



YUCA

7 Recetas recorren las regiones de Colombia

Recetario Memoria del ciclo

¿Qué hay de comer?

REGIÓN CARIBE

Caribañolas (Barranquilla)*

4/6 Raciones

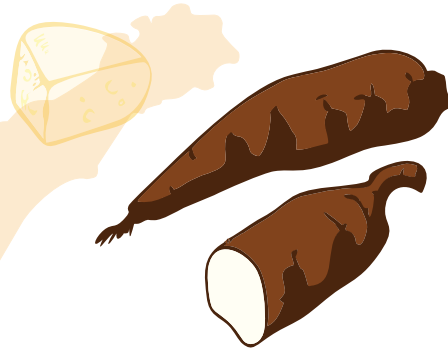
Tiempo de cocción 20 minutos

Ingredientes

750 Gr de yuca pelada, cocida y molida
500 Gr de carne de cerdo picada y sofrita
Aceite vegetal, sal

Preparación

Se amasa bien la yuca con sal a gusto y se toman porciones del tamaño de un huevo, se presiona con el dedo pulgar en el centro y se pone el relleno de carne, se cierran y se ponen a freír en el aceite muy caliente hasta que se doren (se pueden rellenar también con queso costeño rallado o carne de pescado desmenuzada). A la masa de la yuca se le puede agregar un poco de masa de maíz para evitar que al freír queden demasiado embebidas en aceite.



Fuente: Gran Libro de La Cocina Colombiana, pag 153*
Carlos Ordóñez

Edición 1984 Circulo de lectores

Yuca
Manihot esculenta

Chicha de yuca*

6/8 Raciones

Ingredientes

- 2 Yucas medianas
- 1 Batata o camote
- 1 Plátano maduro
- 1 Vara pequeña de caña de azúcar
- Agua

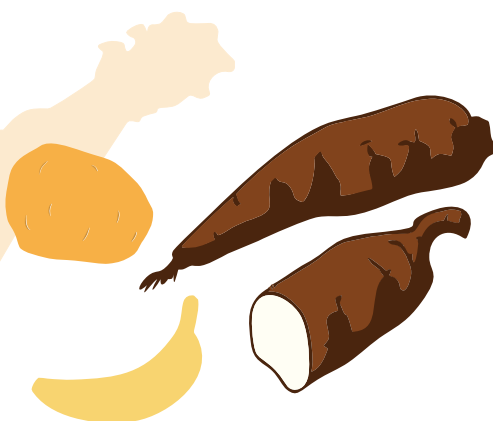
Preparación

Pele la yuca y cocinela hasta que ablande, pásela a una batea.

Ralle la batata.

Aplaste el plátano hasta quedar bien machucado.

Pase a una olla de barro con el agua de la cocción de la yuca y trozos de caña pelados deje fermentar de uno a cinco días máximo.



Fuente: Lo que cuenta el caldero
Leonor Espinoza
Ilustraciones de Elizabeth Builes. Pag 107*

