Sancochos

9 Recetas representativa recorren las regiones de Colombia

Recetario Memoria del ciclo

¿Qué hay de comer?

Facultad de Minas
Sede Medellín

UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA

Esta recopilación de nueve recetas encontradas en diferentes libros y *blogs* de cocina colombiana, seleccionadas e incluidas en este texto, es un homenaje al sancocho, uno de los platos más típicos del país. El sancocho es una sopa heredada de España, adaptada a la abundante y diversa despensa de ingredientes locales.

Es una preparación cuyo método de cocción es sazonar en olla, es decir, hervir y cocinar en agua con sus respetivos ingredientes hasta lograr la mezcla de cada sabor.

La selección es entonces, un recorrido a lo largo y ancho del territorio que tiene como parámetros, las diferencias que se encuentran de región en región, como: la proteína, dada tanto por las características geográficas (si hay mar, río o montaña), como por las creencias y costumbres culturales del lugar, los aliños (grupo de especias para condimentar) y las vituallas que varían en algunos casos según los cultivos de vocación de acuerdo al piso térmico.

Esperamos que este folleto sirva de guía para preparar alguna de estas deliciosas sopas, dar conocer nuevos ingredientes de la despensa nacional y motivar la curiosidad por la culinaria diversa que posee nuestro país.

REGIÓN ANDINA

*Sancocho Paisa (Antioquia)**

8/10 Raciones

Tiempo de cocción 2 hras

Ingredientes

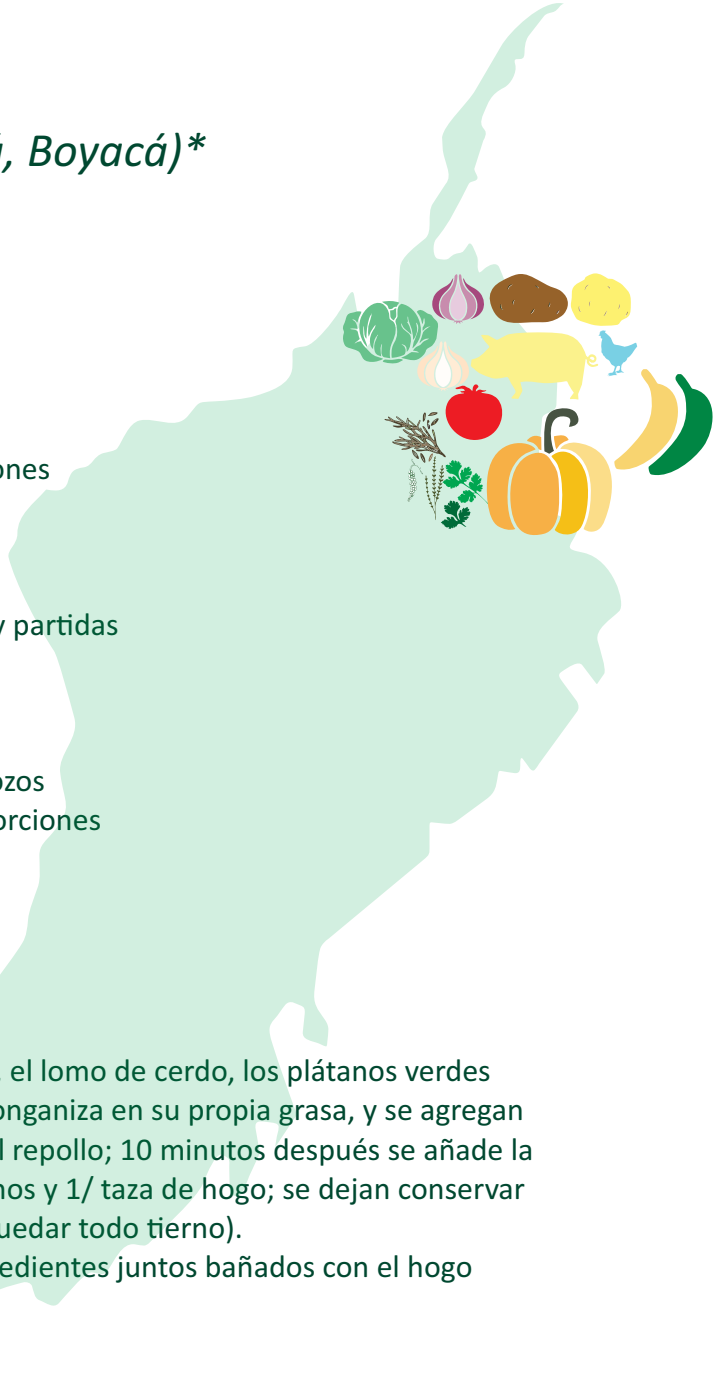
16 Tazas de agua
500 Gr de carne de res cortada en trozos
500 Gr de carne de cerdo o costilla de res picada en trozos
250 Gr de yuca pelada y picada
2 Plátanos verdes pelados y picados con la mano
2 Plátanos guineos, pelados y partidos con la mano en dos
1 Plátano maduro, cocido aparte con cáscara y partido
500 Gr de papas, peladas y picadas
125 Gr de arracacha, pelada y picada
2 zanahorias ralladas
4 Hojas de repollo picadas
2 Mazorcas, peladas y partidas en trozos
4 Tallos de cebolla junca
1 Ramillete de perejil y cilantro
2 Cucharadas de aceite
2 Cucharadas de cilantro picado fino
Sal, pimienta, comino al gusto

