



deleite costeño

123,

Marzo de 2022

ISSN 2022-1281



RECETAS TÍPICAS

De la costa a su
mesa

Secreto
de la cocina

Sabores
predominantes



www.deleite-costeno.com

02

Sumario, editorial
y créditos

03

Ingredientes y
preparación
del sancocho

04

Ingredientes y
preparación
del arroz de coco

05

Propiedades de
la tilapia roja

06

Ingredientes y
preparación
del cayeye

07

Ingredientes y
preparación
del suero costeño

EDITORIAL



Estamos muy contentos por presentar el primer número de la revista deleite Costeño y seguros de aportar datos relevantes creando una nueva ideología en el campo gastronómico costeño.

Queremos brindarte las mejores recetas, además de compartir con ustedes los sabores únicos de la región caribe.

Aprovechamos para informarles que la revista aporta toda la información necesaria para preparar con éxito el plato elegido.

Finalmente queremos desearles Feliz día.

CRÉDITOS

Diseño y diagramación: Jose Simón Barreto Cardona.

Fotografías: Jeison Rodriguez (chef), Shutterstock y kengkreingkrai.

SANCOCHO *Costeño*

INGREDIENTES

- Yuca
- Platano verde
- Ñame
- Mazorca
- Ahuyama
- Papa
- Arracacha
- cilantro
- Hueso carnudo de res o puede ser pollo o gallina, o los tres a la vez que se llamaría trífásico
- Un cubito de maggi



PREPARACIÓN

Coloca una olla con agua, a fuego de leña suficiente grande como para las personas que van a almorzar. También si quieren hacerla en estufa casera se puede, pero en fuego de leña queda más sabroso.

Se pelan todas las verduras, el hueso o el pollo bien lavado, después de media hora de estar calentando el agua se coloca en la olla, diez minutos después se le agregan todas las verduras con la

sal y la Maggi.

Después de un rato se mira como está la verdura y el hueso carnudo o pollo. Si vez que la verdura y el hueso está blando enseguida puedes agregarle el cilantro picado y si quieres le puedes sumar una cebolla cabezona roja picadita. Y allí tienes un suculento sancocho costeño bien jalao.



Foto: Shutterstock

Cuando se vea que esta hirviendo nuevamente se empieza a menear con un cucharón de palo para evitar que las verduras se peguen en la olla.

deleite
costeño

 **imusa®**

CALDEROS

imusa®



LOGRA LA PERFECCIÓN

COCINA TAMBIÉN LAS *Verduras y vegetales.*



MÁS QUE

Originales

Hecho
en Colombia

| <https://www.imusa.com.co/>

ARROZ DE *Coco*

INGREDIENTES

- 900 gr de arroz
- 1800 ml de agua
- 50 gr de panela rallada
- 30 gr de cebolla cabezona morada finamente picada
- 2000 ml de leche de coco
- 30 gr de azúcar morena
- 1 cucharada de sal
- Tilapia
- Plátanos

PREPARACIÓN

En una olla grande agregar la leche de coco y el azúcar, revolver a fuego lento hasta que se formen caramelos (chicharrones cafés pequeños).

Agrega la cebolla picada, el titoté y el arroz en una olla diferente, sofríe durante 3 minutos aproximadamente.

Para disfrutar este delicioso arroz, anexa un Pescado frito y por supuesto, varios patacones.

Agrega agua recubriendo toda la mezcla y la cantidad de sal que desees.

Cuando el arroz esté cocido (a medio secar), agrega la panela rallada y revuelve para integrar todos los ingredientes.

Sirve tu arroz con coco y la proteína o acompañamientos que más te gusten.

TILAPIA ROJA

PROPIEDADES

La Tilapia roja, también conocida como Mojarra roja, es un pez que taxonómicamente no responde a un solo nombre científico.

Es un híbrido del cruce de cuatro especies de Tilapia: tres de ellas de origen africano y una cuarta israelí. Son peces con hábitos territoriales, agresivos en su territorio, el cual se defiende frente a cualquier otro pez, aunque en cuerpos de aguas grandes, típicos de cultivos comerciales, esa agresividad disminuye y se limita al entorno de su territorio.

Este pez se puede reproducir en grandes espacios como estanques o en grandes ciénagas.

