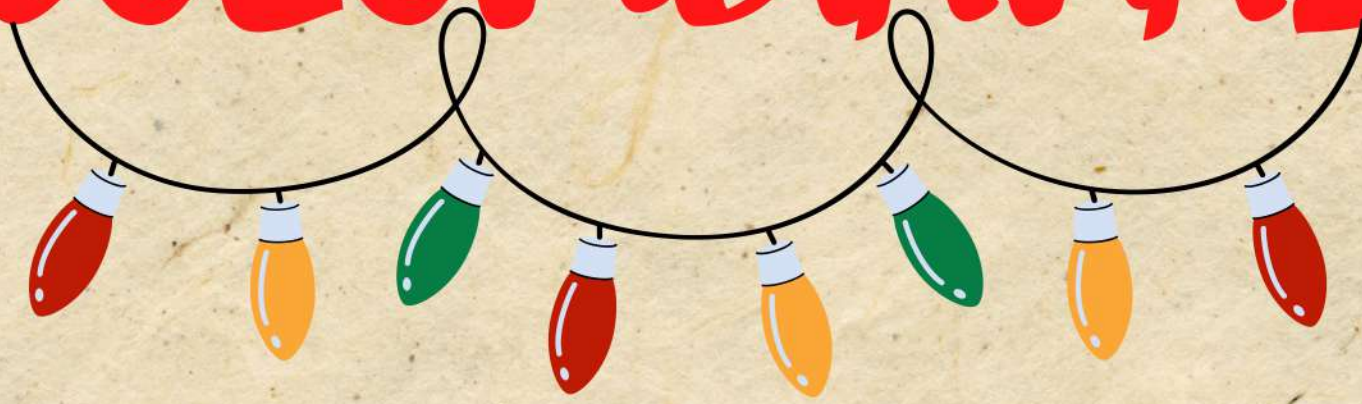


# RECETAS COLOMBIANAS



PARA NAVIDAD



**VÍNCULOS**  
COLOMBIANOS EN EL EXTERIOR

# BUÑUELOS



## INGREDIENTS

- Aceite vegetal para freír
- $\frac{3}{4}$  de taza de fécula de maíz
- $\frac{1}{4}$  de taza de harina de yuca
- 1 taza de queso costeño o feta rallado
- $\frac{1}{2}$  taza de queso fresco
- 2 huevos
- $\frac{1}{4}$  de cucharadita de polvo de hornear
- 2 cucharadas de azúcar
- Una pizca de sal
- 1 cucharada de leche



## INSTRUCTIONS

- Coloque todos los ingredientes, menos el aceite en un tazón mediano y mezcle bien con las manos hasta obtener una masa suave y formar bolitas.
- En una olla muy profunda, caliente el aceite vegetal a  $300^{\circ}$  F. Colocar con cuidado las bolas en el aceite caliente. Cubra la olla y después de unos 3 a 4 minutos, suba la temperatura y freír hasta que estén doradas.
- Retirar del aceite y escurrir en un plato cubierto con toallas de papel. Servir.



# NATILLA



## INGREDIENTES

- 1 litro de leche
- 1 taza (100 gr) de maicena
- 1  $\frac{1}{4}$  taza (140 gr) de panela
- 2 cucharadas (30 gr) de mantequilla
- Canela en polvo al gusto
- $\frac{1}{2}$  taza de coco rallado (opcional)
- Dulce de mora (opcional) para servir



## INSTRUCTIONS

- Colocamos en una olla a fuego medio, ponemos 3 tazas de leche junto con canela al gusto, añadimos la panela y la hacemos hervir hasta que se disuelva.
- En otro recipiente agregamos la maicena y la taza de leche sobrante. Mezclamos hasta que no quede grumos y vertemos en la olla donde está la panela.
- Seguidamente, añadimos el coco y la mantequilla, bajamos un poco el fuego y no dejamos de mezclar hasta que la preparación comience a adquirir un espesor sólido y siempre debemos revolver para evitar grumos.
- Aproximadamente, a los 20 minutos o menos, estará la consistencia de la natilla espesa y perfecta. Para comprobarlo, te sugerimos pasar la cuchara por el fondo y si queda la marca, significa que es la correcta.
- Vertimos toda la mezcla en un refractario de vidrio y la refrigeramos por unos 40 minutos o hasta que la mezcla adquiera la temperatura adecuada para desmoldar y lista para servir.
- Por último, acompaña esta deliciosa receta con un dulce de mora y canela disuelta.

