

Recetario de platos a base de papa



PERÚ

Ministerio
de Agricultura y Riego



Instituto Nacional de Innovación Agraria

EL PERÚ PRIMERO



PROYECTO

045_PTT

“Incorporación de productores a la cadena de valor con las variedades de papas mejoradas y nativas, para mejorar la oferta alimentaria de las poblaciones rurales de la zona norte del Perú”.



MINISTERIO DE AGRICULTURA Y RIEGO
INSTITUTO NACIONAL DE INNOVACIÓN AGRARIA - INIA
DIRECCIÓN DE DESARROLLO TECNOLÓGICO AGRARIO
SUBDIRECCIÓN DE PRODUCTOS AGRARIOS



Tabla de contenido

Recetario de platos a base de papa

Ministro de Agricultura y Riego
Ing. Jorge Luis Montenegro Chavesta

Viceministro de Desarrollo e Infraestructura Agraria y Riego
Econ. Carlos Alberto Ynga La Plata

Viceministra de Políticas Agrarias
Econ. Paula Rosa Carrión Tello

Jefe del INIA
Jorge Luis Maicelo Quintana, Ph. D.

© Instituto Nacional de Innovación Agraria-INIA

Proyecto 045_PTT

“Incorporación de productores a la cadena de valor con las variedades de papas mejoradas y nativas, para mejorar la oferta alimentaria de las poblaciones rurales de la zona norte del Perú.”

Elaboración de contenido:

Ing. Héctor Cabrera Hoyos
 Ing. Rosmeri Verónica Pando Gómez
 Bach. Yessenia Katherine Castro Horna

Elaboración de recetas:

Sr. Omar Gutiérrez Rojas
 Instituto de Gastronomía IISEP - Cajamarca

Editado por:

Instituto Nacional de Innovación Agraria - INIA
 Equipo Técnico de Edición y Publicaciones
 Av. La Molina 1981, Lima- Perú
 (51 1) 240-2100 / 240-2350
 www.inia.gob.pe

Editor general:

Eliana Alviárez Gutierrez, D. Sc.

Revisión de contenido:

Betty Flores Gonzales
 Heillen Calderón Castillo
 Gabriela Salazar Alvarez

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2019-17893

Prohibida la reproducción de este libro por cualquier medio, total o parcialmente, sin permiso expreso.

Diseño y diagramación:

Abner Fernando Mio Torrejón
 Luis Carlos Arévalo Mercado
 Jeams Lopez Acaro

Publicado:

Diciembre, 2019

Primera edición:

Diciembre, 2019

Tiraje:

1 000 ejemplares

Impreso en:

Nombre de la imprenta: Gigraf E.I.R.L.

RUC: 20603463715

Teléfono: 976679122

Dirección: Jr. Cinco Esquinas 661 - Cajamarca

E-mail: gigrifeirl@gmail.com

ISBN:

978-9972-44-037-3

Sección I Platos de entrada

• Atago con papa nativa y mollejas anticucheras	7
• Ñoquis de papa nativa en salsa de chochos y dedos de pollo al panko	8
• Pescado al panko con puré rústico de papa	9
• Costillas de cerdo en salsa bbq de aguaymanto y puré de papa nativa	10
• Pastelito de papa en panca al horno con pollo adobado	11
• Majado de papa con plátano con enrollado de cuy	12
• Lomo saltado con sabor a Cajamarca y papa nativa	13
• Tortita de papa y Chiclayo verde con mechado de choncho	14
• Crema de papa y pajuro	15
• Ají de quinua y pollo con papa nativa con aromas a paico	16
• Pastel de papa en picante de pato con berenjena	17
• Solterito de chochos y papa nativa	18
• Camarones flameados en papa Huayro y salsa de huacatay	19
• Puré de papa tricolor con asado de cerdo	20
• Pejerrey relleno con papa nativa en crema de chochos	21
• Ensalada de papas nativas al estilo cajacho	22
• Papa gratinada en salsa de queso mantecoso y pollo	23
• Albóndigas rústicas de papa con salsa de aguaymanto	24
• Piqueo de papa Huagalina y pollo en salsa de tuna	25
• Cuy broaster con papa nativa a la parrilla y mojo picón andino	26
• Bolipapas con salsa tártara a mi estilo	27
• Cochifrito anticuchero con papa al horno	28
• Costillas de cerdo en salsa de chicha morada con papas nativas al romero	29
• Hamburguesa de papa, quinua y hongos	30
• Causa rústica con ceviche andino	31
• Tacu tacu de pallares y puré de papa con asado de res	32
• Rolls de papa con trucha en salsa de maracuyá	33
• Soufflé rústico con pollo	34
• Papas duquesa con pollo pachamanquero al barro	35
• Lengua de res a la parrilla con picante de papa y chocho	36
• Puré de papa y maíz morado con saltado de pulpo anticuchero	37
• Papa rellena con cuy a los dos ajíes	38
• Causa frita con brocheta de langostinos en salsa de chochos	39
• Piqueo de papa nativa con tartar de trucha a mi estilo	40
• Trucha a la piedra y Huayro a la parrilla con salsa pachamanquera	41
• Croquetas de papa con quinua en salsa de huacatay	42

Sección II Postres y Bebidas

- Crepes rellenos con dulce de papa nativa y coulis de moras
- Cuencos de chocolate con mousse de papa y aguaymanto
- Falsas trufas de papa
- Helado de papa nativa con quinua y sauco
- Budín de papa y plátano
- Delicia de papa Huagalina y olluco (dulce Cajamarca)
- Papa frozen a mi estilo

GLOSARIO ABREVIATURAS

43

44

45

46

47

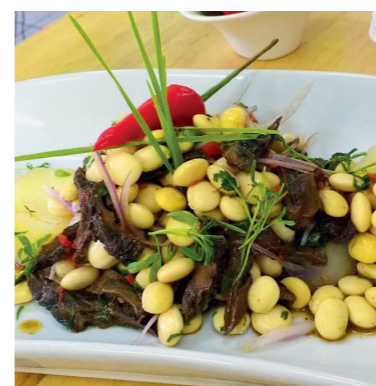
48

49

50

51

52



INTRODUCCIÓN

La papa es considerada patrimonio histórico de la humanidad y uno de los componentes principales de la dieta alimenticia de las poblaciones urbanas y rurales del Perú. A nivel nacional, el cultivo de papa ocupa el segundo lugar en superficie cultivada. Esta actividad es desarrollada básicamente en la región de la sierra y en cada zona de producción se obtienen diferentes variedades con características muy particulares. Actualmente, es considerado un alimento versátil, que puede ser preparado de diversas formas.

Se destaca por su gran contenido de carbohidratos y vitamina C, moderada cantidad de hierro y poco contenido de grasa. Además posee fibra, micronutrientes como las vitaminas B1, B3 y B6 y minerales como potasio, fósforo y magnesio. Así mismo, contiene compuestos orgánicos como el ácido pantoténico, riboflavina y antioxidantes alimenticios; los cuales contribuyen a prevenir enfermedades relacionadas con el envejecimiento. (FAO, 2018).

En este contexto y con la finalidad de ampliar la información que existe respecto a la preparación y consumo de la papa, el Instituto Nacional de Innovación Agraria (INIA) y el Ministerio de Agricultura y Riego (MINAGRI) han elaborado el presente recetario denominado “recetario de platos a base de papa”. El documento se sustenta en la experiencia de profesionales cajamarquinos de la industria culinaria, quienes han plasmado su experiencia del uso de la papa como uno de los ingredientes más utilizados de la extensa gastronomía peruana.

Este recetario está dirigido a amas de casa, estudiantes, profesionales dedicados a la gastronomía peruana y público en general; donde los lectores encontrarán variedad de recetas de alto valor nutritivo, preparados con ingredientes propios de las regiones productoras de papa. Adicionalmente, buscamos incrementar el hábito de consumo de este tubérculo, hecho que se reflejará en el incremento de la demanda interna y con ello, el incremento de los ingresos de los productores que se dedican a la siembra de este cultivo. Esto a su vez traerá como resultado mejorar la calidad de vida de sus familias.

Sección I

Platos de entrada



elaborados con
papa

Platos de entrada

Atago con papa nativa y mollejas anticucheras



Ingredientes

- Atago 2 atados
- Papa nativa 300 g
(cualquier papa blanca)
- Aceite 2 cdas.
- Mantequilla 1 cda.
- Cebolla china picada ¼ de atado
- Rocoto picado ½ cda.
- Mote pelado 150g
para acompañar
- Sal y pimienta al gusto

Mollejas anticucheras:

- Mollejas de pollo 300 gr
(limpias y cocidas)
- Crema de ají panca 1 cda.
- Crema de ají amarillo 1 cda.
- Chicha de jora fuerte 2 cdas.
- Ajo molido ½ cda.
- Orégano 1 cda.
- Sal, pimienta y comino al gusto
- Aceite lo necesario

Preparación

- Cocer las papas con cáscara, pelar y triturar con un tenedor, reservar.
- Pasar las hojas de atago por el agua hirviendo por unos segundos, retirar y colocar en agua fría. Luego exprimir bien el exceso de agua, llevar a moler en un batán o licuadora (sin triturar mucho).
- En una sartén a fuego lento agregar la mantequilla, la papa, el atago, la cebolla china picada y el rocoto picado. Mezclar de forma homogénea unos minutos y rectificar el sabor con sal y pimienta.

Para las mollejas anticucheras:

- En un recipiente hondo agregamos las cremas de ajíes, la chicha de jora, los ajos, el orégano, la sal, la pimienta, el comino y dar punto de sabor. Luego agregar las mollejas. Mezclar bien y dejar que macere 2 horas cómo mínimo en un lugar frío.
- Pasado el tiempo, colocar las mollejas escurridas en la plancha caliente. Mezclar el aderezo reservado con el aceite y con ello mojar nuestras mollejas hasta que queden doraditas y jugosas.
- Servir en un plato atago con papa dando forma con un molde. Acompañamos esto con las mollejas, mote y una salsa criolla. Disfruten.

