

GRAN LIBRO DE LA COCINA COLOMBIANA CARLOS ORDÓÑEZ (COMP.)

Biblioteca Básica De Cultura Colombiana

PÁGINA NUEVA

ÍNDICE GENERAL DEL LIBRO

- I. COSTA PACÍFICA
- II. ANTIOQUIA Y VIEJO CALDAS
- III. LLANOS Y AMAZONÍA
- IV. VALLE, CAUCA Y NARIÑO
- V. SANTANDERES
- VI. COSTA ATLÁNTICA
- VII. TOLIMA Y HUILA
- VIII. BOYACA Y CUNDINAMARCA
- **GLOSARIO**
- **ÍNDICE DE RECETAS**

PÁGINA NUEVA

PRESENTACIÓN

La cocina de una región... es su paisaje en la olla.

JOSEP PLA

COMO TANTAS RECETAS QUE se hacen en cocina, este prólogo podrá compararse con el proceso de elaboración de una de las más simbólicas preparaciones de nuestra cocina vernácula, existente en todas las cocinas regionales colombianas: la arepa. Para asar una arepa es necesario voltear de tiempo en tiempo sus dos caras, buscando que las brasas del carbón terminen por otorgarle el punto que su cocinera desea darle. Este prólogo, como la arepa, tiene dos caras: la primera, apoyada en la historia y el pasado que ha envuelto al libro; la segunda, apoyada en el presente y proyectada hacia el futuro que tendrá este conspicuo recetario. Espero que por ninguna de las dos caras se me queme, y sólo deseo que el lector la digiera gustosamente y tenga de ella un buen provecho.

Cara 1: la primera edición de este libro salió del horno editorial a mediados de **1984**. La persona encargada de prologar tan novedoso y sugestivo recetario fue la finada **Gloria Valencia de Castaño**, quien, con el rigor y la elegancia que la caracterizaban, supo plasmar en pocas líneas un magnífico prólogo, cuya

exquisitez merece su lectura, del cual retomo esta corta reflexión: «... **el libro de cocina debe ser sólo un texto de incitaciones, un manual de imágenes y sugerencias**». Prologar un libro proviene de una solicitud muy justificada, bien por su autor, bien por sus editores. Dicha solicitud se convierte en un designio que compromete al prologuista a escribir sobre el encanto y la importancia que tiene el texto que sigue al prólogo, para motivar a eventuales lectores —compradores de librerías, visitantes rutinarios de bibliotecas, coleccionistas temáticos— a que se sumerjan en una lectura donde encontrarán un nuevo acervo de conocimientos, expresado en aleatorios lenguajes —científico, literario, filosófico, poético— sobre los cuales el prologuista podrá advertir, sugerir, opinar y vetar con absoluta autonomía de criterio.

La designación que he recibido para escribir el prólogo de este libro constituye para mí un importante reconocimiento a mis **treinta años de trabajo e investigación culinaria**, y, a la vez, la recibo como verdadero reto para estimular la imaginación y el estómago a futuros investigadores, historiadores y antropólogos culinarios, chefs profesionales, propietarios de restaurantes, amas de casa, cocineras de la calle en la ciudad y cocineras de la vereda en el campo, quienes, gracias a la ejecución y materialización de políticas culturales, como la Biblioteca Básica sobre las Cocinas Tradicionales de Colombia (BBCTC) , lograrán por primera vez tener acceso a la más completa gama temática alrededor de los aspectos sociales y culturales de la cocina colombiana.

