REGIÓN CENTRAL

RAP-E | Estamos Construyendo Región

Bogotá Boyacá Cundinamarca Huila Meta Tolima

@LaRegionCentral @LaRegionCentral

@laregioncentral La Región Central

www.regioncentralrape.gov.co

Gastronomía sobre dos Ruedas

Gastronomía sobre dos Ruedas

Compartiendo los sabores

de las rutas de BiciRegión



REGIÓN CENTRAL

RAP-E | Estamos Construyendo Región

Gastronomía sobre dos Ruedas

REGIÓN CENTRAL
RAP-E | Estamos Construyendo Región



REGIÓN CENTRAL
RAP-E | Estamos Construyendo Región

Claudia Nayibe López Hernández
Alcaldesa Mayor de Bogotá DC

Ramiro Barragán Adame
Gobernador de Boyacá

Nicolás García Bustos
Gobernador de Cundinamarca

Luis Enrique Dussán López
Gobernador del Huila

Juan Guillermo Zuluaga Cardona
Gobernador del Meta

José Ricardo Orozco Valero
Gobernador del Tolima

Fernando Flórez Espinosa
Gerente Región Central RAP-E

Carolina Chica Builes
Jefe Oficina Asesora de Planeación Institucional

Magda Paola Núñez Gantiva
Directora de Planificación, Gestión y Ejecución de Proyectos

Jorge Enrique Moreno Muñoz
Coordinador Eje de Competitividad y Proyección Internacional

Natalia Acevedo Osorio
Chef Profesional, Mausi Sebess, Buenos Aires Argentina

Conceptualización, edición, diseño, montaje y fotografía
Oficina Asesora de Comunicaciones Región Central RAP-E

OFICINA DE COMUNICACIONES 2020
REGIÓN CENTRAL
RAP-E | Estamos Construyendo Región

Recetas recopiladas por la autora y citadas en su totalidad según fuente bibliográfica.



Prólogo

Colombia es un destino siempre dispuesto a mostrar lo mejor de sus paisajes, así como la acogida cordial y entusiasta de sus gentes; recibir a quienes quieren recorrer sus caminos y deleitarse con la exuberante belleza de la naturaleza, es una de sus principales apuestas. Con este espíritu de hospitalidad y la invitación a sentir y a respirar el sorprendente ambiente colombiano, las Rutas de BiciRegión, que integran la Región Central de Colombia, se convierten para los visitantes en una experiencia única, con lugares mágicos, que derrochan amabilidad a lo largo y ancho de sus 500 kilómetros, extendidos en nueve rutas, ubicadas en los departamentos asociados a nuestra Región Administrativa y de Planeación Especial (RAP-E).

Y como en todo majestuoso destino turístico, la gastronomía hace parte de sus atractivos; por ello, el Recetario que conocerán a continuación busca complementar la experiencia en los recorridos, deleitándolos con los sabores que identifican a cada municipio por donde atraviesan las rutas: Biometrópolis, Güecha, Colibrí o Zaquenzipa (en Cundinamarca), Caminos de Arcilla y La Libertad (en Boyacá), de La Templanza o del Combeima (en el Tolima) y Sendas de Agua (en el Meta), las cuales, a su vez, se entrelazan con valles, montañas, ríos, quebradas y vías que ofrecen una perspectiva diversa de la Región Central, donde la bicicleta actúa como el pivote de un turismo más integrado con la comunidad y la naturaleza.

La gastronomía es la forma de arte tradicional más propia y especial que tiene un territorio, hace parte de su esencia y es su legado. Por medio de la cocina se cuentan historias, se evocan sucesos y se destacan los cultivos originarios de la región. El sabor de cada plato, golosinas y manjares, pueden ser degustados por los visitantes pedaleando en cada una de las rutas; sin embargo, como abrebocas, quisimos traer a sus hogares —y para los turistas— esta fantástica y ambiciosa experiencia, detallada en cada página de este Recetario.



La riqueza gastronómica de la región es, sin duda, además de variada, exquisita al paladar de cualquier visitante, sin importar la cultura o sus tradiciones ancestrales; sus productos, técnicas y forma de preparación fortalecen la belleza de sus parajes, destacándose la vocación de servicio de su gente. Pese a su gran diversidad, en esta entrega, decidimos presentar exclusivamente tres recetas por Ruta, escogidas porque reúnen las características que esperamos que conozcan y disfruten, a través de esta obra.

El procesamiento o forma específica de elaboración de algunos alimentos o preparaciones, que se encuentran en este Recetario, es propia de la autora y han sido elegidas porque tienen en cuenta productos típicos de los municipios asentados en la Región Central, rescatando las técnicas que, por tradición, se han venido implementando a lo largo de los años.

Este es, entonces, un aporte que la Región Central RAP-E quiere compartir con ustedes, para que, a través de estas páginas, podamos identificar y disfrutar deliciosas recetas, que se constituyen en algunas de las razones por las que Colombia, gracias a su riqueza y exquisita gastronomía, logró obtener un importante reconocimiento como destino culinario, líder en los World Travel Award 2020, convirtiéndonos en una estrella ascendente en Latinoamérica en temas turísticos y culturales, brindando confianza al turista, tanto local como extranjero, con la seguridad de que en la Región Central encontrarán un sinnúmero de experiencias, dignas de atesorar y compartir, para que sean más quienes se dejen seducir con la cultura y los sabores de la geografía más significativa del centro del país, viajando por las Rutas de BiciRegión.

Esperamos que navegando por la lectura de estas páginas, con la preparación de tan exquisitos platos que aquí se reseñan, puedan, ustedes, trascender de las hojas a la búsqueda de vivir y perfeccionar la experiencia de conocer la Región Central, dispuestos a apoyar el "Turismo en dos ruedas", transitando las Rutas de BiciRegión que aquí se presentan, para que, en un futuro inmediato, puedan pedalear aún más kilómetros, más municipios y más departamentos asociados a la RAP-E, enriqueciendo el significado de conocer la verdadera, pujante y maravillosa Colombia.

Fernando Flórez Espinosa
Gerente Región Central RAP-E

Índice

RUTA
Biometrópolis

- Ajiaco
- Envuelto
- Bolas de cacao para preparar chocolate Santafereño

RUTA
Güecha

- Garulla
- Mogollas chicharronas
- Crema de habas

RUTA
Zaquenzipa

- Arequipe con dulce de agraz
- Torta de cuajada
- Panelitas de leche

RUTA
Del Colibrí

- Lomo al trapo en salsa de uchuva
- Papas en salmuera con ají de aguacate
- Cuchuco de cebada

RUTA
Caminos de Arcilla

- Longaniza en reducción de guarapo
- Tomates secos
- Ensalada fresca con vinagreta de granadilla

RUTA
La Libertad

- Rubas con chorrio de queso paipa
- Almojábanas
- Merengón de Feijoa y fresa

RUTA
De La Templanza

- Viudo de pescado
- Enmochilados
- Arepuelas tolimenses con dulce de tomate de árbol

RUTA
Sendas de agua Torrentes de paz

- Tungos
- Machuque de plátano
- Buñuelos de yuca

RUTA
Cañón del Combeima

- Lechona tolimense
- Achiras
- Juan Valerio





BiciRegión

sus rutas, municipios y gastronomía

Las nueve Rutas de BiciRegión de la Región Central RAP-E reúnen los paisajes más imponentes de Colombia, sus verdes campos, vistas panorámicas y fuentes hídricas; su riqueza en flora y fauna hacen de esta una experiencia única. A través de este recetario los invitamos a disfrutar de cada detalle de lo que encontrará al pedalear por estos nueve caminos.

Rutas Bogotá, Cundinamarca y Boyacá

Empezaremos con un recorrido por la Ruta **BioMetrópolis,** 31 kilómetros de poca dificultad, perfecta para aficionados que se inician en el maravilloso deporte del ciclismo. Este recorrido reúne la grandeza de la capital de los colombianos y la belleza de los municipios de La Calera y Choachí, territorios que a través de sus cultivos de papa, maíz y cacao logran transportarnos a lugares memorables y vivir una exquisita experiencia gastronómica. Asimismo, las plazas de mercado de Bogotá se han fortalecido y capacitado para ofrecer espacios muy agradables, en los que se pueden disfrutar de platos frescos y representativos.

