# Manual de cocina

## Recetario de arracacha

(*Arracacia xanthorrhiza* Bancr.)

## Agrosavia La 22

**para la región Andina de Colombia**

**Autores**
Johanna Paola Garnica Montaña
Jorge Luis Gómez Tovar
Adriana Lucía Ballesteros Bahamón



# Manual de cocina

## Recetario de arracacha

(*Arracacia xanthorrhiza* Bancr.)

# Agrosavia La 22

**para la región Andina de Colombia**


**Autores**

Johanna Paola Garnica Montaña*
Jorge Luis Gómez Tovar**
Adriana Lucía Ballesteros Bahamón*



*** Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria – AGROSAVIA.**
Centro de Investigación Nataima
El Espinal, Tolima, Colombia, 2020

**** Servicio Nacional de Aprendizaje - SENA**
Regional Tolima - Centro de Comercio y Servicios
Ibagué Tolima, Colombia, 2020

Garnica Montaña, Johanna Paola

Manual de cocina: recetario de arracacha (*Arracacia xanthorrhiza Bancr.)* Agrosavia La 22 para la región Andina de Colombia / Johanna Paola Garnica Montaña; Jorge Luis Gómez Tovar y Adriana Lucía Ballesteros Bahamón. -- El Espinal (Colombia) : AGROSAVIA, 2021.

74 páginas (Colección Transformación del Agro)
Incluye fotos
ISBN E-book: 978-958-740-452-4

1. *Arracacia xanthorrhiza* 2. Variedades 3. Alimentación humana 4. Producción alimentaria 5. Valor nutritivo. I. Gómez Tovar, Jorge Luis II. Ballesteros Bahamón, Adriana Lucía.

**Palabras clave normalizadas según Tesauro Multilingüe de Agricultura Agrovoc**
Catalogación en la publicación – Biblioteca Agropecuaria de Colombia

**Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria - AGROSAVIA**
Centro de Investigación Nataima, kilómetro 9 vía El Espinal-Chicoral, Tolima.
Código postal: 733520, Colombia.

**Servicio Nacional de Aprendizaje - SENA**
Regional Tolima - Centro de Comercio y Servicios
Grupo de Investigación Gesicom

Esta publicación es resultado de los proyectos:
“Una variedad de arracacha amarilla seleccionada por adaptación y productividad”,
“Nuevos materiales de siembra, uso de diversidad genética y propagación de genotipos de arracacha”
“Consolidar núcleos de producción de semilla seleccionada de arracacha de variedades mejoradas y regionales en el cañón del Anaime (Tolima) y otras regiones productoras”

Colección Transformación del Agro

Publicado en Mosquera, Colombia, febrero 2021

**Preparación editorial**
Editorial AGROSAVIA
editorial@agrosavia.co
**Edición:** Astrid Verónica Bermúdez Díaz
**Corrección de estilo:** Adelaida Gnecco Leguizamo
**Diseño editorial:** Jaime Andrés Morales Saavedra
**Fotografía:** Matawa producciones

Línea de atención al cliente: 018000121515
atencionalcliente@agrosavia.co
www.agrosavia.co

**Citación sugerida:**
Garnica Montaña, J. P., Gómez Tovar, J. L., & Ballesteros Bahamón, A. L. (2021). *Manual de cocina: recetario de arracacha (Arracacia xanthorrhiza Bancr.): Agrosavia La 22 para la región Andina de Colombia*. Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria - AGROSAVIA.

**Doi:** https://doi.org/10.21930/agrosavia.manual.7404524

**Cláusula de responsabilidad:**
AGROSAVIA no es responsable de las opiniones e información recogidas en el presente texto. Los autores asumen de manera exclusiva y plena toda responsabilidad sobre su contenido, ya sea este propio o de terceros, y declaran, en este último supuesto, que cuentan con la debida autorización de terceros para su publicación; igualmente, declaran que no existe conflicto de interés alguno en relación con los resultados de la investigación propiedad de tales terceros.
En consecuencia, los autores serán responsables civil, administrativa o penalmente, frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros relativa a los derechos de autor u otros derechos que se hubieran vulnerado como resultado de su contribución.

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons AtribuciónNoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.

# Contenido


Agradecimientos ..... 6
Introducción ..... 7
Técnicas de cocción de la arracacha ..... 8

Entradas ..... 10
- Arepas de arracacha con queso ..... 11
- Canastilla de arracacha con guiso de róbalo ..... 13
- Encurtido de arracacha y verduras ..... 15
- Empanadas de maíz y arracacha ..... 17
- Pastel de arracacha y yuca ..... 19
- Tartaleta de arracacha con jamón y queso ..... 21

Tradicional ..... 23
- Chicha de arracacha ..... 24
- Envueltos de arracacha ..... 26
- Tamal de arracacha ..... 28

Dulcería ..... 30
- Arequipe de arracacha ..... 31
- Napoleón de arracacha ..... 33

Pastelería ..... 35
- Mantecada de arracacha (con harina de arracacha casera) ..... 36
- Mantecada de arracacha (con puré de arracacha) ..... 38
- Pan de arracacha y queso ..... 40
- Soufflé de arracacha ..... 42

Sopas y ensaladas ..... 44
- Crema de arracacha ..... 45
- Ensalada fresca de arracacha, espinaca, apio y manzana ..... 47

Plato fuerte ..... 49
- Gratinado de arracacha con carne de res y pollo ..... 50
- Lomito de cerdo laqueado con blinis de arracacha ..... 52
- Salmón al cilantro con puré de arracacha ..... 54
- Pollo asado a la paprika con julianas de arracacha ..... 56
- Guiso de cola de res con arracacha y verduras ..... 58
- Ñoquis de arracacha a la napolitana ..... 60
- Tortilla de arracacha con portobelo y chorizo ..... 62
- Cerdo braseado con arracacha y verduras ..... 64
- Aligot de arracacha con salchicha parrillera ..... 66
- Costilla de cerdo asada con profiteroles de arracacha ..... 68
- Focaccia de arracacha con camarones con ponzu y tomate fresco ..... 70
- Lomito de res asado en salsa champañola con arracacha fondant ..... 72

Referencias bibliográficas ..... 74

# Los autores


### Johanna Paola Garnica Montaña

Bióloga de la Universidad del Tolima y magíster en Ciencias Agrarias de la Universidad Nacional de Colombia, sede Palmira, con conocimiento en conservación, manejo y uso de los recursos genéticos. Coautora de la primera variedad de arracacha amarilla para la zona andina colombiana, así como de manuales y folletos sobre esta especie. Actualmente se desempeña como profesional de apoyo a la investigación adscrita a la Red de Raíces y Tubérculos de la Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria (AGROSAVIA).

Orcid: https://orcid.org/0000-0003-3051-809X

jgarnicam@agrosavia.co

### Jorge Luis Gómez Tovar

Instructor de cocina del Centro de Comercio y Servicios SENA, Regional Tolima. Tecnólogo en Gastronomía del SENA, Regional Quindío. Especialista en Arte Culinario y Nuevas Técnicas Culinarias de la Universidad San Ignacio de Loyola USIL, Lima, Perú. Instructor certificado en Arte Culinario Francés y Pedagogía para Formación de Cocineros del École Hôtelière de Saint-Quentin-En-Yvelines, Versalles, Francia. Profesional en Administración de Empresas Turísticas y Hoteleras de la Universidad del Tolima.

jgomezt@sena.edu.co

### Adriana Lucía Ballesteros

Coordinadora de innovación regional del Centro de investigación Nataima de AGROSAVIA, Ingeniera Agroindustrial con maestría en ciencias agroalimentarias y estudiante de Gestión de la Tecnología y la Innovación; cuenta con experiencia en la gestión de proyectos de I+D+i y articulación institucional.

Orcid: https://orcid.org/0000-0002-2037-1285

aballesteros@agrosavia.co

# Agradecimientos

Los autores expresan su total agradecimiento a la Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria (AGROSAVIA) y al Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA) por disponer de su capacidad administrativa, operativa, técnica e infraestructura para la realización del presente convenio TV19-33 que buscó "aunar esfuerzos para el desarrollo de actividades de innovación y transferencia de tecnología mediante la realización de pruebas gastronómicas de los materiales vegetales aportados por AGROSAVIA resultantes de los procesos de investigación que ha realizado previamente, que tengan potencial de consumo en fresco y procesado con miras a una posterior adopción de productos y procesos aplicados al aprovechamiento de diferentes variedades vegetales que permitan la ampliación del mercado, el uso sustentable de la arracacha y la preservación del patrimonio culinario de la nación, como aporte a la diversidad dietaría, la seguridad y soberanía alimentaria y nutricional".

Agradecimiento a la Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria (AGROSAVIA) y al Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural (MADR) por brindar los recursos para el desarrollo de los proyectos "Una variedad de arracacha amarilla seleccionada por adaptación y productividad", "Nuevos materiales de siembra, uso de diversidad genética y propagación de genotipos de arracacha" y "Consolidar núcleos de producción de semilla seleccionada de arracacha de variedades mejoradas y regionales en el cañón del Anaime (Tolima) y otras regiones productoras" que permitieron la obtención y registro de Agrosavia La 22 luego de diferentes ciclos productivos y resultados exitosos de investigación.

Un agradecimiento especial a todos los agricultores de arracacha del municipio de Cajamarca e Ibagué, en el departamento del Tolima, quienes participaron activamente de los proyectos de investigación. Agradecemos el apoyo permanente de la Alcaldía Municipal de Cajamarca, Unidad Municipal de Asistencia Técnica Agropecuaria (Umata), Cooperativa Multiactiva Productores Agrícolas Cajamarca (CARC), Asociación de Productores de Semillas Andinas (Asprossan – hoy Asabio) y a la Asociación de Arracacheros de Cajamarca y Anaime (Asoarracachos).

# Introducción

La arracacha (*Arracacia xanthorrhiza* Bancroft) es una raíz tuberosa que se cultiva en la región andina del continente suramericano, su nombre se deriva de la palabra quechua *racacha* (Álvarez Vita, 1990) y *xanthorrhiza* significa raíz amarilla en griego. La planta se compone de cinco partes principales de las cuales la flor, hoja y peciolo, junto con la semilla vegetativa, se desarrollan en la parte aérea, y estas últimas emergen de la cepa, que es el tallo modificado y que, a su vez, da origen en la parte subterránea a las raíces tuberosas, las cuales se conocen en Colombia como arracachas, nabos, apios o dientes y se comercializan en fresco (Atencio Solano et al., 2019; Rodríguez Rodríguez et al., 2019) .

Aunque todos los órganos se aprovechan, esta especie se cultiva principalmente por las raíces tuberosas utilizadas en la alimentación humana, las cuales tienen un alto valor nutricional debido a sus contenidos de proteínas, nutrientes como calcio, fósforo y hierro y vitaminas A, B y C; son de fácil digestibilidad, aportan energía asociada a los altos contenidos de almidón (25%) y se consideran un alimento funcional (Leidi et al., 2018; Pinto-Acero et al., 2019). En Suramérica tradicionalmente se utilizan en la elaboración de sopas, estofados, guisos, purés, panes, galletas y bebidas (Albano et al., 2014).

En Colombia, el Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (MinTIC), en las Evaluaciones Agropecuarias Municipales, reporta la siembra en 15 departamentos para el año 2018, donde se cultivaron un total de 9653 ha, siendo Tolima el principal productor (5630 ha), seguido por Boyacá (981 ha), Norte de Santander (821 ha), Cundinamarca (535 ha) y Huila (475 ha), con un rendimiento nacional promedio de 9,3 t $ha^{-1}$ (EVA, 2018). Los cultivares regionales sembrados se diferencian por el color de las hojas, color del peciolo, y forma y color de la raíz tuberosa. Alvarado et al. (2016) identificó en Boyacá nueve cultivares clasificados en dos grupos: *De cepa o tarro,* donde se ubican yucatana, amarilla de tarro y blanca de tarro, sata y sata morada; y *De Apio,* que incluye paliverde, palirrusia, palinegra y yema de huevo introducidas a la región por trabajadores que migraron desde Cajamarca (Tolima).

La Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria (AGROSAVIA), a partir del 2013, inició investigaciones a través del proyecto "Una variedad de arracacha amarilla seleccionada por adaptación y productividad" que busco dar respuesta a la demanda del sector agropecuario y agroindustrial de la arracacha titulada *Obtención de variedades mejoradas que den respuesta a los requerimientos del mercado y a condiciones bióticas y abióticas de la región* (MADR, 2019) dentro del área temática material de siembra y mejoramiento genético, por cuanto surgió la necesidad de obtener un material de arracacha completamente amarillo y que supliera las necesidades del mercado generadas por las principales centrales de abastos. Luego de cinco ciclos productivos en el 2019, el ICA otorgó el registro de **Agrosavia La 22** mediante la Resolución No. 00015201 para la región natural andina con altitudes entre 1200-1800 m s. n.m., 1800-2200 m s. n.m. y mayor a 2200 m s. n.m., que se convierte en la primera variedad de arracacha en Colombia y quinta a nivel mundial, una variedad con raíces completamente amarillas, rendimientos experimentales de raíces comerciales de 33,48 t $ha^{-1}$ y no comerciales de 1,31 t $ha^{-1}$.

