



FOGÓN DE LA MEMORIA SOCHUNA

RECETARIO DE GASTRONOMÍA

Típica de la vereda Los Soches con enfoque inclusivo

Proyecto ganador de La Granja de Mary
en la convocatoria La Semilla 2022 de Idartes

LA **BOGOTÁ**
que estamos construyendo



INSTITUTO
DISTRITAL DE LAS ARTES
IDARTES

BOGOTÁ



Fogón de la señora: Irma Janeth Guerrero Solorzano

TORTA DE CUBIOS

12 porciones

INGREDIENTES:

- » 1 Libra de harina de trigo
- » ½ Libra de azúcar
- » ½ Libra de mantequilla
- » 1 ½ de cubios
- » 15 Gramos de polvo de hornear
- » 50 Gramos de uvas pasas
- » 50 Gramos de coco rallado sin azúcar
- » 5 Huevos





PREPARACIÓN:

- » Cocine en agua los cubios hasta que queden blanditos y deje enfriar.
- » Derrita la mantequilla a fuego lento.
- » Mezclar el azúcar y la mantequilla en una taza.
- » Licue los huevos y los cubios hasta que quede una mezcla homogénea.
- » Incorpore los cubios licuados en taza con la mezcla anterior.
- » Agregue las uvas pasas y el coco rallado sin dejar de revolver.
- » Agregue la harina de trigo y el polvo de hornear a la mezcla y revuelva
- » de 10 a 15 minutos.
- » Engrase un molde con mantequilla y harina de trigo.
- » Vierta la mezcla de la taza en el molde.
- » Coloque el molde en el horno precalentado y deje que cocine la torta por unos 30 a 40 minutos.
- » Déjela enfriar y disfrute de una rica torta con ingredientes ancestrales.





Fogón de la señora: Fanny Gamboa Pérez

MAZAMORRA CHIQUITA

12 porciones

INGREDIENTES:

- » 8 Tazas de agua
- » 2 Libras de costilla de res
- » 2 Libras de menudo de res
- » 2 Libras de criolla
- » 1 Libra de arveja
- » 2 Libras de haba
- » 2 Libras de frijol verde o en vaina



- » 1 Cebolla larga
- » 3 Mazorcas
- » ½ Libra de zanahoria
- » ½ Libra de harina maíz
- » 2 Libras de papa de año

» **Al gusto:**

Tallos, cilantro, ajo y sal.



PREPARACIÓN:

- » Coloque en una olla 8 tazas de agua.
- » Coloque cebolla, cilantro, sal y ajo al gusto.
- » Adicione la costilla de res porcionada.
- » Adicione el menudo previamente cocinado.
- » Adicione la mazorca porcionada, los frijoles y la zanahoria picada en cuadritos pequeños.
- » Tape la olla y coloque en su fogón por 10 minutos, mientras pele las papas y la criolla.
- » Posteriormente añada a la olla los tallos, las habas y la arveja.
- » Deje cocinar por otros 10 minutos.
- » Posteriormente añada a la Olla la papa del año y las criollas.
- » Deje cocinar por 10 minutos más.
- » En un recipiente coloque la harina de trigo y mezcle con dos tazas de agua, revuelva hasta que quede sin grumos.
- » Añade la mezcla a la olla y deje hervir unos 5 minutos.



Sirva la
MAZAMORRA CHIQUITA
Caliente y Disfrute...



Fogón de la señora: Matilde Cristancho

RELLENA O MORCILLA

1 Libra / 8 Porciones

INGREDIENTES:

- » 1/2 Libra de arroz
- » 150 Gramos de arveja
- » 1 Taza de sangre de cerdo
- » 100 Gramos de cebolla larga
- » 1/4 Taza de manteca de cerdo
- » 1 Tripa de cerdo

» **Al gusto:**

Sal, ajos, cilantro, tomillo, poleo y hierbabuena.



