

CLASE DE COCINA COLOMBIANA

La gastronomía es una de las expresiones más representativas de la identidad cultural de Colombia. A través de sus ingredientes, técnicas y preparaciones, refleja la diversidad geográfica, histórica y humana del país.



La **Embajada de Colombia en Singapur** ha organizado esta actividad con el apoyo del programa **Colombia Nos Une** de la Dirección de Asuntos Migratorios, Consulares y Servicio al Ciudadano del Ministerio de Relaciones Exteriores de Colombia, orientada a fortalecer los vínculos entre Colombia y sus nacionales en el exterior, promover espacios de integración comunitaria y fomentar la preservación y difusión de la identidad cultural colombiana alrededor del mundo.



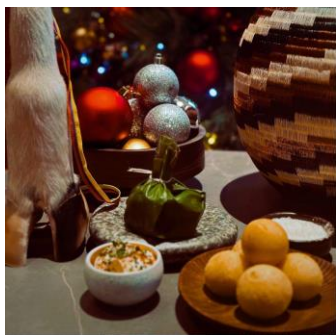
En este marco, presentamos esta **Clase Demostrativa de Cocina Colombiana**, a cargo del **chef colombiano**, oriundo de Bogotá, **Fernando Arévalo**, formado en el prestigioso *Institute of Culinary Education* de la ciudad de Nueva York, ha trabajado junto a reconocidos chefs, entre ellos Daniel Boulud y Mario Batali.



Con más de una década de experiencia al frente de algunas de las cocinas más reconocidas de Singapur, como Artemis, Preludio, su concepto colombiano Bacatá y Latido. Fernando se distingue por resaltar los vibrantes sabores de América Latina mediante platos refinados y, al mismo tiempo, accesibles.

La gastronomía colombiana: una expresión de diversidad

La cocina colombiana es el resultado de encuentros culturales y regionales que han dado origen a una extraordinaria variedad de preparaciones. Desde las costas del Caribe y el Pacífico hasta las montañas andinas, los llanos orientales y la Amazonía, cada región aporta ingredientes, técnicas y tradiciones propias.



Preparaciones como las arepas, los amasijos, los guisos tradicionales y los platos elaborados a base de maíz, yuca, papa y plátano constituyen parte esencial del patrimonio gastronómico del país y representan una importante manifestación de su diversidad y riqueza cultural.

CLASE DE COCINA COLOMBIANA

PREPARACIONES INCLUIDAS EN LA DEGUSTACIÓN

La degustación ofrecida durante esta actividad estuvo inspirada en algunos de los sabores y preparaciones que tradicionalmente pueden encontrarse en un desayuno colombiano.

Las preparaciones seleccionadas reflejan la riqueza de la cocina cotidiana colombiana y constituyen una muestra de cómo la gastronomía forma parte de la vida familiar y comunitaria, acompañando momentos de encuentro y celebración alrededor de la mesa.



MENÚ

Huevos Pericos con Pan de Bono

Huevos revueltos con hogao (una salsa colombiana de tomate y cebolla larga), acompañados de pan de queso tradicional colombiano.



Calentado de Frijoles con Carne y Platanito

Un reconfortante plato colombiano de arroz y frijoles, servido con carne de res y plátano maduro frito.

Caldo de Costilla

Un sustancioso caldo de costilla de res con papa y cilantro fresco.

Pan de Bono con Bocado

Pan de queso tradicional colombiano acompañado de bocadillo de guayaba.

Arepa con carne de res asada lentamente, queso y hogao

Una arepa tradicional colombiana rellena de carne de res asada lentamente, queso y hogao (una sabrosa salsa de tomate y cebolla larga).



LAS RECETAS

Las preparaciones incluidas en este recetario hacen parte de la actividad desarrollada por el chef Arévalo durante la Clase demostrativa de Cocina colombiana.

Con fines pedagógicos y para optimizar el tiempo de la demostración, algunas preparaciones fueron elaboradas íntegramente durante la sesión y otras requirieron procesos previos realizados por el chef. Asimismo, algunas de las recetas contenidas en este documento formaron parte de la degustación ofrecida a los asistentes.



AREPA CON CARNE DE RES ASADA LENTAMENTE, QUESO Y HOGAO

Uno de los platos caseros más emblemáticos de Colombia, esta arepa tradicional a la plancha está rellena de tierna carne de res asada lentamente, queso derretido y *hogao*—una aromática salsa de tomate y cebolla larga, esencial en la cocina colombiana.

Crujiente por fuera y suave por dentro, la arepa se disfruta en toda Colombia y refleja a la perfección la riqueza del patrimonio culinario del país.

