

Cocina

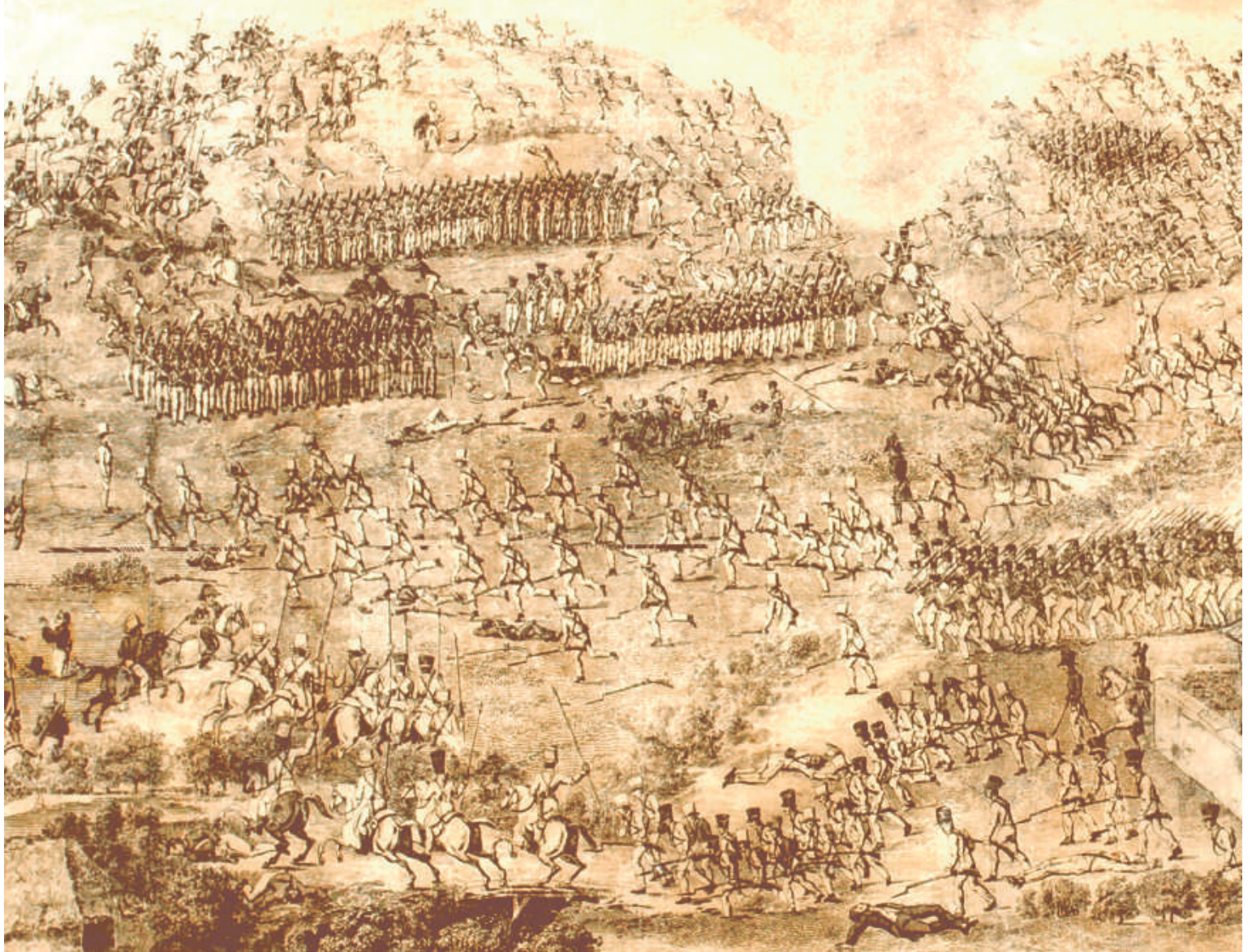
en tiempos de
Independencia



. Recetario .



Recetas de Libertad





Olla podrida

Conocido como la madre de todos los cocidos, esta receta mezcla tradición europea con la indígena, adaptándose su preparación a cada contexto geográfico particular.



