



Tierra de Sumapaz

RECETAS CON PRODUCTOS DE "LA PROPIA"





.....
Tierra de Sumapaz

RECETAS CON PRODUCTOS DE "LA PROPIA"

SALSAS Y CONFITURAS





INTRODUCCIÓN

La comida se ha convertido en un medio para que la gente se conecte, ésta a su vez no tiene como única función la nutrición y la supervivencia, sino que es un canal para unir culturas e intercambiar sabores únicos y propios de nuestro mundo; los libros de recetas por su parte permiten que este tipo de conexiones gastronómicas sean más sencillas y abseguibles rescatando sabores propios y tradicionales de las regiones de Colombia, llevando estas recetas a un nivel gastronómico más alto. Se busca rescatar los sabores locales de la región del Sumapaz transformándolos en platos gourmet de alta cocina, perfeccionando los métodos de cocción de los productos e integrando nuevos sabores que a su vez brindan un sabor y experiencia única.





CONTENIDO

• Introducción	6
• Salsa criolla para carnes	10
Arepas rellenas mixtas	11
Bistec	12
Sobrebarriga al horno	13
• Salsa criolla para pollo	14
Spaghetti con pollo	15
Pollo al horno	16
Canelones de pollo	17
• Salsa ahumada para carnes	18
Empanadas de carne	19
Arroz mixto	20
Churrasco	21
• Salsa ahumada para pollo	22
Tortilla de huevo con pollo	23
Crepes de pollo	24
Pollo al horno	25
• Salsa oscura para carnes	26
Canoas de plátano	27
Salteado de verduras	28
Lomo de res	29



CONTENIDO

• Salsa dorada para pescados y mariscos	30
Trucha al horno	31
Mojarra al horno	32
Trucha al horno	33
• Salsa de tomate de árbol	34
Costillas de cerdo	35
Churrasco	36
Costillas de cerdo	37
• Mezcla de frutas para untar: Tomate de árbol con especias	38
Pollo dorado	39
Filete de tilapia	40
Pechuga a la plancha	41
• Mezcla de frutas para untar: Tomate de árbol picante	42
Pionono de plátano	43
Patacón con carne	44
Costilla de res	45
• Mezcla de frutas para untar: Uchuva picante	46
Calabacín relleno	47
Emparedado de Pollo	48
Pierna de cerdo asada	49



CONTENIDO

• Mezcla de frutas para untar: Mora con especias	50
Lomo de cerdo al horno	51
Alitas de pollo	52
Cheese cake de chocolate	53
• Mezcla de frutas para untar: Uchuva con especias	54
Chuleta de cerdo	55
Solomillo de cerdo a la parrilla	56
Mousse de chocolate blanco y chocolate semi amargo	57
• Salsa de uchuva	58
Pasabocas de jamón y queso	59
Lomo de cerdo	60
Mousse con salsa de uchuva	61
• Confitura de uchuva	62
Galletas	63
Panqueque con fruta	64
Postre de limón	65
• Confitura de tomate de arbol	66
Helado de leche condensada	67
Tartaleta	68
Hojaldres relleno	69
• Glosario	70



Salsa Criolla para Carne



.....
Tierra de Sumapaz

Deliciosa mezcla de tomates frescos, cebolla larga, especias, hierbas y caldo natural de res, ideal para enriquecer carnes asadas, guisadas y horneadas, también exquisita con papas, arepas, patacones, yuca, arroz y empanadas. Presentación 400g - 1000g.



.....
Tierra de Sumapaz

Arepa Rellena Mixta *Darli Hernández*

35 minutos • 5 porciones

INGREDIENTES

- ❖ Harina de maíz precocida 400 gramos
- ❖ Agua tibia 250 mililitros
- ❖ Sal al gusto
- ❖ Pechuga de pollo 400 gramos
- ❖ Lomo de cerdo 400 gramos
- ❖ Ajo 2 dientes
- ❖ Cebolla cabezona 156 gramos
- ❖ Cilantro fresco 10 gramos
- ❖ Aceite de oliva 9 gramos
- ❖ Salsa criolla para carne 350 gramos
- ❖ Plátano maduro 625 gramos



PREPARACIÓN

- Cortar el pollo y bañar con el jugo del limón, rallar la papa con la parte más gruesa del rallador y cocinar en una sartén con aceite junto con el ají cortado en brunoise y la cebolla cortada en plumas, agregar el pollo, los tomates cortados en brunoise, el ajo, sal pimentar, y agregar la salsa ahumada para pollo.
- Mezclar los huevos, sal, pimienta, con la harina y hacer la tortilla en un sartén de forma que no quede ni muy delgada ni muy gruesa para que no se rompa después se retira del sartén, doblar a la mitad adicionando la preparación del pollo y enrollarla tortilla de forma que el relleno quede en el centro.

BISTEC

Iris García Sierra

35 minutos • 5 porciones

INGREDIENTES

- ❖ Bistec 5 unidades
- ❖ Sal al gusto
- ❖ Cebolla cabezona Blanca 62 gramos
- ❖ Salsa criolla para carne 625 gramos
- ❖ Aceite 5 gramos

PREPARACIÓN

- Lavar y cortar la cebolla en pluma, dorar en una olla con aceite, agregar la sal y salsa criolla para carnes de la propia tierra del sumapaz, revolver y agregar la carne (bistec) tapar y dejar cocinar por 20 minutos o hasta que la carne esté en el término deseado.
- Retirar del fuego y servir enseguida puede ser acompañado con arroz y ensalada.



Tierra de Sumapaz

Sobrebarriga al Horno

1 Hora • 5 porciones

Gabriela Pardo

INGREDIENTES

- ❖ Sobrebarriga 1875 gramos
- ❖ Ajo 2 dientes
- ❖ Mantequilla 19 gramos
- ❖ Aceite 28 gramos
- ❖ Cerveza 1 unidad
- ❖ Agua 444 mililitros
- ❖ Salsa criolla para carne 219 gramos



PREPARACIÓN

- Cortar la sobrebarriga en porciones, sazonar con ajo y ponerla en un recipiente; agregar 1 cerveza, tapar con papel vinipel transparente, llevar a la nevera 4 horas, una vez marinada la carne, agregar aceite a la olla de presión y llevar a fuego medio, incorporar el agua, agregar la otra cerveza, tapar la olla a presión y dejar cocinar durante 1 hora. Precalentar el horno a 180°C, cuando la sobrebarriga este lista llevarla en una fuente o bandeja para horno y adicionar la salsa criolla para carne y rociar levemente mantequilla.
- Hornear la sobrebarriga hasta que esta tome el color dorado característico de 10 a 15 minutos servir acompañada con la guarnición deseada.



.....
Tierra de Sumapaz





Tierra de Sumapaz

Salsa Criolla para Pollo

Rica salsa elaborada con tomates frescos, cebolla larga, especias, hierbas y caldo natural de pollo, ideal para agregar a pollo sudado, asado y horneado, también exquisita con arroz, papas, arepas, patacones y empanadas. Presentación 380g - 1000g.



.....
Tierra de Sumapaz

Spaghetti con Pollo

Iris García Sierra

30 minutos • 5 porciones

INGREDIENTES

- ❖ Spaghetti 625 gramos
- ❖ Aceite 38 gramos
- ❖ Hierbas finas 9 gramos
- ❖ Pechuga de pollo 781 gramos
- ❖ Salsa criolla para pollo 200 gramos
- ❖ Sal al gusto
- ❖ Agua 1063 mililitros



PREPARACIÓN

- En una olla agregue el agua, cuando hierva incorpore el spaghetti revuelva y dejar cocinar de 10 a 15 minutos, retire la olla del fuego y agregue una taza de agua fría y dejar reposar.
- Corte la pechuga de pollo en cuadros en una olla agregue aceite y ponga la pechuga de pollo. Cuando este dorada incorpore la salsa criolla para pollo de la propia tierra del sumapaz, hierbas finas, sal y revuelva.
- Por ultimo incorpore el spaghetti, mezcle todo, tápeloy deje hervir de 2 a 3 minutos Retire del fuego y sírvalo enseguida.

Pollo al Horno

Darli Hernández

1 hora • 5 porciones

PREPARACIÓN

- Comenzar pelando las papas, una vez peladas, cortar en rodajas finas, de no más de 1 centímetro de grosor, después poner como base en una bandeja para horno, pelar también las cebollas y cortar en juliana ángel, adicionar sobre las papas y salpimentar.
- Después poner el pollo sobre las papas y la cebolla, añadir todo un vaso de agua, añadir aceite de oliva y la salsa criolla para pollo, así quedará jugoso mientras se hornea, asegurarse que el fondo de la bandeja o fuente siempre tenga humedad, así la guarnición no se va a quemar, salpimentar y añadir el tomillo seco a los perniles o pollo entero (poner el pollo de lado para que la pechuga absorba los jugos y de esta manera queda jugosa).
- Meter el pollo al horno a 220 °c que tenga la calor homogénea arriba y bajo, dejar hornear por 30 minutos, hasta obtener el dorado deseado (dore bien), si utiliza el pollo entero hornear a 190 °c.
- Cuando este dorado, sacar la bandeja del horno, dar la vuelta así cocinara del otro lado, inmediatamente volver a meter la bandeja dentro del horno, dejar cocinar por el mismo tiempo aproximadamente, hasta que este en su punto.
- Para servir poner la guarnición alrededor y en el centro el pollo aprovechar la salsa obtenida durante la cocción para bañar el pollo.

