



• RECETAS •

CON YUCA



Presentación del Recetario

Querido lector, gracias por su interés por conocer, promover y apoyar el producto agroalimentario colombiano. Esta publicación fue realizada por la Fundación Universitaria del Areandina (AREANDINA) con el apoyo del Ministerio de Comercio, Industria y Turismo y la alcaldía de Luruaco, para rendir un homenaje a la yuca. Contiene diversas recetas que buscan promover el consumo sostenible de la yuca e incluye un directorio de productoras de bollos de Santa Cruz productos tradicionales que fomentan el turismo gastronómico y se alinea con la estrategia del programa Colombia a la Mesa. La publicación cuenta con un directorio de asociaciones de productores agrícolas locales para que diversos actores del sector gastronómico puedan entrar en contacto directamente con ellos a fin de promover la comercialización de la yuca. Agradecemos a todas las personas y entidades que cooperan con esta publicación, productores agrícolas de Santa Cruz de Luruaco en Colombia; a los gastrónomos, chefs y cocineros, aliados del Programa Profesional en Gastronomía y Culinaria de AREANDINA, por compartir sus ingeniosas preparaciones y por enseñarnos a través de estas producciones culinarias como involucrar la yuca en nuestra dieta diaria.

Los invitamos a disfrutar de la versatilidad, el sabor y los aportes nutricionales de la yuca. Prepara nuevos platos y comparte en familia de exquisitos manjares con yuca colombiana.

Carlos Alberto Vives P.

Asesor Viceministerio de turismo
Ministerio de Comercio, Industria y Turismo

Viviana Nariño Bernal

Directora Programa Profesional en Gastronomía y Culinaria
Areandina.



Fotografía: Carmiña Leonor Aurela Sánchez- Productora de bollos de yuca de Santa Cruz de Luruaco

**COLOMBIA A LA MESA
RECETARIO CON YUCA**

www.areandina.edu.co
www.regco.co

DIRECCIÓN GENERAL:

Carlos Alberto Vives Pacheco.
Viviana Nariño Bernal.

COMITÉ EDITORIAL:

Andrea Gutiérrez G.
Carlos Alberto Vives
Julieth Alejandra Cipagauta
María Gabriela González
Viviana Nariño Bernal

DISEÑO:

Natalia Andrea Rodríguez Ch.

COLABORADORES

EDITORIALES:

Eduardo Martínez
Yulian Tellez
Fausto Javier Moreno Bonilla
Jorge Pulgar
José Luis Rivera Corre
Leonel Jaramillo
Luis Antonio Marín
Martin Quintero
Mayerly Gonzalez .
Román correa
Patricia Silva
Tomás Barrera
Viviana Nariño B

PABLO OLIVEROS

MARMOLEJO †

GUSTAVO EASTMAN VÉLEZ

Miembros Fundadores

DIEGO MOLANO VEGA

*Presidente del Consejo
Superior y Asamblea
General*

**JOSÉ LEONARDO VALENCIA
MOLANO**

Rector Nacional Representante Legal

**MARTHA PATRICIA
CASTELLANOS SAAVEDRA**

Vicerrectora Nacional Académica

**ERIKA MILENA RAMÍREZ
SÁNCHEZ**

*Vicerrectora Nacional
Administrativa y Financiera*

**MARÍA ANGÉLICA
PACHECO CHICA**

Secretaría General

OMAR EDUARDO PEÑA REINA

Director Nacional de Investigaciones

**CAMILO ANDRÉS
CUÉLLAR MEJÍA**

Subdirector Nacional de Publicaciones

**EDUARDO SÁNCHEZ
NAVARRO**

*Decano Nacional Facultad de
Diseño, Comunicación y
Bellas Artes*

JUAN DAVID PEÑA LÓPEZ

*Secretario Académico
Facultad de Diseño,
Comunicación y Bellas
Artes - Sede Bogotá*

VIVIANA NARIÑO BERNAL

*Directora Programa Profesional
por Ciclos Propedéuticos de
Gastronomía y Culinaria
Sede Bogotá*

*Las obras e imágenes que aparecen
en este recetario son propiedad
enteramente de los respectivos
diseñadores y/o creativos, cocineros
y chefs y ninguna de estas pueden
ser reproducidas en su totalidad o
parcialmente sin su permiso.*

*Todo el diseño editorial realizado por
la Facultad de Diseño Comunicación
y Bellas Artes, sede Bogotá.*

Contenido

La yuca en Santa Cruz	1
Algo más sobre la yuca.....	2
Casabe, patrimonio culinario.....	3
RECETAS	
Amasijo de yuca	4
Bastón de yuca frita.....	5
Buñuelos de yuca y ñame bañados en almíbar de panela.	6
Cazuela de piangua y caracol.....	7
Sorbete de yuca.....	8
Costillas de cerdo al horno en salsa BBQ y chips de yuca frita	9
Corona de Jaiba de Fausto.....	10
Falso hojaldre de Yuca	11
Bollo de yuca andino	12
Helado de Yuca	13
Cremoso de yuca y curry, lomo de res, Cebolla morada y zanahoria baby rostizadas	14
Senderos	15
Yuquis de queso y suero costeño	16
Evento: "Muestra Gastronómica del Caribe Insular Fih Wih Ties 2019"	
Carimañola rellena de stew de chivo con base de suero costeño picante de basket pepper	17
Evento: "Festival Gastronómico Siembra Negro Pacífico 2019"	
Chips de cascara de yuca.....	18
Evento: "Festival Gastronómico Siembra Negro Pacífico 2019"	
Tortillas de Yuca con salpicón de pescado y piel de yuca frita	19
Evento: "Muestra Gastronómica del Caribe Insular 2017"	
Croquetas de pescado sobre bami de yuca y chutney de tamarindo	20
Evento: "Muestra Gastronómica del Caribe Insular 2017"	
Rundown plato raizal	21
DIRECTORIO DE PRODUCTORES	
Productores de yuca de Santa Cruz en Luruaco.	23
Productoras de Bollo de Santa Cruz.....	24







La yuca en Santa Cruz

María Esther Gúzman Trujillo

Líder cultural de Santa Cruz- Municipio de Luruaco

Coordinadora del proyecto artístico, La yuca Carnavaler.

