



RECETARIO

Guayaba agria

ANGIE D. ALFONSO
LORENA K. BARRETO



Guayaba agria

La guayaba agria es un fruto exótico originario de Centroamérica, es conocido como "arrayán" en el Salvador y "cas" en Costa Rica.

En Colombia es una de las frutas de mayor cosecha de la costa Caribe; en zonas como la cuenca del Río Sinú, Montería y el departamento del Bolívar su consumo es mayoritariamente a manera de bebida.

Con este recetario se pretende incentivar el uso gastronómico de esta fruta mediante recetas tanto de repostería como de cocina salada.



Salsa de guayaba agria

PORCIONES

400 mL

TIEMPO APROX.

40 min.

INGREDIENTES

Pulpa de guayaba agria 180g
Azúcar 140g
Agua 79 mL
Ácido cítrico 0.2g
Goma guar 0.8g

PREPARACIÓN

Llevar a fuego lento la pulpa de guayaba agria, cuando esté tibia agregar el agua y el azúcar con la goma guar, una vez tome la consistencia deseada, agregar el ácido cítrico.

Envasar en caliente en frascos esterilizados, o refrigerar antes de usar.



Mermelada de guayaba agria

PORCIONES

350 g

TIEMPO APROX.

45 min.

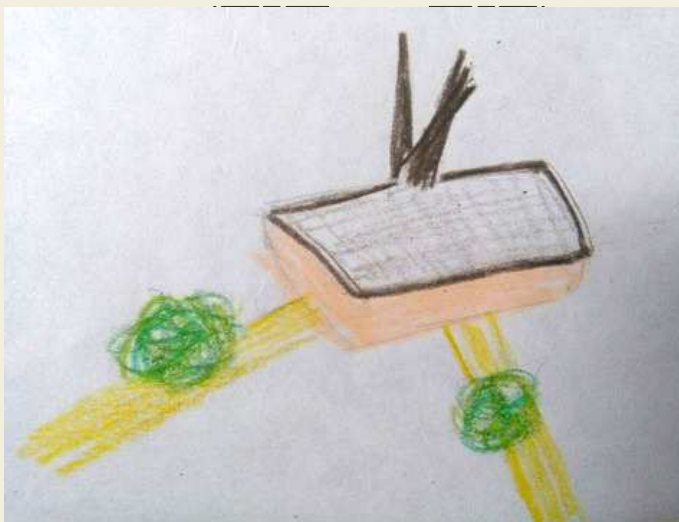
INGREDIENTES

Pulpa de guayaba agria 200g
Azúcar 200g

PREPARACIÓN

Llevar a fuego lento la pulpa de guayaba agria, cuando esté tibia agregar la mitad del azúcar, una vez alcanzada una consistencia pastosa (45° Brix) agregar el azúcar restante y dejar evaporar hasta que alcance el punto mermelada (72° Brix).

Envasar en frascos de conserva y reservar en un lugar fresco y seco.



RECETA

Sierra vira en salsa de guayaba agria

PORCIONES

8 porciones.

TIEMPO APROX.

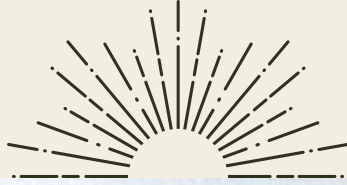
1 hora.

INGREDIENTES

Col criolla 2 hojas
Pimentón morrón 1
Ajo 2 dientes
Salsa base de guayaba agria 100mL
Aceite de oliva o de girasol 1 taza
1 libra de filete o postas de sierra fresca
Aceite para freír
Cebolla larga 2 tallos
Jengibre en polvo (opcional)

PREPARACIÓN

Cortar las coles y el pimentón en julianas y el ajo en láminas. Mezclar el jengibre con la salsa base de guayaba agria, la pimienta y 2 cucharadas de aceite. Llevar las postas a un recipiente y bañarlas con la salsa, la cebolla en rama, el pimentón y los ajos. Dejar en reposo en la nevera durante 45 minutos, retirar, escurrir y secar. Calentar una sartén y agregar aceite para sellar el pescado, añadir el jugo de la marinada y dejar cocer durante diez minutos removiendo la sartén. En una sartén aparte calentar abundante aceite y freír las tiras de col y de cebolla larga. Servir los filetes en una cama de verduras y bañar con la salsa. Adornar con la fritura de col y cebolla larga.