Platos de entrada

Ñoquis de papa nativa en salsa de chochos y dedos de pollo al panko



Platos de entrada

Pescado al panko con puré rústico de papa



Ingredientes

- Papa blanca ½ kg
- Chocho (tarwi) 150 g
- Pechuga de pollo 1 unid. de 400 g
- Queso suizo 100 g
- Queso fresco 100 g
- Harina s/p 200 g
- Cebolla 1 unid.
- Dientes de ajo 3 unid.
- Ají amarillo entero (escabeche) 2 unid.
- Tomate 1 unid.
- Culantro picado 1 cda.
- Panko 250 g
- Huevo 2 unid.
- Leche evaporada 200 ml
- Mantequilla 50 g
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Preparación para los ñoquis:

- Sancochar la papa con cáscara para no absorber agua; una vez listo pelar, prensar y agregar los siguientes ingredientes: clara de huevo, harina 150 g, sal, pimienta y queso suizo rallado 50 gr. Luego, proceder a mezclar todo hasta lograr una masa homogénea y reservar en la refrigeradora por 20 minutos aproximadamente. Pasado el tiempo, sacar pequeñas partes de masa y comenzar a dar forma de un chizito. Llevar a cocer en una olla con agua, laurel, sal y aceite, desde agua hirviendo hasta que suban a la superficie, retirar en un recipiente enmantequillado y reservar.

Para los dedos de pollo al Panko:

- Cortar la pechuga en trozos de tamaño de un dedo, luego sazonar con sal y pimienta; pasar por huevo batido, luego por harina regresamos al huevo batido y al final pasamos por el panko y procedemos a freír. Retiramos en papel absorbente para quitar el exceso de aceite.

Para la salsa de chocho:

- En una sartén colocar una cucharada de aceite, saltear el ají amarillo, trozos de cebolla, dientes de ajo, ramas de culantro, el chocho, sal y pimienta; dejar enfriar y luego licuar con leche y queso (parecido a una huancaína). Llevar a fuego en una sartén con mantequilla, sazonar luego agregar los ñoquis un minuto; retirar y servir en un plato hondo con su misma salsa, los dedos de pollo y queso suizo rallado.

Ingredientes

- Filete de pescado (tollo) ½ kg
- Harina s/p 200 g
- Huevo 3 unid.
- Panko o pan molido 200 g
- Sal y pimienta al gusto

Puré rústico de papa:

- Papa nativa cocida 300 g
- Quinoa cocida 50 g
- Habas frescas cocidas 150 g
- Leche ¼ de taza
- Mantequilla 50 g
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

- Sazonar los filetes de pescado con pimienta al gusto.
- En un recipiente cascar los huevos y agregar sal, batir y reservar.
- Pasar los filetes por el huevo, luego harina, regresamos al huevo y al final por el panko.
- Freír en abundante aceite los filetes, hasta obtener un color dorado.

Para el puré rústico de papa:

- Prensar las papas y las habas, luego las reservamos.
- Llevar a fuego una olla, agregar la mantequilla, la papa, las habas, la quinoa, leche, sal, pimienta y mezclar hasta que se integren completamente todos los ingredientes y el puré quede cremoso.
- Servir el puré con el pescado y ensalada fresca.

Platos de entrada

Costillas de cerdo en salsa bbq de aguaymanto y puré de papa nativa



Platos de entrada

Pastelito de papa en panca al horno con pollo adobado



Ingredientes

- Costillas de cerdo 1 kg
- Aguaymanto 200 g
- Salsa kétchup 5 cdas.
- Miel de abeja 2 cdas.
- Sillao 4 cdas.
- Azúcar rubia 150 g
- Zumo de kion ½ cdta.
- Salsa inglesa ½ cdta.
- Ajo molido ½ cda.
- Mantequilla 50 g
- Pisco o ron 1 onza
- Zumo de limón ½ cda.
- Vinagre blanco 1 cda.
- Orégano ½ cdta.
- Aceite c/n
- Sal y pimienta al gusto
- Agua 100 ml

Puré de papa morada:

- Papa nativa Leona (cocidas y peladas) 400 g
- Mantequilla 2 cdas.
- Leche ½ taza
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

- Lavar el aguaymanto, licuar con 50 mililitros de agua, tamizar y reservar.
- Llevar a fuego una olla con 1 taza ½ de agua, agregar el kétchup, sillao, salsa inglesa, el aguaymanto licuado, miel, ajo, kiñón, orégano y el azúcar. Dejar que hierba y mover constantemente a fuego bajo durante 15 minutos hasta que tome punto, rectificar el sabor con el zumo de limón, sal, pimienta y mantequilla. (obtener una salsa densa y agridulce).
- A continuación, colocar la costilla a una bandeja y salpimentar, luego untar con la ayuda de un pincel de cocina o con una cuchara, una generosa cantidad de la salsa de bbq de aguaymanto por sus dos caras. Llevar al horno precalentado a 200 °C durante 25 minutos.
- Pasado el tiempo, retirar la costilla y volver a agregar más salsa, dar la vuelta para seguir cocinando el otro lado y dejar en el horno por unos 20 minutos más, hasta que cocine completamente (las costillas cojan punto de caramelo).

Para el puré de papa morada:

- Prensar las papas y reservar.
- Llevar a fuego una olla, agregar la mantequilla, la papa, leche, sal, pimienta y mezclar hasta que se integren completamente todos los ingredientes y el puré quede cremoso.
- Servir el puré con las costillas y germinado de lenteja.

Ingredientes

- Choclo desgranado y licuado 100 g
- Panca de choclo (grandes) 8 unid.
- Papa Peruanita (sancochada y prensada) 300 g
- Yema de huevo 2 unid.
- Queso mantecoso 100 g
- Leche ½ taza
- Huacatay picado 1 cda.
- Mantequilla 50 g
- Sal y pimienta al gusto

Pollo adobado:

- Pierna de pollo con encuentro 2 unid.
- Cebolla finamente picada 1 unid.
- Ajo 1 cda.
- Crema de ají panca 2 cdas.
- Crema de ají amarillo 1 cda.
- Aceite c/n
- Chicha de jora fuerte ¼ de taza
- Culantro picado 1 cda.
- Orégano 1 cdta.
- Sal, pimienta y comino al gusto

Preparación

- Lavar bien la panca por ambos lados y reservar.
- Mezclar el choclo licuado con las 2 yemas de huevo. Luego llevamos una sartén a fuego lento y agregar la mantequilla, la mezcla del choclo, un poco de leche y dejar cocer 4 minutos.
- Luego agregar el puré de papa, mezclar hasta obtener una mezcla homogénea y rectificar el sabor con sal, pimienta y huacatay picado.
- En una panca agregar la mezcla, acomodar al centro un pedazo de queso y envolver cómo si fuese una humita.
- Llevar al horno precalentado a 180 °C por aproximadamente 15 minutos.

Para el adobado de pollo:

- Mezclar en un recipiente la mitad de los ajíes, chicha, ajo, orégano, sal, pimienta y comino, sumergir el pollo y dejar marinar por un mínimo de 2 horas.
- Aparte en una olla, agregamos aceite y sellar el pollo (dorar el pollo) luego retirar y reservar.
- En la misma olla en el cual se selló el pollo hacer un aderezo en base a ajo, cebolla, la otra parte de las cremas de ajíes y rehogamos bien hasta obtener un aderezo cremoso. Agregar el pollo, el líquido del macerado y un poco de caldo de ave o agua.
- Tapar y dejar cocinar a fuego lento hasta que el pollo esté tierno, si fuese necesario agregar más líquido, debe quedar jugoso.
- Rectificar el sabor con sal, pimienta, orégano y culantro picado.
- Servir los pastelitos con toda la panca montado con el adobado de pollo, arvejas y zanahoria.

Platos de entrada

Majado de papa con plátano con enrollado de cuy



Platos de entrada

Lomo saltado con sabor a Cajamarca y papa nativa



Ingredientes

- Cuy grande y tierno 1 unid.
- Queso fresco 100 g
- Jamón 100 g
- Espárragos (cocidos) 2 unid.
- Zanahoria 100 g
(en bastones y cocidos)
- Limón 1 unid.
- Hilo pabilo c/n
- Vino blanco 1 onza
- Mantequilla 50 g
- Sal y pimienta al gusto

Majado de papa con plátano:

- Plátano verde 2 unid.
- Papa blanca Amarilis 300
(cocinar con cáscara)
- Aceite 2 cdas.
- Mantequilla 1 cda.
- Culantro picado 1 cda.
- Limón 1 unid.
- Rocoto picado 1 cda.
- Ajo picado ½ cda.
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

- Deshuesar el cuy de forma que nos quede como un bisteck.
- Extender el cuy y sazonar con gotas de limón, sal y pimienta.
- Luego acomodar el queso, jamón, zanahoria, espárragos, enrollar muy despacio y bridar (atar el enrollado con el pabilo para mantener la forma y no liberar el contenido).
- Colocar el enrollado en una fuente para horno, agregar mantequilla en pequeños trozos, vino, dientes de ajo, fondo de ave o agua, si es necesario agregar sal y pimienta.
- Llevar al horno precalentado a unos 200 °C por un aproximado de 25 minutos.
- Quitar el pabilo, cortar en medallones y reservar.

Para el majado de papa con plátano:

- Llevar los plátanos a cocinar desde agua hirviendo por 20 minutos o hasta que estén suaves.
- Triturar los plátanos y la papa con un tenedor o con un mortero. La consistencia debe ser suave, pero con algunos trocitos pequeños.
- A fuego medio, preparar un sofrito en una sartén con mantequilla, aceite y ajo. Agregar la papa, el plátano y rectificar el sabor con sal y pimienta. Apagar el fuego.
- Al final agregar el culantro picado, limón y el rocoto.
- Armar un molde con el majado, coronar con el cuy enrollado y una salsa de su elección.