El presente recetario muestra un total del 29 recetas elaboradas con la variedad de arracacha **Agrosavia La 22** con el objetivo de mostrar las diferentes bondades y usos que tiene la raíz tuberosa, entre ellas entradas, pastelería, comidas tradicionales, dulcería, sopa, ensalada y platos fuertes como una estrategia de transferencia del proyecto "Vinculación de ofertas tecnológicas del sistema productivo de Arracacha para el desarrollo tecnológico del cultivo en la región andina de Colombia" de la Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria – AGROSAVIA.

# Técnicas de cocción de la arracacha

**Harina de arracacha casera**

1. Lavar muy bien las arracachas y secar con un paño.
2. Con un pelador de verduras cortar láminas delgadas en sentido longitudinal (a lo largo).
3. Colocar las láminas extendidas sobre una bandeja metálica; evite colocar una sobre otra.
4. Colocar al sol durante tres días hasta que se deshidraten (igual que el plátano para la colada tradicional)
5. Pase por el molino casero dos veces y cuele hasta obtener una harina completamente pulverizada.
6. Almacene en lugar seco no más de 10 días.

**Harina de arracacha restaurantes o plantas de producción**

1. Lavar muy bien las arracachas y secar con un paño.
2. Con un pelador de verduras, cortar láminas delgadas en sentido longitudinal (a lo largo)
3. Colocar las láminas extendidas sobre las rejillas o bandejas gastronorm perforados para horno combi. Evite colocar una sobre otra; extienda.
4. Programar el horno en calor seco a 75 grados centígrados por 18 horas hasta que se deshidraten.
5. Tome porciones de hojuelas no mayores a 150 gramos. Licúe en seco a alta velocidad en equipos de alto rendimiento.
6. Cuele. Almacene en bolsas resellables en un lugar seco no más de 15 días.

**Deshidratador convencional**

1. Lavar muy bien las arracachas y secar con un paño.
2. Con un pelador de verduras, cortar láminas delgadas en sentido longitudinal (a lo largo).
3. Colocar las láminas extendidas sobre las rejillas del deshidratador. Extienda evitando colocar una sobre otra.
4. Programar el deshidratador en calor seco a 80 grados centígrados por 16 horas hasta que se deshidraten.
5. Tome porciones de hojuelas no mayores a 150 gramos. Licúe en seco a alta velocidad en equipos de alto rendimiento  o molino.
6. Cuele. Almacene en bolsas resellables en un lugar seco no más de 15 días.

**Cocinar arracachas al horno (puré) – calor seco**

1. Lavar muy bien las arracachas y secar con un paño.
2. Pele las arracachas y corte a la mitad a lo largo (corte longitudinal).
3. Coloque en rejillas o bandejas gastronorm perforadas para horno combi. Evite colocar una sobre otra. Extienda.
4. Programar el horno en calor seco a 180 grados centígrados por 20 minutos o hasta que un palillo o punta entren fácilmente y atraviesen las piezas cocidas.
5. Moler o macerar.

**Cocinar arracachas al horno (puré) – calor húmedo**

1. Lavar muy bien las arracachas y secar con un paño.
2. Pele las arracachas y corte a la mitad a lo largo (corte longitudinal).
3. Coloque en rejillas o bandejas gastronorm perforadas para horno combi. Evite colocar una sobre otra. Extienda.
4. Programar el horno en calor húmedo a vapor a 120 grados centígrados por 15 minutos o hasta que un palillo o punta entren fácilmente y atraviesen las piezas cocidas.
5. Moler o macerar.

**Cocinar arracacha para puré en vaporera (olla vaporera)**

1. Lavar muy bien las arracachas y secar con un paño.
2. Pele las arracachas y corte en rodajas de 3 a 4 mm (corte transversal).
3. Coloque en la rejilla vaporera.
4. Cuando hierva el agua de la olla, colocar la vaporera con las arracachas y tapar.
5. Cocinar por 30 minutos o hasta que ablanden. El tiempo de cocción será proporcional a la cantidad de arracacha que coloque en la rejilla y al grosor del corte.



**Cocinar arracacha para puré con poca agua (olla convencional)**

1. Lavar muy bien las arracachas y secar con un paño.
2. Pele las arracachas y corte en cubos grande de 1 cm por 1 cm dados (brunoise).
3. En una olla coloque la cantidad de arracacha requerida más la mitad de agua hirviendo con respecto a la arracacha (en casa lo puede medir con tazas, por ejemplo 2 tazas de arracacha por 1 taza de agua hirviendo).
4. Cocine a fuego bajo con la olla tapada hasta que la arracacha ablande y se pueda macerar o moler. Escurra inmediatamente.
5. Macerar o moler.
6. Seque el puré a fuego bajo en un caldero u olla gruesa (retire el exceso de humedad).

**Escaldar o blanquear arracacha**

1. Lavar muy bien las arracachas y secar con un paño.
2. Pele las arracachas y corte en cubos grandes de 1 cm por 1 cm dados o del tamaño y corte deseado.
3. En una olla coloque agua en cantidad, igual a la arracacha.
4. Adicione sal y azúcar en proporción de una cucharada, cada una por litro de agua.
5. Cuando hierva el agua coloque la arracacha a cocinar por 5 minutos.
6. Retire del fuego, escurra y coloque en agua muy fría o con hielo.

# Entradas

**Arepas** de arracacha con queso

# Arepas
## de arracacha con queso

Jorge Luis Gómez Tovar

**Cantidad:** 8 porciones / **Peso por porción:** 80 gramos

| Ingredientes | Unidad medida | Cantidad requerida | Equivalencias medidas caseras |
|---|---|---|---|
| **Arracacha entera con cáscara** | gramos | 400 | Puré de arracacha: 1 taza y 3/4 |
| **Cebolla larga finamente picada** | gramos | 50 | 5 cucharadas |
| **Aceite** | cc | 20 | 2 cucharadas |
| **Achiote** | gramos | 2 | 1/2 cucharadita |
| **Sal** | gramos | c/n | cantidad necesaria |
| **Queso campesino prensado molido o rayado** | gramos | 150 | 1 taza |
| **TOTAL** | | **622** | |

### Procedimiento

1. Cocinar la arracacha al vapor con cáscara y posteriormente pelarla, pisarla y dejar enfriar bien hasta que salga todo el vapor para que quede bien seca. Adicionar sal al gusto.
2. Realizar un sofrito con la cebolla y el aceite achiotado e incorporarlo a la arracacha pisada fría. (El aceite achiotado se obtiene colocando el achiote en polvo dentro del aceite y calentar a fuego muy bajo sin dejar subir a más de 40 grados centígrados). El calor de la mano debe soportar apenas el borde metálico de la olla.
3. Dividir la masa en 8 porciones iguales. Con la mano hacer bola de masa.
4. Dividir el queso en 8 porciones iguales.
5. Aplanar cada porción de masa y colocar sobre la mano, rellenar cada masa con la cantidad de queso separada.
6. Estirar levemente la masa, dar la forma deseada a cada arepa, no muy delgadas ni gruesas.
7. Asar a la plancha o sartén a fuego bajo hasta que doren por cada lado.



**Canastilla** de arracacha con guiso de róbalo

# Canastilla
## de arracacha con guiso de róbalo

Jorge Luis Gómez Tovar

**Cantidad:** 12 porciones / **Peso por porción:** 140 gramos

| Ingredientes | Unidad medida | Cantidad requerida | Equivalencias medidas caseras |
|---|---|---|---|
| **Puré de arracacha** | gramos | 320 | 1 taza y 3/4 |
| **Huevos** | gramos | 50 | 1 unidad |
| **Queso prensado firme** | gramos | 160 | 3/4 de taza |
| **Leche** | cc | 80 | 8 cucharadas rasas |
| **Filete de róbalo** | gramos | 400 | 2 filetes |
| **Aceite de girasol** | cc | 30 | 3 cucharadas rasas |
| **Achiote** | gramos | 2 | punta de una cuchara |
| **Cebolla cabezona** | gramos | 80 | 1/2 unidad mediana |
| **Tomate maduro** | gramos | 250 | 3 unidades medianos |
| **Ají dulce** | gramos | 10 | 1 cucharada rasa |
| **Leche de coco** | cc | 240 | 1 taza |
| **Pasta de tomate** | gramos | 80 | 1/3 de taza |
| **Cebollín picado** | gramos | 20 | 2 cucharadas rasa |
| **Ajo finamente picado** | gramos | 10 | 1 cucharada rasa |
| **TOTAL** | | **1732** | |

## Procedimiento

1. Secar el puré en una sartén gruesa a fuego bajo.
2. Mezclar con el queso rallado, el huevo y la leche, salpimentar.
3. Reposar el puré y dejar enfriar; elaborar unas canastillas con la masa y congelar.
4. Hornear las canastillas a 180 grados centígrados hasta que doren (si prefiere, puede sofreír en abundante aceite).
5. En una sartén, calentar aceite con achiote, adicionar la cebolla finamente picada hasta que cristalice.
6. Agregue el ajo, el ají dulce y el tomate hasta obtener un guiso.
7. Adicione la pasta de tomate y la leche de coco.
8. Incorpore la carne de róbalo picada y sazonada con sal y pimienta.
9. Cocinar hasta que el róbalo este totalmente cocido.
10. Servir la carne dentro de las canastillas de arracacha, decorar con cebollín picado.



**Encurtido** de arracacha y verduras

# Encurtido
## de arracacha y verduras

Jorge Luis Gómez Tovar

**Cantidad:** 6 porciones / **Peso por porción:** 400 gramos

| Ingredientes | Unidad medida | Cantidad requerida | Equivalencias medidas caseras |
|---|---|---|---|
| **Vinagre de frutas (amarillo)** | gramos | 400 | Puré de arracacha: 1 taza y 3/4 |
| **Agua** | gramos | 50 | 5 cucharadas |
| **Azúcar morena** | cc | 20 | 2 cucharadas |
| **Clavo** | gramos | 2 | 1/2 cucharadita |
| **Canela en astilla** | gramos | c/n | cantidad necesaria |
| **Arracacha** | gramos | 150 | 1 taza |
| **Pepino cohombro** | gramos | 2 | punta de una cuchara |
| **Zanahoria** | gramos | 80 | 1/2 unidad mediana |
| **Brócoli** | gramos | 250 | 3 unidades medianos |
| **Pimentón** | gramos | 10 | 1 cucharada rasa |
| **Sal para escaldar** | cc | 240 | 1 taza |
| **Azúcar para escaldar** | gramos | 80 | 1/3 de taza |
| **TOTAL** | | **2527** | |

### Procedimiento

1. Pele las zanahorias y las arracachas, córtelas en rodajas no muy gruesas: 3 mm de grosor.
2. Lave muy bien los pepinos, elimine las puntas y corte en rodajas del mismo grosor de la arracacha.
3. Arregle el brócoli, separando las florescencias, retire el exceso de tallo y desvénelas.
4. Coloque el pimentón al fuego, quémelo, retire la piel, las semillas y las nervaduras.
5. En una olla de fondo mezcle el vinagre de frutas, el azúcar morena, el agua, los clavos y la canela.
6. Cocine en este líquido desde frío la arracacha y los pepinos hasta que ablanden, resérvelos junto con el líquido, déjelos enfriar en el líquido de la cocción.
7. Escalde en 500 cc de agua con sal y azúcar las zanahorias, son 7 minutos en agua hirviendo y dejar enfriar.
8. Escalde en 500 cc de agua con sal y azúcar el brócoli, son 5 minutos en agua hirviendo y dejar enfriar.
9. Escurra las zanahorias y el brócoli y agréguelas a la arracacha y al pepino conservados en el líquido.
10. Corte en julianas anchas el pimentón y adicione a las verduras. Envase en un recipiente de vidrio herméticamente tapado y cubierto con el líquido de la cocción. Refrigere.

***Nota:*** *el agua en el que se blanquean las verduras es el doble de la cantidad del elemento sólido. Utilice 10 gramos de azúcar y 10 gramos de sal por cada medio litro de agua. Recuerde esterilizar en agua hirviendo los frascos y tapas que contendrán la conserva.*



**Empanadas** de de maíz y arracacha

# Empanadas
## de maíz y arracacha

Jorge Luis Gómez Tovar

**Cantidad:** 12 porciones / **Peso por porción:** 140 gramos

| Ingredientes | Unidad medida | Cantidad requerida | Equivalencias medidas caseras |
|---|---|---|---|
| **Arracacha** | gramos | 250 | Puré de arracacha 1 taza y 1/4 |
| **Maíz peto cocido y molido** | gramos | 250 | 1 taza y 1/4 |
| **Almidón de yuca** | gramos | 50 | 5 cucharadas rasas |
| **Color** | gramos | 1 | punta de una cuchara |
| **Papa criolla amarilla** | gramos | 120 | puré de papa criolla 1/2 taza |
| **Cadera de res molida** | gramos | 200 | 1 taza |
| **Comino molido** | | 2 | punta de una cuchara |
| **Ajo triturado** | gramos | 10 | 3 dientes de ajo |
| **Arroz cocido** | gramos | 150 | 1 taza y 1/4 |
| **Cebolla larga finamente picada** | gramos | 120 | 2 tallos medianos |
| **Aceite para la fritura** | cc | 500 | 2 tazas |
| **Aceite para el guiso** | cc | 30 | 3 cucharadas rasas |
| **Sal** | gramos | c/n | cantidad necesaria |
| **TOTAL** | | **1683** | |

## Procedimiento

1. Remojar el maíz desde el día anterior, cocinar en olla a presión dejándolo un poco duro, escurrir bien.
2. Cocinar ligeramente la arracacha, escurrir y moler con el maíz.
3. Añadir el almidón de yuca, la sal y el color, amasar.
4. Aparte, sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes, agregar la carne molida y una cucharada de agua. Sazonar con comino molido y cocinar hasta que esté cocida.
5. Añadir el arroz y la papa cocida, dejar enfriar.
6. Extender la masa con un rodillo dentro de un plástico o papel fill.
7. Colocar una porción de relleno sobre la masa, doblar con ayuda del plástico y sellar con una taza o aro.
8. Freír en aceite bien caliente, escurrir sobre papel de cocina.