En el departamento de Cundinamarca nos embarcamos en la aventura de la **Ruta Güecha,** un camino para guerreros debido a que es de alta dificultad; son 50 kilómetros de continuos ascensos que permitirán conocer hermosos municipios. Este recorrido puede hacerse en dos días, los visitantes podrán alojarse en Cucunubá, municipio que goza de una oferta hotelera impecable. También se recomienda que los biciturista puedan disfrutar de las deliciosas garullas y mogollas chicharronas en Chocontá.

Por su parte, la **Ruta Colibrí,** que inicia en La Calera y finaliza en Suesca, tiene una extensión de 66 kilómetros, atravezando importantes municipios de Cundinamarca. Algunas de las recetas que se presentan a continuación tienen impregnado el sabor icónico de la visita a las imponentes minas de sal de Nemocón.



La **Ruta Zaquenzipa** es para exploradores y se remonta a los poderes de la confederación Muisca, siendo la primera ruta que integra dos departamentos de la Región Central: Cundinamarca y Boyacá. Son 57 kilómetros de aventura, atravesando hermosos paisajes, desde los campos frondosos y verdes de Ubaté (Cundinamarca) hasta el paisaje desértico de algunas veredas del municipio de Ráquira (Boyacá).

Partiendo de Gachantivá la **Ruta Caminos de Arcilla** ofrece 63 kilómetros de arduo, pero gratificante recorrido, atravesando algunos de los municipios coloniales más hermosos del departamento de Boyacá, que también se caracterizan por la producción de frescas frutas y verduras, así como la exquisita longaniza de Sutamarchán.

En la tierra de la libertad, biciturismo aficionados y profesionales también pueden disfrutar de los 64 kilómetros de la **Ruta La Libertad,** que les permite pedalear por los lugares que recorrieron los valientes lanceros liderados por próceres de la patria que lograron la gesta libertadora.

Montañas verdes, frutales abundantes, hermosas lagunas y su deliciosa comida son entre otras, las razones fundamentales para no perderse de este recorrido. En el presente documento podrán encontrar preparaciones que tienen como protagonista el sabroso queso paipa, con denominación de origen de esta región y la auténtica feijoa de Tibasosa, motivo de orgullo para los boyacenses.

Rutas departamento del Tolima

Al llegar a Ibagué, capital del departamento del Tolima, los biciturista pueden conocer la **Ruta Cañón del Combeima,** un acenso de gran tradición para todos los habitantes de este territorio, debido a que, mientras se escala el nevado del Tolima, pueden disfrutar de la gastronomía más tradicional de la región.

Asimismo, los municipios de Murillo y Santa Isabel componen la **Ruta de La Templanza,** recorrido complejo, que tiene una duración de dos días pero que, con el hermoso fondo del nevado del Ruiz, hace que el esfuerzo durante cada pedaleada valga la pena. El plátano, el pescado y el maíz, son algunos de los alimentos más representativos de la zona.

Ruta departamento del Meta

Adentrándose en el maravilloso departamento del Meta y las aguas que surcan su piedemonte llanero, la **Ruta Sendas de Agua, Torrentes de Paz,** representa la maravilla de la esperanza después de años de conflicto. Ecosistemas únicos como el de la Sierra de La Macarena, permiten que los visitantes puedan disfrutar de 70 kilómetros de bellos paisajes y deliciosa comida. El plátano maduro y el arroz serán ingredientes fundamentales para mostrar lo representativo de estos territorios.

Esperamos que disfrute elaborando cada receta que se presenta a continuación, mientras descubre los exquisitos sabores de las rutas de BiciRegión.



Para más información de las rutas de Bici Región, te invitamos a ingresar a esta página web:
https://biciregion.regioncentralrape.gov.co/rutas/rutas-biciregion







RUTA

Biometrópolis

Bogotá / La Calera / Choachí

Integra hermosos paisajes de nuestra capital, Bogotá; recorre los cerros orientales en medio de la suave niebla que circula por el Valle del Frailejón, en donde, entre pinos y cipreses, se pueden observar los ecosistemas productores de agua.



RUTA

Biometrópolis

Ajiaco

Ajiaco

Para 4 a 6 porciones

Uno de los platos más importantes en la gastronomía colombiana es el Ajiaco, una sopa que muestra la identidad y las raíces de los capitalinos. Es el resultado de un mestizaje de sabores y de la necesidad calórica de los habitantes del altiplano cundiboyacense.

Fuente: Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos y Fernando La Rotta (2008).

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo.
- Agua suficiente.
- 2 mazorcas tiernas, cortadas en 2 piezas.
- ¼ de cucharadita de sal.
- Pimienta al gusto.
- 2 cubos de caldo de pollo.
- 3 cebollas largas.
- 2 dientes de ajo, picados.
- 3 cucharadas de cilantro fresco picado.
- 800 gramos de papa criolla peladas y cortadas en rodajas.
- 500 gramos de papas pastusas peladas y cortadas en rodajas.
- 500 gramos de papas sabaneras peladas y cortadas en rodajas.
- 1/3 taza de guascas.
- 1 taza de crema espesa para servir.
- 1 taza de alcaparras para servir.

Preparación

1. En una olla grande poner el pollo, el maíz, el caldo de pollo, cilantro, la cebolla larga, ajo, sal y pimienta. Agregar el agua y poner a hervir, bajar el fuego a medio y cocinar durante unos 35 a 40 minutos, hasta que el pollo esté cocido y tierno. Retirar el pollo y reservar.
2. Continuar cocinando el maíz durante 30 minutos más. Retirar la cebolla larga y añadir las papas rojas, papas blancas y las guascas. Cocinar durante 30 minutos.
3. Destapar la olla y agregar la papa criolla, cocinar a fuego lento durante 15 a 20 minutos. Sazonar con sal y pimienta.
4. Cortar la carne de pollo en trozos pequeños y poner de nuevo en la olla. Servir el Ajiaco caliente con alcaparras y crema de leche.



Envueltos



RUTA
Biometrópolis



Envueltos



Porción para 5 personas

La gastronomía de Cundinamarca, especialmente la de Bogotá y los municipios más cercanos, se destaca por el uso de la mazorca para productos terminados, algunos dulces como las mantecadas y los envueltos; por ello, y teniendo en cuenta la importancia que han tomado en los últimos años las plazas de mercado, compartimos la receta del delicioso envuelto que todas las mañanas las señoras sacan en sus ollas y que mantienen calientes durante todo el día.

Fuente: Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos y Fernando La Rotta (2008)

Ingredientes

- 750 gramos de mazorcas tiernas.
- Hojas de mazorca.
- 63 gramos de mantequilla.
- ½ taza queso campesino.
- 2 cucharadas de azúcar (preferiblemente morena)
- ½ cucharada de sal.

Preparación

1. Moler el maíz, preferiblemente con un molino manual. Luego, en un recipiente de plástico mezclar la mazorca molida, el queso campesino rayado, los 63 gramos de mantequilla derretida, las dos cucharadas de azúcar y la pisca de sal.

2. Revolver los ingredientes con la mano, hasta que la mezcla quede compacta. Una vez esté lista la masa, dejar reposar durante una hora.

3. Mientras tanto, limpiar las hojas enteras de las mazorcas una por una. Con el cuchillo quitar la parte gruesa de la parte inferior de la hoja. Luego, con un cucharón mediano poner la masa encima de la hoja en todo el centro, envolver verticalmente y doblar la punta que sobra hacia el centro del envuelto.

4. Cuando estén todos enrollados en las hojas, preparar una olla mediana con dos palos en el fondo puesto en forma de cruz. Encima de los palos, poner las tusas atravesadas para que sirvan como base de los envueltos. Llenar con ¾ de agua y poner a fuego lento.

5. Insertar los envueltos alrededor de la olla y en la medida que el agua se vaya evaporando, volver a agregar agua en tres oportunidades distintas.

6. Luego de una hora y media de cocción los envueltos están listos para consumir. Algunas personas le adicionan uvas pasas y bocadillo, según el gusto. De igual forma, además del queso campesino se le puede rayar queso mozzarella y cuajada.



Bolas de cacao

para preparar chocolate santafereño

RUTA
Biometrópolis



Bolas de cacao

para preparar chocolate santafereño

1 bola para 2 tasas de chocolate

El chocolate santafereño es, por tradición, una de las bebidas más típicas de la región, por lo que quisimos que, a través de ingredientes sencillos, pueda elaborar su propio chocolate en casa y consumir al instante.

