



Recetario Tayta



2019

Seguro Social de Salud - EsSalud

Presidente Ejecutivo

Gabriel Del Castillo Mory

Gerente General

María del Carmen Valverde Yabar

Gerente Central de la Persona Adulta Mayor y Persona con Discapacidad

Luis Quiroz Avilés

Gerente de la Persona Adulta Mayor y Prestaciones Sociales

Julissa Caballero Amado

Subgerente de la Persona Adulta Mayor

Zoila Romero Albino

Elaborado por los Centros de Adulto Mayor

Primera edición, 2018

Cantidad: 2200 ejemplares

©Seguro Social de Salud- EsSalud

Se prohíbe su reproducción total o parcial sin autorización de EsSalud.



PRESENTACIÓN



El Seguro Social de Salud (EsSalud), a través de la Gerencia de la Persona Adulta Mayor y Prestaciones Sociales, de la Gerencia Central de la Persona Adulta Mayor y Persona con Discapacidad, en el marco de las políticas que promueven el envejecimiento activo de la población, presenta el **“RECETARIO TAYTA”**.

Esta publicación tiene como antecedente principal los talleres y ferias gastronómicas que se realizan en los 124 Centros de Adulto Mayor (CAM), en el marco de la Cartera de Servicios Gerontológico Sociales; y tiene como objetivo principal preservar el patrimonio cultural gastronómico.

Para su elaboración, se realizó la convocatoria de las recetas más emblemáticas de cada región, que son aporte histórico y cultural invaluable de las personas adultas mayores aseguradas.

Consideramos que el presente recetario contribuirá sustancialmente a la revaloración de los adultos mayores como sujetos de derechos, y se constituirá en una expresión del bienestar de los mismos.



Huevo Chimbo

Ingredientes

Almíbar:

- 1 taza de agua
- 1 taza de azúcar
- 1 rodaja de limón
- 3 cucharadas de pisco o coñac

Masa:

- 7 yemas
- ¼ taza de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- ¼ taza de pisco

Preparación

Batir las yemas de los huevos hasta que tomen un color blanco, agregando la vainilla, el azúcar y el pisco. Engrasar con mantequilla una fuente de 15x15 centímetros y verter en ella el batido. Llevar la fuente al horno, a 170°C, durante 25 minutos.

En un recipiente aparte, hervir el azúcar, agua, limón y pisco. Reservar.

Retirar la fuente del horno, enfriar, y verter encima el almíbar. Decorar con almendras y pasas.



ReceTario
layta ○○○



Guiso Ají de Maruchas

Ingredientes

- 1 docena de maruchas grandes
- 1/2 taza de ají escabeche molido
- 1 cucharada de ajos molidos
- 2 huevos
- 4 papas sancochadas
- Aceite
- Sal al gusto



Preparación

Lavar en un colador las maruchas y enjuagarlas con abundante agua para quitarles la arena. En una olla calentar el aceite, agregar los ajos, ají y dorar por 5 minutos, luego sumar los huevos batidos y revolver hasta que la cocción esté uniforme. Luego añadir maruchas y sazonar. Retirar del fuego.

Servir en un plato las papas sancochadas en rodajas y encima el ají de maruchas.



ReceTario
layta



Cuy Chactado

Ingredientes

- 1 cuy
- 1/2 taza de chicha de jora
- 1/4 de taza de ají panca molido
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de hierbabuena picada
- Zumo de 1 limón
- Sal al gusto



Preparación

En un recipiente colocar el ají panca, la chicha de jora, el zumo de limón, orégano, hierba buena y sal. Juntar toda la mezcla con el cuy y dejar marinar por tres horas. En una olla colocar el aceite, y cuando esté bien caliente (humeando) añadir el cuy escurrido por el lado del lomo; freír hasta que este dorado y crocante. Después freír del otro lado.

Retirar y servir con papas doradas, choclo sancochado, salsa criolla y rocoto molido.





Anticuchos

Ingredientes

- 1 corazón de res
- ½ cucharada de pimienta
- ½ cucharada de comino
- 2 cucharadas de ajos molidos
- ¾ de taza de vinagre tinto
- ½ taza de ají panca molido
- Sal al gusto
- Palitos de caña
- 1 brocha fabricada de las hojas de panca de choclo
- Papas y choclos sancochados



Preparación

Limpiar el corazón, retirando las membranas y la grasa. Cortar en pedazos de 3 centímetros aproximadamente. En un recipiente, mezclar el ajo molido, el ají panca y el vinagre. Después verter sobre los trozos del corazón y dejar macerar durante 2 horas como mínimo. Incrustar en los palitos de caña, 3 a 4 trozos de corazón.

Calentar la parrilla y colocar los anticuchos a freír por ambos lados. Untar sobre ellos la mezcla, utilizando la brocha de panca.

Servir acompañado de trozos de papa y choclo, y una salsa de ají o rocoto.



ReceTario
Tayta



Causa

Ingredientes

- 2 kilos de papa amarilla
- 250 gr. de ají amarillo en pasta
- 1 pechuga de pollo
- ½ kilo de vainitas
- ½ kilo de zanahoria
- ½ kilo de alverjas
- 2 tazas de mayonesa
- Zumo de 4 limones
- Sal, aceite y pimienta
- Una lechuga
- 3 huevos duros
- 100 gr. de aceitunas



Preparación

Sancochar las papas con sal, luego pelarlas y pasar por el prensador de papa y mezclar. Agregar a la mezcla sal al gusto, el ají amarillo en pasta, el zumo de limón y el aceite hasta obtener una masa.

Colocar sobre papel film la masa, dándole forma rectangular y agregar el relleno extendido por toda la superficie de la masa, enrollar dándole forma de un pionono. Luego adornar con huevos, perejil, aceitunas, lechuga y pimienta.

Preparación para el relleno:

Sancochar el pollo con sal. Picar las vainitas y zanahorias para sancocharlas junto con las alverjas; luego deshilachar el pollo en un tazón. Mezclar todos los ingredientes con la mayonesa.





Chaula Timpu (Caldo De Karachi)

Ingredientes

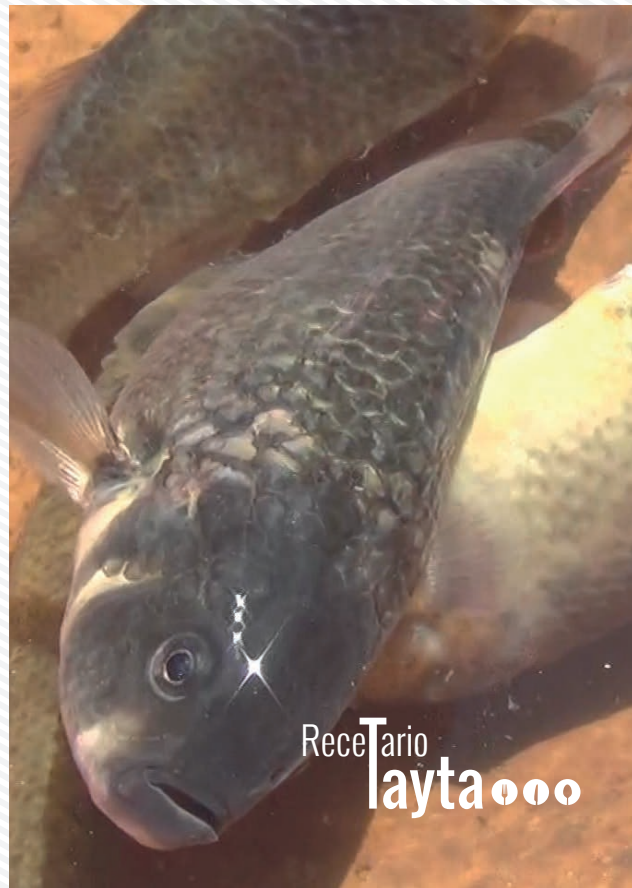
- Muña
- 15 karachis
- 1 cebolla roja picada en cuadraditos
- 4 dientes de ajo machacados
- 1 kilogramo de papas
- 250 gramos de chuño
- Ají amarillo
- Cebolla china picada en cuadraditos
- Orégano, pimienta y sal al gusto



Preparación

Realizar el aderezo con la cebolla roja, ajo y condimentos, y agregar 5 tazas de agua. Al hervir, colocar los karachis, la muña y el orégano fresco. Escurrir el caldo y separar.

En una olla aparte, se sancochan las papas, el chuño y la cebolla china. Se sirven los karachis acompañados de las papas, chuño y ají molido. Por último se sirve el caldo.



ReceTario
Tayta



Quinua Sambita

Ingredientes

- Ingredientes:
- 2 kilos de quinua
- 500 gramos de azúcar
- 2 bolas de chancaca negra
- 1 piña
- 2 tarros de leche evaporada
- 250 gramos de pasas
- 100 gramos de coco rallado
- Canela y clavo de olor



Preparación

Lavar la quinua varias veces y cocinar por aproximadamente 25 minutos; pasado este tiempo, la quinua ya debe estar cocida y el grano tuvo que haber reventado. En otra olla colocar 1 ½ litros de agua con canela, clavo de olor, piña y bolas de chancaca; dejar hervir por ½ hora. Colar el líquido y mezclarlo con la quinua ya cocida, después agregar la leche y las pasas removiendo bien hasta que quede espesa.



ReceTario
layta



Carapulcra Chinchana

Ingredientes

- 2 kilos de carne de chanco o pollo
- 3 kilos de papa tomasa
- 8 cucharadas de ají panca molido
- 3 Cucharadas de ajos molidos
- 250 gramos de maní tostado y molido
- 1/2 cucharada de pimienta
- 1kg de yuca sancochada
- Canela
- Aceite



Preparación

Se sancocha la carne de chanco o pollo en 3 litros de agua, con la pimienta y sal a fuego intenso hasta que se cocine completamente la carne.

Sancochar y pelar las papas cortando en cubos de 1cm.

En una olla se dora el ajo, comino y ají panca, si en caso se seca la preparación, se le agrega el caldo donde se sancocho la carne hasta que el ají esté bien cocido, luego se añade un poco de maní, sal y dos palitos de canela. Hervir hasta que tome punto. Se sirve con un trozo de carne y un pedazo de yuca sancochada.



Recetario
layta



Sopa Seca

Ingredientes

- 1 kilogramo de pechuga
- 1 kilogramo de fideo tallarín grueso
- 2 cucharadas de ajo molido
- 1/2 taza de cebolla roja picada en cuadraditos
- 1/2 cucharada de comino
- 2 hojas de laurel
- 2 cucharadas de achote molido
- 1 taza de tomate picado en cuadraditos sin piel ni pepas
- 1/2 atado de perejil picado en cuadraditos
- Aceite

Preparación

Sancochar la pechuga y deshilarla. Reservar. Aparte colocar a freír los ajos y la cebolla, luego agregar comino y achote, laurel, tomate y albahaca hasta que tome consistencia, sazonar y añadir 1 litro del caldo de pollo y dejar hervir; posteriormente se agrega el fideo, proceder a mover con un tenedor de arriba hacia abajo y tapar hasta que se cocine; cuando ya esté cocido, se coloca el pollo deshilachado y se espolvorea el perejil picado.