**Pastel** de arracacha y yuca



# Pastel
## de arracacha y yuca

Jorge Luis Gómez Tovar

**Cantidad:** 12 porciones / **Peso por porción:** 125 gramos

| Ingredientes | Unidad medida | Cantidad requerida | Equivalencias medidas caseras |
|---|---|---|---|
| **Arracacha** | gramos | 320 | Puré de arracacha 1 y 1/2 tazas |
| **Yuca** | gramos | 160 | Puré de yuca 3/4 de taza |
| **Almidón de yuca** | gramos | 50 | 5 cucharadas rasas |
| **Ajo** | gramos | 10 | 3 dientes |
| **Cebolla larga** | gramos | 50 | 1/2 gajo |
| **Arroz cocido y sazonado** | gramos | 120 | 1 taza |
| **Color** | gramos | 4 | punta de cuchara |
| **Sal** | gramos | c/n | al gusto |
| **Sobrebarriga** | gramos | 200 | 1 taza cocida y desmechada |
| **Ajo para el guiso** | gramos | 10 | 3 dientes |
| **Cebolla cabezona roja** | gramos | 50 | 1/4 de cebolla mediana |
| **Comino molido** | gramos | 2 | punta de cuchara |
| **Laurel** | gramos | 1 | 1 hoja |
| **Huevo** | gramos | 2 | 2 unidades |
| **Aceite para el guiso** | cc | 30 | 3 cucharadas rasas |
| **Aceite para la fritura** | cc | 500 | 2 tazas |
| **TOTAL** | | **1509** | |

### Procedimiento

1. Cocinar la arracacha y la yuca con cebolla, ajo y sal hasta que esté ligeramente suave.
2. Escurrir, dejar enfriar y moler. Adicionar almidón de yuca para dar firmeza a la masa.
3. Cocinar en olla a presión la sobrebarriga previamente adobada con sal, comino y laurel. Dejar enfriar y desmechar.
4. Preparar un sofrito con aceite, ajo y cebolla roja. Rehogar la sobrebarriga en este sofrito.
5. Adicionar el arroz y comino. Comprobar la sazón.
6. Cocinar el huevo y tajar en 8 cascos.
7. Sazonar la masa y estirar con un rodillo sobre papel fill o un plástico hasta que quede delgada.
8. Colocar una porción de relleno y huevo. Cerrar la masa con la mano y sellar. Es más fácil si unta sus manos con aceite de cocina.
9. Sofreír en aceite caliente, escurrir y dejar secar sobre papel para cocina.



**Tartaleta** de arracacha con jamón y queso

# Tartaleta
## de arracacha con jamón y queso

Jorge Luis Gómez Tovar

**Cantidad:** 8 porciones / **Peso por porción:** 110 gramos

| Ingredientes | Unidad medida | Cantidad requerida | Equivalencias medidas caseras |
|---|---|---|---|
| **Puré de arracacha** | gramos | 150 | 3/4 de taza |
| **Harina de trigo** | gramos | 50 | 5 cucharadas rasas |
| **Mantequilla congelada** | gramos | 100 | 10 cucharadas rasas |
| **Huevo para la masa** | gramos | 50 | 1 unidad |
| **Sal** | gramos | c/n | al gusto |
| **Pimienta** | gramos | c/n | al gusto |
| **Jamón** | gramos | 100 | 5 tajadas |
| **Queso mozzarella** | gramos | 100 | 5 tajadas |
| **Cebolla puerro** | gramos | 60 | 1/4 de taza |
| **Aceite de oliva** | gramos | 30 | 3 cucharadas |
| **Cebollín** | gramos | 10 | 1 cucharada rasa |
| **Huevos para el relleno** | gramos | 100 | 2 unidades |
| **Queso de untar** | gramos | 100 | 1/2 taza |
| **Queso parmesano** | gramos | 40 | 4 cucharadas |
| **TOTAL** | | **890** | |

## Procedimiento

1. Mezclar el puré de arracacha con la harina, la sal y la pimienta.
2. Colocar en un tazón y hacer un hueco en el centro. En la mitad del volcán colocar el huevo.
3. Congelar la mantequilla en cubos y colocar alrededor del volcán, mezclar en forma envolvente sin amasar.
4. Cubrir los moldes de tartaleta con esta masa y pinchar con un tenedor. Envolver en papel aluminio los frijoles o garbanzos para colocar sobre la masa para que no crezca.
5. Hornear a 160 grados por 8 minutos, sacar del horno y dejar enfriar.
6. Para la mezcla, colocar en una sartén aceite, cebolla puerro finamente picada, cocinar hasta cristalizar.
7. Adicionar el jamón cortado en cubos y dorar.
8. Retirar del fuego y dejar enfriar, mezclar con los huevos batidos, el queso de untar, el cebollín finamente picado, el queso parmesano y el queso mozzarella cortado en cubos. Comprobar la sazón.
9. Rellenar las tartaletas con la mezcla y llevar de nuevo al horno a 160 grados centígrados por 15 minutos o hasta que al introducir un palillo salga seco de la mezcla.



# Tradicional

**Chicha** de arracacha



# Chicha
## de arracacha

Jorge Luis Gómez Tovar

**Cantidad:** 20 porciones / **Peso por porción:** 250 gramos

| Ingredientes | Unidad medida | Cantidad requerida | Equivalencias medidas caseras |
|---|---|---|---|
| **Arracacha** | gramos | 1000 | puré de arracacha 6 tazas |
| **Panela** | gramos | 500 | 1 unidad |
| **Agua para el melado** | cc | 500 | 2 tazas |
| **Agua fresca para la mezcla** | cc | 3000 | 12 tazas |
| **Atados de hoja de plátano** | atados | 2 | 2 atados |
| **TOTAL** | | **5000** | |



## Procedimiento

1. Pelar las arracachas, cocinar en agua por 20 minutos.
2. Escurrir o moler; preparar un puré.
3. Adicionar la mitad del melado al puré de arracacha.
4. Envolver esta masa en hojas de plátano o bijao como si fuéramos hacer un envuelto.
5. Amarrar y cocinar a fuego bajo por 4 horas.
6. Retirar del fuego y dejar enfriar.
7. Licuar la masa con el agua.
8. Colocar en una olla de barro.
9. Adicionar la otra mitad de melado, verificar que quede dulce o añadir más panela rallada al gusto.
10. Tapar muy bien la olla.
11. Dejar fermentar por 3 o 4 días al ambiente o 10 días en refrigeración hasta obtener el sabor característico de una chicha.



# **Envueltos** de arracacha

# Envueltos
## de arracacha

Jorge Luis Gómez Tovar

**Cantidad:** 12 porciones / **Peso por porción:** 80 gramos

| Ingredientes | Unidad medida | Cantidad requerida | Equivalencias medidas caseras |
|---|---|---|---|
| **Maíz choclo pelado** | gramos | 200 | 1 taza |
| **Arracacha** | gramos | 200 | puré de arracacha 1 taza |
| **Harina de maíz precocida** | gramos | 200 | 1 y 1/2 tazas |
| **Bicarbonato** | gramos | 10 | 1 cucharada rasa |
| **Sal** | gramos | c/n | al gusto |
| **Queso campesino prensado** | gramos | 200 | 1 y 1/4 de taza |
| **Chicharrón de cerdo triturado (comercial o casero)** | gramos | 100 | 1/2 taza |
| **Panela molida o rallada** | gramos | 80 | 8 cucharadas rasas |
| **TOTAL** | | **990** | |

### Procedimiento

1. Moler el queso y el chicharrón.
2. Moler el maíz.
3. Cocinar la arracacha hasta que quede levemente suave y hacer un puré. Dejar enfriar.
4. Mezclar todos los ingredientes sólidos, que deben estar fríos (frescos).
5. Agregar poco a poco la panela hasta obtener una masa suave y uniforme.
6. Reposar la mezcla por 12 horas en refrigeración.
7. En ameros de maíz colocar la masa y envolver.
8. Cocinar al vapor por tres horas a temperatura alta o hasta que desprenda fácilmente el amero.



**Tamal** de arracacha

# Tamal
## de arracacha

Jorge Luis Gómez Tovar

**Cantidad:** 8 porciones / **Peso por porción:** 250 gramos

| Ingredientes | Unidad medida | Cantidad requerida | Equivalencias medidas caseras |
|---|---|---|---|
| Puré de arracacha | gramos | 400 | 2 tazas |
| Arracacha en rodajas | gramos | 200 | 1 taza |
| Harina de maíz precocida | gramos | 100 | 1 taza |
| Arroz sazonado precocido | gramos | 400 | 2 tazas |
| Falda de res | gramos | 250 | 1/2 libra |
| Pulpa de cerdo | gramos | 250 | 1/2 libra |
| Trozos de pollo | gramos | 250 | 1/2 libra |
| Sal | gramos | c/n | al gusto |
| Pimienta | gramos | c/n | al gusto |
| Cebolla larga | gramos | 300 | 6 tallos medianos |
| Verde de cebolla larga | gramos | 50 | 5 unidades |
| Ajo | gramos | 50 | 10 dientes |
| Achiote | gramos | 10 | 1 cucharada rasa |
| Aceite | gramos | 50 | 5 cucharadas |
| Longaniza | gramos | 200 | 2 unidades |
| Arveja amarilla precocida | gramos | 150 | 3/4 taza |
| Comino en polvo | gramos | 5 | 1/2 cucharada |
| Zanahoria en rodajas | gramos | 100 | 1/2 taza |
| Perejil liso | gramos | 10 | 1 cucharada rasa |
| Hojas de bijao o plátano | atados | 4 | |
| **TOTAL** | | **2779** | |

## Procedimiento

1. Cocinar la arracacha con agua sal y ajo.
2. Hacer un puré al cual se le adiciona la harina de maíz; sazonar con sal y comino al gusto.
3. Picar las cebollas y el ajo.
4. Hacer un sofrito con las cebollas, el ajo, el achiote, el comino y la sal.
5. Sazonar las carnes con los condimentos.
6. En la mitad del sofrito, saltear las carnes y la longaniza en rodajas hasta dorar.
7. Sazonar el arroz con la otra mitad del sofrito.
8. Mezclar el arroz con el sofrito y el puré sazonado. La mezcla debe ser húmeda y agradable. Es un hogo[1].
9. Cortar la zanahoria y la arracacha en rodajas, cocinar en agua hirviendo con sal por 7 minutos y escurrir.
10. La noche anterior, remojar la arveja amarilla y cocer sin ablandar completamente.
11. Colocar la hojas de plátano como base, encima la mezcla de arroz con arvejas cocidas, sofrito y puré de arracacha.
12. Colocar encima las carnes, las rodajas cocidas de zanahoria y arracacha, el sofrito y el perejil.
13. Envolver las hojas y hacer un moño con las hojas soasadas. Amarrar.
14. Cocinar los tamales en agua hirviendo, utilizando el tamo de las hojas como base.
15. El tiempo de cocción mínimo son 3 horas. Verificar que no se seque el agua. Adicionar agua caliente cuando se necesite.

1. Hogo en Colombia son guisos o sofritos elaborados con cebolla, ajos y tomate. En el Tolima la mezcla de arroz, arvejas y sofrito se llama hogo que es la base del tamal (guiso).



# Dulcería

**Arequipe** de arracacha

# Arequipe
## de arracacha

Jorge Luis Gómez Tovar

**Cantidad:** 50 porciones / **Peso por porción:** 50 gramos

| Ingredientes | Unidad medida | Cantidad requerida | Equivalencias medidas caseras |
|---|---|---|---|
| **Arracacha** | gramos | 1000 | Puré de arracacha: 6 tazas |
| **Coco** | gramos | 500 | 2 tazas |
| **Leche** | cc | 2000 | 8 tazas |
| **Azúcar** | gramos | 500 | 2 tazas |
| **Canela en polvo** | gramos | 2 | punta de cuchara |
| **Clavo en polvo** | gramos | 2 | punta de cuchara |
| **TOTAL** | | **4000** | |

### Procedimiento

1. Pelar y precocer la arracacha cortada en cubos, hacer un puré.
2. Pelar el coco, reservar el agua de coco y en ella licuar su pulpa.
3. Mezclar el líquido de coco y la leche, licuar en ellas la arracacha.
4. Colar la mezcla y adicionar el azúcar.
5. Incorporar la canela y el clavo.
6. Cocinar a fuego medio-bajo sin dejar de remover hasta obtener punto de arequipe suave.
7. Dejar enfriar y servir.



