Josefina en la cocina

Super Megachef

RECETARIO PARA COLOREAR

Señal Colombia | RTVC | mi Señal

la mar media lab | AREA VISUAL

AREPA DE CHÓCOLO CON QUESITO

Ingredientes

para cuatro personas

- **4** mazorcas dulces tiernas, o maíz dulce
- **1** taza de agua
- **1/2** taza de quesito fresco en rebanadas, o cualquier queso fresco tipo campesino
- **2** cucharadas de azúcar, o panela rallada
- **1** cucharada de mantequilla, margarina o aceite
- Sal

Preparación

1. En una licuadora, muele el maíz con el agua hasta obtener una masa suave. Adiciona el azúcar, la sal y la mantequilla.
2. En una sartén caliente, vierte una cuarta parte de la mezcla y asa la arepa hasta que esté dorada. Dale vuelta a la arepa y ásala por el otro lado. Retira del fuego y reserva en una hoja de plátano. Sirve cada arepa con quesito por encima.

Consejo del Cuchillo

Puedes hacer la receta moliendo el maíz en un molino antiguo y fino. Te divertirás mucho moliendo el maíz. ¡Pero cuidado te explota la masa como a Pepe Roni, no queremos que tu receta se desmorone!

¡Ji ji ji ji!

CALDO DE COSTILLA

Ingredientes

para cuatro personas

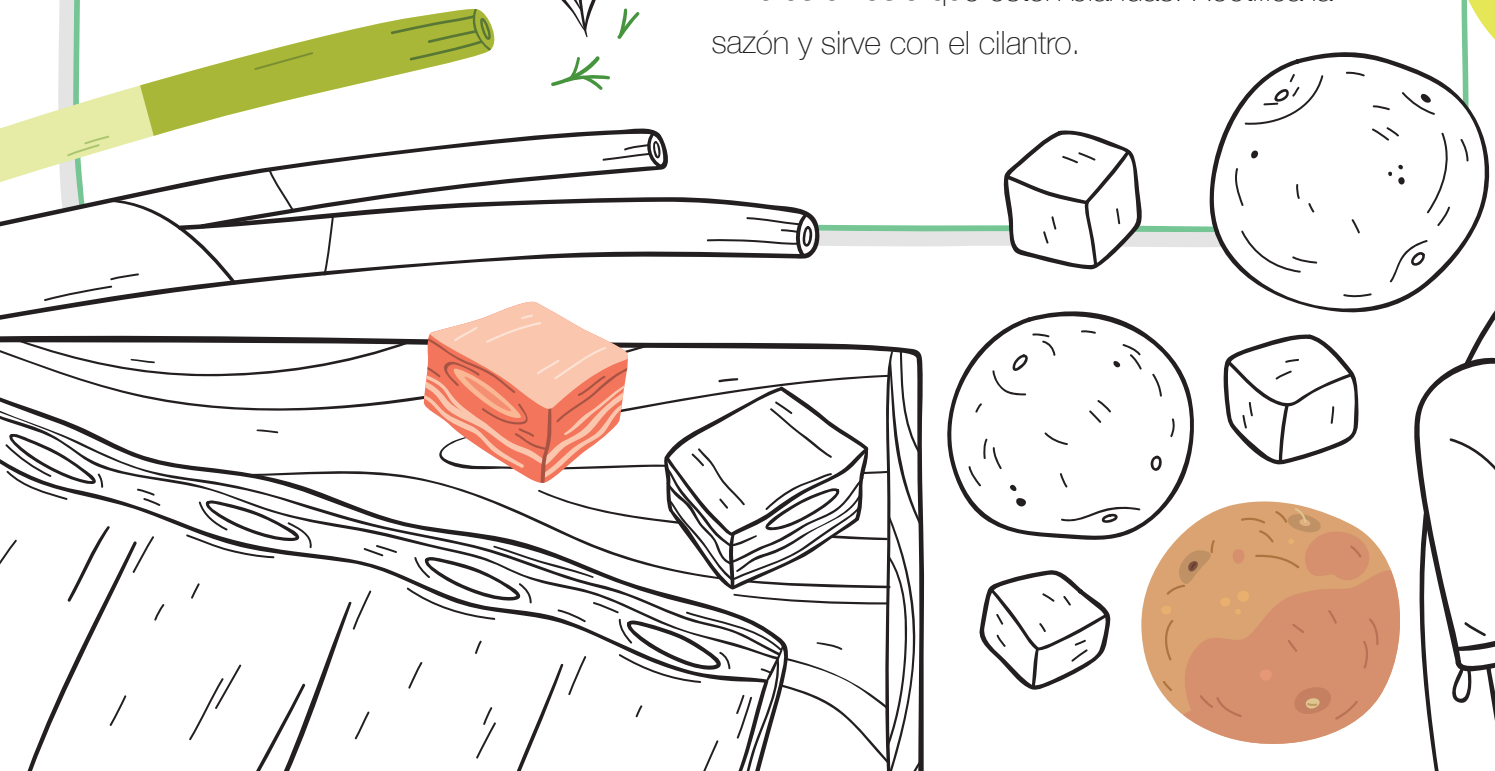
- 1 kilo de costilla de res cortada en trozos pequeños
- 4 papas pastusas peladas y cortadas en cubos grandes
- 2 ramitas de cilantro (una entera y una cortada finamente)
- 2 tallos de cebolla larga.
- Sal

Preparación

1. Cocina la costilla con la rama de cilantro y la de cebolla en una olla con agua suficiente para que la cubra. Cocina tapado durante una hora o hasta que la costilla esté suave (se puede retirar parte de la grasa).
2. Adiciona las papas y cocínalas durante veinte minutos o hasta que estén blandas. Rectifica la sazón y sirve con el cilantro.

Consejo de Pepe Roni

Puedes hacer esta receta en una olla a presión con la supervisión de un adulto, cocinando la carne para que pite durante quince minutos; luego dejas que salga el vapor y adicionas las papas por otros diez minutos.



DULCE DE COCAS DE GUAYABA Y CERNIDO DE GUAYABA

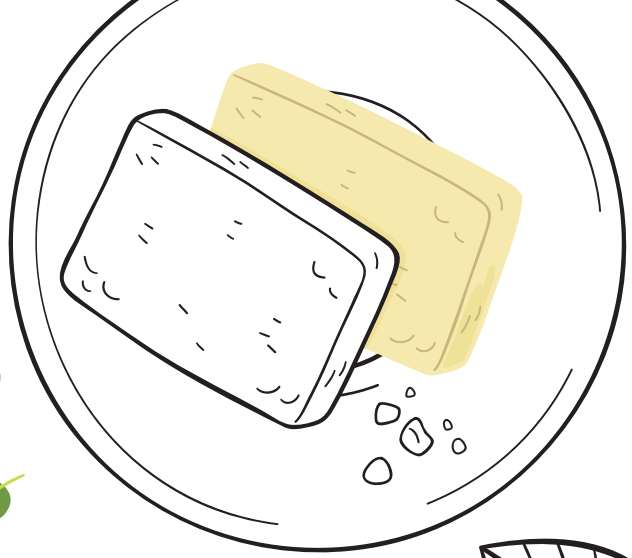
Ingredientes

para cuatro personas

- **10** guayabas maduras
- **1** litro de agua
- **1** taza de azúcar

Preparación

1. Parte las guayabas por el medio y, con la ayuda de una cuchara, retira la pulpa.
2. En una olla cocina la mitad del agua y la mitad del azúcar por veinte minutos, luego agrega las guayabas y cocínalas durante aproximadamente diez minutos hasta que estén suaves. Retira y reserva.
3. Licúa el relleno de las guayabas con el resto del agua y el azúcar, cuélalo y llévalo a una olla. Cocínalo en la olla a fuego medio durante veinte minutos, revolviendo constantemente. Bájalo del fuego y reserva.



Consejo de Pepe Roni

Puedes acompañar este postre con una galleta de soda y una tajada de queso doble crema. Pon una cucharadita del cernido de guayaba en la galleta, acompaña con el dulce de cocas y con la tajada de queso doble crema.

¡Delicioso!

