate CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 5 minutos

(ver foto p. 235)

*2 aguacates, pelados y picados · ½ taza de ají de yerbas [ver p. 382] · 1 limón (jugo) · 2 huevos duros, picados (opcional).*

Se mezcla todo con una cuchara de palo y se sirve. Debe guardarse en recipiente de vidrio en el refrigerador, cuidando que no queden burbujas de aire.

### Ají de huevo CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

*4 huevos duros · 1 cucharada de cilantro y perejil picados finos · 2 ajíes piques · 2 cucharadas de vinagre · ½ cucharadita de limón · sal y pimienta a gusto.*

Se ponen a marinar los ajíes piques en el vinagre y el jugo de limón por 1 hora, luego se sacan los ajíes y se incorporan el vinagre con las hierbas, sal y pimienta. Se pican los huevos y se mezclan bien. Se sirve para acompañar sopas, carnes y ensaladas.

### Ají de yerbas CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 45 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 tallos de cebolla larga, picados · 1 cebolla cabezona, pelada y picada · 2 cucharadas de*

*cilantro, picado · ½ cucharada de perejil · 1 tomate, pelado y picado · 4 ajíes, majados · 1 taza de vinagre · sal y pimienta a gusto.*

Los ajíes se ponen en vinagre durante 30 minutos, para que el vinagre tome el sabor del ají. Mientras tanto, se pican finos todos los demás ingredientes. Se sacan los ajíes y se tiran. En este mismo vinagre se pone todo el picadillo, revolviendo para que no queden burbujas de aire. Se puede conservar refrigerado, varios días. Es recomendable utilizar vasijas de vidrio y cuchara de palo.

### **Canches de san Ignacio** BOYACÁ

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 30 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 tazas de harina de cebada · 1 libra (500 gr) de papas, peladas, cocidas y picadas · 3 huevos duros · ¼ libra (125 gr) de mantequilla · pimienta y sal a gusto · aceite.*

Se tuesta la harina de cebada en una sartén. Se muele con las papas, los huevos, la mantequilla, sal y pimienta. Se amasa bien y se muele de nuevo, se forman los canches (bollitos) que se fríen (o se hornean) hasta que doren.

### **Cebolla chiroza** MONGUA, BOYACÁ

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 25 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 tazas de agua · 2 libras (1 kg) de cebolla larga, picada sin la parte verde · 8 calados (pan tostado) · 2 pimientos, picados · 4 huevos cocidos y picados · cominos y sal a gusto.*

Se cocinan las cebollas en el agua por 20 minutos, se sacan y se dejan escurrir. Se muele gruesa con los calados, los pimientos, los huevos y los condimentos. Debe quedar un puré grueso. Se sirve para acompañar carnes.

### **Chicharrón totiao** TUNJA, BOYACÁ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 40 minutos en 5 días

*2 libras (1 kg) de tocino · 2 cucharadas de bicarbonato · sal a gusto.*

Se toma el tocino y se le corta completamente la grasa, dejándole el pellejo limpio, sin cerdas. Se cuelga a secar al sol por 5 días, se cortan porciones y se sofríen, se sacan, se dejan enfriar y se salan. Luego se refríen en manteca muy caliente hasta que *totié* y tueste.

**Chupe de papa criolla** BOYACÁ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 35 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de papas criollas, grandes, sin pelar · ¼ libra (125 gr) de mantequilla · 4 tallos de cebolla larga, picados · 4 huevos duros en rodajas · 1 taza de leche · 1 taza de agua · 1 taza de queso blanco, rallado · 1 taza de calados, rallados · sal y pimienta a gusto.*

Se ponen las papas en una cazuela de barro con la leche, el agua, sal, pimienta y la cebolla, a cocinar hasta que empiecen a reventar. Se les añaden los huevos, el queso y los calados. Se vierte en un molde y se lleva al horno precalentado a 300°, durante 15 minutos.

**Empanadas bogotanas** CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8 a 10

**MASA**

*1 libra (500 gr) de masa de harina de trigo mezclada con un poco de agua · 2 cucharadas de manteca de cerdo · 1 clara de huevo · sal.*

Se mezclan la harina húmeda con la manteca, la clara de huevo y la sal, se amasa bien y se deja descansar mientras se hace el relleno.

**RELLENO**

*½ libra (250 gr) de carne de cerdo, molida · ½ libra (250 gr) de carne de res, molida · 1 cebolla cabezona, picada · ¼ libra (250 gr) de papas criollas, peladas y picadas · ¼ taza de garbanzos, cocidos blandos · 2 cucharadas de aceite · 1½ taza de agua · sal y pimienta a gusto.*

Se sofríen las carnes y las papas hasta que doren, se les agrega la cebolla, los garbanzos y el agua con mucho cuidado, y se ponen a cocinar a fuego medio por 20 minutos; debe quedar un guiso suave. Se toman porciones de la masa, se hacen bolas y se aplanan, se les pone una cucharada del guiso, se doblan y se cierran presionando los bordes; se fríen en manteca caliente, hasta que doren. Se sirven calientes.

**Ensalada de espinacas** BOYACÁ

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 10 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 manojos de espinacas · 1 manzana verde picada en cuadritos · ¼ taza de vinagre ·*

*2 cucharadas de panela raspada · 2 cucharadas de aceite de oliva · ¼ libra (125 gr) de tocineta, picada en trocitos.*

Se lavan muy bien las espinacas, se les quitan las venas y se pica lo verde. Se prepara una salsa en frío, con el vinagre, el aceite y la panela, y se mezcla bien. Los trocitos de tocineta se fríen en su propia grasa hasta que queden tostados. Se agrega la manzana y se mezcla todo revolviendo de abajo hacia arriba y se sirve. (Opcional: ponerle huevo duro picado encima al servir).

### **Envueltos de mazorca** SANTA CRUZ DE MOTAVITA, BOYACÁ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 3½ horas | Raciones: 10 a 12

*6 libras (3 kg) de granos de mazorca tierna · 1 libra (500 gr) de chicharrón de cerdo · 1 libra (500 gr) de mantequilla derretida · 8 yemas de huevos · ½ libra (250 gr) de azúcar · 1 cucharada de sal · 1 libra (500 gr) de queso blanco, rallado · 1 botella (750 ml) de leche · 1 cucharada de levadura, disuelta en poca agua tibia · ameros (hojas de maíz) · hojas de helecho.*

Se muelen los granos de mazorcas y el chicharrón juntos; a esta masa se le agregan la mantequilla, las yemas, el queso, el azúcar, la sal, la levadura y la leche. Se amasa de nuevo y se deja reposar durante 1 hora. Se toman porciones que se colocan en los ameros, se amarran y se ponen en una olla de barro a cocinar al vapor con poca agua, por 2 horas, poniendo hojas de helecho en el fondo de la olla para evitar que se peguen.

### **Huevos pericos con mazorca** CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 15 minutos | Raciones: 8 a 10

*12 huevos batidos · 4 mazorcas cocidas y desgranadas · 2 tomates maduros, pelados y picados finos · 2 cebollas juncas, picadas finas · 1 cebolla cabezona, pelada y rallada · 2 cucharadas de aceite · 1 cucharada de mantequilla · sal y pimienta a gusto.*

Se calientan el aceite y la mantequilla. En esta mezcla se sofríen los tomates, las cebollas y las mazorcas, revolviendo para que no se peguen. Se batan los huevos, se les agrega sal y pimienta, y se vierte sobre el sofrito. Se revuelve y se deja cuajar a gusto.

### **Longaniza** SUTAMARCHÁN, BOYACÁ

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de preparación: 20 minutos | Raciones: 6 a 8

*2 libras (1 kg) de carne pulpa de cerdo, con poca grasa · 6 tallos de cebolla larga, picados (incluyendo lo verde) · 2 cucharadas de perejil, picado · 3 cucharadas de jugo de naranja agria · sal y comino a gusto · tripa de cerdo, delgada, remojada.*

Se pica la carne y se adoba muy bien con la cebolla, el perejil, cominos y sal. Se baña con el jugo de naranja agria, se deja descansar y se embute en la tripa. Se amarra y se cuelga, que quede bien aireada. Se fríe o se asa para servir. Se come con papas saladas.

### **Longaniza roja** DUITAMA, BOYACÁ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 15 minutos | Raciones: 8 a 10

Los mismos ingredientes e igual procedimiento que la longaniza de Sutamarchán (ver receta anterior), pero agregando colorante rojo al relleno.

### **Maíz porva con sardinitas** FÚQUENE, CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 15 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de maíz porva · ½ libra (250 gr) de sardinitas de Fúquene · ¼ taza de aceite · sal.*

Se sofríen las sardinitas. Aparte, se pone el maíz a tostar, con muy poco aceite, en una paila de cobre, rebullendo constantemente. Se mezclan ambas preparaciones y se rocían con sal, sin dejar de revolver. Se sirven calientes como aperitivo.

### **Naco** CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 45 minutos | Raciones: 6 a 8

(ver foto p. 237)

*2 libras (1 kg) de papas sabaneras, peladas y partidas · 2 cucharadas de mantequilla · 1 taza de leche cremosa · 5 yemas de huevo · sal y pimienta a gusto.*

Se cocinan las papas en agua y sal, y, ya blandas, se pasan por un prensador o se machacan con un tenedor hasta que queden disueltas. Se mezclan con el resto de los ingredientes, se bate un poco y se sirve caliente.

### **Nacume** MUZO, BOYACÁ

#### **Palmito criollo**

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de preparación: 2 horas | Raciones: 10 a 12

*1 libra (500 gr) de masa de maíz · 1 libra (500 gr) de costilla de cerdo en trocitos · 1 libra (500 gr) de nacume picado · 2 tallos de cebolla larga, picados · ½ cucharada de orégano · ½ taza de aceite · rodajas de risgua · cabuya de fique · sal, comino y pimienta a gusto.*

El nacume se pone a cocinar en agua por 30 minutos (se escurre bien). Se fríen en el aceite las costillas de cerdo picadas en trocitos hasta que queden bien doradas; se ponen aparte conservando la sartén en que se frieron con la grasa, ya que en ella se hará un rápido sofrito con la cebolla y el nacume. Se añaden al sofrito la masa, sal, comino y pimienta y un poco de agua para formar una masa suave. Se toman pequeñas porciones de la preparación y se envuelven herméticamente con las hojas, armando paquetitos muy bien atados que se cocinan al vapor durante 1 hora.

### **Olivas [aceitunas]** VILLA DE LEYVA, BOYACÁ

Los olivos de Villa de Leyva son los únicos sobrevivientes de los que trajeron los españoles durante la Colonia, en el siglo XVII. Debido a la riqueza del suelo, estos tuvieron tanto éxito por la calidad de la aceituna y el aceite que se extraía de ellos que fue preciso traer toros de lidia para protegerlos de los robos. Se llegó a abastecer el mercado local, con lo que finalizó la importación de estos productos, asunto que no satisfizo al rey, pues afectaba sus arcas. Este ordenó la destrucción de los olivares y el fin de la empresa. Villa de Leyva se salvó por un simple olvido, milagro que hoy nos permite gozar de su especial gastronomía.

### **Papas chorreadas** NOBSA, BOYACÁ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 30 minutos | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 235)

*3 libras (1½ kg) de papas tocarreñas o sabaneras · 4 tallos de cebolla junca, cortados en tiritas · 2 tomates maduros, pelados y picados · ½ libra (250 gr) de queso, rallado · ½ taza de natas de leche · 2 cucharadas de aceite · comino, pimienta y sal a gusto.*

Se pelan parcialmente (chalequean) las papas y se ponen a cocinar en agusal por 45 minutos, hasta que queden blandas. Aparte, se prepara un guiso sofriendo en el aceite, los tomates, las cebollas, la nata, el queso y los aliños. Se sacan las papas, se ponen en una bandeja y se bañan (o se chorrean) con el sofrito, se sirven calientes. Son acompañantes inseparables de la sobrebarriga sudada.

**Papas de Zipaquirá** CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8 a 10

*2 libras (1 kg) de papas tocanas · ½ libra (250 gr) de sal.*

Se ponen a cocinar las papas tocanas, enteras y sin pelar, con mucha sal y agua que las cubra, hasta que se seque el agua y queden las papas cubiertas con una capa delgada de sal. La forma popular de cocinarlas es poniéndolas en los fondos en que se cocina la sal de las minas. Se lavan y se ponen en costales o canastos y se bajan al fondo, se dejan 1 hora, se sacan y se dejan secar para servir las.

**Papitas de huerta** CHOACHÍ, CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de preparación: 15 minutos | Raciones: 8 a a a 10

*2 libras (1 kg) de papitas de huerta · aceite.*

Se lavan bien las papitas, quitándoles las raicillas y la tierra que puedan tener adheridas. Se ponen a freír en aceite no muy caliente, revolviendo hasta que se doren. Se les rocía sal al servir. (Opcional: se pueden freír perfumando el aceite con dientes de ajo picados finos).

**Pepinos rellenos** BOYACÁ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 50 minutos | Raciones: 8

*8 pepinos grandes · 1 cebolla cabezona, pelada y rallada · 2 cucharadas de mantequilla · 2 tazas de leche.***GUISO***1 libra (500 gr) de carne de res, molida · 1 libra (500 gr) de papas, peladas y picadas en cuadritos · 3 dientes de ajo, picados · 1 cebolla cabezona, pelada y picada fina · 2 tomates, maduros, pelados y picados · 2 huevos duros, picados · 2 cucharadas de aceite · ½ taza de agua · comino, color y sal a gusto.*

Se calienta el aceite y se sofríen la carne y las papas juntas, se agrega el resto de los ingredientes y se dejan cocinar revolviendo por 15 minutos, hasta obtener un guiso grueso. Se destapan los pepinos cortándoles la parte de arriba (a lo largo). Se limpian de las semillas y se ponen a sancochar en agua y sal durante 10 minutos. Se sacan, se escurren y se rellenan con el guiso. Se ponen en una sartén, acostados, se bañan con la leche, la mantequilla y la cebolla, se cocinan a fuego lento, por 20 minutos, y se sirven acompañados con arroz.

**Pescuezos de gallina** BOYACÁ

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 45 minutos | Raciones: 8

*8 pescuezos de gallina.***RELLENO***2 tazas de sangre de gallina · 2 tazas de arroz, seco · 2 tazas de papas cocidas y picadas · 1 taza de arvejas verdes cocidas · 2 tallos de cebolla, junca, picada fina · 2 dientes de ajo, picados · ½ cucharadita de tomillo, molido · ½ cucharadita de orégano, molido · 1 cucharada de perejil, picado fino · 2 cucharadas de manteca de cerdo (o aceite).*

Se calienta la manteca y se sofríen en ella los ingredientes por 10 minutos, revolviendo para que no se peguen. Los pescuezos se deshuesan cuidadosamente, se amarra una punta del cuero, se rellenan y se les amarra la otra punta, se ponen a cocinar por 30 minutos en agua (o caldo) hirviendo y se sirven calientes. También, si se prefiere, se pueden freír unos minutos antes de ponerlos a cocinar en el caldo.