Ingredientes

- Lomo de res 500 g
- Choclo en grano 100 g
(sancochado)
- Hongos de Porcón 20g
(hidratados en agua tibia)
- Sillao 1 onza
- Vinagre tinto ½ onza
- Cebolla en julianas gruesas 1 unid.
- Tomate en gajos 1 unid.
- Culantro picado 1 cda.
- Papa nativa 400 g
- Ají amarillo en julianas delgadas ½ unid.
- Aceite c/n
- Sal, pimienta y comino al gusto

Preparación

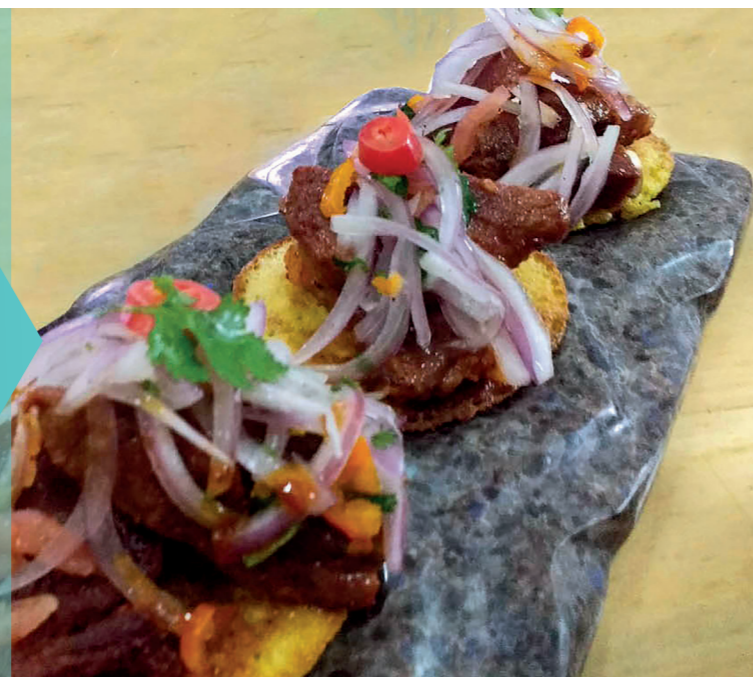
- Cortar el lomo en trozos gruesos (aproximadamente de 3cm x 2cm) condimentar con sal, pimienta y comino.
- Calentar la sartén o un wok a fuego alto con un poco de aceite.
- Cuando se note que empieza a desprender un poco de humo, agregar la carne, sellar unos segundos y comenzar a saltear.
- Verter un poco más de aceite, luego agregar la cebolla, ají amarillo, choclo, hongos picados en juliana, vinagre, sillao y seguir salteando a fuego alto. Incorporar un poco de caldo de ave o carne para hacerlo más jugoso.
- Al final agregar el tomate, culantro picado y rectificar el sabor con sal y pimienta.

Para la papa nativa:

- Lavar bien la papa y cortar en bastones con cáscara (de preferencia utilizar papa nativa Santo Domingo).
- Calentar el aceite, llevar a freír las papas, retirar en un papel absorbente para quitar el exceso de aceite, agregar sal y servir con el lomo saltado.

Platos de entrada

Tortita de papa y chiclayo verde con mechado de chancho



Platos de entrada

Crema de papa y pajuro



Ingredientes

- Papa blanca (cocidas y peladas) 300 g
- Chiclayo verde (picado muy fino) 200 g
- Huevos 3 unid.
- Perejil picado 1 cda.
- Huacatay picado ½ cda.
- Cebolla china picada ¼ de atado
- Aceite c/n
- Queso fresco picado 100 g
- Sal y pimienta al gusto

Mechado de chancho:

- Pierna de chancho 1 kg
- Crema de ají panca 3 cdas.
- Crema de ají mirasol 2 cdas.
- Chicha de jora ½ taza
- Orégano 1 cda.
- Ajo molido 1 cda.
- Cebolla picada 1 unid.
- Sal, pimienta y comino al gusto
- Culantro picado 1 cda.
- Aceite ¼ de taza

Preparación

- Pelar la papa y aplastar con un tenedor.
- Llevar el chiclayo picado a una sartén con aceite, dorar a fuego lento por 4 minutos aproximadamente y reservar.
- En recipiente aparte mezclar los huevos con culantro, huacatay, cebolla china, queso picado, luego agregar el chiclayo, la papa, rectificar el sabor con sal y pimienta, (obtener una mezcla espesa) y reservar.
- Colocar una sartén con suficiente aceite a fuego lento.
- Cuando esté caliente, con una cuchara para sopa, verter una a una las porciones de mezcla, de esta manera se tendrán las tortitas de tamaño regula. Freír a fuego lento.
- Retirar cuando estén doradas y reservar.

Para el mechado de chancho:

- En un recipiente hacer una mezcla con las cremas de ajíes, chicha, sal, pimienta, comino, orégano, ajo, cebolla picada y culantro. Mezclar bien y dar su punto de sal.
- Con la ayuda de un cuchillo hacer agujeros a la carne por todo el contorno y adicionar en ellos la mezcla preparada en el paso anterior.
- Luego, a fuego muy lento, llevar a cocinar la carne en una olla con aceite y una taza de agua. Tapar y dejar cocinar aproximadamente 1 hora, dando vueltas para que tome sabor por ambos lados.
- Servir las tortitas, coronar con el chancho en láminas y añadir la misma salsa que soltó durante su cocción y una salsa criolla.

Ingredientes

- Huevo (escalfado) 1 unid.
- Crema de leche o leche evaporada 100 ml
- Pajuro cocido 200 g
- Papa blanca 300 g
- Caldo de pollo 3 tazas
- Jamón picado 100 g
- Orégano 1 cda.
- Dientes de ajo 3 unid.
- Cebolla roja ½ unid.
- Pan molde 2 unid.

Preparación

- Hervir en el caldo de pollo, las papas, el pajuro, dientes de ajo, cebolla y sal hasta que estén completamente suaves. Dejar enfriar.
- Licuar todo y si ves que la mezcla queda muy espesa agregar el caldo de la cocción.
- Agregar lo licuado a una olla y llevar a fuego lento, en seguida agregar la mantequilla, crema de leche, orégano y rectificar el sabor con sal y pimienta.
- Servir la crema con Jamón picado, crutones de pan y un huevo escalfado.
- Para el huevo escalfado: pon agua en una sartén y añadir sal. Cuando el agua comience a hervir, añadir el huevo y dejar que se cocine unos 4 minutos. Retirar el huevo de la sartén con cuidado y servir.

Platos de entrada

AjÍ de quinua y pollo con papa nativa con aromas a paico



Platos de entrada

Pastel de papa en picante de pato con berenjena



Ingredientes

- Pechuga de pollo (sancochado y deshilachado) ½ unid.
- Caldo de pollo 2 tazas
- Quinua cocida ½ taza
- Crema de pan remojada en leche 1 taza
- Crema de ajÍ amarillo 4 cdas.
- Crema de ajÍ mirasol 1 cda.
- Pecanas peladas 7 unid.
- Orégano seco ½ cda.
- Queso fresco 50 g
- Aceituna de botija 4 unid.
- Brunoise de cebolla 4 cdas.
- Ajo molido 1 cda.
- Papa nativa sancochada 6 unid.
- Paico picado 1 cda.
- Huevo 2 unid.
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

- Rehogar cebolla, ajo, cremas de ajÍ y homogenizar.
- Luego agregar la crema de pan y cocer a fuego medio hasta desaparecer el sabor a pan. Para evitar que la preparación se seque agregar caldo de pollo.
- Agregar el pollo sancochado y la quinua.
- Mover hasta obtener una textura de crema de leche, al final rectificar el sabor con sal, pimienta y orégano.
- Servir acompañado con las papas nativas salteadas en aceite, paico picado, sal y pimienta, adornando con pecanas, queso, aceitunas y huevo duro.

Ingredientes

- Papa blanca arenosa 1 kg
- Queso fresco 300 g
- Huevos 6 unid.
- Leche evaporada 1 taza
- Mantequilla 80 g
- Sal y pimienta al gusto
- Anís en grano ½ cda.
- Nuez moscada una pizca
- Limón 1 unid.

Para el picante de pato con berenjena:

- Pato (cortado en presas) 1 kg
- Crema de ajÍ panca 3 cdas.
- Crema de ajÍ mirasol 1 cdas.
- AjÍ mirasol soasado (sin semillas) 2 unid.
- Berenjena licuada (pasar por agua hirviendo y pelar) 2 unid.
- Chicha de jora ½ taza
- Caldo de ave 3 tazas
- Papa amarilla 2 unid.
- Culantro picado 1 cda.
- Cebolla picada 1 unid.
- Ajo molido 2 cdas.
- Sal, pimienta y comino al gusto

Preparación

- Pelar las papas, cortar en láminas y cocinar en agua hirviendo por unos minutos, retirar en agua fría antes de terminar su cocción.
- En una fuente para horno, previamente untada con mantequilla, colocar la las papas alternando con láminas de queso fresco.
- Aparte batir las claras de huevo a punto de nieve, agregar las yemas, la leche, anís tostado y sazón con sal y pimienta.
- Cubrir la fuente con este preparado y encima colocar trocitos de mantequilla, luego llevar al horno a 180 °C por 30 a 40 minutos, hasta que tenga una capa dorada en la superficie.

Para el picante de pato con berenjena:

- Sazonar las presas de pato con sal, pimienta, comino, ajo molido, 1 cucharada de ajÍ panca y la mitad de la chicha, macerar aproximadamente por 1 hora.
- Calentar el aceite en una olla y sellar las presas por ambos lados, hasta que estén doradas. Retirar.
- En la misma olla hacer un aderezo base con ajo, cebolla, ajÍ panca, ajÍ mirasol; hasta obtener un aderezo cremoso y uniforme.
- Luego incorporar el líquido de maceración, el ajÍ mirasol soasado, la berenjena, la chicha restante, caldo de ave, las papas amarillas peladas enteras para dar espesor y llevar a cocinar a fuego bajo hasta que el pato esté suave.
- Servir el pastel de papa con las presas de pato bañadas con la salsa de su cocción.

Platos de entrada

Solterito de chochos y papa nativa



Platos de entrada

Camarones flameados en papa Huayro y salsa de huacatay



Ingredientes

- Chocho 100 g
- Papa nativa 200 g (pelada y picada en pequeños cubos)
- Tomate picado 1 unid. en cuadritos
- Cebolla picada 1 unid. en cuadritos
- Habas verdes y cocidas 100 g
- Queso fresco 100g
- Rocoto picado ½ unid.
- Perejil picado ½ cda.
- Sal y pimienta al gusto
- Limón 2 unid.
- Aceite 1 cda.

