

Fotografías

- Aborrajados, 199
Acelgas o espinacas guisadas, 237
Ají de aguacate, 235
Ají de maní, 207
Ají pique, 200
Ajiaco bogotano, 238
Albóndigas de pescado o caracol, 227
Albondigón, 183
Almojábanas, 245
Arepa de arriero, 175
Arepa de chócolo, 175
Arepas de huevo, 222
Arepa de maíz pelao, 175
Arepas santandereanas, 210
Arequipe, 185
Arroz atollado, 195
Arroz atollado de almejas, 166
Arroz con camarones, 220
Arroz con chipi-chipi, 221
Arroz con chorizo, 181
Arroz con coco, 222
Arroz de leche, 206
Asado huilense, 229
Arroz marinero, 224
- Bagre frito, 217
Bandeja paisa, 178
Bizcochos de achira, 232
Bizcochos de cuajada, 232
Bolitas de pirarucú, 192
Brevas con arequipe, 241
Brevas en almíbar, 241
Buñuelos, 188
- Cabellito de papaya biche, 168
Cabrito al horno, 210
Cachama, 189
Callos con garbanzos, 209
- Camarones en apuro, 223
Cañón de cerdo, 176
Capón de ahuyama, 192
Carapachos de jaibas, 168
Carimañolas, 224
Carne asada en tiesto, 181
Cascos de limón, 241
Casquitos de guayaba, 233
Cazuela de conejo, 212
Cazuela de mariscos, 164
Champús, 195
Chancacas, 174
Chocolate santafereño, 244
Chontaduro: jugo, torta,
 abrebocas, 206
Cocadas, 174
Colaciones, 245
Copetes de camarones, 215
Crema de café, 184
Cuajada con melao, 241
- Dulce de feijoas, 241
Dulce o jalea de guayaba, 233
Dulce de papayuela, 241
- Empanadas de pipián, 207
Empanadas vallunas, 203
Enmochilados, 234
Ensalada de camarón
 o langostinos, 166
Ensalada de corazones
 de lechuga, 177
Ensalada de langosta, 226
Ensalada de papaya verde, 219
Ensalada de pepino cocombro, 177
Ensalada de rábanos y lechuga, 177
Ensalada de remolacha
 y zanahoria, 177
- Envueltos de choclo, 198
Enyucado, 223
Escabeche de sierra, 224
- Flan de mango, 216
Fresco de aguacate, 172
Frisoles, 188
Fritanga, 246
- Guiso de vitoria, 182
- Hervido de gumarra, 194
Hígado, 206
Hogao, 186
Hojuelas, 185
- Jalea o dulce de guayaba, 233
Juan Valerio, 234
Jugo de mandarina, 185
Jugo de mango, 219
- Lapingachos, 202
Lechona, 230
Lengua en salsa, 186
Lentejas, 196
Lomo biche encebollado, 197
Lomo de cerdo con moras
 o con lulo, 202
- Macarrones con pollo, 214
Mamona (ternera a la llanera), 190
María Luisa, 184
Masitas de choclo tierno, 196
Mazamorra chiquita, 243
Melones rellenos, 215
Mistelas, 232
Mogollas chicharronas, 245
Mojarra frita, 228

Mote de queso, 216
 Mute santandereano, 210

 Naco, 237
 Natilla, 185

 Palo a pique, 192
 Pan de yuca, 242
 Pandebono, 198
 Papas chorreadas, 235
 Papas rellenas con carne o queso, 197
 Pargo rojo relleno, 219
 Pastel de pescado, 174
 Pasteles de arracacha o de yuca, 203
 Pepitoria de chivo, 213
 Pescado con lulo chocoano, 171
 Pescado en salsa de naranja agria, 228
 Pescado encurtido, 170
 Peto sinceano, 216
 Picillo de pescado, 194
 Pionono, 185
 Pipián, 207
 Plátano asado con queso, 199
 Posta de res, 180
 Postre de natas, 241
 Postres: mantecadas, 241
 Puchero bogotano, 242

 Puchero boyacense, 240
 Pumpkin-Rice, 227
 Pusandao de bagre,
 pargo o corvina, 163

