

Bolivia
Colombia
Ecuador
Perú
Venezuela



FTG-353/2005: "Innovaciones tecnológicas y mercados diferenciados para productores de papas nativas"

LAS PAPAS NATIVAS EN LA GASTRONOMÍA ANDINA

Redescubriendo los sabores y texturas de las papas nativas

ISBN 978-9942-07-113-2



9 789942 071132

Publicación Miscelánea N° 180





LAS PAPAS NATIVAS EN LA GASTRONOMÍA ANDINA

*Redescubriendo
los sabores y texturas
de las papas nativas*

Publicación Miscelánea Nº 180

“Las Papas Nativas en la Gastronomía Andina”. Es un producto del Proyecto FTG-353/05 "Innovaciones Tecnológicas y Mercados Diferenciados para Productores de Papas Nativas Fondo Regional de Tecnología Agropecuaria (FONTAGRO), INIAP-Ecuador, Proinpa-Bolivia, Corpoica-Colombia, ITDG, Soluciones Prácticas –Peru, INIA-Peru, y INIA-Venezuela

Autores: Los chefs que elaboraron las recetas de papas nativas.

Revisor técnico: Master Cuisine, Francisco Larco V.

Editores: Cecilia Monteros, Micaela Navarrete, Ivan Reinoso

Cita bibliográfica

Monteros, C., Navarrete, M., Reinoso, I., 2011.. FTG-353/05 "Innovaciones Tecnológicas y Mercados Diferenciados para Productores de Papas Nativas Fondo Regional de Tecnología Agropecuaria (FONTAGRO), INIAP-Ecuador, Proinpa-Bolivia, Corpoica-Colombia, ITDG, Soluciones Prácticas –Peru, INIA-Peru, y INIA-Venezuela, 165 p.

Copyright © 2010 Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP).
ISBN: 9942-07-113

Edición y Diagramación: Anita Zumárraga

Impresión: Imprenta IDEAZ

Río de Janeiro Oe3-200 y Uruguay. Telf.: 2 900 191

Ejemplares impresos: 200

Diciembre 2010

PRESENTACION

El presente Recetario Regional "LAS PAPAS NATIVAS EN LA GASTRONOMÍA ANDINA", es un esfuerzo de investigación culinaria desarrollado en consorcio por los cinco países del área Andina: Bolivia, Colombia, Ecuador, Perú y Venezuela, en el marco del Proyecto "FTG 353/2005 Innovaciones tecnológicas y mercados diferenciados para productores de papas nativas", financiado con recursos provenientes del Fondo Regional de Tecnología Agropecuaria (FONTAGRO), y que es administrado por el Banco Interamericano de Desarrollo.

El documento ha sido construido con el aporte particular de los países en consorcio, mediante múltiples actividades y acciones, con la participación de variados actores institucionales e individuales. Se ha recurrido a la organización de ferias y festivales gastronómicos, realización de concursos gastronómicos, con la participación de Escuelas de Cocina, Facultades de Gastronomía e Ingeniería en Alimentos, Chefs profesionales, estudiantes en formación en el arte culinario, amas de casa. Es importante resaltar que en cada receta aparecen el o los autores de la misma.

Esta obra que sintetiza lo mejor de la cocina andina, con base a las papas nativas, no hubiera sido posible poner a su disposición, sin el invaluable esfuerzo y dedicación de los innumerables agricultores conservacionistas, que a lo largo de milenios han sabido guardarlas celosamente como fuente de nutrición y autosubsistencia. Sin embargo de ello, las papas nativas han estado en peligro de extinción ante la disminución progresiva de sus oportunidades comerciales; pero, ventajosamente, esta situación ha comenzado a ser revertida, y proyectos como el mencionado se han propuesto revalorizarlas ante la conciencia de la sociedad, por su alto aporte nutricional y amplia diversidad.

Las recetas se presentan por país, y categorizadas de acuerdo a las diferentes formas de preparación. Se han respetado las denominaciones de los ingredientes propios de cada país, para preservar la legitimidad de las recetas; sin embargo, como estamos seguros que el lector se propondrá replicarlas, se ha incorporado un Glosario de Términos para facilitar su comprensión.

Le invitamos a revisar este recetario, y por supuesto a preparar y disfrutar los diversos potajes que allí encontrará; no son simplemente platos alimenticios, sino miles de años de historia y trayectoria alto andina, con profundos signos de identidad cultural.



INTRODUCCIÓN

“...usan otro tipo de raíces que llaman papas (...). Estas papas cogen y déjanlas secar bien al sol, y quebrándolas hacen lo que llaman chuño, que se conserva así muchos días, y les sirve de pan, y es en aquel reino gran contratación la de este chuño (...). Cómense también las papas así frescas cocidas o asadas, y de un género de ellas más apacible que se da también en lugares calientes, hacen cierto quisado cazuela, que llaman loco. En fin, estas raíces son todo el pan de aquella tierra y cuando el año es bueno de éstas, están contentos...”

José de Acosta, Historia natural y moral de las Indias

(Tomado del Recetario elaborado por Soluciones Prácticas ITDG-Perú, miembro del consorcio).

La mayor biodiversidad genética de papa silvestre y cultivada (*Solanum* spp.) se encuentra en las tierras altas de los Andes de Bolivia, Perú y Ecuador; en menor dimensión, pero no por ello menos importante, se encuentra también una diversidad interesante de papas nativas en Colombia y Venezuela. Estas papas nativas (o papas antiguas) son desconocidas para la mayoría de consumidores urbanos. Sin embargo, son altamente valoradas por científicos y agricultores indígenas por sus propiedades organolépticas agradables (sabor y textura), propiedades nutricionales y porque muchas toleran condiciones naturales adversas.

Las papas nativas no solo tienen formas y colores vistosos, sino que aportan cantidades importantes de nutrientes y compuestos funcionales, que afectan benéficamente una o más funciones del organismo, más allá de un efecto nutricional adecuado. De las caracterizaciones nutricionales realizadas a las diversas clases de papas, se ha encontrado que estas no sólo constituyen una fuente energética, sino que también aportan cantidades importantes de proteínas, fibra, y minerales.

El contenido promedio de proteína en las papas nativas es del 7.95%; para una dieta de 1800 calorías, hay un aporte del 6.64% de energía y 8.37% de proteína del requerimiento diario recomendado para niños de 7 a 10 años con una ingesta de 100 g de papa cocinada. En general los niveles de proteína encontrados en las papas nativas son insuficientes para cubrir el requerimiento diario, por lo que su ingesta debe acompañarse de otros vegetales o alimentos, que suplementen los nutrientes faltantes en la papa con el objeto de lograr una nutrición equilibrada. Las papas nativas (con cáscara) presentan en promedio mayores contenidos de fibra que las papas mejoradas. Aunque la fibra no es un nutriente en sentido estricto, sin embargo, es considerada como un componente funcional, porque es indispensable para el buen funcionamiento del organismo humano, por ser indigerible y tener la capacidad para absorber agua, facilita la evacuación de desechos, lo que ayuda a

prevenir cáncer del colon y el estreñimiento. Excluida el agua, el almidón es el componente mayoritario, con alrededor de 85 % de sólidos totales de la papa. El almidón contribuye en gran parte a las propiedades de textura de la papa, actúa como espesante, agente gelificante, enlazante de agua o grasa; controla características como la retención de humedad, consistencia, apariencia y estabilidad en el almacenamiento.

Las papas nativas son especialmente ricas en potasio, hierro, zinc y cobre. Se estima que la ingesta diaria de 100 gramos de papa cocida, aporta con 30% de potasio, 49 % de hierro, 15% de zinc, y 14% de cobre del requerimiento recomendado para niños de 7 a 10 años.

El contenido de grasa es insignificante, similar a los valores encontrados en frutas y verduras, por lo que se les puede usar en dietas bajas en grasa; en otras palabras, la papa no engorda.

Otro atributo importante es su riqueza en polifenoles y carotenos. Los polifenoles son compuestos que están presentes en aquellos tubérculos de colores morados y rojos, que actúan como antioxidantes naturales, protegen al cuerpo humano del efecto dañino de los radicales libres, ayudan a combatir enfermedades degenerativas e inhiben la formación y crecimiento de tumores. Por su parte, los carotenos son los pigmentos responsables de la mayoría de tubérculos de colores amarillos y anaranjados; dentro de ellos constan los betacarotenos, los que una vez ingeridos, se transforman en el hígado y en el intestino delgado en vitamina A, la misma que ayuda a prevenir la ceguera y además es antioxidante.

Como podrá advertirse "la humildad de la papa es solo aparente". Su riqueza radica en su interior, acunada en la fertilidad de la Madre Tierra de nuestros páramos andinos.

Iván Reinoso, Elena Villacrés



AGRADECIMIENTO

Nuestro profundo agradecimiento a todos los autores de las recetas, quienes compartieron sus conocimientos para crear recetas innovadoras en la cocina tradicional y gourmet. Sin su apoyo no hubiera sido posible realizar el presente recetario.

Expresamos nuestro reconocimiento al Fondo Regional de Tecnología Agropecuaria (FONTAGRO) por el apoyo económico brindado para la publicación de este recetario regional y a todas las organizaciones y proyectos que apoyaron las actividades de promoción y ejecución del recetario en cada país.

Extendemos nuestro agradecimiento a los revisores técnicos de cada país y de manera especial al Chef Francisco Larco Villava, Master Cuisine, Le Cordon Bleu, por sus valiosos aportes a este recetario.

BOLIVIA



Papas nativas bolivianas

Las papas nativas, se realzan y demuestran que pueden ser utilizadas en diversos platos, repostería y bebidas de fácil preparación. A través del presente documento se busca revalorizar la riqueza genética de la papa que, además de ser parte importante de nuestra cultura, nos ofrece cualidades nutritivas únicas ya que, es rica en calorías, fibra cruda, calcio y fósforo: aquellas variedades de piel oscura o rojiza tienen alto contenido en vitaminas como la B1, C y B3, en cambio aquellas de tonalidades azules son ricas en antocianinas (que tienen efectos terapéuticos relacionados con su actividad antioxidante).

La papa cocida aporta 86 Kcal por cada 100 g a diferencia del pan de harina de trigo integral que aporta 239 Kcal o el arroz integral que aporta 350 Kcal. El contenido de vitamina C en la papa es del orden de 10 a 15 mg por 100 g, este compuesto ayuda a absorber el hierro, por lo que el consumo de la papa es importante como acompañamiento de carnes. Asimismo, contiene 328 mg de potasio por 100 g, contenido muy cercano al de los plátanos (396 mg/100g), el potasio ayuda a regular el ritmo cardíaco y al correcto funcionamiento de los músculos. Es por ello que se recomienda consumir papa en sus diferentes variedades y preparados.

A la hora de preparar un plato, ya sea cotidiano o para un gran acontecimiento, las amas de casa, chefs y grandes sibaritas cuidan siempre la presencia de la papa, a veces como protagonista principal o casi siempre como el mejor acompañante. Sin embargo, en la rica historia gastronómica andina, poco a poco se ha ido perdiendo el uso y consumo de variedades nativas de este noble tubérculo por diferentes razones, una de ellas, el no saber cómo prepararlas para aprovechar mejor sus bondades gastronómicas.

Por medio de estas recetas esperamos que las papas nativas ingresen a su cocina como un ingrediente esencial, ya que al preparar estas recetas, no solo llegará a tener una apetitosa comida, sino que contribuirá a mejorar la economía de las 200 000 familias bolivianas que se dedican a la producción de este tubérculo andino.



■ ÍNDICE

Entradas y platos fuertes

CANAPES DE PAPAS RELLENAS CON MARISCOS.....	3
CAUSA DE PAPA YANA QOYLLU (Yerty Velarde)	4
CROQUETAS PINTA BOCA	5
PAPA IMILLA ALMENDRADA.....	6
PIRÁMIDE WAYCHA RELLENA	7
RATATOUILLE ANDINO.....	8
RUNA A LA VINAGRETA	9
TIMBAL VELA MULTICOLOR	10
TORRE DE PAPA RELLENA BAÑADA EN CHAUD-FROID	11
DULCE DE PAPA	12

Postres y bebidas

BOMBONES RELLENOS CON DULCE DE PAPA Y FRUTOS ROJO	13
CHIRI MISKI PAPA	14
GALLETAS DE PAPA YANA QOYLLU.....	15
MOUSSE DE PAPA	16
MOUSSE DOUBLE DE POMMES DE TERRE.....	17
PAPAS CHOUX	18
PAN DE PAPA PINTABOCA CON NUECES Y PASAS	19
QUEQUE MARMOLEADO DE PAPA IMILLA Y PINTA BOCA AZUL CON CULÍS DE FRUTAS ROJAS.....	20
TRUFAS DE PAPA	21





Canapes de papas rellenas con mariscos

INGREDIENTES

PARA 10 PORCIONES

- 1 kg de papa Wawilo
- 250 g surtido de mariscos
- 100 g de cebolla blanca (1 cebolla mediana)
- 1 pimentón verde
- 100 g de mantequilla (1/2 paquete -PIL)
- 50 ml de vino blanco (1/4 vaso)
- 5 g de mantequilla (1/2 cuchara sopera)
- 100 g de queso parmesano
- 100 ml de crema de leche (3/4 vaso)
- 1 paquete de albahaca
- 200 g de queso fundido
- 100 ml de coñac (1/2 vaso)
- Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

1. Cocinar el surtido de mariscos con corte brunoise con los ingredientes imprescindibles (cebolla, ajo, mantequilla, vino, albahaca, sal y pimienta. Reservar.
2. Pelar las papas, cortarlas en rebanadas de 3 cm, dar forma con cortadores redondos, retirar la pulpa con un sacabocados y rellenarla con la preparación de mariscos, cubrir con queso y cocinar a 180°C en el horno.
3. Servir con una salsa de queso.



■ Causa de papa Yana qoyllu

INGREDIENTES

PARA 4 PORCIONES

- 1 kg de papa Yana qoyllu
- 4 cdas de pasta de ají amarillo
- ½ taza de aceite vegetal
- 1 limón
- 1 lata de lomo de atún en aceite de oliva
- ½ cabeza de cebolla (opcional)
- 1 taza de mayonesa
- 1 palta punta
- 4 huevos duros
- 4 aceitunas de botija
- 4 hojas de lechuga
- Sal a gusto

PREPARACIÓN

1. Para la causa, cueza las papas en agua hirviendo. Pélelas y prénselas mientras están calientes.
2. Deje enfriar y añada la pasta de ají amarillo, el aceite vegetal y el jugo de limón.
3. Mezcle y sazone con sal.
4. Para el relleno, en un bol mezcle los lomos de atún con mayonesa.
5. Corte los huevos duros por la mitad, retire las yemas y mezcle con un poco de mayonesa de atún y rellene las mitades con la mezcla.
6. Coloque en una fuente una capa de causa formando una base y encima coloque el relleno. Sobre el relleno emparejado coloque la palta y luego más causa.
7. Finalice colocando encima los huevos duros rellenos y las aceitunas.
8. Corte individualmente y coloque en un plato con una hoja de lechuga.



Croquetas Pinta boca ■

INGREDIENTES

PARA 8 PORCIONES

- 500 g de papa Pinta boca
- 2 huevos
- 1 ajo puerro o cebolla blanca
- 500 g de camarones frescos y deshidratados
- 2 cdas. soperas de semillas de mostaza
- 1 taza de Aceite
- 1 remolacha

PREPARACIÓN

1. Cocer la papa Pinta boca. Una vez cocida aplastarla hasta hacerla puré y mezclar con 2 yemas de huevo hasta incorporar y reservar.
2. Hacer cocer la remolacha en agua.
3. Para el relleno, repicar el ajo puerro o la cebolla blanca y rehogarla hasta que esté perlada. Raspar la remolacha sobre la preparación para teñirla, sazonar y dejar secar un poco. Al final agregar los camarones, dejar secar y rectificar la sazón.
4. Dar forma a la masa de puré y rellenar. Dar la forma deseada, pasar por claras de huevo y por las semillas de mostaza. Freír en abundante aceite.
5. Servir sobre una base de lechuga.



■ Papa Imilla almendrada

INGREDIENTES

PARA 20 PORCIONES

2 huevos

450 g de papa Imilla

3 cdas de queso rallado

10 cdas soperas de almendras ralladas

1/2 taza harina

PREPARACIÓN

1. Hacer un puré con la papa Imilla. Sazonar y mezclar con 1 yema, 1,5 cucharas de queso rallado y la harina. Amasar hasta integrar los ingredientes y rectificar la sazón.
2. Dar la forma deseada a las galletas, pasar por la clara de huevo, después por almendras y poner en una placa de horno enmantecado.
3. Hornear en un horno precalentado a 180° C por 20 minutos.



Pirámide waycha rellena

INGREDIENTES

PARA 10 PORCIONES

50 g de mantequilla (1/4 paquete - PIL)
300 g de charque
1 kg de papa Imilla blanca
½ kg de papa Pinta boca
4 ajíes amarillos
200 g de queso chaqueño
1 cebolla roja grande
100 g de chuño (aprox. 2/3 taza)
300 ml de crema de leche (1 1/3 taza)
4 huevos
Sal y pimienta a gusto
Nuez moscada
Papel film

PREPARACIÓN

1. Poner a cocer en una cacerola el charque por más o menos una hora. Una vez cocido, desmenuzarlo y reservar en un bol. Por otro lado, hacer coser los 2 tipos de papa peladas con agua y sal, de igual manera proceder con el chuño.
2. La papa Imilla blanca una vez cocida, molerla y poner en un bol. Aumentar 2 huevos, la mantequilla, sal, pimienta y nuez moscada a gusto. Seguidamente cortar con mandolina muy delgada la papa pinta boca ya cocida. Reservarla.
3. Pasar el chuño ya cocido por el mixer hasta que quede completamente molido. Batir la crema de leche hasta que quede 3/4, ponerla por encima del chuño con sal al gusto e ir incorporando hasta obtener un mousse.

Para el relleno: Picar la cebolla en cuadrados muy pequeños. Cocer los ajíes en agua y molerlos con un poco de agua.



■ Ratatouille andino

INGREDIENTES

PARA CUATRO PORCIONES

- 50 ml de aceite de oliva (5 cdas soperas)
- 300 g cebollas blancas (3 cebollas medianas)
- 6 dientes de ajo picados
- 3 cdas hierbas de Provence
- 1 pimiento rojo cortado en macedonia
- 2 pimientos verdes cortados en macedonia
- 2 berenjenas cortadas en macedonia
- 2 zucchinis cortados en macedonia
- 2 papas amarillas cocidas y cortadas en dedos
- 3 papas lisas cocidas y cortadas en dedos
- 100 g extracto de tomate (1 taza)
- 2 ramitas de albahaca fresca picada
- 400 g de charque de llama

PREPARACIÓN

1. Calentar el aceite de oliva en una cazuela grande, no muy honda. Agregar la cebolla y cocinar hasta cristalizar agregando el ajo y las hierbas de Provence. Saltear durante 2 minutos.
2. Agregar los pimientos y dejar en el fuego por 5 minutos revolviendo ocasionalmente. Incorporar el resto de los ingredientes y saltear durante 15 minutos aproximadamente. Sazonar con sal y pimienta. Servir con albahaca fresca espolvoreada.
3. Acompañar esta preparación con unas escalopas de charque de llama.



