Delicias hechas de panela

Viva la dulce experiencia de un alimento sano y natural

LA VIDA SABE A PANELA

FedePanela

FONDO DE FOMENTO PANELERO

Posta Cartagenera

Ingredientes (para 4 porciones):

2 libras de lomo ancho de res con gordito,
cortado en 4 porciones gruesas
10 cucharadas de panela pulverizada o miel de caña natural
2 cebollas cabezonas blancas grandes
cortadas en julianas finas.
1 diente de ajo.
Sal y pimienta al gusto.
4 cubitos de mantequilla de un centímetro aproximadamente.
2 cucharadas de aceite
Agua (cantidad necesaria)

Preparación:

Sazonar la carne con sal y pimienta. Colocar dos cucharadas de aceite en una olla a presión y dorar la carne, primero por el lado del gordito y luego repetir la operación por todos los lados.

Retirar la carne de la olla y sofreír la cebolla y el ajo. Colocar nuevamente la carne en la olla y agregar agua hasta cubrirla; luego se agrega la panela, una pizca de sal y otra de pimenta. Tapar la olla y cocinar a fuego medio por media hora.

Con las precauciones necesarias se destapa la olla a presión, se retira la carne, que debe quedar blanda, se reduce la salsa hasta que tenga la consistencia deseada y finalmente se le añade la mantequilla para darle más brillo.

Para servir, se corta cada porción de la carne en rebanadas que se colocan en el plato, cubriéndolas con la salsa.

Este delicioso plato lo puede disfrutar con los acompañantes que prefiera (arroz, patacones, maduros.)

FedePanela

FONDO DE FOMENTO PANELERO

Queso Paipa a la panela

Ingredientes (para 4 porciones):

250 gramos (1/2 libra) de queso Paipa.
2 manzanas verdes.
10 cucharadas de panela (preferiblemente pulverizada).
Una taza de agua.
Nueces o almendras.

Preparación:

En un recipiente se coloca el agua y la panela y se deja hervir a fuego lento, mezclando constantemente hasta obtener el melao.
Es importante reducir el líquido apenas lo suficiente para obtener una buena consistencia.
Se cortan las manzanas por mitad para sacarle el corazón y luego se tajan en gajos delgados, con los cuales se forma una cama en el plato donde se va servir.
En un sartén recubierto con teflón se dora el queso por un lado y se coloca sobre la cama de gajos de manzana; luego se vierte el melao bien caliente, se adorna con trocitos de nueces o almendras y se sirve inmediatamente.

FedePanela

FONDO DE FOMENTO PANELERO

Mojito de trapiche

Ingredientes (para 4 porciones):

50 gramos (cinco cucharadas) de panela pulverizada.
20 hojas de yerbabuena.
Zumo de dos limones.
Hielo al gusto.
Dos copas de ron.

Preparación:

En un mortero se colocan los ingredientes en el siguiente orden: yerbabuena, panela pulverizada y zumo de limón.
Se maceran muy bien, se vierten en el vaso con el hielo y se le agrega el ron.

FedePanela

FONDO DE FOMENTO PANELERO

Costillitas de cerdo Colombia

Ingredientes (para 4 porciones):

2 libras de costilla de cerdo.
3 cucharadas de aceite.
2 copas de ron oscuro.
12 cucharadas de panela pulverizada.
4 dientes de ajo finamente picados.
3 cucharadas de mostaza.
3 cucharadas de pasta de tomate.
½ taza de salsa soya.
Jugo de dos naranjas.

Preparación:

En un recipiente se mezclan bien todos los ingredientes, menos la pasta de tomate y la mostaza, hasta formar una marinada. Con un cuchillo se realizan incisiones en las costillas de cerdo y se colocan en la marinada, que debe cubrir la carne. Se tapa el recipiente con papel aluminio y se deja en la nevera por 24 horas antes de iniciar la cocción.
Para la cocción, se sacan las costillas de la nevera, se les agrega sal y se doran en un sartén.
Se le agrega la marinada, se tapa con papel aluminio y se cocina a fuego lento durante 30 minutos.
Se retira las costillas y a la salsa se le agrega la mostaza y la pasta de tomate, dejándola reducir para que espese.
Al momento de servir se deben cubrir completamente las costillas con la salsa.
¡Un delicioso plato para disfrutar en familia!

FedePanela
FONDO DE FOMENTO PANELERO

Torrejas de platano pasion

Ingredientes (para 4 porciones):

2 plátanos bien maduros.
½ libra de papa criolla.
8 cucharadas de panela pulverizada.
4 cubos de mantequilla.
Sal al gusto.
Pasas y maní para la decoración.

Preparación:

Se pelan los plátanos y la papa criolla y en un recipiente con agua se ponen a cocinar hasta que ablanden.
Se escurre el agua y se maceran los plátanos y la papa criolla para hacer un puré suave.
Se agrega la panela, la mantequilla y una pizca de sal, y se revuelve mientras esté caliente.
Con la ayuda de un molde se montan las torrejas, se cubren con maní molido y se adornan con uvas pasas.