**Napoleón** de arracacha

# Napoleón
## de arracacha

Jorge Luis Gómez Tovar

**Cantidad:** 8 porciones / **Peso por porción:** 250 gramos

| Ingredientes | Unidad medida | Cantidad requerida | Equivalencias medidas caseras |
|---|---|---|---|
| **Leche** | gramos | 400 | 1 taza y 3/4 |
| **Crema de leche** | gramos | 160 | 3/4 de taza |
| **Leche condensada** | gramos | 320 | 1 tazas |
| **Maizena** | gramos | 60 | 6 cucharadas rasas |
| **Arracacha** | gramos | 400 | 2 tazas |
| **Azúcar** | cc | 100 | 1/2 taza |
| **Limón** | gramos | 30 | 1 unidad |
| **Galletas de leche** | gramos | 150 | 12 unidades |
| **Hojas de hierbabuena** | gramos | 10 | 1/2 sobre |
| **Azúcar para almíbar** | gramos | 200 | 3/4 de taza |
| **Agua para almíbar** | gramos | 200 | 3/4 de taza |
| **TOTAL** | | **2030** | |



## Procedimiento

1. En una olla caliente, vierta una taza de leche junto con la crema de leche y la leche condensada.
2. En un bowl o licuadora mezcle los 3/4 de taza de leche restante con la Maizena.
3. Adicione a la mezcla de la olla y cocine a fuego sin dejar de remover.
4. Una vez hierva, baje la llama y deje espesar, cuando tenga consistencia semisólida (natilla) retire del fuego.
5. Para la confitura de arracacha, pele las arracachas y corte en rodajas y luego en cuartos de rodaja, colóquelas en azúcar con zumo de limón.
6. Déjelas macerar por 30 minutos, adicione el agua.
7. Colóquelas al fuego y cocine hasta que la arracacha esté blanda. Escurra y extienda en un molde plano, enfríe.
8. Cuando estén frías ya están listas para colocar en el postre.
9. En un vaso plástico o copa de vidrio, coloque una base de mezcla, luego galleta molida y encima una parte de arracacha.
10. Luego coloque una capa de galleta molida, luego la mezcla.
11. Coloque mezcla de napoleón, cubra totalmente con más arracacha confitada; brille con el almíbar.
12. Decore con hojas de hierbabuena pasadas por almíbar simple.



# Pastelería

**Mantecada** de arracacha (con harina de arracacha casera)

# Mantecada
## de arracacha
## (con harina de arracacha casera)

Jorge Luis Gómez Tovar

**Cantidad:** 10 porciones / **Peso por porción:** 70 gramos

| Ingredientes | Unidad medida | Cantidad requerida | Equivalencias medidas caseras |
|---|---|---|---|
| **Harina casera de arracacha** | gramos | 100 | 1 taza |
| **Harina de maíz** | gramos | 100 | 1 taza |
| **Huevos** | gramos | 150 | 3 unidades tipo A |
| **Azúcar** | gramos | 200 | 2 tazas |
| **Mantequilla** | gramos | 120 | 1 taza |
| **Aguardiente** | gramos | 20 | 2 cucharadas |
| **Canela en polvo** | gramos | 2 | punta de una cucharita |
| **Clavo en polvo** | gramos | 2 | punta de una cucharita |
| **Polvo de hornear** | gramos | 6 | 1/2 cucharada |
| **TOTAL** | | **700** | |

### Procedimiento

1. En la batidora, con ayuda de la paleta o globo, mezclar la mantequilla con el azúcar, el aguardiente, el clavo y la canela en polvo. Batir hasta cremar (obtener crema suave y sin rastros de azúcar granulada).
2. Aparte, mezclar la harina de arracacha, la harina de maíz y el polvo de hornear, cernir dos veces.
3. Adicionar un huevo y la tercera parte del puré y la harina cernida a la mantequilla cremada en la batidora y mezclar hasta que se incorporen totalmente los ingredientes; repetir de nuevo con el otro huevo y la otra parte de las harinas. Repetir la operación una vez más hasta mezclar todos los ingredientes y obtener una masa suave. Textura de torta.
4. Enharinar y engrasar un molde. Colocar la mezcla en el molde.
5. Precalentar el horno a 150 grados centígrados. Introducir el molde con la masa y hornear por 40 o 50 minutos o hasta introducir un palillo y que salga seco.
6. Retirar del horno, enfriar al ambiente y desmoldar.



**Mantecada** de arracacha (con puré de arracacha)



# Mantecada
## de arracacha
## (con puré de arracacha)

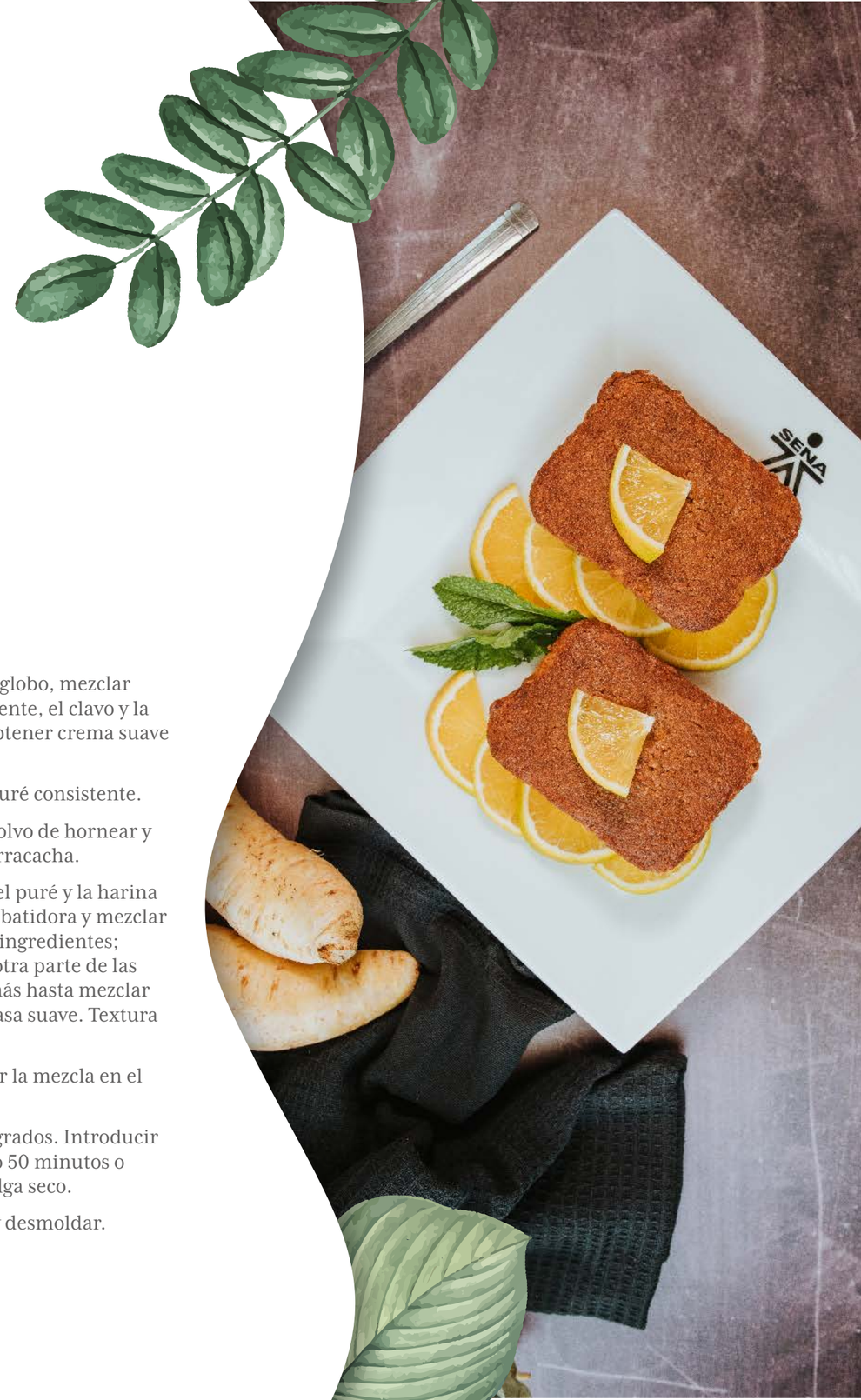
Jorge Luis Gómez Tovar

**Cantidad:** 10 porciones / **Peso por porción:** 70 gramos

| Ingredientes | Unidad medida | Cantidad requerida | Equivalencias medidas caseras |
|---|---|---|---|
| Puré de arracacha | gramos | 100 | 1/2 taza |
| Harina de maíz | gramos | 100 | 1 taza |
| Huevos | gramos | 150 | 3 unidades tipo A |
| Azúcar | gramos | 200 | 2 tazas |
| Mantequilla | gramos | 120 | 1 taza |
| Aguardiente | gramos | 20 | 2 cucharadas |
| Canela en polvo | gramos | 2 | punta de una cucharita |
| Clavo en polvo | gramos | 2 | punta de una cucharita |
| Polvo de hornear | gramos | 6 | 1/2 cucharada |
| **TOTAL** | | **700** | |

### Procedimiento

1. En la batidora, con ayuda de la paleta o globo, mezclar la mantequilla con el azúcar, el aguardiente, el clavo y la canela en polvo. Batir hasta cremar. (Obtener crema suave y sin rastros de azúcar granulada).
2. Pelar la arracacha, cocinar y hacer un puré consistente.
3. Aparte, agregar a la harina de maíz el polvo de hornear y cernir 2 veces. Mezclar con el puré de arracacha.
4. Adicionar un huevo y la tercera parte del puré y la harina cernida a la mantequilla cremada en la batidora y mezclar hasta que se incorporen totalmente los ingredientes; repetir de nuevo con el otro huevo y la otra parte de las harinas. Repetir la operación una vez más hasta mezclar todos los ingredientes y obtener una masa suave. Textura de torta.
5. Enharinar y engrasar un molde. Colocar la mezcla en el molde.
6. Precalentar el horno a 150 grados centígrados. Introducir el molde con la masa y hornear por 40 o 50 minutos o hasta introducir un palillo hasta que salga seco.
7. Retirar del horno, enfriar al ambiente y desmoldar.



**Pan** de arracacha y queso



# Pan
## de arracacha y queso

Jorge Luis Gómez Tovar

**Cantidad:** 20 porciones / **Peso por porción:** 58.5 gramos

| Ingredientes | Unidad medida | Cantidad requerida | Equivalencias medidas caseras |
|---|---|---|---|
| **Puré de arracacha** | gramos | 250 | 3 tazas |
| **Almidón de yuca** | cc | 250 | 1 taza |
| **Polvo de hornear** | gramos | 10 | 1 cucharada rasa |
| **Sal** | gramos | c/n | al gusto |
| **Azúcar** | gramos | 20 | 2 cucharadas |
| **Queso criollo prensado** | cc | 500 | 4 tazas |
| **Mantequilla** | gramos | 40 | 4 cucharadas rasas |
| **Huevos** | gramos | 100 | 2 unidades |
| **TOTAL** | | **1170** | |

## Procedimiento

1. Secar bien el puré de arracacha en un caldero, dejar enfriar.
2. Mezclar el almidón con el polvo de hornear.
3. Mezclar el puré de arracacha con el almidón mezclado y el queso rallado.
4. Agregar la mantequilla fundida.
5. Incorporar sal y azúcar al gusto.
6. Amasar levemente e incorporar uno a uno los huevos hasta obtener una masa suave que se pueda trabajar (bolear).
7. En caso que la masa se quiebre, adicionar otro huevo.
8. Precalentar el horno a 180 grados centígrados.
9. Formar bolas de 30 a 40 gramos con la masa, colocarlas separadas en una bandeja.
10. Hornear por 15 o 20 minutos (hasta que doren).



**Soufflé** de arracacha



# Soufflé
## de arracacha

Jorge Luis Gómez Tovar

**Cantidad:** 10 porciones / **Peso por porción:** 60 gramos

| Ingredientes | Unidad medida | Cantidad requerida | Equivalencias medidas caseras |
|---|---|---|---|
| **Arracacha** | gramos | 250 | puré de arracacha: 1 taza y 1/4 |
| **Huevos** | gramos | 100 | 2 unidades |
| **Crema de leche** | gramos | 50 | 5 cucharadas rasas |
| **Queso gruyere** | gramos | 150 | 3/4 de taza |
| **Sal** | gramos | c/N | al gusto |
| **Paprika ahumada** | gramos | 1 | punta de cucharadita |
| **Mantequilla** | gramos | 30 | 3 cucharadas rasas |
| **TOTAL** | | **581** | |

### Procedimiento

1. Pelar y cocinar al vapor la arracacha, también se puede cocinar al horno a 180 grados por 20 minutos.
2. Pase por la prensa el puré y adicione sal.
3. Separe las claras de las yemas, bata las claras a punto de nieve.
4. Funda la mantequilla.
5. Ralle el queso.
6. En un recipiente, bata levemente la crema de leche, adicione las yemas y la paprika ahumada.
7. Continúe batiendo hasta que se incorporen los ingredientes, adicione el puré de arracacha.
8. Agregue la mantequilla fundida y el queso rallado.
9. Finalmente, incorpore las claras a punto de nieve, compruebe la sazón.
10. Engrase con mantequilla moldes individuales, coloque 3/4 de parte de la mezcla.
11. Hornee a 175 grados centígrados durante unos 25 minutos.



