

A decorative border of various tropical leaves, including Monstera and palm leaves, surrounds the central text.

# RECETARIO

Laura Daniela Martínez Ramos  
Angie Paola Parrado Cruz  
Camilo Alejandro Triana González









## HOGO

Para: 435 Gramos

### INGREDIENTES

- 5 g Ajo
- 291g Cebolla cabezona
- 246g Tomate
- 15g Pasta de tomate
- 5g Soya
- 7g Sal
- 5g pimienta
- 15g Mantequilla



(maracamaracuya, 2015)

### PREPARACION

- Cortar la cebolla en cubos y macerar el ajo
- Tomar los tomates y hacer un corte en forma cruz, Pasar por agua caliente por 3 minutos. Retirar y pasar por agua fría, luego pelar y cortar retirando las semillas (opcional).
- Sofreír el ajo, poner la cebolla y dejar hasta que este translucida, luego agregar el tomate, la pasta de tomate y la salsa de soya.
- Dejar que cocine a fuego medio por 15 minutos.

## CHIMICHURRI

Para: 4 porciones

### INGREDIENTES

- 1 taza Hoja de yuca
- 1/2 taza de Cebolla cabezona
- 1/2 taza de Pimentón
- 1 taza de Aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cuchara de ajo
- Pimienta
- Sal



(Cafedelites, 2015)

### PREPARACION

- Cocinar la hoja de yuca en agua con sal, pimienta y ají por 30 minutos.
- Cortar la cebolla y el pimentón en cubos pequeños.
- Macerar el ajo
- Mezclar de uno en uno los ingredientes.

## ESTOFADO

Para: 6 porciones

### INGREDIENTES

500g Hoja de yuca  
30 ml Aceite de oliva  
1 unid. Cebolla  
1 diente de Ajo  
1 mediano Pimentón  
1 pequeña Berenjena  
200g Carne de res



(Muyskens, 2014)

### PREPARACION

- Cortar finamente los ingredientes
- Sazonar al gusto la carne y cocinar hasta que estén tiernas.
- Sofreír la cebolla, ajo, pimentón y berenjena
- Agregar la hoja de yuca a las carnes con su fondo y los demás ingredientes, dejar cocinar por 20 minutos.
- Restirar y servir.

## HOJA DE YUCA

Para: 1 kilo

### INGREDIENTES

1 kilo Hoja de yuca  
15g Pimienta  
20g Sal  
10g Ají  
400 ml Agua



(Cruz, 2017)

### PREPARACION

- Poner las hojas en agua a fuego medio por 30 minutos.
- Retirar el agua y mezclar la hoja con la sal, pimienta y ají.

## PURE DE PAPA

Para: 220 gramos

### INGREDIENTES

- 238g Papa
- 15g Mantequilla
- 55g Crema de leche o queso crema
- 7g Pimienta
- 5g Sal



(Grisales, 2010)

### PREPARACION

- Pelar las papas
- Ponerlas a cocinar en agua de 20 a 30 minutos
- Macerar la papa y agregar la mantequilla, crema de leche o el queso crema, pimienta y sal.
- Mezclar hasta que todo este homogéneo.

## HALLACA

Para: 2 porciones

### INGREDIENTES

- 100g Harina de maíz amarillo
- 40g Hoja de yuca
- 100g Carne de res
- 100g Carne de cerdo
- 100g g Pollo
- 50g Hogo
- 30g Garbanzos
- 20g cebolla
- 25g Crema de leche
- 25g Mantequilla
- 5 unidades Hoja de bijao
- 60g Papa
- 30g sal



(Martínez, 2017)

### PREPARACION

- Cocinar los garbanzos.
- Tomar la carne de res, cerdo y el pollo, adobar con sal, pimienta, comino.
- Hornear las carnes a una temperatura de 190 °C de 25 a 30 minutos.
- Mezclar la harina con la sal , agua tibia, aceite, crema de leche, mantequilla, cebolla sofreída. Amasar
- Mezclar el hogo con la hoja de yuca.
- Limpiar las hojas de bijao.
- Tomar la masa, hacer un disco delgado y poner sobre la hoja (esta será la base) agregar las carnes, un poco de garbanzo y el relleno de hogo con hoja de yuca, hacer otro disco de masa y poner sobre todo, doblar los extremos de las hojas; cerrar y amarrar .
- Cocinar en una olla con agua que las cubra y mas hojas de bijao por 30 minutos.
- Servir.

