



La magia de la papa nativa

Recetario Gastronómico

**INIAP**

Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias.

Eloy Alfaro N-30-350 y Amazonas. Edificio MAG. Piso 4.

Casilla 17-17-362. Teléfonos: (593-2) 2504 996 / 2504 998 / 2567 645

Fax: (593-2) 2502 240. E-mail: iniap@iniap-ecuador.gov.ec

LA MAGIA DE LA PAPA. Recetario Gastronómico

INIAP, PAPA ANDINA, FONTAGRO

Equipo de Producción: Cecilia Monteros, Javier Jiménez, María Isabel Gavilánez

Colaboradores: UST Universidad Santo Tomás
UTE Universidad Tecnológica Equinoccial
ITHI Instituto Tecnológico de Hotelería y Turismo Internacional ITHI
CTS Culinary Trainer School CTS

Diagramación: Ediciones Abya-Yala
Quito-Ecuador

Impresión: IDEAZ (3216580/60)
Quito-Ecuador

Impreso en Quito-Ecuador, julio 2006

Fotografías: Gerardo Heredia, Galo Tabango

El Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias (INIAP), es una institución encargada de generar, validar y transferir tecnologías apropiadas, orientadas al incremento de la producción y la productividad de los sistemas de pequeños, medianos y grandes productores. Propicia el uso adecuado de los recursos de suelo, hídricos y agroforestales, así como la preservación de los recursos naturales y el medio ambiente, a fin de contribuir al desarrollo sostenible del sector agropecuario.



El Proyecto Regional entre Ecuador, Perú y Bolivia, busca intercambiar información, metodologías, y servicios, mejorar la eficiencia de la innovación tecnológica, compartiendo responsabilidades entre socios, y favoreciendo un aprendizaje mutuo sobre nuevos enfoques de fortalecimiento institucional, cadenas, comercialización, empoderamiento, salud y mediambiente.



El Fondo Regional de Tecnología Agropecuaria, FONTAGRO, es un consorcio de países e instituciones constituido con el fin de promover a través de la investigación, el incremento de la competitividad en el Sector Agropecuario, procurando al mismo tiempo el manejo sostenible de los recursos naturales y la reducción de la pobreza en América Latina y el Caribe.



FONDO REGIONAL DE TECNOLOGIA AGROPECUARIA
Proyecto FTG-353/05 'Innovaciones Tecnológicas y Mercados
Diferenciados para Productores de Papas Nativas'



Tecnológico Superior de
Turismo y Hotelería
Internacional

El Tecnológico Superior de Turismo y Hotelería Internacional ITHI, es una institución de Educación Superior de carácter privado, legalmente aprobado por el CONESUP. Su propósito es la formación de profesionales de alto nivel técnico, tecnológico y humanístico con una sólida formación académica, teórico-metodológica, práctica y ética; para lo cual se acude a procesos de aprendizaje innovadores, holísticos, críticos, sistémicos, teniendo en la investigación, docencia y extensión las bases para el desarrollo humano y socio-cultural.



Universidad Santo Tomás

La UDELMAR sirve a la nación mediante la profesionalización del recurso humano, capacitándolo integralmente para enfrentar con éxito los desafíos del nuevo milenio con calidad técnica, humanística y principios éticos, morales y de equidad social. La UDELMAR nace de la yuxtaposición de esfuerzos (Universidad del Mar (Viña del Mar)) y por otra parte capitales de educadores y empresarios chileno ecuatorianos, que consideran que la mejor forma de sacar un país adelante es con una educación de calidad.



Universidad Tecnológica
Equinoccial

La visión de la Universidad Tecnológica Equinoccial, es ser una Universidad líder y caracterizada positivamente a nivel nacional, latinoamericano y mundial en docencia, investigación, interrelación con el medio y gestión, mediante procesos innovadores acordes a nuestra historia y cultura, abiertos y críticos a la vez, a los cambios de la ciencia y tecnología; promoviendo los valores del ser humano solidario, moral, ético y protagonistas en la solución de los problemas de su entorno, fomentando el desarrollo sustentable del mismo.



Culinary Trainer School

La Culinary Training School y el Centro de Investigaciones de cocinas regionales Latinoamericanas ha realizado un trabajo de investigación constante de la cocina tradicional ecuatoriana, con el uso de ingredientes prehispánicos como papas, ocas, mashua, paico, sachaculantro; permitiendo al estudiante llegar a una excelencia académica a través de la investigación y del desarrollo humano.

El cultivo de la papa en el Ecuador es un rubro importante dentro de la economía y alimentación de las familias de la sierra ecuatoriana. En nuestro país existe una gran biodiversidad de papas, sin embargo, la mayoría de estos tubérculos están en peligro de extinción debido, en parte, a su reemplazo por variedades mejoradas, la falta de oportunidades de mercado y el desconocimiento de los consumidores sobre sus bondades nutricionales y funcionales.

Frente a esta situación, el Programa Nacional de Raíces y Tubérculos rubro Papa del Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias se ha propuesto rescatar y difundir el cultivo de papas nativas. Con el apoyo del Proyecto Papa Andina y el auspicio del fondo Fontagro se busca la introducción de nuevos productos a base de papas nativas que aseguren mejores ingresos a los productores e incentiven su cultivo en las zonas altoandinas de la sierra ecuatoriana. De forma paralela se está trabajando sobre la promoción y difusión de las papas nativas a nivel de consumidores directos e indirectos.

El presente documento forma parte de la estrategia de promoción de las papas nativas, a través de su uso gastronómico. Se trata de una herramienta útil tanto para chefs profesionales como para amas de casa interesados en innovar con productos ancestralmente cultivados por los habitantes de la sierra ecuatoriana.

Con esta obra esperamos aportar a la rica gastronomía nacional a la vez que colaboramos con la conservación y rescate de nuestra biodiversidad, patrimonio que debemos defender y aprovechar de la mejor manera.

LOS AUTORES

Las papas nativas en el Ecuador

Cecilia Monteros
Javier Jiménez
Xavier Cuesta

En el Ecuador se estima que existen alrededor de 400 variedades entre nativas y mejoradas. Las variedades mejoradas son obtenidas mediante mejoramiento genético (hibridación), las variedades mejoradas más conocidas son: Superchola, Iniap-Catalina, Iniap-Maria, Iniap-Gabriela, Iniap-Esperanza, Iniap-Fripapa e Iniap-Rosita. La mayoría de las variedades mejoradas provienen de cruzamientos entre *Solanum andigena* y *Solanum tuberosum*.

