**COLOMBIA**

**1.BANDEJA PAISA**

**A plate of food

Description automatically generated with medium confidence**

Bandeja Paisa es una comida tradicional de la región Paisa de Colombia, que incluye las ciudades de Medellín, Santa Fe de Antioquia, Guatape y Jardín. De hecho, es tan querida que ha sido adoptada como plato nacional de Colombia.

**INGREDIENTES**

1 diente de ajo

sal al gusto

4 huevos

aceite

200 gramos de cebolla cabezona

3 unidades de tomate

2 aguacates

1 hoja de laurel

4 chorizos

1 libra de arroz

1 pizca de comino

1 libra de chicharrón

2 plátanos maduros

350 gramos de carne picada de ternera

1 libra de frijol cargamanto

4 arepas de maíz

**PASOS**

1.El día anterior dejar reposar en un recipiente con agua los frijoles.

2.Para preparar el arroz, agregamos 2 tazas de arroz y el doble de agua, es decir, 4 tazas de agua. Cuando el agua hierva añadir el arroz y la hoja de laurel. Cocinar a fuego medio durante 15 minutos. Apagar el fuego y dejar reposar cinco minutos tapando el recipiente.

3.Para los plátanos vamos a preparar una sartén con aceite. Sacar tajadas a los plátanos y freír hasta que estén dorados, luego dejar reposar en un plato con papel absorbente o de cocina.

4.Procedemos a preparar el hogao. Corta la cebolla y el tomate en dados, picar el ajo en trocitos muy pequeños. Sofreír la cebolla en aceite durante 4 minutos, sazonar con sal y agregar el tomate, incorporar el ajo y el comino, mezclar bien y cocinar durante 2 minutos.

5.Escurrir los frijoles y llevarlos a la olla de presión, añadir el hogao. Cubre con agua y dejar cocinar por 30 minutos aproximadamente.

6.En una sartén cocinar la carne y el chorizo hasta que estén bien dorados. Luego retirar y en la misma sartén freír los huevos. En otra sartén fritar los chicharrones.

7.Para montar la bandeja paisa, colocamos el arroz, los frijoles, las tajadas, la carne picada, el chorizo, los chicharrones y el huevo (arriba del arroz). Cortar el aguacate y adicionar las arepas de maíz y ¡listo a disfrutar!

**2.LECHONA**

**A plate of food

Description automatically generated with low confidence**

La lechona es una mezcla de garbanzos, carne de cerdo, especias y ocasionalmente arroz (dependiendo de la zona) que se sirve a menudo con una arepa.

Mientras que Lechona se puede encontrar en restaurantes en toda Colombia, es originaria de la región del Tolima, que está al suroeste de Bogotá y contiene las principales ciudades de Ibagué y Espinal.

**INGREDIENTES**

Lechón

Arvejas

Manteca de cerdo

Cebolla larga

Arroz

Ajos

Naranjas

Sal

Pimienta

Cominos

**PASOS**

1. Después de sacrificar al lechón, se extrae la carne con mucho cuidado, con el fin de no romper la piel, pero dejando la cabeza intacta.

2. Para darle mejor sabor a la parte externa de la lechona se le deba aplicar sal, lo que le dará mejor cocción, color y presentación.

3. La carne de cerdo extraída se pica en trozos, se adoba con cebolla finamente picada, ajos triturados, agua, sal, pimienta y cominos.

4. La parte de las costillas no se debe separar de la piel con el único objetivo de conservar la estructura del lechón, que a la postre es el plato protagonista.

5. En una olla o perol bien grande se agrega y comienza a freír todo lo que será el relleno, que ya está adobado: arvejas, manteca de cerdo, cebollas y ajos, y desde luego los trozos de carne de cerdo.

6. Se rellena la lechona y al final se cose en punto de cruz; luego se lleva al horno en una parrilla con huecos para que escurra toda la grasa. Antes de iniciar su cocción, la lechona se baña en jugo de naranja agria con el fin de que la parte externa quede tostada y crocante.