INGREDIENTES

- ❖ Pollo entero 1 unidad
- ❖ Papa mediana 375 gramos
- ❖ Cebolla cabezona 400 gramos
- ❖ Aceite de oliva 5 gramos
- ❖ Sal al gusto
- ❖ Pimienta al gusto
- ❖ Tomillo seco 3 gramos
- ❖ Salsa criolla para pollo 375 gramos



Tierra de Sumapaz

Canelones de pollo

Gabriela Pardo

1 hora • 5 porciones

INGREDIENTES

- ❖ Pasta para lasaña 10 hojas
- ❖ Pechuga de pollo 500 gramos
- ❖ Apio 3 gramos
- ❖ Ajo 3 dientes
- ❖ Perejil 38 gramos
- ❖ Cebolla 100 gramos
- ❖ Sal al gusto
- ❖ Pimienta al gusto
- ❖ Queso doble crema 75 gramos
- ❖ Aceite de oliva al gusto
- ❖ Caldo de pollo 75 mililitros
- ❖ Salsa criolla para pollo 225 gramos
- ❖ Leche entera 625 mililitros
- ❖ Harina de trigo 75 gramos
- ❖ Mantequilla 75 gramos
- ❖ Nuez moscada 1 gramo
- ❖ Sal al gusto



PREPARACIÓN

- Prepare una olla con agua hirviendo y cocine la pasta durante el tiempo que el paquetelo indique.
- Cortar la cebolla en brunoise, añadir a un sartén dos cucharadas de aceite de oliva y sofreír hasta que la cebolla se cristalice, añadir los ajos macerados y sofreír solo un 1 minuto, retirar con ayuda de una espátula y reservar.
- En el mismo aceite que realizamos el sofrito cocinamos la pechuga durante dos o tres minutos hasta obtener el color dorado, cuando este fría cortamos en dados pequeños (desmenuzamos según preferencia).
- Precalentar el horno a 200 grados centígrados, en un sartén agregamos la salsa criolla, junto con el caldo de pollo, adicionar la pechuga cortada o desmenuzada cocinar durante 4 o 5 minutos a fuego lento, retirar y rellenar cada lamina de pasta y enrollar para cerrarlas, poner en una refractaria con el cierre hacia abajo para que así no se desbarate.
- Para la salsa bechamel fundir la mantequilla a fuego lento y agregarla harina tamizada sin parar de revolver, luego añadir la leche tibia sin dejar de revolver, por último añadir una pizca de nuez moscada, sal y pimienta, cuando note que se espesa suba el fuego, cuando hierva apague el fuego y deje reposar.
- Ya puestos los canelones en la bandeja añadimos la bechamel por encima y horneamos durante 15 minutos a 180°C, cuando resten 5 minutos de horneado añadimos el queso rallado, paso retiramos del horno y servimos y lo acompañamos según preferencia.





Tierra de Sumapaz

Salsa Ahumada para Carne

Suculenta salsa realizada con tomate, pimentón, cebolla, hierbas y especias, los cuales se tuestan en el proceso de elaboración, para dar un sabor incomparable. Excelente para todo tipo de carnes, arroces, tacos, hamburguesas y sandwiches.

Presentación 400g - 1000g



Tierra de Sumapaz

Empanadas de carne

45 minutos • 5 porciones

Iris García Sierra

INGREDIENTES

Para la masa

- ❖ Harina de maíz 313 gramos
- ❖ Agua tibia 125 mililitros
- ❖ Mantequilla 18 gramos
- ❖ Cubo de caldo de su preferencia 1 unidad
- ❖ Color 3 gramos
- ❖ Sal 4 gramos

Relleno

- ❖ Carne para desmechar 313 gramos
- ❖ Papa criolla 313 gramos
- ❖ Dientes de ajo 1 unidad
- ❖ Cebolla 94 gramos
- ❖ Sal al gusto
- ❖ Salsa ahumada para carne 188 gramos



PREPARACIÓN

- En un bowl poner harina de maíz, sal, color, cubo de caldo y en un sartén derretir la mantequilla y agregar con el agua tibia a bowl, revolver todo muy bien hasta que la masa quede suave. Reservar
- En una olla poner a cocinar la carne con sal, un diente de ajo y cebolla hasta que su textura sea muy blanda. Cuando la carne este blanda dejar reposar por 10 minutos y con ayuda de dos tenedores o con sus dedos desmechar toda la carne. Lavar las papas y cocinarlas con sal, cebolla y ajo hasta que estén blandas. Retirar del fuego escurrir y con ayuda de un batidor espichar hasta que quede puré, revolver con la carne y agregar la salsa ahumada para carnes de la propia tierra del sumapaz y mezclar nuevamente todo hasta que quede bien incorporado.
- Estire la masa con ayuda de un rodillo sobre un plástico o una bolsa muy limpia, poner un poco de relleno en el centro de donde se va a cortar la empanada y con un molde de cortar empanadas o con ayuda de una taza moldear, retirar del plástico y cuando estén todas armadas, calentar previamente abundante aceite y freír hasta que tomen un color dorado. Retirar y dejar escurrir por 2 minutos.

Arroz mixto

Darli Hernández

INGREDIENTES

1 hora • 5 porciones

PREPARACIÓN

- Poner a hervir los camarones con sal por 10 minutos. Los retirar del agua y reservar el agua, cortar la cebolla en Brunoise, macerarel ajo, cortar el tomate en Brunoise retirar la semilla, y la zanahoria en macedonia, sofreír la cebolla, ajo, tomate, zanahoria, arvejas y camarones. lavar el arroz y lo poner a hervir con el agua de la cocción de los camarones agregar sal al gusto una vez que el arroz este cocido, agregar el sofrito de verduras, carne de res, cerdo, pollo, camarones, agregar pimienta al gusto y servir en una salsera la salsa ahumada para carnes previamente calentada para agregar al arroz a la hora de servir. (si desea puede agregar la salsa ahumada para carne en el sofrito)

- ❖ Camarones 625 gramos
- ❖ Arroz 500 gramos
- ❖ Zanahoria 125 gramos
- ❖ Tomate 200 gramos
- ❖ Ajo 1 diente
- ❖ Cebolla cabezona 100 gramos
- ❖ Alverjas 375 gramos
- ❖ Salsa ahumada para carne 94 gramos
- ❖ Sal al gusto
- ❖ Pimienta al gusto
- ❖ Aceite 6 gramos
- ❖ Carne de cerdo 625 gramos
- ❖ Carne de res 625 gramos
- ❖ Pechuga de pollo grande 425 gramos



Tierra de Sumapaz

Churrasco

Gabriela Pardo

1 Hora • 5 porciones

INGREDIENTES

- ❖ Churrasco 1875 gramos
- ❖ Ajo 3 dientes
- ❖ Aceite de oliva 19 gramos
- ❖ Orégano seco 4 gramos
- ❖ Pimienta molida al gusto
- ❖ Sal al gusto
- ❖ Pimentón verde 63 gramos
- ❖ Cebolla cabezona 100 gramos
- ❖ Salsa ahumada para carne 156 gramos

PREPARACIÓN

- Limpiar y secar los churrascos con un paño que no deje mota en la carne, en un recipiente pequeño mezclar el ajo macerado, sal, pimienta, aceite de oliva y el orégano, poner los churrascos en un bowl grande sazonar con el adobo realizado, asegurarse que la carne quede bien untada y agregue la salsa ahumada para carne, tapar y dejar reposar una hora.
- Cortar el pimentón y retirar las semillas luego córtelo en julianas, lavar la cebolla y cortarla en rodajas finas; calentar el sartén a temperatura alta y añadir unas cucharadas de aceite de oliva, poner los churrascos al sartén y cocinar hasta que estén en el termino deseado, añadir el pimentón y las cebollas en los últimos cinco minutos de cocción, pasados los 5 minutos retirar del fuego y servir acompañado con la guarnición deseada.



Tierra de Sumapaz





Salsa Ahumada para Pollo

Exquisita salsa realizada con tomate, pimentón, cebolla, hierbas y especias, ingredientes tostados para dar un sabor que recuerda la cocina hecha en leña. Excelente para todo tipo de carnes blancas, pollo asado, frito, broaster, también arroces, tacos, y sandwiches. Presentación 380g - 1000g



Tierra de Sumapaz

Tortilla de huevo con pollo

30 minutos • 5 porciones

INGREDIENTES

Darli Hernández

PREPARACIÓN

- ❖ Filetes de pechuga de pollo 1563 gramos
- ❖ Limón 1 unidad
- ❖ Papa 375 gramos
- ❖ Aji 1 unidad
- ❖ Tomate 50 gramos
- ❖ Huevo 4 unidades
- ❖ Harina 125 gramos
- ❖ Cebolla 156 gramos
- ❖ Ajo 1 diente
- ❖ Sal al gusto
- ❖ Pimienta al gusto
- ❖ Perejil 3 gramos
- ❖ Salsa ahumada para pollo 94 gramos

- Cortar el pollo y bañar con el jugo del limón, rallar la papa con la parte más gruesa del rallador y cocinar en una sartén con aceite junto con el ají cortado en Brunoise y la cebolla cortada en plumas; agregar el pollo, los tomates cortados en Brunoise, el ajo, sal pimienta, y agregar la salsa ahumada para pollo.
- Mezclar los huevos, sal, pimienta, con la harina y hacer la tortilla en un sartén de forma que no quede ni muy delgada ni muy gruesa para que no se rompa después se retira del sartén, doblar a la mitad adicionando la preparación del pollo y enrollar la tortilla de forma que el relleno quede en el centro.