Este pez de origen africano tiene una buena demanda en el mercado, buen crecimiento y un buen desarrollo. Su hábitat es el fondo de la ciénaga.

La reproducción se caracteriza por ocurrir una incubación bucal, además de que se cuida la cría. En cuanto al dimorfismo sexual de la especie, se ha mencionado que los machos son más grandes y poseen mayor brillo y color.

Respecto a su alimentación, la tilapia roja, come todo tipo de alimentos vivos, frescos y congelados. Asimismo, aceptan alimentos secos para peces, en particular pelletshumectados previamente.

Los machos de la tilapia crecen más rápidamente y alcanzan un tamaño mayor que la hembra. En cultivo comercial alcanzan dimensiones de hasta 39 cm, aunque en acuario un poco menos.

Esta especie de pez soporta altas temperaturas y puede adaptarse al medio en donde se encuentre. Su alimentación es equilibrada (a base de concentrado).



Foto: kengkreingkrai

INGREDIENTES

- Aceite vegetal
- 4 guineos verdes
- 1 cebolla morada
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates chontos
- 4 ajíes dulces (2 rojos y 2 verdes)
- Sal al gusto

De todos estos platos, el Cayeye se destaca por su sencillez. También conocido como mote de guineo, este plato consiste en un puré de guineo o banano verde mezclado con sus fieles ingredientes: el queso costeño y la mantequilla.

Es uno de los platos favoritos de los habitantes de los departamentos del Magdalena y Atlántico. Se consume de preferencia en el desayuno, algunas personas le añaden suero o con un sofrito (ahogado) de tomate y cebolla.

Se estima que la palabra “cayeye” proviene del vocablo “Cayey” del lenguaje taino de los Arawak que significa un ‘lugar del agua’. Sin embargo, la historia de este plato es relativamente reciente ya que su origen data de la época de la United Fruit Company en el Magdalena.

El guineo que no cumplía con los requisitos para ser exportado era rechazado y se botaban a lo largo de la carrilera del tren, en el área del que hoy es el Mercado Público. La gente comía guineos gratis y se ingeniaba las maneras de comerlo hervido, frito o en sopas.



PREPARACIÓN

Hierva en una olla mediana cuatro guineos verdes durante 20 minutos o hasta que estén suficientemente blandos para machacar.

Conserve el agua de cocción de los guineos.

Para el ‘hogao’ ponga a cocinar en una sartén con aceite vegetal, el tomate chonto picado, los ajíes dulces en cuadritos, la cebolla morada picada y el ajo bien cortado.

Revuelva constantemente, agregue más aceite si observa que se seca el ‘hogao’.

Una vez machacados los guineos agregue el hogao

y mézclelo bien con el puré.

Si siente que ha quedado seco, puede agregar un par de cucharadas de la misma agua en la que hirvieron los guineos.

Sirva el Cayeye con queso costeño rallado o con suero costeño.



01



02



03



04



05



06



Agregue sal al gusto, pero si va a servir el cayeye con queso costeño es recomendable usar poca sal.

SUERO *Costeño*

INGREDIENTES

- 1 litro de leche entera
- 2 cucharadas de jugo de limón o vinagre blanco
- 1/2 cucharadita de sal

PREPARACIÓN

En una olla poner la leche y agregar el limón o vinagre y dejar cortar la leche por 2 horas. Luego colocar al fuego bajo por 5 minutos para que el agua se separe de la leche. Bajar del fuego y dejar reposar por otros 15 minutos.

Luego pasar el contenido por Un escurridor muy fino y

lentamente dejar que el agua decante. Hacer este procedimiento cuantas veces sea necesario y conservar el producto sólido de la leche. Colocar los grumos de leche en una taza y agregar la sal y luego mezclar bien con un tenedor.

Para que quede más cremosa el suero, pasarlo por un procesador de alimentos y así se desharán los grumos.



Foto: Jeison Rodriguez (chef)



Foto: Bufasan



PREPARA ARROZ TIPO *Paella*

Cocción
Wok IMUSA Talent
Master + Sartén 24cm
Antiadherente

¡COMPRA AHORA!

75
ANIVERSARIO

Oster

EDICIÓN
Limitada

**VASO DE VIDRIO
RESISTENTE A
INGREDIENTES**
Hirviendo

¡COMPRA YA!

