



AMANTES  
de la  
CARNE  
de RES



FONDO NACIONAL  
DEL GANADO



FEDEGAN





FABIÁN RODRÍGUEZ

JENNIFER RODRÍGUEZ

Fotografo: Fabián Rodríguez

# RECETARIO



El **Fondo Nacional del Ganado** y **FEDEGAN** crean este recetario de preparaciones exquisitas con carne de res 100% colombiana, para que todos los **Amantes de la Carne** se motiven a explorar diferentes cortes, que normalmente no son usados y que son deliciosos y de fácil acceso. Así mismo, sea la oportunidad de atreverse con nuevos tipos de cocción, acompañamientos y combinaciones para disfrutar de la versatilidad que brinda la carne de res.

Para ello fueron convocados los chef **Jénnifer Rodríguez** y **Fabián Rodríguez**, nuevos talentos de la gastronomía colombiana, quienes integraron lo mejor de la culinaria tradicional del caribe y del interior del país, para deleitarnos con variedad de platos de rápida preparación.

Quedan entonces invitados a usar este recetario como excusa para vivir buenos momentos alrededor de la carne de res colombiana, no sólo por su aporte nutricional sino también por ser reconocida en el mundo entero por su calidad y exquisito sabor.





# SOBREBARRIGA DESMECHADA CON AREPA DE MAÍZ



# INGREDIENTES

## Para cocinar la sobrebarriga

- ½ libra de sobrebarriga cruda
- 3 dientes de ajo
- ½ cebolla roja
- ½ zanahoria picada
- 1 ramita pequeña de apio

## Para el guiso

- 3 tomates chontos
- 2 cebollas rojas medianas picadas
- 2 cucharadas de aceite con achiote
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de pulpa de tamarindo
- ½ cucharadita de azúcar blanco
- Caldo de cocción de la sobrebarriga

## Para la arepa

- 1 taza de masa de maíz blanco
- 1 taza de queso costeño rallado

## Para el puré de aguacate

- ½ aguacate maduro
- Sal al gusto

## Para el pico de gallo

- ½ cebolla roja picada
- ½ tomate chonto maduro picado
- 1 ramita de cilantro picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de vinagre blanco
- Sal y pimienta al gusto



# PREPARACIÓN

Colocar el apio, zanahoria, cebolla, ajo y sal junto con la sobrebarriga en una olla a presión, cubrir con agua y cocinar hasta ablandar. Retirar de la olla, dejar enfriar, desmechar y reservar.

A parte, hacer un sofrito con tomate, cebolla y ajo picados y en el aceite achotado dejarlo cocinar a fuego lento por 5 minutos. Adicionar la pulpa de tamarindo y revolver. Agregar la sobrebarriga desmechada, mezclar con el caldo de la cocción de la misma y dejar cocinar 3 minutos. Sazonar con sal pimienta y equilibrar la acidez con azúcar al gusto.

Hacer la arepa mezclando la masa de maíz y el queso, amasar hasta que esté homogénea. Moldear cuatro arepas medianas, asar y reservar.

Mezclar tomate, cebolla, cilantro, aceite de oliva, vinagre, y sazonar con sal y pimienta al gusto. Por último triturar el aguacate y poner sal al gusto.

## Para el emplatado:

En un plato poner las arepas y encima, el puré de aguacate, la sobrebarriga desmechada con el guiso y terminar con el pico de gallo.



GOULASH CON ESPECIAS EN  
PLÁTANO MADURO QUEMADO



# INGREDIENTES

4 plátanos maduros  
1 libra de carne de jarrete de res  
5 dientes de ajo  
10 pepas de pimienta de olor  
2 hojas de laurel  
1 ramita de tomillo  
½ zanahoria pequeña picada  
1 ramita de apio  
Cilantro fresco al gusto  
Suero costeño al gusto

## Para el guiso

3 tomates chontos picados  
2 cebollas rojas picadas  
3 dientes de ajo  
1 cucharadita de comino molido  
4 pepas de pimienta de olor  
1 pizca de nuez moscada  
½ zanahoria en cubos pequeños hervida  
Sal y pimienta al gusto  
Caldo de cocción del jarrete  
Salsa de soya al gusto



# PREPARACIÓN



Poner los plátanos con la cáscara directamente al fuego, dar vuelta cada tres minutos hasta que la piel quede quemada homogéneamente, apartar del fuego y reservar tapados sin quitar la cáscara.