De otra parte, deseo expresar dos razones por las cuales asumo este trabajo con absoluta satisfacción y entrega: la primera es que existiendo actualmente en Colombia un numeroso y competente grupo de investigadores culinarios —chefs profesionales, historiadores, médicos nutricionistas, biólogos, ambientalistas, antropólogos y periodistas gastronómicos—, cuyo trabajo y prestigio son reconocidos nacional e internacionalmente, he sido yo el escogido para hacer el prólogo sobre este libro, que hoy goza, como ningún otro de su género, de una aquilatada fama en toda Colombia , y la segunda es que con base en una pesquisa personal realizada sobre una pequeña, pero representativa, muestra de bibliotecas públicas, sin lugar a dudas, el **Gran libro de la cocina colombiana** ha sido el recetario más consultado por la comunidad culinaria —usuarios de bibliotecas— en los últimos tres lustros. Espero que con esta nueva reedición el nivel de consulta permanezca durante muchos lustros más, dadas sus valiosas y recónditas particularidades, de las cuales daré explícita cuenta en las líneas siguientes.

Conozco el **Gran libro de la cocina colombiana** de portada a portada, y me atrevo a aseverar que lo he consultado como muy pocos colombianos lo habrán hecho: conozco el proceso de su gestación y de su historia; conozco a muchos de sus

colaboradores, entre ellos a su autor, con quien he conversado íntimamente sobre su elaboración; conozco sus más de **setecientas recetas**; conozco detalladamente sus cuadros de cortes y su glosario técnico; conozco sus defectos y sus virtudes, y, no en vano, en 1985 escribí para el **Boletín cultural y bibliográfico del Banco de la República** la primera reseña bibliográfica que se hizo sobre él, cuya argumentación hoy continúa vigente. En tal reseña aludí al precario devenir bibliográfico-culinario en nuestro país, y a su comercialización, el cual apenas comenzó a hacer presencia a mediados del siglo XIX. Allí mismo me refiero al tema de la siguiente manera:

En **1853** se publica en Bogotá el **Manual de artes, oficios, cocina y repostería**, que en su portada interior reza: «Obra sacada de los mejores autores y acomodada a las necesidades de los granadinos, así como a las circunstancias de esta República». Para **1893**, **Timoteo González** publica —igualmente en Bogotá— **El industrial de coadjutor**, con el siguiente subtítulo: «Tesoro de recetas sobre cocina española, cocina bogotana, confitería y repostería al uso español y americano; licorería, medicina, higiene y economía doméstica». Los dos ejemplos citados constituyen las primeras incursiones que sobre el tema se realizaron en el mercado editorial de nuestro país. Sobra decir que si el comercio de libros era bastante precario para la época, tanto o más lo era la producción editorial, y, por consiguiente, «**el libro o recetario culinario**», que desde hacía medio siglo era tema de alta demanda en Europa, en nuestro medio estaba literalmente crudo. Eran los albores de la guerra civil, y la situación social, económica y política del país era sumamente crítica para considerar el tema de «lo culinario» como asunto de importancia; sin embargo, por aquellos años —finales del siglo XIX, preámbulos del XX— se escriben en Colombia numerosos cuadernos, manuales, y cartillas culinarias, gracias al ir y venir de solventes familias colombianas entre nuestro país y el Viejo Mundo, que se ausentaban por largos años para educar a sus proles. Eran tiempos en que la mujer aún no lograba plenamente su entrada a los claustros universitarios, y, por tanto, para nuestras damiselas se constituyó en requisito casi indispensable —con el fin de acreditar su estancia en aquellas latitudes— la publicación posterior de un recetario o de un manual de comportamiento y buenas costumbres, lo que dio como resultado una copiosa producción de cuadernos en hermosas caligrafías, que hoy pernoctan en los anaqueles de empolvadas bibliotecas de las otrora refinadas y opulentas familias, en ciudades como Popayán, Cartagena, Medellín, Tunja, Bogotá y Bucaramanga. En algunas de estas ciudades, durante las décadas de los veinte y de los cuarenta, se hicieron rústicas impresiones editoriales de varios de estos cuadernos, pero, de manera contundente, fue en **Medellín** donde existió un interés inusitado y donde algunos de ellos se convirtieron en valiosos textos de estudio para las investigaciones culinarias surgidas a finales del siglo pasado, que en la actualidad