Preparación

- Cocinar la papa y reservar.
- En un recipiente agregar las habas, los chochos, el tomate, rocoto, cebolla, papa y el queso, mezclar suavemente.
- Por último agregar el perejil picado, el zumo de limón, el aceite, la sal y la pimienta al gusto, y mezclamos suavemente.
- Servir sobre unas hojas de lechuga.

Ingredientes

- Camarones 6 unid.
- Papa Huayro sancochada 6 unid.
- Pisco 1 onza
- Mantequilla 50 g
- Perejil picado 1 cda.
- Sal y pimienta al gusto

Salsa de huacatay:

- Ají amarillo 2 unid.
- Ajo 2 dientes
- Cebolla ½ unid.
- Huacatay 1 atado
- Queso fresco 100 g
- Leche evaporada ½ taza
- Aceite vegetal ¼ de taza
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

- Hacer un agujero en el centro de la papa, el agujero debe tener el tamaño aproximado de un camarón. Reservar.
- Llevar una sartén a fuego alto, agregar mantequilla y aceite. Luego agregar los camarones, sal, pimienta, perejil, pisco y flamear unos segundos.

Para salsa de huacatay:

- Limpiar los ajíes retirando las venas y pepas.
- Rehogar en una sartén la cebolla con los ajíes limpios y el ajo, finalmente incorporar las hojas de huacatay, sal y pimienta. Dejar enfriar.
- Licuar todos los ingredientes hasta conseguir una salsa homogénea.
- Introducir cada camarón en la papa, y servir con la salsa de huacatay.

Platos de entrada

Puré de papa tricolor con asado de cerdo



Platos de entrada

Pejerrey relleno con papa nativa en crema de chochos



Ingredientes

- Papa blanca 1 kg
- Espinaca licuada ¼ de taza
- Beterraga licuada ¼ de taza
- Mantequilla 100 g
- Leche evaporada 1 taza
- Orégano 1 cda.
- Sal y pimienta al gusto

Para el asado de cerdo:

- Pierna de cerdo 1 kg
- Crema de ají panca 3 cdas.
- Crema de ají amarillo 1 cda.
- Mostaza 1 cda.
- Laurel 1 hoja
- Cebolla 1 unid.
- (cortado en 4 partes)
- Berenjena 1 unid.
- (cortado por la mitad)
- Dientes de ajo 4 unid.
- Culantro ¼ de atado
- Tomate 1 unid.
- (cortado en 4 partes)
- Chicha de jora ¼ de taza
- Orégano 1 cda.
- Sal, pimienta y comino al gusto

Preparación

Preparación para el puré tricolor:

- Sancochar la papa con cáscara, luego pelar, prensar y dividir en 3 partes iguales. Reservar.
- Llevar a fuego lento tres ollas, agregar la papa en cada una de ellas por separado.
- Luego agregar mantequilla, agua y mover.
- Agregar la beterraga a la primera olla y la espinaca a la segunda olla, dejar cocinar unos minutos.
- Al final rectificar el sabor a los tres purés, con sal, pimienta y orégano.

Preparación para el asado de choncho:

- Sazonar el choncho, con sal, pimienta y comino.
- Lleva una olla a fuego alto con aceite, luego agregar la carne y sellar hasta que esté dorado por ambos lados. Retirar y reservar.
- En la misma olla rehogar la cebolla, ajo, cremas de ajíes, mostaza, tomate, berenjena, laurel, culantro, orégano, sal y pimienta. Volvemos la carne a la olla, agregamos la chicha y cubrimos con agua. Dejar cocinar hasta que esté suave y se consuma un tercio del líquido.
- Retirar la carne, cortar en láminas y reservar.
- Con lo restante que quedó en la olla se procede a licuar, pero antes retirar la hoja de laurel colar y si es necesario llevar a fuego a reducir y obtener una salsa espesa, al final rectificar el sabor.
- Servir los tres purés acompañado del asado de choncho y su salsa por encima.

Ingredientes

- Pejerrey sin espina 12 unid.
- Papa nativa ½ kg
- Zumo de limón 1 unid.
- Sal y pimienta al gusto

Para la fritura:

- Huevos batidos 3 unid.
- Aceite c/n
- Sal y pimienta al gusto

Crema de chocho:

- Ají amarillo sin pepa con vena 6 unids.
- Cebolla ½ unid.
- Chocho 180 g
- Leche evaporada ¼ taza
- Aceite 2 cdas.
- Dientes de ajo 2 unid.
- Queso fresco 100 g
- Galleta de soda 5 unid.
- Palillo una pizca
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Preparación pejerrey relleno con papa nativa:

- Cocinar las papas, pelar y prensar calientes. Sazonar con sal, pimienta, zumo de limón, aceite y amasar rectificando el sabor.
- Con el puré preparar bolitas del tamaño de una nuez, envuelva con el pejerrey y cruce la cola con la boca del pescado. Pasar los rollos por el huevo batido y salpimiente.
- Freír con abundante aceite caliente, retirar el exceso de aceite con papel absorbente y reservar.

Preparación para la crema de chocho:

- A fuego alto llevar una sartén con un poco de aceite, agregar la cebolla, ajo, ajíes, chochos y el palillo. Cuando la cebolla y los ajíes den muestras de cocción retirar y enfriar; luego licuar con la leche, el queso, rectificar la sal y al final emulsionar con el aceite.
- Servir el pejerrey con la salsa de chochos.

Platos de entrada

Ensalada de papas nativas al estilo cajacho



Platos de entrada

Papa gratinada en salsa de queso mantecoso y pollo



Ingredientes

- Quinua negra cocida 50 g
- Hongos de Porcón 30g (hidratado en agua caliente)
- Papa nativa (Leona) 200 g
- Papa nativa (Putis) 200 g
- Chocho 100 g
- Cebolla cortada en pluma ½ unid.
- Tomate pelado cortado en juliana 1 unid.
- Pechuga de pollo cocinado 200 g
- Mantequilla 1 cda.
- Zumo de naranja 1 unid.
- Hojas de lechuga 4 unid.
- Zumo de limón 1 unid.
- Aceite 2 cdas.
- Perejil picado 1 cda.
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

- Cortar el pollo en pequeños cuadros de un aproximado de 2 x 2 centímetros.
- Cortar los hongos en julianas delgadas, saltear en una sartén con mantequilla a fuego alto. Reservar.
- En un recipiente mezclar el pollo, la papa, cebolla, chocho, tomate, quinua, hongos y una pizca de sal y pimienta al gusto. Mezclar suavemente.
- Aparte en un recipiente preparar una vinagreta con el zumo de naranja, limón, sal, pimienta, aceite y mezclar enérgicamente.
- Presentar la ensalada en una cama de lechuga, bañando con la vinagreta.

Ingredientes

- Papa blanca grande 4 unid.
- Pollo 200 g (sancochado y deshilachado)
- Jamón picado 100 g
- Queso mantecoso 150 g
- Queso fresco en láminas 100 g
- Leche evaporada ½ taza
- Mantequilla 50 gr
- Harina s/p 1 cda.
- Perejil picado 1 cda.
- Orégano ½ cda.
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

- Lavar muy bien las papas y llevar a cocinar con cáscara en una olla con agua y sal.
- Cuando estén cocidas, hacer un agujero en el centro de la papa, para luego rellenar. Reservar.

Para la salsa de queso mantecoso con pollo

- Llevar una sartén a fuego lento, agregar mantequilla, harina y mezclar. También agregar la leche poco a poco, luego el queso mantecoso, jamón picado, pollo y mover suavemente hasta obtener una salsa espesa. Rectificar el sabor con sal y pimienta.
- Rellenar las papas con la salsa de queso, espolvorear orégano por encima y cubrir con una lámina de queso fresco.
- Colocar las papas en una charola, llevar al horno a 200 °C por 10 minutos, hasta que el queso se encuentre gratinado.

Platos de entrada

Albóndigas rústicas de papa con salsa de aguaymanto



Platos de entrada

Piqueo de papa Huagalina y pollo en salsa de tuna



Ingredientes

- Papa blanca (sancochada y prensada) ½ kg
- Quinua cocida 100 g
- Hongos de Porcón (hidratados y bien picados) 30g
- Cebolla picada ½ unid.
- Ajo picado ½ cda.
- Huevo 1 unid.
- Harina s/p 50 g
- Pan molido 100 g
- Perejil picado 1 cda.
- Aceite c/n
- Sal y pimienta al gusto

Para la salsa de aguaymanto:

- Aguaymanto 300 g
- Azúcar 150 g
- Mantequilla 1 cda.
- Sal y pimienta una pizca

Preparación

- Colocar en un recipiente la quinua, la papa, el perejil, la cebolla, los hongos, el ajo, la harina, la sal, la pimienta y media unidad de huevo. Mezclar todo hasta obtener una masa homogénea.
- Formar bolitas con la mezcla, pasar por el pan rallado.
- Freír en aceite caliente a fuego bajo, para que la cocción sea lenta y no quede crudo por dentro. Retirar el exceso de aceite con papel absorbente y reservar.

Preparación para la salsa de aguaymanto:

- Licuar el aguaymanto con media taza de agua, colar y reservar.
- Llevar el jugo de aguaymanto en una olla a fuego lento, añadir el azúcar, mantequilla y una pizca de sal y la pimienta.
- Mover hasta que tome consistencia de almíbar y suave.
- Servir las albóndigas y acompañar con la salsa de aguaymanto.

Ingredientes

- Papa Huagalina 300 g
- Romero picado ½ cda.
- Mantequilla 2 cdas.
- Perejil picado ½ cda.
- Huacatay picado ½ cda.
- Muslo de pollo ½ kg
- Harina s/p 150 g
- Aceite c/n
- Sal y pimienta al gusto

Para la salsa de tuna:

- Tuna 2 unid.
- Azúcar 150 g
- Mantequilla 1 cda.
- Zumo de limón 1 unid.
- Orégano ½ cda.
- Sal y pimienta una pizca

Preparación

- Lavar bien las papas, llevar a cocinar y tener en cuenta que la cocción no se pase.
- Cortar las papas en pequeños trozos con todo y cáscara, posteriormente llevamos a freír en aceite hasta quedar bien doradas. Retirar en papel absorbente para quitar el exceso de aceite.
- Luego colocamos una sartén a fuego alto con mantequilla y procedemos a saltear con las hierbas picadas, más sal y pimienta. Reservar.
- Deshuesar y cortar el pollo en trozos pequeños.
- Mezclar la harina con la pimienta, el orégano y sal. Cubrir el pollo en la harina, quitar el exceso.
- Llevar una sartén a fuego medio, calentar el aceite, freír el pollo hasta que dore. Retirar en papel absorbente, para quitar el exceso de aceite.