**Queso de cabeza** VENTAQUEMADA, CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 10 a 12

*1 cabeza de cerdo · 5 hojas de laurel · 1 rama de tomillo · pimienta molida · comino y sal a gusto.*

Se limpia la cabeza y se chamusca, se le quita el cuero y se pica la carne con el hueso. Se pone todo a cocinar en poca agua con el laurel, el tomillo y los condimentos. Cuando esté cocido, se saca, se deshuesa y se pica la carne en trozos pequeños, luego se pone todo en una paila al fuego y se deja calentar revolviendo. Se tiene listo un talego (o lienzo grueso), se pone todo dentro y se amarra el talego; encima se le pone una tabla con un peso (o una piedra) para prensarlo por unas 12 horas en un lugar fresco. Se desentalega y se sirve cortado en rebanadas frías, como fiambre.

**Remolachas calientes encurtidas** JENESANO, BOYACÁ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 20 minutos | Raciones: 8 a 10

*16 remolachas medianas, peladas · 2 tazas de agua · 1 taza de vinagre · 1 cucharada de eneldo, molido · 6 clavos de olor · ½ libra (250 gr) de azúcar · 1 cucharada de perejil, picado fino · pizca de sal.*

Se ponen las remolachas y el resto de ingredientes a cocinar en una olla a presión

por 20 minutos (después del primer pitazo). Se sacan y se rebanan. Se sirven calientes rociadas con el perejil.

### **Taque** CHIQUINQUIRÁ, BOYACÁ

#### **Es costumbre prepararlo para vigilia**

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de preparación: 2 horas durante 8 días | Raciones: 8 a 10

*1 calabaza grande, cortada en tajadas gruesas · ½ libra (250 gr) de remolacha, cortada en tajadas · ½ libra (250 gr) de zanahorias, cortadas en rodajas · ½ libra (250 gr) de chuguas, picadas · 1 coliflor mediana, picada · ½ libra (250 gr) de duraznos verdes, pequeños · ½ libra (250 gr) de nacume, picado · 2 dientes de ajo, picados · 4 cebollas cabezonas partidas por la mitad · 1 cucharada de ají pique [ver p. 159] · 1 cucharada de perejil, picado · 1 taza de aceite · 2 tazas de vinagre · sal y pimienta a gusto.*

Se cocina todo por separado hasta que esté blando, y se juntan las aguas (menos la de la remolacha). Se ponen todos los ingredientes (aún tibios) en una olla de barro, se cubren con el agua, el vinagre, el aceite, los ajos, la cebolla, el ají, el perejil, sal y pimienta. Se cubre la olla con un lienzo y se deja marinar por 8 días, se le quita la espuma que se forme. Se sirve como aperitivo.

### **Torreas de leche agria** BOYACÁ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 15 minutos | Raciones: 8 a 10

*2 tazas de harina de trigo · 1 taza de leche agria · 2 huevos batidos · 2 cucharadas de azúcar · aceite.*

Se mezcla todo, se bate hasta que quede una colada fina. Se van sacado cucharadas y se fríen en aceite caliente hasta que se doren.

### **Torta de cuajada** CHIQUINQUIRÁ, BOYACÁ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 25 minutos | Raciones: 8 a 10

*1½ libra (750 gr) de cuajada escurrida, molida · 3 huevos, batidos · ¼ libra (125 gr) de mantequilla · 1 taza de miga de bizcocho · 1 taza de azúcar · 1 cucharada de canela · ½ cucharadita de esencia de vainilla · ½ libra (250 gr) de bocadillo de guayaba, picado en trocitos.*

Se baten la mantequilla y el azúcar; una vez esté cremosa se le agregan los huevos y la vainilla, se sigue batiendo y se le incorpora la miga de bizcocho, la canela y por

último la cuajada. Se bate fuertemente. Se vierte la mitad en un molde enmantecado, se pone una capa del bocadillo y se cubre con la otra mitad del batido; se lleva al horno precalentado a 350°, por 25 minutos hasta que esté cocida.

### **Tungos** CHITA, BOYACÁ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 2 horas | Raciones: 8 a 10

*10 mazorcas, no muy tiernas · ½ libra (250 gr) de cuajada, picada en trocitos · ½ libra (250 gr) de bocadillos de guayaba, picados · ½ libra de panela, rallada · ¼ libra (125 gr) de mantequilla · 1 cucharada de levadura, disuelta en un poco de agua tibia · sal a gusto · ameros (hojas de maíz).§*

Se desgranar las mazorcas, se muelen los granos, se amasan con la mantequilla, la panela y la levadura. Se deja descansar la masa por 3 horas. Se preparan los ameros: se le pone un poco de la masa, encima un trozo de bocadillo y otro de cuajada. Se cubren con un poco más de masa y se cierran, se envuelven y se amarran. Se ponen a cocinar 3 horas en agua que los cubra, agregando agua caliente cuando sea necesario.

### **Yuca y plátanos de molienda** GUAYATÁ, BOYACÁ

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de preparación: 3 horas | Raciones: 6 a 8

*4 plátanos verdes o pintones, hartones o dominicos, pelados y partidos · 2 libras (1 kg) de yuca, pelada y partida en trozos · fondo o paila grande con melado · fondo o paila grande con miel.*

Se ponen los plátanos y las yucas en un talego (o en un costal limpio) que se coloca en un canasto amarrado a una soga. Esta se pasa por encima de un palo que esté encima del fondo. Se cuelga y se baja el canasto hasta que el melado lo cubra, se amarra la soga y se deja cocinar por 30 minutos. Se sube y se deja escurrir bien. Se sacan las yucas y los plátanos del talego, se dejan enfriar y se colocan en la base de otro canasto más ancho, se llevan a otro fondo que contenga miel hirviendo, se procede de igual manera, pero solo se deja por un minuto para que se acaramelen. Se suben y se sacan, se dejan enfriar un poco y se sirven.

### **Zarapas de mazorca** NORTE DE BOYACÁ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 15 minutos | Raciones: 8

*12 mazorcas tiernas · ½ libra (250 gr) de cuajada · ¼ libra (125 gr) de mantequilla · 2 huevos batidos · 3 cucharadas de azúcar · 1 cucharada de sal.*

Se desgranar las mazorcas y se muelen los granos, se mezclan con el resto de los ingredientes y se baten hasta lograr una masa blanda. Se prepara un asador caliente y engrasado y se van sacando cucharadas de la masa, que se dejan caer sobre el asador; se asan hasta que se doren y se voltean. Se sirven siempre con carne de cordero asada.

## Platos

### **Arroz tapado** TUNJA, BOYACÁ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

*12 tazas de agua · 1 pollo, picado · 1 libra (500 gr) de costillas de cerdo, picadas · ½ libra (250 gr) de tocino carnudo, picado · 4 tazas de arroz, lavado · ½ libra (250 gr) de arvejas verdes, cocidas · ½ libra (250 gr) de zanahorias ralladas · ½ cucharada de orégano, molido · 1 taza de hogo [ver p. 401] · sal y pimienta en grano a gusto.*

En la olla en que se va a preparar el arroz, se pone a freír el tocino en poco aceite, y cuando haya soltado su grasa se sofríen en ella las costillas y el pollo, se dejan medio dorar revolviendo y se les agregan el arroz, las zanahorias, las arvejas, el orégano, sal y pimienta. Se sofríen un poco y se añade el hogo, se deja conservar unos minutos y se vierte el agua, se revuelve y se cocina hasta que se empiece a secar el arroz, unos 30 minutos, se tapa y se baja a fuego lento y se deja cocinar 15 minutos más. Debe quedar húmedo.

### **Cabeza de cordero [rostro divino]** SANTA ROSA DE VITERBO, BOYACÁ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 6 a 8

*1 cabeza de cordero, grande · 1 taza de grasa de gallina (infundia) · 2 cervezas negras (1½ litro) · ½ cucharadita de albahaca, picada · ½ cucharadita de tomillo, molido · ½ cucharadita de orégano, molido · 2 tallos de cebolla junca, picados · 2 dientes de ajo, picados · ½ cucharadita de achiote (o color) · sal, comino y pimienta a gusto.*

Se lava y se churrusca la cabeza, se vuelve a lavar y se deslava, hasta que quede muy limpia. Se pone a cocinar en una marmita (una olla de hierro es más adecuada) con el resto de ingredientes, por 1 hora aproximadamente. Se saca y se pica. Se sirve acompañada de arepas.

### **Cocido campesino** NEMOCÓN, CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

*12 tazas de agua · 2 libras (1 kg) de papas sabaneras, peladas y cortadas en rodajas · 2 libras (1 kg) de papas criollas, peladas y cortadas en rodajas · ½ libra (250 gr) de chuguas o rubas · ½ libra (250 gr) de hibas · ½ libra (250 gr) de cubios o nabos · 1 libra*

*(500 gr) de arvejas verdes, remojadas desde la víspera · ½ libra (250 gr) de habas · sal a gusto.*

#### CHORRIADO

*2 tazas de leche · 2 cucharadas de harina de maíz · ½ libra (250 gr) de queso blanco, picado · 2 tallos de apio, picados · 2 cebollas cabezonas, peladas y picadas · 2 tallos de cebolla larga, picados · ¼ libra (125 gr) de mantequilla · 1 cucharadita de color · sal a gusto.*

Se pone al fuego una sartén con la mantequilla, donde se sofríen las cebollas y el apio por 10 minutos, se agrega el color, la sal y la harina. Se revuelve por 2 minutos, se añade la leche y el queso. Se deja cocinar a fuego lento por 15 minutos, revolviendo, y se deja aparte. En una olla de barro se ponen a cocinar en agua las chuguas, las habias, los cubios, las arvejas y las habas unos 45 minutos. Se agregan las papas sabaneras, se dejan cocinar por 20 minutos y luego se añaden las papas criollas, que se cocinan por otros 20 minutos. Se deja el caldo aparte y se vierte todo en una bandeja. Se baña con el chorriado caliente.

#### Cocido de Subchoque CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 2¾ horas | Raciones: 8 a 10

*14 tazas de agua · 1 libra (500 gr) de murillo, picado · 1 libra (500 gr) de carne de cerdo, picada · ½ libra (250 gr) de costillas de res, picadas · ½ libra (250 gr) de tocino, picado · 1 libra (500 gr) de chorizos, picados · ½ libra (250 gr) de chuguas · ½ libra (250 gr) de cubios · ½ libra (250 gr) de arvejas, verdes · ½ libra (250 gr) de habas · 1½ libra (750 gr) de papas sabaneras, peladas y picadas · 1 libra (500 gr) de papas criollas, peladas y picadas · 4 mazorcas, peladas y partidas · ¼ taza de aceite · 1½ taza de hogo [ver p. 401] · sal a gusto.*

En una olla de barro se pone el agua a hervir con el aceite, la costilla de res, el tocino, las chuguas, las arvejas y sal. Se dejan cocinar a fuego alto por 45 minutos. Luego se baja a fuego lento, se tapa y se deja cocinar por 1½ hora; durante este periodo se van agregando el resto de los ingredientes, a intervalos de 10 minutos, en este orden: las carnes de res y de cerdo, las habas, los cubios, las papas sabaneras, las mazorcas, los chorizos y, por último, las papas criollas. Se retira del fuego, se deja reposar cerca del calor por 30 minutos y se sirve, poniéndole una cucharada de hogo a cada plato.

**Conejo a la parrilla** MONGUA, BOYACÁ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 6 a 8

*1 conejo de 5 a 6 libras (2½ a 3 kg).***ADOBO***2 tallos de cebolla larga, picados finos · 3 dientes de ajo, machacados · 1 taza de vinagre de guarapo · 1 tallo de apio, picado · 2 cucharadas de aceite · 1 cucharada de laurel, perejil y orégano molidos · pimienta y sal a gusto.*

Quince minutos antes de matar al conejo, se le obliga a tomar 2 tragos de aguardiente (para esto puede usarse una jeringa sin aguja). Después del sacrificio, se cuelga para desangrarlo unos 15 minutos. Se sumerge en agua caliente para quitarle con facilidad el pelo. Se limpia de vísceras, se le corta la cabeza, se frota muy bien por fuera y por dentro con todos los condimentos y se deja macerar por 6 horas. Se asa sobre una parrilla bañándolo por ambos lados con un poco del adobo y se sirve con cebolla chiroza.

**Conejo con fríjoles** ALMEIDA, BOYACÁ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1¾ hora | Raciones: 8 a 10

*2 tazas de fríjol rojo, remojados en 1 litro de agua · 4 libras (2 kg) de presas de conejo · 3 zanahorias ralladas · 3 tallos de cebolla junca, picados · 2 tomates maduros, pelados y picados · 2 dientes de ajo, picados · 4 cucharadas de mantequilla · 2 cucharadas de aceite · 2 cucharadas de vinagre · 2 cucharadas de cilantro y perejil picados · comino, pimienta y sal a gusto.*

Se ponen a cocinar los fríjoles por 1 hora en la misma agua en que se remojaron (deben quedar blandos). Aparte, se adoban muy bien las presas con el vinagre, los tomates, la cebolla, los ajos y los aliños. Se deja por 3 horas para que macere. Se sacan las presas, se secan con un paño, se sofríen en la mantequilla y se regresan a la salsa con el cilantro y el perejil. Se mezcla todo con los fríjoles, se tapa la olla y se pone a conservar a fuego medio por 30 minutos (hasta que la carne esté blanda). Se sirve con arroz blanco.

**Costillas de cordero asado** TOTA, BOYACÁ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 6 a 8

*4 libras (2 kg) de costillas de cordero, cortado en trozos · 2 cervezas (1½ litro).*

**ADOBO**

*4 tallos de cebolla larga, molidos · 2 dientes de ajo, molidos · ½ cucharadita de laurel, molido · ½ cucharadita de orégano, molido · ¼ taza de jugo de limón · sal, pimienta y comino a gusto.*

Se adoban las presas frotándolas bien y se dejan macerar unas horas. Luego se ponen a marinar en la cerveza por 2 horas, se sacan, se escurren y se ponen a asar a la brasa, sobre una parrilla, hasta que se doren por ambos lados. Se sirven con cebolla chiroza y arepas.

**Criadillas de cordero** CHOCONTÁ, CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1¼ hora | Raciones: 8 a 10

*3 libras (1½ kg) de criadillas de cordero · 1½ taza de hogo [ver p. 401] · 2 huevos duros, picados finamente · 2 cucharadas de perejil · 2 cucharadas de cilantro, picado · 3 limones (jugo) · sal y pimienta a gusto.*

Las criadillas se lavan y se limpian de la membrana. Se ponen a cocinar en agua que las cubra, con sal, pimienta y el jugo de limón, en una olla a presión por 45 minutos de pito. Se sacan, se dejan enfriar y se rebanan en tajadas delgadas. Se ponen a sofreír en el hogo por 15 minutos. Se sirven con cilantro, perejil y huevo espolvoreados por encima. Se acompañan con arroz blanco o papas al vapor.