Se sirve junto a la carapulcra.



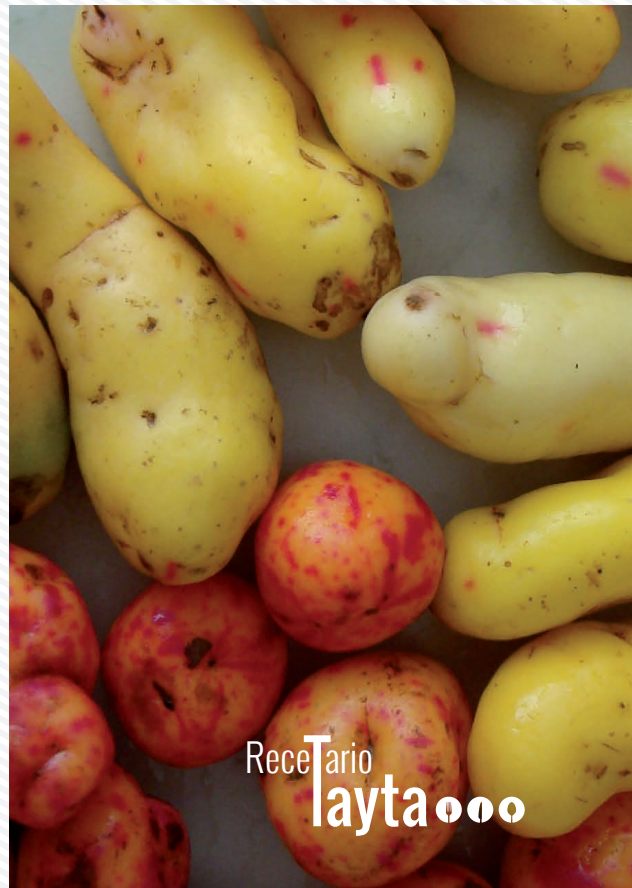
Recetario
layta ●●●



Olluquito con Charqui

Ingredientes

- 250 gramos de charqui
- 1 kilo de olluco picado en tiras
- 1 cebolla roja picada en cuadritos
- 2 cucharadas de ají panca molido
- 1 cucharada de ajo molido
- 2 unidades de tomate licuado
- Aceite
- Perejil picado en cuadritos
- Sal, pimienta y comino al justo



ReceTario
laytaooo

Preparación

Lavar el charqui, tostarlo al fuego y deshilarlo en forma muy fina.

En una olla aparte freír el charqui con la cebolla, el ajo y el ají. Una vez que esté bien dorado, agregar los olluocos, el tomate, la sal, pimienta y comino; tapan la olla y dejar cocinar a fuego lento hasta que los olluocos estén bien cocidos. Espolvorear el perejil picado y servir con arroz.



Cau-cau

Ingredientes

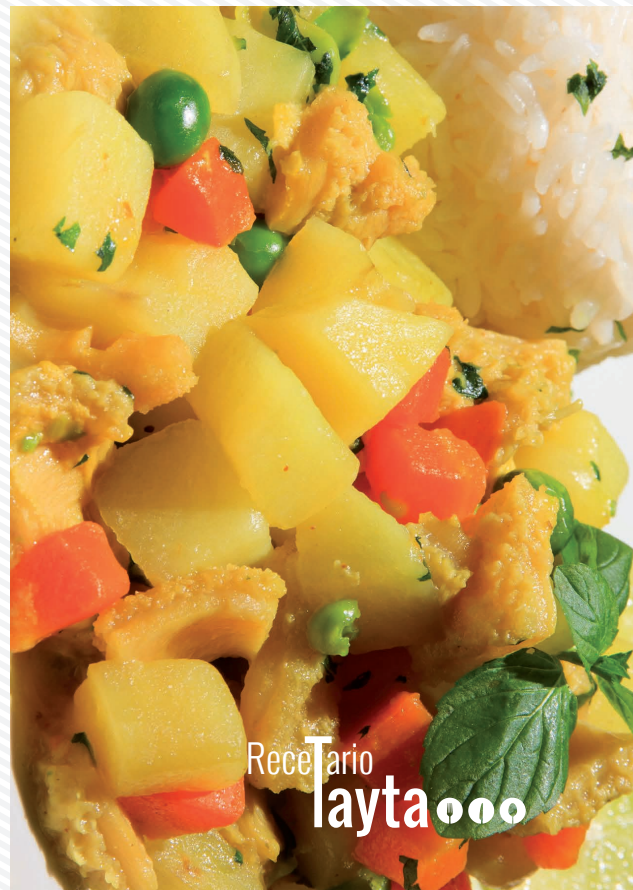
- 750 gramos de mondongo pre cocido y cortado
- 1 kilogramo de papa pelada y cortada en cubos
- 3 cucharadas de ají escabeche molido
- 1 cucharada de palillo
- 8 ajíes (sin vena) picados en cuadritos
- 4 ramitas de yerbabuena o perejil picadas en cuadritos
- 1 cebolla roja picada en cuadraditos
- 1 cubito de pollo
- 1 cucharadita de ajos molidos
- 250 gramos de alverjas peladas
- Aceite
- Sal al gusto



Preparación

Lavar bien el mondongo y escurrir. Colocar a cocinar y guardar el caldo. En una olla freír la cebolla y el ají, a continuación agregar los ajos, el palillo, papas, alverjas, sal, mitad del perejil o yerbabuena, un poco de caldo y el cubito de pollo; dejar cocinar. Cuando este casi lista la papa, agregar el mondongo y el resto del perejil o yerbabuena, revisar la sal.

Servir acompañado de arroz blanco.



ReceTario
laytaooo



Ceviche de Pescado

Ingredientes

- 1 kilo de pescado fresco
- 250 gramos de cebolla cortada en tiras largas
- 6 unidades de limón
- 250 gramos de camote sancochado
- 250 gramos de yuca
- 1 cucharada de ajo molido
- 2 choclos
- 6 hojas de lechuga fresca
- 2 unidades de ají verde
- Pimienta y sal al gusto



Preparación

Limpiar, filetear y cortar en trozos el pescado. En un recipiente sazonar el pescado con zumo de limón, sal, pimienta, ajos, ají verde al gusto.

Servir en una fuente acompañado de lechuga, camote, yuca, choclo.





Kancacho Ayariveño

Ingredientes

- 1 kilo de carne de cordero (pulpa)
- 2 cucharadas de ají panca
- 1 cucharada de ajo molido
- 500 mililitros de cerveza negra
- ½ vaso de vino blanco
- 2 cucharadas de comino
- Cebolla china cortado en cuadraditos
- Sillao
- Aceite
- Papas huayro



Preparación

Macerar la carne de cordero con el ají, ajo, comino, cerveza negra, vino blanco, y sillao por 2 horas. Llevar al horno precalentado a una temperatura de 180°F por 1 hora o hasta que este suave.

Servir con papas al horno y ají preparado con huacatay, y cebolla china picada.



Recetario
layta



Jugoso Chimbotano

Ingredientes

- 1 pieza de pescado cortado en presas grandes (chita, cojinova, o tramboyo)
- 250 gramos de tomate cortado en tiras gruesas
- 250 gramos de tomate cortado en tiras gruesas
- 2 cucharadas de ajo molido
- 2 cucharadas de ají amarillo escabeche
- Chicha blanca al gusto
- Culantro picado
- Sal, pimienta y comino.
- Arroz blanco cocido o yucas sancochadas



Preparación

Se coloca al fuego una sartén grande, se agrega aceite, ajos, ají amarillo hasta que este dorado, posteriormente se agrega la cebolla, el tomate, el pescado, la chicha blanca, y se deja cocinar por espacio de 10 minutos.

Antes de retirar del fuego se le agrega el culantro. Se sirve acompañado con arroz blanco o yucas sancochadas, por separado (no se sirven juntos).





La Chapana Cañetana

Ingredientes

- 1 kilo de yuca madura
- Canela, anís y clavo de olor
- ½ taza de azúcar rubia y/o chancaca
- Pancas de plátanos seco seleccionado
- Chalas del mismo plátano para amarrar



Preparación

Pelar la yuca, rayarla y verter sobre ésta, el azúcar o chancaca de acuerdo a la cantidad rayada. En batán se macera por lo menos 30 minutos.

La preparación se envuelve en las pancas, las cuales deben de estar bien secas. Seleccionar las chalitas para amarrarlas y darle la forma.

Se cocinan en una olla de barro por 60 minutos aproximadamente, luego se escurren y se comen frías o calientes.





Pescado a Punto de Maní



Ingredientes

- 2 filetes de pescado
- 2 cucharadas de ají especial (ají panca)
- 1 cucharada de maní molido
- ½ cebolla roja picada
- ½ taza de caldo de pescado (fumet)
- 1 cucharada de ajos molidos
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharadita de ajonjolí tostado
- Sal al gusto
- Pimienta y comino al gusto



Preparación

Enharinamos y salpimentamos los filetes, para luego freírlos en aceite bien caliente. En una olla doramos la cebolla picada en cubos y los ajos. Luego mezclamos y seguimos dorando; añadimos el ají especial y sazonamos. Continuamos cocinando hasta que formen burbujas, luego añadimos el maní disuelto en el fumet de pescado. Mezclamos bien y cocinamos por 5 minutos.

Colocamos en un plato el filete de pescado y bañamos con la salsa.

Servimos con papas sancochadas.



ReceTario
layta ●●●



Chicharrón de Carne de Cerdo

Ingredientes

- 500 gramos de carne de cerdo
- 500 gramos de camote sancochado
- 250 gramos de cebollas rojas
- 1 cucharada de ajos molidos
- 1 cucharada de pimienta
- 1 cucharada de comino
- 1 cucharada de vinagre
- 1 ají amarillo
- Sal al gusto
- Aceite vegetal



Preparación

Cortar la carne en trozos y marinar con ajos, sal, pimienta y comino. Dejar por 5 minutos. Freír en aceite bien caliente hasta que esta este crocante. Reservar. Preparar una sarza de cebolla cortada en tiras, con hojas de hierba buena. Servir en un plato los trozos de chicharrón, sarza de cebolla y el camote en rodajas.



