

6

Asocebú®
Colombia

carne
Leche

Marzo - Abril 2014



La separata *Carne & Leche* se trasladó a la ciudad de Medellín para traer a nuestros lectores unas deliciosas recetas, exclusivas del Hotel Diez, el cual se caracteriza por su concepto artesanal, moderno y amigable con el medio ambiente. Su chef, Román Marín, elaboró dos platos exclusivos que ofrece a sus huéspedes y visitantes: el Solomito Guaraní y el Mechado de Solomito con champiñones. Ahora usted los podrá preparar fácilmente en casa.

Y después de saborear estas dos recetas, es bueno terminar con un postre típico colombiano. Le tenemos la receta del arequipe y las panelitas de leche, ¡ah!, y también del queso doble crema; todo esto preparado por 25 mujeres de la Cooperativa Ameg, ubicada a 30 minutos de la laguna de Guatavita, en el departamento de Cundinamarca. Allá registramos con nuestra cámara el trabajo de estas señoras que reúnen semanalmente 600 litros de leche para la elaboración de dichos productos.

Llegamos ya a la edición No. 6 de nuestra separata de *Carne & Leche*, que, por supuesto, usted puede colecciónar. Despréndala y guárdala, que en pocos días estaremos presentándole el folder para su archivo. Gracias por sus comentarios y por la acogida que ha tenido esta publicación.

No olvide escribirnos a revicebu@asocebu.com

María Eugenia Rodríguez Ruiz
Directora revista EL CEBÚ

Leche

Arequipe



Arequipe y panelitas de Guatavita



A 30 minutos de la laguna de Guatavita se encuentra la Cooperativa Ameg, una asociación de 25 mujeres emprendedoras, algunas madres cabeza de familia, que hace 13 años decidieron unirse en busca de nuevas oportunidades.

Esta microempresa, ubicada exactamente en Carbonera Alta, es la primera y única en el municipio en transformar la leche para elaborar diferentes productos. Esto es el resultado de lo que ellas han logrado conseguir con esfuerzo. Estas mujeres, en su mayoría, son propietarias de las vacas y reúnen semanalmente 600 litros de leche que son procesados y distribuidos todos los miércoles.

Todas tienen una función específica: algunas se encargan de la preparación de los productos; otras de distribuirlos en restaurantes escolares y supermercados; las últimas colocan un punto de venta en la laguna de Guatavita para todos los turistas que visitan este lugar.

Patricia Rodríguez, representante legal de Ameg, y Gilma Rodríguez, nos comparten tres de sus recetas para preparar en casa.





Queso doble crema

Ingredientes:

- 6 litros de leche
- 1 cuajo
- sal
- 1 kumis

Preparación:

Se calientan tres litros de leche a 30°C, se agrega el kumis y se apaga. Luego se tapa y se deja en un lugar donde mantenga la temperatura durante 24 horas.

Posteriormente, se mezcla esa preparación con los otros tres litros de leche y se pone al fuego hasta llegar a los 32°C. Cuando llegue a este punto, se debe apagar, agregar el cuajo y esperar 15 minutos. Luego, se corta y se saca el suero. Se agrega sal al queso. Se debe poner en un recipiente a fuego lento y con la ayuda de una espátula se hila o funde hasta que quede seco.

Por último, se debe llevar a un molde a temperatura ambiente y cuando haya enfriado, refrigerar.



Arequipe

Ingredientes:

- 3 litros de leche
- 1 libra de azúcar
- 6 gramos de bicarbonato
- 10 gramos de glucosa

Preparación:

Se vierten los tres litros de leche a fuego lento con seis gramos de bicarbonato. Se debe batir hasta que hierva. Una vez suelte el hervor se apaga y se deja reposar durante 10 minutos.

Cuando haya transcurrido este tiempo, se pone nuevamente a fuego lento y se agrega la glucosa sin dejar de batir hasta que coja una textura compacta. Luego se apaga y se sirve.

Panelitas



Ingredientes:

- 3 litros de leche
- 2 ½ libras de azúcar
- 12 gramos de glucosa
- 20 gramos de almidón

En una olla se ponen a fuego alto la leche y el bicarbonato sin dejar de revolver. Cuando esta mezcla hierva se agrega el azúcar. Una vez espese, se le agrega la glucosa y el almidón hasta que la mezcla esté consistente. Se apaga y se sigue batiendo durante 10 minutos. Luego se pone en una superficie plana y se estira con un rodillo, después se corta y quedan listas las panelitas para servir.

Carne



Roman Marín, chef del Diez Restaurante Bar



Solomito Guarani

HABLEMOS DE CARNE



Mechado de solomito en salsa de champiñones

En Antioquia, un hotel Diez con sabor colombiano

Por: Vivi Ruiz Duque
Asistente de comunicaciones

Encerrar en sus espacios un pedazo de cada región de Colombia, ser amigable con el medio ambiente y 100 % accesible a personas con discapacidad, hacen de Diez Hotel un lugar especial para pasar una tranquila estadía en la capital antioqueña.