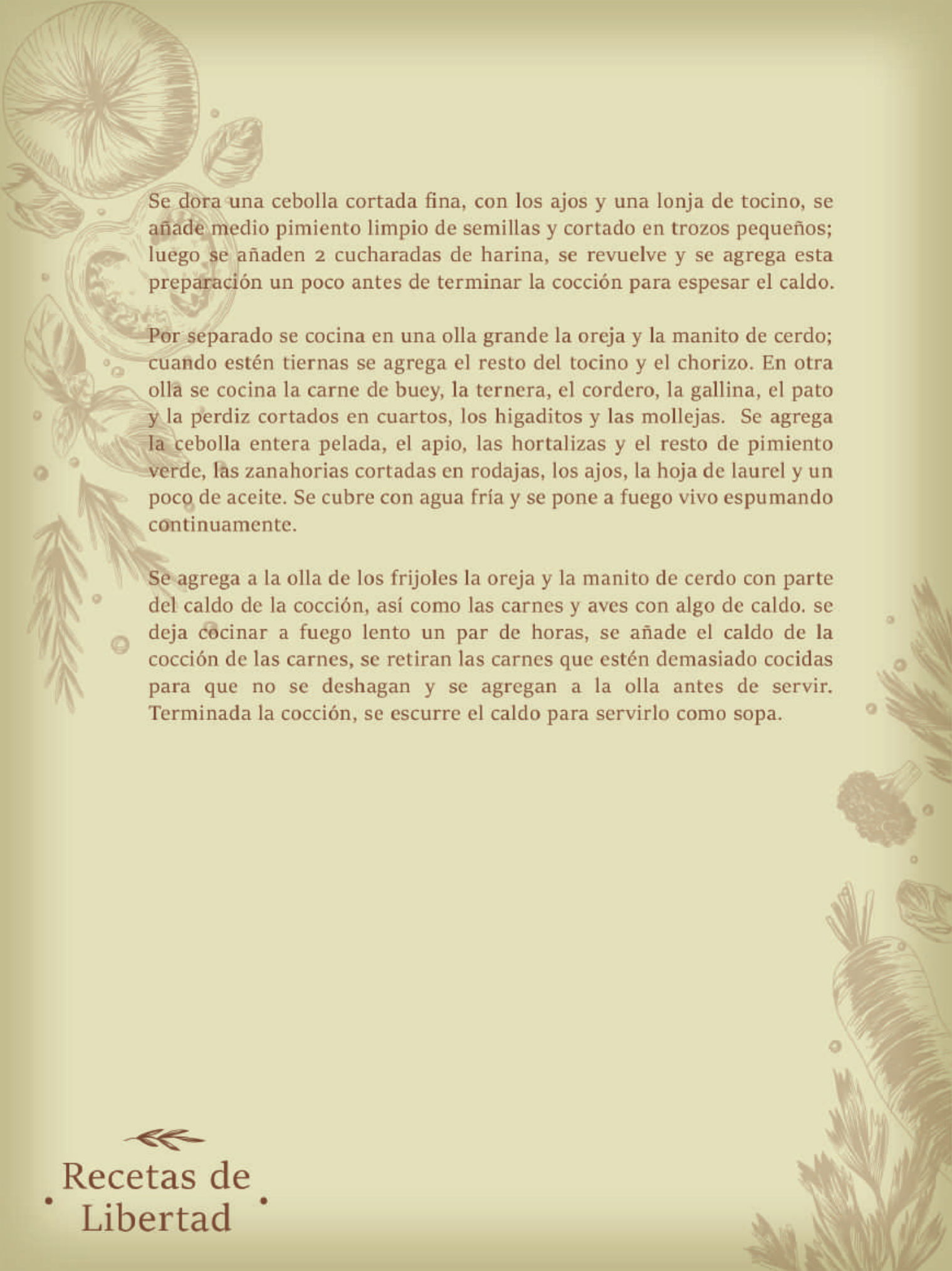


Ingredientes

1/2 kilo de frijoles
1 oreja de cerdo
1 manito o pie de cerdo
1/2 kilo de costilla de cerdo adobada
1/2 kilo de carne de buey
250 gr de cordero
1 gallina
1 pato
1 perdiz
3 morcillas
1 trozo de tocino
100 gr. de Hígado y mollejas de pollo
3 chorizos
1 cebolla
1 pimienta verde
2 zanahorias
1 cabeza de ajos
2 cucharadas de harina
1 hoja de laurel, aceite de oliva y sal

Preparación

Coloque los frijoles en remojo en una olla de barro con abundante agua fría durante 24 horas. Por separado, ponga también en remojo la oreja y la manito del cerdo. Al día siguiente se raspa la carne con un cuchillo y se limpian muy bien con agua caliente. Se cuecen los frijoles en la misma agua del remojo agregando hojas de laurel. Se salpimenta y cocina durante varias horas hasta que los frijoles queden tiernos.



Se dora una cebolla cortada fina, con los ajos y una lonja de tocino, se añade medio pimiento limpio de semillas y cortado en trozos pequeños; luego se añaden 2 cucharadas de harina, se revuelve y se agrega esta preparación un poco antes de terminar la cocción para espesar el caldo.

Por separado se cocina en una olla grande la oreja y la manito de cerdo; cuando estén tiernas se agrega el resto del tocino y el chorizo. En otra olla se cocina la carne de buey, la ternera, el cordero, la gallina, el pato y la perdiz cortados en cuartos, los higaditos y las mollejas. Se agrega la cebolla entera pelada, el apio, las hortalizas y el resto de pimiento verde, las zanahorias cortadas en rodajas, los ajos, la hoja de laurel y un poco de aceite. Se cubre con agua fría y se pone a fuego vivo espumando continuamente.

Se agrega a la olla de los frijoles la oreja y la manito de cerdo con parte del caldo de la cocción, así como las carnes y aves con algo de caldo. se deja cocinar a fuego lento un par de horas, se añade el caldo de la cocción de las carnes, se retiran las carnes que estén demasiado cocidas para que no se deshagan y se agregan a la olla antes de servir. Terminada la cocción, se escurre el caldo para servirlo como sopa.