Runa a la vinagreta ■

INGREDIENTES

PARA 8 PORCIONES

- ½ kg de papa Runa
- 150 g de queso pampa grande
- 150 g de aceituna verde (50 unidades)
- 1 cdta. de orégano
- 10 hojas de romero
- 10 frutillas
- c/n vinagre balsámico
- c/n vinagre de manzana

PREPARACIÓN

1. Cortar la papa runa en cubos y cocerla. Una vez cocida, dejar marinar en vinagre de manzana y vinagre balsámico por un día.
2. Cortar el queso en cubos y dejar marinar en aceite de oliva y orégano por un día.
3. Filetear la aceituna verde y dejar marinar con aceite de oliva y romero por un día.
4. Filetear la frutilla.
5. Escurrir los ingredientes, mezclar y servirlos agregando la frutilla picada y rectificando la sazón.



■ Timbal vela multicolor

INGREDIENTES

PARA 10 PORCIONES

- 500 g de papa Pinta boca
- 500 g de papa amarilla
- 5 tomates peritas rojos y duros
- 6 filetes pejerrey descamado y sin espinas
- 250 ml de aceite de oliva (1 taza hasta la raya)
- 1 ramitas de romero
- 4 ramitas de tomillo
- 2 dientes de ajo en láminas
- 150 ml de vinagre blanco (2/3 vaso)
- Sal, pimienta entera y pimienta molida

PREPARACIÓN

1. Cocinar las 2 variedades de papas en diferentes ollas. Pelarlas y volverlas puré. Salpimentarlas y poner un chorrito de aceite de oliva a cada variedad por separado. Reservarlas.
2. Hacer una pequeña x en la parte superior de cada tomate y poner por unos 10 segundos en el agua donde se están cocinando las papas. Luego retirar los tomates y ponerlas en agua fría (esta acción se denomina escalfar).
3. Pelar los tomates reservando la cáscara para poder searla en el horno. Dividir a los

tomates en dos, sacar las semillas y reservar las pulpas de los tomates.

4. En una placa de horno poner 200 ml de aceite de oliva, un diente de ajo en lámina, una ramita de romero, sal y pimienta entera (a esta acción se denomina aromatizar) y los tomates que se reservaron. Cocinar en el horno a unos 250 grados, entre 5 a 7 minutos. Retirar y dejar enfriar (esta acción se llama confitar).
5. Con el vinagre, el ajo en láminas, la sal, la pimienta molida, un chorrito de oliva y el tomillo elaborar una marinada, incorporar el pejerrey con piel por 2 horas en la marinada.

Montaje

En un aro circular de 5 cm de diámetro, se pondrá una copa del puré de la papa pinta boca en forma diagonal y, otra capa de puré de papa amarilla en la misma forma, elaborando así un cilindro de papas. Poner a continuación una capa de tomate confitado, terminando por último con el montaje del pescado marinado; todo ello dentro del aro. Retiraremos con mucho cuidado el aro y tendremos montado el plato. Para decorar el plato pondremos las cáscaras de tomate que habíamos secado en el horno en forma alargada para dar la impresión que está fuera la llama de la vela.

Autor de la receta:

NOVO Boliviano / Asociación de Chefs de Cochabamba



Torre de papa rellena bañada en chaud-froid

INGREDIENTES PARA 5 PORCIONES

Torre de papa

5 papas Imilla
2 tazas de leche
100 g queso "Achochalla"
Sal y pimienta

Chaud-froid

½ litro de fondo de pollo (caldo concentrado)
30 g de harina (3 cucharas soperas)
30 g de mantequilla (3 cucharas soperas)
15 g de gelatina sin sabor (1 1/2 cucharas soperas)
150 ml de crema de leche (1/2 taza)

PREPARACIÓN TORRE DE PAPA

1. Laminar la papa en rodajas de 2 milímetros, cortarlas de forma uniforme con un cortador circular de 5 cm. de diámetro, de cada papa se obtienen 5 círculos que es lo necesario para formar cada torre. Colocar los círculos de papa en un recipiente para el horno, cubirlas con la leche, el queso rallado, sal y pimienta. Tapar el recipiente con papel aluminio y llevarlo al horno a temperatura media por 30 minutos aproximadamente.

2. Utilizar cualquier relleno salado (tomates asados, pollo con mayonesa, queso rallado, carne de res, etc.) o la combinación de varios.
3. Armar la torre con la ayuda de un cilindro del mismo diámetro con el que se cortó los círculos, poner primero una lamina de papa, luego una porción de relleno, otra lamina de papa y presionar un poco, luego otra porción de relleno, luego otra papa y así hasta tener cinco láminas de papa y cuatro porciones de relleno, retirar el molde cuidadosamente.

PREPARACIÓN CHAUD-FROID

1. En una cacerola de fondo grueso, colocar la harina, tostarla de uno a dos minutos evitando que tome color, incorporar la mantequilla e ir removiendo, agregar poco a poco el fondo caliente integrando después de cada adición.
2. Dejar cocer por 10 minutos, retirar del fuego y agregar la gelatina previamente hidratada y disuelta en baño maría, por último agregar la crema de leche, integrar todos ingredientes y dejar enfriar. Colocar las torres sobre una rejilla con una charola abajo para recuperar los restos, bañarlas con el chaud-froid varias veces, esperando que la salsa seque después de cada baño, retirar de la rejilla cuando estén terminadas (completamente cubiertas) servir con mixtura de lechuga.



■ Dulce de papa

INGREDIENTES

PARA 8 PORCIONES

4 libras de papa (Wawilo, Canelero o Pinta Boca)

2 libras de azúcar (4 ½ taza)

Canela a gusto

Clavo de olor a gusto

PREPARACIÓN

1. Pelar la papa. Hacerla cocer en agua. Una vez cocidas aplastarlas como puré.
2. Poner en una olla la papa, el azúcar, la canela, el clavo de olor y dejar cocer a fuego lento hasta que el dulce adquiera un color dorado, sin dejar de mover.
3. Añadir al almíbar, el puré de papa poco a poco, ir removiendo con batidor hasta obtener una mezcla homogénea.



Bombones rellenos con dulce de papa y frutos rojos

INGREDIENTES

PARA 10 PORCIONES

- 1 kg de cobertura de chocolate
- ½ kg de dulce de papa (ver página 12)
- ½ kg de frutillas
- ¼ kg de frambuesas
- 150 pirotines para bombones de color plata

PREPARACIÓN

1. Disolver el chocolate en baño María a 27°C.
2. Tener listo una bombonera o varias con diferentes diseños. Vaciar la cobertura y repartir a todos los moldes. Luego retirar el exceso de chocolate y llenar cada bombón con el dulce de papa, frutillas y frambuesas.
3. Volver a cubrir con la cobertura. Retirar el exceso de chocolate y refrigerar por 10 minutos.
4. Transcurrido este tiempo, desmoldar y servir.



■ Chiri miski papa

INGREDIENTES

PARA 10 PORCIONES

- 1 kg de zapallo papa
- 1 kg de papa Pinta boca
- 1 kg de queso crema
- 25 g de canela (1 taza)
- 250 g de leche condensada (1 taza)
- 1 kg de frutilla
- 100 g de café granulado
- 25 ml de Kalua (3 cucharas soperas)
- 100 g de azúcar

PREPARACIÓN

1. Sancochar las papas peladas con canela.
2. Realizar una masa puré de ambas papas por separado y mezclarlas con la leche condensada hasta conseguir una mezcla manejable.
3. Cocinar las frutillas en un almíbar, escurrir y reservar.
4. Realizar una cama del puré amarillo. Enfriar.
5. Batir el queso crema y mezclar las frutillas. Formar la segunda capa en el molde.
6. Formar la tercera capa con el puré de la Pinta boca.
7. Volver a realizar la cuarta capa con el queso crema y cubrir con la salsa de café.
8. Para la salsa de café reduzca el licor agregando el café granulado y el azúcar.



Galletas de papa Yana qoyllu ■

INGREDIENTES

PARA 10 PORCIONES

- ½ Kg de papa Yana qoyllu
- 250 g de mantequilla sin sal
- ½ Kg de azúcar morena
- 5 huevos
- 125 g de cocoa (1/2 taza y 2 cucharas soperas)
- 1 Kg de harina (6 ¼ tazas)
- 50 g de canela molida (5 cucharas soperas llenas)
- 125 g de almendras o nueces (1 taza hasta la raya)
- Jugo de 2 limones medianos

PREPARACIÓN

1. Formar una pasta cerosa con azúcar y mantequilla. Agregarle el huevo entero, el jugo de limón, seguidamente los demás ingredientes.
2. Amasar por unos minutos fuertemente hasta que tome la consistencia de la pasta homogénea. Posteriormente colocar la preparación en una manga pastelera y formar el diseño deseado.
3. Llevar al horno de 180° C por 15 minutos y retirarlo.
4. Si desea bañarlo con chocolate líquido y gageas de colores.



■ Mousse de papa

INGREDIENTES

PARA 10 PORCIONES

250 g papa Imilla

1/4 l crema de leche (1 taza)

75 g semi frío (almidón de papa con gelatina)
(2/3 taza)

62,5 g queso crema

PREPARACIÓN

1. Hacer un puré con las papas.
2. Batir crema de leche, queso crema y el semi frío y agregar poco a poco el puré de papas. Una vez que estén bien integrados los ingredientes, vaciar en moldes y refrigerar.



Mousse double de pommes de terre ■

INGREDIENTES

PARA 10 PORCIONES

250 ml de crema de leche (1 taza)

3 claras de huevo

½ taza de azúcar

250 g de cobertura de chocolate (1 taza)

½ lata de leche condensada

46 g de gelatina sin sabor (aprox. 1/2 taza)

½ kg de dulce de papa (véase página 12)

½ taza agua

¼ kg de chocolate para decorar

PREPARACIÓN

1. Batir la crema. Reservar.
2. Batir las claras a punto nieve y añadir poco a poco el azúcar. Seguir batiendo hasta formar el merengue. Añadir el chocolate disuelto a 25° C.
3. Una vez integrado el chocolate, introducir la crema batida y la leche condensada. Mezclar en forma envolvente, añadir la gelatina sin sabor disuelta con la taza de agua.
4. Tener listo el molde redondo o del modelo deseado. Vaciar mitad de la Mousse y al centro poner el dulce de papa. Luego cubrir con el resto del Mouse.
5. Refrigerar por 2 horas una vez transcurrido el tiempo, decorar y servir en tajadas.



■ Papas choux

INGREDIENTES

PARA 4 PORCIONES

- 120 g de papa Pinta boca
- 120 g de harina (1 taza)
- 200 ml de agua (1 vaso)
- 60 g de margarina (6 cucharas soperas)
- 6 huevos
- 30 g de granola de quinua (3 tazas)
- 500 ml de crema de leche (2 tazas)
- 100 g de duraznos en conserva (2 mitades de durazno grande)
- 50 g de almendras (1/3 taza)
- 20 g de azúcar impalpable (1 1/2 cucharas soperas)

PREPARACIÓN

1. En una olla colocar el agua y margarina. Llevar a fuego.
2. Cuando rompa el hervor, agregar la harina y la papa en puré ya cocida. Batir energéticamente durante 1 minuto a fuego lento.
3. Retirar del fuego. Agregar los huevos de uno en uno, batiendo hasta que cada huevo desaparezca para agregar el siguiente huevo. Batir todo hasta llegar a una consistencia densa y homogénea.
4. Con la ayuda de una manga pastelera, en una placa en mantecada formar copos.
5. Poner los copos en horno caliente a 220°C y luego bajar el fuego del horno.
6. Hornear durante 25 minutos hasta que dore. Reservar.
7. Batir la crema a punto nieve y agregar el durazno licuado. Rellenar la masa.
8. Pintar con almíbar o miel. Espolvorear con azúcar impalpable y almendras esfiladas.



Pan de papa pintaboca con nueces y pasas

INGREDIENTES

PARA 8 PORCIONES

Masa madre

400 g de harina
½ taza de harina integral
2 cdas de miel
Agua en cantidad necesaria

Pan de Papa

1 kg de harina
200 g de harina integral
1 cda de miel de caña
15 g de germen de trigo
25 g de sal fina
300 g de papa Pinta boca
300 g de nueces
100 g de pasas
300 g de masa madre
10 g de levadura

PREPARACIÓN

Masa madre

1. Mezclar las harinas, incorporar la miel y agua, amasar unos minutos y dejar reposar dentro de un recipiente tapado en un lugar cálido y oscuro durante 2 días.

Pan de campo

2. Lavar la papa con un cepillo suave y luego cocinarla en agua con sal sin pelarla.
3. Dejar enfriar la papa y luego rallarla junto con la cáscara.
4. Mezclar la harina, con la harina integral, la sal y el germen de trigo, formar un volcán y colocar en el centro la miel de caña, la levadura y mezclar con un poco de agua, agregar la papa y la masa madre, amasar e incorporar agua hasta obtener una masa suave.
5. Picar groseramente las nueces y las pasas e integrar a la masa.
6. Amasar por 20 minutos.
7. Dejar reposar la masa por 15 minutos, dividir en porciones de 1 kg y darle forma alargada.
8. Dejar fermentar la masa por 2 horas y hornear a 150° C por 1 hora aproximadamente.



■ Queque marmoleado de papa Imilla y Pinta boca azul con culís de frutas rojas

INGREDIENTES

PARA 8 PORCIONES

300 g de papa Imilla
 300 g de papa Pinta boca azul
 4 huevos
 150 g de azúcar (2/3 taza)
 150 g de crema de leche (aprox. 1/2 taza)
 200 g de almendra picada (2/3 taza)
 50 g de harina (5 cucharas soperas)
 50 g de mantequilla sin sal, derretida
 1 pizca de sal
 100 g de frutilla
 100 g de frambuesa
 10 ml de vino tipo Oporto (2 cucharas soperas)
 10 ml de agua (2 cucharas soperas)
 100 g de azúcar (1/2 taza)

PREPARACIÓN

1. Hacer un almíbar con el Oporto, el agua y el azúcar, dejar reducir de 2 a 3 minutos e incorporar las frutas rojas. Dejar cocer unos 3 minutos más, retirar del fuego, dejar enfriar y licuar.

2. Cocer las papas por separado y hacer 2 purés.
3. Separar las yemas de las claras. Batir las claras con la mitad del azúcar para obtener un merengue.
4. Batir las yemas con el resto de azúcar y la mantequilla derretida.
5. Mezclar las 2 preparaciones en forma envolvente, con la harina tamizada y la sal.
6. Dividir esta preparación en 2 y mezclar cada mitad con los diferentes purés.

En la mezcla de papa Imilla, se añade la almendra picada.
7. Enmantequillar 2 moldes para queque y distribuir las mezclas para lograr el marmoleado.
8. Hornear a 180 ° unos 60 minutos.
9. Retirar del horno, dejar enfriar.
10. Servir las tajadas de queque con el culís de frutas rojas.



Trufas de papa ■

INGREDIENTES

PARA 10 PORCIONES

- 30 papas semilla
- 250 g de chocolate de cobertura (1 taza llena)
- 100 g de cocoa amarga en polvo (1/2 taza)
- 50 ml de whisky (1/4 vaso)
- 10 cherrys
- 100 g de dulce de leche (1/2 taza)
- 5 nueces picadas
- 100 ml de crema de leche (1/2 taza)
- 3 rodajas de dulce de naranjas cortadas en cuadraditos

PREPARACIÓN

1. Cocer las papas con la cáscara.
2. Pelarlas y hacer un pequeño corte para retirar con mucho cuidado todo el almidón cocido para poder rellenar.
3. Fundir a baño María la quinta parte de la taza de chocolate 50 g de chocolate, 1/4 de taza de crema de leche 50 ml de crema de leche y el whisky. Dejar entibiar e incorporar los cherrys a esa crema semilíquida. Rellenar a 10 unidades de papa, taparlas con el exceso de las papas y pasarla por la cocoa en polvo.
4. En una cacerola colocar el resto de la crema, el dulce de leche y las nueces. Dejar tomar temperatura para que sea una mezcla homogénea sin que caliente mucho. Rellenar a unas 10 papas, taparlas con el exceso de las papas en un baño María. Aparte, fundir el chocolate restante e incorporar las papas para poder bañarlas en éste. Retirar en una placa y dejar enfriar.
5. Al resto de las papas rellenar de las naranjas picadas y un poco de su dulce líquido, tapar con el excedente de las papas y pasar con el resto de la cocoa amarga.



La papa en la cocina colombiana

Ya sea la cocina de nuestro hogar o la de un restaurante, la debemos proveer de las papas adecuadas, tal como hacen las industrias de procesamiento especializadas en puré deshidratado, puré hidratado (naco), papas fritas en hojuelas, en papa a la francesa, en fosforitos (tiras delgadas fritas de papas para acompañar sopas o cremas). Para preparar una comida, en primer lugar se deben elegir los ingredientes que compondrán el plato. Si el plato incluye papas se debería elegir también qué tipo de papa es la más conveniente como ingrediente para elaborar el plato deseado.

Durante siglos las papas han estado en la base de la alimentación de los pueblos de las zonas andinas colombianas desde los cuales se propagó hacia las cocinas regionales y locales de zonas más bajas de Colombia para transformarse en una de los tubérculos más apetecidos de la dieta de los colombianos. Las papas se sirven de variadas formas de preparación gastronómica: hervidas (papas saladas, papas sudadas, chalequeadas, etc.), en sopas (caldos, ajiacos), al horno, fritas o asadas así como también en preparaciones industriales.

Las distintas variedades que se conservan en los Bancos de Germoplasma de las instituciones de investigación de la papa en Colombia, constantemente están siendo analizadas por sus cualidades culinarias y la aceptación por el consumidor. Como resultado de estos estudios cada variedad de papa queda definida por características tales como el color, el sabor, la humedad, la harinosidad y la consistencia del tubérculo entre otros atributos de las comidas que deleitan nuestro paladar. El agrado o desagrado para nuestro paladar al final se relaciona con los atributos que se describen en los perfiles sensoriales del producto. La descripción de las variedades de papa por sus características culinarias deben ser conocidas por el consumidor y este propósito es uno de los objetivos en el grupo de investigación de Recursos Genéticos y Mejoramiento Vegetal de CORPOICA. Con esta publicación se pretende difundir las bondades de las papas nativas colombianas como elemento importante en la gastronomía nacional o internacional.