ReceTario
laytaooo



Cuy con Papas

Ingredientes

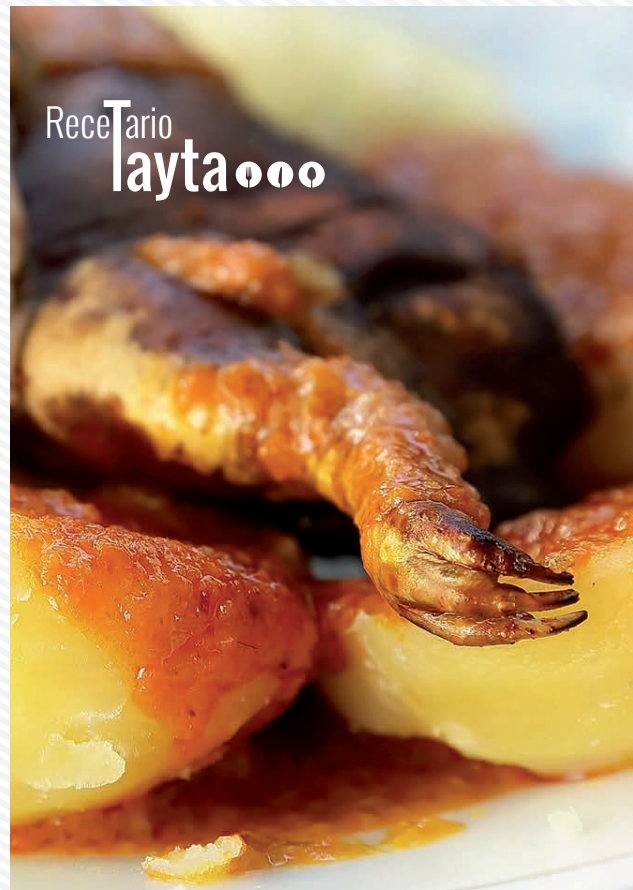
- 1 cuy
- 1 kilo de papas
- 2 cucharaditas de ajos
- 1 cebolla roja
- Comino y sal al gusto
- Limones
- Ají amarillo.



Preparación

Cocinar el cuy por 15 minutos. Preparar una infusión con el zumo de limón, ajos, comino, sal y ají panca. Cubrir el cuy con ésta infusión y dejar macerar por unas horas. Freír, hasta que este se dore.

Servir con papas guisadas, acompañado de sarsa criolla.





Camotillo

Ingredientes

- 1 kilo de camote naranja
- 1 kilo de azúcar blanca
- 1 cucharada de ralladura de cáscara de naranja
- ¼ de taza de agua
- ¼ cucharada de canela molida



Preparación

Hervir los camotes con todo y cáscara, cuando estén suaves, retirar y prensar hasta lograr un puré. Colocar a hervir la mezcla del puré de camotes, azúcar, la ralladura de cáscara de naranja y el agua, a fuego no muy alto, moviendo constantemente hasta que el preparado tome una consistencia espesa. Colocar en una dulcera y espolvorear con canela. Formar pequeñas porciones de camotillo.

Aparte, mezclar en una cacerola, 1 taza de azúcar molida con ¼ de taza de agua y verter sobre el camotillo. Precalentar el horno a 180°C y hornear los camotillos por 1 hora, hasta que sequen. Retirar del horno y enfriar.

Servir acompañados de pequeñas grageas de colores.





Cuy Sango

Ingredientes

- 1 kilo de maní tostado y molido
- 2 cuyes
- 5 cucharadas de maíz tostado molido
- 1 cucharada de ajo molido
- ¼ de cucharada de comino
- ¼ de cucharada de azafrán en polvo
- 500 gramos de yuca
- 5 cucharadas de aceite
- 1 cebolla roja picada en cuadraditos
- Sal al gusto
- Agua

Preparación

Los cuyes eviscerados y soasados (previamente macerados con sal, ajos y azafrán), se cortan en 4 pedazos cada uno, luego se fríen las presas. En una olla de regular tamaño, colocar el aceite y cuando este caliente, agregar la cebolla, el ajo el comino, el azafrán y las presas del cuy. Se añade 5 tazas de agua y la yuca finamente picada. Cuando la yuca y el cuy estén suaves, se agrega el maíz y el maní, moviendo constantemente para evitar que se peguen. Dejar hervir durante 10 minutos y sacar del fuego. Se sirve acompañado de arroz blanco y plátano verde asado o inquirí.



ReceTario
laytaooo



Chaufa de Quinua

Ingredientes

- 250 gramos de quinua perlada (descascarada y lavada)
- 1 pechuga de pollo
- 2 huevos
- ½ atado de cebolla china cortada en cubos
- 1 pimiento rojo cortado en brunoise
- Aceite
- Sillao
- Kion rallado
- Sal al gusto

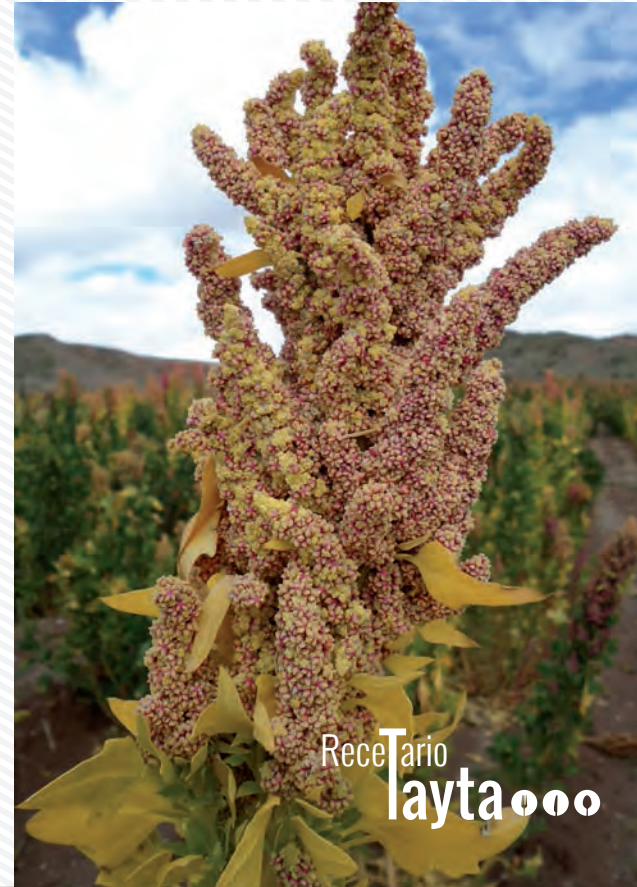


Preparación

Preparar el graneado de quinua perlada.

Cortar la carne de pollo en trozos pequeños y freír con el kion rallado en una cacerola, luego se adiciona la tortilla de huevo picada. A esa preparación, agregar el graneado de quinua, cebolla china picada, pimiento y sillao. Mezclar y verificar el punto de sal.

Servir.



ReceTario
layta ●●●



El Shambar

Serrano de nacimiento, trujillano de corazón

Ingredientes

- 250 gramos de alverjas secas
- 250 gramos de frijol bayo
- 250 gramos de garbanzos
- 250 gramos de habas secas
- 500 gramos de costilla de cerdo ahumado
- 500 gramos de pellejo de cerdo
- 2 cebollas rojas
- 2 cebolla china
- 1 ají panca amarillo
- 1 kilogramo de trigo resbalado, especial para shambar
- Hierba buena, aceite
- Sal al gusto

Preparación



Remojar las menestras y el trigo resbalado la noche anterior (se recomienda quitar las partes negras u ojuelos de las habas, para evitar un color muy oscuro del shámbar); hervir las menestras y el trigo durante 1 hora y media (es preferible hervir las habas aparte, para evitar que se deshagan), se va añadiendo agua hervida para reponer la que se va consumiendo. Posteriormente, agregar el pellejo y la costilla de cerdo ahumado (ambos cortados previamente en trozos).

En una sartén aparte, preparar el aderezo con cebolla cortada en cubos, ajo molido, ají panca, aceite y sal al gusto. Cuando el pellejo, las costillas, las menestras y el trigo estén bien cocidos, agregar el aderezo y hojas de hierba buena, que le dan el sabor peculiar al shámbar. Remover constantemente la preparación, para que no se asiente o queme. No debe quedar muy espeso ni muy aguado. Servir con cancha (maíz tostado y salado), cebolla china picada y rodajas de rocoto.



Recetario
Tayta



El Pesque Puneño

Ingredientes

- 500 gramos de quinua
- 150 gramos de queso fresco picado o desmenuzado
- 1 litro de agua
- 1 taza de leche de vaca y/o leche evaporada
- ½ taza de mantequilla
- Sal al gusto



Preparación

Remojar la quinua previamente (15 minutos). Hervir la quinua en 1 litro de agua, por 12 minutos, o hasta que este cocida. Cuando el agua se evapore completamente, incluir la leche moviendo con un cucharón de palo. Añadir la mantequilla, el queso fresco y la sal. Continuar batiendo hasta que el queso se derrita completamente.

El pesque se puede acompañar con un encebollado de carne picada, y/o con un churrasco.



Recetario
layta ooo



Arroz con Pato

Ingredientes

- 8 presas de pato fresco
- 1 taza de culantro licuado
- 2 cebollas medianas picadas en tiras largas
- Aceite, comino, pimienta , sal al gusto
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de Chicha de jora
- ½ taza de alverjas, zanahoria, choclo
- 1taza de cerveza negra
- 1 pimiento rojo cortado en tiras largas
- 3 tazas de arroz
- 1 cucharada de ají amarillo y otra de ají panca licuado

Preparación

Sazonar las presas de pato con sal, pimienta, y comino. Dorar las presas en una sartén con aceite. En el mismo aceite freír el ajo, cebolla, ají amarillo, panca y culantro. Cocinar unos minutos. Luego añadir la cerveza, chicha de jora, y cocinar en el preparado las presas hasta que estén tiernas. Agregar la zanahoria, alverjas, choclo y el arroz. Seguidamente adicionar la cantidad de agua necesaria y mantenerlo a fuego hasta coser el arroz.

Servir el arroz con la presa de pato, adornado con el pimiento cortado en tiras largas.