7. Su cocción inicial en el horno debe ser por dos horas, a una temperatura de 200 grados centígrados y luego por una hora, a 180 grados.

**3.AJIACO**

**A picture containing table, food, dish, meal

Description automatically generated**

Originaria de la región de Bogotá y la Cordillera de los Andes de Colombia, pero más recientemente encontrada en todo el país, esta sopa tradicional es ideal para los lugares montañosos más frescos.

Este plato es una sopa blanca hecha con pollo, una variedad de dos o tres tipos de papas, maíz, crema agria, y generalmente se sirve con arroz blanco y aguacate.

**INGREDIENTES**

3 pechugas de pollo

3 mazorcas de maíz cortadas a trozos

2 papas rojas troceadas

2 papas blancas troceadas

3 papas criollas troceadas

4 dientes de ajo

1 taza de alcaparras

4 aguacates partidos

1 ramo de guasca

3 tallos de cebolla larga

2 cubitos de caldo de pollo concentrado

1½ taza de crema de leche

Sal

**PASOS**

1.Para preparar este plato colombiano primero ponemos en una olla las pechugas, cebollas, caldo de pollo concentrado, ajo, maíz, una pizca de sal y pimienta al gusto. Luego añadimos 12 tazas de agua y calentamos a fuego medio durante 40 minutos hasta que el pollo esté bien hecho por dentro. Luego retiramos el pollo y lo reservamos.

2.Seguimos cocinando el resto durante 30 minutos más y retiramos la cebolla, añadimos las papas bancas y rojas y las guascas. Ahora vamos a cocinarlo otros 30 minutos aproximadamente. Añadimos las papas criollas y las cocemos durante 20 minutos más.

3.Ahora ya lo tenemos todo listo para concluir y servir. Desmenuzamos el pollo a tiras y lo añadimos a la olla. Agregamos también las cebollas que habíamos retirado, removemos un poco y rectificamos de sal si hace falta. Ya podemos servir a la mesa con la crema de leche, los aguacates partidos y las alcaparras aparte, así cada comensal se añadirá al plato la cantidad deseada. Buen provecho!!

**4.RANDÓN**

**A bowl of food

Description automatically generated with low confidence**

Este plato de influencia afrocaribeña se encuentra típicamente en las islas caribeñas de San Andrés y Providencia, en Colombia. Este plato a base de sopa se prepara principalmente a partir de un filete de pescado u otros mariscos, caracoles, batatas, patatas, yuca y plátanos al horno cocidos en leche de coco y pimienta. Este plato se sirve a menudo con arroz de coco y plátano frito.

**INGREDIENTES**

2 litros de leche de coco

1 kg de pescado o caracol

500 gramos de cerdo salado

2 plátanos verdes

500 gramos de yuca, 500 gramos de ñame y 500 de patatas

250 gramos de fruta del árbol del pan

8 dumplings

1 cucharadas de albahaca y orégano frescos

sal y pimienta

**PASOS**

1.Lo primero que debes hacer es cocer los ingredientes. Tanto el pescado como el cerdo se deben hervir durante 10 minutos.

2.Después, ambos se ponen en una olla a cocinar unos 15 minutos bañados en leche de coco. En el mismo recipiente, añade (pelados y cortados en trocitos) los plátanos, la yuca, el ñame y las patatas.

3.Cuando compruebes que están blandos, agrega los dumplings, la fruta del árbol del pan, la sal y la pimienta y déjalos cocinarse otros 20 minutos a fuego lento. Cinco minutos antes de servirlo incorpora las especias picadas (albahaca y orégano frescos).

**5.CALDO DE COSTILLAS**

**A picture containing food, dish, meal, soup

Description automatically generated**

Caldo de costilla es un plato de desayuno familiar colombiano y una cura para la resaca cuyas recetas han sido transmitidas de generación en generación. Es una sopa a base de agua que contiene papas, cilantro y costillas de res o un corte diferente de res.