La yuca ha sido desde muchos años el producto más cultivado en nuestro corregimiento Santa Cruz (Luruaco, Atlántico) considerado como un renglón importante de la economía local, tenemos diferentes variedades, entre ellas, la yuca “chirosa” “la blanca mona” “la sucundina” “la venezolana” “yuca blanca” “la peruana”, “yuca negrita” entre otras; nombres del vocabulario popular, legado de nuestros saberes tradicionales.

Gracias a la fertilidad de estas tierras, producimos yucas de la mejor calidad dentro de la región, en Santa Cruz, hay alrededor de 450 campesinos que cultivan este producto y en Luruaco alrededor de 1.100. Dentro de los usos culinarios podemos destacar preparaciones como el bollo de yuca normal y con panela, de coco y anís, la arepa de yuca, las carimañolas, enyucados, rosquetes, casabes, panderos, dulces y chichas; estos productos son elaborados por nuestras matronas que año tras año conservan esta tradición; en los últimos tiempos han surgido nuevas preparaciones como los bolis y sorbetes de yucas.

En Santa Cruz, tenemos un amor especial por la yuca, por ello hemos querido rendir un homenaje a través de la danza haciendo una representación cultural - artística mostrando en el danzar el trabajo del campesino y de las hacedoras de bollos y otros derivados de la yuca; llevamos 12 años de trayectoria de la comparsa “La yuca Carnavaler” representado a nuestro municipio en diferentes eventos a nivel municipal y departamental.

Los invito a introducir la yuca en su dieta diaria, apoyar a los productores de Luruaco y disfrutar de unas buenas yucas de Santa Cruz.

Algo más sobre la yuca

Docente Patricia Silva

*Líder de Proyección Social en el Programa Profesional
en Gastronomía y Culinaria de Areandina.*



Fotografía: Emmanuel Morales Roa.

Producto de nuestra agricultura colombiana presente en treinta y dos departamentos, este recetario representa la calidad del producto de Santacruz, en el corregimiento de Luruaco- Atlántico. En este departamento junto con los llanos orientales la producción es la más alta del país, aproximadamente el 65% de los núcleos productivos de yuca son cultivados en la Costa Atlántica, se encuentra en el número 5 entre los cultivos más cosechados en Colombia después de la caña de azúcar, la papa y el arroz. La yuca es considerada como una de fuentes de alimento en las culturas precolombinas. Los zenúes una de las culturas indígenas de nuestro país la yuca es el alimento más cultivado y fuente de alimentación y trabajo agrícola.

Los principales países importadores de la yuca colombiana son Estados Unidos, Reino Unido y Canadá.

Este producto procedente de América del Sur, esta gran raíz tuberosa, posee beneficios desde el punto de vista nutricional contiene gran cantidad de vitamina C, B6 y K rico en hidratos de carbono, magnesio, hierro, potasio, calcio, entre otros. Previniendo la presencia de enfermedades como la osteoporosis, anemia, es un producto energético, bajo en grasas ideal para el balance nutricional (recomendado también para dieta celiaca). Existen un sin número de preparaciones en las que es utilizada debido a la versatilidad de este alimento y su característico almidón.

En este recetario se encontrarán deliciosos platos fáciles de hacer y perfectos para cualquier ocasión.

Casabe, patrimonio culinario

Natalia Vila Carvajal

Presidente de la Academia Colombiana de Gastronomía

Nuestra diversa Colombia enamora. Un recorrido por ella y no querrás abandonarla, no solo por su naturaleza, su diversidad de productos agrícolas, sino por su diversidad gastronómica y su tradición en utensilios y preparaciones.

En los cuatro puntos cardinales de este territorio encontramos unos discos blancos de diferente diámetro uno salados y otros dulces, discos blancos del color del algodón, dorados levemente por su paso en los Budares, de los cuales toman el tono del sol saliente como chispas doradas en las aguas de nuestro territorio.

Preparación ancestral de nuestros diferentes grupos étnicos. Su sabor y textura son representativas del Caribe, Orinoquía, Amazonía y del Pacífico colombiano, donde se elaboran a partir de yuca dulce o yuca brava; pasa por un proceso de rallado, para luego ser exprimido en un Sebucán, utensilio tejido con hojas de palma el cual puede ser tubular o plano; la masa resultante debe cernirse para retirar las fibras de la harina que se hace con unas cestas circulares llamadas Manar, esta harina que reposa en el Balay se coloca sobre el Budare, tiesto o placa metálica previamente calentado con leña donde se extiende la harina para hacer una especie de arepas finas, con la ayuda de una paleta de madera se despegan los bordes y una vez cocidas se depositan sobre una estera llamada Tulima. Algunos grupos sacan estas tortas de casabe al sol para terminar de sacar la humedad y de esta forma duran más.

En el caribe tienen un dicho "Todo va bien con el casabe." Le ponen anís, o lo rellenan de coco confitado; en el resto del país acompaña los diferentes cocidos, carnes, pescados y sopas.

El proceso es el mismo para todos los grupos étnicos. Lo que si varía son las denominaciones que cada comunidad le dan a los utensilios según su dialecto.

El hablar del casabe es un recorrido por las cuencas de los ríos de los llanos, las selvas tropicales y un caminar por las costas de nuestra diversa Colombia; es un recordar a nuestros ancestros y sus tradiciones que perduran al día de hoy.