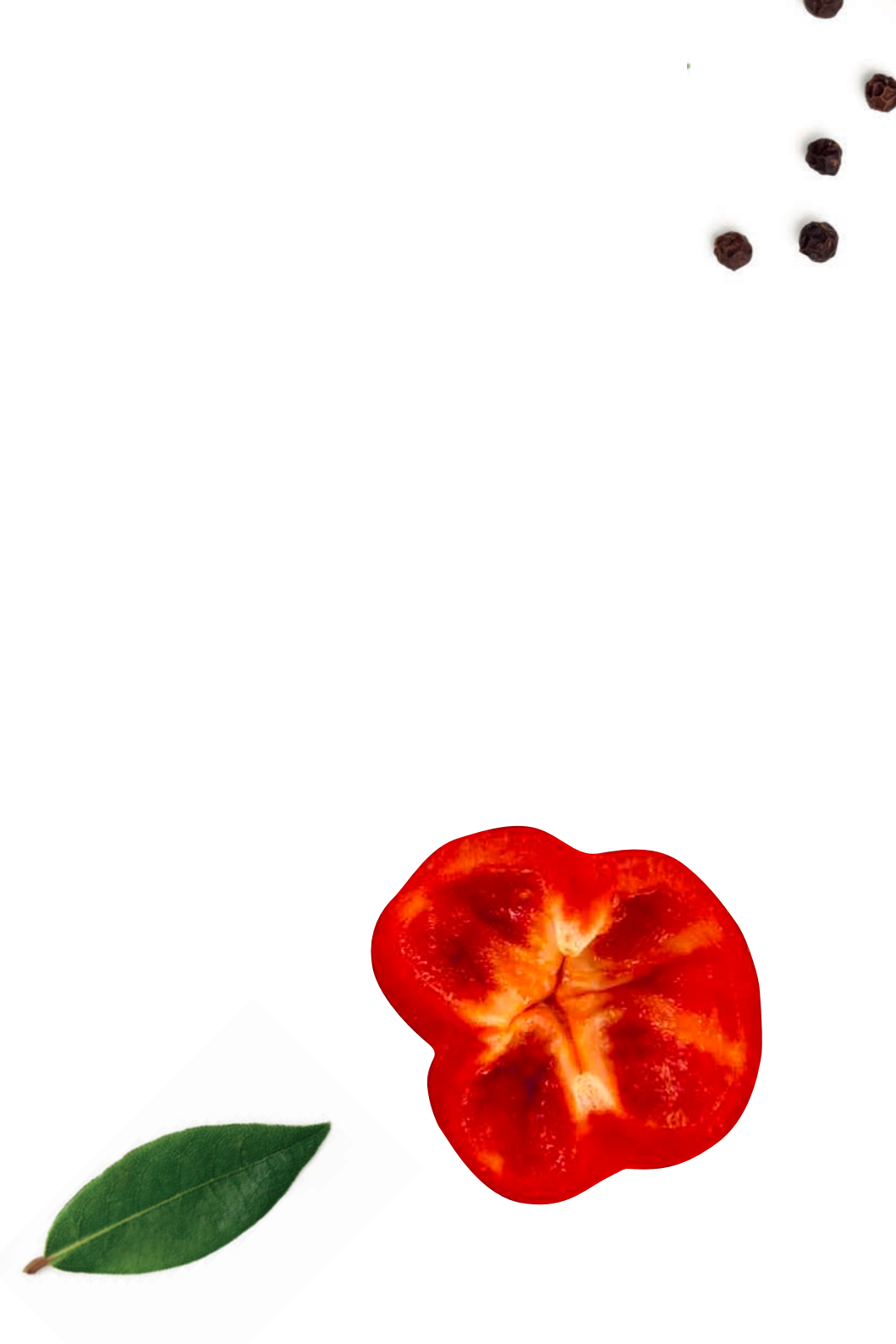
Fuente: Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos y Fernando La Rotta (2008)

Ingredientes

- 2 libras de cacao en pepas.
- 2 libras de azúcar.
- Canela y clavos de olor en polvo.

Preparación

1. Humedecer los granos de cacao y poner a tostar en un sartén, volteándolos de manera constante para que el tostado sea parejo. Continuar con este proceso hasta que las cáscaras de los granos se aflojen y salgan con facilidad.
2. Pelar los granos y pasarlos por la máquina de moler (si no cuenta con una máquina de moler puede utilizar un mortero). A la masa resultante, añadir azúcar, canela y clavos; amasar bien y volver a moler. Continuar amasando durante tres o cuatro horas y luego formar bolas de aproximadamente tres centímetros de diámetro.
3. Meter las bolas en una bolsa de tela no muy tupida y dejar sobre una superficie de madera para que sequen. En este proceso es normal que se pierda un poco de manteca de cacao.
4. Para preparar el chocolate santafereño, poner al fuego dos tazas de leche o una mezcla de agua y leche; cuando hierva, agregar una bola de chocolate, disolver, bajar del fuego y batir bien. Luego, dejar hervir otra vez, bajar y batir antes de servirlo. Puede reemplazar el azúcar por la misma cantidad de panela rallada y agregar las especias que quiera, como vainilla y nuez moscada molida.





RUTA Güecha

Chocontá / Suesca / Cucunubá

A lo largo de esta Ruta se podrán conocer hermosos paisajes y exquisitos productos, que demuestran la riqueza con la que cuenta la región. Este recorrido hace un homenaje a los guerreros Muiscas, quienes defendían estas tierras en tiempos ancestrales y aportaron sus técnicas para elaborar los mejores amasijos de Cundinamarca, después de la llegada de los españoles.

Garulla

RUTA
Güecha





Garulla

Para preparar 10 garullas

Las garullas también hacen parte de los amasijos cundiboyacenses, consideradas patrimonio del municipio de Chocontá, en donde se preparan algunas de las mejores del país.

Fuente: Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos y Fernando La Rotta (2008)

Ingredientes

- 1 libra de harina de maíz.
- 125 gramos de harina de trigo.
- 1 libra de cuajada molida.
- ½ libra de mantequilla.
- 2 huevos.
- 1 taza de azúcar.
- Sal al gusto.

Preparación

1. Mezclar la mantequilla con una taza de azúcar y los dos huevos hasta lograr una masa homogénea. Mientras, precalentar el horno a 180 °C.
2. Reservar los 125 gramos de harina de trigo y el resto se añade a la mezcla junto con la harina de maíz y una pizca de sal, sin dejar de batir. Una vez la masa esté suave se deja reposar.
3. Aparte, mezclar bien la cuajada con la otra taza de azúcar y la harina de trigo que se había reservado.
4. Con la masa formar bolas medianas y hacerles un agujero para rellenarlas con la mezcla de cuajada.
5. Colocar las bolas en una lata engrasada, procurando dejar espacio suficiente entre ellas y llevar al horno por 15 minutos. Pasado este tiempo, abrir el horno, voltear las garullas y hornear por 15 minutos más.





Mogolla chicharrona

RUTA
Güecha



Mogolla chicharrona

Para 20 mogollas de 60 gramos

Parece extraño pensar que un pan se pueda llevar tan bien con un chicharrón. Es el caso de esta delicia de Chocontá, donde el crocante del chicharrón contrasta con la suavidad de la mogolla.

Fuente: Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos y Fernando La Rotta (2008)

Ingredientes

- 1 libra de harina de trigo.
- ½ cucharada de sal.
- 1 cucharadas de levadura seca, disuelta en una taza de agua tibia.
- ½ taza de azúcar.
- 1 huevo batido.
- 65 gramos de mantequilla.
- ½ cucharadita de leche en polvo.
- ½ libra (125 gramos) de supia de chicharrón o chicharrón previamente frito y picado.

Preparación

1. Mezclar la harina con la sal y el azúcar. Formar una corona.
2. Cuando la levadura haya sido disuelta en agua (durante una hora), poner en el centro de la corona con los huevos, la mantequilla y la leche en polvo.
3. Mezclar todo y amasar muy bien.
4. Agregar la supia de chicharrón, se deja descansar por ½ hora.
5. Formar las mogollas y poner sobre una lata engrasada, llevar al horno precalentado a 150°C hasta que crezcan y doren, en promedio, durante 20 minutos.

Crema de habas



Crema de habas

Para 4 porciones

El haba es una hortaliza muy antigua, llena de propiedades nutricionales, si bien es herencia europea, en todos los países andinos se cultiva de forma próspera y caracteriza a los campesinos fuertes y llenos de vida que la convierten en delicias, como es el caso de esta exquisita crema.

Fuente: Gran Libro de la Cocina Colombiana. Carlos Ordóñez Caicedo. Investigación y Recopilación 1984.

Ingredientes

- 5 tazas de caldo de pollo o de carne.
- 1 taza de leche.
- ½ libra (250 gramos) de habas.
- ¼ taza de cebolla cabezona, picada.
- 1 cucharada de mantequilla.
- Una cucharada de harina de trigo.
- ¼ libra (125 gramos) de papas fritas en fosforitos.
- ½ taza de crema de leche.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación

1. Cocinar las habas en el caldo con la pimienta hasta que ablanden durante una hora.
2. Sacar, triturar o licuar con un poco del caldo.
3. Regresar al caldo y disolver revolviendo.
4. Poner al fuego la mantequilla y sofreír la cebolla.
5. Agregar la harina disuelta en leche fría con sal, revolver y añadir al caldo, que se deja cocinar a fuego lento por 15 minutos.
6. Servir en los platos, adornados con una cucharada de crema y papas en fosforitos por encima.











RUTA

Zaquenzipa

Cucunubá / Lenguazaque / Guachetá / San Miguel de Sema / Ráquira

Recorre pueblos de tradiciones artesanas y agrícolas en uno de los paisajes más hermosos del país, los antiguos asentamientos Muiscas. No pierden sus tradiciones culinarias y aprovechan los productos que la tierra y los animales tienen para ofrecer.

RUTA
Zaquenzipa



Panelitas de leche

Panelitas de Leche

Para 10 panelas o más, según el tamaño que se desee cortar

Las panelitas de leche representan todo el dulzor de esta zona ganadera de la región. La panela mezclada con la leche hace un bocadillo de fácil acceso y de increíble sabor. A continuación, una sencilla receta que puede ser elaborada en casa.

Fuente: Nohora de Jesús Quiñónez. Chiquinquirá

Ingredientes

- 250 gramos de panela.
- 50 mililitros de agua.
- 1 litro de leche.
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio.
- ½ cucharada de maicena o fécula de maíz.

Preparación

1. Disolver la maicena en un poco de leche.
2. En una olla grande, poner al fuego medio alto el azúcar o panela con el agua para hacer melado grueso.
3. Cuando esté hirviendo, agregar la leche revolviendo continuamente para que no se formen grumos.
4. Añadir la fécula disuelta, el bicarbonato de sodio y dejar hervir un poco, revolviendo continuamente.
5. Cuando esté bien espeso, casi como una masa, retirar del fuego y verter en una lata o molde.
6. Dejar enfriar por varias horas, desmoldarlas en una superficie con azúcar en polvo.
7. Luego cuando esté un poco sólido, cortar en cuadritos o panelitas.





RUTA
Zaquenzipa

Arequipe
con dulce de agraz

Arequipe con dulce de agraz

Para 10 porciones de arequipe con agraz

El arequipe se vuelve delicioso al saber que se prepara con la mejor leche del país, la de Ubaté. Las grandes extensiones de pasto verde y frondoso de este municipio permiten que las vacas puedan alimentarse y producir una leche de calidad, que, después de ser procesada se convierte en uno de los mejores arequipes de Colombia.

Asimismo, por la condición climática del municipio de Ráquira, en Boyacá, que en algunas veredas es un poco seca, el agraz se da en grandes cantidades convirtiéndose en un símbolo local. Esto, mezclado con el tradicional arequipe ubatense, permitirá que los lectores se transporten a este territorio y descubran la mezcla de sabores mas propia de la Ruta Zaquenzipa.

Ingredientes

Arequipe

- 2 litros de leche.
- 750 gramos de azúcar.
- 1 cucharadita de bicarbonato.
- 2 ramas de canela.

Agraz

- 250 gramos de agraz.
- 150 gramos de azúcar.

Preparación

Arequipe

1. En un recipiente en el fuego, añadir la leche y el azúcar.
2. Cuando haya hervido, incorporar el bicarbonato y la canela. Mantener en el fuego mientras revolvemos para que la mezcla se espese.
3. Cuando la mezcla haya adquirido un color a caramelo, reducir a fuego medio y seguir removiendo.
4. Una vez que la mezcla esté totalmente espesa, retirar el recipiente del fuego.
5. En el caso de que no vaya a ser consumido en el momento, debe ser almacenado en la nevera.

Agraz

1. Cocinar a fuego lento el agraz, sin agua, en una olla por un minuto o hasta que libere líquido.
2. Añadir a un procesador de alimentos o licuadora y mezclar. Se puede pasar por un colador para evitar los trozos, de lo contrario dejarlo así.
3. En una olla agregar el agraz y el azúcar. Calentar a fuego lento.
4. Mezclar lentamente por tres o cuatro minutos hasta obtener consistencia de mermelada. Remover del fuego y enfriar.
5. Servir al lado del arequipe y disfrutar.

Torta de cuajada

RUTA
Zaquenzipa



Torta de cuajada

Para 4 porciones

El hermoso valle de Ubaté se caracteriza por ser un polo de desarrollo agrícola y lechero del país. Por ende, en este municipio se produce el mejor queso de la región. La torta de cuajada endulzada con el bocadillo, resalta lo más típico de este territorio.

Fuente: Gran Libro de la Cocina Colombiana. Carlos Ordóñez Caicedo. Investigación y Recopilación 1984.

Ingredientes

- 375 gramos de cuajada escurrida, molida.
- 1 ½ huevos, batidos.
- 62 gramos de mantequilla
- ½ taza de miga de bizcocho ·
- ½ taza de azúcar.
- ½ cucharada de canela.
- ¼ cucharadita de esencia de vainilla.
- ¼ libra (125 gramos) de bocadillo de guayaba, picado en trocitos.

Preparación

1. Batir la mantequilla y el azúcar.
2. Una vez esté cremosa, agregar los huevos y la vainilla, seguir batiendo e incorporar la miga de bizcocho, la canela y, por último, la cuajada.
3. Batir fuertemente. Verter la mitad en un molde enmantequillado, poner una capa del bocadillo y cubrir con la otra mitad del batido.
4. Ingresar al horno precalentado a 180°C, por 25 minutos hasta que esté cocida.







RUTA *del Colibrí*

La Calera / Sopó / Sesquilé / Gachancipá
Tocancipá / Nemocón / Suesca

Esta Ruta recorre los parajes rurales de la Sabana de Bogotá, entre diversos cultivos y amables poblaciones. Al avanzar hacia el norte de la región, los visitantes encontrarán las imponentes minas de sal de Nemocón, que han dejado un exquisito legado gastronómico, el cual podrán conocer al elaborar los platos que se presentan a continuación.

Lomo al trapo

en salsa de uchuva

RUTA
del Colibrí



Lomo al trapo

en salsa de uchuva

Para 6 porciones

En Nemocón se conoce la tradicional cocina hecha en el horno donde se seca la sal, por lo que en este recetario traemos un delicioso lomo al trapo, elaborado con sal gruesa para que se pueda hacer honor a esta tradicional técnica.

Fuente: Gran Libro de la Cocina Colombiana. Carlos Ordóñez Caicedo. Investigación y Recopilación 1984. Adaptación: Natalia Acevedo, autora del Recetario.

Ingredientes

- Lomo fino.
- 1 metro de Lienzo.
- Sal gruesa y/o sal fina al gusto.
- Pimienta al gusto.
- 1 cerveza artesanal.
- Una taza de uchuvas frescas.
- ¼ de taza de azúcar.

Preparación

1. Limpiar el lomo, dejando solo la carne pulpa, humedecer el lienzo en cerveza durante 20 minutos. En otro recipiente, marinar el lomo con la cerveza restante y pimienta.
2. Extender el lienzo y esparcir una capa gruesa de sal. Poner el lomo sobre el lienzo y cerrarlo evitando que la sal se salga. Amarrar el lomo con una pita previamente humedecida asegurando que quede un espacio entre el lienzo y el lomo para que este no se queme.
3. Si se cuenta con una chimenea o brasa, colocar el lomo durante 45 minutos, girándolo cada 10 minutos. También se puede elaborar en asador de gas y poner directamente el lomo sobre la parrilla, revisándolo constantemente para darle la vuelta.
4. Sacar el lomo y cortar la pita para evitar destruir el lomo. Si el término de la carne es el deseado, cortar el lomo en partes iguales gruesas y servir en un plato.

Preparación de la salsa de uchuva

1. Cocinar a fuego lento las uchuvas, sin agua, en una olla por un minuto o dos para que liberen líquido.
2. Añadir a un procesador de alimentos o licuadora y mezclar.
3. En una olla agregar las uchuvas licuadas y el azúcar. Calentar a fuego lento.
4. Mezclar lentamente por tres o cuatro minutos y agregar un poco de agua de ser necesario hasta obtener la consistencia deseada. Remover del fuego y enfriar.
5. Servir sobre el lomo.

Papas en salmuera

Con ají de aguacate



RUTA
del Colibrí

Papas en salmuera

Con ají de aguacate

Para 4 porciones

Los departamentos de Boyacá y Cundinamarca, principales productores de papa del país, buscan a través de preparaciones innovadoras y cultivos limpios y competitivos, hacer que los colombianos aumenten el consumo de este producto de gran valor nutricional, promotor de identidad.

Fuente: Gran Libro de la Cocina Colombiana. Carlos Ordóñez Caicedo. Investigación y Recopilación 1984.

Ingredientes

- 1 libra de papas tocanas.
- 125 gramos de sal.
- 1 aguacate mediano.
- Ají pajarito o ají rojo al gusto.
- 1 huevo cocinado.
- 2 gajos de Cebolla larga.

Preparación

1. Poner a cocinar las papas, enteras y sin pelar con mucha sal y agua que las cubra.
2. Dejar cocinar hasta que se seque el agua y queden las papas cubiertas con una capa delgada de sal. (La forma popular de cocinarlas en Nemocón es poniéndolas en los fondos de los hornos donde se cocina la sal de las minas. Se lavan y ponen en costales o canastos, ubicándolos en el fondo durante una hora, se sacan y dejan secar para servirlas).

Para el ají de aguacate

Picar el aguacate con el huevo cocinado, añadir el ají al gusto y un gajo de cebolla. Mezclar bien para que quede uniforme el sabor y la textura. Servir acompañando las papas en salmuera.



Cuchuco de cebada



RUTA del Colibrí



Cuchuco de cebada

Para 6 porciones

A los habitantes de Suesca se les conoce como 'cuchuqueros', por el profundo arraigo y consumo diario de esta receta tradicional del altiplano cundiboyacense.

Fuente: Gran Libro de la Cocina Colombiana. Carlos Ordóñez Caicedo. Investigación y Recopilación 1984 y Suesca Linda (Página Web).

Ingredientes

- Caldo básico para cinco platos (el sexto resulta de los ingredientes que se agregan).
- 1 taza colmada del cuchuco que se escoja (maíz, trigo o cebada). Se recomienda dejarlo en agua desde la noche anterior.
- ½ zanahoria de buen tamaño.
- ½ taza de arvejas verdes.
- ½ taza de arveja seca.
- ½ taza de habas verdes.
- 2 papas sabaneras.
- ½ taza de fríjol verde.
- Cilantro.

Preparación

1. Dejar las arvejas en agua desde la noche anterior.
2. Mezclar todos los ingredientes en el caldo esperando que se espese por la cebada previamente incorporada.
3. Servir y acompañar con cilantro.















RUTA

Caminos de Arcilla

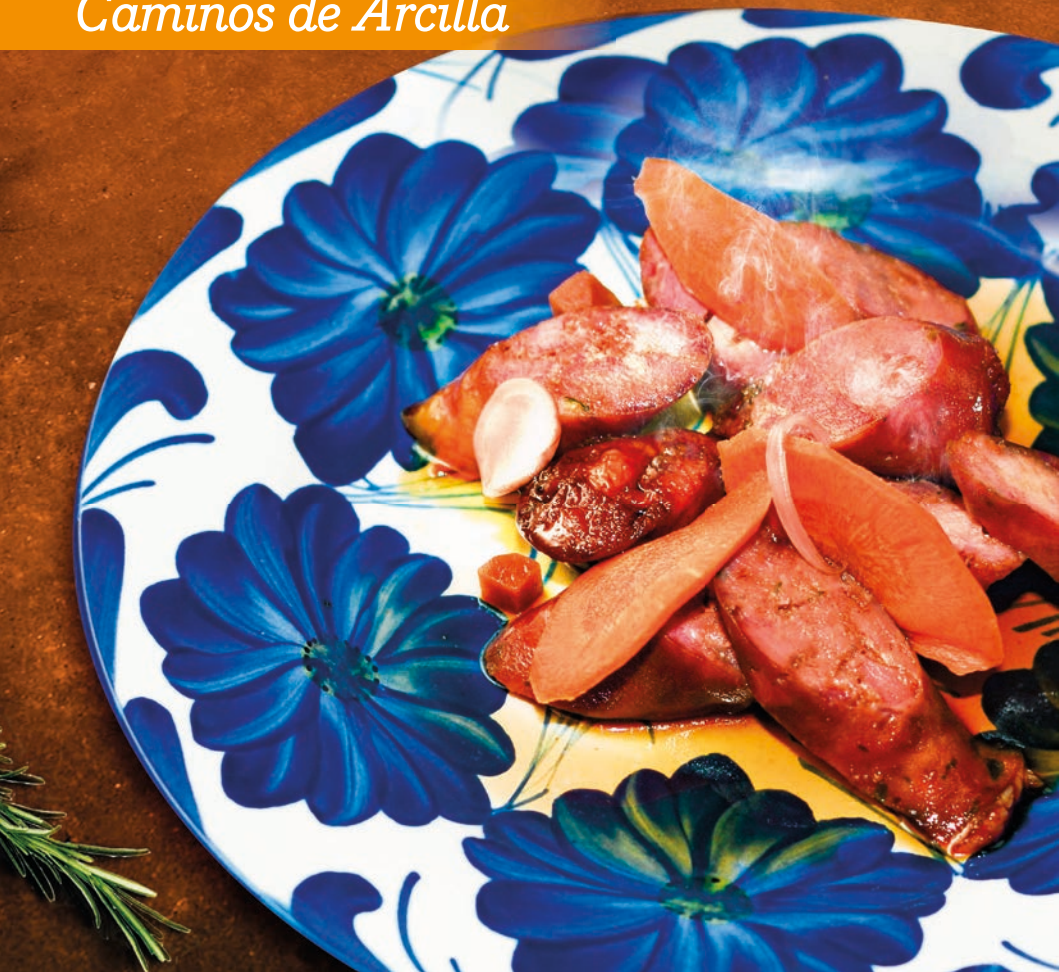
Gachantivá / Santa Sofía / Villa de Leyva
Sáchica / Sutamarchán / Ráquira

Esta ruta recorre hermosos paisajes boyacenses, pasando por sus pueblos más lindos, monasterios históricos y desiertos que cautivan y dan ese toque necesario de minerales a sus tierras, en donde se cultivan vegetales y frutas exquisitas.

Longaniza

en reducción de guarapo

RUTA
Caminos de Arcilla





Longaniza

en reducción de guarapo

Para 5 porciones

En Sutamarchán se oferta la mejor longaniza del país, vendida empacada al vacío, para que sus visitantes la puedan llevar a sus casas y prepararla de diferentes formas, una de estas es caramelizándola en el guarapo típico de la región.

Fuente: Receta original de Guillermo Rodrigo Acevedo, gastrónomo Universidad de La Sabana.

Ingredientes

- 500 gramos de longaniza.
- ½ litro de agua.
- 1 panela partida.
- Cáscara de una piña.

Preparación

1. Para la elaboración del guarapo, dejar previamente la panela en el ½ litro de agua y la cascara de la piña. Dejar cubierto por un lienzo durante aproximadamente cinco días.
2. Cortar la longaniza en trozos pequeños y saltear en un sartén, al tenerla ya cocida, añadir una taza del guarapo previamente elaborado.
3. Dejar reducir hasta que caramelice la longaniza y servir caliente.





Ensalada Fresca

con vinagreta de granadilla

RUTA
Caminos de Arcilla





Ensalada Fresca

con vinagreta de granadilla

Para 2 porciones

Para la elaboración de esta ensalada se utilizan ingredientes frescos de los diferentes municipios que hacen parte de la ruta Caminos de Arcilla. Los tomates cherry y chontos son obtenidos con frecuencia en la mayoría de las fincas de esta zona, gracias a sus invernaderos que permiten que estos y otros vegetales puedan cosecharse sin problema.

Las aceitunas también se encuentran en Villa de Leyva, en algunos huertos exclusivos, en los que de igual forma, se puede disfrutar de un excelente aceite de oliva de muy buena calidad. La granadilla es un producto de exportación que se puede encontrar también en algunas fincas alrededor de los municipios de Santa Sofía y Villa de Leyva.

Fuente: Natalia Acevedo Osorio, chef Profesional, Mausisebess.

Ingredientes

- 1 Lechuga fresca de la zona.
- 12 Tomates cherry.
- Aceitunas al gusto.
- 2 granadillas.
- ¼ tasa de vinagre.
- 2 cucharaditas de miel.

Preparación

1. Lavar cuidadosamente los tomates y la lechuga antes de utilizarlos.
2. Trozar con la mano la lechuga para evitar que esta se oxide.
3. Partir por la mitad los tomates cherry y las aceitunas.
4. En un recipiente aparte, extraer el jugo de la granadilla y agregarle el vinagre y la miel, mezclar muy bien.
5. Agregar la vinagreta a la ensalada y mezclar con una pala para evitar romper la lechuga.





Tomates secos



RUTA
Caminos de Arcilla

Tomates secos

Los tomates secos le dan un toque delicioso a cualquier comida, por su parte, los tomates cherry concentran más sabor, por lo que el resultado final es delicioso.

Fuente: TomaColombia. Fabricando Alimentos Saludables

Ingredientes

- 12 tomates cherry en su preferencia.
- Aceite de oliva.
- Albahaca, romero y tomillo según gusto.

Preparación

Secado de tomate

Los tomates se pueden poner al sol durante varios días o llevarse al horno durante unas cuatro horas a temperatura media 80°C (esto puede variar según el horno y los tamaños de los tomates, por lo que es necesario revisar continuamente el proceso y darles vuelta de ser necesario). Dejar con las semillas hacia arriba y en el momento en el que pierdan la humedad, retirar.

La conserva

Una vez que los tomates se han enfriado, poner dentro de un bote de cristal previamente esterilizado, junto con un diente de ajo, albahaca, romero tomillo y un poco de pimienta, apretándolos un poco para que quede poco aire entre tomate y tomate, pero teniendo cuidado de no estropearlos. Cubrir completamente con aceite de oliva extravirgen y asegurarse que no queden bolas de aire dentro del bote. Si es necesario, después de unas horas volver a poner aceite para que los tomates queden completamente sumergidos.







RUTA
de La Libertad

Paipa / Duitama / Tibasosa / Firavitoba
Pesca / Iza / Cuítiva / Tota

Esta Ruta trae consigo la responsabilidad de la memoria de la independencia de Colombia. A lo largo del recorrido, los visitantes disfrutan de deliciosos amasijos, dulces representativos con frutas de la región y el mejor y único queso con denominación de origen de Colombia.

Almojábana

RUTA
de La Libertad





Almojábana

Para 10 almojábanas

Fieles a sus ancestros, las almojábanas representan la mezcla perfecta entre lo más suave de la cuajada elaborada con leche de vaca de la zona y el maíz representativo de toda la Región Central.

Fuentes: Recetas de Comida Colombiana (página web) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos.

Ingredientes

- ½ libra de harina de maíz.
- 1 libra de cuajada reposada y molida (es mejor que no esté muy fresca).
- ½ cucharadita de polvo para hornear.
- 1 huevo batido.
- ½ cucharadita de sal (si hace falta).

Preparación

1. Cernir la harina junto con el polvo de hornear.
2. En un recipiente, mezclar la harina cernida con la cuajada, los huevos y, si es necesario, la cucharadita de sal. Amasar bastante hasta obtener una mezcla suave.
3. Dividir la masa en 10 porciones y con ayuda de las manos formar arepas preferiblemente gruesas.
4. Poner las almojábanas sobre una lata engrasada y llevar al horno precalentado a 150°C, hasta que crezcan y doren.



Merengón

de feijoa y fresas



RUTA
de La Libertad



Merengón

de feijoa y fresas

Para 4 porciones

La Región Central se caracteriza por ser muy dulce en todos los sentidos: su gente, el sabor de sus frutas y el de los postres, que se preparan con las mismas.
La feijoa es una fruta típica de la zona andina; en Colombia es cultivada de forma abundante en el municipio de Tibasosa, en Boyacá. Existen varias presentaciones que buscan resaltar su sabor como los dulces, sabajones, helados y el delicioso merengón.

Fuente: Video Gastronomía Colombia en un 20 de julio (2019).

Ingredientes

- Una docena de feijoas
- Una docena de fresas
- Una taza de azúcar.
- 5 claras de huevo.
- 1 taza de crema de leche.
- 1 cucharadita de extracto de vainilla.
- 2 cucharadas de azúcar en polvo.

Preparación

Para el merengue

1. Batir las claras de huevo con una pizca de sal a punto de nieve e ir agregando azúcar.
2. Cubrir un molde para horno con papel aluminio, agregar el merengue de forma homogénea formando una capa delgada, ayudándose con una espátula.
3. Repetir el procedimiento para poder realizar dos capas de merengue
4. Llevar al horno a 85°C durante una hora, validar que este crujiente y retirarlo.

Para el relleno

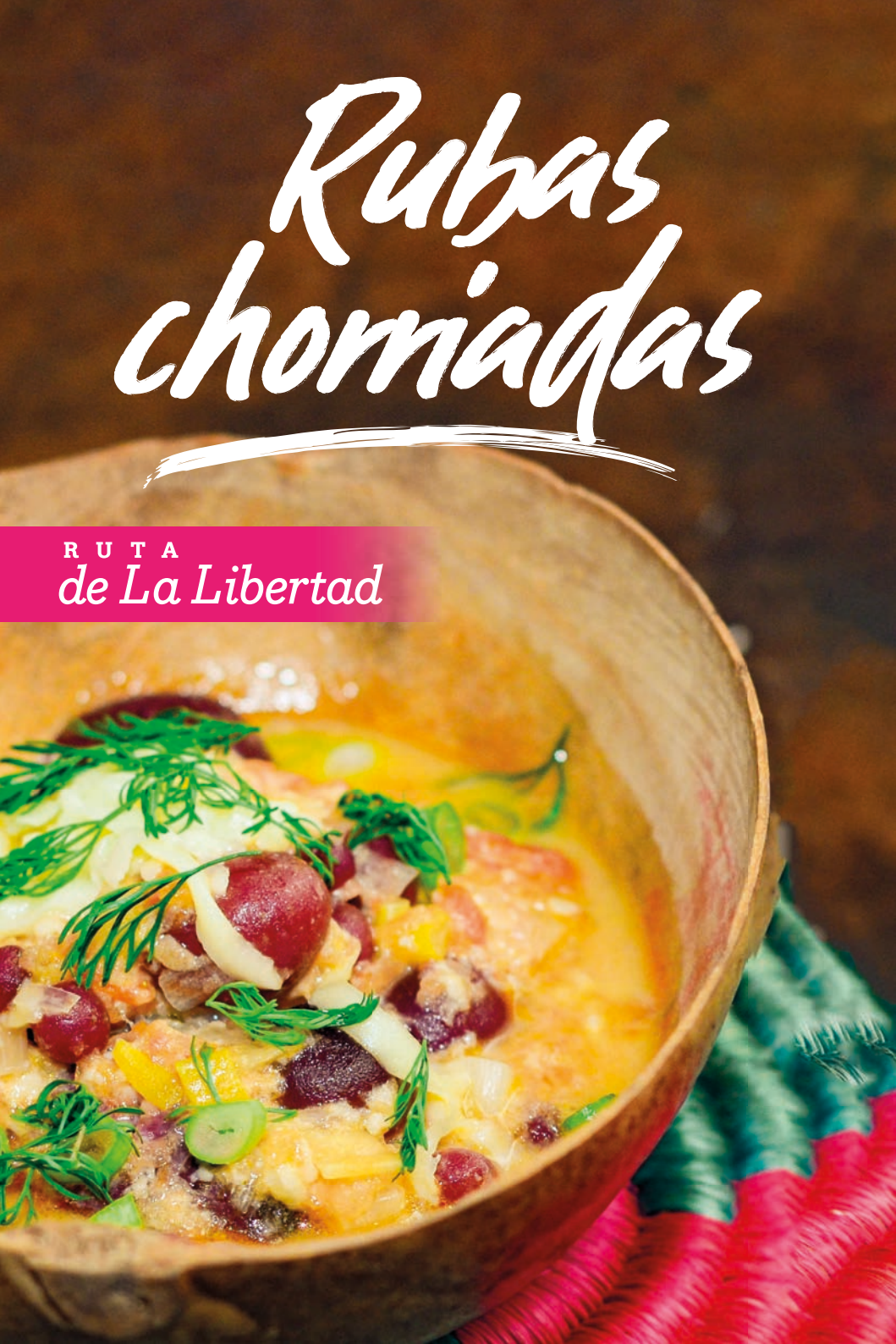
1. Cortar las fresas y feijoas en rodajas y confitarlas en un sartén incorporándole suficiente azúcar.
2. Batir la crema con la vainilla y el azúcar en polvo a punto de nieve y esponjosa.