RECETA

INGREDIENTES

Cocadas de guayaba agria

Pulpa o salsa de guayaba agria 50g
Un agua de coco
Agua de coco 50mL
Azúcar 500g

PORCIONES

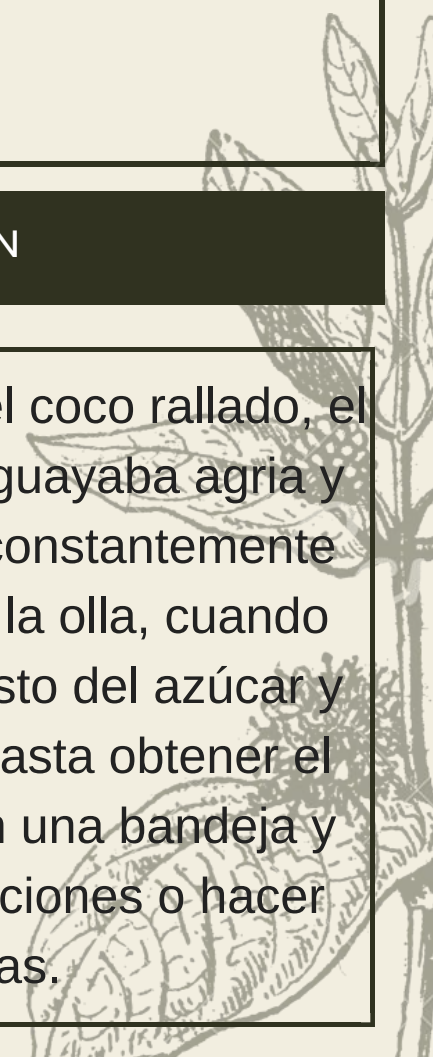
30 cocadas aprox.

TIEMPO APROX.

45 min.

PREPARACIÓN

En un sartén ondo colocar el coco rallado, el agua de coco, la pulpa de guayaba agria y 250g de azúcar, remover constantemente evitando que se pegue en la olla, cuando tenga textura agregar el resto del azúcar y continuar la evaporación hasta obtener el punto cocada. Extender en una bandeja y dejar enfriar, cortar en porciones o hacer pequeñas bolitas.





RECETA

INGREDIENTES

Cañón de cerdo

Lomo de cerdo 2 libras
Cebolla cabezona 2 unidades
Cebolla larga 1 tallo
Cerveza 150mL
Ajo 2 dientes
Salsa de guayaba agria 100 mL
Orégano 2 ramitas
Laurel 1 hoja
Aceite 2 cdas
Sal y pimienta al gusto

PORCIONES

8 porciones.

TIEMPO APROX.

20 min.
1 h cocción.

PREPARACIÓN

- Cortar en trozos la cebolla y licuar a velocidad media con la cerveza y los dientes de ajo hasta lograr una consistencia espesa, reservar. En una fuente poner el cañón de cerdo con la salsa de guayaba agria, añadir el orégano, el laurel, la pimienta y el aceite, marinar por una hora, luego, agregar el licuado reservado. Tapar y dejar reposar en la nevera hasta el siguiente día. Sacar el lomo del adobo y reservarlo. Sellar el cañón y condimentar con sal, precalentar el horno a 180°C y hornear por una hora. Se sugiere servir con un picado de plátano maduro o ensalada de aguacate con cilantro.



RECETA

*Helado de guayaba
agria*

PORCIONES

4 porciones.

TIEMPO APROX.

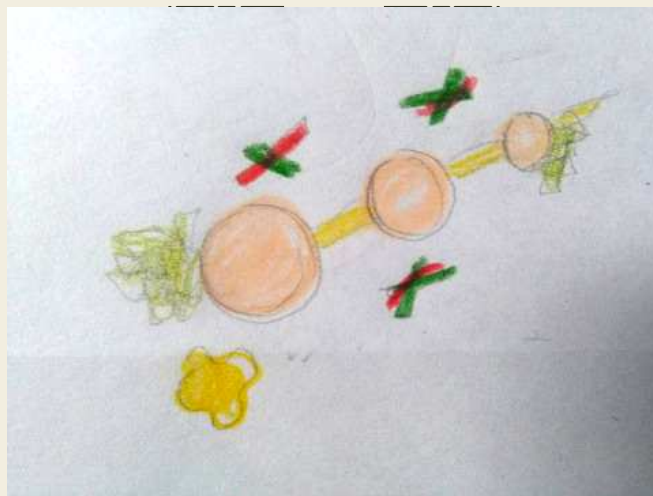
15 min.
6 h, congelación.