Colocar la carne en una olla a presión y agregar ajo, zanahoria, apio, tomillo y pimienta de olor. Cocinar hasta que ablande, retirar de la olla y dejar enfriar, cortar en dados y reservar. Guardar parte del caldo de cocción.

Para el guiso, hacer un sofrito con ajo, cebolla y tomate, agregar pimienta de olor y comino. Agregar el jarrete en dados, revolver y agregar el caldo de cocción del mismo. Dejar cocinar por 5 minutos y agregar la zanahoria en cubos, la nuez moscada y sazonar con sal y pimienta al gusto.

## Para el emplatado:

Retirar parte de la cáscara del plátano y hacer una cavidad, rellenar con el gulasch del jarrete, poner encima puntos de suero costeño y decorar con cilantro fresco.





PAJARILLA ASADA  
SOBRE PURÉ DE ÑAME



# INGREDIENTES

## Para la pajarilla:

½ libra de pajarilla cruda  
2 ramas de romero fresco  
4 dientes de ajo  
Sal y pimienta

## Para vegetales:

½ zanahoria pequeña picada  
½ calabacín pequeño  
½ pimientos rojos

## Para puré de ñame:

1 libra de ñame pelado  
½ barra de mantequilla  
½ taza de leche entera  
Sal y pimienta al gusto

## Para salsa de leche de coco:

2 cucharadas de aceite de achiote  
2 dientes de ajo machacados  
½ taza de leche de coco (coco natural o de lata)  
1 ramita de cebolla junca picada  
4 cucharadas de caldo de verduras  
Sal y pimienta al gusto

## Para la salsa de la pajarilla:

4 cucharadas de salsa de soya  
3 cucharadas de caldo de verduras  
2 cucharadas de pasta de zanahoria (cocinar la zanahoria y licuar hasta obtener una pasta o crema espesa).



# PREPARACIÓN



## Para la pajarilla:

Hervirla en agua con ajo, romero, sal. Retirar y reservar.

## Para los vegetales:

Cortarlos en plumas pequeñas y reservar.

## Para el puré:

Cocinar el ñame, una vez cocido retirar de la olla y triturar caliente, agregar leche, mantequilla, y mezclar con sal y pimienta.

## Para la salsa de leche de coco:

Sofreír ajo y cebolla junca en aceite de achiote, poner la leche de coco y cocinar por 3 minutos, se agrega el caldo de verduras, y se sazona con sal y pimienta. Dejar enfriar y licuar toda la preparación, a la hora de servir volver a calentar.

## Para hacer la pajarilla:

Colocar al fuego un sartén hasta calentar, cortar la pajarilla en trozos y dorar, agregar los vegetales, la salsa de soya, el caldo de verduras y la pasta de zanahoria, revolver y sazonar con sal y pimienta.

## Para el emplatado:

Colocar en un plato hondo la salsa de leche de coco caliente, encima del plato el puré de ñame, y sobre éste la pajarilla.

Fotógrafo: Fabián Rodríguez.



MUCHACHO EN POSTA (CON PANELA  
Y JENGIBRE, (CON ARROZ DE FRIJOL  
CABECITA NEGRA

# INGREDIENTES

1 libra de muchacho  
3 dientes de ajo  
½ zanahoria  
1 ramita pequeña de apio  
2 hojas de laurel  
Granos de pimienta negra entera  
Sal al gusto

## Para salsa de panela:

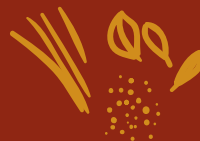
¼ de panela raspada  
1 pedazo de jengibre pelado y picado  
½ taza del caldo de cocción del muchacho  
2 cucharadas de pasta de tomate  
Sal y pimienta al gusto

## Para el arroz:

½ taza de frijol cabecita negra hervido  
1 taza de arroz blanco hervido  
1 cucharada de aceite de achiote  
½ taza de caldo de carne o de agua donde se cocine el frijol  
3 ajís dulces picados  
½ cebolla roja picada fina



# PREPARACIÓN



Cocinar el muchacho con ajo, zanahoria, apio, laurel, pimienta y sal en olla a presión hasta que quede muy blando (2 pitadas de la olla a presión), sacar y cortar en rodajas, reservar.

## Para la salsa de panela y jengibre:

Colocar en un sartén la panela, el jengibre, la pasta de tomate y el caldo. Adicionar sal y pimienta al gusto, dejar cocinar hasta espesar. Colocar dentro de ésta las postas de carne.

## Para el arroz:

Sofreír en aceite de achiote: ajo, cebolla y ají dulce, revolver por dos minutos. Agregar el frijol, el caldo y el arroz. Revolver y dejar cocinar por tres minutos, sazonar con sal y pimienta, terminar con cilantro picado.

## Para el emplatado:

En un plato hondo colocar las postas de carne con la salsa y al lado el arroz, decorar con cilantro fresco.



# CEVICHE TROPICAL DE LENGUA



Fotógrafo: Fabián Rodríguez.

# INGREDIENTES



1 lengua entera hervida en una olla a presión hasta que quede muy blanda, (dos pitadas)

10 limones

½ taza de salsa de tomate

1 taza de champiñones de frasco escurridos y cortados en láminas

½ taza de cebolla roja en plumas

1 rama de cilantro picada

Sal y pimienta al gusto

Chips de plátanos para acompañar



# PREPARACIÓN



Sacar la lengua de la olla a presión y retirar la grasa, picar las partes duras en cubos pequeños y colocar en una taza, agregar el resto de ingredientes y mezclar muy bien, guardar en la nevera por una hora.

## Para el emplatado:

Servir en totumas de calabazo o en platos hondos y decorar con chips de plátanos.



ALBÓNDIGAS CON ACEITUNAS,  
TOMATE Y ALBAHACA



Fotógrafo: Fabián Rodríguez.



# INGREDIENTES



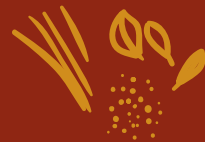
1 libra de carne molida  
(Pecho preferiblemente)  
1 cucharada de orégano seco  
4 dientes de ajo machacados  
Sal y pimienta al gusto

## Para la salsa de tomates:

3 tomates maduros  
1 cebolla roja picada  
4 dientes de ajo  
1 taza de caldo de carne  
1 hoja de laurel  
½ taza de aceitunas verdes sin  
semilla  
2 cucharadas de pasta de tomate  
½ taza de albahaca picada  
1 cucharadita de azúcar



# PREPARACIÓN



## Para la carne:

Mezclar la carne en una taza con sal, pimienta, orégano y ajo. Amasar fuertemente y hacer bolas regulares, ponerlas en un sartén hasta dorar.

## Para la salsa:

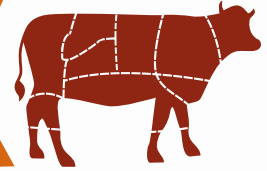
Sofreír en aceite, ajo, cebolla y laurel, agregar tomate picado sin piel y revolver, adicionar la pasta de tomate y el caldo, sal, pimienta y azúcar. Dejar cocinar por 3 minutos. Sumar las aceitunas y las albóndigas y tapar por 3 minutos. Poner la albahaca picada.

---

## Para el emplatado:

Servir las albóndigas en un plato hondo con la salsa y acompañar con pan francés.

# ¡INCLUYA CARNE DE RES EN LA ALIMENTACIÓN DIARIA, LA MEJOR NUTRICIÓN EN UNA PORCIÓN!



La carne de res es un alimento esencial en la alimentación cotidiana por su alto valor nutricional y por la satisfacción que produce su consumo. Entre el color rojo vivo de sus fibras finas y elásticas se contiene toda la nutrición necesaria para el correcto funcionamiento del cuerpo en cualquier etapa de la vida.

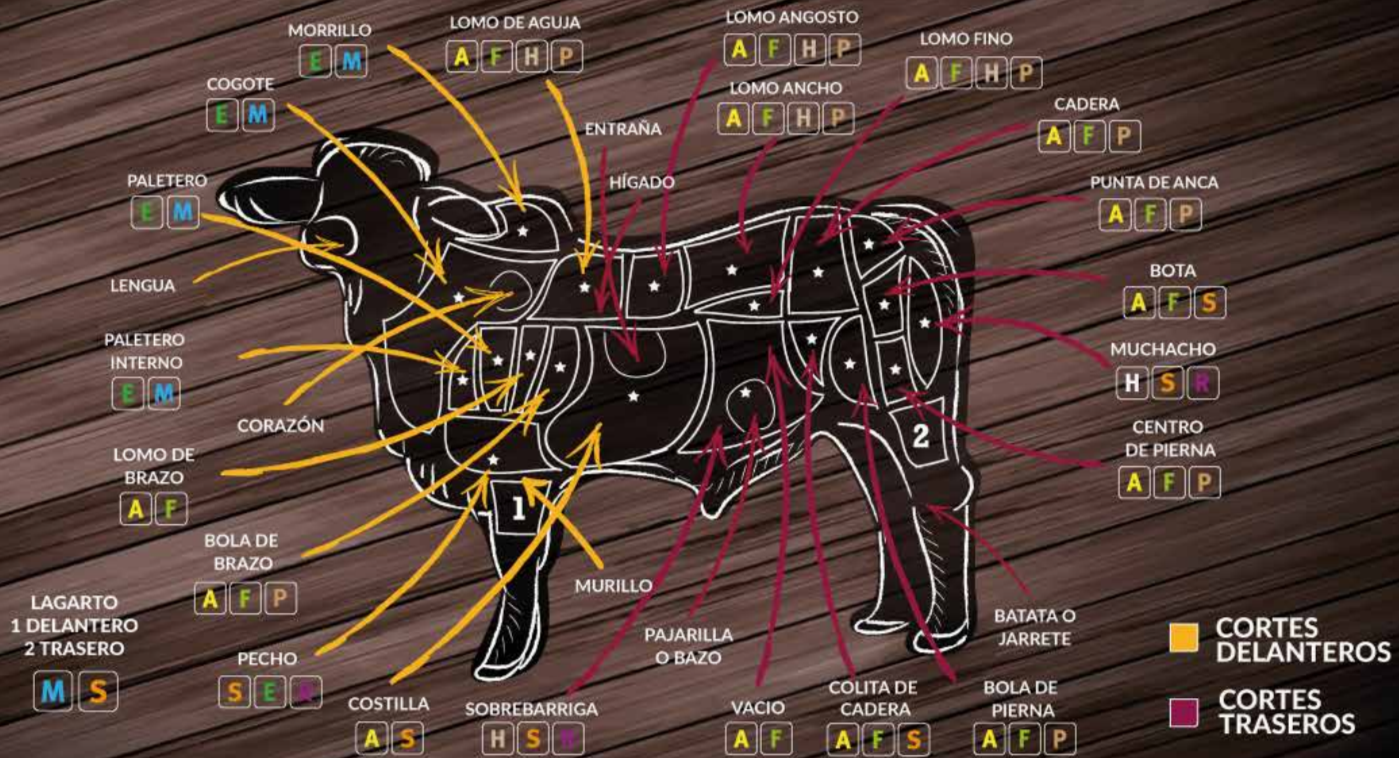
La carne de res es un alimento versátil y no tiene reglas fijas para cocinarla, se puede disfrutar en preparaciones como asados, estofados, guisados, salteados, horneados, a la parrilla o en cortes crudos como un buen carpaccio de lomo. La grasa propia de la carne hace que durante la cocción las preparaciones queden jugosas y sean agradables al paladar.

La carne de res proporciona proteínas de muy buena calidad y aporta en cada porción los aminoácidos esenciales requeridos para la conservación de la vida. También, contiene minerales como el hierro y el zinc, primordiales en el desarrollo cerebral, la correcta oxigenación de los tejidos y la adecuada respuesta del sistema inmune frente a las enfermedades; además tiene todas las vitaminas del complejo B, listas para ser absorbidas y utilizadas en cada una de las funciones corporales en las que participan.

Las vísceras y otras partes comestibles como hígado, pajarilla, corazón, riñón, sesos y lengua, son muy nutritivas, de fácil digestión y económicas.

Razones de peso para incluir la carne de res en la alimentación diaria, y para convertirse en un verdadero Amante de la Carne.

# CORTES Y PREPARACIONES DE CARNE DE RES





MONTADITO DE HÍGADO ENCEBOLLADO,  
GUACAMOLE Y SALSA MEXICANA



Fotógrafo: Fabián Rodríguez.

# INGREDIENTES

- 2 libras de hígado
- ¾ taza de cebolla cabezona en julianas
- 2 dientes de ajo
- ¼ de taza de aceite de girasol
- 4 tajadas de pan de su preferencia
- 1 aguacate
- ½ taza de cilantro deshojado
- ¼ taza de cebolla roja en cubos pequeños
- 2 tomates
- 1 cebolla cabezona
- 1 ají (el de su preferencia)
- Sal al gusto



# PREPARACIÓN

Lavar muy bien el hígado con abundante agua, luego cortar en cubos. Reservar.

En un sartén colocar el aceite junto con la cebolla cabezona ya cortada en julianas, sofreír hasta que esté suave, luego adicionar el ajo, el hígado y finalizar con sal al gusto. Reservar.

## Para el guacamole

En un tazón poner el aguacate hasta convertirlo en puré, adicionar la cebolla roja en cubos, el cilantro finamente picado y la sal/pimienta. Reservar.

## Para la salsa

Calentar una sartén y poner a dorar el tomate, la cebolla, los chiles enteros, luego licuar y terminar con cilantro picado y sal pimienta.

En una sartén con un poco de aceite, colocar las tajadas de pan para que se doren un poco.

Servir la tajada de pan, encima el guacamole, los hígados encebollados, la salsa mexicana y terminar con hojas de cilantro frescas.

---

## Para el emplatado:

Servir en un plato plano. Cuando se deshoje el cilantro es importante ponerlo en agua con hielo para que se vea más fresco.

MURILLO DE RES BORRACHO  
CON PURÉ DE PAPA CRIOLLA





# INGREDIENTES

- 1k de murillo
- 2 cervezas negras
- 4 ramitas finas de tomillo
- 3 cebollas cabezonas blancas
- 2 zanahorias
- 1 rama de apio
- 2 dientes de ajo criollo
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 taza de aceite de girasol
- 1 kilo de papa criolla
- 1 taza de mantequilla
- 1 taza de crema de leche
- Sal y pimienta al gusto
- 2 tazas de verdolagas o berros frescos



# PREPARACIÓN



Picar en cubos la zanahoria, la cebolla y el apio, ponerle sal al gusto al murillo. Colocarla en la olla a presión con 2 cucharadas de aceite, dejar que se caliente, luego sellar la carne por todos sus lados hasta dorar, adicionar la cebolla hasta que esté caramelizada.

Adicionar la zanahoria, el apio, el ajo y el tomillo, mezclar todos los ingredientes y agregar las 2 cervezas negras, dejar que tome hervor la olla hasta reducir a la mitad, luego agregar agua hasta cubrir el producto y la pasta de tomate.

Tapar la olla y dejar cocinar por 50 minutos a fuego lento o hasta que esté suave la carne.

En una olla colocar las papas previamente lavadas y con piel, cubrir con poca agua solo hasta medio cubrir las, con un poco de sal y ponerlas al fuego hasta que la papa esté blandita, evitar que se cocine en exceso. Retirar del fuego, sacarlas del agua y quitarle la piel con cuidado. Aplastarlas luego de peladas.

Calentar la mantequilla con la crema evitando que hierva. Agregar la mezcla de mantequilla y crema sobre el puré, mezclar y sal pimentar al gusto.

Las pieles sobrantes de las papas se fríen en abundante aceite hasta que queden crocantes, salar y reservar. Deshojar los berros, lavarlos bien y ponerlos en agua fría.

Cortar el murillo en cubos grandes, colar la salsa y dejar hervir todo junto hasta que tenga la textura deseada, sal pimentar al gusto. Servir puré de base, luego la carne, las pieles de papas fritas y terminamos con berros.

---

## Para el emplatado

Servir en un plato semi-hondo. Cuando deshoje los berros es importante ponerlos en agua con hielo para que se vean más frescos.



LOMITO DE PULGAREJO  
PARRILLADO, PURÉ DE PLÁTANO  
MADURO Y (ÚRCUMA, ENSALADA  
DE LENTEJAS



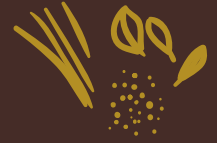
Fotógrafo: Fabián Rodríguez.

# INGREDIENTES

- 1 kilo de lomito de pulgarejo o entraña
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de jengibre
- 2 cucharadas de soya
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 4 plátanos maduros
- 1 cucharada de cúrcuma en polvo
- 2 tazas de crema de leche
- 3 tomates
- 1 lechuga crespa
- ½ taza de cilantro deshojado
- 1 ½ taza de lentejas cocidas
- 2 limones
- Sal pimienta al gusto



# PREPARACIÓN



Picar el ajo y el jengibre finamente, mezclar con el aceite y la soya. Esa mezcla adicionarla al lomito de pulgarejo y marinarlo por 15 minutos.

## Para el puré de plátano:

En una olla colocar los plátanos con piel y cocinar hasta que esté suave. Luego, retirar de la olla, quitar la piel y aplastar con un pasa puré o un tenedor, adicionar la crema de leche junto con la cúrcuma en polvo y mezclar, todo debe hacerse en caliente para mezclar mucho mejor.

## Para la ensalada de lentejas:

En un tazón mezclar las lentejas previamente cocidas, el tomate en cascos, la lechuga y las hojas de cilantro, aderezar con jugo de limón y sal pimienta al gusto.

## Para asar el lomo a la parrilla:

Asar el lomo a la parrilla, luego cortar y servir junto con el puré y la ensalada de lentejas.

---

## Para el emplatado:

Servir en un plato plano. Agregar el jugo de limón a la ensalada justo antes de servir para mantener su frescura.



Fotógrafo: Fabián Rodríguez.



LOMO DE AGUJA, CHIMICHURRI  
DE CHAMPIÑONES Y  
ARRACACHAS (ROCANES)



# INGREDIENTES

1 kilo de tapa de lomo ancho o lomo de aguja  
½ taza de vinagre  
½ libra de champiñones  
2 tazas de perejil liso picado  
2 cucharadas de orégano seco  
½ cucharadita de ají fresco  
¼ de taza romero deshojado  
2 cucharadas ralladura de naranja  
¾ taza cebolla cabezona blanca  
3 dientes de ajo criollo  
1 libra de arracacha  
1½ taza de aceite de girasol  
Sal pimienta al gusto



# PREPARACIÓN

En una sartén calentar 4 cucharadas de aceite, freír el ajo finamente picado evitando que se queme, luego agregar rápidamente el champiñón cortado en cubos bien finos, sofreír y reservar en un recipiente.