Preparación

Se ponen las carnes a cocinar juntas en el agua, con el aceite, la cebolla junca, el ramillete, el comino, la pimienta y el azafrán, por unos45 minutos(deben quedar blandos). Se les agregan los plátanos verdes y las mazorcas, se dejan hervir unos 15 minutos y se les añade la zanahoria, la arracacha, las papas, el guineo, el repollo y la sal, se dejan cocinar por otros 10 minutos y se les incorpora la yuca (cocinandola por 15 minutos más). Se le saca la cebolla junca y el ramillete. Se asegura que todo el revuelto esté blando.
Para servirlo se vierte el caldo en una sopera y todo el revuelto en una bandeja con el plátano maduro, se le rocía el cilantro y se acompaña con arroz blanco, ají pique y banano maduro.

Fuente: Gran Libro de La Cocina Colombiana, pag 54*
Carlos Ordóñez

Edición 1984 Circulo de lectores



Puchero boyasense *(Moquirá, Boyacá)**

8/10 Raciones

Tiempo de cocción 2 hras

Ingredientes

9 tazas de agua
100 Gr de presas de pollo, picadas en porciones
500 Gr de lomo de cerdo picado en trozos
500 Gr de tocino carnudo, picado en trozos
500 Gr de longaniza picada
1000 Gr de papas del año peladas, picadas y partidas
1500 Gr de yuca, pelada y partida.
2 Plátanos verdes, pelados y partidos
1 Plátano maduro, pelado y partido.
250 Gr de ahuyama, sin pelar cortada en trozos
6 Mazorcas tiernas, peladas y partidas en porciones
1 Repollo tierno, cortado en 8 pociones
11/2 Taza de Hogo (ver en la siguiente pag)
Sal y Pimienta al gusto

Preparación

Se pone el agua a hervir y se cocina el pollo, el lomo de cerdo, los plátanos verdes mientras tanto se fríe aparte el tocino y la longaniza en su propia grasa, y se agregan el caldo con las papas, el plátano maduro, el repollo; 10 minutos después se añade la yuca, la ahuyama, sal, la pimienta, los cominos y 1/ taza de hogo; se dejan conservar a fuego lento por 25 o 30 minutos ; (debe quedar todo tierno).
Se sirve el caldo aparte y el resto de los ingredientes juntos bañados con el hogo caliente.