INGREDIENTES

Crema de leche 200g
Leche condensada 200g
Esencia de vainilla 5mL
Una guayaba agria
Salsa base de guayaba agria
Azúcar 100g
Topping (almendras, grageas, chantilly, etc)

PREPARACIÓN

- Realizar un almíbar llevando a fuego lento el azúcar, cuando esté tibio sumergir la guayaba agria picada en brunoise, sacar en un par de minutos y dejar secar.
- En un bowl mezclar la guayaba agria, la leche condensada y la esencia de vainilla, aparte, montar la nata y agregarla con movimientos envolventes a la mezcla.
- Congelar y servir en copas acompañado de la salsa y toppings.



RECETA

*Lengua
alcaparrada.*

PORCIONES

4 porciones.

TIEMPO APROX.

20 min.
35 min cocción.

INGREDIENTES

Para la lengua:

Agua 4 L

Lengua de res 2 y ½ libras

Aceite 2 cdas

Cebolla cabezona 1 unidad

Sal, ajos y pimienta al gusto

Bouquet garni (ramillete de tomillo,
orégano y laurel)

Comino en polvo ¼ de cda.

Para la salsa de alcaparras:

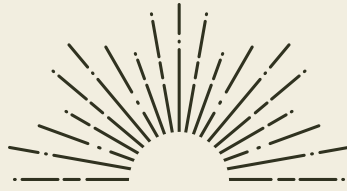
Mantequilla 2cdas

Harina de trigo 2 cdas

Leche ½ taza

Alcaparras picadas 1 taza

Salsa base de guayaba agria 2 cdas



PREPARACIÓN

- **Para la lengua:** En una olla grande con 2 litros de agua hirviendo poner a cocinar la lengua de res durante 30 minutos. Luego, dejar enfriar un poco para desprender la membrana blanca y el exceso de nervios. En una olla poner el aceite y saltear la cebolla, la sal, los ajos y los condimentos. Agregar la lengua, verter el resto del agua y cocinar durante 90 minutos a fuego lento o hasta que esté blanda. Retirar la lengua y dejar reposar tapada. Colar el jugo de la cocción y reservar.

Para la salsa: En una sartén derretir la mantequilla, agregar la harina y revolver hasta que empiece a dorar, verter la leche y el caldo de la cocción, remover vigorosamente hasta que espese. Adicionar las alcaparras, la salsa de guayaba agria y mezclar bien sin dejar que espese demasiado. Una vez listo, retirar del fuego y mantenga la sartén tapada.

Cortar la lengua en rodajas en sentido diagonal, llevar a la sartén con salsa, caliente suavemente y servir con la salsa encima, acompañar con vegetales salteados,





RECETA

INGREDIENTES

*Panna cotta de
café con salsa
anizada*

Para la panna cotta:

Crema de leche 200g
Leche condensada 100g
Gelatina 5g
Café instantáneo 10g

Para la salsa:

Salsa base de guayaba
agria 50mL
Aguardiente 50mL
Menta 10g

PORCIONES

4 porciones.

TIEMPO APROX.

10 min.
1 h refrigeración.

PREPARACIÓN

Llevar a fuego lento la crema de leche, la leche condensada y el café instantáneo. Aparte, hidratar la gelatina y posteriormente agregar a la mezcla. Verter en copas. Para la salsa llevar en una sartén los ingredientes y dejar aromatizar. Servir la salsa sobre la panna cotta y decorar con menta.



RECETA

INGREDIENTES

*Costillas de
cabrito en aji de
agria*

2kg de costillas de cabrito ahumadas
Ajíes o pimientos chiles picantes fresco
o habaneros 4-5.
Salsa base de guayaba agria
Aceite de oliva 90 mL
Jugo de 1 limón
Sal al gusto
Cilantro finamente picado – opcional

PORCIONES

8 porciones.

TIEMPO APROX.

1 hora.