Crepes de pollo

Iris García Sierra

30 minutos • 5 porciones

INGREDIENTES

- ❖ Harina de trigo 218 gramos
- ❖ Leche 187 mililitros
- ❖ Sal al gusto
- ❖ Huevos 2 unidad
- ❖ Mantequilla 9 gramos
- ❖ Hierbas finas 3 gramos
- ❖ Pechuga de pollo 625 gramos
- ❖ Sal al gusto
- ❖ Cebolla 37 gramos
- ❖ Diente de ajo 1 unidad
- ❖ Salsa ahumada para pollo 437 gramos



PREPARACIÓN

- Para los creps revolver en un bowl: harina, leche, huevos, sal y hierbas finas la mezcla debe quedar líquida. En un sartén derretir la mantequilla y con ayuda de un cucharón poner un poco de la mezcla formando una tortilla delgada.
- Cocinar la pechuga con cebolla, ajo y sal. Cuando este bien cocinada dejarla reposar por 15 minutos y con ayuda de un tenedor o con los dedos desmechar el pollo, luego en un sartén agregar la salsa ahumada para pollo cuando este caliente agregar el pollo y revolver. Tapar y dejar hervir por 2 minutos.
- Para servir poner un creps en el plato en el centro poner una cantidad suficiente del relleno, doblar y se puede agregar queso y salsas.



Tierra de Sumapaz



Pollo al horno

Gabriela Pardo

PREPARACIÓN

1 Hora • 5 porciones

INGREDIENTES

- ❖ Pernil de pollo 1250 gramos
- ❖ Papa mediana 500 gramos
- ❖ Cebolla cabezona (mediana) 250 gramos
- ❖ Aceite de oliva 5 gramos
- ❖ Sal al gusto
- ❖ Pimienta al gusto
- ❖ Tomillo seco 3 gramos
- ❖ Salsa ahumada para pollo 375 gramos



- Pelar las papas y cortarlas en rodajas finas, de no mas de 1 centímetro de grosor, después ponerlas como base en una bandeja para horno, pelar la cebolla y cortarla en juliana ángel, ponerlas sobre las papas y salpimentar
- Después poner los perniles sobre las papas y la cebolla, añadir un vaso de agua, aceite de oliva y la salsa ahumada para pollo, así quedara jugoso mientras se hornea, asegurarse de que el fondo de la bandeja o fuente siempre tenga humedad, así la guarnición no se va a quemar, salpimentar y añadir el tomillo seco.
- Llevar el pollo al horno a 220° c calor arriba y abajo, hornear por 30 minutos hasta que quede bien dorado.
- Cuando este dorado darle la vuelta a las piezas por 20 minutos hasta que esté en su punto.
- Para servir poner la guarnición de base y encima el pollo, se aprovecha la salsa obtenida durante la cocción para bañar el pernil.



Tierra de Sumapaz





Salsa Oscura para Carnes

Deliciosa salsa realizada de forma tradicional con caldo natural de res, roux oscuro, tocineta ahumada, vino, y tomate, ideal para enriquecer carnes asadas, al horno o estofadas, también sandwiches, hamburguesas y crepes. Presentación 380g - 1000g



Tierra de Sumapaz

Darli Hernández

Canoas de plátano

35 minutos • 5 porciones

INGREDIENTES

- ❖ Aceite vegetal 3 gramos
- ❖ Plátanos pintones 1000 gramos
- ❖ Agua 3 tazas
- ❖ Sal 2 gramos
- ❖ Aceite de oliva 9 gramos
- ❖ Cebolla cabezona 156 gramos
- ❖ Dientes de ajo 2 gramos
- ❖ Pimentón rojo 156 gramos
- ❖ Guisante 313 gramos
- ❖ Tomates 125 gramos
- ❖ Pimienta 3 gramos
- ❖ Orégano 3 gramos
- ❖ Queso cheddar 63 gramos
- ❖ Sal 3 gramos
- ❖ Carne molida 375 gramos
- ❖ Agua
- ❖ Salsa oscura para carnes 125 gramos



PREPARACIÓN

- Hervir los plátanos: cocinar los plátanos agregando el agua, sal y un toque de pimienta durante unos 15 minutos, mientras tanto engrasamos aparte una bandeja de hornear con aceite, retiramos los plátanos del fuego cortamos a la largo y separamos un poco, eliminamos el nervio central, colocar en la bandeja de hornear y reservar.
- Relleno: cortar la cebolla cabezona en brunoise, cortar el pimentón y retirar la tela, cortar en brunoise, cortar los tomates y retirar las semillas y cortar en brunoise, macerar el diente de ajo; aparte en una olla hervir agua para blanquear las arvejas, estas, se adicionan al agua cuando esté en punto de ebullición y se deja 3 a 5 minutos; en un sartén aparte poner aceite de oliva, adicionar la cebolla y dorar, después el ajo, el tomate, pimentón, pimienta, sal, orégano, revolver unos momentos, adicionar la salsa oscura para carnes, después agregar la carne y dejar que obtenga los sabores y se incorporen, adicionar un toque de agua para la cocción.
- Una vez este el relleno, mezclar la carne con las arvejas, tomar las canoas de plátano y empezar a rellenar hasta llenar completamente la canoa, y para terminar adicionar queso rallado, llevar al horno por 1 minuto para fundir el queso, retirar y servir.

Salteado de verduras

Iris García Sierra

35 minutos • 5 porciones

INGREDIENTES

- ❖ Zucchini amarillo 218 gramos
- ❖ Zucchini verde 218 gramos
- ❖ Pimiento rojo 187 gramos
- ❖ Sal al gusto
- ❖ Carne de cerdo 625 gramos
- ❖ Salsa oscura para carnes 125 gramos
- ❖ Aceite 18 gramos
- ❖ Cebolla cabezona blanca 125 gramos



PREPARACIÓN

- Lavar muy bien los vegetales, cortar el pimentón, el zucchini verde y amarillo en julianas la cebolla en pluma. Puede ir todo en un bowl y reservar.
- Cortar la carne en cubos, en un sartén agregar aceite y dorar la carne cuando empiece a tomar el color agregar los vegetales y mezclar, salpimentar y agregar la salsa oscura para carne, tapar y dejar que la salsa reduzca y espese.
- Retirar del fuego y servir en seguida puede ser acompañado con arroz blanco.



Lomo de res

1 Hora • 5 porciones

Gabriela Pardo

INGREDIENTES

- ❖ Lomo de res 1250 gramos
- ❖ Aceite 16 gramos
- ❖ Salsa oscura para carnes 175 gramos
- ❖ Cebolla 100 gramos
- ❖ Harina 19 gramos
- ❖ Sal al gusto
- ❖ Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Precalentar el horno a 176° C, bridar el lomo para que este no pierda la forma, sazonarlo con sal y pimienta, luego sellar en el sartén con poco aceite por cada lado, sofreír la cebolla cortada en brunoise unos minutos junto con el lomo, ponerlo en una fuente para llevarlo al horno, dorar la cebolla hasta obtener un color dorado, añadir la salsa oscura para carne, llevar al horno durante 20 minutos
- Retirar el lomo del horno y esperar 5 minutos, cortarlo en lonchas finas y pasar la salsa obtenida de la cocción del lomo por un colador, bañar las lonchas con esta y servir; se puede acompañar con un puré de papa.





Tierra de Sumapaz

Salsa Dorada para Pescados y Mariscos

Salsa realizada de forma tradicional con caldo natural de pescado, roux, vino blanco, y tomate, ideal para enriquecer todo tipo de pescados, a la plancha, al horno o guisados, la mejor como base para cazuelas y preparaciones con mariscos.

Presentación 380 g – 1000 g.



.....
Tierra de Sumapaz

Iris García Sierra

Trucha al Horno

1 hora • 5 porciones

INGREDIENTES

- ❖ Trucha 5 unidad
- ❖ Sal al gusto
- ❖ Salsa dorada para pescados y marisco 1000 gramos
- ❖ Orégano 3 gramos
- ❖ Pimienta al gusto



PREPARACIÓN

- En un bowl poner las truchas con orégano, salpimienta, salsa dorada para pescados y mariscos de la propia tierra del sumapaz. Dejar reposar por 30 minutos.
- Coloque las truchas por la parte de la piel sobre papel aluminio y envuélvalas individualmente, póngalas dentro de una refractaria y llévelos al horno previamente precalentado a 150°c por 20 minutos.
- Retírelas del horno, retire el papel aluminio de la parte superior y sívalo enseguida.

Mojarra al horno

40 minutos • 5 porciones

INGREDIENTES

- ❖ Mojarra mediana 1900 gramos
- ❖ Ajo 3 dientes
- ❖ Limón 3 unidades
- ❖ Aceite de oliva 13 gramos
- ❖ Sal gruesa al gusto
- ❖ Tomate 313 gramos
- ❖ Cebolla 156 gramos
- ❖ Perejil 3 gramos
- ❖ Salsa dorada para pescados y mariscos 180 gramos

Darli Hernández



PREPARACIÓN

- Limpiar las mojarra (preferiblemente que ya venga limpia), lavar con agua fría y reservar, lavar los tomates cortar en rodajas finas, la cebolla en rodajas finas con esto realizar una base en una fuente o bandeja de horno, encima poner la mojarra limpia.
- Realizar unos cortes superficiales en el pescado, se agregan las rodajas de limón fresco, sazonar con un poco de sal gruesa, aderezar con una cucharadita de aceite de oliva, ajo macerado, adicionar la salsa de pescados y mariscos; llevar al horno precalentado a 180 ° c durante 20 minutos, una vez la mojarra este lista retirar del horno servir, aplicar un poco de perejil picado finamente, los tomates y cebolla aparte en una salsera servir la salsa de la cocción de la mojarra para acompañar.