Fuente: Gran Libro de La Cocina Colombiana, pag 208*
Carlos Ordóñez

Edición 1984 Circulo de lectores

*Hogo Altiplano Cundiboyacense**

Tiempo de cocción 15 minutos

Ingredientes

500 Gr de cebolla larga
500 Gr de tomates maduros pelados y picados
1/4 Taza de mantequilla
1/2 Taza de leche
250 Gr de queso rallado
Sal y pimienta al gusto

Preparación

La cebolla larga se deshilacha en trozos grandes, se pone con el tomate y la mantequilla en la leche, a cocinar, se le agrega el queso, la sal y la pimienta, se revuelve y se deja cocinar 15 minutos.

Fuente: Gran Libro de La Cocina Colombiana, pag 208*
Carlos Ordóñez
Edición 1984 Circulo de lectores

*Sancocho de pataló, pescado grande de río (Huila)**

8 Porciones
Tiempo de cocción 1 hra

Ingredientes

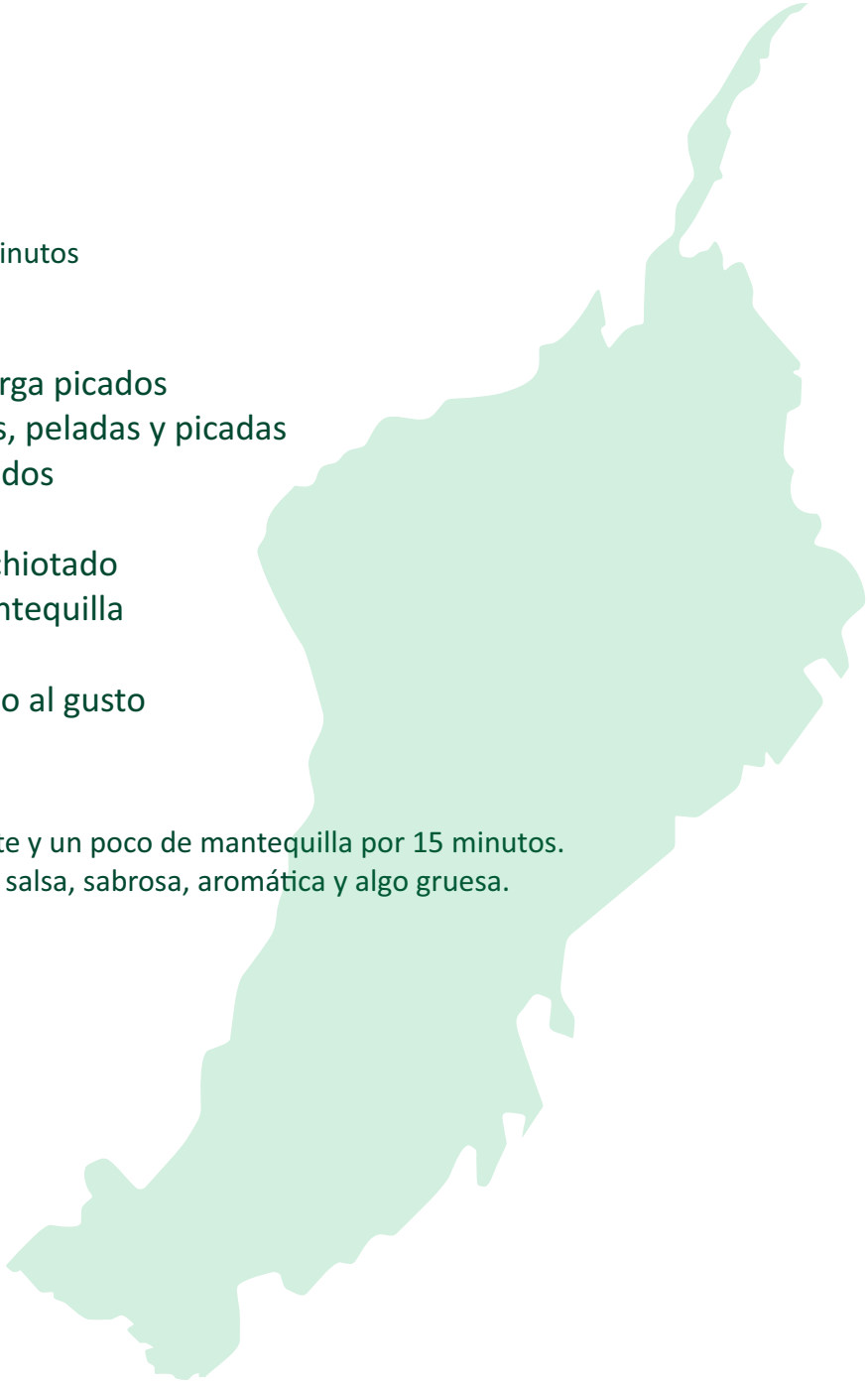
12 tazas de agua
1500 Gr de pataló
3 Plátanos verde, pelados y partidos con la mano
500 Gr de yuca, pelada y partida
250 Gr de papas peladas y picadas
2 Dientes de ajo picados
3 Cucharadas de hogo tolimense (ver siguiente pag)
2 Cucharadas de cebolleta y cilantro picados finos
1 Cucharada de cilantro, picado
Sal y pimienta al gusto.

