



















#### **INGREDIENTES:**

- · 300 g de guandú seco
- 500 g de bagre seco y salado
- 150 ml de leche de coco
- 50 g de tomate
- 50 g de cebolla
- 15 g de ají dulce
- 10 ml de aceite achiotado
- · media cucharadita de comino
- 10 ml de vinagre
- . 1 cucharada de sal

#### PREPARACIÓN:

El guandú se deja en remojo desde el día anterior y después se cocina de 35 a 40 minutos. Previamente se prepara un guiso con el tomate, la cebolla, el ají dulce y el aceite achiotado. Cuando esté cocido el guandú se licúa su tercera parte, se le agrega leche de coco, el guiso y el bagre cocido desmenuzado. Se rectifica la sal, pimienta y comino y se deja cocinar la mezcla a fuego alto por 3 minutos.



¡Lista la entrada! Se sirve en totumitas y se le pone guiso arriba para adornar.

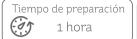




### AREPA DE MAÍZ PILAO CON CERDO MECHADO EN TOMATE Y TAMARINDO YTAMARINDO











#### **INGREDIENTES:**

#### Para la pulpa de cerdo:

- · Sal (al gusto)
- · Pimienta (al gusto)
- · Ajo (cucharada sopera)
- · Zanahoria
- · Apio

#### Para la salsa de tomate y tamarindo:

- · 100 g de tomate
- · 50 g de tamarindo
- · ½ cebolla roja
- · 1 diente de ajo machacado
- · ½ taza de caldo de la cocción del cerdo
- · Albahaca seca al gusto

#### Para la arepa de maíz:

- · 150 g de masa de maíz
- · 80 g de queso costeño rallado

#### Para el aguacate:

- · 100 g de aguacate
- · Sal al gusto

#### Picadillo fresco:

- · Tomate
- · Cebolla
- · Cilantro



Recomendación: acompañar con limonada natural o de hierbabuena, también con una soda.



CHEF: Fabián Rodríguez

### PREPARACIÓN:

#### Para el cerdo:

En una olla, cocinar el cerdo con las verduras hasta que esté blando (puede ser en olla a presión). Mechar y conservar el caldo de cocción.

#### Para la salsa de cerdo:

Sofreír en mantequilla el ajo y la cebolla, agregar el tomate picado y dejar cocinar durante 5 minutos, luego agregar la pasta de tamarindo, el caldo de cocción del cerdo, sal, pimienta y albahaca seca, dejar cocinar hasta reducir y concentrar la salsa. Agregar el cerdo mechado y reservar.

#### La arepa:

Amasar el maíz pilao con el queso, hacer dos unidades y asar.

#### Picadillo fresco:

Picar todo pequeño y aderezar con sal, aceite de oliva y limón.

#### Aguacate:

Hacerlo puré y salpimentar al gusto.

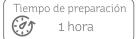
#### Montaje:

Colocar en una base o plato cada arepa, poner el puré de aguacate encima y sobre este el cerdo mechado. Terminar con el picadillo fresco.













#### **INGREDIENTES:**

- · 300 g de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente
- · 200 g de chocolate de mesa sin azúcar
- · 6 huevos
- · 500 g de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla oscura
- · 250 g de harina de trigo
- · Pizca de sal
- · 50 g de nueces picadas

#### Para el relleno:

- · 3 unidades de bombones de supercoco
- · 100 g de arequipe

#### Decoración:

- · 100 g de arequipe
- · 2 bombones de supercoco triturados
- · Polvillo comestible dorado (opcional)



CHEF: Ana María Daza



#### PREPARACIÓN:

El primer paso consiste en triturar el chocolate de mesa y separar la mitad. Luego colocar al baño maría, a fuego medio, la mantequilla y la mitad del chocolate de mesa hasta derretir. Mezclar hasta unificar ambos ingredientes, retirar del fuego y dejar enfriar.

Simultáneamente se pone a precalentar el horno a 180 grados.

El siguiente paso consiste en verter en un tazón los huevos y el azúcar, mezclar un poco con un batidor manual o espátula (no sobrebatir). Agregar la esencia de vainilla, la mezcla del chocolate con mantequilla y revolver hasta tener una mezcla compacta. Luego se adiciona poco a poco la harina cernida y la sal hasta integrar. Posteriormente se agregan las nueces y el resto del chocolate triturado, y se mezcla hasta tener una masa homogénea.

Por último, se engrasan los moldes con mantequilla y se les espolvorea harina para que la torta no se pegue. Tener en cuenta dividir la mezcla en 2 partes iguales para que las tortas salgan del mismo tamaño. Luego se llevan al horno por 25 minutos. Pasado este tiempo se verifica que los bordes de las tortas estén un poco crocantes.

Sacar del horno y dejar enfriar.

#### MONTAJE DE LA TORTA

Desmoldar el 'brownie', colocarlo en la superficie para servir, esparcir arequipe y luego adicionar el supercoco triturado. Poner encima la otra torta y decorar con arequipe y supercoco. Es opcional agregar un poco de polvillo dorado.











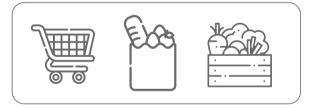
### Aderezar correctamente las ensaladas





Un truco muy fácil que se puede aplicar en nuestros platos es aderezar las ensaladas de vegetales crudos al momento de servirlas. De esta forma el ácido del limón o del vinagre no las marchitará.

# Calidad de los productos



No te dejes engañar tan fácilmente y prepara un plato estupendo. Siempre compra los ingredientes más frescos y de la mejor calidad que encuentres; mucho cuidado con las ofertas o promociones que hay en el mercado. Recuerda que un ingrediente en mal estado puede dañar por completo tu receta.

# Cebollas digestivas



Para que las cebollas sean más digestivas mantenlas unos minutos en agua hirviendo, si van a guisarse. Si se van a consumir crudas, te recomendamos cortarlas en trozos e introducirlas en agua fría unos 30 minutos antes de prepararlas.

## Cómo conservar las especias



Trata de guardar tus especias en un lugar oscuro y fresco, ya que el calor y el exceso de luz las reseca, les quita sabor y por ende sus propiedades.