REGIÓN ANDINA

Torta de Yuca*

8/10 Raciones

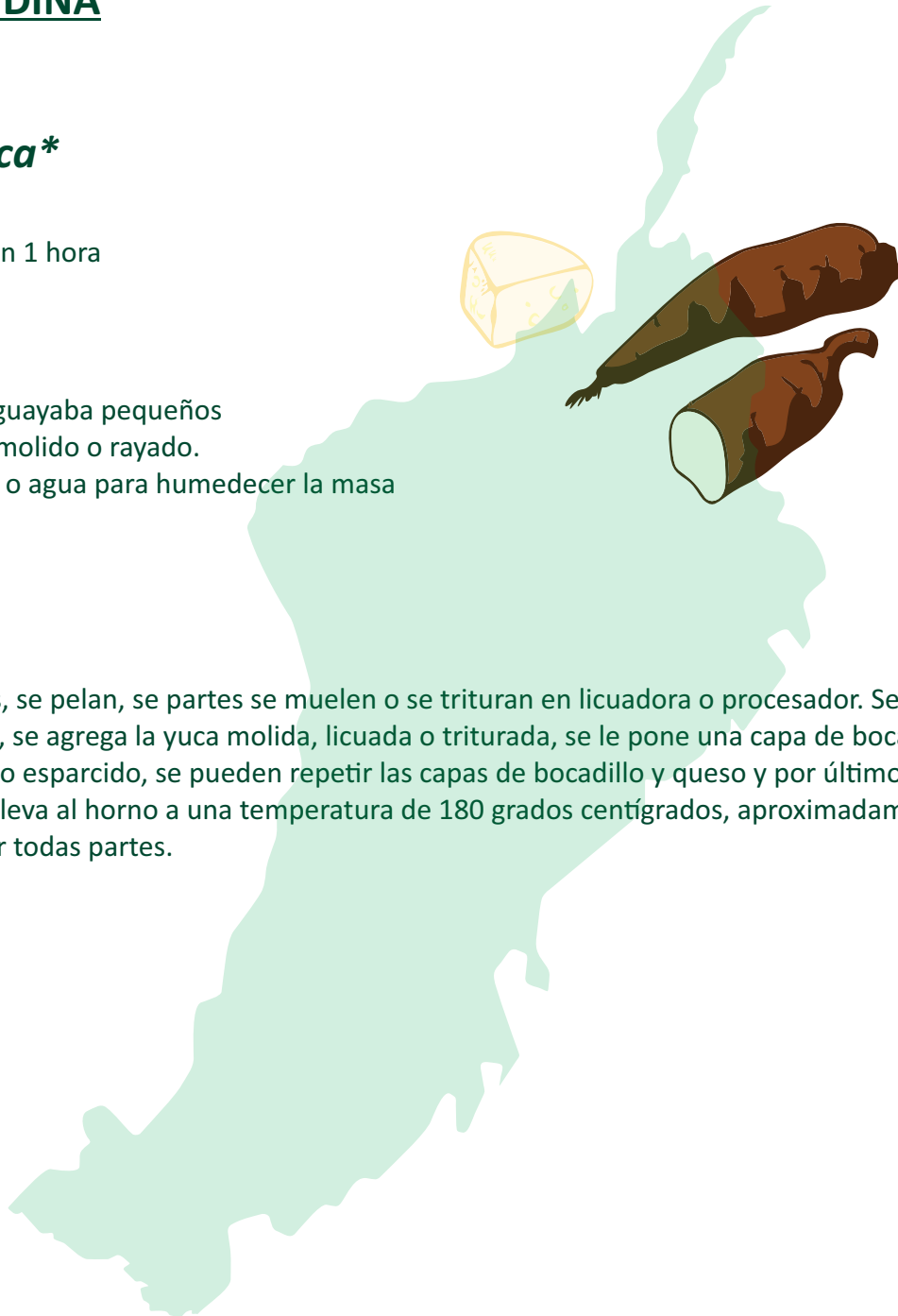
Tiempo de cocción 1 hora

Ingredientes

2 Kilos de yuca
24 Bocadillos de guayaba pequeños
1 Libra de queso molido o rayado.
Un poco de leche o agua para humedecer la masa
Agua.

Preparación

Se lavan las yucas, se pelan, se partes se muelen o se trituran en licuadora o procesador. Seguidamente en un molde engrasado, se agrega la yuca molida, licuada o triturada, se le pone una capa de bocadillo, se le agrega una capa de queso esparcido, se pueden repetir las capas de bocadillo y queso y por último se termina con una capa de yuca. se lleva al horno a una temperatura de 180 grados centígrados, aproximadamente, hasta que quede dorada por todas partes.