FedePanela

FONDO DE FOMENTO PANELERO

Cuajada con melao

Ingredientes (para 4 porciones):

1 libra de panela en bloque o pulverizada
½ litro de agua.
2 astillas de canela
2 clavos de olor
1 libra de cuajada

Preparación:

En una olla se coloca el agua fría, la panela, la canela y los clavos de olor y se ponen a hervir a fuego alto, hasta que se formen unas burbujas grandes. Se retira del fuego, se enfría colocando el recipiente en uno más grande con agua fría, mezclando constantemente hasta que tome la consistencia adecuada. Luego se cuela para retirar la canela y los clavos. Se corta la cuajada en porciones y se cubre con el melao.

FedePanela

FONDO DE FOMENTO PANELERO

Guayabas melosas

Ingredientes (para 4 porciones):

4 guayabas grandes, bien maduras.
10 cucharadas de panela pulverizada o miel de caña natural
2 tazas de agua.
2 estrellitas de anís.
2 astillas de canela.

Preparación:

Se cortan los extremos de las guayabas, se parten a la mitad y con la ayuda de una cuchara se les retira las semillas.
En un recipiente se coloca el agua, la panela, el anís y la canela y se deja hervir hasta diluir la panela. Inmediatamente se agregan los cascos de guayaba y se deja hervir por 5 minutos.
Se retiran los cascos de guayaba y se dejan reposar en la nevera.
El líquido se continúa cocinando hasta formar el melao. Se sirven los cascos de guayaba bañados de melao. Esta deliciosa preparación se puede acompañar con un buen trozo de queso campesino.

FedePanela

FONDO DE FOMENTO PANELERO

Cocadas morenas

Ingredientes (para 4 porciones):

1 coco pelado y rallado
1 1/2 libra de panela pulverizada
1/2 litro de leche
1/2 pocillo de arroz remojado desde la víspera
La corteza de un limón rallado
Uvas pasas para la decoración

Preparación:

En una paila se vierte la leche, el coco y la panela. Cuando la mezcla haya hervido un rato, se le agrega el arroz molido disuelto en un poquito de leche.

Es importante revolver constantemente mientras hierve para que el fondo de la paila no se pegue, hasta que la mezcla de "punto" (cuando al echar un poquito de agua fría, se recoja en forma de una bolita consistente).

Se baja la paila del fuego, se agrega el rallado de limón verde y se continúa batiendo hasta que el contenido adquiera consistencia. En un molde engrasado con mantequilla se coloca una cucharada de la preparación, se adorna con las uvas pasas y de deja secar completamente antes de consumir esta delicia elaborada con panela.

FedePanela

FONDO DE FOMENTO PANELERO

Galletas de avena con panela

Ingredientes (para 4 porciones):

1 taza de avena en hojuelas
1 taza de harina de trigo
1 taza de panela pulverizada
1 huevo
150 gramos de mantequilla
1/2 cucharada de polvo de hornear
Uvas pasas

Preparación:

Se derrite la mantequilla a fuego lento y se le agregan los demás ingredientes, mezclándolos bien hasta formar una masa suave y manejable.
Con bolitas de masa se da forma a las galletas y se colocan sobre una lata engrasada, con suficiente espacio para que crezcan sin pegarse, la cual se lleva al horno precalentado a temperatura media hasta que doren (más o menos 20 minutos).
Una fácil preparación para disfrutar en familia.

FedePanela

FONDO DE FOMENTO PANELERO

Leche asada

Ingredientes (para 4 porciones):

1/2 litro de leche
3/4 taza de panela pulverizada, o 5 cucharadas de miel natural de caña
1 huevo entero y 4 yemas
Una astilla de canela
1 pizca de sal

Para el caramelo:

1/2 taza de panela pulverizada
1/4 de taza de agua

Preparación:

Se prepara el caramelo, mezclando en un recipiente la panela pulverizada y el agua, y colocándolo a fuego medio hasta que la mezcla adquiera la consistencia deseada. Con el caramelo se cubre el fondo del molde donde se va hornear la preparación.

En un recipiente se pone al fuego la leche con la canela y la panela pulverizada o la miel natural de caña; cuando esté hirviendo se retira y se tapa. En otro recipiente se baten las yemas con el huevo y la pizca de sal. Poco a poco se añade la preparación de leche y panela en forma de hilo, mientras se mezcla continuamente hasta que espese; se vierte en el molde acaramelado y se cubre con el resto del caramelo.

Se hornea a 150 grados centígrados por media hora. Con un palillo se revisa el centro de la preparación y si sale seco está lista. Se deja reposar para desmoldar y se porciona para servir.

FedePanela
FONDO DE FOMENTO PANELERO

Viva la dulce experiencia
de un alimento sano y natural
LA VIDA SABE A PANELA
FedePanela
FONDO DE FOMENTO
PANELERO