**Chuletas de cerdo** TUNJA, BOYACÁ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 40 minutos | Raciones: 6 a 8

*4 libras (2 kg) de chuletas de cerdo · 4 limones (jugo) · 3 cucharadas de laurel, tomillo y orégano, molido · sal y pimienta a gusto · aceite.*

Se cortan las chuletas de 1½ cm de grosor, se frotan muy bien con el jugo de limón, las hierbas y los aliños y se dejan reposar. Luego se cubren con agua y se llevan al fuego por 20 minutos aproximadamente, hasta que queden blancas. Se sacan, se escurren y se fríen en aceite hasta que se doren por ambos lados.

**Fritanga** BOGOTÁ

(ver fotos págs. 246-247)

Muy popular en Bogotá y sus alrededores, generalmente se vende en sitios de gran afluencia de público, como la plaza de toros, el estadio o las carreteras que salen de

la ciudad, durante los días festivos. Generalmente se acompaña con abundante cerveza. Consiste, básicamente, en chicharrones *totiaos*, chicharrones fritos, corazón de res cocido y frito, hígado, longaniza, chorizos, rellenas de cerdo, patas de cerdo, lomo de cerdo relleno, mazorcas asadas, papas chorreadas, papas saladas, papitas de huerta fritas, plátano maduro asado con queso y un amplio y variado etcétera.

### **Guiso de cordero** SANTA ROSA DE VITERBO, BOYACÁ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1¼ hora | Raciones: 6 a 8

*4 libras (2 kg) de lonchitas de cordero, cortadas individualmente · 2 tazas de leche · 3 cucharadas de aceite · 3 cucharadas de mantequilla · 1½ libra (750 gr) de papas sabaneras, peladas y partidas · ½ libra (250 gr) de arracacha, pelada y picada · 1 libra (500 gr) de zanahorias, ralladas · 2 tomates, pelados y picados · 2 dientes de ajo, picados · 2 cebollas cabezonas, picadas · 4 hojas de laurel · 1 cucharada de tomillo · ½ taza de pan tostado, rallado · 1 cucharada de perejil, picado · sal y pimienta a gusto.*

Se ponen las lonchitas a marinar en la leche por 2 horas. Se sacan y se secan. Se sofríen en el aceite y la mantequilla hasta dorar. Se ponen en una cazuela con tomate, cebolla cabezona, ajo, laurel, tomillo, sal y pimienta, se añade agua que apenas las cubra y se dejan cocinar por 30 minutos, tapadas. Se agregan las papas, la arracacha y la zanahoria rallada y se tapa, se deja conservar por 30 minutos a fuego medio hasta que estén tiernas. Se añade el pan rallado para espesar la salsa, se revuelve y se sirve con perejil espolvoreado por encima.

### **Lonchas de cordero** PAZ DEL RÍO, BOYACÁ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora

*3 libras (1½ kg) de lonchas de cordero · 3 cucharadas de aceite · 2 cucharadas de mantequilla · 2 cebollas cabezonas, picadas · 2 tomates maduros, picados · 4 hojas de laurel · 1 cucharada de tomillo, molido · 1½ taza de agua · 2 cucharadas de harina de trigo · 2 yemas, batidas · ½ taza de crema de leche · sal y pimienta a gusto.*

Se desgrasan las lonchas y se ponen a freír en una mezcla de mantequilla y aceite; se doran por ambos lados, se agregan las cebollas, los tomates, el laurel, el tomillo, sal y pimienta, se sofríe todo, revolviendo, y se deja reposar. Aparte, se disuelve la harina en el agua y se vierte sobre las lonchas. Se cocina a fuego lento, revolviendo, por 20 minutos. Se incorporan las yemas y la crema, se retira del fuego y se deja reposar unos minutos. Se sirve con arroz blanco.

**Los jutes** SOMONDOCO, BOYACÁ

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 1¼ hora | Raciones: 8 a 10

*4 tazas de agua · 8 mazorcas de maíz · ½ libra (250 gr) de arvejas verdes · ½ libra (250 gr) de frijol railón, verde · 3 libras (1½ kg) de espinazo de cerdo, picado en trozos · ½ libra (250 gr) de arracacha, pelada y picada · 3 plátanos topochos verdes, pelados y partidos en trozos · ½ libra (250 gr) de ahuyama, pelada y picada en trozos · sal y pimienta a gusto.*

Se entierran las mazorcas enteras con sus hojas en un lugar pantanoso durante un mes. Se sacan y se desameran (se pelan y se lavan), se ponen a cocinar con la carne, las arvejas, el frijol y la arracacha por 1 hora. Se agrega el plátano topocho y la ahuyama. Se deja cocinar hasta que todo esté blando (por unos 30 minutos). Se sirve sobre hojas de plátano y se acompaña con chicha de masa.

**Mazamorra chiquita** PAIPA, BOYACÁ

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 1¼ hora | Raciones: 8/10

(ver foto p. 243)

*10 tazas de agua · 1 libra (500 gr) de costilla de res, picada · 1 libra (500 gr) de menudo (librillo, caldo, panza, etc.) cocido aparte (opcional) · 1 libra (500 gr) de carne de murillo, picada · 4 tallos de cebolla larga, cortados en tiritas · ½ libra (250 gr) de arvejas verdes · ½ libra (250 gr) de habas · ¼ libra (125 gr) de nabos, pelados y picados · ¼ libra (125 gr) de zanahorias, peladas y picadas · ¼ libra (125 gr) de cubios · ¼ libra (125 gr) de acelgas, picadas · 1 libra (500 gr) de papas pastusas, peladas y picadas · ½ libra (250 gr) de papas criollas pequeñas, enteras · ½ libra (250 gr) de maíz porva · pizca de bicarbonato.*

**MACHACADO**

*4 dientes de ajo · 2 tallos de cebolla larga, picada fina · sal, pimienta y cominos a gusto.*

Se revuelven estos últimos ingredientes y se machacan con mano de piedra hasta que queden bien incorporados. Se muele el maíz porva y se pone en agua, se revuelve y se deja asentar, se bota el afrecho que se encima en el agua y se repite la operación varias veces. Luego se deja el maíz en una olla de barro con agua que lo cubra, se tapa con un lienzo y se deja para que fermente un poco por tres días. Se bota el agua y se deja esta masa aparte. En una olla de barro se ponen las diez tazas de agua a cocinar con las costillas, la carne y la cebolla por una hora. Aparte, el menudo se limpia muy bien, se pone a cocinar en olla a presión por 45 minutos con

agua que lo cubra y una pizca de bicarbonato. Se saca, se bota el agua y se mezcla con el caldo y las carnes. Luego se agregan al caldo las arvejas, las habas, los cubios, las zanahorias, los nabos, las acelgas y las papas, se deja cocinar a fuego medio por 30 minutos aproximadamente. Durante este tiempo se van agregando cucharadas de la masa, se revuelve hasta que la mazamorra quede de la densidad que se desee. Unos quince minutos antes de bajarle el fuego, se añade el machacado y se revuelve muy bien. Se sirve acompañada con carne asada, papa salada, arroz blanco y sorbete de curuba.

### **Murillo estofado** BOGOTÁ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 2½ horas | Raciones: 8 a 10

*4 libras (2 kg) de murillo · 3 cucharadas de manteca (o aceite) · 2 tomates maduros, picados · 2 cebollas cabezonas rojas, picadas · 2 dientes de ajo, picados · 4 hojas de laurel · 1 cucharada de tomillo · 4 zanahorias peladas, cortadas en tiras a lo largo · 8 rábanos, pelados y cortados a lo largo · 1½ libra (750 gr) de papas de año, peladas y cortadas en rebanadas · 1 copa de vino rojo, seco · 2 cucharadas de perejil, picado · sal y pimienta a gusto.*

Se fríe en el aceite la carne por todos lados; cuando quede negra, se añaden los tomates, las cebollas, los ajos, el laurel, el tomillo, sal y pimienta, se agrega agua suficiente para que cubra la carne y se pone a cocinar a fuego alto, tapando la olla, por ½ hora aproximadamente. Se saca la carne, se deja enfriar y se corta en rebanadas gruesas, se regresa al caldo y se añaden las zanahorias, los rábanos, las papas y el vino, se deja conservar a fuego lento hasta que las papas se ablanden, 30 minutos. Se sirve bañado en la salsa y con perejil picado rociado por encima. (Si es necesario se agrega un poco más de agua fría).

### **Pierna de cordero** VILLA DE LEYVA, BOYACÁ

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 2½ horas | Raciones: 8 a 10

*1 pierna de cordero de 6 libras (3 kg).*

#### SALSA

*2 cervezas (1½ litro) · 4 tallos de cebolla junca, picados · 2 dientes de ajo, picados · ½ cucharada de perejil, picado · ½ cucharada de tomillo, molido · ½ cucharadita de albahaca, picada · ½ cucharadita de laurel, molido · sal y pimienta a gusto.*

Se mezcla todo para obtener una salmuera gruesa. La pierna se chuza con un tenedor largo, se adoba bien con la salsa, asegurándose que penetre lo más posible en los huecos. Se deja refrigerada hasta el día siguiente. Se pone a hervir durante 2 horas en agua que la cubra. Se saca y se lleva al horno precalentado a 350°, por unos 20 minutos aproximadamente, hasta que quede bien dorada.

### Piquete bogotano

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

*16 tazas de agua · 3 libras (1½ kg) de espinazo de cerdo, carnudo · ¼ libra (125 gr) de cubios · ¼ libra (125 gr) de habias · 1 libra (500 gr) de papas criollas pequeñas · 1 libra (500 gr) de papas sabaneras, pequeñas · ¼ libra (125 gr) de arvejas en su vaina · ¼ libra (125 gr) de habas · 3 mazorcas peladas y partidas · 3 plátanos maduros, pelados y partidos (se cocinan aparte) · 2 tazas de hogo [ver p. 401] · sal y pimienta a gusto.*

Se pone el espinazo a cocinar por 45 minutos. Luego se le agrega sal, pimienta y todos los vegetales; se dejan cocinar por 45 minutos a fuego medio. Las papas criollas se incorporan algo más avanzada la cocción. Se saca el espinazo, se pica en porciones, se sirve con todos los vegetales representados y se bañan generosamente con el hogo. Se sirve el caldo aparte.

### Pollo asado NOBSA, BOYACÁ

Grado de dificultad \*\* | Raciones: 6 a 8

*2 pollos gordos, pelados y limpios · 4 cucharadas de aceite · 1 tallo grueso de cebolla larga · 4 cucharadas de cebollas largas, picadas · 4 dientes de ajo, machacados · ½ cucharadita de mejorana, picada · ½ cucharadita de orégano, molido · ½ cucharadita de cilantro, picado · ½ cucharadita de laurel, picado · 1 cerveza amarga (750 ml) · sal, comino y pimienta a gusto.*

Se hace una brochita con la cebolla larga gruesa, cortando la punta en tiritas. Se toman todas las hierbas y los condimentos y un poquito de cerveza y se machacan con piedra de mano hasta lograr una pasta que se deslíe en el resto de la cerveza. Se frotran los pollos con aceite, se engarzan en un palo delgado y recto que se pone entre dos horquetas, se prepara un fuego de leña abajo y se asan los pollos, dándoles vueltas constantemente y bañándolos con la salsa aplicada con la brochita de cebolla, hasta que se doren. Se despresan y se sirven con papas chorreadas [ver p. 387] y arroz blanco.

**Puchero bogotano** CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 2 horas | Raciones: 12 a 14

(ver foto p. 242)

16 tazas de agua · 1½ pollo despresado · 1 libra (500 gr) de carne de cerdo pulpa, cortada en trozos · 1 libra (500 gr) de costillas de cerdo, picadas · 1 libra (500 gr) de carne de res, pulpa, cortada en trozos · 1 libra (500 gr) de costillas de res, picadas · ½ libra (250 gr) de carne cecina, picada · 1 libra (500 gr) de longanizas, picadas · ½ libra (250 gr) de tembloroso (tocino), picado · 3 plátanos verdes, pelados y partidos en trozos con las manos · 2 plátanos maduros, picados en porciones · 1½ libra (750 gr) de yuca, pelada y partida · 1½ libra (750 gr) de papas sabaneras · 2 hojas de repollo · 3 mazorcas, peladas y partidas · 4 hojas de laurel · 4 dientes de ajo, picados · 4 cebollas cabezonas, partidas en dos · 1 cucharada de tomillo, molido · 2 tazas de hogo · sal y pimienta a gusto.

Se pone el agua con los pollos, las carnes, las costillas, las longanizas, el tembloroso, el laurel, el ajo, el tomillo, las cebollas, sal y pimienta a cocinar por 1 hora a fuego medio. Se sacan las carnes asegurándose que estén tiernas (en el caso que las costillas de res no lo estén, se dejan más tiempo). Se añaden al caldo los plátanos y las mazorcas dejándolos cocinar por 15 minutos; se agregan las papas y el repollo y luego la yuca. Se deja hervir durante 25 minutos. (El plátano maduro se cocina aparte con un pedacito de panela). Se agregan las carnes y se dejan calentar. Se escurre todo sacándolo del caldo con una espumadera y se sirve en platos individuales con el plátano maduro, procurando que cada porción reciba un poco de cada ingrediente. El repollo se coloca por encima como adorno y se baña generosamente con el hogo caliente. Se sirve el caldo aparte.

**HOGO**

1 libra (500 gr) de cebolla larga · 1 libra (500 gr) de tomates maduros, pelados y picados · ¼ taza de mantequilla · ½ taza de leche · ½ libra (250 gr) de queso, rallado · sal y pimienta a gusto.

La cebolla larga se deshilacha en trozos grandes, se pone a cocinar con los tomates y la mantequilla en la leche, se agrega el queso, sal y pimienta, se revuelve y se deja cocinar 15 minutos.

**Puchero boyacense** MONIQUIRÁ, BOYACÁ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8

(ver foto p. 240)

*9 tazas de agua · 2 libras (1 kg) de presas de pollo, picadas en porciones · 1 libra (500 gr) de lomo de cerdo, picada en trozos · 1 libra (500 gr) de tocino carnudo, picado en trozos · 2 libras (1 kg) de papas del año, peladas, picadas y partidas · 1½ libra (750 gr) de yuca, pelada y partida · 2 plátanos verdes, pelados y partidos · 1 plátano maduro, pelado y partido · ½ libra (250 gr) de ahuyama, sin pelar cortada en trozos · 6 mazorcas tiernas, peladas y partidas en porciones · 1 repollo tierno, cortado en porciones · 1½ taza de hogo [ver p. 401] · sal, pimienta y cominos a gusto.*

Se pone el agua a hervir y se cocinan el pollo, el lomo de cerdo, los plátanos verdes y las mazorcas por 15 minutos; mientras tanto se fríen aparte el tocino y la longaniza en su propia grasa, y se agregan el caldo con las papas, el plátano maduro, el repollo; 10 minutos después se añaden la yuca, la ahuyama, sal, la pimienta, los cominos y ½ taza de hogo; se deja conservar a fuego lento por 25 o 30 minutos; (debe quedar todo tierno). Se sirve el caldo aparte y el resto de los ingredientes juntos bañados con hogo caliente.