# Sopas y ensaladas

**Crema** de arracacha



# Crema
## de arracacha

Jorge Luis Gómez Tovar

**Cantidad:** 6 porciones / **Peso por porción:** 300 gramos

| Ingredientes | Unidad medida | Cantidad requerida | Equivalencias medidas caseras |
|---|---|---|---|
| **Aceite girasol** | gramos | 20 | 2 cucharadas |
| **Cebolla cabezona** | gramos | 150 | 1 taza |
| **Zanahoria** | gramos | 100 | 1/2 taza |
| **Apio** | gramos | 100 | 1/2 taza |
| **Laurel** | gramos | 1 | 2 hojas |
| **Tomillo** | gramos | 1 | 2 ramitas |
| **Agua** | gramos | 2000 | 6 tazas |
| **Pechuga de pollo** | gramos | 300 | 1/2 unidad |
| **Arracacha** | gramos | 750 | 3 tazas y 3/4 |
| **Cilantro puerco / cilantrón** | gramos | 5 | 3 hojas |
| **Cilantro** | gramos | 10 | 1 cucharada rasa |
| **Sal** | gramos | c/n | al gusto |
| **Pimienta** | gramos | c/n | al gusto |
| **Papa frita cabello de ángel** | gramos | 120 | 1 taza |
| **Crema de leche** | gramos | 60 | 6 cucharadas rasas |
| **TOTAL** | | **3617** | |

## Procedimiento

1. Corte las verduras en cuadros grandes: cebolla, zanahoria y apio (junto con sus hojas).
2. Retire la piel y el exceso de grasa de la pechuga, salpimiente de forma pareja (si prefiere, deshuese).
3. Caliente el aceite en una olla de fondo, adicione las verduras.
4. Adicione la carcasa de la pechuga y dore junto con las verduras hasta que cristalicen.
5. Agregue el agua y deje hervir, cocine a fuego medio-alto retirando la grasa del caldo (espumar).
6. Agregue el filete de pechuga y cocine por media hora.
7. Una vez reduzca el líquido mínimo 1000 cc, cuele y rectifique la sal.
8. Desfleque la pechuga con un tenedor.
9. Pele la arracacha y corte en cubos, cocine en el caldo colado hasta que ablanden.
10. Licúe el caldo con las arracachas.
11. Agregue la pechuga desflecada.
12. Coloque a fuego medio y adicione los cilantros picados, rectifique la sazón y sirva con papa frita y crema de leche.



**Ensalada fresca** de arracacha espinaca, apio y manzana



# Ensalada fresca
## de arracacha, espinaca, apio y manzana

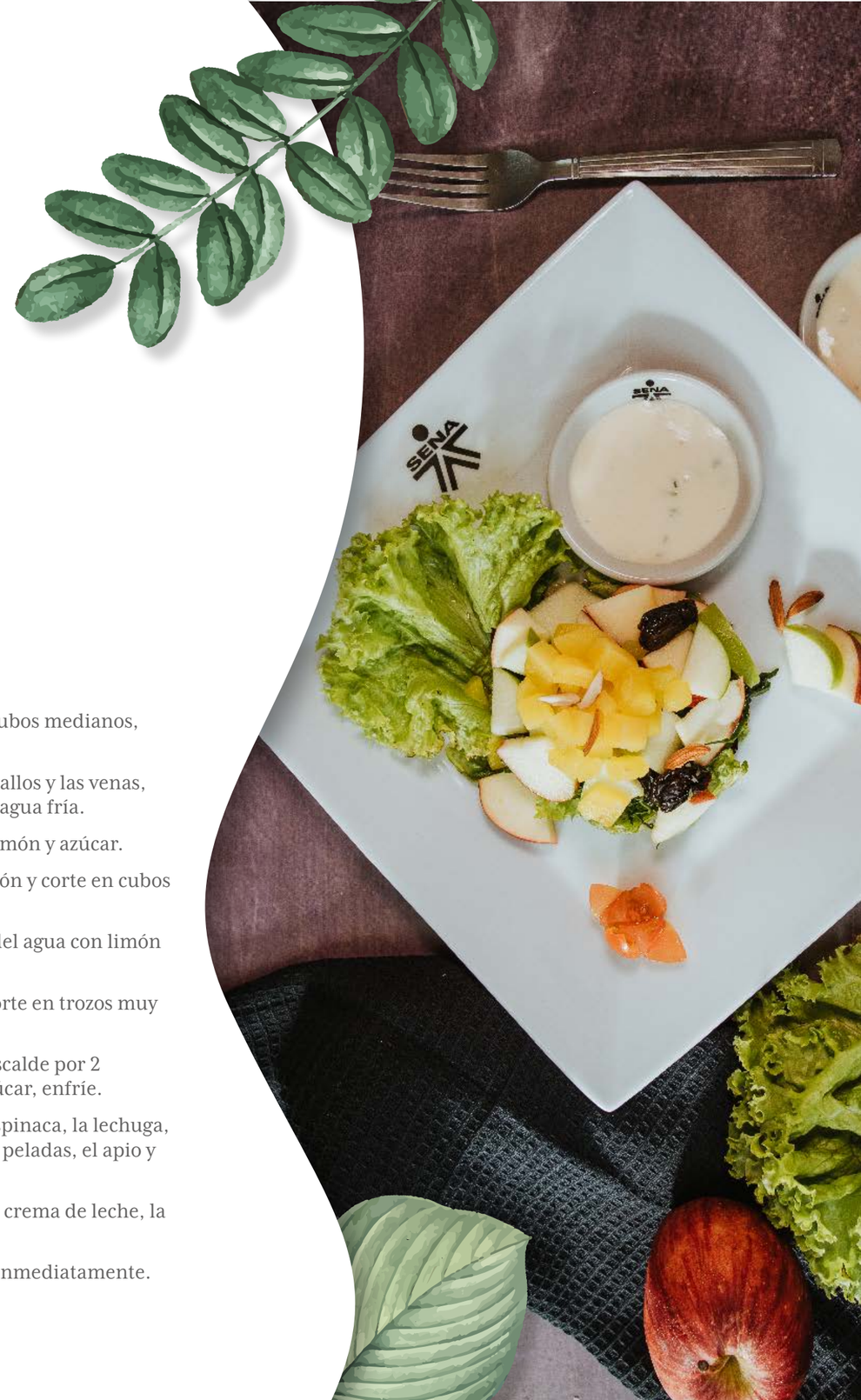
Jorge Luis Gómez Tovar

**Cantidad:** 6 porciones / **Peso por porción:** 200 gramos

| Ingredientes | Unidad medida | Cantidad requerida | Equivalencias medidas caseras |
|---|---|---|---|
| Arracacha | gramos | 250 | 1 tazas 1/4 |
| Espinaca | gramos | 100 | 1 taza |
| Lechuga verde | gramos | 100 | 1 taza |
| Manzana roja | gramos | 150 | 1 unidad |
| Manzana verde | gramos | 150 | 1 unidad |
| Limón | gramos | 30 | 1 unidad |
| Azúcar blanca | gramos | 30 | 3 cucharadas rasas |
| Agua | cc | c/n | 2 tazas |
| Apio | gramos | 80 | 8 cucharadas |
| Uvas pasas | gramos | 50 | 5 cucharadas |
| Almendras | gramos | 40 | 4 cucharadas |
| Crema de leche | cc | 80 | 8 cucharadas rasas |
| Mayonesa | cc | 80 | 8 cucharadas rasas |
| Limón para el aderezo | gramos | 30 | 1 unidad |
| Miel de abejas | cc | 20 | 2 cucharadas |
| Sal | gramos | c/n | al gusto |
| **TOTAL** | | **1190** | |

## Procedimiento

1. Lave las arracachas, pélelas y corte en cubos medianos, escalde en agua con sal y azúcar.
2. Lave muy bien las espinacas, retire los tallos y las venas, corte en julianas delgadas, conserve en agua fría.
3. En un recipiente coloque agua fresca, limón y azúcar.
4. Arregle las manzanas retirando el corazón y corte en cubos del mismo tamaño de la arracacha.
5. Coloque los cubos de manzana dentro del agua con limón y azúcar.
6. Lave la lechuga y retire la nervadura, corte en trozos muy pequeños con la mano.
7. Arregle el apio, corte en cubos finos y escalde por 2 minutos en agua hirviendo con sal y azúcar, enfríe.
8. Escurra las manzanas y mezcle con la espinaca, la lechuga, las uvas pasas, las almendras tostadas y peladas, el apio y las arracachas.
9. Prepare un aderezo con la mayonesa, la crema de leche, la miel, el zumo y ralladura de limón.
10. Coloque el aderezo a la ensalada, sirva inmediatamente.



# Platos fuertes

**Gratinado** de arracacha con carne de res y pollo

# Gratinado
## de arracacha con carne de res y pollo

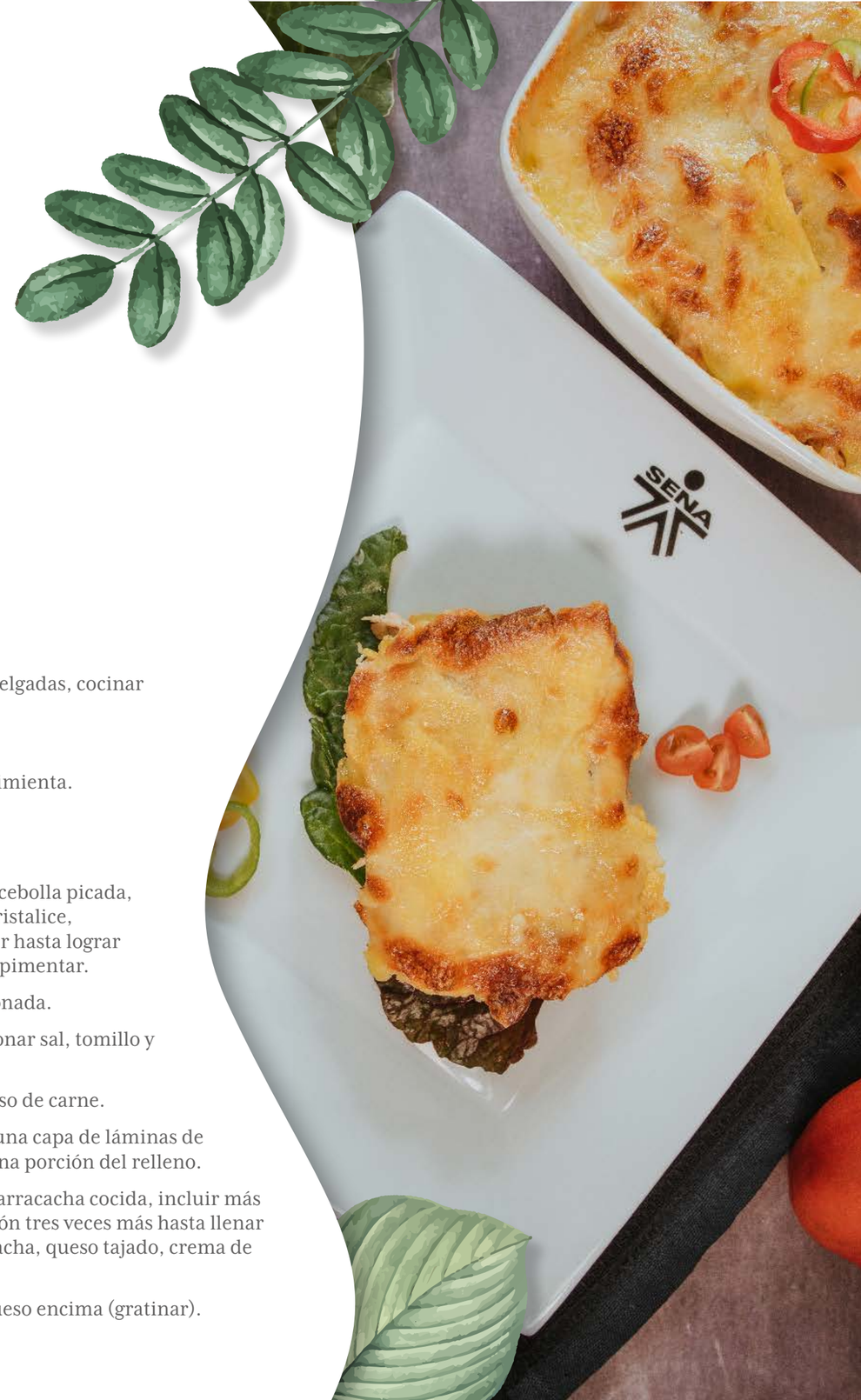
Jorge Luis Gómez Tovar

**Cantidad:** 4 porciones / **Peso por porción:** 600 gramos

| Ingredientes | Unidad medida | Cantidad requerida | Equivalencias medidas caseras |
|---|---|---|---|
| Arracacha | gramos | 500 | puré de arracacha: 2 y 1/2 tazas |
| Aceite | cc | 20 | 2 cucharadas |
| Carne de res (moler cadera) | gramos | 400 | 2 tazas |
| Pechuga de pollo deshuesada | gramos | 400 | 2 tazas |
| Chorizo de ternera | gramos | 100 | 1 unidad |
| Cebolla cabezona | gramos | 150 | 1 cebolla pequeña |
| Laurel | gramos | 1 | 2 hojas |
| Tomillo | gramos | 1 | 2 ramitas |
| Albahaca | gramos | 10 | 1/2 ramillete |
| Tomate chonto | gramos | 500 | 1 libra |
| Queso doble crema tajado | gramos | 250 | 1 1/2 taza |
| Queso parmesano | gramos | 40 | 4 cucharadas |
| Crema de leche | gramos | 80 | 1/3 taza |
| Sal | gramos | c/n | al gusto |
| Pimienta | gramos | c/n | al gusto |
| Ajo | gramos | 20 | 5 dientes |
| Molde de lasaña grande | Unidad | 4 | 4 moldes |
| **TOTAL** | | **2472** | |

## Procedimiento

1. Pelar la arracacha y cortar en láminas delgadas, cocinar levemente en agua con sal.
2. Sazonar la carne con sal y pimienta.
3. Abrir las pechugas y sazonar con sal y pimienta.
4. Picar finamente cebolla y ajos.
5. Pelar los tomates y picar finamente.
6. Calentar una sartén, adicionar aceite y cebolla picada, cocer a fuego lento; cuando la cebolla cristalice, adicionar el ajo, el tomate picado y cocer hasta lograr un guiso. Aromatizar con albahaca y salpimentar.
7. En este guiso cocer la carne molida sazonada.
8. En una olla colocar a hervir agua, adicionar sal, tomillo y laurel, cocinar el pollo por 30 minutos.
9. Desmechar el pollo y mezclar con el guiso de carne.
10. Engrasar moldes individuales; colocar una capa de láminas de arracacha que forren el fondo y luego una porción del relleno.
11. Luego colocar de nuevo más tajadas de arracacha cocida, incluir más relleno hasta cubrir y repetir la operación tres veces más hasta llenar el molde. Finalmente, cubrir con arracacha, queso tajado, crema de leche y parmesano.
12. Hornear hasta que funda y se dore el queso encima (gratinar).