Ajiaco Santaferense

Se dice que esta sopa lleva su nombre debido a que en un principio su receta llevaba diferentes tipos de ajíes.

Teniendo su auge como sopa, a partir de la época de la colonia especialmente en la zona Cundiboyacense.

Preparada por los Muiscas, a esta primera sopa se le añadieron ingredientes del viejo continente que dieron como resultado el ajiaco que ahora conocemos.





Ingredientes

3 gajos de cebolla
1 ramo de cilantro
4-5 libras de pollo mediano despresado
18 tazas de agua
2 cubos de caldo de gallina
1 y media libras de papa sabanera y partida en rodajas no muy gruesas
1 libra de papa criolla gruesa pelada
1 ½ tazas de guascas
5 mazorcas medianas partidas en trozos cada una

Preparación

Se coloca en una olla grande la cebolla, el cilantro, el pollo y el agua. Se pone a hervir a fuego alto. Se reduce el fuego y se cocina hasta que el pollo comienza a ablandar. Se retira la espuma que se forma constantemente.

Se saca de la olla el cilantro y la cebolla. Se añaden los cubos de caldo y se agrega pimienta al gusto, se echa la papa sabanera y se cocina por treinta minutos más. Cuando el pollo esté blando se saca de la olla y se deja a parte para desmenuzarlo cuando se enfríe.

Se agrega la papa criolla y la pastusa. se verifica la sazón. Se sigue cocinando hasta que las papas estén blandas. Se adicionan luego las mazorcas y las hojas de guascas. Se cocina por quince minutos más. Se adiciona el pollo desmenuzado y se deja calentar.

Se sirve bien caliente en cazuela de barro, acompañado de crema de leche y alcaparras ají y aguacate.

(Tomado de Rossembaum, Ettica Menú diario Colombiano
Ed Círculo de Lectores 1991)



Envuelto de maíz

El envuelto de maíz o de choclo es una receta a base de un ingrediente propio de la tradición culinaria indígena: el maíz. Siendo un amasijo que sobresale en la cultura gastronómica colombiana.





Ingredientes

15 mazorcas tiernas
1/2 libra de queso campesino o cuajada
3 cucharadas de mantequilla
1 pisca de sal
2 cucharadas de azúcar
12 hojas de mazorca o ameros

Preparación

Chef: Catalina Vélez

Pele las mazorcas y conserve sus hojas intactas, ya que las más grandes se emplearán para envolver los envueltos y las más pequeñas se rompen en tiritas para amarrarlos.

Aparte, lave bien las hojas de páselas por agua hirviendo durante un par de minutos, para evitar que se rompan. Escúrralas y reserve. Con ayuda de un cuchillo desgrane las mazorcas. Muela los granos hasta obtener una masa suave y lisa.

En un recipiente ralle el queso. Aparte, en una sartén, derrita la mantequilla. En otro recipiente mezcle el maíz y el queso rallado hasta obtener una masa homogénea. Luego añada la mantequilla, la sal y el azúcar y mezcle hasta conseguir una masa uniforme. Reserve.

Divida en porciones individuales la masa. Sobreponga dos hojas de maíz y en el centro agregue una media cucharadas de la masa y doble los extremos hacia adentro. Finalice atando los envueltos con las tiras de las hojas de mazorca.

Aparte, en el fondo de una olla, acomode las tusas de las mazorcas y sobre ellas coloque los envueltos evitando que toquen el fondo. Ponga encima las hojas sobrantes y añada agua hasta cubrirlas.

Tape la olla y cocine a fuego lento durante una hora aproximadamente.

(Tomado de <http://www.ensumesa.com/receta/envueltos-de-maiz>)



Dulce de mango

A pesar de no saber con claridad la fecha en la que el dulce de mango se elabora por primera vez en nuestro territorio, lo que sabemos es que nos habla de la herencia africana en nuestra cocina y sobretodo de los dulces como parte de nuestra identidad. El dulce de mango se utilizó en un principio para celebrar las fiestas religiosas importantes, como la semana santa y la víspera decembrina que anunciaba el inicio de la cosecha de las diferentes variedades de mango que se encuentran en nuestro país (mango bocado, mango de azúcar, manga y mango pera). Hoy en día se sigue preparando en la costa norte como antesala a la Semana Santa y en otros municipios se celebran festivales en honor a esta fruta.





Ingredientes

4 mangos biches

1 libra de azúcar

½ Panela

1 litro de agua

Preparación

• Pelar y cortar los mangos en rodajas gruesas, llevar a fuego alto en una olla con suficiente agua que cubra los mangos

Dejar cocinar por 20 a 25 minutos hasta que ablanden, agregar los clavos y la canela, dejar a fuego lento por 5 minutos más, agregar el azúcar

Licuar y colar, llevar nuevamente a fuego lento hasta que reduzca y tome la consistencia deseada, servir frío con galletas o queso costeño



Nombre y reseña de tu receta





Ingredientes

Preparación

Chef:

