



Atlántico sabe rico

Entre más de cuatrocientos inscritos en el marco del concurso *Atlántico sabe rico* se seleccionaron setenta y dos candidatos para participar en la primera fase del certamen. Esta escogencia inicial se hizo con base en la información suministrada por los participantes en los formatos de inscripción, teniendo en cuenta criterios como la descripción de la receta y los ingredientes utilizados. Con todo el material recibido el jurado procuró optar por preparaciones tradicionales en un número equilibrado, de manera que se evidenciara la diversidad de productos y técnicas que identifican al departamento.

Todos los inscritos hacen parte de la población de adultos mayores del departamento, la mayoría de ellos reconocidos en su comunidad por su sazón y dedicación a la cocina.

Reseñamos aquí a esas setenta y dos cocineras y cocineros, y agradecemos su dedicación y aporte al patrimonio cultural, contenido en sus saberes asociados a las cocinas tradicionales del departamento.

Gloria Mercedes Cano de Camacho
Nubia Elena Cano Herrera
Ana Elvira Olmos de Carrillo
Violeta Bolívar Viloria
Corsina de la Asunción Urueta
Marlene Esther De la Cruz de Araujo
Evelia Cenith Ríos de Púa
María Esther Gutiérrez Moreno

Piedad del Carmen Bovea Ibarra
Martha Isabel Navarro Valega
Bertha María Gonzales Zabaleta
Aida Esther García Pérez
José Polanco Sánchez
Florinda Cecilia Ferrer López
Yamile Isabel Pinedo de Reyes
Julia Mercedes Cáceres Manga
Tomasía Isabel García Porta
Georgina Guerrero Viuda de Ruiz
Martha Judith Gutiérrez Polo
Helena Isabel Palmera Martínez
Luciana Escamilla Gutiérrez
Diana Isabel De La Hoz Rojano
Julia Josefina Fonseca Martínez
Benilda Páez de Leyva
Lilia Elvira Cantillo de Guette
Miriam Rosa Salas de Sandoval
María Matilde Jiménez de Utria
Marcela Sofía Imitola de Montes
Matilde Oliveros Torregroza
Elvira Caguana de Mendoza
Catalina Viloria de Charris
Esther Molina de Charris
Amada Isabel Jiménez Sarmiento
Josefa Morato Martínez
Amanda Alfaro de Llerena

María Esperanza Pacheco De la Hoz
Roquelina Almanza de Castro
Rosa Cantillo Ospino
Ana Dolores Olivares Elles
María del Socorro Castillo Montero
Guadalupe Muñoz de Solano
María Jacinta Anaya Santoyo
Maximiliano López Barrios
Nancy Loyola Reníz Rodríguez
Rosa Emilia Rúa Manotas
Eduardo Enrique Varela Montero
Maritza Dewndney Torres
Luis Ariza Gutiérrez
Bienvenido De la Hoz Mozo
Nilsa Bonifacio Angulo
Seneida Ramos Hernández
Edith Isabel Gil Barragán
María Sanjuanelo de Osorio
Mercedes Belén Gutiérrez Algarín
Rafaela María Marriaga De la Rosa
Bertilda Carrillo de Ortiz
Inmaculada Álvarez Alvarado
Rita Isabel Valega de Escorcía
Carmen Alicia Agresot Acosta
Isabel María Denenrey De la Cruz
María del Carmen Rolong de Padilla
Gloria Esther González Rolong

Hermelinda González Granados
Juana Rodríguez Tierra
Álvaro Carrillo Molinares
Ana Ortega Romero
Magdalena Sarabia de Carreño
Nancy Esther Cantillo de Ospino
Esmelinda Rojano Ahumada
Vilma Ortega Cera
Melba Escobar de Berdugo
Rosa Hoyos Escobar

A continuación, se describen las 59 recetas que constituyen tan solo una parte de la riqueza del universo culinario del Atlántico.

Fue muy importante compilar las recetas a partir del diálogo y el ejercicio directo con las cocine-
ras que las atesoran, de acuerdo con su contexto, su historia de vida y las técnicas empleadas. Esta inten-
ción constituye un paso necesario para volver univer-
sales los medios de transmisión del conocimiento cu-
linario acumulado por la sociedad atlanticense, en la
que predomina la tradición oral.

Los platos de la cocina ancestral del Atlán-
tico fueron clasificados en comida de sal y comida de
dulce, respondiendo a la forma como generalmente
lo hacemos en la cotidianidad caribeña, al criterio del
sabor final que posee el plato y a su finalidad. Asimis-
mo, la descripción de las preparaciones se realizó de
la manera más fiel posible a la narración de las pro-
pias cocineras, intentando, paralelamente, estandari-
zar las cantidades descritas en lenguaje cotidiano.



Glosario mínimo de la cocina caribe

Achiote: especia de color rojo cuya semilla es utilizada para dar ese tinte a nuestras preparaciones de manera natural. Actualmente, también se consigue en polvo, sin embargo es recomendable utilizar la semilla directamente inficionándola en agua o aceite.

Adobar: acto que se realiza un par de horas antes de la cocción de ciertos alimentos, utilizando especias, principalmente.

Arrollar: hace referencia a los cortes transversales que se le hacen al pescado antes de su preparación para fraccionar las espinas.

Asar: cocinar un alimento en una plancha, sartén o brasa.

Caldo: sopa ligera. Se prepara, sobre todo, para las personas en estado de convalecencia o afectadas por el «guayabo».

Cascos: corte usado para la guayaba en almíbar y eventualmente para la papa.

Despresar: porcionar los animales en piezas menores, principalmente las aves o animales de corral.

En diagonal: corte utilizado para algunos vegetales como el apio y la cebolla junca, y también para el bollo cuando se presenta en picadas.

Escurrir: colocar un alimento en un colador o escurrido después de que se ha freído o lavado.

Freír: cocinar un alimento en abundante aceite. Es uno de los métodos de cocción más populares de

nuestra cocina y forma parte de la mesa diaria y de la comida de calle.

Guiso: mezcla básica de tomate, cebolla y ajo cocinados en aceite y sal. Los guisos varían según las preparaciones en que se utilicen. Generalmente se les adiciona ají dulce, pimentón rojo, cebollín, cebolla junca, zanahoria y apio.

Guisar: se trata de cocinar un alimento, especialmente carnes con vegetales, condimentos y hierbas, en un contenido líquido que no cubra la totalidad de la pieza. De esta forma el sabor y la sazón se perciben en la pieza cocida y en el caldo resultante. Generalmente los guisos son acompañados con arroces y tubérculos cuyo líquido les aporta humedad. Para guisar se utiliza un caldero común o una olla de presión, dependiendo la dureza de la carne o el tiempo con el que se cuente.

Hornear: cocinar una preparación en el calor seco de un horno. En muchas regiones del caribe colombiano se utilizan hornos de barro para la elaboración de amasijos como el diabolín, los panderos y las galletas dulces. También son utilizados hornos convencionales, especialmente a gas, para las elaboraciones de pudines y tortas.

Macerar: dejar las frutas en vino dulce y azúcar, especialmente las uvas o ciruelas pasas que se utilizan para la elaboración de pudines o tortas.

Machacar: triturar en el mortero los dientes de ajo u otros ingredientes de consistencia dura.

Marinar: procedimiento que se realiza uno o más días antes de la cocción, utilizando generalmente especias, licores, grasas de origen vegetal y animal, salsas y hierbas aromáticas.

Moneditas: hace referencia a las rodajas de plátano verde, fritas.

Picar o cortar fino: cortar los vegetales (tallos, hojas o frutos) en pedazos no mayores a 3 x 3 mm, aproximadamente.

Picar o cortar grande: cortar un alimento cárnico o vegetales en dados de 3 x 3 cm, aproximadamente.

Pilar: retirar la cáscara del arroz, maíz, millo, etc.

Relajar: filetear o abrir una pieza cárnica (carne roja, ave, pescado y otros animales de caza).

Rodajas: término usado para designar el corte de algunos tubérculos como la papa, la zanahoria, el bonito, etc.

Sofreír o saltear: cocinar piezas pequeñas con poco aceite.

Sudar: cocinar un alimento en poca agua o con vapor de agua u otro líquido. Este método es utilizado generalmente para cocinar los alimentos en dietas prescritas o para personas convalecientes.

Tajada: corte longitudinal del plátano maduro y la papa para freír.

Trocear: cortar de manera tosca e irregular.

Equivalencias

Medidas comunes

Mililitro = Ml

Litro = Lt

Gramo = Gr

Kilo = Kl

Libra = Lb

Unidad = Un

Centímetro cúbico = c.c.

1 litro = 1.000 Ml

1 Litro = 1.000 c.c.

1 ml = 1 c.c.

1 Kilo = 1.000 gr

1 Libra = 500 gr

Una pizca: un poco menos de una cucharadita

Dos cucharadas: 30 gr o 1 oz

Media taza o pocillo: 8 cucharadas o un pocillo pequeño

¼ de taza o pocillo: 4 cucharadas

Una taza o pocillo: 16 cucharadas

1 cucharadita: 7 Ml

1 cucharada: 15 Ml

½ pocillo: 125 Mililitros

1 pocillo: 250 Mililitros

2 pocillos: 500 Mililitros



Utensilios de totumo.





Atlántico de sal

Las sopas, los cereales en sus diversas presentaciones, las carnes y pescados que se ponen en el asador, los guisos y sus aromas tentadores, los envueltos y amasijos de nuestro legado indígena, y por supuesto, las frituras, conforman esta primera sección del recetario dedicada a la comida de sal.

Sabor y sabiduría se juntan en estos platos para nutrir y restaurar energías después de la jornada de trabajo, pero también para complacer paladares, para activar recuerdos, para celebrar juntos el regalo de la vida. Cada una de estas preparaciones honra la diversidad natural y cultural de nuestro departamento, enaltece la tradición culinaria atlanticense y al mismo tiempo contribuye, con la creatividad de sus autoras, a la renovación de estos saberes y prácticas.

Cocinera

María del Carmen Rolong de Padilla

67 años 🍴 Municipio: Tubará



Rungo de chivo

🍴 6 porciones

Ingredientes

1 lb de chivo seco
1 lb de arroz
1 lb de mazorca
300 gr de yuca
300 gr de ñame
1 plátano verde
1 lb de tomate
½ lb de ají dulce
1 cabeza de ajo
2 cucharadas de aceite vegetal
2 lt de agua
Sal al gusto

Preparación

Hidrate y cocine el pescado durante diez minutos en agua hirviendo para retirar el exceso de sal. Pasado el tiempo escúrralo, desmeche y reserve. Pele la yuca, el ñame y el plátano y córtelos en trozos pequeños.

Pique finamente el tomate, el ají dulce y machaque el ajo. Haga un sofrito con dos cucharadas de aceite y condimente con sal. Una vez listo, retire y reserve.

Cocine la mazorca en dos litros de agua; una vez cocida retire, ponga a reposar, desgrane y reserve; conserve el agua. Agregue los trozos de yuca, ñame y plátano al agua en la que cocinó la mazorca.

Cueza a fuego medio hasta que hierva, agregue el arroz y cocine a fuego medio bajo hasta que el grano abra. Incorpore el chivo desmechado junto con el sofrito, rectifique sazón, cocine durante diez minutos y sirva.



Cocinera

Rosa Emilia Rúa Manotas

80 años 🏠 Municipio: Palmar de Varela



Sancocho de sábalo

🍲 6 porciones

Ingredientes

1 ½ kg de sábalo
1 lb de yuca
6 guineos mafufo
2 cebollas rojas
1 cabeza de ajo
4 ramas de cebolla junca o larga
2 lt de agua
Sal al gusto

Preparación

En una olla grande vierta dos litros de agua, llévela a hervor y añada la yuca y el guineo troceados. Pique fino la cebolla en rama, la cebolla roja y machaque el ajo. Una vez cocidos la yuca y el guineo añada los vegetales picados.

Condimente el sábalo con sal, porciónelo y fríalo en abundante aceite a temperatura media. Una vez dorado, retire, escurra y agregue al caldo en hervor. Cocine durante diez minutos, condimente con sal y ajo, rectifique sazón y sirva.

Observaciones

Por su abundante carne, el sábalo es un pescado bastante apetecido en la región; se utiliza, sobre todo, en sopas. Palmar de Varela y Ponedera, municipios vecinos de la ribera del río Magdalena, son los que más lo consumen en el departamento.



Cocinera

Vilma Ortega Cera

59 años 🇵🇷 Municipio: Manatí



Sancocho de bocachico con leche de coco

🍽️ 6 porciones

Ingredientes

2 kg de bocachico
½ litro de leche de coco
½ lb de yuca
2 plátanos verdes
2 cebollas rojas
2 ramas de cebolla junca
½ lb de ají topito
1 mazo de cilantro
4 dientes de ajo
½ lt de aceite vegetal
Sal al gusto

Preparación

Condimente los bocachicos con sal y reserve.

Despulpe dos cocos, llévelos a la licuadora, añada 700 ml de agua tibia y licue; cuele y exprima muy bien hasta extraer su leche. Reserve.

Pique finamente la cebolla roja y la cebolla junca y machaque el ajo. Haga un sofrito con dos cucharadas de aceite. Retire y reserve.

En una olla grande caliente un litro y medio de agua, agregue la yuca y el plátano previamente troceados. Añada el sofrito y deje que se cocine a fuego medio.

Caliente el aceite a temperatura media alta y fría los bocachicos hasta dorarlos. Retírelos y llévelos a la sopa. Añada la leche de coco y el cilantro finamente picado. Rectifique sazón y sirva caliente con sus acompañamientos.

Observaciones

Este sancocho es de los más que más gusta en la región; sin embargo, ante la escasez de este pescado, se ha reemplazado por otras variedades como el sábalo o incluso la mojarra comercial. La leche de coco, como aditamento, es opcional.



Cocinera

Violeta Bolívar Villoria

63 años ✖ Municipio: Baranoa



Sopa de guandú con carne salada

✖ 6 a 8 porciones

Ingredientes

300 gr de guandú seco
½ lb de carne salada (puede ser espaldilla, sobrebarriga o morro)
½ lb de ahuyama
½ lb de yuca
2 plátanos maduros
½ lb de ñame
2 cebollas rojas
10 ajíes topito
½ mazo de cebollín chino
½ mazo de cilantro
1 cabeza de ajo
1 lb de tomate
Comino en grano al gusto
100 gr de achiote
3 cucharadas de aceite
Sal al gusto
2 litros de fondo de hueso blanco: (2 ½ litros de agua, 1 lb de hueso blanco): Cocinar el hueso en agua a temperatura media baja hasta que hierva y reduzca medio litro. Colar retirando el hueso.

Preparación

En temporada de guandú este se utiliza verde, de lo contrario, seco y se hidrata desde el día anterior.

La carne debe estar salada con anterioridad. Para la preparación, se lava bien y se corta en cuadros.

Tueste el comino en una olla a fuego bajo. Una vez su aroma impregne la cocina, retirar y moler hasta hacerlo polvo. Reservar.

En una olla pequeña agregue el aceite junto con el achiote. Cocinarlo a fuego bajo hasta que el aceite se vuelva rojo. Retirar, reposar, mover y colar.

La ahuyama, la yuca, el plátano maduro y el ñame se pican en cuadros medianos. La cebolla, el cebollín, el ajo, el ají y los tomates se pican fino.

Prepare el sofrito en una olla con el aceite achiotado y una vez listo agregue el cilantro picado. Reservar.

Para hacer la sopa, vierta el fondo de hueso en una olla grande, cocine a fuego alto hasta que hierva, agregue el guandú, la carne, la yuca, el ñame y la ahuyama. Condimente con comino al gusto. Cuando todos los ingredientes se ablanden, se adiciona el plátano maduro junto con el guiso. Se deja cocinar durante 15 minutos o hasta que el plátano se cueza. Rectifique la sal teniendo en cuenta que la carne viene salada. Sirva en plato hondo con sus acompañamientos.



Cocinera

Gloria Mercedes Cano de Camacho

81 años ✎ Municipio: Galapa



Sopa de frijol cabecita negra con carne salada

✎ 6 a 8 porciones

Ingredientes

1 lb de frijol cabecita negra
300 gr carne salada
3 tomates
½ lb de yuca
½ lb ñame
1 mazo de cebollín
½ mazo de cilantro
1 cebolla roja
6 dientes de ajo
3 cucharadas de aceite achiotado
Sal al gusto

Preparación

Remoje el frijol desde el día anterior con suficiente agua, de manera que lo cubra. Si sala la carne en casa, hágalo con tres días de anterioridad cubriéndola con sal y dejándola reposar sobre un lugar alto de la cocina. Puede utilizar sobrebarriga, lomo ancho, tetafula, morro o espaldilla con un corte delgado. También puede comprar la carne ya salada en un lugar de confianza.

Para achiotar el aceite: mézclelo con el achiote y en una olla pequeña cocine a fuego bajo hasta que el aceite se vuelva rojo. Retire, ponga a reposar y cuele.

Pique finamente el tomate, la cebolla, el cebollín, el ajo y el cilantro. Haga un sofrito en aceite achiotado y condimente con sal dejando el cilantro para el final, una vez el guiso esté tierno y jugoso. Reservar.

En una olla grande añada suficiente agua y lleve al fuego hasta que hierva.

Lave bien la carne salada, córtela en tiras largas y agregue al agua en hervor. Igualmente, escurra los frijoles, corte en trozos los tubérculos y añada a la olla. Deje que todo se cocine hasta que los frijoles y los tubérculos estén blandos; incorpore entonces el guiso, mezcle bien y rectifique el punto de sal para adicionar si lo requiere, ya que la carne salada aporta la sazón suficiente.

Sirva caliente acompañada con arroz blanco.



Cocinera

Matilde Oliveros Torregrosa

59 años ✎ Municipio: Piojó



Millo con pollo

✎ 8 porciones

Ingredientes

1 kg de millo
1 kg de pollo
1 lb de tomate
2 pimentones rojos
½ lb de ají topito
2 zanahorias
2 cebollas rojas
1 cabeza de ajo
200 ml de vinagre de frutas
250 ml de aceite vegetal
100 gr de achiote
Sal, comino y pimienta al gusto.

Preparación

Deje el millo en remojo desde la noche anterior.

Para achiotar el aceite, utilice una olla pequeña, añada el aceite junto con el achiote y cocine a fuego bajo hasta que el aceite se vuelva rojo. Agregue la mitad del aceite al millo previamente escurrido y reserve.

Cocine el pollo en abundante agua condimentado con sal y recortes de vegetales. Una vez cocido, retire, deje reposar, desmeche y reserve.

Pique finamente los vegetales (tomate, pimentones, ají topito, cebolla larga, zanahoria y ajo) y haga un sofrito con el resto del aceite achiotado. Condimente con vinagre, sal, pimienta y comino al gusto. Una vez hierva añada el pollo. Cocine durante 10 minutos. Reserve.

Cocine el millo en un caldero grande con suficiente agua que lo cubra, condimente ligeramente con sal, pimienta y comino. Una vez el cereal se ablande, incorpore el sofrito con el pollo desmechado. Cocine durante 15 minutos para integrar los sabores. Rectifique sazón y sirva caliente.

Observaciones

Esta preparación es generalmente conocida como arroz de millo; sin embargo, no lleva arroz, debido a que este cereal es reemplazado por el millo. Con el fin de ayudar a visibilizar la importancia del millo en la dieta atlanticense, decidimos llamarlo millo con pollo, pues con esta misma técnica el millo puede reemplazar el arroz para preparar millo con coco, millo con lisa y millo con chivo seco.



Cocinero

Bienvenido De la Hoz Mozo

64 años 🍷 Municipio: Usiacurí



Arroz de guandú con cerdo

🍷 10 porciones

Ingredientes

1 kg de arroz
1 kg de cerdo
1 lb de guandú
200 gr de aceitunas verdes deshuesadas
100 gr de alcaparras
200 gr de uvas pasas
4 ramas de cebolla junca
2 pimentones rojos
2 pimentones verdes
½ lb de ají topito
1 cabeza de ajo
100 ml de vinagre de frutas
250 ml de aceite vegetal
100 gr de achiote
Sal, pimienta y comino al gusto

Preparación

Para achiotar el aceite, mézclelo con el achiote y en una olla pequeña cocine a fuego bajo hasta que el aceite se vuelva rojo. Retire, deje reposar y cuele.

Ponga a remojar el guandú la noche anterior. Al día siguiente cocínelo con agua nueva en olla a presión durante 40 minutos aproximadamente o hasta que el grano esté blando y firme. Retire, cuele y reserve.

Pique finamente los vegetales. Reserve.

Corte el cerdo en dados grandes, condiméntelo con sal, pimienta, comino, ajo, vinagre y aceite achiotado. Sofríalo en esa mezcla hasta que dore. Agregue la mitad de los vegetales, las uvas pasas, las aceitunas y las alcaparras; sofría durante 10 minutos más, adicione el arroz, cocine a fuego medio alto hasta que el grano suene o crepita, vierta el agua y deje que hierva. Cuando haya hervido condimente con sal y comino al gusto. Y cuando el agua seque baje temperatura, agregue el guandú junto con el resto de los vegetales; tape y cocine hasta que el grano abra.

Sirva caliente con su acompañamiento, que generalmente son tajadas fritas de plátano maduro.

Observaciones

La receta tradicional no lleva aceitunas, alcaparras ni uvas pasas; sin embargo, estos ingredientes se han venido incorporando a la receta, según los mismos cocineros, para darle una mejor presentación y sumarle sabores al plato.



Cocinera

Piedad del Carmen Bovea Ibarra

67 años 🇵🇷 Municipio: Soledad



Arroz de butifarra soledaña

🇵🇷 8 a 10 porciones

Ingredientes

3 kg de butifarra soledaña
2,5 kg de arroz
½ lb de ají topito
1 kg de ají pimentón rojo
½ mazo de cebolla junca
1 cabeza de ajo
200 ml de aceite vegetal
Sal al gusto
3,7 litros de agua

Preparación

Pique fino los vegetales y haga un sofrito con ellos. Corte las butifarras por mitades y agréguelas al sofrito. Añada el arroz, cocínelo a fuego alto hasta que el grano suene o crepita; vierta el agua, mezcle bien y deje que hierva.

Una vez el agua haya hervido condimente con sal al gusto. Cuando el agua seque, tape el caldero y cocine a fuego bajo hasta que el grano abra.

Sirva caliente acompañado de bollo de yuca.

Observaciones

La butifarra soledaña ocupa un lugar distinguido en la culinaria caribeña y es reconocida a nivel nacional, de ahí que haya inspirado nuevos platos. Esta preparación es muy utilizada como plato principal en celebraciones, hace parte de la oferta que los cocineros, sobre todo los soledaños, incorporan en su menú para eventos especiales.



Cocinera

Tomasa Isabel García Porta

60 años 🇵🇷 Municipio: Ponedera



Arroz de ahuyama con mojarra lora

🇵🇷 8 porciones

Ingredientes

8 mojarra lora
1 kg de arroz
1 kg de ahuyama (que Tomasa cultiva en su casa)
2 lt de agua
4 pimentones verdes
1 cabeza de ajo
4 ramas de apio
100 gr de achiote
1 lt de aceite vegetal
Sal al gusto
Pimienta negra al gusto

Preparación

Condimente las mojarra con sal y pimienta desde el día anterior y consérvelas en refrigeración.

Para achiotar el aceite disponga de 250 ml o una taza de él; mézclelo con el achiote y en una olla pequeña cocine a fuego bajo hasta que el aceite se vuelva rojo.

Retire, ponga a reposar y cuele.

Para elaborar el arroz:

Pele y corte la ahuyama en dados de 2 cm x 2 cm. Reserve.

Luego pique los vegetales y haga un sofrito con aceite achiotado en el mismo caldero donde lo cocinará. Cuando el sofrito esté jugoso agregue el agua y la mitad de la ahuyama; cocine a fuego medio alto hasta que hierva; agregue el arroz, mezcle y condimente con sal.

Cuando el agua haya secado agregue el resto de la ahuyama, rectifique sazón, tape, baje temperatura y cocine hasta que el grano abra.

Para freír la mojarra vierta el aceite vegetal en un caldero grande, caliente a fuego medio y fría las mojarra hasta que doren. Retire y reserve.

Sirva el arroz de ahuyama acompañado de la mojarra y bollo de yuca.



Cocinera

Amanda Alfaro de Llerena

64 años 🍷 Municipio: Barranquilla



Arroz de lisa

🍷 6 a 8 porciones

Ingredientes

2 lb de lisas (enteras o ya deshuesadas y secas)
3 tazas de arroz lavado
1 cucharada de aceite
6 tazas de agua
1 cebolla cabezona finamente picada
2 tallos de cebollín picados
2 tomates maduros pelados y picados
2 dientes de ajo triturados
Ají dulce (topito)
Pimentón opcional
Sal
Comino
Color
Cilantro

Preparación

Deje las lisas por 1 hora en agua fría para quitarles la sal. Luego póngalas a fuego lento en una olla con suficiente agua y deje hervir. Cuando hayan hervido retírelas del fuego, escúrralas y desmenúcelas, quitando las espinas. Después, mezcle la lisa con un guiso preparado con aceite, cebolla, cebollín, tomate, ajo y condimentos. Agregue al arroz y sofría por unos minutos incorporando agua y dejando hervir hasta que seque. Tape la olla y continúe cocinando hasta que el arroz esté.

Agregue al final el cilantro finamente picado.



Cocinera

Juana Rodríguez Tierra

63 años 🇨🇴 Municipio: Barranquilla y Puerto Colombia



Arroz de chipi-chipi

🇨🇴 6 a 8 porciones

Ingredientes

2 lb de chipi-chipi
3 tazas de arroz lavado
1 cucharada de aceite
2 tazas de agua
1 cebolla cabeza finamente picada
2 tallos de cebollín picados
2 tomates maduros pelados y picados
2 dientes de ajo triturados
Ají dulce (topito) y pimentón opcional
1½ lt de caldo de pescado
Sal
Comino
Color
Cilantro al gusto

Preparación

Lave muy bien los chipi-chipis para quitarles la arena y reserve. Sofría los vegetales por 5 minutos aproximadamente, salpimentados. Luego agregue el chipi-chipi y por último el arroz y sofría todo a fuego alto. Finalmente, agregue el caldo de pescado y deje cocinar hasta que esté el arroz.



Cocinera

Martha Judith Gutiérrez Polo

64 años 🇵🇷 Municipio: Suan



Arencas asadas

🇵🇷 8 porciones

Ingredientes

8 arencas medianas
6 limones
2 cebollas rojas finamente picadas
1 cabeza de ajo
Sal al gusto

Preparación

Arrolle las arencas, ábralas por el pecho y retire las vísceras.

Pique finamente la cebolla y el ajo; agregue limón y sal. Marine las arencas el día anterior con el picadillo realizado y consérvelas en refrigeración.

Encienda la brasa. Cuando esté caliente ase las arencas por ambos lados (de 7 a 10 minutos).

Sirva caliente acompañada de yuca cocida.

Observaciones

La arenca es conocida ampliamente en toda la zona del Canal del Dique; también en los municipios de Suan y Santa Lucía. Se preparan asadas o fritas en abundante aceite.



Cocinera

Miriam Rosas Salas de Sandoval

64 años 🍴 Municipio: Campo de la Cruz



Bocachico en cabrito

🍴 1 porción

Ingredientes

1 bocachico de 2 a 4 kg, abierto
2 cebollas rojas
4 ramas de cebolla junca
½ cabeza de ajo
2 pimentones rojos
2 zanahorias
½ lb de ají topito
100 ml de vinagre de frutas
Sal al gusto
100 ml de aceite vegetal
Pita para amarrar
Parrilla y brasa para asar

Preparación

Disponga de un bocachico abierto por el pecho y sin vísceras.

Marine el pescado desde el día anterior con vinagre y sal. Conserve en refrigeración.

Corte los vegetales en tiras largas y sofríalos ligeramente con el aceite en una olla. Condimente con sal y vinagre. Retire y ponga a reposar.

Rellene el pescado con los vegetales, amárrelo con una pita y áselo en la parrilla hasta que se dore; cócelo por ambos lados.

Sirva acompañado de yuca.

Observaciones

Esta técnica de preparación se ha hecho muy popular en Barranquilla, sobre todo, en lugares cercanos al centro de la ciudad. A pesar de que el bocachico es el pescado elegido para esta preparación, también se pueden usar otras especies de buen tamaño como la cachama.



Cocinera

Inmaculada Álvarez Alvarado

61 años ✎ Municipio: Sabanagrande



Salpicón de moncholo, arroz de frijol cabecita negra y ensalada de ñame

✎ 6 porciones

Ingredientes

Salpicón de moncholo

2 kg de moncholo fresco
1 lb de tomate
2 cebollas rojas
3 huevos
½ lb de ají topito
3 ramas de cebolla junca
6 dientes de ajo
250 ml de aceite vegetal
100 gr de achiote
Comino y sal al gusto

Arroz de frijol cabecita negra

1 lb de arroz
1 lb de frijol
Sal al gusto

Ensalada de ñame

1 kg de ñame
2 cebollas rojas
6 dientes de ajo
2 limones
Sal al gusto

Preparación

Salpicón de moncholo

Cocine el moncholo en suficiente agua condimentada con un poco de sal y recorte de vegetales. Una vez cocido retire, ponga a reposar y desmeche. Reserve.

Para achiotar el aceite disponga de 250 ml o una taza, mézclelo con el achiote y en una olla pequeña cocine a fuego bajo hasta que el aceite se vuelva rojo. Retire, deje reposar y cuele.

Pique finamente los tomates, la cebolla roja, la cebolla junca, el ají topito y machaque el ajo. Vierta el

aceite achiotado en un caldero, haga un sofrito con los vegetales e incorpore el moncholo desmechado. Condimente con sal y comino. Cocine a temperatura media. Cuando haya incorporado los ingredientes añada los huevos previamente batidos. Sirva caliente acompañado del arroz y la ensalada.

Arroz de frijol

Remoje los frijoles desde la noche anterior en abundante agua. Al día siguiente retire el agua y cócelos en suficiente agua fresca durante 40 minutos aproximadamente. Retire, cuele y reserve el agua.

Vierta el agua de la cocción de los frijoles en el caldero donde va a cocinar el arroz, cocine a fuego medio hasta que hierva; condimente con sal y adicione dos cucharadas de aceite vegetal; agregue los frijoles junto con el arroz; rectifique sazón, deje que hierva hasta que el agua seque. Tape, baje la temperatura y cocine hasta que el grano abra. Sirva caliente para acompañar el salpicón.

Ensalada de ñame

Pique fino la cebolla y machaque el ajo; haga un sofrito con dos cucharadas de aceite vegetal, condimente con limón y sal. Reserve.

Vierta suficiente agua en una olla y llévela a hervor; pele y trocee el ñame, cócelo hasta que ablande, retírelo, escúrralo y macháquelo hasta volverlo puré. Mezcle con el sofrito en la misma olla en la que se cocinó. Sirva caliente para acompañar el salpicón y el arroz.

Observaciones

Se trata de un plato que generalmente se prepara en Semana Santa. El moncholo es el pescado preferido para esta técnica, pero también es común utilizar el bagre.



Cocinera

María Francisca Sanjuanelo de Osorio

76 años 🇵🇷 Municipio: Polonuevo



Pato ahumado guisado

🍽️ 6 porciones

Ingredientes

1 pato ahumado
6 dientes de ajo
3 ramas de cebolla junca
1 pimentón verde
1 pimentón rojo
½ mazo de cilantro
2 ramas de apio
200 gr de pasta de tomate
100 ml de vinagre de frutas
100 ml de aceite vegetal
Sal y pimienta al gusto

Preparación

Pique finamente los pimentones, la cebolla, el apio y el cilantro; machaque el ajo y reserve.

Desprese el pato, marínelo dos horas previas a la cocción con el vinagre de frutas, la sal y la pimienta. En un caldero grande ponga el aceite y caliente a temperatura media. Sofría las presas de pato hasta que doren. Agregue los vegetales picados, la pasta de tomate y el agua hasta la mitad de su volumen. Cocine hasta que el pato se cueza, los jugos se reduzcan y tomen cuerpo. Sirva caliente con sus acompañamientos.

Observaciones

A pesar de ser considerada una carne de monte, el pato es un animal que se puede encontrar con frecuencia criado en parcelas para su venta y consumo.



Cocinera

Edith Isabel Gil Barragán

65 años ✖ Municipio: Polonuevo



Lengua puyada

✖ 10 porciones

Ingredientes

1 ½ kg de lengua
1 lb de tomate
2 cebollas rojas
200 gr de ají topito
1 pimentón rojo
1 pimentón verde
4 ramas de cebolla junca
1 cabeza de ajo
250 ml de aceite vegetal
100 gr de achiote
Comino, sal y pimienta al gusto

Preparación

Para achiotar el aceite: mézclelo con el achiote y en una olla pequeña cocine a fuego bajo hasta que el aceite se vuelva rojo. Retire, ponga a reposar y cuele.

Condimente la lengua con sal, pimienta y comino con dos horas de anterioridad. Reserve.

Pique finamente las cebollas, el tomate, el ají topito, el pimentón verde, el pimentón rojo, la cebolla junca y machaque el ajo. Haga un sofrito en aceite achiotado, condimente con sal, comino y pimienta al gusto. Reserve.

Cocine la lengua con suficiente agua en una olla a presión durante 1 hora, con sal, comino y pimienta al gusto y recortes de vegetales. Una vez cocida retire, deje reposar y corte en rebanadas.

Lleve las rebanadas de lengua al sofrito; agregue una taza del caldo resultante y cocine durante media hora más para que los sabores se integren. Sirva caliente y cúbrala con la salsa.

Observaciones

La lengua puyada es una preparación muy cotidiana, bastante común en el departamento de Bolívar; sin embargo, como muchos otros platos de la región, en Atlántico ha encontrado popularidad como preparación casera.



Cocinera

Carmen Alicia Agresot Acosta
77 años 🇨🇴 Municipio: Malambo



Higadete

🇨🇴 8 porciones

Ingredientes

1 kg de hígado
6 plátanos maduros
1 lb de tomate
2 cebollas rojas
4 ramas de cebolla junca
½ lb de ají topito
2 zanahorias
1 pimentón verde
1 cabeza de ajo
250 ml de aceite vegetal
100 gr de achiote
Sal y comino al gusto

Preparación

Para achiotar el aceite disponga de 250 ml o una taza, mézclelo con el achiote y en una olla pequeña cocine a fuego bajo hasta que el aceite se vuelva rojo. Retire, ponga a reposar y cuele.

Pique finamente los tomates, la cebolla roja, la zanahoria, la cebolla junca, el ají topito, los pimentones y el ajo. Vierta el aceite achiotado en un caldero, haga un sofrito con los vegetales, condimente con comino y sal al gusto. Retire y reserve.

Cocine el hígado junto con el plátano cortado en trozos en un litro y medio de agua. Añada el sofrito, rectifique sazón y deje que la sopa se cueza y tome cuerpo. Sirva caliente acompañado de arroz con coco o blanco.

Observaciones

El higadete es un emblema de la cocina bolivarense, aunque se trata de un plato muy recordado por nuestros abuelos atlanticenses.



Cocinera

Ángela Roca Almeida

54 años 🍴 Municipio: Ponedera



Zaragoza blanca guisada

🍴 5 porciones

Ingredientes

1 lb de zaragoza blanca
1 lb de tomate
1 cebolla roja
100 gr de ají topito
8 dientes de ajo
200 gr de tocineta
½ mazo de cilantro fresco
200 ml de aceite vegetal
100 gr de achiote
Sal y pimienta al gusto

Preparación

En una olla pequeña agregue el aceite junto con el achiote. Cocínelo a fuego bajo hasta que el aceite se vuelva rojo. Retire, ponga a reposar, remueva y cuele.

Pique finamente el tomate, la cebolla roja, el ají topito y machaque el ajo. Haga un sofrito con media taza de aceite achiotado. Retire y reserve.

Pique la tocineta y dórela a fuego medio bajo hasta que dore y suelte su aceite. Pique el cilantro y reserve.

A un litro de agua añada la zaragoza y cocine a fuego medio hasta que ablande. Incorpore el sofrito y la tocineta, condimente con sal y pimienta al gusto. Cocine durante 15 minutos más y esparza el cilantro picado; sirva caliente acompañado de arroz blanco.

Observaciones

La zaragoza blanca es un producto muy común en el municipio de Ponedera.



Cocinera

Corsina de la Asunción Urueta

76 años 🍷 Municipio: Baranoa

Corregimiento de Pital de Megua



Pastel de millo con pato ahumado

🍷 8 a 10 pasteles

Ingredientes

2 patos ahumados deshuesados
2 ½ kg de millo
4 zanahorias
4 papas
1 mazo de hojas de col
1 mazo de habichuela larga
½ mazo de cebolla larga
1 mazo de cebollín chino
2 pimentones rojos
2 pimentones verdes
1 cabeza de ajo
½ lb de ají topito
10 bayas de pimienta de olor
5 gr de laurel seco
5 gr de tomillo seco
250 de aceitunas verdes deshuesadas
250 de alcaparras
12 hojas de hojas de bijao
Pita de fique para amarrar
200 gr de achiote
½ lt de aceite
Sal al gusto

Preparación

Para achiotar el aceite, utilice una olla pequeña, añada el aceite junto con el achiote y cocine a fuego bajo hasta que el aceite se vuelva rojo. Retire, repose, mueva y cuele, reserve el aceite, que se divide en tres partes.

Pele y corte en medias lunas la papa y la zanahoria. Corte la habichuela larga en piezas de 2 cm. Corte las hojas de col en tiritas delgadas, las aceitunas verdes por mitades y escúrrelas el agua, junto con las alcaparras. Pique finamente tomates, pimentones rojo y verde, ají topito, cebolla larga y cebollín chino; machaque el ajo.

Añada una parte del aceite a las presas de pato troceadas. Escurra bien el millo pilado y remojado del día anterior y agregue otra parte del aceite.

Haga un sofrito con los vegetales picados con el aceite restante. Condimente con sal, laurel y tomillo. Cuando hierva, añada las piezas de pato ahumado y la pimienta de olor. Cocine durante 10 minutos. Reserve.

Para armar los pasteles adelgace la vena de la hoja con un cuchillo. Ponga la hoja sobre la mesa con el envés hacia usted. En la parte más ancha del bijao disponga una porción delgada de millo, luego el guiso con pato junto con dos o tres aceitunas y alcaparras, dos medias lunas de papa y zanahoria. Termine cubriendo con una capa delgada de millo. Doble la base de la hoja, luego los laterales y finalmente la punta formando un paquete rectangular. Amarre con fique o pita de forma longitudinal y transversal.

En una olla grande haga una cama con las hojas y recortes sobrantes para poner todos los pasteles. Vierta agua hasta cubrir, ponga una tapa o base metálica que entre en la olla y, sobre esta, una pesa. Se lleva al fuego y se cocinan durante 1 hora y 30 minutos, aproximadamente. Si el agua llegara a bajar su nivel a menos de la mitad, añada más líquido hirviendo. Cuando los pasteles están cocidos, se retiran del fuego, se escurren muy bien y se sirven reposados.

Observaciones

Aunque se trata de una receta con bastante historia, Corsina y sus hijas, herederas de la tradición de su abuela Tere, están impulsando el pastel de millo con pato ahumado, como un producto para reivindicar el millo como fuente importante de nutrientes; y la carne de monte, criada en parcelas familiares, como alternativa saludable de alimentación. En Pital de Megua se celebra a finales de junio el Festival del pastel. Pero todos los fines de semana más de treinta mujeres montan a la orilla de la carretera de La Cordialidad y en la plaza principal del corregimiento, puestos de venta de los famosos pasteles pitaleros.



Cocinera

Amanda Alfaro de Llerena

64 años ✎ Municipio: Barranquilla



Pastel de arroz con pollo y cerdo

✎ 8 pasteles

Ingredientes

- 1 kg de arroz*
- 1 lb de pollo
- 1 lb de cerdo
- ½ lb de habichuela
- 1 lb de papa
- 1 lb de zanahoria
- 4 tallos de apio
- 1 mazo de cebolla junca
- 1 lb de ají pimentón verde picado en cuadros pequeños
- Ají topito
- 1 lb de berenjenas picadas en media luna
- 250 ml de vinagre de frutas
- 250 ml de aceite vegetal
- 100 gr de achiote
- Ajo, pimienta y comino al gusto
- Sal y vinagre al gusto
- Opcional (aceitunas verdes y alcaparras)
- Hojas de bijao
- Pita para amarrar

Preparación

Para achiotar el aceite disponga de 250 ml o una taza; mézclelo con el achiote y en una olla pequeña cocine a fuego bajo hasta que el aceite se vuelva rojo. Retire, deje reposar y cuele. Machaque el ajo, condiméntelo con comino, pimienta y sal. Disuelva la mezcla en el aceite achiotado.

Tinture el arroz crudo con la mitad del aceite achiotado, condiméntelo moderadamente con vinagre, ajo, sal y comino; reserve.

Corte la zanahoria y la papa en medias lunas y reserve. Pique en cubos las habichuelas, el apio, el pimentón verde, la berenjena y el ají topito.

Desprese el pollo y el cerdo en porciones de 50 gr aproximadamente. Para marinar, adobe las carnes

desde el día anterior con ajo y comino. Al día siguiente, séllelas en un caldero hasta que doren ligeramente. Incorpore los vegetales picados, excepto la papa y la zanahoria. Condimente con vinagre de frutas, ajo, sal y comino al gusto. Retire y reserve.

Para armar los pasteles, adelgace el tallo de la hoja de bijao con un cuchillo de buen filo.

Ponga la hoja sobre una superficie plana con el envés hacia arriba. En el centro de la hoja disponga una capa delgada de arroz, agregue las presas de pollo y cerdo con sus vegetales, dos medias lunas de zanahoria y papa (opcional aceitunas verdes deshuesadas y alcaparras) y finalmente cubra con una capa de arroz.

Doble la base de la hoja hacia adentro, luego los laterales y finalmente la punta hasta formar un paquete fornido asociado a la forma rectangular. Amarre con la pita a lo largo y ancho. En una olla grande vierta suficiente cantidad de agua y llévela a hervor. Cocine los pasteles durante 1 hora y 30 minutos, aproximadamente. Retire, escurra, deje reposar y sirva.

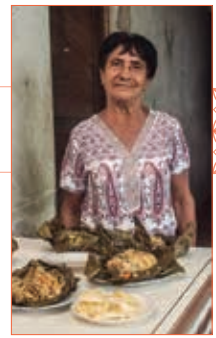
Cuando estén cocidos y fríos los puede conservar en refrigeración por tres días. Para consumirlos caliéntelos en vapor.

Observaciones

Pese a ser considerado en el Gran Caribe como un plato especial de fin de año, en nuestro departamento el pastel se ha consolidado como alimento de todo el año. Sobre todo, los fines de semana, las ventas caseras de pasteles y hayacas en todos los barrios de Barranquilla, y en la mayoría de los municipios del departamento, ocupan un lugar de privilegio en la dieta atlanticense.

* Si lo desea, reemplace el arroz por millo en la misma cantidad y obtenga otra deliciosa variante de esta receta que también puede encontrar en el corregimiento de Pital de Megua, durante el Festival del Pastel.





Pastel de cerdo envuelto en hoja de almendro

🍴 8 pasteles

Ingredientes

1 kg de arroz
 1 kg de pulpa de cerdo
 1 lb de papa
 1 lb de zanahoria
 4 tallos de apio
 1 mazo de cebolla junca
 1 lb de ají pimentón verde picado en cuadros pequeños
 Ají topito
 250 ml de vinagre de frutas
 250 ml de aceite vegetal
 100 gr de achiote
 Ajo, pimienta y comino al gusto
 Sal y vinagre al gusto
 Opcional (aceitunas verdes deshuesadas y alcaparras)
 32 hojas de almendro grandes (pueden ser más)
 Pita para amarrar

Preparación

Para achiotar el aceite disponga de 250 ml o una taza; mézclelo con el achiote y en una olla pequeña cocine a fuego bajo hasta que el aceite se vuelva rojo. Retire, deje reposar y cuele. Machaque el ajo, condiméntelo con comino, pimienta y sal. Disuelva la mezcla en el aceite achiotado.

Tinture el arroz crudo con la mitad del aceite achiotado, condiméntelo moderadamente con vinagre, ajo, sal y comino. Reserve.

Corte la zanahoria y la papa en medias lunas; reserve. Pique en cubos el apio, el pimentón verde y el ají topito.

Corte el cerdo en porciones de 50 gr aproximadamente y marine desde el día anterior con ajo y comino. Al momento de preparar, séllelas en un caldero hasta que doren ligeramente. Incorpore los vegetales picados, excepto la papa y la zanahoria. Condimente con vinagre de frutas, ajo, sal y comino al gusto. Retire y reserve.

Para armar los pasteles, adelgace el tallo de la hoja de almendro con un cuchillo de buen filo.

Ponga cuatro hojas por pastel sobre una superficie plana con el envés hacia arriba. En el centro de la hoja disponga una capa delgada de arroz, agregue las presas de cerdo con sus vegetales, dos medias lunas de zanahoria y papa (opcional aceitunas verdes deshuesadas y alcaparras) y finalmente cubra con una capa de arroz. Doble las hojas hacia adentro formando un paquete circular. Amarre con la pita en forma radial. En una olla grande vierta suficiente cantidad de agua y llévela a hervor. Cocine los pasteles durante 1 hora y 30 minutos, aproximadamente. Retire, escurra, ponga a reposar y sirva.

Cuando se cuezan se pueden conservar en refrigeración por tres días. Para consumirlos se calientan en vapor.

Observaciones

Esta variación del tradicional pastel envuelto en hoja de bijao es la evidencia de las combinaciones inesperadas, pero efectivas, que caracterizan a la cocina como laboratorio de la creatividad humana. El almendro es uno de los árboles más comunes de la zona y además de ser un sustituto ideal del bijao, por sus aportes aromáticos al pastel, su hoja es mucho más permeable y absorbente y funciona como filtro natural de la grasa.



Cocinera

Mercedes Belén Gutiérrez Algarín

64 años 🍴 Municipio: Polonuevo



Pastel de yuca con cerdo y pollo

🍴 6 porciones

Ingredientes

- 1 ½ lb de masa de yuca (similar a la que se usa para hacer carimañolas)
- 1 lb de pulpa de cerdo
- 1 lb de pollo deshuesado
- 2 zanahorias
- 3 papas grandes
- 300 gr de tomate
- 2 cebollas rojas
- 200 gr de ají topito
- 3 ramas de cebolla
- 1 cabeza de ajo
- 200 ml de aceite vegetal
- 100 gr de achiote
- Sal y pimienta al gusto
- Hojas de bijao
- Pita para amarrar

Preparación

Para achiotar el aceite mézclelo con el achiote y en una olla pequeña cocine a fuego bajo hasta que el aceite se vuelva rojo. Retire, deje reposar y cuele.

Pique finamente el tomate, la cebolla roja, la cebolla junca, el ají topito y el ajo. Haga un sofrito con el aceite achiotado; una vez esté jugoso, retire y reserve.

Dos horas antes de elaborar los pasteles condimente las presas de cerdo y pollo con sal y pimienta al gus-

to. Séllelos en un caldero grande; cuando estén dorados, agregue el sofrito, cocine durante diez minutos, retire y reserve.

Condimente la masa de yuca con sal, amase bien y reserve.

Pele y corte la papa y la zanahoria en medias lunas; reserve.

Para armar los pasteles, adelgace el tallo de la hoja de bijao con un cuchillo de buen filo.

Ponga la hoja sobre una superficie plana con el envés hacia arriba. En el centro de la hoja disponga una capa delgada de masa de yuca, agregue las presas de pollo y cerdo con el sofrito, dos medias lunas de zanahoria y papa y finalmente cubra con una capa de masa de yuca.

Doble la base de la hoja hacia adentro; luego los laterales y finalmente la punta hasta formar un paquete fornido asociado a la forma rectangular. Amarre con la pita a lo largo y ancho. En una olla grande vierta suficiente cantidad de agua y llévela a hervor.

Cocine los pasteles durante 1 hora aproximadamente. Retire, escurra, deje reposar y sirva.

Una vez cocidos conserve en refrigeración por tres días. Para consumirlos caliéntelos en vapor.

Observaciones

El pastel con masa de yuca es una variación interesante que puede considerarse una innovación de una receta tradicional con aportes de un producto tan vernáculo como la yuca.



Cocinera

Rita Isabel Valega de Escorcía
65 años ✖ Municipio: Malambo



Derivados de la yuca

Cazabe

✖ 8 cazabes

Ingredientes

4 kg de yuca

Preparación

Ralle la yuca con un rallador de latón de orificios muy finos. Cuando termine escúrrala con un trapo y retírele el exceso de almidón. Divida la masa resultante en ocho partes iguales. Caliente a fuego medio una sartén antiadherente con un diámetro de 30 cm, aproximadamente. Disponga sobre esta una bola de masa, aplánela con la mano y extiéndala. Ásela hasta dorarla de un lado, volteeela y dórela del otro; retire, deje reposar y sirva con su acompañamiento favorito.

Observaciones

La receta tradicional ha tenido una adaptación mucho más reciente al integrar una variación dulce del cazabe. Para ello, se rellena la tortilla tradicional con una mezcla de coco, azúcar y anís.

Chicha de yuca

Ingredientes

1 kl de yuca

300 gr de panela

Preparación

Ralle la yuca y déjela con suficiente agua que la cubra dos días antes de la preparación. Pasados los dos días llévela al fuego junto con el agua en que la conservó para aprovechar su fermentación. Endulce con la panela rallada y cocine hasta que la yuca esté cocida. Retire, deje reposar y sirva fresca o enfriada con hielo.

Observaciones

La chicha de yuca es una de las bebidas energéticas más antiguas y de las que más se consume en el departamento.

Enyucado

✖ De 20 a 30 porciones

Ingredientes

1 kilo de yuca rallada

2 cocos rallados preservando el agua

1 libra de queso costeño rallado

1 libra de azúcar

50 gm de anís

10 gr de mantequilla

Procedimiento

Procese un coco con el agua reservada para extraer su leche en aproximadamente 2 tazas. Luego, en un recipiente hondo mezcle los siguientes ingredientes: yuca, coco y queso rallados y azúcar; adicionar el anís frotando entre las manos para activar el aroma. Seguidamente, añada la leche de coco y la mitad de la mantequilla.

Tome un molde antiadherente que deberá untar con la mantequilla restante. Caliente el horno a 160°, procediendo a verter la mezcla realizada. La preparación deberá hornearla durante 1 hora o hasta que el enyucado este dorado. Una vez esté listo, retire, deje reposar y sirva. (Puede acompañarse con helado de coco.)

Arepa de yuca

✖ 5 arepas de 100 gr aproximadamente.

Ingredientes

1 libra de masa de yuca

250 gr de queso costeño duro

Sal al gusto

Preparación

Cocine la libra de yuca hasta que esté blanda y se convierta en puré. Añádale el queso rallado y condimente con sal si lo llegara a necesitar. Proceda a calentar una plancha o sartén antiadherente y ase las arepas hasta dorarlas de un lado y por el otro.







Cocinera

Catalina Vilorio de Charris

61 años ✎ Municipio: Juan de Acosta



Bollos de millo

✎ 5 bollos

Ingredientes

400 gr de masa de millo

Sal al gusto

Tusa (hoja de maíz)

Pita para amarrar

Preparación

Para obtener la masa de millo: pile y cocine el millo hasta que ablande. Una vez cocido, muélalo en molino mecánico (tradicional) hasta obtener una masa cremosa y manejable. Saque de esta masa las porciones requeridas para elaborar bollos.

Luego, condimente la masa de millo con sal. Amase hasta incorporar. Abra las tusas de maíz y ponga hojas superpuestas. Disponga unos 80 gr de masa a lo largo de la hoja; cierre los lados, las puntas, envuelva en forma cilíndrica y amarre. Cocine en una olla con agua hirviendo durante 1 hora aproximadamente. Cuando estén cocidos, retire los bollos, escúrralos, deje reposar y sirva.

(Se pueden conservar en refrigeración por tres días aproximadamente).

Observaciones

A pesar de ser uno de los bollos más consumidos en nuestro departamento, durante décadas, actualmente es muy poco común encontrarlo como producto comercializable.

Cocinera

Marcela Sofía Imitola de Montes

70 años ✎ Municipio: Piojó



Bollos de angelito

✎ 10 bollos

Ingredientes

4 kg de maíz blanco seco
3 cocos secos rallados fino
1 lb de panela rallada
1 lb de queso costeño rallado fino
50 gr de anís
5 gr de sal
Hojas o tusas de maíz para envolver el bollo (entusar o emboquillar)
Pita para amarrar
Hojas de pintabollo

Preparación

Muela el maíz junto con el anís, la panela y la sal. Agregue el queso y el coco; mezcle bien.

Disponga de varias hojas de maíz por bollo para que su envoltura sea hermética. Coloque dentro de esta un par de hojas de pintabollo y 300 gr de la mezcla. Doble las puntas de las hoj lados hasta que dé una forma cilíndrica. Amarre con fique o pita.

En una olla grande vierta 2 lt de agua, lleve a hervor y cocine los bollos durante 1 hora.

Retire, coloque sobre una superficie inclinada para que escurran, deje reposar y sirva.

Observaciones

El bollo de angelito es una variación dulce del bollo de maíz tradicional. Su uso era reservado para ofrecerlo como regalo en la celebración del día de Todos los Santos, conocido en nuestra región como el Día de los angelitos, de allí tomó su nombre.

Bollo de yuca con panela

✎ 6 a 8 bollos

Ingredientes

1 ½ kg de yuca
1 lb de panela
1 coco
3 gr de anís
Tusa u hojas de maíz
Pita para amarrar

Preparación

Ralle muy fino la yuca, la panela y el coco. En un recipiente hondo mézclelos y añada el anís. Divida la masa en seis partes iguales. Abra las tusas de maíz, ponga hojas superpuestas, disponga la masa a lo largo de la hoja, cierre los lados, las puntas, envuelva en forma cilíndrica y amarre.

Cocine los bollos en una olla con agua en hervor durante 1 hora aproximadamente. Retire, escurra y sirva.

Observaciones

El bollo de yuca (tradicional-simple) es quizá el acompañante perfecto de todos los platos del departamento; sin embargo, esta variación dulce de un producto tan icónico, se ha consolidado como uno de los productos preferidos de las familias atlanticenses.

Cocinero

Luis Felipe Ariza Gutiérrez

69 años 🇨🇴 Municipio: Sabanalarga



Bollos de mazorca

🇨🇴 8 a 10 bollos

Ingredientes

2 ½ kg de maíz sarazo¹
½ lb de azúcar
3 gr de anís
200 gr de mantequilla
½ litro de leche
1 cucharada de sal
20 tusas u hojas de bollo
Pita para amarrar

Preparación

Deje el maíz en remojo desde la noche anterior. Al día siguiente retire, escurra muy bien y muele junto con el anís en molino mecánico. En un recipiente hondo agregue la masa junto con la mantequilla y la sal; amase muy bien y añada la leche poco a poco para darle cremosidad a la masa. Para armar los bollos sobreponga dos hojas y en la parte más ancha de ellas monte una porción de 200 gr de masa aproximadamente. Cierre los lados, las puntas, forme un cilindro y amarre con pita.

¹ Que empieza a madurar.