Recetario
layta 000





Enrollado de Cerdo en Salsa de Algarrobina

Ingredientes

- 200 gramos de jamón inglés
- 100 gramos de queso mozzarella
- ½ taza de mermelada de duraznos
- 1 manzana cortada en cubos
- 1 taza de ciruelas negras
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 miga de pan remojado en leche
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- 1 clara de huevo
- ½ taza de vino blanco
- 1 kilo de cerdo fileteado

Sal y pimienta al gusto Para la salsa:

- Pasta de ajo 3 gr
- 40 ml de algarrobina

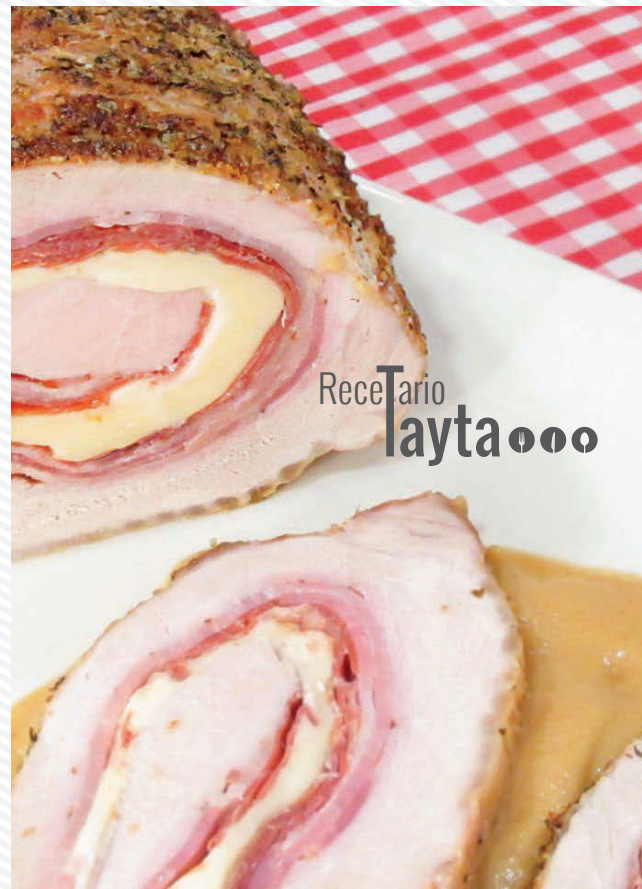
Preparación



Filetear el lomo y salpimentar. Preparar el relleno mezclando el jamón cortado, la manzana cortada en cubos, la mermelada, queso mozzarella, zumo de limón, las ciruelas negras picadas, la miga de pan remojada y exprimida, mostaza, sal, pimienta y la clara de huevo. En una fuente untada con mantequilla, extender la mezcla sobre el cerdo, enrollar, atar y colocar al horno pre calentado a 180°F por 40 minutos.

En una olla mezclar la algarrobina, vino y ajos.

Retirar el preparado del horno, cortar en rodajas y bañar con la salsa.





Galletas de Castaña con Sabor a Limón

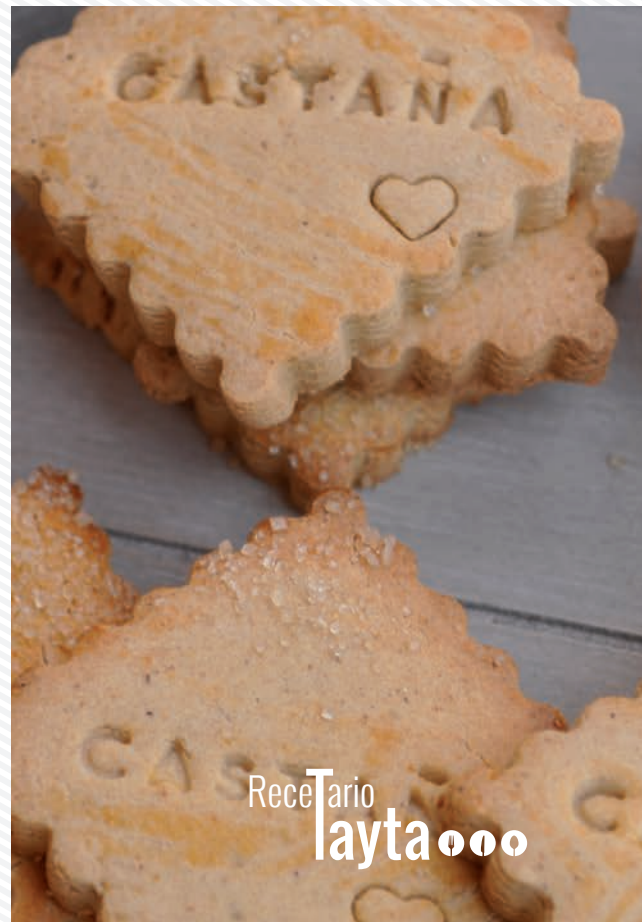
Ingredientes

- 200 gramos de azúcar
- 250 gramos de harina preparada
- 1 cucharada de cáscara de limón rayado
- 100 gramos de castaña rallada o molida
- Zumo de 2 limones
- 1 clara de huevo



Preparación

Se mezclan todos los ingredientes hasta formar una masa blanda, la cual se estira dándole una forma laminada (ni muy delgada, ni muy gruesa); se corta de acuerdo a los moldes que se disponga y se coloca sobre una lata engrasada. Hornear por espacio de 20 a 25 minutos. Después, dejar enfriar y servir en una fuente. Se puede acompañar con 1 taza de té.



Recetario
ayta ●●●



Ensalada de Chonta o Palmito

Ingredientes

- 2 palmitos de chonta
- 3 limones
- 2 ajíes
- ½ taza de aceite
- Pimienta, comino y sal al gusto



Preparación

Una vez que se escoge el cogollo (parte tierna del palmito), se corta en trozos y se lava.

En una cacerola colocar el palmito y luego agregar el zumo de limón, sal, pimienta, comino y ají picadito. Finalmente agregar aceite y mezclar.

Servir acompañado de tomate, pepino y trozos de atún.





Inchicapi de Gallina

Ingredientes

- 8 presas de gallina
- 500 gramos de maní crudo pelado
- 150 gramos de harina de maíz
- ¼ de taza de siuka culantro (hierba aromática de la selva) o culantro
- 750 gramos de yuca cortada en trozos
- 1 cebolla roja mediana picada a la cuadraditos
- 1/4 de taza de orégano doble (hierba aromática de la selva)
- 2 ajíes miskiucho
- 2 cucharadas de ajo molido
- 3 litros de agua
- Sal, azafrán en polvo y comino



Preparación

Licuar el maní con las hojas de orégano, el siuka culantro y los ajíes miskiuchos. Sazonar las presas de gallina con ajo y sal para luego sellarlas. Una vez selladas retirarlas; en la misma olla preparar un aderezo con cebolla, azafrán, ajos. Añadir el licuado y las presas de gallina; dejar hervir por espacio de 30 minutos, luego agregar sal a gusto e incorporar la yuca.

Puede acompañar el plato con arroz, plátano verde sancochado y el preparado que se reservó.



Recetario
layta



Sopa de Ccaya (Oca Seca)

Ingredientes

- 200 gramos de ccaya pelada y molida
- 500 gramos de carne de cordero sin grasa, en trozos pequeños
- 1 papa grande cortada en trozos pequeños
- 250 gramos de alverjas verdes
- 150 gramos de zanahoria en trozos pequeños
- 250 gramos de cebolla roja
- Ajos molidos, kion, apio
- Aceite vegetal
- Sal al gusto

Preparación

Se requiere contar con la ccaya deshidratada, seca y sin cáscara, esto último se consigue “raspando” la cáscara con un cuchillo pequeño. En una cacerola mediana, preparar el aderezo con el aceite, ajos molidos, cebolla, hasta obtener un color dorado brillante, añadir una cantidad necesaria de agua, papas, carne en trozos, zanahoria, alverjas verdes y sal. Hervir la mayoría de ingredientes hasta que estén cocidos, para luego incorporar la ccaya molida poco a poco, removiendo para que no se hagan grumos, y finalmente conseguir una mezcla homogénea. Esperar a que se terminen de cocinar los demás ingredientes a fuego lento. Sacar del fuego, y agregar un poco de orégano y huacatay fresco picado. Se sirve con canchita chullpi.



Recetario
layta ●●●



Quesillo de Coco

Ingredientes

- 2 cocos grandes o 1 litro de leche de coco
- 12 huevos
- 2 tazas de leche condensada
- 1 taza de azúcar
- 1/2 taza de agua

Preparación

Los cocos se pelan, limpian y pican para luego licuarlos con 2 tazas de agua caliente, para seguidamente extraer la leche de coco. Se reserva un par de trozos de coco para rallar y adornar el quesillo cuando esté listo. La preparación de leche de coco se cuela a través de un paño, y se exprime bien para obtener todo el líquido.

En una cacerola se agrega la leche de coco fría, los huevos y se bate. Añadir progresivamente las dos latas de leche condensada, sin dejar de batir.

Aparte, se prepara el caramelo mezclando el azúcar y la 1/2 taza de agua.

Se cubre el molde con el caramelo y se verta la mezcla preparada anteriormente. Se tapa y hornea a 400°F en baño maría durante 1 hora. Posteriormente, se deja enfriar antes de desmoldar y se coloca coco rallado encima del preparado antes de servir.



ReceTario
Tayta



Juane de Puspoporoto

Ingredientes

- 1 kg. de Arroz
- 1 Kg. de frejol puspoporoto verde
- 1 Kg. de carne de chanco
- ½ Litro de Aceite
- 02 Cebollas grandes picada en cuadritos
- 150 gramos de Ajo Molido
- 06 Huevos
- ¼ de cucharadita de comino
- ¼ de cucharadita de Pimienta
- ¼ de cucharadita de guisador en polvo (azafrán)
- 01 cebolla grande picada en cuadritos
- ¼ de cucharadita de ajinomoto
- 1 Cucharada de orégano
- Sal al gusto
- Hojas de Bijao y Cacpa (soga de la planta de plátano usado para amarrar el juane)



Preparación

Se cocina el arroz, luego se adereza la carne de chanco con sal y ajos para después freírla. Reservar.

Se cocina el puspoporoto y se deja enfriar. Reservar. Aparte, se fríe la cebolla con el polvo de azafrán, los ajos, pimienta, comino y ají. Reservar. En una cacerola se mezcla el arroz con el puspoporoto, agregándose el aderezo. Además se añaden los huevos, mezclando hasta que la masa sea uniforme. Se coloca una presa de chanco en el centro de la mezcla, y se procede a envolverla en hojas de bijao amortiguadas. Cuando los juanes estén bien armados, colocarlos en una olla y añadir el agua hirviendo hasta cubrirlos; se deja hervir por 1 hora y media.

Se sirve acompañado con maduro sancochado y ají de cocona.

ReceTario
layta





Capchi de Queso

Ingredientes

- 500 gramos de queso fresco sin sal (preferible mantecoso)
- 4 huevos
- 500 gramos de papa amarilla sancochada
- Hojas de limancho a gusto (huacatay o muña)
- Sal al gusto



Preparación

Desmenuzar el queso y agregar el huevo entero. Cocinar la preparación a fuego lento y no dejar de mover hasta que tome consistencia. Añadir sal y limancho al gusto y por último retirar del fuego.

Servir el capchi caliente encima de las papas sancochadas.





