



16



Enero - Febrero 2016



## Carnes de tercera

**A**partir de esta nueva publicación de la separata *Carne & Leche*, enseñaremos a nuestros lectores la preparación de recetas con cortes de carne clasificados como de segunda o tercera (falda, el pecho, el pescuezo y el rabo), llamados así por ser más secas, duras o más grasosas, pero con un alto poder nutritivo. Por lo general, son cortes más económicos, pero como dicen por ahí, por más humilde que sean, pueden formar parte de un plato exclusivo. Todo está en la receta, los condimentos y la forma de preparación.

Visitamos el restaurante *Tábula*. Allí, en un exclusivo barrio de Bogotá, se prepara *Rabo de toro endiablado* y una *Canilla de novillo*, deliciosas recetas que encontrará en esta publicación.

Por otro lado, en la sección de Leche, les ofreceremos, en esta oportunidad, una preparación donde ella toma otro sabor, no dulce, como en los tradicionales postres, sino salado. El restaurante *El Arca* en Usaquén, nos regaló la receta de la *Crema de Chontaduro* para quienes gusta de este fruto exótico y también la receta de la tradicional *Changua con huevo bogotana*, que se acostumbra a tomar a la hora del desayuno.

Muchas gracias por sus comentarios y nos agrada saber, que estas publicaciones hacen parte ya del recetario de casa.

***¡Buen apetito!***

María Eugenia Rodríguez Ruiz  
Directora revista EL CEBÚ

97

Leche

## Crema de chontaduro



Changua



Crema de chontaduro

## *El sabor del pacífico colombiano en Bogotá*



**B**rindar una experiencia de fusión colombiana, es el sello de El Arca, un restaurante creado por Julio César Ochoa Recio, un caleño administrador de empresas y chef apasionado por mezclar diferentes sabores para deleitar el paladar de sus clientes.

Ochoa tiene más de 30 años de experiencia en la cocina, pero apenas en 2002 tomó la decisión de abrir un restaurante propio en la capital colombiana, con el propósito de rendir un homenaje al Pacífico colombiano, específicamente, al Valle del Cauca.

Estudió el plátano en sus tres estados de maduración: verde, pintón y maduro, y encontró en este ingrediente el arca para montar cada uno de sus platos, de tal manera que los visitantes encuentran una obra de arte y se transportan en el tiempo y el espacio a través de cada sabor.

Es exigente con la preparación de cada uno de los platos que se han creado en la carta del restaurante, es por eso que todas las recetas que implementa, están estandarizadas



Julio César Ochoa, propietario

para que la gente cada vez que visite el lugar pueda volver a saborear el mismo plato.

Busca que sus empleados puedan satisfacer las metas que tienen propuestas y crezcan profesionalmente junto a él. Todos los colaboradores son críticos de los platos que hay en la carta. Es un restaurante familiar, su hija Marisol es la gerente y su esposa, María Helena, es la jefe del personal.

“La leche es un ingrediente importante en la preparación de muchos platos de El Arca”, dice julio, un apasionado por la leche. A continuación, nos regala la receta de dos deliciosos platos.

---

Dirección: Calle 118 No. 5-03, Usaquén - Bogotá

## Crema de chontaduro (4 personas)

### Ingredientes:

- 100 g de tocineta
- 100 g de cebolla cabezona roja
- 20 g de vino blanco
- 300 g de chontaduro
- 1L de leche
- Una pizca de pimienta de cayena
- 3 pizcas de sal
- 30 g de aceite de girasol
- 200 g de leche de coco

### Preparación:

Ponemos en un wok, a fuego lento, el aceite y la cebolla hasta que esté caramelizada, luego agregamos la tocineta y el vino que desglasa el fondo del wok. Después añadimos el chontaduro partido en cascós, sal, pimienta de cayena y



leche. Se revuelve y se deja cocinar a fuego medio durante 15 minutos, aproximadamente. Cuando la preparación ya tenga consistencia, se debe licuar todo y colar para servir.

