COCINA REGIONAL

LIC.ROSA JESUS TERRONES MUÑOZ

2025













GASTRONOMÍA PERUANA

La excelencia de nuestra culinaria tiene además como base la inmensa cantidad de productos propios de estas tierras domesticados por los antiguos peruanos, que constituyen el más valioso tesoro que dio América a las cocinas del Viejo Mundo.

El sello distintivo de nuestra cocina es el ají, condimento sin par en sus variadas formas: amarillo limeño; el limo y el mocherito; el pimiento o ají dulce de la costa o chala; el arnauchu o moradito de la yunga; el rocoto, el ají panca y mirasol de la región quechua o sierra; el charapillo, el ají verdura dulce y el cashpillo de la rupa rupa y omagua o selva alta y baja, entre muchísimos otros. "Todo lo que comen los indios, sea guisado, cocido o asado, no lo comen sin él, al que llaman uchu y los españoles, pimiento de Indias, aunque le llamen ají, que es el nombre del lenguaje de las islas de Barlovento", escribe el Inca Garcilaso de la Vega.

Las hierbas aromáticas que perfuman nuestros principales potajes le dan a la Cocina Peruana, el toque personal cargado de sensualidad, sabor y fragancias: huacatay, chincho, yacu chincho, paico o camash, marmaquilla, muña o menta andina, mutuy o alcaparras de Indias, sacha culantro o marancera, molle o pimienta rosada, patou y sacha anís, entre otras.

La coca, junto con la chicha, formaban parte de la dieta de los antiguos peruanos. Altamente consumidas como alimento, constituían parte de una cadena mágica en la que alimentarse era parte de un gozo con un mismo origen y un mismo fin.

La papa, kausak, o lo que da vida, considerada como el más alto nutriente humano junto al trigo, fue y sigue siendo el principal ingrediente de nuestras mesas con sus derivados: la cucupa o papa seca, el chuño, la tunta y la moraya.

No hay nada más peruano que la papa, domesticada tempranamente por esos portentosos agricultores que se valieron de gigantescas obras hidráulicas para hacer posible esta extraordinaria producción agrícola, que no ha sido superada. "El conocimiento de la conducta y las exigencias de las plantas, la

destreza en las artes agrícolas, fueron llevados a un estado de adelanto más grande en el Perú que en cualquier otra parte de América", opina O. F. Cook.

El maíz, sara o thonko, planta sagrada del incanato fue también uno de sus principales alimentos. Se origina en el centro del Perú, con una especie primitiva de maíz de cromosomas sin botón, hallado en antiquísimas tumbas de la costa y sierra. Esta primitiva especie, tunicarum, se apareó con una gramínea llamada tripsacum, dando origen al teosinte y luego al Zea Maiz (Hans Horkheimer), que actualmente se cultiva en el mundo y cuyos frutos incomparables se producen en su mejor calidad en el valle de Urubamba en Cusco.

"Este cereal se comía ya en forma de bollo o tanta (pan) o de maíz reventado o pisankalla y de bollicos a la olla, huminta o de mote patasca, que era cocido reventado", cuenta Bernabé Cobo.

El maní, los pallares, frijoles, el tarwi o soya andina, las yucas, los camotes, ajes o boniatos, las ocas, mashua, quinua, quihuicha o el amaranto y la cañihua, de altísimos valores nutritivos, así como nuestra colosal producción de frutas: chirimoya, guanábana, fresa, pacae, piña, mango, mamey, tumbo, maracuyá, guayaba, sauco, capulí, aguaimanto o uva espina y un sinfín de frutas de nuestra amazonía, constituyen el conjunto de factores que hacen posible el milagro de nuestra gastronomía.

En la actualidad aún se conservan muchos de nuestros platos precolombinos: la pachamanca, que significa "olla de tierra", es el más antiguo de nuestros potajes. Con carnes diversas adobadas en ají, hierbas y chicha, cocidas entre hojas aromáticas y kalas o piedras calientes, todo dentro de un gran hoyo hecho en la tierra que, al término de su cocción, es desenterrado en medio de las fragancias que sólo el condimento sublime de la tierra mojada y las hojas chamuscadas le pueden dar.

La carapulca o kalapurka o parurocro, es el guiso más antiguo, hecho con cucupa o ttamus (papa seca). Aquella suculenta preparación peruanísima, sazonada con ajíes, maní y carnes variadas, fue la primera en entrar a las casonas señoriales y a los grandes conventos españoles mestizándose con especias, carnes y manteca europeas.

Los chupes o chupis, son sopas espesas que contienen todos los elementos requeridos para alimentación: carnes, tubérculos, cereales, legumbres y

hortalizas, así como hierbas aromáticas. Esta preparación se hacía desde épocas pre-cerámicas, en que se utilizaban mates hechos de calabaza en los que se ponían piedras calientes o "kalas" dentro de un medio líquido en el que se cocían carnes diversas, tubérculos y verduras. El chupe de camarones o de pescado se hace en cada pueblo del Perú en distintas versiones, pero "a la limeña", alcanza su máxima perfección: profuso, colorido y delicioso. El purutu chupi o sopa de frijoles, la patasca de mote reventado o phantaska, así como el patache, son sabrosísimos regalos al paladar.

Las humitas o humintas, llamadas por Garcilaso el pan de los Incas, se hacen en muchas variedades: tamalitos verdes, humitas dulces y saladas, parpas con queso, que con el mestizaje dan nacimiento al tamal, como nos cuenta en sus poéticas crónicas el Corregidor Mejía:

"El tamal es de origen incano. Arranca de la humita, compuesta de maíz o choclo fresco, o chuño denso, abatanados y mezclados con huacatay y queso bien envuelta en la fina y estriada perfolla mazorquil..."

El cebiche, según Xavier Domingo, se ha convertido en el plato peruano más conocido y practicado en el mundo. Cuenta en sus crónicas Francisco de Xeres (secretario de Pizarro e historiador sobre La Conquista del Perú) que el pescado se comía crudo y macerado en vinagre de chicha o jugo de frutas ácidas, dándole así la paternidad peruana al plato más consumido en nuestro medio. Salomón Melchor afirma que se maceraba en jugo de tumbo. Hoy el limón sutil o ceutí es componente obligado, aunque en el norte también se marina en jugo de naranjas agrias.

Estos y muchos otros potajes del Perú precolombino se siguen haciendo y se consumen principalmente en la sierra, con algunos cambios que produce el mestizaje.

Fuente:

GASTRONOMÍA. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Faculta de Agropecuaria y nutrición

Rodolfo Tafur Zevallos es Chef. Pre Hispánica del Perú. Revista: Gastronomía Peruana. Suplemento especial de Comida. Latin Food Megazine.

LOS ADEREZOS

Fase constitutiva y fundamental en la elaboración de la mayor parte de recetas y preparaciones de la cocina peruana. Su principal función es la de transmitir fuerza, sabor y concentración al preparado al cual están destinados. Son la base de toda preparación de cocina peruana.

Para obtener una correcta homogenización de un aderezo es necesario constituirlo lentamente respetando un orden, utilizando como coadyuvante y complemento principal un caldo. En general se inicia un aderezo calentando el aceite en el recipiente de cocción luego agregando cebolla en brunoise muy fina, ajo picado y un punto de sal y pimienta para hacer que la cebolla y el ajo rindan y combinen sus jugos esenciales. Luego se agrega el sabor principal según sea el caso: Ají verde, culantro, etc. y se continua la cocción a fuego lento evitando que seque con la adición del caldo que corresponda (res, ave, fumet). Cuando la cebolla y el ajo estén muy blandos y se hayan homogenizado completamente con el sabor principal, entonces se puede iniciar la adición de los demás elementos que correspondan al plato específico que se está preparando.

Mencionaremos solamente algunos de los principales aderezos:

1 ero. Aderezo al tomate

2 do. Aderezo al ají panca

3 ero. Aderezo al ají verde

4 to. Aderezo al pan

5 to. Aderezo al culantro

LOS ADEREZOS			
RECETA: CREMA DE AJÍ PANCA Y MIRASOL			Receta # 07
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	EQUIPO NECESARIO
Ají panca o mirasol	500	grs	
Vinagre	1	cda	

Preparación:

- La preparación es igual al anterior pero no se pelan los ajíes. Se pasa el producto licuado por un tamiz muy fino.








LOS ADEREZOS			
RECETA: CREMA DE AJÍ VERDE			Receta # 08
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	EQUIPO NECESARIO
Ají verde	1/4	grs	
Cebolla cortada en juliana gruesa	60	grs	
Vinagre (si se va a guardar varios días).	1	grs	

PROCEDIMIENTO:

- Limpiar los ajíes de pepas y venas cortándolos longitudinalmente.
- Ponerlos a hervir con la cebolla que la piel del ají se desprenda con facilidad. Retirar, pelar y licuar sin agua.
- Buscar una textura de crema espesa.





LOS ADEREZOS			
RECETA: ADEREZO DE CULANTRO			Receta # 09
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	EQUIPO NECESARIO
Aceite	2	Onzas	
Ajos en brunoise	3	Dientes	
Cebolla en brunoise	100	Grs	
Crema de ají amarillo	2	Cdas	
Culantro en hojas	1	Taza	
Sal y pimienta		Al gusto	
Comino		pizca	
Fondo de res o ave	1	taza	

PROCEDIMIENTO:

- Hacer un aderezo de ajo y cebolla en la forma especificada anteriormente, condimentar con pimienta y pizca de comino. Agregar crema de ají amarillo, dejar sofreír hasta que suba el aceite. Homogenizar.
- Incorporar el culantro licuado con un chorro de caldo y vinagre. Dejar cocer por lo menos 20 minutos mojando con su fondo. Sazonar con sal.





LOS ADEREZOS			
RECETA: ADEREZO DE PAN			Receta # 10
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	EQUIPO NECESARIO
Aceite	2	onzas	
Ajos	3	dientes	
Cebolla	100	grs	
Crema de ají amarillo	3	cdas	
Crema de ají mirasol	1	cda	
Pan francés remojado en leche	2	unds	
Leche evaporada		c/n	
Fondo de ave	2	tazas	
Sal		Al gusto	
Pimienta		c/n	
Comino		pizca	

PROCEDIMIENTO:

- Hacer aderezo con ajo y cebolla en la forma estipulada, sazonar con pimienta y una pizca de comino. Incorporar las cremas de ají y dejar sofreír hasta que suba el aceite. Homogenizar
- Agregar el pan remojado en leche previamente pasado por el tamiz o licuado. Dejar que se mezcle con el aderezo e ir agregando el fondo para mantener textura de salsa.
- Cocer hasta que pierda el sabor a pan por 30 minutos más o menos.
- Cuidar de que durante la cocción no se pegue al fondo de la olla; mover e ir agregando fondo. Sazonar.





LOS ADEREZOS			
RECETA: SALSAS BASES – TOMATE (PROVENZAL – MINUTA)			Receta # 11
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Cebolla roja (brunoisse)	350	grs	
Ajos molidos o en brunoisse	6	dientes	
Tomates maduros en brunoisse	500	grs	
Aceite vegetal	2	onzas	
Pasta de tomate	2	cda	
Orégano		Al gusto	
Culantro picado	1	cda	
Laurel	1	unid	
Sal, pimienta y comino		Al gusto	
Vino blanco	8	onzas	

PREPARACIÓN:

- En una olla calentar el aceite a temperatura media y hacer aderezo, dorando cebollas, ajos, tomates, pasta de tomate, condimentos (pimienta, orégano, laurel y comino), perfumar con vino, reducir y agregar fumet especial y concentrar 10 minutos a fuego lento, probar consistencia y dejar reposar.
- Nota.- Con este aderezo podemos elaborar platos a base de mariscos y pescados.







LOS ADEREZOS			
RECETA: ADEREZO PARA SALTADOS			Receta # 12
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Premix saltado			
Sillao	300	gramos	
Salsa de ostión	100	gramos	
Vinagre blanco	100	gramos	
Base de lomo saltado			
Aceite vegetal	25	ml	
Cebolla roja	200	Gramos	
Ají amarillo	25	gramos	
Tomate	100	gramos	
Cebolla china (parte blanca)	10	gramos	
Kion	5	gramos	
Premix	50	gramos	
Fondo oscuro	500	gramos	
Culantro	7	gramos	
Agua	20	gramos	

PREPARACIÓN:

Premix saltado: Mezclar todos los ingredientes en un wowl, hasta que se hayan integrado.

Base de lomo saltado

Agregar aceite en un wok y añadir la cebolla, ají amarillo, tomates, cebolla china y el kion en mirepoix. Saltear hasta que las verduras queden doradas. Apagar el fuego añadir el premix, agregar el fondo oscuro agregar los tallos de culantro hervir por 30 minutos aproximadamente, colar.









COCINA COSTEÑA

HISTORIA DE LA CAUSA

Según el historiador gastronómico peruano, **Rodolfo Tafur**, la palabra *causa* proviene del término quechua *kausay*, que significa "vida" o "dador de vida", otro nombre para la papa. En sus raíces prehispánicas más esenciales, este plato era simplemente una papa hervida que se comía con rodajas de ají, una comida que combina dos cultivos andinos clave: las papas y el ají.

La versión colonial

La causa limeña se preparó por primera vez en el período colonial. Los españoles conocían el plato prehispánico kausay, y tomaron la receta simple de papa e incorporaron otros ingredientes dependiendo de lo que estaba disponible, como pescado, aceitunas o palta.

Las versiones republicanas

Una historia cuenta que la causa fue inventada por una anfitriona limeña de buena familia que, sin previo aviso, tuvo que alimentar a un batallón de soldados que celebraban el Día de la Independencia. Todo lo que tenía a mano eran unas papas que ella cocinó, trituró y sazonó, algunos huevos que hirvió y cortó, y unas aceitunas negras que colocó encima del plato ensamblado.

Otra historia se ambienta en la Guerra del Pacífico, cuando el ejército peruano se enfrentó a las fuerzas invasoras chilenas. Durante un periodo de escasez de suministros, las mujeres que acompañaban a los soldados reunieron lo poco que tenían para alimentar a los batallones peruanos: papas, ají, limón, sal y pimienta. Después de descubrir una forma de mezclar todos los ingredientes, las damas alimentarían a los soldados pronunciando las palabras triunfantes de aliento que darían nombre al platillo: "**Para la causa**".

LA NOBLE CAUSA DEL PERÚ

Llegamos a finales del siglo XX y los peruanos celebramos nuestra diversidad descubriendo que la causa no era solo limeña, sino que estuvo siempre en la mesa norteña. En Chimbote, con su yuca y su pescado salpreso.

En Trujillo, con su causa en lapa. En Lambayeque, con su causa ferreñafana.

Causas que se sazonan con el juguito de cocción del pescado salpreso y se acompañan con yuca, camote, choclo e incluso plátano.

Sigue pasando el tiempo y llegamos de nuevo a Lima, donde la causa toca la puerta del ingenio popular y se sirve combinada en mercados, fondas o esquinas, con su escabeche al lado, con su cebichito al lado. Y como ocurre desde hace décadas en la cocina del hogar, la causa sigue esperándonos al llegar de la escuela o del trabajo. Aplicada, en silencio, sin pedir nada a cambio, amarillita, cremosa, generosa en relleno, con ese saborcito que nos roba una sonrisa, un suspiro, cada vez que tenemos la suerte de probarlo.

Causa básica

Cocemos 1 kilo de papas amarillas con su piel hasta que estén completamente cocidas. Las pelamos y pasamos todavía calientes por el prensapapas.

Echamos sal y 4 cucharadas de aceite vegetal. Amasamos. Dejamos enfriar y agregamos el jugo de 1 limón grande o de 2 chicos. Echamos ahora ¾ de taza de ají amarillo licuado y amasamos nuevamente con las manos limpias, suave, con cariño y dulzura. Listo. Procedemos a dividirla en dos partes.

Colocamos la primera mitad en un molde como un primer piso. Echamos una capa de mayonesa clásica, colocamos rodajas de tomate, encima rodajas de palta, rodajas de huevo duro cocido y, finalmente, cubrimos con la otra mitad de la masa de causa. Decoramos como más nos guste. Con huevo picado y puntitos de mayonesa; con salsa huancaína en forma de sonrisa; como guste. Siga su corazón.

Causa de atún

En la receta de la causa básica eliminamos el tomate y mezclamos 2 tazas de atún en aceite vegetal desmenuzado con ½ taza de cebolla roja picada finita y 1 de mayonesa clásica. En vez de echar 1 capa de mayonesa como en la preparación anterior, volcamos esta mezcla sobre la primera capa de masa de causa. Luego, cubrimos con rodajas de palta y huevo. Tapamos con la otra mitad de la masa.

Causa de pollo

Seguimos la misma receta de la causa básica, pero aumentamos la cantidad de mayonesa clásica a 1 taza, que mezclamos con 2 tazas de pechuga de pollo cocido y deshilachado. Seguimos según la receta, con tomate, palta, huevo y masa de papa.

Causa de camarones

En este caso haremos exactamente lo mismo que con la causa de pollo, pero cambiamos la mayonesa por una salsa golf (Ver: La celebración / Salsa y sabor), a la que le añadimos 1 cucharadita de coral de camarón cocido durante unos segundos en un chorrito de aceite. También cambiamos el pollo por 2 tazas de colas de camarones cortadas en cuatro. Se puede hacer sin coral y con pulpa de cangrejo, colas de langostinos o de langosta cocida y picada.

Causa de verduras

Hacemos una ensalada rusa limeña (Ver: El encuentro / Ensaladas del mundo en versión peruana), pero sin papa. Empleamos 1 taza de betarraga, otra de arveja, otra de zanahoria y otra de vainita, todas cocidas y picadas en daditos.

Mezclamos la ensalada con 1 taza de mayonesa clásica y la colocamos como primera capa sobre la masa de causa. Continuamos con rodajas de palta, rodajas de huevo y, nuevamente, una capa de masa.

Causa de pulpo al olivo

Preparamos un pulpo al olivo con 2 tazas de pulpo cocido (Ver: El encuentro / El pulpo suavecito), que picamos en daditos y mezclamos con 1 taza de

mayonesa al olivo (Ver: La celebración / Salsa y sabor). Colocamos 1 capa de papa, 1 capa de pulpo, encima rodajas de palta, el huevo duro y 1 taza de pimientos que habremos asado en el horno, pelado y sazonado con sal y aceite de oliva. Tapamos con la última capa de causa.

Causa de mi abuela trujillana

Si encuentran en el mercado pescados presalados (como la caballa salpresa o algún pescado semisalado no muy seco), lo llevan a casa, le dan un ligero hervor y guardan el agua de cocción. Hacen su masa de papa igual que la masa de causa básica, solo que le añaden un poquito de esa agua saladita con sabor marino. Esta vez colocan toda la mezcla en una sola tanda y la cubren con el pescado pasado por agua, aún tibio. Se sirve con una salsa de escabeche de pescado pero sin el pescado y colocamos aceitunas, queso fresco y, alrededor, camote, yuca y choclo cocidos. Mi abuela era generosa: incluso le añadía al lado 1 plátano hervido. La idea era ir mezclando todo con el juguito del escabeche y la masa de la causa.

Causa de anchoveta

Una de mis favoritas. Hacemos una causa básica. Y encima montamos 2 tazas de anchovetas o sardinas en aceite vegetal. Bañamos todo con una salsa chalaca que preparamos picando ½ cebolla roja con un tomate y ½ ají limo —todo muy finito— mezclados con ½ taza de mayonesa clásica, el jugo de un limón y un chorrito de aceite de oliva.

Fuente:

Rodolfo Tafur. Historiador gastronómico peruano

Gastón Acurio. Libro: Bravazo más de 600 recetas para volver a cocinar en casa.

COCINA LIMEÑA

RECETA: CAUSA A LA LIMEÑA (1 PORCION)			Receta # 13
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Ají verde	1/2	unid	
Papa amarilla sancochada	250	grs	
Crema de ají verde	1	cda	
Aceite vegetal	1/5	taza	
Limón (jugo)	½	unid	
Pescado frito	50	grs	
Queso fresco	30	grs	
Choclo	1	rodaja	
Aceitunas de botija	1	unid	
Huevo duro	1/2	unid	
Cebolla	1/2	unid	
Perejil picado	1	cda	

PREPARACIÓN:

- ✓ Sancochar las papas. Pelarlas y prensarlas en caliente. Pasarlas por un tamiz muy fino. Combinarlas con aceite, sal, pimienta blanca, una pizca de comino y el jugo de limón. Amasarlas y envolverla en plástico. Reposarla en el conservador por más o menos 20 minutos. Moldearla y servirla con pescado frito, huevo duro, salsa criolla, aceituna y queso fresco.

COCINA LIMEÑA

RECETA: CAUSA DE POLLO			Receta # 14
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Papa amarilla	5	Gr.	
Pasta ají amarillo	6	Und.	
Jugo limón	30	ml.	
Aceite vegetal	100	ml.	
Sal, pimienta		c/n	
RELLENO			
Mayonesa	150	Gr.	
Cebolla blanca	2	Gr.	
Pechuga de pollo	150	Gr.	
Lechuga americana	¼	Und.	
Palta	1	Und.	
SALSA			
Cebolla	1	Gr.	
Ají amarillo soasado	25	Gr.	
Perejil	30	Gr.	
Aceite vegetal	30	ml.	
Jugo de limón	1	Und.	
Sal		c/n	
Mayonesa de rocoto			
Rocoto	2	Und.	
Mayonesa	100	Gr.	
GUARNICIÓN:			

Aderezo Ají

- Limpiar el ají, lavar, cortar en mirepoix
- Licuar el ají crudo con aceite vegetal.
- Rehogar el ají con aceite a fuego lento, reservar.

Masa

- Sancochar las papas al vapor y prensar en caliente dos veces, enfriar.
- Saborizar las papas con el resto de los ingredientes.

Relleno

- Cortar la cebolla y lechuga en brunoise, reposar en agua por 10 minutos, exprimir con paño para extraer el agua.
- Escalfar la pechuga en caldo corto. Enfriar, picar y exprimir.

- Preparar la salsa juntando todos los ingredientes en frío.

Armado

- Armar la causa con masa, relleno y palta en capas dentro de un timbal.
- Servir acompañado de la salsa, mayonesa de rocoto, perejil y chips de papa.








COCINA LIMEÑA

RECETA: HUMITA LIMEÑA ANTIGUA (4 PORCIONES)			Receta # 15
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Choclo semi seco con panca	2	unid.	
Ají verde	¼	unid.	
Filete de pechuga de pollo en 4 trozos	80	grs	
Queso fresco en 4 trozos	80	grs	
Aceituna tamalera	4	unid	
Ajo en brunoise	2	dientes	
Manteca de cerdo microfiltrada		lo necesario	
Sal		lo necesario	
Pimienta blanca recién molida		lo necesario	
Comino		pizca	
Ingredientes para la Salsa Criolla Limeña:			
Cebolla roja en juliana fina	1/2	unid.	
Ají verde en trozos o rodajas	1/4	unid.	
Perejil picado			

PREPARACIÓN:

- ✓ Pelar los choclos tratando de no dañar las pancas. Desgranarlos a cuchillo y moler los granos en procesador. Reservar.
- ✓ Blanquear las pancas. Reservar.
- ✓ En una sartén con manteca caliente dar completa cocción a los trozos de pollo condimentados. Retirar y reservar.
- ✓ En la misma sartén sudar el ajo sin darle color, agregar el choclo molido y cocer a buen fuego hasta dar una textura atamalada. Retirar del fuego y condimentar.
- ✓ Dividir la masa en 4 ó 5 porciones, poner cada porción entre dos hojas de panca superpuestas, colocar en cada una, una aceituna, un trozo de pollo y un trozo de queso. Compactar, amarrar en cruz y cocer en vaporera por una hora.
- ✓ Retirar, reposar al frío unos 20 minutos y servir con salsa criolla o ají de mesa.

Preparación de la Salsa Criolla Limeña:

- ✓ Cortar la cebolla y remojarla por 5 minutos en agua fresca. Escurrir.
- ✓ Combinar con el ají, el perejil y condimentar a último momento antes de servir con sal y jugo de limón o vinagre.