**Lomito** de cerdo laqueado con blinis de arracacha

# Lomito
## de cerdo laqueado con blinis de arracacha

Jorge Luis Gómez Tovar

**Cantidad:** 6 porciones / **Peso por porción:** 300 gramos

| Ingredientes | Unidad medida | Cantidad requerida | Equivalencias medidas caseras |
|---|---|---|---|
| Lomito de cerdo magro | gramos | 800 | una pieza mediana |
| Sal | gramos | c/n | al gusto |
| Pimienta | gramos | c/n | al gusto |
| Condimento cajún | gramos | 20 | 2 cucharas rasas |
| Panela rallada | gramos | 80 | 8 cucharadas rasas |
| Vinagre de frutas | cc | 40 | 4 cucharadas rasas |
| Aceite | cc | 60 | 6 cucharadas rasas |
| Caldo de carne de res sin sal | cc | 120 | 1/2 taza |
| Puré de arracacha | gramos | 200 | 1 taza |
| Huevos enteros | gramos | 150 | 3 unidades |
| Harina de trigo | gramos | 60 | 6 cucharadas rasas |
| Crema de leche | gramos | 50 | 5 cucharadas |
| Queso de untar | gramos | 120 | 1/2 taza |
| Limón fresco | gramos | 60 | 2 unidades |
| Cilantro finamente picado | gramos | 10 | 1 cucharada |
| Cebollín finamente picado | gramos | 10 | 1 cucharada |
| **TOTAL** | | **1780** | |

## Procedimiento

1. Hermosear el lomo, retirar exceso de grasa.
2. Mezclar la pimienta, la sal y el condimento cajún.
3. Colocar los condimentos sobre un plato y rodar sobre estos el lomo hasta cubrir parejo.
4. Dejar reposar 15 minutos en el refrigerador.
5. Atar el lomo con una cuerda de tal manera que no se deforme.
6. Calentar una sartén hasta que dé punto de humo, adicionar parte del aceite y dorar el lomo por todos sus lados a fuego alto.
7. Mezclar la ralladura de panela con el vinagre y cubrir completamente el lomo, dejar reposar.
8. Cubrir la sartén con papel aluminio y hornear el lomo a 160 grados por 25 minutos.
9. Para los blinis, mezclar el puré de arracacha, la harina, los huevos y la crema de leche, salpimentar.
10. Calentar una sartén a fuego medio. Untar con aceite y adicionar rueditas de blinis. Asar por cada lado hasta que doren, como si fueran mini pancakes.
11. Retirar el lomo del sartén y desatar.
12. Recoger los jugos del asado de la sartén con el caldo de carne, dejar reducir hasta que espese, comprobar la sazón y colar.
13. Para montar el plato, colocar los blinis como base en forma de triángulo, levemente traslapados, colocar el lomo caliente, bañar con la salsa y colocar un bocado elaborado con la mezcla de queso de untar, limón y cebollín. Decorar con una hoja de cilantro.



**Salmón** al cilantro con puré de arracacha

# Salmón
## al cilantro con puré de arracacha

Jorge Luis Gómez Tovar

**Cantidad:** 6 porciones / **Peso por porción:** 300 gramos

| Ingredientes | Unidad medida | Cantidad requerida | Equivalencias medidas caseras |
|---|---|---|---|
| **Filete de salmón con piel** | gramos | 1200 | 1 pieza entera o 6 filetes |
| **Sal** | gramos | c/n | al gusto |
| **Pimienta** | gramos | c/n | al gusto |
| **Aceite de oliva** | cc | 60 | 6 cucharadas rasas |
| **Cilantro fresco** | gramos | 20 | 2 cucharadas rasas |
| **Semilla de cilantro** | gramos | 10 | 1 cucharada rasa |
| **Limón Tahití** | gramos | 100 | 2 unidades |
| **Arracacha** | gramos | 320 | 1 taza y 3/4 |
| **Mantequilla** | gramos | 40 | 4 cucharadas rasas |
| **Crema de leche** | cc | 60 | 6 cucharadas rasas |
| **Tomillo fresco** | cc | 5 | 1/2 cucharada |
| **TOTAL** | | **1815** | |

## Procedimiento

1. Cortar el salmón en filetes, sazonar con sal y pimienta.
2. En la mitad del aceite, licuar el cilantro y las semillas de cilantro.
3. Pelar la arracacha, untar con aceite y cocer al horno por 20 minutos, hacer un puré (si no se puede hacer al horno, cocinar tapado en poca agua a fuego medio hasta que ablande, escurrir y secar a fuego bajo).
4. Adicionar al puré la mantequilla fundida y la crema de leche, aromatizar con hojas de tomillo, salpimentar. Rellenar una manga de pastelería con el puré de arracacha.
5. Calentar un sartén a punto de humo. Adicionar aceite, graduar la llama a fuego medio y asar inicialmente por la piel hasta que dore y luego terminar de asar por el otro lado.
6. Calentar el aceite de cilantro.
7. Colocar porciones de puré con la manga de pastelería en forma de rosetón.
8. Servir junto al salmón, cubrir con el aceite de cilantro. Finalizar con limón fresco, cilantro picado y semillas de cilantro.



**Pollo asado** a la paprika con julianas de arracacha

# Pollo asado
## a la paprika con julianas de arracacha

Jorge Luis Gómez Tovar

**Cantidad:** 4 porciones / **Peso por porción:** 553 gramos

| Ingredientes | Unidad medida | Cantidad requerida | Equivalencias medidas caseras |
|---|---|---|---|
| **Pierna pernil de pollo sin costillar (unidad x 250 g)** | gramos | 1000 | 4 perniles |
| **Sal** | gramos | c/n | al gusto |
| **Pimienta** | gramos | c/n | al gusto |
| **Aceite girasol** | cc | 40 | 4 cucharadas rasas |
| **Paprika** | gramos | 10 | 1 cucharada rasa |
| **Mantequilla clarificada** | gramos | 40 | 4 cucharadas rasas |
| **Arracacha** | gramos | 400 | 2 unidades medianas |
| **Espinaca baby** | gramos | 120 | 4 ramilletes |
| **Rúgula** | gramos | 120 | 8 ramas |
| **Salsa soya baja en sodio** | cc | 20 | 2 cucharadas rasas |
| **Vinagre balsámico** | cc | 10 | 1 cucharada rasa |
| **Almendras** | gramos | 40 | 4 cucharadas rasas |
| **Pimentón asado** | gramos | 250 | 1 unidad grande |
| **Panela** | gramos | 40 | 4 cucharadas rasas |
| **Caldo de pollo sin sal** | cc | 120 | 1/2 de taza |
| **Ají tabasco** | cc | 5 | 1/2 cucharada |
| **TOTAL** | | **2215** | |

## Procedimiento

1. Condimentar las piezas de pollo con sal, pimienta y paprika, dejar reposar en el refrigerador.
2. Calentar una sartén, colocar el aceite y sellar las piezas de pollo, untar con la mantequilla clarificada.
3. Tapar o cubrir la sartén.
4. Hornear el pollo por 40 minutos a 180 grados.
5. Pelar la arracacha y rallar en julianas muy finas, colocar en agua fría.
6. Escurrir la arracacha y secar con paño de cocina.
7. Calentar aceite en una sartén y freír las julianas de arracacha, escurrir y dejar sobre papel de cocina.
8. Quemar el pimentón y retirar la piel, picar finamente.
9. Sacar el pollo del horno, retirar de la sartén, recoger los jugos de la cocción con el caldo sin sal.
10. Reducir, colar la salsa, adicionar el pimentón asado en puré, la panela, ají y comprobar la sazón.
11. Aparte, en una sartén, colocar la rúgula y la espinaca baby, mojar con el balsámico y la salsa soya. Marchitar levemente al calor.
12. Colocar el pollo en el plato. Bañar el pollo con la salsa de pimentón, cubrir con las hojas de rúgula y espinaca soasadas y sazonadas al sartén. Cubrir todo con las almendras fileteadas y la arracacha sofrita en julianas.



**Guiso** de cola de res con arracacha y verduras

# Guiso
## de cola de res con arracacha y verduras

Jorge Luis Gómez Tovar

**Cantidad:** 6 porciones / **Peso por porción:** 772 gramos

| Ingredientes | Unidad medida | Cantidad requerida | Equivalencias medidas caseras |
|---|---|---|---|
| Arracacha | gramos | 400 | 2 tazas |
| Cola de res bien carnosa | gramos | 1500 | 1 cola completa |
| Sal | gramos | c/n | sal al gusto |
| Pimienta | gramos | c/n | sal al gusto |
| Aceite de girasol | cc | 30 | 3 cucharadas rasas |
| Cebolla roja picada | gramos | 200 | 1 unidad mediana |
| Dientes de ajo picados | gramos | 10 | una cucharada rasa |
| Pasta de tomate | gramos | 40 | 4 cucharadas rasas |
| Laurel | gramos | 2 | 2 hojas |
| Salsa negra | cc | 40 | 4 cucharadas rasas |
| Astillas de canela | gramos | 2 | 2 astillas |
| Clavo de olor | gramos | 2 | 4 unidades |
| Tomates maduros pelados | gramos | 800 | 6 unidades medianos |
| Caldo de carne sin sal | cc | 1000 | 1 litro |
| Ají guindilla | cc | 10 | 1 cucharada rasa |
| Zanahoria | gramos | 200 | 3/4 de taza |
| Azúcar | gramos | 30 | 3 cucharadas rasas |
| Arveja verde fresca | gramos | 120 | 1/2 taza |
| Vino tinto | cc | 240 | 1 taza |
| Perejil | gramos | 10 | 1 cucharada rasa |
| **TOTAL** | | **2215** | |

## Procedimiento

1. Calentar la olla a presión, adicionar el aceite, los nudos de cola de res arreglados y salpimentados.
2. Cuando empiecen a dorar los nudos, se deben agregar la cebolla roja, el ajo, el laurel, la pasta de tomate, la canela, el clavo, el ají guindilla y los tomate pelados y picados.
3. Adicionar el caldo, y cuando hierva tapar la olla a presión. Cocinar aproximadamente por 30 minutos o 3 pitazos hasta que quede muy blanda.
4. Pelar y cortar la arracacha en cubos grandes y cocinar por 5 minutos en agua con sal y azúcar, escurrir y dejar en agua fría.
5. Pelar y cortar la zanahoria en cubos grandes y cocinar por 7 minutos en agua con sal y azúcar, escurrir y dejar en agua fría.
6. Cocinar la arveja con sal y azúcar, iniciando desde el agua fría. Apenas hierva cocer por 10 minutos más, escurrir y dejar en agua fría.
7. Sacar el vapor de la olla a presión, escurrir las verduras y agregar al guiso de cola, comprobar la sazón.



**Ñoquis** de arracacha a la napolitana



# Ñoquis
## de arracacha a la napolitana

Jorge Luis Gómez Tovar

**Cantidad:** 6 porciones / **Peso por porción:** 300 gramos

| Ingredientes | Unidad medida | Cantidad requerida | Equivalencias medidas caseras |
|---|---|---|---|
| **Puré de arracacha** | gramos | 500 | 2 tazas y 1/2 |
| **Harina de trigo** | gramos | 150 | 1 taza y 1/4 |
| **Polvo de hornear** | gramos | 5 | 1/2 cucharada |
| **Nuez moscada** | gramos | 1 | punta de una cuchara |
| **Huevos** | gramos | 50 | 1 unidad |
| **Queso parmesano** | gramos | 50 | 5 cucharadas rasas |
| **Sal** | gramos | c/n | al gusto |
| **Pimienta** | gramos | c/n | al gusto |
| **Queso mozzarella** | gramos | 300 | 2 tazas |
| **Cebolla roja** | gramos | 250 | 1 unidad grande |
| **Tomates maduros pelados** | gramos | 600 | 6 unidades medianos |
| **Dientes de ajo** | gramos | 20 | 8 dientes |
| **Azúcar** | gramos | 10 | 1 cucharada rasa |
| **Hojas de albahaca** | gramos | 10 | 1 cucharada |
| **Agua** | cc | 5000 | 5 litros |
| **TOTAL** | | **1946** | |

### Procedimiento

1. Prepare un puré de arracacha, seque en un caldero a fuego bajo, deje reposar.
2. En el centro de un tazón coloque la harina, el polvo de hornear, la nuez moscada rallada, la sal y la pimienta, agregue el huevo levemente batido y el queso parmesano rallado
3. Mezcle con movimientos envolventes, descanse la masa y estire en tiras. Corte las tiras en cubos y refrigere.
4. Corte el queso mozzarella en cubos más pequeños que los cubos de masa.
5. Rellene cada cubo de masa con queso, haciendo presión en el centro de cada uno y cubriendo con la masa.
6. Refrigere de nuevo.
7. Ponga a hervir agua con sal, agregue los cubos de ñoquis por tandas, apenas floten cocine por un minuto más.
8. En una cacerola coloque la cebolla roja y los ajos, dore levemente, adicione el tomate cortado en cascos, tape y deje cocer a fuego bajo (también se pueden hornear).
9. Cuando la cebolla, el ajo y el tomate estén muy dorados, retirar del fuego, licuar y tamizar.
10. Colocar la salsa en una olla y cocer hasta que cambie de color, adicione azúcar para retirar la acidez.
11. Rectifique la sazón y adicione albahaca picada dos minutos antes de salir del fuego.
12. Escurra los ñoquis y termine de cocinar en la salsa por 2 minuto más.