## BALLOTINE

Para: 6 porciones

### INGREDIENTES

670g Pernil de pollo  
20g Hoja de yuca  
40g Puré de papa  
40g Hogo  
3 unid. Huevo de codorniz  
12g Sal

150g Tocineta

### NAPOLITANA

40g Cebolla cabezona  
1g ajo  
60g Tomate  
7g Pasta de tomate  
3g Orégano



(Martínez, 2017)

## PREPARACION

- Cocinar el huevo por 5 minutos
- Tomar los tomates y hacer un corte en forma cruz, Pasar por agua caliente por 3 minutos. Retirar y pasar por agua fría, luego pelar y cortar retirando las semillas .
- Sofreír el ajo, poner la cebolla y dejar hasta que este translucida, luego agregar el tomate, la pasta de tomate y el orégano dejar cocinar. Luego licuar.
- Tomar el pernil , deshuesarlo y adobar.
- Freír la tocineta y cortar.
- Mezclar las hojas de yuca, puré de papa, hogo, tocineta.
- Rellenar el pernil poner un huevo y albardar con tocineta.
- Hornear a 190 °C de 25 a 30 minutos.
- Servir.

# RECETAS

## CARIMAÑOLA

Para: 4 personas

### INGREDIENTES

- 2 libras de Yuca
- 200g Hoja de yuca
- 200g Carne molida
- 100g Hogo
- 20g Sal
- 1 litro Aceite



(GustolatinoGastronomia, 2014)

### PREPARACION

- Pelar la yuca, cocinar en agua con sal hasta que este a punto. Luego molerla y amasarla.
- Mezclar la carne con el hogo, dejar cocinar.
- Agregar la hoja de yuca a la carne .
- Formar un ovalo con la yuca, luego abrir un poco el centro, rellenar y cerrar.
- Freír en abundante aceite a una temperatura de 150 °C.

## RAVIOLES

Para: 2 porciones

### INGREDIENTES

- 250g Raviolos de carne o pollo
- 30g Hoja de yuca
- 1/4 de Crema de leche
- 30g Perejil
- 2 dientes de Ajo
- 15g Orégano
- 6 unid. Nueces
- 100g Queso rallado
- 100g Mantequilla
- 1/2 taza de Aceite
- Sal al gusto



(Sevilla , s.f.)

### PREPARACION

- Cocinar los raviolos de 18 a 20 minutos.
- Partir las nueces y licuar con la hoja de yuca, crema de leche, perejil, ajo, orégano y aceite.
- Retirar de la licuadora y agregar la mantequilla.
- Servir los raviolos y agregar la salsa pesto.

## POLLO RELLENO

Para: 1 pollo entero

### INGREDIENTES

- 1 pollo entero
- 150g Hoja de yuca
- 500g Carne de res
- 600g Carne de cerdo
- 15 unid. Huevos de codorniz
- Sal



(Una Receta.com, 2016)

### PREPARACION

- Retirar la piel y deshuesar el pollo
- Moler la carne de res, cerdo y el pollo ,mezclar con sal y la hoja de yuca
- Rellenar la piel. Coser y poner en la maya
- Llevar al horno una temperatura de 100°C por tres horas y terminar la cocción a 180 °C por 20 minutos a cada lado.
- Cortar y servir.

## EMPANADAS

Para: 10 unidades

### INGREDIENTES

- 200g Harina de maíz amarillo
- 60g Hoja de yuca
- 20g Carne molida
- 20g Puré de papa
- 20g hogo
- 20g Sal
- 1/2 litro Aceite para freír.