### **Sobrebarriga al horno** CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 3½ horas en olla normal; 2 horas en olla a presión | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 235)

*4 libras (2 kg) de sobrebarriga, cortada en trozos · 2 tallos de cebolla larga, picados · 2 cebollas cabezonas, peladas y picadas · 4 dientes de ajo, majados · 1 cerveza (750 ml) · 1 ramo de yerbas (orégano, tomillo, laurel, cilantro, mejorana, etc.) · sal y pimienta a gusto · 1 taza de miga de pan.*

Se pone la sobrebarriga a cocinar en suficiente agua por 3 horas en olla normal (1 hora en olla a presión), con las cebollas, los ajos, las yerbas y los aliños. Se saca, se escurre y se pone sobre una lata engrasada, se le rocía miga de pan y se baña con la cerveza. Se lleva al horno precalentado a 350°, por 20 minutos, rociándole, de vez en cuando, cerveza por encima. Se sirve acompañada con papas chorreadas y arroz seco.

### **Sobrebarriga sudada** CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 3½ horas en olla corriente; 2 horas en olla a presión | Raciones: 8 a 10

*4 libras (2 kg) de sobrebarriga, cortada en trozos · 2 tallos de cebolla larga, picados ·*

2 cebollas cabezonas, *peladas y picadas* · 2 dientes de ajo, *picados* · 3 hojas de laurel · 1 ramo de yerbas (tomillo, mejorana, laurel, orégano) · sal, comino y pimienta a gusto · 1 libra (500 gr) de papas, *peladas y picadas* · 1 ½ libra (750 gr) de yuca, *pelada y picada* · ½ taza de miga de pan · 1 taza de hogo [ver p. 401] · sal, comino y pimienta a gusto.

Se pone la sobrebarriga a cocinar en suficiente agua, por 3 horas, en olla corriente (1½ hora en olla a presión), con las cebollas, los ajos, el laurel, las yerbas y los aliños. Una vez blanda, se saca, se pica en porciones, se pone en una olla con 1½ taza de su caldo, las papas, la yuca, el hogo y la miga de pan, se tapa y pone a conservar a fuego medio por 30 minutos. Se puede servir en una bandeja o en platos individuales, siempre acompañada con arroz blanco.

### Tamal bogotano

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 248)

1 libra (500 gr) de masa de maíz · ½ libra (250 gr) de longanizas *picadas* · 1 libra (500 gr) de pollo, *picado con sus huesos* · 1 libra (500 gr) de costillas de cerdo, *picadas* · ½ libra (250 gr) de arvejas verdes · ½ libra (250 gr) de garbanzos, *remojados desde la víspera y cocidos* · 1½ taza de hogo [ver p. 401] · ½ taza de agua · sal y pimienta a gusto · hojas de plátano · cabuya de fique.

Se mezcla la masa con el agua, y se revuelve para incorporarla. Se añaden el hogo, las carnes, las arvejas y los garbanzos; se revuelve todo bien y se deja reposar 1 hora. Se preparan las hojas, se engrasan un poco, se les van poniendo porciones con un cucharón, asegurándose de que todos los ingredientes estén representados. Se toman las puntas de las hojas y se unen arriba, formando como un paquete, o se doblan formando el tamal rectangular o cuadrado. Se amarran con la cabuya y se ponen a cocinar en agua hirviendo con un poco de aceite o al vapor con poca agua por 1½ hora, moviendo los de abajo hacia arriba para asegurarse de que todos queden bien cocidos. Se deben poner unas venas de hoja de plátano en el fondo de la olla para evitar que se peguen o quemen.

### Tamales de calabaza TABIO, CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de cocción: 2 horas | Raciones: 8 a 10

1 libra (500 gr) de harina de maíz · 1½ libra (750 gr) de carne de pulpa de cerdo (o pollo), *picada* · 1 libra (500 gr) de calabaza, *pelada y picada* · 2 libras de papas, *picadas*

·  $\frac{1}{2}$  libra de arvejas · 2 zanahorias, cocidas y cortadas en rodajas ·  $2\frac{1}{2}$  tazas de agua ·  $1\frac{1}{2}$  taza de hogo [ver p. 401] · sal y pimienta al gusto · hojas de chigua · cabulla o pita · aceite.

Se pone el agua a hervir y se agrega el hogo, la carne, sal y pimienta; se deja cocinar por 45 minutos. Se saca la carne y se deja aparte. En el caldo se pone a cocinar la harina de maíz por 30 minutos, hasta que se forme una mazamorra muy espesa. Aparte, se cocina la calabaza en agua hirviendo por 10 minutos, se saca, se escurre y se incorpora a la mazamorra con la carne, las zanahorias, las arvejas y las papas; se revuelve todo bien. Se preparan las hojas, se engrasan un poco. Con un cucharón se van sacando porciones, asegurándose de que vayan representados todos los ingredientes. Se ponen en las hojas, que se doblan armando el tamal, se amarran y se cocinan en suficiente agua hirviendo y un poco de aceite por 1 hora.

### **Ternera asada** FACATATIVÁ, CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 40 minutos | Raciones: 8 a 10

*4 libras (2 kg) de lomo de ternera · 2 tallos de cebolla larga, picada · sal y pimienta a gusto · 1 cerveza (750 ml).*

Se abre el lomo dejándolo lo más delgado posible, se frota con sal, pimienta y la cebolla, se riega con la cerveza y se deja reposar por 1 hora. Se pone a asar a la brasa sobre una parrilla, a fuego lento, hasta que esté a su gusto. Se sirve con papas saladas.

### **Ternero** MONIQUEIRÁ, BOYACÁ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 45 minutos | Raciones: 8 a 10

*4 libras (2 kg) de carne de ternero, cortada en tajadas ·  $\frac{1}{4}$  libra (125 gr) de mantequilla · 2 cucharadas de aceite ·  $1\frac{1}{2}$  taza de hogo [ver p. 401] · 3 tazas de chicha [ver p. 370].*

Se calientan el aceite y la mantequilla mezclados, y se sofríen los trozos de ternero, se les añade el hogo y se deja cocinar por 10 minutos. Luego se le vierte la chicha y se deja conservar a fuego lento por 30 minutos; la carne debe quedar tierna y la salsa espesa.

### **Torta de calabaza y cerdo** BOYACÁ

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8 a 10

*1 libra (500 gr) de carne de cerdo, picada · 2 tazas de calabaza, pelada y picada ·*

*2 calados rallados · 4 huevos, batidos · 2 tazas de leche · 2 cucharadas de mantequilla · 1 cucharada de harina de trigo · 2 cucharadas de aceite · 1 tomate maduro, pelado y picado · 2 tallos de cebolla junca, picados · sal y pimienta a gusto.*

Se calienta el aceite y se sofríen la carne, el tomate, la cebolla, sal y pimienta. Aparte, se cocina la calabaza por 15 minutos, se saca, se escurre y se muele. Se derrite la mantequilla al fuego, se le añade la harina, se revuelve, se le van agregando la leche y los huevos poco a poco, hasta lograr una salsa blanca y cremosa. Se le agrega la calabaza y la carne, se mezcla todo muy bien, se vierte en un molde enmantequillado, se le espolvorean los calados y se lleva al horno precalentado a 350°, por 25 minutos, hasta que pase la prueba del cuchillo.

### **Torta de menudo** TUNJA, BOYACÁ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1½ hora | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 236)

*2 libras (1 kg) de menudo de res (callos gruesos) · ½ cucharadita de bicarbonato · 1 libra (500 gr) de longaniza, picada en trozos · 3 tallos de cebolla larga, picada fina · 4 dientes de ajo, picados finos · 2 tazas de arroz seco · 1 taza de garbanzos cocidos · ½ libra (250 gr) de papas, peladas, cocidas y picadas en cuadritos pequeños · 4 huevos, batidos · 2 cucharadas de aceite · 2 cucharadas de mantequilla · ½ cucharadita de orégano, molido · sal, pimienta y comino a gusto.*

Se cocina el menudo con muy poca agua y bicarbonato en una olla a presión por 50 minutos. Se saca y se pica en cuadritos pequeños. Se calienta el aceite y se fríe la longaniza, se añade la mantequilla y se sofríen el menudo, la cebolla y los ajos, luego se le añaden los garbanzos, las papas, se incorpora el arroz, sal, pimienta, cominos y orégano. Se mezcla todo bien y se baña con el batido de huevos. Se vierte todo en un molde previamente enmantequillado y se lleva al horno precalentado a 300°, por 25 minutos. Se adorna con tajadas de huevo duro y se sirve muy caliente.

### **Truchas** BOYACÁ-CUNDINAMARCA

(ver foto p. 237)

Cundinamarca y Boyacá son muy ricos en truchas, debido a que sus lagunas, represas y embalses han sido aprovechados como criaderos.

Las formas de prepararlas son variadas: una vez limpias, si las truchas son grandes, se les sacan los filetes, se untan con mantequilla, sal y pimienta, se ponen

en una fuente con un poco de agua, vino blanco que los cubra y una pizca de tomillo. Se llevan al horno precalentado a 300°, por 15 o 20 minutos, y se sirven.

Si son pequeñas, de ½ libra (250 gr) o menos, se dejan enteras, se untan por fuera y por dentro con mantequilla, sal, pimienta, jugo de limón y tomillo, se ponen a asar a la brasa sobre una parrilla o ensartadas en un palo, hasta que se doren por ambos lados.

En el Sisga, se frotran con limón, sal, pimienta, nuez moscada y se cubren con harina de trigo. Se fríen en aceite y mantequilla hasta que doren por ambos lados. También, una vez cubiertas con la harina, se rebozan en huevos batidos y se fríen.

Otra forma de prepararlas es esta: una vez limpias, se ponen enteras a cocinar cubiertas con hogo [ver p. 401], agua al gusto y un poco de vino blanco. Se dejan cocinar por 15 minutos y se sirven con arroz blanco y papas al vapor.

### **Ubre escabechada** BOGOTÁ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1¼ hora

(ver foto p. 243)

*4 libras (2 kg) de ubre de res · 1 taza de hogo [ver p. 401] · 2 cucharadas de jugo de limón · 3 huevos, batidos · 2 tazas de agua · 2 cucharadas de harina de trigo · 1 taza de aceite · sal y pimienta a gusto.*

Se pone la ubre en agua-limón que la cubra y se deja reposar por 1 hora. Se saca y se lava muy bien. Se pone a cocinar en olla a presión con el hogo, el agua, sal y pimienta por 1 hora, contada a partir del primer pitazo (o en olla corriente tapada por 2½ horas). Se saca y se rebana a gusto. Se rebozan las tajadas en una mezcla de huevos y harina y se fríen en aceite no muy caliente hasta dorar. Se sirve con arroz blanco seco o papas sudadas.

## Postres

### Brevas con arequipe BOYACÁ-CUNDINAMARCA

(ver foto p. 241)

Una vez cocinadas las brevas en almíbar (ver receta siguiente), se cortan en dos, sin separarlas del todo, y se rellenan con un poco de arequipe.

### Brevas en almíbar CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 3¼ horas | Raciones: 12 a 14

(ver foto p. 241)

*7 tazas de agua · 2 libras (1 kg) de brevas · 3 libras (1½ kg) de azúcar · jugo de limón (gotas).*

Se les hace un corte a las brevas por la parte gruesa, se cocinan en 4 tazas de agua, en olla a presión por 10 minutos (de pito) y se destapan. Se agregan el azúcar y 3 tazas más de agua y se dejan calar por 3 horas a fuego lento. Se les ponen unas gotas de limón y se sirven en dulceras una vez frías.

### Cascos de limón

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 2 horas | Raciones: 12 a 14

(ver foto p. 241)

*20 limones · 1 litro de agua · 1½ libra (750 gr) de azúcar.*

Se parten los limones por la mitad y se les saca la pulpa con una cucharita. Se rallan las cáscaras en teja de barro para quitarles un poco el amargo, y se ponen a cocinar en suficiente agua, que los cubra, hasta que queden tiernos. Se sacan, se escurren, se ponen a calar en una paila de cobre con un litro de agua y el azúcar, a fuego lento, hasta obtener el punto deseado.

### Cuajada con melao CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \*\*

(ver foto p. 241)

*5 botellas (3¾ litros) de leche fresca · 1 panela raspada · ½ pastilla de cuajo · sal a gusto.*

Se cuaja la leche y se pone a escurrir hasta que no le salga más suero. Se deja descansar y se corta en rebanadas gruesas que se ponen a cocinar en agua y mucha sal por

5 minutos. Se sacan, se escurren y se disponen en una bandeja engrasada. Se cubren con el raspado de panela y se llevan al horno precalentado a 300°, por 15 minutos (hasta que se derrita la panela). Se sirve inmediatamente.

### **Dulce de feijoas** CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 2 horas | Raciones: 12 a 14

(ver foto p. 241)

*32 feijoas peladas · 1 litro de agua · ¾ libra (375 gr) de azúcar.*

Se pone a hervir el agua con las feijoas y 4 cucharadas de azúcar a fuego lento. Se va agregando más azúcar a medida que se vaya conservando hasta que cale a gusto.

### **Dulce de papayuela** CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 12 a 14

(ver foto p. 241)

*8 papayuelas · 6 tazas de agua · 1 libra (500 gr) de azúcar · gotas de limón.*

Se pelan las papayuelas y se cortan en gajos o trozos siguiendo la fibra. Se ponen a cocinar en 4 tazas de agua durante 30 minutos o hasta que queden blandas, se les agregan las 2 tazas de agua restantes y el azúcar. Se dejan calar a fuego lento por 30 minutos, sin revolver, quitando la espuma que se pueda formar. Se añaden unas gotas de limón y se guarda en dulcera.

### **Dulce de tomate de árbol** CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 1¼ hora | Raciones: 12 a 14

*8 tomates de árbol, maduros · 8 tazas de agua · 1 libra (500 gr) de azúcar · gotas de limón.*

Se pelan los tomates, y se les dejan los tallitos. Se ponen a cocinar en 4 tazas de agua, por 30 minutos, hasta que se ablanden. Se les agregan las otras 4 tazas de agua y el azúcar, se dejan calar por 30 minutos a fuego lento (quitando la espuma), se rocían unas gotas de limón y se sirven en dulceras una vez fríos.