Fotografía: Natalia Vila Carvajal

Amasijo de yuca



Patricia Silva

*Chef-Docente programa profesional
en Gastronomía y Culinaria
de la Fundación universitaria del Área Andina*



6 porciones



40 minutos

Ingredientes

- 1 libra Yuca
- 40 g Harina de trigo
- 50 g Queso doble crema
- Sal
- 1 unid Huevo
- Aceite para fritura

Procedimiento

1. Pelar la yuca, partirla y llevarla a
2. cocción en olla exprés por 20 min
3. Retirar el agua y macerar inmediatamente, con ayuda de un batidor, adicionar un huevo, seguir macerando, una vez este atemperado el producto, adicionar harina, y amasar con manos en una superficie limpia y lisa.
4. En la mano tomar una porción de la masa hacer un orificio e insertar el queso, formar en bola, cilindro o la forma que desee. Llevar a fritura previamente precalentado a una temperatura 120 grados centígrados.
5. Dorar hasta tomar color deseado,
6. sacar en papel absorbente y servir



Bastón de yuca frita



Patricia Silva

*Chef-Docente programa profesional
en Gastronomía y Culinaria
de la Fundación universitaria del Areandina*



6 porciones



20 minutos

Ingredientes

- 250 g Yuca
- 40 g Harina de trigo
- Sal
- Aceite para fritura

Procedimiento

1. Pelar la yuca, partirla en bastones de
2. 1 cm x 6 cm de largo
3. Mezclar con harina eliminar el exceso y Llevar a fritura previamente precalentado a una temperatura 120 grados centígrados.
4. Dorar hasta tomar color deseado, sacar en papel absorbente y servir



Fotografía: Viviana Nariño

Buñuelos de yuca y ñame bañados en almíbar de panela.



Poner en plato hondo de postre los buñuelos y poner encima el melao al gusto.



4 porciones



60 minutos

Tomado de

La publicación "Sabores y saberes de Dibulla",
Fundación Iguaraya Mincultura

Investigación de Luisa Acosta, Historiadora e
investigadora

Profesora Escuela Taller de Boyacá.

Premio Nacional de Cocinas Tradicionales 2011

Ingredientes

- 200 grs de yuca
- 200 grs de ñame
- 100 grs de mantequilla
- 100 grs de maíz tostado y molido
- 100 grs de queso costeño sin sal
- Azúcar y sal al gusto
- Astilla de canela y un clavo de olor
- 400 ml de aceite vegetal
- 200 ml de melao o almíbar de panela

Procedimiento

1. Cocinar la yuca y el ñame con astilla de canela y un clavo.
2. Una vez estén cocinados se retira el agua, se saca el corazón de los tubérculos y se procesa a mano. Se añade la mantequilla, queso costeño rallado y parte del maíz molido.
3. Añadir sal y azúcar al gusto. Se forman las bolitas y se pasa por el resto de maíz en su exterior. Se pone en fritura profunda a unos 180° C de temperatura. Hasta obtener color dorado.



Cazuela de piangua y caracol



Luis Antonio Marín

Docente investigador Programa Profesional
en Gastronomía y Culinaria Areandina



4 porciones



2 horas

Ingredientes

- 200 g. de piangua
- 200 g. de caracol
- 4 unidades Langostinos
- 100 g de mejillones.
- 50 g. de leche de coco
- 100 g. de Chontaduro
- 50 g. de cebolla morada en brunoise
- c/n hierbas de azotea (Oreganón, albahaca morada, poleo, etc.)
- 10 g. de aceite de achiote
- 200 g. de yuca
- 10 g. de crema de leche
- 50 cc de brandy
- 5 g. de ají picante
- 10 g. ajo morado
- 80 g. de queso paipa o duro
- c/n Tomillo y laurel

Procedimiento

1. Cocinar el caracol en olla a presión, con cebolla, ajo, tomillo y laurel. Reservar el caldo.
2. Saltear el caracol cocido con la piangua, la cebolla morada, el ajo, el aceite de achiote, el ají y las hierbas de azotea.
3. Con cuidado, agregar el brandy, retirando la olla de la llama por seguridad, y dejar evaporar el alcohol.
4. Cocinar la yuca y hacer un pure con un pasapuré o tenedor. Reservar
5. Procesar el chontaduro con el caldo de cocción del caracol.
6. Integrar el salteado con el caldo con chontaduro, y agregar la yuca en pure poco a poco.
7. Dejar tomar textura, y completar con crema de leche.
8. Servir con queso paipa rallado, u otro queso duro.



Fotografía: Luis Antonio Marín

Sorbete de yuca.



Luis Antonio Marín

Docente investigador Programa Profesional
en Gastronomía y Culinaria Areandina



10 porciones



30 minutos

Ingredientes

- 500 g. de yuca
- 50 g Leche condensada o al gusto
- 1 und. Banano
- c/n Canela en polvo
- c/n Pimienta de olor
- c/n cardamomo
- 1 lt de leche de almendras, o de coco.
- 200 g de hielo

Procedimiento

1. Cocinar la yuca y hacerla pure con ayuda de un tenedor o pasapuré.
2. Aparte, moler las especias hasta que queden en polvo.
3. Licuar la leche de almendras con el banano, agregar poco a poco el pure de yuca, y el hielo hasta obtener la textura deseada.
4. Para servir, terminar con leche condensada, y espolvorear con la mezcla de especias.



