

La Malangada

Muchas veces tenemos pollo y queremos hacer algo diferente, hoy les traigo una propuesta. No es nada nuevo porque en las casas muchas veces se le preparaba algo parecido a los niños. ¿Qué padre o madre no probó mientras daba de comer con deleite ese puré de malanga con carne que se preparaba para los niños pequeños? ¡Era delicioso!

Hoy les traigo una **malangada**, un plato que degusté en Colombia, se prepara como un caldo o sopa y es muy rico. Yo lo preparé y por un poco de descuido dejé que el caldo se espesara, el “error” me hizo recordar aquellos platos que hacía mi mamá para mis hijos cuando eran pequeños, y quedó delicioso también. Claro, este plato contiene pimienta y nuez moscada que no era frecuente dárselas a los niños. Espero que les guste y les hago recordar un poco.

Hoy también les traigo una curiosidad que encontré en un libro del año 1937, *Guía del buen comer*, por la Marquesa de la Corrada, que puede ser de interés para hombres y mujeres: para ellos, porque de esta forma pueden determinar la edad de las damas que los acompañan; para ellas, para que tengan más cuidado a la hora de seleccionar un plato delante de un caballero, sobre todo para no quedar al descubierto.

“**Dime lo que comes y te diré la edad que tienes**”, dice un conocido literato francés, que afirma que los gustos de las mujeres cambian con los años.

- Entremeses, verduras frescas, frutas, champaña, helados y dulces son los manjares preferidos de las mujeres **hasta los veinte**.
- **De los veinte a los treinta** prefieren los mariscos, caviar, “paté de folegras”, cigarrillos y café.
- Las mujeres de **cuarenta** toman agua, pollo y frutas, y rechazan toda clase de dulces y alimentos que engorden.
- **Después de los cincuenta** empiezan a comer todo aquello que les gusta, sin preocuparse de la silueta.

Estas son, claro está, indicaciones generales que no se pueden aplicar a todas las personas. Pero el escritor francés afirma que basta con que una mujer le especifique lo que come o lo que prefiere comer adivina con precisa exactitud sus años.

¡No hace referencia a qué escritor francés lo decía! ¿Esta regla se le podrá aplicar también a los hombres?

Espero que disfruten tanto esta pincelada como la **malangada**.

Malangada

La malangada.

Ingredientes (4 servicios):

Cuatro cuartos de pollo, 3 malangas grande, 2 tomates maduros, 6 dientes de ajo, 1 cebolla, 1

ají pimiento, ½ cucharadita de nuez moscada, aceite el necesario, pimienta y sal a gusto,

Preparación:

Limpie, lave y pique en muslo y contra muslo el pollo. Pele, lave y pique en trozos la malanga. Lave, limpie y pique en tiras finas el tomate, lave y macere el ajo. Limpie, lave y pique en ruedas la cebolla. Limpie, lave y pique en tiras el ají.

Ponga en una olla el pollo, cúbralo con agua suficiente y añádale los tomates, los ajos, el ají, la cebolla, la nuez moscada y puntéelo de pimienta y sal a gusto. Póngala a cocinar con presión durante 10 minutos, destape, deje que pierda la presión y agregue la malanga. Manténgalo al fuego hasta que se cocine la malanga y se espese el caldo a gusto.

Sirva las postas de carne y la malanga y viértale por encima un poco de caldo.