



unab

Universidad Autónoma de Bucaramanga

**FACULTAD DE ESTUDIOS
TÉCNICOS Y TECNOLÓGICOS**

VIGILADA MINEDUCACIÓN

Cocinando con la canasta básica

Ingredientes santandereanos

Marcela Peralta Bautista

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA

JUAN CAMILO MONTOYA BOZZI

Rector

EULALIA GARCÍA BELTRÁN

Vicerrectora Académica

JAVIER RICARDO VÁSQUEZ HERRERA

Vicerrector Administrativo y Financiero

COCINANDO CON LA CANASTA BÁSICA

Abril 2022

MARCELA PERALTA BAUTISTA

Autor

SARAH MARÍA GUERRERO PERALTA - MARCELA PERALTA BAUTISTA

Fotografía

LUZ BENIA OSORIO

Diagramación

PASTOR VIRVIESCAS

Corrector de estilo

Publicaciones UNAB

Producción

Universidad Autónoma de Bucaramanga
Avenida 42 N° 48 -11 Bucaramanga, Colombia
www.unab.edu.co

Las opiniones contenidas en esta obra no vinculan la Institución, son exclusiva responsabilidad de los autores dentro de los principios democráticos de la cátedra libre y la libertad de expresión, consagrados en el artículo 3º del Estatuto General de la Corporación Universidad Autónoma de Bucaramanga.



Este recetario contiene preparaciones de platos en las que prevalecen ingredientes sencillos, de bajo costo, producidos en tierras santandereanas y que se encuentran en la mayoría de los hogares de la región, con el ánimo de incentivar su consumo y mostrar la variedad de preparaciones sabrosas y con alto valor nutricional para familias con ingreso promedio de dos salarios mínimos legales mensuales.

La cantidad propuesta de ingredientes utilizados en las preparaciones se presentan pensando en una familia de cuatro integrantes (adolescentes o adultos) y para su preparación solo se requieren utensilios de cocina básicos como olla, sartén, cucharas, cuchillos, tabla de picar, tazones y licuadora.

Espero sea de gran utilidad y sirva como base para disfrutar la cocina, creando platos nuevos y variados con ingredientes básicos.



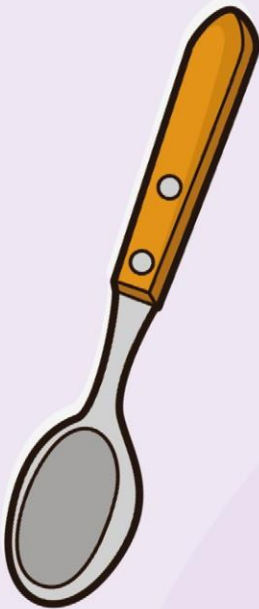
Conversiones



Taza (pocillo tipo
mug)
250 gramos



Taza sopera
320 mililitros



Cuchara sopera
20 gramos



Cucharita dulcera
10 gramos

Utensilios



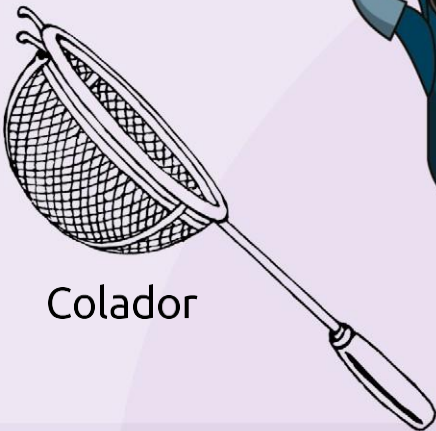
Tazón



Tabla de picar



Cuchara de
madera



Colador



Olla

Utensilios



Sartén



Espátula



Tenedor



Cuchillo



Licuadora

Contenido

BÁSICOS

Dentro de la descripción de las recetas principales encontrará estas preparaciones en color **naranja**, lo que indica que están descritas en esta sección.

	PAG.
1. Aceite achiotado	11
2. Fondo de res / pollo / pescado	12
3. Sofrito (hogao)	13
4. Tomates escaldados (base de salsas)	14
5. Salsa bechamel	15
6. Arroz blanco	16

DESAYUNOS

7. Huevos en tortilla con guascas, espinacas y queso	17
8. Huevos fritos caseros	18
9. Pan pita al sartén	19
10. Envueltos de mazorca	20



Contenido

PRINCIPALES

	PAG.
11. Mollejas guisadas	21
12. Estofado de higaditos con corazones de pollo	22
13. Pechuga rellena	23
14. Garbanzos tipo callos a la madrileña	24
15. Cazuela de frijoles	25
16. Lentejas	26
17. Ajiaco	27
18. Cazuela de Bagre	28
19. Sopa de Arroz con mollejas	29
20. Picos	30
21. Hígado de res encebollado	31
22. Carne desmechada	32
23. Albóndigas	33
24. Pastas con pollo y salsa criolla	34
25. Torta de pastas en sartén	35
26. Arroz con corazones de pollo	36
27. Arroz con pollo	37

ACOMPAÑAMIENTOS

28. Arroz verde	38
29. Arroz con fideos	39
30. Yuca chorreada	40



Glosario

Dentro de la descripción de las recetas encontrará estas palabras en **color morado**, lo cual indica que están descritas en el siguiente glosario.

Al Dente. Forma de cocción en la que las pastas y arroces quedan cocidos y firmes. Hace un poco de resistencia al morderse. Una vez cocida la pasta, se debe sumergir durante unos segundos en agua fría y retirar rápidamente para evitar que la cocción continúe.

Blanquear. Cocinar de manera rápida las verduras verdes para conservar sus colores vibrantes, así como sus sabores y nutrientes. Para blanquear las verduras, se colocan durante 20 o 30 segundos en una olla con agua hirviendo, se retiran inmediatamente y se pasan a un tazón con agua helada (con hielos) para detener la cocción.

Bolear. Trabajar la masa con las manos para darle forma redonda. Cuando la masa de pan está completamente integrada y bien amasada, se le da forma de bola para que repose y se de el proceso de fermentación. Al bolear la masa se eliminan las imperfecciones y se forma una pequeña capa que ayuda al proceso de fermentación para que los panes sean esponjosos.

Bouquet garni (ramito). Manojito de hierbas aromáticas atadas con una pita o hilo. Generalmente contiene hojas de apio en rama, hojas de cebolla junca, laurel, tomillo, albahaca o hierbas aromatizantes. Este ramito se agrega a la preparación de fondos y sopas. Se pone a hervir con el resto de los ingredientes, y se retira cuando se va a finalizar y a servir el plato.

Confitar. Cocinar un alimento en materia grasa (aceite, manteca de cerdo, mantequilla o grasa de pato, entre otros) o azúcar (almíbar) a temperatura muy baja y de manera prolongada.

Chifonada. Corte que se hace en las verduras de hoja. Para realizarlo se enrollan las hojas sobre sí mismas y luego se cortan en tiras finas por la parte corta del rollo.



Glosario

Escaldar. Técnica de cocina que consiste en la cocción de los alimentos en agua o líquido hirviendo durante un periodo breve (entre 10 y 30 segundos).