Costillas de cerdo al horno en salsa BBQ y chips de yuca frita



Román Correa
Docente Programa Profesional
en Gastronomía y Culinaria de Areandina



10 porciones



1 hora

Ingredientes

- 1000 g Costillas de cerdo
- 8 g sal
- 3 g pimienta
- SALSA BBQ
- 1 unidad cebolla cabezona
- 1 diente de ajo
- 350 g Tomate chonto maduro
- 50 g tocineta ahumada
- 100 g Pasta tomate
- 50 g Panela rallada
- 50 ml Vinagre blanco
- 6 g pimienta de cayena
- 100 g salsa de tomate
- 50 ml zumo de naranja
- CHIPS DE YUCA
- 350 g Yuca
- 350 ml aceite de fritura

Procedimiento

1. Se salpimienta las costillas y se llevan al horno a una temperatura de 180 °C, envueltas en papel aluminio, por un espacio de tiempo no mayor a 30 minutos, después se bañan continuamente con la salsa BBQ, por otros 10 minutos (sin papel Aluminio)
2. para la elaboración de la salsa BBQ se corta la tocineta finamente y se sofríen a una baja temperatura y en la grasa obtenida se colocan las cebollas picadas , al cabo de unos 7 minutos se adiciona el ajo y por ultimo los tomates sin semillas y sin piel, se vierte la panela rallada y el vinagre y se espera que se disipe un poco la acidez, se rectifican los sabores con la pasta de tomate y la salsa de tomate, cuando ya toma una buena densidad se adiciona al final de la preparación zumo de naranja (nunca colocar al principio de la preparación porque puede amargarse y dañar el plato), por ultimo y con mucho cuidado colocar la pimienta de cayena para las chips de yuca, con la ayuda de una mandolina (elemento de cocina que corta laminas finas) se sacan unas laminas de yuca y se sofríen en un aceite a una temperatura de 160 °C (fuego medio) y se introducen una a una esas laminas y por un espacio de 2 minutos fritarlas si no se tiene mandolina con un Pelapapas se pueden obtener los mismos resultados



Fotografía: Román Correa

Corona de Jaiba de Fausto



Fausto Javier Moreno Bonilla
Hotelerero y cocinero de la región, apasionado y líder de proyectos turísticos.



2 porciones



45 minutos

Tomado de
La publicación *Saberes y senderos gastronómicos del Pacífico Chocoano* (SENA-Areandina)

Ingredientes

- Jaiba 500 g
- Arrayán 200 g.
- Leche de Coco 1 L.
- Ajo 10 g.
- Orégano 5 g.
- Azúcar 5 g.
- Jengibre 5 g.
- Yuca 500 g.
- Coco rallado
- Queso Costeño 250 g.
- Sal c/n
- Albahaca negra 5 g.
- Cilantro Cimarrón 5 g.
- Tomate 150 g.
- Cebolla cabezona roja 200 g.
- Pimentón 100 g.

Procedimiento

Para la jaiba:

1. Se debe cocinar en agua hirviendo por al menos 15 minutos, posteriormente se rompe la cáscara de las patas y el caparazón para sacar la pulpa. Se hace un sofrito con las verduras y las hierbas de azotea, al que se le agregan 500 ml. de leche de coco, sal al gusto, se deja reposar hasta que el guiso espese. Una parte del guiso se licua con jengibre rallado, a esta mezcla se añade la carne de la jaiba y se deja conservar a fuego lento.

Para el Puré de Yuca:

1. Cocinar la yuca y rallarla; incorporar el queso costeño rallado, azúcar y sal al gusto y 250 ml de leche de coco. Homogeneizar y dejar reposar, emplatar y decorar con hojas de albahaca.

Para la salsa de Arrayán:

1. Se pone a fuego medio 250 ml de leche de coco, azúcar y sal al gusto, se agrega el arrayán, hierbas de azotea, jengibre y ajo finamente picado. Esta salsa se sirve para acompañar el puré de yuca.
2. Para servir, terminar con leche condensada, y espolvorear con la mezcla de especias.



Falso hojaldre de Yuca



Leonel Jaramillo

Docente diplomado Cocina Tradicional del Áreandina
Ganador del premio Nacional de las Cocinas Tradicionales
2014



45 minutos



3 porciones

Ingredientes

- 500 gramos de yuca Armenia.
- 100 gramos de fécula de maíz.
- 300 gramos de langostinos U16.
- 150 gramos de aguacate hass.
- 20 gramos de zumo de limón.
- 30 gramos de aceite de coco.
- 10 gramos cilantro.
- 1 unidad de huevo.
- 30 gramos de tomate cherry.
- 60 gramos de suero costeño.
- 5 gramos de cilantro cimarrón.
- 20 gramos de ají dulce.
- C.n. de aceite para fritura.
- C.n. de sal.

