

# MuchoSur

QUIMBAYA

# Historias del Sur en cada bocado

En MuchoSur creemos que cada territorio cuenta su propia historia a través de sus sabores, honrando los ingredientes que nacen de la tierra y las manos que los transforman con respeto, memoria y saber ancestral.

Este menú es un libro de relatos vivos: historias que germinan en valles olvidados, que maduran bajo soles generosos, que se transmiten de generación en generación en fogones donde el tiempo cobra otro sentido. Cada plato es una crónica, cada ingrediente un protagonista que merece ser nombrado, celebrado y degustado con conciencia.

Porque respetar y reivindicar la cultura del Sur es también sentarse a su mesa, escuchar sus voces y honrar cada historia que llega a tu plato.

## NARRADORA DE LAS HISTORIAS DEL SUR

Maria Luisa Flores

Maria Luisa Flores, nuestra querida Malú, cocina como quien cuenta una historia: con alma y memoria. En sus manos, los ingredientes humildes del Sur se transforman en relatos de tierra, tiempo y tradición. Cada plato es un viaje donde el sabor se convierte en lenguaje y el corazón en territorio.

Nacida en Caracas y formada como actriz, modelo y cocinera, ha recorrido el mundo descubriendo culturas y sabores que hoy se entrelazan en su manera de crear. Su experiencia en los fogones y frente a las cámaras le ha enseñado que la emoción también puede servirse en un plato. En MuchoSur, su voz se hace sabor: una narradora del Sur que convierte la memoria en arte y cada bocado en una historia compartida.

# Desayunos

## Poemario del amanecer

El capítulo donde el día comienza. Son sabores que despiertan la memoria, como quien abre los ojos y recuerda de dónde viene.

### Desayuno MuchoSur\*

\$25.000

Cuando amanece en estas tierras, el maíz dorado se encuentra con el queso en una arepa generosa. Los huevos, preparados a tu gusto, celebran los sabores del Eje Cafetero. Servido con frutas, jugo del día y bebida caliente.

### Granola MuchoSur\*

\$29.000

La avena, el coco y las almendras se tuestan en la plancha bañadas en miel. Sobre un cremoso yogurt, esta granola artesanal se encuentra con la confitura de agraz y las frutas frescas, creando capas de sabores del Sur. Servido con jugo del día y bebida caliente.

### Pan de masa madre y mermelada\* \*\*

\$29.000

El pan fermentado se tuesta hasta dorarse. Lo acompañan confituras de frutas tropicales de temporada que bailan con especias: lulo y romero, guayaba agria y jengibre... Cada bocadounta historias, cada combinación celebra lo que la tierra regala. Servido con jugo del día y bebida caliente.

### Sanduchitos de queso, tomate y albahaca\*

\$28.000

El queso se derriten entre pan dorado con mantequilla, abrazando rodajas de tomate fresco y albahaca. Tostados a la plancha hasta lograr su punto crujientes celebran la simpleza del Sur. Servidos con frutas, jugo del día y bebida caliente.

### Waffle de pan de yuca\*

\$26.000

El pan de yuca, raíz noble de nuestra tierra, se funde con queso costeño hasta dorarse a fuego lento. A un costado, la confitura de fruta despierta su dulzura tropical. Juntos, celebran el encuentro entre lo simple y lo esencial del Sur. Servido con jugo del día y bebida caliente.

\*Opciones vegetarianas

\*\*Opciones veganas

Los precios están calculados en pesos colombianos.

# Entradas

## El prólogo

El primer bocado que abre la historia. Aquí se rompen los silencios, se despierta la curiosidad, se dan las primeras pistas del viaje.

Crema de Zanahoria, Chontaduro y Jengibre\* \$29.000

El dulzor de la zanahoria se encuentra con la fuerza del chontaduro y el aroma vivo del jengibre. En cada cucharada, la tierra se vuelve tibia y reconfortante.