Espumar. Retirar con una cuchara la espuma que se crea en la superficie de un líquido que se está cocinando (caldo).

Hermosear. Limpiar un alimento de partes sobrantes porque no se comen o porque no se ven bien en la preparación, dejando los alimentos sin imperfecciones, que permitan una presentación atractiva.

Marinar. Sumergir un alimento dentro de un líquido aromático durante un tiempo determinado para que se vuelva más tierno (blando) o que llegue a estar aromatizado. Marinar carnes en leche hace que estas tengan una textura más blanda.

Nacrar / Nacarar. Sofreír el grano de arroz en un medio graso (aceite, mantequilla o manteca), en una primera fase de la cocción del cereal. Se realiza a fuego medio – bajo para que no tome color dorado, sino nacarado, transparente, brillante como las perlas.



ACEITE ACHIOTADO

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de achiote en semilla (no en polvo)
- 1 taza de aceite de cocina

UTENSILIOS

- 1 Sartén
- 1 Colador
- 1 Cuchara de madera



PREPARACIÓN

Poner a fuego medio la sartén. Cuando esté caliente agregar el aceite y dejarlo calentar un poco. Luego agregar las semillas de achiote, bajar el fuego y revolver de 3 a 5 minutos con una cuchara de madera (**confitar** el achiote). El achiote empieza a soltar su color y el aceite toma un tono rojizo. Se debe tener cuidado con la temperatura del aceite para no quemar el achiote ni perder las propiedades del aceite.

Una vez frío se guarda en un envase de vidrio o en una botella salsera tipo tetero junto con las semillas.

Esta preparación puede durar en perfectas condiciones hasta dos semanas.

FONDO DE RES / POLLO / PESCADO

INGREDIENTES

(3 Tazas)

2 Huesos de pechuga de pollo o huesos de res o carne de costilla o cabezas de pescado (se elige una sola proteína)

6 Tazas de agua

2 Ramas de apio

1 Zanahoria

2 Cebollas juncas

Laurel o tomillo (u otro aromatizante)

UTENSILIOS

1 Olla

1 Cuchillo

1 Tabla para picar

1 Colador



PREPARACIÓN

En una olla colocar las 6 tazas de agua fría y agregar los huesos del pollo o de res o las cabezas de pescado, la zanahoria picada en trozos grandes y el **bouquet garni**. A fuego medio dejar hervir de 30 o 45 minutos hasta que todos los sabores se incorporen y se reduzca casi a la mitad de líquido. **Espumar** bien. No se debe agregar sal, sino en la preparación final.

Una vez se repose, se puede congelar en cubetas para hielo o bolsas plásticas tipo cubeta y mantenerlo en el congelador para sacar las porciones cuando se necesiten.

Estos fondos son la base de muchas preparaciones y están llenos de sustancia y sabor natural. De esta manera se evita el uso de caldos de gallina o costilla procesados.

SOFRITO (HOGAO)

INGREDIENTES

- ½ Cebolla cabeza blanca
- ½ Cebolla cabeza roja
- 2 Gajos de cebolla junca
- 2 Dientes de ajo medianos o pequeños
- 1 Rama de apio
- 2 Tomates
- ½ Pimentón
- 2 Cucharadas de **aceite achiotado** (o manteca de cerdo)
- Color / Paprika o Salsina
- Sal

UTENSILIOS

- 1 Sartén
- 1 Cuchillo
- 1 Tabla para picar



PREPARACIÓN

En la sartén se agregan las dos cucharadas de **aceite achiotado**. Una vez caliente se añade la cebolla cabeza roja, la cebolla cabeza blanca, la cebolla junca, el apio en rama y el ajo finamente picado. Luego se adiciona una cucharadita de sal y se sofríen hasta que estén transparentes.

Después se agrega el pimentón finamente picado y se deja sofreír 2 minutos. Por último se añaden los tomates finamente picados y se sofríe por 3 o 4 minutos más.

Para finalizar se puede sazonar con color, paprika o salsina, dependiendo de la preparación que se esté realizando.

TOMATES ESCALDADOS (base de salsas)

INGREDIENTES

4 Tomates chontos bien maduros

2 Tazas de agua

UTENSILIOS

1 Olla

1 Cuchillo

1 Tabla para picar

1 Taza



PREPARACIÓN

En una olla se ponen a hervir las dos tazas de agua. Una vez esté hirviendo, con el cuchillo se hace una pequeña cruz en la punta de los tomates (lado opuesto a la hoja) y se agregan durante 30 o 45 segundos al agua hirviendo. Luego se pasan inmediatamente a una taza de agua fría con hielo para suspender el proceso de cocción. De esta manera se desprende con facilidad la cáscara.

SALSA BECHAMEL

INGREDIENTES

(2 Tazas)

- 2 Tazas de leche entera
- 4 Cucharadas de harina de trigo
- 4 Cucharadas de mantequilla

UTENSILIOS

- 1 Olla
- 1 Cuchara sopera
- 1 Cuchara o espátula para mezclar



PREPARACIÓN

Derretir la mantequilla en la olla donde se va a preparar la salsa. Cuando esté líquida, agregar la harina y hacer una pasta uniforme. Luego añadir la leche “fría” y mezclar muy bien para que no se formen grumos.

Una vez diluida la harina en la leche, esperar que hierva sin dejar de revolver para que no se pegue en el fondo de la olla y dejar cocinar. La salsa debe ser de contextura más densa que líquida. De ser necesario se puede sumar fécula de maíz diluida en leche fría para espesar (agregarla poco a poco y dejar hervir para que no quede demasiado espesa).

Esta salsa puede usarse en unas pastas.

ARROZ BLANCO



INGREDIENTES

- 1 Taza de arroz
- 1 Diente de ajo
- 1 Cucharada sopera de cebolla cabezona finamente picada
- 1 Cucharadita dulcera de sal
- 1 Cucharada sopera de aceite

UTENSILIOS

- 1 Olla
- 1 Taza
- 1 Cuchara
- 1 Cuchillo
- 1 Tabla para picar



PREPARACIÓN

En la olla en la que se va a preparar el arroz, se sofríe a fuego medio la cebolla con el ajo hasta que tomen color cristalino. Se agrega el arroz y se deja **nacrar/nacrar**. Se debe tener cuidado de no dorarlo ni quemarlo.

Se agregan 2 tazas de agua hirviendo y la sal, y se deja cocinar hasta que se reduzca el agua y el arroz haga 'ojitos'. En ese momento se baja la temperatura del fuego al mínimo y se tapa el arroz. Luego se deja cocinar unos 20 minutos más.

