

# DELICIAS PACÍFICO

RECETAS BÁSICAS DE LA COCINA DEL PACÍFICO COLOMBIANO



## REFRITO DE HIERBAS DE AZOTEA

### Ingredientes:

Chillangua/Chiyangua  
Cebolla  
Poleo  
Albahaca  
Orégano  
Aceite  
Sal a gusto  
Ajo  
Achiote



Chiyangua



Cebolla cabezona

Sal



Poleo



Albahaca

Orégano

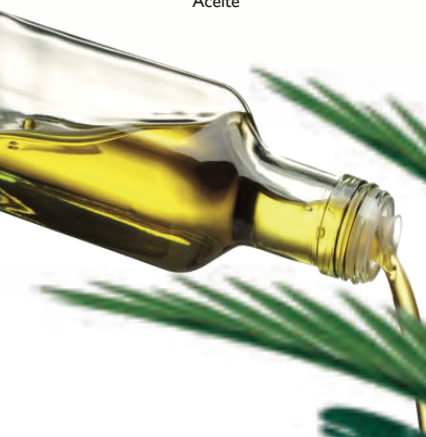


Ajo



Achiote

Aceite



Refrito de hierbas de azotea



### Preparación:

Recoger las hierbas de azotea el mismo día que se va a hacer el refrito, lavarlas y picarlas (anteriormente se molían en la piedra). Poner una paila con dos pocillos de agua y dejar que el agua se caliente; agregar la cebolla cabezona, luego el ajo y el achiote. Menear poco a poco con una cuchara de mate (totumo) o de madera. Cuando la cebolla y el ajo estén cocidos, agregar todas las otras hierbas. Cocinar a fuego lento y, poco a poco, agregar el aceite. En el territorio, si el guiso se va a utilizar el mismo día, en vez de aceite pueden agregar dos pocillos de leche espesa de coco. Deja reposar diez minutos y poner fuera del calor directo.

## LECHE DE COCO



Coco

La leche espesa se obtiene tras la primera exprimida. De una segunda exprimida se obtiene la leche chirle, que es más clara. Ambas tienen su momento en la cocina.

### Ingredientes:

3 Cocos  
6 Tazas de agua

### Preparación:

Abrir los cocos y rallar la pulpa  
Agregar al rallado dos tazas de agua por cada coco.  
Exprimir con la mano.

Rallar el coco es una tarea difícil. En las comunidades se realiza con un rayador artesanal, una cuchilla dentada fijada a un banco, o con una cuchara afilada.

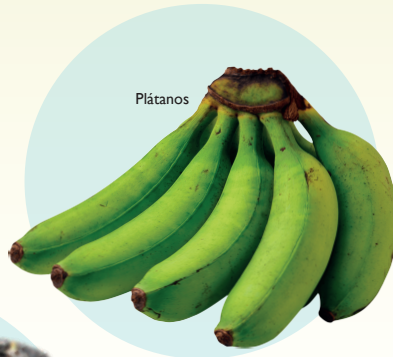


Leche de coco

## TAPAO DE PESCADO CON PLÁTANO O BANANO

### Ingredientes:

Pescados  
Plátanos o bananos  
Hierbas de azotea a gusto  
Sal a gusto



Plátanos



Pescados

### Preparación:

Descamar, destripar y partir el pescado en presas; agregarle un poco de sal y dejarlo reposar un tiempo.  
Pelar los bananos o plátanos, sacarlos (frotarlos con la mano o con la misma cáscara hasta que adquieran un color rosado) y partírlolos.  
Poner los plátanos en una olla, cubrirlos con agua y agregar las hierbas de azotea picadas.  
Encima poner los pescados y cubrirlos con las hierbas picadas.  
Cocinar por treinta minutos a fuego lento, hasta que se reduzca.

Tapao de pescado con plátano



Hierba de azotea

# COCADILLAS DE COCO

## Ingredientes:

3 cocos  
3 panelas  
Canela a gusto  
Clavos a gusto

Coco raspado



## Preparación:

Raspar el coco y cocinarlo con abundante agua, clavos, canela y panela. Revolver constantemente con una cagüinga o cuchara de palo, hasta que el coco esté bien cocido. Cuando comience a melar, retirar el fuego, extender en una mesa y dejar enfriar. Una vez fría, cortar la pasta o armar bolitas

Clavos de olor



*Se le puede agregar banano maduro, piña u hojas de naranja al coco una vez hierva, esto con el fin de darle sabores diferentes.*

Panelas



Canela



Cocadillas de coco



## Bibliografía:

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

Delicias del Pacífico. Creado por Studio AYMAC.