Usando una espátula, extender la crema batida sobre el merengue, agregue las feijoas y las fresas, después coloque el segundo merengue en la parte superior. Extienda otra capa de crema y añadir el resto de las feijoas t fresas en la parte superior. Decore con las fresas y feijoas frescas.



Rubas chorriadas

RUTA
de La Libertad



Rubas chorriadas

Para 10 porciones

Las rubas son conocidas también como chuguas, son tubérculos andinos pequeños con muchas propiedades nutricionales. Hacen parte de la dieta de los boyacenses. A continuación, se presenta una combinación de sabores que tiene a las rubas como su actor principal.
Acompañando estas pequeñas delicias criollas de la Región Central, el queso paipa, que tiene características que lo diferencian de los otros quesos colombianos como su sabor, corteza y maduración, hacen que aporte un sabor extra a esta deliciosa preparación.

Fuente: Receta original de Guillermo Rodrigo Acevedo, gastrónomo Universidad de La Sabana.

Ingredientes

- 1 libra de rubas.
- ½ libra queso paipa.
- 1 tasa de leche.
- 1 cebolla larga.
- 3 tomates.
- Una cucharadita de azúcar.
- Sal al gusto.
- Una cucharadita de mantequilla.

Preparación

1. Lavar las rubas.
2. Hacer una mezcla de agua y leche para cocinarlas.
3. Cocinar hasta que queden blanditas.
4. En otro sartén, agregar la mantequilla y poner a sofreír la cebolla.
5. Pelar el tomate, cortar en trozos pequeños y agregar al sartén con la cebolla.
6. Sazonar con sal, pimienta y azúcar al gusto.
7. Incorporar las rubas y agregar la leche restante, dejar hasta que espese.
8. Para terminar, bajar el fuego al mínimo e incorporar el queso paipa rayado. Aguardar unos minutos y servir.







RUTA
de La Templanza

Murillo / Santa Isabel

Evoca la fuerza de los 'Arrieros' pobladores de esta región, su carácter y los trabajos diarios inspiran la comida, que es elaborada en casa y que suple todos los nutrientes y energía necesarios.

Viudo de pescado

RUTA
de La Templanza



Viudo de pescado



Para 4 personas

La época en la que por tradición se consume este plato es la Semana Santa, las familias se reúnen alrededor de la mesa y disfrutan de esta preparación

Fuente: Gran Libro de la Cocina Colombiana. Carlos Ordóñez Caicedo. Investigación y Recopilación 1984.

Ingredientes

- 4 bocachicos medianos adobados con sal y pimienta.
- 2 plátanos verdes, pelados y cortados en dos a lo largo.
- 2 arracachas, peladas y cortadas en 2 a lo largo.
- 1 libra de yuca, peladas y cortadas a lo largo.
- 375 gr de ahuyama, picada con cáscara.
- 1 libra de papas, chalequeadas (pladas parcialmente).
- 1 tallo de cebolla larga.
- ½ rama de cilantro.
- 6 tazas de agua.
- 1 taza de hogo.
- 1 cucharada de cilantro y cebolla larga, picada fina y sal, pimienta y cominos al gusto.

Para el hogo

- 4 tallos de cebolla larga, picados.
- 4 cebollas cabezonas, peladas y picadas.
- 2 dientes de ajo, picados.
- 2 tomates grandes.
- ½ taza de aceite achiotado.
- 2 cucharadas de mantequilla.
- Perejil, picado
- Sal, pimienta y comino al gusto.



Preparación

1. Poner en una olla (preferiblemente de barro) el agua a hervir con la cebolla larga, la rama de cilantro, la sal, la pimienta.
2. Agregar los plátanos y durante intervalos de 10 minutos, añadir las papas, la yuca, las arracachas y la ahuyama.
3. Por último, agregar los pescados y dejar cocinar por unos 15 minutos con la olla tapada.
4. Sacar el pescado con cuidado para no desbaratarlo.
5. Servir con el resto de los ingredientes y bañar en el hogo caliente.
6. Servir el caldo aparte con el cilantro y la cebolla picados (rociados por encima).

Para el hogo

Sofreír todo en el aceite y un poco de mantequilla por 15 minutos. Debe quedar una contextura de salsa con muy buen sabor.

Enmochilados

RUTA
de La Templanza





Enmochilados

Para 6 porciones

Los enmochilados dan inicio a una tradición gastronómica en la que el plátano, bien sea verde, maduro o pintón, es el protagonista. En este plato tan típico del Tolima se vale rescatar también la importancia de la cuajada fresca que va en el interior de este pequeño saquito, que se forma y combina perfecto con el dulzor del plátano maduro y la crocancia del posterior apanado.

Fuente: Gran Libro de la Cocina Colombiana. Carlos Ordóñez Caicedo. Investigación y Recopilación 1984.

Ingredientes

- 3 plátanos muy maduros, pelados.
- 4 huevos, batidos.
- 2 cucharadas de harina de trigo.
- ½ libra (250 gramos) de queso blanco, cortado en rebanadas.
- Sal al gusto y aceite.

Preparación

1. Cortar los plátanos en tajadas al sesgo y freír en el aceite hasta dorar. Sacar y hacer emparedados con dos tajadas de plátano y una de queso en la mitad.
2. Rebozar en la mezcla de los huevos, harina y sal y freír hasta que estén dorados.





Arepuelas tolimenses

con dulce de tomate de árbol

RUTA
de La Templanza



Arepuelas tolimenses

con dulce de tomate de árbol

Para 4 porciones

Las arepuelas fueron secretos bien guardados por las abuelas de generación en generación; ahora los tolimenses buscan recrear esta delicia tradicional y la envían como onces a sus hijos. También son deliciosas para compartir en familia en el desayuno acompañado con una deliciosa mermelada de tomate de árbol o lulo, frutas típicas de Murillo y Santa Isabel.

Fuente: Gran Libro de la Cocina Colombiana. Carlos Ordóñez Caicedo. Investigación y Recopilación 1984. Adaptado por la autora.

Ingredientes

- 300 gramos de harina de trigo.
- 50 gramos de mantequilla.
- 120 ml de jugo de naranja.
- 1 cucharadita de azúcar.
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de bicarbonato.

Si no disponen de jugo de naranja se puede utilizar la misma cantidad de agua de panela fría.

Preparación

1. Cernir la harina dos veces, incorporar la sal y el bicarbonato.
2. Hacer una forma de corona con la harina e incorporar poco a poco el jugo de naranja o el agua de panela hasta ir formando la masa.
3. Agregar la mantequilla derretida.
4. Mezclar hasta tener una masa homogénea.
5. Cortar trozos del tamaño deseado y estirar la masa hasta que quede muy fina.
6. Llevar a un recipiente con aceite muy caliente y retirar cuando estén doradas.

Para el dulce de tomate de árbol

- 4 tomates de árbol maduros.
- 4 tazas de agua.
- ½ libra (250 gramos) de panela.
- Gotas de limón.

Dulce de tomate de árbol

1. Pelar los tomates y cortar en pequeños pedazos.
2. Poner a cocinar en 4 tazas de agua por 30 minutos, hasta que se ablanden.
3. Agregar las otras 4 tazas de agua y la panela rallada. Dejar calar por 30 minutos a fuego lento (quitando la espuma).
4. Rociar unas gotas de limón y servir en dulceras una vez fríos.
5. Servir las arepuelas con el dulce de tomate de árbol.