**INGREDIENTES**

2 zanahorias

4 dientes de ajo

1/2 taza de cebolla cabezona finamente picada

4 cucharadas de cebolla larga picada

5 tazas de agua

1/2 taza de cilantro

1 libra de papa pastusa picada en cubos

1 cucharadita de comino

1 pizca de achiote

2 libras de Costilla de res

sal y pimienta al gusto

**PASOS**

1.Colocar las costillas de res en una olla grande con el comino, sal, achiote, pimienta y suficiente agua, poner al fuego y deja hervir. Cuando llegue a ebullición, reduce el fuego y deja cocinar a fuego lento durante 1 hora. o hacer uso de la olla a presión hasta ablandar la carne.

2.En la licuadora agregar el ajo machacado, la cebolla cabezona y cebolla larga picada con 1/4 de agua y trabaja esta mezcla por 1 minuto.Cuando este lista la mezcla, añadirla a la olla donde esta la carne y dejar cocer por 40 minutos.

3.Incorporar la mitad del cilantro con las papas y zanahorias . Rectificar los condimentos y dejar cocinar de 25 a 30 minutos. Comprobar que la carne, papas y zanahorias estén tiernas, cuando lo estén retirarlas del fuego. Servir en un plato hondo y espolvorear un poco de cilantro picado finamente sobre el caldo.

**6.SUDADO DE POLLO**

**A plate of food

Description automatically generated with medium confidence**

El pollo sudado es un plato de pollo tradicional de la ciudad costera de Barranquilla, Colombia. Este plato contiene pollo (a menudo patas), que se hierven con patatas, cebollas, tomates y pimientos rojos, y se sirve típicamente con arroz.

**INGREDIENTES**

8 muslos o contramuslos

1 cebolla

3 patatas

½ pimentón rojo

2 dientes de ajo

½ cucharada pequeña de comino

100 ml de caldo de pollo

Sal y pimienta al gusto

1 hoja de laurel

Aceite de oliva

Tomillo al gusto

**PASOS**

1.Esta receta es muy fácil de cocinar, necesitaremos una buena materia prima para conseguir el resultado adecuado.

2.Los muslos o contramuslos de pollo serán los protagonistas, aunque podemos cocinarlo con cualquier parte del pollo que tengamos a nuestra disposición.

3.Nos ponemos manos a la obra pelando la cebolla y los dientes de ajo que serán la base de este guiso tradicional que se prepara en gran parte de Latinoamérica.

4.Preparamos la cazuela para cocinar este guiso, le añadimos una buena cantidad de aceite de oliva y esperamos a que se caliente.

5.Empezamos a pochar la cebolla y el ajo, cuando estén blanditos será el turno del pimiento. Quitamos las semillas y troceamos el pimiento.

6.Pochamos los pimientos con la cebolla y el ajo, junto con una hoja de laurel para darle el sabor tradicional que queremos.

7.Pelamos y troceamos las patatas y las añadimos a este guiso para que empiecen a coger color y ablandarse.

8.Le quitamos la piel el pollo, salpimentamos y empezamos a cocinarlo con las verduras. Sellamos bien antes de incorporar el caldo de pollo y el tomillo.

9.Si es necesario ponemos más agua o caldo, lo importante es que las patatas se cocinen a la perfección con el resto de los ingredientes.

10.En caso de poner yuca, la cocción sería muy similar. Dejamos que se cocinen hasta que las patatas estén en su turno.

11.Apagamos el fuego, rectificamos de sal y pimienta, dejaremos que se termine de cocinar poco a poco y que repose unos minutos.

12.Tendremos listo un sudado de pollo colombiano que impresionará a más de uno, solo tendremos que disfrutarlo.

**7.OBLEA**

**A picture containing table, food, plate

Description automatically generated**

Una oblea es un postre típico de la calle que se encuentra en toda Colombia. Este postre se elabora a partir de dos obleas redondas intercaladas con una variedad de rellenos, como arequipe, mermelada, chocolate, espolvoreados o azúcar. Un gran lugar para encontrar obleas con una amplia gama de rellenos es en la Plaza Bolívar de Bogotá.

