

DELICIAS PACÍFICO



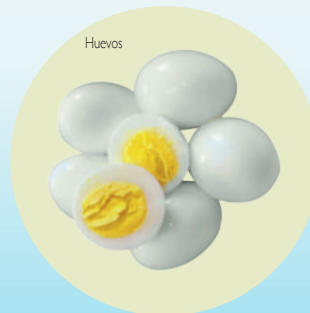
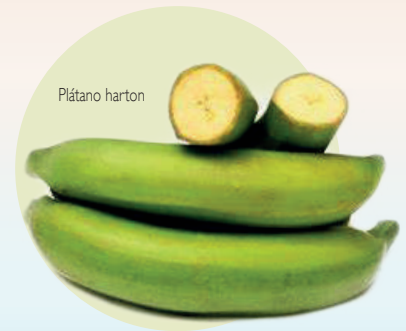
TAMAL DE PIANGUA



Los tamales de piangua representan una de las mayores expresiones culinarias del Pacífico. Una versión de este plato ganó en el 2007 el Premio Nacional de Gastronomía del Ministerio de Cultura en la categoría de reproducción.

Ingredientes:

- 3 Plátanos hartones verdes pelados y troceados
- 3 Tazas de leche de loco
- 1 ½ Libras de piangua desconchada
- 1 ½ Tazas de hogao,
- 1 Taza de crema de leche de coco,
- 1 Libra de papas peladas y cortadas en rodajas
- Sal y comino al gusto,
- Hojas de plátano o bijao para empacar
- 4 Huevos duros cortados en cascos
- Pitas o cabuyas para amarrar.



Preparación:

Cocinar los plátanos a fuego alto en leche de coco hasta que estén blandos. Sin descartar el líquido se retiran del fuego y se muelen.

En una olla aparte poner a cocinar a fuego alto la piangua en leche de la cocción de los plátanos por 10 minutos. Pasado el tiempo se retiran las pianguas, se pican y se sofríen en una sartén a fuego medio junto con una taza de hogao durante 15 minutos.

Mezclar el plátano molido con la piangua, amasando bien, y agregando de a poco las papas, los aliños y la crema de leche de coco, hasta tener una masa uniforme.



Hogao



Hoja de plátano

Crema de
leche de coco



Comino



Sobre un plátano disponer dos hojas de plátano o bijao semicruzadas y sobre estas poner porciones de la masa con ayuda de un cucharón. Se decora con el huevo duro y una cucharada de hogao.

Armar los tamales cuidando de cerrar bien los bordes. Amarrar con las pitas o cabutas, asegurándose de que queden bien sellados, para evitar que se salga el relleno y entre el agua.

Cocinar a fuego alto en una olla grande con agua hirviendo y sal al gusto durante una hora y media.

Los tamales de piangua se sirven calientes, y se acompañan tradicionalmente con arroz con coco y tostadas de plátano.

Tamal de Piangua

La piangua o *anadara tuberculosa*, es un pequeño bivalvo - de dos valvas -, que se encuentra entre el lodo del manglar. Se recoge en el bajamar.



Coco



Achiote

SECO DE PIANGUA

Ingredientes

2 libras de piangua
1 coco
hierbas de azotea a gusto
achiote al gusto
ajo a gusto
sal a gusto



Ajo

Preparación:

Sancochar las pianguas durante treinta minutos para que se abran.

Una vez abiertas, sacarlas de sus conchas y picarlas.

Preparar un refrito con las hierbas de azotea picadas, la sal, el achiote y la leche espesa de coco

Mezclar el sofrito y las pianguas; cocinar otros treinta minutos y servir.

Acompañar con arroz y patacón.

Bibliografía:

Saberes y Sabores del Pacífico del Pacífico Colombiano: Guapi - Quibdó.
Ministerio de Cultura, 2015

Delicias del Pacífico. Creado por Studio AYMAG.

Hierbas de azotea

Sal

Seco de Piangua