■ ÍNDICE

Entradas y platos fuertes

CANASTILLA DE PAPA CON HORTALIZAS DE TEMPORADA.....	25
CEVICHE DE CAMARÓN CON CHIPS DE PAPA	26
CILINDROS DE PAPA SOTÉ.....	27
CORONA DE LANGOSTINOS EN SALSA DE QUESO CON PURÉ MORADO Y CHIPS DE PAPA.....	28
CROQUETAS Y PERAS DE PAPA	29
PURÉ MORADO DE PAPA	30
PURÉ VIOLETA DE PAPA	31
SUFLÉ MORADO DE PAPA.....	32

Postres y bebidas

CREPES DE PAPA CON FRUTOS DEL BOSQUE.....	33
PANCAKES DE PAPA CON SIROPE DE MAÍZ.....	34





Canastilla de papa con hortalizas de temporada

INGREDIENTES

Hortalizas de temporada
 200 g de espinaca fresca en trozos
 50 g de tomate maduro en trozos
 50 g de champiñón en láminas
 20 g de guisantes frescos
 5 g de ajo fresco finamente picado
 20 ml de vino blanco
 5 g de nuez moscada molida
 Sal y pimienta al gusto

Canastilla de papa

80 g de papa de la variedad Argentina colorada o de la variedad Pamba blanca, pelada
 100 g de puré de papa de la variedad Argentina colorada o de la variedad Pamba blanca
 125 g de harina de trigo
 200 ml de leche
 2 huevos
 25 ml de aceite vegetal
 15 g de sal
 30 g de azúcar

PREPARACIÓN

Canastilla de papa

1. Licuar todos los ingredientes, hasta conseguir una salsa muy homogénea.
2. Colar la salsa y dejar reposar mínimo por 30 minutos en la nevera.
3. Poner en una sartén caliente un poco de

aceite que cubra toda la superficie de la misma. Quite el exceso de aceite y poner un pequeño cucharón de la masa en el centro de la sartén.

4. Inclinar la sartén para que la masa se extienda por toda la base hasta los bordes.
5. Cocinar un minuto, hasta que la parte inferior se dore y aparezcan burbujas. Despegar con cuidado, dar la vuelta y dejar cocer por 30 segundos a un minuto, o hasta que el otro extremo este dorado.
6. Deje enfriar y reservar.
7. Freír la tortilla en abundante aceite, presionando la tortilla con un cucharón para poder darle la forma de canastilla.
8. Freír hasta que este muy crujiente.

Hortalizas de temporada

1. En una sartén caliente sofreír las hortalizas, empezando con el ajo, los champiñones y los guisantes, y al final la espinaca y el tomate, hasta que estén bien cocidas.
2. Agregar el vino, la nuez moscada, la sal y pimienta.
3. Terminar de cocer y servir caliente.

Montaje

1. Sobre cada canastilla colocar una cuchara de las hortalizas de temporada y servir.
2. Sirve como acompañamiento de diferentes carnes, como pescados, carnes rojas y aves.



■ Ceviche de camarón con chips de papa

INGREDIENTES

CEVICHE DE CAMARON

- 120 g de camarón cocido
- 60 g de salsa de tomate
- 20 g de cebolla finamente picada
- 20 g de pimentón finamente picado
- 5 g de cilantro finamente picado
- Jugo de ½ limón
- Sal y pimienta al gusto

HOJUELAS DE PAPA

- Una papa (de la variedad Ratona)
- Aceite para freír

CEVICHE DE CAMARÓN

1. Mezclar todos los ingredientes en un recipiente hondo excepto el camarón hasta conseguir una salsa homogénea.
2. Mezclar los camarones con la salsa.
3. Reservar en el refrigerador.

HOJUELAS DE PAPA

1. Cortar las papas en hojuelas delgadas (3 milímetros).
2. Lavar las hojuelas en agua abundante y secarlas.
3. En un recipiente hondo con aceite caliente freír las hojuelas hasta que dejen de burbujear.
4. Retirar el exceso de aceite con ayuda de papel absorbente y reservar.

MONTAJE

En un plato hondo sirva el ceviche y acompañe con las hojuelas de papa.



Cilindros de papa Soté ■

INGREDIENTES

- 250 g de papa de la variedad Argentina colorada, sin piel
- 80 ml de crema de leche
- 60 g de mantequilla
- 10 g de sal o al gusto
- 5 g de pimienta o al gusto
- 10 g de perejil liso finamente picado

PREPARACIÓN

1. Ya que la papa tiene una forma cilíndrica solo es quitarle la piel para que quede de esta forma.
2. Cocine la papa en agua hirviendo, por aproximadamente 18 minutos, o hasta que este semi-blanda, sáquela del agua y déjela reposar por 10 minutos.
3. En una sartén sofría o saltee las papas junto con la mantequilla, la crema de leche, y el resto de los ingredientes hasta que todo este muy dorado.
4. Sirva caliente. Esta papa es un acompañamiento perfecto para un pescado o para unos langostinos al ajillo.



■ Corona de langostinos en salsa de queso con puré morado y chips de papa

INGREDIENTES

- 180 g ó 10 langostinos medianos
- 80 ml de salsa de queso azul
- 10 g de mantequilla
- 100 g de puré morado (véase página 30)
- 30 g de chips de papa Ratona
- 5 g de sal y pimienta o al gusto

PREPARACIÓN

1. En una sartén, a fuego medio, fundir la mantequilla y sofría los langostinos, por 1 minuto, flamear con brandy o vino blanco.
2. Agregar la salsa de queso y dejar cocer por 1 minuto.
3. Tomar el puré caliente y colocar en la mitad del plato, formar una montaña, alrededor de la cual distribuir los langostinos con la salsa de queso.
4. Decorar el plato con chips de papa ratona, y sirva caliente.



Croquetas y peras de papa

INGREDIENTES

- 250 g de papa de la variedad Tocana
- 80 ml de crema de leche
- 60 g de mantequilla
- 10 g de sal o al gusto
- 5 g de pimienta o al gusto
- 10 g de perejil liso finamente picado

PREPARACIÓN

1. Pelar y cocinar la papa en agua hirviendo, por 30 minutos, o hasta que este blanda, sacar del agua y dejar reposar por 10 minutos.
2. Macerar las papas o pasar por una prensa de puré, hasta obtener una pasta suave y homogénea.
3. Agregar el resto de los ingredientes, mezclarlos hasta que queden completamente incorporados y reservar.
4. Tomar una porción de papa y moldear, ya sea en forma de cilindro o de pera.
5. Pasar la croqueta por harina de trigo, retirar el exceso.
6. Pasar por huevo y por miga de pan.
7. Dejar reposar en el congelador por 15 minutos.
8. Freír en abundante aceite hasta que estén doradas.



■ Puré morado de papa

INGREDIENTES

- 500 g de papa de la variedad Ratona
- 100 ml de crema de leche
- 50 g de mantequilla
- 2 g de nuez moscada recién molida
- 10 g de sal o al gusto
- 5 g de pimienta o al gusto

PREPARACIÓN

1. Pelar y cocinar la papa en agua hirviendo, por aproximadamente 30 minutos, o hasta que este blanda, sacar del agua y dejar reposar por 10 minutos.
2. Aplastar las papas o pasarlas por un pasa puré, hasta obtener una pasta suave y homogénea.
3. Agregar el resto de los ingredientes y mezclar hasta que queden completamente incorporados y servir.



Puré violeta de papa ■

INGREDIENTES

- 500 g de papa de la variedad Argentina
- 100 ml de crema de leche
- 50 g de mantequilla
- 2 g de nuez moscada recién molida
- 10 g de sal o al gusto
- 5 g de pimienta o al gusto

PREPARACIÓN

1. Pelar y cocinar la papa en agua hirviendo, por aproximadamente 30 minutos, o hasta que este blanda, sacar del agua y dejar reposar por 10 minutos.
2. Aplastar las papas o pasar por un pasa puré, hasta obtener una pasta suave y homogénea.
3. Agregue el resto de los ingredientes, mézclelos hasta que queden completamente incorporados, y servir.



■ Sufflé morado de papa

INGREDIENTES

500 g de papa de la variedad Ratona
200 ml de crema de leche
1 huevo
100 g de queso parmesano rallado
2 g de nuez moscada recién molida
10 g de sal o al gusto
5 g de pimienta o al gusto

PREPARACIÓN

1. Pelar y rallar la papa hasta obtener tiras muy delgadas.
2. Sazonar las tiras de papa con la nuez moscada, sal y pimienta.
3. Emulsionar la crema de leche junto con el huevo y el queso parmesano, hasta obtener una salsa cremosa.
4. Mezclar las tiras de papa con la salsa, y rellenar los moldes, estos previamente engrasados, hasta dejar dos centímetros del molde sin rellenar.
5. Precalentar el horno por 30 minutos antes de introducir el soufflé.
6. Hornar a una temperatura de 220 °C por 20 minutos aproximadamente, o hasta que la punta del cuchillo salga limpia luego de introducirlo en el soufflé.
7. Desmoldar y servir caliente.
8. Acompañar con chips u hojuelas de esta variedad de papa.



Crepes de papa con frutos del bosque

INGREDIENTES

Relleno frutos del bosque

100 g de fresas cortadas en láminas gruesas
100 g de moras limpias
150 g de agraz limpio
250 g de azúcar
100 ml de vino tinto.
10 ml de brandy para flamear
Una rama de limonaria
Ralladura de un limón

Crepes

100 g de papa de la variedad Uva o de la variedad Tocana, pelada
100 g de puré de papa de la variedad Uva o de la variedad Tocana
125 g de harina de trigo
200 ml de leche
2 huevos
25 ml de aceite vegetal
15 g de sal
30 g de azúcar

PREPARACIÓN

1. Licuar todos los ingredientes, hasta conseguir una salsa muy homogénea.
2. Colocar la salsa y dejar reposar mínimo por 30 minutos en la nevera.

3. En una sartén caliente poner un poco de aceite que cubra toda la superficie de la misma. Quitar el exceso de aceite y verter un pequeño cucharón de la masa en el centro de la sartén.
4. Inclinar la sartén para que la masa se extienda por toda la base hasta los bordes.
5. Cocinar un minuto, hasta que la parte inferior se dore y aparezcan burbujas. Despéguela con cuidado, dar la vuelta y dejar cocer por 30 segundos a un minuto, o hasta que el otro extremo este dorado.
6. Dejar enfriar y reservar.

Relleno frutos del bosque

1. En una olla cocinar todos los ingredientes a fuego medio, hasta conseguir una salsa espesa. Retirar la rama de limonaria, flamear la salsa con el brandy, y servir.

Montaje

1. Rellenar cada crepe con una cucharada de salsa caliente. Enrollar en forma de cigarros.
2. Colocar uno encima del otro y servir. Acompañar con una bola de helado y salsa cítrica.



■ Pancakes de papa con sirope de maíz

INGREDIENTES

- 100 g de papa de la variedad Uva o de la variedad Tocana, pelada
- 100 g de puré de papa de la variedad Uva o de la variedad Tocana
- 125 g de harina de trigo
- 100 ml de leche
- 2 huevos
- 160 g de azúcar
- 5 g de levadura seca
- 25 ml de aceite vegetal
- 15 g de sal
- Un chorro de esencia de vainilla, al gusto
- Sirope de maíz al gusto

PREPARACIÓN

1. Hidratar la levadura con un poco de leche tibia y un poco de azúcar, dejar que actúe por 15 minutos en un lugar tibio y reservar.
2. En un recipiente hondo mezclar el resto de ingredientes hasta conseguir una salsa espesa.
3. Agregar a la mezcla anterior la levadura y dejar en reposo mínimo por 30 minutos en el refrigerador.
4. En una sartén caliente poner un poco de aceite que cubra toda la superficie de la misma. Quitar el exceso de aceite y poner una cda grande de la masa en el centro de la sartén que cubra toda la superficie.
5. Cocinar el pancake tapado por un minuto, a fuego medio, o hasta se dore. Despegar con cuidado, dar la vuelta y dejar cocer por un minuto mas, o hasta que el otro extremo este dorado.
6. Servir caliente y acompañar con sirope de maíz.



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-preinca: 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 pulpa del tubérculo 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 3 000 metros de altitud en condiciones respetuosas del medio ambiente y de la salud humana.



■ ÍNDICE

Entradas y Platos fuertes

AJÍ DE QUESO CON PAICO	37
BOLITAS DE PAPA RELLENAS	38
BOLÓN DE PAPA	39
CANOA DE PAPA	40
CAZUELA DE PAPA	41
DEDITOS DE PAPA CON SALSA POMODORO	42
ENSALADA DE PAPA MULTICOLOR	43
ENROLLADO DE PAPA CON JAMÓN Y ESPINACA CON SALSA DE REMOLACHA	44
ENSALADA DE PAPA CON QUESO Y TOCINO	45
MAR Y SIERRA.....	46
ÑOQUIS DE ZAPALLO CON SALSA FLORENTINA	47
PAPAS AL PAICO	48
PAPAS RELLENAS Y ASADAS PARA ACOMPAÑAR POLLO Y CARNE	49
PASTEL DE PAPA CON CHAMPIÑONES Y JAMÓN.....	50
PASTEL DE PAPA CON JAMÓN Y POLLO	51
PASTEL DE PAPA RELLENA.....	52
PURÉ DE PAPA CON QUINUA	53
SOPA GRATINADA DE PAPAS Y SAMBO.....	54
TAMAL DE PAPA	55
TORTILLA DE PAPA TRICOLOR	56
YAHUARTUSHPA.....	57

Dulces y Bebidas

BUÑUELOS DE PAPA AL COULIS CALIENTE DE CEREZAS	58
CREPES DE PAPA AL AZÚCAR MORENA	59
DONAS DE PAPA	60
SOUFFLÉ DE PAPA.....	61
SUSPIROS DE PAPA.....	62
PASTEL MIL HOJAS DE YANA SHUNGO CON MERMELADA DE PIMIENTO MORRÓN	63
ATÚN ROJO EN COSTRA DE PAPAS NATIVAS CHIPS	64



Ají de queso con paico ■

INGREDIENTES

PARA 6 PORCIONES

3 libras de papa Yema de huevo

1/2 libra de queso fresco

1 cebolla blanca larga

2 yemas de huevo

3 cdas 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

PREPARACIÓN

1. Realizar un refrito con el aceite de achiote, la cebolla picada, la sal y el comino.
2. Añadir las papas enteras peladas para que tomen sabor. Verter la leche y agregar el cilantro picado. Dejar cocer hasta que se disuelvan.
3. Aparte batir las yemas de huevo con un poco de leche fría, el queso desmenuzado y las hojas de paico picadas. Añadir a la cocción anterior hasta que tome consistencia y servir. Añadir ají licuado al gusto.



■ Bolitas de papa rellenas

INGREDIENTES

PARA 20 PORCIONES

- 1 libra de papa Calvache
- 1/2 pechuga de pollo
- 1 diente de ajo machacado
- 2 cdas de crema de leche
- 1 cdta 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

PREPARACIÓN

1. Pelar las papas y cocinar en una olla con agua y sal por aproximadamente 30 minutos.
2. En otro recipiente cocinar la pechuga de pollo con sal y un diente de ajo machacado. Una vez cocida, cortar en cubitos de 1 centímetro. Salpimentar y reservar.
3. Hacer un puré con las papas, añadir la crema de leche, el achiote, la nuez moscada y rectificar la sal. Con esta preparación realizar pequeñas bolitas y rellenar con el pollo.
4. Pasar por harina, huevo y miga de pan las bolitas antes de freír.
5. Freír las bolitas de pollo en abundante aceite caliente o llevar al horno hasta que doren. Servir calientes como bocaditos acompañados con mayonesa o salsa.



Bolón de papa ■

INGREDIENTES

PARA 6 PORCIONES

- 1/2 libra de papa Leona negra
- 2 cdas de pulpa de cangrejo
- 1/4 de taza de pimiento
- 1/4 de taza de hongos secos cortados
- 2 cdas de vino tinto
- 1/4 de taza de cebolla
- 1 cdta de perejil
- 1 cda de achiote
- 1 huevo
- 3 cdas de pan molido
- 1 cdta de orégano
- 5 cdas de harina
- 2 cdas de crema de leche

PREPARACIÓN

1. Cocinar la papa pelada y formar un puré. Sazonar.
2. Aparte realizar un refrito con el achiote, la cebolla en brunoise con los pimientos, la pulpa de cangrejo y el perejil.
3. Rellenar con esta preparación la papa y dar forma de bolón.
4. Cubrir el bolón con apanadura y orégano. Freir.
5. Aparte realizar la salsa con los hongos secos con una reducción de vino tinto y un poco de crema de leche.



■ Canoa de papa

INGREDIENTES

PARA 8 PORCIONES

- 1/2 libra de papa Calvache
- 1/2 taza de carne molida
- 2 cdas de cebolla
- 2 cdas de pimienta
- 1/4 de taza de zanahoria
- 1 brócoli pequeño
- Queso mozzarella rallado al gusto

PREPARACIÓN

1. Cortar la papa por la mitad y con ayuda del saca bocados formar una canoa.
2. Cocinar esta papa y retirarla antes de que esté terminada su cocción.
3. Llevar al horno a 230° C de temperatura hasta que se dore.
4. Picar la cebolla en brunoise, pimienta en brunoise y juliana.
4. En una sartén freír la cebolla, los pimientos y la carne molida.
5. Con este rellenar las papas y nuevamente dejarlas en el horno a una temperatura de 180° C por diez minutos.

Acompañarlas con brócoli, pimienta y zanahoria.

Gratinar con queso y decorar con fideo chino frito.



Cazuela de papa ■

INGREDIENTES

PARA 2 PORCIONES

- 6 papas Chaucha roja
- 1 taza de leche
- 1 taza de requesón
- 2 cdas de perejil picado
- 1 pizca de orégano
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Pelar las papas, cocer y rebanar.
2. Mezclar el requesón con la leche.
3. Engrasar una cazuela y colocar una capa de rebanadas de papa, espolvorear con sal, pimienta y perejil.
4. Cubrir la mezcla con leche, requesón, pimienta y repetir hasta terminar con la mezcla. Espolvorear con orégano.
5. Tapar la cazuela, llevar al horno a 180° C por 15 minutos. Servir enseguida.



■ Deditos de papa con salsa pomodoro

INGREDIENTES

PARA 4 PORCIONES

- 2 libras de papa Leona negra
- 2 yemas de huevo
- 1 taza de crema de leche
- 1/2 taza de harina
- Sal al gusto
- 2 tazas de aceite para freír

Para la salsa:

- 1 cebolla perla
- 2 dientes de ajo
- 1/2 taza de vino tinto
- 1 tomate riñón
- 2 cdas de pasta de tomate
- Sal y pimienta al gusto
- Demi glace (opcional)

PREPARACIÓN

1. Lavar, pelar y cocinar las papas con sal durante 20 minutos o hasta que las papas estén muy suaves para hacer puré.
2. Escurrir toda el agua y aplastar bien hasta que no existan grumos. Añadir las yemas, mezclar e incorporar poco a poco la crema de leche hasta obtener una masa moldeable, si está muy suelta agregar harina hasta conseguir la consistencia. Reservar.
3. En la mesa limpia, espolvorear la harina sobre la masa. Extender con un grosor de un centímetro por lado aproximadamente. Cortar en cubos de 3 ó 4 centímetros. Aparte poner a calentar el aceite, enharinar los cubos por completo y freír.