Crema de papa pastusa y coliflor\* \$27.000

La papa pastusa y la coliflor se funden en una crema suave y perfumada con mantequilla y pimienta. Su sabor delicado reconforta, recordando el calor de hogar y la sencillez que habita en las cocinas del Sur.

Caldito de verduras\* \*\* \$29.000

Un caldo aromático donde las verduras y las hierbas del huerto se encuentran en equilibrio perfecto. Pídelo con pollo o con quinua, y deja que su sabor sencillo te devuelva a lo esencial: alimento del cuerpo y del alma.

Hummus con arepa crocante\* \*\* \$25.000

Garbanzos suaves y ajos confitados se transforman en una crema sedosa coronada con aceite de oliva y paprika. A su lado, triángulos de arepa crocante invitan al contraste entre culturas y sabores.

## Ceviche de chicharrón

\$35.000

El chicharrón crujiente se baña en limón mandarino fresco, encontrándose con cebolla morada, cilantro y cebollas encurtidas que aportan su toque ácido y aromático. Los patacones acompañan este juego entre lo crujiente y lo cítrico que se convirtió en tradición costeña.

## Parrillada del huerto\*

\$32.000

Zucchini, berenjena, pimentón, cebolla y champiñones se doran lentamente sobre la plancha hasta despertar sus aromas naturales. Acompañadas con una suave salsa de yogurt griego con ajo y limón, invitan a disfrutar el equilibrio perfecto entre fuego, frescura y tierra.

## Ensalada de sandía\*

\$32.000

La sandía se dora al fuego hasta revelar su dulzura más profunda. El queso costeño la acompaña en contraste salado, mientras el aguacate y el pepino refrescan cada bocado. Entre hojas de yerbabuena, cebolla encurtida y almendras tostadas, esta ensalada cuenta la historia de un Sur luminoso, donde el calor se sirve en frescura.

## Ensalada MuchoSur\*

\$35.000

Una mezcla viva de hojas frescas se encuentra con el dulzor del zapallo asado, la frescura del pepino y el carácter del queso costeño a la parrilla. Los garbanzos y las cebollas encurtidas aportan textura y color, mientras la vinagreta de maracuyá envuelve todo con un toque tropical y brillante. Un homenaje al sabor natural y generoso de nuestra tierra.

# Fuertes

## Crónicas a fuego lento

Aquí se cocinan las emociones, se entrelazan las raíces, se revelan las verdades del Sur.

### Cazuela de frijoles\* \*\* \$45.000

Frijoles rojos cocidos a fuego lento con hogao casero, servidos con arroz blanco, cubos de plátano maduro frito y aguacate fresco. Una receta nacida del fogón campesino, donde cada bocado recuerda el hogar, la abundancia y el sabor del interior colombiano.

### Adicional: chicharrón \$15.000

### Trucha con mantequilla de monte y boronía \$49.000

Trucha dorada en mantequilla avellanada con tomillo y romero, servida con boronía —un puré suave de plátano maduro y berenjena— coronada con hogao artesanal. Un encuentro entre el fuego del fogón y la frescura del río, donde la tierra y el agua conversan en un mismo plato.

### Milanesa de pollo \$35.000

Crujiente por fuera y tierna por dentro, nuestra milanesa de pollo se cubre con una mezcla fresca de cebolla morada, tomate y cilantro que despierta el paladar. Acompañan unos dorados patacones y un toque de suero costeño que completa este clásico con sabor a hogar.

### Lomo al romero con cremoso de papa criolla \$65.000

El lomo se sella en mantequilla perfumada con romero hasta quedar dorado y jugoso. Los tomates cherries se caramelizan, liberando su dulzura sobre el cremoso de papas criollas con un toque de limón mandarino del huerto. Un plato que celebra el equilibrio entre el fuego y la frescura, entre lo rústico y lo delicado.

Los precios están calculados en pesos colombianos.