Preparación para la salsa de tuna:

- Licuar la tuna con un poco de agua, colar y reservar.
- Llevar el jugo de tuna en una olla a fuego lento, añadir el azúcar, mantequilla, limón y una pizca de sal y la pimienta (obtener una salsa agridulce).
- Mover hasta que tome consistencia de almíbar y suave.
- Servir las papas doradas, el pollo y acompañar con la salsa.

Platos de entrada

Cuy broaster con papa nativa a la parrilla y mojo picón andino



Platos de entrada

Bolipapas con salsa tártara a mi estilo



Ingredientes

- Cuy tierno 1 unid.
- Huevo 2 unid.
- Chicha de jora 1 onza
- Harina s/p 150 g
- Maicena 150 g
- Mostaza ½ cda.
- Ajo molido ½ cda.
- Orégano ½ cdta.
- Papa nativa sancochada ½ kg
- Aceite c/n
- Sal y pimienta al gusto

Para el mojo picón andino:

- Ají limo picado y sin semilla 5 unid.
- Zumo de limón 1 unid.
- Vinagre blanco 1 cda.
- Orégano ½ cda.
- Pimentón norteño 1 cda.
- en polvo
- Ajo picado ½ cda.
- Culantro picado ½ cda.
- Huacatay picado ½ cda.
- Hierba buena ½ cda.
- Aceite ¼ de taza
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

- Cortar el cuy en cuatro porciones, colocar las presas en una olla con dos tazas de agua, sal, ajo y pimienta; luego precocer por unos minutos.
- Una vez listo el cuy, escurrir, sazonar con sal, pimienta, ajo, chicha de jora y reservar.
- Colocar en un recipiente harina, maicena, orégano, sal, pimienta y mezclar bien.
- Mezclar aparte el huevo batido con sal, pimienta y mostaza.
- Una vez lista las mezclas, pasamos el cuy por el batido de huevo y al final por la mezcla de harinas.
- Calentar aceite, freír las presas de cuy hasta obtener un color dorado. Retirar y colocar en papel absorbente para quitar el exceso de aceite.
- Cortar las papas con toda la cáscara, en rodajas; barnizar con aceite y llevar a la parrilla para grillar por ambos lados.
- Antes de retirar las papas, barnizar con el mojo picón andino por ambos lados. Presentar con el cuy y si desea más mojo picón andino.

Preparación para el mojo picón:

- Triturar en un mortero todos los ingredientes, rectificar el sabor y al final agregar el aceite.

Ingredientes

- Papa blanca ½ kg
- Jamón picado muy fino 80 g
- Queso fresco 100 g
- Harina s/p 150 g
- Huevos ligeramente batidos 2 unid.
- Pan molido 300 g
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite c/n

Salsa tártara:

- Huevos sancochados 2 unid.
- Cebolla roja picada ½ unid.
- Pepinillo picado en vinagre 2 cdas.
- Mayonesa ½ taza.
- Zumo de limón 1 unid.
- Perejil picado 1 cda.
- Cebolla china picado muy fino 1 cda.
- Miel de abeja 2 cdas.
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

- Cocinar las papas con cáscara a fuego lento, pelar y prensar. Reservar.
- Agregar el jamón al puré de papa, sazonar con sal y pimienta. Mezclar bien, formar pequeñas bolitas y colocar un trozo de queso en el centro.
- Pasarlas por la harina, el huevo y pan molido. A continuación, freír en el aceite hasta que tome un color dorado, retirar del aceite y colocarlas sobre papel absorbente. Presentar con salsa tártara.

Preparación de la salsa tártara:

- Pelar los huevos, separar la yema y utilizar la clara de huevo picado muy fino.
- Mezclar en un recipiente todos los ingredientes, rectificar su punto de sal y servir.

Platos de entrada

Cochifrito anticuchero con papa al horno



Platos de entrada

Costillas de cerdo en salsa de chicha morada con papas nativas al romero



Ingredientes

- Lechón 600g (comprar con todo el pellejo)
- Crema de ají panca 2 cdas.
- Crema de ají amarillo 2 cdas.
- Cerveza negra 100 ml
- Orégano ½ cda.
- Sillao 50 ml
- Ajo molido 1 cda.
- Vinagre tinto 2 cdas.
- Aceite c/n
- Papa blanca mediana 6 unid.
- Mantequilla 100 g
- Papel aluminio c/n
- Sal, pimienta y comino al gusto

Preparación

- Cortar el lechón con todo y pellejo en trozos, sazonar con sal y gotas de limón.
- Mezclar en la licuadora, el ají, cerveza, comino, sillao, aceite, vinagre, ajos, pimienta, orégano y las cremas de ajíes. Luego con esta preparación dejar macerar las presas aproximadamente 2 horas.
- Pasado el tiempo retiramos las presas del macerado y escurrimos. Llevamos a freír en aceite caliente a fuego medio.
- Retirar y servir con las papas al horno.

Para la papa al horno:

- Lavar bien las papas.
- Precalentar el horno a 180 °C.
- Hacer unos cortes en cada papa, como si fuera a rebanarlas pero sin cortarlas por completo.
- Cortar papel aluminio, lo suficientemente grande como para envolver las papas. Barnizar con la mantequilla a cada papa y espolvorear con orégano, sal y pimienta.
- Envolver bien las papas con el papel aluminio para que no escape el vapor. Colocar las papas en una charola y llevar al horno aproximadamente por 25 minutos hasta que queden blandas.

Ingredientes

- Costilla de cerdo 1 kg
- Manteca 150 g
- Hierbabuena ¼ de atado
- Maíz morado 250 g
- Azúcar 150 g
- Mostaza ½ cda.
- Kétchup 1 cda.
- Romero fresco picado 1 cda.
- Mantequilla 100 g
- Zumo de un limón 2 unid.
- Papa nativa pequeña de pulpa roja (sancochada) 400 g
- Cebolla china picada 2 cdas.
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

- Cortar las costillas de cerdo en trozos y agregar sal.
- Llevar a cocinar las costillas en una olla, cubrir con agua, manteca, dientes de ajo, sal y hierbabuena. Cocinar hasta que la carne esté tierna, retirar. Rectificar la sal y freír hasta obtener un color dorado.

Para la salsa de maíz morado:

- Primero preparar la chicha morada tradicional bien concentrada.
- Llevar 2 tazas de chicha a fuego medio, en seguida agregar kétchup, azúcar, mostaza, mantequilla, zumo de limón, sal y pimienta. Dejar reducir hasta obtener una consistencia espesa y agridulce.

- Pasar las costillas por la salsa para absorber todo el sabor de la salsa.
- Presentar las costillas acompañado de las papas al romero.

Para las papas nativas al romero:

- Cocinar las papas con cáscara, cortar por la mitad y luego saltear en mantequilla a fuego alto, con romero, cebolla china, sal y pimienta.

Platos de entrada

Hamburguesa de papa, quinua y hongos



Platos de entrada

Causa rústica con ceviche andino



Ingredientes

- Papa nativa de pulpa oscura 250 g
- Quinua ½ taza
- Hongos de Porcón 30 g (hidratado y picado muy fino)
- Carne de res molida 100 g
- Cebolla ½ unid. (picada muy fina)
- Ajo picado 1 cda.
- Orégano 1 cdta.
- Perejil picado 1 cda.
- Harina s/p 200 g
- Papel film c/n
- Aceite c/n
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

- Sancochar la papa con cáscara, pelar y prensar.
- Colocar en un recipiente la quinua, papa, perejil, cebolla, los hongos, ajo, la mitad de harina, sal, pimienta y huevo. Mezclar todo hasta obtener una masa homogénea.
- Dar forma deseada con las manos, sin que se desarme. Pasar por harina y colocar en papel film. Refrigerar por 20 minutos.
- Cocinar las hamburguesas, en una plancha o sartén, con un poco de aceite a fuego medio. Cocinar por ambos lados hasta que estén dorados.
- Servir y degustar.

Ingredientes

- Papa nativa Santo Domingo 400 g
- Crema de ají amarillo 2 cdas.
- Quinua cocida 100 g
- Huacatay picado ½ cda.
- Zumo de limón 2 unid.
- Aceite 1 cda.
- Sal y pimienta al gusto

Ingredientes para el ceviche andino:

- Hongos de pino hidratados (*Suillus luteus*) 50 g
- Chocho 50 g
- Filete de trucha 320 g
- Quinua negra cocida 50 g
- Ajos picados 2 dientes
- Crema de rocoto 2 cdas.
- Zumo de limón 5 unid.
- Cebolla roja 1 unid. (picada en pluma)
- Caldo de pescado ¼ de taza
- Culantro picado ½ cda.
- Rocoto picado 1 cdta.
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

- Sancochar, pelar y prensar las papas en caliente. Reservar.
- Mezclar con aceite, crema de ají amarillo, sal, pimienta, huacatay picado, quinua y el zumo de limón.
- Amasar para obtener una masa homogénea y envolver en papel film. Dejar reposar en frío por aproximadamente 20 minutos. Moldear y servir con el ceviche andino.

Para el ceviche andino:

- Cortar el pescado en dados medianos.
- Colocar en un bol para condimentar con sal, pimienta, ajos, crema de rocoto, la quinua, los hongos picados, chocho y rocoto picado.
- Luego agregar el zumo de limón, el culantro picado, caldo de pescado y la cebolla. Rectificar la sazón.