Lechón de Cordero

Ingredientes

- 1 lechón de cordero de 8 kilos, previamente se extraen todas las vísceras
- Huacatay o chiqchipa (hierba aromática)
- Aceite
- 2 cucharadas de ajo molido
- Limón
- Vino
- Sal al gusto



Preparación

Moler los ingredientes. Untar al cordero con zumo de limón, ajo, molido y sal al gusto, dejando reposar por 12 horas. Tras el reposo, se unta el interior del cordero con el mismo preparado que se dejó reposar, se añade una taza de vino tinto y las hierbas aromáticas, se procede a cerrar herméticamente la zona del estómago con aguja e hilo. Colocar en la fuente para hornear un poco de aceite, y volver a untar con aceite toda la superficie del cordero, para un dorado adecuado.

Llevar al horno por 2 horas; pero previamente precalentar el horno por 30 minutos a 230°F o 200°C.

Servir con papa huayro al horno.



Recetario
ayta



Malarrabia

Ingredientes

- 6 plátanos maduros
- 2 cebollas rojas, picadas en cuadraditos
- 3 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 ajíes amarillos picados
- 1 cucharadita de achiote molido
- 3 tomates picados en brunoise
- 300 gramos de queso fresco picado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

En una olla de barro sancochar los plátanos (con todo y cáscara) durante 10 minutos. Retirar los plátanos de la olla, pelarlos, aplastarlos con un tenedor o mortero para así obtener un puré grueso. Reservar.

En una sartén se dora la cebolla picada, ají amarillo picado, tomate picado, el achiote molido, y se agrega la pimienta y sal al gusto. A ésta mezcla, agregar el puré de plátanos preparado anteriormente y el queso fresco picado. La combinación de ambas mezclas se debe realizar con una cuchara de madera, con la finalidad de que tome mayor textura y sabor.

La Malarrabia se acompaña con el tradicional bacalao, arroz y de alguna menestra, dependiendo del gusto del consumidor.



Recetario
Tayta ●●●



Arroz con Leche

Ingredientes

- 500 gramos de arroz
- 4 tazas de agua
- 1 tarro de leche evaporada
- 1 tarro de leche condensada
- 2 cucharadas de pisco
- Canela y clavo de olor



Preparación

Poner en agua el arroz, con canela y clavo, y mover constantemente. Cuando se haya secado el arroz, verter la leche condensada para que el arroz tome un sabor dulce; dejar secar un poco antes de echar la leche evaporada. Agregar el pisco, mover, apagar el fuego y tapar la olla, hasta la hora de servir.



ReceTario
laytaooo



Chupe de Camarones

Ingredientes

- 800 mililitros de fondo de camarón
- 400 gramos de queso fresco
- 25 gramos de camarón limpio
- 1 sobre de pasta de tomate
- 2 rojas picadas en brunoise
- 3 ramas de huacatay
- 1 tarro de leche
- 5 papas sancochadas cortadas por la mitad
- 3 tomates sin cáscara
- 4 dientes de ajo
- 1 huevo
- 3 cucharadas de ají panca
- 2 cucharadas de ají amarillo
- ½ taza de arroz cocido
- 250 gramos de habas cocidas



Preparación



Dorar el ajo con la pasta de tomate, cebolla y tomate picado. Cuando el aderezo esté cocido, añadir el ají amarillo, el ají panca y terminar de cocer.

Freír los camarones hasta que coloren, luego agregar el fondo de camarón (agua con el aderezo anterior), y dejar hervir. Agregar la papa, habas, arroz cocido y sal al gusto. Posteriormente, agregar el queso, leche y huacatay; hervir la mezcla por 5 minutos más. Retirar del fuego y añadir el huevo, revolver, tapar la olla y dejar reposar unos minutos antes de servir.



Recetario
laytaooo



Ocopa de Tarwi

Ingredientes

- 3 tazas de tarwi pelado y molido
- 1 tarro de leche evaporada
- 250 gramos de queso fresco
- 4 cucharadas de ají amarillo fresco y molido
- 1 cebolla cortada en tiras largas
- 100 gramos de maní tostado
- 4 huevos
- 1 kilo de papa amarilla
- 250 gramos de aceitunas
- Lechuga
- Sal al gusto

Preparación

Licuar el tarwi con la leche, queso, ají amarillo, cebolla y maní. Sancochar las papas y los huevos.

Servir la lechuga, colocar encima rodajas de papa, luego la ocopa y decorar con rodajas de huevo y aceitunas.



ReceTario
layta 000



Patarashca

Ingredientes

- 2 pescados
- 50 gramos de ajo molido
- 200 gramos de cebolla roja picada en brunoise
- 4 ajíes verdes
- 200 gramos de yuca
- Sacha culantro (culantro amazónico)
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de comino
- Sal al gusto



Preparación

Mezclar la cebolla, ajos, aceite, pimienta, comino, ají verde, sachá culantro picado en cubitos y sal al gusto. Rellenar los pescados con esta mezcla; luego envolver con la hoja de plátano o bijao. Ponerlos a la parrilla para su cocción, por espacio de 15 minutos.

Servir con plátano o yuca sancochada como guarnición.





Solterito de Choclo con Papas Sancochadas

Ingredientes

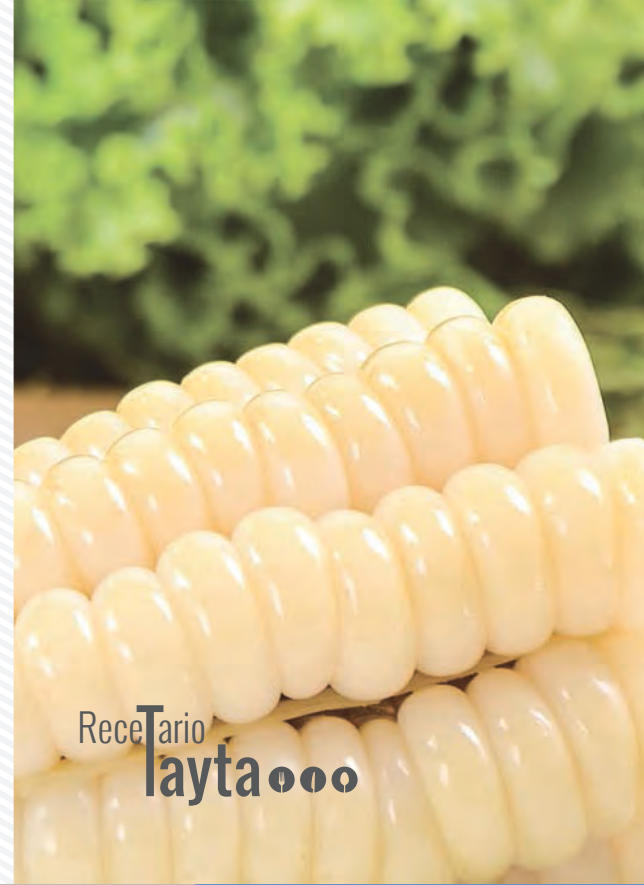
- 1 kilo de zanahorias
- 1 kilo de habas verdes frescas
- 1 kilo de alverjas frescas
- 200 gramos de cebolla roja
- 500 gramos de queso
- 1 ramita de perejil
- 2 tomates
- 1 porción de cochayuyo
- 8 unidades de choclo
- 1 rocoto mediano
- 1 kilo de papa (opcional)
- Aceite de oliva o vegetal



Preparación

Sancochar la zanahoria picada, aparte sancochar las alverjas y las habas; escurrir el agua y enfriar. En un recipiente mezclar la zanahoria con las habas, alverjas, queso, perejil picado, cochayuyo y cebolla picada a la juliana, agregándole el aceite de oliva, pimienta y sal al gusto.

Servir con rodajas de tomate y rocoto. Acompañarla con choclo o papas sancochadas.



ReceTario
laytaooo



Patasca

Ingredientes

- 500 gramos de maíz seco pelado
- 500 gramos de mondongo (librillo)
- 6 patitas de chanco
- 1 cabeza de carnero con sus patas
- Sal al gusto
- Rocoto en rodajas
- Perejil picado en cuadritos
- Cebolla china picada en cuadritos



Preparación

Remojar un día antes el maíz seco pelado. Sancochar por 4 o 5 horas el maíz, el librillo, las patitas de chanco y la cabeza de carnero con sus patas, agregar sal al gusto. La carne debe estar tierna, y el mote suave. Retirar las carnes sancochadas y picarlas. Servir en una sopera el caldo con el maíz, luego agregar la carne picada. Acompañar opcionalmente con el rocoto, perejil y la cebolla china.



ReceTario
ayta



Causa de Pescado Chimbotano

Ingredientes

- 1 kilo de pescado caballa, cortado en mitades, salpreso
- 500 gramos de cebolla cortada en tiras finas
- 250 gramos de yuca
- 1 cucharada de ajos molidos
- 2 cucharadas de ají amarillo escabeche
- Hoja de plátano lavada y seca
- Sal al gusto



Preparación

Se sancocha la yuca junto con el pescado. Se coloca al fuego una sartén con aceite y doramos los ajos y el ají escabeche, después agregar la cebolla; y rectificar la sal. Retiramos del fuego y se reserva.

En la hoja de plátano se coloca primero la yuca sancochada, seguido del pescado y finalmente el encebollado, luego se termina cerrando bien la hoja de plátano. Servir.



Recetario
ayta



Pato al Ají Huaralino

Ingredientes

- 2 kilos de pato tierno
- 50 gramos de ají panca
- 100 gramos de ají mirasol
- 500 gramos de cebolla
- 250 gramos de yuca
- 1 cucharada de ajo molido
- 1 cucharada de comino
- 1 vaso de cerveza negra
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Envinagrar el pato por 2 horas con cerveza, añadiendo parte del ajo, comino y pimienta. Conservar. Freír la cebolla picada en cubos con la otra parte de ajo, comino, ají panca y ají mirasol. Cocinar el pato envinagrado en una olla a fuego lento, por 30 minutos. Agregue el aderezo de la cerveza reservada y prosiga la cocción hasta que el pato luzca tierno.

Servir acompañado de yucas sancochadas y de modo opcional, una porción de arroz graneado.

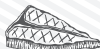




Alverjitas en Cuy Frito

Ingredientes

- Una ramita de huacatay
- 250 gramos de papa blanca picada
- 1 kilo de alverjas
- 250 gramos de queso
- 1 tarro de leche
- 1 cuy entero
- 2 cucharadas de ajo molido



Preparación

Hervir las alverjas por 15 minutos en un litro de agua, luego escurrir. En una cacerola preparar el aderezo con las cebollas, el ajo, sal y aceite. Agregar la alverja, la leche, el queso y el huacatay.

Apanar el cuy con maíz chancado, y colocarlo a freír en un aderezo hecho con ajo, pimienta, comino y sal al gusto por un aproximado de 15 minutos a fuego lento. Servir el cuy acompañado de alverjitas o puré.