### **Dulce de moras [o fresas] en almíbar** CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 5 a 10 minutos | Raciones: 8 a 10

*1 libra (500 gr) de moras (o fresas) · 1 libra (500 gr) de azúcar · 2 cucharadas de agua.*

Se lavan y se despezonan las moras (o las fresas), se les pone el azúcar y el agua, se dejan hervir de 5 a 10 minutos, y se les saca la espuma que se forme.

### **Espojado de curuba** NUEVO LEÓN, BOYACÁ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 30 minutos | Raciones: 8 a 10

*10 curubas, peladas · 1 cucharada alta de gelatina sin sabor · 6 claras de huevo · ½ libra (250 gr) de azúcar.*

Se disuelve la gelatina en 2 cucharadas de agua fría, se le vierte ½ taza de agua hirviendo y se rebulle hasta que esté totalmente disuelta, asegurándose de que no queden grumos. Se muelen o se licuan las curubas, y se ciernen. Se baten las claras a punto de nieve (que queden firmes), se le añade poco a poco el azúcar y el jugo de las frutas, sin dejar de batir. Se retira de la batidora y se le incorpora la gelatina con movimientos envolventes, se vierte en un molde levemente engrasado y se deja reposar en lugar fresco para que cuaje. Se desmolda y se sirve con crema de leche batida. Esta misma receta se puede utilizar para preparar esponjados de cualquier fruta: moras, guanábana, lulos, melones, ciruelas pasas, etc. Basta sustituir las curubas por una cantidad equivalente de la fruta que se quiera emplear.

### **Merengues** BOGOTÁ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 2 horas | Raciones: 15 a 20

*10 claras de huevo · 2 tazas de azúcar · 1 pizca de cremor tártaro · gotas de vinagre · ½ cucharadita de vainilla (o esencia de anís) · ½ cucharadita de brandy o cualquier licor (opcional).*

Se baten las claras a punto de nieve, se les agregan las gotas de vinagre, el cremor y, poco a poco, el azúcar. Cuando las claras estén firmes, se les añade la vainilla (o el anís). Se sacan cucharaditas y se ponen sobre una lata engrasada, se llevan al horno precalentado a 150°, por 2 horas; se apaga el horno y se dejan hasta que el horno se enfríe completamente. Los merengues, más que cocerse, se secan en el horno. Cualquier cambio brusco de temperatura (por ejemplo, abrir la puerta antes de tiempo) hace que se cuarteen.

### **Plátanos maduros asados** BOYACÁ-CUNDINAMARCA

Grado de dificultad \* | Tiempo de cocción: 25 minutos | Raciones: 4

*4 plátanos bien maduros (que tengan la cáscara negra) · ¼ libra (125 gr) de queso blanco, cortado en tajadas · ¼ libra (125 gr) de bocadillo de guayaba.*

Se ponen los maduros a asar a la parrilla, con la cáscara, por unos 15 minutos. Se sacan, se pelan, se cortan a lo largo hasta el corazón, que se remueve. Se rellena con el queso y el bocadillo, se regresan a la parrilla por otros 10 minutos, y se sirven.

### **Postre de natas** BOGOTÁ

Grado de dificultad \*\*\* | Tiempo de preparación: 2 horas | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 241)

*4 botellas (3 litros) de leche sin pasteurizar · 1 libra (500 gr) de azúcar · 2 yemas de huevos.*

Se pone a cocinar la leche, y se deja reposar tras cada hervida; se retiran las natas y se guardan. Se repite la operación hasta que no salgan más natas. Se prepara un almíbar con el azúcar y una taza del suero que queda de la leche. Se añaden las dos yemas, y 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. También pueden adicionarse unas pasas en el momento de mezclar el almíbar y las natas.

### **Torta de manzana** NUEVO COLÓN, BOYACÁ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de preparación: 40 minutos | Raciones: 8 a 10

*6 manzanas grandes · 2 huevos batidos · ¼ libra (125 gr) de mantequilla, derretida · ¼ libra (125 gr) de fécula de maíz · 1 cucharadita de polvo de hornear · ½ libra (250 gr) de ponqué · ½ taza de uvas pasas · 2 claras de huevo · azúcar a gusto.*

Las manzanas se pasan por agua hirviendo por 5 minutos aproximadamente. Se sacan y se escurren. Se toma la mitad y se deja aparte para cubrir la torta. La otra mitad se muele (o se licua), y se le agregan el azúcar, la mantequilla, los huevos, la fécula, el polvo de hornear y el ponqué desmenuzado; se amasa todo bien y se pone en un molde enmantequillado. Se cubre con una capa de tajaditas de manzanas, que se bañan con las claras de huevo pintadas con una brochita. Se lleva al horno precalentado a 300°, por 30 minutos, hasta que esté dorada.

**Torta de mojicón** BOGOTÁ

Grado de dificultad \*\* | Tiempo de cocción: 1 hora | Raciones: 8 a 10

(ver foto p. 248)

*8 mojicones · 1 botella (750 ml) de leche · 5 huevos, batidos · ½ libra (250 gr) de azúcar · ½ libra (250 gr) de bocadillo, de guayaba picada · 3 cucharadas de crema de leche · 1 cucharada de vainilla.*

Se prepara una crema con la leche, la crema, la vainilla, los huevos y el azúcar. Se pone a cocinar a fuego lento, sin dejar hervir. Se cortan los mojicones en dos y se depositan en un molde muy enmantecado; se les ponen pedacitos de bocadillos y más mojicones, se baña todo con la crema anteriormente preparada y se lleva al horno precalentado a 350°, por 40 minutos. Se deja enfriar y se desmolda.

**Torta de mojicón cubierta**

(ver foto p. 244-245)

*4 claras de huevo · 4 cucharadas de azúcar refinada · 1 pizca de cremor tártaro.*

Se baten las 4 claras de huevo al baño María, con una pizca de cremor tártaro hasta obtener el punto de nieve; luego se le incorporan 4 cucharadas de azúcar refinada, poco a poco. Con este batido ayudado con una espátula se cubre la torta.



## Glosario

- ACHIOTE.** Arbusto bixáceo cuyo fruto contiene una pulpa purpúrea utilizada desde tiempos precolombinos por los indígenas como repelente de insectos y condimento de sus comidas. Sin.: achote, bija, color, guisador. Sustituto. colorante, azafrán.
- ACHÍN.** Sin.: ñame.
- AFRECHO.** Salvado o cascarilla de una semilla. Sin.: bagazo.
- AGUAMASA.** Agua con harina que resulta de haber lavado o cocinado el maíz.
- AHUYAMA.** Sin.: zapallo.
- AJISECO.** Vasija de vidrio en la que se prepara o guarda el ají en leche.
- AJITO.** Expresión llanera que significa lleno, satisfecho.
- AL PIQUE.** Expresión usada para llamar a comer.
- ARCHUCHAS.** Sin.: pepinos.
- ALGO.** Comida pequeña que se hace alrededor de las tres de la tarde.
- ARTEZA (ARTESA).** Recipiente que se usa para amasar el pan. Sin.: budare, plato de barro cocido o hierro que se usa para asar carnes o arepas.
- ASADURAS.** Vísceras de una res.
- ASOPADO.** Parecido a una sopa, con bastante líquido, remojado.
- ATARO.** Plancha grande de barro cocido o hierro, usada en la Amazonia para asar el casabe.
- ATOL.** Mazamorra dulce.
- AVÍO.** Merienda o comida que se prepara para un viaje.
- AZAFRÁN.** Planta iridácea de bulbo sólido cuyos estigmas de color rojo se usan como condimento o colorante en las comidas. Sin.: color. Sustitutos. achiote, achote, bija, guisador.
- BABILLA.** Caimán joven. Sin.: cachirre.
- BAÑO DE MARÍA (BAÑO MARÍA).** Recipiente donde se cocina una preparación, que

se sumerge en agua hirviendo contenida en otro mayor, con el objeto de evitar que la temperatura de cocción supere los 100 °C.

- BATEA.** Artesa para lavar, bandeja grande con bordes altos, hecha de madera.
- BICHE.** Verde, tierno, sin estar completamente maduro o desarrollado.
- BIJA.** Ver achiote.
- BLANQUILLOS.** Nombre popular de los huevos de gallina.
- BOJOTE.** Manojito, bulto pequeño o paquetito. Unidad primaria para la venta de puerros, cebollas, etc.
- BOFE.** Pulmón de res.
- BOLA.** Corte de carne de res, también conocido como carabela, huevo de pierna, masa de chocozuela, etc.
- BOLINILLO.** Palo que termina en una bola con ranuras, que sirve para batir líquidos.
- BOTIJA.** Tinaja pequeña de barro cocido.
- BRAMANTE.** Hilo grueso. Cordel fino de cáñamo utilizado para atar carnes. Sin.: piola.
- BUDARE.** Plato de barro o plancha de hierro para cocer la arepa. Sin.: arteza (artesa).
- CABUYA.** Nombre de la pita o fique.
- CACHAPA.** Arepa elaborada con maíz jojoto.
- CACHAZA.** Aguardiente de origen brasileño destilado de la melaza. Espuma del guarapo cuando empieza a cocerse. Espuma de una sopa o preparación.
- CACHICAMO.** Voz llanera usada para denominar el armadillo.
- CACHIPAI.** Chontaduro.
- CACHIRRE.** Sin.: babilla.
- CAGÜINGA.** Paleta de madera para menear una preparación, cuchara de palo.
- CALABAZA.** Planta cucurbitácea de fruto grande y forma variada. Sin.: vitoria.
- CALABAZO.** Caparazón o cáscara de un fruto tropical, hueco y seco, que se usa para transportar agua o guarapo en el campo. Sin.: guambia.
- CALADO (Cundinamarca).** Pan de trigo de forma circular formado por dos panes a medio cocer, untados con manteca y pegados durante parte de la cocción, luego se separan para completar su dorado.
- CALADOS.** Panes muy tostados o rebanadas de pan asadas o fritas muy tostadas.
- CALAR.** Hacer que un líquido penetre en un cuerpo, que el almíbar penetre en la fruta. Sin.: almibarar.
- CALOSTRA.** Leche muy rica en suero que segrega una vaca los primeros días después del parto.
- CALLOS.** Tripas de un animal, estómago, intestinos. Sin.: mondongo.
- CANUTO.** En las cañas, parte que media entre nudo y nudo.

- CAÑÓN. Corte de carne de res, más conocido como muchacho. Sin.: bollo, capón.
- CARNE DE TABLA. Corte de res más conocido como anca de res.
- CASABE. Arepas grandes de harina de yuca brava. Sin.: cazabe.
- CASPA. Piel o salvado del maíz.
- CASPACHO. Afrecho o salvado del maíz.
- CATANGA. Canasto o cesta para pescar.
- CEBOLLA CABEZONA. Variedad de cebolla. Sin.: cebolla de huevo.
- CEBOLLA LARGA. Sin.: cebolla junca, cebolla en rama.
- CEDAZO. Colador rígido hecho con crin de caballo o venas de hojas de palma.
- CENTRO DE CADERA. Corte de res también denominado tatafulla, solomo extranjero o palomilla.
- CERBATANA. Tubo de madera (generalmente de chonta), pegada con goma o atada con hojas de palma que forman un canasto, que se utiliza para arrojar dardos, generalmente envenenados con curare. Sin.: bodoquera.
- CILANTRO. Planta umbelífera. Sin.: chillangua, chirara, chicoria.
- COCUMA. Harina de plátano seco.
- COCUMO. Plátano biche tostado y molido.
- COLADA. Cocido de harinas o maíz que aún conserva su agua.
- COLÍ. Variedad de plátano pequeño.
- COLOR. Colorante natural o artificial que se utiliza como sustituto del achote o del azafrán (ver achiote y azafrán).
- COMISTRAJE. Sin.: parva (ver parva).
- CONCHA. Cáscara de plátano o caparazón de un crustáceo.
- CONDIMENTAR. Sazonar, aderezar una preparación con especias, jugos de frutas, sal, aceite o vinagre.
- CONO (CONA). Bola de masa de maíz, que se ahueca con los dedos para rellenarla.
- COSCORRÓN. Trocito muy pequeño. Trocitos de pan blanco, fritos hasta que estén dorados, que se usan para acompañar sopas.
- CORONCORO. Pescado del río Magdalena. Sin.: cuchas, panches.
- CUAJADA. Parte caseosa y sólida de la leche que se separa al cuajarse esta. Queso fresco sin sal. Postre típico de la sabana de Bogotá, consistente en miel espesa de panela y queso sin sal.
- CUAJO. Materia contenida en el cuajar de las terneras que se utiliza para cuajar la leche.
- CRIADILLAS. Testículos de toro o de cualquier otro animal.
- CUCAYO. Pegote que se adhiere a la vasija en que se cuecen los alimentos cuando han estado mucho tiempo a la lumbre.

- CUCURUCHO. Cono hecho de papel, hojas de plátano, bijao u otra planta.
- CUNCHO. Residuo de un líquido.
- CUSCA. Caparazón de una tortuga.
- CHAMBERO. Camarón pequeño de marea.
- CHAMIZO. Pequeña rama seca que se usa para ayudar a encender el fuego de leña.
- CHAMUSCAR. Quemar o tostar superficialmente.
- CHATAS. Corte de res, también denominado lomo pellejo, ampolletas, agujas chatas, etc.
- CHICORIA. Ver cilantro.
- CHICHARRÓN. Trocitos de carne muy fritos que quedan al extraerle, por cocción, la grasa al tocino.
- CHIGÜIRO. Mamífero roedor de hábito acuático, del tamaño de un cerdo. Sin.: capibara.
- CHILE. Costal limpio y humedecido.
- CHILLANGUA. Cilantro cimarrón (ver cilantro).
- CHINA. Abanico hecho con una hoja de palma trenzada sobre sí misma con la que se sopla un fuego para darle vigor.
- CHIRARA. Cilantro cimarrón (ver cilantro).
- CHIRRINCHE. Aguardiente casero.
- CHOCLO. Mazorca tierna del maíz, maíz verde. Sin.: chócolo.
- CHÓCOLO. Forma popular, poco extendida, de denominar al choclo o maíz tierno.
- CHOROTE. Sin.: vasija.
- CHUNCHULLO. Tripa de un animal, limpia, hervida y luego frita.
- CHUPONES DE IRACA. Cogollos tiernos de la palma de iraca.
- CHUZO. Vara delgada de madera o metal. Cuchillo corto con mucha punta, picahielo.
- DESAHUMAR. Lavar con agua, jugo de limón o naranja agria un trozo de carne o pescado ahumado para suavizar su sabor.
- DESATAR. Sin.: disolver en un líquido una masa.
- DESGRASAR. Quitar el exceso de grasas formado en una preparación. Quitar la grasa que sobrenada en un caldo.
- DESMECHAR. Separar las fibras de la carne cocida. Sin.: desflecar.
- DESQUEBRAJAR. Moler con la máquina en grueso. Ej., desquebrajar el maíz.
- DESRILAR. Deshuesar las carnes de las presas de caza para una preparación.
- ENTRESIJO. Sin.: tocino.
- ENTRETECHO. Carne del pecho de un animal.
- ENTRETABLA. Corte de carne, también denominado mico o punta de palomilla.
- ESCARCHAR. Adornar un vaso humedeciendo su borde y volcándolo sobre sal o azúcar para que se adhiera.