HUEVOS EN TORTILLA CON GUASCAS, ESPINACAS Y QUESO



INGREDIENTES

* Ingredientes opcionales

- 2 Huevos
 - 2 Láminas del tamaño de un dedo índice de queso de hoja, o mozzarella, o queso que se deje derretir
 - 6 Hojas de espinacas
 - 3 Hojas de guascas
 - 2 Cucharadas soperas de leche o crema de leche*
 - 1 Cucharadita dulcera de cebolla cabezona finamente picada
 - 1 Cucharadita de aceite, margarina o mantequilla.
- Sal al gusto
Pimienta al gusto

UTENSILIOS

- 1 Sartén
- 1 Taza de sopa
- 1 Espátula
- 1 Cuchara
- 1 Cucharita dulcera
- 1 Tenedor
- 1 Cuchillo
- 1 Tabla para picar



PREPARACIÓN

En una sartén, poner un poquito de aceite y sofreír la cebolla hasta que tome color cristalino (sin que se dore o queme pues sabe amargo). Luego agregar la espinaca y las guascas picadas en **chifonada** hasta que se sofrían. Finalmente añadir la leche, cocinar 2 minutos y dejar reposar.

En una taza batir los huevos con una pizca de sal (lo que tome en la punta de las yemas de dos dedos), y agregarlos al sartén engrasado. En la mitad del sartén, sobre el huevo aún crudo, colocar las espinacas con las guascas y las tiras de queso. Dejar cocinar un par de minutos y con la espátula voltear media tortilla hasta que consiga una forma de 'media luna'. Dar vuelta para que se cocine por ambos lados y servir.

HUEVOS FRITOS CASEROS



INGREDIENTES

* Ingredientes opcionales

1 o 2 Huevos (al gusto)

1 Cucharada sopera de queso rallado puede ser queso de hoja o mozzarella o 1 loncha de queso tajado

1 Tajada de jamón, mortadela o ½ salchicha cortada en moneditas*

½ Tomate chonto finamente picado

Orégano

Margarina / Mantequilla / Aceite

Sal al gusto

Pimienta al gusto*

UTENSILIOS

1 Cacerola para huevos

1 Sartén pequeño

1 Cucharita dulcera

1 Cuchillo

1 Tabla para picar



PREPARACIÓN

En una sartén engrasada, poner a sofreír el tomate a fuego bajo para que se ‘conservé’. Agregar sal y orégano al gusto (lo que tome en la punta de una cucharita dulcera) y dejar conservar hasta que esté el tomate cocido sin que se seque demasiado ni se queme. En la cacerola para huevos poner a derretir la mantequilla o el aceite (cuidando que la margarina o mantequilla no se quemen o que el aceite no esté demasiado caliente) y agregar el o los huevos.

Con el huevo aún crudo, poner encima, alrededor de la yema (sin cubrirla) el jamón, la mortadela o la salchicha (si quiere agregar estos ingredientes). Agregar el queso rodeando la yema y con la ayuda de la cucharita rodear la yema con el tomate sazonado con el orégano. Tapar y dejar cocinar la yema al gusto. Servir.

PAN PITA AL SARTÉN



INGREDIENTES

- 2 Tazas de harina
- 3 Cucharadas de levadura seca
- ½ Taza de agua
- 3 Cucharadas soperas de aceite
- 2 Cucharaditas dulceras de sal
- 5 Cucharadas dulceras de azúcar

UTENSILIOS

- 1 Sartén
- 1 Taza
- 1 Tazón
- 1 Paño (limpión de cocina)
- 1 Cuchara
- 1 Cucharita dulcera
- 1 Cuchillo
- 1 Tabla para picar



PREPARACIÓN

En la mesa limpia, poner la harina en forma de volcán, agregar la sal por fuera del volcán (alrededor) y en el centro los demás ingredientes: levadura, azúcar, aceite, agua (el agua se va agregando poco a poco).

Amasar de adentro hacia afuera hasta que no queden los ingredientes pegados a la mesa. Una vez esté bien integrada la masa se **bolea** y se pone en un tazón engrasado. Se tapa con el paño húmedo y se deja reposar hasta que la masa doble el tamaño (40 minutos en día caluroso - 1 hora en clima más fresco).

Se corta la masa en 4 partes iguales. Cada corte se debe **bolear** de nuevo y posteriormente con las manos sobre el mesón engrasado se aplana en forma de arepa. Se pone sobre el sartén precalentado a fuego muy bajo hasta que se cocine por ambos lados.

ENVUELTOS DE MAZORCA

8-10

INGREDIENTES

* Ingredientes opcionales

- 10 Mazorcas tiernas
- ½ Libra (250 gramos - 1 taza) de queso blanco o queso de hoja, rallado
- 1 Huevo
- 1 Pizca de azúcar
- 30 Hojas de mazorca (choclo)
- Pita / Cabuya
- Sal
- Bocadillo*
- Bastones de queso blanco*

UTENSILIOS

- 1 Olla grande
- 1 Molino, procesador de alimentos o licuadora
- 1 Cuchillo
- 1 Tabla para picar

PREPARACIÓN

Se desgranar las mazorcas cortando los granos con un cuchillo. Si cuenta con un molino se muelen los granos con el queso. Puede utilizar un procesador de alimentos o licuadora. En este caso se procesan solo los granos de maíz evitando que se vuelvan completamente líquidos y luego se amasan con el queso. Se agrega el huevo, azúcar y sal, cuidando que quede una masa firme. En caso que esté muy líquida la masa, puede agregar un poco de harina de maíz para hacer arepas (no más de 3 cucharadas).

Para formar los envueltos, se ponen porciones de masa en el interior de las hojas de mazorca (se hace una pequeña camita con 2 o 3 hojas para evitar que se rieguen). Después se cierran, se amarran con la pita y se cocinan en agua unos 30 minutos.

*Se pueden rellenar de bocadillo y queso o de una mezcla de arroz blanco con carne molida y huevo cocido.

Para cocinar, se ponen unas tusas en el fondo de la olla evitando que se peguen y se ubican los envueltos con el doblez hacia abajo. Deben cubrirse con abundante agua. Se dejan cocinar entre 30 y 45 minutos.



MOLLEJAS GUISADAS

4

INGREDIENTES

*Ingredientes opcionales

- 1 Libra de mollejas
- ½ Cebolla cabezona roja
- ½ Cebolla cabezona blanca
- 1 Cebolla junca
- 2 Dientes de ajo
- 1 Rama de apio
- ½ Pimentón rojo

- 2 Tomates chontos
- 2 Cucharadas soperas de **aceite achiotado** (o manteca de cerdo)
- 1 Comino
- Sal al gusto
- 1 Cucharada soperas de salsa soya*
- ½ Lata de cerveza o ½ taza de vino blanco*

UTENSILIOS

- 1 Olla / olla a presión
- 1 Cuchillo
- 1 Tabla para picar

PREPARACIÓN

Limpiar las mollejas quitando la tela amarilla que las recubre, el exceso de grasa y las posibles impurezas que puedan traer.



En la olla a presión con el **aceite achiotado**, hacer el **sofrito** con la cebolla cabezona roja, la cebolla cabezona blanca, la cebolla junca, el ajo, la rama de apio, el pimentón, y el tomate finamente picados. Para finalizarlo y sazonarlo se agrega el comino y la salsa soya (opcional). Si no se utiliza la salsa soya, se agrega sal al gusto. Se añade media lata de cerveza o media taza de vino de cocina (opcional) y se deja hervir hasta que el alcohol se evapore (que ya no huele a licor) y se vierte agua hasta la mitad de la olla. Se ponen las mollejas y se cierra la olla a presión, cocinando de 50 a 60 minutos. Si no se usa olla a presión el tiempo de cocción puede ser el doble.