En ese recipiente mezclar el perejil ya picado, el orégano, el ají fresco y la cebolla cabezona blanca finamente picada, luego adicionar 1 taza de aceite y ½ taza de vinagre, mezclar y salpimentar al gusto.

## Para las arracachas crocantes

Pelar y cortar las arracachas de formas irregulares, luego poner a cocinar por 10 minutos en agua hirviendo, retirar. En un recipiente hondo añadir ¼ de taza de aceite, la ralladura de naranja, el romero y la sal pimienta. Reservar por 10 minutos para marinar. Llevarlas a una bandeja de horno con todo y mezcla para luego dorarlas a 180 grados por 30 minutos o hasta que estén suaves al centro y crocantes por fuera.

## Para la tapa de lomo

Salpimentar la tapa de lomo y asar en un sartén muy caliente al término que se desee. Servir la carne junto con las arracachas crocantes y adicionar el chimichurri de hongos.

---

## Para el emplatado:

Servir en un plato plano, colocar el chimichurri sobre la carne para aportar mejor sabor y humedad.



A black oval-shaped plate holds several skewers of grilled heart-shaped meat (anticuchos). The skewers are arranged in two rows. The top row features skewers with large, golden-brown pieces of yuca (cassava) topped with a fresh salsa criolla made of red and green peppers and onions. The bottom row consists of skewers with dark, charred heart-shaped meat. In the background, a white bowl contains a side of pinkish-red beans garnished with green herbs. The entire dish is set against a rustic wooden background.

PINCHOS ANTICUCHEROS DE  
CORAZÓN, SALSA CRIOLLA  
FRESCA Y BOLLO DE YUCA

# INGREDIENTES



- 1 corazón de res
- 4 palos de madera para pinchos
- 4 dientes de ajo
- ¼ de taza de jugo de naranja
- 1 cucharada de mostaza
- ¼ de taza de vino tinto
- ¼ de cebolla cabezona blanca
- 1 cebolla morada mediana
- 1 pimentón rojo
- 1 pimentón verde
- 4 cucharadas de vinagre
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 4 bollos de yuca



# PREPARACIÓN



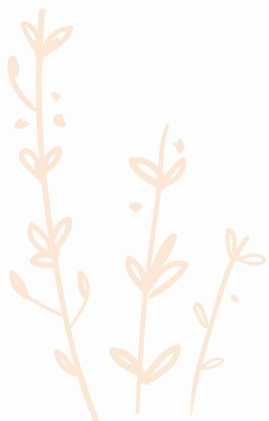
Cortar el corazón de res en pequeñas láminas gruesas, insertar en cada palo de pincho. Reservar los pinchos en una fuente. Mezclar en una licuadora el ajo, el jugo de naranja, la mostaza, el vino y la cebolla cabezona blanca. Sazonar con sal y pimienta, licuar y verter la mezcla sobre los pinchos. Dejar reposar dos horas.

Aparte mezclar en un recipiente la cebolla roja, el pimentón rojo y el verde, todos cortados en julianas finas, adicionar el vinagre el aceite, el cilantro, salpimentar. Reservar, luego llevar los pinchos a la parrilla y dejar cocer hasta que estén bien hechos.

Calentar los bollos de yuca y cortar en rodajas. Servir los pinchos de corazón, junto con la salsa criolla y acompañar de los bollos calientes.

## Para el emplatado:

Servir calientes y sobre ellos ponerle la salsa criolla fresca.





