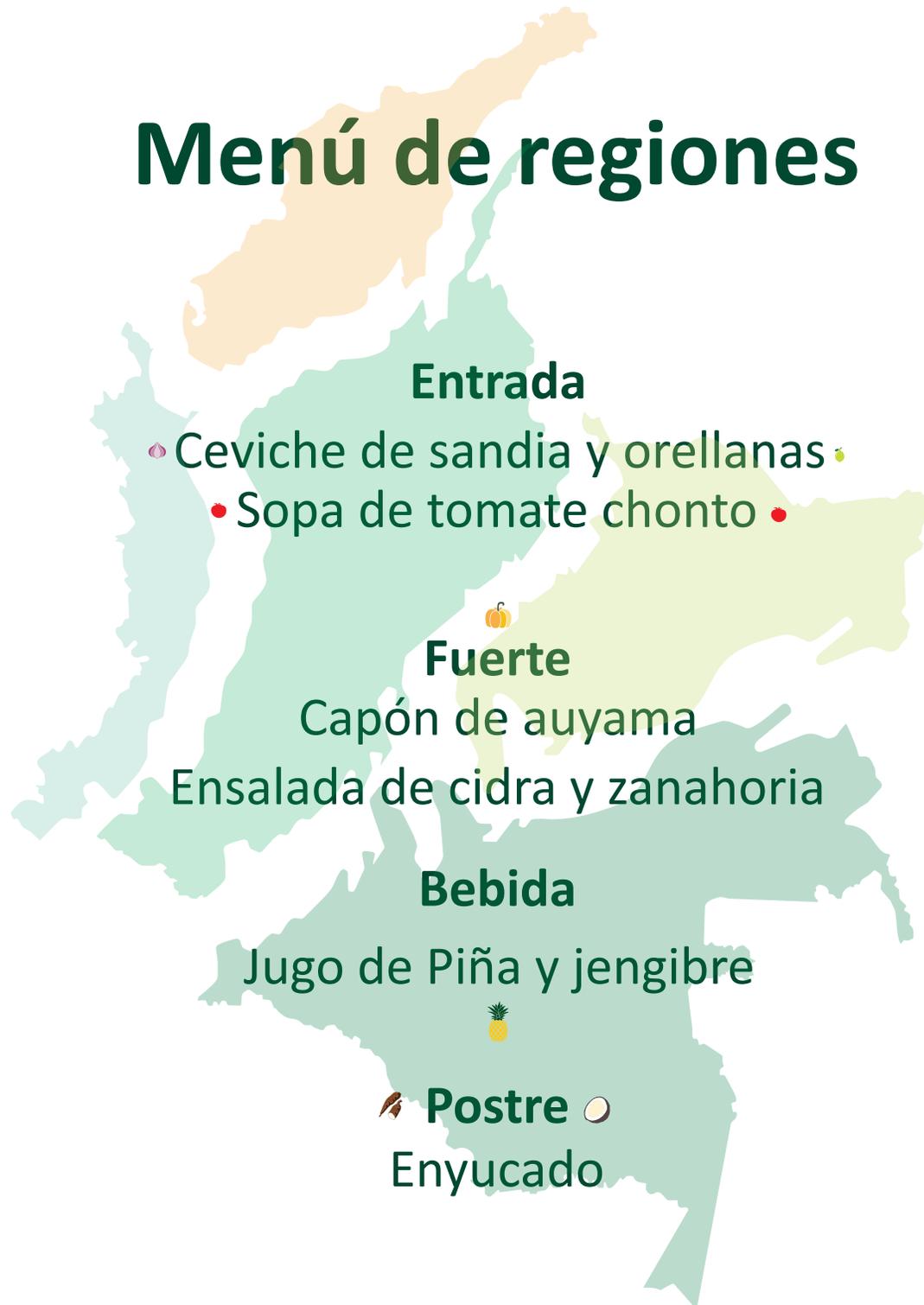


# Menú de regiones



# Preparaciones

## Ceviche de sandía y orellanas

### Ingredientes

Una sandía baby partida por la mitad y despulpada en cascos pequeños, 200 gr de orellanas limpias y partidas en dos, tres ajos majados, finamente picados, dos cebollas moradas partidas en plumilla muy delgada, hojas de cilantro picadas (cuatro cucharadas), dos hojas de algas desmenuzadas, el jugo de siete limones, sal y pimienta al gusto

### Preparación

En un tazón, lo suficientemente grande poner todos los ingredientes revolver suavemente con una cuchara grande o una espátula, probar y rectificar sal pimienta, tapar con vinipel, llevar a la nevera mínimo por 40 minutos, antes de servir.