- ESCUBILLA.** Taza grande o tazón.
- FALDA.** Sobrebarriga o zapata.
- FARIÑA.** Harina de la yuca brava. También se llama así a un pegote hecho con harina de garbanzos.
- FILO.** Voz llanera que significa hambre.
- FLOREAR.** Echar algunas gotas con los dedos mojados.
- FONDA.** Tienda de ramos generales; pequeño restaurante campesino.
- FORMICANTES.** Pastas también denominadas macarroncitos.
- FUNDIDO.** Incorporado, ligado cuando dos componentes mezclados forman una nueva sustancia donde no se reconocen los originales.
- GACHA.** Escudilla de loza, ure, olla de barro.
- GALGUEAR.** Comer entre comidas.
- GASAPO.** Camarón negro de río.
- GOFIO.** Bola de maíz molido y panela.
- GOLOSO.** Variedad de glotón afecto a los dulces.
- GOLPE.** Voz usada en los Llanos para denominar la comida.
- GRATINAR.** Tostar a la lumbre solo la capa superficial de la preparación.
- GUACAS.** Hierba de cocina de Santander.
- GUACHARACA.** Ave salvaje, faisánido o gallináceo de los Llanos.
- GUAGUA.** Paca, mamífero, roedor. Sin.: guartinaja.
- GUAMBIA.** Sin.: calabazo (ver calabazo).
- GUARAPO.** Jugo de la caña de azúcar, bebida preparada dejando fermentar este jugo.
- GUARTINAJA.** Ver guagua.
- GUARULO.** Ver guayoyo.
- GUASCAS.** Hierbas de cocina de Cundinamarca.
- GUAYOYO.** Café aguado. Sin.: guarulo.
- GUINEO.** Plátano pequeño.
- GUISADOR.** Condimento (ver achote).
- GUISANTES.** Vaina verde con tres frijolitos, ancha y curva, común en la región de Ocaña.
- GUISO.** Ver hogao.
- GUMARRA.** Voz usada en los Llanos para denominar a la gallina.
- GURRE.** Sin.: cachicamo, armadillo.
- HERMOSEAR.** Despojar una pieza (pescado, carne, etc.) de huesos, piel, espinas, excesos de grasa, etc.
- HOGAO.** Guiso a base de verduras para acompañar o preparar diversos platos. Sin.: ahogado, hogado, riojo, guiso, hogo, refrito, sofrito.

- HUESO DE CADERA.** Hueso capón, hueso poroso, hueso blanco.
- HUNCHE.** Ollejo de maíz.
- JABALÍ.** Cerdo salvaje.
- JANIPA.** Voz llanera para denominar al hambre.
- JÍCARA.** Olleta de barro.
- JOJOTO.** Variedad de maíz.
- LAGARTO.** Carne dura de res. Sin.: garrón.
- LAPA.** Mamífero roedor, de carne muy apreciada. Sin.: paca.
- LECHOSA.** Sin.: papaya.
- LEJÍA.** Ceniza blanca de un fogón.
- LOMITO.** Corte de carne de res. Sin.: lomo fino, solomo, solomito.
- LOMO REDONDO.** Corte de carne. Sin.: lomo barcino, solomo redondo.
- LULADA.** Refresco de lulo. Fiesta juvenil donde no se sirven bebidas alcohólicas.
- MACHACAR.** Moler con piedra de mano.
- MAJAR.** Machacar, moler, aplastar un ajo con la hoja de un cuchillo, partir en pedazos pequeños. Sin.: triturar.
- MAMONA.** Sin.: ternera.
- MANDUQUIAR.** Expresión popular que significa comer.
- MANO.** Medida de uso comercial que puede tener dos valores. cinco, en zonas de influencia incaica, y se indica con la palma hacia el interlocutor, o cuatro, en zonas de influencia africana y se indica con el pulgar plegado sobre la palma y mostrando el dorso de la mano al interlocutor.
- MAÑOCO.** Harina de la yuca brava. Sin.: mandioca.
- MARINAR.** Condimentar por inmersión en un líquido aromatizado con especias.
- MARMITA.** Olla gruesa de hierro.
- MAZORCA.** Fruto del maíz, choclo, maíz tierno.
- MECATO.** Diferentes dulces y galletas que se comen entre las comidas.
- MECEDOR.** Pala de madera. Sustituto. cagüinga o cuchara de madera.
- MECHAR.** Rellenar con trozos de tocino un trozo de carne. Deshilachar la carne cocida.
- MEDIASNUEVES.** Comida que se hace en la mitad de la mañana.
- MELAO (MELADO).** Miel de panela.
- MENJURJE.** Bebida o brebaje al que se atribuyen propiedades particulares, mágicas, medicinales, etc.
- MENUDENCIAS.** Vísceras de gallina.
- MENUDO.** Vísceras de res o de cualquier otro animal.
- MEREY.** Árbol terebintáceo. Sin.: marañón.

- MICHE. Aguardiente casero.
- MILPEZO. Palma oleaginosa, fruto de la palma del mismo nombre.
- MOLINILLO. Sin.: bolinillo (ver bolinillo).
- MOLLA. Trozo redondeado de carne sin hueso, olla grande de barro.
- MONDONGO. Callos, tripas, menudos.
- MORICHE. Variedad llanera de palma.
- MÚCURA. Olla de barro.
- MUCHACHO. Corte de res. Sin.: bollo, capón, cañón, bollito.
- MUNCILLA. Camarón colorado de río.
- NACO. Puré de papas.
- NAIDÍ. Fruto de la palma de igual nombre.
- ÑANQUI. Sin.: ñame.
- ÑEQUE. Tinajo o tinaja grande. Animal de monte parecido al cerdo salvaje.
- HUTA. Nombre con que se conoce el cuchuco en Cundinamarca y los Llanos.
- OCUMO. Tubérculo comestible.
- OLLETA. Olla alta que se angosta en su boca y tiene forma de pera.
- ONCES. Comida que se hace tarde por la mañana.
- ONOTO. Ver achiote.
- OREAR. Dejar secar la preparación al aire fresco.
- OSAMENTA. Huesos de un animal que ha sido deshuesado. Todos los huesos de un animal.
- PAJARILLA. Bazo del cerdo o de la res.
- PAMPEAR. Aplanar una masa con la yema de los dedos.
- PANCHE. Pescado de río. Coroncoro, cuchas.
- PAPAS CHALEQUEADAS. Papas semipeladas a las que se les deja la mitad de la cáscara.
- PARVA. Panes y bizcochos con que se acompaña el café o el chocolate.
- PAT'E BURRO. Caracol grande de las islas y de la Costa Atlántica.
- PEPINOS. Planta de la familia de las cucurbitáceas. Sin.: archuchas.
- PERICOS. Huevos revueltos.
- PEZUÑA. Patica de cerdo.
- PIANDÉ. Nombre popular de lagarto.
- PIANGUA. Molusco de la Costa Pacífica.
- PISCO. Nombre regional del pavo.
- PIZCA. Medida de uso familiar que representa la cantidad que se puede tomar en la punta de un cuchillo, o coger entre el pulgar y el índice.
- PLÁTANO SANCOCHADO. Plátano hervido o cocido.

- PRINCIPIO.** Verduras o vegetales guisados que acompañan una preparación de carne o pescado.
- PUNTA DE ANCA.** Corte de carne de res. Sin.: punta gorda, punta de nalga, punta de cadera.
- PUNTA DE PALOMILLA.** Corte de carne de res. Sin.: mico, entretabla.
- PURÉ.** Sin.: Naco.
- QUICHE.** Planta bromeliácea epífica con hojas de hasta cincuenta centímetros que se utiliza para envolver los bollos de quiche, tamales y otras preparaciones similares.
- RAYA.** Corte de carne típicamente llanero consistente en las dos nalgas juntas con la cola del animal.
- REBOZAR.** Sumergir un alimento en una mezcla de huevos y harina. Empanar o enhariñar un alimento mojado con huevos batidos.
- REBULLIR.** Revolver.
- REPULGAR.** Hacer piquitos de adorno a los bordes de las empanadas y pastelitos.
- RESCOLDO.** Cenizas calientes de un fogón de leña.
- SALMUERA.** Salsa para aderezar ensaladas, que lleva como base vinagre y sal.
- SALPRESA.** Carne salada.
- SANGARÁ.** Piangua grande.
- SARANDO.** Esterilla de bambú que se cuelga de las vigas del techo para guardar quesos.
- SEBO.** Grasa de consistencia mantecosa que se encuentra en la cavidad abdominal de una res.
- SECO.** Parte de la comida consistente en arroz, carne o pescado, acompañado con un principio.
- SEJE.** Variedad de palma de los Llanos.
- SOASAR.** Asar rápidamente a fuego alto. Sin.: arrebat, medio asar.
- SOBAR.** Trabajar una masa con levadura para facilitar el aumento de su volumen.
- SOCOROMO.** Fruto de la palma del mismo nombre.
- SUDAR.** Cocinar un alimento en muy poca agua que contenga los aliños.
- SUPIA.** Pequeños residuos carnudos fritos y tostados.
- TAMA.** Canasto pequeño para colar harinas.
- TAMIZ.** Sin.: tama.
- TAPARRUCA.** Variedad llanera de la gallina.
- TARUGA.** Parte de la arracacha entre el tallo y las raíces.
- TATUCO.** Sin.: comida, abusete.
- TELAS.** Arepas de maíz muy delgadas y blandas.
- TIESTO.** Sin.: arteza, budare.

- TORREJAS. Rodajas.  
TRIS. Pizca pequeña. Sin.: puntica.  
TUGA. Masa agria de maíz.  
TULIZIO. Armadillo cachicamo.  
TUSA. Corazón no comestible de la mazorca, que se emplea para encender fuego o como abrasivo de uso doméstico.  
ULLUCO. Vegetal quenopodiáceo que se usa en el Cauca para sustituir a la papa.  
URE. Tinajo u olla de barro.  
VASOS. Conos de barro cocido que sirven de pie del ataro (ver ataro).  
VITORIA. Ver calabaza.  
VITUALLA. Todos los vegetales de una sopa.  
ZAPALLO. Ahuyama.  
ZAPATA. Sin.: sobrebarriga, falda.

#### **Nombre de las carnes en las distintas regiones**

- BOLA. Carabela, huevo de pierna, masa de chocozuela.  
CALLOS. Tripa, mondongo, menudo.  
CARNE DE PECHO. Entrepecho.  
CENTRO DE CADERA. Tetafula, solomo extranjero, palomilla.  
CHATAS. Lomo ancho, lomo pellejo, ampolletas, agujas chatas.  
HUESO DE CADERA. Hueso de capón, hueso poroso.  
LOMITO. Lomo fino, solomo, solomito.  
LOMO REDONDO. Lomo barcino, solomo redondo.  
MUCHACHO. Bollo, capón, cañón, bollito.  
POSTA. Atravesado, bota.  
PUNTA DE ANCA. Punta gorda, punta de nalga, punta de cadera.  
PUNTA DE PALOMILLA. Mico, entretabla.  
SOBREBARRIGA. Falda, zapata.  
TOCINO. Entresijo, garra.



## Colaboradores

### Investigación y recopilación

CARLOS ORDÓÑEZ CAICEDO

Ha desarrollado desde muy temprana edad su afición a la gastronomía y al folclor, actividad que lo llevó a formar parte del Ballet Folclórico y Popular de México, a realizar trabajos de investigación para el I.N.B.A. y a fundar, con Alexandre Jodorowsky, la célebre Compañía de Mimos, con la que recorriera toda América.

En 1961 fijó su residencia en Nueva York, donde fue propietario de La Buena Mesa, célebre restaurante latino, famoso por sus clases de cocina. Estudioso de la gastronomía, tomó en París cursos en el Cordon Bleu y en La Varenne, en Nueva York en el Food Center Institute of Albany, y con la más famosa especialista en comida china, Mme. Virginia Lee.

Cooperó con Paula Parson en un importante trabajo de investigación sobre la comida marroquí y realizó la excursión gastronómica a Oriente del Gourmet Club de Texas. A su regreso a Colombia, realizó para el Instituto Colombiano de Cultura un importante trabajo de investigación sobre la comida tradicional colombiana.

### Asesoría y corrección

SEGUNDO CABEZAS ROSERO

Miembro del Cordon Bleu de París, estudioso e investigador de la cocina, reúne en su voluminoso currículum nombres de gran trascendencia en la formación de un auténtico chef: el Hotel Savoy de Londres, Les Allés de Cannes, el Hotel Charlton de Estocolmo y el inefable Maxim's de París.

Autor de un famoso libro, siempre reeditado y siempre agotado, se ha desempeñado como chef ejecutivo del palacio de la Presidencia de la República, ha fundado y dirigido importantes programas de televisión en nuestro país y en el extranjero, y dirige y asesora

los restaurantes más célebres de Colombia, entre los que no podemos olvidar el del Hotel Tequendama y La Fragata, de Bogotá, y el Cerro Nutibara, de Medellín.

Premiado en muchas oportunidades, tiene en su haber el codiciado Guaicaipuro, de Venezuela. Un auténtico estudioso de la gastronomía que ha dedicado largos años a la difusión de sus conocimientos a través de incontables cursos de protocolo, cocina y gastronomía en las aulas, y a través de la televisión.

#### LUDWIG RAUCH AMON

Formado en Austria, su tierra natal, se ha dedicado durante largos años a la alta gastronomía trabajando como chef de prestigiosos hoteles en todo el mundo, entre los que destacamos el Werzer Astoria y el Sudbahn, de Austria; el Des Alpes, de Suiza, el Frankfurter Hof, de Alemania, el Jordan Intercontinental, de Jordania; el Bali Beach Intercontinental, de la isla de Bali, Indonesia; el Quito Intercontinental, de Ecuador, el Guayana, de Venezuela, y el Hotel Intercontinental, de Medellín, Colombia. Riguroso y perfeccionista organizador, es responsable del montaje y apertura de prestigiosos restaurantes, bares y centros gastronómicos por toda la geografía nacional, desde donde ha asesorado a prestigiosas empresas especializadas en montajes y equipamiento gastronómico.

Más amigo de hacer que de publicar sus experiencias, ha colaborado activamente en la confección de uno de los recetarios más importantes del mundo, el *Intercontinental Cook Book*.

