



Arroz Bochinche

POR SANDRA PATRICIA PALACIOS

En el Chocó existen diferentes platos típicos de la región, entre los cuales está el arroz bochinche. Éste es la excusa perfecta para reunirse con sus amigas y amigos y hacer un buen bochinche.

INGREDIENTES

- | | |
|---|--|
| Aceite | 1 Cubito de caldo de gallina |
| 1/2 Libra de arroz blanco | 2 Libras de queso costeño partidos en trocitos |
| 1 Zanahoria rallada | 1 Libra de longaniza picada en trocitos |
| 1/4 De habichuela cortada en cuadritos | 10 Salchichas picadas en trocitos |
| 1 Tarro de Arveja pequeño | 1 Pechuga de pollo desmechada |
| 1 Cebolla larga picada | 1/2 Cucharadita de bija (fruto chocono como el achote que da color) |
| 1 Cebolla cabezona picada | Sal al gusto |
| 1 Ajo picado | Agua |
| 3 Tomates maduros, pelados y picados | |
| 2 Pimentones pelados y picados | |
-

PREPARACIÓN

Para preparar la salsa se pican, de manera muy fina, el tomate, la cebolla larga, la cebolla cabezona, el pimentón y la habichuela. Se machaca el ajo, se ralla la zanahoria, se alista la arveja y se disuelve bien el caldo de gallina con las manos. Le echamos agua para que se cocinen bien las verduras y se le agregan tres cucharaditas de aceite.

Se cocina la pechuga por aparte; cuando ya está cocida se deja enfriar y luego se desmenuza con la mano.

En otra olla se hace un arroz blanco. Cuando ya el arroz se está secando se le agrega el queso, la longaniza, la salchicha, el pollo desmechado y la salsa. Se deja durante 30 minutos en la estufa a fuego bajo, de esta forma el arroz se va impregnado del sabor.

Mientras se prepara, se conversa, se toma vino o cerveza bien fría.

El arroz bochinche es un plato típico para compartir en familia. Es una alternativa en la cual podemos expresar lo grato que es tenerlos a todos juntos, verlos reír, conversar, jugar bingo, cartas, parques, dominó. Compartir momentos agradables con la familia.

Otra alternativa puede ser en un paseo a la playa, en donde podemos estar rodeados de amigos, disfrutar del agua y esperar que la comida esté lista.

SANDRA PATRICIA PALACIOS MORENO

Nací en el municipio Alto Baudó, Pie de pató (corregimiento de Batatal). Soy administradora de empresas egresada de la Universidad Tecnológica del Chocó. Me he desempeñado como representante legal de la Asociación de mujeres productoras de Batatal, en el proyecto Corporación Colombia Internacional (CCI) Mujer rural, Talento local. Hemos trabajado en todo el municipio Alto Baudó en el proyecto Construyendo capacidades empresariales rurales, confianza y oportunidad con el Ministerio de agricultura y desarrollo rural. También trabajé con la Cámara de Comercio del Chocó con el proyecto Cadenas productivas de municipios del Litoral del San Juan, Bajo Baudó, y Alto Baudó.

Actualmente me encuentro laborando en la Universidad Icesi como asistente de investigación del Centro de Estudios Afrodiáspóricos (CEAF).

MARÍA EUGENIA VELÁSQUEZ PRESTAN

Me llamo María Eugenia Velásquez Prestan, Soy de Bellavista, Bojayá (Chocó). Me he desempeñado como lideresa del Grupo de Mujeres Guayacán (grupo que promueve el empoderamiento y la autonomía económica de las mujeres víctimas del conflicto armado en Bellavista), madre comunitaria del Hogar Múltiple de Bellavista; docente de la primera infancia y actualmente hago parte del equipo de investigación del Centro de Estudios Afrodiáspóricos-CEAF de la Universidad Icesi.