

RECETAS TÍPICAS DE LA REGIÓN DE NARIÑO

I. Contexto Cultural: La Cocina Pastusa

La gastronomía de Nariño, también conocida como **cocina Pastusa** (por la ciudad de San Juan de Pasto), es una fusión de tradición indígena (Pastos) e influencias andinas y europeas. Se caracteriza por el uso de la papa, el maíz, los tubérculos y la carne de animales de montaña. Es una cocina de sabores fuertes y texturas densas, donde la sopa es un elemento central de la dieta diaria.

PÁGINA NUEVA

II. Platos Fuertes y Sopas

1. El Cuy Asado (o "Cuy a la brasa")

El cuy (cobayo) es el plato ceremonial y festivo más representativo de Nariño, de gran importancia cultural y consumido en celebraciones especiales.

Ingredientes	Cantidad
Cuy	1 (limpio y eviscerado)
Ajo	4 dientes (machacados)
Comino, Cebolla larga	Al gusto
Sal y pimienta	Suficiente para adobar
Cerveza (opcional)	1 botella

Exportar a Hojas de cálculo

Preparación:

1. Adobar el cuy la noche anterior con el ajo machacado, comino, sal, pimienta y un poco de cerveza si se usa. La piel debe quedar bien cubierta con el adobo.
2. Colocar el cuy en una varilla metálica o palo (brocheta) para asarlo.
3. Asar a la brasa (fuego indirecto, no llama viva) y a temperatura moderada, girándolo lentamente y continuamente para asegurar un dorado uniforme.
4. El asado puede tardar entre **1 a 3 horas**, dependiendo del tamaño del cuy y la temperatura del fuego, hasta que la piel esté dorada y crujiente.
5. Servir acompañado de papas coloradas, ají de maní o ají de queso.

PÁGINA NUEVA

2. El Famoso Ají de Queso (Pasto)

Este no es un plato fuerte, sino un acompañamiento esencial en la mesa nariñense, que sustituye la salsa picante tradicional. Se sirve con cuy, hornado o papas.

Ingredientes	Cantidad
Queso campesino	100 gr (fresco y desmenuzado)
Leche	1/2 taza
Huevo	1
Mantequilla	1 cucharada
Ají (chile)	Al gusto (frescos y finamente picados)
Cilantro, Cebolla blanca	Al gusto (finamente picados)
Sal	Al gusto

Exportar a Hojas de cálculo

Preparación:

1. En una sartén, derretir la mantequilla a fuego lento.
2. Agregar el queso desmenuzado y la leche. Revolver hasta que el queso se ablande y se incorpore a la leche, creando una salsa cremosa.
3. Batir el huevo por separado e incorporarlo a la mezcla de queso y leche, revolviendo constantemente para que espese sin que el huevo se cuaje.
4. Retirar del fuego y dejar enfriar ligeramente.
5. Una vez templada, añadir el ají, el cilantro y la cebolla picada.
6. Mezclar bien y rectificar la sal. Servir a temperatura ambiente.

PÁGINA NUEVA

3. El Empastado (Hornado)

El Hornado es la carne de cerdo al horno, otro de los platos centrales de la región Andina, preparado de forma particular en Nariño.

Ingredientes	Cantidad
Pernil de cerdo	1 unidad (aproximadamente 5 kg)

Ingredientes	Cantidad
Ajo, Cebolla, Comino, Sal Suficiente para el adobo	
Cerveza, Naranja agria	1 botella, Zumo de 2 naranjas (o vinagre)
Papas	2 kg (para el acompañamiento)
Exportar a Hojas de cálculo	

Preparación:

1. Adobar el pernil de cerdo con una mezcla de ajo machacado, cebolla larga, comino, sal, pimienta, cerveza y zumo de naranja agria. **Marinar por 24 horas.**
2. Colocar el pernil en una lata de horno y hornear a temperatura baja (**150 °C**) durante aproximadamente **5 a 6 horas**, bañando la piel con el jugo que suelta cada hora.
3. En la última hora de cocción, aumentar la temperatura (**200 °C**) para que la piel se dore y se vuelva crocante (**cuerito**).
4. Mientras el pernil se hornea, cocinar las papas en el jugo que suelta la carne para que absorban el sabor (se hornean a un lado o se añaden a la lata).
5. Servir el hornado cortado en trozos, acompañado de las papas bañadas en el jugo.

PÁGINA NUEVA

III. Dulces y Bebidas

4. Postre de Pasto (Mielmesabe Pastuso)

Un postre tradicional que destaca el uso de productos lácteos y la panela.

Ingredientes	Cantidad
Leche	2 litros
Panela	1/2 panela (rallada o en trozos)
Jugo de limón o cuajo 2 cucharadas (para cortar la leche)	
Huevo	1 yema
Bicarbonato	1/4 cucharadita

Exportar a Hojas de cálculo

Preparación:

1. Cortar la leche: Calentar la leche sin que hierva y agregar el jugo de limón (o cuajo) para que se separe el suero y el queso (la cuajada).
2. Poner a hervir el suero y la cuajada con la panela rallada, el bicarbonato y la canela.
3. Dejar cocinar a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, hasta que el líquido se reduzca y se caramelice, adquiriendo una textura espesa.
4. Retirar del fuego, dejar enfriar y servir.

PÁGINA NUEVA

5. Champús Pastuso

Bebida espesa y nutritiva a base de maíz, frutas y panela, consumida como refresco.

Ingredientes	Cantidad
Maíz (tierno o blanco)	1 libra (molido)
Panela	1 panela (rallada)
Lulo	1 libra (picado)
Piña	1/2 piña (picada)
Especias	Clavos de olor, Canela en astillas (al gusto)
Agua	2 litros

Exportar a Hojas de cálculo

Preparación:

1. Poner a cocinar el maíz molido en el agua con las especias (clavos y canela) hasta que el maíz esté cocido y la mezcla espese.
2. Disolver la panela rallada en la mezcla caliente.
3. Retirar del fuego y dejar enfriar completamente.
4. Una vez fría, agregar las frutas picadas (lulo y piña).
5. Servir frío.