## Sopa de tomate chonto

### Ingredientes

Un kilo de tomate chonto muy maduro, dos panes de leche, dos cucharadas de orégano seco, un ajo picado, una cucharada de mantequilla

### Ingredientes para el fondo

2 cebollas blancas peladas y partidas en cuartos, 1 pimentón partido a la mitad, sin semillas, una zanahoria pelada y partida en 4 partes 3 ajos enteros machacados tres o cuatro tallos de apio con las hojas, raíces y tallos de cilantro (lo que sobra de las otras preparaciones) aceite, comino, pimienta al gusto.

### Preparación del fondo

En una olla calentar dos cucharadas de aceite, sofreír hasta dorar los vegetales juntos, adicionar 10 tazas de agua caliente dejar hervir y reducir por espacio de una hora aproximadamente, dejar reposar para que se concentre el sabor.

### Preparación de la sopa.

Escalfar los tomates para pelarlos; hacer un corte en cruz en la parte de abajo ponerlos en agua hirviendo por 3 minutos máximo sacarlo pasarlos por agua fría y retirar la cascara desde el corte, retirar la base del tallo con un cuchillo.

Licuar los tomates, el orégano, el pan y el ajo, en el fondo, devolver a la olla cocinar por media hora revolviendo de vez en cuando, afinar sal y pimienta, agregar la mantequilla al final de la cocción para abrillantar la sopa, reposar sin dejar enfriar y servir.

## Capón de auyama

### Ingredientes

3 auyamas pequeñas partidas a lo largo por el centro, sin pepas y sin pulpa para rellenar, 350 gr de frijol caraotas remojados desde el día anterior, 250 gramos de queso costeño partido en cubos pequeños, hogo llanero.

### Ingredientes para el hogo

150 Gramos de cebolla de rama picada, una cebolla blanca en cuadritos, un pimentón verde pelado y picado en cuadritos, 40 gramos de cilantro cimarrón finamente picado, 2 Cucharadas de aceite, una cucharada de achiote, sal, comino y pimienta al gusto.

### Preparación hogo

En una sartén poner dos cucharadas de aceite sofreír todo el picadillo por 10 minutos agregar medio pocillo de agua, cocinar por 10 minutos mas, rectificar sal y pimienta, apagar Pitar los frijoles con media cucharada de sal por 40 minutos, dejar enfriar y colar el agua, reservar.

### Preparación del capón

En una bandeja rociada de aceite poner las mitades de auyamas junto con lo que se sacó en la despulpada con un poco de mantequilla espolvorear con sal y pimienta, llevar a l horno a 180 gr por espacio de una hora mirandolas de vez en cuando para cuidar que no se sequen no se doren demasiado.

## Jugo de Piña

### Ingredientes y preparación

Pelar muy bien la piña, retirar el corazón, pelar el jengibre, licuar todo junto con hielo. Servir sin colar para conservar la fibra.



## Enyucado

### Ingredientes

Tres tazas de yuca rayada, una y media taza de queso rayado, media taza de panela en polvo, una cucharada de mantequilla derretida, tres cuartos de taza de coco rallado, una taza de leche de coco, una cucharada pequeña de anís molido.

### Preparación

Precalentar en horno a 180 o 200 °C En un tazón grande poner todos los ingredientes y mezclar bien, luego vierta la mezcla en un molde que ha engrasado previamente con mantequilla y harina. Lo debe hornear por 50 minutos aproximadamente o hasta que este dorado y en la prueba del cuchillo, este salga limpio. Saque del horno, deje enfriar y parta en cuadros para servir. Para elaborar la leche de coco: Pele el coco; saque el agua por uno de los tres ojos, ponga a quemar directamente en la hornilla del fogón hasta que se reviente, termine de abrirlo con un martillo de cocina y saque la pulpa, licuela con un poco de agua caliente y cuele para sacar la primera leche, vuelva a licuar el afrecho en agua caliente también y colando, saque la segunda agua

## Ensalada de cidra y zanahoria

### Ingredientes

Una cidra pelada y partida por el medio, luego en lonjas delgadas usando un pela papas, una zanahoria pelada y partida por el medio y luego en lonjas, el jugo de dos naranjas agrias, 2 cucharadas de hojas de cilantro finamente picadas, sal y pimienta al gusto.

### Preparación

Poner a desangrar la cidra con sal, mezclarla bien y dejarla en reposo por media hora, lavar y escurrir en un cedazo. Añadir el cilantro, la zanahoria, la sal, la pimienta y el jugo de naranja agria.