Procedimiento

Para el falso hojaldre

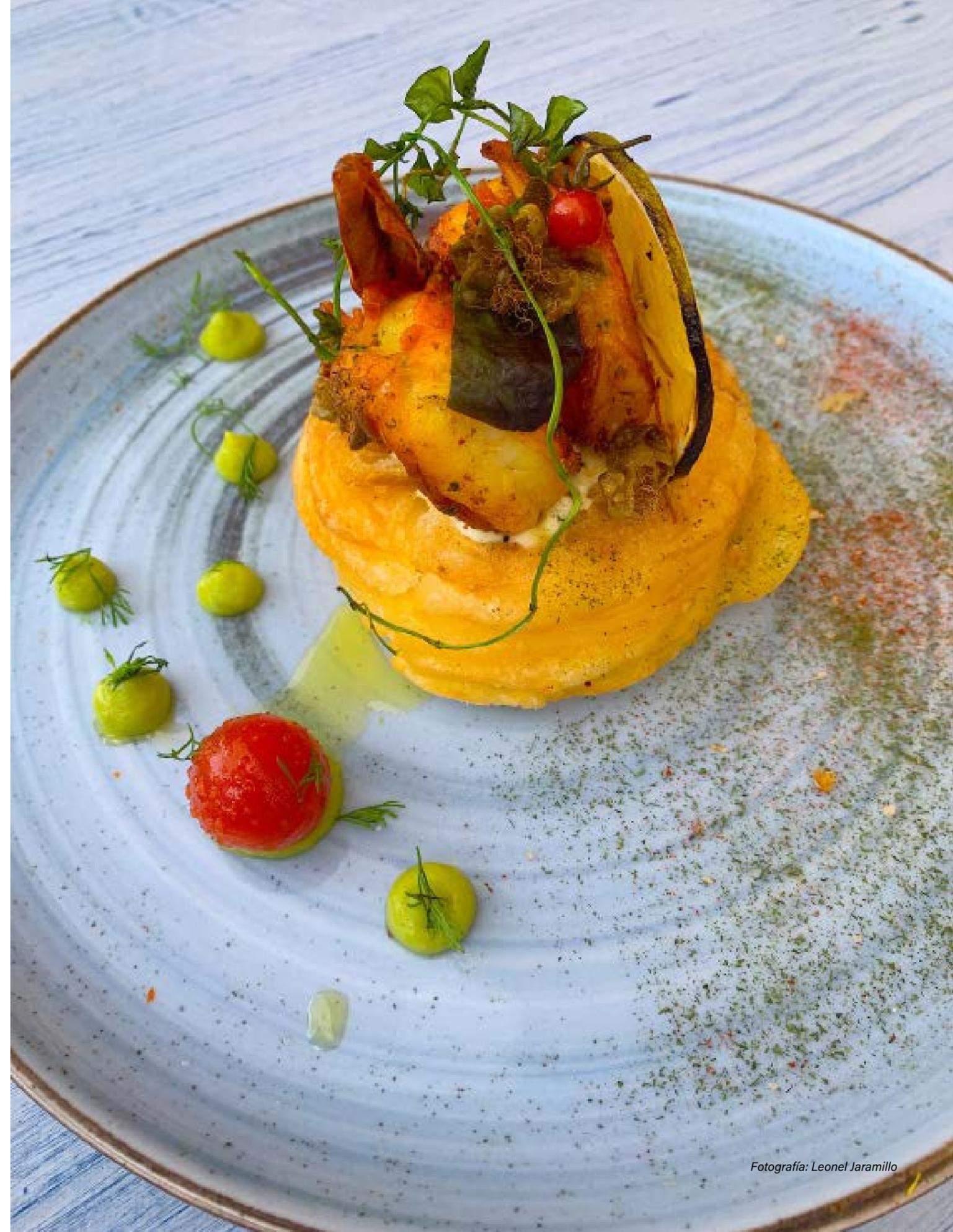
Lavar, pelar y desvenar la yuca; cocerla en agua hirviendo con sal, se debe tener cuidado que no se sobre cueza; escurrir, dejar enfriar y moler. Con la ayuda de una pataconera, colocar esferas de unos 2 cm de diámetro y aplastarlas hasta lograr un espesor de 2 a 3 mm, hacer unas 7 laminas por porción, barnizarlas con huevo y espolvorear con fécula, una vez armadas se deben freír en abundante aceite ó cocer en una airfryer a 200 grados por 15 minutos. Reservar.

Cre moso de aguacate

Pelar el aguacate, agregar zumo de limón, aceite de coco, sal y cilantro. Procesar o licuar, agregar la mezcla en un salsero o manga pastelera.

Langostinos:

Saltear los langostinos, en aceite de coco, ají dulce picado finamente, cimarrón en chifonada, sal pimentar y dejar cocer por 4 minutos o hasta que cuezan bien.



Fotografía: Leonel Jaramillo

Bollo de yuca andino



Mayerly González
Chef docente programa
profesional de Gastronomía
y culinaria Areandina



12 porciones



90 Minutos

Ingredientes

- 500g de yuca
- 200g de cuajada fresca
- 200g de cuero de cerdo para chicharrón
- 150g de miel
- c/n sal
- c/n hojas de cacao

Procedimiento

1. Pelar la yuca y cortar en trozos, moler y separar el zumo en otro recipiente.
2. Agregar la miel y la cuajada, amasar bien.
3. Moldear los bollos en las hojas de cacao.
4. Colocar en el centro previamente cocinados en un sartén con agua, limón y sal.
5. Amarrar y llevar a cocción en cama de hojas en una olla espaciosa por aproximadamente 40 minutos.



Helado de Yuca



Tomás Barrera
Egresado del programa Profesional en
Culinaria y Gastronomía del Areandina



5 horas



10 porciones

Ingredientes

- 1k de yuca cocida (sin sal)
- 1 y medio lt de Crema de leche
- 100 g de mantequilla derretida
- Merengue suizo
- 100 g de claras
- 150 de azúcar
- Esencia de vainilla

Procedimiento

1. Pelar la yuca, quitarle la vena y cortar en cubos de 1x1 cm
2. Es importante que la yuca no este "paluda"
3. Cocinar la yuca hasta que este suave
4. Una vez cocinada, hacerla puré, pasarla por un tamiz sin que quede grumos
5. Infundiar con la crema de leche y la mantequilla hasta que llegue a punto de hervor y apagar.

6. Ver que la crema de yuca esta homogénea y sin grumos y dejar enfriar.
7. Montar la crema de yuca a punto $\frac{3}{4}$, OJO no puede estar en chantillí, puesto que el hielo, en el momento de congelación, podría cortarla.
8. Reservar la mezcla.

Para el merengue suizo:

1. En un baño de maría colocar los 100 g de clara y los 150 de azúcar a batir con un globo de mano.
2. Verificar que el azúcar se haya derretido del todo tocando la mezcla sintiendo que no haya ningún grano de azúcar.
1. Luego del paso anterior, colocar la mezcla en una batidora eléctrica con ayuda de una lamedora.