# TAMALES



## INGREDIENTS

- 1/2 cebollas, en cuartos, para marinar la carne
- 4 cebollas cambray, o cebolla larga, en cuatros, para marinar la carne
- 2 pimentones, en mitades, para marinar la carne
- 1/2 tazas de perejil, para marinar la carne
- 2 jitomates, en cuartos, para marinar la carne
- 3 dientes de ajo, para marinar la carne
- 1/2 cucharadas de comino molido, para marinar la carne
- 1/2 cucharaditas de sal, para marinar la carne
- 1/2 cucharaditas de achiote, molido, para marinar la carne
- 1/2 tazas de agua
- 4 piernas de pollo
- 4 muslos de pollo
- 400 gramos de carne de cerdo
- 400 gramos de costilla de cerdo
- 400 gramos de pancetta
- suficiente de agua, para cocer las carnes
- 2 1/2 tazas de arroz, enjuagado y escurrido
- 5 1/2 tazas de caldo, de la cocción de la carne, para cocinar el arroz
- 1/2 cucharaditas de comino, para cocinar el arroz
- suficiente de sal, para cocinar el arroz
- suficiente de pimienta, para cocinar el arroz
- suficiente de achiote, molido, para cocinar el arroz



Continua...

# TAMALES



## INGREDIENTS

- 3 1/2 tazas de caldo, de la cocción de la carne, para la masa de tamal
- 1 1/2 tazas de harina de maíz, para la masa de tamal
- suficiente de aceite, con achiote, para barnizar las hojas de plátano
- suficiente de hoja de plátano, tatemadas
- 1/2 tazas de chícharo, precocidos, para la masa de tamal.
- 3 cucharadas de aceite, para el hogao o sofrito
- 1 taza de cebolla cambray, finamente picada, para el hogao o sofrito
- 2 tazas de jitomate, finamente picado, para el hogao o sofrito
- 1 diente de ajo, finamente picado, para el hogao o sofrito
- 1 cucharada de comino molido, para el hogao o sofrito
- 1/4 cucharaditas de sal, para el hogao o sofrito
- 2 huevos, cocido, en rodajas, para el montaje del tamal
- 1 zanahoria, en rodajas finas, para el montaje del tamal
- 4 papas rojas, en rodajas finas, para el montaje del tamal
- suficiente de perejil, solo las hojas, para el montaje del tamal
- suficiente de agua, para cocer los tamales



# TAMALES



## INSTRUCTIONS

- Para marinar la carne: Licúa la cebolla, la cebolla de cambray, el pimentón, el perejil, los jitomates, el ajo, la sal, el color y el comino. Licúa perfectamente por 5 minutos. Reserva.
- Coloca el pollo, la carne de cerdo, las costillas y el tocino en un bowl, luego agrega la mezcla previamente licuada, tapa con plástico y deja marinar por una noche entera.
- Retira la carne de la marinada y quita el exceso. Cocina en una olla con suficiente agua hirviendo por 40 minutos o hasta que la carne esté suave. Saca la carne y cuela el caldo. Reserva el caldo.
- Vierte el caldo en una olla para y agrega el arroz, la sal, la pimienta, el comino, el color y cocina a fuego medio por 15 minutos o hasta que se evapore el agua. Reserva.
- Mezcla el caldo para la masa del tamal colombiano y la harina de maíz en un bowl, remueve hasta obtener una mezcla semiespesa, luego agrega el color y mezcla.
- Agrega la masa de tamal al arroz previamente cocido y los chícharos. Si sientes que la masa está un poco seca, agrega un poco de manteca de cerdo derretida. Reserva.
- Calienta el aceite, cocina el jitomate, la cebolla, el ajo y el comino en un sartén. Cocina todos los ingredientes por 15 minutos. Sazona con sal y reserva.