Tierra de Sumapaz



Trucha al horno

1 Hora • 5 porciones

Gabriela Pardo

PREPARACIÓN

- Precalentar el horno a 180° c, pelar y cortar los dientes de ajo, lavar y cortar un limón en rodajas y extraer el zumo del otro limón y reservar, poner las truchas en una fuente o bandeja, salpimentar, agregar ajo y perejil picado, colocar rodajas de limón por cada trucha, aplicar el aceite de oliva, la salsa dorada para carnes y el zumo de limón.
- Introducir la fuente o bandeja en el horno durante 15 minutos, adicionar el vino por encima y llevar al horno nuevamente por 10 minutos más hasta que estén doradas, pero no secas, servir acompañado de la salsa restante de la cocción en una salsera junto con la guarnición deseada.

INGREDIENTES

- ❖ Trucha limpia 5 unidades
- ❖ Sal parrillera al gusto
- ❖ Laurel 5 hojas
- ❖ Pimienta negra al gusto
- ❖ Perejil 19 gramos
- ❖ Vino blanco 100 gramos
- ❖ Salsa dorada para pescados y mariscos 188 gramos
- ❖ Limón 1 unidad
- ❖ Ajo 4 dientes
- ❖ Aceite de oliva 10 gramos



Tierra de Sumapaz





Salsa de Tomate de árbol

Ideal para acompañar carnes asadas, horneadas o fritas, res, cerdo, pollo o pescado. Perfecto para carnes barbecue, sandwiches, y hamburguesas. Aderezo para salteados de vegetales, currys y tempuras. Presentación 220 ml - 1000 ml.



.....
Tierra de Sumapaz

Costillas de Cerdo

Gabriela Pardo

35 minutos • 5 porciones

INGREDIENTES

- ❖ costillas de cerdo 1255 gramos
- ❖ Salsa de tomate Árbol 187 gramos
- ❖ salsa inglesa 18 gramos
- ❖ salsa soja 18 gramos
- ❖ Aceite 56 gramos

PREPARACIÓN

- cocinar las costillas en agua hasta cuando el agua suelte hervor cocinar por 5 minutos, mezclar la salsa inglesa, salsa soja, aceite y la salsa de tomate de Árbol bañar las costillas con esta mezcla y hornear durante una hora a 170° C, esperar 5 minutos, cortar y servir acompañada con la guarnición deseada.

Churrasco

Iris García Sierra

35 minutos • 5 porciones

INGREDIENTES

- ❖ Churrasco 6 unidades
- ❖ Aceite 50 gramos
- ❖ Sal al gusto
- ❖ Pimienta al gusto
- ❖ Salsa de tomate de árbol 141 gramos
- ❖ Papa criolla 750 gramos
- ❖ Hierbas finas 9 gramos
- ❖ Mantequilla 6 gramos
- ❖ Sal al gusto
- ❖ Tomate 134 gramos
- ❖ Zanahoria 134 gramos
- ❖ Lechuga 134 gramos
- ❖ Sal al gusto
- ❖ Vinagre 37 gramos
- ❖ Mostaza 37 gramos
- ❖ Aceite de oliva 12 gramos

- Lavar y cortar las papas criollas en gajos, en una refractaria previamente en mantequilla poner las papas, rociar con sal y hierbas finas. Llevar al horno previamente precalentado a 120° C por 40 minutos.
- Cortar la lechuga en chifonade, la zanahoria en julianas y el tomate en concasseé, poner todo en una ensaladera o bowl y reservar. En una licuadora agregar sal, vinagre, mostaza, aceite de oliva y licuar por 20 segundos, agregar la mezcla a los vegetales y revolver.
- En un sartén agregar aceite, salpimentar la carne (churrasco), poner en el sartén a fuego medio de 8 a 10 minutos por cada lado hasta que dore.
- Servir y agregar a la carne (churrasco) salsa de tomate de árbol de la propia tierra del sumapaz.



Tierra de Sumapaz



Costillas de cerdo

Darli Hernández

45 minutos • 5 porciones

INGREDIENTES

- ❖ Costilla de cerdo 1250 gramos
- ❖ Cabeza de ajo 1 unidad
- ❖ Pimentón 500 gramos
- ❖ Pimienta negra molida al gusto
- ❖ Orégano 3 gramos
- ❖ Sal al gusto
- ❖ Laurel seco 3 gramos
- ❖ Cebolla cabezona 156 gramos
- ❖ Salsa de tomate de árbol 250 gramos
- ❖ Salsa teriyaki 25 gramos
- ❖ Salsa inglesa 25 gramos
- ❖ Gaseosa colombiana 1 botella personal

PREPARACIÓN

- Preparar la maceración para las costillas, macerar la cabeza de ajo, poner en un mortero y agregar sal para ayudar que se maceren bien, añadir pimienta negra molida, aparte cortar la cebolla por la mitad y luego cortamos en juliana ángel (pluma), el pimentón cortarlo, retirar las semillas y cortar en brunoise, en un bol grande adicionar todos los ingredientes, ajo, cebolla, pimentón, salsa teriyaki, salsa inglesa poner las costillas y mezclar dejar reposar durante 1 hora o toda la noche.
- Precalentar el horno a 180° c, con el calor homogéneo arriba y abajo, mientras se calienta poner las costillas en una fuente o

bandeja de horno, adicionar el adobo, hornear durante media hora, depende del grosor de las costillas, cuando estén doradas por un lado dar la vuelta y adicionar la gaseosa dejar hornear por la misma cantidad de tiempo de esta manera las costillas se impregnarán de su sabor cuando ya estén listas retirar del horno y servir.

- En un sartén glasear la salsa de tomate de árbol con los jugos obtenidos durante la cocción de las costillas de esta manera se aprovechan todos los sabores servir en una salsera y con esta bañar las costillas para degustar.



Tierra de Sumapaz





Mezcla de Frutas para untar: Tomate de Árbol con Especies

Ideal para usar en postres como pies, tartas, pasteles de masa quebradiza, cheese cakes, y galletería.

Enriqueciendo el sabor tradicional haciéndolo delicioso.

Como adición en batidos pesados, ponques y tortas, ideal con helados y chocolates, aportando un sabor diferente y de mayor carácter. También como base de salsas para cerdo asado, alitas BBQ y jamones.

Presentación 295g – 1000g.



.....
Tierra de Sumapaz

Pollo dorado

Iris García Sierra

40 minutos • 5 porciones

INGREDIENTES

- ❖ Pierna pernil mediana 5 unidad
- ❖ Sal al gusto
- ❖ Diente de ajo 1 unidad
- ❖ Cebolla cabezona blanca 31 gramos
- ❖ Mezcla de frutas para untar: tomate de árbol con especias 15 gramos
- ❖ Aceite 12 gramos

PREPARACIÓN

- En una olla agregar ajo, cebolla, sal, el pollo (pierna pernil) y agua que cubra el pollo poner a cocinar hasta que el pollo quede bien cocido Retirar del fuego y poner a escurrir.
- En un sartén o en una plancha agregar aceite cuando este caliente poner a dorar el pollo a fuego medio.
- Servir en seguida y sobre el pollo (pierna pernil) agregar 25 gramos o la cantidad deseada de la salsa de tomate de árbol con especias de la propia tierra del sumapaz, puede acompañarlo con arroz con verduras y ensalada.

Filete de tilapia

Darli Hernández

15 minutos • 5 porciones

INGREDIENTES

- ❖ Harina 100 gramos
- ❖ Huevo 3 unidades
- ❖ Miga de pan 100 gramos
- ❖ Sal al gusto
- ❖ Pimienta al gusto
- ❖ Filete tilapia 1250 gramos
- ❖ Aceite 125 gramos
- ❖ Limón 3 unidades
- ❖ Mezcla de frutas para untar: tomate de árbol con especias 113 gramos
- ❖ Aguacate 3 unidades
- ❖ Tomate 5 unidades
- ❖ Cebolla cabezona roja 3 unidades

• Sobre una tabla para cocina poner la tilapia, sazonar con sal y pimienta por ambos lados, dejar reposar por 2 minutos, revolver los huevos, pasar los filetes por harina sacudir para eliminar los excesos, luego pasar por el huevo y finalmente por la miga de pan. Dejar en una fuente mientras se termina con el resto de pescado

• En un sartén calentar el aceite a fuego medio, una vez caliente agregar los filetes de tilapia uno a uno, cocinar de 2 a 3 minutos por lado y lado o hasta que

la costra de pan este dorada y crujiente, retiramos y poner sobre una fuente con papel absorbente, servir de inmediato acompañando con la mezcla de frutas de tomate de árbol con especias, la ensalada y casquitos de limón.