2. Batir en velocidad 3 y 4 intercaladamente por 9 minutos o hasta que este con picos altos y firmes.
3. Colocar la esencia de vainilla junto con la crema de yuca y el merengue.
4. Mezclar todo de forma envolvente hasta con la lamedora, no con el batidor, hasta que todo este correctamente mezclado.
5. Colocar la mezcla dentro de un recipiente y reservar en congelador por 12 horas.
6. Es opcional ir revolviendo suavemente el helado cada 3 horas para verificar consistencia.
7. Una vez listo, servir y acompañar con un toping de preferencia.





Cremoso de yuca y curry, lomo de res, Cebolla morada y zanahoria baby rostizadas



Tomás Barrera
Egresado del programa Profesional en
Culinaria y Gastronomía del Areandina



2 porciones



60 minutos

Ingredientes

- 1lbr de yuca
- dientes de ajo c/n
- Tomillo c/n
- 60 g de curry en polvo
- 1 litro de crema de leche
- 350 g de mantequilla sin sal.
- 300g de lomo de res
- ½ cebolla morada
- 100g de Zanahoria baby (2 unidades)
- Aceite de oliva c/n
- Zumo de 1 limón.

Procedimiento

Para el cremoso de yuca:

1. Pelar y picar la yuca en cubos de 2x2
2. En una olla, colocarla a cocinar la yuca con la crema de leche, el curry, el tomillo y los dientes de ajo.
3. Revolver poco a poco con ayuda de una cuchara de palo a fuego medio bajo hasta que este cocinada y haya caramelización de azúcares (reacción de maillard) y seguir raspando la olla.
4. Si es necesario, añadir un poco más de crema de leche.
5. Una vez cocinada la yuca, licuarla hasta que este un puré cremoso. *Ojo, no puede quedar líquida, tiene que ser cremoso.*
6. Sazonar al gusto.

7. Una vez listo, servir y acompañar con un topeing de preferencia.

Para los vegetales.

1. En un sartén caliente, colocar mantequilla y un chorro de aceite de oliva.
2. Poner la cebolla a tatemar y a cocinar por 10 a 12 minutos por el lado del corte.
3. Ir cuchareando con más mantequilla si es necesario.
4. A parte en una olla, colocar agua y sal
5. Esperar a que hierva y poner las zanahorias babys a cocinar por aprox 10 min
6. En un recipiente aparte, colocar agua con hielo, para hacer choque térmico de las zanahorias.

Fotografía: Viviana Nariño

Senderos



Viviana Nariño B.

Directora del Programa Profesional en Gastronomía y Culinaria de Areandina.

Sobre una mini porción de enyucado, colocar dos quenelles proporcionales de cada uno de los helados, desmenuzar el cachín y los bizcochos y espolvorearlos sobre el helado, colocar puntos de salsa de ovo alrededor de plato. Una begonia roja para resaltar el montaje.


4 porciones


3 Horas

Tomado de
Tomada del libro interactivo Saberes y Senderos Gastronómicos del Pacífico Chocoano (SENA-Areandina)

Ingredientes

Cachín

- 100 g harina de maíz ñejo.
- 40 g de mantequilla
- 1 g de sal 1 g.
- 2 g de azúcar
- Agua de coco para remojar
- 1 unidad de hojas de plátano

Bizcochos Ñejos

- 100 g de harina de maíz ñejo
- 40 g de mantequilla
- 1 g de sal
- 2 g de azúcar
- 1 yema
- 30 g de queso costeño rallado
- 3 g de bicarbonato.

Enyucado

- 50 ml de melao de panela
- 80 g de coco rallado
- 500 g de yuca rallada
- 80 g de queso costeño
- 100 g de mantequilla
- 2 estrellas de anís

Quequis

- 125 g de melao de panela
- 150 g de harina de trigo
- 50 g de coco rallado
- 3 g de bicarbonato
- Corteza de limón c/n
- Clavo, anís c/n

Helado de naidí y quequi

- 250 ml de leche entera
- 50 g de naidí liofilizado
- 125 g de crema de leche.
- 3 yemas
- 65 g de azúcar.
- Trozos de quequi c/n

Helado de Albahaca negra

- 250 ml de leche entera
- 30 g de albahaca negra liofilizada.
- 125 g de crema de Leche
- 3 yemas
- 65 g de azúcar

Salsa de Ovo (jobo)

- 5 g de ovo liofilizado
- 40 g de azúcar
- 45 ml de agua

Preparación

Cachín

1. Mezclar los ingredientes a temperatura ambiente y amasar; colocar la preparación en dos hojas de plátano y aplanar, debe quedar de 5 ml. Aprox. Hornear a 180°C por 30 minutos, debe quedar crujiente.

Bizcochos Ñejos

1. Mezclar todos los ingredientes a temperatura ambiente, la yema debe integrarse pochada. Amasar bien, formar pequeños cilindros y hornear sobre hoja de plátano a 190°C. por 30 min.

Enyucado y Quequis

1. Mezclar todos los ingredientes a temperatura ambiente, la mantequilla se añade fundida, Llevar a un molde engrasado y enharinado, hornear por 35 minutos a 180°C

Helados

1. Batir las yemas con el azúcar hasta formar una emulsión estable.
2. Agregar el naidí /albahaca negra/ jengibre (según sea el caso) liofilizado, la leche, controlar la temperatura, debe exceder los 65°C, filtrar.
3. Agregar la mezcla de las yemas y la crema de leche, mezclar y dejar que la temperatura llegue a 80°C sin dejar de mezclar.
4. Refrigerar por 24 horas. Turbinar 10 minutos.
5. Al de Naidí se le adicionan trozos pequeños de Quequi

Salsa de Ovo

1. Hidratar el ovo liofilizado en el agua, agregar el azúcar y llevar a cocción hasta que espese.



Fotografía: Viviana Nariño B

Yuquis de queso y suero costeño



**José Luis
Rivera Correa**
Chef del Búnker
del Sabor.



Poner la salsa en un plato de base, y poner nuestros yuquis en la parte superior para que no pierdan su textura crujiente, decorar con albahaca picada, y queso costeño rallado. lo pueden acompañar con cualquier proteína, chorizo, pescados, mariscos, pollo, res, salmón.