 Quebrao, 173
 Queso frito, 174

 Repingachos de pescado o queso, 167
 Rondón (Rundown), 227
 Ropa vieja, 183

 Sábalo con coco, 217
 Sancocho de cola, 200
 Sancocho de sábalo o bocachico, 215
 Sancocho paisa, 176
 Sobrebarriga al horno, 235
 Sopa de arroz, 180
 Sopa de guandú, 221
 Sopa de mondongo, 220
 Sopa de pan en cazuela, 236
 Sopa de ruyas, 212
 Sopa de vitoria, 182
 Sorbete de curuba, 238

 Tajadas en melado, 199
 Tajadas fritas, 199

 Ternera a la llanera, 190
 Tamal bogotano, 248
 Tamales de resplandor, 204
 Tamales vallunos, 204
 Tamales de pipián, 207
 Torta de frijoles, 185
 Torta de maduro, 199
 Torta de menudo, 236
 Torta de mojiçón, 248
 Torta de mojiçón cubierta, 244
 Torta de ñame, 168
 Tortilla de barbatuça, 214
 Tortilla de vitoria, 182
 Tostadas de plátano, 204
 Truchas, 237

 Ubre escabechada, 243

 Vitoria calada, 182
 Viudo de bocachico o capaz, 233

 Yuca frita, 213

FOTOGRAFÍAS

Rudolf (cedidas por Fleischmann Colombiana Inc.)
 y Editorial Tiempo Libre

PREPARACIÓN Y PRESENTACIÓN DE PLATOS

Beatriz Helena Ramírez de Arciniegas

Costa Pacífica









ENSALADA DE CAMARÓN O LANGOSTINOS p. 46 · ARROZ ATOLLADO DE ALMEJAS p. 52





REPINGACHOS DE PESCADO O QUESO p. 50

















PASTEL DE PESCADO p. 64 · CHANCACAS p. 70 · QUESO FRITO p. 49 · COCADAS p. 70





Antioquia y Viejo Caldas

AREPA DE ARRIERO p. 76 · AREPA DE MAÍZ PELAO p. 76 · AREPA DE CHÓCOLO p. 76



SANCOCHO PAISA p. 79 · CAÑÓN DE CERDO p. 95



ANTIOQUIA Y VIEJO CALDAS



ENSALADA DE CORAZONES DE LECHUGA p. 85 · DE PEPINO COCABRO,
RÁBANOS Y LECHUGA p. 85 · DE REMOLACHA Y ZANAHORIA p. 85



BANDEJA PAISA p. 95

ANTIOQUIA Y VIEJO CALDAS





SOPA DE ARROZ p. 80 · POSTA DE RES p. 106



ANTIOQUIA Y VIEJO CALDAS



CARNE ASADA EN TIESTO p. 96 · ARROZ CON CHORIZO p. 94













TORTA DE FRÍJOLES p. 91 · LENGUA EN SALSA p. 101

HOGAO p. 87



ANTIOQUIA Y VIEJO CALDAS





FRISOLES p. 86 · BUÑUELOS p. 76



ANTIOQUIA Y VIEJO CALDAS

Llanos y Amazonia







LLANOS AMAZONIA





BOLITAS DE PIRARUCÚ p. 127 · PALO A PIQUE p. 128

CAPÓN DE AHUYAMA p. 128







PICILLO DE PESCADO p. 136 · HERVIDO DE GUMARRA · p. 124



Valle, Cauca y Nariño





MASITAS DE CHOCLO TIERNO p. 254 · LENTEJAS p. 253



VALLE, CAUCA Y NARIÑO



LOMO BICHE ENCEBOLLADO p. 265 · PAPAS RELLENAS CON CARNE O QUESO p. 254





PANDEBONO p. 150 · ENVUELTOS DE CHOCLO p. 148



VALLE, CAUCA Y NARIÑO



TORTA DE MADURO p. 257 · ABORRAJADOS p. 158 · TAJADAS FRITAS p. 251
PLÁTANO ASADO CON QUESO p. 255 · TAJADAS EN MELADO p. 274





AJÍ PIQUE p. 159 · SANCOCHO DE COLA p. 154

VALLE, CAUCA Y NARIÑO







EMPANADAS VALLUNAS p. 249 · PASTELES DE ARRACACHA O DE YUCA p. 255