Las papas nativas son el resultado de un proceso de domesticación, selección y conservación ancestral por parte de los habitantes de las zonas altoandinas. Las variedades nativas más conocidas son: Uvilla, Yema de huevo, Leona negra, Coneja negra, Puña, Santa Rosa, Chaucha colorada, Calvache y Carrizo. Estas variedades tienen presencia marginal sobre todo en las provincias centrales de la sierra y representan un 5% del volumen total de papa comercializada, lo que demuestra su escasa presencia en el mercado frente a las variedades mejoradas.

Las variedades nativas aunque son desconocidas por la mayoría de los consumidores de las ciudades, son altamente valoradas por científicos y agricultores por sus propiedades organolépticas como el sabor y textura (debido a la calidad y concentración de almidones) y por sus propiedades agrícolas, ya que toleran condiciones adversas (sequías) por lo que son una opción de cultivo en zonas donde este factor es un limitante. Además, son fuente



de genes, punto de partida para trabajos de mejoramiento genético, para obtener nuevas variedades.

Las variedades nativas se caracterizan por poseer formas exóticas y colores llamativos, que hacen de estas papas un producto único en el mundo. Existen variedades con pulpa y piel amarilla, roja, rosada, morada que en algunos casos se combinan en diseños vistosos y únicos, con contenidos importantes de sustancias antioxidantes, como carotenoides y antocianinas naturales que sirven para la prevención o retraso de las enfermedades degenerativas (envejecimiento).

Lastimosamente la superficie cultivada con papas nativas se ha ido reduciendo paulatinamente debido, en parte, al desconocimiento de los consumidores sobre las bondades de estos tubérculos andinos y por la falta de oportunidades de mercado.

Frente a esta situación, el INIAP a través del Programa Nacional de Raíces tubérculos rubro Papa, esta desarrollando trabajos con enfoque de cadena agroalimentaria con el fin de rescatar y revalorizar las papas nativas en el Ecuador.

Para esto, con el apoyo del Proyecto Papa Andina del CIP, Fortipapa y Fontagro 355/05, se están llevando a cabo actividades de recolección, conservación, multiplicación, selección, promoción y difusión de las papas nativas. Este trabajo involucra a distintos actores de la cadena productiva de las papas nativas (productores, chefs, escuelas de cocina, universidades, empresas privadas, comerciantes, organismos públicos, ONGs de desarrollo rural)



6

Con la participación de empresas privadas, se han identificado y desarrollado participativamente varios productos: 1) Hojuelas de papa amarilla y colores vistosos. 2) Tortillas integrales. 3) Puré integral. 4) Papas nativas precocidas congeladas. 5) Papas seleccionadas y enfundadas.

Además con el apoyo de Chefs profesionales, escuelas de gastronomía y universidades locales, se ha desarrollado el presente recetario con el uso gastronómico de las papas nativas, como un mecanismo para su promoción tanto a nivel de amas de casa como a nivel de escuelas de gastronomía, restaurantes y hoteles en donde estos tubérculos pueden ser aprovechados por ser un producto nacional y único en el mundo.





CALVACHE
Solanum andigena



CARRIZO
Solanum andigena

CARACTERÍSTICAS DEL TUBÉRCULO

| | |
|-----------------------|----------|
| Forma tubérculo | Alargado |
| Color piel | Rojizo |
| Color secundario piel | Amarillo |
| Profundidad ojos | Media |
| Color pulpa | Amarillo |

CARACTERÍSTICAS DEL TUBÉRCULO

| | |
|-----------------------|---------------------------|
| Forma tubérculo | Oblongo |
| Color piel | Morado |
| Color secundario piel | Blanco-Crema |
| Profundidad ojos | Media |
| Color pulpa | Blanco con pigmentos lila |

CALIDAD CULINARIA Y COMPOSICIÓN QUÍMICA (BASE SECA)

| | |
|---------------------|----------|
| Cocción (minutos) : | 40 |
| Textura: | Semidura |
| Almidón (%) | 80.91 |
| Fibra (%) | 5.83 |
| Grasa (%) | 0.56 |
| Proteína (%) | 8.35 |
| Ceniza (%) | 4.35 |

Fuente: Departamento de Nutrición y Calidad, INIAP (2006).

CALIDAD CULINARIA Y COMPOSICIÓN QUÍMICA (BASE SECA)

| | |
|---------------------|-------|
| Cocción (minutos) : | 40 |
| Textura: | Dura |
| Almidón (%) | 78.33 |
| Fibra (%) | 5.57 |
| Grasa (%) | 0.63 |
| Proteína (%) | 10.76 |
| Ceniza (%) | 4.72 |

Fuente: Departamento de Nutrición y Calidad, INIAP (2006).

MERCADO

Salcedo, Saquisilí

MERCADO

Quero, Saquisilí



**CHAUCHA
COLORADA
(HOLANDESA)**

Solanum phureja

CARACTERÍSTICAS DEL TUBÉRCULO

| | |
|-----------------------|----------|
| Forma tubérculo | Alargada |
| Color piel | Rojiza |
| Color secundario piel | Crema |
| Profundidad ojos | Media |
| Color pulpa | Amarilla |

CALIDAD CULINARIA Y COMPOSICIÓN QUÍMICA (BASE SECA)

| | |
|---------------------|----------|
| Cocción (minutos) : | 50 |
| Textura: | Semidura |
| Almidón (%) | 77.02 |
| Fibra (%) | 6.31 |
| Grasa (%) | 0.71 |
| Proteína (%) | 10.97 |
| Ceniza (%) | 4.99 |

Fuente: Departamento de Nutrición y Calidad, INIAP (2006).

MERCADO

Mayorista Riobamba, San Alfonso-Riobamba



CONEJA NEGRA

Solanum andigena

CARACTERÍSTICAS DEL TUBÉRCULO

| | |
|-----------------------|----------|
| Forma tubérculo | Oblongo |
| Color piel | Negruzco |
| Color secundario piel | Amarillo |
| Profundidad ojos | Media |
| Color pulpa | Blanco |

CALIDAD CULINARIA Y COMPOSICIÓN QUÍMICA (BASE SECA)

| | |
|---------------------|-------|
| Cocción (minutos) : | 20 |
| Textura: | Dura |
| Almidón (%) | 80.37 |
| Fibra (%) | 4.89 |
| Grasa (%) | 0.53 |
| Proteína (%) | 7.43 |
| Ceniza (%) | 3.68 |

Fuente: Departamento de Nutrición y Calidad, INIAP (2006).

MERCADO

Salcedo, Saquisilí



CONEJA BLANCA

Solanum andigena

CARACTERÍSTICAS DEL TUBÉRCULO

| | |
|-----------------------|----------|
| Forma tubérculo | Alargada |
| Color piel | Crema |
| Color secundario piel | Ausente |
| Profundidad ojos | Media |
| Color pulpa | Blanco |

CALIDAD CULINARIA Y COMPOSICIÓN QUÍMICA (BASE SECA)

| | |
|---------------------|-------|
| Cocción (minutos) : | 25 |
| Textura: | Dura |
| Almidón (%) | 85.47 |
| Fibra (%) | 6.90 |
| Grasa (%) | 0.85 |
| Proteína (%) | 7.30 |
| Ceniza (%) | 4.61 |

Fuente: Departamento de Nutrición y Calidad. INIAP (2006).