Platos de entrada

Tacu tacu de pallares y puré de papa con asado de res



Platos de entrada

Rolls de papa con trucha en salsa de maracuyá



Ingredientes

- Pallares 200 g (cocidos un día antes)
- Arroz 300 g (cocido un día antes)
- Puré de papa 200 g
- Cebolla picada 1 unid.
- Crema de ají panca 2 cdas.
- Crema de ají amarillo 2 cdas.
- Ajo molido 1 cda.
- Ají limo (picado) 1 unid.
- Culantro picado 1 cda.
- Pimentón norteño ½ cda.
- Sal, pimienta y comino al gusto

Ingredientes para el asado de res:

- Crema de ají panca 3 cdas.
- Mostaza 1 cda.
- Cebolla 1 unid. (cortada en 4 partes)
- Dientes de ajo 4 unid.
- Tomate 1 unid. (cortado en 4 partes)
- Poro picado ½ unid.
- Orégano 1 cda.
- Sal, pimienta y comino al gusto
- Mantequilla 1 cda.
- Vino tinto seco ½ taza
- Caldo de res 3 tazas
- Carne de res 800 g (asado de pejerrey)

Preparación

- Reservar 50 gramos de pallares y licuar el resto.
- Llevar a fuego medio una sartén con aceite, agregar la cebolla, el ajo, cremas de ajíes, el pimentón norteño y rehogar hasta obtener un aderezo homogéneo y cremoso. Separar el aderezo en cuatro porciones.
- En un recipiente mezclar con el arroz, los pallares licuados, pallares enteros y el puré de papa. Separar en cuatro porciones.
- Llevar una sartén con una porción de aderezo a fuego.
- Agregar una porción de la mezcla de pallares y papa. Sazonar con sal, pimienta, comino, culantro y ají limo. Con ligeros movimientos de la sartén, dar forma al tacu tacu hasta tener la apariencia de una papa rellena y dorar hasta la aparición de una capa dorada.
- Servir con el asado de res y sarsa criolla.

Para el asado de res:

- Sazonar la carne, con sal, pimienta y comino.
- Llevar a fuego alto una olla con aceite y mantequilla, luego agregar la carne y sellar hasta que esté dorado por ambos lados. Retirar y reservar.
- En la misma olla rehogar la cebolla, ajo, cremas de ajíes, mostaza, tomate, berenjena, laurel, culantro, orégano, sal y pimienta. Volver la carne a la olla, agregar el vino y cubrir con el caldo de res. Dejar cocinar hasta que esté suave y se consuma un tercio del líquido.
- Retirar la carne, cortar en láminas y reservar.
- Licuar los restos de la cocción anterior, pero retirar la hoja de laurel, colar y si es necesario llevar a fuego a reducir y obtener una salsa espesa, al final rectificar su sabor.

Ingredientes

- Papa blanca 350 g
- Hojas grandes de espinaca ½ atado
- Zumo de limón 1 unid.
- Filete de trucha 150 g (cortar en tiras)
- Palta 100 g (cortar en bastones)
- Jamón en láminas 50 g
- Pimiento rojo ½ unid. (cortar en bastones)
- Sal y pimienta al gusto
- Esterilla para sushi o papel film

Para la salsa de maracuyá:

- Pulpa de maracuyá ½ taza
- Azúcar 150 g
- Mantequilla 1 cda.
- Agua ½ taza
- Sal y pimienta una pizca

Preparación

- Sancochar las papas con cáscara. Pelar y prensar en caliente. Agregar sal, pimienta y reservar.
- Pasar las hojas de espinaca por agua hirviendo por 3 segundos y colocar en agua fría. Retirar y poner en papel absorbente para quitar el exceso de agua.
- Extender las hojas de espinaca sobre la esterilla o el papel film, mojarse las manos para evitar que quede pegado la papa, tomar una porción y extender sobre la espinaca.
- Luego colocar el jamón, palta, pimiento, los filetes de trucha con sal, pimienta y gotas de limón.
- Enrollar y llevar a refrigeración por 10 minutos. Retirar del frío, cortar en rodajas con un cuchillo muy bien afilado y con la hoja humedecida en agua.
- Servir con la salsa de maracuyá.

Para la salsa de maracuyá:

- Licuar la pulpa de maracuyá con agua, sin triturar mucho las pepas. Colar y reservar.
- Llevar en una sartén a fuego lento, agregar azúcar, sal y una pizca de pimienta. Ir removiendo de forma constante hasta formar un almíbar ligero, luego agregar la mantequilla y dejar enfriar.

Platos de entrada

Soufflé rústico con pollo



Platos de entrada

Papas duquesa con pollo pachamanquero al barro



Ingredientes

- Papa Peruanita 800 g
- Quinoa negra cocida 100 g
- Mantequilla 100 g
- Crema de leche 1 taza
- Pechuga de pollo 200 g (cocido y deshilachado)
- Brócoli (cocido) 100 g
- Queso suizo 200 g
- Queso mantecoso 100 g
- Huevos 6 unid.
- Sal y pimienta al gusto
- Nuez moscada una pizca
- Perejil picado 1 cda.

Preparación

- Sancochar las papas con cáscara, pelar y prensar. Reservar.
- Separar las claras de las yemas y reservar.
- En una sartén a fuego medio, agregar una cucharada de mantequilla y rehogar el pollo y brócoli por 1 minuto. Reservar.
- En un recipiente verter las yemas ligeramente batidas, la crema de leche, el queso suizo finamente picado, sal, pimienta y nuez moscada. Luego agregar la papa, quinoa, queso mantecoso en pequeños trozos, pollo y brócoli. Mezclar todos los ingredientes.
- En seguida agregar las claras de huevo a punto nieve, volver a mezclar suavemente y rectificar el sabor.
- Verter la preparación en un molde enmantequillado, llevar al horno precalentado a 180 °C por 30 minutos aproximadamente.
- Se recomienda dejar reposar después de retirar del horno y servir tibio con rodajas de limón.

Ingredientes

- Papa nativa (Leona) 1 kg
- Yemas de huevo 3 unid.
- Queso fresco 100 g (picado muy fino)
- Mantequilla 100 g

Para el pollo pachamanquero al barro:

- Pollo mediano 1 unid.
- Ajos molidos 1 cda.
- Crema de ají panca 3 cdas.
- Crema de ají mirasol 2 cdas.
- Culantro ½ atado
- Huacatay ½ atado
- Hierbabuena ½ atado
- Chincho ½ atado
- Paico ½ atado
- Orégano seco 1 cda.
- Chicha de jora ¼ de taza
- Papel manteca 1 pliego
- Papel film c/n
- Barro arcilloso 2 kg
- Sal, pimienta y comino al gusto

Preparación

- Cocinar la papa con cáscara, pelar y prensar en caliente.
- Luego agregar las yemas de huevo, mantequilla derretida, queso, sal y pimienta. Formar un puré homogéneo.
- Colocar el puré en una manga con boquilla roseta, luego con la ayuda de la manga formar pequeñas albóndigas sobre una placa para horno, untado con aceite para que no se peguen. Llevar al horno precalentado a 180 °C por un aproximado de 10 minutos hasta que estén dorados.

Para el pollo pachamanquero al barro:

- Llevar a licuar el culantro, chicho, huacatay, paico y hierba buena con media taza de agua. Reservar.
- En un recipiente, mezclar las hierbas licuadas, ají panca, ajo, ají mirasol, chicha de jora, sal, pimienta, orégano y comino.
- Limpiar el pollo, sazonar con la mezcla de pachamanca por todos los lados y dejar macerar durante 2 horas como mínimo.
- Luego envolver con el papel manteca y el papel film (para que ingrese el pollo al barro) en seguida cubrir bien con el barro, colocar sobre una placa para el horno.
- Llevar al horno precalentado a 180 °C por una hora y media. Retirar, quitar el barro, la envoltura y servir con las papas duquesa y el jugo del pollo.

Platos de entrada

Lengua de res a la parrilla con picante de papa y chocho



Platos de entrada

Puré de papa y maíz morado con saltado de pulpo anticuchero



Ingredientes

- Lengua de res 350 g
- Crema de ají panca 2 cdas.
- Orégano ½ cda.
- Cerveza rubia ½ taza
- Aceite c/n
- Perejil picado ½ cda.
- Sillao 2 cdas.
- Ajo molido 1 cda.
- Sal, pimienta y comino al gusto

Para el picante de papa y chocho:

- Papa nativa (Santo Domingo) ½ kg
- Chocho 200 g
- Caldo de pollo 3 tazas
- Queso fresco picado 80 g
- Crema de ají mirasol 2 cdas.
- Huacatay picado ½ cda.
- Orégano 1 cdta.
- Ajo molido 1 cda.
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

- Cocinar la lengua con sal, dientes de ajo, ramas de hierba buena y un pedazo de cebolla, hasta que esté suave. Luego pelar y si es necesario raspar con un cuchillo con mucho cuidado (si está bien cocida se pelará muy fácil) y la reservamos.
- Cortar la lengua en filetes.
- En un recipiente hacer la marinada para la lengua con, crema de ají panca, sillao, ajos, cerveza, orégano, perejil, sal, pimienta y comino. Agregar la lengua, más 2 cucharadas de aceite y dejar macerar durante 1 hora como mínimo.
- Escurre la marinada y coloque la lengua sobre la parrilla unos 4 minutos por ambos lados. Antes de retirar bañar con su propia marinada, si es necesario bañar con chimichurri andino para que quede jugosa.

Para el picante de papa y chocho:

- Pelar la papa, picar en trozos y reservar.
- Licuar el chocho muy ligero hasta obtener una textura gruesa.
- Llevar una olla a fuego medio, verter aceite y rehogar ajo, las cremas de ajíes, orégano, sal, pimienta y comino. Agregar la papa, el chocho, caldo de pollo y dejar cocinar.
- Rectificar el sabor, luego agregar el huacatay picado y queso fresco.
- Servir con la lengua a la parrilla y arroz graneado si es de su preferencia.