Una vez estén blanditas las mollejas, se destapa la olla y se deja reducir un poco la salsa hasta obtener consistencia (ni muy líquida ni muy densa). Servir.

ESTOFADO DE HIGADITOS CON CORAZONES DE POLLO



INGREDIENTES

*Ingredientes opcionales

- 1 Libra de corazones de pollo
- 1 Libra de hígados de pollo
- 1 Cucharada de aceite de cocina
- ½ Cebolla cabezona blanca
- ½ Cebolla cabezona roja
- 1 Cebolla junca
- 2 Dientes de ajo
- 2 Cucharadas de salsa soya
- Cilantro.
- Sal
- Pimienta



UTENSILIOS

- 1 Olla
- 1 Cuchara sopera
- 1 Cuchillo
- 1 Tabla para picar

PREPARACIÓN

Se limpian hígados y corazones eliminando los excesos de grasa e impurezas. Los corazones se parten por la mitad a lo largo, se enjuagan bien y se reservan.

En la olla se prepara un **sofrito** con las cebollas y el ajo finamente picados. Una vez esté listo, se agregan los hígados y corazones con media taza de agua y la salsa soya. Luego se tapan y se dejan cocinar a fuego medio – bajo durante 40 minutos o hasta que estén blandos los corazones. Los hígados pueden empezar a deshacerse formando la salsa semi espesa de la preparación. Se rectifica el sabor agregando más sal y pimienta si se requiere.

Para servir se agrega el cilantro finamente picado. Se puede acompañar con arroz blanco o arepa blanca.

PECHUGA RELLENA

4

INGREDIENTES

*Ingredientes opcionales

- 1 Pechuga de pollo
- 2 Lonjas de queso doble crema tajado
- 2 Lonjas de jamón, mortadela u otro embutido tajado*
- 15 Hojas de espinacas*
- 2 Cucharadas soperas de mostaza
- ¼ Taza de vino blanco*
- 1 Zanahoria
- 1 Rama de apio
- Tomillo / Hojas de cebolla junca /
- Hojas de apio en rama
- Sal al gusto
- Pimienta

UTENSILIOS

- 1 Olla
- 1 Cuchara sopera
- 1 Cuchillo
- 1 Tabla para picar
- 1 Rollo de vinipel (papel plástico)



PREPARACIÓN

Se deshuesa la pechuga y se abre en filetes delgados evitando que se rompan. Se puede hacer un filete de cada media pechuga. Sobre la mesa o mesón se extiende el papel vinipel sin cortarlo del rollo. Se coloca el filete de la pechuga sobre el papel (en caso que se haya roto la pechuga, se sobreponen las porciones para garantizar la continuidad del rollo) y se condimenta con mostaza, sal y vino blanco (opcional).

Para el relleno se **blanquean** las espinacas y se colocan junto con el jamón y el queso en la mitad de la pechuga, (la que está cerca al rollo de vinipel). El relleno no se debe colocar cerca de los bordes para que no se salga al enrollar. Se empieza a enrollar la pechuga sin dejar papel vinipel dentro del rollo. Se envuelve varias veces el rollo a lo largo y a lo ancho para garantizar que se sellen las puntas, de manera que quede firme y apretado.

En una olla grande en la que quepan los rollos, se pone un **bouquet garni** con las especias que tenga disponibles, se agrega un trozo de apio en rama y una zanahoria picada en cubos grandes. Cuando hierva este fondo de vegetales se añade el rollo de la pechuga y se deja cocinar de 40 a 45 minutos. Para porcionar la pechuga rellena y evitar que se deshaga, es necesario dejarla reposar y que esté tibia o fría. Se debe cortar con un cuchillo afilado.

Se puede acompañar de una salsa de piña conservada en azúcar morena (piña calada) con crema de leche.

GARBANZOS TIPO CALLOS A LA MADRILEÑA



INGREDIENTES

* Ingredientes opcionales

- 1 Taza de garbanzo, remojado desde la víspera
- 1 Libra de callo o tripa
- 2 Chorizos o salchichas*
- 1 Limón
- 1½ Taza de **fondo de res**
- 1 Diente de ajo
- 1 Cebolla cabezona
- 1 Tomate chonto
- ½ Pimentón
- 2 Cucharadas de **aceite achiotado**
(o manteca de cerdo)

Color

Sal

UTENSILIOS

- 1 Olla / olla a presión
- 1 Sartén
- 1 Taza
- 1 Cuchillo
- 1 Cucharita dulcera



PREPARACIÓN

Limpiar y picar en cuadros pequeños (tamaño bocado) la tripa y lavarla bien. Se pone en una olla con agua que la cubra y se le agrega el zumo de un limón. Después que empiece a hervir se deja cocinar 2 minutos.

Se lavan la tripa que se ha hervido y los garbanzos, y se ponen en la olla a presión con el **fondo de res** completando con agua lo que falta para que queden cubiertos dos dedos por encima. (no se debe usar el agua en la que se remojaron los garbanzos). Se deja cocinar por 30 minutos y se revisan hasta que estén blandos pero no tanto (al dente).

En una sartén hacer el **sofrito** con la cebolla cabezona blanca, el ajo, el pimentón, y el tomate finamente picados. Se añade color (la punta de una cucharita dulcera) y se deja sofreír un par de minutos. Luego se le adiciona sal al gusto.

Se agrega el sofrito a la olla a presión con los garbanzos y la tripa, se tapa y se deja cocinar 10 minutos más para que se incorpore. Se pueden dejar cocinando a fuego lento destapados si se quieren un poco más espesos. Si no se emplea olla a presión, los tiempos de cocción se doblan.

CAZUELA DE FRÍJOLES

4

INGREDIENTES

* Ingredientes opcionales

- 3 Tazas de **fondo de res**
- 1 Taza de fríjol rojo, remojado desde la víspera
- 2 Cucharadas soperas de **aceite achiotado** (o manteca de cerdo)
- 4 Dientes de ajo
- 1 Cebolla cabezona
- 4 Hojas de laurel
- ½ Cucharadita (dulcera) de orégano
- 1 Tomate chonto
- ¼ Pimentón Rojo
- 1 Rama de apio
- 2 Huevos
- Chorizo, jamón, mortadela o salchicha*



UTENSILIOS

- 1 Olla a presión o una olla normal
- 1 Sartén o cacerola
- 1 Taza
- 1 Cuchillo
- 1 Tabla para picar

PREPARACIÓN

Los frijoles se dejan remojar desde la noche anterior.

En la olla a presión se ponen 3 tazas de **fondo de res** y 3 tazas de agua (no se debe usar en la que se remojan los frijoles), se agregan los frijoles, las hojas de laurel, 2 dientes de ajo, media cebolla cabezona partida en trozos grandes y el orégano. Se dejan cocinar por 30 o 45 minutos. Si se cocina en olla normal, el tiempo de cocción se aumenta a 70 o 90 minutos.