### Otros colaboradores

#### *Costa del Pacífico*

Caicedo, Samuel  
Caldas, Maura  
Díaz Valencia, Teresa  
Diego Parra, Madolia de  
Franco de Madrián, Marina  
Lemus Torres, Aristóbulo  
Lozano de Mosquera, Digna E.  
Perlaza, Alicia  
Quiñones de Ortiz, Beatriz  
Valencia, Eudisia

#### *Antioquia-Viejo Caldas*

Campillo de Lopera, Raquel  
Gallego de Cárdenas, Celina  
Isaza de Gómez, María Cecilia

Montoya de Londoño, Luz  
Rodas, Marta Aurora  
Serna Isaza, Amparo  
Uribe de Uribe, María de Jesús  
Victoria, Soledad  
Villegas, César

#### *Llanos-Amazonia*

Arango de Tamayo, Soledad  
Bello, José Jesús  
Castillo de Revelo, Rafaela  
Castro, Camilo y Blanca  
Mejía, Rosita de  
Revelo, Gloria Elena  
Rojas de Roca, Clara

*Valle-Cauca-Nariño*

Bryon de Duque, Aura  
 Cabal de Cabal, Matilde  
 Domínguez Sanclemente, Jobita  
 Figueroa, Rosarito  
 Guerrero de Vargas, Enriqueta  
 Lloreda, Ana Cecilia  
 Ordóñez de Mejía, Ligia  
 Ordóñez de Negret, Elvira  
 Varela, Aleida  
 Vázquez, Evangelina  
 Zamora de Mina, Elia

*Santanderes*

Ballesteros de Ardila, Maruja  
 Carrasco, Mercedes de  
 Carreño de Martínez, Inés  
 Harker, Janeth  
 Jácome, Mary de  
 Lemus K., Alicia  
 Parra de Ardila, Matilde  
 Pérez, Hernán

*Costa Atlántica*

Arregocés, Alcides  
 Becerra de Román, Blanca  
 Bechara, Elías  
 Bess, Miss  
 Charris, Paula  
 Chow Robinson, Trigidia

Del Villar, Oliverio  
 Díaz-Granados de Correa, Teresa  
 Ferris de Harb, Faride  
 González, Rosalva V. de  
 Lacharme de León, Filomena  
 Martínez de Chalela, Angelina  
 Martínez de Navas, Patricia  
 Monsalvo de Felizzola, Aminta  
 Polo de Abello, María Teresa  
 Román, Olga  
 Román de Zurek, Teresita  
 Sánchez Bertel, Filiberto  
 Silva, Helena de  
 Ustáriz, María Iberia (La Bella)

*Tolima-Huila*

Acevedo de Peña, Ana  
 Devia, Misael  
 Ferro de Solano, Alicia  
 Molina, Mélida T. de  
 Muñoz, Roberto  
 Torres, Édgar Ephren  
 Uribe de Díaz, Nora Vargas, Mina

*Boyacá-Cundinamarca*

Álvarez, Rosa  
 Holguín de Salazar, Patricia  
 Ordóñez de Holguín, Estella  
 Pardo, Alicia de  
 Vargas, Marina

Un libro de estas características se convierte a muy poco andar en un acontecimiento que moviliza rápidamente el esfuerzo popular. Prueba de ello es esta lista en la que recogemos los nombres de aquellos colaboradores que hicieron que nuestra colección de recetas fuera lo más completa posible. Aunque también es justo recordar, el alto porcentaje que prefirió conservar el anonimato.



## Recetas

- Abasute, 127
- Aborrajados, 158
- Aborrajados de pescado, 42
- Abrebocas de chontaduros, 158
- Aceite de chontaduro, 127
- Acelgas [o espinacas] guisadas, 382
- Achiote, 285
- Agua de panela con jengibre, 302
- Aguacates rellenos, 42
- Aguagina, 118
- Aguardiente con hojas de brevo, 74
- AjÍ de aguacate, 382
- AjÍ de cidrallota [o de aguacate], 158
- AjÍ de huevo, 382
- AjÍ de maní, 159
- AjÍ de queso, 159
- AjÍ de yerbas, 382
- AjÍ pique, 159
- Ajiaco bogotano, 377
- Ajisero en leche, 127
- Albóndigas, 325
- Albóndigas de pescado [o caracol], 325
- Albondigón, 94
- Alegrías de burro, 341
- Alfandoques, 110
- Almojábanas, 348, 372
- Almojábanas con miel de abejas, 272
- Ancas de rana, 130
- Añejo, 160
- Arepa de arriero, 76
- Arepa de chócolo, 76
- Arepa de maíz pelao, 76
- Arepa ocañera, 285
- Arepa santandereana, 285
- Arepas asadas, 372
- Arepas asadas en piedra, 146
- Arepas de arroz [orejas de perro], 348
- Arepas de fruto del árbol del pan, 42
- Arepas de huevo, 310
- Arepas de ñame blanco chochoano, 43
- Arepas jenesanences, 372
- Arepas vallunas, 146
- Arepitas fritas, 286
- Arequipe, 110
- Arroz atollado, 260
- Arroz atollado [arroz de mujer], 54
- Arroz atollado con jaibas [cangrejos], 52
- Arroz atollado de almejas, 52
- Arroz atollado de carne ahumada, 52
- Arroz atollado de chambero, 53
- Arroz atollado de piangua, 53
- Arroz atollado de toyo ahumado, 53
- Arroz blanco, 160
- Arroz clavado, 54
- Arroz con calamares en su tinta, 54
- Arroz con camarones, 326
- Arroz con chipichipi, 326
- Arroz con chorizo, 94
- Arroz con coco, 310
- Arroz con coco y pasas, 310

- Arroz con frijolito morado guajiro, 310  
Arroz con pollo, 94  
Arroz con queso, 311  
Arroz con titoté [arroz frito], 311  
Arroz con tortuga, 327  
Arroz de leche, 272  
Arroz de leche de coco, 70  
Arroz de lisa, 325  
Arroz marinero, 327  
Arroz tapado, 393  
Asadito de pobre, 328  
Asado huilense, 359  
Asorrete, 95  
Atol, 118  
Atollado [guiso saperopo], 359  
Avena, 74
- Bacalao de pescado seco, liso, 55  
Bagre estopiao, 328  
Bagre frito, 328  
Bagre sudado, 360  
Bami, 311  
Bandeja paisa, 95  
Bebidas, 302  
Birimbí, 142  
Bistec a la criolla, 260  
Bizcochitos de almendra, 373  
Bizcocho de achira [calentanos], 348  
Bizcocho de cuajada, 348  
Bizcocho de manteca, 349  
Bizcochuelo, 349  
Bizcochuelo nariñense, 146  
Bocachico en zumo de coco, 329  
Bocadillo veleño, 299  
Bofe, 261  
Bolitas de pirarucú, 127  
Bolitas de yuca en miel, 110  
Bollo de yuca, 312  
Bollo limpio, 312  
Boronía, 312  
Boxeador, 346  
Brevas con arequipe, 407  
Brevas en almíbar, 407
- Buñuelos, 76, 77  
Buñuelos de fríjol de cabecita negra, 313  
Buñuelos de fruto del árbol del pan, 43  
Butifarra, 313
- Cabellito de papaya biche, 70  
Cabeza de cordero [rostro divino], 393  
Cabrito al horno, 292  
Cabrito envuelto, 329  
Cabro Barichara, 292  
Cacao, 346  
Cachama, 130  
Cachama asada, 130  
Cachama sudada, 131  
Cachapas, 122  
Café con jengibre, 302  
Calamares rellenos, 55, 329  
Caldo básico [Antioquia y Viejo Caldas], 78  
Caldo básico [Costa Atlántica], 304  
Caldo básico [Santanderes], 280  
Caldo básico [Valle], 152  
Caldo de aquel [de ministro], 351  
Caldo de carne batido, 152  
Caldo de cuchas, 351  
Caldo de dentón salpreso, 34  
Caldo de gasapo, 34  
Caldo de guacuco, 34  
Caldo de menudencias, 78  
Caldo de pajarilla, 351  
Caldo de papas, 280  
Caldo de queso y cebollas, 35  
Caldo teñido, 280  
Callos con garbanzos, 293  
Calloya, 43  
Camarones [o langostinos] con anís, 330  
Camarones en apuro, 313  
Canches de san Ignacio, 383  
Candil, 346  
Canelazo, 370  
Cañón de cerdo, 95  
Capón de ahuyama, 128  
Caracol guisado [Conch], 331  
Caracoles guisados con coco, 330

- Carapacho de jaiba, 56  
 Carimañolas, 314  
 Carisecas, 286  
 Carne afanada, 261  
 Carne asada, tungos, 131  
 Carne asada en tiesto, 96  
 Carne en polvo, 96  
 Carne jamonada, 97  
 Carne ripiada [deshilachada], 331  
 Carne sudada, 261  
 Carnita de hormiga, 262  
 Casabito, 315  
 Cascos de limón, 407  
 Caspiroletas, 272  
 Casquitos de guayaba, 367  
 Cauncha, 146  
 Cazuela de conejo, 293  
 Cazuela de mariscos, 56  
 Cebiche de camarones [langostinos], 43  
 Cebiche de pescado, 43  
 Cebiche de piangua, 44  
 Cebolla chiroza, 383  
 Cebollitas, 286  
 Champús, 142  
 Champús de arroz de Castilla, 142  
 Chancacas, 70  
 Chanfaina, 57  
 Changua, 379  
 Chaupiza, 44  
 Chicha, 370  
 Chicha de arracacha, 118  
 Chicha de corozo, 278  
 Chicha de moriche, 119  
 Chicharrón, 98  
 Chicharrón totiao, 383  
 Chicharrones, 263  
 Chinchulín [tripas de res], 263  
 Chivé, 119  
 Chivo, 294  
 Chivo relleno, 360  
 Chocolate, 278  
 Chocolate con leche de coco, 32  
 Chocolate santafereño, 370  
 Chorizos, 98  
 Chorizos santarrosanos, 83  
 Chorotas, 286  
 Chuletas de cerdo, 396  
 Chupe de papa criolla, 384  
 Chuyaco, 160  
 Cidras rellenas, 83  
 Cocadas, 70  
 Cocido campesino, 393  
 Cocido de Subachoque, 394  
 Coctel de ostras, 314  
 Coctel de ostras dulces, 314  
 Colaciones, 373  
 Colada de piña, 32  
 Concolón, 44  
 Conejo a la parrilla, 395  
 Conejo ahumado, 331  
 Conejo con frijoles, 395  
 Copetes de camarones, 315  
 Corazón, 97  
 Cortado de leche de cabra, 299  
 Costilla de gamitana, 131  
 Costillas de cerdo fritas, 97  
 Costillas de cordero asado, 395  
 Cotoletas, 98  
 Cotudos, 373  
*Crab Backs*, 315  
 Crema de aguacate, 35  
 Crema de alcachofas, 377  
 Crema de cabezas de langostinos, 36  
 Crema de café, 111  
 Crema de choclo, 152  
 Crema de copoazú, 118  
 Crema de frisoles, 78  
 Crema de habas [garbanzos o arvejas], 378  
 Crema de huevos de pescado [tumbacatre], 36  
 Crema de langosta [camarones o langostinos], 304  
 Criadillas de cordero, 396  
 Cuajada con melao, 407  
 Cuaresmeros [bizcochos hateños], 147  
 Cucas, 147  
 Cuchuco de maíz, 378  
 Cuchuco de maíz añejo, 352

- Cuchuco de trigo con espinazo de cerdo, 379  
 Cuscús, 153  
 Cuy, 262
- Dentón [bocachico con escamas], 57  
 Desamargado [nochebuena], 272  
 Dulce de feijoas, 408  
 Dulce de grosellas, 299  
 Dulce de guayaba [cernido], 367  
 Dulce de huevos de tortuga, 139  
 Dulce de icacos, 341  
 Dulce de mamey, 111  
 Dulce de marañón, 139  
 Dulce de moras [o fresas] en almíbar, 409  
 Dulce de papayuela, 408  
 Dulce de pomarrosa, 139  
 Dulce de tomate de árbol, 408  
*Dumplings*, 316
- Empanada de añejo, 249  
 Empanada de jaiba [camarón], 44  
 Empanadas antioqueñas, 83  
 Empanadas bogotanas, 384  
 Empanadas de arroz de leche, 273  
 Empanadas de Cambray, 147  
 Empanadas de higo, 374  
 Empanadas de huevo, 316  
 Empanadas de pescado, 45  
 Empanadas de pipián, 250  
 Empanadas de queso, 84  
 Empanadas vallunas, 249  
 Empanaditas de maduro, 84  
 Encocado de chaupiza, 58  
 Encocado de jaiba, 58  
 Encurtido de chulquín, 250  
 Encurtidos, 85, 287  
 Enmochilados, 354  
 Ensalada, 354  
 Ensalada de calamar, 45  
 Ensalada de camarones [langostinos], 46  
 Ensalada de caracol [*Conch-Salad*], 316  
 Ensalada de corazones de lechuga, 85  
 Ensalada de espinacas, 384
- Ensalada de langosta, 317  
 Ensalada de papaya verde, 317  
 Ensalada de pepino cohombro, rábanos y lechuga, 85  
 Ensalada de pollo, 99  
 Ensalada de pulpo, 317  
 Ensalada de remolacha y zanahoria, 85  
 Entreverado [asaduras], 131  
 Envuelto de plátano maduro, 354  
 Envueltos acostados, 354  
 Envueltos de chiquichoque, 148  
 Envueltos de choclo, 148  
 Envueltos de mazorca, 385  
 Envueltos huecos, 374  
 Enyucado, 46, 341  
 Escabeche de sierra, 318  
 Espaguetis, 294  
 Esponjado de curuba, 409
- Fariña [mandioca], 122  
 Farofa, 122  
 Filete de cordón, 99  
 Flan de mango, 341  
 Flan de naranjas agrias, 111  
 Fresas con crema agria, 112  
 Fresco de aguacate, 32  
 Fresco de ciruela cocota, 278  
 Fresco de guanábana, 32  
 Friche, 332  
 Fríjol tapajeño, 46  
 Fríjoles, 86, 250  
 Fríjoles blancos con costilla de cerdo y tocineta, 99  
 Fríjoles blancos con puerco, 86  
 Fríjoles rojos con maduro, 318  
 Fríjoles verdes con costilla, 361  
 Fritanga, 396  
 Frito, 251  
*Fritters*, 319  
 Fundido de queso y carne, 100
- Galantina de pavo, 363  
 Gallina, 332  
 Gallo, gallineta [perdiz en barro], 132  
 Gamitana rellena, 132

- Garapacho, 333  
 Gato encerrado, 47  
 Gelatina blanca, 112  
 Gelatina negra, 112  
 Génovas, 86  
 Gofios, 122  
 Gordo de pecho, 263  
 Guacharaca sudada, 333  
 Guarapo costeño [agua de panela], 302  
 Guarapo, 119  
 Guarrú, 36  
 Guarulo, 119  
 Guiso, hogo, hogao, sofrito, refrito, 319  
 Guiso de caracoles, 133  
 Guiso de carne para empanadas, 252  
 Guiso de chamberos, 60  
 Guiso de chaupiza, 47  
 Guiso de chulquín, 252  
 Guiso de cogollo de palma de chontaduro, 59  
 Guiso de cola de babilla, 60  
 Guiso de cordero, 397  
 Guiso de gasapo, 60  
 Guiso de guagua, 60  
 Guiso de guatín, 61  
 Guiso de huevos de sierra, 61  
 Guiso de iguana, 61  
 Guiso de iguazas [patos salvajes], 62  
 Guiso de muncillá, 62  
 Guiso de pate' burro, 62  
 Guiso de ratón de monte ahumado, 63  
 Guiso de sangará, 63  
 Guiso de sultán, 63  
 Guiso de tortuga, 133  
 Guiso de toyo, 63  
 Guiso de tulizio ahumado, 64  
 Guiso de vitoria, 87  
 Guiso de zorra ahumada, 64  
 Guiso guajiro, 334  
 Guiso para rellenar pastelitos, 287  
 Guiso u hogo llanero, 128  
 Guisos, 58  
 Guisos de chivo [o iguana], 334  
 Habas secas, 288  
 Hallacas, 134, 288  
 Hervido [sancocho], 124  
 Hervido cruzado, 124  
 Hervido de cachicamo, 124  
 Hervido de gumarra, 124  
 Hervido de pato pelón, 125  
 Hervidos, 143  
 Higadete, 335  
 Hígado, 264  
 Hígado y patacones molidos, 264  
 Hígados de pollo salteados, 87  
 Hogao [Antioquia y Viejo Caldas], 87  
 Hogao [Tolima], 355  
 Hogao [Valle], 253  
 Hojuelas, 77  
 Hormigas culonas, 288  
 Huevas de sábaló, 319  
 Huevos de iguana, 47  
 Huevos de piandé, 47  
 Huevos fritos en miel de abejas, 320  
 Huevos pericos con mazorca, 385  
 Huevos reyes, 88  
 Indios, 253  
 Indios de cuajada, 88  
 Insulso, 355  
 Jalea de árbol del pan, 71  
 Jalea de guayaba, 367  
*Johnny Cakes*, 320  
 Juan Valerio, 356  
 Jugo [aperitivo de naidí], 33  
 Jugo de arazá, 120  
 Jugo de carambolo, 120  
 Jugo de chontaduro, 120, 143  
 Jugo de frutas con agua de arroz, 143  
 Jugo de guineo, 33  
 Jugo de mandarina, 74  
 Jugo de mango, 303  
 Jugo de socoromo [milpezo], 33  
 Jujú, 48

- Kumis, 143  
 La boa, 130  
 La macana, 74  
 Lapingachos, 254  
 Leche de coco, 320  
 Lechona, 361  
 Lengua cubierta, 101  
 Lengua en salsa, 101  
 Lentejas, 253  
 Locro, 153  
 Lomo, 264  
 Lomo biche encebollado, 265  
 Lomo de cerdo acaramelado, 102  
 Lomo de cerdo blanco, 102  
 Lomo de cerdo con berenjenas, 102  
 Lomo de cerdo con moras [o lulos], 265  
 Lonchas de cordero, 397  
 Longaniza, 385  
 Longaniza roja, 386  
 Los jutes, 398  
 Macarrones con pollo, 295  
 Macedonia de frutas, 74  
 Maíz porva con sardinitas, 386  
 Majajas, 48  
 Majule, 120  
 Mamona [ternera a la llanera], 134  
 Manatí, 135  
 Manjar blanco, 273  
 María Luisa, 112  
 Masafritas de tuga, 48  
 Masato, 279  
 Masitas de choclo tierno, 254  
 Masitas de vitoria, 89  
 Mazamorra, 113  
 Mazamorra chiquita, 398  
 Merengues, 409  
 Micos, 289  
 Migas de arepa, 89  
 Mistela de mejorana, 347  
 Mistelas, 75  
 Mogollas chicharronas, 374  
 Mojarras fritas, 335  
 Mollejas de pollo salteadas, 103  
 Mollete, 149  
 Mondongo, 79  
 Mongo, mongo [calandraca], 342  
 Morcillas, 103  
 Mostachones, 149  
 Mote de queso, 305  
 Muchacho, 265  
 Muelas de cangrejo, 321  
 Murillo estofado, 399  
 Musa, 321  
 Mute nortesantandereano, 281  
 Mute santandereano, 281  
 Naco, 386  
 Nacume, 386  
 Natilla, 113  
 Negritos, 375  
 Nochebuena, 367  
 Ñeque, 295  
 Olivas [aceitunas], 387  
 Orejas de cerdo, 89  
 Pajarilla, 104  
 Palanzán, 48  
 Palitos de queso, 375  
 Palmiche, 128  
 Palmitos, 289  
 Palo a pique, 128  
 Pambazo, 150  
 Pan batido, 149  
 Pan de arroz, 123  
 Pan de esponja, 349  
 Pan de yuca, 350, 375  
 Panda, 49  
 Pandebono, 150  
 Panderos, 150, 350  
 Panochas, 49  
 Papas chorreadas, 387  
 Papas de Zipaquirá, 388  
 Papas rellenas con carne [o queso], 254

- Papaya rellena [o melón relleno], 342  
 Papitas de huerta, 388  
 Pargo frito en salsa de mostaza, 64  
 Pargo rojo relleno, 335  
 Pastel de arroz, 336  
 Pastel de choclo, 356  
 Pastel de pescado, 64  
 Pastel sampedrino, 363  
 Pasteles de arracacha, 255  
 Pastelitos, 290  
 Patacones, 321  
 Patacones y cascabelitos, 356  
*Patty*, 322  
 Pepinos rellenos, 388  
 Pepitoria, 296  
 Pepitoria de chivo, 297  
 Pericadas, 129  
 Pernil al horno, 104  
 Pescado con cohombros, 65  
 Pescado con lulo chocoano, 65  
 Pescado en salsa de naranja agria, 337  
 Pescado encurtido, 66  
 Pescuezos de gallina, 389  
 Peto sinceano, 303  
 Picadillo, 125  
 Picadillo de tortuga, 135  
 Pichones, 296  
 Picillo de pescado, 136  
 Picos, 296  
 Pie de mango, 343  
 Pierna de cordero, 399  
 Pimentones rellenos, 105  
 Pinchos de tortuga, 136  
 Pionono, 114  
 Pipián, 255  
 Piquete bogotano, 400  
 Plátano asado con queso, 255  
 Plátano paso, 139  
 Plátanos en tentación, 322  
 Plátanos maduros asados, 410  
 Pojongos, 350  
 Poleada, 37  
 Pollo asado, 400  
 Pollo frito, 105  
 Pollo gritador, 364  
 Ponche, 337  
 Posta de carne, 337  
 Posta de res, 106  
 Postre de natas, 410  
 Postre de tomates, 273  
 Poteca de ahuyama, 357  
 Puchero bogotano, 401  
 Puchero boyacense, 401  
 Puerquitas, 256  
*Pumpkin Rice*, 322  
 Punta de anca, 106  
 Pusandao [bagre, pargo o corvina], 66  
 Pusandao de carne serrana, 37  
 Quebrao [sancocho de carne serrana], 38  
 Quebrao de pescado seco, 38  
 Querrevengas, 49  
 Queso de cabeza, 389  
 Queso de capa, 323  
 Queso de mandarina [o naranja], 274  
 Queso frito, 49  
 Quibbe, 323  
 Quimbolitos, 151  
 Refrito, 50  
 Regañonas, 290  
 Regios, 266  
 Rellena blanca, 357  
 Rellenas, 66  
 Rellenas de choclo, 357  
 Rellenas de guineo, 290  
 Remolachas calientes encurtidas, 389  
 Remolachas rellenas con huevo, 90  
 Repingacho de pescado [o queso], 50  
 Riñones, 107  
 Ropa vieja, 107  
 Rosquillas, 151  
*Rundown* [rondón], 338  
 Sabajón, 371  
 Sábalo con coco, 339

- Salpicón de Baudilia, 144  
Sancocho, 305  
Sancocho bonguero, 125  
Sancocho de chivo, 306  
Sancocho de cola, 154  
Sancocho de gallina, 154  
Sancocho de mulata paseadora, 38  
Sancocho de pataló, 352  
Sancocho de sábalo [bocachico], 306  
Sancocho paisa, 79  
Sancocho santandereano, 282  
Sango, 155  
Sarapaté de charapa, 136  
Seje, 121  
Sobrebarriga al horno, 402  
Sobrebarriga sudada, 402  
Solomito criollo, 107  
Sopa borracha, 114  
Sopa de almejas, 39  
Sopa de arepa, 80  
Sopa de arroz, 80  
Sopa de camarones, 307  
Sopa de cangrejo, 39  
Sopa de cangrejo con arroz [pasta], 40  
Sopa de caracoles, 126  
Sopa de carantanta, 155  
Sopa de codillos de cerdo, 307  
Sopa de coliflor, 379  
Sopa de criadillas de cordero, 380  
Sopa de cuajada, 352  
Sopa de fideos, 80  
Sopa de frijól negro, 283  
Sopa de frijoles blancos, 81  
Sopa de frijoles verdes, 81  
Sopa de guandú, 308  
Sopa de indios, 380  
Sopa de lentejas con pescado ahumado, 40  
Sopa de mazorca biche, 353  
Sopa de mondongo, 308  
Sopa de orejas, 81  
Sopa de pan en cazuela, 380  
Sopa de pandebono, 156  
Sopa de pescado, 283  
Sopa de piangua, 40  
Sopa de pichón, 283  
Sopa de rábanos, 381  
Sopa de raíces, 156  
Sopa de remiendos, 82  
Sopa de ruyas, 284  
Sopa de tortillas, 156  
Sopa de tortuga, 309  
Sopa de vitoria, 82  
Sopa seca, 381  
Soplado de bagre, 362  
Sorbete de badea, 144  
Sorbete de borojó [almirajó], 33  
Sorbete de curuba, 371  
Sorbete de piñuela, 144  
Sorbete de tomate de árbol, 371  
Sorbetes, 145  
*Sprats*, 324  
Tajadas en melado, 274  
Tamal bogotano, 403  
Tamal de berenjena, 339  
Tamales, 364  
Tamales antioqueños, 108  
Tamales cartagueños, 266  
Tamales de calabaza, 403  
Tamales de cerdo y gallina, 67  
Tamales de chigua, 67  
Tamales de masa de arroz, 68  
Tamales de pescado, 68  
Tamales de piangua, 68  
Tamales de pipián, 267  
Tamales de resplandor, 268  
Tamales de tortuga de río, 69  
Tamales nariñenses, 268  
Tamales santandereanos, 297  
Tamales vallunos, 269  
Tapao de pescado, 41  
Taqué, 390  
Tátuco, 137  
Ternera asada, 404  
Ternero, 404  
Ternero de vientre, 339

- Tomates rellenos, 108
- Torcazas [palomas], 109
- Torreas de leche agria, 390
- Torreas de ulluco, 256
- Torrijas, 90
- Torta de batata, 114
- Torta de calabaza y cerdo, 404
- Torta de chόcolo, 91
- Torta de chontaduro, 256
- Torta de coco, 274
- Torta de cuajada, 390
- Torta de envueltos de choclo, 358
- Torta de frjoles, 91
- Torta de huevos de tortuga, 137
- Torta de maduro, 257
- Torta de manzana, 410
- Torta de menudo, 405
- Torta de mojičn, 411
- Torta de mojičn cubierta, 411
- Torta de ñame, 50
- Torta de pastores, 275
- Torta de sesos con queso, 91
- Torta de sesos con vitoria, 92
- Torta de ullucos, 257
- Torta de yuca, 358
- Torta de zanahoria, 258
- Torta de zapallo, 258
- Tortas de huevos de pescado, 51
- Tortilla de barbatuſca, 298
- Tortilla de plátano maduro, 92
- Tortilla de vitoria, 92
- Tortillas aborrajadas, 258
- Tortillas aborrajadas con guiso de carne, 258
- Tortuga, 138
- Tortuga en carapacho, 69
- Toyo, 51
- Tripazo, 270
- Truchas, 405
- Tungos, 123, 391
- Ubre, 270
- Ubre escabechada, 406
- Vinagreta, 93
- Vinagreta de aguacate, 93
- Vinete, 121
- Vino de naranja, 75
- Vino de palma, 347
- Vitoria calada, 115
- Viuda de carne salada, 340
- Viudo clásico, 365
- Viudo de bocachico [capaz], 365
- Yuca cocida, 324
- Yuca con suero, 324
- Yuca frita, 291
- Yuca y plátanos de molienda, 391
- Zarapas de mazorca, 391

**Biblioteca Básica de Cocinas  
Tradicionales de Colombia**

DIRECCIÓN ACADÉMICA  
Germán Patiño Ossa

DIRECCIÓN EDITORIAL  
José Antonio Carbonell Blanco

ASESORÍA EDITORIAL  
Viviana Gamboa

ASESORÍA TEMÁTICA  
Juliana Duque

ASESORÍA JURÍDICA  
Guillermo Zea Fernández

ADMINISTRACIÓN  
Fundación Tridha

FOTOGRAFÍA DE CUBIERTA  
Joyce Rivas

DISEÑO DE LA COLECCIÓN  
Asedigraf

IMPRESIÓN  
Imprenta Nacional de Colombia

*Agradecimientos especiales:*

Círculo de Lectores  
Carlos Lugo  
Leonardo Archila

© 1984, Instituto Colombiano de Cultura – Círculo de Lectores S.A

© 2012, Ministerio de Cultura

© 2012, Julián Estrada (del prólogo)

Reservados todos los derechos. Prohibida su reproducción total o parcial por cualquier medio, o tecnología, sin autorización previa y expresa del editor o titular.

ISBN 978-958-753-066-7

(obra completa) ISBN 978-958-753-058-2

la colección biblioteca básica de cocinas

fue realizada por la dirección de  
Patrimonio del ministerio de cultura de colombia  
e impresa en bogotá el  
mes de noviembre de 2012 en la imprenta nacional

*Gran libro de la cocina colombiana / Recopilación de Carlos Ordóñez.*

Bogotá: Ministerio de Cultura, 2012.

440 p.

ISBN: 978-958-753-067-4 - ISBN 978-958-753-058-2 (obra completa)

1. COCINA. 2. COCINA POPULAR. 3. COCINAS REGIONALES. 4. ALIMENTACIÓN. 5. PREPARACIÓN DE ALIMENTOS. 6. COSTUMBRES ALIMENTICIAS. 7. COLOMBIA. 8. SIGLO XX.

CDD 641.59