COCINA LIMEÑA

RECETA: CAUCAU (2 PORCIONES)			Receta # 16
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Mondongo pre cocido (bonete)	150	grs	
Papa blanca en mirepoix gruesa	150	grs	
Hierbabuena	10	ramas	
Brunoise de ajo	1	cda	
Brunoise de cebolla	3	cdas	
Crema ají verde	3	cdas	
Palillo molido	1/4	cdta	

Aderezo al Ají verde

PREPARACIÓN:

- ✓ Cocer el mondongo en agua con 2 ramas de hierbabuena. Reservar el caldo.
- ✓ Rehogar la cebolla, ajo, ají verde y palillo, adelgazando con caldo de mondongo.
- ✓ Agregar las papas en cubos y cocer a fuego medio.
- ✓ Poner el mondongo en cuadrados. Terminar la cocción, corregir textura y sabor.
- ✓ Antes de servir agregar hierbabuena picada a último momento. Servir con arroz adornando con brotes de hierbabuena.



COCINA LIMEÑA

RECETA: PAPA HUANCAINA A LA MODA DE HUANCAYO (2 PORCIONES)			Receta # 17
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Papa huayro mediana	2	unid	
Rocoto rojo	1	unid	
Cebolla	½	unid	
Dientes de ajo	3	unid	
Aceite vegetal	60	cc	
Queso fresco sin pasteurizar ó cuajada de leche fresca	100	grs	
Vinagre de vino	20	cc	
Huevo duro	½	unid	
Aceituna de botija	2	unid	
Chincho picado	1	cda	

PREPARACIÓN:

- ✓ Cortar la cebolla en mirepoix tosca, pelar los ajos, limpiar los rocotos de semillas y venas; cortarlos en mirepiox tosca. Reservar.
- ✓ Hacer el huevo duro, cocer las papas en abundante agua a hervor moderado y con sal.
- ✓ Saltear en poco aceite, a fuego fuerte el rocoto, la cebolla y el ajo entero hasta que tomen un hermoso color dorado. Desglasear con el vinagre y retirar del fuego. Emulsionar el salteado en un procesador con el aceite y el queso, condimentar con sal, pimienta blanca recién molida y una pizca de comino molido. Buscar una textura grumosa.

COCINA LIMEÑA

RECETA: PAPA HUANCAINA MODERNA | Receta # 18

INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA
Queso fresco	400	Gr
Ajíes amarillos frescos	8	unid
Aceite vegetal	200	Ml
Sal		c/n
Ajos dientes	2	unid
Leche evaporada	1	tarro
Galleta soda	8	unid
Guarnición		
Papa amarilla	750	
Huevos duros	4	unid
Aceituna	4	unid
Lechuga criolla	1	unid



PREPARACIÓN:

- ✓ Limpiar los ajíes de venas y cortarlos en mirepoix (grande)
- ✓ Poner el aceite en una sartén y sudar los ajíes y ajos.
- ✓ Licuar con su aceite de cocción y agregar la leche, queso, galletas y sal, hasta que quede una crema.

PRESENTACIÓN:

Servir sobre rodajas de papa amarilla sancochadas

HISTORIA:

La historia más difundida es la que menciona que surge durante la construcción del Ferrocarril Central del Perú en el tramo de Lima hacia Huancayo (La mayor parte de la ruta se encuentra dentro del departamento de Lima). El alimento de los trabajadores era preparado por mujeres huancaínas que sancochaban papas y las servían bañadas en una salsa de queso mezclado con ajíes y leche, que viene a ser el referido platillo. Por eso el nombre de "papas a la huancaína".

Se debe acotar que si bien el queso y la papa se producen en la sierra del Perú, también se producen en la costa. De hecho el cultivo del ají amarillo se realizaba exclusivamente en zonas de la costa (se han encontrado restos de ají amarillo de 4000 años de antigüedad,

en las zonas arqueológicas de Huaca Prieta y Ancón). Además de ello, las aceitunas que acompañan a la preparación también proceden de la costa y no de la ciudad de Huancayo. También hay que indicar que no es el estilo de preparación de comida propio de Huancayo en donde predominan los platos calientes hechos con carne roja, además que en las ciudades de la sierra del Perú no es común servir entrantes o "entradas".

COCINA LIMEÑA

RECETA: CALDO DE GALLINA — Receta # 19

INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA
Gallina	1	kilo
Apio	2	ramas
Poro	1	rama
Zanahoria	1	Unidad
Kion	1	trocito
Papa amarilla	4	Unidad
Huevo sancochado	4	unidad
Orégano seco	1/2	cucharita
Fideo espagueti	1/4	kilo
Sal al gusto		
Limón		
Cebolla china		
Canchita		
Rocoto		



PROCEDIMIENTO:

Pon en una olla el agua junto con la gallina troceada, el orégano, el kion en trozos y sal. Deja que se cocine a fuego medio por lo menos 45 minutos. Luego de ese tiempo, agrega todas las verduras en trozos grandes junto con las papas peladas y cortadas en dos, o enteras si son pequeñas. Deja que se cocine por unos 15 minutos más, pero no descuides la preparación, pues, cuando la papa esté sancochada, te recomiendo retirarla y reservarla. Una vez que la gallina esté suave y cocida, retira todas las verduras. Prueba la sal, y si sientes que se necesita más líquido, agrega un poco más. Finalmente, añade los fideos que tienes ya cocidos, solo para que se calienten, al igual que los huevos enteros y sancochados que habías reservado.

PRESENTACIÓN:

Servir acompañado de papas amarillas sancochadas, huevos duros, canchita y cebolla china.





COCINA LIMEÑA

RECETA: AJÍ DE GALLINA — Receta # 19

INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA
Gallina de 2 kilos o 2 pechugas	1	Unidad
Cebollas medianas	2	Unidad
Ají mirasol	3	cucharas
Ají verde	3	cucharas
Queso parmesano	1	taza
Orégano	2	cucharadita
Ajos	1	cuchara
Pecanas picadas	½	taza
Rebanadas de pan de molde	4	Unidad
Comino	1	cuchara
Leche evaporada	1	lata
Aceite	½	taza
Rama de apio	1	Unidad
Zanahoria	1	Unidad
Papas amarillas	1	kilo
Sal y pimienta		
Aceitunas de botija y huevos duros		



PROCEDIMIENTO:

1. Sancochar la gallina en 6 u 8 tazas de agua o caldo de menudencia con apio y zanahoria por 30 minutos. Luego la cortamos.
2. Freír con el aceite la cebolla, los ajos, los ajíes, la pimienta, el comino, el orégano y echar sal.
3. Agregar un poco de caldo colado y el pan y los dejamos hasta que cocine bien, luego se licua, después agregamos la leche evaporada, echar la gallina cortada, el queso parmesano y las pecanas tostadas.

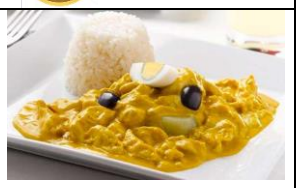
PRESENTACIÓN:

Servir acompañado de papas amarillas sancochadas, huevos duros, aceitunas de botija.







AJÍ DE GALLINA PARA UNA SOLA PERSONA			
RECETA: AJÍ DE GALLINA			Receta # 20
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Pollo sancochado	150	*gr.*	
Pan ciabatta terciorizado	1/2	unid.	
Leche evaporada	40	*ml.*	
Fondo de ave	40	*ml.*	
Pasta de ají amarillo	60	*gr.*	
Aceite vegetal	15	*ml.*	
Perejil	3	*gr.*	
Cebolla roja	20	*gr.*	
Ajo pelado	5	*gr.*	
Papa amarilla	150	*gr.*	
Huevo	15	*gr.*	
Aceitunas negras	10	*gr.*	
Queso parmesano	3	*gr.*	
Arroz	150	*gr.*	
Ají amarillo	5	*gr.*	

1. Sancochar la gallina en 6 u 8 tazas de agua o caldo de menudencia con apio y zanahoria por 30 minutos. Luego la cortamos.

2. Freír con el aceite la cebolla, los ajos, los ajíes, la pimienta, el comino, el orégano y echar sal.

3. Agregar un poco de caldo colado y el pan y los dejamos hasta que cocine bien, luego se licua, después agregamos la leche evaporada, echar la gallina cortada, el queso parmesano y las pecanas tostadas.

PRESENTACIÓN:
Servir acompañado de papas amarillas sancochadas, huevos duros, aceitunas de botija.

ENLACE EN YOU TUBE: AJÍ DE GALLINA
https://youtu.be/7iDxiADjj1M

HISTORIA DEL AJÍ DE GALLINA
Durante el siglo XIV era muy común en Cataluña (España) servir el Menjar Blanc (Manjar Blanco). Este bocadillo era una presentación de pechuga de gallina hervida en trozos, sazonada con azúcar, nueces y almendras, y espesada con harina y arroz. También existía la misma presentación, pero sin carne avícola, que es la que prevalece en la gastronomía española hasta en estos días.

En la época colonial, este plato llegó al Perú. Y es aquí donde se transforma para convertirse en el Ají de gallina que conocemos hasta hoy. La pechuga de gallina, arroz y nueces se mantuvieron en el platillo. Sin embargo, las almendras y azúcar fueron reemplazadas por las pecanas y el ají amarillo, para darle un toque de color y de sabor.

Gracias al ají amarillo, este plato adoptó su característico color y dejó de lado su antiguo sabor dulce. Rodolfo Tafur Zevallos, investigador y docente gastronómico, da cuenta de que, en 1839, este plato se popularizó en Lima. "Los gendarmes de la Policía Limeña, al inspeccionar las diversas fondas y restaurantes de la ciudad, dan parte de un plato que era consumido por los parroquianos con deleite. Este consistía en hebras de carne de gallina con un sofrito de cebolla, ajos, ají y trozos pequeños de pan, acompañado de papas", señala en su artículo "Historia del Ají de Gallina".

En la actualidad, se añadieron algunos ingredientes para darle un gustito extra, además de mejorar su presentación. Contrariamente a su nombre, hoy, las familias peruanas prefieren utilizar pollo en lugar de gallina. La diferencia de precios entre uno y otro, la facilidad para conseguir el pollo y la suavidad de la carne, son algunos de los puntos que toman en cuenta para esta elección.

Otros prefieren utilizar rodajas de huevo sancochado o aceitunas enteras para acompañar este platillo. Además, el guiso del Ají de gallina ha servido de ingrediente para rellenar algunas entradas, como los Tequeños de Ají de gallina (masa de harina de trigo frita) o las Empanadas de Ají de gallina (masa de pan al horno).

COCINA LIMEÑA

RECETA: CHUPE A LA LIMEÑA (2 PORCIONES)			Receta # 21
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Filete de pescado	200	grs	
Camarones enteros machos	2	unids	
Cebolla roja (brunoisse)	150	grs	
Ajos (brunoise)	5	dientes	
Tomate pelado (concasse)	2	unid	
Pasta de tomate	2	cdas	
Crema de ají panca	20	grs	
Papas amarillas	2	unid	
Apio (picado)	1	rama	
Arveja s/ vaina	50	grs	
Choclo	¼	unid	
Orégano	2	ramas	
Aceite	1	onz	
Arroz	50	grs	
Leche evaporada	3	onz	
Queso fresco	50	grs	
Fumet de pescado	1/2	litro	
Perejil	1/2	cda	
Huevos	3	unid	
Sal, pimienta y comino		al gusto	

PREPARACIÓN:

- ✓ Limpiar y cortar el pescado en trozos de 150 grs. c/u para luego salpimentarlos y freirlos en abundante aceite
- ✓ El aceite donde se frió el pescado, hacer un rehogado con la cebolla, ajos, crema de ají panca, se homogeniza bien para luego agregar el tomate, la pasta de tomate, sazonarlos.
- ✓ Agregamos el fumet de pescado, apio, arroz, choclo, dejamos cocer por 15 minutos. Luego agregamos la papa amarilla, dejamos. Cocer y agregamos los camarones, arvejas, leche, queso, huevo, sazonar.
- ✓ Servir en platos hondos, el chupe acompañado del pescado frito y 2 camarones por plato y por último espolvorear con perejil picado.





COCINA LIMEÑA

RECETA: SOPA A LA CRIOLLA (2 PORCIONES)			Receta # 22
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Carme de res (tapa ó cadera)	200	grs	
Cebolla roja (brunoise)	150	grs	
Ajos (brunoise)	2	dientes	
Tomate pelado (concasse)	1	unid	
Crema de ají panca	1	cda	
Fondo de res	1	litro	
Orégano	20	grs	
Fideos cabellos de ángel	100	grs	
Aceite	1	onz	
Leche evaporada	½	lata	
Sal, pimienta y comino		al gusto	
Guarnición:			
Pan frito	2	rodajas	
Ají verde	1	unid	
Huevo	2	unid	
Perejil picado	1/2	cda	

PREPARACIÓN:

- ✓ Picar la carne en cuadraditos pequeños, sazonar con sal, pimienta. Luego en una sartén con aceite caliente sofreír la carne. Retirar.
- ✓ Donde se frió la carne, se hace un aderezo con la cebolla, ajos, crema de ají. Se homogeniza bien, luego agregamos el tomate, sazonamos con orégano, sal, pimienta, comino y cuando este bien cocido el aderezo agregamos la carne sofrita y el fondo de res. Dejamos cocer por 10 minutos aproximadamente.
- ✓ Luego agregamos el fideo cabello de ángel, cuando este cocido el fideo sazonamos y agregamos la leche.
- ✓ Se sirve acompañado de pan frito, ají verde y se espolvorea con el perejil picado.

Opcional: Se le puede agregar un huevo frito.



COCINA LIMEÑA			
RECETA: SOPA A LA MINUTA (2 PORCIONES)			Receta # 23
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Carne de res molida	200	grs	
Cebolla roja en brunoisse	100	grs	
Ajos molidos o brunoisse	2	unds	
Pasta de tomate	1	cda	
Orégano	½	cda	
Aceite	1	onza	
Papas amarillas	2	unds	
Fideos cabello de ángel	100	grs	
Fondo de Res	1	litro	
Sal y pimienta		al gusto	
Guarnición:			
Pan frito	2	rodajas	
Perejil picado	1	cda	
Leche evaporada	1/2	lata	

PREPARACIÓN:

- ✓ En una olla con aceite caliente hacemos un aderezo con cebolla, ajos, tomate, pasta de tomate. Sazonar con sal, pimienta, homogenizar bien.
- ✓ Agregamos el fondo de res y dejamos hervir por 10 minutos, agregamos la carne molida dejamos hervir por 10 minutos más e incorporamos las papas amarillas. Previamente de 5 minutos agregamos los fideos y el orégano. Previamente tostado y hecho polvo. Sazonar.
- ✓ Servir en plato hondo con leche y acompañada del pan
- ✓ frito.

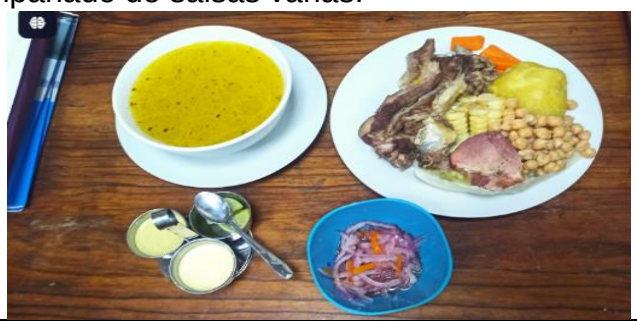


COCINA LIMEÑA

RECETA: SANCOCHADO LIMEÑO (4 PORCIONES)			Receta # 24
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Carne de pecho de res	600	grs	
Tocino (trozo)	200	grs	
Garbanzos remojados	400	grs	
Zanahorias	2	unds	
Nabo	1	und	
Papa blanca	4	unds	
Choclo fresco	2	unds	
Apio	1	cabeza	
Poro	1	cabeza	
Huesos de pecho de res	2	kgs	
Orégano fresco	2	ramas	
Col	¼	und	
Yuca amarilla	500	grs	
Zapallo macre	250	grs	
Arroz (opcional)	100	grs	
Hierbabuena	4	rams	
Guarnición:			
Salsa criolla			
Salsa huancaína			
Salsa huacatay			

PREPARACIÓN:

- ✓ En una olla, poner a calentar agua y luego introducimos la carne y huesos dejamos hervir.
- ✓ En otra olla con agua, ponemos a cocer los garbanzos junto con el tocino.
- ✓ En la olla de la carne una vez que rompió a hervir podemos ir cociendo la verduras, tubérculos una a una, luego retirar, echamos previamente un poco de sal; orégano y hierba buena. Finalmente cocemos la col.
- ✓ Cuando todo este cocido, colamos el caldo y agregamos el arroz hasta cocer. Sazonar.
- ✓ Servir el caldo en un plato hondo a las verduras y carne en un plato tendido, acompañado de salsas varias.



COCINA LIMEÑA

RECETA: ARROZ CON POLLO (1 PORCIÓN)			Receta # 25
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Pollo	¼	Und	
Culantro licuado	¾	Taza	
Pimiento morrón en juliana	½	Und	
Pimiento en brunoise	¼	Und	
Mirepoix de zanahoria	80	Grs	
Arvejas	40	grs	
Brunoise de cebolla	3	cdas	
Brunoise de ajo	1	cda	
Cerveza rubia	1/8	taza	
Crema de ají verde	3	cdas	
Arroz	1	taza	

Técnicas de Culantro

PREPARACIÓN:

- ✓ Sellar el pollo condimentado en aceite bien caliente, reservarlo aparte.
- ✓ Rehogar la cebolla, ajo, crema de ají, el pimiento y la zanahoria, homogenizar. Cocer a fuego medio adelgazando con todo el culantro, a mitad de cocción agregar el pollo y las arvejas. Terminar la cocción a fuego bajo. Colar y recuperar los líquidos.
- ✓ Granear el arroz con 375cc. de los líquidos recuperados. Cuando esté cocido agregar la cerveza y mezclar con los sólidos de la cocción del pollo.
- ✓ Servir con julianas de pimiento.



COCINA LIMEÑA

RECETA: ARROZ CON POLLO			Receta # 26
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Pollo Grande	1	unid	
Naranjas de Jugo	2	unid	
Aceite Vegetal	120	ml.	
Ajo	25	gr.	
Ají Amarillo	6	Unid.	
Culantro Fresco	1	ata.	
Espinaca		c/n	
Vino Blanco	100	ml.	
Cerveza Negra	60	ml.	
Fondo Oscuro de Ave	500	ml.	
Arroz de Grano Fino	600	gr.	
Ajos	60	gr.	
Pimiento Morón	2	unid	
Alverjita	150	gr.	
Zanahoria	1	unid.	

PROCEDIMIENTO:

Marinar el pollo con jugo de naranja, limón, sal pimienta, comino, sellarlo y reservar, en la misma olla cocinar el ajo con el ají amarillo, luego agregar el culantro licuado y desglasar con cerveza negra y vino blanco agregamos el pollo y un poco de fondo y dejar cocinar. Mientras cocina hacemos el arroz blanco, sudar ajos con aceite agregar agua con sal y cocinar el arroz por 20min aproximadamente a fuego lento. Mezclar las dos preparaciones y listo.

PRESENTACIÓN:

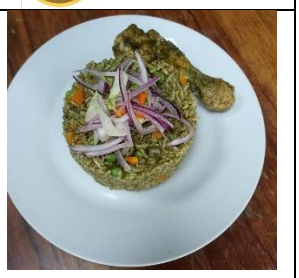
Acompañar con pimiento morrón y alverjitas blanqueadas

HISTORIA:

Plato elaborado a través de una fusión de sabores, el culantro hierba traída por los árabes, y el toque peruano de la parte del Norte crean un delicioso manjar, llamado y reconocido Arroz con Pollo.

ENLACE EN YOU TUBE: ARROZ CON POLLO: https://youtu.be/QT4GK3Ywskw

COCINA LIMEÑA

RECETA: ARROZ CON POLLO A LA ANTIGUA (1 PORCIÓN)			Receta # 27
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Pollo	1/4	und	
Arroz	250	grs	
Zanahoria en mirepoix pareja	1	und	
Arveja	150	grs	
Crema de ají verde	50	cc	
Palillo	1	punta	
Perejil picado	1	cda	
Cebolla en brunoise	3	cdas	
Ajo en brunoise	1	cda	
Chicha limeña fuerte	75	cc	

PREPARACIÓN:

- ✓ Marinar el pollo en la chicha, el ají y el palillo desde el día anterior
- ✓ Al día siguiente, retirar del líquido y reservar éste. Secar el pollo, condimentar con sal, pimienta blanca y comino; trabajarlo rápidamente en aceite caliente. Retirar el pollo, desgrasar la olla e iniciar un aderezo con la cebolla y el ajo.
- ✓ Cocer la arveja y la zanahoria aparte. Reservar.
- ✓ Agregar el aderezo la marinada, volver a poner el pollo y cocer tapado a fuego muy bajo; hasta completar la cocción del pollo.
- ✓ Retirar el pollo cocido, reservar en lugar tibio. Lavar el arroz en abundante agua y dejarlo escurrir en un colador.
- ✓ Colar el aderezo recuperando el líquido y completar con caldo hasta obtener 750 ml.
- ✓ Granear el arroz en la misma olla con este líquido. Colocar las presas y espolvorear perejil.
- ✓



COCINA LIMEÑA

RECETA: ARROZ TAPADO DE CARNE — Receta # 28

INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA
Carne de Bistec molido	400	Gr.
Cebollas rojas	1/4	Kg.
Ajos pelados	50	Gr.
Tomates	1/4	Kg.
Ají panca	1	
Ají amarillo fresco	1	
Perejil	4	ramitas
Pimienta molida	1/2	Cuchta.
Cominos molidos	1/2	Cuchta.
Pasas	50	Gr.
Huevos	2	Und.
Aceitunas	4	Und.
Caldo oscuro o cubito	1	Taza
Arroz	1/2	Kg.
Zanahoria	1	Und.
Alverjitas peladas	1	taza
Queso parmesano	50	Gr.
Aceite vegetal	1	Taza



PROCEDIMIENTO:

1- Preparar Arroz a la jardinera: Friendo en media taza de aceite la mitad de los ajos picados finamente, agregar tres tazas de agua y cuando rompa a hervir echar las alverjitas y la zanahoria picada en daditos muy pequeños. En seguida agregar el arroz lavado y escurrido, una cucharada a ras de sal, taparlo y cuando desaparezca el agua bajar el fuego al mínimo. No moverlo hasta que esté cocido, entonces sacudirlo con un trinche.

2- Para el relleno: Freír los ajos y la cebolla picados muy finamente. Cuando estén empezando a dorar, agregar la carne, pimienta y cominos, saltear un momento y echar el ají amarillo picadito y el ají panca tostado y molido, así como los tomates rallados y las pasas. Dejar cocer hasta que se evapore todo el líquido, entonces agregar el caldo y dejar que hierva un poco más. Debe quedar medianamente jugoso. Al sacar del fuego echar el perejil picado.

3- Colocar en un tazón pequeño un poco de arroz y presionar para poner la cuarta parte del relleno, una aceituna y medio huevo duro, cubrir con un poco de arroz y presionar bien. Voltear sobre un plato y espolvorear con queso rallado.



COCINA LIMEÑA

RECETA: CARAPULCRA LIMEÑA			Receta # 29
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Papa seca	250	Gr.	
Carne de chancho, pollo o gallina	500	Gr.	
Maní tostado y molido	50	Gr.	
Rosquitas de manteca (opcional)	3	Unid.	
Canela entera	1	Unid.	
Ají panca molido	2	cucharada	
Ají mirasol molido	1	cucharada	
Vino dulce	1/4	taza	
Aceite	1/4	taza	
Ajos picados	1	cucharada	
Sal, pimienta, comino al gusto			

PROCEDIMIENTO:

1. Tostar la papa seca. Una vez tostada remojarla en agua un rato para que hinche.
2. Trozar la carne y sellar.
3. En el aceite, freír los, ajos, ají panca, ají mirasol, sal, pimienta y comino.
4. Una vez frita la carne agregar al aderezo, dos tazas de caldo, canela y la papa seca tostada, remojada y escurrida.
5. Cocinar hasta que la papa esté blanda, agregar el maní tostado molido, las rosquitas y vino dulce.