50 minutos



4 porciones

Ingredientes

- 250g. Yuca
- 150g. Queso costeño
- 100g. Queso crema
- 200ml. Suero costeño
- 2 LT. Agua
- 2 unidades Anís estrella
- 1 c/u Laurel y tomillo
- 100g. Harina de trigo
- 60 g. Almidón de yuca agrio
- c/n Sal Pimienta
- 300 Aceite
- 1 Atado Albahaca

Preparación:

1. Pelar y cortar la yuca en cuadros pequeños para que se nos cocine rápidamente, en una olla poner la yuca, el agua laurel, tomillo, anís, cocinar hasta que este blandita mas no desatada, ya que no queremos tanta humedad en el interior de nuestra yuca, ya que esto implica que usemos más harina para estabilizar la masa.
2. Una vez cocida nuestra yuca colarla y hacer un puré, con una textura fina (que no queden pedazos de yuca)
3. Mezclar el puré de yuca con la harina, el almidón, y el queso costeño hasta tener una masa consistente, sal pimientar y corregir el sabor.
4. Armar nuestros yuquis, de la forma que nos guste, pueden ser, palitos bolitas, dándoles forma con un tenedor como más fácil les quede, y refrigerar mínimo unos 20 minutos, los pueden congelar también si quieren. Y descongelar en la fritura directa.
5. Freír nuestros ñoquis en aceite caliente, entre los 180 y 200 grados, hasta que estén dorados, retirar sobre un colador para que escurran y pasar por papel de cocina para que queden completamente secos. También los pueden hacer en freidora de aire, o en horno a 220 grados.

Para la salsa de suero costeño:

6. En una sartén poner el suero costeño, el queso crema, y la crema de leche, a calentar revolviendo constantemente para evitar que las grasas se separen, y nos quede bien emulsionada y cremosa nuestra salsa, no es necesario calentarla por mucho tiempo, es mejor calentarla al momento de servir.



Carimañola rellena de stew de chivo con base de suero costeño picante de basket pepper



Jorge Pulgar
Chef docente Investigador,
experto en cocina del Caribe



6 porciones



2 horas y 20 minutos

Ingredientes

- 500g Chivo
- 100 g Cebolla Larga
- 100 g Cebolla roja
- 3 dientes Ajo
- 5g. Pimienta de olor
- 1 ½ taza Leche de coco
- c/n Sal
- c/n Pimienta
- 1/2 taza Cerveza
- 250g Yuca
- 200g Suero Costeño
- 5g Basket Pepper
- 5g Albahaca
- 5g Jengibre
- 1 lt Aceite

Procedimiento

1. Cocinar la yuca con sal
2. Haga una masa y reservar.
3. Cortar el chivo lo más pequeño posible.
4. En una olla agregar todos los ingredientes junto con el chivo y dejar guisar por 2 horas, hasta que esté completamente blando
5. Desmenuzar el chivo, armar la carimañola con el chivo guisado y freír
6. En una taza agregar el suero y las especias (albahaca, jengibre, sal, basket pepper) y mezclar.
7. Servir con la carimañola frita.



Fotografía: Ministerio de comercio, industria y turismo

Guiso de almejas con suero picante de leche de coco, chips de cascara de yuca



Yulian Téllez
Chef, experto en la cocina
de la Orinoquia y Amazonia



3 porciones



10 minutos

Ingredientes

Para el suero

- ½ litro de leche de coco
- 5 ajíes machacados
- 6 hojas de cilantro cimarrón
- ½ cucharada de sal
- 3 dientes de ajo

para los chips de yuca

- Agua
- c/n Sal
- Cascara de Yuca

Para las almejas

- Especias al gusto
- Suero Picante
- Un chorrito de Viche
- 10 almejas

Procedimiento

Para el suero

1. Mezclar todos los ingredientes y conservar por tres días en un lugar fresco, una vez se haya decantado, retirar la parte espesa y reservar

Para los chips de yuca

1. Cortar la cascara de yuca en Julianas del tamaño que prefiera, Sumergir en agua hirviendo con sal durante 3 minutos

Para las almejas

1. Realizar un sofrito con las especias para aromatizar y sobre el mismo, agregar las almejas y con el chorrito de Viche, cuando se reduzca, agregar el suero picante, y servir con chips de cascara de Yuca.



Tortillas de Yuca con salpicón de pescado y piel de yuca frita



Eduardo Martínez
Chef del restaurante Minimal,
Investigador experto en cocina Colombiana



30 minutos



10 porciones

Ingredientes

- 1 yuca
- 500 g de barrilete (pescado)
- 1 cebolla morada
- 4 dientes de ajo
- c/n Cilantro cimarrón
y bija algusto
- 1 taza de leche de coco
- Sal al gusto

Procedimiento

1. Cortar finamente el ajo, la cebolla, el cilantro y la bija. Reservar
2. Desmechar el pescado y reservar
3. En una sartén, realizar un sofrito con los condimentos previamente picados
4. Agregar el pescado y la leche de coco. Reservar

Para las tortillas de Yuca:

1. Cocinar la Yuca con sal
2. Rayar por el lado más fino del rallador
3. Realizar esferas con la masa resultante
4. Organizar sobre plásticos y aplastar hasta obtener láminas delgadas
5. Dorar en el sartén por lado y lado



Croquetas de pescado sobre bami de yuca y chutney de tamarindo



Martín Quintero
Chef, ganador del premio nacional de Gastronomía categoría Innovación 2008.



