



## Aji de queso

### Ingredientes:

- 3 libras de papa Yana shungo\*
- ½ Libra de queso
- 1 cebolla blanca larga
- 1,8 gr de mantequilla
- 2 yemas de huevo
- 3 cucharadas de aceite
- 2 litros de leche
- Sal y comino al gusto
- 3 Ramas de cilantro
- ½ Aji sin pepas y venas

### Preparación:

1. Caliente una olla a fuego medio, fría la cebolla finamente picada hasta que se marchite la cebolla
2. Al refrito añada las papas peladas y cortadas en cuadros (para que tomen sabor) revuelva constantemente las papas para que no se quemen por tres minutos. Añada la leche y deje hervir hasta que las papas se disuelvan
3. Bata las claras de huevo con leche fría, el queso desmenuzado. Añada a la cocción anterior y continúe la cocción hasta que las papas estén cremosas
4. Saque la olla del fuego y añada el cilantro picado. Opcional licuar el aji e incorporar a la preparación.

Para decorar incorpore aguacate, queso rallado, tiras de aji y hojuelas fritas de colores.

**Chips de colores:** Corte las papas en rebanadas finas (2mm), enjuague con agua, hasta que el agua este clara, séquelas y fríales en aceite hirviendo (180 °C).

\* Se puede utilizar otra variedad.



## Cazuela de papa

### Ingredientes:

- 6 papas de variedad Chaucha colorada\*
- 1 taza de leche
- 1 taza de requesón
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 pizca de orégano
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación:

1. 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 enseguida.

\* Se puede utilizar otra variedad.

**Autor:** Universidad Tecnológica Equinoccial

### Mayor Información:

**INIAP** Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias

Programa Nacional de Raíces y Tubérculos

Estación Experimental Santa Catalina, km. 1 Panamericana Sur

Teléfono: (593) 2300 6142/ 300 6524 Fax: 300 6524 ext 113. Oñaño – Ecuador

Consorcio de Pequeños Agricultores de la Papa. CONPAPA (03) 2400 990



Pliegable No. 322

\* Ing. Cecilia Monteros

\* Ing. Iván Reinoso

## PAPAS NATIVAS ECUATORIANAS mucho más que un alimento...

**100 % ecuatorianas:** Existen alrededor de 350 variedades nativas con gran diversidad de colores, formas y sabores. Sin embargo, apenas 14 tienen presencia marginal en los mercados de la Sierra y el resto está en peligro de extinción.

**Tesoro pre-inca:** Fueron conservadas por nuestras culturas aborígenes por su agradable sabor a través de los siglos.

**Sabrosas y nutritivas:** Alimento energético, bajo en grasa, rico en proteína, fibra, fósforo, potasio y hierro. Mientras más oscura es la piel o la papa de los tubérculos hay mayor contenido de polifenoles, que son poderosos antioxidantes naturales que previenen o retrasan enfermedades degenerativas.

**Sanas y naturales:** Son cultivadas por pequeños productores sobre los 3000 metros de altitud en condiciones respetuosas del medio ambiente y de la salud humana.

No es exagerado mencionar que la mayoría de los consumidores urbanos desconocen de la existencia de la papas nativas y de sus bondades organolépticas, por lo que, con profesionales de la gastronomía se desarrollaron recetas con texturas, colores y sabores diversos en base de papas nativas con la finalidad de promover el consumo.

**Al consumir papas nativas usted contribuye a mejorar la calidad de vida de los agricultores más pobres del país y a conservar la biodiversidad.**

\* Técnicos Programa Nacional de Raíces y Tubérculos

Impreso 2010



## Papas al perejil

### Ingredientes:

- 1 libra de papa Yana shungo\*
- 4 cucharadas de mantequilla
- 4 cucharadas de jugo de limón
- 4 cucharadas de agua
- 2 cucharadas de perejil, paico o romero
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación:

1. Lave las papas y cocínelas.
2. Lave y escurra el perejil y plíquelo finamente.
3. Al término de la cocción de las papas, páselas a un sartén, rocíeles con el agua, la mantequilla, el perejil, la sal y la pimienta.
4. Deje hervir unos minutos a fuego fuerte, moviendo la sartén en forma circular. Cuando la salsa este cremosa agregue el jugo de limón.
5. Sirva como acompañamiento de filetes de pescado o carne.

\* Se puede utilizar otra variedad.



## Bolitas de papa rellenas

### Ingredientes:

- 1 libra de papa Dolores\*
- 1/2 pechuga de pollo
- 1 diente de ajo machacado
- 2 cucharadas de crema de leche
- 1 cucharadita de achiote
- 1/3 taza de pan molido
- 1/3 taza de harina
- 2 huevos
- Sal, pimienta y nuez moscada al gusto
- Aceite para freír

### Preparación:

1. Cocine las papas 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 llévelas al horno hasta que doren. Sirvalas calientes como bocaditos acompañados con mayonesa o salsa.

\* Se puede utilizar otra variedad.



## Yahuartushpa

### Ingredientes:

- 1/2 kilo de papa Tushpa
- 18 g de chorizo de sangre
- 30 ml de aceite
- 1,8 gr de mantequilla
- 2 cebollas coloradas
- 2 pimientos rojos y verdes
- 1 tomate de carne
- 15 ml de crema de leche
- 1 taza de leche
- 1 aguacate grande
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 rama de tomillo
- Sal, pimienta, perejil al gusto

### Preparación:

1. Cocine la morcilla de sangre de cerdo, sin la envoltura
2. En una olla, haga el refrito con aceite, pimienta, cebolla, ajo, pimientos, laurel y tomillo. Añada la leche, crema de leche, papa tuspha, la morcilla de sangre desmenuzada.
4. Cocine la preparación por unos 30 minutos.  
Para decorar incorpore el perejil aguacate, tomate y hoja de lechuga.