(María, 2016)

### PREPARACION

- Mezclar la harina con la sal , agua y aceite , amasar
- Agregar la carne molida al hogo, se deja cocinar .
- Retirar la carne del fuego, mezclar con la hoja de yuca y el puré de papa.
- Tomar la masa, hacer un disco delgado, rellenar y cerrar.
- Freír en abundante aceite a una temperatura de 180 ° C .
- Servir.

## OMELETTE

Para: 1 porción

### INGREDIENTES

2 unid. Huevo  
20g Hoja de yuca  
10g Cebolla  
10g Tomate  
Sal  
Pimienta



(Taste, 2015)

### PREPARACION

- Cortar la cebolla y el tomate.
- Sofreír la cebolla y luego agregar al tomate
- Batir los huevos junto con la sal, pimienta y hoja de yuca.
- Agregar los huevos a la cebolla y el tomate, dejar que cocine un poco, dar vuelta y luego enrollar.
- Servir.

## QUICHE LORRAINE

Para: 5 porciones.

**INGREDIENTES** 200 ml de leche

### Masa brisé

500 g de harina de trigo

250 g de mantequilla

120 ml de agua

1 huevo

5 g de sal

### Relleno

150 g de panceta ahumada

150g Hoja de yuca.

150 g de jamón

150 g de queso emmenthal

3 huevos

200 ml de crema de leche

Sal

Pimienta



(Mejía, 2016)

### PREPARACION

- Masa brisé

Colocar la harina, la mantequilla y la sal en una procesadora y preparar un arenado.

Luego, incorporar el agua, el huevo y continuar mezclando hasta obtener un bollo.

- Relleno

Saltear la tocineta ahumada cortada en tiras hasta dorar.

Una vez que estén dorados pasarlos por papel absorbente y mezclar con la hoja de yuca.

Pare el ligue mezclar la leche, la crema de leche, sal, pimienta y los huevos.

- Armado

Sobre un molde con masa brisé blanqueada acomodar el jamón en cubos, la tocineta, el queso emmenthal y el ligue.

- Cocinar en el horno a 180° por 25 minutos.

- Retirar y servir.

## Referencias

- Cafedelites*. (2015). Obtenido de <https://cafedelites.com/authentic-chimichurri-uruguay-argentina/>
- Cruz, A. P. (17 de Noviembre de 2017).
- Grisales, G. (19 de Septiembre de 2010). *Comidadecolombia*. Obtenido de <https://comidadecolombia.blogspot.com.co/2010/09/pure-de-papas-amarillas-ocriollas.html>
- Gustolatinogastronomia*. (8 de Diciembre de 2014). Obtenido de <https://gustolatinogastronomia.com/2014/08/12/carimanola-manjar-caribe-i-maracamaracuya>. (10 de Mayo de 2015). Obtenido de <https://maracamaracuya.wordpress.com/2014/10/05/receita-de-hogao-colombiano/>
- Maria. (2016). *Recetaquichelorraine*. Obtenido de <http://recetaquichelorraine.com/receta-quiche-lorraine-con-espinacas/>
- Martinez, L. D. (15 de octubre de 2017). Hayaca. Bogota, Colombia.
- Mejia, A. M. (2016). *Dreamstime*. Obtenido de <https://www.dreamstime.com/stock-photo-typical-colombian-empanadas-served-spicy-sauce-traditional-black-ceramic-dish-image92311315>
- Sevilla* . (s.f.). Obtenido de <http://sevilla.abc.es/gurme/recetas/raviolis-rellenos-de-queso-con-salsa-al-pesto/>
- Taste*. (2015). Obtenido de <http://www.taste.com.au/recipes/souffle-omelette/835099d7-a5bf-482f-9560-8d0c12bbbff3>
- Una Receta.com*. (2016). Obtenido de <https://unareceta.com/pollo-relleno-de-jamon-y-queso/>
- Muyskens. (22 de septiembre de 2014). *Elephantjournal*. Obtenido de <https://www.elephantjournal.com/2014/09/saka-saka-the-best-dish-youve-never-heard-of-vegan-gluten-free-recipe/>