Vierta suficiente agua en una olla, llévela a hervor y cocine los bollos durante 1 hora y 30 minutos. Una vez cocidos retire, escurra, deje reposar y sívalos acompañados de una rebanada de queso fresco.

Observaciones

Con la misma masa que utiliza para hacer el bollo de mazorca puede preparar arepas: luego de haber realizado los pasos descritos hasta lograr la cremosidad de la masa para los bollos, en lugar de envolver, ponga a calentar una sartén o plancha antiadherente a fuego bajo; agregue porciones de 100 gr de masa aproximadamente, extiéndalas con un cucharón hasta dorarlas por ambos lados, para finalmente retirar con una espátula y servir.

Para Luis, la elaboración y comercialización de bollos en el departamento es la «representación de las luchas cotidianas» de nuestros campesinos y cocineros por la dedicación y sacrificio que exige. Representa el valor de un trabajo que muy pocas veces se reconoce.



Cocinera

Guadalupe Muñoz Solano

79 años 🏠 Municipio: Luruaco



Bollo de plátano

🏠 8 a 10 bollos

Ingredientes

5 plátanos verdes

5 plátanos maduros

Hoja de palma amarga

Preparación

Ralle los plátanos verdes, póngalos sobre una lata y séquelos al sol durante dos días. Una vez secos muéloslos hasta convertirlos en harina. En un recipiente hondo machaque los plátanos maduros hasta volverlos puré. Añada la harina de plátano verde, mezcle bien y envuelva en las hojas de palma amarga.

La envoltura o emboquillada en hoja de palma amarga requiere de mucha experiencia, si se dificulta, se pueden utilizar hojas de maíz o de plátano. Cocine durante 3 horas aproximadamente. Retire, escurra, deje reposar y sirva.

Se pueden conservar en refrigeración durante tres o cuatro días. Para calentarlos cocínelos al vapor.

Observaciones

El bollo de plátano es otro de esos envueltos que se podría declarar en peligro de extinción en el Atlántico. Sin embargo, gracias a la perseverancia y al trabajo dedicado de cocineras como Guada, aún hoy en día se puede disfrutar de esta exquisita preparación.



Cocinera

Rosa Cantillo Ospino

83 años ✖ Municipio: Repelón



Pescado frito con bollo de yuca y ensalada

✖ 6 porciones

Ingredientes

6 mojarras o tilapias de 250 gr cada una
1 lb de arroz blanco
2 aguacates
4 tomates
2 cebollas rojas
6 limones
1 lt de aceite vegetal
Sal y pimienta al gusto

Preparación

Mezcle sal, limón y pimienta para marinar el pescado. Sazone el pescado con la marinada desde el día anterior y conserve en refrigeración.

Prepare una vinagreta con 250 ml de aceite vegetal, limón, sal y pimienta al gusto; reserve.

Corte el tomate, el aguacate y la cebolla en rodajas; reserve.

Cocine una libra de arroz blanco de su preferencia.

En un caldero grande y hondo vierta el aceite y caliéntelo a temperatura media. Una vez caliente fría el pescado hasta dorarlo por ambos lados (de 10 a 15 minutos).

En un plato sirva el pescado acompañado de bollo de yuca, arroz blanco y ensalada.

Observaciones

Este plato podría ser reseñado como el plato caribeño por excelencia. Es, a la vez, una preparación cotidiana de los hogares de la región y un plato conocido por los turistas que visitan la región, con pequeñas variaciones como el acompañamiento con patacones en lugar de bollo de yuca.



Cocinera

María del Socorro Castillo Montero

67 años 🍴 Municipio: Luruaco



Arepa'e huevo con carne molida

🍴 6 arepas

Ingredientes

500 gr de masa de maíz amarillo
6 huevos
200 ml de leche
Sal al gusto
½ litro de aceite
200 gramos de carne en polvo (opcional)
1 cebolla roja
10 ajíes topito
4 dientes de ajo
50 ml de aceite
Sal, pimienta y comino al gusto

Preparación

Disponga de cinco porciones de entre 80 y 100 gr de masa de maíz. En un caldero vierta abundante aceite y caliéntelo a temperatura media. En un recipiente hondo ponga la masa de maíz, condimente con la sal y suavice con la leche hasta obtener una mezcla sedosa y consistente.

Haga unas bolas o esferas con la masa en porciones uniformes. Sobre una superficie lisa (plato de losa) unte un poco de aceite, ponga la bola de masa y aplánela con una tabla o un plato. El diámetro aproximado debe ser de 15 cm y el grosor del dedo índice. Pue-

de emplear una bolsa abierta untada ligeramente con aceite para mayor facilidad en el armado. Cuando tenga listas las arepas las fríe en el aceite hasta que inflen; retire, ponga en un escurridor y con un cuchillo pequeño abra la arepa; por un lado, la rellena con un huevo y una porción de carne molida. Cierre y apriete el borde y fría de nuevo para que el huevo se cueza. Retire, escurra y sirva caliente.

La cocción de la carne

Pique fino la cebolla, el ají topito y el ajo. Haga un sofrito y agregue la carne molida, condimente con sal, pimienta y comino al gusto. Cocine hasta que la carne se cueza, retire y reserve.

Observaciones

La arepa'e huevo de Luruaco se ha consolidado como un producto emblemático de la cocina caribeña. Es el único producto culinario, a nivel nacional, que por su importancia como referente del patrimonio cultural de la región, cuenta con un Plan Especial de Salvaguardia que busca ayudar a proteger los saberes y procesos sociales vinculados a este producto.

En Luruaco se realiza todos los años, a finales de junio, desde hace ya casi tres décadas, el Festival de la arepa'e huevo.



Cocinera

Juana Rodríguez Tierra

63 años 🇨🇴 Municipio: Puerto Colombia



Picada de huevas de pescado

🇨🇴 6 porciones

Ingredientes

1 ½ kg de huevas de pescado
6 dientes de ajo
3 huevos
1 lb de harina de trigo
300 gr de miga de pan
1 lt de aceite para freír
6 limones
Sal y pimienta al gusto

Preparación

Haga una marinada con limón, ajo machacado, sal y pimienta. Condimente las huevas con la marinada 6 horas antes de freírlas. Conserve en refrigeración.

Pase las huevas por harina de trigo, huevo y finalmente por miga de pan condimentada con sal y pimienta. En un caldero caliente el aceite a temperatura media; fría las huevas hasta que doren. Retire, escurra y sírvalas acompañadas de patacones.

Observaciones

La picada de huevas de pescado es un plato exclusivo de las playas del departamento del Atlántico. Aunque su preparación se reserva para utilizar las huevas de peces, también es posible preparar una picada similar con una masa de pescado molido y luego apinado. Generalmente para esta variación se utiliza el macabí.





Derivados del millo

🍷 5 empanadas y 5 arepas

Empanadas y arepas de millo

La masa de millo base para empanadas y arepas:

3 kg de millo

Pile y cocine el millo hasta que ablande. Una vez cocido, muélalo en molino mecánico (tradicional) hasta obtener una masa cremosa y manejable.

Saque de esta masa las porciones requeridas para hacer empanadas y arepas; con esta misma masa prepare los bollos, así que, una vez elaborada, puede escoger la cocción que más le favorezca: hervida, freída o asada.

Empanadas de millo

Ingredientes

400 gr de masa de millo

200 gr de relleno de su preferencia (carne, pollo, queso o vegetales)

Aceite vegetal para freír

Preparación

Disponga de cinco porciones de 80 gr de masa de millo aproximadamente. En un caldero vierta abundante aceite y caliéntelo a temperatura media baja.

Haga unas bolas o esferas con la masa en porciones uniformes. Sobre una superficie lisa (plato de losa) unte un poco de aceite, ponga la bola de masa y aplánela con una tabla u otro plato similar. Puede utilizar una bolsa abierta untada ligeramente con aceite para facilitar el armado. Ponga una pequeña porción del relleno en el centro, doble la masa en forma de media luna, pegue bien los bordes y corte con una taza delgada para dar la forma alabeada. Fría en abundante aceite a temperatura media baja hasta que las empanadas se tornen doradas. Escorra y sirva.

Arepa de millo rellena de huevo

Ingredientes

1 lb de masa de millo

5 huevos

Aceite vegetal para freír

Preparación

Disponga de cinco porciones (entre 80 y 100 gr) de masa de millo. En un caldero vierta abundante aceite y caliéntelo a temperatura media.

Haga unas bolas o esferas con la masa en porciones uniformes. Sobre una superficie lisa (plato de losa) unte un poco de aceite, ponga la bola de masa y aplánela con una tabla u otro plato similar. El diámetro aproximado debe ser de 15 cm y el grosor del dedo índice. Puede utilizar una bolsa abierta untada ligeramente con aceite para facilitar el armado. Cuando tenga las arepas listas, frías en el aceite hasta que inflen. Retire, ponga en un escurridor y con un cuchillo pequeño abra la arepa por un lado; rellénela con un huevo entero. Cíérrela y apriete el borde; fría de nuevo para que el huevo se cueza. Retire, escurra y sirva caliente.

Observaciones

La ductilidad del millo es digna de resaltar. Es un cereal con el que se pueden hacer diferentes preparaciones desde el bollo, hasta los fritos y las bebidas como la chicha o la colada.



Deditos de Olaya

🍴 10 a 12 unidades

Ingredientes

300 gr de queso costeño cortado en bastones
de 1 dedo de grosor x 8 cm de largo
1 lb de harina de trigo
100 gr de mantequilla
100 ml de leche o agua fría
1 cucharadita de polvo de hornear
1 cucharadita de sal
4 cucharaditas de azúcar
1 lt de aceite vegetal para freír

Preparación

En un recipiente hondo coloque los ingredientes secos, es decir, harina, polvo de hornear, azúcar y sal. Mezcle y luego añada la mantequilla y la leche. Amase bien hasta integrar para formar una bola. Cubra la masa con papel o trapo húmedo y deje reposar durante 1 hora. Pasado ese tiempo, espolvoree harina en una superficie y con un rodillo estire la masa hasta dejarla lo más delgada posible, menos de 1/2 cm aproximadamente. Corte tiras largas de 2 cm de ancho y empiece a forrar los bastones de queso iniciando en una punta y terminando en la otra. Una vez termine corte lo que sobra de la tira y repita hasta completar todos los bastones de queso.

Caliente el aceite y ponga a freír los deditos a temperatura media hasta que doren por completo. Retire y sirva.

También puede congelar los deditos antes de freírlos, conservándolos en un recipiente hermético.



Cocinera

Josefa Morato Martínez

72 años 🍴 Municipio: Barranquilla



Quibbeh

🍴 10 a 12 unidades

Ingredientes

La masa

1 lb de trigo No. 1
1lb de capón de res molido
2 cebollas rojas
1 mazo de hierbabuena fresca
Sal y pimienta árabe al gusto (mezcla de siete especias, pimienta picante, canela, pimienta de olor, clavos, nuez moscada, cardamomo y comino)
250 ml de aceite vegetal para freír
Agua

Relleno

250 gr de capón molido
1 cebolla roja
1 ramita de hierbabuena
50 gr de mantequilla
Sal y pimienta árabe al gusto

Preparación

La masa

Hidrate el trigo con suficiente agua dos horas antes de la preparación. Una vez el grano esté blando escurra muy bien y amáselo ligeramente para activar el gluten.