## Picada criolla \$65.000

Sabores del Sur para compartir entre charlas y risas: chicharrón, punta de anca, pollo y chorizo, acompañados de mojo verde fresco y vibrante.

## Mini picada: \$39.000

## Hamburguesa MuchoSur \$39.000

Carne de res jugosa sellada al fuego, coronada con queso derretido, tocineta crujiente y cebollas lentamente caramelizadas. La rúgula fresca y el toque dulce-picante de nuestra BBQ de guayaba y chipotle equilibran cada bocado. Servida en pan brioche dorado, acompañada de papas en casco con paprika. Una hamburguesa del Sur con espíritu viajero.

## Sandwich del huerto\* \*\* \$33.000

Entre pan dorado se encuentran el hummus, el aguacate, el tomate y la cebolla encurtida, unidos por la frescura de la rúgula. Acompañado de papas doradas y una salsa de guayaba y chipotle, es un bocado simple y vivo que sabe a los colores del Sur.

## Sandwich de quesos y jamón \$29.000

Entre pan dorado con mantequilla se derriten los quesos madurados, abrazando finas láminas de jamón de pierna en una mezcla suave y reconfortante. Acompañado de papas doradas y salsas de la casa, es un bocado simple y cálido, hecho para disfrutar sin prisa.

## Waffle de Pan de Yuca con Aguacate y Tocineta \$29.000

Con base de pan de yuca y el toque salino de la tocineta, este waffle se acompaña de aguacate cremoso, tomates marinados y rúgula fresca. Un encuentro de sabores suaves y vibrantes que celebran el sabor del Sur.

## Menú infantil

Para los más pequeños, raciones pensadas para ellos. Descubriendo el Sur en cada bocado.

Crema de Zanahoria, Chontaduro y Jengibre*	\$ 19.000
Crema de papa pastusa y coliflor*	\$ 19.000
Caldito de verduras* **	\$ 19.000
Cazuela de frijoles* **	\$ 25.000
Milanesa de pollo	\$ 29.000

# Adiciones

## Notas al margen

Los acompañamientos que completan el relato. Son gestos sencillos que sostienen la historia, como anotaciones que enriquecen el texto.

Papas fritas	* **	\$ 10.000
Palitos de yuca	* **	\$ 10.000
Patacones con hogao	* **	\$ 12.000
Pollo 150 g		\$ 15.000
Chicharrón 100 g		\$ 15.000
Canasta de panes	* **	\$ 12.000
Salsa de mojo verde	* **	\$ 5.000
Lactonesa de ajo confitado	*	\$ 5.000
Salsa picante de tomate de árbol	* **	\$ 5.000

# Postres

## Dulce recuerdo

Pequeñas pausas que cierran el relato con alegría. Cada bocado es un susurro de dulzura que acompaña la historia y deja una memoria amable en el paladar.

### Greendies de mambe y chocolate blanco \$23.000

Brownie de chocolate blanco y harina de coca (mambe), acompañado de helado de vainilla y un toque de yerbabuena. Un bocado que combina dulzura y aromas terrosos, despertando los sentidos y conectándose con la energía ancestral en cada mordisco.

### Torta de banano y chocolate oscuro \$25.000

Banano maduro y chocolate negro endulzados con panela, que combinan suavidad y profundidad en cada bocado. Una experiencia que despierta los sentidos y conecta con la riqueza natural del Sur.

### Torta de almojábana, bocadillo y queso costeño \$27.000

Dulce y salada, cada mordida une la suavidad de la almojábana, la intensidad del bocadillo y el carácter del queso costeño, un pequeño viaje al corazón del Sur.

### Helados Artesanales \$15.000

Helados hechos en casa de frutas tropicales de temporada y de vainilla.

Los precios están calculados en pesos colombianos.

# Bebidas

## Versos líquidos

Para acompañar las historias del Sur, una selección de bebidas que refrescan, reconfortan y celebran los sabores.

