



COORDINADOR Juan Carlos Escobar Rivera

**Textos** Elsis María Valencia Rengifo

**Fotografías** Diego Fernando Lozada Salazar

**DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN** Stephanye Duque Salgado - La duquesa

## PRODUCCIÓN EJECUTIVA

Coorporación para el desarrollo regional Escuela de la cultura gastronómica SENA CGTS SENA SENNOVA John Jairo Angarita Ossa

Santiago de Cali 2020





















## Prefacio

La cocina del pacífico colombiano seduce a quienes la degustan y enamora a quienes conocen de dónde proviene: del manglar, río y el mar; de la pesca artesanal del pacífico, de la huerta de azotea que hay en las casas de los pueblos costeros; de las palmas cocoteras y demás frutos tropicales; de las manos negras de las mujeres que la preparan con amor y con toda la sabiduría heredada de cientos de años. También, de esa naturaleza inconmensurable del pacífico colombiano y la inventiva y creatividad que nacen de la necesidad, el buen gusto y las artes manuales.

Este recetario se realizó gracias al inestimable y generoso aporte de la portadora de saberes de la cocina del pacífico, Elsis María Valencia, y a la articulación cultural e investigativa realizada entre la Corporación para el Desarrollo Regional, la asociación Creactivos audiovisual y el Sena Sennova CGTS, quien ya ha venido realizando un importante trabajo de investigación y divulgación de la cultura alimentaria desde hace varios años.

Agradecimientos también a Jhon Jairo Angarita, gestor del proyecto Menú diferencial para la primera infancia afrodescendiente del Sena CGTS, de donde nace este recetario, y a todas las cocineras tradicionales, aprendices de cocina, personal profesional en video, fotografía y diseño que aportaron su trabajo para darle vida, color y sabor a estas páginas. Igualmente, agradecimientos al Ministerio de Cultura y Gobernación del Valle del Cauca quienes financiaron la iniciativa de Curso virtual de cocina étnica del pacífico, de la que hacen parte las recetas contenidas en esta publicación.

Ojalá que todas las personas interesadas en aprender, y dejarse seducir por la cocina del pacífico, aprovechen este recetario.



## Índice

Preparaciones base	
Aceite achotado5	Seco de tollo ahumado19
Refrito del pacífico6	• Tamal de piangua20
• Leche de coco7	Dulces y amasijos
Acompañantes y ensaladas	• Coquillos21
Arroz con coco8	• Cocadas22
• Plátano cocido9	Dulce de piña con coco23
Envuelto de plátano maduro10	• Dulce de papaya24
• Envuelto de maíz11	Bizcochuelo con coco
Moneditas de plátano12	• Pan de yuca frito26
Ensalada de cidra papa	• Casabe 27
y cebolla13	Hojaldras
Ensalada de aguacate14	Jugos y bebidas
Platos fuertes	Agua de panela con
Arroz clavao15	limoncillo
• Atollado de almejas16	• Fresco de borroso30
• Pescado en escabeche17	Fresco de guayaba coronilla31
Pizcán de camarones18	• Fresco de sandía y papaya32
	Jugo de yuca33
	Fresco de naranja y limón34





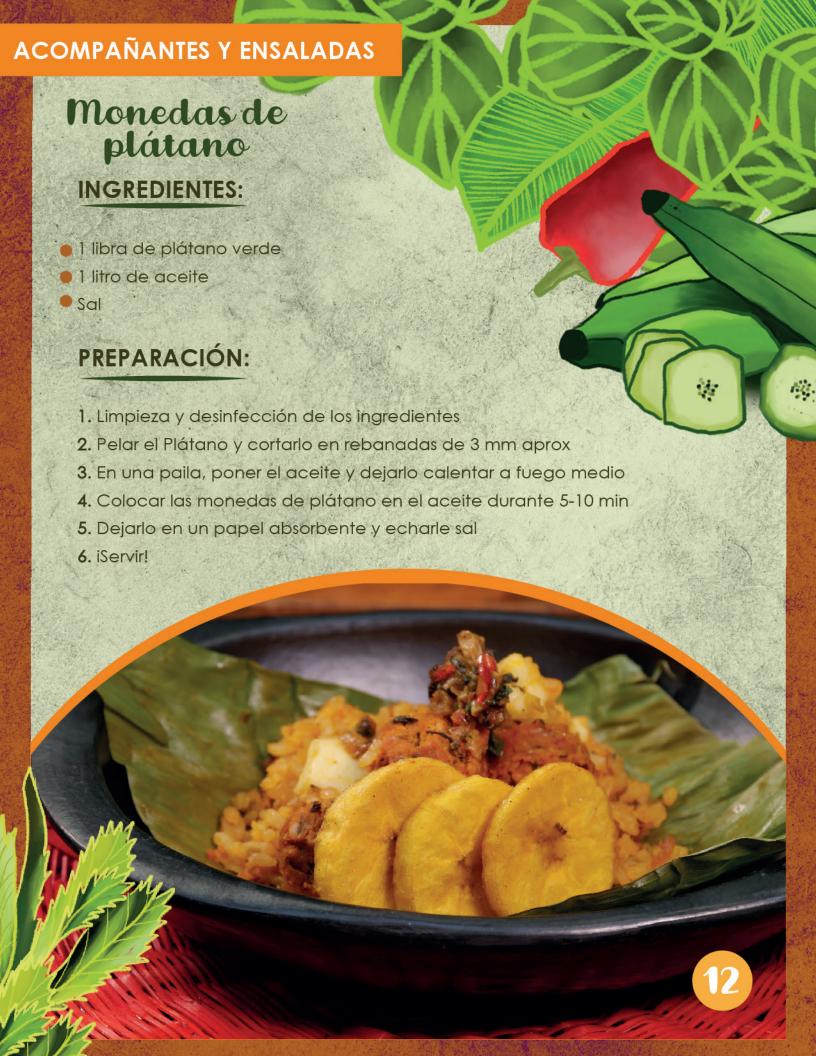














## **ACOMPAÑANTES Y ENSALADAS** Ensalada de aguacate INGREDIENTES: 1 libra de cebolla cabezona morada 2 libra de aguacate • 100 gr. limón 100 gr. de naranja • 100 cc. de vinagre • 100 gr. azúcar Sal al gusto PREPARACIÓN: 1. Limpieza y desinfección de los ingredientes 2. Cortar la cebolla en tiritas y la escaldamos por unos 3 minutos (hervir) luego la escurrimos y la agregamos al escabeche 3. Hacer Preparar el escabeche (Se coloca vinagre, jugo de limón, naranja, sal), se deja por una hora 4. Se agrega en un recipiente la cebolla y el aguacate en trozos medianos los ingredientes y se mezclan









