Ingredientes

- 100 g de masa de tortilla de yuca (preparada y mezclada en *KitchenAid*)
- 30 g de harina para arepas (harina especial de maíz)
- 5 g de aceite vegetal
- 3 g de sal
- 8 g de mozzarella, cortada en cubos pequeños (por arepa)

Preparación

1. Preparar la masa

- Combinar la masa de tortilla de yuca, la harina para arepas, el aceite vegetal y la sal
- Mezclar hasta integrar uniformemente y obtener una masa lisa y un poco más firme que la masa original de tortilla. Asegurarse de que no queden partes de harina seca.

2. Porcionar y rellenar

- Dividir la masa en porciones de aproximadamente 30 g.
- Formar bolas para darles una forma uniforme. Aplanar ligeramente y colocar los cubos de mozzarella en el centro.
- Doblar y sellar completamente la masa alrededor del queso. Si no queda bien sellada, el queso se saldrá durante la cocción.

3. Dar forma a la arepa

- Presionar suavemente la masa rellena con las manos hasta formar un disco grueso.
- Dejarla más gruesa que una tortilla para lograr la textura adecuada.

CLASE DE COCINA COLOMBIANA

- Asegurarse de que los bordes estén lisos y bien sellados. Si queda demasiado delgada, el queso puede salirse y la textura no quedará suave. Si queda demasiado gruesa, el interior podría no cocinarse por completo.

4. Cocinar la arepa

- Calentar una sartén a fuego bajo. Cocinar la arepa aproximadamente 5 minutos por cada lado o hasta que esté dorada, siempre a fuego bajo.
- Voltear una sola vez y cocinar hasta que esté dorada y ligeramente crujiente por fuera
- Si el fuego está demasiado alto, el exterior se quemará antes de que el interior se cocine. Si no se cocina el tiempo suficiente, el centro puede quedar compacto y el queso no se derretirá. Evitar voltearla varias veces, ya que podría romperse.
- Agregar un poco de mantequilla y continuar dorando hasta alcanzar un color uniforme. Luego sazonar con un poco de sal.

HOGAO

Ingredientes

- 25 g de cebolla larga, picada
- 7,5 g de ajo, cortado en láminas finas
- 40 g de chalota, picada
- 225 g de tomate concassé (picado/machacado sin semilla y sin piel)
- Sal al gusto
- 10 ml de aceite de oliva
- 75 g de agua de tomate (opcional)
- 1 g de tomillo (o ½ bolsita de té de tomillo)

Preparación

1. Calentar el aceite de oliva en una cacerola a fuego medio. Agregar la cebolla larga, el ajo y la chalota, y sazonar ligeramente con sal. Cocinar suavemente hasta que los vegetales estén blandos, sin dejar que se doren.
2. Agregar el tomate con concassé y cocinar durante 2–3 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Incorporar el agua de tomate y el tomillo. Tapar y cocinar suavemente a fuego bajo durante 20 minutos.
4. Destapar y continuar la cocción durante otros 10 minutos, dejando que la salsa reduzca ligeramente.
5. Retirar el tomillo antes de servir. Probar y ajustar la sal si es necesario.

Esta receta produce un hogao colombiano clásico, una versátil salsa de tomate y cebolla larga que suele acompañar arepas, huevos, carnes a la parrilla, fríjoles y muchos otros platos tradicionales colombianos.

CLASE DE COCINA COLOMBIANA

COSTILLA DE RES

Ingredientes

- Costilla de res deshuesada (australiana), pieza entera de 1,2 kg (retirar la membrana plateada)
- Sal
- Pimienta negra
- Aceite de oliva
- Romero

Preparación

1. Marinar

- Sazonar uniformemente toda la pieza de costilla de res con sal y pimienta negra.
- Agregar una capa ligera de aceite de oliva y frotar con romero para aromatizar.
- Envolver en papel aluminio y marinar durante toda la noche en el refrigerador para que los sabores penetren.

2. Preparar para el horneado

- Retirar del refrigerador y dejar que la costilla alcance la temperatura ambiente, aún envuelta en papel aluminio, para asegurar una cocción uniforme. Cocinarla directamente fría puede producir una textura desigual.

3. Hornear lentamente

- Colocar la costilla envuelta en el horno a 100 °C. Cocinar lentamente durante aproximadamente 5 a 6 horas, hasta que la carne esté muy tierna. Mantener una temperatura baja para descomponer lentamente el tejido conectivo. Si se cocina demasiado rápido, la carne puede quedar dura en lugar de tierna. Para acelerar el proceso, cocinar a 120 °C durante 5 horas.

4. Reposar

- Retirar del horno y dejar reposar la costilla durante aproximadamente 1 hora. Mantenerla cubierta de manera holgada para conservar el calor mientras los jugos se redistribuyen.
- No omitir el reposo, ya que cortar la carne demasiado pronto hará que pierda sus jugos.