Para decorar el plato, se rocía crema de leche y tocineta en tiras crocantes.

## Salsa de queso



### Ingredientes:

- 250 g de queso azul
- 400 g de queso crema
- 300 g de queso doble crema tipo mozzarella
- 400 g de leche
- 200 g de crema de leche
- 100 g de zumo de limón

Se debe revolver todo en frío y luego calentar a fuego lento y revolver hasta que tenga una sustancia homogénea. Se deja enfriar y se sirve.

## Changua para dos

### Ingredientes:

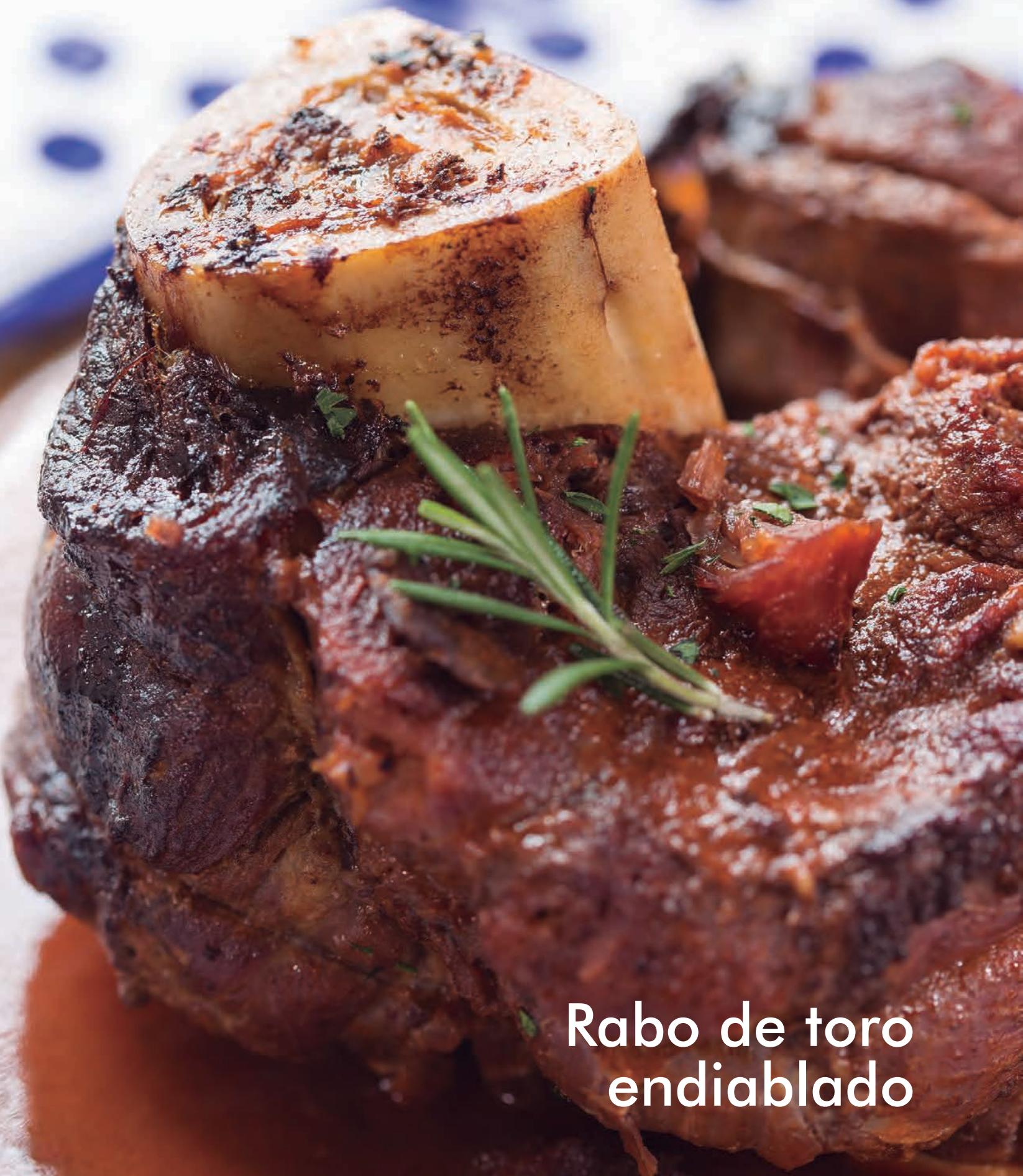
- 2 tazas de leche
- 2 tazas de agua
- 4 cucharadas de cebolla larga
- 1 cucharada de cilantro
- 4 huevos
- Sal al gusto