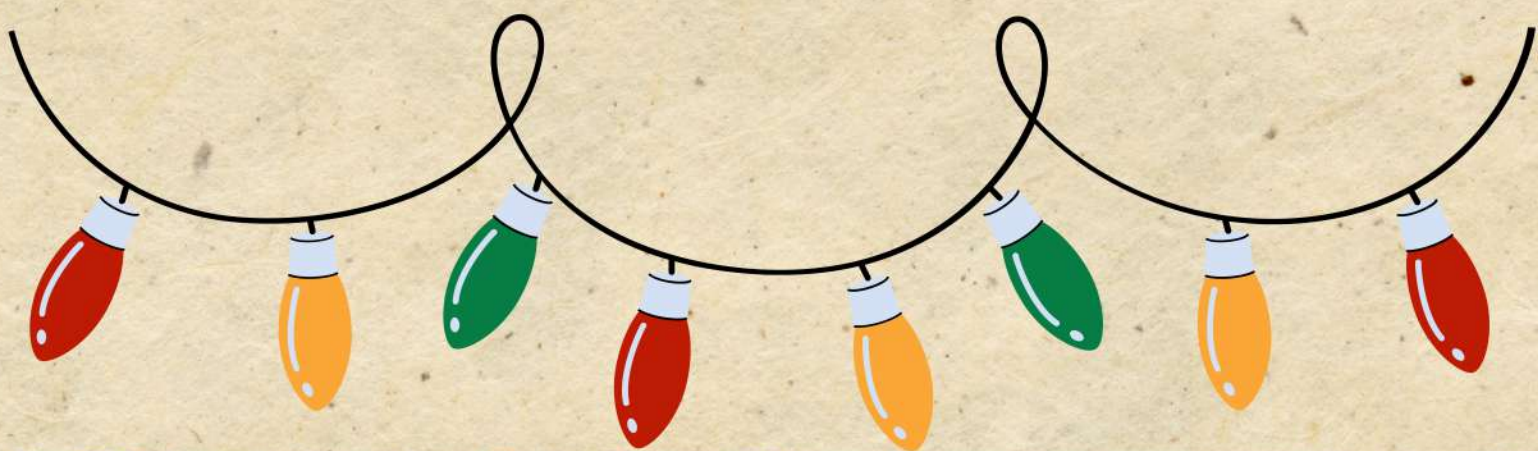
Continua...

# TAMALES

## INSTRUCTIONS



- Barniza las hojas de plátano con el aceite, cubre con la masa de tamal colombiano, formando un cuadrado en el centro de la hoja y que quede con un grosor de 1 centímetro. Esto será la cama para los demás ingredientes.
- Cubre esta masa con un poco de hogao, luego agrega pollo, carne de cerdo, costilla de cerdo, el tocino, la papa y la zanahoria. Cubre todo con un poco de hogao, hojas de perejil y por último las rodajas de huevo. Cubre con más masa de tamal y ciérralo con la hoja de plátano, cuidando que no quede abierto de ninguna parte, para evitar que se salga el relleno o entre agua. Con ayuda de hilo de cáñamo cierra bien el tamal sin apretar mucho para evitar que la hoja de plátano se rompa.
- Cocina los tamales en una vaporera a fuego medio por 90 minutos.
- Sirve en un plato extendido y en la misma hoja de plátano.



FELIZ  
NAVIDAD



**VÍNCULOS**

COLOMBIANOS EN EL EXTERIOR



[vinculos.co](http://vinculos.co)

**Prospero año nuevo**



*Monica Sanabria*