**Tortilla** de arracacha con portobelo y chorizo

# Tortilla
## de arracacha con portobelo y chorizo

Jorge Luis Gómez Tovar

**Cantidad:** 2 porciones / **Peso por porción:** 652,5 gramos

| Ingredientes | Unidad medida | Cantidad requerida | Equivalencias medidas caseras |
|---|---|---|---|
| Harina de arracacha casera | gramos | 150 | 3/4 de taza |
| Queso parmesano para la tortilla | gramos | 120 | 1 taza |
| Queso gruyere ahumado | gramos | 60 | 6 cucharadas rasas |
| Champiñón portobello | gramos | 400 | 3 unidades grandes |
| Cebolla puerro | gramos | 120 | 1/2 taza |
| Cebolla roja | gramos | 150 | 1 unidad mediana |
| Aceite de oliva | cc | 30 | 3 cucharadas rasas |
| Cebollín | gramos | 10 | 1 cucharada |
| Cilantro | gramos | 10 | 1 cucharada |
| Perejil liso | gramos | 5 | 1/ cucharada |
| Queso parmesano para el relleno | gramos | 40 | 4 cucharadas |
| Ajo | gramos | 10 | 1 cucharada |
| Sal | gramos | c/n | al gusto |
| Pimienta | gramos | c/n | al gusto |
| Chorizo de ternera | gramos | 200 | 2 unidades |
| **TOTAL** | | **1305** | |

## Procedimiento

1. Para la tortilla, engrasar con pincel un sartén antiadherente grande y cubrir el fondo del sartén con el queso parmesano y la harina de arracacha, cocer a fuego muy bajo hasta obtener una textura firme.
2. Colocar encima el queso gruyere rallado.
3. Para el relleno, colocar en un caldero el aceite, la cebolla roja, la cebolla puerro, el ajo picado y cristalizar.
4. El portobello se debe limpiar con un paño húmedo, se corta en láminas y se agrega junto con el chorizo cortado en láminas, se deja dorar todo muy bien. Adicionar el parmesano, comprobar la sazón.
5. Sobre la tortilla, que aún está en la sartén, colocar el relleno teniendo la precaución de escurrir el exceso de líquido de la cocción del portobello y las verduras, agregar el parmesano.
6. Cuando la tortilla esté dorada y se suelte del sartén, doblar en media luna y luego dorar por el otro lado.
7. Servir inmediatamente.



**Cerdo** braseado con arracacha y verduras

# Cerdo
## braseado con arracacha y verduras

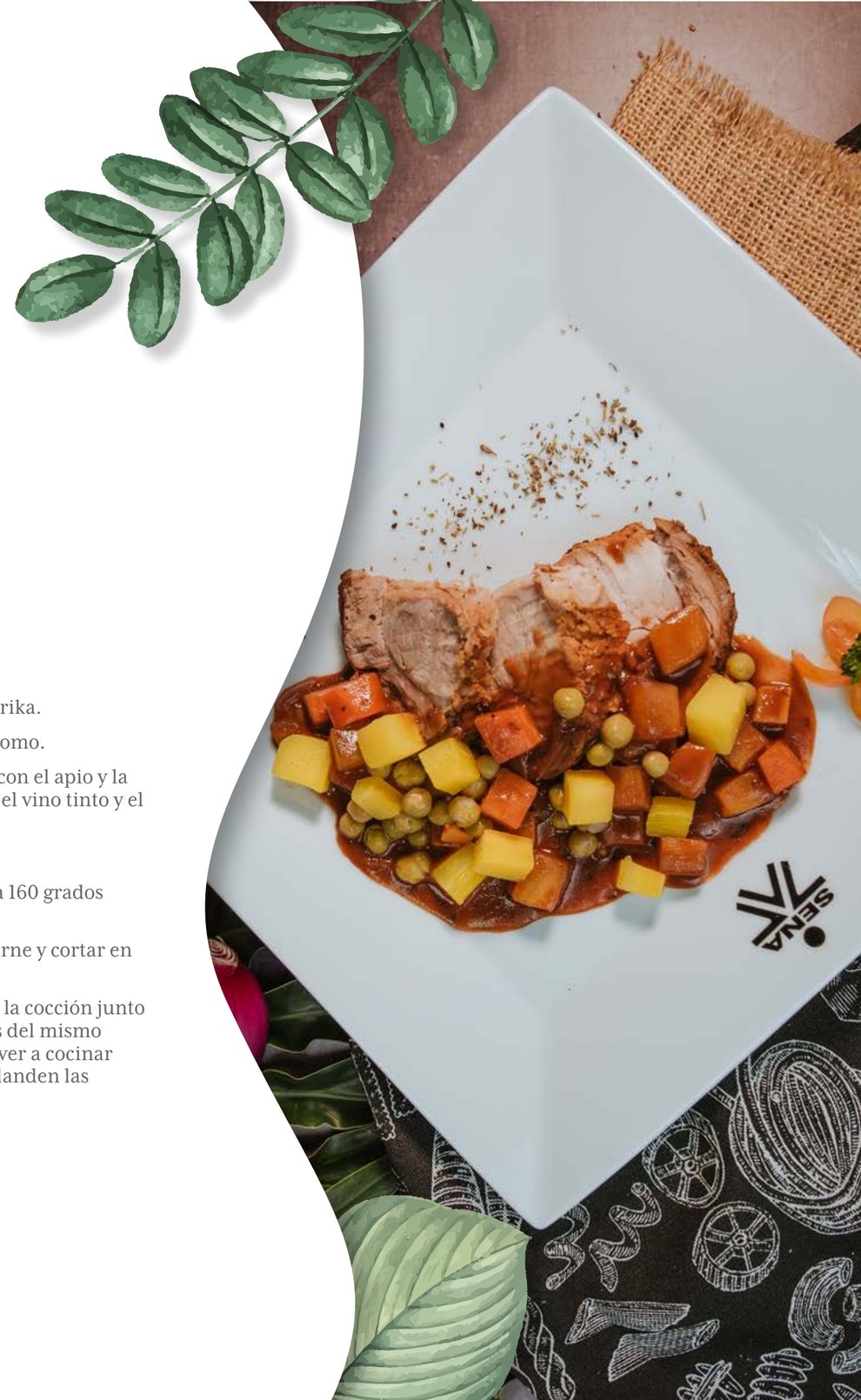
Jorge Luis Gómez Tovar

**Cantidad:** 6 porciones / **Peso por porción:** 330 gramos

| Ingredientes | Unidad medida | Cantidad requerida | Equivalencias medidas caseras |
|---|---|---|---|
| Cañón de cerdo | gramos | 800 | 1/4 de cañón mediano |
| Sal | gramos | c/n | al gusto |
| Pimienta negra recién molida | gramos | c/n | al gusto |
| Paprika | gramos | 5 | 1/2 cucharada |
| Albahaca fresca | gramos | 5 | 1/2 cucharada |
| Orégano fresco | gramos | 5 | 1/2 cucharada |
| Aceite de girasol | cc | 40 | 4 cucharadas rasas |
| Vino tinto | cc | 120 | 1/2 taza |
| Caldo de res sin sal | cc | 120 | 1/2 taza |
| Arracacha | gramos | 200 | 2 unidades medianas |
| Zanahoria | gramos | 200 | 2 unidades medianas |
| Arveja verde fresca | gramos | 200 | 1 taza |
| Apio | gramos | 200 | 3 tallos medianos |
| Cebolla cabezona roja | gramos | 80 | 1/2 cebolla mediana |
| **TOTAL** | | **1975** | |

## Procedimiento

1. Sazonar el lomo con sal, pimienta y paprika.
2. Calentar la sartén con aceite y sellar el lomo.
3. En una cacerola colocar el lomo entero con el apio y la cebolla roja cortados en cubos grandes, el vino tinto y el caldo de res.
4. Agregar el orégano fresco y la albahaca.
5. Tapar la cacerola y cocinar en el horno a 160 grados centígrados por 20 minutos.
6. Sacar la cacerola del horno, retirar la carne y cortar en rodajas o cubos grandes.
7. Colocar de nuevo la carne en la salsa de la cocción junto con la arracacha y la zanahoria cortadas del mismo tamaño de la zanahoria y la cebolla. Volver a cocinar tapado otros 20 minutos o hasta que ablanden las verduras.
8. Comprobar la sazón y servir.



**Aligot** de arracacha con salchicha parrillera

# Aligot
## de arracacha con salchicha parrillera

Jorge Luis Gómez Tovar

**Cantidad:** 4 porciones / **Peso por porción:** 172 gramos

| Ingredientes | Unidad medida | Cantidad requerida | Equivalencias medidas caseras |
|---|---|---|---|
| **Arracacha** | gramos | 250 | 2 unidades medianas |
| **Ajo** | gramos | 5 | 2 dientes |
| **Laurel** | gramos | 2 | 2 hojas |
| **Queso blanco prensado** | gramos | 125 | 1 taza |
| **Queso gruyere** | gramos | 125 | 1 taza |
| **Nuez moscada** | gramos | 1 | 1 punta de cucharadita |
| **Salchicha parrillera** | gramos | 160 | 4 unidades |
| **Sal** | gramos | c/n | al gusto |
| **Aceite de girasol** | cc | 20 | 2 cucharadas |
| **TOTAL** | | **688** | |

### Procedimiento

1. En una cacerola colocar el aceite y sofreír levemente las salchichas parrilleras.
2. Retirar las salchichas, adicionar el ajo en láminas, adicionar las arracachas peladas y lavadas.
3. Agregar agua hasta que cubra a la mitad las arracachas, cocinar tapadas hasta que ablanden y escurrir.
4. Hacer puré con las arracachas.
5. En la misma cacerola secar el puré a fuego bajo, luego adicionar la nuez moscada rallada, los quesos rallados y mezclar enérgicamente hasta obtener una mezcla suave y elástica, comprobar la sazón.
6. Servir junto con las salchichas parrilleras.