PREPARACIÓN

Llevar los ajíes en agua en ebullición durante 10 minutos y detener la cocción con agua fría, pelar y sacar las semillas de los ajíes, licuar los ajíes con el resto de los ingredientes hasta obtener una salsa cremosa. Mezclar con el cilantro (opcional), pruebe y agregue sal al gusto. Calentar la parrilla hasta que esté a temperatura. Asarlas lentamente para evitar que se quemen, durante 10 minutos. Mientras tanto, bañarlas en la salsa sin bajarlas de la parrilla. Servir con un pico de gallo o puré de papa.



RECETA

Cheesecake gemmer

PORCIONES

8 porciones.

TIEMPO APROX.

30 min.
1 h refrigeración.

INGREDIENTES

Para el chessecake:

Leche entera 125 mL
Crema de leche 80 mL
Yemas de huevo 3 unidades
Gelatina sin sabor 8 g
Chocolate blanco 100 g
Queso crema 140 g
Esencia de vainilla 5 mL
Nata montada 125 g

Para la salsa gemmer: Molecular (opcional)

Salsa base de guayaba
agria 100 mL
Jengibre 5 g
Gelatina sin sabor 7 g
Alginato de sodio 5g
Cloruro de calcio 5g
Agua 2 L

Para el bizcocho de chocolate:


Cobertura de chocolate 60 g
Mantequilla sin sal 20 g
Claras de huevo 2 unidades
Yemas de huevo 2 unidades
Azúcar 20 g

Para el glaseado espejo:

Agua 50 mL
Azúcar 100 g
Leche condensada 65 g
Chocolate blanco 100 g
Gelatina sin sabor 6 g
Colorante vegetal



PREPARACIÓN

- **Para el bizcocho:** trocear el chocolate y derretir a baño maría y derretir la mantequilla, a parte separar las claras de las yemas y batir las claras y el azúcar a punto de nieve, batir las yemas y añadir sobre las claras incorporándolas con cuidado, añadir seguidamente el chocolate y la mantequilla derretidos, mezclar suavemente hasta obtener una mezcla homogénea, verter la mezcla sobre una bandeja con un tapete de silicona y esparcir con la espátula, hornear 8 minutos a 180°C.
 - **Para la salsa gemmer:** llevar a fuego la salsa base con el jengibre, a la mitad de la salsa agregarle la gelatina ya hidratada, llevar la mezcla a una refractaria pequeña, una vez cuaje cortar círculos más pequeños que los moldes del cheesecake. A la mitad de la salsa restante agregar el alginato (5g/1L), aparte hacer un baño de cloruro en agua (5g/1L) y llevar a refrigeración. Realizar las esferificaciones. Reservar el resto de la salsa
 - **Para el cheesecake:** hidratar la gelatina. Mezclar el azúcar con las yemas de huevo, batiéndolas; en una olla hervir la crema de leche y la leche y verter sobre la mezcla de las yemas y seguir batiendo, poner a fuego y cocer hasta los 82°C removiendo constantemente; bajar del fuego e incorporar la gelatina, colocar el líquido caliente sobre el chocolate picado, mezclar suavemente hasta fundir, a continuación añadir el queso y la esencia de vainilla, mezclando bien hasta obtener una textura suave y homogénea. Cuando la crema este en los 40°C añadir la nata montada e introducir el cheesecake en una manga pastelera. Poner la mezcla en el molde siliconado solo hasta la mitad y poner los círculos de la salsa gemmer, terminar de rellenar y por último cortar círculos de bizcocho y colocarlos sobre el cheesecake, refrigerar y desmoldar.
 - **Para el gaseado espejo rojo:** hidratar la gelatina, poner en una olla todos los ingredientes menos el chocolate, mezclar bien y añadir la gelatina cuando se halla hidratado y remover, retirar la mezcla del fuego y añadirla caliente sobre el chocolate blanco remover hasta que se derrita, añadir el colorante incorporándolo completamente, dejar enfriar el glaseado de 30 a 35°C para bañar los cheesecakes. Emplatar con las esferificaciones, flores comestibles y decoraciones de chocolate.
- 



RECETA

*Langostinos
caribes.*

PORCIONES

4 porciones.

TIEMPO APROX.

30 min.

