

RECETAS TÍPICAS DE LA REGIÓN ANTIOQUEÑA

I. Contexto Cultural: La Cocina Paisa

La cocina antioqueña se caracteriza por ser rica, abundante y nutritiva, resultado de las largas jornadas de trabajo de los arrieros y campesinos en las montañas. Los ingredientes fundamentales son los frijoles, el maíz, el plátano y el cerdo, que se combinan para crear platos contundentes y llenos de sabor a tradición. El **fríjol** es considerado el alimento principal de la dieta antioqueña, históricamente acompañado de mazamorra y arepa.

PÁGINA NUEVA

II. Platos Fuertes

1. Fríjoles con pezuña y coles

Este plato es un pilar de la cocina antioqueña, a menudo reservado para el almuerzo diario o como parte de un plato más grande.

Ingredientes (Para 7 platos) Cantidad

Fríjoles cargamanto	1 libra
Pezuña	Pezuña y media
Papas criollas	6
Papas comunes	3
Hojas de Col	10
Sal, aceite, cebolla rama	Al gusto
Soda	2 cucharadas (para lavar la Col)

Exportar a Hojas de cálculo

Preparación:

1. Lavar los frijoles y poner a remojar de un día para otro.
2. Cocinar en olla pitadora con dos litros de agua, aceite y sal por una hora.
3. Agregar las hojas de col picadas y continuar la cocción por 20 minutos más.
4. Añadir la papa criolla machacada y cruda, la papa común picada en cuadros, la cebolla de rama sin picar y la pezuña (previamente picada y cocinada).

5. Dejar 20 minutos más en cocción para finalizar.

PÁGINA NUEVA

2. Sancocho de Gallina (o Carne)

El sancocho es un plato festivo y de celebración en toda Colombia, siendo el sancocho de gallina (o pollo) uno de los más populares en Antioquia, usualmente preparado en leña (fogón de leña).

Ingredientes	Cantidad
Gallina (o pollo)	1 (cortada en presas)
Papas	6 grandes (peladas y cortadas en trozos)
Yuca	1 libra (pelada y cortada en trozos)
Plátano verde	2 (pelados y partidos a mano)
Mazorca	2 (cortadas en rodajas)

Cilantro y Cebolla larga Al gusto (para el guiso y decoración)

Ajo, Comino, Sal, Color Al gusto

Exportar a Hojas de cálculo

Preparación:

1. En una olla grande (paila), poner a cocinar la gallina/pollo con la cebolla larga, ajo, sal, comino y color.
2. Cuando la carne esté medio blanda, agregar el plátano verde, la mazorca, la yuca y las papas.
3. Dejar cocinar a fuego medio hasta que todos los tubérculos y el plátano estén suaves y el caldo haya espesado ligeramente (aproximadamente 1 hora).
4. Retirar la cebolla y los trozos de aliños grandes.
5. Servir caliente en plato hondo, espolvoreado con cilantro picado.
Tradicionalmente se acompaña con aguacate, arroz blanco y hogao.

PÁGINA NUEVA

3. Torta de Fríjoles

Receta que utiliza los frijoles cocidos y molidos, transformándolos en un plato compacto.

Ingredientes	Cantidad
Fríjoles	4 tazas (cocidos y molidos)
Chicharrones	1 libra (pequeñitos, bien fritos)
Plátano maduro	1 (pelado y cortado en cuadritos, fritos)
Mantequilla	2 cucharadas
Pan tostado rallado	1 taza
Sal	Al gusto

Exportar a Hojas de cálculo

Preparación:

- 1. Mezclar bien la masa de frijoles, los chicharrones y el plátano maduro.
- 2. Verter la mezcla en un molde enmantequillado.
- 3. Cubrir la superficie con el pan tostado rallado y añadir pequeños pedazos de mantequilla encima.
- 4. Llevar al horno precalentado a 300 °C por **20 minutos**.

PÁGINA NUEVA

III. Dulces y Postres

4. Manjar Blanco

Postre tradicional hecho con arroz y leche, diferente a la versión vallecaucana que usa leche cortada o maicena.

Ingredientes (Para 5 porciones)	Cantidad
Leche	1 litro
Arroz blanco	1 pocillo alto
Azúcar	1/2 libra
Sal, mantequilla, aguardiente	Al gusto

Exportar a Hojas de cálculo

Preparación:

1. Poner el arroz a remojar de un día para otro.
2. Licuar el arroz agregando la leche poco a poco por 5 minutos hasta que esté muy fino.
3. Colar la mezcla. Si queda mucho bagazo, licuarlo nuevamente con más leche hasta que la mezcla esté totalmente líquida.
4. Llevar la mezcla al fogón, agregar el azúcar, la mantequilla y la sal. Revolver constantemente por media hora a fuego alto.
5. Bajar a fuego medio por otros 30 minutos y agregar la copita de aguardiente.
6. Continuar revolviendo hasta que la mezcla espese al punto en que, al levantar la cuchara, no caiga ninguna gota.
7. Servir en platos y espolvorear canela en polvo.

PÁGINA NUEVA**5. Arroz con Leche**

Postre emblemático que se consume en toda la región, especialmente en épocas navideñas.

Ingredientes	Cantidad
Arroz	1 pocillo
Agua	2 pocillos
Leche	2 litros
Azúcar	1 pocillo
Esencia de vainilla	1 cucharada

Canela en astillas, Uvas pasas Al gusto

Exportar a Hojas de cálculo

Preparación:

1. Lavar el arroz y ponerlo a cocinar en los 2 pocillos de agua con la canela en astillas.
2. Cuando el agua se haya consumido, agregar los 2 litros de leche y el azúcar.

3. Dejar hervir a fuego lento, revolviendo constantemente (para que no se pegue) hasta que la leche se reduzca y el arroz esté cremoso.
4. Retirar del fuego, agregar las uvas pasas y la esencia de vainilla.
5. Servir frío o caliente, espolvoreado con canela molida.