HALLACAS VEGETARIANAS

Ingredientes

para cuatro personas,
puedes hacer 4 hallacas

- 2 cebollas blancas cortadas
- 2 ramas de cebolla larga cortada
- 8 dientes de ajo pelados
- 6 tomates rojos cortados en cubitos
- 4 cucharadas de aceite
- 5 ramas de culantro cortado
- 1 cucharadita de achiote
- 1 taza de harina de maíz pre-cocida
- 1 taza de agua caliente
- 1 cucharada de mantequilla o aceite
- 2 tazas de arroz cocido
- 4 hojas de plátano soasadas
- 2 huevos
- Sal
- Ají

Preparación

1. Sofríe las cebollas en una sartén con un poco de aceite durante cinco minutos. Agrega el ajo, el tomate, el achiote y el culantro, y cocínalos durante cinco minutos más. Prueba el guiso y si le hace falta sal, échale un poco. Retira y reserva. Divide el guiso en dos y a una mitad ponle el ají para servirlo al final con la hallaca.
2. En una olla con agua, cocina los huevos por ocho minutos. Retira los huevos, y cuando se enfríen, pélalos y córtalos en rodajas.
3. En un recipiente, mezcla el agua con la harina de maíz y la mantequilla. Amasa y agrega sal. Divide la masa en cuatro partes y reserva.
4. Engrasa las hojas de plátano con aceite, pon en el centro la bolita de masa, aplástala y rellénala con el guiso, media taza de arroz y dos rodajas de huevo. Cierra la masa haciendo un rectángulo y envuélvela con el resto de la hoja. Amarra la hoja con un cordel y cocina al vapor durante treinta minutos. Sirve cada hallaca con dos cucharaditas del guiso con ají.

Consejo de Tomás Estragón

¡Puedes tener una cuchara de prueba! Con esa cuchara no debes revolver ni echar los ingredientes, es solamente para probar.
¡Me encanta probar!

Consejo del Guante Parlante

Puedes acompañar el jujú con melao de panela y queso costeño rallado, **¡Al probarlo quedarás fascinado!**

JUJÚ

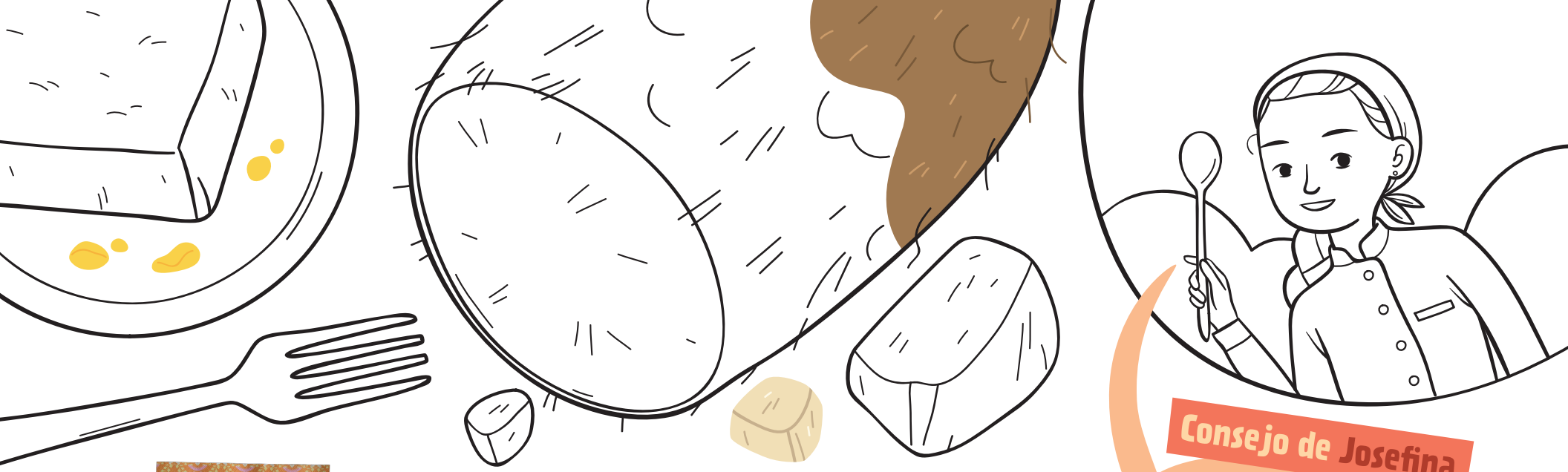
Ingredientes

para cuatro personas

- **1** plátano verde pelado y partido en trozos medianos
- **4** cucharadas de aceite
- **1/3** de taza de queso blanco rallado
- **2** cucharadas de mantequilla
- **4** palitos de pincho ó 1 trozo de caña de azúcar para hacerlos
- Sal

Preparación

1. En una olla con agua caliente, cocina el plátano durante aproximadamente treinta minutos hasta que esté suave. Retíralo y reserva el líquido de cocción.
2. Tritura los plátanos con la ayuda de un tenedor, adiciona el queso, la mantequilla y la sal. Mezcla hasta que los ingredientes se hayan incorporado. Si es necesario, agrega un poco del líquido de cocción para unificar la mezcla. Prueba la receta y si le hace falta sal, échale un poco. Después forma esferas.
3. En una sartén con un poco de aceite caliente, sofríe las esferas hasta que estén doradas por todos los lados. Retira y reserva.