En una sartén aparte se hace el **sofrito** con la cebolla cabezona, el ajo, el apio en rama, el pimentón y el tomate finamente picados. La sal se añade al gusto.

Se sacan dos cucharadas soperas de frijoles, se licúan y se regresan a la olla de los frijoles junto con el **sofrito**, se agrega la sal y la pimienta, dejando cocinar a fuego lento hasta lograr que espese al punto deseado.

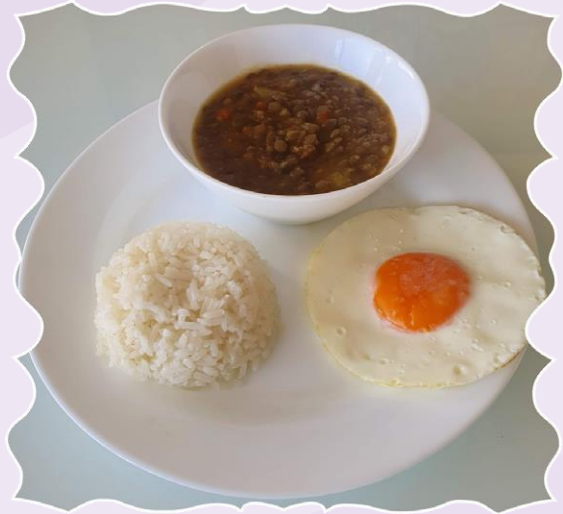
Se cocinan los huevos hasta que estén duros. Se sirve con huevo picado rociado sobre cada plato y si se desea se puede agregar jamón, salchicha o chorizo picado por encima.

LENTEJAS



INGREDIENTES

- 1/3 Taza de lentejas, remojadas desde la víspera
- 2 Papas criollas medianas o 1 papa pastusa
- 1/2 Zanahoria
- 1 Cucharada sopera de **aceite achiotado** (o manteca de cerdo)
- 1 1/2 Taza de **fondo de res**
- 2 Dientes de ajo
- 1 Cebolla cabezona
- 1/2 Rama de apio
- 1 Tomate Chonto
- 1/2 Pimentón
- Sal al gusto



UTENSILIOS

- 1 Olla / Olla a presión
- 1 Sartén
- 1 Taza
- 1 Cuchillo

PREPARACIÓN

Poner en la olla a presión las lentejas lavadas (se deben limpiar y retirar las cáscaras), se agrega la papa y la zanahoria picadas en cubitos pequeños. Se dejan cocinar 10 minutos.

En una sartén hacer el **sofrito** con la cebolla cabezona blanca, el apio en rama, el ajo, el pimentón y el tomate finamente picados, y se deja sofreír un par de minutos. Se añade sal al gusto.

Se agrega el **sofrito** a la olla a presión, se tapa y se deja cocinar 5 minutos más para que se incorpore. Se pueden dejar cocinando a fuego lento destapadas si se quieren un poco más espesas.

Si no se tiene olla a presión, los tiempos de cocción se doblan.

AJIACO

4-6

INGREDIENTES

*Ingredientes opcionales

- | | |
|----------------------------|---------------------------------|
| 1 Pechuga de pollo | 10 Hojas de guascas |
| 2 Mazorcas de grano grueso | 2 Gajos cebolla larga |
| 1 Libra de papa pastusa | 4 Ramitas de cilantro |
| 1 Libra de papa sabanera | 1 Aguacate* |
| 1 Kilo de papa criolla | 4 Cucharadas de crema de leche* |
| 8 Hojas de mazorca | Alcaparras* |
| 6 Hojas de rama de apio | Sal |

UTENSILIOS

- 1 Olla grande
- 1 Cucharón
- 1 Cuchillo
- 1 Tabla para picar
- Pita

PREPARACIÓN

Hacer dos **bouquet garni** "ramito" envolviéndolo en las hojas de la mazorca las guascas, hojas de rama de apio, hojas de cebolla junca, un pedacito de la cebolla junca y cilantro. Luego se amarra con la pita.

En la olla con 6 platos de agua, se agrega la pechuga completa con el hueso, las mazorcas partidas en 3 porciones cada una (o a su gusto) y uno de los **bouquet garni**. Se tapa la olla y se deja cocinar 30 minutos aproximadamente. El agua debe estar fría para que lo que se agregó suelte el sabor.

Añadir la papa sabanera pelada y cortada en tajadas delgadas y cocinar 20 minutos. Retirar el pollo para desmenuzar y la mazorca si ya ha alcanzado su cocción. Agregar la papa pastusa pelada y cortada en tajadas delgadas. Cocinar por otros 20 minutos.

Adicionar la papa criolla pelada y cortada en láminas finas, retirar el atado y colocar el otro **bouquet garni** para que siga entregando sus sabores. Agregar sal y cocinar 20 minutos más.

Controlar el espesor y corregir sabores. Servir acompañado con crema de leche, alcaparras y aguacate.



CAZUELA DE BAGRE



INGREDIENTES

*Ingredientes opcionales

1 Kg de postas de bagre
1 Libra de papa pastusa
1 Libra de yuca
1 Plátano verde
6 tazas de **fondo de pescado** preparado con cabezas, colas y espinazo de bagre
1 Tomate chonto
¼ Pimentón rojo
½ Cebolla cabezona
2 Dientes de ajo

½ rama de apio
1 Gajo de cebolla junca
2 Cucharadas soperas de **aceite achiotado** (o manteca de cerdo)
Aguacate*
Crema de leche o leche entera* (1 cucharada soperas por plato)
Sal
Pimienta
Fécula de maíz*

UTENSILIOS

1 Olla grande
1 Sartén
1 Cucharón
1 Cuchillo
1 Tabla para picar

PREPARACIÓN

En la sartén se prepara el **sofrito** con cebolla cabezona, cebolla junca, ajo, apio en rama, tomate y pimentón finamente picados. Se agrega la sal. Se reserva.

En la olla se añaden 6 platos de **fondo de pescado** frío, más el plátano verde y la yuca y se deja cocinar entre 10 y 15 minutos. Luego se adiciona la papa, una porción pequeña de bagre crudo (para que se deshaga en la sopa) y el sofrito. Se deja cocinar 10 minutos más.

En la sartén, freír las postas de bagre y cocinar por 15 minutos más. En caso que requiera espesar un poco la cazuela, puede diluir una cucharadita (dulcera) de fécula de maíz en un cuarto de taza de agua fría y agregarla a la preparación.



SOPA DE ARROZ CON MOLLEJAS

4

INGREDIENTES

*Ingredientes opcionales

- 1 Libra de mollejas.
- 8 - 12 Colombinas de pollo
- ½ Taza de arroz cabecita/arroz partido (un puñadito de arroz por plato)
- 2 Papas pastusas
- ½ Taza de arvejas frescas
- ½ Taza de zanahoria picada en cubos pequeños
- ½ Cebolla cabezona
- 2 Dientes de ajo
- Sal
- Cilantro*

UTENSILIOS

- 1 Olla / olla a presión
- 1 Cucharón
- 1 Cuchillo
- 1 Tabla para picar
- 1 Taza de sopa



PREPARACIÓN

En la olla a presión se agregan 5 tazas soperas de agua y las mollejas limpias (quitando la tela amarilla que las recubre, el exceso de grasa y las posibles impurezas que puedan traer). Se añade la cebolla y el ajo finamente picados y se dejan cocinar 15 minutos.