PRESENTACIÓN:
Acompañar con arroz blanco o yuca

HISTORIA:
La carapulcra data de la época del Imperio Incaico, y proviene de la palabra *"qala phurk'a"*, que en aimara significa "Cocinar sobre piedras".
Luego de años de tradición, la historia de este plato se ha reinventado, añadiendo nuevos ingredientes desde que los pueblos del incanato decidieron elaborarla en pase a chancho, papa, y otros insumos.

ENLACE EN YOU TUBE: CARAPULCRA https://youtu.be/pVD9Ns66xvM







COCINA LIMEÑA

RECETA: SECO DE RES A LA LIMEÑA (2 PORCIONES)			Receta # 30
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Asado de Tira	250	grs	
Hojas de culantro bien lavadas	1	Taza	
Crema de ají verde	3	cdas	
Vinagre de vino tinto	1/8	taza	
Chicha limeña	1/5	taza	
Zanahoria en mirepoix muy pareja	2	Unds	
Arvejas	50	Grs	
Brunoise de cebolla	6	cdas	
Brunoise de ajo	2	cdas	
Caldo de pollo	1 ½	taza	
Harina sin preparar	2	cdas	

PREPARACIÓN:

- ✓ Licuar el culantro con agua y vinagre.
- ✓ El asado se marina con la crema de ají, chicha, pimienta y comino.
- ✓ Sacar el asado de la marinada, secarlo bien, darle punto de sal y enharinarlo. Trabajarlo en aceite caliente. Retirar. En la misma sartén, desgrasar e iniciar un aderezo con la cebolla y el ajo. Adelgazar con la marinada. Cuando esta reduzca agregar las zanahorias y el culantro licuado. Llevar a ebullición, volver a poner el asado, bajar el fuego al mínimo, tapar y terminar así la cocción.
- ✓ Cocer las arvejas al dente en agua hirviendo con sal. Enfriar. Reservar.
- ✓ Servir con arroz, adornar con arvejas.

COCINA LIMEÑA

RECETA: PAPA RELLENA			Receta # 31
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Masa			
Yuca	400	Gr.	
Papas amarillas	400	Gr.	
Huevos	1	Und.	
Harina sin preparar y chuno		c/n	
Relleno			
Huevos	4	Und.	
Carne de lomo o bistec	300	Gr.	
Cebolla roja	1	Und.	
Ajos pelados	20	Gr.	
Pimienta molida	1/2	Cuchta.	
Cominos molidos	1/2	Cuchta.	
Hoja de laurel	1	Unid.	
Ajíes panca	20	gr	
Pasta tomate	20	gr	
Tomate	60	gr	
Ají amarillo fresco	1		
Caldo oscuro	1/2	taza	
Pasas	50	Gr.	
Aceitunas de botija	100	Gr.	
Perejil	4	Ramas	
Aceite vegetal	500	ml.	
Guarnición			
Salsa criolla			
Crema rocoto			

PROCEDIMIENTO:

1- Cocer sin pelar, las papas en agua hirviendo. Cuando estén blandas, escurrirlas y pelarlas. Cocer la yuca y prensar.

2- Molerlas con el prensapapas y sazonarlas con sal, pimienta y dos yemas de huevo. Amasarlas bien para que queden los ingredientes mezclados.

3- Aparte picar la carne finamente, sazonándola con sal, pimienta y cominos; saltearla en un poco de aceite para agregar la cebolla y ajos. Apenas empiecen a dorar, agregar el ají panca tostado y molido, así como el caldo, pasas, el ají amarillo y el perejil, picados.

4- Para armar las papas colocar un poco de masa en la mano enharinada, aplastándola, poniendo en el centro el relleno de carne, un pedazo de huevo duro y aceitunas, cerrándola y apretando con las dos manos. Pasarlas por dos huevos batidos con dos cucharadas de agua. Luego enharinarlas y freírlas en aceite caliente.

PRESENTACIÓN:

Servirlas con Salsa criolla o Salsa huacatay al rocoto.

FUENTE: Gloria Hinostroza Clausen de Molina







COCINA LIMEÑA

RECETA: TALLARINES SALTADOS CON POLLO A LA CRIOLLA (1 PORCIÓN)			Receta # 32
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Spaghetti	120	Grs	
Sal			
Aceite vegetal		c/n	
Kion	20	gr	
Premix saltado	60		
Pechuga de pollo	1/2	unid	
Tomate rojo pelado sin pepa en octavos	1	unid	
Cebolla roja en juliana gruesa	½	unid	
Ajo grande en brunoise	1	unid	
Cebolla china			
Ají verde limpio en juliana mediana	1/4	unid	
Culantro picado	1	Cda.	
Fondo oscuro de ave bien reducido	70		

PREPARACIÓN:

- ✓ Cocinar el spaghetti en una olla con abundante agua hirviendo y sal (por cada litro de agua agregar 15 gramos de sal) reservar un poco de agua de pasta. Pasar el spaghetti por agua fría para cortar la cocción. Añadir un poco de aceite.
- ✓ Rallar finamente el kion y exprimir con la mano para extraer todo el líquido. Mesclar con el premix de saltado. Reservar.
- ✓ Cortar el pollo en dados regulares de 4cm. Darles completa cocción salteándolos en una sartén con aceite muy caliente por 1 minuto sin mover hasta que se forme una costra dorada. Saltear por un par de minutos retirar antes que las piezas queden cocidas. Reservar.
- ✓ Cortar la cebolla en la mitad retirar el corazón y cortar en gajos mediados y el ajo salteando rápidamente. Completar con el tomate en cuartos , picar la cebolla china y el ají amarillo sin venas en juliana. Reservar.
- ✓ En la misma sartén , verter un chorro de aceite y añadir las cebollas y ají amarillo. Salter hasta que las cebollas empiecen a adquirir un tono ligeramente trasparente, añadir los tomates y saltear, agregar el pollo, la pasta, un poco de fondo de pollo y el premix. Saltear añadir hojas de culantro.
- ✓ Servir en plato grande completando con el resto del perejil

COCINA LIMEÑA

RECETA: LOMO SALTADO CRIOLLO (1 PORCIÓN)			Receta # 33
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Lomo de res limpio	150	grs	
Cebolla roja grande y pareja	½	unid	
Tomate en octavos	1	unid	
Ají verde en juliana mediana	½	unid	
Culantro picado	1	cda	
Papa amarilla grande y pareja	3	unid	
Cebolla China	20	grs	
Pimienta negra y comino		c/n	
Primix de saltado	80	gramos	
Base de lomo saltado	120	gramos	
Arroz graneado	1	porción	
Aceite vegetal	500	cc	
Ajo molido	2	dientes	

PREPARACIÓN:

- ✓ Cortar la carne en tiras de más o menos de 2x2x3cm. Reservar. Cortar la cebolla en juliana gruesa y las papas en bastones muy prolijos de más o menos de 1x1 x 4 cm.
- ✓ Freír las papas en el aceite caliente. Mientras, condimentar la carne con sal, pimienta blanca y una pizca de comino y sellar en aceite muy caliente; agregar la cebolla, el ajo y el ají; seguir salteando. Cuando la cebolla este transparente, poner los tomates, la mitad del culantro y desglasear con el vinagre. Reducir a la mitad, poner el Shoyu y mojar con cantidad suficiente de salsa española como para integrar bien todo. Dar un toque de salsa inglesa.
- ✓ Servir con arroz y papas fritas espolvoreando el resto del culantro y si se desea una pizca de orégano tostado y restregado.







COCINA LIMEÑA

RECETA: LOMO SALTADO EN SALSA DE VINO TINTO

Receta # 34

INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA
Lomo fino	800	gr.
Cebolla roja mediana	1	unid.
Ajíes amarillos frescos	2	unid.
Tomates chicos	4	unid.
Ajos pelados	20	gr.
Cebollas cambray (china)	4	unid.
Culantro	4	ramas
Perejil	4	ramas
Pimienta molida	½	cuchta.
Sillao (Salsa de Soya)	4	cuchdas
Pisco puro	1	copita
Jerez seco o vino blanco	4	cuchdas
Caldo oscuro	1	taza
Aceite de oliva	1/2	taza
Aceite vegetal	1	taza
Papas amarillas grandes	3/4	kilo



PROCEDIMIENTO:

1- Cortar el lomo en cuatro medallones y cada uno en cubitos de tres por tres centímetros, sazonándolos con sal y la mitad de la pimienta y del sillao.

2- Cortar la cebolla roja algo grueso en juliana, pelar y cortar los tomates de la misma forma, quitar las pepas a los ajíes y picarlos. Usar solo la parte verde de la cebolla china, cortar en juliana.

3- Calentar bien un poco de aceite de oliva y saltear la mitad de la carne a todo fuego moviendo la sartén para que dore completamente, agregando entonces la mitad del pisco para hacerla flambear (prender). Sacar a otro recipiente, agregar aceite y hacer igual con el resto de la carne. Agregar un poco de caldo a la sartén para desglasarla, echando el jugo en el recipiente de la carne. Si se cuenta con un fornillón se fríe toda la carne junta.

4- Agregar aceite de oliva y saltear las cebollas junto con el ají, sacándolos apenas empiecen a dorar. Colocarlos junto a la carne.

5- Saltear los tomates y las cebollas chinas apenas (sin dejar que se recocinen). Colocarlos junto a lo demás.

6- Freír los ajos en el resto de aceite de oliva y agregarles el jerez, dejando que evapore un poco. Entonces agregar los ingredientes que se reservaron, así como el culantro y perejil picados finamente, el resto de pimienta y el sillao. Calentar un poco.

7- Pelar y cortar las papas amarillas y freírlas en el aceite vegetal bien caliente. Al sacarlas ponerlas sobre papel absorbente.

8- Servir acompañando con las papas fritas a un lado. Se puede servir también arroz en platito aparte.

ENLACE EN YOU TUBE: LOMO SALTADO EN SALSA DE VINO TINTO.
https://youtu.be/ySDKbDibeuk

COCINA REGIONAL





LA GASTRONOMÍA DE LOS ANDES CENTRALES DEL PERÚ

La gastronomía en el centro andino del Perú está formada por varias identidades, recordemos que por sus territorios han dominado y luchado entre sí diversas culturas; sin embargo, la transculturización culinaria se ha trasmitido por generaciones con las constantes migraciones entre diferentes pisos, pueblos, zonas, llegando a conseguir en la actualidad estrechos vínculos que conservan entre sí muchos pueblos de la sierra central del país. HINOSTROZA (1999), menciona que los productos que más uso tienen en la gastronomía en los andes centrales son la maca, la papa, la quinua, el olluco y la oca, entre muchos otros; haciendo notar que solamente la papa en los andes

centrales excede las tres mil variedades; otro caso a mencionar es el choclo (del quechua choqllu, que significa mazorca de maíz), éste se consume sancochado en agua, recibiendo el nombre de mote, del quechua "muti" palabra que quiere decir maíz de grano cocinado; tostado en cancha (del quechua kamcha, que significa maíz tostado); siendo, así mismo, el ingrediente imprescindible para la preparación de varias clases de chicha. La sierra central del país ofrece como plato señorial a la "papa a la huancaína", tradicional entrada que brinda en su sabor una combinación perfecta de sabores y aromas que resumen la fertilidad del generoso Valle del Mantaro, señalando que el plato que conserva su protagonismo a través de los años en el valle es "La pachamanca", la que se sazona con huacatay y marmakilla, una hierba que diferencia la preparación de este lugar, dándole un color verde a las carnes, choclos camotes y papas que entran al "entierro"; en comparación con la preparada en Canta, al norte de Lima, en donde la carne es aliñada con ají panca, dándole a los insumos y carne un tono rojizo, estableciéndose ya una diferencia entre dos puntos geográficos de una misma zona. Podemos apreciar que se conserva el estilo general pero se agrega el toque local que preserva lo ancestral.

No se puede dejar de mencionar a "La Patasca", sopa muy común en el Valle del Mantaro, la que lleva mote, mondongo, y carne de cordero; otro plato muy consumido o apreciado en toda la región Junín es la rana, la que se ofrece en caldos, frituras y en tortilla, la tradición le confiere muchos efectos afrodisíacos. Sin embargo el plato de mayor consumo en la zona es el cuy, el que se puede comer de diversas formas, como "cuy colorado", "cuy chactado", "picante de cuy","cuy arrebozado", "horneado" e incluso lo usan como carne en la pachamanca. Entre las hierbas aromáticas y condimentos más usados en los andes centrales mencionamos al imprescindible ají, así mismo hierbas regionales como: el paico, la muña, el huacatay, la hierbabuena, el perejil y el culantro, las que son empleadas en la preparación de casi todos los platos regionales, como la pachamanca, las sopas, los chupes.

En la sierra de Ancash, especialmente en su capital, la ciudad de Huaraz, se preparan jamones ahumados, los que se curan durante meses con ají y especies, hasta alcanzar su madurez; siendo una costumbre muy huarasina tomar el loche a las 5pm con un sándwich de jamón con cebolla y un buen café. En algunas ocasiones, cuando se cosechaban los choclos (maíz tierno), se preparaba "el "anquishu", un choclo saltado con queso, así como "el chumpu", choclo ahumado a la brasa; otra delicia culinaria que se debe mencionar son las humitas rellenas con queso, dulces y saladas y los tamales del lugar, los que usan la manteca, el maíz molido, yemas de huevo y están rellenos con un guisado de carne picada de cerdo, conocida como gigote. En Ancash y especialmente en Huaraz y pueblos aledaños se ofrecen también otros platos tradicionales al "chancho asado" o "cuchicanca", los tamales, el charqui, la "Llunca kashki con gallina" (sopa con carne de gallina de corral), el "picante de cuy", "el ceviche de pato casmeño" "las humitas", quesos, manjar blanco, y alfajores.

Ayacucho alguna vez fue sede de los Wari, aguerrida cultura que luchó encarnizadamente con los incas por el control de la zona, la que finalmente paso a ser sojuzgada por los Incas. Este pueblo conserva tradiciones culinarias hasta la fecha, presentando platos como: "el hapchi", ensalada de papa, con queso fresco, ají, aceite y cebolla picada; "La Puca Picante", chicharrón de cerdo en salsa de maní; "la Patachi", sopa de trigo, con carne, tocino y menestras; "La Sopa de Mondongo", hecha con vísceras de res, maíz y hierbabuena, un plato muy consumido es el "Adobo Ayacuchano", el mismo que lleva carne de cerdo macerada con ají y especies. Entre las bebidas tradicionales los ayacuchanos ofrecen: "chicha de jora", "chicha de siete semillas" y "chicha de molle".

Fuente: Tesis

LENIN RAÚL BERRÍOS HURTADO

COCINA NORTEÑA

RECETA: CEBICHE DE CONCHAS NEGRAS (TUMBES)			Receta # 35
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Conchas negras	36	unid.	
Cebolla rojas (picadas)	350	gr.	
Ají limo (picado)	1	unid.	
Ajos molidos	3	dientes	
Culantro picado	1	cucharada	
Limón grandes	8	unid-	
Sal, pimienta		c/n	
Guarnición:			
Yuca sancochada			
Choclo desgranado (cocido)			
Sarandaja (cocida)			
Cancha salada			
Chifles			

PROCEDIMIENTO:
Preparación:

- ✓ En primer lugar, lave las conchas y ábralas, sin perder gota alguna de sus jugos. Reserve ambos por separado. Luego en un bol, junte las conchas con la mitad de la cebolla del ají limo, culantro y sazone con sal y pimienta. Reserve refrigerado unos minutos.
- ✓ En otro bol, mezcle el zumo de limón con 5 cucharadas o más del jugo de las conchas, una con la preparación anterior y sirva.
- ✓ Coloque el resto de la cebolla, ají, culantro encima acompañado con yuca, choclo, concha, sarandaja.

Tips:

También se puede colocar encima del ceviche de conchas, cebolla en juliana, para dar altura al plato.

COMIDA NORTEÑA			
RECETA: MAJARISCO DE TUMBES			Receta # 36
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Plátanos bellacos verdes	5	unid.	
Aceite vegetal	2	onz.	
Cebolla roja (Brunoisse)	300	gr.	
Ajos molidos	3	dientes	
Tomates picados (pelados)	4	unid.	
Crema de ají panca	2	cucharadas	
Colas de langostinos (pelados)	½	kg.	
Pulpa de cangrejo (limpia)	1/4	kg.	
Calamar (aros)	1/2	kg.	
Culantro picado	2	cucharadas	
Sal y pimienta		c/n	
Guarnición:			
Cangrejo popeye (grande)	5	unid.	
Huevera de pescado (chiquitas)	250	gr.	
Yuca sancochada	500	gr.	
Lechuga crespa	1	unid.	

PROCEDIMIENTO:

- ✓ Pele los plátanos, córtelos en rodajas y fríelos hasta que queden doraditos. Chánquelos aun calientes para obtener una masa granulada.
- ✓ Luego en un sartén con aceite caliente, se fríe la cebolla, ajos, crema de ají panca, tomate, se sazonar con sal y pimienta.
- ✓ Cuando este cocido el aderezo agregamos los mariscos previamente limpios y picados, mezclamos y agregamos el plátano machacado, mezclamos y si está muy seca agregamos un chorro de chicha o caldo de pescado caliente. Se sirve en fuente y se espolvorea con el culantro.
- ✓ Se sirve en fuente acompañada de huevera frita y cangrejo entero, yuca sancochada, hoja de lechuga y su salsa de ají.

COMIDA NORTEÑA

RECETA: CARAPACHOS DE CANGREJOS (TUMBES)			Receta # 37
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Cangrejos Moro: popeye	4	Unid.	
Pulpa de cangrejo	250	Gr.	
Pan francés	2	Unid.	
Leche fresca	1 ½	Taza	
Ajos molidos	3	Dientes	
Aceite vegetal	1	Onz.	
Cebolla roja (Brunoisse)	250	Gr.	
Tomate pelado picado	2	Unid.	
Pimiento rojo	1	Unid.	
Palillo (opcional)	1	Pizca	
Huevos (batidos)	2	Unid.	
Caldo de cangrejo	2	Tazas	
Huevos duros picados	2	Unid.	
Pasas picadas (rubias)	50	Gr.	
Aceituna botija sin pepa	50	Gr.	
Queso par mesano (rallado)	50	Gr.	
Sal, pimienta, comino			
Guarnición:			
Lechuga crespa	1	Unid.	
Tomate pelado (juliana)	2	Unid.	
Cebolla roja (juliana)	100	Gr.	

PROCEDIMIENTO:

- ✓ Cocine los cangrejos apenas cubiertos en agua durante 10 minutos, retire, deje enfriar, reserve los carapachos (caparazones**)** y aproveche la carne. Júntela con la pulpa. Reserve el caldo.
- ✓ A parte remoje el pan con el caldo de cangrejo y licue.
- ✓ En una olla vierta el aceite vegetal cuando esté caliente agregue la cebolla, ajos, sofría, agregue el tomate, pimientos, los condimentos, cocine hasta homogenizar, añada el pan, deje cocer. luego agregamos la leche, la pulpa de cangrejo.
- ✓ Luego vierta los huevos y bata constante mente, hasta cocer, luego agregue los huevos duros, las pasas y aceitunas. Rellene los carapachos con esta mezcla espolvoree el queso parmesano y gratine.
- ✓ Este plato se sirve con ensalada mixta y las uñas de cangrejos.

COMIDA NORTEÑA

RECETA: MALARRABIA (CATACAOS)			Receta # 38
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Plátanos guineos maduros	8	unid.	
Aceite vegetal	1	onz.	
Cebolla roja (Brunoise)	300	gr.	
Ají escabeche (picado)	2	uind.	
Tomates picados	3	unid.	
Achiote molido	1	cucharita	
Queso fresco (desmenuzado)	300	gr.	
Sal y pimienta	C/N		
Pescado encebollado:			
Mero o cabrilla (filete)	1	kg.	
Cebolla roja (Juliana gruesa)	500	gr.	
Ají verde (Juliana gruesa)	2	unid.	
Tomate	3	unid.	
Aceite vegetal	1	onz	
Ajos molidos 3 dientes			
Achiote molido	1/2	cucharita	
Sal y pimienta	c/n		
Guarnición:			
Arroz graneado	6	porc.	
Sarandaja cocida	6	porc.	

PROCEDIMIENTO:

- ✓ Sancoche los plátanos con cáscara durante 10 minutos, retire y pele inmediatamente después, Chanque un mortero, batan o tenedor hasta obtener un puré grueso.
- ✓ En una olla con aceite caliente hacer un sofrito con cebolla ají, tomate, el achiote, la sal y pimienta, vierta el plátano y mezcle, moviendo constantemente con la ayuda de una cuchara añada el queso desmenuzado de a pocos.
- ✓ Prepare el pescado encebollado, friendo el pescado luego se retira y se saltea las cebollas, ají, tomate y achote. Sazonar.
- ✓ Se sirve el plátano con arroz, sarandaja, el plátano y el pescado encebollado.

COMIDA NORTEÑA

RECETA: TAMALITOS VERDES			Receta # 39
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Choclo desgranado	10	unid.	
Cebolla de rabo	100	gr.	
Culantro	¼	atado	
Aceite vegetal	1	taza	
Manteca de cerdo	2	cucharadas	
Ajos molidos	3	unid.	
Leche fresca	1	onz.	
Pechuga sancochada	300	gr.	
Sal, pimienta	C/N		
Panca de choclo			
huevos	3	unid.	
aceituna	4	unid.	
Ají amarillo	3	unid.	

PROCEDIMIENTO:

1. Rallar los choclos o desgranar para moler en la licuadora. guardar las corontas.
2. Poner calentar en una olla el aceite freír los ajos molidos, Enseguida agregar dos ajíes sin pepa y molidos, luego el culantro molido, dejar que se enfríe bien.
3. Echar ahora los choclos molidos moviendo con una cuchara de palo, hasta que se atamale o sea que esté bien espesa la masa. Agregar un huevo crudo y batir bien.
4. Aparte freír el pollo cortado en trozos chicos y sazonado con sal, pimienta y jugo de limón. Agregar dos dientes de ajos y ají, molido.
5. Hervir una regular cantidad de agua remojar por cinco minutos las pancas de choclo, escurrirlas y armar los tamalitos. Para lo cual, se coloca un poco de masa encima de una panca, se ahueca un poquito, para colocar un pedacito de pollo, ¼ de huevo duro y ½ aceituna. Luego se coloca otra panca en sentido contrario, se dobla las puntas y se atan bien con pabilo o tiras de panca.
6. Poner en una olla mediana las corontas de los choclos, encima unas pancas, acomodando sobre esto, los tamalitos parados. Cubrir con más pancas, echarle agua hasta la altura de las corontas y tapar bien la olla. Cocer por 40 min aprox.
7. Servir acompañadas con salsa criolla.

Nota:

Los tamalitos con relleno son para entradas y los tamalitos que no tienen relleno son para acompañar un plato (seco, estofado, asado)

COCINA NORTEÑA

RECETA: SECO DE CHAVELO (CATACAOS)			Receta # 40
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Plátanos bellacos verdes	8	Unid.	
Cecina piurana (tiras)	1	Kg.	
Aceite vegetal	1	Onza	
Cebolla roja (Brunoisse)	300	Gr.	
Tomate Concasse	3	Unid.	
Ajo molido o Brunoisse	3	Dientes	
Cebolla de rabo picada	100	Gr.	
Pimentón norteño compuesto	1	Cucharadas	
Ají escabeche cortado en tiras	2	Unid.	
Chicha de jora	2	Onzas	
Ají norteño en cuadritos	3	Unid.	
Pimiento rojo en tiras (opcional)	1	Unid.	
Culantro picado	3	cucharadas	
Sal, pimienta, comino		Al gusto	

PROCEDIMIENTO:

- ✓ Pele los plátanos y áselos sobre las brasas, luego limpia con ayuda de una cuchillo, chánquelos en un mortero o en un batan sin llegar a deshacerlos, reserve.
- ✓ En una olla o sartén eche aceite y fría la cebolla, ajo, tomate, cebolla de rabo, condimentos, el achiote molido y el ají en tiras, agregue la chicha.
- ✓ En una sartén con un poco de aceite saltee la cecina cortada en tiras, agregue el sofrito, los plátanos machacados, el ají picadito, el pimiento y el culantro, revuelva unos minutos, sazone.
- ✓ Este plato se sirve adornados con hojas de lechuga y cancha salada.