• Para la ensalada lavar el tomate, cebolla y aguacate, después cortar el tomate en juliana ángel o media luna, la cebolla la cortamos en macedonia y el tomate en dados medianos, adicionar en un recipiente los ingredientes y revolver agregar sal y pimienta al gusto



.....
Tierra de Sumapaz



Pechuga a la plancha

Gabriela Pardo

1 hora • 5 porciones

INGREDIENTES

- ❖ Pechuga grande 1250 gramos
- ❖ Sal al gusto
- ❖ Pimienta al gusto
- ❖ Mezcla de frutas para untar: tomate de árbol con especias 313 gramos
- ❖ Lechuga pequeña 188 gramos
- ❖ Fresa 188 gramos
- ❖ Mango (haden) 281 gramos
- ❖ Queso doble crema 225 gramos
- ❖ Aceite 19 gramos
- ❖ Ajo 1 diente
- ❖ Limón 1 unidad
- ❖ Crema de leche 19 gramos

PREPARACIÓN

- Deshuesar la pechuga (preferiblemente comprar la pechuga lista para preparar) lavarla y dejar escurrir, aparte macerar el ajo, sacar el jugo del limón; en un recipiente añadir la mitad del aceite que a utilizar, añadir también la pimienta, sal, ajo, el zumo del limón y mezclar todo adicionar la pechuga y mezclar hasta que se incorpore bien en la pechuga y reservar.
- Deshojar la lechuga para lavarla y después desinfectarla en una solución de agua con vinagre para eliminar las bacterias y microorganismos existentes (1 litro de agua y 1 cucharada de vinagre blanco) dejar de 4 minutos, después escurrir con ayuda de un colador, mientras se seca la lechuga lavar y desinfectar las fresas en la solución, secar y

cortar en láminas y reservar, después lavar, pelar y cortar el mango en julianas, después cortar el queso en dados medianos y reservar, cuando la pechuga ya este casi lista cortar la lechuga en chiffonade y mezclar todos los ingredientes.

- Calentar la plancha y aplicar aceite para que la pechuga no se pegue, dejar la pechuga hasta obtener un color dorado por lado y lado (según grosor del corte) y luego se retira. En un sartén aparte calentar la mezcla de frutas de tomate de árbol con especias con la crema de leche, pasar la pechuga en la mezcla por lado y lado para impregnarla de ésta retiramos y servir junto con la ensalada,



Tierra de Sumapaz





Mezcla de Frutas para untar: Tomate de Árbol Picante

Deliciosa para acompañar carnes asadas, horneadas o fritas, principalmente, cerdo, pollo o pescado. Enriquece papas, yuca, empanadas, patacones y arepas. También como base para cocteles de mariscos, ceviches, dips para canapés y tapas. Presentación 255 g - 1000 g.



Pionono de Plátano

Darli Hernández

15 minutos • 5 porciones

INGREDIENTES

- ❖ Plátano pintón 313 gramos
- ❖ Aceite 25 gramos
- ❖ Queso mozzarella 8 gramos
- ❖ Tocineta 10 gramos
- ❖ Jamón 10 gramos
- ❖ Acompañamiento: mezcla de frutas para untar: tomate de árbol picante 100 gramos

PREPARACIÓN

Pelar el plátano, cortar tajadas largas y fritar, después de este proceso adicionar a las tajadas el jamón cortado en tres partes cubrir la tajada totalmente con el queso, agregar la tocineta y enrollar; al enrollar poner un palillo para sostener y llevar al horno por 1 minuto, retirar y acompañar con la mezcla de frutas de tomate de árbol picante.

Sugerencia: para este pionono, escoger plátanos maduros, así será mas fácil enrollar.

Patacón con carne

35 Minutos • 5 porciones

Iris García Sierra

INGREDIENTES

- ❖ Aceite 312 gramos
- ❖ Plátanos verdes 2 unidades
- ❖ Carne de res 1125 gramos
- ❖ Sal al gusto
- ❖ Queso cheddar 56 gramos
- ❖ Mezcla de frutas para untar: tomate de árbol picante 200 gramos
- ❖ Laurel y tomillo 6 gramos

PREPARACIÓN

- En una olla poner a cocinar la carne con sal, laurel y tomillo hasta que su textura sea muy blanda. Cuando la carne este blanda dejar reposar por 10 minutos y con ayuda de dos tenedores o con sus dedos desmechar toda la carne.
- En un sartén agregar la salsa de tomate de árbol picante de la propia tierra del sumapaz cuando esta este caliente se incorpora la carne desmechada revolver muy bien todo, tapar y dejar hervir por 1 minuto
- Pelar los plátanos y cortar los en 4 partes iguales, poner a freír con suficiente aceite y previamente caliente, cuando tomen un color amarillo retirar del aceite y dejar escurrir por un minuto luego use una pataconera, o un mortero o el fondo un vaso, para aplastarlos con cuidado para que no se despedacen, y lleve nuevamente a freír hasta que tomen un color dorado. Retire y reserve
- Para servir: poner en un plato dos patacones, sobre ellos agregar la carne desmechada y por último poner queso cheddar rallado.



.....
Tierra de Sumapaz



Costilla de Res

Gabriela Pardo

1 hora • 5 porciones

INGREDIENTES

- ❖ Costillas de res 1250 gramos
- ❖ Cabeza de ajo 1 unidad
- ❖ Mezcla de frutas para untar:
Tomate de árbol picante
156 gramos
- ❖ Cerveza 1 unidad
- ❖ Sal al gusto
- ❖ Pimienta al gusto
- ❖ Aceite 8 gramos
- ❖ Agua 2,96 mililitros

PREPARACIÓN

- Cortar las costillas en partes iguales, salpimentar, en un sartén colocar aceite y sellar las costillas, en el mismo sartén poner la cabeza de ajo cortada en dos, freír unos minutos para que suelte su sabor, luego poner la salsa de tomate de árbol picante y la cerveza dejar hervir unos minutos para que evapore el alcohol, después poner el agua y las costillas, tapar bien y cocinar por 20 minutos.
- Pasados los 20 minutos, pasar todo a una fuente para horno, tapar con papel aluminio y hornear por 2 horas a 200° c, pasadas las dos horas retirar del horno y servir con el acompañamiento deseado.



Tierra de Sumapaz





.....
Tierra de Sumapaz

Mezcla de Frutas para untar: Uchuva Picante

Ideal para acompañar carnes asadas, horneadas o fritas, principalmente, cerdo, pollo o pescado. Acompaña pequeñas comidas como papas, yuca, empanadas, patacones y arepas. También como base para cocteles de mariscos, ceviches, y dips para canapés y tapas. Presentación 255 g - 1000 g.



Calabacín Relleno

Iris García Sierra

40 minutos • 5 porciones

INGREDIENTES

- ❖ Calabacín 2 unidades
- ❖ Carne molida 1250 gramos
- ❖ Sal al gusto
- ❖ Cebolla cabezona 62 gramos
- ❖ Diente de ajo 1 unidad
- ❖ Mezcla de frutas para untar: uchuva picante 281 gramos
- ❖ Queso parmesano 75 gramos
- ❖ Aceite 5 gramos

PREPARACIÓN

- Lavar y escurrir el calabacín, hacer un corte horizontal a lo largo del calabacín y luego cortar cada parte verticalmente para que así salgan 4 unidades de cada calabacín y con ayuda de una cuchara sacar la pulpa, lo suficiente para rellenarlos, luego en una olla agregar el calabacín con sal, cebolla, ajo y con agua que los cubra dejarlos cocinar por 6 minutos, retirar y escurrir
- Lavar la cebolla y picar en brunoise, en una olla agregar aceite y dorar la cebolla con el ajo, agregar la salsa de uchuva picante de la propia tierra del sumapaz y mezclar incorporar la sal y la carne revolver y tapar y dejar cocinar por 10 minutos apagar y reservar.
- En una refractaria poner los calabacines y con una cuchara rellenarlos con la carne, rociarlos con queso parmesano para gratinar y llevar al horno por 10 minutos previamente precalentado a 150° c. Servir enseguida.

Emparedado de Pollo

Darli Hernández

15 minutos • 5 porciones

INGREDIENTES

- ❖ Pechuga 1250 gramos
- ❖ Pan Tajado 9 unidades
- ❖ Queso Cheddar 9 tajadas
- ❖ Tomate 83 gramos
- ❖ Mezcla De Frutas para untar: Uchuva Picante 50 gramos
- ❖ Sal al gusto
- ❖ Pimienta al gusto
- ❖ Aceite 4 gramos

- Calentar una sartén, adicionar un chorro de aceite de oliva poner la pechuga sal pimentada y ya cortada en filetes finos de manera que estén al mismo tamaño del pan, mientras se prepara el pollo a parte tostamos el pan, ir lavando la lechuga y desinfectándola, cortar el tomate en rodajas.
- En un sartén antiadherente calentado a fuego medio adicionar el queso cheddar para derretir cuando este empiece a derretirse adicionamos la mezcla de frutas de uchuva picante y retiramos

- Cuando esté el pollo listo y el pan tostado empezar a formar, poner una tajada pan, la lechuga, después el tomate, el pollo y por último el queso derretido junto con la mezcla de frutas de uchuva picante tapar con el otro pan y servir, si sobra mezcla de queso la ponemos en una salsera para agregar más al emparedado.