se encuentran en pleno auge. Quede claro: la industria editorial, específicamente los libros de cocina en Colombia, no fueron materia de importancia para las disciplinas sociales hasta la **década de 1980**, cuando el asunto comenzó a tener relevancia y en muy pocos años se transformó en panacea para algunas editoriales y en tema cotidiano y fundamental para diversos medios de comunicación. Es un hecho que hasta la aparición en 1984 del **Gran libro de la cocina colombiana** transcurrieron varias décadas durante las cuales se ofrecían libros culinarios de factura extranjera y muy pocos de autoría colombiana.

Hace veintiocho años salió la primera edición del **Gran libro de la cocina colombiana**; sus editores, el **Instituto Colombiano de Cultura —Colcultura—** y el **Círculo de Lectores**, esta última, empresa española que había implantado en Colombia una modalidad de comercialización novedosa y exclusiva, consistente en ventas apoyadas en la vinculación por suscripción. Así, numerosas familias de clase media del país iniciaron o complementaron sus bibliotecas con variadas colecciones temáticas, y así, antecedido de una efectiva campaña de publicidad, apareció el **Gran libro de la cocina colombiana**, el cual fue a parar no sólo a lujosas y voluminosas bibliotecas particulares de las grandes ciudades, sino también a millares de precarias bibliotecas públicas e institucionales.

Permítaseme, una vez más, transcribir mis conceptos de hace más de un cuarto de siglo, los cuales considero válidos. En la reseña escribo:

... si existe algo en lo que no puede fallar un libro de cocina es en su presentación. La inquietud que siente el artista plástico o el poeta cuando su obra va a ver la luz pública es la misma que debe sentir el autor culinario. El **Gran libro de la cocina colombiana** está bien presentado, pues resulta apetitoso a los ojos de cualquier lector. Por primera vez en la bibliografía culinaria colombiana se logra una **calidad óptima en sus fotografías**; aunque muchas de ellas puedan ser criticadas por los profesionales del oficio, el hecho es que se logra reivindicar visualmente la configuración de numerosas preparaciones, que en la descripción narrativa de la casi totalidad de viajeros extranjeros por la Colombia del siglo XIX, aparecían como verdaderas aguamasas. La buena presentación aludida es el resultado de cumplir igualmente con requisitos técnicos tales como: buen papel, buen diseño gráfico y excelentes tipos de fuente, requisitos que muchas veces se subestiman, lo que afecta el contenido de un libro, sobre todo de un libro de cocina. Por otra parte, se logra en el **Gran libro de la cocina colombiana** un trabajo nunca realizado: un **inventario de recetas —algo más de setecientas—** con una clara descripción de las mismas, sin caer en la rigurosidad de pesos, medidas, tiempos y otras mañas culinarias que hubiesen hecho imposible su lectura; lo anterior se complementa con un **glosario temático eficiente**, un acertado **recuadro con las denominaciones de los cortes y nombres de las carnes** en las diferentes regiones, unas claras explicaciones técnicas útiles para el mejor uso del libro en la

cocina, una sugestiva introducción y, finalmente, un conjunto de reseñas regionales apretadas, pero veraces.

Sin lugar a dudas, las líneas anteriores son elogiosas; sin embargo, también asumí una posición crítica —que no destructiva— en aspectos tan importantes como los siguientes. Retomo mi reseña:

La fusión de trabajo entre una entidad cultural —Colcultura— y una empresa particular —Círculo de Lectores— no dio los mismos resultados a las dos partes: para los objetivos de la empresa particular se logra el cometido, dado el éxito económico del proyecto; en cuanto a la entidad cultural, la pobreza del aporte es manifiesta, ante la ausencia de rigor y método en la investigación ; la recopilación de un recetario con mínimas alusiones históricas y culturales es propia del folclor y, aunque la contribución del folclor puede llegar a ser importante en la investigación social de la cocina, de todas maneras necesita depurarse para no asumir sus conceptos y categorías como generalizaciones válidas —ejemplo: plato típico—. **El análisis sociocultural presente en el texto es tímido y exiguo.** Resulta inadmisible que se omita una ubicación histórica que dé cuenta del origen y de los procesos socioeconómicos que acontecieron en el país para lograr la introducción al actual catálogo alimentario colombiano. **Productos tales como plátano, arroz, mango, limón, naranjo, café y otros tantos, que hoy se encuentran plenamente establecidos en el consumo popular, son considerados equivocadamente como aborígenes.** Igualmente sucede con el cerdo, el ganado vacuno y la caña de azúcar, de donde obtuvimos aquellos resultados culinarios propios de la Conquista y la Colonia, materializados actualmente en manteca, chicharrón, leche, queso, mantequilla y panela. Todos ellos eran ajenos enteramente a la dieta de los indígenas precolombinos, pero paradójicamente gozan hoy de mayor demanda —en ciertos sectores de clase— que otros alimentos autóctonos, estos sí, de arraigado aprecio en aquellas primeras poblaciones. Hacemos referencia a la arracacha, a la mafafa, al algarrobo, al chontaduro y a la ahuyama, muestra mínima de un gran inventario por relacionar. **La cocina colombiana actual es la mezcla de diferentes etnias y culturas, mezcla que, como todo proceso histórico, merece explicarse, y en este caso la ausencia de esta explicación es evidente.**

En los últimos diez años, el **Gran libro de la cocina colombiana** se ha convertido en excelente documento de consulta para quienes por distintos caminos se encuentran desarrollando diferentes líneas de acción ante el inmenso y prolífero patrimonio cultural culinario que tiene Colombia. Es un hecho, este gran libro apenas comienza su periplo para llegar a ser un auténtico vademécum culinario; su valioso contenido —con deficiencias e imprecisiones— aún goza de gran desconocimiento, pero su futuro es inmenso y su verdadero reconocimiento

vendrá en años posteriores. Hoy mi reto es sustentar este presentimiento, razón que me conduce a escribir en las líneas siguientes una sincera apología; en otras palabras: voy a voltear la arepa.

Cara II: hasta hace algunos años la **investigación social en Colombia sobre la cocina** como elemento de nuestra cultura era verdaderamente incipiente.

Digamos que la alimentación, antes que la cocina, fue tema de estudio desde principios del siglo XX por parte de investigadores vinculados a la medicina, la botánica, la agricultura y la economía, y es a partir de la **década de 1940** cuando se publican las primeras investigaciones sociales de orden histórico, antropológico y folclórico, que resaltan la importancia de la alimentación.

Trabajos como los de Jorge Bejarano —Alimentación y nutrición en Colombia—, Hernando García Barriga —Flora medicinal de Colombia—, Víctor Manuel Patiño —Recursos naturales y plantas útiles en Colombia—, Gabriel Giraldo Jaramillo —Aspectos históricos de la alimentación indígena—, Gerardo y Alicia Reichel-Dolmatoff —El simbolismo de caza, pesca y alimentación entre los desana—, Guillermo Abadía Morales —Compendio general del folclor colombiano—, Yolanda Mora de Jaramillo —Alimentación y cultura en el Amazonas—, constituyen —sin rigor cronológico— una muestra de lo referido. Ahora bien, tal como lo enuncié en líneas anteriores, recetarios de cocina colombiana o de regiones de Colombia seguramente existen en anaqueles de provincias desde finales del siglo XIX, y es un hecho que en las principales ciudades del país se conocen libros, textos o cartillas —muchos de ellos auténticos tesoros de pedagogía culinaria— de reputadas señoras, los cuales, desafortunadamente, no tienen divulgación nacional, y su contenido no pasa de ser un sencillo recetario.

