
AMANTES
de la
CARNE
de RES
FNG
FEDEGAN
FONDO NACIONAL
DEL GANADO
FEDEGAN


FABIÁN RODRÍGUEZ
JENNIFER RODRÍGUEZ
Jennifer Rodríguez

RECETARIO

El Fondo Nacional del Ganado y FEDEGÁN crean este recetario con preparaciones exquisitas con **carne de res 100% colombiana.**

Esperamos que todos se motiven a explorar diferentes cortes que normalmente no usamos y que son de fácil acceso y deliciosos. Así mismo, que se atrevan con nuevos tipos de cocción, acompañamientos y combinaciones para disfrutar de la versatilidad que brinda la carne de res.

Para esto convocamos a los chefs, **Jénnifer Rodríguez y Fabián Rodríguez,** nuevos talentos de la gastronomía colombiana, quienes combinaron lo mejor de la culinaria tradicional del Caribe y del interior del país para deleitarnos con variedad de platos de rápida preparación.

A todos los amantes de la carne, los invitamos a hacer de este recetario una oportunidad para vivir un buen momento alrededor de la carne de res colombiana, no solo por su aporte nutricional, sino por ser reconocida en el mundo entero por su calidad y exquisito sabor.

FedeganColombia Fedegan Fedegan_col

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, 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. Adicione la pulpa de tamarindo, revolver. Agregar la sobrebarriga desmechada, mezclar y agregar 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 obtener una mezcla homogénea, hacer 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 colocar sal al gusto.

Para el emplatado:
Colocar en un plato plano las arepas, encima de estas 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 chonto picados
2 cebollas roja picada
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 morro
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, pimienta de olor, dejar cocinar hasta que ablande, retirar de la olla y dejar enfriar, cortar en dados y reservar, también guardar parte del caldo de cocción.

Para el guiso, hacer un sofrito con ajo, cebolla, tomate, agregar pimienta de olor, comino, adicionar 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, se rellena con el goulash de morro y por encima puntos de suero costeño, seguidamente se decora 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.


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

INGREDIENTES

1 libra de muchacho sin relajar
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 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 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, 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 LENGUA



INGREDIENTES

1 lengua entera (hervir 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



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 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



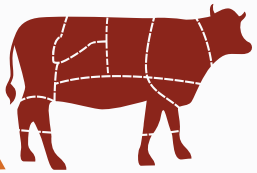
PREPARACIÓN

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, laurel, agregar tomate picado sin piel y revolver, agregar la pasta de tomate y el caldo, sal, pimienta y azúcar, dejar cocinar por 3 minutos. Agregar las aceitunas y las albóndigas y tapar por tres minutos más, seguidamente agregar 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.

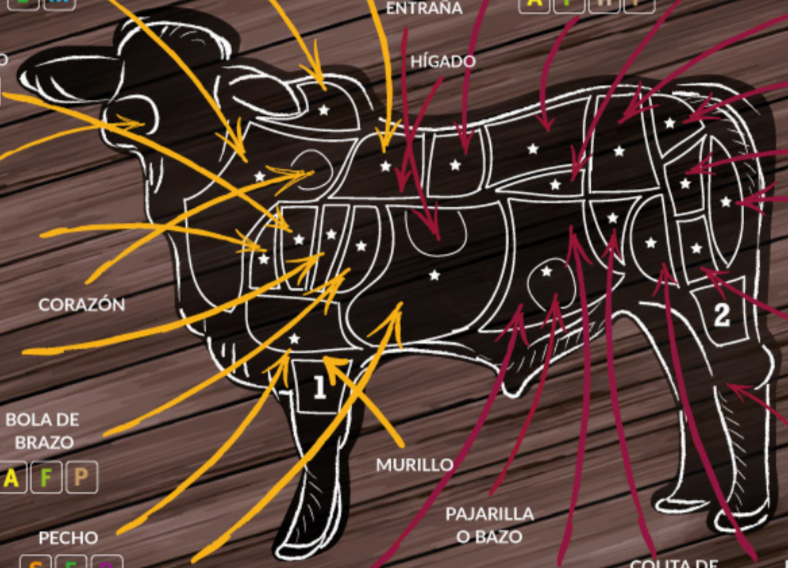
La carne de res proporciona proteínas de muy buena calidad y aporta en cada porción los aminoácidos esenciales requeridos para la conservación de la vida. También, contiene minerales como el hierro y el zinc, primordiales en el desarrollo cerebral, la correcta oxigenación de los tejidos y la adecuada 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.