Salsa:

1. Picar la cebolla y los ajos en brunoise, hacer el tomate concassé y reservar. En una sartén hacer un refrito con la cebolla y el ajo. Agregar el tomate concassé, la pasta de tomate. Cocinar por unos minutos y agregar el vino. Dejar reducir y rectificar con sal y pimienta.

Para darle un sabor más exquisito a la salsa podemos agregar demi glace.



Ensalada de papa multicolor

INGREDIENTES

PARA 3 PORCIONES

- 1/2 taza de nuez
- 3 hojas de lechuga romana troceadas
- 1 libra de papa Leona negra en gajos
- 2 brevas de higo bien maduro
- 3 rebanadas de piña hawaiana
- 1 lima
- 1/2 libra de uvillas (opcional)

Aderezo:

- 1 cdta de vinagre blanco
- 2 cdas de jugo de piña sin licuar
- Sal y pimienta blanca
- 1/2 cdta de mostaza

PREPARACIÓN

1. Cocinar las papas por 30 minutos.
2. Cortar las papas en cubos de 1 cm.
3. Pelar y cortar en rodajas la lima.
4. Mezclar todos los ingredientes del aderezo y bañar los ingredientes anteriores adornados y decorados en un plato con uvillas.



■ Enrollado de papa con jamón y espinaca con salsa de remolacha

INGREDIENTES

PARA 4 PORCIONES

- 1/2 libra de papa Calvache
- 1 cdta 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 cdta 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 cdta de azúcar
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Cocinar las papas con una cdta de sal. Cuando estén suaves, hacer puré y agregar el huevo y tres cdas de harina. Mezclar bien la masa.
2. Enharinar la mesa con una cucharada de harina, poner la masa, espolvorear el resto de la harina y extender dándole forma cuadrada de 34 cm de lado.
3. Para preparar el relleno, cocinar la espinaca con media taza de agua, escurrir todo el líquido. Picar las hojas y mezclar con el huevo, el jamón en pedazos pequeños, el queso rallado y la nuez moscada.
4. Extender el relleno sobre la masa y enrollar. Envolver el rollo en una tela blanca, asegurar con unas puntadas para que no se abra y poner en una cacerola grande con seis tazas de agua hirviendo, sal y la pimienta al gusto.
5. Cubrir con avena, freír y cortar.

Salsa:

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

Autor de la receta:

Pamela Ortiz, Adriana Coello (UTE)



Ensalada de papa con queso y tocino

INGREDIENTES

PARA 8 PORCIONES

- 1 libra de papa Chaucha roja
- 6 hojas de menta fresca
- 2 cdtas de sal
- 3 cdtas de vino tinto
- 2 cdtas de vinagre blanco
- 1 cda de mostaza
- 1/2 taza de aceite
- 1 taza de mortadela
- 1/2 libra de queso sin sal
- Pimienta y perejil al gusto

PREPARACIÓN

1. Cocinar las papas y las hojas de menta en una olla grande durante 15 a 20 minutos. Escurrir las papas y dejar enfriar. Sacar las hojas de menta y cortar en tiras.
2. En un tazón pequeño mezclar el vino tinto, el vinagre, la sal, la pimienta, el aceite y el perejil para obtener un aderezo.
3. Aparte, cortar en rodajas las papas frías y colocar los 2/3 del aderezo a las papas y revolver un poco.
4. Incorporar la mortadela, el queso en cuadritos, la mostaza y el resto del aderezo. Servir frío.



■ Mar y Sierra

INGREDIENTES

PARA 4 PORCIONES

200 g filete de tilapia

2 libras camarones gigantes

1 limón sutil

Sal y pimienta

Para el puré

400 g papas Tushpa

40 g mantequilla

100 ml crema de leche

1 ajo rostizado

20 g cebollín

Sal y pimienta

Guarnición

Papa colores

(Tushpa, Yana shungo, Puca shungo)

12 tomates cherry

12 zanahorias baby

6 vainitas francesas

1 zuquini amarillo

30 ml aceite de oliva

Sal y pimienta

Salsa

15 ml aceite achiote

30 g cebolla perla

2 g ajo

200 ml leche de coco

12 pistilos Azafrán

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Cocinar las papas con agua en un horno a 170°C por 20 min. Pelar y hacer un puré; colocar en una cacerola la mantequilla, derretir y agregar la papa, poner la crema de leche, el puré del ajo rostizado, el cebollín picado y rectificar.
2. Cocinar la zanahoria y la vainita en agua en ebullición con sal,
3. Calentar una sartén y agregar aceite de oliva, colocar los tomates y dejar que se doren, agregar los zuquinis y saltear. Agregar la zanahoria y la vainita, rectificar.
4. Calentar la parrilla, aceitarla. Marinar previamente (5 minutos) los filetes de tilapia y los camarones con jugo de limón y pimienta. Al momento de asar en la parrilla aceitar las piezas y agregar sal.
5. Colocar las piezas de forma inclinada y dejar formar marcas de parrilla, girar otra vez y dejar formar el cuadrillé. Hacer lo mismo con los camarones. Reservar.
6. Colocar 3 quenelles de puré de papa, agregar los vegetales salteados y las papas chips, colocar pescado y los langostinos.
7. Para el proceso de la salsa calentar el aceite achiote, dorar la cebolla perla en brunoise y el ajo picado hasta que se ablanden, agregar la leche de coco, dejar hervir, añadir los pistilos de azafrán y sazonar.



Ñoquis de zapallo ■ con salsa florentina

INGREDIENTES

PARA 6 PORCIONES

- 3 libras de papa Chaucha roja
- 2 libras de zapallo pelado
- 2 yemas de huevo
- 1/3 de taza de queso parmesano
- 7 cdas de harina de trigo
- Sal al gusto
- 3 cdas de mantequilla

Para la salsa:

- 3 cdas de mantequilla
- 3 cdas de harina
- 2 tazas de leche
- Sal, nuez moscada al gusto
- 1 taza de espinaca

PREPARACIÓN

1. Cocinar las papas sin pelar hasta que estén suaves. Una vez cocidas, pelar y hacer un puré.
2. Aparte cocer el zapallo troceado y convertirlo en puré sin agua o estrújelo.

Unir los dos purés con la ayuda de las yemas de huevo. Para dar consistencia, añadir la harina de trigo, la necesaria para formar la masa, y condimentar con sal. Poner esta mezcla en una manga pastelera y dejar 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 poner los ñoquis en una sartén la mantequilla. Saltear ligeramente, añadir el queso parmesano y servir con salsa florentina.

Salsa florentina:

1. Lavar la espinaca, retirar la nervadura central de la hoja y cocer por 20 segundos. A continuación licuar con leche.
2. Derretir la mantequilla a fuego bajo y añadir lentamente y mezclar la harina. Sobre esta mezcla verter la leche con la espinaca y rectificar el sabor con la sal y nuez moscada al gusto. Una vez cocida la salsa, poner en el plato de presentación un poco de salsa y los ñoquis en la mitad. Si desea añadir más queso parmesano.



■ Papas al perejil

INGREDIENTES

PARA 6 PORCIONES

- 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 píquelo 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.



Papas rellenas y asadas para acompañar pollo o carne

INGREDIENTES

PARA 4 PORCIONES

- 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 cdas de aceite de oliva
- 2 cdas de aceite balsámico
- 1 naranja
- 2 tomates
- 1 jengibre pequeño
- 1 cebolla perla
- 1 litro de aceite
- 1 huevo
- 1 atado de albahaca
- Queso crema al gusto
- 2 zanahorias
- 1/2 libra de arveja
- Pimienta y sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Lavar las papas, córtarlas por la mitad sin pelarlas. Colóquelas en una lata con el corte hacia arriba y la cáscara cubierta con papel aluminio.
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 en cubos para el relleno de verduras.
7. Preparar la mayonesa con huevo, aceite, vinagre balsámico y jengibre; mezclar con la albahaca 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.



■ Pastel de papa con champiñones y jamón

INGREDIENTES

PARA 6 PORCIONES

- 2 libras de papa Leona negra
- 1 1/2 taza de champiñones frescos
- 4 rodajas gruesas de jamón
- 10 cdas de crema de leche
- 3 huevos
- 1 cda de mantequilla
- 1/2 taza de hoja de perejil picado
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Pelar y cocinar las papas en agua con sal. Escurrir y hacer puré.
2. Picar el jamón en cubos y limpiar los champiñones, retirar los troncos, y cortar en rodajas gruesas. Reservar.
3. En una sartén, derretir la mantequilla a temperatura baja, agregar los champiñones y cocinar lentamente hasta que se evapore el agua. Salpimentar, agregar el perejil picado. Retire del fuego.
4. En un tazón poner el puré, agregue poco a poco la crema de leche hasta obtener una masa homogénea. Añadir las yemas de huevo, mezclar muy bien la masa. Agregar los champiñones y el jamón. Mezclar bien todos los ingredientes.
5. Batir las claras a punto de nieve. Incorporar en forma envolvente a la mezcla anterior.
6. Poner la preparación en un molde para soufflé. Sumerjir 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.



Pastel de papa con pollo y jamón

INGREDIENTES

PARA 20 PORCIONES

- 1 libra de papa Uvilla
- 3 cdas 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 cda de perejil
- 1/2 cdta de sal

PREPARACIÓN

1. Colocar en una olla 4 tazas de caldo de pollo y cocinar las papas por 7 minutos hasta que se ablanden. Retirar del agua, escurrir y triturar.
2. Agregar el queso rallado, dos cdas de crema de leche, la mantequilla, los huevos batidos y la sal. Batir todo hasta obtener un puré cremoso.
3. Engrasar un molde y verter la mitad del puré. Esparcir una capa de cuadritos de queso y colocar el resto de la crema de leche, mezclar el pollo desmenuzado y con el jamón picado. Cubrir con la mitad del puré restante. Llevar el molde al horno precalentado a 180° C hasta que se dore.
4. Servir adornado con el perejil.



■ Pastel de papa rellena

INGREDIENTES

PARA 6 PORCIONES

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

PREPARACIÓN

1. Cocinar 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.



Puré de papa con quinua ■

INGREDIENTES

PARA 10 PORCIONES

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

PREPARACIÓN

1. Poner a cocinar la quinua y escurrir.
2. Cocinar la papa para el puré.
3. Mezclar 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 dejar reposar en el frío por 10 min. para que se compacte.
6. Bañar con huevo y espolvorear quinua sobre los enrollados, luego dorarlos en aceite.
7. Cortar los enrollados y combinar con los que no fueron dorados.



■ Sopa gratinada de papas y sambo

INGREDIENTES

PARA 6 PORCIONES

- 1 libra de papa Uvilla
 - 1 1/2 taza de sambo tierno
 - 1 taza de choclos desgranados
 - 2 cdas 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 cdta de cilantro
 - 1 cdta de achiote
 - 2 tazas de leche
 - 1 1/2 litro de agua
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Lavar y pelar las papas. Cortar en cubos medianos y dejar en agua mientras tanto. Cocinar los choclos y cernir. Picar el sambo y cocinar en el agua hasta que se deshaga.
2. Calentar una olla a fuego medio, derretir la manteca y el achiote. Freír la cebolla finamente picada hasta que se marchite.
3. Escurrir las papas, poner en la olla del refrito y dorar por 8 minutos, revolver constantemente para que no se quemem.
4. Añadir el sambo bien cocido, los choclos, el agua y la sal. Dejar hervir hasta que las papas estén ligeramente suaves, añadir la leche y el queso fresco. Continuar la cocción hasta que parte de las papas estén cremosas, sacar la olla del fuego y añadir el cilantro picado.
5. Poner la sopa en una cazuela, rallar sobre ella el queso mozzarella, meter al horno a 180° C hasta que el queso se dore. Servir inmediatamente.



Tamal de papa ■

INGREDIENTES

PARA 4 PORCIONES

2 libras de papa Chaucha roja
1/2 taza de mantequilla sin sal
1/4 de queso fresco
2 cdas de polvo de hornear
1 huevo
1 cda de harina
1 cebolla blanca
4 hojas de achira
Sal al gusto.

Relleno:

1/4 de libra de carne de chancho
1/4 de libra de carne de pollo
1 cebolla perla
1 cebolla blanca
2 dientes de ajo
1 cebolla paiteña
1 pimiento rojo
2 huevos duros
Mantequilla
Aceite, maní, perejil, sal, pimienta, pasas al gusto

PREPARACIÓN

MASA

1. Pelar y cocinar las papas con la cebolla blanca, 4 cdtas de mantequilla y sal, hasta que estén suaves.
2. Escurrir, moler las papas y agregar el resto de mantequilla, la harina, un huevo, el queso rallado y el polvo de hornear. Amasar bien y dejar reposar.

RELLENO

1. Hacer el refrito de chancho poniendo en una sartén el aceite, la cebolla paiteña, la cebolla blanca, el ajo, la sal, la pimienta y un poco de agua. Deje cocinar hasta que se doren, separar y dejar enfriar.
2. Hacer el refrito del pollo cocinar en agua con cebolla perla, sal y ajo. Cuando ya esté cocinado saque el pollo, desmenúcelo y reserve el fondo. Poner en una sartén aceite, mantequilla, la cebolla blanca, la cebolla perla finamente picadas y ajo. Cuando ya esté cocidas poner el maní mezclado con un poco del fondo de pollo. Dejar que se reduzca y dejar enfriar.
3. Poner en el centro de las hojas de achira dos cucharadas de la masa, y en el centro hacer un hoyo y poner un poco de cada refrito, un huevo y decorar con las pasas, el pimiento en julianas y una ramita de perejil.
4. Cerrar las hojas de achira con las puntas hacia abajo y cocinar en la olla tamalera sin poner uno encima del otro por unos 15 a 20 minutos.



■ Tortilla de papa tricolor

INGREDIENTES

PARA 6 PORCIONES

3 libras de papa Leona negra

1 libra de zanahoria amarilla

1 taza de hojas de espinaca

2 yemas de huevo

1 taza de leche

3 cdas de queso maduro

Sal al gusto

Cortapastas de 4 cm de altura y 8 cm de diámetro.

Aceite

PREPARACIÓN

1. Cocinar las papas con cáscara, pelar y hacer un puré. Añadir a éste las yemas de huevo y la sal.
2. Pelar y cocinar la zanahoria y hacer un puré. Cocinar la espinaca y licuar con leche.
3. Dividir el puré de papa en tres partes. La primera mezcla con el puré de zanahoria. La segunda parte con la espinaca, la tercera parte con el queso.
4. Untar el anillo internamente con aceite y colocar éste sobre el plato de presentación. A continuación colocar 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 diferentes carnes y pescados o entrada con una ensalada fresca.

Si desea, poner en un molde grande y porcionar.



Yahuartushpa ■

INGREDIENTES

½ kg de papa Tushpa
18 g de chorizo de sangre
30 ml de aceite
1,8 g de mantequilla
2 cebollas coloradas
2 pimientos rojos y verdes
1 tomate
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. Cocinar la morcilla de sangre de cerdo en agua hirviendo, una vez cocida retirar la envoltura y desmenuzar.
2. En una olla, hacer el refrito con aceite, pimienta, cebolla, ajo, pimientos, laurel y tomillo. Añadir la leche, crema de leche, papa tuspha, la morcilla de sangre desmenuzada.
4. Cocinar la preparación por unos 30 minutos.

Para decorar incorpore el perejil aguacate, tomate y hoja de lechuga.



■ Buñuelos de papa al coulis caliente de cerezas

INGREDIENTES

PARA 6 PORCIONES

- 1 1/2 libra de papa Dolores
- 5 cdas de mantequilla
- 4 cdas de azúcar en polvo
- 6 huevos
- 1/4 de cáscara de limón
- 1 pizca de sal
- Aceite para freír
- 4 a 5 cdas de azúcar vainillada

Coulis de cerezas

SALSA

- 2 libras de cerezas
- 1/4 de litro de agua
- 6 cdas de azúcar en polvo

PREPARACIÓN

SALSA

1. Lavar las cerezas y poner en una cacerola con agua y azúcar. Dejar hervir a fuego lento de 20 a 25 minutos. Licuar para obtener una salsa líquida. Poner la salsa

nuevamente en la cacerola para calentar el coulis cuando los buñuelos estén listos para servir.

BUÑUELOS

1. Pelar las papas y cocinar en agua. Hacer un puré cuidando de que no queden grumos y poner en un tazón, cuando todavía este caliente agregar el azúcar en polvo, la mantequilla, la pizca de sal, y la ralladura fina de la cáscara del limón. Mezclar muy bien todo y agregar uno a uno 4 huevos enteros y las 2 yemas. Guardar las claras en un tazón.
2. Cuando la pasta esté consistente y untosa, agregar delicadamente las claras batidas a punto de nieve.
3. Calentar el aceite a temperatura mediana y con una cuchara ir colocando la pasta en forma de pequeñas bolas. Dejar freír de 5 a 6 minutos hasta que estén doradas.
4. Sacar los buñuelos sobre papel absorbente, luego colocar en una capa de azúcar vainillada y mantener en el horno a 120° C hasta que haya terminado la preparación.

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



Crepes de papa al azúcar morena

INGREDIENTES

PARA 6 PORCIONES

- 1 libra de papa Coneja blanca
- 1/2 taza de leche
- 3 cdas de harina blanca
- 4 huevos
- 1/2 taza de crema de leche
- 1 cda de mantequilla por crepe
- Azúcar morena al gusto
- Canela en polvo (opcional)
- 1 litro de helado (opcional)
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Limpiar, pelar y cocinar las papas en agua. Cuando estén suaves, colar y hacer un puré muy fino. (Puede hacerlo con la ayuda de una batidora).
2. Mezclar en un tazón la leche y el puré. Dejar enfriar.
3. Mecer bien el puré, ir agregando 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 poner una cucharadita de mantequilla hasta que se derrita muy bien y con una cuchara sopera verter la masa. Dorar de un lado, dar la vuelta y dejar por un minuto.
5. Espolvorear el azúcar morena y servir las crepes bien calientes acompañadas de helado. Se puede remplazar el azúcar por una salsa de duraznos o cualquier fruta de estación.



■ Donas de papa

INGREDIENTES

PARA 6 PORCIONES

3 papas Leona negra
1 cda de ralladura de naranja
4 tazas de harina integral
1 taza de azúcar
2 huevos
1 cdta de polvo de hornear
200 g de margarina
Zumo de 1 naranja
Aceite para freír

Decoración:

Canela
Grageas
Coco rallado
Chocolate derretido al gusto

PREPARACIÓN

1. Cocer las papas, pelar y prensar.
2. Rallar la cáscara de la naranja y luego exprimir para obtener el jugo.
3. Batir el azúcar, la margarina y los huevos hasta que se esponje.
4. Agregar la harina, el polvo de hornear, el jugo, la ralladura de la naranja y la papa prensada y mezclar hasta obtener una masa suave.
5. Enharinar una superficie y extender 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. Freír 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.

