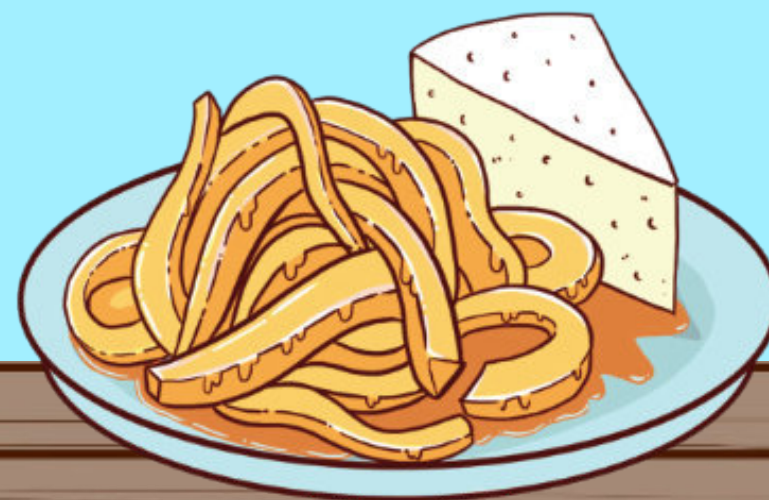


ACHICHUCAS ACHICHAT RECETARIO

DE MI MANGLAR Y HUERTA CON AMOR

Sabemos la importancia que reside cada vez que nos encontramos y un espacio como la cocina propicia que la palabra surja, que las memorias sean transmitidas y que la alegría se convierta en el ingrediente principal de nuestras comidas. Es por esto, que compartimos contigo cuatro recetas con las que vas a saborear cada rincón de nuestro país: la selva, el mar, los páramos y nuestras cordilleras.

DULCE DE CHILACUÁN (PAPAYUELA)



DULCE DE CHILACUÁN

INGREDIENTES:

- 6 chilacuanes (papayuelas)
maduros pero firmes
- 500 g de panela o azúcar
- 2 astillas de canela
- 4 clavos de olor
- Agua

¿Y SI NO ENCUENTRO CHILACUÁN?

Nuestra tierra es diversa y por ello no debemos temer a experimentar, por ejemplo puedes preparar la misma receta reemplazando el chilacuán por frutas como la piña, calabaza, durazno, moras o fresas. Y si te sientes muy motivado, prueba otros deliciosos platos como mermelada o casquitos concentrados, compota o almíbar, yogur con frutas deshidratadas en panela o esponjado o mousse. ¡Prueba todas estas recetas con las frutas que se encuentren disponibles en tu región!

¡MANOS A LA OLLA!

- 1. Preparar la fruta:** Pela los chilacuanes con cuidado (puedes usar guantes si sueltan mucha leche). Córtalos por la mitad a lo largo, retira las semillas del centro y pícalos en lajas o tiras medianas.
- 2. El primer hervor:** Cocina los trozos de chilacuán en agua hirviendo durante 5 minutos para suavizarlos y eliminar el exceso de amargor. Escurre y reserva la fruta.
- 3. El almíbar de la feria:** En una olla texturizada, coloca los trozos de chilacuán, añade la panela (o azúcar), la canela y los clavos de olor. Agrega agua suficiente, pero solo hasta cubrir la fruta ligeramente.
- 4. La magia del fuego lento:** Cocina a fuego lento durante aproximadamente 1 hora, moviendo de vez en cuando con cuchara de palo. El almíbar debe espesar hasta tomar una consistencia de miel brillante y los chilacuanes deben volverse casi transparentes y absorber todo el dulzor. Déjalo enfriar y compártelo para recargar energías.