COMIDA NORTEÑA

RECETA: SECO DE CABRITO CON LOCHE (CHICLAYO - TUCUME)			Receta # 41
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Crema de ají mirasol	2	cucharadas	
Cabrito en presas	1	Kg.	
Crema de Ají panca	1	cucharada	
Chicha de jora (norteña)	½	Taza	
Aceite	2	Onza	
Ajos molidos o picados	4	Dientes	
Ramas de cebolla china (picadas)	3	Ramas	
Arvejas sin vaina	1	Taza	
Zapallo loche	¼	Taza	
Culantro picado	1	Taza	
Ají escabeche tiras	1	Unid.	
Sal, pimienta, comino		Al gusto	
Guarnición:			
Yuca sancochada	½	kg.	
Guiso de fréjol bayo	½	kg.	
Arroz cocido	4	porciones	
Salsa criolla	4	porciones	
Tomate	2	Unid.	

PROCEDIMIENTO:

- ✓ Macerar la carne en la mitad del ají panca y la chicha de jora, sazone con la sal, pimienta, comino, ajos, deje macerar 4 horas aproximadamente.
- ✓ En una olla con aceite caliente dore los ajos, la crema de ají, la cebolla china y deje cocer bien, e incorpore el cabrito macerado, sin el jugo (escurrido) cocine por 5 minutos a continuación vierta el jugo de la maceración y cuando la carne este a punto de hervir, eche el loche, 10 minutos después van el culantro, el ají escabechado, alverjas, cocinar hasta que reste suave.
- ✓ Este plato se acompaña con yuca sancochada, arroz graneado fréjoles, tomate y salsa criolla.



COCINA NORTEÑA

RECETA: ARROZ CON PATO A LA CHICLAYANA - LAMBAYEQUE			Receta # 42
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Pato criollo (trozos)	1	Unid.	
Caldo de pato	2	Lt.	
Arroz	1	Kg.	
Aceite vegetal	4	Cdas.	
Cebolla roja en brunoisse	300	Cda.	
Crema de ají verde	4	Uind.	
Ajos en brunoisse	1	Unid.	
Tomate pelado y picado	3	Botella	
Semilla de achiote	6	Kg.	
Cerveza negra (grande)	1	Atado	
Alverjas s/ vaina	½	Gr.	
Hojas de culantro molido	¼	Uind.	
Zapallo loche	200	Gr.	
Pimentón rojo	1	Unid.	
Pisco	2	Onz.	
Sal, pimienta y comino		Al gusto	

PROCEDIMIENTO:

- ✓ Cortar el pato en 6 partes lave los y salpimiéntelos sellarlos en la olla con aceite caliente
- ✓ Luego que el pato este sellado por ambos lados retira y hacer un aderezo con cebolla ajos, ají, sofreír bien para luego agregar el tomate, el achiote, culantro la mitad y homogenizar bien para luego bien para luego agregar las piezas de pato, rehogar por 7 minutos para luego agregar la mitad de la cerveza y deje cocinar por 30 minutos, verificar que las presas estén tiernas antes de retirar sazonar, agregue las alverjas y los pimientos.
- ✓ Vierta el resto del culantro el caldo una vez que hierva agregar el arroz, el loche, baje el fuego y tape cuando comience a secar agregar el resto de cerveza cocinar por completo.
- ✓ Se sirve el arroz adornado con las tiras de ají pimientos y ramas de perejil.

Tips:

El pato hay que chamuscarlo (pasar por candela) para eliminar los pelos.



COCINA NORTEÑA

RECETA: AJÍ DE PATO A LA MODA DE CHEPEN			Receta # 43
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Pato criollo (trozos) 3kilos aproximadamente	1	Unid.	
Caldo de pato	2	Lt.	
Naranja de jugo	1	unid	
Pimienta	1/2	cucharada	
Comino	1/2	cucharada	
Aceite	3/4	taza	
Ajos	5	dientes	
Vino blanco seco	1	vaso	
Ají amarillo	1/2	kilo	
Naranjitas chinas	100	gr	
Azúcar	1	taza	

PROCEDIMIENTO:

1.Cortar el pato en cuatro (dos pechugas y dos piernas) y sazonar con sal, pimienta, comino una cucharada de ajos molidos y jugo de naranja. Dejar marinar 10 minutos.

2.Calentar ¼ de taza de aceite y freír las presas hasta que estén bien doradas. Entonces agregar un vaso de vino y los jugos en que se marinó la carne. Tapar y cocer a fuego suave durante 2 ½ horas.

3.Al término de la cocción, dejar enfriar para deshuesar. Poner los huesos en la misma olla y agregar el vino, así como fondo y cocer a fuego lento. Luego colar y retirar el exceso de grasa del caldo.

4. Aparte sacar las pepas al ají y ponerlo a cocear y retirar la cascarita, para luego licuarlo.

5.freir en aceite dos cucharadas de ajos molidos hasta que se ponga amelcochados, entonces agregar el caldo de pato y el ají molido. Sumergir las presas y hervir por unos minutos.

6.servir colocando en el fondo de un plato la salsa y encima una presa deshuesada y cortada en tajadas, ponerlo a cocear en poca agua, adornar con naranjas en almíbar y yuca fritas al hilo

Tips:

El pato hay que chamuscarlo (pasar por candela) para eliminar los pelos. Lavarlas, cortarlas por la mitad y ponerlas a hervir con un poco de agua. Cuando la fruta esté cocida, agregar el azúcar y dejar tomar punto.

Las yucas al hilo: se hacen sancocharlas, dejándolas enfriar para cortarlas finas a lo largo; luego se fríen en aceite caliente.

Para hacer naranjitas en almíbar:

Lavar, cortar por la mitad y ponerlas a hervir con un poco de agua. Cuando la fruta esté cocida, agregar el azúcar y dejar tomar punto.

COCINA NORTEÑA

RECETA: PATASCA AL ESTILO DE SANTIAGO DE CHUCO			Receta # 44
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Mondongo de carnero	1	Unid.	
Mote de maíz blanco	1	Kg.	
Hierba buena	8	Ramas	
Aceite o manteca	1	Onzas	
Cebolla roja brunoisse	150	Grs.	
Ajos molidos o brunoisse	4	Dientes	
Crema de ají panca	50	Gr.	
Crema de ají mirasol	50	Gr.	
Carne de cerdo	600	Gr.	
Jamon serrano con hueso	200	Gr.	
Orégano	½	cuchara	
Fondo de res o cerdo	3	Lt.	
Papa sancochada	4	Unid.	
Sal, pimienta y comino			

PROCEDIMIENTO:

- ✓ Escoja el mote, lávelo con paciencia y remójelo hasta el día siguiente. Luego hiérvalo en abundante agua.
- ✓ El mondongo se pone a hervir en agua pero aromatizada con hierba buena, cebolla, ajos. Luego de cocido picarlo en cuadrados de 3 x 3. Reservando su caldo.
- ✓ En una olla de barro con aceite o manteca selle la carne de cerdo previamente salpimentada, luego sellar el jamón por ambos lados y retirar para comenzar a hacer el aderezo con cebolla, ajos, crema de ají panca. Cocer bien hasta homogenizar por completo. Luego agregar el mondongo, mote y un poco de fondo, hasta dejar introducir los sabores. Agregar el jamón serrano, carne de cerdo y dejar cocer por completo. Aromatizamos con la hierba buena y el orégano.
- ✓ Una vez que ya está cocido echar papas sancochadas en trozos, mezclar y servir.
- ✓ Se acompañar con maíz cancha tostada y ají rocoto.



COCINA NORTEÑA

RECETA: ARROZ CON CHANCHO (TRUJILLO) | Receta # 45

INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA
Pierna de cerdo sin hueso	1	Kg.
Arroz	1	Kg.
Cebolla roja (brunoisse)	200	Gr.
Ajos molidos	4	Dientes
Pimentón norteño.	2	Cucharadas
Pulpa de loche mirepoix	250	Gr.
Fréjol verde	250	Gr.
Chicha de jora norteña fuerte	1	Taza
Crema de ají panca	3	cucharadas
Culantro picado	3	cucharadas
Fondo de res o cerdo	2	Lt.
Cebolla roja juliana	2	Unid.
Ají verde juliana	2	Unid.
Limón	5	Unid.
Ají montaña	2	Unid.
Sal, pimienta, comino		Al gusto
Aceite vegetal (manteca)	4	onzas



PROCEDIMIENTO:

- ✓ Cortar el cerdo en cuadrados luego salpimentar, freírlos en aceite caliente, sellar por ambos lados luego retirar.
- ✓ En la olla donde se selló el cerdo hacer un rehogado con cebolla, ajos, crema de ají montaña, pimienta, dejar con la chicha de jora, hasta homogenizar bien.
- ✓ Agregar el caldo, el fréjol verde, zapallo loche, además de la carne, verificar la cantidad de líquido y agregar el arroz, se coce por 20 a 25 minutos aproximadamente, hasta cocer.
- ✓ Este plato se sirve acompañado de salsa criolla.



COCINA NORTEÑA

RECETA: FRITO TRUJILLANO			Receta # 46
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Costillar de cerdo	1400	Kg.	
Chicha norteña fuerte	3	cucharadas	
Crema de Ají panca	3	cucharadas	
Pimentón compuesto	2	cucharadas	
Yuca sancochada	1	Kg.	
Culantro picado	3	cucharadas	
Ají montaña	3	cucharadas	
Cebolla roja (juliana)	500	Gr.	
Limón	4	Unid.	
Sal, pimienta y comino			
Lechuga	4	Hojas	
Aceite	200	c.c.	

PROCEDIMIENTO:

- ✓ Cortar los trozos de costillas de cerdo y macerar en chicha crema de ají panca, sal, pimienta, comino, ajos, macerar por 2 horas aproximadamente. Luego escurrir.
- ✓ En un sartén selle los costillares de cerdo por los 2 lados, luego retire y haga un aderezo con ajos, crema de ají panca, se va desgrasando con el jugo del macerado. Cuando el aderezo este homogenizado sazone y agregue el costillar dorado cocer 40 minutos aproximadamente.
- ✓ Este plato se sirve acompañado de yuca sancochada y salsa criolla, el costillar cubierta con su salsa.



COCINA NORTEÑA

RECETA: SHAMBAR (Trujillo)			Receta # 47
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Malaya de res	600	Gr.	
Gallina negra	½	Unid.	
Trigo Pelado	250	Gr.	
Fréjol bayo o caballero	150	Gr.	
Alverjón blanco	150	Gr.	
Habas Peladas	200	Gr.	
Garbanzos	150	Gr.	
Fondo de Res	3 1/2	Lt.	
Jamón Serrano	150	Gr.	
Pellejo de Cerdo	400	Gr.	
Cebolla Roja (brunoisse)	250	Gr.	
Ajos (brunoisse)	50	Gr.	
Crema de Ají amarillo	200	Gr.	
Granos de Achiote	20	Unidades	
Orégano Tostado	1	Cucharada	
Hierba Buena (picado)	¼	Taza	
Culantro picado		Al gusto	
Aceite Vegetal	3	cucharadas	
Comino (opcional)			

PROCEDIMIENTO:

- ✓ Escoja cuidadosamente las menestras y remójelas desde la noche anterior, hiérvalas con el caldo y los cereales, excepto las habas que se echaran a mitad de la cocción demora cerca de 1 a ½ hora. También se le agrega la gallina y malaya de res cortada en trozos.
- ✓ Añada también el jamón cortado en trozos y el pellejo de cerdo. Mientras la sopa hierba, prepare el aderezo con el aceite, la cebolla, el ajo, el ají amarillo, incorpore los granos de achiote y cocine por 10 minutos. Sazone con sal, pimienta, orégano. Vierta un poco de caldo antes de integrarlo a la sopa, agregue las hierbas aromáticas y deje que reviente las menestras la textura debe ser consistente pero no muy espeso.





COCINA NORTEÑA

RECETA: PACHAMANCA A LA OLLA (CARAZ)			Receta # 48
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Pierna de cerdo s/ hueso	400	Gr.	
Piernas de pollo	4	Unid.	
Pierna de cordero	400	Gr.	
Hojas de achira o chocho			
Aderezo			
Ajos molidos	8	dientes	
Crema de ají	6	Unid.	
Chincho molido	1	taza	
Orégano seco	1	cucharadas	
Chicha jora	1	taza	
Sal, pimienta, comino		Al gusto	
Aceite	1	taza	
Guarnición:			
Camotes morados (chicos)	4	Unidades	
Papas (chicos)	4	unidades	
Choclo	4	unidades	
Habas frescas c/ vaina	1/2	Kg.	
Chincho			

PROCEDIMIENTO:

- ✓ Sazone las carnes trozadas con los ingredientes del aderezo y deje macerar toda la noche de preferencia.
- ✓ Con el aderezo sobrante también podemos untar las papas, camote, choclo y habas.
- ✓ En la olla de barro, acomode las hojas de achira ò plátano en el fondo, como formando una cama, vierto el agua y coloque los camotes, papas, choclo, las habas, el romero fresco y las carnes, tape con hojas y cocine por 45 minutos prácticamente al vapor.
- ✓ Se sirve la pachamanca con una papa, choclo, camote, un trozo de chancho, cordero, pollo, acompañado con salsa de ají.

COCINA NORTEÑA

RECETA: TAMAL BLANCOS — Receta # 49

INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA
Mote	1	Kg.
Carne pollo pecho	500	Gr.
Manteca de chancho	400	Gr.
Aceite	250	ml.
Cebolla	3	Unid.
Ajíes amarillo	2	Unid.
Comino		c/n
Pimentón		c/n
Sazonador		c/n
Ajos	6	Unid.
Hojas de choclo	2	atados
Huevos	4	Unid.
aceituna	100	Gr.
pabilo	1	Unid.
Caldo de pollo	1	Lt.
Apio	1	Unid.
zanahoria	1	Unid.



PROCEDIMIENTO:

Se sancocha el mote hasta que reviente previamente remojado un día anterior.

Se deshace la masa en agua de pollo, se cuela, se le añade sal y la manteca necesaria y se amasa hasta que este espeso.

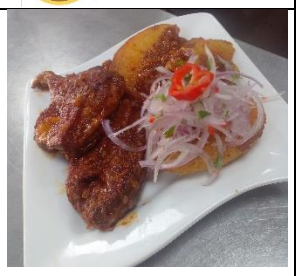
La carne se pone a cocer en agua, sal, el diente de ajo crudo y una hoja de apio y zanahoria, hasta que cocer.

Se fríe la cebolla picados se hace una salsa frita, se condimenta al gusto

En cada pedazo de hoja de choclo se ponen 4 cucharadas colmadas de la, una cucharada de pollo, ají, aceituna y huevo.

Poner hervir en agua hasta cubrir los tamales.

COCINA NORTEÑA

RECETA: PICANTE DE CUY A LA HUARACINA (HUARAZ)			Receta # 50
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Cuy	1	Unid.	
Crema de ají panca	100	Gr.	
Ajos molidos o Brunoisse	6	dientes	
Cebolla Brunoisse	2	unid	
Comino		Al gusto	
Pimienta		Al gusto	
Achiote		Al gusto	
Sal		Al gusto	
Decoración:			
Papa blanca (sancochada)	1	Kg.	
Salsa criolla			

PROCEDIMIENTO:

.

- ✓ Lavar y cortar el cuy en cuatro trozos, dejar escurrir, para luego macerar con sal, pimienta, comino y ajos, media hora antes de preparar.
- ✓ En un sartén con aceite caliente, freír los trozos de cuy, hasta volverlos crocantes a fuego medio por 10 a 15 minutos y retirar.
- ✓ Luego de retirar el cuy reducimos la mitad del aceite y freímos los ajos con los ajíes, dejamos cocer por 10 minutos aproximadamente desglasando con un fondo de ave. Hasta homogenizar bien, sazonamos con sal, pimienta, comino y chincho.
- ✓ Este plato se sirve con rodajas de papa sancochada untada con la salsa de ajíes y el cuy crocante aun costado, además se acompaña con salsa criolla y hojas de chincho.

COCINA SUREÑA			
RECETA: CARAPULCRA CHINCHANA			Receta # 51
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Papa blanca sancochada y picada en trozos chicos	300	gr.	
Gallina cortada en presas cocidas	1/4	unid	
Maní tostado y molido	25	gr.	
Ají panca molido	2	cucharada	
Caldo de gallina y cerdo	1/4	unid	
Pulpa de cerdo	200	gr	
Aceite	50	ml	
Ajos picados	15	gr	
Sal, pimienta, comino al gusto		al gusto	

PROCEDIMIENTO:

Hacer aderezo, dorando el ají en el aceite, trabajar a fuego lento, en olla de barro. Agregar luego el comino y el maní.

Continuar concentrando el aderezo, agregar fondo concentrado.

Dejar hervir y agregar las papas. Mover y continuar la cocción.

Agregar las presas, sazonar a punto y mantener caliente. Probar sazón y conservar.

PRESENTACIÓN:

Acompañar con arroz blanco o yuca



COCINA SUREÑA

RECETA: SOPA SECA (02 PORCIONES)			Receta # 52
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Fideo N° 40	200	grs	
Cebolla picada finamente	150	grs	
Ajos molidos	20	grs	
Albahaca	¼	De atado	
Tomate picado	1	unid	
Perejil picado		Lo necesario	
Pechuga de gallina cocida desmenuzada	60	grs	
Aceitunas secas picadas	15	grs	
Fondo de Gallina	3/4		
Sal		Al gusto	
Ají Panca molido	30	grs	
Aceite vegetal		Al gusto	

PROCEDIMIENTO:

. Hacer el aderezo de ajos, cebolla, ají, tomates, albahaca molida, concentrar.

Agregar el fondo y cocer los tallarines a punto.

Sazonar con sal, perejil, aceitunas secas y pollo desmenuzado.

CONCLUSIÓN:

Servir la carapulca con la sopa seca. Rosear perejil y acompañar con ají aparte.



COCINA SUREÑA

RECETA: CHUPE DE PALLAR VERDE			Receta # 53
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Pallar verde sin vaina (fresco)	½	kg	
Papas amarillas	4	unids	
Ajo en brunoise	2	cdas	
Tomates	2	unid	
Cebolla grande en brunoise	1	unid	
Crema ají panca	2	cdas	
Queso fresco	100	gr	
Leche evaporada	½	taza	
Orégano fresco	1	rama	
Huevos	4	unid	

PROCEDIMIENTO:

Rehogar cebolla, ajo, tomates en concase y crema de ají. Homogeneizar bien adelgazando con agua.

Agregar los pallares, integrar al aderezo y completar con 2 litros de agua.

A mitad de cocción de los pallares, poner las papas peladas en cuartos o en mitades. Hervir espumando hasta el completo cocimiento.

Fuera del fuego agregar leche, huevos, orégano y queso.

COCINA SUREÑA

RECETA: ENSALADA DE PALLARES VERDES Y CAMARONES			Receta # 54
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Pallares verdes (sin vaina)	200	grs	
Tajadas de choclos tiernos	02	unid	
Zapallo macre cortado en trozos	30	grs	
Arroz	30	grs	
Huevo batido ligeramente	01	unid	
Fumet ligero	03	lts	
Trozos de filete fritos	02	unid	
Leche evaporada	04	onz	
Cebolla picada en embrunoise	50	grs	
Colas de camarones limpias	200	grs	

PROCEDIMIENTO:

Hacer aderezos en olla de barro, con cebolla, ajos, pimienta y cominos, integrar y agregar en fumet, incorporar los pallares y los choclos cuando este de punto de ebullición, luego el arroz cocer de fuego medio espumando.

Finalmente adicionar leche, huevos batidos y colas de camarón, rosear orégano en polvo.

CONCLUSION:

Presentarse el plato decorado con un camarón, entre tajadas de papa y queso fresco.

COCINA SUREÑA

RECETA: ESCABECHE DE GALLINA CUZQUEÑO — Receta # 55

INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA
Gallina Negra (corral)	1	Unid.
Aceite vegetal	2	Onzas
Ajos molidos	4	Dientes
Cabeza de poro	1	Unid.
Cebolla roja (juliana)	3	Unid.
Vinagre	½	Taza
Ají escabeche (tiras)	2	Unid.
Azúcar	1	Cda.
Orégano fresco	¼	Atado
Arvejas frescas	200	Gr.
Zanahoria cocida (bastones)	2	Unid.
Coliflor	½	Unid.
Morayas cocidas	6	Unid.
Sal		Al gusto
Pimienta		Al gusto
Comino		Al gusto
Fondo de ave	2	
GUARNICIÓN		
Arracachas cocidas	4	Unid.



PROCEDIMIENTO:

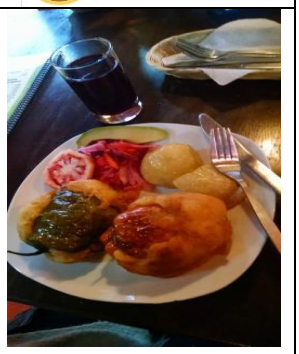
En una olla con 1 onza de aceite dore las presas de gallina previamente sazonadas con sal, pimienta, comino, sudor a fuego lento por 15 minutos, luego vierta el caldo. Cocer hasta que la carne este tierna.

Cocer las verduras en el caldo donde se cocina la gallina dándole una cocción adecuada.

Finalmente sazonamos el caldo de gallina con vinagre, sal, azúcar, orégano y nuevamente colocamos las verduras para que cojan sabor.

Se sirve frío acompañado de arracacha y morayas.

COCINA SUREÑA

RECETA: ROCOTO RELLENO CUZCO (2 PORCIONES)			Receta # 56
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Rocotos grandes	2	Unid.	
Pasas remojadas en pisco	40	Gr.	
Maní tostado y molido	40	Gr.	
Huevo duro	1	Unid.	
Harina preparada	2	Cda.	
Anís	1	Pizca	
Nuez moscada	1	pizca	
Bisteck de tapa	100	Gr.	
Papas tomasa sancochadas y doradas en tajadas	2		
Azúcar	3	Unid.	
Vinagre	3	Cdas.	
Cebolla en brunoise	6	Cdas.	
Ajos en brunoise	2	Cdas.	
Tomate concassé	2	Unid.	
Mirepoix zanahoria	4	Cdas.	
Arveja sin vaina	4	Cdas.	
Crema ají panca	2	Cdas.	
Pulpa de cerdo (pierna)	50	Gr.	
Huevo crudo	2	Unid.	
Queso paria	100	Gr.	
Aceituna tamalera	50	Gr.	

PROCEDIMIENTO:

Blanquear igual que la receta anterior. Reservar.

Relleno: Rehogar cebolla, ajo, ají, tomate, pasas homogenizar. Agregar las zanahorias y las arvejas ya cocidas (ala agua con sal). Luego las carnes finamente picadas a cuchillo y por último el maní tostado y molido. Verificar la sazón y la cocción de las carnes y rellenar los rocotos con prolijidad.

Emponchado: Batir la clara a punto de nieve, agregarle su yema en forma envolvente, ya la harina en lluvia. Sazonar con nuez moscada, anís y polvo de hornear.

Pasar los rocotos por el emponchado y freírlos en abundante aceite caliente. Servir con tajadas de papa dorada.