Se adiciona la zanahoria, la arveja, las alas de pollo, el arroz cabecita o partido, la papa picada en cuadros pequeños y la sal. Se deja cocinar 15 minutos más. Se destapa y se corrigen sabores.

Para servir, se puede agregar un poquito de cilantro finamente picado.

Si no se utiliza olla a presión, los tiempos de cocción se doblan.

PICOS



INGREDIENTES

*Ingredientes opcionales

- 1 Libra de picos
 - ½ Cebolla cabezona roja
 - ½ Cebolla cabezona blanca
 - 1 Cebolla junca
 - 1 Rama de apio
 - 2 Dientes de ajo.
 - ½ Pimentón rojo
 - 2 Tomates chontos
 - 2 Cucharadas soperas de **aceite achiotado** (o manteca de cerdo)
 - 1 Taza de fondo de res
 - 1 Libra de yuca pelada*
- Sal al gusto



UTENSILIOS

- 1 Olla / olla a presión
- 1 Taza
- 1 Cuchillo
- 1 Tabla para picar

PREPARACIÓN

Sumergir los picos en agua hirviendo durante 5 minutos para **hermosearlos** cortando las partes salientes de la carne (picos).

En la olla a presión se coloca la carne sin sal, con agua suficiente que la cubra. Se deja cocinar 20 minutos hasta que se ablande un poco.

En una sartén hacer el **sofrito** con la cebolla cabezona blanca, el apio en rama, el ajo, el pimentón, y el tomate finamente picados. Agregar sal al gusto.

Se añade el **sofrito** en la olla a presión, así como una taza de fondo de res y una taza de agua, junto con la yuca en tajadas y se deja cocinar 25 minutos más. Se revisa que estén blandos y se rectifican sabores.

Si no se usa olla a presión, los tiempos de cocción se doblan.

HÍGADO DE RES ENCEBOLLADO

4

INGREDIENTES

- 1 Libra de hígado
- 1 Taza de leche
- 3 Cucharadas de aceite
- 1 Gajo de cebolla junca
- 2 Dientes de ajo
- Cilantro

UTENSILIOS

- 1 Sartén
- 1 Tazón
- 1 Cuchillo
- 1 Tabla para picar



PREPARACIÓN

En el tazón **marinar** el hígado en la leche por un tiempo mínimo de 2 horas (dejarlo en la nevera).

Hacer un picadillo con cebolla larga, ajo y cilantro. Agregar una cucharada sopera de aceite caliente y una de aceite a temperatura ambiente.

Poner en la sartén un poco de aceite y cuando esté caliente asar las porciones del hígado. No se debe dejar sobre cocinar para que no quede de sabor terroso. Hay que tener en cuenta que es una carne de corte delgado que no requiere mucho tiempo de cocción.

Una vez asado se sirve y se pone el picadillo encima.

CARNE DESMECHADA



INGREDIENTES

* Ingredientes opcionales

- 1 Libra de aleta
- ½ Cebolla cabeza roja
- ½ Cebolla cabeza blanca
- 1 Cebolla junca
- 1 Rama de apio
- 2 Dientes de ajo.
- ½ Pimentón rojo
- 2 Tomates chontos
- 2 Cucharadas soperas de **aceite achiotado**
(o manteca de cerdo)
- 1 Taza de fondo de res
- 2 Huevos
- Sal al gusto



UTENSILIOS

- 1 Olla / Olla a presión
- 1 Taza
- 1 Cuchillo
- 1 Tabla para picar

PREPARACIÓN

En la olla a presión se pone la carne sin sal, con agua que la cubra. Se deja cocinar 40 minutos o hasta que esté bien blanda. Se retira la carne de la olla y se desmecha.

En una sartén se hace el **sofrito** con la cebolla cabeza blanca, el apio en rama, el ajo, el pimentón, y el tomate finamente picados. La sal se agrega al gusto. Una vez esté listo, se incorpora la carne en la sartén y se deja conservar un poco. Se añaden los huevos batidos (como para pericos) y se termina la cocción. Si es necesario, puede hidratar un poco la carne con el fondo (caldo) que quedó de la cocción de la carne. Se rectifican sabores.

Si no se emplea olla a presión, los tiempos de cocción se doblan.

En caso que sobre fondo de res en el que se cocinó la aleta, este se puede congelar en bolsitas plásticas o cubetas de hielo para futuras preparaciones.

ALBÓNDIGAS



INGREDIENTES

*Ingredientes opcionales

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 1 Libra de carne molida de res o de cerdo o ½ libra de carne molida de res y ½ libra de carne molida de cerdo. | 2 Dientes de ajo |
| 6 Galletas de soda o 6 cucharadas soperas de miga de pan | ½ Cebolla cabezona |
| 2 Huevos | 10 Hojas de albahaca |
| 2 Cucharadas soperas de crema de leche | 6 Hojas de perejil liso |
| 6 Tomates chontos maduros | 500 ml de aceite |
| | Sal |
| | 1 Cucharadita dulcera de azúcar |
| | 1 Cucharada de pasta de tomate* |
| | Queso parmesano o mozzarella rallado* |

UTENSILIOS

- 2 Ollas
- 1 Cuchara sobera
- 1 Cuchillo
- 1 Tabla para picar
- 1 Tazón
- 1 Licuadora*

PREPARACIÓN

En la olla se sofríen los 2 dientes de ajo finamente picados, se agrega la pasta de tomate, los **tomates maduros escalfados** y ½ cucharadita dulcera de sal. Se cocina a fuego lento (durante toda la preparación).

En una sartén aparte se sofríe la cebolla cabezona finamente picada. Una vez esté cristalina se apaga el fuego.

En un tazón se añade la carne molida, la cebolla sofrita, las galletas de soda bien trituradas (con la mano, en un procesador, o en la licuadora), la crema de leche, los huevos, la cebolla y el perejil liso finamente picado. Con las manos limpias se mezcla. Con las manos húmedas se van formando las bolitas de las albóndigas (sin apretarlas demasiado).

En una olla se pone el resto del aceite y cuando esté caliente se fríen las albóndigas por aproximadamente 4 minutos. Mientras están listas las albóndigas, se licúa un poco la salsa de tomate (que no quede tan líquida).

Se vuelve a poner la salsa en la olla, se corrigen sabores con sal y un poquito de azúcar si está ácida. Se agrega la albahaca cortada en **chifonada** y se incorporan las albóndigas, dejando cocinar en la salsa unos 5 minutos más. Para servir se recomienda agregar un poco de queso parmesano o mozzarella rallado.