Pique finamente la cebolla junto con la hierbabuena. Mezcle el trigo con la cebolla la hierbabuena y la carne, condimente con sal y pimienta árabe y amase muy bien. Reserve la masa en refrigeración mientras elabora el relleno.

(Es recomendable hacer la masa partiendo de la carne entera en un molino mecánico por el cual se pasaría la mezcla de cubos de capón, trigo, cebolla y hierbabuena).

Relleno

Condimente la carne con sal y pimienta árabe; corte la cebolla roja en plumas y sofríala en una sartén con los 50 gr de mantequilla, agregue la carne, mezcle bien; añada la hierbabuena picada y cocine hasta que la carne esté lista, retire y deje reposar.

Armado

Saque la masa de la nevera, divídala en diez partes; forme unas pelotas y con el dedo índice dele vueltas para alargarlas dejando un extremo abierto; introduzca una porción de relleno, cierre la punta y pule la forma teniendo en cuenta que las puntas deben ser alargadas.

Fría en abundante aceite en temperatura media hasta que el quibbeh dore.







Carimañolas

✂ 6 a 8 porciones

Ingredientes

1 lb de yuca
50 gr de mantequilla
La clara de 1 huevo
Sal al gusto
Relleno de su preferencia (carne, pollo, queso o vegetales)
1 lt de aceite vegetal

Preparación

Cocine la yuca con la sal, cuidando de que no quede muy blanda; después deje reposar y secar, muela y agregue la mantequilla y la mitad de la clara de huevo. Amase bien. Tome una cantidad y amase la porción según el tamaño que desee; aplane y rellene con carne o queso y forme un rollo; afínelo en las puntas y póngalo en abundante aceite a temperatura media hasta dorar. Sirva caliente.

Buñuelos de fríjol cabecita negra

✂ 6 a 8 porciones

Ingredientes

1 lb de fríjol cabecita negra
1 huevo
Sal al gusto

Preparación

Deje el fríjol en remojo de un día para otro, luego muela o licúe y lave bien para botar el jamiche o cáscara del fríjol. Una vez hecho esto agregue el huevo para suavizar la masa, sal y un poco de azúcar. Se amasan y se fríen en abundante aceite.

Buñuelos de maíz

✂ 6 a 8 porciones

Ingredientes

1 lb de maíz verde tierno
1 huevo
Anís
Cebolla junca finamente picada
Sal al gusto

Preparación

Muela el maíz, integrando a la masa la leche que produce el maíz; luego mezcle con los demás ingredientes, amase y haga los buñuelos para freír en abundante aceite.

Empanada y arepa dulce

✂ 6 a 8 porciones

Ingredientes

1 lb de harina de maíz blanco
Agua para hidratar la masa
4 cucharaditas de azúcar
1 cucharadita de sal
1 cucharada de anís en grano
1 lt de aceite vegetal

Preparación

Para la masa:

Cocine el maíz sin que llegue a quedar totalmente blando. Escorra, deje reposar y muele.

Añada agua y sal o azúcar de acuerdo con la preparación y reserve.

Para las empanadas:

Utilice la masa reservada y forme una masa compacta y manejable. Haga porciones de acuerdo al tamaño de las empanadas que desee. Forme unas bolitas y aplane sobre una bolsa plástica con la ayuda de una tabla. Rellene con carne, pollo, queso o vegetales. Por último, cierre con la misma bolsa y corte en forma de media luna con la ayuda de una taza de borde fino para café con leche. Caliente aceite a temperatura media y ponga a freír hasta dorar. Retire y sírvalas calientes.

Para las arepas dulces:

Siga el mismo procedimiento de las empanadas, pero además de la sal agregue un poco de azúcar y anís en grano, frotándolo en las manos para activar su aroma. Haga porciones, amase y forme arepas redondas, de entre 10 y 15 cm de diámetro por 1/2 cm de grosor. Haga un pequeño orificio en una de sus partes, dos dedos antes del borde. Caliente el aceite a temperatura media, ponga a freír hasta dorar y sírvalas calientes.





Atlántico dulce

Los fogones también se encienden para preparar otros manjares: la comida de dulce, representada aquí por las mazamorras y coladas que tantas veces ayudan a alimentar a la familia durante las dificultades económicas. Tampoco faltan, en este recetario, las refrescantes chichas que además de bebida fueron alimento y medicina o los inefables dulces que coronan todo buen convite: de mango, de guáimaro, de zaragoza, de guayaba o el novedoso turrón de guanábana. De la memoria más profunda vienen en cambio las bolitas de chocolate de maíz cariaco, emblemático dulce de la región Caribe, o la deliciosa torta de plátano que nunca se rechaza.

Cientos de mujeres en los municipios del departamento aportan a la economía familiar con la venta de dulces como estos en tiendas de barrio o ventorrillos instalados para la Semana Santa; otras simplemente complacen a sus familias en ocasiones especiales. En cualquier caso, todas contribuyen a mantener viva y rica la cocina del Atlántico.

Cocinera

Georgina María Guerrero viuda de Ruiz
71 años 🍴 Municipio: Suan



Mazamorra de plátano maduro con ahuyama y arroz

🍴 6 porciones

Ingredientes

2 plátanos maduros
½ lb de arroz
½ lb de ahuyama
200 gr de azúcar
6 clavos de olor
4 astillas de canela
1 lt de leche
Sal al gusto
Agua

Preparación

Pele la ahuyama y los plátanos maduros; córtelos en trozos.

Lleve a hervor un litro de agua, cocine la ahuyama junto con el arroz hasta que el grano abra y la ahuyama ablande. Añada el plátano, el azúcar, la canela, los clavos y un punto de sal. Cocine a fuego medio-bajo agregando leche poco a poco hasta que la mazamorra tenga cuerpo. Retire y sirva caliente o a gusto de la persona.

Observaciones

Esta variación de una mazamorra de plátano maduro tradicional representa un importante reconocimiento a la relevancia que dan nuestras cocineras a los productos cultivados localmente como la ahuyama, al integrarlos de diferentes formas a la dieta familiar.



Cocinera

Josefa Morato Martínez

72 años 🍴 Municipio: Barranquilla



Colada de berenjena

🍴 6 porciones

Ingredientes

- 1 kl de berenjenas
- 300 gr de azúcar
- 3 gr de anís
- 3 gr de canela en astillas
- 3 gr de canela en polvo
- 1 lb de queso costeño para acompañar

Preparación

Pele las berenjenas y cocínelas en agua en hervor durante media hora. Retire, deje reposar y procese en la licuadora con dos tazas del agua de la cocción. Retire, cuele y lleve de nuevo al fuego añadiendo el azúcar, el anís y las astillas de canela. Cocine hasta que la colada espese. Sirva caliente espolvoreando canela. Acompañe con cazabe y dados de queso fresco.

Observaciones

Otra muestra de la influencia árabe en nuestra región. Pero, sobre todo, una forma innovadora de aprovechar los recursos nutricionales de este vegetal en una presentación ideal para los niños.



Cocinera

María Matilde Jiménez de Utría

91 años 🏠 Municipio: Piojó



Mazamorra o chicha agria de maíz sarazo

🏠 10 porciones

Ingredientes

1 kl de maíz sarazo (semiduro)

300 gr de panela

10 gr de canela en astillas

Preparación

Remoje el maíz desde el día anterior a la preparación. Al siguiente día muélalo utilizando molino mecánico (tradicional) con ajuste leve para sacar el primer afrecho. Luego, muélalo de nuevo en ajuste fuerte; sacuda la molienda y obtenga el segundo afrecho. Finalmente muela una vez más para que el grano quede bien troceado.

Ponga el grano molido en un recipiente hondo, vierta agua suficiente que lo cubra y lo conserve de esta forma a temperatura ambiente por dos días para agriar la chicha.

Después cocine el maíz utilizando el agua donde lo conservó. Endulce con panela y aromatice con canela en astillas. La chicha debe quedar con una textura espesa provocada por el almidón del cereal.

Observaciones

Esta preparación, una de las más reconocidas en la cocina de Piojó, puede consumirse como bebida refrescante fría (chicha) o como alimento caliente (mazamorra).



Cocinera

Catalina Vilorio de Charris

61 años 🍷 Municipio: Juan de Acosta



Colada de millo

🍷 6 porciones

Ingredientes

1 lb de millo pilado (troceado)

1 lt de leche

Azúcar o panela al gusto

Canela en astillas

1 litro de agua

Preparación

Cocine el millo en el litro de agua junto con el azúcar o la panela. Cuando el grano esté tierno, agregue la leche poco a poco hasta que la colada se torne espesa. Aromatice con canela en astillas. Muchas personas le agregan el conocido punto de sal para resaltar el dulce y los aromas.

Observaciones

Esta es otra sabia forma de aprovechar el millo, sobre todo, para la alimentación de los bebés.

Chicha de millo

🍷 6 porciones

Ingredientes

1 kl de millo

400 grs de panela

5 grs de canela en astillas

2 lts de agua

Preparación

Dejar el millo en remojo dos días antes. Cocinar el millo en el agua donde se conservó. Una vez hierva, añadir la panela rallada y la canela. Dejar que se cueza durante 15 minutos más o hasta que el cereal se ablande. Retirar, reposar y servir. Se puede acompañar con hielo picado.

Observaciones

Sin duda, es una de las bebidas refrescantes más famosas del departamento por sus facultades vigorizantes.



Bebidas

Peto

✂ 8 a 10 porciones

Ingredientes

1 lb de maíz blanco
2 lts de leche
1 cucharadita de sal
200 gr de azúcar
2 astillas de canela

Preparación

Cocine el maíz con los demás ingredientes hasta que el grano esté tierno (aproximadamente por 2 horas).

Sirva bien caliente.

Jugo de zapote o níspero

✂ 1 porción

Ingredientes

150 gr de pulpa de zapote o níspero
250 ml o 1 vaso de leche o agua
Azúcar al gusto

Preparación

Licúe los ingredientes agregando hielo y sirva bien frío.

Jugo de corozo

✂ 4 porciones

Ingredientes

1 lb de corozo
1 lt de agua
200 gr de azúcar

Preparación

Lave y cocine el corozo en un litro de agua hasta que el fruto haya soltado todo su sabor y se deshidrate. Deje reposar, endulce y sirva fresco o frapeado con hielo.

Patillazo

✂ 4 porciones

Ingredientes

1 lb de patilla
20 limones
250 ml de agua
Azúcar al gusto

Preparación

Trocear la patilla en el agua, añadir el jugo de limón y endulzar al gusto. Servir frío o con hielo.

Guarapo

✂ 4 porciones

Ingredientes

1 lb de panela
1/2 lt de jugo de naranja
30 limones
1 vaso de agua

Preparación

Ralle la panela y cocine en el vaso de agua hasta que se disuelva. Deje reposar y mezcle con los jugos de naranja y limón. Servir fresco o frapeado.

Guarapo de piña

✂ 4 porciones

Ingredientes

250 gr de cáscara de piña
250 gr de panela rallada
1/2 lt de agua

Preparación

En un recipiente grande añada la cáscara de la piña, la panela rallada y el agua. Tape y deje en un lugar fresco durante 3 ó 4 días. Una vez fermentado, retirar, colar y servir con hielo o frapeado.