Ingredientes

- Papa nativa de pulpa morada 1 kg
- Esencia de maíz morado 1 taza
- Leche ¼ de taza
- Mantequilla 50 g
- Sal y pimienta al gusto

Para el saltado de pulpo anticuchero:

- Pulpo 400 g
- Sillao 1 onza
- Vinagre tinto ½ onza
- Cebolla en julianas gruesas 1 unid.
- Cebolla china en bastones ½ atado
- Tomate en gajos 1 unid.
- Culantro picado 1 cda.
- Ají amarillo en julianas delgadas 1 unid.
- Aceite c/n
- Sal, pimienta y comino al gusto

Marinada anticuchera:

- Crema de ají panca 1 cda.
- Crema de ají amarillo 1 cda.
- Chicha de jora fuerte 2 cdas.
- Ajo molido ½ cda.
- Orégano 1 cdta.
- Sal, pimienta y comino al gusto
- Aceite c/n

Preparación

- Para la esencia de maíz morado, cocinar ½ kg de maíz morado en dos tazas de agua, hervir hasta concentrar.
- Pelar la papa, cortar en pequeños trozos y llevar a cocinar con la esencia de maíz morado hasta que esté suave. Presionar con una parte de la esencia de maíz morado y reservar.
- Llevar a fuego una olla, agregar la mantequilla, la papa, leche, sal, pimienta y mezclar hasta que se integren completamente todos los ingredientes y el puré quede cremoso.

Para el saltado de pulpo anticuchero:

- Cocinar el pulpo desde agua hirviendo por 20 minutos. Retirar y cortar en trozos medianos para saltado.
- En un recipiente hondo agregar las cremas de ajíes, chicha, ajos, orégano, sal, pimienta, comino y dar punto de sabor, para luego agregar el pulpo. Mezclar bien y dejar macerar por 1 hora.
- En una sartén o un wok añadir un poco de aceite y calentar a fuego alto.
- Cuando se note que empieza a desprender un poco de humo, agregar el pulpo, sellarlo unos segundos y comenzamos a saltear.
- Verter un poco más de aceite, para luego agregar la cebolla, ají amarillo, vinagre, sillao y seguir salteando a fuego alto. Incorporar un poco de la marinada para hacerlo aún más jugoso.
- Al final adicionar el tomate, cebolla china, culantro picado y rectificar el sabor con sal y pimienta.
- Servir con el puré y arroz graneado si es de su preferencia.

Platos de entrada

Papa rellena con cuy a los dos ajíes



Platos de entrada

Causa frita con brocheta de langostinos en salsa de chochos



Ingredientes

Ingredientes para la masa:

- Papa Huagalina ½ kg
- Yema de huevo 1 unid.
- Harina s/p 100 g
- Sal y pimienta al gusto

Ingredientes para el relleno:

- Cuy frito y deshilachado ½ unid.
- Huevos duros de codorniz 4 unid.
- Aceitunas 4 unid.
- Crema de rocoto 3 cdas.
- Crema de ají amarillo 3 cdas.
- Ajo molido 1 cda.
- Cebolla picada 1 unid.
- Perejil picado ½ cda.

Preparación

Para la masa:

- Mezclar la papa prensada con dos cucharadas de harina. Condimentar e incorporar la yema. Integrar bien y dejar reposar.

Para el relleno:

- Llevar una sartén a fuego lento, rehogar la cebolla, ajos, agregar el ají amarillo, hasta obtener un aderezo homogéneo y cremoso. En seguida agregar el cuy, perejil picado, crema de rocoto y rectificar el sabor con sal y pimienta. Enfriar y reservar.

Armado:

- Dividir la masa en cuatro porciones iguales, formar las papas y colocarles el relleno, un huevo de codorniz, aceituna, cerrar y sellar dándoles forma ovalada.
- Pasar por harina y reposar unos minutos.
- Freír en aceite bien caliente. Retirar y secar con papel absorbente y mantener caliente.

Conclusión:

- Servir las papas con salsa criolla y las cremas de su preferencia.

Ingredientes

- Papa Peruanita ½ kg (sancochada y prensada)
- Crema de ají amarillo 2 cdas.
- Zumo de limón 1 unid.
- Huevos 2 unid.
- Harina s/p 100 g
- Langostinos 250 g
- Palos medianos de bambú 6 unid.
- Ají limo picado 1 unid.
- Panko o pan molido 200 g
- Sal y pimienta al gusto
- Culantro picado 1 cda.
- Ajo molido ½ cda.

Salsa de chochos:

- Ají amarillo 3 unid. (sin semillas)
- Cebolla ½ unid.
- Hojas de huacatay para aromatizar c/n
- Chocho 100 g
- Queso mantecoso 50 g
- Leche evaporada 100 ml
- Dientes de ajo 2 unid.
- Aceite 2 cdas.
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

- En un recipiente, mezclar la papa con la crema de ají, limón, aceite, sal y pimienta. Amasar y reservar en el refrigerador por un aproximado de 20 minutos.
- Armar las causas del tamaño de su preferencia y antes de freírlas, pase por huevo batido, luego por harina, regresar al huevo batido y finalizar con el panko o pan molido. Dorar en abundante aceite a fuego alto, hasta obtener un dorado uniforme. Retirar y reposar sobre papel absorbente.
- Limpiar los langostinos y dejar parte de la cola. Sazonar con sal, pimienta, gotas de limón, ajo, culantro picado, ají limo picado y una cucharada de aceite, ensartar los langostinos con los palitos de bambú.
- Calentar la plancha o una sartén con aceite a fuego medio, colocar las brochetas y dejar cocinar por ambos lados hasta que cambien de color.

Para la salsa de chochos

- En una sartén colocar una cucharada de aceite, saltear el ají amarillo, trozos de cebolla, dientes de ajo, hojas de huacatay, el chocho, sal y pimienta. Dejar enfriar y luego licuar con leche y queso mantecoso (obtener una salsa parecida a una huancaína) reservar.
- Servir la causa frita con la brocheta de langostinos y la salsa de chochos.

Platos de entrada

Piqueo de papa nativa con tartar de trucha a mi estilo



Platos de entrada

Trucha a la piedra y Huayro a la parrilla con salsa pachamanquera



Ingredientes

- Papa nativa 200 g
- Filete de trucha 150 g
- Palta 1 unid.
- Tomate sin piel ½ unid.
- Aceite de oliva 1 cda.
- Perejil picado ½ cda.
- Cebolla ½ unid.
- Sal y pimienta al gusto
- Zumo de limón 1 unid.
- Sillao 1 cda.
- Brotes de linaza 50 g
- Pepinillo pelado y picado 2 cdas.
- Cebolla china picada 1 cda.
- Hongos de Porcón 10 g (hidratado)

Preparación

- Lavar bien las papas con cáscara, luego con la ayuda de una mandolina o cuchillo cortar en láminas muy finas, secar y llevar a freír en abundante aceite hasta obtener una textura crocante. Retirar el exceso de aceite con papel absorbente, agregar sal y reservar.
- Retirar las espinas de la trucha y reservar en la refrigeradora por unos minutos.
- Picar en pequeños cubos la trucha, la cebolla, el tomate, el pepinillo, la palta y los hongos de Porcón.
- Incorporar la sal, la pimienta, el limón, el sillao, el perejil, la cebolla china, el aceite de oliva, mezclar bien y rectificar el sabor. Llevar a refrigeración por 5 minutos.
- Disponer de una lámina de papa frita, acomodar la mezcla del tartar con la cantidad necesaria y coronar con brotes de linaza.

Ingredientes

- Filete de trucha 300 g
- Papa Huayro 200 g (sancochada con cáscara)
- Piedra mediana de río 1 unid.
- Filete de trucha 300 g
- Aceite 1 cda.
- Sal y pimienta al gusto

Salsa pachamanquera

- Ajos molidos 1 cda.
- Crema de ají panca 1 cda.
- Crema de ají mirasol 1 cda.
- Culantro ¼ atado
- Huacatay ¼ atado
- Hierbabuena ¼ atado
- Chincho ¼ atado
- Paico ¼ atado
- Orégano seco ½ cda.
- Chicha de jora 1 onza
- Sal, pimienta y comino al gusto

Preparación

Preparación para la salsa pachamanquera:

- Licuar el culantro, chincho, huacatay, paico y hierbabuena con media taza de agua. Reservar
- En un recipiente, mezclar las hierbas licuadas, ají panca, ajo, ají mirasol, chicha de jora, sal, pimienta, orégano, comino y aceite.
- Luego a fuego lento llevar a cocinar toda la mezcla en una sartén con un poco de hierbas en rama, tapar y cocinar aproximadamente 7 minutos. Retirar y reservar.

Para la trucha y las papas:

- Calentar la piedra de río en el fogón o llevar al fuego directo de cualquier cocina, por un aproximado de 15 minutos.
- Sin quitar la cáscara cortar las papas en rodajas, luego agregar sal, pimienta y barnizar con aceite. Llevar a la parrilla, hasta obtener un color dorado por ambos lados y retirar.
- Servir las papas, a un costado colocar la piedra caliente y encima el filete de trucha, luego agregar por encima, muy rápido, la salsa pachamanquera.

Recomendación:

- Si la piedra se va a calentar directamente en el fuego, es preferible calentarla primero con fuego suave y mientras va pasando los minutos, subir al máximo hasta conseguir la mayor temperatura posible. Los cambios bruscos de temperatura no son buenos para las piedras ya que se pueden romper.

Platos de entrada

Croquetas de papa con quinua en salsa de huacatay



Ingredientes

- Papa blanca amarilis 250 g
- Quinua negra cocida 100 g
- Cebolla picada 2 cdas.
- Huevo 1 unid
- Perejil picado ½ cda.
- Harina s/p 50 g
- Pan molido 150 g
- Sal y pimienta al gusto

Salsa de huacatay:

- Ají amarillo 2 unid.
- Ajo 2 dientes
- Cebolla ½ unid.
(cortar en 2 partes)
- Huacatay ½ atado
- Leche evaporada ½ taza
- Queso fresco 80 g
- Aceite vegetal c/n
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

- Cocer las papas con cáscara, pelar y prensar.
- Luego en un recipiente mezclar la papa con la quinua, agregar la cebolla, perejil, sal, pimienta y harina. Amasar hasta obtener una masa suave, luego formar unas bolitas con la palma de la mano previamente enharinada para que la masa no se pegue. Pasar las croquetas por el huevo batido y después por el pan molido, reservar unos minutos.
- Llevar una sartén con aceite a fuego medio, una vez caliente freír con cuidado, retirar y ponerlas sobre papel absorbente para quitar el exceso de aceite.

Para la salsa de huacatay:

- Limpiar los ajíes retirando las venas y pepas.
- Llevar a fuego una sartén con 2 cucharadas aceite, rehogar la cebolla con los ajíes limpios, el ajo, sal, pimienta y por último incorporar las hojas de huacatay. Dejar enfriar.
- Licuar todos los ingredientes, con queso y leche hasta conseguir una salsa homogénea.
- Servir las croquetas acompañado con la salsa de huacatay.