CLASE DE COCINA COLOMBIANA

5. Terminar en sartén

- Cortar o porcionar la costilla y luego sellarla en una sartén caliente hasta que el exterior esté caramelizado y ligeramente crujiente. Voltear con cuidado para no romper la carne tierna.
- También se puede terminar en el horno: recalentar a 180 °C durante 5 minutos antes de servir.

Montaje final del plato (Arepa con costilla de res asada lentamente, guacamole y jalapeño encurtido)

- Arepa caliente
- Costilla de res asada lentamente y terminada en sartén.
- Hogao
- Hierbas frescas u hojas verdes opcionales.

Preparación

1. Preparar los componentes

- Asegurarse de que la arepa esté caliente y recién cocinada, para que quede crujiente por fuera y suave por dentro.
- Cortar o porcionar la costilla después de terminarla en la sartén, de modo que esté caliente, tierna y ligeramente caramelizada.

2. Montar la arepa

- Colocar la costilla encima. Cubrir con hogao.
- Agregar hierbas frescas u hojas verdes opcionales para aportar frescura y contraste. Servir de inmediato, mientras esté caliente, para conservar las texturas óptimas y mantener derretido el queso del interior de la arepa.



PAN DE BONO

Uno de los panes más queridos de Colombia, el **Pan de Bono** es un pan de queso suave y elástico, elaborado con almidón de tapioca, harina de maíz y queso fresco. Taste Atlas, firma especializada en gastronomía mundial, presentó en 2024 el listado de los diez mejores panes del mundo, en el que Colombia se coronó en primer lugar con el pandebono, mientras que el Pan de Yuca ocupó el quinto lugar, la Almojábana el sexto y el Pan de Queso el octavo. Horneado hasta quedar ligeramente dorado, el Pan de Bono tiene un exterior crujiente y un centro caliente, esponjoso y ligeramente elástico.

Tradicionalmente se disfruta en el desayuno o como merienda, y es delicioso solo o acompañado de bocadillo (pasta dulce de guayaba), logrando el equilibrio perfecto entre lo salado y lo dulce.

Ingredientes

- 250 g de queso Oaxaca, rallado
- 85 g de almidón de tapioca
- 39 g de harina de maiz
- 1 huevo
- 20 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 18 g de azúcar
- 3 g de sal
- 3,5 g de polvo de hornear

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. En un tazón grande, combinar el queso Oaxaca rallado, el almidón de tapioca, la harina de maíz, el azúcar, la sal y el polvo de hornear.
3. Agregar la mantequilla a temperatura ambiente e integrarla con los ingredientes secos hasta obtener una mezcla uniforme.
4. Agregar el huevo y mezclar hasta formar una masa suave y lisa. Si la masa se siente demasiado seca, añadir una cucharadita de leche a la vez hasta que se una.
5. Dividir la masa en porciones iguales (de aproximadamente 35–40 g cada una) y formar bolas lisas.
6. Disponerlas en una bandeja cubierta con papel para hornear, dejando un poco de espacio entre cada bola.
7. Hornear durante 18–22 minutos, o hasta que estén ligeramente dorados por fuera y se mantengan suaves y con queso derretido por dentro.
8. Servir caliente, solo o acompañado de bocadillo (pasta de guayaba) para disfrutar una combinación clásica colombiana.

*Consejo del chef: el pan de bono se disfruta mejor recién salido del horno, mientras el queso aún está caliente y elástico.

CLASE DE COCINA COLOMBIANA

AGRADECIMIENTOS

La Embajada de Colombia en Singapur agradece la participación de la comunidad colombiana en esta actividad realizada con el apoyo de Colombia Nos Une, programa del Ministerio de Relaciones Exteriores de Colombia, orientado a fortalecer los vínculos entre Colombia y sus nacionales en el exterior.

Igualmente, agradece al chef Fernando Arévalo, por compartir sus conocimientos y experiencia culinaria y a *My Turn to Host*, por el espacio en el que se desarrolló la actividad.

Embajada de Colombia en Singapur

152 Beach Road, #34-01/03 Gateway East, Singapore 189721

www.singapur.embajada.gov.co

singapur.consulado.gov.co

Nuestras redes sociales

Instagram: @embcolombiaensingapur

Manténgase informado sobre actividades, servicios y eventos de la Embajada a través de nuestro canal oficial [Canal de WhatsApp](#)

«La gastronomía es un puente que conecta a los colombianos con sus raíces, tradiciones y comunidad, sin importar la distancia. Esperamos que estas recetas les permitan llevar una parte de Colombia a sus hogares y seguir compartiendo nuestra cultura a través de nuestros sabores»

Margarita E. Manjarrez

Embajadora de Colombia en Singapur

Singapur, 19 de julio de 2026