FNG FEDEGAN FONDO NACIONAL DEL GANADO

FEDEGAN

CORTES Y PREPARACIONES DE CARNE DE RES



MORRILLO E M

LOMO DE AGUJA A F H P

LOMO ANGOSTO A F H P

LOMO FINO A F H P

COGOTE E M

LOMO ANCHO A F H P

CADERA A F P

ENTRAÑA

HÍGADO

PALETERO E M

PUNTA DE ANCA A F P

LENGUA

BOTA A F S

PALETERO INTERNO E M

MUCHACHO H S R

CORAZÓN

CENTRO DE PIERNA A F P

LOMO DE BRAZO A F

BOLA DE BRAZO A F P

MURILLO

LAGARTO 1 DELANTERO 2 TRASERO M S

PECHO S E R

PAJARILLA O BAZO

BATATA O JARRETE

COSTILLA A S

SOBREBARRIGA H S R

VACIO A F

COLITA DE CADERA A F S

BOLA DE PIERNA A F P

CORTES DELANTEROS

CORTES TRASEROS

A ASAR

F FREIR

E ESTOFAR

M MOFAR

S SUDAR

P PLANCHA

R RELLENAR

H HORNEAR


MONTADITO DE HÍGADO ENCEBOLLADO,
GUACAMOLE Y SALSA MEXICANA

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 unidades de tomate
1 unidad de cebolla cabezona
1 ají (el de su preferencia)
Sal al gusto



PREPARACIÓN

Lavar muy bien el hígado con abundante agua, luego cortar en cubos. Reservamos.
En una sartén colocamos el aceite junto con la cebolla cabezona ya cortada en julianas, sofreímos hasta que esté suave, luego adicionamos el ajo, el hígado y finalizamos con sal al gusto. Reservamos.

Para el guacamole:
En un tazón ponemosd el aguacate hasta convertirlo en puré, adicionamos la cebolla roja en cubos, el cilantro finamente picado y la sal/pimienta. Reservamos.

Para la salsa:
Calentamos una sartén y se pone a dorar el tomate, la cebolla, los chiles enteros, luego procesamos, terminamos con cilantro picado y sal pimienta.
En una sartén con un poco de aceite, colocamos 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 terminamos con hojas de cilantro frescas.

Para el emplatado:
Recomendamos servir en un plato plano, cuando deshojamos el cilantro es importante ponerlos en agua con hielo para que se vea mas fresco.

MURILLO DE RES BORRACHO CON PURÉ DE PAPA CRIOLLA



INGREDIENTES

1k de murillo
2 cervezas negras
4 ramitas finas de tomillo
3 unidades de cebolla cabezona blanca
2 zanahoria
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 frescas



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 cubrirlas, 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:
Recomendamos servir en un plato semi-hondo, cuando deshojamos las berros es importante ponerlas en agua con hielo para que se vea más fresco.


LOMITO DE PULGAREJO
PARRILLADO, PURÉ DE PLÁTANO
MADURO Y CÚRCUMA, ENSALADA
DE LENTEJAS

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 unidades de plátano maduro
1 cucharada de cúrcuma en polvo
2 tazas de crema de leche
3 unidades de tomate
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:
Recomendamos servir en un plato plano. Agregar el jugo de limón a la ensalada justo antes de servir para mantener su frescura.