MERCADO

Salcedo, Saquisilí



LEONA NEGRA

Solanum andigena

CARACTERÍSTICAS DEL TUBÉRCULO

| | |
|-----------------------|--------------------------------|
| Forma tubérculo | Oblongo |
| Color piel | Negrusco |
| Color secundario piel | Crema |
| Profundidad ojos | Superficial |
| Color pulpa | Amarilla con pigmentos morados |

CALIDAD CULINARIA Y COMPOSICIÓN QUÍMICA (BASE SECA)

| | |
|---------------------|-------|
| Cocción (minutos) : | 30 |
| Textura: | Dura |
| Almidón (%) | 79.77 |
| Fibra | 5.97 |
| Grasa | 1.36 |
| Proteína | 8.72 |
| Ceniza | 4.18 |

Fuente: Departamento de Nutrición y Calidad. INIAP (2006).

MERCADO

Salcedo, Saquisilí, Latacunga.

**PUÑA***Solanum andigena***CARACTERÍSTICAS DEL TUBÉRCULO**

| | |
|-----------------------|-----------------------------|
| Forma tubérculo | Redondo |
| Color piel | Negruzco |
| Color secundario piel | Crema |
| Profundidad ojos | Superficial |
| Color pulpa | Crema con pigmentos morados |

Calidad culinaria y Composición Química (base seca)

| | |
|---------------------|----------|
| Cocción (minutos) : | 30 |
| Textura (%) | Semidura |
| Almidón (%) | 78.59 |
| Fibra (%) | 6.95 |
| Grasa (%) | 0.49 |
| Proteína (%) | 9.70 |
| Ceniza (%) | 4.47 |

Fuente: Departamento de Nutrición y Calidad, INIAP (2006).

MERCADO

Mayorista Riobamba, San Alfonso-Riobamba

**SANTA ROSA***Solanum phureja***CARACTERÍSTICAS DEL TUBÉRCULO**

| | |
|-----------------------|--------------|
| Forma tubérculo | Alargada |
| Color piel | Blanco-crema |
| Color secundario piel | Ausente |
| Profundidad ojos | Superficial |
| Color pulpa | Crema |

Calidad culinaria y Composición Química (base seca)

| | |
|---------------------|----------|
| Cocción (minutos) : | 25 |
| Textura: (%) | Semidura |
| Almidón (%) | 76.36 |
| Fibra (%) | 6.49 |
| Grasa (%) | 0.61 |
| Proteína (%) | 11.65 |
| Ceniza (%) | 4.88 |

Fuente: Departamento de Nutrición y Calidad, INIAP (2006).

MERCADO

Quero, Saquisilí, Salcedo.



UVILLA

Solanum andigena



YEMA DE HUEVO

Solanum phureja

CARACTERÍSTICAS DEL TUBÉRCULO

| | |
|-----------------------|--------------------------------|
| Forma tubérculo | Redondo |
| Color piel | Amarillo |
| Color secundario piel | Morado |
| Profundidad ojos | Superficial |
| Color pulpa | Amarilla con pigmentos morados |

CARACTERÍSTICAS DEL TUBÉRCULO

| | |
|-----------------------|-----------|
| Forma tubérculo | Redondo |
| Color piel | Amarillo |
| Color secundario piel | Ausente |
| Profundidad ojos | Profundos |
| Color pulpa | Amarilla |

CALIDAD FITOQUÍMICA Y COMPOSICIÓN QUÍMICA (BASE SECA)

| | |
|---------------------|-----------------|
| Cocción (minutos) : | 25 |
| Textura: (%) | Suave - Arenosa |
| Almidón (%) | 80.76 |
| Fibra (%) | 6.91 |
| Grasa (%) | 1.25 |
| Proteína (%) | 6.83 |
| Ceniza (%) | 4.28 |

Fuente: Departamento de Nutrición y Calidad, INIAP (2006).

CALIDAD FITOQUÍMICA Y COMPOSICIÓN QUÍMICA (BASE SECA)

| | |
|---------------------|-----------------|
| Cocción (minutos) : | 20 |
| Textura: | Suave - Arenosa |
| Almidón (%) | 81.83 |
| Fibra (%) | 5.01 |
| Grasa (%) | 1.26 |
| Proteína (%) | 7.61 |
| Ceniza (%) | 4.28 |

Fuente: Departamento de Nutrición y Calidad, INIAP (2006)

MERCADO

Salcedo, Saquisilí, Mayorista Ambato, Mayorista Riobamba, Mayorista Quito.

MERCADO

Salcedo, Saquisilí, Mayorista Ambato, Mayorista Riobamba, Mayorista Quito

USOS CULINARIOS DE LAS PAPAS NATIVAS





Sopa gratinada de papas y sambo (papa uvilla)



15

Ingredientes:

1 libra de papa uvilla
1 1/2 taza de sambo tierno
1 taza de choclos desgranados
2 cucharadas de manteca de cerdo
1 taza de cebolla larga
1/2 taza de queso fresco
1/2 taza de queso mozzarella
1 1/2 taza de agua
1 cucharadita de cilantro
1 cucharadita de achiote
2 tazas de leche
1 1/2 litro de agua
sal al gusto.

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 55 minutos

Complejidad: Baja

Institución: CTS

Preparación:

1. Lave y pele las papas. Córte las en cubos medianos y déjelas en agua mientras tanto. Cocine los choclos y ciérnalos. Pique el sambo y cocínelo en el agua hasta que se deshaga.
2. Caliente una olla a fuego medio, derrita la manteca y el achiote. Fría la cebolla finamente picada hasta que se marchite.
3. Cuele y escurra las papas, póngalas en la olla y fríalas por 8 minutos, revolviendo siempre para que no se quemen.
4. Añada el sambo bien cocido, los choclos, el agua y la sal. Deje hervir hasta que las papas estén ligeramente suaves, añada la leche y el queso fresco. Continúe la cocción hasta que parte de las papas estén cremosas, saque la olla del fuego y añada el cilantro picado.
5. Ponga la sopa en una cazuela, ralle sobre ella el queso mozzarella, métalas al horno a 180° C hasta que el queso se dore. Sirva inmediatamente.





Papas al paico (papa coneja negra)

Ingredientes:

1 libra de papas coneja negra (pequeñas)
4 cucharadas de mantequilla
4 cucharadas de jugo de limón
4 cucharadas de agua
2 cucharadas de paico
Sal y pimienta al gusto.