### Aguas y refrescos

Agua mineral	\$6.000
Agua con gas	\$6.000
Coca cola zero	\$8.000
Coca cola	\$8.000
Soda Bretaña	\$9.000
Te Hatsu	\$13.000

### Jugos

Fruta de temporada	\$10.000
Limonada natural	\$10.000
Limonada de coco	\$15.000
Limonada de mango biche	\$13.000
Jugos en leche	\$13.000

Los precios están calculados en pesos colombianos.

## Bebidas calientes

Espresso	\$4.000
Café americano	\$4.000
Café latte	\$7.000
Cappuccino	\$8.000
Infusión en agua	\$3.000
Infusión en leche	\$3.000
Chocolate caliente	\$6.000
Aguapanela con queso criollo	\$6.000

## Cervezas

Club dorada	\$11.000
Águila original	\$11.000
Poker	\$10.000

## Batidos MuchoSur

Mi huerta	\$15.000
14 onz. de jugo cremoso de fruta de guayaba agria recolectada en la finca, con helado, leche y azúcar, logrando un equilibrio de sabores ácidos y dulces al paladar.	
Zapote mamey	\$15.000
4 onz. de jugo cremoso de fruta de mamey, una fruta típica de la región recolectada en la finca, con helado, leche y azúcar, realzando el dulce natural del mamey.	

Los precios están calculados en pesos colombianos.

**Sol y mango** \$ 15.000

14 onz. de jugo cremoso de fruta de mango dulce, con helado, leche y azúcar, trayendo al paladar dulzura y frescura, ideal para una tarde soleada.

**Emberracado** + \$ 8.000

Ron, tequila, vodka Si la diversión es lo tuyo, recuerda que puedes emberracar tu sorbete con uno de nuestros shots y disfrutar de esta excelente opción

## Cocteles

**MuchoSur** \$ 30.000

Aguardiente, sirope, zumo de limón, soda, cubos de hielo.

**Gin Tonic** \$ 35.000

Ginebra, agua tónica, limón mandarino, cubos de hielo.

**Cuba Libre** \$ 34.000

Ron añejo, coca cola, zumo de limón, cubos de hielo.

**Margarita** \$ 34.000

Tequila, zumo de limón, sirope, sal, tajín, hielo agitado.

**Mojito** \$ 34.000

Ron blanco, menta, sirope, zumo de limón, soda, cubos de hielo.

**Daiquiri Maracuyá** \$ 34.000

Ron blanco, sirope, fresas, hielo picado.

**Mango Biche** \$ 34.000

Tequila, sirope, mango biche, limón, sal, Tajín y cubos de hielo

## Vinos

**Vino blanco Las Moras**

**Sauvignon Blanc** \$ 115.000

**Chardonnay** \$ 115.000

Los precios están calculados en pesos colombianos.

## Vino tinto Las Moras

Malbec	\$ 115.000
Cabernet Sauvignon	\$ 115.000

## Vino rosado Las Moras

Syrah	\$ 115.000
-------	------------

## Espumoso

Lambrusco Piccini Emilia	\$ 160.000
--------------------------	------------

Vino por copa	\$ 25.000
---------------	-----------

## Shots

Ron Viejo de Caldas Tradicional	\$ 20.000
---------------------------------	-----------

Ron Cacique	\$ 25.000
-------------	-----------

Buchanan's Deluxe 12 años	\$ 35.000
---------------------------	-----------

Aguardiente Antioqueño	\$ 20.000
------------------------	-----------

Tequila José Cuervo Especial	\$ 30.000
------------------------------	-----------

## Reposado

Whisky Johnnie Walker Sello Negro	\$ 35.000
-----------------------------------	-----------

Los precios están calculados en pesos colombianos.

¿Estás listo para darle la vuelta al mapa y  
redescubrirte en un lugar donde nuestro  
norte es el Sur?