HISTORIA

Originario de los Andes de Perú y Bolivia, y cultivado desde hace 7 mil años a.C. el rocoto es una especie de ají muy útil para condimentar una variedad de platillos de la cocina criolla peruana (encurtidos, asados, rellenos, salsas y aceites).La intensidad del picor depende del tamaño del rocoto. Los pequeños suelen tener un sabor más picante, ya que concentran mayor cantidad de venas y pepas.Existe el rocoto relleno cusqueño. La diferencia con el arequipeño es que en el primero, las especias que se usan para la sazón son diferentes y el rocoto se arreboza con huevos, cambiando así totalmente su presentación. Además, no lleva pastel de papas. Cada chef agrega variantes a la preparación tradicional. La más común es rellenarlo con colitas de camarones, otro insumo típico.

COCINA SUREÑA

RECETA: CHAIRO (04 Porciones)			Receta # 57
INGREDIENTES : CALDO	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Huesos de manzanas de res	2	Kg.	
Chalona remojada	15	Gr.	
Osobuco de pierna en 4 tajadas	600	Gr..	
Cebolla	1	Unid.	
Cabeza ajo en camisa	1	Unid.	
Zanahoria	1	Unid.	
Poro	1	Unid.	
Nabo chico	1	Unid.	
Apio (rama)	6	Unid.	
Laurel en hoja	2	Unid.	
Perejil en rama	8	Unid.	
Agua	4	Lt.	
CHAIRO:			
Zanahorias en bastones regulares	2	Unid.	
Papa blanca torneada	4	Unid.	
Chuño blanco remojado la víspera	4	Unid.	
Chuño negro remojado la víspera	4	Unid.	
Cebolla en brunoise	250	Gr.	
Ajos en brunoise	40	Gr.	
Crema de ají panca	50	Gr.	
Chuleta de cordero	350	Gr.	
Osobuco de pierna (del fondo)	600	Gr.	
Orégano fresco picado	2	Cdas.	
Hierba buena picada	1	Cda.	

PROCEDIMIENTO:

CALDO

Proceder de acuerdo con la técnica de fondo oscuro. Reducir el volumen a la mitad. Colar y reservar.

CHAIRO

Erogar cebolla, ajos, crema de ají, el osobuco del caldo deshuesado y desgrasado en trozos regulares y los dos tipos de chuño en mitades. Adelgazar con el fondo y homogenizar.

Agregar la zanahoria y todo el caldo restante. Llevar a ebullición, espumar y desgrasar.

Cuando la zanahoria muestre síntomas de cocción, poner las papas y a mitad de cocción de estas agregar las chuletas ya sazonadas.

Seguir cociendo por más o menos 8 minutos. Corregir la sazón y terminar con las hierbas.

HISTORIA:

Esta contundente sopa, tradicional de la región andina, ha sido parte de la historia peruana. A lo largo de los años ha sido el acompañante perfecto de campesinos, quienes trabajaban arduamente hasta muy tarde lejos de sus hogares. El chairo les ofrecía el alimento necesario para sobrellevar las duras faenas y la seguridad de que su comida se mantendría en buen estado hasta el final de su jornada, ya que sus ingredientes se mantenían en perfectas condiciones durante muchas horas.

El *Chairo* es una sopa típica de la gastronomía de Arequipa, Puno y Cusco. Cada región tiene sus propias características y algunos ingredientes varían según el lugar. Es un platillo nutritivo, muy sustancioso, gran sabor y tradicional. Tiene como base carne de cordero, chuño, papa, cebolla, carne seca (chalona), carne de res, choclo, arvejas, hierbabuena, mote pelado, habas, orégano, ajo, ají y más ingredientes. En la actualidad lleva zanahoria y trigo.

COCINA SUREÑA

RECETA: CALDO VERDE DE CHOTA (2 PORCIONES)			Receta # 58
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Chicharrón crocante (dados pequeños)	200	Gr.	
Papas amarillas cortadas en cubos	100	Gr.	
Papas blancas cortadas en cubos	150	Gr.	
Huevos batidos	2	Unid.	
Ajos picados o molidos	2	Unid.	
Hojas de perejil, paico y huacatay		Al gusto	
Quesillo desmenuzado	100	Gr.	
Fondo de res concentrado	1	Lt.	
Sal, pimienta, comino		Al gusto	
Aceite vegetal	1/8	Lt.	
Leche fresca	1/2	Lt.	
Rocoto o ají de mesa	4	Unid.	

PROCEDIMIENTO:

- ✓ Cocer las papas amarillas en olla de barro, empleando el fondo. Agregar las yerbas molidas, hervir brevemente. Condimentar y agregar los huevos batidos, en forma de hilo. Incorporar la leche. Retirar del fuego, dejar reposar.

- ✓ Dorar los ajos en aceite y agregarlos al caldo. Integrar.

PRESENTACIÓN:

Porcionar los chicharrones y ponerlos en cada plato, junto con el quesillo y cubrir con el caldo verde, acompañar con rocotos o ají de mesa.

COCINA SUREÑA

RECETA: AJIACO DE OLLUCO CON QUESILLO (2 PORCIONES)			Receta # 59
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Olluco , selectos blanqueados	400	Gr.	
Cebolla roja picada en brunoisse	100	Gr.	
Crema verde (ají)	2	Cda.	
Quesillo desmenuzado	50	Gr.	
Leche fresca	½	Taza	
Huevos	2	Unid.	
Ajos picados	2	Unid.	
Culantro picado y sal		Al gusto	
Aceite vegetal	3	onzas	

PROCEDIMIENTO:

- ✓ Rallar los ollucos blanqueados, en hilos gruesos. Reservar.
- ✓ Hacer aderezo con cebolla, ajos, crema de ají. Homogenizar y añadir los ollucos, cocer a fuego bajo hasta que este a punto.
- ✓ Retirar la preparación del fuego e incorporar el quesillo y la leche

PRESENTACIÓN:

El ajiaco se sirve acompañado de huevos duros o fritos como guarnición, también puede servirse con chicharrón, estofado de cerdo o churrasco encebollado

COCINA SUREÑA			
RECETA: QUESO DE ROCOTO			Receta # 60
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Queso mantecoso	200	Gr.	
Queso paria	200	Gr.	
Mantequilla	50	Gr.	
Cebolla en pluma	100	Gr.	
Ajos molidos	10	Gr.	
Papas amarillas cocidas	600	Gr.	
Rocotos			
Decorar:			
Ramas de huacatay fritos		Al gusto	
Tiras de rocoto fritas		Al gusto	
Ají de mesa o salsa criolla			

PROCEDIMIENTO:

- ✓ Quitar pepas y venas de los rocotos, lavarlos bien, empleando sal, agua y vinagre. Secarlos y picarlos en brunoise.
- ✓ Cortar el queso en tajadas delgadas.
- ✓ Saltear las cebollas y los ajos, condimentar con pimienta y sal.

PRESENTACIÓN:

Cortar las papas en tajadas y ordenarlas sobre un plato o fuente engrasado, cubrirlas con una capa de aderezo y sobre esta, colocar unas tajadas de queso, rosear con el rocoto y llenar al horno precalentado a 180 ° C, hasta que dore la preparación.
Servir caliente y decorar

COCINA SUREÑA			
RECETA*:* CEBICHE DE TRUCHA (1 porción)			Receta # 61
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Filete de trucha Salmonada	200		
Crema de ají verde	1		
Culantro picado	1		
Limón (jugo)	5		
Cebolla roja cortada a la pluma fina	½		
Kion, pimienta, sal	Al gusto		

PROCEDIMIENTO:

- ✓ Cortar la pulpa de trucha sin espinas, en cubos de 2 centímetros. Sazonar con sal, pimienta, kion y crema de ají. Incorporar jugo de limón recién exprimido, cebolla.
- ✓ Marinar 10 minutos, condimentar con punto de sal, culantro picado.

PRESENTACIÓN:

Servir proporcionando el cebiche, con rodajas de papas cocidas, rodaja de rocoto, maíz cancha o choclo y adornos con hoja de lechuga

COCINA SUREÑA

RECETA: PICANTE A LA TACNEÑA (2 Porciones)			Receta # 62
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Patita de res precocida	150	Gr.	
Mondongo precocida	150	Gr.	
Charqui de llama	25	Gr.	
Papa tomasa torneada	300	Gr.	
Clavo de olor	8	Unid.	
Perejil	3	ramas	
Papas amarillas	2	Unid.	
Ajo en brunoise	2	Cdas.	
Cebolla en brunoise	6	Cdas.	
Crema ají panca	2	Cdas.	
Crema ají verde	4	Cdas.	
Hierbabuena	3	ramas	
Pimienta en chapa	8	bolas	
Orégano fresco	½	Cdas.	
Maní tostado molido	100	Gr.	

PROCEDIMIENTO:

1) Blanquear en una misma olla la patita y el mondongo. Al hervor pasar a otra olla hirviente conteniendo: clavo, pimienta en chapa, hierbabuena y laurel.
2) Cocer hasta que las vísceras estén a punto. Retirarlas, cortarlas en cubos y reservarlas. Reservar el caldo de cocción. Sancochar las papas separadamente. Reservar la papa amarilla como guarnición y chancar la papa amarilla como elemento de liga. Reservar.
3) Tostar el charqui y lavarlo bien para quitarle la sal. Rehogar: cebolla, ajo, cremas de ají. Homogenizar. Agregar el charqui, ir adelgazando con el caldo de cocción, poner las vísceras. Amalgamar bien. Ligar con la papa amarilla, chancada, el maní, corregir sazón y textura. Servir acompañado de las papas blancas y coronado con orégano picado.

Tips:

- Sirve la carne con la salsa inmediatamente, no dejes que se enfríe.
- Puedes agregarle un poco de sal a la papa antes de cocinarla para realzar su sabor.
- Cuando hiervas las carnes, asegúrate de darle su tiempo y que te queden blanditas.

HISTORIA

La receta de Picante a la Tacneña se originó, como su nombre lo indica, en la ciudad de Tacna al sur del Perú, en los barrios humildes de Tarata y Candarave. **Su difusión por la ciudad de Tacna comenzó por la calle «El Canto»** (hoy Calle Arias Araguez). Luego se difundió por las zonas andinas agregándole mote.

Según varias fuentes, los trabajadores de las haciendas algodoneras o de caña de azúcar preparaban este guiso con los restos de las comidas de los hacendados ricos. Inicialmente se preparaba con las vísceras del guanaco, llama o alpaca.

Con la introducción de los animales vacunos se cambiaron los ingredientes que la conforman, utilizando las patas de estos animales junto con alimentos típicos de la región, como papas, ají panca y amarillo.

Este plato es uno de los más tradiciones de nuestras tierras e incluso tiene un día nacional: el **Día del Picante a la Tacneña cada tercer domingo de agosto**. En este mes se celebran varios concursos donde se prepara esta delicia y se compite por el que mejor sabor tenga. Es realmente una receta digna para el paladar.



COCINA SUREÑA

RECETA: ADOBO A LA TACNEÑA (2 Porciones)			Receta # 63
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Pulpa de Pierna de cerdo	400	Gr.	
Vinagre tinto	80	Ml.	
Vino Tinto	80	ml.	
Crema ají verde	80	ml.	
Pimienta en chapa	1	Cdta.	
Palillo	¼	Cdta al ras	
Laurel	1	hoja	
Ajo en brunoise	2	Cdas.	
Camote mediano torneado	3	Unid.	
Papa huayro en tajadas doradas	1	Unid.	

PROCEDIMIENTO:

1) Marinar: el cerdo en cubos grandes aproximadamente 70 gr. c/u con vinagre, vino, crema de ají, pimienta en chapa, comino, sal, pimienta molida, palillo, ajo, laurel.
2) Sancochar la papa y el camote, Reservar.
3) Después de 2 horas, retirar el cerdo, secarlo bien, sellarlo en aceite caliente, mojar con la marinada y ½ taza de caldo ó agua.
4) Cocer suavemente hasta que esté tierno. Servir espolvoreando orégano picado, papas y camotes.

Tips:

Escoja trozos de cerdo tierno para que absorban mejor los condimentos, ya que tienen la grasa y el pellejo más delgados. Y, para que el adobo tenga un color más apetitoso, elija un palillo ocre que no sea muy arenoso.

HISTORIA

Los adobos aparecen con el fin de poder conservar la carne durante más tiempo, algo que en la antigüedad era bastante complicado. Esto influye mucho en la productividad de la carne, al poder conservarse durante más tiempo se puede producir mayor cantidad. Es uno de los platos más suculentos y tradicionales del sur peruano, en especial de Tacna y Arequipa. El adobo es una forma de maceración de la carne, en la antigüedad se utilizaba para conservarla. Se prepara a base de chancho o cerdo en una vasija grande de barro, la forma tradicional es cocinarlo a la leña. Se sirve acompañado con papas, camotes

COCINA SUREÑA

RECETA: CAZUELA DE GALLINA			Receta # 64
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Gallina negra	½	Unid.	
Aceite vegetal	1	Onza	
Ajos molidos	3	Unid.	
Cebollas rojas brunoise	100	Gr.	
Palillo	½	Cdta.	
Kión pelado (opcional)	1	Trozo	
Pimiento rojo (cuadrados)	¼	Unid.	
Poro en tiras			
Nabo en cubos	1/8	Unid.	
Apio en cubos	50	Gr.	
Zanahoria en cubos	1	Unid.	
Arvejas	50	Gr.	
Choclo en rodajas	1	Unid.	
Papas peladas	2	Unid.	
Zapallo en trozos	120	Gr.	
Arroz	50	Gr.	
Culantro picado (chifonado delgado)	1/2	Cda.	
Sal, pimienta			
Fondo de ave	1	Litro.	

PROCEDIMIENTO:

1. Corte la gallina en trozos y salpimiéntelos.
2. En una olla de barro con aceite caliente, selle los trozos de gallina, luego retire y haga el aderezo con ajos, cebolla, kion, pimienta y sal. Homogenice bien para luego agregar la gallina y el fondo de ave. Cocine por 15 minutos.
3. Incorpore el nabo, zanahoria, apio, poro. Dejar hervir.
4. Luego incorporar el choclo, arroz, papas y zapallo y dejar cocinar. Sazonar.
5. Servir en platos hondos y espolvoree con culantro picado.

HISTORIA

Es un plato típico, sencillo y sabroso, en especial para el invierno. Se puede preparar con diversos tipos de carne, no obstante, en la región se prepara con gallina criolla. Lleva zapallo, choclo, arvejas, zanahorias, papas, ajo, sal, perejil (opcional), apio y arroz.

COCINA SUREÑA

RECETA: PATASCA TACNEÑA			Receta # 65
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Cabezas de carnero (chico)	1	Unid.	
Patas de carnero	2	Unid.	
Panza de carnero	1	Unid.	
Maíz mote remojado	½	Kg.	
Hierbabuena	1/4	Atado	
Orégano fresco	1/4	Atado	
Quaquer (opcional)	100	Gr.	
Ajos molidos	6	dientes	
Malaya	1/4	Kg.	
Patas de cerdo	2	Unid.	
GUARNICION:			
Cebolla china	1/4	Atado	
Hierbabuena	1/4	Atado	
Orégano fresco	1/4	Atado	
Culantro	6	ramas	
Rocoto	1	Unid.	
Limón	3	Unid.	

PROCEDIMIENTO:

1. En una olla con agua poner a sancochar el maíz mote, previamente remojado. Luego se le va poniendo las patas de carnero, cerdo, panza de carnero, malaya, cabezas de carnero.

2. Luego se coloca el ajo pelado y picado de a pocos, hervir. Colocamos un poco de la rama de hierbabuena y el orégano.

3. Dejamos cocer hasta que el mote este reventado aproximadamente de 3 horas a más.

4. Cuando comprobamos que el mote y las carnes están cocidas sazonamos y servimos.

5. Acompañar con hierbas, cebolla picada, limón y ají.

HISTORIA

El término 'Patasca' proviene del quechua que quiere aludir al maíz reventado

La patasca a la tacneña es un plato sustancioso y nutritivo, que se impone por la contundencia de su contenido y su concentrado de sabores que derivan de su preparación neta en olla de barro a leña que servida caliente y en plato hondo puede satisfacer al comensal más exigente. Un plato con historia que en estos gélidos días de invierno deleita el paladar y reconforta el cuerpo.

COCINA SUREÑA

RECETA: SOLTERITO DE QUESO (2 Porciones)			Receta # 66
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Choclo serrano cocido y desgranado	1	unid.	
Cebolla mediana en mirepoix	1	unid.	
Aceituna botija en mitades	6	unid.	
Rocoto rojo en mirepoix	1/2	unid.	
Rocoto amarillo en mirepoix	1/2	unid.	
Tomate concasé grande	2	unid.	
Queso fresco en mirepoix	160	gr.	
Haba cocida	100	gr.	
Ajo pequeño en brunoise	1	diente	
Papa tomasa torneada y cocida	250	gr.	
VINAGRETA			
Vinagre	60	cc.	
Aceite de oliva	120	cc.	
Sal, pimienta blanca, comino		c/n	
Huacatay – perejil – orégano picado		cda.	

PROCEDIMIENTO:

1. El primer paso para preparar este solterito de queso peruano es cocinar las habas en una olla con agua hirviendo por 7 minutos. Luego, retíralas y colócalas en agua fría para cortar su cocción. Cuece también los choclos, escúrrelos y desgránalos.
2. Coloca en un bol los choclos desgranados ya cocidos, 1 cebolla cortada y 2 tomates sin piel ni semillas cortados en cubos. Añade también el queso fresco cortado en cubos, las aceitunas sin hueso cortadas por la mitad y, por último, las habas cocidas.
3. Emulsionar la vinagreta agregamos orégano fresco y jugo de limón
4. Adereza el soltero de queso con vinagreta y sal. Mezcla muy bien todos los ingredientes.
5. Disponer todos los ingredientes en un bol (menos las papas), ligados con la vinagreta. Reposar por dos minutos.

PRESENTACIÓN:

Servir en plato hondo decorando con las papas. Espolvorear con un poco de las hierbas picadas.

Tips:

- Para las personas que gustan comer bajo en sal pueden usar queso fresco light bajo en sal.
- Los choclos salen más sabrosos si echas al agua de cocción 1 cucharadita de azúcar y unos granos de anís
- Para servir puedes decorar con una base de lechuga y si no estamos en modo dieta puedes añadir una pequeña porción de papa o yuca sancochada.

Además en especial las habas aportan varios nutrientes al organismo como potasio que nos hidrata, proteínas que ayuda a mantener el peso, calcio para los huesos, hierro y vitamina B1 para el sistema nervioso y Tiamina y vitamina B para la memoria.

Historia del Solterito Arequipeño de Queso

Sobre el origen del Solterito Arequipeño, unos afirman que es de la época pre inca y otros que nació durante la época de la conquista. Esta última afirmación se basa en que las aceitunas no eran conocidas en Perú hasta la llegada de los españoles.

En particular, prefiero compartirles la versión contada por una descendiente arequipeña**,** quien comenta que este plato era el favorito de las personas solteras para conservar la línea y así conseguir pareja, de ahí el origen del nombre.

Se hizo famoso cuando cada año durante el mes de febrero, en el que se celebraban las fiestas de la «Virgen de la Candelaria», todo el pueblo se reunía en la plaza para intercambiar productos con los comerciantes que llegaban de otros lugares del país. Y en estas ocasiones, las chicas solteras aprovechaban la ocasión y ofrecían este potaje a los chicos solteros que venían de visita, buscando novio.
Este plato se consume en cualquier época del año, es muy refrescante en temporadas de calor, sus principales ingredientes son choclo (elote), habas y queso fresco, productos de gran representación de la zona andina. Hoy en día, el Solterito Arequipeño forma parte del patrimonio gastronómico arequipeño y se consume todos los segundos domingos del mes de febrero.

COCINA SUREÑA

RECETA: ROCOTO RELLENO AREQUIPEÑO (2 porciones)

Receta # 67

INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA
Tomate en concasé (opcional)	2	unids.
Rocotos grandes	2	unids.
Bisteck de res (tapa)	150	gr.
Pulpa de cerdo	75	gr.
Huevo duro	1	unid.
Aceitunas picadas fresco	4	unids.
Queso (paria)	100	gr.
Leche fresca	200	cc.
Azúcar	3	cdas.
Vinagre	3	cdas.
Pasas morenas	35	gr.
Cebolla en Brunoise	6	cdas.
Ajos en brunoise	2	cdas.
Crema ají panca	1	cda.
Huevo crudo	1	unid.
Papa tomasa grandes sancochada	2	unids.
Maní molido y tostado	60	gr.
Pisco puro	1	onza
Perejil picado	1	cda.
Huacatay picado	1	cda.
Galletas de animalitos	5-6	unds.



PROCEDIMIENTO:

1. Para bajar el picor de los rocotos: corta una tapita en la parte superior de los rocotos y usando una cuchara retira las semillas y venas del interior. Ten mucho cuidado. Te recomiendo que uses guantes para proteger tus manos y lávate bien cuando termines. De ninguna manera te toques los ojos o la cara.
2. Pon los rocotos en una olla con agua que los cubra, una cucharada de sal, lleva a ebullición, apaga el fuego, escurre el agua y pon agua fresca. Repite esta operación por tres veces. Escurre y enfría los rocotos. Reserva.
3. Mientras tanto, en una olla sobre fuego alto, calienta el aceite, sofríe el ají panca, añade la carne y el laurel. Revuelve de cuando en cuando hasta que la carne cambie de color.
4. Incorpora la cebolla, ¼ cucharadita de azúcar, sal y pimienta.
5. Agrega el maní, orégano, aceitunas, huevos duros, perejil, pasas, sal y pimienta al gusto.

6. Precalienta el horno a 180°C.
7. Rellena los rocotos con esta mezcla. Acomoda los rocotos rellenos en una fuente rectangular o cuadrada.
8. En un tazón bate un huevo con una lata de leche evaporada, sal y pimienta. Vierte sobre los rocotos.
9. Aparte bate dos huevos hasta que estén bien espesos. Coloca una cucharada sobre cada rocoto y pon la tapita reservada encima de cada uno.
10. Hornea por 15 minutos. Sirve con el pastel de papas.
11. *Partel de papas:
12. Engrasa un molde. Coloca una capa de papas en rodajas, encima pon tajadas de queso fresco y rocía unas cuantas semillas de anís. Repite tres veces.
13. En un tazón bate los cuatro huevos hasta que estén bien espesos. Agrega la leche evaporada, sal y pimienta. Vierte sobre las papas.
14. Hornea hasta que esté dorado y se vea cuajado.

LEYENDA DEL ROCOTO RELLENO

¿Quién tiene duda de la calidad de la gastronomía peruana? Definitivamente, el país no solo destaca por su historia, belleza cultural y natural, sino también por sus diversos potajes que datan de muchos años atrás. Estas recetas han trascendido de generación a generación y todavía se mantienen como ritual en reuniones familiares y restaurantes típicos.

Cuentan que la creación del Rocoto Relleno ocurrió cuando un hombre llamado Manuel Masías, un reconocido cocinero arequipeño, tuvo que cocinarle al diablo para recuperar el alma de su hija Delphine, quien había muerto a temprana edad y a quien Lucifer tenía cautiva. Para cumplir su objetivo, el chef tuvo que preparar un banquete que encantara a Lucifer, así que decidió crear el Rocoto Relleno, mezclando sabores de ensueño.

Por otro lado, este plato típico ha formado parte de la mesa de las poblaciones rurales de años atrás ya que se servía en picanterías acompañado con la deliciosa chica de jora. Lo interesante es que con el pasar del tiempo, la población criolla burguesa incorporó este plato a sus recetas, brindándole un valor importante dentro de la gastronomía arequipeña.

COCINA SUREÑA

RECETA: PASTEL DE PAPA (6 PERSONAS)			Receta # 68
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Papa blanca picada en hojuelas delgadas	1 1/2	kg.	
Queso fresco	300	gr.	
Leche evaporada	1	tarro	
Queso mozarella o fundido	200		
Huevos batidos	6	unid.	
Sal			
Anís en grano			
Mantequilla	100	gr.	