RUTA

Sendas de agua Torrentes de paz

Mesetas / Lejanías / El Castillo

El recorrido se caracteriza por la recuperación y reconciliación de municipios que estaban abandonados y sumidos por el conflicto. Cuenta con los paisajes más hermosos del departamento del Meta y por medio de este recetario, pretendemos transportarlos a ese llano famoso por su riqueza y biodiversidad.

Tungos de arroz

RUTA

Sendas de agua

Torrentes de paz







Tungos de arroz

Para 6 a 8 porciones

Los deliciosos envueltos de arroz del Meta son típicos para fiestas y compartir en familia.

Fuente: Gran Libro de la Cocina Colombiana. Carlos Ordóñez Caicedo. Investigación y Recopilación 1984.

Ingredientes

- 2 libras (1 kilogramo) de harina de arroz.
- 2 libras (1 kilogramo) de cuajada fresca.
- Sal a gusto.
- Hojas de lengua o de plátano.

Preparación

1. Remojar la harina y serenar (u orear) toda la noche.
2. Desmigajar la cuajada y revolver con la harina de arroz en un poco de agua tibia.
3. Preparar las hojas de lengua vaca dejando la vena seca hacia arriba.
4. Rellenar, cerrar y asegurar doblando hacia abajo, metiendo la vena en una de las ranuras.
5. Cocinar al vapor por 40 minutos.

Al terminar la cocción, los tungos se pueden servir en las hojas o sacarse de ellas y decorar con hojas de perejil y cáscara de tomate seca o frita.



Machuque de plátano maduro

RUTA

Sendas de agua

Torrentes de paz





Machuque de plátano maduro

Para 10 personas

El sabor del plátano maduro en la gastronomía del Meta tiene una gran importancia, este plato permite rescatar el producto y hacer que en casa puedan elaborar esta preparación para cualquier ocasión.

Fuente: Gran Libro de la Cocina Colombiana. Carlos Ordóñez Caicedo. Investigación y Recopilación 1984.

Ingredientes

- 4 plátanos bien maduros.
- ½ libra de cuajada.

Preparación

1. Lavar bien los plátanos, pelar, cortar en pedazos y cocinar con suficiente agua durante 20 minutos.
2. Cuando estén cocinados, escurrir el agua y en la misma olla se machacan muy bien, sin dejar que se enfríen, con el propósito de agregar inmediatamente la cuajada desmenuzada, procurando que se funda con la mezcla.
3. Tapar la olla y dejar reposar la preparación por 5 minutos.
4. Servir caliente.

Buñuelos de yuca



RUTA
Sendas de agua
Torrentes de paz

Buñuelos de yuca

Para 10 buñuelos

La yuca es un importante producto en esta zona del Meta; su gran oferta ha hecho que, a través de los años, sus habitantes descubran diferentes formas de aprovecharla.

Fuentes: Miguel Ángel Martín (1979) y Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos.

Ingredientes

- 1 libra de yuca cocida.
- 3 huevos batidos.
- Azúcar al gusto.
- 2 cucharadas de aceite para freír.
- Miel de abejas al gusto

Preparación

1. Moler la yuca y mezclar con los huevos batidos, 3 cucharadas de aceite y azúcar al gusto, hasta obtener una masa suave.
2. Hacer bolitas con la masa y freír en aceite a temperatura media.
3. Cuando los buñuelos estén dorados, sacar, escurrir y bañar con miel de abejas.













RUTA

Cañón del Combeima

Ibagué

La Ruta predilecta de los ibaguereños y visitantes de la zona, la cual termina en un imponente paisaje. Durante el recorrido se pueden encontrar también sitios históricos del Tolima y una serie de restaurantes que resaltan lo más típico del territorio.

Pastel o cojín de lechona

RUTA
Cañón del Combeima



Pastel o cojín de lechona

La lechona siempre ha tenido una tradición en el Tolima, se ofrece a los invitados en las diferentes celebraciones del departamento. Es un plato que puede alimentar alrededor de unas 100 personas normalmente, sin embargo, ha tenido algunas variaciones y ahora se hace un cojín de lechona para 20 personas aproximadamente, como en este caso.

Fuente: Gran Libro de la Cocina Colombiana. Carlos Ordóñez Caicedo. Investigación y Recopilación 1984.

Ingredientes

- 5 libras de arvejas amarillas secas.
- 10 litros de agua para cocinar las arvejas.
- 7 libras de carne de cerdo.
- 1 libra de cebolla larga finamente picada.
- 2 cucharadas de sal.
- 3 cucharadas de comino.
- 2 cucharadas de color.
- 10 libras de tocino (piel)
- pita para amarrar
- hojas de plátano o bijao

Preparación

1. Dejar remojando las arvejas desde la noche anterior en una olla con agua (el doble del volumen). Al día siguiente pomer a cocinar en una olla grande con el agua limpia a fuego medio durante tres horas. Cuando estén listas, escurrir y reservar.
2. Cortar la carne de cerdo en trozos grandes largos, de aproximadamente 200 gramos.
3. Entre tanto, preparar un guiso en una sartén con cebolla larga y condimentos; adobar las arvejas y la carne con esta preparación.
4. Extender el tocino con la parte de la piel hacia abajo, poner una capa de arveja, luego una de carnes y terminar con otra de arvejas.
5. Cocer con una aguja capotera y con pita los bordes del tocino para cerrar el cojín. Evitar que se salga parte del relleno.
6. En una lata de hornear, colocar el cojín con la parte que se cerró hacia abajo y llevar al horno a 180 °C por dos horas aproximadamente. Cuando la piel esté tostada, cubrir con hojas de plátano y dejar el cojín horneando por espacio de tres horas más. Es conveniente estar revisándolo para que no se tueste demasiado y con ayuda de una cuchara retire la grasa que va soltando.
7. Pasado este tiempo, apagar el horno y dejar que se enfríe sin retirar el cojín.

Achiras

RUTA

Cañón del Combeima



Achiras

Para 10 porciones
cada una de 10 achiras aproximadamente

Contrario a lo que muchos piensan, la achira no es una técnica ni un municipio, sino un tubérculo que se da en los departamentos del Tolima y del Huila, el cual se procesa y se convierte en harina de achira, materia prima de las famosas achiras. Producto con Denominación de Origen, orgullo de dos departamentos que pertenecen a la Región Central

Fuente: Gran Libro de la Cocina Colombiana. Carlos Ordóñez Caicedo. Investigación y Recopilación 1984.

Ingredientes

- 2 libras (1 kilogramos) de cuajada fresca, bien exprimida.
- 1 libra (500 gramos) de almidón de achira.
- 2 yemas de huevo.
- ¼ libra (125 gr) de mantequilla derretida, fría.

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes y moler juntos.
2. Amasar bien y dejar descansar un poco.
3. Hacer los bizcochos de unos 5 centímetros de largo y 1½ cm de ancho trabajándolos con las manos.
4. Poner sobre una lata engrasada en el horno precalentado a 200°c, durante 10 minutos.
5. Cuando doren, sacar y dejar reposar por 15 minutos. Luego introducir de nuevo en horno para que terminen de cocinarse y queden polvorosos.



Juan Valerio

RUTA

Cañón del Combeima





Juan Valerio

Para 12 porciones

Esta receta es tradicional en el Tolima y el Huila; se elabora con plátanos verdes o maduros y se hace una bolita rellena de chicharrón frito; a diferencia de las marranitas del Valle, el Juan Valerio no vuelve a fritura; después de que se tiene la masa del plátano con el chicharrón y su aliño incorporado, se emplata y consume.

Fuente: Gran Libro de la Cocina Colombiana. Carlos Ordóñez Caicedo. Investigación y Recopilación 1984.

Ingredientes

- 4 plátanos verdes, asados.
- 1 libra (500 gramos) de tocino o panceta sin pellejo frito (chicharrón de almendra).
- 2 tallos de cebolla larga.
- Dos cabezas de ajo pelado.
- Sal a gusto.



Preparación

1. Confitar o cocinar los plátanos cortados en rodajas gruesas hasta que queden blanditos

2. Machacar los plátanos muy delgados e incorporar con el ajo, la cebolla y mezclar con el chicharrón asegurándose de que todo esté caliente.

3. Hacer bolas y servir inmediatamente.