Cada piso cuenta con ocho vitrinas que exponen el medio de transporte, la materia prima, la principal artesanía e instrumentos musicales de las regiones Andina, Amazonia, Orinoquía, Pacífico y Caribe. Cada uno de los elementos fue escogido por el hotel y Artesanías de Colombia para ambientar el sitio con un concepto único entre lo artesanal y lo moderno, y ofrecer una experiencia inolvidable a los visitantes y huéspedes.

Cuenta con 115 habitaciones con barras de seguridad para personas con movilidad reducida y discapacidad total. Sus ascensores tienen lenguaje Braille, por lo tanto, están certificados por Colombia Accesible.

Su decoración es amigable con el medio ambiente. En el mes de abril reutilizaron todas las cáscaras de huevo como parte de la decoración. Además, tiene vidrios de última

tecnología que aíslan los rayos ultravioleta un 40%, lo que reduce el consumo de aire acondicionado.

Román Marín, chef de Diez Restaurante Bar, es especialista en cocina internacional, pero también dispone en su menú de diferentes platos de la cocina colombiana. "La diferencia de este lugar es darle un toque muy nuestro al evocar los sabores de nuestras madres y abuelas sin perder la esencia ancestral", aseguró Marín, quien nos enseñó a hacer dos recetas de su menú a base de carne bovina.



Solomito Guarani

Ingredientes:

- 250g Solomito
- 40g Crema de leche
- 50g Queso Mozzarella
- 1 Ajo
- 1 Cebolla
- Vino blanco
- 0.5g Pimienta molida
- 60g Mornay (salsa bechamel acompañada con huevo)
- 70 g Palmitos
- 0.5g Sal

Para acompañar con ensalada mixta

- 1 Cebolla blanca
- 25g Pepino
- 65g Tomate chonto
- 130g Maíz desgranado
- 26g Lechuga batavia
- 130ml Aceite de oliva
- 5g Orégano seco
- Jugo de limón

Papa al vapor

- 150g Papa capira
- 30g perejil
- Pasta de ajo
- Sal
- Mantequilla
- Vino blanco
- Laurel

Preparación:

Se debe poner el solomito en la plancha al término deseado. Mientras tanto, en una sartén, agregue el ajo, la cebolla, el vino, los palmitos troceados, la mornay y la crema de leche. Cuando el solomito esté en el término requerido, se debe agregar la salsa, cubrirlo con el queso mozzarella y llevarlo al horno.

Para la papa al vapor se debe pelar la papa en un cubo de 4x4 y cocinar en una olla con agua, laurel, sal, ajo y cebolla. Mientras llegan al punto, en una sartén se agrega mantequilla, ajo, cebolla y perejil. Cuando las papas estén en el término deseado, se saltean en esta salsa y estarán listas para servir.

En un recipiente se pone aceite de oliva, sal, zumo de limón y orégano para que se active el sabor; en otro: pepino, cebolla, maíz y se adereza con la vinagreta de orégano. Al servir se pone la lechuga en la base del plato y encima la preparación anterior.



Mechado de solomito en salsa de champiñones

Ingredientes:

- 250g Solomito
- 60g Tocineta ahumada
- 0.5g Estragón
- 0.5g Sal
- 0.5g Pimienta molida
- 30 g Champiñón
- 1 g Pasta de ajo
- 1g Pasta de cebolla
- 80 g Demi glace
- 20 g Vino tinto

Para acompañar

- 15g Queso parmesano
- 120g Papa capira
- 20g Salsa bechamel
- 0.5g Nuez moscada
- 1 Laurel
- 150g Arvejas
- 40g Zanahoria
- 80g Zucchini
- 20g Brócoli
- 5g Ajonjolí
- 20g Salsa de soya

Preparación:

Hacer dos incisiones en los extremos del solomito e incorporarle la tocineta (mechar) y ponerlo a la plancha hasta que esté en el punto deseado. En una sartén cocinar durante unos minutos: ajo, cebolla, vino, estragón, champiñones, la salsa demi glace y reservar. Cuando el solomito esté cocinado, se le agrega la salsa por encima y se sirve.

Para los acompañamientos, pelar la papa, cocinar en agua con laurel, ajo, cebolla y sal, luego de estar cocida se machaca. En una sartén se pone la mantequilla, el ajo, la cebolla, el perejil y la nuez moscada. Agregar esto a lo prensado o machacado, mezclar y cubrir con bechamel y parmesano.

En una sartén se cocinan en aceite de oliva, cebolla, ajo y los vegetales; luego se agrega el vino, la soya y el ajonjolí tostado, y estará listo para llevar a la mesa.