PROCEDIMIENTO:

1. Lava las papas, pélalas y córtalas en rodajas. Calcula hacer los cortes ni tan gruesos ni tan delgados ya que de esto dependerá la cocción, trata de que estas rodajas sean homogéneas para que haya igualdad al tiempo de cocinarse. Se blanquear (dar un hervor en agua hirviendo con un poco de sal)
2. Prepara una fuente para el horno y úntala con mantequilla. Coloca las papas en rodajas intercalando con pequeños trozos de mantequilla y forma diferentes capas intentando que queden homogéneas.
3. Coloca en rodajas el queso sobre el pastel. Repetir colocando otra capa de papa y el resto de los quesos.
4. En un recipiente, bate los huevos, vierte la leche poco a poco y también la sal y el anís.
5. Ahora añade esta mezcla a la fuente con las papas hasta cubrirlas por completo.
6. Coloca en rodajas el queso sobre el pastel.
7. Prende el horno a una temperatura de 180 °C, deja que este se caliente por 15 minutos antes de colocar la fuente. Cuando ya haya pasado este tiempo introdúcelo y déjalo cocinar por espacio de 35 minutos. Revisa de rato en rato para evitar que se dore demasiado el pastel de papa. Controla la temperatura del horno.
8. Retira la fuente del horno, sirve en porciones cuadradas. Servir caliente.

PRESENTACIÓN:

El pastel de papa arequipeño está formado por capas de papas cortadas finamente, leche, huevos y abundante queso. Habitualmente se consume como una entrada o como acompañamiento del Rocoto relleno.

Tips:

Para conseguir un buen pastel de papa arequipeño, es necesario contar con las papas indicadas, se recomienda usar papa blanca y papa rosada que tiene la característica de

NO ser harinosas. Además, es importante agregar algún tipo de queso que tenga la característica de derretirse.

HISTORIA:

Es un plato muy popular en muchos países del mundo, sin embargo, su origen es británico. La referencia de rigen de este plato es el Cottage pie, que en español se traduce "Pastel de rancho".

El nombre de este plato cambio de acuerdo con el país y de acuerdo al tipo de carne que se use como relleno. En América del Sur se usa principalmente carne vacuna, como por ejemplo en los países de Chile y Argentina. Sin embargo, la receta arequipeña no usa relleno.

COCINA SUREÑA

RECETA: OCOPA AREQUIPEÑA			Receta # 69
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Crema de ají mirasol (entero)	80	gr.	
Cebolla roja mirepolx	30	gr.	
Diente de ajo	2	Unid.	
Galletas de animalitos	50	gr.	
Maní tostado	50	gr.	
Huacatay	2	ramas	
Queso fresco	100	gr.	
Leche evaporada (opcional)	¼	lata	
Aceite	1	onz.	
Sal			
Pimiento			
GUARNICIÓN			
Papas sancochadas (canchan)	6	Unid.	
Huevos duro	2	Unid.	
Aceitunas	8	Unid.	
Hojas de lechuga	8	Unid.	

PROCEDIMIENTO:

1. Pasar los ajíes por el fuego para soasarlos ligeramente. También pueden ponerlos en una sartén sin aceite y darles vueltas hasta que tomen color dorado. No dejen que se quemen porque la ocopa quedará amarga.

2. Pónganlos en una olla y esperen que den un hervor para que se ablanden. Si quieren menos picor, déjenlos hervir más tiempo y cambien el agua dos o tres veces.

3. Mientras tanto, coloquen las cebollas en una sartén sin aceite hasta que se pongan lacias, moviendo de vez en cuando para que no se quemen. Unos cinco minutos aproximadamente. Un poco antes, añadan los ajos pelados y sin corazón (una dureza que tienen al centro).

4. Pasen ajíes y cebollas a la licuadora (si tienen batán, mil veces mejor) junto con las hojas de huacatay, las nueces y las galletas de animalitos. Añadan la cantidad de agua suficiente como para formar una crema densa.

5. Agreguen el queso fresco y un chorro generoso de aceite.

6. La pueden comer con papas sancochadas, choclo cocido, huevos duros o con todos los anteriores.

PRESENTACIÓN:

Tips:

- Este platillo puede tener muchas variaciones en su preparación, incluso se puede realizar de manera tradicional moliendo los ingredientes en un batán.
- Si la crema resulta muy espesa, se le puede agregar algo más de leche, si en cambio, resulta muy líquida, se puede espesar con más galletas
- Se puede sustituir las galletas de soda por galletas de vainilla, también se puede sustituir el maní por nueces o pecanas para que la preparación tenga un sabor mas original.
- La papa huayro es perfecta para esta preparación

HISTORIA

- En diversas publicaciones mencionan que su origen es de la época del imperio incaico, ya que en ese tiempo los chasquis solían llevar durante su recorrido una bolsa llamada Ocopa con ajíes, hierbas y maníes molidos.
- EL HUACATAY: Es una hierba aromática originaria de américa latina y muy apreciada en la cocina peruana por su sabor y su frescura, tiene propiedades fungicidas y antibacteriales, ademas es excelente como digestivo y benéfico para el hígado al tomarlo como infusión después de cada una de las comidas. Es ideal en la preparación de salsas como la Ocopa o mezclado con ajos, nueces, aceite de oliva y un toque de sal.
- El MANÍ: Fue consumido y representado desde las culturas y ciudades mas antiguas del Perú, siendo la parte alta del río Saña el lugar mas antiguo de cultivo del mundo hace aproximadamente 8000 años, imágenes cinceladas de esta legumbre pueden observarse en las estatuas de deidades en los templos de la civilización chavín, aproximadamente 1200 años a.c.

EL MANÍ
(*Arachis hipogea*)

Sipán - Representación del maní en oro repujado

Fue planta sagrada en el antiguo Perú, motivando reproducciones artísticas en oro y plata, como el collar hallado en la tumba del Señor de Sipán.

El maní procede de Sud América, y ha sido hallado en muchas manifestaciones artísticas que evidencian su procedencia.

La forma de la cáscara del maní sugirió a las mochicas representaciones antropomorfas varias, como la de El tocador de flauta, tal como en otros huacos de distintos lugares.

El maní se consumió en diferentes potajes o tostado como fiambre.

Cuenta García Hurtado de Mendoza, de una materia grasa vegetal usada en el Perú "Se hace de una semilla menuda llamada madí, que molida da de sí un aceite tan claro y excelente que se gasta en la comida sirviendo en las demás cosas que se suele el olivo"

En la actualidad el maní se usa en la industria que aprovecha el fruto y la cáscara para muchísimos productos.





COCINA SUREÑA

RECETA: ADOBO AREQUIPEÑO (2 Porciones)			Receta # 70
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Pulpa de pierna de cerdo	400	gr.	
Cebolla en juliana gruesa	200	gr.	
Chicha arequipeña fuerte	200	ml.	
Ají panca	2	Cdas.	
Pimentón	1	Cdta.	
Pimienta negra		pizca	
Pimienta chapa	5	gr.	
Sal y aceite			
Rocoto en juliana	1	Unid.	
Comino y orégano			
Ajos en brunoise	1/2	Cda.	
Hierbabuena	2	ramas	
Huacatay	2	ramas	
ACOMPAÑAR:			
Pan de 3 puntas ó Pan Francés			

PROCEDIMIENTO:

- Cortar la carne de cerdo en trozos grandes +- 80 grs. c/u., colocarlos en un recipiente hondo y sazonarlos con pimienta, ajos, cominos, vinagre, orégano, chicha y ají colorado en crema. Aromatizar con un ramillete de hierbabuena y huacatay.
- Dejar marinar de un día para otro, en ambiente fresco.
- Al día siguiente retirar las carnes del marinado, secarlas, darles punto de sal y sellarlas en aceite caliente.
- En el aceite freír ajos y cebolla, ají especial, agregar el marinado, bajar el fuego y continuar la cocción a olla cubierta, por unos 40 minutos.
- A mitad de cocción agregar las cebollas y el rocoto entero. No excederse en el punto de cocción.
- Espera hasta que la carne se encuentre tierna, el adobo tenga una consistencia espesa y listo.

PRESENTACIÓN:

Servir el adobo en plato hondo. Acompañar con pan de 3 puntas (03 cachetes). Complementar con una copita de anís.

Tips:

- En lugar de la chicha de jora puedes utilizar cerveza negra con vinagre tinto.
- Si te gusta que el Adobo sea un poco espeso y no demasiado jugoso pero que además conserve un sabor delicioso entonces agrega una mezcla de pan, cebolla y orégano.

Licúa con un poquito de aceite un pan, una cebolla y un poquito de orégano y agrégalo casi al final de la preparación y mueve para que se mezcle.

HISTORIA

El Adobo de Chancho arequipeño consiste en un plato de carne de cerdo marinada que viene acompañado de verduras y condimentos cocinados en una olla de barro. Antes de aprender a prepararlo, me preguntaba de dónde venía el secreto de su sabor tan distintivo, y es que el macerado y la Chicha de Jora, aportan casi el total de la sazón.

Muchas personas comen este potaje en el desayuno

Historia de Adobo de Chancho Arequipeño

Se relaciona este plato con la época de la conquista, el plato era ofrecido a los arrieros españoles como manera de conquistarlos. Sin embargo, este plato tradicional se originó 15 años antes de la fundación española en Arequipa en el distrito de Cayma.

Las mujeres mezclaban chicha, vinagre, sal, ruda, entre otros ingredientes que con el tiempo, tras la conquista, se fueron perfeccionando hasta llegar a lo que ahora se conoce como el famoso Adobo arequipeño.

COCINA SUREÑA

RECETA: CHAQUE DE TRIPAS			Receta # 71
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Cadera de res	1	Kg.	
Lomo de cordero	1	Kg.	
Pecho de res	1	Kg.	
Tripas de cordero	1/2	Kg.	
Chalana	1/4	Kg.	
Habas frescas (verdes)	1/2	Kg.	
Trigo pelado	250	gr.	
Maíz mote	200	gr.	
Zapallo Macre	200	gr.	
Cebolla en Brunoise	200	Gr.	
Dientes de ajo molido	4	Unid.	
Crema de ají panca	100	gr.	
Orégano fresco	¼	atado	
Chuño blanco o negro	250	gr.	
Aceite	2	Onz.	
Papa blanca (Canchan)	4	Und.	
Sal y pimienta			

PROCEDIMIENTO:

1. Limpiar y lavar bien las carnes. Luego con todas las carnes (cadera, cordero, pecho, tripas, chalona) sancocharlas con agua, trozo de cebolla, ajos, orégano, hierbabuena; cuando estén cocidas, colar.
2. Reservar el caldo, las carnes se trozan (las tripas se cortan en aros en aros).
3. En una olla hacer un aderezo con la cebolla, ajos, crema de ají panca, sazonar con sal, pimienta; agregamos el fondo, el chuño chancado, trigo y maíz mote.
4. Luego las papas, zapallo, habas; una vez cocido, sazonar.
5. Por último, agregamos un ají amarillo tostado como aromatizador.
6. Se sirve junto con las carnes.

PRESENTACIÓN:

Tips: Sirve el **chaque arequipeño** caliente, acompañado de canchita salada acompañado con rocoto picante.

Historia del Chaque

Su nombre proviene de la palabra *Chaque* **en quechua significa partir en pedazos pequeños.** En el año 1816 se publicaron los primeros recetarios de la gastronomía peruana y es allí donde aparece por primera vez su nombre.
El chaque es un plato que se consume los lunes, para que los trabajadores empiecen su jornada con fuerza y mucha energía. Tiene como principales ingredientes: carne, papa, zapallo, habas y trigo pelado. El caldo se adereza con ají colorado y se sirve acompañado con maíz tostado.



COCINA SUREÑA

RECETA: CUY CHACTAADO — Receta # 72

INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA
Cuy entero mediano	1	Unid.
Harina de maíz blanco tostado	100	gr.
Limón	1	Unid.
Ajo	2	unid
Comino		
Sal		
Pimienta		
Piedra de río chata y pesada	1	Unid.
Para el Kapchi		
Queso fresco	1	Taza
Leche evaporada	1/4	Taza
Rocoto	1	Unid.
Huacatay	1/2	Taza
aceite	2	cucharadas
Sal		
Acompañante de papas nativas		



PROCEDIMIENTO:

1. Untar la piel del cuy limpio y eviscerado con jugo de limón, dejándolo que seque con el objeto de que la piel quede muy crocante.
2. Luego untar con un aderezo de ajo molido, sal, pimienta, comino y se embadurna con la harina de cancha tostada, tratando de que se adquiera uniformemente por la superficie.
3. En una sartén suficientemente grande como para que quepa fácilmente en el cuy abierto. Echar aceite, esperar que caliente y freír el cuy por la parte de la piel

PREPARACIÓN:

Muele el rocoto, huacatay, sal yodada y agrega el queso estrujado, la leche evaporada, agua y aceite vegetal.

Sirve el cuy chactado acompañado de papas nativas y kapchi.

HISTORIA:

El cuy chactado es un plato típico de la gastronomía peruana, concretamente de las serranías del país. Como no se ha podido determinar de qué provincia es el origen, se la disputan Arequipa aimara chchaktaña, "desaparecer", que haría referencia a que la carne queda oculta bajo la piedra mientras se cuece, Ayacucho y Huancavelica, pero se la puede disfrutar en toda la sierra del país

El término chactado hace referencia a la forma de cocción de un alimento bajo una piedra. El término podría provenir del verbo.

COCINA SUREÑA			
RECETA: SOPA DE CHOCHOCA (2 Porciones)			Receta # 73
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
FONDO			
Huesos de res	1 1/2	Kg.	
Zanahoria grande	1	Unid.	
Apio	3	Ramas	
Cebolla pequeña	1	Unid.	
Ajo	4	Dientes	
Nabo pequeño	1	1	
Laurel	1	1	
Perejil	4	Ramas	
Malaya de res	130	Gr.	
GUARNICIÓN:			
Chuleta de cordero	130	Gr.	
Chalona remojada	10	Gr.	
Papas blancas grandes torneadas	2	Unid.	
Chochoca molida disuelta en agua fría	150	Gr.	
Crema de ají panca	1 ½	Cdas	
Ajo en brunoise	2	Cdas.	
Maní tostado bien molido	100	Gr.	
Hierbabuena picada	2	Cdas.	

PROCEDIMIENTO:

1. Rehogar los huesos en aceite hasta que empiecen a caramelizar, desglacear con las verduras en mirepoix gruesa, el laurel y las ramas de perejil, transparentar la cebolla y agregar 21/2 lts de agua fría, la malaya entera, llevar a ebullición, espumar, desgrasar. Hervir a fuego medio hasta la completa cocción de las carnes.
2. Aparte, en otra olla rehogar el ají panca con la brunoise de ajo y el maní molido. Homogenizar. Reservar.
3. Retirar las carnes del caldo y cortarlas en dados. Reservar. Colar el caldo.
4. Poner el caldo colado en el aderezo, las papas torneadas y llevar a hervor moderado, agregar las carnes y luego la chochoca disuelta sin dejar que se formen grumos, hasta su completa disolución y cocción. Cocer la chuleta de cordero por +- 7 minutos.
5. Servir con hierbabuena picada, un buen llatán o rodajas de rocoto.

HISTORIA:

La harina de chochoca es una harina de maíz que se utiliza en las sopas. Para obtener la harina de chochoca es necesario hervir el maíz sólo a la mitad de lo necesario y después de botar el agua se pone a secar al sol. Una vez que este maíz hervido se encuentre completamente seco, se muele hasta convertirlo en una harina suave, más granulada que

las harinas de trigo o maíz de origen industrial. Se consiguen en los mercados donde venden granos.

Para obtener la chochoca, llamada también chuchoca, se requiere de un tratamiento "duro y severo" que se le da al maíz… este se sancocha, se pela, se seca, se desgrana y se tritura; literalmente "le sacan la chochoca". Aunque existen varios métodos de procesarlo, dependiendo de cada región, siempre se logra obtener una harina de molienda algo gruesa y siempre sabrosa.





COCINA SUREÑA

RECETA: CHUPE DE CAMARONES (4 Porciones)			Receta # 74
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Camarones enteros grandes	600	gr.	
Cebolla en brunoise	120	gr.	
Ajos en brunoise	30	gr.	
Crema de ají panca	3	cdas.	
Papa amarilla	4	unids.	
Habas s/vaina ni cáscara	100	gr.	
Zapallo macre limpio	400	gr.	
Ramas de Huacatay	4	unids.	
Ramas de Hierbabuena	2	unids.	
Orégano seco restregado		c/n	
Choclos en tajadas	2	unids.	
Arroz sin lavar	50	gr.	
Leche evaporada	½	taza	
Queso fresco	150	gr.	
Ají soasado	1	unids.	
Aceite	2	onz.	
Sal, pimienta		al gusto	
Comino		al gusto	
Huevos fritos o escalfados	4	unids.	
Tomate en concasé	4	unids.	
Pasta de tomate	40	cc.	

PROCEDIMIENTO:

1. Limpiar los camarones y preparar un fumet y mantequilla de coral. Reservarlos.

2. Rehogar: Cebollas, ajos, ají colorado, pimienta y cominos. Tomates, pasta de tomate, zapallo en mirepoix. Adelgazar con el fumet y homogenizar. Mojar con el resto del fumet y 2 Lts. de agua

3. Llevar a ebullición, agregar el arroz y cocer a fuego medio- alto. Cuando el arroz de síntomas de cocción, poner las papas en mitades, las habas, las arvejas y los choclos. Completar la cocción.

4. Terminar con la leche, el queso, los huevos y las hierbas. Poner los camarones condimentados 90 segundos antes de servir junto con la mantequilla de coral. Decorar con ají soasado y 1 camarón macho entero por plato.

PRESENTACIÓN:

Servir en platos hondos, con un camarón por persona. Rociar huacatay picado.

Acompañar con pan de 3 puntas.

HISTORIA

El origen del chupe de camarones

La palabra *chupe* viene del vocablo quechua *chuwa misa*, que significa "plato hondo" y era una sopa de papas típica que se preparaba durante la fiesta de Huarachicuy o Warachikuy, cuando los jóvenes incas celebraban su paso hacia la adultez.

Si bien se usan todo tipo de carnes para prepararlo, los camarones del chupe arequipeño destacan porque vienen de los ríos Majes, Camaná y Ocoña, siendo crustáceos de agua dulce cuyas dimensiones pueden ser asombrosas. La colonización española agregó a esta sopa indígena ingredientes que ahora hacen parte indiscutible de su sabor, como lo son el huevo, la leche y el queso.

En Arequipa existen más de 194 platos registrados, entre los cuales 11 son chupes.

La tradición arequipeña asigna un plato a cada día de la semana: lunes de chaque de tripas, martes de chairo, miércoles de chochoca, etc. Estos platos –a base de carne, papas y ají– tienen el contenido nutritivo adecuado para brindarle todas las energías al comensal.

El chupe de camarones representa la perfecta combinación de dos culturas, la indígena y la española. Además, gracias a la ubicación geográfica de la Ciudad Blanca, sus ingredientes poseen un sabor particular: el del desierto arenoso y la serranía, lo que hacen al plato una delicia única.

COCINA SUREÑA

RECETA: COSTILLAR DE CORDERO DORADO			Receta # 75
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Costillar de cordero	1	Kg.	
Ajos molidos	3	Dientes	
Rama de apio	1	Rama	
Rama de hierba buena	1	Rama	
Sal y pimienta		Al gusto	
MACERACIÓN:			
Crema de ají panca	2	Cdas.	
Vinagre tinto	2	Cdas.	
Ajos molidos	4	Dientes	
Aceite vegetal	2	Onz.	
Sal, pimienta y comino		Al gusto	
SALSA DE CEBOLLA:			
Cebolla cortada en juliana	2	Unid.	
Tomates pelados en rodajas	4	Unid.	
Ají escabeche en rodajas	1	Unid.	
Perejil picado	1	cucharada	
Hierba buena	1	cucharada	
Limón	1	Unid.	
Vinagre		gotas	
Sal y pimienta		Al gusto	
GUARNICIÓN:			
Papas amarillas doradas	4	Unid.	
Choclo sancochado (rodajas)	1	Unid.	

PROCEDIMIENTO:

Hervir el costillar con los ajos, el apio, la hierba buena y la sal por 45 minutos aproximadamente. Retire y deje enfriar.

Luego que esta fría condimente con el ají panca, el vinagre, los ajos molidos, la sal, pimienta y el comino, deje macerar por 15 minutos.
Dore el costillar en aceite caliente. Prepare la salsa criolla mezclando todos los ingredientes.

PRESENTACIÓN:

Se sirve el costillar con la salsa, las papas doradas y el choclo.

Tips:

Para que el choclo te quede con un sabor especial ***cocinar*** con un poco de azúcar y unos granos de anís.

Para unas papas doradas espectaculares, hervir las papas con agua y sal, pelarlas y pasarlas por ají colorado (panca) molido con ajo, luego freír en aceite bien caliente, retíralas sobre papel absorbente y sirve de inmediato.

COCINA SUREÑA			
RECETA: MALAYA FRITA (1 Porción)			Receta # 76
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Malaya de res	250	gr.	
Cebolla	1	unid.	
Habas s/ vaina	100	gr.	
Rocoto	½	unid.	
Ajos	3	dientes	
Papas huayro	2	unid.	
Tomate	1	unid.	
Perejil	4	ramas	
Choclo	½	unid.	
Culantro	2	ramas	
Chicha de Jora arequipeña fuerte	4	cdas	

PROCEDIMIENTO:

1. Dar un punto de sal a la carne y ponerla a sancochar. Cocer las habas peladas y el choclo.
2. Sancochar las papas y reservar.
3. **Sarsa:** Cortar en julianas la cebolla, los tomates, el rocoto; mezclar estos ingredientes agregando las habas y el choclo. Sazonar con sal, pimienta, comino, culantro y perejil picado más un punto de orégano seco; condimentar con vinagre y aceite. Solo antes de servir.
4. Dorar las papas en tajadas. Reservar. Cuando la carne esté cocida, retirar, cortar en trozos regulares, marinar en la chicha de jora y dorar en aceite caliente dando un bonito color.
5. Servir con papa dorada y sarsa.

HISTORIA:

La malaya es la carne de res que se extrae de la parte de la falda, utilizada en la preparación de diferentes potajes como sopas, guisos, estofados, etc., de sabor concentrado y apariencia dura, pero si la cocinamos bien se deshilacha fácilmente

LA GASTRONOMÍA DE LA SELVA PERUANA

La Frondosidad de la selva nos brinda innumerables especies vegetales y animales para incorporar a una culinaria por demás exótica; muchos de los platos que se preparan en la selva tienen una connotación étnica y mística, ya que se les confieren poderes curativos y vivificantes, lo que no puede estar lejos de la verdad por su conocimiento ancestral de las plantas y sus características, lo que les brinda la oportunidad de usarlas o combinarlas en las proporciones necesarias para lograr determinados efectos. Al referirnos a la selva peruana en el contexto político, hablamos de las regiones de Loreto, San Martín, Ucayali, la ceja de selva y selva alta que encontramos en Huánuco, Amazonas, Pasco, Junín, Madre de Dios, Cuzco y Puno; regiones en las que priman las costumbres culinarias que intentamos describir en este acápite de nuestra historia de la gastronomía peruana: Estas costumbres, técnicas, carnes, vegetales y frutos son ancestrales y si bien es cierto algunos platos son el resultado de influencias externas como el ceviche de doncella, es también cierto que este fenómeno no es exclusivo de la selva, sino de todo el territorio nacional; comentando sobre un plato que se prepara en algunos restaurantes de Lima y otras ciudades del interior , llamado "rocoto relleno con mariscos", el que si bien su origen es claramente arequipeño, su evolución lo lleva a una combinación marina nueva y desafiante para los expertos paladares peruanos.