**INGREDIENTES**

Oblea

Arequipe (Dulce de Leche o Cajeta)

Crema de Leche

Queso rallado

Mermelada de Mora

**PASOS**

1.Poner arequipe al gusto en el centro de una oblea

2.Con un cuchillo esparcir al arequipe

3.Poner crema de leche encima y esparcir

4.Luego untar la mermelada

5.Por último esparcir el queso encima

6.Tapar con otra oblea

**8.PANDEBONO**

**A picture containing table, food, indoor, wooden

Description automatically generated**

El Pandebono es un pan tradicional originario de la región del Valle del Cauca en Colombia, elaborado con harina de maíz, almidón de yuca, queso y huevo, y ocasionalmente se sirve con pasta de guayaba. Mientras que el pandebono se puede degustar en muchas panaderías de todo el país.

**INGREDIENTES**

125 gr de harina de yuca

50 gr de harina de maíz precocida

1 huevo

100 gr de queso blanco latino

150 gr de queso feta o tipo cuajada

1 cucharadita de levadura en polvo

**PASOS**

1.En un bol grande raya los quesos. Agrega el huevo, las dos harinas y la levadura.

2.Mezcla muy bien con una cuchara de pala o con una batidora eléctrica de mano hasta formar una masa uniforme.

3.Comienza a separar la masa y hacer bolitas con las manos, la idea es que las bolitas no se te rompan o se deshagan cuando las amasas. Puedes agregar agua en caso de ser necesario.

4.En una bandeja para hornear forrada con papel para hornear pon varias bolitas de la masa, separadas una de otra con una distancia prudencial.

5.Mete la bandeja en el horno precalentado previamente a 180 grados y deja que se cocinen durante 15 minutos.

6.Una vez transcurrido el tiempo ya tendrás listos tus pandebono.

7.Deja que reposen y se pongan a temperatura ambiente antes de comerlos.

**9.MIELMESABE**

A picture containing food, dessert, sliced

Description automatically generated

Si quieres probar los postres de este país, no puede faltar degustar Mielmesabe. Se realiza en base a leche cortada y vinagre endulzado todo con panela. Dando lugar a un postre de especial textura para el paladar.

**INGREDIENTES**

2 tazas de leche cortada

1 astilla de canela

1 unidad de panela

**PASOS**

1.Colocar la leche al fuego

2.Cuando esté caliente agregar la panela en trocitos y la astilla de canela.

3.Cocer a fuego medio revolviendo de vez en cuando. Dejar secar hasta que la leche forme grumitos y la panela adquiera consistencia de melado.

4.Dejar enfriar y disfrutar.

**10.FLAN DE LECHE**

**A picture containing plate, table, food, slice

Description automatically generated**

El flan es otro popular postre de Colombia, aunque recurrente en gran parte de países de América Latina. El flan de leche es el más conocido pero las variaciones son inmensas: flan de mango, flan de piña, flan de café…

**INGREDIENTES**

Caramelo:

1 taza de azúcar

¼ de taza de agua

Flan:

5 huevos enteros

2 yemas de huevo

1 lata de leche condensada

1 taza de leche entera

1 taza de crema de leche

1 y ½ cucharada de azúcar

1 cucharada de extracto de vainilla

**PASOS**

1.Para preparar el caramelo, poner 1 taza de azúcar en una olla pequeña con ¼ de taza de agua. Llevar a hervir a fuego alto. Revuelva una vez y reducir el fuego a medio y cocinar unos 5 minutos o hasta que el almíbar se vuelva de color caramelo.

2.Inmediatamente vierta una cantidad igual del caramelo en moldes para flan. Agite cada molde para cubrir la base con el caramelo. Coloque todos los moldes en un molde grande para cocinar al baño de María y dejar de lado.

3.Precaliente el horno a 350 ° F.