La **investigación culinaria en Colombia** sólo comienza a ser una realidad bajo la mirada de la antropología, con tesis y trabajos de campo, a principios de la **década de 1980**, cuyos resultados fueron de alto impacto en la comunidad universitaria. Asimismo, a partir de la década de 1980, el tema de «**lo culinario**» **conquistó las páginas diarias y semanales de periódicos y revistas**, irrumpió en programas de televisión y se convirtió en filón importante para la industria editorial nacional. A finales de la primera década del siglo XXI, el asunto tomó más fuerza con la aparición de **docenas de escuelas de cocina** en las más importantes ciudades del país, lo que permitió que jóvenes de clases media y alta no tuvieran que gastar fortunas viajando a Suiza, Francia o España para estudiar cocina profesional. De igual manera, a partir de la primera década del siglo XXI comenzó una contundente **oferta de todo tipo de restaurantes**, surgieron **congresos y festivales gastronómicos** y la cocina entró como tema de estudio a las **universidades**, sobre todo en facultades de Historia, Sociología y Antropología.

Este cúmulo de acontecimientos descritos tiene entre sus muchos protagonistas uno de trascendental importancia, cuya incidencia en los diferentes ámbitos ha sido total: me refiero al **Gran libro de la cocina colombiana**. Es un hecho que investigadores culinarios de todas las disciplinas, fundadores de academias de cocina, empresarios y propietarios de restaurantes o negocios afines, chefs profesionales, profesores de cocina, amas de casa, pequeños empresarios, periodistas gastronómicos, nutricionistas, dietistas, directores de medios de comunicación, en fin, todos, unos más, otros menos, **han recurrido a consultar la información que contiene este gran libro**. Dicho de otra manera, es imposible imaginar que en los últimos años cualquier proyecto —académico, comercial, de beneficio público o privado— que en su estructura de operación involucre a la cocina colombiana no haya consultado este gran libro. Reitero, el **Gran libro de la cocina colombiana**, desde hace más de tres lustros, ha sido un **documento de consulta obligada** sobre todo lo que tenga como columna medular un recetario idóneo de la cocina de nuestro país. Jamás imaginaron Colcultura y el Círculo de Lectores que veinticinco años más tarde este recetario de gran formato se convertiría en uno de los libros más importantes de la bibliografía culinaria colombiana, y mucho menos lo imaginó **Carlos Ordóñez Caicedo**, quien, con espíritu poético, sibarita y aventurero....

PÁGINA NUEVA

RECETARIO SELECCIONADO POR REGIONES

CÓCTEL ARANZAZU

Chanfaina [Chocó] **Grado de dificultad ** | **Tiempo de cocción:** 1 hora |

Raciones: 8 a 10

Ingredientes

- 1 libra (500 gr) de corazón de cerdo
- 1 libra (500 gr) de buche de cerdo
- 1 libra (500 gr) de hígado de cerdo
- ½ libra (250 gr) de bofe de cerdo
- ½ libra (250 gr) de pajarilla de cerdo
- ½ libra (250 gr) de tragante de cerdo
- 2 tomates rojos, pelados y picados
- 1 taza de cebolla en rama, picada
- 1 taza de cebolla cabezona, picada

- 6 dientes de ajo, molidos
- 4 hojas de albahaca, picadas
- 1 cucharada de cilantro, picada
- ¼ de taza de jugo de limón
- 1 taza de aceite
- 1 cucharada de bija (achiote)
- 2 libras (1 kg) de papas, peladas, cocidas y cortadas en cuadritos
- sal y comino al gusto

Preparación Se ponen a cocinar todas las menudencias, juntas, con los ajos molidos, por unos 30 minutos ; cuando estén cocidas, se sacan, se dejan enfriar y se pican en cuadritos. Se prepara un sofrito con las cebollas, los tomates y los cominos, se revuelven bien y se sofríen en el aceite , se agregan las menudencias, se sofríen por unos 15 minutos y se añaden las papas, la albahaca, el cilantro, el jugo de limón, la bija, sal y comino. Se sirven bien calientes.