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 15 minutos

Complejidad: Baja

Institución: CTS

Preparación:

1. Lave, pele y rebane las papas de manera que queden bien redondas y de grosor similar. Cocínelas al vapor hasta que estén ligeramente suaves.
2. Lave y escurra el paico y píquelo finamente. Déjelo separado.
3. Al término de la cocción de las papas, páselas a una sartén, rocíelas con el agua, la mantequilla, el paico, la sal y la pimienta.
4. Deje hervir unos minutos a fuego fuerte, moviendo siempre la sartén en forma circular para que se adhiera bien la mantequilla. Cuando la salsa esté cremosa, agregue el jugo de limón. Sirva caliente en una fuente.

Estas papas pueden servirse como acompañamiento de unos filetes de pescado o carne asada.





Cascaritas de papa (papa calvache)

Ingredientes:

1 libra de papa calvache
6 cucharadas de mantequilla
Sal y pimienta al gusto.

Porciones: 6
Tiempo de preparación: 10 minutos
Complejidad: Baja

Institución: CTS

Preparación:

1. Caliente el horno a temperatura mediana.
2. Lave y pele las papas. Córtelas en rodajas como para papas en hojuelas. Enjuáguelas con agua, séquelas con un mantel.
3. En una cacerola, a fuego bajo, funda la mantequilla. Agregue las papas y la mantequilla en un tazón, mezclando muy bien con las manos hasta que la mantequilla se incorpore muy bien a las papas. Salpimentar (añada sal y pimienta).
4. En un plato que pueda ir al horno, disponga las papas en capas como si fuesen las escamas de pescado. Meta al horno precalentado a 180° C unos 10 minutos más. Las papas tienden a curvarse, con la ayuda de una espátula aplánelas y hornéelas 10 minutos más hasta que doren. Se sirven en los mismos platos tal cual como se hornearon.



Pastel de papa con champiñones y jamón

(papa leona negra)



21

Ingredientes:

2 libras de papa leona negra
1 1/2 taza de champiñones frescos
4 rodajas gruesas de jamón
10 cucharadas de crema de leche
3 huevos
1 cucharada de mantequilla
1/2 taza de hoja de perejil
Sal y pimienta al gusto.

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 45 minutos

Complejidad: Media.

Institución: CTS

Preparación:

1. Lave y pele las papas. Córtelas, cocínelas en agua con sal. Escúrralas y haga un puré.
2. Pique el jamón en cubos gruesos. Resérvelo.
3. Lave, escurra y pique el perejil. Limpie los champiñones, retirando los troncos, y córtelos en rodajas gruesas.
4. En una sartén, derrita la mantequilla a temperatura baja, agregue los champiñones y cocínelos lentamente hasta que se evapore el agua. Salpimente, agregue el perejil picado, mezclándolo muy bien con los champiñones. Retire del fuego.
5. En un tazón ponga el puré, agregue poco a poco la crema de leche hasta obtener una masa homogénea. Añada una a una las yemas de huevo, mezclando muy bien la masa. Agregue los champiñones y el jamón. Mezcle bien todos los ingredientes.
6. Bata las claras a punto de nieve. Incorpore en forma envolvente a la mezcla anterior.
7. Ponga la preparación en un molde para soufflé. Suméjalo en una olla con agua, de manera que cubra el molde en dos tercios. Llevar al horno precalentado a 180° C y dejarlo cocinar por **50 a 60 minutos**.

Este pastel puede ser servido como plato fuerte para una cena, acompañado de una ensalada verde.



Crepes de papa al azúcar negra (papa coneja blanca)



23

Ingredientes:

1 libra de papa coneja blanca
1/2 taza de leche
3 cucharadas de harina blanca
4 huevos
1/2 taza de crema
1 cucharada de mantequilla por crepe
Azúcar negra al gusto
Canela en polvo (opcional)
1 litro de helado (opcional)
Sal al gusto.

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 50 minutos

Complejidad: Media

Institución: CTS

Preparación:

1. Limpie y pele las papas. Cocínelas en agua. Cuando estén suaves, cuele y haga un puré muy fino. (Puede hacerlo con la ayuda de una batidora).
2. Vierta en un tazón y agregue la leche. Mezcle bien y deje enfriar.
3. Meciendo bien el puré, agregue poco a poco la harina con la pizca de sal, luego los huevos, uno a uno, y finalmente la crema de leche. Se debe obtener una masa lisa (sin aspereza, fina, pareja, suave) similar a la consistencia de una crema pastelera espesa. Si está demasiado espesa puede agregar un chorro de leche fría.
4. En una sartén caliente ponga una cucharadita de mantequilla hasta que se derrita muy bien y con una cuchara sopera vierta la masa formando capas. Dore de un lado, dé la vuelta y déjela un minuto. Se pueden hacer crepes individuales en una sartén pequeña o dos a la vez.
5. Espolvoree el azúcar negra y sirva las crepes bien calientes acompañadas de helado. Se puede remplazar el azúcar por una salsa de duraznos o cualquier fruta de estación.



Buñuelos de papa al coulis caliente de cerezas (papa leona)



25

Ingredientes:

1 1/2 libra de papa leona
5 cucharadas de mantequilla
4 cucharadas de azúcar en polvo
6 huevos
1/4 de cáscara de limón
1 pizca de sal
Aceite para freír
4 a 5 cucharadas de azúcar vainillada.

Coulis de cerezas

SALSA

2 libras de cerezas
1/4 de litro de agua
6 cucharadas de azúcar en polvo.

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 30 minutos

Complejidad: Baja

Institución: CTS

Preparación:

SALSA

1. Lave las cerezas y póngalas en una cacerola con agua y azúcar. Deje hervir a fuego lento de 20 a 25 minutos. Licue para obtener una salsa líquida. Ponga la salsa nuevamente en la cacerola para calentar el coulis cuando los buñuelos estén listos para servir.

BUÑUELOS

1. Pele las papas y cocínelas en agua. Haga un puré cuidando de que no queden grumos y póngalo en un tazón, cuando todavía este caliente agregue el azúcar en polvo, la mantequilla, la pizca de sal, y la ralladura fina de la cáscara del limón. Mezcle muy bien todo y agregue uno a uno 4 huevos enteros y las 2 yemas. Guarde las claras en un tazón.
2. Cuando la pasta esté consistente y untosa, agregue delicadamente las claras batidas a punto de nieve.
3. Caliente el aceite a temperatura mediana y con una cuchara vaya colocando la pasta en forma de pequeñas colas. Déjelas freír de 5 a 6 minutos hasta que estén doradas.
4. Saque los buñuelos sobre papel absorbente, luego colóquelos en una capa de azúcar vainillada y manténgalos en el horno a 120° C hasta que haya terminado la preparación.