**Costilla** de cerdo asada con profiteroles de arracacha

# Costilla
## de cerdo asada con profiteroles de arracacha

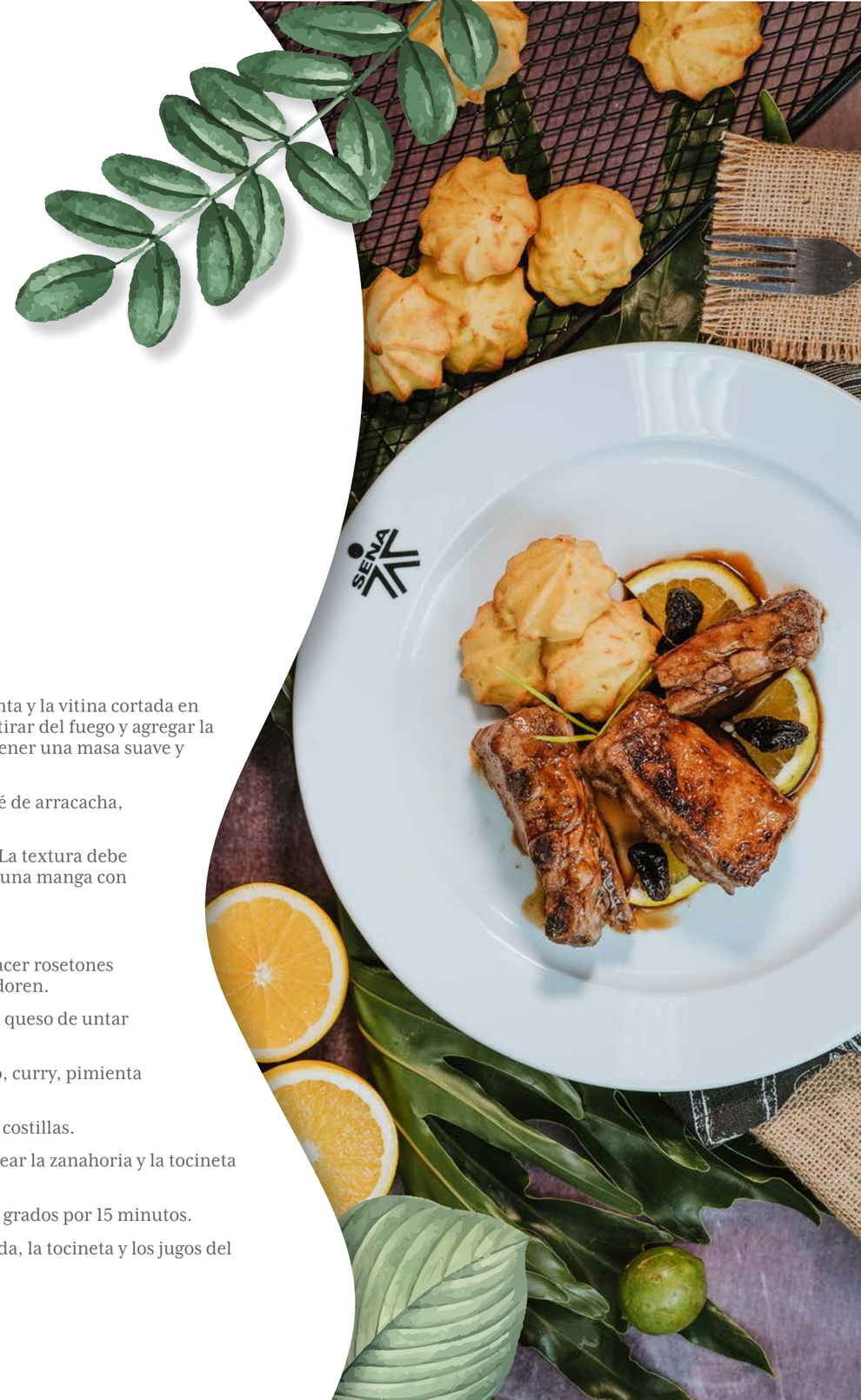
Jorge Luis Gómez Tovar

**Cantidad:** 4 porciones / **Peso por porción:** 446 gramos

| Ingredientes | Unidad medida | Cantidad requerida | Equivalencias medidas caseras |
|---|---|---|---|
| **Puré de arracacha** | gramos | 100 | 1/2 taza |
| **Harina de trigo** | gramos | 100 | 1 taza |
| **Vitina o grasa para hojaldre** | gramos | 50 | 5 cucharadas rasas |
| **Sal fina** | gramos | c/n | al gusto |
| **Huevos** | gramos | 50 | 1 unidad |
| **Agua** | gramos | 100 | 10 cucharadas rasas |
| **Carré de cordero** | gramos | 1000 | 1 pieza carnosa |
| **Comino** | gramos | 2 | 1/2 cucharadita |
| **Pimienta guayabita** | gramos | 2 | 1/2 cucharadita |
| **Aceite** | cc | 40 | 4 cucharadas rasas |
| **Mantequilla** | gramos | 40 | 4 cucharadas rasas |
| **Canela en polvo** | gramos | 1 | punta de una cucharita |
| **Zanahoria** | gramos | 150 | 1 unidad mediana |
| **Curry** | gramos | 2 | punta de una cucharita |
| **Tocineta** | gramos | 80 | 4 laminas |
| **Queso de untar** | gramos | 60 | 6 cucharadas rasas |
| **Albahaca** | gramos | 5 | 1/2 cucharada |
| **TOTAL** | | **1782** | |

## Procedimiento

1. En una olla colocar el agua, la sal, la pimienta y la vitina cortada en cubos. Cuando rompa el primer hervor, retirar del fuego y agregar la harina y remover enérgicamente hasta obtener una masa suave y ligera.
2. Dejar enfriar en un tazón, adicionar el puré de arracacha, mezclar de nuevo hasta que esté suave.
3. Adicionar el huevo y batir enérgicamente. La textura debe ser suave, comprobar la sazón y colocar en una manga con boquilla grande y ondulada.
4. Precalentar el horno a 175 grados.
5. En una bandeja engrasada y enharinada hacer rosetones medianos con la masa, hornear hasta que doren.
6. Dejar enfriar los profiteroles y rellenar con queso de untar mezclado con albahaca.
7. Sazonar la costilla de cerdo con sal, comino, curry, pimienta guayabita molida y canela en polvo.
8. Calentar el aceite en una sartén y dorar las costillas.
9. En la grasa en la que se doró la costilla, saltear la zanahoria y la tocineta cortada en cubos gruesos.
10. Tapar la sartén y hornear las costillas a 250 grados por 15 minutos.
11. Servir las costillas con la zanahoria horneada, la tocineta y los jugos del horneado.
12. Acompañar con los profiteroles.



**Focaccia** de arracacha con camarones con ponzu y tomate fresco



# Focaccia
## de arracacha con camarones con ponzu y tomate fresco

Jorge Luis Gómez Tovar

**Cantidad:** 12 porciones / **Peso por porción:** 125 gramos

| Ingredientes | Unidad medida | Cantidad requerida | Equivalencias medidas caseras |
|---|---|---|---|
| **Harina de arracacha** | gramos | 150 | 1 taza y 1/4 |
| **Harina de trigo** | gramos | 100 | 1/2 taza |
| **Levadura** | gramos | 10 | 1 cucharada rasa |
| **Vino blanco** | gramos | 40 | 4 cucharadas |
| **Aceite de oliva** | cc | 30 | 3 cucharadas |
| **Agua** | cc | 80 | 8 cucharadas rasas |
| **Orégano** | gramos | 5 | 1/2 cucharada rasa |
| **Sal** | gramos | c/n | al gusto |
| **Tomillo** | gramos | 1 | punta de una cucharita |
| **Albahaca** | gramos | 5 | 1/2 cucharada rasa |
| **Camarones tigre** | gramos | 400 | 2 tazas |
| **Mirin (vino de arroz)** | cc | 60 | 6 cucharadas rasas |
| **Aceite de ajonjolí** | cc | 60 | 6 cucharadas rasas |
| **Salsa soya baja en sodio** | cc | 60 | 6 cucharadas rasas |
| **Limón** | gramos | 100 | 2 unidades |
| **Tomate maduro** | gramos | 300 | 3 unidades medianas |
| **Cebolla roja** | gramos | 100 | 1/2 cebolla median |
| **Cilantro** | gramos | 20 | 2 cucharadas rasas |
| **Jengibre fresco** | gramos | 2 | 1/2 cucharadita |
| **TOTAL** | | **1782** | |

## Procedimiento

1. Mezclar las harinas con el orégano, la albahaca y el tomillo. Hacer una corona sobre la mesa y en el centro colocar el vino, la levadura y el aceite de oliva.
2. Dejar que la levadura actúe sobre los líquidos y se incorpore.
3. Luego ir mezclando en forma envolvente, colocando el agua con sal poco a poco.
4. Amasar hasta obtener una masa suave. Colocar la bola de más en un tazón, dejar reposar hasta que duplique su volumen.
5. Aplanar la masa con la mano y con el rodillo extender dando una forma rectangular con un grosor de 3 a 5 mm.
6. Dejar reposar de nuevo hasta que duplique otra vez su volumen, hornear a 200 grados hasta que dore.
7. Limpiar los camarones, pasar por agua con sal; escurrir y colocar en un tazón con cebolla roja y cilantro finamente picado, dejar macerar en refrigeración 10 minutos.
8. Luego agregue el jengibre finamente picado, el cilantro picado y el tomate sin piel picado fino.
9. Caliente el mirin en una olla y reduzca a la mitad, deje enfriar y adicione el aceite de ajonjolí, la salsa soya y el zumo de limón fresco, verifique que el sabor sea suave y equilibrado.
10. Al camarón macerado agregue la mezcla del aderezo y remueva. Sirva en montoncitos sobre trozos de focaccia de arracacha.



**Lomito de res** asado en salsa champañola con arracacha fondant



# Lomito de res
## asado en salsa champañola con arracacha fondant

Jorge Luis Gómez Tovar

**Cantidad:** 4 porciones / **Peso por porción:** 473 gramos

| Ingredientes | Unidad medida | Cantidad requerida | Equivalencias medidas caseras |
|---|---|---|---|
| Arracacha | gramos | 400 | 2 unidades parejas |
| Aceite de oliva | cc | 10 | 1 cucharada rasa |
| Mantequilla | gramos | 40 | 4 cucharadas |
| Sal | gramos | c/n | al gusto |
| Pimienta | gramos | c/n | al gusto |
| Caldo de pollo bajo en sal | cc | 240 | 1 taza |
| Lomito de res (corazón) | gramos | 600 | 1 pieza |
| Mostaza americana | gramos | 20 | 2 cucharadas |
| Salsa inglesa | cc | 30 | 3 cucharadas |
| Aceite de girasol | cc | 40 | 4 cucharadas |
| Champiñones | gramos | 320 | 2 tazas |
| Crema de leche | gramos | 60 | 6 cucharadas |
| Queso de untar | gramos | 120 | 1/2 taza |
| Ajo finamente picado | gramos | 5 | 2 dientes |
| Perejil finamente picado | gramos | 5 | 1/2 cucharada |
| Cebollín | gramos | 2 | 6 unidades |
| **TOTAL** | | **1892** | |

### Procedimiento

1. Tomar las arracachas parejas, casi cilíndricas, pelar y cortar con un cortador de masa en forma de aro para obtener cilindros iguales. La altura de cada rodaja puede ser entre 3 y 5 centímetros.
2. Colocar en una sartén el aceite de oliva y la mantequilla, dorar las rodajas de arracacha en el sartén por ambos lados.
3. Adicionar el caldo de pollo a la sartén y tapar. Hornear a 180 grados por 20 minutos hasta que estén tiernas.
4. Cortar los corazones de lomo en medallones, aplanar levemente con la mano, sazonar con sal, pimienta, salsa inglesa.
5. Asar los medallones de lomo a fuego medio y girarlos continuamente con una pinza para obtener un asado parejo.
6. Reservar los medallones.
7. En la sartén de la cocción colocar un poco más de grasa y dorar ajo finamente picado, adicionar los champiñones cortados en láminas y saltear por 2 minutos.
8. Agregar el perejil picado, la crema de leche, el queso de untar y la mostaza. Comprobar la sazón.
9. Si la salsa está un poco seca, adicionar un poco de caldo de la cocción de la arracacha previamente desengrasado.
10. Comprobar la sazón.
11. En un plato colocar cada medallón y cubrir con salsa caliente.
12. Acompañar con las arracachas cocidas al horno y bucles de cebollín.



# Referencias bibliográficas


Albano, K. M., Franco, C. M. L., & Telis, V. R. N. (2014). Rheological behavior of Peruvian carrot starch gels as affected by temperature and concentration. *Food Hydrocolloids*, 40, 30–43. https://doi.org/10.1016/j.foodhyd.2014.02.003

Alvarado Gaona, A. E., Muñoz, A. L., & Adame, O. F. (2016). Una aproximación al desarrollo rural, caso el cultivo de arracacha, en el departamento de Boyacá. *Ingeniería y Región, 16*(2), 57. https://doi.org/10.25054/22161325.1299

Álvarez Vita, J. (1990). *Diccionario de peruanismos*. Universidad Alas Peruanas (UAP).

Atencio Solano, L. M., Garnica Montaña, J. P., Vargas Berdugo, A. M., Villamil Carvajal, J. E., & Cañar Serna, D. Y. (2019). *Manual técnico para la producción de colinos de arracacha bajo condiciones agroecológicas del municipio de Cajamarca, Tolima*. Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria. http://hdl.handle.net/20.500.12324/35505

Leidi, E. O., Monteros Altamirano, A., Mercado, G., Rodriguez, J. P., Ramos, A., Alandia, G., Sørensen, M., & Jacobsen, S.-E. (2018). Andean roots and tubers crops as sources of functional foods. *Journal of Functional Foods*, *51*, 86–93. https://doi.org/10.1016/j.jff.2018.10.007

Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural [MADR]. (2019). *Siembra - Demandas en el sector agropecuario y agroindustrial - Cultivo Arracacha*. http://www.siembra.gov.co/Demandas/Demanda/Reporte

Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones [MinTIC]. (2018). *Evaluaciones Agropecuarias Municipales EVA*. https://www.datos.gov.co/Agricultura-y-Desarrollo-Rural/Evaluaciones-Agropecuarias-Municipales-EVA/2pnw-mmge/data

Pinto-Acero, Y. L., Alvarado-Gaona, Á. E., Burgos-Ávila, Y. E., Balaguera-lópez, H. E., & Ramírez-Gonzáñez, S. I. (2019). Characterization of three Arracacia xanthorrhiza Bancroft genotypes using morphological and color parameters Caracterización de tres genotipos de Arracacia xanthorrhiza Bancroft mediante parámetros morfológicos y de color. *Revista Colombiana de Ciencias Hortícolas, 13*(3), 426–434. https://doi.org/10.17584/rcch.2019v13i3.8948

Rodríguez Rodríguez, Ó. J., Garnica Montaña, J. P., Carvajal Villamil, J. E., Atencio Solano, L. M., & Martínez Reina, A. (2019). *Agrosavia La 22. Primera variedad de arracacha en Colombia. Amarilla, de alta producción y adaptada a condiciones agroecológicas de la zona Andina*. Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria. http://hdl.handle.net/20.500.12324/35649

Scott, G. J., Rosegrant, M., & Ringler, C. (2000). *Raíces y Tubérculos para el Siglo 21 Tendencias, Proyecciones y Opciones de Política*. Instituto Internacional de Investigaciones sobre Políticas Alimentarias (IFPRI).