PÁGINA NUEVA

Torta de frijoles [Antioquia] **Grado de dificultad ** | **Tiempo de cocción:** 20 minutos | **Raciones:** 8

Ingredientes

- 4 tazas de frijoles, cocidos y molidos
- 1 libra (500 gr) de chicharrones pequeños, bien fritos
- 1 plátano maduro, pelado y cortado en cuadritos, fritos y dorados
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de pan tostado rallado
- sal al gusto

Preparación Se mezclan bien la masa de frijoles, los chicharrones y el plátano maduro. Se vierte en un molde enmantequillado. Se cubre con el pan tostado y pedacitos de mantequilla y se lleva al horno precalentado a 300 °C por 20 minutos.

PÁGINA NUEVA

Tatuco [Casanare] **Grado de dificultad *** | **Tiempo de cocción:** 2 horas | **Raciones:** 4 a 6

Contexto Se prepara generalmente con carne de pescado, pero se hace también con carne de iguana, lapa o gallina, luego de calcular una cantidad que quepa en la guadua.

Ingredientes

- **Guiso:** 4 tallos de cebolla larga, picada
- 4 tomates pelados y picados
- 8 hojas de cilantro cimarrón (chicoria) picadas
- sal, pimienta y comino al gusto

Preparación (para Tortuga, que usa la misma técnica) *Nota: El tatuco original usa carne de pescado o caza rellena en guadua, pero la técnica descrita en el PDF aplica de manera similar al uso de un caparazón de tortuga para cocinar el guiso.*

Las vísceras (de la tortuga, en el ejemplo del texto) se cocinan en agua hirviendo con limón por 30 minutos. El caparazón (o la guadua en el Tatuco de carne) se pone a soasar un poco para desprenderle la carne que haya podido quedar adherida, se desprende y se pica. Las vísceras se sacan, se pican y se mezclan. Al plátano rallado se le añade un poco de agua y se bate con un molinillo formando una colada. Se mezcla esta colada con la carne, las vísceras y el guiso. Se coloca todo en la cavidad del caparazón (previamente recubierto con barro húmedo, o en la guadua), se pone sobre un fogón (que no dé llama) y se deja cocinar por 1 hora aproximadamente. Si es necesario se le puede poner un borde de masa de plátano verde al caparazón para evitar que el guiso se derrame. Se acompaña con fariña o arroz blanco seco.

PÁGINA NUEVA

Tamales santandereanos **Grado de dificultad *** | **Tiempo de cocción:** 4½ horas | **Raciones:** 20

Ingredientes

- 3 libras (1½ kg) de maíz boludo
- 1 libra (500 gr) de tocino de cerdo delgado y carnudo, picado
- 2 libras (1 kg) de costillas de cerdo, picadas en trozos
- 1 gallina, despresada y picada
- ½ libra (250 gr) de garbanzos, remojados
- ½ libra (250 gr) de cebolla cabezona, pequeña y entera
- 4 pimientos verdes, picados

- 1 atado de perejil, picado
- 1 taza de vinagre
- 10 cabezas de ajo, picado
- 1 atado de cilantro
- ½ taza de manteca de cerdo
- 2 ajíes dulces, picados
- comino, pimienta y sal al gusto
- alcaparras y uvas pasas (opcional)

Preparación Se ponen a marinar en el vinagre los garbanzos, las cebollas, los pimientos y el ají dulce. Aparte, se cocina el maíz en 3 litros de agua por 5 minutos. Después de hervir, se retira y cuando esté frío se muele, se le pone agua a la masa y se pasa por un cernidor o colador. Se le agrega la manteca, sal, ajos, cominos y pimienta y se deja conservar a fuego lento hasta que cuaje o engruese (al punto en que se deje manipular). Se saca y se deja enfriar, se amasa con manteca y se forman 20 porciones. Con cada porción se forma una bola que se ahueca (formando un cono) y se rellena con las carnes (pollo o gallina, opcional), los garbanzos, el pimentón, la cebolla, los ajos, el perejil, las pasas y las alcaparras, todo con unas gotas de vinagre. Se cierra con la masa, asegurándose de que todos los ingredientes estén proporcionados. Se ponen en hojas de plátano, soasadas y previamente untadas con manteca para evitar que se peguen, se amarran y se ponen a cocinar en agua hirviendo por 4½ horas.