Para servir acompañelos de una salsera de coulis caliente de cerezas. Se puede reemplazar las cerezas por duraznos, mortiños, babacos, etc.



Ensalada de papa con queso y tocino

(papa Santa Rosa)



27

Ingredientes:

1 libra de papa Santa Rosa
6 hojas de menta fresca
2 cucharaditas de sal
3 cucharaditas de vino tinto
2 cucharaditas de vinagre blanco
1 cucharada de mostaza
1/2 taza de aceite
1 taza de mortadela
1/2 libra de queso sin sal
Pimienta y perejil al gusto.

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 30 min.

Complejidad: Baja

Autor: Julio Betancourt

Institución: IHH

Preparación:

1. Cocine las papas y las hojas de menta en una olla grande durante 15 a 20 minutos. Escorra las papas y déjelas enfriar. Saque las hojas de menta y córtelas en tiras.
2. En un tazón pequeño mezcle el vino tinto, el vinagre, la sal, la pimienta, el aceite y el perejil para obtener un aderezo.
3. A parte, corte en rodajas las papas frías y coloque los 2/3 del aderezo a las papas y revuélvalas un poco.
4. Incorpore la mortadela, el queso en cuadritos, la mostaza y el resto del aderezo. Sírvalo frío.





Suspiros de papa (papa uvilla)

Ingredientes:

1 libra de papa uvilla
1/2 taza de leche
5 cucharadas de azúcar
1/2 huevo
2 cucharaditas de polvo de hornear.

Porciones: 50

Tiempo de preparación: 1 hora y 50 minutos

Complejidad: Baja

Autores: Jaime Cuaces
Paúl Cevallos

Institución: ITHI

Preparación:

1. Pele las papas. Cocínelas en una olla con agua por aproximadamente 30 minutos.
2. Haga un puré. Añada la leche, el azúcar y el polvo de hornear. Mezcle bien.
3. Coloque dicha preparación en una manga y forme los rosetones sobre una lata engrasada. Píntelos con huevo para que se doren más rápido.
4. Lleve al horno por 40 minutos a temperatura 220° C. Retire y sirva.



Pastel de papa con pollo y jamón (papa uvilla)



31

Ingredientes:

1 libra de papa uvilla
3 cucharadas de mantequilla
1 taza de crema de leche
1/2 taza de queso amarillo
4 taza de caldo de pollo
1/2 libra de pechuga de pollo
1 taza de jamón
2 huevos
1 cucharada de perejil
1/2 cucharadita de sal.

Porciones: 20 platos

Tiempo de duración: 1 hora y 20 minutos

Complejidad: Baja

Autor: Laura Ibarra

Institución: ITHI

Preparación:

1. Coloque en una olla 4 tazas de caldo de pollo y cocine las papas por 7 minutos hasta que se ablanden. Retírelas del agua, escúrralas y tritúrelas.
2. Agregue el queso rallado, dos cucharadas de crema de leche, la mantequilla, los huevos batidos y la sal. Bata todo hasta obtener un puré cremoso.
3. Engrase un molde y vierta la mitad del puré. Esparza una capa de cuadritos de queso y coloque el resto de la crema de leche, mezclado el pollo desmenuzado y con el jamón picado. Cubra con la mitad del puré restante. Lleve el molde al horno precalentado a 180° C hasta que se dore.
4. Sirva adornado con el perejil.



Bolitas de papa rellenas (papa calvache)



33

Ingredientes:

1 libra de papa calvache
1/2 pechuga de pollo
1 diente de ajo machacado
2 cucharadas de crema de leche
1 cucharadita de achiote
1/2 taza de pan molido
1/2 taza de harina
2 huevos
Sal, pimienta y nuez moscada al gusto
Aceite para freír.

Porciones: 20

Tiempo de preparación: 1 hora

Complejidad: Baja

Autor: Julio Betancourt

Institución: IHHI

Preparación:

1. Pele las papas. Cuézalas en una olla con agua y sal por aproximadamente 30 minutos.
2. En otro recipiente cocine la pechuga de pollo con sal y un diente de ajo machacado. Una vez cocida, córtela en cubitos de 1 centímetro. Salpimente y reserve.
3. Haga un puré con las papas, añada la crema de leche, el achiote, la nuez moscada y rectifique la sal. Con esta preparación realice pequeñas bolitas y rellénelas con el pollo.
4. Pasar por harina, huevo y miga de pan las bolitas antes de freír.
5. Fría las bolitas de pollo en abundante aceite caliente o llévalas al horno hasta que doren. Sírvalas calientes como bocaditos acompañados con mayonesa o salsa.



Ensalada de papa con queso y tocino (papa Santa Rosa)



27

Ingredientes:

1 libra de papa Santa Rosa
6 hojas de menta fresca
2 cucharaditas de sal
3 cucharaditas de vino tinto
2 cucharaditas de vinagre blanco
1 cucharada de mostaza
1/2 taza de aceite
1 taza de mortadela
1/2 libra de queso sin sal
Pimienta y perejil al gusto.

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 30 min.

Complejidad: Baja

Autor: Julio Betancourt

Institución: IITEI

Preparación:

1. Cocine las papas y las hojas de menta en una olla grande durante 15 a 20 minutos. Escurra las papas y déjelas enfriar. Saque las hojas de menta y córtelas en tiras.
2. En un tazón pequeño mezcle el vino tinto, el vinagre, la sal, la pimienta, el aceite y el perejil para obtener un aderezo.
3. A parte, corte en rodajas las papas frías y coloque los 2/3 del aderezo a las papas y revuélvalas un poco.
4. Incorpore la mortadela, el queso en cuadritos, la mostaza y el resto del aderezo. Sirvalo frío.





Tamal de papa (papa Santa Rosa)

Ingredientes:

2 libras de papa Santa Rosa
 1/2 taza de mantequilla sin sal
 1/4 de queso fresco
 2 cucharadas de polvo de hornear
 1 huevo
 1 cucharada de harina
 1 cebolla blanca
 2 dientes de ajo
 4 hojas de achira
 Sal al gusto.

Relleno:

1/4 de libra de carne de chanco
 1/4 de libra de carne de pollo
 1 cebolla perla
 1 cebolla blanca
 1 cebolla paitaña
 1 pimiento rojo
 2 huevos duros
 Mantequilla
 Aceite, maní, perejil, sal, pimienta,
 pasas al gusto.

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 1 hora y
 40 minutos

Complejidad: Media

Institución: IHH

Preparación:

MASA

1. Pele y cocine las papas con la cebolla blanca, 4 cucharaditas de mantequilla y sal, hasta que estén suaves.
2. Escorra, muele las papas y agregue el resto de mantequilla, la harina, un huevo, el queso rallado y el polvo de hornear. Amase bien y deje reposar.

