

COMIDAS TÍPICAS

El aborrajado de maíz y pescado: Es un delicioso y tradicional platillo de la gastronomía lloreseña. El aborrajado de maíz y pescado; se muele el maíz y se frit el pescado. Esto se mezcla con con huevo y legumbres, se amaza y se frit nuevamnete hasta quedar dorado y crujiente por fuera, mientras que la mezcla interna queda suave y sabrosa. Es una deliciosa variación del tradicional aborrajado colombiano, combinando la textura y dulzura del maíz con el sabor del pescado. Esta receta refleja perfectamente la gastronomía lloreseña, donde los ingredientes frescos del Atrato, Capá y Andagueda con los productos agrícolas como el maíz se fusionan en un platillo único.



Ilustración 38. El aborrajado de maíz y pescado

La guarra de maíz. Es un platillo típico lleno de sabor y tradición. Su sabor combina la dulzura del maíz con la jugosidad del pescado, creando una experiencia culinaria reconfortante y deliciosa. La guarra de maíz. Para su preparación, se usa maíz tierno o maíz desgranado, que se muele hasta obtener una masa suave. Luego se prepara el guiso: se fríe el pescado con cebolla, ajo y especias como comino, pimienta y sal.

El pescado se cocina hasta que esté bien dorado y jugoso. En algunas versiones, también se desmecha para que se mezcle mejor con la masa. Una vez que el guiso está listo, se coloca una porción de la masa de maíz en la palma de la mano o en una hoja de plátano, y se coloca en el centro una porción de la carne frita o guisada. Luego, se envuelve bien la masa alrededor del guiso. La guarra de maíz se cocina tradicionalmente frita en abundante aceite caliente hasta que se dore y quede crujiente por fuera, mientras que la masa se mantiene suave y esponjosa por dentro.



Ilustración 39. La guarra de maíz