PASTAS CON POLLO Y SALSA CRIOLLA

INGREDIENTES

*Ingredientes opcionales

- | | |
|--|---|
| 300 gramos de pechuga de pollo (aproximadamente ½ pechuga) | 3 Dientes de ajo |
| 1 Libra de pasta cruda (espagueti, conchitas o macarrones) | 1 Cucharada de aceite achiotado |
| 4 Tomates chontos maduros | 3 Cucharadas soperas de salsa de tomate o 1 cucharada soperas de pasta de tomate* |
| ½ Pimentón | Queso rallado |
| ½ Cebolla cabezona | Sal |
| 2 Cebollas juncas | Pimienta |
| 2 Hojas de apio en rama | Orégano* |



UTENSILIOS

- 1 Olla
- 1 Cuchara soperas
- 1 Cuchillo
- 1 Tabla para picar
- 1 Licuadora

PREPARACIÓN

En una olla se agrega la pechuga de pollo con el hueso y agua que la cubra. Se añade un **bouquet garni** que puede hacerse con un gajo de cebolla junca, hojas de cebolla junca, hojas de rama de apio, un diente de ajo que se presiona con el lomo del cuchillo. Luego se tapa y se deja cocinar a fuego medio-bajo. Una vez hierva, se adiciona la sal y se continúa la cocción hasta que el pollo esté cocido (blanco, no rosado). Se retira el pollo para desmenujar y se reserva el **fondo de pollo** que resulta de esta preparación y se puede congelar para usarlo en otra ocasión.

En la olla se agrega se hace un **sofrito** con la cebolla cabezona, el ajo, el apio en rama y los **tomates escaldados** que se han triturado un poco previamente, la salsa de tomate o pasta de tomate (opcional) y se deja conservar por 15 minutos. Se adiciona el pollo desmenuzado. Se puede añadir orégano (lo que tome en la punta de una cucharita dulcera).

Se cocina la pasta de acuerdo con las indicaciones del empaque. No es necesario agregar aceite en la cocción, solamente una buena cantidad de sal. Una vez están las pastas al **dente**, se escurren (sin botar el líquido de cocción) y se bañan con la salsa. Si la salsa está densa, se puede hacer un poco más ligera añadiendo un poco de agua en la que se cocinó la pasta. Servir con queso rallado por encima. Se puede decorar con una ramita de perejil.



TORTA DE PASTAS EN SARTÉN

4

INGREDIENTES

*Ingredientes opcionales

- | | |
|--|--|
| 1 Taza de pasta corta: coditos, macarrones, tornillos, conchas | salchichón, carne molida de cerdo o pollo, atún* |
| 1 Taza de queso rallado (mozzarella, doble crema o de hoja) | 2 Huevos |
| ½ Cebolla cabezona blanca | 1 Cucharada de aceite |
| 2 Tomates chontos | Sal |
| ¼ Pimentón rojo | Pimienta |
| 3 Cucharadas soperas de aceite o margarina o mantequilla | Para la salsa |
| 4 Tajadas de jamón o mortadela cortado en cuadros, salchicha, | 2 Tazas de leche entera |
| | 4 Cucharadas de harina de trigo |
| | 4 Cucharadas de mantequilla |

UTENSILIOS

- 1 Olla
- 1 Sartén amplia con tapa
- 1 Cuchillo
- 1 Tabla para picar
- 1 Tazón

PREPARACIÓN

Se cocina la pasta según las instrucciones del empaque. Una vez cocida al **dente**, se retira del fuego, se pasa por un colador y se pone agua fría para suspender la cocción y evitar que se pegue. Reservar.

En la sartén hacer el **sofrito** con la cebolla, el pimentón y el tomate finamente picados, más un poco de sal y pimienta. Dejar rehogar por dos o tres minutos. Revolver de vez en cuando. Reservar.

Preparar la **salsa bechamel**.

En el tazón, mezclar la pasta, el sofrito y la salsa bechamel, junto con la mitad del queso, los embutidos o las carnes o el atún y los huevos batidos con poca sal. Revolver todo para que los ingredientes se integren.

Engrasar la sartén con aceite o mantequilla, agregar la mezcla de manera uniforme. Que no quede muy alta para que se pueda cocinar debidamente (unos dos dedos de altura). Agregar la otra mitad del queso por encima, tapar y poner a fuego muy lento por 35 minutos.

Puede verificar la cocción clavando un palillo. Si ya está listo, puede partirlo dentro de la sartén o tratar de desmoldar la torta completa y partirla afuera.



ARROZ CON CORAZONES DE POLLO

4

INGREDIENTES

- 1 Libra de corazones de pollo
- 1½ Taza (300 gramos) de arroz
- 1 Huevo
- 3 Tazas de **fondo de pollo**
- 2 Cucharadas de pimentón finamente picado
- 3 Cucharadas de cebolla cabezona finamente picada
- 1 Cucharada sopera de cebolla junca finamente picada
- 1 Cucharada sopera de apio en rama finamente picado
- 4 Dientes de ajo finamente picados
- 2 Cucharadas de **aceite achiotado** (o manteca de cerdo)
- ½ Cucharadita dulcera de color Paprika
- Sal

UTENSILIOS

- 1 Sartén
- 1 Olla
- 1 Taza de 200 gramos
- 1 Caldero para arroz
- 1 Cuchillo
- 1 Tabla para picar

PREPARACIÓN

Preparar 2 tazas y media de fondo de pollo.

En el caldero para arroz poner una cucharada sopera de aceite y sofreír una cucharada sopera de cebolla finamente picada y 2 dientes de ajo, **nacrar/nacrar** el arroz. Se debe tener cuidado de no dorarlo ni quemarlo. Se agregan 2 tazas y media de **fondo de pollo** caliente. Luego se añade media cucharadita de color o paprika más la sal y se termina la cocción como un **arroz blanco**.

Se quita la grasa de los corazones de pollo y se parte en tres partes de manera horizontal. En la sartén, con una cucharada sopera de **aceite achiotado** se sofríen los corazones de pollo en sus propios jugos.

En la sartén se hace el **sofrito** con la cebolla cabezona, la cebolla junca, el ajo, el apio en rama, el pimentón, la sal y la punta de una cucharita dulcera de paprika. Una vez esté listo el sofrito (2 minutos de cocción), se incorporan los corazones ya salteados.

En una sartén engrasada, se pone un huevo batido para hacer una tortilla delgada. Cuando esté lista, se parte en finas tiras.

En la sartén se monta el arroz de la siguiente manera:

Se pone una cucharada sopera de **aceite achiotado**.

Se agrega la mitad del arroz con la mitad de los corazones y de la tortilla de huevo, y se revuelve. Una vez esté bien integrado, se termina de agregar el arroz, los corazones y el huevo.



