

ACHICHUCAS RECETARIO ACHICHAT



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.



ENCOCADO DE PIANGUA CON SABOR A MAR



INGREDIENTES:

- 500 g de piangua fresca
(desconchada y bien lavada)
- 2 cocos secos grandes
(para extraer la primera y segunda leche)
- 1 cebolla cabezona picada finamente
- 2 cebollas largas picadas
- 2 pimentones (rojo y verde)
picados en cubos pequeños
- 4 hojas de chillangua
(el cilantro cimarrón de la región)
- 2 hojas de chirarán (albahaca silvestre)
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 cucharadita de achiote en polvo o en aceite
- Sal y pimienta al gusto

¿Y SI NO ENCUENTRO PIANGUA?

Puedes optar por buscar proteína que reemplace la deliciosa piangua, por ejemplo: camarones, mariscos y preparar la misma receta. También puedes aventurarte y preparar otros platos como empanadas de camarón encocado, cazuela de mariscos con camarones, arroz marinero con coco o una crema o sopa de camarón con leche de coco.

¡MANOS A LA OLLA!

- 1. El secreto del coco:** Ralla los cocos. Exprime el bagazo con muy poca agua tibia para obtener un vaso de "leche espesa" (primera leche) y reserva. Vuelve a exprimir el bagazo con más agua para obtener la "leche clara" (segunda leche).
- 2. El refrito tradicional:** En una sartén grande, calienta el achiote y sofríe las cebollas, los pimentones y el ajo hasta que estén tiernos y fragantes.
- 3. El canto y la cocción:** Agrega la piangua al sofrito junto con las hojas de chillangua y chirarán picadas. Vierte la leche clara de coco. Cocina a fuego medio durante unos 15 o 20 minutos hasta que la piangua esté suave.
- 4. El toque final de amor:** Añade la leche espesa de coco. Baja el fuego y deja reducir la salsa hasta que quede cremosa, rectificando la sal. Sírvelo caliente, ideal para empacar en la lonchera y ablandar el corazón de cualquier Chutún.