Un aporte exótico a la gastronomía de la selva son las carnes de monte, las mismas que por ser de consumo local generan incertidumbre o dudas sobres las bondades y calidad de cada una de ellas, entre estas podemos citar la carne de majaz (Agouti paca), un roedor que según los entendidos es la carne de mejor sabor en la selva; así como las carnes de huangana(Tayassu pecari), sajino(Tayassu tacaru) y la tortuga motelo (Geochelone carbonaria), con la que se prepara una sopa en la propia caparazón de la tortuga, empleando su carne y con varios ingredientes más.

Otro aspecto saltante en la gastronomía de la selva son los vegetales con los que se preparan ensaladas como la de "chonta", el cogollo de una palmera que se desmenuza en finas y largas láminas, adicionándole un aliño que le

terminara de darle el sabor; frutas como el aguaje, con la que se prepara la aguajina en refrescos y helados en toda la selva peruana; la cocona y la carambola, las que brindan sabores especiales para refrescos que son consumidos dentro y fuera de la selva, incluso se exportan los sabores concentrados. Los "juanes" son un plato que es muy consumido en la selva y más aun su consumo se incrementa sustancialmente durante las fiestas de San Pedro y San Pablo el 23 y 24 de Junio de cada año, fecha en que se preparan y se venden en todos lados; estos son tamales de arroz con presas de gallina, huevo, aceituna y otros ingredientes, envueltos en hojas de bijao, árbol selvático cuyas hojas dan el sabor especial a este plato, su consumo es masivo en todo lugar, ya que en la selva durante estas fechas, todo es una fiesta multicolor, con bailes, paseos, corzos, yunzas y fiestas populares.

Mención especial merecen los platos más característicos de la selva, entre los que tenemos : el tacacho con cecina, el juane, el ceviche de doncella, el venado a la parrilla, el inchicapi, el ninajuane, la patarashca y entre sus refrescos más notables están la aguajina, la carambola y los inigualables helados de aguaje. NAAR (1999).

Fuente: Tesis
LENIN RAÚL BERRÍOS HURTADO

HISTORIA DE JUANE

Uno de los platos bandera es el Juane. Nacido en la ciudad de Moyobamba, en la selva alta del Perú, este sabroso guiso de gallina, sazonado con especias y cubierto por hojas de bijao, es un verdadero manjar por su especial gusto, suave aroma y singular presentación. Si bien se disfruta durante todo el año, es en la tradicional Fiesta de San Juan en la que se prepara con mayor esmero.

El origen del nombre Juane se remontaría a la época prehispánica, en la que los antiguos peruanos, ubicados en la zona del Putumayo, en Loreto, preparaban sus alimentos envueltos en hojas de plátano o bijao para cocinarlos a fuego lento. Esta elaboración era conocida como "huanar", que luego derivó en la palabra "huane" o juane, que significa en dialecto local "amortiguado" o "cocido a medias".

Pero la teoría más aceptada sugiere que fueron los misioneros católicos quienes le otorgaron el nombre al plato en conmemoración a San Juan Bautista, patrono de la Amazonía peruana. Cada 24 de junio, los pobladores suelen celebrar de forma multitudinaria la fiesta de San Juan y es entonces cuando el Juane aterriza en las mesas de los hogares sanmartinenses, loretanos, madredinos y ucayalinos.

Los primeros juanes fueron preparados a base de yuca, pescado, callampa (hongo comestible) y huevos de aves silvestres. Posteriormente, con la llegada de los españoles a territorio peruano, se incluyeron productos traídos de Europa, como la carne de gallina, aceituna, arroz y muchos de los condimentos que actualmente se conocen.

Existen algunas variedades de juanes como el Juane de arroz, a base de arroz y gallina; el Avispajuane, con carne molida; el Ninajuane, con pollo y huevo; Chuchullijuane, con arroz y menudencia de gallina, y el Uchujuane, con pescado, huevo y ají. Otra variedad es el Sarajuane, que contiene maní, maíz y carne de cuy.

COCINA DE LA SELVA

RECETA: JUANE DE ARROZ CON GALLINA (2 PORCIONES)			Receta # 77
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Piernas de Gallina regional	2	unid	
Fondo de ave	½	litro	
Manteca de chancho	50	grs	
Cebolla en brunoisse	50	grs	
Dientes de ajos molidos o picados	3	unids	
Arroz selva	300	grs	
Aceitunas de botija	4	unids	
Yemas de huevo	2	unids	
Guisador fresco	1	cucharadita	
Hojas de bijao blanqueadas	1	paquete	
Sal, pimienta y comino		al gusto	
Sacha culantro picado		al gusto	
Orégano seco		al gusto	

PROCEDIMIENTO:

- ✓ Hacer un aderezo con cebollas, ajos, pimienta, comino, sacha culantro, guisador fresco. Incorporar las presas y agregar el fondo. Cocerlas hasta que estén tiernas y mantenerlas.
- ✓ En otra olla, hacer aderezo de cebollas, ajos, guisador, sacha culantro, incorporar el arroz. Integrar bien y cocer a punto medio, con el fondo agregarle huevos batidos ligeramente y orégano restregado.

Armado del Juane:

- ✓ Colocar las hojas de bijao cruzadas en un recipiente hondo, poner una base de arroz y colocar una presa de gallina, acompañada de aceitunas y huevos duros completar con más arroz y prensar el juane. Cerrar las hojas y amarrar en la forma tradicional atando el extremo, dándole la forma conveniente.
- ✓ Cocer al vapor por espacio de una hora aproximadamente.

Conclusión:

Dejar reposar brevemente y servir en platos acompañado de ají regional o salsa de cocona.

COCINA DE LA SELVA			
RECETA: INCHICAPI (2 PORCIONES)			Receta # 78
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Gallina regional	500	gramos	
yuca	500	gramos	
Carcasa de pollo	500	gramos	
Harina de maíz	50	grs	
Maní crudo molido	50	grs	
Ajos molidos	2	diente	
Cebolla picada en brunoisse	50	grs	
Sal, pimienta y comino		Al gusto	
Sacha culantro	1	atado	
Guisador molido	1	cdta	

PROCEDIMIENTO:

- ✓ Cocer las presas de gallina en agua hasta que estén tiernas. Luego agregarles la harina y el maní diluido en agua fría.
- ✓ Continuar la cocción, moviendo constantemente, para evitar que se queme o derrame. Incorporar sacha culantro al gusto.

Aderezo:

- ✓ En una sartén dorar cebollas y ajos y condimentar con pimienta, comino, guisador, orégano al gusto, integrar bien y agregarlo a la sopa, cocer a punto con trozos de yuca.

Conclusión:

Servirlo en plato hondo, acompañado de arroz y plátanos cocidos

COCINA DE LA SELVA			
RECETA: TACACHO CON CECINA			Receta # 79
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Cecina ahumada de la selva (gruesa)	150	Gr	
Plátano bellaco verdes	2	Unid	
Manteca de cerdo	3	Cucharadas	
Panceta de cerdo en dados pequeños	60	Gr	
Sal refinada		Al gusto	

PROCEDIMIENTO:

- ✓ Cortar dados pequeños de carne de cerdo con grasa, freírlos con manteca hasta que queden crocantes y sazonarlos con sal. Conservarlos calientes, separados de la manteca.
- ✓ Pelar los plátanos y cortarlos en trozos gruesos, freírlos en aceite, a temperatura media, hasta que formen costra dura. Proceder a machacarlos calientes, integrándolos con los trozos de chicharrón, roseándolos con manteca de la fritura y poniendo punto de sal, armar bolas medianas bien prensadas. Mantener calientes. Freír rápidamente la cecina, previamente aplanada, mantener caliente.



COCINA DE LA SELVA			
RECETA: AJÍ DE COCONA			Receta # 80
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Cocona madura soasada	1	unid	
Cebolla china picada (brunoisse)	2	cuchardas	
Ají charapita		al gusto	
Sacha culantro y culantro picado		al gusto	
Vinagre		al gusto	
Sal		lo necesario	

Preparación de la salsa:

- ✓ Pelar y lavar la cocona soasada, picar la pulpa en brunoisse, agregar el limón, combinarla con la cebolla, sacha culantro, vinagre y ají. Sazonar con sal y pimienta. Poner a punto, probar y conservar.

Conclusión:

Servir la cecina con las bolas de tacacho y la salsa de cocona. Decorar con chonta y tomates regionales.



CHAPO DE PLÁTANO

EL chapo de plátano maduro es una deliciosa bebida de la Selva peruana, se cocinan los plátanos en agua caliente hasta el punto de generar una consistencia semi liquida al cual no es necesario agregar azúcar ya que el plátano proporciona su dulzor natural.

Sin duda una bebida de fácil preparación que adicional de ser deliciosa, también aporta múltiples beneficios para nuestro organismo por lo cual se recomienda su consumo desde pequeños hasta adultos mayores.

El plátano es una fruta que tiene un gran valor nutritivo. Se recomienda su consumo a deportistas, mujeres embarazadas o madres lactantes y adultos mayores. Para los deportistas el plátano aumenta la masa muscular.

Tiene un alto contenido en potasio, magnesio, ácido fólico. El potasio es necesario para equilibrar el agua del cuerpo y contrarrestar el sodio, por eso es recomendable para las personas que desean perder peso. A la véz permite mantener el corazón y el sistema nervioso en buenas condiciones. El magnesio interviene en el adecuado funcionamiento del intestino, ayuda al fortalecimiento de los huesos y dientes, además de poseer un suave efecto laxante. El ácido fólico interviene en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y la formación de anticuerpos en el sistema inmunológico.

Nosotros fuimos alimentados desde bebes con plátano maduro hervido y machacado y con excelentes resultados, porque mi madre nos refería que no sufríamos del estómago y éramos muy sanos.

COCINA DE LA SELVA			
RECETA: CHAPO DE PLATANO			Receta # 81
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Plátano bellacos	6	Unidades	
Agua	2	Litros	
Canela	1	Ramita	
Azúcar		Al gusto	
Clavo de olor	2	unidades	
Canela molida		Al gusto	

Preparación:

1.-poner 2 litros de agua en una olla, una ramita de canela y lo dejaremos hasta que comience a hervir. Mientras tanto vamos a pelar los plátanos y lo reservaremos en un bol.
2.-Ahora cortaremos el plátano en rodajas medianas de 2 centímetros de grosor aproximadamente (reservamos)
3.-Una vez que el agua comience a hervir vamos a retirar la ramita de canela y agregaremos los plátanos, también deberemos de bajar el fuego al mínimo para que se cocine lentamente durante 30 minutos.
4.-Pasado los primeros 25 minutos con la ayuda de un prensador o un tenedor podemos triturar un poco el plátano y va a depender del gusto de cada uno para agregarle azúcar a la preparación, dejaremos cocinar por 3 minutos más y ya estará listo nuestro chapo.

PATARASHCA

La patarashca es un plato amazónico a base de pescado relleno cocido a la plancha. La gastronomía peruana, es tan diversa que guarda estos tradicionales platillos de la selva, elaborados con una variedad de sabores que los hacen deliciosos. Anímate a prepararlo en casa, te aseguramos que tu familia lo disfrutará.

COCINA DE LA SELVA			
RECETA: PATARASHCA			Receta # 82
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Pescado carachama	2	unidades	
Ajos	5	dientes	
Ají dulce	2	unidades	
Sacha culantro		Al gusto	
Guisador		c/n	
Aceite		c/n	
Hojas de bijao	6	unidades	
Arroz	300	gramos	
Sal, pimienta y comino		c/n	

Preparación:

1.-Limpiar bien los pescados. Sazone con sal y pimienta.
2.-En un bol, coloque la cebolla, el ajo molido, el ají dulce y el culantro. Añada suficiente aceite y condimente con sal, pimienta y comino.
3.-Rellene los pescados con esta mezcla y coloque sobre las hojas de bijao.
4.- Cocinar el pescado a la parrilla durante unos 10 minutos, cuidando de cocinarlo por ambos lados.

5.-Servir el pescado acompañado de yuca sancochada y plátanos asados o fritos.

COCINA DE LA SELVA			
RECETA: BROCHETAS SELVATICAS			Receta # 83
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Chorizo ahumado	150	gramos	
Cecina	200	gramos	
Plátano maduro	2	unidades	
Palitos brocheta	10	unidades	
Piña	250	gramos	
Pimiento rojo	1	unidades	

Preparación:

Primero es cortar en círculos los plátanos y darle forma circular para poder freírlos. La cecina y el chorizo es sólo freírlos se colora la piña y los pimientos ya que los venden ya hechos. Es un platillo delicioso de la parte Amazónica que es común allá
La piña se pone en un sartén para que se fría y quede ese sabor ahumado.

CHAUFA SELVATICO

El arroz chaufa amazónico es una delicia para quienes disfrutan del arroz, la comida oriental y los sabores ahumados. Esta exquisita versión del clásico arroz chaufa combina todos estos sabores y además incorpora ingredientes propios de la selva peruana, como la cecina.

El arroz chaufa es el resultado de la fusión entre la cocina peruana y china, que tuvo lugar en el siglo XIX cuando la comunidad china llegó a Perú trayendo consigo ingredientes como el jengibre (kión) y la cebolla china, entre otros. El nombre "Chaufa" proviene de la adaptación de "chau fan", que es un plato de arroz frito originario de Cantón, China. Este plato fue muy bien recibido en suelo peruano y, con el tiempo, se fue nacionalizando al incorporar productos de gusto local.

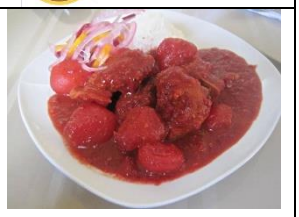
El arroz chaufa amazónico es una variante del clásico y popular arroz chaufa que se encuentra en los Chifas, los restaurantes que ofrecen comida china y fusión chino-peruana. Sin embargo, se diferencia al sustituir las carnes tradicionales (cerdo o pollo cocido) por las sabrosas carnes orientales ahumadas como la cecina.

La cecina es una carne de cerdo seca y ahumada, lo que le da un sabor irresistible al plato. A continuación, te compartimos la receta.

COCINA DE LA SELVA			
RECETA: CHAUFA SELVATICA			Receta # 84
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Cecina	250	gramos	
Plátanos bellaco	1	gramos	
Arroz cocido	2	tazas	
Ají dulce	1	unidades	
Sillao		Al gusto	
Cebolla china	1	unidades	
Sacha culantro	1	cucharada	
Aceite ajonjolí	1	cucharada	
Aceite		c/n	
Kion	1	cucharada	
huevos	3	unidades	

Preparación:

1.-Picar en cuadraditos la cecina, el plátano bellaco y el ají dulce. Retirar las venas y las semillas del ají. Reservar.
2.-Freír el plátano en aceite caliente. Reservar.
3.-Saltear la cecina en una sartén o un wok caliente. Agregar el arroz cocido e integrar bien.
4.-Añadir el ají dulce y sillao al gusto. Seguir salteando.
5.-Incorporar la cebolla china, el plátano frito, la tortilla de huevo, el sachaculantro y el aceite de ajonjolí. Continuar salteado.
6.-Rectificar la sazón y servir.
7.-Acompaña esta preparación con ají de cocona para redondear el sabor amazónico. Al preparar la tortilla de huevo, puedes echar un chorrito de leche al batido (antes de freír).

COCINA DEL CENTRO			
RECETA: PUKA PICANTE AYACUCHO (2 PORCIONES)			Receta # 85
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Papas cocidas y peladas	300	Gr.	
Chicharrones de cerdo (trozos pequeños)	300	Gr.	
Crema de ají panca	50	Gr.	
Cebolla picada en brunoisse	50	Gr.	
Ajos molidos o picados	30	Gr.	
Perejil picado, sal, pimienta		Al gusto	
Maní tostado	50	Gr.	
Extracto de betarraga	½	Taza	
Aceite vegetal	2	onza	
Fondo de cerdo	c/n		

PROCEDIMIENTO:

- ✓ Hacer aderezo en olla de barro, dorando cebolla, ajo, ají panca. Condimentar con pimienta, comino. Homogenizar empleando fondo de cerdo. Incorporar parte del maní molido y las papas nuevas. Integrar bien y agregar el extracto de betarraga. Sazonar y agregar los chicharrones. Bajar temperatura, poner punto de picante, espolvorear perejil y maní. Mantener caliente.

PRESENTACIÓN:

Servir caliente, acompañar con ají o maíz tostado. Decorar

COCINA DEL CENTRO			
RECETA: PATASCA HUANCA			Receta # 86
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Malaya de res	250	Gr.	
Pellejón de cerdo	150	Gr.	
Patas de cerdo	2	Unid.	
Mondongo limpio de cordero	250	Gr.	
Cabeza de cordero porcionada			
Patas de cordero	2	Unid.	
Mote pelado y remojado	250	Gr.	
Hierbabuena			
Orégano			
Cebolla china picada		Al gusto	
Agua fría	4	Lt.	
DECORAR Y ACOMPAÑAR			
Rocotos molidos			
Payco picado			
Hierbabuena picada			
Orégano fresco picado			
Ají soasado			
Cebolla china picada			
Limones			

PROCEDIMIENTO:

Poner a cocer el mote en una olla apropiada, agregar la cabeza limpia y porcionada, tapar la olla para que mantenga una temperatura alta. Luego de 30 minutos, destapar y agregar las patas, el mondongo y continuar la cocción, incorporar un ramillete de hierbas, espumar constantemente, controlar la cocción de los ingredientes y cuando estén tiernos, sazonar a punto y dejar reposar.

PRESENTACIÓN:

Servir la sopa en platos apropiados, porcionando los componentes. Decorar

COCINA DEL CENTRO

RECETA: CHICHARRON COLORADO (2 PORCIONES)			Receta # 87
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Carne de cerdo (pierna o panceta)	600	Gr.	
Crema de ají panca	3	Cdas.	
Cebolla roja brunoisse	50	Gr.	
Ajos molidos	2	Dtes.	
Achiote en polvo		Al gusto	
Pimienta, comino, sal		Al gusto	
Fondo de cerdo	¼	litro	

PROCEDIMIENTO:

- ✓ Cortar la carne de cerdo, en trozos de 150 grs. Blanquearlos con el fondo, agregando un punto de sal. Escurrir las carnes y condimentarlas con pimienta, comino, ajos, ají panca, macerar brevemente.
- ✓ Calentar manteca a fuego medio y freír los chicharrones a punto.
- ✓ Aparte hacer aderezo en sartén con cebollas, ajos, pimienta, cominos, ají colorado. Hacer una salsa homogénea e incorporar los chicharrones. Integrar bien la preparación y espolvorear hierbabuena, culantro y perejil.

PRESENTACIÓN:

Servir el chicharrón con papas y la salsa. Decorar

COCINA DEL CENTRO

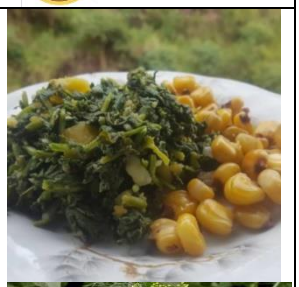
RECETA: ROPA VIEJA (4 porciones)			Receta # 88
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Malaya	½	Kg.	
Poro pequeño	1	Unid.	
Tomates	2	Unid.	
Limones	2	Unid.	
Yuca	½	Kg.	
Apio	4	Ramas	
Cebolla grande	½	Unid.	
Ají verde	½	Unid.	
Perejil picado	1	Cda.	
Perejil entero	4	ramas	
Duraznos chicos	2	Unid.	
Ajos	4	dientes	
Huesos	1	Kg.	

PROCEDIMIENTO:

- ✓ Poner a hervir en tres litros de agua: la carne, los huesos, el poro entero, los tomates en concassé, los ajos chancados, el apio en mirepoix, las ramas de perejil enteras en bouquet y una hoja de laurel.
- ✓ Espumar y desgrasar el preparado conforme hierve. Agregar las yucas en bastones. Seguir cociendo.
- ✓ Preparar una salsa criolla con la cebolla, el ají y el perejil picado. Aderezarla dos minutos antes de servir.
- ✓ Cuando las yucas y la carne están cocidas, retirarlas, secarlas bien, darles punto de sal y dorarlas en abundante aceite hirviente.

PRESENTACIÓN:

- ✓ Servir malaya y yucas fritas con salsa criolla y la sopa con sus verduras aparte.

COCINA DEL CENTRO			
RECETA: PICANTE DE ATAHUA			Receta # 89
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Yuyos o Atahua	2	Atado	
Habas frescas pelada	½	Kg.	
Papas amarillas cocidas	½	Kg.	
Crema de ají amarillo	3	Cdas.	
Ajos molidos o picados	20	Gr.	
Mantequilla	50	Gr.	
Fondo de res	½	Lt.	
Queso fresco	200	Gr.	
Huevos	2	Unid.	

PROCEDIMIENTO:

- Blanquear los yuyos, dándoles un hervor en poca agua. Hacer lo mismo con las habas peladas.
- Hacer aderezo, dorando los ajos en mantequilla y aceite, luego agregar la crema de ají amarillo, freír desglasando, hasta constituir un aderezo homogéneo; luego agregar el fondo.
- Cuando inicie el hervor, agregar yuyo, habas, luego las papas integrar e incorporar el queso desmenuzado, dejar reposar.

Sin embargo, en el Perú y sobre todo en las zonas andinas, aún existen productos y plantas con el cual se elaboran comidas saludables que benefician al organismo en el largo camino de la digestión.

Una de esas plantas, es el yuyo, cuyas hojas tiernas poseen alto contenido de calcio, hierro, magnesio, fósforo y vitaminas A y C.

Es una de las tradicionales comidas que fueron consumidas por nuestros antepasados, juntamente con la quinua y kiwicha cuyos contenidos proteicos con similares.

PREPARACIÓN. En muchos hogares, se acostumbra a comer esta deliciosa planta natural debido a su rico sabor y fácil digestión.

COCINA DEL CENTRO			
RECETA: HUATIA SULCANA (4 porciones)			Receta # 90
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Cabeza de lomo cortada en trozos de 200 grs.	6	Unid.	
Hierbabuena fresca	1	atado	
Culantro fresco	1	atado	
Perejil fresco	1	atado	
Huacatay fresco	¼	atado	
Romero fresco	2	Unid.	
Chicha de jora	¼	Lt.	
Fondo de res	1/8	Lt.	
Sal y pimienta		Al gusto	
Acompañar:			
Camotes amarillos asados	1	Kg.	
Papas huayro asadas	1	Kg.	
Salsa de Rocoto		Al gusto	

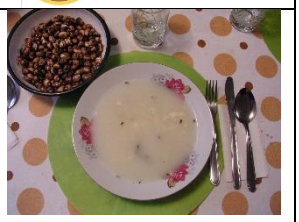
PROCEDIMIENTO:

- Condimentar las carnes con sal y pimienta, reservar en lugar fresco, brevemente.
- Tomar una olla de barro y forrar el fondo con las hierbas requeridas.
- Envolver luego cada trozo de carne con las hierbas y colocarlos al fondo de la olla forrada.
- Luego cubrirlas con las hojas y bañar todo con la chicha y el fondo.
- Cerrar la olla herméticamente y llevar a cocer de 30 a 40 minutos. Dejar reposar.

PRESENTACIÓN:

Servir la preparación en platos o fuentes, con las hierbas, el jugo y la guarnición. Decorar.

COCINA DEL CENTRO

RECETA: YACU CHUPE			Receta # 91
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**	
Papa blanca arenosa (Canchan)	500	grs	
Queso fresco cortado en cubos	150	grs	
Huacatay, payco, muña, ruda		c/n	
Agua	1	lt	
Huevos batidos.	3	unid	
Acompañar:			
Maíz cancha tostada;			
Ají de rocotos.			

PROCEDIMIENTO:

- Cocer las papas peladas y cortadas en rodajas hasta que cocinen totalmente.
- Conservar. Incorporar las yerbas picadas en chifonade fina, el queso y los huevos batidos probar y conservar.

PRESENTACIÓN:

Servir la preparación en plato hondo, acompañar con maíz cancha y ají de mesa. Decorar.