Autor de la receta:

Stefanny Reinoso, Juan Carlos Navas (UTE)



Soufflé de papa ■

INGREDIENTES

PARA 4 PORCIONES

- 1 libra de papa Uvilla
- 2 huevos
- 1 yema de huevo
- 3/4 taza de azúcar
- 4 cdas de polvo de hornear
- 1 taza de leche
- 1/2 taza de mantequilla

PREPARACIÓN

1. Pelar y cocinar las papas sin sal hasta que estén bien cocidas y majar sin que queden grumos.
2. Batir la mantequilla, el azúcar, las yemas de huevo hasta que el azúcar se disuelva y se obtenga una mezcla cremosa. Reservar las claras.
3. A esta preparación agregar el majado de papa, el polvo de hornear y la leche e incorporar las claras a punto de nieve en forma envolvente y batir por 3 minutos.
4. Agregar la preparación a un molde engrasado y enharinado, coloque en el horno a 190°C por 30 minutos.

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



■ Suspiros de papa

INGREDIENTES

PARA 30 PORCIONES

- 1 libra de papa Uvilla
- 1/2 taza de leche
- 5 cdas de azúcar
- 1/2 huevo
- 2 cdtas de polvo de hornear

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 mil hojas de Yana shungo con mermelada de pimiento morrón

INGREDIENTES PARA 6 PORCIONES

EL PASTEL

- 1 kg de papa Yana shungo
- 400 ml de crema de leche
- 100 g de queso parmesano rallado
- 150 g de queso mozzarella rallado
- 10 ramas de cebollín picado
- Sal, pimienta y nuez moscada al gusto

MERMELADA DE PIMIENTO MORRÓN

- 300 g de pimiento morrón
- 200 g de azúcar
- 100 g de vinagre blanco de frutas

PREPARACIÓN PASTEL

1. Lavar muy cuidadosamente las papas y cortarlas en chips o tajadas muy finas sin pelarlas. Blanquear las papas ya cortadas.
2. Batir ligeramente la crema de leche con la sal, la pimienta, la nuez moscada y el cebollín.
3. Untar un molde refractario con mantequilla y colocar una capa de papas, esparcir con mozzarella y el parmesano rallados,

continuar el proceso hasta terminar con los ingredientes.

4. Bañar con la crema sazonada toda la preparación y cubrir la base con parmesano.

PREPARACIÓN MERMELADA DE PIMIENTO MORRÓN

5. Llevar al horno a 180°C. hasta que se gratine. Dividir el pastel en 6 porciones.
6. Lavar, limpiar de venas y picar finamente el pimiento, licuarlo con muy poco agua hasta obtener una pasta, reservar.
7. Quemar el azúcar en una olla de fondo grueso, cuando esté a punto de caramelo agregar el vinagre y reducir la mezcla a la mitad.
8. Agregar el pimiento licuado a la mezcla de vinagre y azúcar, calentar a fuego medio sin dejar de remover durante 30 minutos. Dejar reposar y refrigerar.
9. Sobre cada pedazo del pastel colocar una cda de la mermelada de pimiento.

SUGERENCIA: Puede ser servido en desayunos, como un tentempié, o, como guarnición de carnes, pescados o mariscos.



■ Atún rojo en costra de hojuelas de papas nativas chips

INGREDIENTES

PARA 6 PORCIONES

- 1200 g de lomo de atún rojo
- 150 g de hojuelas de papas nativas Yana shungo y Puca shungo
- 3 cdas salsa de soya
- 6 cdas vino blanco seco
- 1 cdta ajo picado
- 1 cdta jengibre rallado
- 2 huevos batidos
- 1 cda de mantequilla bien fría
- 1 cdta de semillas de ajonjolí tostado

PREPARACIÓN DEL PASTEL

1. Hacer seis porciones de atún rojo de 200 g cada uno.
2. Mezclar la salsa de soya, el vino blanco seco, el ajo y el jengibre. Dejar macerar los trozos de atún en este adobo durante 30 minutos.

3. Pasado este tiempo retirar el atún del adobo y pasarlo primero por el huevo batido y luego por las hojuelas de papas nativas para que se forme una costra exterior de colores rojo y morado.
4. Calentar una sartén con un poco de aceite y dorar levemente los pedazos de atún durante 30 segundos por cada lado para obtener un centro rojo y jugoso.
5. Para la salsa del pescado, llevar a ebullición el adobo con el que se sazonó al pescado y una vez que hierva echar la mantequilla bien fría, batir hasta que la mezcla espese.
6. Servir el atún rojo bañado de la salsa de reducción y acompañado con puré de papas y vegetales frescos como espárragos y tomate.
7. Esparcir por todo el plato las semillas de ajonjolí tostado.

SUGERENCIA: Para disfrutar del sabor y textura característico del atún rojo es necesario cocer levemente hasta que el centro se mantenga jugoso y de color rojo.



Papa: de pan del pobre a comida gourmet

Auténtica maravilla para paladares exigentes, la cocina de los Andes centrales de Perú, es una de las más variadas, exquisitas y contundentes del país. Con platos insuperables de gran calidad nutricional y supremo sabor, un delicioso chupe verde, una exquisita papa a la huancaína, una fragante pachamanca o un humilde chuño pasi con queso derretido pueden convertir una sencilla comida familiar en una experiencia sublime.

La gastronomía peruana es una de las más reconocidas del mundo. Se caracteriza por su variedad, fruto de la gran diversidad cultural de la que goza el Perú, que ha hecho que su cocina se convierta en un crisol de influencias de las costumbres culinarias de pueblos de distintas latitudes. El resultado es una fusión de sabores, materias primas, técnicas y usos propios de la tradición culinaria pre inca e inca, con los provenientes de la cocina española, de fuerte influencia morisca, y la africana, chino-cantonesa, japonesa e italiana.

Pero la genuina cocina peruana procede de las regiones del interior del país. Las cocinas regionales son la base del patrimonio cultural culinario del Perú. Están asentadas en los productos de la tierra, productos nativos como la papa, el maíz, la quinua o el ají, que singularizan nuestra cocina y que se preparan con métodos, técnicas y utensilios tradicionales que también tiene que ver con la Madre Tierra, como las ollas de barro, las cocinas de leña y los cucharones de palo. Transmitida de generación en generación al calor de la lumbre y los fogones, la singular alquimia de las cocinas regionales ha contribuido a preservar las costumbres alimenticias de los horizontes culturales prehispánicos y, en la generación actual, ha dado lugar al surgimiento de la llamada cocina novoandina, un nuevo estilo culinario que rescata y revaloriza los productos nativos y los recrea en deliciosas y sofisticadas preparaciones.

Sumamente apreciada por los gourmets por su original e innovadora personalidad, la cocina novoandina ha producido un auge de la gastronomía peruana a nivel internacional y las escuelas de chefs han prosperado en todo el país, estableciendo sus principales centros de difusión y experimentación en Lima y en tres regiones claves de la geografía andina para el turismo gastronómico: Cusco, Ancash y Huancayo.

El florecimiento de la gastronomía peruana se ha debido además al renovado interés por los productos que los pueblos precolombinos cultos domesticaron, cultivaron y atesoraron, y que en el devenir histórico han demostrado ser verdaderas joyas alimenticias y gastronómicas.

Entre estos productos, la papa, es sin lugar a dudas el tesoro más grande que el Perú ha aportado al mundo para su nutrición y disfrute. Parte esencial de la cultura agrícola y la cosmovisión andinas, la papa tiene múltiples dimensiones funcionales y espirituales.



■ ÍNDICE

PERÚ INIA

Entradas y platos fuertes

AJIACO DE CHUÑO.....	65
BOCADITOS DE PAPA BEBE CON QUESO	66
CAUSA DE POLLO.....	67
CAUSA DE TRUCHA	68
CAUSA DE PAPA TRICOLOR	69
CUY COLORADO CON CHUÑO	70
CHUÑO PASI	71
LOMO SALTADO	72
PACHAMANCA A LA OLLA	73
PAPA A LA HUANCAINA	74
PAPA A LA OCOPA	75
PASTEL DE PAPA Y CARNE.....	76
PAPA RELLENA.....	77
PASTEL SERRANO	78
YACU CHUPE	79

Postres y bebidas

COPA PASIÓN ANDINA.....	80
DULCE DE CHUÑO-PAPA	81
FLAN DE PAPA	82
MAZAMORRA DE PAPA CON LECHE	83
MAZAMORRA DE PAPA NATIVA.....	84
MOUSSE DE PAPA	85
MIEL DE CAMOTILLO	86





Ajiaco de chuño

INGREDIENTES

- 1 kg de chuño papa Chiri – YurajShiri
- 1 cda de ajos molido
- 2 huevos
- 200 g de quesillo
- Sal y aceite al gusto
- Perejil

PREPARACIÓN

1. Remojar el chuño, pelar y picar en cuadraditos.
2. Preparar el aderezo con el aceite, ajo y sal gusto.
3. Agregar el chuño picado en pedacitos, incorporando 3 tazas de agua.
4. Dejar cocinar para luego adicionar el queso y huevos previamente sancochados, ambos estrujados. Servir con arroz y perejil picado.



■ Bocaditos de papa bebe con queso

INGREDIENTES

1 kg papa Peruanita bebe
1 queso
Sal
Mondadientes

PREPARACIÓN

1. Sancoche las papas con sal.
2. Corte el queso en forma cuadrada.
3. Una vez pelada las papas, coloque con el mondadientes el queso.



Causa de Pollo ■

INGREDIENTES

- 2 kg de papas amarillas:
Huayro macho, Yuraccman, Camotillo
- 4 ajíes amarillos
- ½ kg de zanahoria
- ½ kg de arveja
- Sal, pimienta
- Perejil
- ½ taza de mayonesa
- 100 g aceitunas de botija
- 1 lechuga
- ½ kg de carne de pollo
- Limón

PREPARACIÓN

1. Cocinar las papas, pele y pase por un prensa papas, hasta formar una masa. Luego agregar la pasta de ají amarillo, limón, sal y pimienta al gusto.
2. Blanquear las verduras (zanahoria y arvejas), dejar enfriar. Sancochar el pollo, luego desmenuzar en hilachas. Mezclar todos los ingredientes con la mayonesa, sal y pimienta al gusto.
3. En un molde colocar una capa de masa, luego el aderezo y encima otra capa de masa. Retirar del molde y servir decorado con el perejil, aceitunas y la mayonesa.



■ Causa de Trucha

INGREDIENTES

- 1 ½ kg de papas amarillas:
Camotillo verdadero, Muruhuyaro
- 4 ajíes amarillos
- ½ kg de zanahoria
- ½ kg de arveja
- Sal, pimienta
- Perejil
- Mayonesa
- 100 g de aceitunas
- Arroz
- Lechuga
- ½ kg de trucha

PREPARACIÓN

1. Cocinar las papas, pele y pase por un prensa papas, hasta formar una masa. Luego agregar la pasta de ají amarillo, limón, sal y pimienta al gusto.
2. Blanquear las verduras (zanahoria y arvejas), dejar enfriar. Sancochar la trucha, luego desmenuzar en hilachas. Mezclar todos los ingredientes con la mayonesa, sal y pimienta al gusto.
3. En un molde colocar una capa de masa, luego el aderezo y encima otra capa de masa. Retirar del molde y servir decorado con el perejil, aceituna y la mayonesa.



Causa de papa tricolor ■

INGREDIENTES

2 papas de cada variedad de papa Cacho de toro, Amarilla del centro y Huayro macho

Aceite

½ de limón

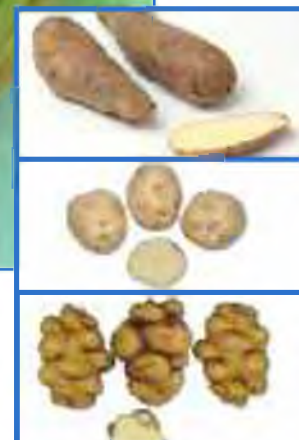
Sal

Caldo de cuy

250 g hígado de cuy picado y frito

PREPARACIÓN

1. Sancochar, pelar y estrujar por separado las tres variedades de papa, hasta hacer una masa.
2. Incorporar a cada una de las masas, caldo del cuy, aceite, sal y pimienta al gusto. Mezclar toda la masa.
3. Luego colocar en un recipiente una capa de cada una de las masas, después añada el hígado de cuy y nuevamente incorporar otra capa de las masas.



■ Cuy colorado con chuño

INGREDIENTES

1 kg de papa Piña blanca
50 g de Chuño, variedades: Yurajshiri y Ccanchillo
50 g de ají panca
Cuy
Aceite
Ajo
Cebolla
Arroz
Lechuga

PREPARACIÓN

1. Sancochar la carne de cuy.
2. En una olla hacer el aderezo con el aceite, el ají, ajo, cebolla, una vez cocinado, añada el caldo de cuy.
3. El aderezo mezclar con chuno molido y sal al gusto.
4. Incorporar la papa previamente cocinada y pelada. Servir con quinua o arroz y lechuga.



Chuño Pasi ■

INGREDIENTES

- 1 kg de papas Amarilla, Uchun chaqui, Tucupa Nahui y Shiri
- 3 dientes de ajo y 1 pizca de comino
- 1 cebolla
- 1/2 cdta de orégano
- 1 huevo cocido
- 150 g de queso
- Sal
- Aceite

PREPARACIÓN

1. Remojar el chuño.
2. Pelar y picar.
3. En una olla preparar el aderezo con el aceite, la cebolla, ajo y comino.
4. Cuando el aderezo esté listo, agregar el chuño con una taza de agua, hacer hervir hasta que el chuño esté cocido y luego incorporar el huevo y queso, previamente picados. Para servir espolvorear el orégano.



■ Lomo saltado

INGREDIENTES

5 papas amarillas
1 cda de ajos molidos
½ kg de lomo cortado en trozos
2 cdas de pisco
2 cebollas cortadas en plumas
3 tomates en gajos
2 ajíes amarillos en juliana
3 cdas de sillao
1 chorrito de vinagre
Culantro picado
Aceite vegetal, sal, pimienta y comino

PREPARACIÓN

1. Pelar las papas y cortarlas en bastones, remojarlas en agua fría por 20 minutos, escurrirlas y secarlas muy bien.
2. Freírlas de a poco en abundante aceite caliente hasta que estén cocidas pero no doradas. Ponerlas sobre papel absorbente, enfriarlas y reservar.
3. Saltear al fuego alto los ajos y añadir carne. Sazonar con sal, pimienta y comino. Agregar pisco y flamear.
4. Retirar la carne de la sartén y mantenerlas caliente. Agregar las cebollas, el tomate y el ají, saltear por unos segundos y agregar el sillao, el vinagre, sal, pimienta y comino, integrar por unos segundos y espolvorear con culantro picado. Acompañar con papas fritas y servir.



Pachamanca a la olla ■

INGREDIENTES

4 presas de pollo
½ kg de pierna de cerdo desmenuzada
2 dientes de ajo
5 cdas de ají panca
1 cda de huacatay picado
½ taza de chicha de jora
Aceite, sal, pimienta, comino al gusto
2 choclos
2 camotes
8 papas Muru huayro, Puka huayro, Peruanita y Amarilla
1 kg de habas
Hierba aromática como huacatay, perejil chincho, culantro, muña, etc.
Agua

PREPARACIÓN

1. Macerar la carne de pollo trozado con el ajo, el huacatay molido sal y comino con pimienta.
2. Macerar la carne de cerdo trozado con el ajo, ají colorado molido, sal y comino con pimienta y la chicha de jora.
3. En una olla colocar aceite, luego las carnes maceradas, taparlas con pancas de choclo y encima colocar los choclos, las papas, los camotes y las habas, todos enteros y sin pelar. Cubrir con las hierbas aromáticas y tapar completamente con pancas de choclo. Evitar la fuga de vapor.



■ Papa a la huancaína

INGREDIENTES

7 papas amarillas
5 ajíes amarillos
¼ cebolla
1 diente de ajo
200 g de queso
½ taza de leche evaporada
1 cda de aceite vegetal
Lechuga

PREPARACIÓN

1. Limpiar los ajíes amarillos. Extraer las venas y las semillas.
2. Dorar la cebolla, con el diente de ajo y los ajíes hasta que la cebolla este suave. Licuar conjuntamente el queso, la leche, el ají lavado y el aceite.
3. Servir las papas rebanadas, cubrirlas con la salsa y acompañar con huevo pasado, aceituna de botija y lechuga.



Papa a la Ocopa ■

INGREDIENTES

- 1 kg de papas amarillas
- 4 ajíes mirasol
- 2 ajíes amarillos limpios
- ¼ cebolla
- 2 diente de ajo
- 150 g de queso
- Hojas de huacatay
- ½ taza de maní tostado
- ¼ de taza de galletas animalito
- 1 cda de aceite
- 1/3 taza de leche evaporada
- Lechuga

PREPARACIÓN

1. Limpiar los ajíes mirasol, quitarles las venas y las semillas y remojarlas en agua caliente hasta que estén suaves.
2. Dorar el ají amarillo limpio, cebolla y el ajo hasta que estén suaves.
3. Licuar los ajíes, ajo, cebolla con el queso fresco, hojas de huacatay al gusto, el maní tostado, un chorrito de aceite, leche evaporada, las galletas y agua suficiente como para formar una crema, incorporar sal al gusto.
4. Servir decorado de huevo, lechuga, aceituna y rodajas de tomate.



■ Pastel de papa y carne

INGREDIENTES

- 1 kg de papas Lima lunturh sancochadas
- ½ kg de carne molida
- ¼ de coliflor sancochado en trozos
- 1 taza leche evaporada
- Aceite
- 1 cebolla blanca picada
- 2 yemas de huevo
- 100 g de mantequilla
- 100 g de jamón en tiras

Salsa blanca:

- ½ cda de nuez moscada
- ½ cda de pimienta
- ½ cda de sal
- 300 ml de crema de leche

PREPARACIÓN

1. Lavar, sancochar y pelar las papas, para hacer un puré conjuntamente con la mantequilla, leche y sal al gusto.
2. Saltear la carne en mantequilla, añade los ingredientes de la salsa blanca hasta espesar.
3. En una fuente engrasada colocar los ingredientes de la salsa blanca, luego incorporar una capa del puré de papas, encima la carne y nuevamente otra capa del puré. Añadir coliflor, salsa blanca y jamón. Cubrir con el puré.
4. Bañar el pastel con las yemas batidas, llevar al horno a 375° (15 o 20 min.)