12 porciones



40 minutos

Arepa o pan elaborado a base de harina de yuca la cual se obtiene al rallar la yuca, extraer el jugo utilizando una tela que antiguamente se obtenía de los sacos de harina.

Ingredientes

Bami:

- 2 libras de yuca
- 250 gramos de harina de trigo
- c/n Sal
- c/n Aceite vegetal
- Ingredientes para las

Croquetas de pescado:

- 1kg de filete de pescado
- 2 und de huevos
- 150g de harina de trigo
- 150 g de jengibre
- 3 und de cebolla roja
- 3 und de pimentón rojo
- Aceite vegetal c/n

Chutney de tamarindo:

- 250g de pulpa de tamarindo.
- 25 g de curry en polvo.
- 2 tazas de azúcar morena.
- 1 lata de piña.

Procedimiento

Para el Bami:

1. Pelar y lavar la yuca.
2. Rallar la yuca y condimentar con sal.
3. disponer pequeñas galletas de yuca y asar en la plancha o sartén de teflón.

Para las croquetas de pescado:

1. arreglar el pescado, cortar y procesar.
2. Cortar cebolla y el pimentón, pelar y rallar el jengibre, incorporar.
3. Hacer mezcla de croqueta (harina de trigo, huevo, jengibre, pimentón y cebolla.
4. Freír en aceite bien caliente.

Para el chutney de tamarindo

1. Hacer puré el tamarindo
2. Picar la piña.
3. Cocinar con el azúcar y el curry.



Rundown plato raizal


Jorge Pulgar
Chef docente,
experto en cocina del Caribe


12 porciones


30 minutos

Ingredientes

- 2 lt leche de coco
- 1 kg pescado en trozos
- 250g de caracol
- 500g cangrejo (opcional por temporada).
- 500g cerdo salado (pig-tail)
- 2und plátano verde pelados
- 500 g de yuca
- 12und de oreja de perro o Dog Ears (amasijo)
- 2 cda de albahaca y orégano frescos picados
- 2 dientes de ajo en pasta
- 1und de cebolla roja finamente picada
- c/n sal
- c/n Pimienta

Para los amasijos:

- 250g de harina de trigo
- 1 ½ taza de leche de coco
- c/n Sal

Procedimiento

1. En una olla ancha y profunda agregar la leche de coco, adicionando el ajo, la cebolla, sal y pimienta al gusto.
2. Cortar y pelar el plátano, la yuca, el ñame, las batatas y el fruto del árbol del pan en bastones de 4 cm de largo x 4mm de ancho incorporar una vez hervida la leche de coco. dejar cocinar por 10 min aproximadamente.
3. Luego agregar el pescado, caracol, pigtail y cangrejo (opcional) tapar la olla y hervir por 5 min.
4. Mientras tanto preparar los dumplings y agregarlos uno a uno a la cocción
5. Agregar la albahaca y el orégano y dejar cocinar.

Para los Dumplings:

1. Mezcle la leche de coco con la harina de trigo y añadir la sal al gusto, hasta constituir una masa moldeable. Con la mano forme pequeñas láminas circulares delgadas. y agregar a la olla a cocinar con el resto de ingredientes que hacen parte del Rundown.



Te invitamos a contactar a los productores de yuca de Santa Cruz en Luruaco.

CONSUME MÁS YUCA, ASÍ APOYAS EL PRODUCTO LOCAL.



EDUARDO TOVAR VERGARA

Celular: 3205822216

Asociación: ASOPRDAGRICOLA DE SANTA CRUZ



CLAUDIA VASSQUEZ

Celular: 3147966678

Asociación: ASCASAS



JAIRO SAN JUAN

Celular: 3215006703

Asociación: ASOPRDAGRICOLA DE SANTA CRUZ

PRODUCTORAS DE BOLLO SANTACRUZ

- ▶ **ARNELLIS CANTILLO
CERVANTES**
3235352717
- ▶ **RAQUEL FLORES
VASQUEZ**
3216698382
- ▶ **YENIS CERVANTES
MORALES**
3205541627
- ▶ **MARTHA MENDOZA
VASQUEZ**
3122060714
- ▶ **LILIANA FLOREZ
VASQUEZ**
3128575176
- ▶ **DORA FLOREZ
VASQUEZ**
3215394624
- ▶ **LUZ ELENA
ORTEGA DIAZ**
3107146432
- ▶ **GENIS JIMENEZ ORTIZ**
3122233240
- ▶ **ALBANIS VALENCIA
FAJARDO**
3106112740
- ▶ **MARIA PACHECO
PALACIO**
3235322733
- ▶ **LEONOR AURELA
SANCHEZ**
3145648729
- ▶ **YOCELIN ZUÑIGA
JIMENEZ**
3136159401
- ▶ **IRENE VELASQUEZ
SIBUJA**
3215873828
- ▶ **ADA SANTOYA PEREZ**
3113542796
- ▶ **JOSEFA OQUENDO
OBESO**
3126505454
- ▶ **CARMEN FONTALVO
REALES**
3116904008
- ▶ **DEYANIRA
VILLANUEVA VASQUEZ**
3003176747
- ▶ **OSIRIS CORANOADO
MACHACON**
3147806089
- ▶ **ROSMERY AMOR
VASQUEZ**
3204451226
- ▶ **DARLYS FLOREZ
MARTINEZ**
3008438703
- ▶ **LODYS VILLA BLANCO**
3205942423
- ▶ **CINDY PAOLA
MERCADO HURTADO**
3226320604
- ▶ **CORINA OSPINO
RODRIGUEZ**
3136702307