Fuente: Breve recetario de cocina tradicional
COREDUCAR
Colegio Monseñor Ramón Arcila Ramírez. Pag 21*

REGIÓN PACÍFICA

Enyucado (Quibdo)*

12 Raciones

Tiempo de cocción 1 hora

Ingredientes

6 Libra de yuca
1 Libra de queso
2 Cocos
Canela al gusto
Nuez moscada al gusto
Panela al gusto
1/4 de Libra de mantequilla
Levadura



Preparación

1. Pelar y rallar la yuca y cocínela hasta que ablande, pásela a una batea.
2. Extraer la leche espesa del coco.
3. Lavar y rallar el queso.
4. Poner todos los ingredientes en una olla y revolver, procurando que la mezcla compacte
5. Poner la mezcla en una bandeja untada de mantequilla y llevar al horno por treinta minutos. Al introducir y retirar el cuchillo en la mezcla, este no debe tener residuos.

Fuente: Saberes y Sabores - Del Pacífico Colombiano - Guapi - Quibdó, pag 121*
Ministerio de cultura 2015

REGIÓN DE LA ORINOQUÍA



Fariña o mandioca (Amazonas)*

Es el principal alimento de la Amazonia, se usa para acompañar cualquier alimento y preparar las tortas de casabe. Se prepara con la yuca brava; esta se pela y se ralla a mano, el afrecho resultante se pone en un exprimidor que se retuerce hasta sacarle todo el jugo (que es venenoso). Luego se pone a secar al sol.

Se mezcla la fariña con un poco de agua, se pone el ataro sobre 3 “vasos” y se le pone fuego abajo. Una vez caliente, se ponen las tortas grandes a asar por ambos lados hasta que se doren un poco, se dejan paradas, recostadas en las paredes de la “maloca”, y se van sacando pedazos para comer.

El jugo que se extrae de la yuca se pone a hervir y se utiliza para alimentar animales

Fuente: Gran Libro de La Cocina Colombiana, pag 78*
Carlos Ordóñez

Edición 1984 Circulo de lectores

Yuca

Manihot esculenta

REGIÓN ORINOCA

Albóndigas de yuca (Amazonas)*

Tiempo de cocción 1 hora

INGREDIENTES

Yuca
Pescado de río asado y desmenuzado
JIFIJ (ají biche)
Sal a gusto

Preparación

1. Pelar la yuca y cocinarla hasta que ablande
2. Sacar la yuca de la olla, escurrirla y mezclarla con el pescado asado y desmenuzado.
3. Agregar el ají y la sal, mezclar bien y formar las albóndigas.



Fuente: La tierra de la abundancia

Las cocinas tradicionales indígenas del sur del departamento del Amazonas pag 64*

Ministerio de cultura

REGIÓN ORINOCA

DUNAB

*Caldo de hoja de yuca (Amazonas)**

Tiempo de cocción 2 hrs

INGREDIENTES

Juzibe u hojas de yuca
Frijol poroto verde y tierno
Almidón de yuca
Pescado de quebrada o río
Panguana o ratón silvestre
Jifij (ají biche)
Sal al gusto



Preparación

1. Envolver las hojas de yuca recolectadas en la chagra en hojas de plátano y dejarlas en un lugar fresco entre 5 y 7 días para que maduren y se fermenten.
2. Remojar el producto obtenido en una olla con agua, amasando las hojas para que suelten sus propiedades.
3. Exprimir las hojas en un colador para obtener el jugo.
4. Poner a hervir este liquido en el fogón de leña, y agregar el ají la sal y las carnes de monte.
5. Una vez ablanden las carnes, agregar el pescado y dejar hervir hasta que este cocine. Para espesar se puede agregar una pizca de almidón de yuca a gusto.
6. Servir y acompañar con ají negro (casaramán) y una torta de casabe, o con cualquiera de sus derivados.

Fuente: La tierra de la abundancia

Las cocinas tradicionales indígenas del sur del departamento del Amazonas pag 58*

Ministerio de cultura