Preparación

Se pone a hervir el agua con los plátanos, la yuca y las papas, el hogo, los ajos, sal y pimienta, se dejan cocinar por 25 minutos. El pescado se corta en rebanadas gruesas y se agrega al caldo, se tapa y se deja cocinar a fuego medio por 20 minutos.
Se sirve con el cilantro y cebolleta picada fina por encima.

Fuente: Gran Libro de La Cocina Colombiana, pag 175*
Carlos Ordóñez

Edición 1984 Circulo de lectores



Hogo *(Tolima)**

Tiempo de cocción 15 minutos

Ingredientes

4 Tallos de cebolla larga picados
4 Cebollas cabezonas, peladas y picadas
2 Dientes de ajo picados
2 Tomates grandes
1/2 Taza de aceite achiotado
2 Cucharadas de mantequilla
Perejil picado
Sal pimienta y comino al gusto

Preparación

Se sofríe todo en el aceite y un poco de mantequilla por 15 minutos.
Debe quedar una buena salsa, sabrosa, aromática y algo gruesa.

Fuente: Gran Libro de La Cocina Colombiana, pag 176*
Carlos Ordóñez

Edición 1984 Circulo de lectores

REGIÓN CARIBE

Sancocho de sabalo o bocachico (Cartagena)*

8/10 Raciones

Tiempo de cocción 1,5 hras

Ingredientes

12 Tazas de agua
2 kl de sábalo o bocachico, cortado en postas gruesas
2 Cabezas de pescado, grandes
500 Gr de yuca pelada y partida
4 Plátanos verdes, pelados y partidos con la mano
2 Plátanos amarillos, cortados en trozos, sin pelar
3 Tazas de leche de coco
1 Limón (jugo)
4 Cucharadas de Guiso Costa Atlántica (ver siguiente pag)
1/2 Cucharada de tomillo molido
Sal y pimienta al gusto

Preparación

Se fríen las cabezas y las postas de pescado. Se ponen las cabezas a cocinar en el agua hasta que la carne se desprenda (unos 20minutos). Se sacan y se cuela el caldo, se pone el guiso y la vitualla (yuca, plátanos) a cocinar en el caldo colado unos 20 minutos a fuego alto. Cuando estén blandos se sacan los trozos de plátano amarillo, se pelan y se dejan aparte. Se le agrega el caldo, la leche de coco, se revuelve despacio para evitar que se corte (hacerlo con cuchara de palo). Se agrega el jugo de limón, el pescado, el tomillo y se regresa el plátano amarillo.
Se deja cocinar a fuego lento por 15 minutos, sin revolver. Se saca el pescado con cuidado de no desbaratarlo y se sirve con la vitualla. El caldo se sirve aparte.