INGREDIENTES

Para los langostinos:

Aceite de oliva 2 cdas

Langostinos medianos pelados y desvenados 20

Sal y pimienta al gusto

Para la salsa:

Aceite de oliva 1 cda

Salsa base de guayaba agria 1 cda

Cebolla blanca en julianas 1

Cebolla larga en julianas 2

Dientes de ajo en láminas 3

Pimentón morrón en julianas 1

Ají dulce verde y rojo en julianas 8

Tomate en julianas y sin semillas 1

Sal y pimienta al gusto

Para el puré de plátano:

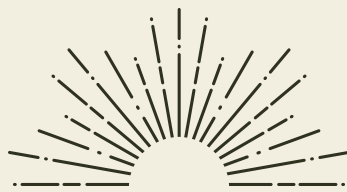
Plátanos maduros 2

Agua 2 L

Mantequilla 1 cda

Sal y pimienta al gusto





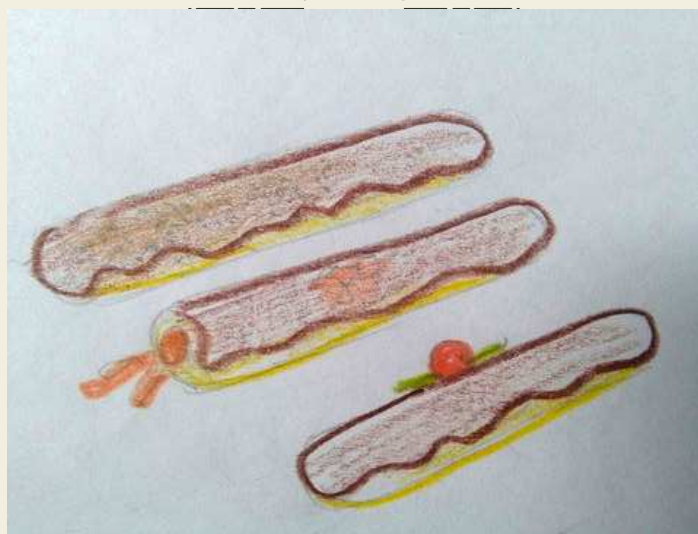
PREPARACIÓN

Para la salsa: calentar el aceite de oliva y la salsa base en una sartén, agregar las cebollas, el ajo, el pimentón, los ajíes y el tomate, salpimentar y reservar.

Para los langostinos: Calentar a fuego alto el aceite, salpimentar los langostinos y saltear por 4 minutos.
Retirar del fuego.

Para el puré: cortar los plátanos en trozos y colocarlos en una olla, cubrir con agua y dejarlos cocinar durante 30 minutos a fuego alto, una vez listos, retirar del agua y triturar con un tenedor hasta formar un puré, agregar la mantequilla, salpimentar, remover y reservar.





RECETA

Eclairs de guayaba agria

PORCIONES

4 porciones.

TIEMPO APROX.

20 min.
35 min cocción.

INGREDIENTES

Para los eclairs:

Leche entera 100 mL

Agua 100 mL

Mantequilla sin sal 80 g

Sal 3 g

Azúcar 10 g

Harina 125 g

Huevos 4 Unid

Mermelada de guayaba agria 50 g

Para el glaseado:

Cocoa en polvo 45 g

Mantequilla 30 g

Azúcar pulverizada 120 g

Agua 45g

Escarcha de repostería.



PREPARACIÓN

- **Para la pasta choux:** lleva a fuego el agua, la leche, la sal, el azúcar y la mantequilla, hasta que se disuelva la mantequilla, cuando la mezcla empiece a hervir añadir toda la harina, revolviendo constantemente hasta homogenizar todos los ingredientes, bajar del fuego y esperar a que la mezcla se enfríe un poco para incorporar los huevos uno por uno batiendo energicamente, cuando la masa tenga una consistencia cremosa verterla en una manga pastelera e ir haciendo bastones en una bandeja cubierta con papel parafinado, hornear a 180°C durante 30 minutos y dejarlas 10 minutos más en el horno apagado. Cuando estén fríos hacer tres incisiones en los eclairs y con una manga con boquilla pequeña rellenar con la mermelada.
- **Para el glaseado:** Mezclar la cocoa en polvo con la mantequilla previamente derretida y mezclar bien, añadir el azúcar y el agua y seguir mezclado hasta tener una mezcla homogénea.