ARROZ CON POLLO

4

INGREDIENTES

*Ingredientes opcionales

- | | |
|--|----------------------------------|
| 300 Gramos de pechuga de pollo (aproximadamente ½ pechuga) | 2 Hojas de apio en rama |
| 2 Cucharadas de aceite achiotado (o manteca de cerdo) | 3 Dientes de ajo |
| 1 Taza de arroz | ½ Taza de arveja |
| 3 Tomates chontos maduros | ½ Taza de zanahoria |
| ½ Pimentón | ½ Taza de habichuela |
| 1 Cebolla cabezona | 3 Cucharadas de salsa de tomate* |
| 2 Cebollas juncas | ½ Cucharadita dulcera de color |
| | Sal |

UTENSILIOS

- 1 Olla
- 1 Cuchara sopera
- 1 Cuchillo
- 1 Tabla para picar

PREPARACIÓN

En una olla se agrega la pechuga de pollo con el hueso y agua que la cubra. Se añade el **bouquet garni** con un gajo de cebolla junca, hojas de cebolla junca, hojas de rama de apio y un diente de ajo que se presiona con el lomo del cuchillo. Después se tapa y se cocina a fuego medio-bajo. Una vez hierva, se agrega la sal y se continúa la cocción hasta que el pollo esté cocido (blanco no rosado) y se desmecha. Se reserva el fondo que resulta para preparar el arroz.

En una olla se agrega la habichuela cortada en rodajas delgadas, la arveja y la zanahoria con poca sal, dejando cocinar hasta que ablanden.

En una olla, con una cucharada de aceite de achiote se sofríe media cebolla cabezona y dos dientes de ajo finamente picados hasta que estén traslúcidos, se agrega el arroz y se **nacra/nacara**. Una vez nacrado, se agregan dos tazas de fondo de pollo caliente del que resultó de la cocción de la pechuga. En caso que la cantidad de fondo no sea suficiente, se puede completar con agua; se adiciona el color, la sal y se continúa la preparación como en la receta del **arroz blanco** hasta que esté listo.

En una sartén se hace el **sofrito** de cebolla cabezona, apio en rama, los dientes de ajo y el pimentón finamente picados y se cocina hasta que esté listo. Se agrega la verdura cocida y el pollo desmenuzado. Si queda muy seco se puede agregar un poco del agua en la que se cocinó la verdura. Se deja conservar un momento y se va agregando poco a poco el arroz hasta su totalidad.



ARROZ VERDE



INGREDIENTES

- 1 Taza de arroz
- 20 Hojas de espinaca
- 1 Diente de ajo
- 1 Cucharada sopera de cebolla cabezona finamente picada.
- ½ Cucharadita (dulcera) de azúcar
- 1 Cucharadita (dulcera) de sal
- 1 Cucharada sopera de aceite

UTENSILIOS

- 1 Olla
- Licuadora
- 1 Taza
- 1 Cuchara
- 1 Cucharita dulcera
- 1 Cuchillo
- 1 Tabla para picar



PREPARACIÓN

Poner a hervir una taza de agua con media cucharadita (dulcera) de azúcar. En el momento que hierva, agregar las hojas de espinacas lavadas y dejarlas **blanquear** por 2 minutos.

Cuando estén marchitas se licúa en una taza de agua limpia (no se debe usar en la que se cocinó la espinaca pues queda dulce. El azúcar se usa en esta cocción para fijar el color verde de la hoja). Una vez licuada la espinaca, se cuela y el agua es la que se usa para preparar el arroz.

En la olla en la que se va a preparar el arroz se sofríe la cebolla con el ajo hasta que tomen color cristalino, sin dejarlos quemar. Se agrega el arroz y se nagra. Se debe tener cuidado de no dorarlo ni quemarlo. Se añaden las 2 tazas del agua de espinaca caliente y la sal, finalizando la cocción como un **arroz blanco**.

ARROZ CON FIDEOS



INGREDIENTES

- 1 Taza de arroz
- 3 Cucharadas de fideos
- 2 Dientes de ajo
- 1 Cucharada sopera de cebolla cabezona finamente picada
- 1 Cucharadita (dulcera) de sal
- 2 Cucharadas de aceite

UTENSILIOS

- 1 Olla
- 1 Taza
- 1 Cuchillo
- 1 Tabla para picar
- 1 Cuchara



PREPARACIÓN

En la misma olla en la que se va a preparar el arroz, se sofríen los fideos con una cucharada sopera de aceite sin dejarlos quemar. Se reservan.

En la misma olla, se sofríe la cebolla con el ajo hasta que tomen color cristalino sin dejarlos quemar. Se agrega el arroz y se **nacra/nacara**. Se debe tener cuidado de no dorarlo ni quemarlo. Luego se añaden los fideos, 2 tazas de agua caliente y la sal, concluyendo la cocción como un arroz tradicional (ver receta de **arroz blanco**).

YUCA CHORREADA



INGREDIENTES

- 1 Libra de yuca pelada
- ½ Cebolla cabezona roja
- ½ Cebolla cabezona blanca
- 2 Tomates chontos
- 2 Cucharadas soperas de **aceite achiotado** (o manteca de cerdo)
- ½ Cucharadita de color
- Sal al gusto
- Cilantro*

UTENSILIOS

- 1 Olla
- 1 Sartén
- 1 Cuchillo
- 1 Tabla para picar



PREPARACIÓN

En la olla con abundante agua fría, se agrega la yuca sin sal (que el agua cubra la yuca) y se deja cocinar. Cuando empiece a ablandar, se agrega la sal y una taza de agua fría, dejando cocinar hasta que esté completamente blanda. Una vez esté lista, se escurre.

En una sartén hacer el **sofrito** con la cebolla cabezona blanca, la cebolla cabezona roja, el tomate finamente picado, y se deja sofreír un par de minutos. El color y sal se añaden al gusto.

Para servir se pone el sofrito encima de la yuca y se puede decorar con un poquito de cilantro finamente picado.

Gracias



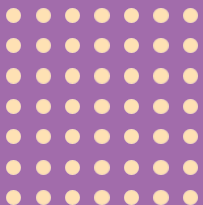
Dios por permitirme alcanzar este sueño que inició como unos talleres de cocina y hoy pretende ayudar a las personas a variar su menú y la forma de alimentarse de manera balanceada.

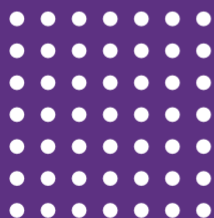
A mi familia por su apoyo y ejemplo de perseverancia, por enseñarme desde pequeña a probar sabores santandereanos, heredarme recetas de los abuelos y mostrarme el significado de compartir la mesa en familia.

A mi esposo y mi hija por alcahuetearme esta aventura, convirtiéndose en mis fieles comensales que probaron una a una mis tareas, experimentos y por supuesto este recetario.

A Rodrigo por su paciencia y acompañamiento, su ojo clínico que aun sin probar detectaba hasta lo más mínimo, por su insistencia en la técnica y en resaltar la labor profesional de un cocinero.

y a Ne por compartirme sus trucos de cocina y ayudarme con cariño en este recetario.





unab

Universidad Autónoma de Bucaramanga

FACULTAD DE ESTUDIOS
TÉCNICOS Y TECNOLÓGICOS

VIGILADA MINEDUCACIÓN



**Cocinando con
la canasta básica**
Ingredientes santandereanos

Marcela Peralta Bautista
2021