Fuente: Gran Libro de La Cocina Colombiana, pag 150*
Carlos Ordóñez

Edición 1984 Circulo de lectores

Guiso Costa Atlántica *(hogo-hogao-sofrito-refrito)**

Tiempo de cocción 15 minutos

Ingredientes

2 Cebollas cabezonas grandes, peladas y picadas finas
6 Tallos de cebollín, picados
4 Tomates maduros, pelados y picados finos
8 Ajíes dulces (criollos), picados
2 Ajos molidos
1 Cucharada de vinagre
1/4 Taza de aceite o manteca de cerdo
Sal y pimenta al gusto

Preparación

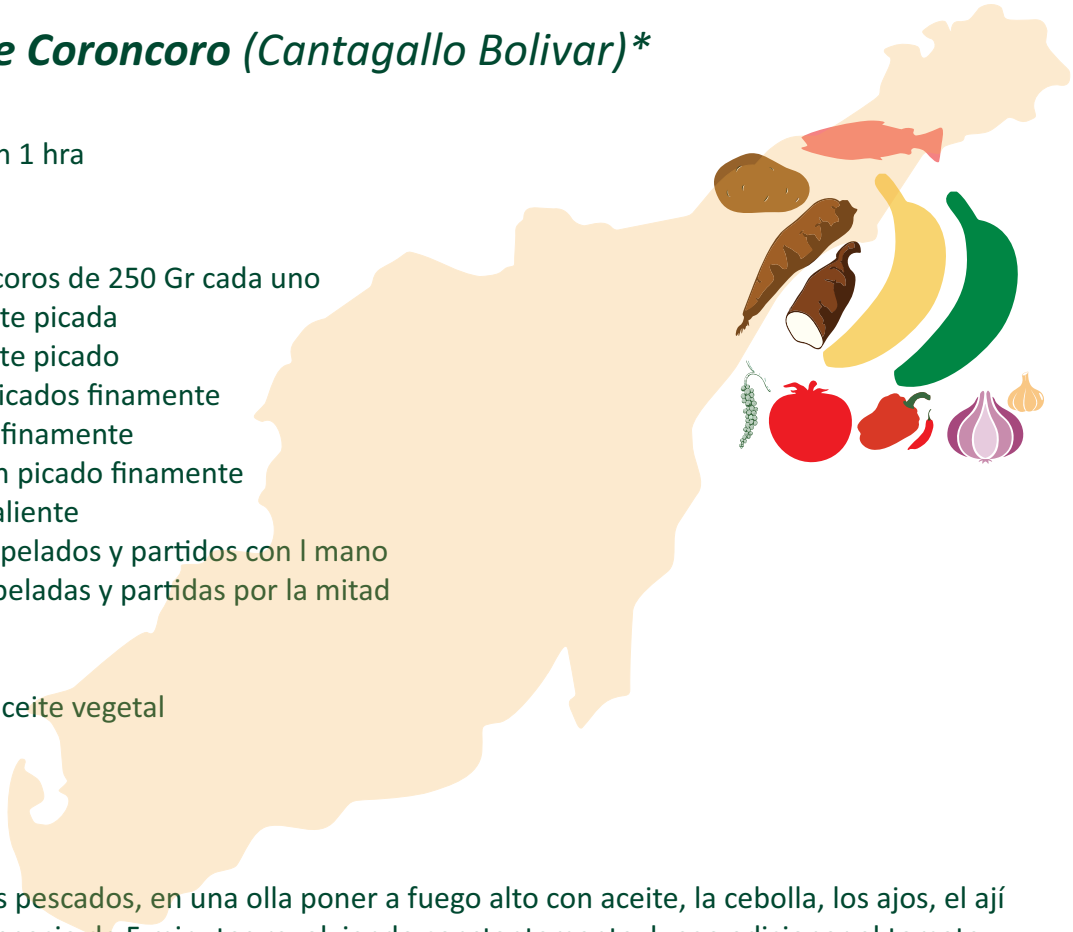
Esta salsa se usa generalmente como parte de los guisos preparados especialmente para condimentar carnes y pescados.
En cambio su uso es muy limitado para condimentar sopas.
Todos los ingredientes se incorporan y se dejan sofreír, revolviendo, a fuego lento por 15 minutos.

