



500 años
en clave de son

Cocina ancestral

La Guajira



Mesa familiar



atemporal



Ancestralidad: alta





Ajonjolí

En la cocina del Caribe colombiano, el ajonjolí no es un ingrediente protagonista en volumen, pero sí en identidad: aparece como un acento que conecta prácticas culinarias de raíz africana con saberes locales. Su uso —tostado y molido o espolvoreado— aporta notas profundas, ligeramente amargas y tostadas que equilibran preparaciones dulces y saladas, desde arroces y bollos hasta dulcería tradicional.



Receta



500 años
en clave de son

Arepas de Palo

- Se pelan a los guineos manzanos en estado verde. El guineo se ralla y comenzamos a amasar. Luego exprimimos para retirar el exceso de agua.
- A continuación, damos forma a las arepas y las ponemos en hojas de uvita de playa al asador. Finalmente, una vez estén selladas pueden ponerse directamente sobre la parrilla.
- En la versión más compleja se rallan el guineo manzano junto con plátano verdes para darles mayor consistencia a la masa y se le adicionan: panela raspada, coco rallado y un poco de anís en grano para hacer las arepas más sápidas.



Receta

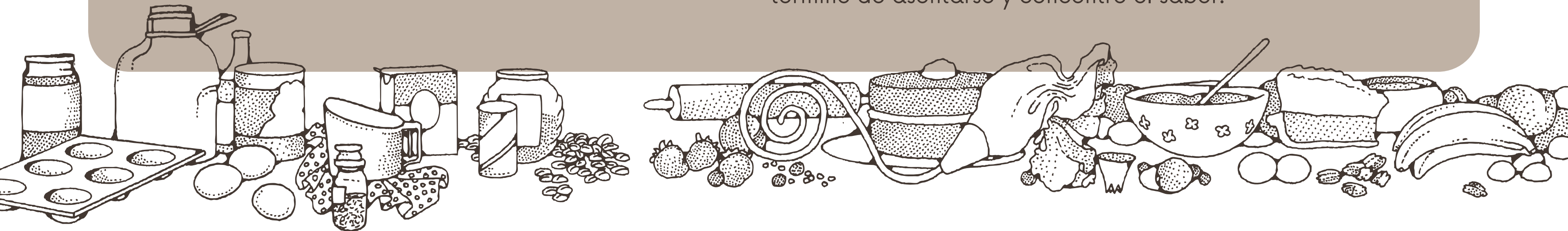


500 años
en clave de son

Arroz e' camarón

Recoge una práctica muy propia de las cocinas costeras: conservar el camarón mediante secado para intensificar su sabor. El resultado es un arroz profundo, salino y aromático, donde cada grano guarda la memoria del mar.

- Se enjuaga ligeramente el camarón seco y se hidrata unos minutos. En una olla, se hace un sofrito suave con cebolla y ajo. Se añade el arroz junto con agua (idealmente parte del agua de hidratación colada).
- Se mezcla bien para distribuir el sabor y se cocina a fuego medio hasta que el líquido reduzca.
- Se baja el fuego, se tapa y se deja secar hasta que el arroz esté suelto. Un breve reposo final permite que el grano termine de asentarse y concentre el sabor.



Receta

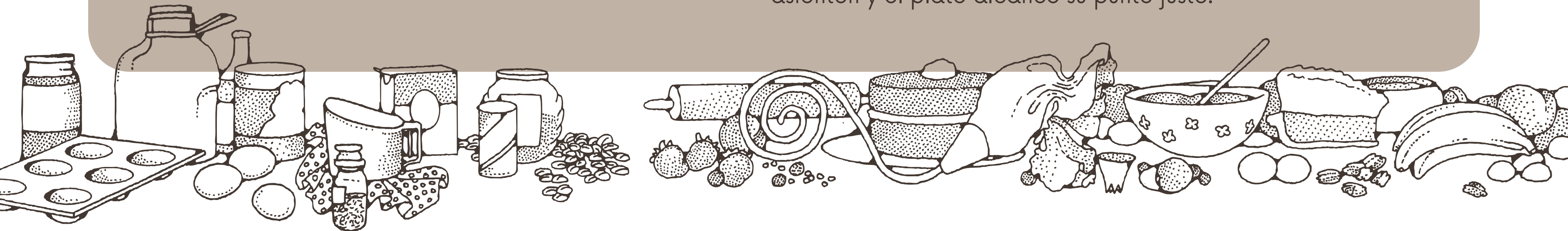


500 años
en clave de son

Cachirra

Arroz preparado con pescado obtenido de las salinas propias en La Guajira.

- Se lava la cachirra varias veces y se deja en remojo breve para bajar la sal. Se desmenuza retirando espinas. Se sofríe.
- Se añade el arroz y agua (o caldo ligero). Se mezcla bien para que el pescado se distribuya y el grano empiece a absorber ese sabor profundo. Se cocina a fuego medio hasta que el líquido reduzca.
- Se baja el fuego, se tapa y se deja secar hasta lograr un arroz suelto. El reposo final permite que los sabores se asienten y el plato alcance su punto justo.



Recetas en clave de son



500 años
en clave de son

Was
St