Pierna de cerdo asada

Gabriela Pardo

1 hora • 5 porciones

INGREDIENTES

- ❖ Pierna de cerdo 1250 gramos
- ❖ Jugo de naranja 1 taza
- ❖ Sal al gusto
- ❖ Ajo 1 diente
- ❖ Orégano molido 3 gramos
- ❖ Laurel 3 hojas
- ❖ Cebolla cabezona 81 gramos
- ❖ Mezcla de frutas para untar: uchuvapicante 156 gramos

PREPARACIÓN

- Cortar la cebolla en juliana, en un bowl poner la carne y marinar con el zumo de naranja, sal, ajo, orégano y laurel dejar reposar durante una hora, precalentar el horno a 120° c, poner la carne en una fuente o bandeja para horno junto con la maceración, hornear durante 2 horas y media aproximadamente, cortar en lonjas o rebanadas largas y servir bañada con la salsa de uchuva picante.
- En un sartén calentar la mezcla de frutas de uchuva picante, glasear los jugos obtenidos durante la cocción de la pierna de cerdo con la salsa de esta manera se aprovechan todos los sabores y bañando la carne con la salsa.



Tierra de Sumapaz





Mezcla de Frutas para untar: Mora con Especias

Su uso en postres como pies, tartas, pasteles de masa quebradiza, cheese cakes, y galletería. Los convierte en deliciosos y especiales. Enriquece bizcochos, ponqués y tortas, ideal con helados y chocolates. También como base de salsas para carnes barbecue y rebozados o apanados. Presentación 295g – 1000g.



.....
Tierra de Sumapaz

Lomo de cerdo al horno

1 hora • 5 porciones

Gabriela Pardo

INGREDIENTES

- ❖ Lomo de cerdo 850 gramos
- ❖ Cilantro 19 gramos
- ❖ Limón 5 unidades
- ❖ Cebolla larga 1 unidad
- ❖ Cebolla 113 gramos
- ❖ Aceite vegetal 19 gramos
- ❖ Cerveza 1 unidad
- ❖ Laurel 3 hojas
- ❖ Tomillo 3 ramitas
- ❖ Sal al gusto
- ❖ Pimienta molida al gusto
- ❖ Mezcla de fruta para untar: Mora con especias 188 gramos
- ❖ Arracacha 125 gramos
- ❖ Aceite vegetal 313 gramos

PREPARACIÓN

- Cortar la cebolla cabezona en juliana ángel, cortar el cilantro y la cebolla larga finamente, en un recipiente adicionar el jugo del limón, sal, pimienta, laurel, tomillo, poner el lomo en esta mezcla y adicionar todos los ingredientes y reservar tapado por una hora.
- Precalentar el horno a 180°C, engrasar la bandeja de horno a utilizar o refractaria, poner el lomo de cerdo durante una hora con una parte del adobo y la otra parte reservarla para bañar el lomo cada 10 minutos con la mezcla del adobo; pasada la hora retirar el lomo del horno, cortar

en medallones para servir acompañado de la salsa de mezcla de mora con especias.

- Pelar la arracacha y cortarla finamente en láminas con ayuda del rallador con la cuchilla, calentar el aceite y freír los chips de arracacha, retirar del aceite y espolvorear con sal, servir para acompañar el lomo de cerdo.

Alitas de pollo

Iris García Sierra

1 hora • 5 porciones

INGREDIENTES

- ❖ Alitas de pollo 625 gramos
- ❖ Sal al gusto
- ❖ Mezcla de frutas para untar: mora con especias 500 gramos
- ❖ Pimienta al gusto



PREPARACIÓN

- Salpimiente las alitas de pollo a gusto. Poner sobre una bandeja de horno con papel para hornear y cocínelas por 10 minutos en un horno precalentado a 250° C.
- Retire las alitas de la bandeja. Si hay agua en la bandeja es mejor que la descarten en este punto.
- Mezcle las alitas con la salsa de mora con especias de propia tierra del sumapaz y poner sobre una bandeja de horno con papel nuevamente. En el bowl va a quedar un poco de salsa de mora con especias. Use un pincel para pintar esa salsa sobre las alitas.
- Sirva enseguida y acompañe con ensalada y papas a la francesa.



Tierra de Sumapaz



Cheese cake de chocolate

1 día • 5 porciones

Darli Hernández

INGREDIENTES

- ❖ Queso Crema 313 gramos
- ❖ Chocolate Amargo 156 gramos
- ❖ Gelatina Sin Sabor 9 gramos
- ❖ Azúcar 94 gramos
- ❖ Galletas 188 gramos
- ❖ Crema De Leche 156 gramos
- ❖ Mantequilla 50 gramos
- ❖ Mezcla de frutas para untar:
Mora con especias 94 gramos

PREPARACIÓN

- triturar las galletas en una bolsa de spread con ayuda de un rodillo, aparte en el horno microondas derretir la mantequilla por 30 segundos, después de este proceso mezclar las galletas con la mantequilla en un bol hasta obtener una masa homogénea la ponerla en un molde que sea fácil de desmoldar, poner la galleta en la base con ayuda de una cuchara para que la base que de estable y homogénea por toda la base del molde y llevar al congelador hasta que tome consistencia dura.
- En un recipiente hidratar la gelatina sin sabor en 35ml de agua se revuelve hasta eliminar los grumos y reposar durante 10 minutos, para que al desmoldar cheese cake se mas fácil poner una lámina de acetato alrededor del molde cuando la base este fría para que esta no se rompa, para el relleno en un recipiente agregar la crema de leche y batir a medio punto y reservar, aparte en otro recipiente el queso crema, la mezcla de frutas de mora con especias, el azúcar mezclar por 5 minutos después agregar la crema de leche y batir por 2 minutos más.
- cuando la gelatina este hidratada la llevar al horno microondas por 30 segundos, antes de agregarla al relleno le adiciona a la gelatina 2

cucharaditas de la mezcla y mezclar para eliminar los grumos en totalidad antes de adicionar al relleno, adicionar a la preparación y mezclar por 1 minuto y adicionar en el molde la primera mezcla y llevamos al congelador por 4 horas,

- en un bol derretir a baño maria el chocolate amargo, aparte hidratar la gelatina como se realizó en el proceso anterior al igual que con la crema de leche cuando se ha realizado este proceso mezclar el chocolate con la crema de leche calentar la gelatina en el microondas por 30 segundos le adiciona 2 cucharaditas de la mezcla revolver y adicionar a la mezcla después verter la mezcla sobre la base que ya se encuentra consistente y llevar al congelador.
- cuando el cheese cake tenga la consistencia deseada lo cubrir con la mezcla de frutas de mora especiada restante en una capa uniforme y decorar con unas moras escarchadas en azúcar y fresas para dar un toque de frescura.



Tiera de Sumapaz



Mezcla de Frutas para untar: Uchuva con Especias

Deliciosa en postres como pies, tartas, pasteles de masa quebradiza, cheese cakes, y galletería. Enriquece batidos pesados como ponqués y tortas, ideal con helados y chocolates, convirtiéndolos en algo nuevo, rico y de mayor carácter. Como base de salsas para carnes asadas, y barbacoas principalmente cerdo. Presentación 295g – 1000g.



Tierra de Sumapaz

Chuleta de cerdo

Iris García Sierra

45 minutos • 5 porciones

INGREDIENTES

- ❖ Chuleta de cerdo 4 unidades
- ❖ Aceite 18 gramos
- ❖ Sal al gusto
- ❖ Pimiento al gusto
- ❖ Mezcla de frutas para untar:
uchuva con especias 140 gramos

PREPARACIÓN

- En un sartén agregar aceite, mientras calienta poner a la chuleta sal y pimienta para poner en el sartén la dejamos a fuego medio durante 6 minutos por cada lado cuando este dorada o en el término deseado retiramos. Servir cuando ya este emplatado agregamos la chuleta 28gr de la salsa de uchuva con especias de la propia tierra del sumapaz.



Solomillo de cerdo a la parrilla

Gabriela Pardo

1 hora • 5 porciones

INGREDIENTES

- ❖ Solomillo de cerdo 1250 gramos
- ❖ Cebolla 125 gramos
- ❖ Romero seco 3 gramos
- ❖ Ajo 3 dientes
- ❖ Mezcla de frutas para untar: Uchuva con especias 313 gramos
- ❖ Aceite de oliva 13 gramos
- ❖ Salsa soja 38 gramos
- ❖ Cerveza 1 unidad

PREPARACIÓN

- Limpiar el solomillo de cerdo, retirar la grasa exterior y membrana que lo recubre, reservar, en un bowl agregarla cebolla cortada en juliana ángel, romero seco, salsa soja, ajo macerado, cerveza, luego poner el solomillo en la mezcla y revolver bien para que toda la carne se impregne, se procede a tapar para obtener mejor resultado con papel vinilo transparente y reservarlo en la nevera durante 3 horas.
- Para cocinar el solomillo calentar bien la parrilla a fuego moderado y poner aceite de oliva, dando vuelta cada 15 minutos

aproximadamente para que cocine por todos lados, el tiempo total de cocciones de 1 hora, al retirarlo dejar reposar 5 minutos y luego cortar en bifés de 2 centímetros para concentrar los jugos y acompañar con la salsa de uchuva con especias



Tierra de Sumapaz



Mousse de chocolate blanco y chocolate semi amargo

Darli Hernández

1 día • 5 porciones

INGREDIENTES

- ❖ Chocolate Blanco 200 gramos
- ❖ Crema De Leche 500 gramos
- ❖ Chocolate Semi Amargo 100 gramos
- ❖ Mezcla de frutas para untar:
 - Uchuva y Especias 125 gramos
- ❖ Gelatina Sin Sabor 10 gramos

PREPARACIÓN

- Hidratar la gelatina durante 10 minutos, después de hidratada la calentar y dividir en dos mitades para agregar en las dos mezclas de chocolate y mezclar, derretir el chocolate a baño maría o en horno durante 30 segundos, calentar 50 gr de la crema y mezclar con el chocolate derretido, batir los 200 gr de crema restante hasta obtener punto de nieve unir con la mezcla anterior, servir en copas una base de la mezcla de uchuva especias enfriar por 5 minutos, después adicionar la primer mezcla refrigerar por

5 minutos repetimos el mismo proceso con el chocolate semi amargo y servir sobre la capa de chocolate blanco y refrigerar por 5 minutos y adicionar el restante de la mezcla de frutas de uchuva especias acompañar con la fruta de elección.