Fuente: Gran Libro de La Cocina Colombiana, pag 150*
Carlos Ordóñez
Edición 1984 Circulo de lectores

Sancocho de Coroncoro *(Cantagallo Bolivar)**

5 Raciones

Tiempo de cocción 1 hra



Ingredientes

5 Cuchas o Coroncoros de 250 Gr cada uno
1 Cebolla finamente picada
1 Tomate finamente picado
4 Dientes de ajo Picados finamente
1 Ají dulce picado finamente
50 Gr de pimentón picado finamente
3 Litros de agua caliente
2 Plátanos verdes pelados y partidos con l mano
5 Papas pastusas peladas y partidas por la mitad
5 Astillas de yuca
50 Gr de maní
5 Cucharadas de aceite vegetal
Sal al gusto

Preparación

Lavar muy bien los pescados, en una olla poner a fuego alto con aceite, la cebolla, los ajos, el ají dulce y freír por espacio de 5 minutos revolviendo constantemente, luego adicionar el tomate y dejar otros 5 minutos pero revolviendo con suavidad y pocas veces, poner el maní en la licuadora. Ponerle un poco de agua al maní y hacer una pasta que se adiciona a la cocción, mezclar los ingredientes y esperar 3 minutos, luego adicionar un litro de agua que debe estar caliente para evitar cortarla cocción, adicionar los plátanos, las papas y las astillas de yuca, cocinar hasta que todo esté blando pero consistente. Separa la yuca, plátano y papa, reservar. Colar el caldo, licuar los ingredientes del guiso, adicionar de nuevo a la olla y cocinar a fuego alto, adicionar los pescados, y cubrir con el resto de agua caliente, tapar la olla y dejar cocinar por 15 minutos más.
Servir.

Fuente: Blog Cookpad*
JuanK Bogotá Colombia

REGIÓN PACIFICA

Sancocho de cerdo ahumado con carne salada y pacó (Quibdó)*

8/10 Raciones
Tiempo de preparación 2 hras

Ingredientes

1500 Gr de Cerdo
1500 Gr de carne salada
4 Pacós
500 Gr de Cebolla de rama
500 Gr de Cebolla cabezona
500 Gr de Tomate
250 Gr de Pimentón
5 Bananos Verdes
3 Plátanos verde
500 Gr de Yuca
500 Gr de papa
1 cabeza de ajo
Comino
Cilantro
Albahaca
Poleo
Orégano
Gallinita(hierba)
Sal al gusto.

Preparación

Poner ahumar la carne de cerdo en un fogón de leña, una vez ahumada, lavarla bien con agua, sal y limón, estregarla y dejarla en un recipiente hasta el día siguiente.
Al momento de la preparación, picar las verduras y hierbas, la carne salada y fritarlas por 5 minutos; después agregar la cantidad de agua según el sancocho que se vaya a preparar.
una vez hierva, agregar la papa, el plátano, el banano, la yuca y el pacó y la carne ahumada.
Hervir durante veinticinco minutos.
Retirar del fogón y servir.

Fuente: Saberes y Sabores - Del Pacifico Colombiano - Guapi - Quibdó, pag 100*
Ministerio de cultura 2015

*Sancocho de gallina ahumada**

6 Raciones

Tiempo de cocción 2 hras

Ingredientes

1 Gallina
3 Plátanos
4 Bananos o guineos verdes
2 Yucas grandes
1 Taza de guiso de hierbas de azotea (Albahaca, poleo, orégano)
10 Hojas de cilantro Cimarrón
3 Ramas de cebolla larga
4 Dientes de ajo
Achiote
Sal pimienta al gusto.