Pato en Salsa de Aguaymanto

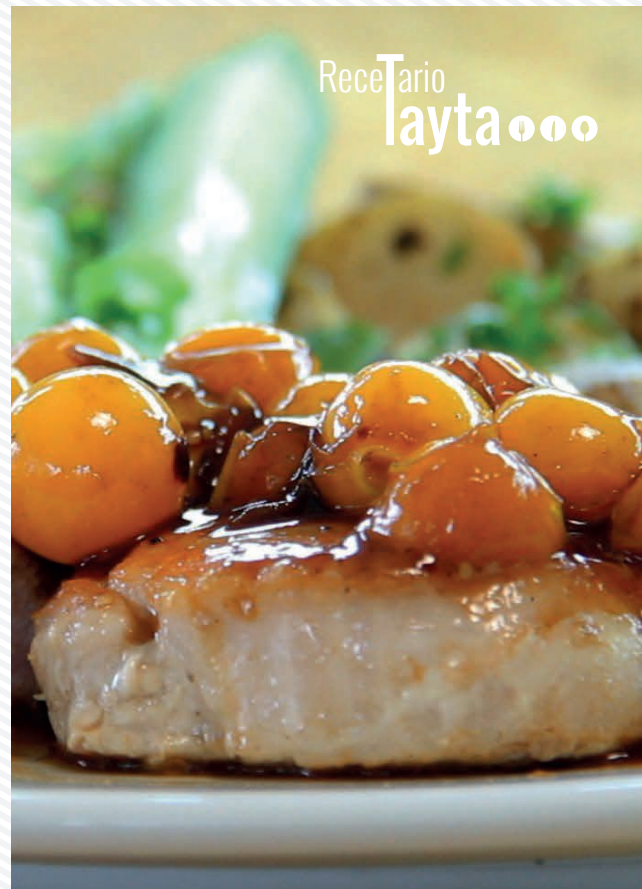
Ingredientes

- 2 kilos y medio de pato
- 500 gramos de cebolla roja picada en brunoise
- 1 kilo de yuca
- 1 kilo de arroz
- 500 gramos de aguaymanto
- 3 cucharadas de miel de abeja
- 250 gramos de ají amarillo
- 2 cucharadas de ajos molidos
- 2 naranjas
- Pimienta y sal al gusto
- Aceite



Preparación

Marinar el pato en zumo de naranja, con sal, pimienta. Escurrir las presas en una coladera y sellarlas; en el mismo aceite freír la cebolla, el ajo y agregar el ají amarillo licuado. Revolver y posteriormente agregar el pato. Seguir cocinando hasta que el pato este suave. Finalmente añadir el aguaymanto licuado con la miel y terminar de cocer. Servir acompañado de yuca sancochada y guarnición de arroz.





Torta de Kañiwa

Ingredientes

- 2 tazas de harina preparada
- 2 tazas de cañihuaco
- 2 tazas de azúcar
- 1 taza de aceite vegetal
- 2 cucharadas de vainilla
- 100 gramos de pasas
- 100 gramos de pecanas picadas
- 2 cucharadas de polvo de hornear
- 1 litro de leche evaporada
- Molde N°8



Preparación

Colar diez veces la harina con el cañihuaco y el polvo de hornear. En un recipiente colocar la azúcar, el aceite, la leche y la vainilla; batir la mezcla hasta que el azúcar se disuelva. Añadir la leche alternando con harina. Posteriormente, agregar las pasas y pecanas. Finalmente llevar al horno por 45 minutos.



Recetario
Tayta



Pepián de La Pava a La Guadalupeana

Ingredientes

Para la preparación de la pava:

- 1 kilo de pechuga de pavo o pavita cortada en trozos
- ½ taza de chicha de jora
- 2 cucharadas de ajo molido
- 1/3 de taza de ají amarillo molido
- 1/3 de taza de culantro molido
- 6 cucharadas de aceite vegetal
- 1 taza de caldo de pavo o gallina
- ½ cebolla roja picada en cuadraditos
- 1/2 cucharadita de paprika (pimentón)
- Pimienta, comino y sal al gusto

Para la preparación del pepián:

- ½ kilo de arroz partido (los granos deben quedar partidos no molidos)
- 2 cucharadas de ajo molido
- 1/3 de taza de ají amarillo molido
- 1 litro de caldo de pavo o gallina
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- ¼ de cucharadita de paprika (pimentón)
- Sal al gusto

Preparación

En un recipiente colocar aceite, dos cucharadas de ajo molido, ½ taza de chicha de jora, sal, pimienta y comino al gusto y combinar. Macerar el pavo con esta mezcla por 30 minutos. En una olla con el resto del aceite, dorar 1/2 cebolla picada y 1/3 de taza de ají amarillo molido; luego agregar 1/2 cucharadita de paprika, junto con los trozos de pavo y la mezcla de la maceración. Cocinar a fuego bajo con la olla tapada por 30 minutos y agregar el caldo. Continuar cocinando hasta que la carne esté suave. Apagar el fuego y agregar el culantro molido.

Para el pepián, en una olla preparar un aderezo con 3 cucharadas de aceite, 2 cucharadas de ajo molido, y ½ cucharada de paprika. Freír durante 3 minutos agregando el caldo y sal al gusto. Cuando empiece a hervir, verter el arroz, y mover continuamente para evitar que se queme o se formen grumos. De ser necesario agregar un poco más de caldo caliente.

Servir cada plato con pepián y un trozo de pavo con jugo. Acompañar con yuca sancochada, huevo duro y aceituna.



Pepián de Quinua con Guiso De Pavita

Ingredientes

- 8 tazas de quinua cocida a punto reservado
 - 4 cucharadas de aceite
 - 1 cebolla roja picada a la cuadraditos
 - 3 dientes de ajo triturado
 - 3 cucharadas de ají amarillo licuado
 - 10 hojas de huacatay
 - 1/2 tazas de hojas de culantro licuadas
 - 3 cucharadas de mantequilla
 - Caldo de quinua
 - Sal y pimienta al gusto
- Para la pavita:**
- 1 kilo de pavita trozada (de preferencia pierna)
 - 2 cucharadas de aceite
 - 1 cebolla roja en rodajas
 - 3 dientes de ajo molido
 - 1 cucharada de kion rallado
 - 1 copa de vino blanco
 - 3 cucharadas de salsa de tomate
 - Sal y pimienta al gusto

Preparación

En una olla preparar un aderezo con aceite, cebolla, ajo, ají amarillo, huacatay, culantro, sal y pimienta. Dejar guisar a fuego lento por 8 minutos, verter la quinua y la mantequilla, y cocinar por 30 minutos. Agregar el caldo poco a poco hasta que espese.

Para la pavita: macerar la carne por 2 horas con sal, pimienta, ajo, kion y vino. Dorar la cebolla en el aceite, incorporar la pavita con el jugo de la maceración y la salsa de tomate. Cocinar a fuego lento por 35 minutos. Servir el pepián de quinua con la pavita y arroz graneado.



Recetario
layta ●●●



Picante de Chuño

Ingredientes

- 250 gramos de chuño blanco
- 250 gramos de queso fresco
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 1 lata de leche evaporada
- 1 cucharada de aceite
- ½ litro de agua
- 4 trozos de tortilla de huevo
- Sal al gusto
- Huacatay

Preparación

El chuño se remoja un día antes en abundante agua. Al utilizar se enjuaga, limpia y pica en cuadraditos. Reservar.

En una olla aparte, dorar la cebolla picada en brunoise, cuando este blanqueando agregar los ajos, revolver; agregar el agua, chuño, sal al gusto y dejar hervir por 15 minutos; agregar el queso en trocitos y la leche poco a poco hasta que espese; agregar el huacatay picado. Apagar.

Acompañar con tortilla de huevo.





Meneo de Pavo

Ingredientes

- 1 pavo de 6 kilos en presas
- 1 kilo de maíz blanco
- 1 cucharada de ají mirasol molido
- 3 cucharadas de ají panca molido
- 2 cucharadas de ajo molido
- 150 gramos de manteca de choncho
- 1 kilo de yuca sancochada
- Pimienta y comino
- Sal al gusto

Preparación

Tostar el maíz blanco, moler en el batán, y luego colar los grumos formados. Reservar. En una olla se coloca a hervir el pavo con sal, y cuando esté a punto se reserva el caldo y se saca el pavo aparte.

En una sartén calentar la manteca de choncho y freír el ajo y ajíes. Cuando comience a burbujear, añadir pimienta y comino. Agregar el caldo de pavo y mezclar suavemente para obtener todos los sabores y jugos de la preparación. Se añade el maíz molido y comenzamos a “menear” la olla con un cucharón de madera para que no se pegue en la superficie, si es necesario agregar más caldo, hasta que tome punto, seguir meneando la olla hasta terminar.

Servir en un plato la presa acompañada con yuca sancochada.



ReceTario
laytaooo



Bienmesabe

Ingredientes

- 8 yemas de huevos
- 400 gramos de azúcar
- 3 tazas de leche de coco
- ½ taza de vino dulce
- 1 bizcocho preparado con 5 huevos
- Canela en polvo



Preparación

Batir las yemas y azúcar hasta que tomen una consistencia cremosa. Se calienta la leche de coco sin dejar hervir, y se añade poco a poco a la mezcla de los huevos. Batir bien y llevar de nuevo al fuego hasta que la mezcla espese, agregar el vino dulce.

Se agrega la mezcla de coco caliente al bizcocho procurando que quede bien empapado. Por último, se prepara un merengue con 2 claras de huevo y 1/2 taza de azúcar pulverizada con el cual se cubre el bizcocho y se espolvorea canela al gusto.

