



500 años
en clave de son

Cocina ancestral

Santa Marta



Mesa familiar



atemporal



Ancestralidad: alta



Guineo verde

El guineo verde es un ingrediente esencial en la cocina ancestral del Caribe colombiano, valorado por su versatilidad, resistencia y aporte energético. Presente en hervidos, fritos o majados, forma parte de la base alimentaria de muchas comunidades, donde no solo nutre el cuerpo sino que también conecta con prácticas agrícolas tradicionales y saberes transmitidos de generación en generación.

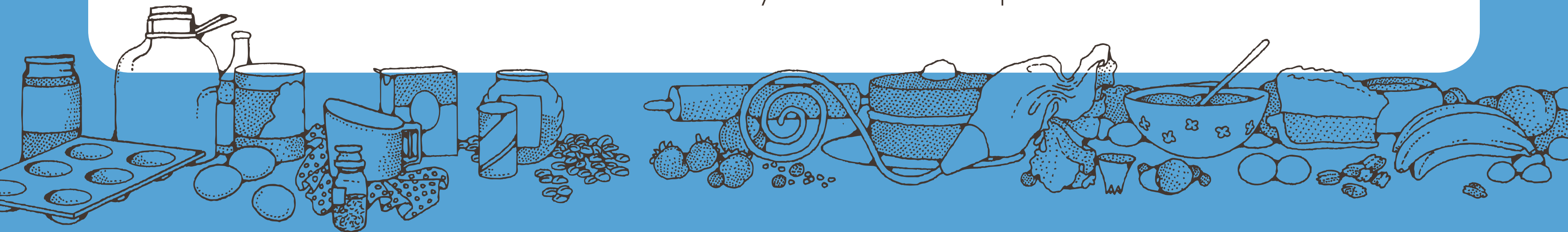
Receta



Cayeye

Particularmente preparado al desayuno.

- Cocer el guineo: Se pelan los guineos verdes y se cocinan en agua con sal hasta que estén bien blandos. Se escurren.
- Majar y enriquecer: Se machacan aún calientes hasta formar un puré rústico. Se incorpora mantequilla y se mezcla hasta lograr una textura suave.
- Servir y coronar: Se sirve caliente, acompañado de queso costeño desmenuzado por encima (y opcionalmente suero o hogao). El contraste entre lo salado y lo cremoso define el plato.



Receta

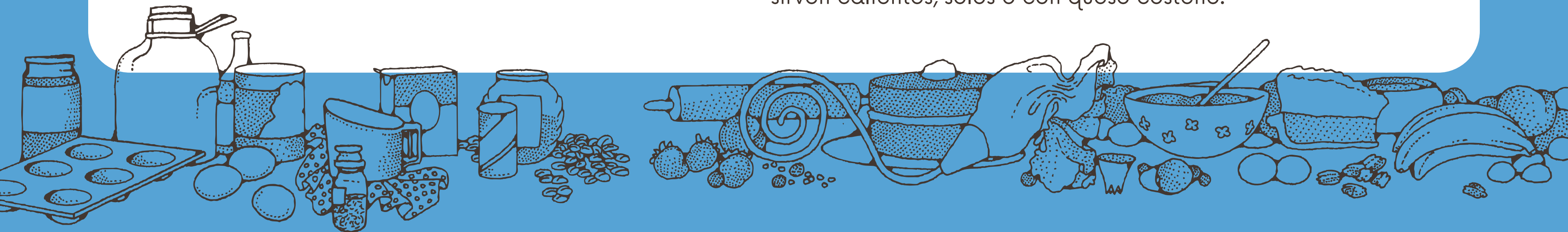


500 años
en clave de son

Patacones

Los patacones son una de las formas más extendidas de consumir guineo verde en la costa: crujientes, salados y perfectos para acompañar cualquier comida.

- Cortar y freír por primera vez: Se pelan los guineos verdes y se cortan en trozos gruesos. Se fríen en aceite caliente hasta que estén ligeramente blandos, sin dorar completamente.
- Aplastar (dar forma): Se retiran y se aplastan con una tabla o pataconera hasta formar discos planos.
- Segunda fritura y punto final: Se vuelven a freír hasta que queden dorados y crujientes. Se sacan, se les añade sal y se sirven calientes, solos o con queso costeño.



Recetas en clave de son



500 años
en clave de son