RELLENO

1. Haga el refrito de chanco poniendo en una sartén el aceite, la cebolla paitaña, la cebolla blanca, el ajo, la sal, la pimienta y un poco de agua. Deje cocinar hasta que se doren, separe y deje enfriar.
2. Haga el refrito del pollo cocinándolo en agua con cebolla perla, sal y ajo. Cuando ya esté cocinado saque el pollo, desmenúcelo y reserve el fondo. Ponga en una sartén aceite, mantequilla, la cebolla blanca, la cebolla perla finamente picadas y ajo. Cuando ya esté sancochada ponga el maní mezclado con un poco del fondo de pollo. Deje que se reduzca y permita que se enfríe.
3. Ponga en el centro de las hojas de achira dos cucharadas de la masa, y en el centro de ésta haga un hoyo y ponga un poco de cada refrito, un huevo encima del relleno y decore con las pasas, el pimiento en julianas y una ramita de perejil.
4. Cierre las hojas de achira con las puntas hacia abajo y ponga a cocinar en la olla tamalera sin poner uno encima del otro por unos 15 a 20 minutos.





Soufflé de papa (papa uvilla)

Ingredientes:

1 libra de papa uvilla
 2 huevos
 1 yema de huevo
 1/4 taza de azúcar
 4 cucharadas de polvo de hornear
 1 taza de leche
 1/2 taza de mantequilla.

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 1 hora

Complejidad: Baja

Autores: Daniela Flores
 Wilian Rivas

Institución: IHHI

Procedimiento:

1. Pese azúcar y polvo de hornear.
2. Pele y cocine las papas sin sal hasta que estén bien cocidas y májelas sin que queden grumos.
3. Bata la mantequilla, el azúcar, las yemas de huevo hasta que el azúcar se disuelva y se obtenga una mezcla cremosa. Reserve las claras.
4. A esta preparación agregue el majado de papa, el polvo de hornear y la leche e incorpore las claras a punto de nieve en forma envolvente y bata por 10 minutos.
5. Agregue la preparación a un molde engrasado y enharinado, colóque en el horno a 190°C por 30 minutos.

Se lo puede acompañar con masa de hojaldre y bañarlo en una salsa de frutas.



INIAP - Estación Experimental Santa Catalina

Ají de queso con paico (papa yema de huevo)



41

Ingredientes:

3 libras de papa yema de huevo
1/2 libra de queso fresco
1 cebolla blanca larga
2 yemas de huevo
3 cucharadas de aceite
2 litros de leche
Sal y comino al gusto
Aceite de achiote
3 ramas de cilantro
1 ají (opcional)
10 a 15 hojas frescas de paico.

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 45 minutos

Complejidad: Baja

Institución: Universidad
Santo Tomás

Preparación:

1. Realice un refrito con el aceite de achiote, la cebolla picada, la sal y el comino.
2. Añada las papas enteras peladas para que tomen sabor. Vierta la leche y agregue el cilantro picado. Deje cocer hasta que disuelvan.
3. Aparte bata las yemas de huevo con un poco de leche fría, el queso desmenuzado y las hojas de paico picadas. Añada a la cocción anterior hasta que tome consistencia y sirva. Si desea añadir ají licuado al gusto.



Tortilla de papa tricolor (papa carrizo)



43

Ingredientes:

5 libras de papa carrizo
1 libra de zanahoria amarilla
1 taza de hojas de espinaca
2 yemas de huevo
1 taza de leche
3 cucharadas de queso maduro
Sal al gusto
Un anillo de pvc o un cortapastas
de 4 cm de altura y 8 cm de diámetro
Aceite

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 1 hora

Complejidad: Baja

Institución: Universidad
Santo Tomás

Preparación:

1. Cocine las papas con cáscara, pele y haga un puré. Añada a éste las yemas de huevo y la sal.
2. Pele y cocine la zanahoria y haga un puré. Cocine la espinaca y licúela con leche.
3. Divida el puré de papa en tres partes. La primera mezcle con el puré de zanahoria. La segunda parte con la espinaca, la tercera parte con el queso.
4. Unte el anillo internamente con aceite y coloque éste sobre el plato de presentación. A continuación coloque el puré de papa con espinaca caliente, luego el puré de papa con zanahoria y finalmente el puré de papa con queso rallado.

Sugerencia:

Esta preparación podrá ser usada como guarnición para enrollados de pollo o entrada con una ensalada fresca.

Si desca poner en un molde grande y porcionar



Noquis de zapallo con salsa florentina (papa chaucha colorada)



45

Ingredientes:

3 libras de papa chaucha colorada
2 libras de zapallo pelado
2 yemas de huevo
 $\frac{1}{3}$ de taza de queso parmesano
7 cucharadas de harina de trigo
Sal al gusto
3 cucharadas de mantequilla.

Para la salsa:

3 cucharadas de mantequilla
3 cucharadas de harina
1 taza de leche
Sal, nuez moscada al gusto
1 taza de espinaca.

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos

Complejidad: Media

Institución: Universidad
Santo Tomás

Preparación:

1. Cocine las papas sin pelar hasta que estén suaves. Una vez cocidas, pele y haga un puré.
2. Aparte cueza el zapallo troceado y conviértalo en puré sin agua o estrújelo. Unir los dos purés con la ayuda de las yemas de huevo. Para dar consistencia, añada los 100 gramos de harina de trigo, la necesaria para formar masa, y condimente con sal. Ponga esta mezcla en una manga pastelera y deje caer sobre agua en ebullición con un chorrito de aceite, pequeñas porciones de la mezcla.
3. Cuando la mezcla suba a la superficie de la olla, los ñoquis están cocidos. A continuación ponga los ñoquis en una sartén con los 50 gramos de mantequilla. Saltee ligeramente, añada el queso parmesano y sirva con salsa florentina.

Salsa florentina:

1. Lave la espinaca, retire la nervadura central de la hoja y cueza por 20 segundos. A continuación licue con el medio litro de leche.
2. Derrita la mantequilla a fuego bajo y añada lentamente y mezclando la harina. Sobre esta mezcla vierta la leche con la espinaca y rectifique el sabor con la sal y nuez moscada al gusto. Una vez cocida la salsa, ponga en el plato de presentación un poco de salsa y los ñoquis en la mitad. Si desea añada más queso parmesano.





Quenelles de papa con remolacha y nuez (papa carrizo)



47

Ingredientes:

2 libras de papa carrizo
1 remolacha grande
1 taza de nuez
Aceite para freír
Miga de pan (opcional)
1 yema de huevo
Sal y pimienta al gusto.