Sección II

Postres y bebidas



elaborados con
papa

Postres y bebidas

Crepes rellenos con dulce de papa nativa y coulis de moras



Postres y bebidas

Cuencos de chocolate con mousse de papa y aguaymanto



Ingredientes

- Papa nativa morada 300 g
- Azúcar rubia 150 g
- Canela y clavo c/n
- Esencia de vainilla 1 cda.
- Leche fresca 1 taza
- Colapez en polvo 1 cda.
- Leche condensada ½ taza

Ingredientes para los crepes

- Harina s/p 100 g
- Huevos 2 unid.
- Leche evaporada 150 ml
- Mantequilla 50 g

Ingredientes para el coulis de mora:

- Mora 300 g
- Azúcar 170 g
- Agua 1 taza
- Zumo de naranja ½ unid.
- Canela 1 corteza

Preparación

Preparación dulce de papa nativa:

- Pelar la papa, cortar en pequeños trozos y cocerlas con 3 tazas de agua. Licuar y reservar.
- Llevar una olla a fuego lento, agregar la papa licuada.
- En seguida agregar leche, el manjar, clavo de olor, canela, azúcar, esencia de vainilla y mover muy despacio hasta obtener una consistencia espesa.
- Antes de retirar del fuego agregar el colapez hidratado, rectificar el dulce y apagar. Reservar.

Para los crepes:

- Licuar todos los ingredientes para la masa, dejar reposar unos tres minutos.
- Luego llevar una sartén de teflón con mantequilla a fuego lento.
- Verter un poco de la masa, esparcirla bien y cuando empiece a tomar una consistencia de tortilla muy delgada dar vuelta. Cocinar brevemente y retirar a un plato.
- Repetir la misma operación hasta terminar toda la masa.

Para el coulis de mora:

- Lavar las moras, licuar con media taza de agua y tamizar.
- Llevar una olla mediana a fuego lento, agregar la mora, azúcar, canela, zumo de naranja y remover unos minutos hasta que tome una consistencia espesa pero muy ligera.
- Servir el dulce de papa, envuelta con los crepes y presentar con el coulis de mora por encima.

Ingredientes

Cuencos de Chocolate:

- Chocolate bitter 300 g
- Globos de carnaval 4 unid.

Mousse de papa y aguaymanto:

- Papa blanca 300 g (sancochada y cortada en trozos)
- Aguaymanto 150 g (licuado y pasado por el colador)
- Leche evaporada ½ taza
- Clara de huevo 1 unid.
- Canela 1 corteza
- Colapez en polvo 1 cda. (hidratada con agua caliente)
- Azúcar 200 g
- Leche condensada ½ taza
- Esencia de vainilla 1 cda.

Preparación

Preparación para los cuencos:

- Inflar los globos.
- Derretir el chocolate en baño María a fuego lento y colocarlo en un recipiente hondo muy templado. Mojar los globos en el chocolate fundido hasta más o menos la mitad del globo.
- Colocar en papel manteca previamente engrasado sobre una bandeja. Llevar a secar en la nevera.
- Una vez secos y duros, retirar y pinchar los globos con un palillo. Separar el globo para que quede el cuenco de chocolate limpio para rellenar.

Para el mousse de papa y aguaymanto:

- Licuar la papa y el aguaymanto con la leche condensada y la leche evaporada.
- Verter la mitad de colapez sobre el licuado y mover.
- Verter lo licuado a una olla y llevar a fuego lento, en seguida agregar azúcar al gusto, esencia de vainilla, canela y mover por unos 5 minutos, apagar y enfriar. Reservar.
- Batir la clara de huevo y azúcar a punto nieve.
- En un recipiente aparte, mezclar ambas preparaciones (el dulce de papa y la clara a punto nieve) agregar la otra parte de colapez sobrante y mezclar bien.
- Llenar a cada cuenco con el mousse, decorar con chantilly y cerezas.

Postres y bebidas

Falsas trufas de papa



Postres y bebidas

Helado de papa nativa con quinua y sauco



Ingredientes

- Chocolate bitter 400 g (chocolate para pastelería)
- Galleta de vainilla triturada 150 g
- Papa Peruanita (puré de papa) 250 g
- Pasas picadas 50 g
- Coco rallado 50 g
- Mantequilla 80 g
- Quinua cocida 80 g
- Pirotines medianos n°4 24 unid.
- Leche evaporada ½ taza

Preparación

- Derretir 300 g de chocolate a baño maría, agregar mantequilla, leche, pasas, papa, galleta y quinua, mezclar todo hasta obtener una mezcla homogénea (reservar en frío).
- Una vez frío, hacer esferas medianas y pasarlas por los 100 g de chocolate derretido hasta cubrir las totalmente; espolvorear con coco rallado y conservar en frío para luego degustar.

Ingredientes

- Quinua negra cocida 100 g
- Sauco 200 g
- Azúcar rubia 300 g
- Canela entera 1 corteza
- Papa nativa morada ½ kg
- Leche condensada ½ taza
- Leche evaporada ¼ de taza
- Cáscara de naranja ½ unid.

Para la crema inglesa:

- Huevos 6 unid.
- Azúcar blanca granulada 300 g
- Leche evaporada 2 tazas
- Canela entera 1 corteza

Preparación

- Pelar la papa, cortar en pequeños trozos, cocinar con canela y cáscara de naranja hasta que esté suave. Retirar la canela y la cáscara de naranja, luego licuar.
- En una olla, cocinar a fuego lento, la papa, leche y quinua; remover por unos 5 minutos, en seguida agregar el sauco, el azúcar y dejar tomar punto. Reservar y enfriar.

Para la crema inglesa:

- Hervir la leche con la mitad del azúcar y canela.
- Separar las yemas de las claras de los huevos.
- En un recipiente mezclar bien las yemas de huevo con la otra mitad de azúcar e incorporar la leche tibia lentamente, sin dejar de mover.
- Calentar a fuego muy suave hasta que se espese ligeramente. Esta cocción puede hacerla en baño María o a fuego muy suave hasta que tome consistencia.
- Mezclar esta preparación con la anterior, agregar la leche condensada, rectificar su dulzor. Volver a mezclar bien, llevar a refrigeración por unas horas y luego servir.

Postres y bebidas

Budín de papa y plátano



Postres y bebidas

Delicia de papa Huagalina y olluco (dulce Cajamarca)



Ingredientes

- Papa nativa de pulpa morada 600 g
- Leche evaporada 2 tazas
- Azúcar ½ kg
- Esencia de vainilla 1 cda.
- Plátano de seda 4 unid.
- Pasas negras 100 g
- Mantequilla 100 g
- Huevos 5 unid.

Preparación

- Cocinar la papa con cáscara, pelar y prensar.
- Llevar una sartén a fuego medio con azúcar y media taza de agua, dejar hasta que tome punto de caramelo rubio y líquido. Retirar del fuego, agregar la preparación sobre un molde para el budín. Reservar.
- En un recipiente aplastar bien los plátanos hasta lograr la consistencia de un puré. Luego agregar la papa, leche, huevos, azúcar al gusto, esencia de vainilla y mezclar bien hasta conseguir una mezcla suave.
- Agregar las pasas.
- Verter la mezcla en el molde con caramelo y engrasado con mantequilla, llevar a horno precalentado a 180 °C, hornear por un aproximado de 45 minutos, hasta cuajar completamente y que tome mayor textura.
- Una vez listo, retirar del horno y dejar enfriar.
- Desmoldar, cortar en porciones y servir con el caramelo de la misma preparación.

Ingredientes

- Papa Huagalina ½ kg
- Olluco 300 g
- Esencia de vainilla 1 cda.
- Azúcar rubia ½ kg
- Canela 30 g
- Clavo de olor 4 unid.
- Crema chantilly 250 ml
- Leche evaporada 1 taza
- Colapez 30 g
- Leche condensada ½ taza
- Manjar blanco 150 g
- Cerezas rojas 5 unid.

Preparación

- Pelar las papas, cortar en pequeños trozos y cocinar con 3 tazas de agua, licuar y reservar.
- Cortar el olluco en pequeños trozos, cocinar con 2 tazas de agua. Licuar y reservar.
- Llevar una olla a fuego lento, agregar la papa y el olluco licuado.
- Luego agregar leche, el manjar, clavo de olor, canela, azúcar, esencia de vainilla. Mover muy despacio hasta obtener una consistencia espesa.
- Antes de retirar del fuego agregar el colapez hidratado, rectificar el dulce y retirar del fuego.
- Presentar en una copa, montado con crema chantilly y cerezas.

Postres y bebidas

Papa frozen a mi estilo



Ingredientes

- Papa nativa de pulpa morada 350 g
- Jugo de naranja 1 taza
- Azúcar al gusto
- Fresa congelada 100 g
- Hielo picado 300 g
- Pisco 2 onzas

Preparación

- Pelar la papa, cortar en pequeños trozos y llevar a cocinar con canela y agua, hasta que esté suave. Retirar solo la papa de la olla de cocción y reservar.
- Licuar todos los ingredientes y servir.

Nota: El pisco es opcional.

GLOSARIO

Bridar: atar con hilo de cocina un alimento, normalmente carne, para facilitar su cocción o evitar que durante la misma pierda su forma o el relleno.

Cascar: romper en trozos una cosa quebradiza, especialmente un huevo o un fruto seco con cáscara.

Escalfar: Cocer en agua hirviendo o en caldo un alimento, especialmente los huevos sin la cáscara.

Mandolina: utensilio de cocina empleado para rebanar alimentos en rodajas de grosor uniforme.

Rehogar: sofreír un alimento hasta que empieza a dorarse y antes de añadirle el agua, caldo o salsa con que va a guisarse.

ABREVIATURAS

c/n: cantidad necesaria.

s/p: sin preparar.



Instituto Nacional de Innovación Agraria



Instituto Nacional de Innovación Agraria

Av. La Molina 1981, La Molina
(51 1) 240-2100 / 240-2350
www.inia.gob.pe



ISBN: 978-9972-44-037-3