Preparación

Limpie la gallina y pongala sobre un fogón de leña o ahúmador. Ahúme con estopa de coco, luego cáuela con un estropajo y limón. Desprese.
En una olla con agua hirviendo pase las ´presa, la cebolla y los dientes de ajo machacados, sal, hojas de cimarrón. Cocine por 30 minutos. Destape, adicione el plátano y la yuca troceados mas el guiso de azotea. Cocine hasta ablandar. o que el caldo quede medio espeso.

Fuente: Lo que cuenta el caldero
Leonor Espinoza
Ilustraciones de Elizabeth Builes. Pag 93*

REGIONES ANDINA Y PACIFICA

*Sancocho de Cola (Valle)**

8/10 Raciones

Tiempo de cocción 2 hras

Ingredientes

16 Tazas de agua
1500 Gr de huesos de cola de res, carnudos.
4 Tallos de cebolla larga enteros y amarrados.
4 Plátanos verdes
500 Gr de yuca pelada y partida
250 Gr de zapallo, partido con su cascara
2 Chócolos tiernos partidos.
2 Dientes de ajo
2 Cucharadas de cilantro cimarrón
2 Cucharadas de cilantro de Casilla, picado fino
Sal, pimienta y comino al gusto.

Preparación

En una olla suficientemente grande, se cuecen en agua la cola de res y la cebolla larga por 1 hora y media aproximadamente (con la olla tapada), hasta que la carne quede blanda.
Se agregan los plátanos, que deben ser pelados y partidos en el momento de agregarlos al caldo y se dejan hervir unos 25 minutos.
Se añade la yuca, el ajo, la sal, el comino y la pimienta; a los10 minutos el zapallo, los pedazos de chócolo y el cilantro cimarrón; se deja conservar a fuego suave por 15 minutos.
Se sirve el caldo con el cocido y la cola con la yuca, el zapallo y el chócolo aparte, rociados con el cilantro de Castilla. Se acompaña con ají pique, jugo de limón (o de naranja agria), aguacate o banano maduro.
Se sirve también con arroz blanco seco, se incorpora al caldo.
Debe procurarse no revolver el sancocho con utensilios de metal, pues éstos tienden a oscurecerlo.

Fuente: Gran Libro de La Cocina Colombiana, pag 105*
Carlos Ordóñez

Edición 1984 Circulo de lectores

REGIÓN DE LA ORINIQUÍA

Sancocho bonguero *(Casanare)**

6/8 Raciones

Tiempo de cocción 1,5 hras

Ingredientes

14 Tazas de agua
2 Lbr de hueso, carnudo, de res
4 Plátanos topochos, verde, pelados y partidos
500 Gr de ahuyama pelada y picada
4 Plátanos verdes, pelados y partidos con la mano
1/4 Taza de harina de maíz disuelta en agua
1/4 Taza de arroz
250 Gr de batatas peladas y picadas
250 Gr de ñame, pelado y picado
4 Tallos de cebolla larga
2 Cucharadas de cilantro cimarrón
1/2 Cucharada de onoto(achiote)
Sal y pimienta al gusto.

Preparación

Se ponen los huesos y la cebolla a cocinar en el agua por 45 minutos. Se sacan las cebollas, se le agregan los plátanos y el ñame y se dejan hervir por 20 minutos. Se le agregan las batatas, la ahuyama, la harina , el arroz, el onoto, sal y pimienta y se tapa la olla. Se baja a fuego medio y se deja conservar por 20 minutos.
Se sirve con el cilantro picado sobre cada porción.

Fuente: Gran Libro de La Cocina Colombiana, pag 79*
Carlos Ordóñez

Edición 1984 Circulo de lectores