Porciones: 4
Tiempo de preparación: 2 horas
Complejidad: media

Institución: Universidad
Santo Tomás

Preparación:

1. Lave la papa y envuélvala en papel aluminio. Cocínela al horno hasta que ablande.
2. Pele la papa y conviértala en puré. Añada la sal, la pimienta y la yema de huevo.
3. Cocine la remolacha con cáscara, pélela y conviértala en puré sin añadir agua.
4. Una este puré al puré anterior. Añada nueces y rectifique el sabor. Para obtener mejor consistencia añada miga de pan y dé forma a los quenelles entre dos cucharas pasando el puré de una cuchara a otra y dándole forma ovalada o almendrada.
5. Posteriormente fríalos por 30 segundos en aceite caliente.



Ensalada de papa multicolor (papa puña)



49

Ingredientes:

- 1/2 taza de nuez
- 3 hojas de lechuga romana
- 1 libra de papa puña
- 2 brevas de higo bien maduro
- 3 rebanadas de piña hawaiana
- 1 lima
- 1/2 libra de uvillas (opcional).

Aderezo:

- 1 cucharadita de vinagre blanco
- 2 cucharadas de jugo de piña sin licuar
- Sal y pimienta blanca
- 1/2 cucharadita de mostaza.

Porciones: 5

Tiempo de preparación: 20 minutos

Grado de complejidad: Baja

Institución: Universidad
Santo Tomás

Preparación:

1. Cocine las papas por 30 minutos.
2. Corte las papas en cubos de 1 cm.
3. Pele y corte en rodajas la lima.
4. Mezcle todos los ingredientes del aderezo y bañe los ingredientes anteriores adornados y decorados en un plato con uvillas.





51

Cazuela de papa (chaucha colorada)

Ingredientes:

6 papas chaucha colorada
1 taza de leche
1 taza de requesón
2 cucharadas de perejil picado
1 pizca de orégano
Sal y pimienta al gusto

Porciones: 2

Tiempo de preparación: 35 minutos

Complejidad: Baja

Autor: Marina Díaz

Institución: UTE

Preparación:

1. Pele las papas, cuézalas y rebánelas.
2. Mezcle el requesón con la leche.
3. Engrase una cazuela y coloque una capa de rebanadas de papa, espolvoree con sal, pimienta y perejil.
4. Cubra la mezcla con leche, requesón, pimienta y repita hasta terminar con la mezcla. Espolvoree con orégano.
5. Tape la cazuela, lleve al horno a 180° C por 15 minutos. Sirva en seguida.



INIAP - Estación Experimental Santa Catalina



Papas chirrionas (papa yema de huevo)

Ingredientes:

6 papas yema de huevo
2 huevos
1 diente de ajo
1 taza de queso maduro
1 pizca de orégano molido
1 chile pasilla (tostado y desvenado)
1 zanahoria mediana
1 cebolla blanca
Aceite para freír
Sal / pimienta al gusto.

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 30 minutos

Complejidad: Baja

Autores: Javier Durán
Andrea Duque

Institución: UTE

Preparación:

1. Lavar, pelar y cortar en hojuelas las papas.
2. Cocinar en agua con sal.
3. Freír en abundante aceite.
4. Agregar el ajo picado junto con el chile.
5. Agregar los huevos previamente batidos.
6. Formar una tortilla y agregar el queso.
7. Salpimentar
8. Servir caliente acompañado de una guarnición de zanahoria y cebolla blanca.



Papas rellenas y asadas para acompañar pollo o carne

(papa Santa Rosa)



55

Ingredientes:

4 papas Santa Rosa
1 libra de carne
1 libra de pollo
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 zucchini
1 berenjena
1 paquete de brope
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de aceite balsámico
1 naranja
2 tomates
1 jengibre pequeño
1 cebolla perla
1 litro de aceite
1 huevo
1 atado de albaca
queso crema al gusto
2 zanahorias
1/2 libra de arveja
Pimienta y sal al gusto.

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 45 minutos

Complejidad: Baja.

Autores: Andrés Asimbaya
Gabriel Sevilla
María José Revelo
Gabriela Arroyo

Institución: UTE

Preparación:

1. Lavar las papas, ábralas sin pelarlas. Colóquelas en una plancha hacia arriba.
2. Asar al horno.
3. Una vez suaves las papas, ahuecarlas dejando parte de la pulpa adherida a la piel.
4. Cocinar la carne y el pollo, condimentar con sal, pimienta. La carne cortar en cuadros pequeños. El pollo en hilachas.
5. Saltear por separado en aceite de oliva el zucchini, tomate y pimiento picados en cubos pequeños y la cebolla en brunoise.
6. Lavar y cortar la berenjena para el relleno de verduras.
7. Preparar la mayonesa con huevo, aceite, vinagre balsámico y jengibre; y mezclar con la albaca previamente lavada.
8. Mezclar la carne con las verduras de la misma forma con el pollo.
9. Una vez listo los rellenos poner al horno y servir con el queso crema encima, decorar con gajos de naranja.



Sopa de puerro y papa (papa puña)



57

Ingredientes:

6 tazas de consomé
2 papas puña
2 tazas de puerro
1 sobre de puré de tomate
Aceite para freír
Sal y pimienta al gusto.

Porciones: 10

Tiempo de preparación: 30 minutos

Complejidad: Baja

Autores: Juan José Grijalva
María de la Paz Betancourt

Institución: UTE

Preparación:

1. Fría las papas peladas y cortadas en cuadritos; y los puerros finamente rebanados hasta que se transparenten.
2. Añada el puré de tomate y sazone.
3. Agregue el consomé, la sal y la pimienta.
4. Hierva hasta que las papas y el puerro estén casi desechos.
Sirva caliente.





Donas de papa (papa puña)

Ingredientes:

7 papas puña
1 cucharada de ralladura de naranja
4 tazas de harina integral
1 taza de azúcar
2 huevos
1 cucharadita de polvo de hornear
1 1/2 barra de margarina
Zumo de 1 naranja
Aceite para freír.

Decoración:

Canela
Grageas
Coco rallado
Chocolate derretido al gusto.

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 45 minutos

Complejidad: Media

Autores: Stefanny Reinoso
Juan Carlos Navas

Institución: UTE

Preparación:

1. Cueza las papas, pélelas y prénselas.
2. Ralle la cáscara de la naranja y luego exprímala para obtener el jugo.
3. Bata el azúcar, la margarina y los huevos hasta que se esponje.
4. Agregue la harina, el polvo de hornear, el jugo, la ralladura de la naranja y la papa prensada y mezcle hasta obtener una masa suave.
5. Enharine una superficie y extienda la masa con el rodillo hasta que quede del grosor de un dedo meñique.
6. Con un vaso grande y uno chico forme aros con la masa.
7. Fría los aros en aceite muy caliente para formar las donas.
8. Decorar con el chocolate derretido y pasar por la canela, coco rallado o grageas.