Papa rellena ■

INGREDIENTES

- ½ kg de papa Amarilla
- ½ kg de papa Huamantanga
- ½ kg de papa Puka duraznillo
- ½ kg de papa Puka tarmeña
- 1 huevo y 3 huevos duros
- 300 g de carne molida o picada
- 1 cebolla
- 1 cda de ajos molidos
- 2 cdas de ají panca molido
- 1 ají amarillo
- 1/3 de tazas de pasas
- 5 aceitunas botija
- ½ taza de caldo
- Harina y aceite para freír
- Perejil, sal, pimienta y comino

PREPARACIÓN

1. Sancochar las papas, pelarlas y pasarlas por una prensa papas. Agregarles 1 huevo y sazonar con sal y pimienta. Amasarlas para que los ingredientes se mezclen bien.
2. Saltear la carne en la sartén con aceite a fuego fuerte, sazonar con sal, pimienta y comino. Añadir los ajos y la cebolla. Cuando empiecen a dorar, añadir el ají panca molido y las pasas. Dejar cocer con un poco de agua por un par de minutos y sazonar. El relleno debe quedar jugoso.
3. Para armar las papas rellenas, debe tener las manos enharinadas. Aplanar una porción de masa en la palma y poner en el centro un poco de relleno, la aceituna y huevo en trocitos, doblar y cerrar bien dándole una forma ovalada. Repetir con el resto de la masa y el relleno. Pasar las papas por harina y freírlas en abundante aceite caliente.
4. Servir acompañado de una ensalada criolla con berros.



■ Pastel Serrano

INGREDIENTES

- 1 kg de papa Amarilla del centro
- 100 g de ají amarillo
- 3 limones
- Sal pimienta al gusto
- ¼ de pollo
- 2 tallos de apio

PREPARACIÓN

1. Preparar una causa.
2. En un molde colocar una capa de causa y una capa de queso rallado fresco, cubrir con otra capa de causa, luego una capa de relleno de pollo sancochado con mayonesa apio picado, sal, pimienta al gusto. Cubrir con una capa de causa y decorar con mayonesa, arveja y zanahoria.



Yacu chupe ■

INGREDIENTES

- ½ cebolla picada
- 1 diente de ajo molido
- 6 tazas de caldo de verdura
- 6 papas Huagalina, Walash papa, Sari
- 1 cda de huacatay picado
- ½ cda de paico picado
- ½ cda de hierba buena picada
- 1 cda de culantro picado
- 200 g de queso fresco desmenuzado
- 2 huevos
- 1 rocoto en rebanadas
- Aceite, sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Preparar un aderezo con poquito aceite, la cebolla y el ajo. Cuando la cebolla este suave agregar el caldo y las papas peladas y cortadas en tiras.
2. Licuar las hierbas con una rodaja de rocoto y añadir al caldo.
3. Cuando las papas estén cocidas incorporar el queso y huevo batido.
4. Servir y acompañar de huevo duro.



■ Copa Pasión Andina

INGREDIENTES

- 100 g de coco rallado
- 1 kg de papa Amarilla, Yuracc camotillo
- ¼ kg de azúcar
- 2 yemas de huevo
- 1 taza de agua

PREPARACIÓN

1. Hacer el puré de papas nativas.
2. En otro recipiente poner el azúcar hasta que esté en punto almíbar agregar el puré el coco rallado.
3. Mover hasta que tome punto viendo el fondo de la olla.
4. Sacar del fuego y agregar las yemas batidas en una dulcera.
5. Decorar con coco rallado y gajos de canela.



Dulce de Chuño-papa ■

INGREDIENTES

1 kg chuño Yana toro, Yuracjshiri
½ kg azúcar
Canela, clavo de olor
3 l de agua

PREPARACIÓN

1. Remojar el chuño de 2 a 3 horas.
2. En una olla hacer hervir agua, incorporar el chuno pelado, la canela, el clavo de olor, azúcar y dejar cocinar.
3. En otro recipiente quemar azúcar hasta que tome color caramelo.
4. Mezclar el azúcar quemado con el chuño cocido.
5. Servir espolvoreando con canela molida.



■ Flan de papa

INGREDIENTES

- ½ kg de papa de Talmish y Yanatarma
- 1 tarro de leche evaporada
- 2 huevos
- Leche condensada
- 50 g de gelatina neutra
- ½ kg de azúcar

PREPARACIÓN

1. Cocinar, pelar y prensar la papa, hasta hacer un puré.
2. Disolver el puré de la papa en la mitad de la leche.
3. En otra olla verter la gelatina neutra, azúcar, leche condensada, el huevo y la otra mitad de la leche evaporada. Mezclar con el puré de papa y cocer en un baño maría.



Mazamorra de papa con leche

INGREDIENTES

500 g de papas Yanahuayro
1 lata de leche evaporada
1 lata de leche condensada
Canela y clavo
Anís
Esencia de vainilla
1 kg de pasas
½ kg de azúcar

PREPARACIÓN

1. Cocinar, pelar y prensar la papa.
2. En una olla hacer hervir el agua con anís, canela y clavo y azúcar al gusto. Luego agregar la papa prensada y mover hasta lograr una masa homogénea.
3. Después de haber hervido 15 minutos, añadir la leche evaporada, condensada y la esencia de vainilla, moviendo constantemente.
4. En otro recipiente derretir la mantequilla con azúcar y pasas.
5. Servir acompañado de coco rallado y las pasas.



■ Mazamorra de papa nativa

INGREDIENTES

¼ kg de azúcar
½ kg de harina de papa
Canela
Clavo de olor
Chancaca

PREPARACIÓN

1. Quemar el azúcar, añadir, chancaca, azúcar, clavo y canela.
2. Disolver la harina de la papa en agua fría e incorporar a la olla con el azúcar quemada.
3. Hervir durante 15 minutos, servir espolvoreando con canela molida.



Miel de camotillo ■

INGREDIENTES

1 kg de papa Yuracc camotillo
250 ml de leche evaporada
¼ kg de azúcar
2 yemas de huevo
1 cda de vainilla
1 copita de anisado dulce
Canela molida

PREPARACIÓN

1. Cocinar, pelar y prensar la papa, hasta hacer un puré.
2. En una olla incorporar el puré, añadir, el azúcar, leche y poner a fuego lento, mover constantemente hasta que tome punto.
3. Retirar del fuego y agregar las yemas uno por uno sin dejar de mover, luego la vainilla y finalmente el anisado.
4. Servir y espolvorear con canela molida.



■ Mousse de papa

INGREDIENTES

½ kg de papa Huayro
100 g de leche condensada
200 g de crema de leche
1 taza de azúcar
Canela y clavo de olor
100 g de colapez

PREPARACIÓN

1. Cocinar, pelar y prensar la papa hasta hacer puré.
2. En una olla incorporar el puré, la canela, el clavo de olor, la crema de leche y la leche condensada y azúcar al gusto.
3. En un recipiente disolver el colapez con agua tibia e incorporar al puré.
4. Incorporar en moldes para llevarlo a la refrigeradora.
5. Decorar con fresas y chocolate.



¿Qué es la papa nativa?

Es un alimento milenario. Cultivada desde hace más de 8 mil años por nuestros ancestros, con más de 3500 variedades, sirvió como base para el desarrollo económico y social de las culturas prehispánicas.

Es sana. Una papa promedio contiene casi todas las vitaminas y minerales necesarios para satisfacer los requerimientos diarios de un adulto. Además, casi todas las variedades nativas son cultivadas con abonos orgánicos, sin el uso de fertilizantes químicos y pesticidas.

Es nuestra. El reconocimiento internacional logrado por las variedades nativas es el resultado del arduo trabajo de conservación realizado por familias campesinas comprometidas con preservar nuestra biodiversidad e identidad cultural.

Es deliciosa. Las más de 3 500 variedades significan 3 500 sabores, 3 500 texturas, 3 500 colores y 3 500 olores distintos. Esta diversidad permite que sean ingredientes muy dinámicos en la cocina nacional.



ÍNDICE

PERÚ ITDG

Entradas y platos fuertes

AJIACO DE ÑOQUIS DE PAPA	91
ALBÓNDIGAS DE PAPAS AL ESTILO ORIENTAL.....	92
APIO RELLENO CON MOUSE DE PAPA	93
BROCHETA DE PAPA	94
CANELONES DE PAPA.....	95
CHAMPIÑONES GRATINADOS RELLENOS DE PAPAS.....	96
CREMA DE PAPA AL PISCO	97
ENROLLADOS DE PAPAS CON JAMON INGLÉS Y ESPINACA CROCANTES.....	98
ENSALADA DE PAPAS AL CURRY	99
ENSALADA TIBIA DE PAPA CON GUARNICIÓN DE YACÓN EN SALSA DE YOGUR Y MUÑA	100
GUISO DE PAPAS CON MANÍ	101
HUEVOS DE CODORNIZ ALBARDADOS CON PAPAS.....	102
LASAÑA DE PAPA	103
LOMO AL HORNO EN TAJAS EN SALSA CALIENTE DE PAPA PUKA LOMO	104
MEDALLONES DE PAPAS EN SALSA DE TOMILLO CON ARROZ A LA JARDINERA	105
MINICANELONES DE PAPA	106
MOUSSE DE PAPAS CON CAMARONES	107
ÑOQUIS ROJOS EN SALSA HUACATAY CON LLULLUCHA.....	108
PAPAS NATIVAS CON MIXTURA DE MARISCOS AL TOCINO Y CREMA DE ROCOTO AL HUACATAY	109
PURÉ DE PAPAS CON BERENJENAS EN REDUCCIÓN DE SILLAO	110
QUICHE DE PAPAS	111
RAVIOLES DE PAPAS A LA PROVENZAL	112
SALAME DE PAPA.....	113
SOPÓN DE PAPA TOCCO	114
TEMPURA DE PAPAS RELLENAS DE QUESO ANDINO EN SALSA TÁRTARA	115
TIMBAL DE PAPAS EN SALSA DE TOMATE AL TOMILLO	116
TORTILLA DE PAPA.....	117

Postres y bebidas

ALEXANDER DE PAPA	118
CAUSA ANDINA DE PAPA CON MOUSSE DE TRUCHA EN SALSA DE MARACUYÁ	119
CHESSCAKE DE PUKAMAMA	120
CÓCTEL DE PAPA	121
CÓCTEL DE PAPA CON LÚCUMA	122
CÓCTEL REFRESCANTE DE PAPA	123
DAIQUIRI DE PAPA Y FRESAS	124
MANTECADO DE PAPA	125
MILHOJAS EN SALSA SILLAO.....	126
MOUSSE DE PAPA	127
ÑOQUIS RELLENOS CON CAMARON CON SALSA ROSA.....	128
PAPA COLADA	129
SUSPIRO DE PAPA NATIVA	130





Ajiaco de ñoquis de papa ■

INGREDIENTES

PARA 4 PORCIONES

Para la masa de ñoquis:

4 papas sancochadas y ralladas,
variedad Moraro kuchillo ph'aki

1 huevo

10 cdas de harina

Pimienta

Sal

Para el aderezo:

1 tomate en corte concasse

1 rama de huacatay

½ huevo

2 cdas de cebolla en corte brunoise fino

1 cdta de ajo

1 cda de aceite de achiote

100 g de arroz graneado

50 g de llullucha

15 g de queso tipo edam

Fondo blanco

PREPARACIÓN

1. Mezclar los ingredientes de la masa. Cuando no se peguen, estirarlos en forma de tubo, cortar e incorporar a una olla con agua hirviendo y sal hasta que floten. Una vez listos, separar, sumergir en agua fría y colar.
2. En una olla con aceite de achiote, dorar la cebolla, ajo y huacatay. Incorporar el tomate y mezclar todo. Agregar los ñoquis, el fondo y dejar hervir.
3. Añadir la llullucha, sazonar e incorporar el huevo y el queso.
4. Servir y acompañar con arroz graneado.



■ Albóndigas de papas al estilo oriental

INGREDIENTES

PARA 1 PORCIÓN

- 250 g de papa Yuraq lomo
- 150 g de pan fresco
- 150 g de queso andino
- 1/2 pimentón rojo
- 20 g de frijolito chino
- 3 tallos de cebolla china
- 1 hoja de col china
- 20 g de maicena
- 50 ml de sillao
- 150 ml de fondo de ave blanco
- 5 g de salsa tausí
- 10 g de mantequilla
- 1/2 l de aceite vegetal
- 1/2 cdta de kion picado
- 1/2 cdta de ajos molidos

PREPARACIÓN

1. Llevar la sartén al fuego, incorporar el aceite. Una vez caliente, añadir los ajos picados, el kion picado y tausí picado, dejar cocer por unos minutos y echar fondo blanco de ave, ligar con maicena e incorporar las verduras chinas salteadas previamente y reservar.
2. Sancochar las papas y pelarlas calientes, prensarlas y mezclar con el queso andino y sazonar
3. Pasar por el pan y freír.
4. Servir las albóndigas de papas mezcladas con la salsa oriental.



Apio relleno con mouse de papa

INGREDIENTES

PARA 1 PORCIÓN

- 3 tallos de apio lavados, desnervados y troceados en pedazos de 5cm
- 3 papas sancochadas y ralladas Q'owe sullo
- 1½ cda de crema de leche
- 1 cda de mayonesa
- 1 chorrito de aceite
- 2 cdas de esencia de maíz morado
- 1 pedazo de rocoto picado en corte brunoise
- Sal
- Pimienta

Salsa vinagreta:

- 6 cdas de aceite
- 3 cdas de vinagre
- 1 cda de mostaza
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Mezclar los ingredientes de la vinagreta y batirlos bien. Sumergir brevemente los tallos de apio en la salsa.
2. Incorporar a la papa rallada crema de leche, mayonesa, aceite, sal, pimienta.
3. Mezclar bien y amasar. Luego, agregar la esencia de maíz y rocoto.
4. Servir sobre los tallos de apio y decorar con perejil.



■ Brocheta de papa

INGREDIENTES

PARA 1 PORCIÓN

- 8 papas Yana Ch'apiña
- ½ pimiento rojo en mirepoix
- ½ pimiento verde
- ½ zapallito italiano
- 2 cdtas de ají panca molido
- 1 cdta de ajo molido
- 1 cdta orégano seco restregado
- 2 cdta de aceite
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

1. Dorar bien las papas precocidas en el aceite, junto a los pimientos y el zapallito. Retirlas del fuego y marinarlas con ají panca, ajo, orégano, sal y pimienta.



Canelones de papa ■

INGREDIENTES

PARA 1 PORCIÓN

4 wantanes

50 g de espinaca

50 g de pollo

10 g de champiñones

150 g de queso andino

150 g de papa Q'ello luntusa

100 ml de leche evaporada

Sal

Pimienta

40 g de mantequilla

10 g de páprika

PREPARACIÓN

1. Sancochar el pollo, las espinacas y mezclar con un poco de queso andino rallado
2. Rellenar los canelones, colocar sobre un plato refractario y tapar con salsa de papas (mezcla de papas prensadas y leche evaporada un poco de queso andino).
3. Rociar con queso andino rallado, mantequilla en trozos y páprika.
4. Llevar al horno hasta que el queso se haya gratinado.



■ Champiñones gratinados rellenos de papas

INGREDIENTES

PARA 1 PORCIÓN

- 10 champiñones frescos
- 150 g de papa Puka verunthus
- 50 g de espinaca
- 50 g de tocino
- 10 g de arvejas verdes
- 1 cdta de pimentón molido
- 1 pimentón
- 50 g de cebolla roja
- 100 g de queso parmesano
- 50 g de mantequilla

PREPARACIÓN

1. Pelar las papas, prensarlas y mezclar con las espinacas cocidas y picadas, tocino frito y arvejas cocidas.
2. Rellenar los champiñones frescos con la mezcla anterior, rociándoles queso parmesano y trocitos de mantequilla
3. Llevar al horno hasta que estén dorados.
4. Decorar con mayonesa.



Crema de papa al pisco ■

INGREDIENTES

PARA 2 PORCIONES

200 g de papa, variedad Puka mama
½ l de fondo de ave
2 cdtas de cebolla cortada en minibrunoise
1 cda de margarina
1 cda de pisco
½ cda de ajo picado
Aceite
Chips de papa, variedad Yana lenle
Pimienta
Sal

PREPARACIÓN

1. Sancochar las papas, luego pelarlas y rallarlas.
2. En una sartén, incorporar mantequilla y aceite, dorar la cebolla y el ajo, luego incorporar el fondo caliente y la papa.
3. Mezclar bien y licuar el preparado. Una vez licuado, incorporarlo de nuevo a una olla, mezclándolo, sazonarlo y rociar el pisco.
4. Dejar hervir y retirarlo luego de 5 minutos.
5. Servir en una soperita y decorar con chips de papa Yana.



■ Enrollados de papas con jamón inglés y espinaca crocantes

INGREDIENTES

PARA 1 PORCIÓN

200 g de jamón inglés
150 g de papa Yuraq lomo
100 g de espinaca
50 g de queso crema
20 g de alcaparras
50 g de mostaza
1/4 l de aceite
Sal
Pimienta

PREPARACIÓN

1. Sancochar las papas, pelarlas aún calientes y prensarlas. Dejar enfriar por unos minutos y mezclar con la espinaca cocida, queso crema. Sazonar al gusto.
2. Tomar una lamina de jamón inglés, colocando en ella una porción de la masa de papas, enrollarla y dejar reposar unos minutos.
3. Cortar en sesgo, colocando en el plato, decorando con alcaparras, mostaza y espinaca crocante.



Ensalada de papas al curry ■

INGREDIENTES

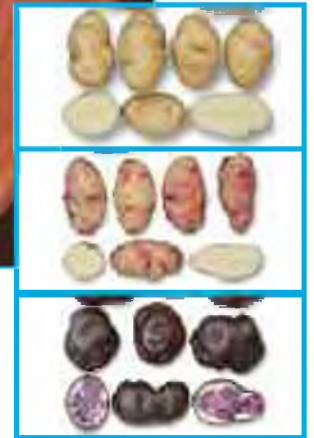
PARA 1 PORCIÓN

200 g de papa Yana ch'apiña
100 g de mayonesa
1/2 cdta de curry
100 g de cebolla roja
50 g de mantequilla
40 g de tocino
100 g de tomate
Sal
Pimienta

PREPARACIÓN

1. Derretir la mantequilla, incorporar el curry y tocino y añadir las papas cocidas cortadas en media luna.
2. Sacar del fuego y mezclar con mayonesa, cebolla en corte pluma y los tomates en corte concasse.
3. Sazonar y servir decorando con lechuga orgánica.





■ Ensalada tibia de papa con guarnición de yacón en salsa de yogur y muña

INGREDIENTES

PARA 1 PORCIÓN

Para la ensalada:

4 papas sancochadas, variedades Yuraq lomo, Puka moro lomo y Yana ch'apiña

2 hojas de lechuga

1 cdta de aceite de oliva

1 cdta de crema de leche

1 cdta de perejil picado

¼ de cebolla blanca cortada en plumas

Muña

Pimienta y Sal

Guarnición de yacón:

5 rodajas de yacón

1 cda de apio picado finamente

½ cda de miel

1 cdta de vinagre blanco

Salsa de yogur:

2 cdas de yogur natural

1 cdta de jugo de limón

½ cdta de caigua picada finamente

Muña

PREPARACIÓN

Ensalada de papa:

1. Sazonar la cebolla con aceite, crema de leche, perejil, sal y pimienta. Pelar las papas y cortarlas en medias lunas. Mezclar las papas con la ensalada y mezclarla suavemente.
2. Mezclar en un recipiente pequeño todos los ingredientes de la salsa de yogur y sazonar con limón.
3. Mezclar en un recipiente el apio, vinagre, miel. Sazonar e incorporar el yacón.
4. Servir la ensalada de papa sobre las hojas de lechuga y colocar al lado el yacón, rociando la salsa de yogur sobre la ensalada.
5. Decorar con la muña picada.



