



MuchoSur

Q U I M B A Y A

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 \$32.000

Cuando amanece en estas tierras, el maíz pilado se convierte en arepa, acompañado de queso campesino. Los huevos, preparados a tu gusto, celebran los sabores del Eje Cafetero. Servido con frutas, jugo del día y bebida caliente.

Granola MuchoSur* \$32.000

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

Tostada de aguacate y queso crema* ** \$35.000

Una rebanada de pan tostada en aceite de oliva y untada con queso crema. Sobre ella, aguacate fresco marinado con limón y cilantro, terminado con un sutil toque de paprika. Servida con frutas de temporada, jugo del día y bebida caliente.

Sanduchito de queso, tomate y albahaca y huevos \$35.000

El queso se derrite entre pan dorado con mantequilla, abrazando rodajas de tomate fresco y albahaca, tostado a la plancha hasta lograr su punto crujiente. Servido con huevos al gusto, tocino, frutas, jugo del día y bebida caliente.

Waffle de pan de yuca y huevos \$35.000

El pan de yuca, raíz noble de nuestra tierra, se funde con el queso 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 huevos al gusto, tocino, jugo del día y bebida caliente.

*Opciones vegetarianas

**Opciones veganas

Los precios están calculados en pesos colombianos.

Adiciona a tus desayunos

Pan de masa madre 2 uds. * **	\$5.000
Pan bolita 2 uds. *	\$4.500
Huevos al gusto 2 uds.	\$4.000
Arepa de maíz blanco 1 ud. * **	\$3.000
Waffle de yuca 1 ud. 140 gr *	\$8.500
Tocineta 2 uds.	\$4.000
Bowl de fruta * **	\$4.000
Queso campesino 80 gr *	\$5.500
Yogurt griego 100 gr *	\$7.500
Hogao * **	\$2.000
Aguacate * **	\$5.500

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, junto al yogurt y las almendras. En cada cucharada, la tierra se vuelve tibia y reconfortante.

Patacones con hogao* ** \$12.000

Patacones dorados y crujientes, acompañados de un hogao casero, donde el tomate y la cebolla se funden lentamente con el achiote y la pimienta para despertar los sabores de nuestra tierra.

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 mandarina 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, ahuyama 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.

Puedes añadir pollo a la parrilla (200 gr) si lo deseas.

\$13.500

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.

Puedes añadir pollo a la parrilla (200 gr) si lo deseas.

\$13.500

Fuertes

Crónicas a fuego lento

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

Cazuela de frijoles* ** \$41.000

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.

Puedes añadirle chicharrón si lo deseas

Trucha a la sartén con boronía \$49.000

Trucha dorada en mantequilla con tomillo y romero, servida con patacones o 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 blanca, 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 mandarina del huerto. Un plato que celebra el equilibrio entre el fuego y la frescura, entre lo rústico y lo delicado.

Picada criolla

\$77.000

*Para 2 personas

Sabores del Sur para compartir entre charlas y risas: chicharrón, carne de res, pollo y chorizo, patacones, arepa de maíz, acompañados con ensalada fresca de la casa, suero costeño y salsa de ajo.

Hamburguesa MuchoSur

\$39.000

150 gr de carne de res jugosa sellada al fuego, coronada con queso derretido, tocineta crujiente y cebollas lentamente caramelizadas. La lechuga fresca y el toque de nuestra salsa de ajo y cilantro equilibran cada bocado. Servida en pan brioche dorado, acompañada de papas en casco con paprika. Una hamburguesa del Sur con espíritu viajero.

Sandwich de quesos y jamón

\$32.000

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

\$35.000

Con base de pan de yuca y el toque salino de la tocineta, este waffle se acompaña de aguacate, tomates marinados, lechuga fresca y un aderezo de miel con aceite de oliva que envuelve los sabores suaves y vibrantes.

Adiciona a tus platos fuertes

Papas en casco 150 g	* **	\$6.000
Patacones 2 uds.	* **	\$5.000
Chorizo 1 ud.		\$5.000
Chicharrones 100 g		\$10.500
Arroz blanco 150 g	* **	\$4.000
Ensalada fresca de la casa	* **	\$6.000
Hogao 60 g	* **	\$2.000
Salsa de tomate 60 g		\$2.000
Mayonesa 60 g		\$2.000
Suero costeño 60 g		\$3.500
Salsa de ajo 60 g		\$4.500

Los precios están calculados en pesos colombianos.

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.

Torta de banano y helado	\$19.500
Copa de helado	\$18.000

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 Manantial 500 ml	\$9.900
Agua con gas Hatsu 300 ml	\$8.900
Coca cola zero	\$8.900
Coca cola	\$8.900
Soda Bretaña	\$8.000
Te Hatsu	\$14.500
Hidralyte	\$15.000
Vaso de hielo	\$2.000
Michelado	\$2.000

Jugos

Limonada natural	\$8.000
Jugo de fruta en leche	\$11.000
Jugo de fruta en agua	\$9.000

Los precios están calculados en pesos colombianos.

Cervezas

Club Colombia	\$10.500
Águila original	\$10.500
Águila light	\$10.500
Poker	\$10.500

Vinos

Vino blanco de la casa Sauvignon Blanc	\$68.000
Copa	\$21.000
Vino tinto de la casa Malbec	\$74.500
Copa	\$21.000
Vino espumante de la casa Chardonnay	\$74.500
Servicio descorche de botella	\$50.000

Los precios están calculados en pesos colombianos.

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

Bebidas calientes

Café de prensa francesa	\$6.000
Café con leche	\$8.000
Chocolate caliente	\$8.500
Leche caliente	\$6.000
Aguapanela caliente	\$6.000
Aguapanela con leche	\$8.000
Aromática Erbe en agua	\$9.000
Aromática Erbe en leche	\$11.000
Té caliente	\$6.000
Té en leche	\$8.000

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?