Arepas de papa (papa calvache)

Ingredientes:

2 libras de papa calvache
1/2 taza de trucha ahumada
4 cucharaditas de cebollín
1 taza de tocino
1 taza de queso de hierbas
1 taza de queso mozzarella
1 taza de queso cheddar
1 taza de leche
1 taza de crema de leche
1/2 litro de aceite
1/2 taza de mantequilla
Sal, pimienta, pimentón, ajo al gusto.

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 40 minutos

Dificultad: baja

Autores: Beatriz Aguirre
Lorena Navarrete
Sebastián Olmedo
Diego Samaniego

Institución: UTE

Preparación:

1. Pelar las papas y cocinarlas con agua y sal.
2. Pasamos las papas por un pasa puré y a continuación dividimos la masa en dos partes la una la mezclamos con pimentón y mantequilla.
5. Formamos las arepas y freímos en aceite hasta que estén doradas.

Salsa de quesos:

1. Derretir la mantequilla, agregar los quesos, leche, cebollín y crema de leche hasta que tenga una consistencia semi espesa.

Montaje

1. Salseamos el plato, colocamos las arepas y la trucha ahumada.
2. Decoramos con tocino frito y cebollín.



Enrollado de papa con jamón y espinaca con salsa de remolacha

(papa calvache)



63

Ingredientes:

1/2 libra de papa calvache
1 cucharadita de sal
1 huevo
1 1/2 taza de harina
1 taza de avena

Relleno:

2 tazas de espinaca
1 huevo
1/2 taza de jamón
1/2 taza de queso
1/2 cucharadita de nuez moscada

Salsa

1/2 taza de remolacha
1/4 de taza de crema de leche
1/2 taza de fondo de ave
1 cucharadita de azúcar
Sal y pimienta al gusto

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 1 hora

Complejidad: Media

Autores: Pamela Ortiz
Adriana Coello

Institución: UTE

Preparación:

1. Cocine las papas con una cucharadita de sal. Cuando estén suaves, hágalas puré y agregue el huevo y tres cucharadas de harina. Mezcle bien la masa.
2. Enharine la mesa con una cucharada de harina, ponga la masa, espolvoree el resto de la harina y extiéndala dándole forma cuadrada de 54 cm de lado.
3. Para preparar el relleno, cocine la espinaca con media taza de agua, exprima todo el líquido. (Pique las hojas y mézclelas con el huevo, el jamón en pedazos pequeños, el queso rallado y la nuez moscada).
4. Forme capas con la espinaca, el jamón y el queso.
5. Extienda el relleno sobre la masa y enróllela. Envuelva el rollo en una tela blanca, asegure con unas puntadas para que no se abra y ponga en una cacerola grande con seis tazas de agua hirviendo, sal y la pimienta al gusto.
6. Cubrir con avena, freír y cortar.

Salsa:

1. Cocer la remolacha, majarla y pasar tamiz, extrayendo todo el líquido.
2. Preparar caramelo con el azúcar, mojar con fondo de ave, la crema de leche y el líquido de la remolacha.
3. Reducir y rectificar.



Puré de papa con quinua (papa calvache)



65

Ingredientes:

1/2 libra de papa calvache
1/2 libra de quinua
1/2 cucharadita de jengibre
1/4 de litro de crema de leche
3/4 de taza de mantequilla
1/3 de litro de vinagre balsámico
1 huevo
1 taza de aceite para freír
Sal y pimienta blanca al gusto

Porciones: 10

Tiempo de preparación: 45 minutos

Complejidad: baja

Autores: Pablo Ibarra
Vladimiro Jácome
Edison Toaquiza

Institución: UTE

Preparación:

1. Ponga a cocinar la quinua y escurra.
2. Cocine la papa para el puré.
3. Mezcle la quinua, el jengibre, la pimienta, la sal, la crema de leche y la mantequilla derretida.
4. Con la ayuda de papel film esparcir sobre la papa, la quinua y envolvemos hasta formar un enrollado.
5. Luego dejamos reposar en el frío por 10 min. para que se compacte.
6. Estos enrollados los bañamos con huevo y espolvoreamos quinua sobre los mismos para luego dorarlos en aceite.
7. Cortar los enrollados y combinarlos con los que no fueron dorados.
8. Para la decoración sobre el enrollado salseamos vinagre balsámico reducido.



Pastel de papa rellena (papa calvache)



67

Ingredientes:

2 libras de papa calvache
2 libras de camarones
2 dientes de ajo
1/2 taza de queso parmesano
2 cucharadas de cebolla blanca
Sal y pimienta al gusto
2 cucharadas de aceite
1/4 de taza de vino blanco seco
1 rama de laurel fresco
4 cucharadas de harina
8 cucharadas de miga de pan

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 45 minutos

Complejidad: Media

Autores: María Iler
José Luis Parra

Institución: UTE

Preparación:

1. Cocine las papas en agua y sal, hasta que estén suaves, pasarlas por el pasa puré.
2. Estirar el puré sobre el papel film con harina y miga de pan.
3. Rellenar con camarones, ajo finamente picado y cebolla, rectificar con sal y pimienta al gusto, mojar con vino blanco y envolver.
4. Espolvorear queso parmesano, llevar al horno y gratinar.
5. Decorar con laurel fresco y camarón.





Humitas de papa (chaucha colorada)

Ingredientes:

1 taza de choclo desgranado
2 tazas de papa chaucha colorada
1 huevo
2 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de cebolla blanca
1/4 de cucharada de azúcar
1 cucharadita de polvo de hornear
2 cucharadas de manteca de cerdo
Sal al gusto
10 hojas de choclo
1/4 de queso tierno
2 cucharadas de aceite.

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 1 hora y
30 minutos

Complejidad: Media

Autores: Consuelo Guijarro
Andrés Cevallos
José Flores

Institución: UTF

Preparación:

1. Muela el choclo tres veces por el molino.
2. Cocine las papas y aplástelas y pásela por el molino dos veces.
3. Corte la cebolla en brunoise y rehogar con un poco de aceite.
4. Mezclar en un tazón la mantequilla e incorporar la yema de huevo, la manteca, la sal, el polvo de hornear, el azúcar, el queso rallado y mezcle.
5. A lo anterior agregue la papa, el choclo, el rehogado y mezcle.
6. Finalmente colocamos sobre las hojas de choclo esta mezcla y cocinamos por 30 minutos en una tamalera.



INIAP - Estación Experimental Santa Catalina



Las papas nativas son recursos genéticos valiosos, parte de nuestra cultura milenaria con texturas, aromas, colores y sabores diversos.

Rescatemos nuestra cultura gastronómica.



INIAP - Estación Experimental Santa Catalina