Opcional:

Queso fresco

Huevos batidos

Habas verdes

POSTRES PERUANOS				
RECETA: MAZAMORRA MORADA				Receta # 92
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**		
Maíz morado	1	kg		
Manzana criolla en brunoise	250	gramos		
Piña Golden	1	Unid.		
Membrillo en brunoise	2	Unid.		
Guindones	100	gramos		
Huesillos	100	gramos		
Orejones	100	gramos		
Guindas	100	gramos		
Azúcar	450	gramos		
Limones	3	Unid.		
Canela en rama	20	gramos		
Clavo de olor	10	gramos		
Harina de camote	200	gramos		
Chuño	200	gramos		

PREPARACIÓN:

- Se pone a hervir el maíz morado con la cáscara de piña, el clavo de olor, la rama de canela, la cáscara de membrillo y manzana.
- Luego se cuela y se pone de nuevo a hervir agregándole todos los demás ingredientes hasta que estén a punto. Para ligar, poner sobre el líquido hirviente la harina de camote y el chuño cernidos y diluidos en agua fría hasta obtener la textura deseada.
- Antes de servir agregar el jugo de 1 o 2 limones, si fuera necesario.

POSTRES PERUANOS

RECETA: ARROZ CON LECHE

Receta # 93



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA
Arroz	250	gr.
Agua	300	ml.
Leche condensada	300	ml.
Leche evaporada	400	ml.
Canela	2	unid
Clavo de olor	2	unid
Canela en polvo	20	gr.
Pasas rubias	100	gr.

PREPARACIÓN:

Sancochar el arroz en el agua con la canela y el clavo cuidando que no reviente el arroz, retirarla canela y el clavo, incorporar la leche evaporada poco a poco y la leche condensada, mover para evitar que se queme, incorporar las pasas, servir y espolvorear la canela en polvo.

POSTRES PERUANOS				
RECETA: CHAMPUZ				Receta # 94
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**		
Agua	1	lt.		
Canela	1	ramita		
Clavo de olor	3	unid.		
Membrillo	2	unid.		
Manzana delicia	2	unid		
Piña	1/2	unid		
Azúcar	350	gr.		
Harina de maíz amarillo	100	gr.		
Pulpa de guanábana	500	gr.		
Jugo de limón	5	unid.		
Canela en polvo	20	gr.		
Mote sancochado	100	gr.		

PREPARACIÓN:

Hervir en una olla el agua con el clavo, la canela y la cáscara de piña por 15 minutos, colar y regresar al fuego, incorporar el membrillo, la manzana y la piña picadas, incorporar el azúcar y cocinar por 15 minutos, agregar el mote remojado del día anterior, la harina disuelta en agua fría y la guanábana, mover constantemente a fuego lento, retirar del fuego y agregar el jugo de limón recién exprimido, servir y espolvorear con canela en polvo.

POSTRES PERUANOS				
RECETA: ARROZ ZAMBITO				Receta # 95
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**		
Agua	1 1/2	gr.		
Anís	6	gr.		
Clavo de olor	6	unid.		
Canela	2	rajas		
Arroz	½	taza		
Chancaca	¼	kg.		
Coco seco rallado	4	chda.		
Nueces picadas	4	chda.		
Pasas	4	chda.		
Oporto	¼	1/4		
Canela molida				

PREPARACIÓN:

Hervimos a fuego lento el agua junto con el anís, la canela y el clavo de olor. Cuando rompa el hervor añadimos el arroz y tapamos la olla.

En otra olla, ponemos la chancaca trozada con agua que la cubra y dejamos que hierva hasta que espese.

Vertemos la miel en la olla de arroz sancochado, añadimos las frutas secas (coco rallado, nueces picadas y pasas) y el oporto.

Revolvemos la preparación hasta que espese ligeramente la retiramos del fuego y una vez tibia la vertemos en una dulcera y espolvoreamos con canela molida.

POSTRES PERUANOS				
RECETA: PICARONES				Receta # 96
INGREDIENTES: PICARONES	**CANTIDAD**	**MEDIDA**		
MASA				
Harina sin preparar	650	gramos		
Camote	250	gramos		
Zapallo	100	gramos		
Agua	400	Mil.		
Levadura	30	gramos		
Azúcar	2	cucharadas		
Aceite	1	litro		
MIEL				
Chancaca picada	2	tapas		
Agua	4	tazas		
Canela en rama lo necesario				
Clavo de olor lo necesario				
Membrillo	1	unid		
Piña	1	Unid.		
Naranja	250	gr		
Hojas de higo	2	Unid.		

PREPARACIÓN:

Sancochar el camote y el zapallo.

- Retirar 3 onzas de líquido y licuar todo. Agregar al líquido reservado, tibio, el azúcar y la levadura. Dejar reposar 5 minutos, en lugar abrigado.
- Poner la harina en un tazón agregar la levadura activada y el puré de zapallos y camotes. Batir con fuerza 15 minutos. Dejar reposar en lugar

GLOSARIO DE TERMINOLOGÍA CULINARIA

A

A punto: Cocer o cocinar en su justo punto de cocción o sazonamiento.

Acaramelar: Bañar con caramelo a una preparación.

Acidular: Acción de poner ácido un líquido.

Aderezar: Añadir a un elemento un condimento que le van a dar color sabor o aroma los más comunes son sal, aceite vinagre, especias …

Adobar: Poner un género crudo en un preparado que se llama adobo que consiste en pimentón, especias y sal para darle un aroma especial. Suele ir seguido de un proceso de oreo. Generalmente se utiliza con cerdo. Antiguamente era un método de conservación.

Aguar: Acción de añadir agua a un líquido o elaboración.

Ahumado: alimento que ha sido expuesto al humo y con un sabor a humo y más profundo.

Al Dente: Nombre que se utiliza para designar cuando la pasta cocida un poquito dura, como gusta a los italianos.

Albahaca: Hierba aromática anual de las familias de las laminaceas nativa de Irán, India y otras regiones tropicales de Asia, que lleva siendo cultivada varios milenios. Es muy frecuente su uso en la gastronomía en fresco o seco.

Albardar: Cubrir un género con láminas finas de tocino generalmente carnes o aves para aportarles grasa y evitar que se seque o queme el interior de la pieza al cocinarla.

Albóndiga: Bola de carne, verduras o pescados trabad con pan, huevo y condimentos como cebolla, perejil, ajo especias…

Aliñar: Añadir a un elemento un condimento que le van a dar color sabor o aroma los más comunes son sal, aceite vinagre, especias etc.

Almíbar: Mezcla de agua y azúcar de diferentes espesores según su contenido en azúcar. Se utiliza en repostería.

Aromatizar: añadir a un género una preparación de elementos con aromas acusados (fuertes) como especias, hierbas aromáticas, vinos, licores etc.

Arropar: Tapar con un paño (a veces húmedo) una masa de levadura para que no se seque durante la fermentación.

Arroz arborio: Toma su nombre de un pueblo de la región piamontesa de Italia y es un tipo de arroz que se utiliza para preparar el risotto. Al cocerse suelta un poco de almidón y con ello se obtiene un plato de arroz cremoso de gran sabor.

Asado a la parrilla: El calor incide directamente sobre la pieza que estamos cocinando. Se utiliza para piezas de ración de poco tamaño o de carnes nobles (filete, solomillo etc). No pinchar nunca la carne para darle la vuelta. Untarlo de grasa antes de cocinarlo para evita que pierda jugos y favorecer la formación de una costra.

Asado al Horno: Cocinar un género en un ambiente seco sin elementos húmedos y con grasa. Se utiliza para piezas de gran tamaño que generalmente son sometidas a preelaboraciones.

Asar: Cocinar un género en parrilla, plancha u horno acompañado solo con elementos grasos y sin ningún elemento húmedo de forma que de dorado por fuera y jugoso en el interior.

Aspic: Elaboración fría en cuya preparación interviene la gelatina.

Asustar: Añadir un líquido frío a otro hirviendo para que deje de hervir momentáneamente. Se hace para evitar romper los géneros que estamos cocinando o para engordar salsas ya que los ingredientes sueltan fécula.

Añojo: Carne procedente de un animal de raza bovina (vacuno) sacrificado a los 12 meses de edad.

B

Banderilla: Pequeña preparación generalmente de bocado que se toma como aperitivo. Sinónimo de pincho, tapa o canapé.

Batido: Bebida a base de helado y huevos, leche, licor …

Bavarois: Postre frío elaborado con una crema inglesa 8 de vainilla, chocolate, café), claras montadas o nata montada y gelatina. Se puede elaborar con jugos de frutas (fresa etc.)

Bañar: Cubrir un género totalmente con un líquido, pero lo suficientemente espeso para que permanezca sobre él.

Baño María: Cocinar dentro de un recipiente que a su vez esté dentro de otro que contiene agua hirviendo. Se utiliza para cocciones que van en moldes porque ralentiza el proceso de cocción impidiendo que el género tome color y favoreciendo la penetración progresiva del calor. También se utiliza para géneros que al fuego directo se pegan con facilidad por ejemplo chocolate, crema pastelera etc.

Bearnesa: Salsa que se obtiene de emulsionar mantequilla y yemas. Se le suelen añadir hierbas aromáticas.

Blanquear: Hervir durante unos segundos un alimento para que pierda su acidez.

Bordelesa: Salsa elaborada con vino de Burdeos, cebolla y caldo de carne. Se utiliza para carnes y caza.

Brandada: Elaboración de pescado cocido, puré de patata, nata y gelatina.

Bridar: Sujetar con un cordel fino diversos géneros (aves, carnes, pescados) para apretar su carne y que conserve la forma que se les ha dado después de su cocinado. Se suele utilizar también para conservar el relleno de algunas carnes falda etc.

Brocheta: Preparación de carne o el pescado generalmente cortado en dados que se ensarta en un pincho (denominado broqueta) con verduras crudas que se elabora en la plancha.

Budín: Alimentos cocidos al baño maría en los que se utiliza el huevo como elemento de ligazón. (para que cuajen).

Bullabesa (Bouillabaisse): Sopa de pescado elaborada en la zona mediterránea francesa.

Buñuelo: Elaboración en la que se fríe en abundante pasta choux a la que se le ha dado forma redonda. Pueden ser dulces y salados.

C

Caldereta: Guiso de carne (conejo, cordero) o pescado acompañado de verduras.

Caldo corto: Liquido rico en sabor que se ha dejado reducir (para que concentre el sabor) en el que posteriormente se cuece un pescado.

Chilindrón: Guiso de pollo o conejo elaborado con tomate, cebolla pimientos y vino.

Chino: El colador chino es un colador que tiene forma cónica (parecido a un embudo), construido generalmente en acero inoxidable y que es empleado para filtrar la fase cónica de la liquida en un alimento en la cocina (generalmente pures, cremas, caldos, salsas, etc.…) separando las partes solidas que puedan tener en suspensión.

Choux: Pasta de agua, mantequilla, harina y huevo con la que se elaboran los Profiteroles, relámpagos, buñuelos etc. Al hornearla se infla quedando hueca. Pequeños pastelillos elaborados con esta masa rellenos generalmente de nata o crema pastelera.

Cincelar: Hacer incisiones en una pieza para facilitar su proceso de cocción se usa sobre todo para pescados y asados.

Clarificar: Dar transparencia a un caldo eliminando las impurezas. Se hace haciendo una bola con mezcla de clara verdura y carne magra que al sumergirse en un líquido hace subir las impurezas.

Coagular: Solidificar un líquido.

Cocción a la inglesa: consiste en cocer un género en abundante agua hirviendo a borbotones con mucha sal y destapado.

Cocción al caldo corto: Cocinar un género en un caldo rico en sabores aromáticos. Se utiliza casi siempre para piezas enteras normalmente pescados que vayamos a servir fríos o calientes.

Cocción al vapor: cocción en la que es el vapor de agua el que incide directamente en el alimento evitando perdida de sabor y elementos nutritivos. Se utiliza poniendo una rejilla que contendrá los alimentos dentro de un puchero con agua sin que sobrepase la rejilla. El vapor atraviesa la rejilla y cocina los alimentos.

Cocer: Cocinar un género sumergiéndolo en un líquido en ebullición o desde frío, pero llevándolo a ebullición (agua, caldo, grasa etc).

Compota: Dulce elaborado de la cocción de diversas frutas con azúcar, generalmente manzana, pera, orejones, higos, pasas etc.

Condimentar: Añadir a un género elementos que le van a dar color, sabor o aroma.

Crema inglesa: Salsa ligera elaborada con yemas, azúcar y leche. Se utiliza para acompañar platos de repostería.

Crema pastelera: Crema espesa elaborada con azúcar, leche, huevos, harina y un elemento aromático generalmente canela o vainilla. Se utiliza para rellenar canutillos, brazos gitanos etc.

Cuajo: Fermento que se obtiene de los mamiferos rumiantes y tiene la propiedad de hacer coagular la caseína de la leche. Se utiliza en la elaboración de cuajadas y quesos principalmente.

D

Desglasar: Añadir vino a u recipiente en el que hayamos cocinado una carne para recuperar los jugos que se han quedado pegados raspando con una varilla.

Desgrasar: Quitar la grasa sobrante en una preparación.

Deshuesar: Separar los huesos de la carne.

Desmigajar: Hacer migajas un alimento.

Desmigar: Deshacer el pan en migas.

E

Edulcorar: Añadir un dulce a un género generalmente azúcar.

Embadurnar: Untar, empapar

Empanar: Pasar un género por harina, huevo y pan rallado.

Emplatar: Colocar los alimentos ya terminados en una fuente o plato cuidando la presencia y decoración.

Emulsionar: Consiste en juntar dos géneros diferentes para forma un género homogéneo. Para ello hay que batirlos y usar otro género que actúe como emulsionante, por ejemplo, la lecitina del huevo para elaborar mahonesas.

Encurtidos: Se denomina con este nombre las hortalizas conservadas en vinagre. Los más comunes son los pepinillos y las cebolletas.

Ensartar: poner en una broqueta trozos de carne o pescado para cocinarlos asados a la parrilla

Escabechar: Poner un género crudo o cocinado en vinagre. Método de conservación.

Escaldado: Sumergir un género en agua hirviendo durante un rato para reducir su volumen, facilitar su pelado etc.

Escalfar: Técnica culinaria que consiste en cocer huevos sin cáscara en agua hirviendo con vinagre

Escarchar: Técnica culinaria por el un alimento generalmente fruta se queda recubierto de una capa de azúcar cristalizada. Se suele hacer sumergiéndolo en un almíbar.

Española: Salsa básica de la cocina que acompaña carnes. Se elabora a base de verduras pochadas, ligadas con harina tostada y mojada con caldo de carne.

Espumar: Retirar la espuma que se produce en los líquidos al llegar al punto de ebullición y que queda flotando en la superficie y está formada por impurezas.

F

Farsa: Relleno de preparaciones culinarias generalmente trabadas con una salsa espesa para que permanezcan en su interior.

Fermentación: Acción por la que las masas elaboradas con levadura aumentan su volumen adquiriendo esponjosidad al ponerlas a una temperatura templada

Flamear: Pasar por una llama sin humo un género (normalmente aves) para quitar las plumas. Hacer arder un líquido que contenga alcoholen una preparación cualquiera para aromatizarla.

Fondant: que funde.

Fondo: Caldo rico en sabor que se obtiene de cocer agua con verduras, huesos o carnes duras. Se denomina con el nombre del elemento con el que haya cocido caldo de carne, caldo de ave, caldo de verduras etc. Se utiliza generalmente para elaborar salsas. Se denomina oscuro cuando adquiere ese color para ello las verduras y la carne o los huesos se doran primero.

Freír: Cocinar un género total o parcialmente sumergiéndolo en una grasa generalmente aceite o mantequilla. La temperatura de fritura va en función del grosor y naturaleza de la pieza.

Fumet: Caldo de pescado.

G

Gelatina: Sustancia en polvo o en hojas incolora, insípida e inodora que se hidrata en agua fría para posteriormente disolver en una preparación caliente que tras enfriarse gana en espesor y cremosidad.

Glasear: Cubrir una preparación con azúcar glass (polvo). Dorar la superficie superior de una preparación. Cocinar a fuego suave un género con mantequilla azúcar y un poco de agua para que al final quede caramelizado.

Guarnecer: Acompañar el ingrediente principal o principales de un plato de otros géneros que lo acompañan y complementan denominado guarnición.

Guarnición: ingredientes que acompañan al elemento principal de un plato.

Guisar: Técnica culinaria en la que cocina carne de vacuno cortado en dados que primero se saltea y después se cuece en caldo de carne aromatizado con vino y acompañado de verduras como zanahorias, cebolla, guisantes…

H

Helar: Solidificar una preparación a una temperatura bajo cero sin dejar de moverla de forma que al helarse quede con una consistencia cremosa. Suele hacerse con una heladora.

Hojaldre: Masa compuesta de harina, agua y mantequilla.

L

Laquear: Untar un alimento antes de cocinarlo con una crema mantecosa.

Lardear: Untar con grasa un alimento que se está asando.

Levantar: Hervir una preparación ya elaborada y que se haya conservado un tiempo para evitar y/o comprobar una posible fermentación o deterioro.

Licuar: Convertir en liquido un alimento.

Ligar: Espesar o dar cuerpo a una preparación por medio de un elemento de ligazón (harina, fécula o emulsionantes)

Lunch: Comida ligera que se sirve antes de la comida principal o en actos públicos.

M

Macerar: poner un género en compañía de vinos, licores, zumos para que tome el sabor de estos. Se utiliza para cualquier tipo de líquidos.

Majar: Aplastar o machacar de forma grosera un género para mezclarlo con otros. Generalmente se hace en el mortero.

Marinar: Poner un género en una mezcla de vino, verduras, vinagre, especias, hierbas aromáticas etc para aromatizarlo y ablandarlo.

Mechar: Introducir en una carne tiras de tocino con una mechadora para aportar grasa en el interior y evitar que se que durante su cocinado.

Meuniere: Pescados que se cocinan con mantequilla y al final se añade zumo de limón.

Milanesa: Escalope (Filete)de carne empanado.

Milhojas: Pastel en la que se superponen capas de hojaldre elaboraciones de repostería tales como nata montada, crema pastelera, mermeladas etc.

Mojar: Añadir a una preparación un líquido.

Moldear: Introducir un género cualquiera en un molde para que por cocción solidificación o congelación tome la forma del molde.

Montar: Emulsionar. Emplatar. Colocar los géneros sobre un zócalo después de elaborados.

Mousse / Mus: Espuma. Elaboración esponjosa a base claras a punto de nieve o de nata semi-montada que se ayuda de colas para asegurar la consistencia mezclados con un ingrediente ya sea dulce o salado.

N

Napar: Cubrir un alimento totalmente con un líquido de forma que permanezca sobre él.

Nieve: Claras batidas que adquieren color blanco y gran esponjosidad. Están bien montadas cuando al dar la vuelta al recipiente que las contiene no se caen.

P

Paisana: Guarnición de verduras cocidas cortadas en bastones.

Pasteurización: Método de conservación por el que se eliminan los gérmenes al calentar el alimento durante unos segundos a 70º C. El alimento se enfría rápidamente para evitar que la exposición excesiva al calor elimine nutrientes.

Paté: Mezcla de foie, carne, huevos, leches y condimentos (licores y pimienta generalmente) de consistencia untuosa. Se come frío y untando en pan. Los más comunes son los de oca, pato y cerdo, aunque hoy día se han puesto de moda los de otros alimentos como salmón, anchoas, etc.

Picar: Cortar cualquier género finamente de diferentes formas.

Pincho: Pequeña preparación generalmente de bocado que se toma como aperitivo. sinónimo de Banderilla, tapa o canapé.

Pochar: Ablandar un género en una grasa tapado a temperatura moderada de forma que tome color. Al final conviene destaparlo para que pierda el agua.

Pudding: Pastel dulce o salado de pan o bizcocho. Se puede presentar frío o caliente.

Punto de nieve: Claras batidas que adquieren color blanco y gran esponjosidad. Están bien montadas cuando al dar la vuelta al recipiente que las contiene no se caen.

R

Ragú / Ragout: Sinónimo de guiso. Técnica culinaria en la que cocina carne de vacuno cortado en dados que primero se saltea y después se cuece en caldo de carne aromatizado con vino y acompañado de verduras como zanahorias, cebolla, guisantes

Rallar: Convertir un género en virutas.

Rebozar: Pasar un género por harina y huevo.

Rectificar: Poner a punto de sal, condimentos, color etc una preparación.

Reducir: Disminuir el volumen de un líquido o salsa por evaporación para conseguir que engorde y gane sabor.

Reforzar: Añadir alguna preparación para intensificar su color o sabor.

Refrescar: Pasar un género por agua fría abundante nada más cocerlo para cortar el proceso de cocción y, quitar el exceso de sal y enfriarlo.

Rehidratar: Sumergir un género que se ha secado previamente en un líquido para que recupere sus características anteriores.

Rehogar: Ablandar un género en una grasa tapado a temperatura moderada de forma que tome color. Al final conviene destaparlo para que pierda el agua que hayan podido soltar el género en cuestión.

Remojar: Sumergir un género en abundante agua fría. Se utiliza para Rehidratar géneros secos y para que géneros que hayan sido conservados en salazón pierdan la sal y recuperen el agua por ejemplo el bacalao.

Rustir: Sinónimo de asar.

S

Salar: Echar sal a un género, ponerlo en salazón ya sea por medio de capas de sal o salmuera.

Salazón: Alimento cubierto de sal. Poner un alimento cubierto de sal.

Salmuera: Mezcla de agua y sal en la que se sumerge un género.

Saltear: Cocinar un género total o parcialmente en una grasa a fuego vivo y descubierto para que quede dorado. Las piezas suelen enharinarse para facilitar el dorado de las piezas y que están pierdan agua. Se utiliza con géneros de pequeño tamaño.

Sazonar: Añadir sal a una preparación.

Sofreír: Ablandar un género en una grasa tapado a temperatura moderada de forma que tome color. Al final conviene destaparlo para que pierda el agua que hayan podido soltar el género en cuestión.

Soluble: Que se disuelve al agua.

T

Tamizar: Separa usando un tamiz granos o acumulaciones en preparaciones en forma de polvo. Convertir un género cocinado en puré pasándolo por un tamiz o pasapurés.

Tartaleta: Pequeño recipiente en forma de cuenco para contener una preparación. Elaborado con pasta quebrada. Nombre que se aplica a las preparaciones que llevan como continente una tartaleta.

Tornear: Recortar las aristas de un género para darle forma regular, redonda. Normalmente se utiliza para verduras que van de guarnición.

Trinchar: Cortar un género cocinado para racionarlo. Se utiliza para piezas grandes de ave y carne.

V

Vapor: Técnica de cocción en la que es el vapor de agua el que incide directamente en el alimento evitando perdida de sabor y elementos nutritivos. Se utiliza poniendo una rejilla que contendrá los alimentos dentro de un puchero con agua sin que sobrepase la rejilla. El vapor atraviesa la rejilla y cocina los alimentos.

Vinagreta: Salsa de acompañamiento a base de vinagre, aceite, sal y verduras generalmente cebolla, tomate, pimiento verde y pimiento rojo.

Volován: Preparación de hojaldre de forma redonda que se rellena por el centro modo de cuenco. Tapado con el mismo hojaldre.

W

Wasabi: Raíz nudosa de color verde de la planta japonesa Wasabia Japonica. El wasabi produce la misma sensación de calor o picor en la nariz que el rábano picante y se utiliza con el sushi y el sashimi. Se encuentra en forma de pasta o en polvo en tiendas de alimentación asiática.

Wok: Sartén cóncava de Hierro muy utilizada en la cocina asiática. Transmite muy bien el calor y permite cocciones muy rápidas.

FUENTE:

Gastón Acurio. Libro: Bravazo más de 600 recetas para volver a cocinar en casa.

GASTRONOMÍA. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Faculta de Agropecuaria y nutrición.

Gloria Hinostroza Clausen. Cocina Limeña. Universidad San Martin de Porras

Jorge Yeshayahu Gonzales-Lara Publicado La Diaspora Peruana