Tierra de Sumapaz





.....
Tierra de Sumapaz

Salsa de Uchuva

Deliciosa para acompañar asados, horneados y frituras, principalmente cerdo, pollo, pescados y mariscos. Perfecto para carnes BBQ, sandwiches, y hot dogs. Como aderezo para apanados, tempuras, botanas y canapés. Presentación 210 ml - 1000 ml.





.....
Tierra de Sumapaz

Pasabocas de jamón y queso

5 minutos • 5 porciones

Gabriela Pardo

INGREDIENTES

- ❖ Queso doble crema tajado 5 tajadas
- ❖ Jamón 5 tajadas
- ❖ Salsa de uchuva 6 gramos



PREPARACIÓN

- Cortar el queso por la mitad, al igual que el jamón, aplicar al queso una fina capa de la mezcla de frutas de uchuva, poner el corte de queso sobre el corte de jamón y enrollar, pasar un palillo por la mitad del rollo realizado para que no se desbarate, para decorarse emplatay en una salsera el restante de la mezcla de frutas de uchuva.

Lomo de cerdo

Darli Hernández

1 hora • 5 porciones

INGREDIENTES

- ❖ Lomo De Cerdo 1250 gramos
- ❖ Cilantro 13 gramos
- ❖ Limón 4 unidades
- ❖ Cebolla Larga 1 unidad
- ❖ Cebolla Cabezona 156 gramos
- ❖ Aceite Vegetal 13 gramos
- ❖ Gaseosa Colombiana 1 botella personal
- ❖ Laurel 2 hojas
- ❖ Tomillo 1 ramita
- ❖ Sal al gusto
- ❖ Pimienta Molida al gusto
- ❖ Salsa de Uchuva 25 gramos

PREPARACIÓN

- Cortar la cebolla cabezona en juliana ángel, cortar el cilantro finamente, la cebolla larga finamente, en un recipiente adicionar el jugo del limón, sal, pimienta, laurel, tomillo, poner el lomo en esta mezcla y adicionar los otros ingredientes los dos tipos de cebolla, cilantro, aceite vegetal mezclar para que el lomo se bañe en esta mezcla y reservar por una hora tapado.
- Calentar el horno a 180° c, engrasar la bandeja de horno a utilizar o refractaria, poner el lomo de cerdo durante una hora

con una parte del adobo junto con la gaseosa colombiana y la otra parte se reserva para bañar el lomo cada 10 minutos con la mezcla del adobo; pasada la hora retirar el lomo del horno, cortar en medallones para servir acompañado de la salsa de mezcla de uchuva (para no desperdiciar los sabores de la cocción del lomo del cerdo glasear, en una sartén poner la salsa de uchuva y agregar los jugos obtenidos de la cocción del lomo de cerdo) y servir.



.....
Tierra de Sumapaz



Mousse con salsa de uchuva

3 horas • 5 porciones

Iris García Sierra

INGREDIENTES

- ❖ Agua 75 mililitros
- ❖ Gelatina sin sabor 70 gramos
- ❖ Azúcar 31 gramos
- ❖ Leche condensada 75 gramos
- ❖ Crema de leche 318 gramos
- ❖ Salsa de uchuva 225 gramos
- ❖ Salsa de uchuva para decorar 100 gramos

PREPARACIÓN

- En la batidora agregar crema de leche a velocidad media cuando esta espese agregar la leche condensada, el azúcar y salsa de uchuva. Batir por 2 minutos a velocidad media y reservar.
- En el agua al clima disolver la gelatina y llevar al microondas por 15 segundos o poner a baño maría por el mismo tiempo, cuando este bien disuelta agregar a la mezcla de la batidora y batir por 30 segundos a velocidad media.
- Servir en un molde o moldes individuales y llevar a refrigerar por dos horas, decorar sobre el mousse con salsa de uchuva.



Tierra de Sumapaz





.....
Tierra de Sumapaz

Confitura de Uchuva

Excelente para untar sobre panes, galletas, hotcakes, waffles. Ideal como complemento en todo tipo de postres, flanes, gelatinas, semifríos, helados, tortas y bizcocho. También en yogures, parfaits y granolas. Presentación 295 g - 1000 g.



Tierra de Sumapaz

PREPARACIÓN

Galletas

Iris García Sierra

40 minutos • 5 porciones

INGREDIENTES

- ❖ Mantequilla 75 gramos
- ❖ Harina de trigo 171 gramos
- ❖ Azúcar 75 gramos
- ❖ Huevo 1 unidad
- ❖ Esencia de vainilla 1 gramo
- ❖ Confitura de uchuva 62 gramos



- En un bowl poner la mantequilla y el azúcar, batir hasta que la mantequilla esté muy cremosa. Añadir el huevo y volver a batir hasta que se integre. Seguidamente incorpore la harina y añada también la esencia de vainilla, empiece a mezclar con una espátula de repostería hasta obtener una masa fina, homogénea y maleable. No es necesario amasar, simplemente integrar bien todos los ingredientes.
- "Prepare la bandeja del horno cubriéndola con papel vegetal o una lámina de teflón y precaliente el horno a 180°C. Haga bolas de unos 20-25 gramos de masa, aplánelas ligeramente y colóquelas en la bandeja. A continuación hunda el dedo pulgar en el centro de las galletas haciendo un agujero para poner el relleno de la confitura de uchuva de la propia tierra del sumapaz. Rellene con la confitura de uchuva las galletas antes de introducirlas en el horno."
- Hornear las galletas por 20 minutos a 170°C, dejar enfriar y servir.



Panqueque con fruta

Darí Hernández

20 minutos • 5 porciones

INGREDIENTES

- ❖ Harina de trigo 92 gramos
- ❖ Leche 208 mililitros
- ❖ Huevos 1 unidad
- ❖ Esencia de vainilla 1 gramo
- ❖ Confitura de uchuva 125 gramos
- ❖ Banano 333 gramos
- ❖ Mantequilla 17 gramos



.....
Tierra de Sumapaz

PREPARACIÓN

- En un bol, batir el huevo con la leche y vainilla, por último agregar la harina. Batir hasta obtener una mezcla homogénea, en la sartén colocar mantequilla, dejar que se derrita y esparcirla bien (esto evita que se adhiera), colocar una porción de la masa sobre la sartén y ayudar a que se esparza bien, cuando este cocida abajo, voltearla. Repetir con toda la masa.
- Una vez listos los pancakes colocar en un plato, adicionar la confitura de mora con especias, poner el banano cortado en rodajas finas y decorar al gusto, si desea adicione un poco de miel sobre cada panqueque y confitura de mora en cada uno.



Postre de limón

Gabriela Pardo

1 Hora • 5 porciones

INGREDIENTES

- ❖ Crema de leche 156 gramos
- ❖ Leche condensada 156 gramos
- ❖ Limón grande 3 unidades
- ❖ Galletas dulces 125 gramos
- ❖ Confitura de uchuva 52 gramos
- ❖ Vasos pequeños 8 unidades

PREPARACIÓN

- Trituramos las galletas y reservamos, en un bol batimos la crema de leche con la leche condensada hasta lograr una mezcla homogénea, añadimos el zumo del limón sin parar de batir, en este paso la mezcla espesa un poco es la consistencia deseada
- En los vasos ponemos una base de galletas, luego añadimos la mezcla y por último la confitura de uchuva, espolvorea un poco de ralladura de limón y refrigera los postres de limón durante un mínimo 3 horas para que tengan una consistencia firme.



.....
Tierra de Sumapaz





.....
Tierra de Sumapaz

Confitura de Tomate de árbol

Ideal sobre panes, hotcakes, waffles, para enriquecer un delicioso desayuno. Complementa muy bien todo tipo de postres, flanes, gelatinas, semifríos, helados, tortas y bizcochos, también como acompañamiento dulce en yogures, parfaits y granolas. Presentación 295 g - 1000 g



.....
Tierra de Sumapaz

Helado de leche condensada

1 día • 5 porciones

Darli Hernández

INGREDIENTES

- ❖ Leche Condensada 75 gramos
- ❖ Crema De Leche 113 gramos
- ❖ Confitura de Tomate De Árbol 125 gramos
- ❖ Almendras 19 gramos



- si no contamos con los moldes de helado ponemos la mezcla de helado en moldes de silicona para que al servirlos sea mas fácil desmoldar y servir en una copa o en un plato y bañar con la mezcla de frutas de tomate de árbol restante

PREPARACIÓN

Semi montar la nata. Añadir la leche condensada, mezcla de frutas de tomate de árbol y mezclar con la nata hasta que quede integrada.