Guiso de papas con maní

INGREDIENTES

PARA 1 PORCIÓN

5 ajos
150 ml de ají panca pasta
150 ml de aceite
150 g de papa Yana k'ussi
5 g de páprika
200 ml de fondo blanco de ave
100 g de arroz
30 g de arvejas
Sal
Pimienta

PREPARACIÓN

1. Elaborar un aderezo básico e incorporar el ají panca molido, dejar cocer por unos minutos para luego incorporar el fondo de ave.
2. Después de unos cinco minutos, echar las papas cocidas y cortadas en cubos, mezclar bien y añadir el maní tostado, dejar cocer cinco minutos más y sazonar.
3. Servir con arroz con arvejas o brócoli gratinado con queso.



■ Huevos de codorniz albardados con papas

INGREDIENTES

PARA 1 PORCIÓN

- 10 huevos de codorniz
- 1/2 kg de papa Puka moro lomo
- 1 cda de crema de espárragos
- 1 huevo
- 100 ml de mayonesa
- 20 ml de ketchup
- Sal
- Pimienta
- 1/2 l de aceite
- 150 g de brócoli
- 50 g de pimentones rojos
- 100 g de harina

PREPARACIÓN

1. Sancochar los huevos de codorniz, pelarlos y reservar.
2. Sancochar las papas y prensarlas calientes, mezclarlas con la crema de espárragos, huevo, sal y pimienta al gusto.
3. Tomar una porción de papas y forrar el huevo de codorniz completamente, pasar por harina y freír en abundante aceite.
4. Servir cortando por la mitad y decorar con mayonesa, ketchup, brócoli cocido y pimentones.



Lasaña de papa ■

INGREDIENTES

PARA 2 PORCIONES

300 g de variedades Puka mama, Yana verunthus y Phoccaya

200 g de lomo fino de alpaca

4 tomates licuados

2 tajadas de queso serrano

2 hojas de laurel

10 cdas de fondo de ave

2 cdas de leche

1 cda de cebolla, corte minibrunoise

1 cda de margarina

1 cda de mayonesa

1 cda de sillao

½ cda de ajo

Orégano

Pimienta

PREPARACIÓN

1. Hervir las papas, pelarlas y prensarlas.
2. Mezclar las papas, la margarina, leche, el fondo de ave, hasta que tome consistencia de puré y sazonar.
3. En una olla, calentar aceite y saltear la carne. Bajar el fuego e incorporar cebolla, ajo y dejar que cocine. Luego, agregar el tomate licuado y colado, laurel, sillao y dejar cocinar hasta que la salsa se reduzca y sazonar.
4. Esparcir mayonesa en la base del plato, sobre esta, colocar una base de la masa de papa. Sobre la papa, rociar la salsa, repetir hasta que se tengan cinco o seis capas.
5. Finalmente, cubrir con queso y llevar al horno para gratinar durante unos minutos.
6. Una vez retirado del horno, espolvorear con orégano.



■ Lomo al horno en tajas en salsa caliente de papa puka lomo

INGREDIENTES

PARA 1 PORCIÓN

- 200 g de alpaca (lomo)
- 90 g de llullucha
- 4 cdtas de aceite
- Páprika
- 1 pan ciabatta
- 100 g de papa Puka verunthus
- 1 cdta de cebolla en brunoise
- 1 cdta de salsa inglesa
- 1 rocoto rojo soasado
- Jugo de ½ limón
- 300 ml fondo de res

PREPARACIÓN

Lomo:

1. Dorar el lomo atado y freír hasta que selle. Terminar su cocción a fuego bajo
2. Dejar enfriar y cortar en láminas.

Salsa:

1. Licuar la papa cruda junto a la cebolla, rocoto soasado y el fondo de res.
2. Tamizar, incorporar a la sartén y dejar cocer hasta que tome la consistencia deseada



Medallones de papas en salsa de tomillo con arroz a la jardinera

INGREDIENTES

PARA 1 PORCIÓN

- 200 g de papa Puka verunthus
- 1/4 kg tocino en lonjas
- 3 mondadientes
- 20 g de arvejas
- 50 g queso parmesano
- 100 g de espinaca
- 100 g de arroz
- 50 g de zanahoria
- 1 pimentón rojo

PREPARACIÓN

1. Sancochar las papas, pelarlas, prensarlas y mezclarlas con arvejas verdes, queso parmesano, pimentón rojo soasado, formando medallones.
2. Forrar los medallones con tocino, usando los mondadientes para sostener la carne
3. Freír hasta dorar y servir con arroz a la jardinera.



■ Minicanelones de papa

INGREDIENTES

PARA 4 PORCIONES

6 papas laminadas, variedad Simón lomo

2 bolas de helado de lúcuma

250 g salsa de chocolate

½ l de aceite

100 g de azúcar impalpable

Manjar blanco

Mermelada

Mondadientes

PREPARACIÓN

1. Lavar las papas y pasarlas por la mandolina para laminarlas.
2. Enrollarlas y sujetarlas con los mondadientes.
3. Freír en aceite caliente y dejar enfriar.
4. Una vez frías, rellenarlas con manjar blanco, mermelada o salsa de chocolate.
5. Espolvorear azúcar impalpable en un plato, sobre esta base, colocar los canelones y decorar con chocolate.
6. Acompañar con helado de lúcuma.



Mousse de papas con camarones

INGREDIENTES

PARA 1 PORCIÓN

- 100 g de filete de trucha cocido y procesado
- 200 g de papa Moro chequephuro en puré
- 50 g de arvejas verdes cocidas
- 20 g de zanahoria brunoise cocida
- 100 g de camarones cocidos y procesados
- 150 g de queso crema
- 30 g de mantequilla
- 30 g de cebolla en brunoise
- 10 g de ajos picados
- 1 cda de páprika
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

1. Elaborar un aderezo básico, mezclar con el queso crema y los demás ingredientes, previamente cocidos, hasta formar una pasta, sazonar.
2. Servir.

En la fotografía se sirve el mouse sobre una base de gelatina coloreada para que la presentación sea más atractiva.



■ Ñoquis rojos en salsa huacatay con llullucha

INGREDIENTES

PARA 1 PORCIÓN

- 6 papas Sanco al horno y prensadas
- 1 cebolla en corte brunoise
- 50 g de harina sin preparar
- 2 cdtas de aceite
- 10 g de mantequilla
- 100 g de llullucha
- 150 ml de leche evaporada
- 20 g de maicena
- 2 tazas de fondo de ave o agua
- 20 g de páprika
- 2 ramas de huacatay fresco licuado
- 2 tajás de queso Edam

PREPARACIÓN

1. Mezclar las papas, cebolla, harina y aceite hasta lograr una masa homogénea y manejable. Agregar la páprika.
2. Estirar la masa y cortar tubos de 4 cm. Hacer un corte, de tal modo que se pueda insertar un pedazo de queso mantecoso.
3. Cocer los ñoquis en una olla con agua hirviente. Retirarlos cuando floten con una espumadera y asustarlos en un bol de agua fría.

Salsa:

1. Derretir la mantequilla en una sartén, agregar el huacatay licuado y remover, añadir la llullucha y los ñoquis.
2. Por último agregar la leche evaporada, el fondo de ave. Sazonar con sal y pimienta y espesar la salsa con maicena.



Papas nativas con mixtura de mariscos al tocino y crema de rocoto al huacatay

INGREDIENTES

PARA 4 PORCIONES

12 papas sancochadas, variedad Yuraq lomo

4 laminas de tocino

150 g de mixtura de mariscos (mezcla de camarón, calamar y pulpo)

Aceite de oliva

Agua

Sal

Crema de rocoto:

1 rocoto asado sin venas

1 diente de ajo

½ cebolla

½ taza de aceite de oliva

½ taza de leche evaporada

2 cdas de maní pelado y tostado

1 rama de huacatay

PREPARACIÓN

1. Cocer las papas con piel, cuando estén listas pelarlas cuando aún estén calientes, prensarlas, añadir crema de leche y sazonar con sal y pimienta.
2. Picar el tocino en corte juliana y dorar sin aceite hasta que esté crujiente.
3. Retirar y limpiar la grasa del sartén, añadir aceite de oliva y dorar la mixtura de mariscos por ambos lados. Echar sal y pimienta al gusto y retirar.
4. Conservar el jugo de la cocción, mezclándolo con 2 cucharadas de agua.

Salsa:

1. Cortar la cebolla en corte juliana y dorar junto al ajo.
2. Licuar el rocoto con la leche evaporada, maní y huacatay.
3. Finalmente, añadir el aceite y aligerar con el jugo de la cocción de los mariscos. Sazonar al gusto.

Montaje:

Poner de base el puré de papa yuraq lomo y sobre este acomodar los mariscos. Bañar con la crema de rocoto y servir.



■ Puré de papas con berenjenas en reducción de sillao

INGREDIENTES

PARA 1 PORCIÓN

- 200 g de papa Yuraq waccoto
- 100 g de berenjenas
- 20 ml de crema de leche
- 10 ml de vinagre blanco
- 150 ml de sillao
- 1/2 cda de albahaca picada
- 1/4 de pimiento rojo
- 150 ml de leche fresca
- 30 g de queso parmesano
- 150 g de pechuga de pollo
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

1. Sancochar las papas, prensar y mezclar con berenjenas cocidas y licuadas.
2. Llevarlas al sartén, incorporando crema de leche, leche fresca, queso parmesano y sazonar.
3. Mezclar el vinagre blanco y el sillao, reducir a la mitad, agregar albahaca y pimiento rojo en juliana.
4. Servir el puré de papa acompañado de bastones de pollo frito y bañado con la reducción de sillao.



Quiche de papas ■

INGREDIENTES

PARA 12 PORCIONES

Masa briceé o quebrada:

1/2 kg de harina sin preparar

350 g de mantequilla

2 huevos

Relleno:

5 huevos

1/4 l de crema de leche

40 g de tocino

1/2 kg de papa Phocaya

150 g de cebolla brunoise

100 g de queso andino

100 ml de aceite

10 g de ajos picados

Sal

Pimienta

PREPARACIÓN

1. Mezclar los tres ingredientes para la masa en forma homogénea y forrar un molde para pie, reservar en refrigeración.
2. Dorar la cebolla y el ajo en aceite, incorporar tocino. Mezclar con las papas prensadas, crema de leche, huevos batidos, sazonar y vaciar el contenido en el molde forrado de masa.
3. Llevar al horno a 160 °C por 30 minutos, hasta que la textura del relleno sea firme.



■ Ravioles de papas a la provenzal

INGREDIENTES

PARA 1 PORCIÓN

Pastas de wantán

200 g de papa Puka verunthus

1 huevo

1/4 kg de tomate

1 ajo

1/2 cda de albahaca picada

1/2 cda de hierbas aromáticas picadas (perejil, tomillo, menta)

150 g de champiñones

150 g de espinaca

Queso parmesano rallado al gusto

PREPARACIÓN

1. Sancochar las papas, prensarlas y mezclar con champiñones y espinacas salteadas, hasta obtener una masa homogénea.
2. Tomar las pastas de wantán y rellenarlas con la masa de papas, sellar los bordes con huevo formando triángulos y llevar a cocer en abundante agua por tres minutos.
3. Servir con una salsa de tomates salteados, hojas de albahaca, hierbas aromáticas y queso parmesano rallado.



Salame de papa ■

INGREDIENTES

PARA 3 PORCIONES

- 145 g de galletas de vainilla
- 10 papa cocidas variedad Waltha
- ½ taza de leche evaporada
- 1 paquetito de 230g de marshmallows
- ½ sobre de colapez de 75g
- 1 cda de mantequilla
- 50 g de chocolate bitter

PREPARACIÓN

1. En un pyrex, poner la leche e incorporar los marshmallows. Calentar a baño maría junto con 1 cda de mantequilla hasta que los marshmallows se hinchen.
2. En una licuadora, pulverizar la galleta y reservar.
3. Licuar la mitad de las papas nativas enteras, con la mezcla de galleta y marshmallows, el chocolate rallado, colapez disuelto y la mitad de las papas nativas estrujadas.
4. Juntar todos los ingredientes y darles forma tubular sobre un papel mantequilla o una bolsa.
5. Envolver este paque con papel aluminio y llevar al refrigerador hasta que cuaje.
6. Cortar en rodajas y servir sobre una salsa de café.



■ Sopón de papa tocco

INGREDIENTES

PARA 2 PORCIONES

4 papas, variedad Yuraq lomo
2 cdas de cebolla en corte brunoise fino
½ l de fondo de ave
½ tomate en corte concasse
1 clara de huevo
50 g de carne molida de lomo
10 g de aceite de achiote
1 rama de orégano
Ajo picado
Orégano seco
Llullucha

PREPARACIÓN

1. Pelar las papas y hacerles un hueco con un boleador, dejándolas vacías.
2. En una sartén, freír media cebolla, ajo y la carne.
3. Sazonar y dejar enfriar. Incorporar luego la clara y mezclar. Rellenar cada papa con esta preparación.
4. En una cacerola freír la otra mitad de la cebolla, ajo y tomate en el aceite de achiote.
5. Espolvorear con orégano e incorporar el fondo. Añadir luego las papas y sazonar con llullucha y orégano.



Tempura de papas rellenas de queso andino en salsa tártara

INGREDIENTES

PARA 1 PORCIÓN

- 100 g de harina
- 100 g de maicena
- 15 g de levadura seca
- 200 g de papa Yuraq lomo
- 1/2 l de aceite vegetal
- 100 g de mayonesa
- 1 huevo
- 1 cda de cebolla roja
- 1 rama de perejil
- 1 hoja de lechuga orgánica
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

Tempura:

1. Mezclar en un recipiente la harina, maicena y levadura seca, sazonar con sal, añadir una taza de agua fría para obtener una masa espesa. Dejar reposar unos minutos.
2. Sancochar las papas y rellenar con queso andino, pasar por la masa preparada.
3. Freírlas con abundante aceite hasta que tomen un color caramelo.

Salsa tártara:

1. Mezclar la mayonesa con huevos duros picados, cebolla en brunoise y perejil picado.
2. Servir, decorando con hojas de lechuga orgánica y salsa tártara.



■ Timbal de papas en salsa de tomate al tomillo

INGREDIENTES

PARA 1 PORCIÓN

200 g de papa Yana verunthus
200 g de tomates concasse
100 ml de crema de leche
100 g de pechuga de pollo
200 ml de aceite vegetal
10 g de ajos pelados y picados
50 g de cebolla roja en brunoise
100 ml de fondo de ave
Tomillo seco
Sal
Pimienta

PREPARACIÓN

1. Sancochar las papas, pelarlas aún calientes y triturarlas en pedazos grandes.
2. Colocar una sartén al fuego, dorar en aceite la cebolla y ajo, luego incorporar tomates cortados en cubos y dejarlos cocer, adicionando un poco de fondo de ave, sazonar y agregar el tomillo picado.
3. Mezclar una parte de la salsa con las papas y el pollo cortado en cubos, previamente fritos. Incorporar la salsa de tomate restante, media cucharita de tomillo, crema de leche y sal.
4. Servir el timbal de papas con un molde ovalado y acompañar con la salsa de tomate al tomillo.



Tortilla de papa ■

INGREDIENTES

PARA 2 PORCIONES

4 papas, variedad Yana K'ussi

3 huevos

½ cebolla picada en corte pluma

Pimienta

Sal

Para la salsa criolla:

½ cebolla picada en corte pluma

½ tomate cortado en tiras

½ caigua picada en corte juliana

1 cda de vinagre

Pimienta

Sal

PREPARACIÓN

1. Calentar una olla con aceite e incorporar las papas picadas en rodajas delgadas y la cebolla.
2. Bajar la temperatura del fuego y dejar cocinar, removiendo constantemente hasta que los ingredientes estén cocidos.
3. Luego, escurrir el aceite y sazonar con sal y pimienta.
4. Añadir las papas y cebolla a un recipiente con los huevos batidos, mezclarlos y verter todo el contenido a una sartén precalentada con aceite.
5. Dorar por ambos lados.

Para la salsa:

1. Mezclar todos los ingredientes, sazonar y dejar reposar por al menos media hora.
2. Presentar la tortilla acompañada por la salsa criolla.



■ Alexander de papa

INGREDIENTES

PARA 1 PORCIÓN

2 papas cocidas de variedad Puca verunthus

1 papa Puca compis cocida

4 cubos de hielo

1½ onza de brandy

1 cda de crema de leche

¾ onza de jarabe de goma

½ onza de kalua

Canela molida al gusto

PREPARACIÓN

1. Licuar todos los ingredientes, servir y decorar con canela molida.



Causa andina de papa con mousse de trucha en salsa de maracuyá

INGREDIENTES

PARA 2 PORCIONES

300 g de papa, variedades Puka mama, Yana verunthus y Phoccaya

150 g de trucha fresca

16 cdas de leche

6 cdas de pasta de ají amarillo

4 cdas de jugo de maracuyá

1 cda de aceite

Pimienta

Sal

Para la salsa:

6 cdas de jugo de piña

5 cdas de azúcar

3 cdas de maracuyá

PREPARACIÓN

Salsa:

1. Mezclar todos los ingredientes en una sartén, dejar cocer y evaporar hasta que la salsa tenga consistencia.

Mousse de trucha:

1. Licuar la trucha con leche hasta que se forme una masa, incorporarla a una sartén, dejar cocer, sazonar al gusto.

Masa de la causa:

1. Sancochar y rallar las papas, mezclar en un recipiente las papas y el ají, maracuyá, sal, pimienta, aceite y amasar.
2. En un molde engrasado, incorporar la mitad de la papa, luego el mousse y cubrir con la otra mitad de masa.
3. Adornar la causa con rocoto picado y esparcir la salsa del maracuyá en el contorno del plato.



■ Chesscake de pukamama

INGREDIENTES

PARA 12 PORCIONES

140 g de galletas de vainilla
2 cdas de mantequilla derretida

Relleno:

100 ml de leche condensada
6 papas variedad Puka mama
200 g de queso crema
140 g de crema de leche
½ taza de azúcar
150 ml de chicha morada
1 taza de azúcar
Ralladura de 1 limón
1 lámina de colapez

PREPARACIÓN

1. Triturar la galleta y lograr una masa, mezclando con la mantequilla diluida, acomodar en el molde y enfriar en un refrigerador.
2. Licuar la papa pelada y sancochada, agregar queso crema, crema de leche, leche condensada, colapez diluido y la ralladura de limón.
3. Verter esta preparación sobre la base del molde, bañar con salsa de chicha morada y devolver al frío.

Salsa de chicha morada:

Poner la chicha morada con azúcar en una cacerola al fuego y reducir hasta punto de almíbar.