ReceTario
layta





Puchero

Ingredientes

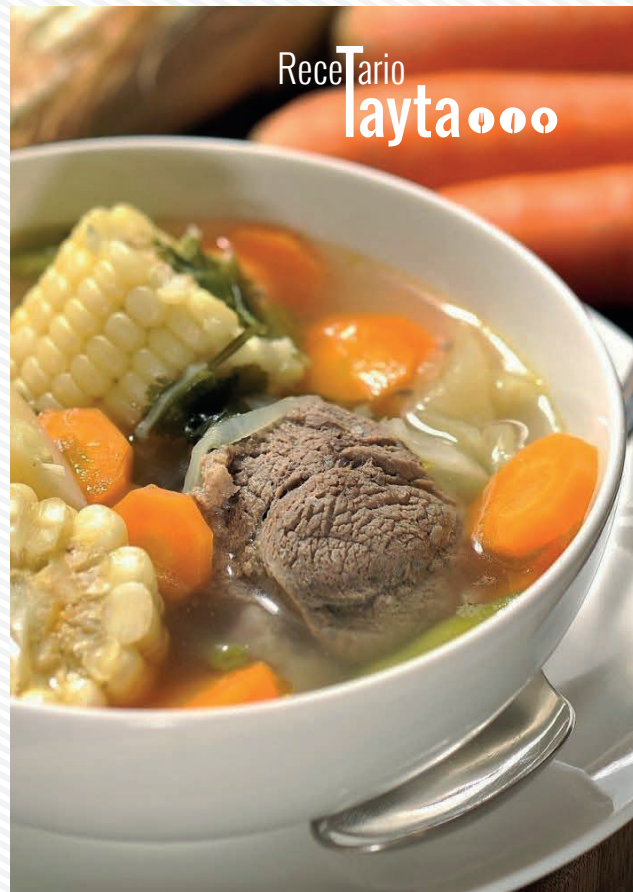
- ½ kilo de carne de res
- ½ kilo de carne de carnero
- ½ kilo de carne de cerdo
- ½ kilo de yuca blanca
- 1 kilo de papa
- ½ kilo de camote
- 4 unidades de durazno
- 250 gramos de repollo
- 4 unidades de peras
- 250 gramos de garbanzo
- 250 gramos de zanahoria
- 250 gramos de arroz
- 250 gramos de chuño
- 2 unidades de col
- Perejil picado en cuadraditos
- Sal al gusto



Preparación

En una olla de barro poner a hervir los tres tipos de carne, añadir zanahoria y dejar hervir por un lapso de 8 a 10 minutos. Luego agregar el camote, papa, yuca, el chuño, la col, arroz y garbanzo; una vez cocidas todas las verduras, incorporar las frutas y dejar hervir hasta que las frutas estén cocidas. Luego retirar del fuego y escurrir todo el caldo.

Servir ambos productos por separado y agregar perejil al caldo al suministrar.





Ranfañote

Ingredientes

- 4 tapas de chancaca
- 1 taza de agua
- 4 clavos de olor
- ½ cucharadita de anís de grano
- 1 trozo de cáscara de naranja
- 125 gramos de nueces
- 100 gramos de pasas
- 4 panes franceses fríos, guardados y cortados en cubitos
- 2 cucharadas de mantequilla
- 100 gramos de queso mantecoso
- 1 copa de vino oporto o vino dulce
- Canela para espolvorear



Preparación

Freír en mantequilla los cubitos pequeños de pan. Reservar.

Vaciar el agua en una olla y hervir la chancaca en trozos, el clavo de olor, anís y la cáscara de naranja, por 5 minutos. Agregar las nueces y las pasas, cuando empiece a espesar, añadir el pan frito, el queso en trocitos y el oporto; mezclar suavemente con una cuchara de palo. Dejar hervir hasta que el queso se derrita y luego retirar del fuego. Servir en copas o dulceras, espolvoreando canela molida, y colocar al horno a baño maría a 400°F.



Recetario
Tayta ●●●



Sangrecita en Salsa Criolla

Ingredientes

- ½ kilo de menudencia de carnero
- (patita, mondongo, bofe, corazón y sangrecita)
- 200 gramos de papa amarilla
- 4 cebollas rojas cortadas en cuadraditos
- 3 cucharadas de culantro y yerba buena
- 2 yucas medianas
- 2 limones
- Ajos, ají panca y sal al gusto



Preparación

Sancochar la menudencia y la sangrecita de manera separada. Freír la cebolla, ajos, culantro, hierbabuena, ají amarillo, ají panca y sal; añadir la menudencia picada a esta mezcla y hervirla por 10 minutos. Agregar papa amarilla picada en cuadritos con 1 taza de caldo de menudencia y hervir por 15 minutos; tras lo cual, se agregará la sangrecita para luego hervirla por 5 minutos.



ReceTario
layta ●●●



Charquicán de Raya Seca



Ingredientes

- 750 gramos de raya seca deshilachada
- 1 kilo de papa amarilla picada y sancochada
- 1 kilo de cebolla cortada en cubos
- 100 gramos de ajo molido
- 20 gramos de comino
- 50 gramos de ají colorado molido
- ½ litro de aceite
- 1 pimiento mediano cortado en juliana
- Perejil lavado, picado y escurrido



Preparación

Lavar las papas y sancocharlas. Una vez cocidas se escurren, se pelan y pican en cuadritos medianos. Luego se procede a lavar la raya seca para que bote la sal. Cocinarla en una olla mediana con agua, para posteriormente añadirle aceite y cebolla picada en cuadritos pequeños. Freír bien hasta que tome un color cristalino; añadir ajos, comino, ají colorado y seguir friendo hasta que el aderezo logre una textura acaramelada y suave. Finalmente, cuando el aderezo esté listo se añade la raya deshilachada, la papa, el pimiento picado. Revolver poco a poco, agregando el resto del aceite para que suelte. hasta que el charquicán sea uno solo. Es recomendable usar un trinche. Se sirve acompañado de una porción de arroz blanco, camote glaseado, y salsa criolla.



Recetario
Layta ○○○



Champú de Guanabana

Ingredientes

- 500 gramos de harina de maíz
- 250 gramos de azúcar rubia
- 250 gramos de mote cocido
- 250 gramos de guanábana
- 200 gramos de membrillo picado
- 500 gramos de piña picada
- 2 unidades de limón
- Canela y clavo de olor



Preparación

Pelar la piña y cortar en cubitos, hervir la cáscara con canela y clavo, colar y reservar.

Pelar la piña y cortarla en cubitos, seguidamente hervir la cáscara con canela y clavo, colar y reservar. Colocar en una olla 1 litro de agua y hacer hervir la piña y el membrillo, luego añadir el azúcar que esté cocido, añadir el mote y seguir cocinando, luego añadir la harina disuelta en el agua de piña y seguir cocinando, finalmente añadir la guanábana, remover y terminar de cocinar. Al retirar agregar el jugo de limón a la preparación y servir.



ReceTario
layta



Rocoto Relleno

Ingredientes

- 10 rocotos
- 10 papas
- 1/2 taza de aceite
- ½ kilo de carne de res
- ½ kilo de cebolla picada en cuadritos
- 100 gramos de maní tostado y molido
- 50 gramos de pasas
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 100 gramos de galletas de vainilla
- 250 gramos de queso mantecoso
- sal , pimienta y perejil al gusto

Preparación



Se corta la cabeza de los rocotos y se limpia el interior de los mismos, retirando las venas y pepas; enjuagar con agua fría varias veces y remojar por dos horas en agua con sal, azúcar y vinagre. Hervirlos, teniendo cuidado que no se abran; posteriormente escurrir el agua y añadir una pequeña cantidad de aceite a cada uno de los rocotos.

Para preparar el relleno, hacer un aderezo con la cebolla, ají colorado y la carne. Una vez frito, añadir las galletas molidas, maní tostado molido, pasas, aceituna y un trozo de huevo. El relleno junto con la leche, aceite y sal es colocado dentro de cada rocoto. Ya en el molde colocar el queso dentro de la cabeza del rocoto, que se había retirado inicialmente. Llevar a gratinar por 15 minutos.

Se sirve con pastel de papa o papa entera con queso.



ReceTario
laytaooo



Adobo Arequipeño

Ingredientes

- 2 kilos de lomo de cerdo
- 2 cucharadas de ajo molido
- 6 cucharadas de ají panca molido
- 1/2 de taza de vinagre rojo
- 8 tazas de “concho” de chicha de jora
- 1 taza de cebolla roja licuada
- 6 cebollas rojas cortadas en pluma gruesa
- 12 gramos de pimienta picante
- Orégano, perejil y yerba buena
- 1 rocoto sin venas

Preparación

Trozar el cerdo y sazonar con sal y pimienta. En un recipiente colocar el cerdo, ajo, ají panca (licuado), vinagre, el concho de la chicha de jora y la cebolla licuada; mezclar y dejar macerar durante 12 horas.

En una olla, colocar las presas de chanco con el líquido de maceración y la cebolla cortada en tiras gruesas; sazonar nuevamente con sal, pimienta y orégano. Tapar y dejar cocinar a fuego medio durante una 1 hora y 40 minutos aproximadamente. Añadir el rocoto cortado en dos mitades y retirar luego de 5 minutos.

Servir acompañado de pan de tres puntas y decorar con hojitas de orégano.



ReceTario
laytaooo



Saltado de Berenjena

Ingredientes

- 4 unidades de berenjenas
- 250 gramos de queso fresco
- 250 gramos de huevos
- 250 gramos de vainitas picadas y sancochadas
- 250 gramos de choclo desgranado y sancochado
- 500 gramos de papa rosada
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 3 dientes de ajo molido
- 1 kilo de arroz
- Sal al gusto



Preparación

Picar la berenjena en dados y colocarla en un bol con agua y sal por 1 hora. Luego enjuagar y escurrir. Freír las papas y reservar. En una sartén colocar un chorrito de aceite, y adicionar ajos y ají amarillo. Posteriormente añadir las berenjenas, y dorar. Después agregar las verduras y freír por 15 minutos, luego agregar el queso, huevos y sazonar.



Recetario
Tayta ○○○○



Quinua Atamalada

Ingredientes

- 250 gramos de quinua serrana
- 500 gramos de pechuga de pollo
- 500 gramos de papa amarilla sancochada
- 500 gramos de tomate
- 1 cebolla roja
- 3 dientes de ajo molidos
- 1 cucharada de ají amarillo
- 1 cucharada de oréganos tostado
- 1 taza de caldo de pollo
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto
- Perejil



Preparación

Lavar la quinua varias veces y sancocharla en agua, que la cubra. Reservar.

En una olla calentar el aceite, freír la cebolla, ajos y ají amarillo. Revolver y añadir el orégano. Seguir cocinando y agregar la pechuga de pollo (cortada en cubitos) para luego sazonar. Incorporar la quinua y continuar cocinando. Agregar el caldo de pollo y terminar de cocinar.

Servir sobre las papas amarillas sancochadas.