ACCESORIOS:

- » Embudo de plástico o acero inoxidable.
- » Hilaza
- » Aguja pequeña



PREPARACIÓN:

- » Prepare el arroz y déjelo enfriar.
- » Cocine la arveja entre agua, no deje que se deslíen y déjelas enfriar.
- » Frite la cebolla larga picada con la manteca de cerdo y déjela enfriar.
- » Lave la tripa de cerdo con agua y sal.
- » Pique finamente la hierbabuena, el cilantro, el tomillo y el poleo.
- » Pique finamente los ajos.
- » En una sartén grande revuelva el arroz, la arveja, las hierbas, los ajos, la cebolla frita y la sangre de cerdo.
- » Revuelva esta mezcla hasta que quede compacto.
- » Coloque el embudo en uno de los orificios de la tripa de cerdo y rellene con la mezcla hasta que quede llena.
- » Selle con hilaza las puntas de la tripa para que no se salga la mezcla.
- » Coloque en una olla con un poquito de agua y deje cocinar por 15 minutos.
- » Puede utilizar la aguja para pinchar la rellena, si ya no sale sangre eso indica que la rellena está lista para consumir.
- » Saque la Rellena de la olla y colóquela en un recipiente seco.
- » **Disfrutela así al vapor o frita.**



Fogón de la señora: Adonay Cardenas

PELANGA

15 Porciones

INGREDIENTES:

- » 12 Libras de papa
- » 2 Libras de callo de res
- » 2 Libras de carne de espina
- » 2 Libras de murillo de res
- » 2 Libras de libro de vaca
- » 2 Libras de pezuña de vaca
- » 2 Libras de espinazo de cerdo
- » 2 Libras de cachete de cerdo



HOGAO:

- » 20 Tomates
- » 2 Libras de cebolla larga
- » 1/2 Pimentón rojo

» **Al gusto:**

Orégano, cilantro y sal.



PREPARACIÓN:

- » Cocine la papa con pellejo en agua, agregar cebolla y sal al gusto.
- » Cocine las proteínas de acuerdo a su dureza con un poquito de sal.
- » Pique el tomate y la cebolla para hacer el hogao o guiso.
- » Coloque en el guiso al gusto el pimentón, orégano, cilantro, sal y aceite.
- » Cocine el guiso a fuego lento de 10 a 15 minutos.
- » En una sartén coloque la papa, las carnes y esparza el guiso.
- » Revuelva con cuidado.
- » Sirva una porción de cada ingrediente y **disfrute!**...





Fogón de la señora: Maribel Guerrero

TAMALES DE PICADO

10 Tamales

INGREDIENTES:

- » 1 Libra de arroz
- » 250 Gramos de arveja
- » 250 Gramos de cebolla larga
- » 50 Gramos de zanahoria
- » 1 Libra de calabaza
- » 2 Libras de pollo
- » 1 Libra de tocino de cerdo
- » 20 Hojas de chisgua
- » Una Taza de Manteca de cerdo
- » **Al gusto:**

Comino, color, ajo y sal.



PREPARACIÓN:

- » Desvene las hojas de Chisgua y lavelas con agua.
- » Prepare el arroz agreguele cebolla, sal y color al gusto.
- » Cocine las arvejas en agua con un poquito de sal.
- » Pique la cebolla larga finamente y fritela con la manteca de cerdo.
- » Pique la zanahoria en cubos pequeños.
- » Pique la calabaza en cubos pequeños.
- » Cocine el pollo en agua.
- » Cocine el tocino de cerdo en agua.
- » Deje enfriar todos los ingredientes anteriores.
- » En una olla más grande coloque capas de arroz, arveja, cebolla, zanahoria y calabaza y vaya revolviendo hasta que toda la masa quede compacta.
- » Tome dos hojas de Chisgua como haciendo una especie de cama, coloque una porción de la mezcla.
- » Coloque una porción de pollo y tocino de cerdo.
- » Cierre la hoja de Chisgua uniendo las puntas con cuidado para que no se rompa y no se salga la mezcla.
- » En una olla grande coloque las venas de las hojas como en forma de cama y agrégale un poquito de agua y póngala en el fogón hasta que hierva.
- » Coloque los tamales en la olla con cuidado para que no se desarmen uno encima de otro y deje cocinar por 2 horas aproximadamente.

Sirva caliente y disfrute con chocolate o bebida preferida.





WWW.LAGRANJADEMARY.COM