PURÉ DE ÑAME

Ingredientes

para cuatro personas

- 1 ñame grande
- 1 cebolla larga cortada sesgada
- 2 cucharadas de mantequilla, o aceite
- Sal

Preparación

1. En una sartén con aceite sofríe la cebolla hasta que esté dorada. Retira y reserva.
2. Pela el ñame con guantes porque puede picarte las manos. Parte el ñame en trozos medianos. Cocina el ñame en una olla con agua hasta que lo cubra.
3. Cuando el ñame esté suave, retíralo y tritúralo con la ayuda de un tenedor, agrega la mantequilla y un poco del líquido de cocción si es necesario. Rectifica la sazón y sirve con las cebollas.

Consejo de Josefina

Puedes ponerle un poco de suero costeño al puré como acompañante. **¡No te arrepentirás!**

SANCOCHO AMAZÓNICO

Ingredientes

para cuatro personas

- **1** kilogramo de pescado blanco de río entero
- **1** plátano maduro pelado y cortado en trozos grandes
- **1** plátano verde pelado y en trozos
- **2** yucas peladas y cortadas en trozos grandes y pequeños
- **1** rama de cebolla larga cortada finamente
- **4** dientes de ajo pelados y triturados
- **4** cucharadas de aceite

Sal y pimienta

Preparación

1. En una olla con un poco de aceite, sofríe las cebollas durante aproximadamente cinco minutos hasta que estén transparentes. Agrega el ajo y la yuca. Cocina durante tres minutos y cubre con agua.
2. Después de echar el agua, cocina durante veinte minutos más. Adiciona el plátano y el pescado, cocina destapado durante treinta minutos o hasta que la yuca y el plátano estén suaves.

Consejo de Pepe Roni

Si el pescado tiene las escamas, mételo en una bolsa plástica y quita las escamas con la ayuda de una cuchara. Pasa la cuchara por la piel del pescado en contra de las escamas para que desprendan, sácalo de la bolsa y luego lávalo con agua.

Consejo de Josefina

Agrega al Sancocho de pescado amazónico un poco de **tucupí**. El **tucupí** es una salsa amazónica que se puede encontrar en tiendas de productos amazónicos/exóticos o en algunas plazas de mercado.

TACOS DE AREPA OREJA'E PERRO CON CARNE DE CERDO

Ingredientes

para cuatro personas

- **1** taza de arroz
- **1** taza y media de carne pulpa de cerdo
- **100** gramos de panela rallada
- **1** rama de cebolla larga cortada finamente
- **4** dientes de ajo triturados
- **1** cucharadita de comino
- **1** taza de agua
- Pimienta dulce
- Sal y pimienta

Preparación

Antes de empezar

1. Remoja el arroz en agua con sal y reserva.
2. Mezcla los demás ingredientes y marina la carne con ellos.
3. Reserva refrigerado el mayor tiempo posible o desde la noche anterior.

Ahora sí

1. En una olla con abundante agua, cocina el arroz con sal durante veinte minutos, retira y reserva. Cuando esté frío y con la ayuda del molino, muele el arroz hasta obtener una masa suave. Con las manos, forma esferas y aplasta con la ayuda de un plástico engrasado para formar una arepa muy delgada. Asa en una parrilla o sartén y reserva las arepas.
2. Retira el cerdo de la marinada y reserva el líquido. En una sartén, dora el cerdo por todos los lados, agrega el líquido de la marinada y cocina suavemente hasta que la carne esté tierna. Retira la carne y cuando esté fría, desmenúzala. Reduce el líquido hasta que tenga consistencia de salsa. Agrega la carne desmenuzada. Rectifica la sazón y sirve sobre las orejas de perro.

Consejo de Josefina

Si no tienes un molino puedes triturar el arroz metiéndolo en una bolsa y aplastándolo cuidadosamente con una piedra.