Recetario
layta 000



Seco de Chabelo Norteño

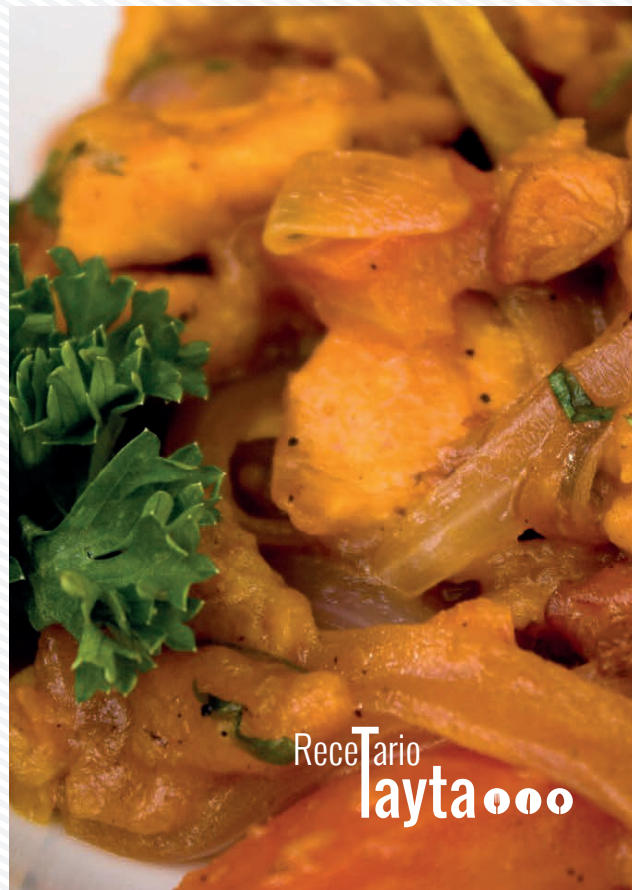
Ingredientes

- 200 gramos de carne salada de res cortada en trozos
- 6 plátanos verdes
- 2 cebollas rojas cortadas en tiras largas
- 4 tomates cortados en cuadritos
- 1 cucharadita de ajos molidos
- 3 ajíes amarillos cortados sin semillas, ni venas
- 1 ají limo cortado en rodadas y sin semillas
- 2 cucharadas de perejil picados
- 200 mililitros de chicha de jora
- Aceite
- Sal al gusto



Preparación

Pelar los plátanos y cortarlos a lo largo, para luego llevarlos a freír y machacarlos con el tenedor, a medida que estén listos. En una sartén aparte se fríen las cebollas, los ajos, el ají amarillo, ají limo, la carne, el tomate y el perejil; a ésta mezcla, agregar la chicha de jora y sazonar con sal, pimienta y comino, colocar a fuego lento por unos minutos. Posteriormente, agregar el plátano y mezclar. Si el potaje se va secando, agregar aceite. Servir.



ReceTario
layta 000



Ensalada de Pallares

Ingredientes

- 500 gramos de pallares verdes pelados y sancochados
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cebolla roja cortada a la pluma
- 1 ají amarillo desvenado y picado a lo largo
- Zumo de 2 limones
- Vinagre
- Lechuga fresca
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

Colocar en una cacerola la cebolla, aceite de oliva, sal, pimienta al gusto y el ají. Combinar el preparado, agregar los pallares y mezclar con cuidado.

Se sirve sobre hojas frescas de lechugas.





El Shurumbo

Ingredientes

- 10 plátanos verdes picados en cuadritos
- 500 gramos de frijol verde
- 1 cebolla cortada en cuadritos
- 1 atado de culantro en cuadritos
- 1 kilo de carne de cerdo
- 2 dientes de ajo
- 150 mililitros de aceite
- 1 papa o yuca picados en cuadritos
- Sal al gusto



Preparación

En una olla freír los ajos, cebolla, carne y sal al gusto. Agregar el agua, plátano picado, los frijoles, la papa y hervir. Una vez que la papa y el plátano estén bien sancochados (casi deshechos), bajar la intensidad al fuego y agregar el culantro. Finalmente, mezclar para que el culantro se combine con todos los ingredientes. Servir.



Recetario
layta 000



Pan de Arroz

Ingredientes

- 1 kilo de harina de arroz
- 1 kilo de yuca
- 250 gramos de mantequilla o manteca
- 3 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de azúcar
- 500 gramos de queso
- Leche



Preparación

Cocinar la yuca por 20 minutos o hasta que suave. Retirar del fuego, escurrir y en una cacerola, prensar hasta formar una especie de puré. Agregar la harina de arroz y la leche (poco a poco). Posteriormente, añadir la sal, azúcar y queso rallado.

Dejar reposar por varias horas, y después verter sobre hojas de plátano. Hornear a 220°C por 10 o 15 minutos.

Servir.





Manjar Blanco de Quinua

Ingredientes

- 1 taza de quinua
- 2 tazas de azúcar
- 2 litros de leche fresca de vaca
- Canela al gusto



Preparación

Hervir la quinua hasta que el grano tenga una consistencia suave. A continuación, hervir la leche de vaca, e incorporar la quinua, el azúcar y la canela; mover constantemente con un cucharón de palo, hasta mezclar completamente. Debe verse el fondo de la olla, ello nos indicará que ya tomó punto el manjar.

Servir en una fuente y espolvorear canela molida.



ReceTario
Tayta ●●●



Qolla Lawa (Sopa Tierna)

Ingredientes

- 150 gramos de maíz tierno pelado
- 200 gramos de habas peladas
- 4 unidades de papas ccompis de preferencia
- ½ cucharada de palillo
- 200 gramos de queso fresco
- 100 gramos de queso parmesano rallado
- 2 ramas de huacatay
- 1 ramita pequeña de ruda
- 2 huevos
- Cebolla, ajos, comino
- Una cucharada de aceite
- 2 litros de agua
- Sal al gusto

Preparación



En una cacerola, preparar el aderezo con la cebolla, ajos picados muy finos, comino y el palillo. Cuando este bien dorado, agregar las papas y el agua. Enseguida moler el maíz pelado y las hojas de huacatay y ruda, de preferencia en un batán (piedra de moler) o en la licuadora, logrando una consistencia homogénea, echar poco a poco esta mezcla en forma de hilo en la cacerola cuando hierva el agua, moviendo constantemente para no formar grumos. Cuando este casi cocida esta preparación se añade los huevos al hilo y el queso fresco cortado en pequeños cubos.

Luego de un pequeño hervor se sirve adornando el plato con las habas verdes previamente cocidas y espolvoreando el queso parmesano.
Rinde 4 porciones





Frito de Trujillo

Ingredientes

- ½ kilo de carne de cerdo
- 2 cucharadas de ají panca o achiote
- 1 vaso de chicha de jora
- Yuca sancochada
- Mote sancochado
- 6 cucharadas de ajo molido
- 2 cebollas rojas
- 4 ajíes verdes
- ½ cucharadita de comino
- Aceite
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Colocar el chanco a macerar durante 4 horas con ajos, pimienta, comino, sal, ají panca o achiote y chicha de jora. En una olla preparar el chanco con un poco de agua, hasta que seque, para luego agregar el aceite y dejar que se fría uniformemente; finalmente agregar el macerado dejándolo por 1 minuto a fuego lento y retirar.

Se sirve acompañado de yuca sancochada, mote y sarza criolla.



ReceTario
laytaooo



Timbuche

Ingredientes

- Pescado fresco en trozos
(se puede combinar mojarreta, palometa, carachamba, paiche, guasaco, boquichico, lisa u otro)
- 1 cucharadita de ajo molido
- 1 cucharadita de cebolla molida
- 1 cucharadita de sachaculantro (culantro amazónico)
- 4 huevos
- 200 gramos de yuca
- Sal al gusto



Preparación

Sancochar los trozos de pescado en dos litros de agua por 15 minutos; luego añadir los ajos, cebolla, sachaculantro y sal al gusto. Retirar del fuego y agregar los huevos batidos.

Se sirve acompañado con plátano o yuca sancochada.



ReceTario
laytaooo



Ocopa de Kiwicha

Ingredientes

- ¼ de taza de kiwicha
- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla cortada en pluma
- 6 ajíes sin pepas, ni venas, cortado en tiras
- 2 dientes de ajo en láminas
- 3 cucharadas de huacatay picado
- 1 ½ taza de leche evaporada descremada
- 100 gramos de maní
- 250 gramos de queso fresco
- 8 hojas de lechuga
- 6 papas blancas cocidas, en rodajas
- 2 choclos cocidos y desgranados
- 4 huevos sancochados, partidos en 4 partes
- 4 aceitunas negras

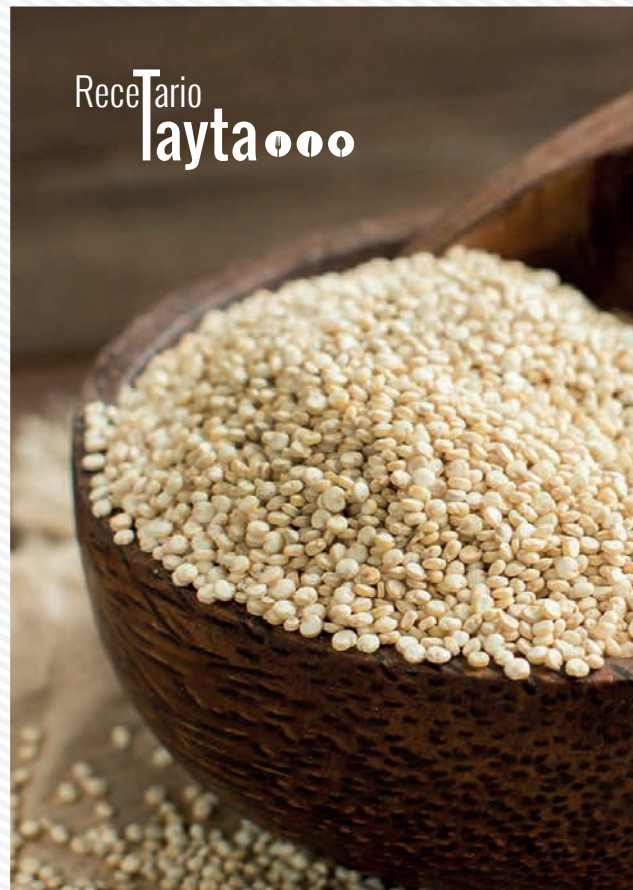
Preparación

Verter en una olla 1/2 litro de agua. Cuando rompa el hervor, añada la kiwicha y deje hervir a fuego alto, sin tapar, por 15 minutos. Cuele y reserve. Calentar el aceite en una sartén a fuego medio, freír la cebolla y el ají durante 4 minutos. Agregar el ajo y el huacatay, y cocinar a fuego medio por 2 minutos más. Dejar enfriar y licuar junto con la kiwicha, la leche, el maní y el queso. Sazone con sal.

Para servir, colocar en cada plato dos hojas de lechuga, unas rodajas de papa y granos de choclo. Bañe con la salsa, decore con los huevos y las aceitunas.



Recetario
Layta ●●●





Upe

Ingredientes

- 250 gramos de maíz en polvo tostado molido
- 750 gramos de maní molido
- 4 litros de agua
- Chancaca



Preparación

Hervir 4 litros de agua en una olla; aparte, disolver el maní, la chancaca y el maíz molido en una taza con agua. Luego añadir la mezcla a la olla con agua hirviendo poco a poco; batir con cuchara de palo y obtener el nivel de espesor que se desee. Dejar hervir hasta que los ingredientes estén cocinados y la mazamorra obtenga las características al gusto.

Servir bien caliente.