LOMO DE AGUJA, CHIMICHURRI
DE CHAMPIÑONES Y
ARRACACHAS CROCANTES

INGREDIENTES

1 kilo de tapa de lomo ancho
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 calentamos 4 cucharadas de aceite, donde freiremos el ajo finamente picado evitando que se queme, luego agregamos rápidamente el champiñón cortado en cubos bien finos, rehogamos y reservamos en un recipiente.
En ese recipiente mezclamos el perejil ya picado, el orégano, el ají fresco y la cebolla cabezona blanca finamente picado, luego adicionamos 1 taza de aceite y ½ taza de vinagre, mezclamos y salpimentamos al gusto.

Para las arracachas crocantes:
Pelamos y cortamos las arracachas de formas irregulares con ayuda de un cuchillo, luego las ponemos a cocinar por 10 minutos en agua hirviendo, las retiramos, en un recipiente hondo donde le añadiremos ¼ de taza de aceite, la ralladura de naranja el romero y la sal/pimienta. Reservamos por 10 minutos, para marinar. Disponemos a llevarlas a una bandeja al 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 topo de lomo:
Sal pimentamos la tapa de lomo y la asamos en un sartén muy caliente al término que se desee. Servimos la carne junto con las arracachas crocantes y le adicionamos el chimichurri de hongos.

Para el emplatado:
Recomendamos servir en un plato plano, colocar el chimichurri sobre la carne, para aportar mejor sabor y humedad.


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 parilla 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

1L ½ de falda de res molida
½ 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
1L ½ 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 cortarlos en 2, (de cada plátano salen 2 patacones) cuando el aceite este a temperatura, ponemos los plátanos a cocinar a fuego bajo hasta que con la punta de un cuchillo verifiquen que estén blanditos.
Cuando ya estén blanditos y siempre en caliente, los aplastamos con ayuda de 2 tablas de picar o una pataconera. Reservamos.
En un tazón mezclamos la falda y el morrillo molidos, armamos 4 hamburguesas.
Cortamos los tomates a la mitad, ponemos sobre una bandeja de horno, sal pimentamos y ponemos un poco de azúcar a cada uno, hornear a 180 grados por 20 minutos. Reservamos.
En una sartén o parrilla caliente ponemos un poco de aceite, luego las hamburguesas, sal y pimienta por cada lado.
Subimos la temperatura del aceite donde hicimos los patacones, cuando esté caliente ponemos 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. Temeroso de Dios. Chef, fotógrafo y pintor. Trabajó por varios años en la industria hotelera, hizo viajes de investigación a 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, recibió reconocimiento por dos años consecutivos 2018 – 2019 como mejor chef de la ciudad de Santa Marta por el festival de fiestas del mar.

El hilo que lo conecta al campo lo define como chef, puesto que allí creció y tuvo contacto directo con los animales y los cultivos. Su madre y gran maestra, le enseño a ahumar conejos, guisar gallinas criollas, conservar carnes, hornear galletas y hacer todo tipo de amasijos propios de la región.

Con una larga experiencia en el manejo de cortes de carne desde muy temprana edad, ser parte de Amantes de la Carne es una fascinante oportunidad para mostrar recetas creativas, en especial con cortes accesibles para todos, con los que se pueden conseguir resultados increíbles gracias a su riqueza en texturas y sabores.

Restaurante Guasimo **Fabián Rodriguez Reyes**

@guasimosaboresunicos



JENNIFER RODRÍGUEZ ROJAS

Colegiuna de 32 años. Chef y propietaria del restaurante Mestizo Cocina de Origen. Amante de 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 al 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.

Afirma que “ser parte de la experiencia de Amantes de la Carne le permite dar el lugar a cortes populares y deliciosos preparando recetas fáciles y económicas”. Mis recetas son una invitación a crear y a conocer cortes para muchos desconocidos en su consumo pero que siguen siendo de primera calidad para el disfrute de muchas familias colombianas”.

@mestizo_mesitasdelcolegio @jenniferrodriguezro

Jennifer Rodriguez @jenniandre_R



AMANTES de la CARNE de RES





FEDEGAN

FNG FEDEGAN FONDO NACIONAL DEL GANADO

FedeganColombia Fedegan Fedegan_col