- Trocear la almendra y repartir la mitad de esta en los moldes para helado (no es obligatorio utilizar la almendra), poner los palitos y verter la mezcla, dar unos golpecitos al molde para así eliminar las burbujas de aire existentes, por ultimo adicionarla almendra restante y llevar al congelador.

Tartaleta

1 hora • 5 porciones

INGREDIENTES

- ❖ Leche 313mlt
- ❖ Yemas 4 unidades
- ❖ Esencia vainilla 1 gramo
- ❖ Azúcar 81 gramos
- ❖ Almidón de maíz 25 gramos
- ❖ Azúcar pulverizada 31 gramos
- ❖ Confitura de tomate árbol 313 gramos
- ❖ Harina 0000 313 gramos
- ❖ Azúcar impalpable 125 gramos
- ❖ Mantequilla 188 gramos
- ❖ Vainilla 1 gramos
- ❖ Huevo 1 unidad
- ❖ Sal al gusto
- ❖ Moldes tartaleta pequeño 5 unidades



PREPARACIÓN

- Gabriela Pardo**
- **MASA:** tamizar el azúcar y el harina para evitar los grumos, mezclamos el azúcar, sal y la harina con la mantequilla, después que este arenada agregamos el huevo mezclar asta incorporar todos los ingredientes, formar una bola con la masa, vinipelar y enfriar por una hora, pasada la hora sacamos de la nevera estirar la masa, ponerla masa en los moldes realizando presión en la base y los lados para que adquiriera la forma del molde y hornear por cerca de 25 minutos.
 - **Crema** llevar primero a hervor la leche y 1/3 del azúcar, mezclar en un bol el azúcar restante, las yemas, el almidón y la esencia de vainilla, cuando rompa hervor la leche agregarla al bol, batir energéticamente y regresar la preparación a la olla batiendo constantemente hasta que esta espese, pasarla crema a un recipiente, tapar con vinipel en contacto con la crema y enfriar.
 - Para armar colocar 2 cucharada de crema pastelera por tartaleta y terminar con la confitura de tomate de árbol formando un espejo sobre la crema pastelera.



Tierra de Sumapaz



Hojaldres relleno

Gabriela Pardo

45 minutos • 5 porciones

INGREDIENTES

- ❖ harina de trigo 312 gramos
- ❖ agua a temperatura ambiente 156 gramos
- ❖ Sal al gusto
- ❖ Huevos 1 unidad
- ❖ mantequilla a temperatura ambiente 312 gramos
- ❖ Azúcar 112 gramos
- ❖ hojas de papel mantequilla 2 hojas
- ❖ confitura de tomate de árbol 125 gramos

PREPARACIÓN

- en un bowl agregar la harina, sal y azúcar, en el centro hacer un hueco como un volcán para agregar el agua. Amasar de adentro hacia fuera hasta que se incorporen todos los ingredientes luego amasar sobre una superficie plana hasta que tome una textura suave pero compacta.
- en una hoja de papel mantequilla, poner la mantequilla encima y sobre ella otra hoja de papel y con ayuda de un rodillo estirar la mantilla hasta que tome el tamaño y la forma del papel debe quedar de máximo 0,5 cm de grosor. estirar la masa con un rodillo sobre una superficie plana dejándola en forma de rectángulo y sobre el centro de la masa poner la mantequilla del paso anterior y hacer una vuelta sencilla pasar de nuevo el rodillo para estirar la masa para hacer una vuelta doble, repetir este proceso 3 veces mas y luego con papel vinipé y sobre una bandeja envolver la masa y llevar a refrigerar por 30 minutos.
- estirar nuevamente la masa y hacer 3 vueltas sencillas para luego estirla completamente y con un cuchillo cortar cuadrados de 6 cm por 6 cm y con una espátula agregar la confitura de tomate de árbol de la propia tierra del Sumapaz, esparcir sin que toque las orillas del cuadrado y enrollar. en un bowl pequeño agregar los dos huevos y batirlos con un tenedor, enharinar las latas donde se va a hornear el hojaldre para que no se pegue la lata.
- acomodar en la lata los hojaldres dejando un pequeño espacio entre ellos y con una brocha o una toalla de papel de cocina untar el huevo por toda la superficie del hojaldre para que tome un color dorado. Hornear por 25 minutos a una temperatura de 170° C. dejar enfriar y servir.



Tierra de Sumapaz



.....

Tierra de Sumapaz

GLOSARIO

Adelgazar: Reducir el grosor de alguna proteína.

Aderezar: Un elemento que resalta el sabor de los alimentos sin cambiar su sabor significativamente; por ejemplo, sal.

Blanquear: Un proceso por el cual se cocina un alimento parcialmente en agua hirviendo con sal y azúcar

Bowl: Es un utensilio de cocina conocido también como bol, cuenco o ponchera. Este recipiente cumple con las funciones de un tazón y se caracteriza por su particular forma semiesférica y no tener asas.

Brunoise: Cortar en forma de dados pequeños regulares.

Chiffonade: Es un corte de cocina empleado específicamente para las verduras de hoja grande y consiste en enrollar las hojas sobre sí mismas y luego seccionarla en tiras finas y alargadas.

Cocinar: Cocer alimentos sometiéndolos al fuego mediante agua, grasa o caldo.

Concassé: Picar grueso



.....
Tierra de Sumapaz

GLOSARIO

Ebullición: Movimiento violento del agua u otro líquido, con producción de burbujas

Ensaladera: Recipiente ancho y profundo, generalmente de forma circular u ovalada, que se usa para servir la ensalada.

Fundir: Derretir al fuego con la ayuda del calor alguna grasa.

Glasear: Dorar la superficie lisa de un preparado sometiendo al calor.

Guarnición: Géneros diversos que acompañan y complementan los platos de cocina. Aportación estética del plato.

Hervir: Para sumergir y cocinar alimentos en un líquido caliente.

Hidratar: Incorporar o añadir un líquido en una sustancia sólida para conseguir la mezcla perfecta de ambas; por ejemplo la absorción de agua por harina

Homogéneo: No diferenciar ningún componente de una mezcla a simple vista.

Hornear: Para cocinar alimentos usando convección, eso es rodeándolos de aire caliente y seco, generalmente en un horno. El producto siempre está en contacto con el aire.



GLOSARIO

Tierra de Sumapaz

Juliana: Cortar en tiras gruesas de máximo 6 centímetros de largo.

Juliana ángel: Cortar en tiras finas y delgadas de máximo 6 centímetros de largo.

Macedonia: Mezcla de frutas frescas cortadas en cuadrados.

Macerar: Poner a remojo en vino, licor y especias, géneros diversos a fin de que adquieran sabor. Generalmente se aplica a frutas, pero por extensión se aplica también a las carnes en adobo o en marinada.

Marinar: Poner en maceración; en vino, hortalizas, hierbas aromáticas, etc.; géneros (principalmente carnes) para ablandarlos y/o aromatizarlos.

Medallones: Piezas de forma redonda u ovalada, más o menos gruesa, obtenida a partir de una carne.

Montar: Batir.

Plumas: Hace referencia al corte de cebollas en láminas de aproximadamente 1.mm



.....
Tierra de Sumapaz

GLOSARIO

Sofrito: es una preparación que se usa como base para preparar muchos otros platillos. Esta "base" culinaria puede contener: cebolla, zanahoria, apio, tomate, sal, cilantro, cebollino y ajo.

Verter: Incorporar un líquido a una mezcla o alimento de manera uniforme



.....
Tierra de Sumapaz

CYBERGRAFÍA

<https://assets.tapseries.com/pdf/CookingBasicsGlossarySpanish.pdf>

https://www.iespedroespinoza.es/departamentos/hosteleria/cocina/terminos_cocina.pdf

<http://el.uy/doc/gastronomia/Ecole.%202015.%20Glosario%20gastron%C3%B3mico.pdf>

https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_19/MIGUEL%20ALEJANDRO_%20MESA%20LOPEZ_1.pdf

<https://www.hogarmania.com/cocina/escuela-cocina/diccionario/>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Chiffonade>

<https://languages.oup.com/google-dictionary-es/>

<http://recetasdearturo.blogspot.com/2013/06/termino-culinario-hidratar.html#:~:text=Incorporar%20o%20a%20un%20%C3%A1cido,absorci%C3%B3n%20de%20agua%20por%20harina.>

[https://laroussecocina.mx/palabra/medallon/#:~:text=Pieza%20de%20forma%20redonda%20u,incluso%20foie%20gras%20\(escalopa\).](https://laroussecocina.mx/palabra/medallon/#:~:text=Pieza%20de%20forma%20redonda%20u,incluso%20foie%20gras%20(escalopa).)

[https://es.wikipedia.org/wiki/Sofrito#:~:text=Un%20sofrito%20%E2%80%94hogado%20\(en%20Colombia,%20cilantro%20cebollino%20y%20ajo.](https://es.wikipedia.org/wiki/Sofrito#:~:text=Un%20sofrito%20%E2%80%94hogado%20(en%20Colombia,%20cilantro%20cebollino%20y%20ajo.)

<http://cocinarte.co/bowl/#:~:text=Es%20un%20utensilio%20de%20cocina,semiesf%C3%A9rica%20y%20no%20tener%20asas>



Tierra de Sumapaz



Contactos comerciales y más informes:



Carrito de compras

 www.lapropiasumapaz.com.co



Línea de celular

 3212074757



Correo

 lapropia@icsef.edu.co