Cocinera

Bertha María González Zabaleta

68 años ✎ Municipio: Santo Tomás



Dulce de mango

✎ 6 a 8 porciones de 100 gr

Ingredientes

1,5 kg de mango de temporada (verde o maduro)

1 lb de azúcar

1 pocillo de agua

6 clavos de olor

Preparación

Pele y despulpe los mangos, licue la pulpa con agua. Lleve la pulpa al fuego, añada el azúcar y los clavos de olor. Cocine a fuego medio hasta que el dulce coja punto y esté untuoso. Deje reposar y sirva acompañado con queso.

Observaciones

Santo Tomás es un municipio muy conocido por su tradición de Semana Santa y porque la mayoría de sus calles están protegidas por la sombra de árboles de mango. Esta preparación conjuga de forma muy representativa esos dos elementos, por ser fundamentalmente para esa época.



Dulce de guáimaro

🍴 10 porciones

Ingredientes

500 gr de guáimaro
250 gr de azúcar
1 astilla de canela
1 limón

Preparación

Cocine el guáimaro con el azúcar y suficiente agua en una olla a presión durante 30 minutos. Si cocina en una olla tradicional tardará 1 hora y 30 minutos o hasta que las cortezas de guáimaro estén blandas.

Añada la astilla de canela y el limón, cocine sin tapa durante diez minutos. Retire del fuego, saque la astilla de canela, cuele y procese en la licuadora hasta que tenga la textura de una mermelada. Sirva en un recipiente hondo acompañado de queso costeño.

Observaciones

El guáimaro, además de ser alimento del tití cabe-ciblanco, puede ser utilizado para preparar dulces y como bebida de tipo café, jugo y harina para fritos. Sin duda, es un producto con mucho potencial para desarrollar en la cocina atlanticense.

Cocinera

Ana Dolores Olivares Elles
63 años 🍴 Municipio: Luruaco
(corregimiento de Los Límites)





Cocinera

Yamile Isabel Pinedo de Reyes

59 años 🍷 Municipio: Ponedera



Dulce de zaragoza roja

🍷 5 porciones

Ingredientes

1 lb de zaragoza

200 gr de azúcar

1 coco

Preparación

Remoje la zaragoza desde la noche anterior. Cocínela con suficiente agua durante 40 minutos en olla de presión hasta que ablande. Retire, deje reposar y procese en licuadora con dos tazas del líquido de cocción. Ponga en una olla la zaragoza procesada y el azúcar.

Cocine a fuego medio hasta que tenga una textura melosa.

Despulpe el coco, córtelo en virutas o dados y reserve. Sirva porciones de dulce de zaragoza acompañado con dados de coco.

Observaciones

Una innovación hecha por una experta dulcera, que demuestra la versatilidad de nuestros productos y la creatividad de nuestras cocineras.



Cocinera

Luciana Escamilla Gutiérrez

80 años 🇵🇷 Municipio: Candelaria



Bolitas de chocolate de maíz cariaco

🇵🇷 10 porciones

Ingredientes

1 kg de maíz cariaco
20 bayas de pimienta de olor
20 bayas de pimienta picante
½ lb de panela

Preparación

Muela el maíz cariaco junto con la pimienta de olor y la pimienta picante, de dos a tres veces hasta que pulverice. Ralle la panela y mezcle todos los ingredientes.

Arme unas bolitas de 80 a 100 gr. Conserve dentro de un frasco en un lugar seco.

Observaciones

Este es evidentemente uno de los dulces más emblemáticos de la región. Aun hoy día es exhibido en los mostradores de las tiendas junto a colombinas y todo tipo de golosinas industrializadas.



Cocinera

Esmelinda Rojano Ahumada

76 años 📍 Municipio: Santa Lucía



Turrón de guanábana y cascos de guayaba

Turrón de guanábana

📏 10 porciones

Ingredientes

1 kg de guanábana no tan madura
500 gr de azúcar

Preparación

Separe las semillas de la pulpa de guanábana. Una vez la pulpa esté lista, llevar a una olla, añadir el azúcar y cocinar a fuego medio hasta que la mezcla tenga una textura acaramelada y compacta.

Retire, extienda la mezcla aún caliente sobre una superficie antiadherente (ligeramente untada con aceite vegetal) y forme un rectángulo grande; empareje el grosor hasta 2 cm aproximadamente y corte la mezcla con un cuchillo formando láminas de 10 cm de largo por 5 cm de ancho y 2 cm de grosor. Una vez las láminas se hayan enfriado, conserve en un recipiente con tapa.

Observaciones

Una deliciosa alternativa para aprovechar uno de los frutos más consumidos de la región.

Cascos de guayaba

📏 4 porciones

Ingredientes

4 guayabas medianas (semi-maduras o pintonas)
300 gr de azúcar
1 astilla de canela
500 gr de agua
1 cucharadita de esencia de cola

Pele las guayabas y pártalas por la mitad, luego retire la pulpa con mucho cuidado para no dañarla. Aparte, en una olla, coloque el agua con el azúcar, la canela y la esencia; lleve al fuego y a medida que la mezcla va reduciendo, va tomando la textura de almíbar. Una vez alcance esa textura incorpore los cascos de guayaba y cocine por unos 5 minutos a fuego medio. Retire, deje reposar y por último refrigere por 1 hora.



Carisecas

Cocinera

María Jacinta Anaya Santoya

79 años ☒ Municipio: Luruaco



Ingredientes

500 gr de maíz blanco
200 gr de panela
½ cucharada de canela en polvo
6 clavos de olor
1 coco
125 ml de leche

Preparación

Hidrate el maíz en agua desde la noche anterior. Al día siguiente escúrralo bien y muélalo junto con los clavos y la canela (generalmente se utiliza molino mecánico). Ralle el coco con la parte fina del rallador. En un recipiente hondo mezcle el maíz, el coco, la panela y la leche. Amase bien, extienda en un recipiente metálico o refractario untado con mantequilla. Hornee por 1 hora; retire, deje reposar, corte y sirva.

Observaciones

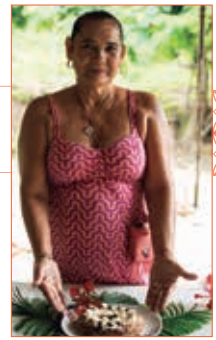
Pocas matronas guardan el legado de esta preparación, que constituye un verdadero tesoro de la cocina dulce de la región.



Cocinera

Ana Ortega Romero

72 años 🍴 Municipio: Puerto Colombia



Torta de plátano

🍴 6 a 8 porciones

Ingredientes

8 plátanos maduros y firmes
6 huevos
1 lb de queso costeño
200 gr de harina de trigo
200 gr de azúcar
50 gr de mantequilla
1 cucharada de canela en polvo
1 taza de leche
1 lt de aceite vegetal

Preparación

Pele los plátanos, córtelos en dados y fríalos en abundante aceite; cuando estén dorados retire y reserve.

Ponga en un recipiente hondo la leche y los huevos; bata enérgicamente e incorpore la harina de trigo poco a poco. Agregue el azúcar, la canela y los dados de plátano; mezcle bien y agregue media libra de queso costeño rallado.

Derrita la mitad de la mantequilla e incorpórela a la mezcla. En una sartén antiadherente derrita el resto de la mantequilla a fuego bajo y adicione la mezcla de plátano. Tape y cocine a fuego bajo hasta que seque.

Si utiliza horno, caliéntelo previamente a 160 °C. Unte la mantequilla en una refractaria y vierta la mezcla de plátano sobre ella. Hornee durante veinte minutos o hasta que la punta de un cuchillo de acero salga limpia. Retire, deje reposar y sirva acompañada de queso costeño.

Observaciones

Esta preparación se destina más para el consumo familiar que para el comercial.



Decir ingrediente es nombrar algo que ingresa en algo, que entra a interactuar con lo otro; es pensar en ese elemento de origen animal, vegetal o mineral –como la sal– que suma, que aporta, que transforma lo que había previamente. Las cantidades de esos ingredientes, sus cualidades, sus tiempos de cocción o de reposo, vienen a ser la clave de las recetas que con el tiempo se convierten en repertorio y patrimonio gastronómico.



Condimentos en un mercado público.

Si alguna vez nos preguntamos de dónde sale todo eso que llega a nuestro plato, alguien nos responderá que todo se remite a un único origen: la naturaleza. Cada paisaje encierra un menú de granos, frutos, hojas, flores, aves, peces y animales del monte. Cada ingrediente de un plato ha sido, en su forma primera, un elemento natural.



Corozo, fruto muy utilizado en la preparación de bebidas.



Corvina



Pargo rojo



Mojarra lora



Bagre



Huevas de pescado

La cara acuática del departamento la conforman casi 100 kilómetros de costa sobre el mar Caribe, 115 kilómetros de orilla sobre el río Magdalena y 30 kilómetros que corren sobre el Canal del Dique, además el embalse del Guájaró y las ciénagas de Luruaco, San Juan de Tocagua y El Totumo. Piensen en toda la pesca que se puede producir allí, en la fiesta de redes repletas de sábalos, mojarra, chivos, bocachicos y frutos del mar.



Pesca artesanal en Bocas de Ceniza.

La ruta de Piojó, Luruaco, Repelón, Sabanalarga, Manatí, Ponedera, Sabanagrande y Baranoa es una ruta de tradición agrícola que nos entrega ingredientes como la yuca, el maíz, el guandú y el millo en abundancia.



Paisaje en la vía de La Cordialidad; pastos y forrajes para la alimentación de ganado.

De la yuca se sabe que partió con los pueblos de la Amazonia hacia su periplo caribeño hacia el 2500 a. de C. Con ellos recorrió el mar de las Antillas y probablemente por allí arribó a nuestras costas hace al menos dos mil años, a juzgar por los hallazgos de Malambo y Rotinet. Es decir, que ella, gran raíz abuela, tiene al menos 4.000 años de vivir en nuestra memoria genética.



Puesto de venta de yuca en Sabanagrande, sobre la vía troncal del Oriente.

La cocina del Atlántico estaba destinada a recibir otro ingrediente, el maíz, tótem de las culturas mesoamericanas, que llegó a esta planicie caribeña con su carga de espiritualidad y conocimiento.

Y en los barcos que zarparon allende el océano llegó otra semilla que se incorporó al suelo americano y resistió, como la cultura africana, los embates de la historia, el *Panicum miliaceum*, conocido como millo en la Costa Caribe colombiana. Con el millo y la memoria viva de las mujeres nos llegan a la cocina atlanticense preparaciones cumbres como el pastel de millo con pato ahumado, de Corsina de la Asunción Urueta, plato exquisito desde su nombre, o los bocados de millo preparados por Catalina Viloria de Charris, en Juan de Acosta.



Guandú, maíz y millo, trilogía de ingredientes básicos de la cocina del Atlántico.

Y si decir ingrediente es decir naturaleza, decir utensilio es decir cultura. Dos elementos que se encuentran en la historia de nuestros habitantes y por supuesto, en su mesa. El utensilio se hace para el ingrediente: el budare para la yuca; el pilón, para el maíz; la totuma, para el agua y la chicha; el cucharón para las frituras, y así cada recipiente, cada cedazo, cada espátula, cada herramienta cuenta una historia de adaptación y de creatividad.



Utensilios de madera y totumo elaborados por artesanos del departamento.

Fotografía página siguiente: Campesinos de Ponedera cruzan los islotes del río con los cultivos de la zona.