4.En un tazón mediano, usando una batidora eléctrica o licuadora. Mezclar los huevos, las yemas de huevo y 1 ½ cucharada de azúcar por 2 a 3 minutos. Añadir la leche condensada, crema de leche, leche entera y el extracto de vainilla y mezclar durante 1 minuto más.

5.Con cuidado, vierta una cantidad igual de la mezcla de flan en los moldes caramelizados. A continuación, añadir agua caliente a molde grande, no a los moldes de flan, hasta que el agua llega a mitad de camino por los lados de los moldes para flan.

6.Coloque la bandeja en el horno y hornear durante 1 hora o hasta que al insertar un cuchillo en el centro del flan salga limpio.

7.Sacar de la bandeja para hornear y enfriar durante al menos 30 minutos. Luego, cubra y refrigere por lo menos 2 horas.

8.Para servir, cuidadosamente con un cuchillo alrededor del borde de cada flan, cubrir con un plato para servir, darle la vuelta y retire suavemente el molde.

**11.COCADAS DE LECHERA**

**A picture containing food, indoor, several

Description automatically generated**

Uno de los postres de Colombia más fáciles de elaborar y para los que solo se necesita, leche condensada, coco rallado y aceite en aerosol.

**INGREDIENTES**

200 gramos de Coco rallado (2 tazas)

200 gramos de Azúcar glass

200 gramos de Leche condensada

1 vaso de Leche de coco

**PASOS**

1.Para empezar a hacer las cocadas blancas, coge una olla o cazo con la capacidad suficiente y pon a calentar la leche condensada con la leche de coco. Es importante que lleves a cabo toda la preparación a fuego lento para evitar que tome un color oscuro, puesto que buscamos un dulce lo más blanco posible.

2.Acto seguido, añade el coco rallado y remueve constantemente. Una vez que observes que empiece a espesar la mezcla, agrega el azúcar glass o pulverizado y sigue moviendo. Para acelerar el proceso y lograr que espese más rápido, puedes verter un chorrito de jugo de limón.

3.Cuando la mezcla esté más espesa, retira la olla del fuego y forra una bandeja o recipiente con papel de aluminio o vegetal. Luego, engrasa con un poco de mantequilla y forma las cocadas blancas de leche condensada con ayuda de una cuchara. Lo ideal es crear bolas más bien aplanadas, como si de galletas se tratara.

4.Ahora tienes dos opciones, si quieres que las cocadas blancas mantengan su tono neutro, deja que se enfríen y resérvalas en el congelador durante 30 minutos, o en el frigorífico durante dos o tres horas antes de servir para que acaben de adoptar la consistencia adecuada. Y si quieres que tomen un tono más dorado, puedes hornearlas durante 20 minutos a 180 ºC y dejar enfriar. Ambas elaboraciones son válidas y están deliciosas, todo dependerá del color y textura que quieras aportar a tus cocadas de leche condensada.

5. ¡Listo! Sirve las cocadas blancas con leche condensada acompañadas de otros dulces tradicionales, como las cocadas con panela, y un café caliente.

**12.AREQUIPE**

**A picture containing food, eaten

Description automatically generated**

Se sirve con obleas o galletas saladas y es una variante caramelizada de la leche. Un dulce utilizado ampliamente en Colombia y como complemento indispensable en la decoración y cómo no en el gusto de muchos de sus postres.

**INGREDIENTES**

96 oz de leche

1 ½ libras de azúcar

½ cucharadita de bicarbonato de soda

½ de cucharadita de sal

1 astilla de canela

**PASOS**

1.En una olla mediana, combine todos los ingredientes y llevar a hervir.

2.Reduce el fuego a medio-bajo, revolviendo a menudo con una cuchara de madera durante aproximadamente 3 horas o hasta que el color cambie a caramelo y la mezcla este espesa. Deje que se enfríe.

3.Vierta la mezcla en un recipiente de vidrio con tapa. Refrigere hasta por una semana.