PÁGINA NUEVA

Caracoles guisados con coco [Islas del Rosario, Bolívar] **Grado de dificultad

** | **Tiempo de cocción:** 1 hora | **Raciones:** 8 a 10

Ingredientes

- 2 libras (1 kg) de pate'burro o pala
- 1½ tazas de guiso
- 1½ tazas de leche de coco
- 1 taza de la primera leche de coco, cremosa
- sal y pimienta

Preparación Se aporrean bien los caracoles para que se ablanden un poco. Se ponen a cocinar en agua por 30 minutos, se sacan, se pican y se revuelven con el guiso, la leche de coco, sal y pimienta y se dejan conservar a fuego lento por 20

minutos. Cuando se empiecen a secar se agrega la leche de coco cremosa, se revuelven y se dejan cocinar unos minutos, sin hervir. Se sirven con arroz con coco.

PÁGINA NUEVA

Nochebuena [Huila] **Grado de dificultad ** | **Tiempo de cocción:** 1½ horas | **Raciones:** 10 a 12

Contexto Este es el postre que no puede faltar en ningún hogar durante la Navidad huilense.

Ingredientes

- 10 limones verdes
- 1 papaya verde
- 10 higuillos
- 10 brevas
- 3 panelas, partidas
- 3 litros de agua
- 10 almojábanas
- ½ libra (250 gr) de queso blanco, cortado en rodajas

Preparación Se ponen los limones a desangrar en agua fresca, dentro de una paila de cobre, durante 2 días; el agua se les cambia cada tanto. Luego se sacan, se cortan en dos, se les extrae la pulpa, y se ponen a cocinar en la misma paila por 30 minutos. La papaya verde se pela, se corta en tajadas y se pasa por agua hirviendo para deslecharla, y luego se corta en tajadas delgadas. Las brevas se pasan por agua hirviendo, y se tajan en cruz por la parte gruesa, sin separarlas. Se prepara en la paila de cobre un melado con el agua y la panela. Se agregan todas las frutas y se dejan calar por 20 minutos, revolviendo con cuchara de palo. A las almojábanas se les da un baño en el melado y se sirven con las frutas y la rodaja de queso.

PÁGINA NUEVA

Crema de alcachofas [Bogotá] **Grado de dificultad *** | **Tiempo de cocción:** 1 hora | **Raciones:** 6 a 8

Ingredientes

- 10 tazas de caldo básico

- 8 alcachofas medianas
- 4 papas paramunas, peladas y picadas
- 1 taza de crema de leche
- sal y pimienta al gusto

Preparación Se ponen las papas a cocinar en el caldo unos 30 minutos hasta que queden casi disueltas. Aparte, se cocinan las alcachofas en olla a presión durante unos 15 minutos (pitando). Se sacan y se cortan un poco más abajo del centro. Se deshojan respetando el corazón, al que se le quitan las semillas (con cuidado para no desbaratarlos), se escurren bien y se cortan en cuatro. Se muelen (o se licúan en un poco de caldo) las hojas de las alcachofas (el corazón no) y los trozos de papas que pudieran haber quedado sin diluir durante la cocción. El licuado se incorpora al caldo, se agrega sal y pimienta, y se pone a cocinar revolviendo hasta lograr que la crema tenga la densidad deseada (unos 15 minutos). Se deja enfriar un poco y se incorpora la crema de leche, se revuelve y se sirve adornada con el corazón de alcachofa.