HAMBURGUESA  
DE PATACÓN



# INGREDIENTES

- ½ libra de falda molida y ½ libra de morrillo molida
- 4 plátanos pintones
- 4 tomates rojos maduros
- 4 tajadas de queso doble crema
- 1 cucharada de azúcar
- 3 ramitas de tomillo deshojado
- ½ litro de aceite vegetal
- Sal pimienta al gusto



# PREPARACIÓN

En una sartén profunda colocar el aceite a calentar a fuego lento, luego pelar los plátanos y cortar en 2, (de cada plátano salen 2 patacones), cuando el aceite esté a temperatura, poner los plátanos a cocinar a fuego bajo hasta que con la punta de un cuchillo se verifique que estén blanditos.

Cuando ya estén blanditos y siempre en caliente, aplastar con ayuda de 2 tablas de pizarra o una pataconera. Reservar.

En un tazón mezclar la falda y el morrillo molidos, armar 4 hamburguesas.

Cortar los tomates a la mitad, poner sobre una bandeja de horno, salpimentar y agregar un poco de azúcar a cada uno, hornear a 180 grados por 20 minutos. Reservar.

En una sartén o parrilla caliente poner en un poco de aceite las hamburguesas y sal y pimienta por cada lado.

Subir la temperatura del aceite y cuando esté caliente echar los patacones hasta que queden crocantes.

## Para el emplatado:

Servir sobre un plato plano, un patacón luego la hamburguesa, el queso, los tomates calientes, la lechuga y terminamos tapando con otro patacón, servir con salsas al gusto.





# FABIÁN RODRÍGUEZ REYES

Fundanense de 33 años de edad. Temeroso de Dios. Chef, fotógrafo y pintor. Trabajó por varios años en la industria hotelera, hizo viajes de investigación en países como Francia y España, para fortalecer técnicas y conocimiento en mariscos y carnes. Propietario de Guasimo Sabores Únicos, galardonado como uno de los mejores restaurantes del caribe. Por dos años consecutivos (2018, 2019) fue reconocido como el mejor chef de la ciudad de Santa Marta.

El hilo que lo conecta al campo lo define como chef, pues allí creció junto con animales y cultivos. Su madre y gran maestra, le enseñó a ahumar conejos, guisar gallinas criollas, conservar carnes, y hacer todo tipo de amasijos propios de la región.

Con una larga experiencia en el manejo de cortes de carne, este chef vio en Amantes de la Carne una oportunidad fascinante para mostrar algunas de sus recetas creativas, en especial con cortes accesibles para todas las familias, con las que se puede conseguir resultados increíbles en textura y sabor.

 Restaurante Guasimo  Fabián Rodríguez Reyes

 @guasimosaboresunicos



# JÉNNIFER RODRÍGUEZ ROJAS

Colegiuna de 32 años. Chef y propietaria del restaurante Mestizo Cocina De Origen. Amante en reconstruir y trabajar en pro de la cocina colombiana, teniendo siempre como protagonista, ingredientes y recetas escondidas en nuestros fogones. Ganadora del programa Cocineros al Límite, tercera temporada del canal Utilísima, en el 2016 ganadora del Premio Nacional De Las Cocinas Tradicionales De Colombia, condujo el programa 3 minutos de FOX LIFE junto a él reconocido chef mexicano Antonio de Livier, organizadora y creadora del festival Sazonar Bazar Gastronómico, festival que le rinde homenaje a las tradiciones y al producto local, ganadora de los premios La Barra 2016 en la categoría Chef Revelación y 2019 como Mejor Restaurante de Cocina colombiana, embajadora actual de la nueva cocina colombiana.

Para Jéniffer ser parte de Amantes de la Carne le permitió darle un lugar importante a cortes populares y deliciosos, preparando recetas fáciles y económicas. Una invitación a crear y a conocer cortes para muchos desconocidos en su consumo, pero con todo el potencial para el disfrute de las familias colombianas.

📷 @mestizo\_mesitasdelcolegio @jenniferrodriguezro

👤 Jennifer Rodriguez

🐦 @jenniandre\_R



# AMANTES de la CARNE de RES