### Preparación:

Se pone a cocinar la leche con la cebolla hasta que hierva, luego se agregan los huevos y el agua hasta que estos estén pochados; se adiciona sal al gusto y se sirve con cilantro.



Carne



Rabo de toro  
endiablado



Canilla de novillo



Rabo de toro endiablado

## *En Tábula, carnes de tercera que parecen de primera*



Tomas Rueda, propietario

Reflexionar sobre lo que es ser colombiano, qué les gusta comer y cómo ser atendidos, fue clave para que Tomás Rueda junto con sus socios, abrieran hace nueve años el restaurante Tábula, ubicado en el barrio La Macarena, en Bogotá.

Tomás es uno de los socios y chef de este espacio acogedor, creado para compartir en familia y con los amigos. Estudió gastronomía en Barcelona, luego viajó por Asia y trabajó en Vietnam, donde aprendió diferentes tipos de comida.

Después de su viaje, regresó a Colombia con la intención de trasladarse a Francia para aplicar todos sus conocimientos; sin embargo, sus amigos de infancia, que hoy en día son sus socios, lo convencieron de abrir un restaurante, este fue Donostia, y cuatro años después abrieron Tábula.

Tábula le da paso a la cocina de reflexión a partir de diferentes herramientas que reconstruyen el territorio nacional. En el restaurante todos los elementos son típicos de Colombia: la vajilla del restaurante fue traída del Carmen de Viboral, la chamba del Tolima y otros accesorios fueron traídos de Santander, específicamente de Barichara.

Otro de los elementos que marcan la diferencia, es el tipo de cortes que utilizan para gran parte de sus platos, pues allí los visitantes podrán encontrar cortes de tercera y de cuarta que llegan a ser más gustosos y sabrosos, como el rabo de toro, la canilla de novillo, entre otros. Estos son servidos en grandes postas que alcanzan para 3 o 4 personas, por esta razón, los clientes deben llegar a un consenso para compartir en su mesa.

El restaurante ofrece a sus visitantes un menú colombiano, sin necesidad de hacer comida criolla. La forma de sazonar sus platos, recuerda a sus comensales el sabor de platos típicos de diferentes regiones del país que se han ido olvidando.

Tomás nos invita a preparar el Rabo de toro endiablado y la Canilla de novillo.

Dirección: Calle 29 bis No. 5-84 La Macarena - Bogotá

## Rabo de toro endiablado

### Ingredientes:

- Un kilo de rabo de toro
- Tomate
- Cebolla
- Ajo
- Chile

### Preparación:

Se debe sazonar el rabo de toro con tomate, cebolla, ajo y chile; luego se debe brasear a temperatura baja durante ocho horas en horno de leña.

Este plato se puede acompañar con puré de papa, debido a que es una carne bastante jugosa.

## Canilla de novillo

### Ingredientes:

- Dos kilos de canilla de novillo
- Tomillo
- Laurel
- Comino
- Zanahoria

### Preparación:

Se debe sazonar la canilla de novillo con tomillo, laurel, comino y zanahoria y se deja a temperatura baja durante ocho horas en horno de leña.

Este plato se puede acompañar con pasta o verduras.