Cóctel de papa ■

INGREDIENTES

PARA 1 PORCIÓN

3 papas sancochadas,
variedad Moraro kuchillo ph'aki

1½ onza de pisco

1 onza de jarabe de goma

½ onza de algarrobina

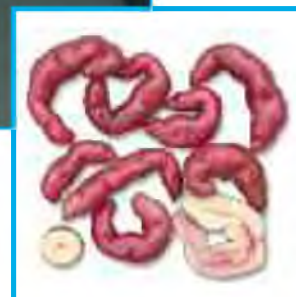
½ unidad de yema de huevo

¼ onza de leche

Hielo

PREPARACIÓN

1. En el vaso de la licuadora, incorporar hielo, pisco, la papa desmenuzada, algarrobina, jarabe de goma, yema de huevo y leche.
2. Licuar y servir en una copa de cóctel. Decorar con canela molida.



■ Cóctel de papa con lúcuma

INGREDIENTES

PARA 1 PORCIÓN

- 5 cubos de hielo
- 1½ onza de pisco quebranta
- 1½ papa sancochada Alka quewillo
- 2 onzas de helado de lúcuma
- ½ onza de leche condensada
- ½ onza de leche evaporada
- 1 onza de jarabe de goma
- 1 cda de chocolate rallado

PREPARACIÓN

1. Licuar todos los ingredientes excepto el chocolate rallado. Servir en copa pera y decorar con el chocolate.



Cóctel refrescante de papa ■

INGREDIENTES

PARA 1 PORCIÓN

1½ onza de pisco acholado

1½ onza de jarabe de goma

¼ onza de jugo de limón

Hielo

Agua de la cocción de papa nativa

PREPARACIÓN

1. Incorporar hielo, pisco, limón y jarabe en un vaso y mezclar. Incorporar el agua de papa fría y decorar con rodajas de limón.



■ Daiquiri de papa y fresas

INGREDIENTES

PARA 1 PORCIÓN

2 papas sancochadas Puca sale lluthuca

7 fresas

1½ onzas de jarabe de goma

1½ onzas de ron

5 cubos de hielo

PREPARACIÓN

1. Licuar todos los ingredientes, servir y decorar con fresas.



Mantecado de papa ■

INGREDIENTES

PARA 4 PORCIONES

½ tarro de leche evaporada helada

1 taza de azúcar

7 papas de diversas variedades sancochadas,
congeladas y ralladas

Para el coulis de fresa:

1 vaso de azúcar

½ vaso de agua

¼ de kg de fresas maduras

PREPARACIÓN

1. Batir la leche hasta que doble su volumen, incorporar luego el azúcar y seguir batiendo. Agregar la papa rallada, continuar batiendo por cinco minutos y vaciar luego al molde.
2. Congelar y dejar reposar un día.

Para el coulis:

1. Hervir el agua con el azúcar hasta que se haga un almíbar. Lavar las fresas después de quitarles las hojas.
2. Escurrirlas bien y triturarlas. Añadir al almíbar y revolver bien.
3. Servir en copas y bañar con coulis de fresa y decorar con chocolate



■ Milhojas en salsa sillao

INGREDIENTES

PARA 12 PORCIONES

- 4 wantanes
- 300 g de papa Puka verunthus
- 50 g de espinaca
- 1 pimiento rojo
- 2 cda de queso crema
- 100 g de queso andino
- 1 cda de albahaca picada
- 1 cda de cebolla china
- 150 ml de sillao
- 100 g de crema de leche
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

1. Freír la pasta wantán y reservar.
2. Sancochar las papas y prensarlas, mezclar con la espinacas, pimientos rojos, queso crema, albahaca y cebolla china picada.
3. Sazonar y colocar porciones de la mezcla entre el wantán frito, colocando en la última capa el queso andino.
4. Servir con salsa de sillao y queso crema.



Mousse de papa ■

INGREDIENTES

PARA 1 PORCIÓN

- 3 papas sancochadas y ralladas, variedad Simón lomo
- 1 huevo
- 40 g de chocolate bitter
- 10 cdas de azúcar impalpable
- 1 cdta de mantequilla
- ½ cdta de ralladura de naranja
- Esencia de vainilla
- Pisco acholado

PREPARACIÓN

1. En baño maría derretir el chocolate. Incorporar luego la papa, mantequilla y 8 cdas de azúcar impalpable.
2. Mezclar bien y agregar 2 onzas de agua. Remover y dejar cocer. Luego, retirar y dejar enfriar.
3. Batir por separado la yema y 2 cdas de azúcar impalpable hasta que la mezcla esté blanca.
4. Batir la clara a punto de nieve. Mezclar el preparado de yemas y el de chocolate, incorporando eventualmente chorros de pisco y vainilla al gusto. Dejar reposar.
5. Sobre la mezcla obtenida, verter las claras a punto de nieve, de modo que tape la masa oscura. Espolvorear con ralladura de naranja.
6. Servir en una copa alta fría. Decorar con fresas y dejar refrigerar un mínimo de 6 horas.



■ Ñoquis rellenos con camarón con salsa rosa

INGREDIENTES

PARA 1 PORCIÓN

- 4 papas Chequephuro sancochadas y ralladas
- 2 cdtas de harina sin preparar
- 1 cdta de queso mantecoso
- 1 yema de huevo
- 1½ cda aceite vegetal
- 20 g de camarón

Salsa:

- 1 cdta de harina
- 1 cdta de mantequilla
- 1 cdta de leche
- ¼ taza de fondo de ave
- 20 g de camarón licuado
- Ají limo

PREPARACIÓN

Ñoquis:

1. Mezclar papa, harina, queso y huevo hasta formar una masa manejable.
2. Estirar la masa y formar tubos delgados, cortar tubos de 2 cm y hacerles un corte, de tal modo que se pueda insertar un pedazo de camarón chino, previamente remojado.
3. Cocinar los ñoquis en una olla con agua hirviendo. Retirarlos cuando floten con una espumadera y asustarlos en un bol de agua fría.

Salsa rosa:

1. En una sartén, incorporar mantequilla y harina, mezclar, agregar leche, fondo de ave y camarón licuado. Sazonar al gusto.
2. En una copa, incorporar los ñoquis salteados en mantequilla y bañar con la salsa rosa. Decorar con ají limo.



Papa colada ■

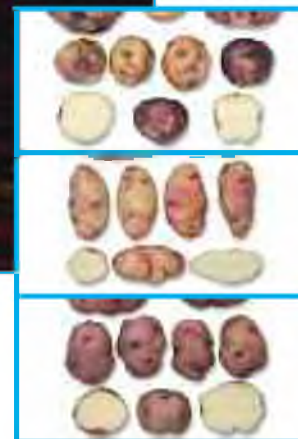
INGREDIENTES

PARA 1 PORCIÓN

- 5 cubos de hielo
- 2 rodajas pequeñas de piña
- 1½ onza de ron blanco
- 1 onza de licor de coco
- 1 cdta de crema de coco
- 2 papas Puka moro lomo
- 1 onza de jarabe de goma
- Un chorro de leche

PREPARACIÓN

1. Licuar todos los ingredientes, servir y decorar con piña y cerezas.



■ Suspiro de papa nativa

INGREDIENTES

PARA 1 PORCIÓN

4 papas sancochadas y ralladas, variedades Chequephuro, Puka moro lomo y Moraro kuchillo ph'aki

100 ml de leche condensada

50 ml de leche evaporada

½ yema de huevo

Merengue:

4 cdas de jarabe de goma

1 cda de mermelada de sauco

½ clara de huevo

¼ onza de oporto

PREPARACIÓN

1. En una olla caliente, incorporar la papa rallada, leche condensada, leche evaporada.
2. Mover constantemente mientras se cocina a fuego lento hasta la consistencia sea tal que con una paleta se pueda cortar la mezcla y ver el fondo de la olla claramente.
3. Retirar del fuego, agregar la yema y dejar enfriar.

Para el merengue:

1. Batir la clara a punto de nieve. Incorporar el jarabe, seguir batiendo y agregar el oporto.
2. En una copa de martini, vaciar el dulce de papa y alrededor de este, la mermelada de sauco. Cubrir con el merengue y decorar la parte superior con mermelada de sauco.



Las papas nativas en Venezuela

Es asombroso conocer la gran variedad de Papas Nativas que existen en los Andes Venezolanos especialmente en los páramos merideños. Los pobladores ancestrales de la sierra nevada cultivaban la papa y era su principal alimento. En el estado Mérida se han encontrado variedades utilizadas por los productores desde hace más de 30 años. Actualmente, las conservan en sus unidades de producción. Estas variedades, se cultivan principalmente entre los 2500 y los 4000 metros. En la mayoría de los casos, se trata de una agricultura de autoconsumo amenazada por varios factores

El Instituto Nacional de Investigaciones Agrícolas (INIA) en el estado Mérida se ha encargado de rescatar, caracterizar y producir semilla de papas nativas, con el propósito de darla a conocer a las nuevas generaciones y llevarlas a las mesas de comensales en el país.

La dieta diaria balanceada nos exige un aporte de vitaminas C, Minerales, Potasio, Proteínas, Calcio y Calorías; la papa los contiene todos.

El objetivo de este recetario es dar a conocer las diferentes formas de comer las papas nativas y/o de uso local, para darle valor agregado a estas variedades que en la mayoría de los casos son poco conocidas por los consumidores del país.

■ ÍNDICE

Entradas y platos fuertes

NIDOS DE PAPA RELLENOS CON AJIACO DE TRUCHA AHUMADA.....	133
PALEDONIAS	134
PANQUECAS DE PAPA	135
PASTEL DE PAPA RELLENO CON CREMA DE AJOPORRO.....	136
PIZZITAS DE PAPAS ASADAS	137
PUDIN DE PAPA	138
SOPA DE PAPA.....	139
TENTACIONES RELLENAS CON ACELGAS Y CUAJADA.....	140

Postres y bebidas

ATOL DE PAPA	141
DELICADA DE PAPA CON CURUBA	142
FLAN DE PAPA Y COCO.....	143
GALLETAS DE PAPA CON ESPECIAS	144
GOLFIADOS.....	145
JALEA DE PAPA CON CURUBA	146
MERMELADA DE PAPA CON CHIVACUY	147
MISTELA ARTESANAL DE PAPA	148
PAN DULCE	149
PAN RELLENO CON MERMELADA DE CHIVACUY	150
PAPAS CON FLAN DE CHAMPAÑA.....	151
PASTEL CON CREMA DE CANELA	152
PASTEL DE PAPA RELLENO CON MOJITO ANDINO	153
PONCHE CREMA DE PAPA ARTESANAL.....	154
QUESILLO DE PAPA	155
TORTA DE PAPA	156
VINO ARTESANAL DE PAPA	157





Nidos de papa rellenos con ■ ajiaco de trucha ahumada

INGREDIENTES

Para los Nidos

- ¼ kg de papa Negra e Icatona, peladas y esterilizadas
- 4 cdas de aceite
- 1 cda de jugo de limón
- Sal y pimienta
- Aceite suficiente para freír

Para el ajiaco de trucha ahumada

- 200 g de trucha ahumada cortada en cuadritos
- 1 cda de ají dulce finamente picados
- 1 cda de ají picante finamente picados
- 1 cda de pimentón rojo en brunoise
- ½ taza de cebolla en brunoise
- 2 tazas de tomates entre verde y rojo en concassé

Para el Aderezo

- 2 cdas de cilantro bien picadito
- 4 cdas de aceite de oliva o maíz
- 1 cda de mostaza,
- 2 cdas de vino de papa (ver página 157)
- Salpimienta al gusto

PREPARACIÓN NIDOS

1. Rallar las papas por el lado grueso del rallador, añadir el limón, sazonar y amasar.
2. Hacer pequeñas porciones y colocarlas en un colador pequeño de limón presionar suavemente para darle forma a los niditos, también se puede dar forma con las manos.
3. Freír en aceite caliente hasta dorar los nidos.

PREPARACIÓN AJIACO

1. En una taza colocar los ingredientes del ajiaco y sazonar con el aderezo licuado, y rellenar los nidos.



■ Paledonias

INGREDIENTES

- 1 kg de papa Arbolona Negra, peladas
- 2 cdas de margarina
- 3 huevos

PREPARACIÓN

1. En una olla con agua caliente pre cocinar las papas y colar.
2. En una taza grande rallar las papas e incorporar todos los ingredientes, mezclar con una cuchara de madera.
3. En una bandeja engrasada colocar las paledonias y hornear hasta dorar.



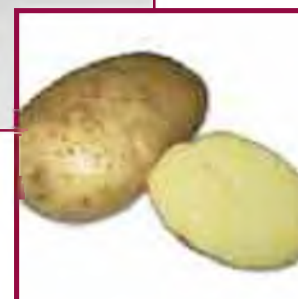
Panquecas de papa ■

INGREDIENTES

- 1 kg de papa Arbolona Negra peladas
- 3 cdas de margarina
- 2 huevos batidos
- ½ cdta de sal
- 1 taza de leche
- ½ kg de harina de trigo leudante

PREPARACIÓN

1. En una olla con agua caliente precocinar las papas y colar.
2. En una taza grande rallar las papas e incorporar la margarina, huevos, leche, sal, harina poco a poco y amasar.
3. Hacer las arepitas y colocar en una bandeja engrasada.
4. Hornear hasta dorar.



■ Pastel de papa relleno con crema de ajoporro

INGREDIENTES

Para la masa

La misma del pastel de mojito andino (véase página 153).

Para el relleno

1 tallo la parte blanca del ajo porro cortado en cuadritos

50 g de tocineta cortada en tiritas

3 cdas de aceite

6 yemas de huevo

1 taza de leche

½ taza de cuajada crilla

Salpimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. En una sartén calentar el aceite sofreír la tocineta.
2. Agregar el ajo porro revolver dejar cocinar a fuego bajo por cinco minutos.
3. Aparte batir las yemas con la leche, cuajada, unir al sofrito salpimentar,
4. Rellenar el pastel
5. Hornear hasta dorar.



Pizzitas de papas asadas ■

INGREDIENTES

- ¼ kg de papa Ica San Jorge peladas
- 2 cdas de margarina
- ½ cdta de pasta de ajo
- 3 tomates rojos en rodajas
- 100 g de queso mozzarella en rodajas
- ½ taza de queso parmesano
- ½ cdta de orégano y albahaca frescas bien picaditas
- Salpimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Cortar las papas en tajadas gruesas, mezclar la margarina con ½ cdta de pasta de ajo, salpimienta
2. Sazonar las papas con la margarina condimentada, colocarlas en una bandeja y hornear hasta dorar, sacar la bandeja
3. Colocar sobre las papas una rueda de tomate, mozzarella, rociar sobre el queso mozzarella el orégano, albahaca, queso parmesano. Colocar otra capa de tomate, mozzarella, parmesano y gratinar, servir de inmediato.



■ Pudín de papa

INGREDIENTES

- 1 kg de papa Peruana, peladas
- ¼ kg de queso mozzarella rallado
- 3 huevos
- ½ kg de carne de carne molida
- 3 cdas de margarina
- Ají dulce, tomates, pimentón, cebolla, ajo
- Salpimenta al gusto

PREPARACIÓN

1. En una olla con agua caliente cocinar las papas, colar, al enfriar hacerlas tajadas.
2. Licuar las verduras (Ají dulce, tomates, pimentón, cebolla, ajo). Sofreír la carne con 2 cdas de margarina y las verduras licuadas, salpimentar y dejar a hasta que quede seca la carne.
3. En un molde engrasado con margarina colocar una capa de papa, una capa de carne, huevo batido y queso, así continuar hasta terminar con el queso, luego se hornea hasta dorar.



Sopa de papa ■

INGREDIENTES

- 4 papas Arbolona Negra peladas, cortadas en cuadros
- ½ kg de queso fresco cortado en cuadritos
- 3 huevos
- 1 litro de leche
- Cebollín, cilantro, perejil
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. En una olla con agua caliente cocinar las papas, colar el agua y agregar la leche volver a cocinar.
2. Sofreír el queso, el cebollín, cilantro y perejil, y agregar junto a las claras de huevo a la sopa, rectificar la sal se dejar hervir y apagar.
3. Agregar las yemas de huevo enteras. Servir caliente.



■ Tentaciones rellenas con acelgas y cuajada

INGREDIENTES

Para la masa

- 3 tazas de harina de papa
- 1 taza de harina de trigo
- 100 g de margarina derretida
- 1 cdta de sal
- 2 cdas de azúcar
- 1 cdta de orégano en polvo
- 1 huevo batido
- 1 huevo batido para barnizar
- ½ taza de leche tibia
- 1 cdta de levadura granulada

Relleno con acelgas y cuajada:

- 3 tazas de acelgas en tiritas, hervidas, colarlas
- 3 tomates rojos sin piel ni semillas, en cuadritos
- 3 dientes de ajo triturados o ½ cdta de crema de ajo
- 1 cdta de albahaca fresca picadita
- 1 taza de maíz tierno
- 300 g de cuajada criolla o ricota
- 2 papas de la variedad Despejada cocida en puré
- 2 cdas de aceite o margarina
- Salpimentar

PREPARACIÓN

Masa

1. Para fermentar la levadura, mezclar la leche tibia con el azúcar, y la levadura, disolver bien y dejar fermentar por cinco minutos.
2. En una taza colocar las harinas hacer un hueco y agregarle la margarina derretida, sal, azúcar, orégano, huevo, levadura fermentada unir muy bien y luego llevar a la tabla enharinada amasar, tapar y dejar reposar por 20 minutos.
3. Dividir en tres porciones, se toma una porción y estirar con rodillo para que quede una masa gruesa, se forma un rectángulo. Rellenar con las acelgas y cuajada por un lado, tapar con la masa y cortar en forma de triángulos, colocar en una bandeja engrasada, barnizar y hornear hasta dorar.

Relleno con acelgas y cuajada:

1. En una sartén calentar el aceite luego agregar el ajo, acelga dejar sofreír, luego agregar los tomates, maíz, albahaca, salpimentar cocinar y revolver hasta formar una salsa, apagar y dejar enfriar, luego triturar la cuajada junto a la papa, unirla a la salsa, rectificar la sal.



Atol de papa ■

INGREDIENTES

- ½ kg de papa Negra
- 3 litros de agua
- 2 tazas de papelón rallado
- 1 cdta de clavo de olor
- 2 rajitas de canela
- 1 cdta de jengibre rallado
- 2 tazas de leche en polvo
- Azúcar (opcional para rectificar el dulce)
- Canela en polvo para decorar

PREPARACIÓN

1. En una olla colocar el agua, el papelón, clavo de olor, canela, jengibre, dejar hervir hasta disolver el papelón, colocar las papas peladas y cortadas en cuartos hasta ablandar, apagar y dejar enfriar.
2. Sacar las papas y colar la miel. En la licuadora colocar la miel, papas, y leche, si se cuaja aflojar con miel.
3. Luego en una olla cocinar a fuego bajo, rectificar el dulce con azúcar, al hervir apagar.
4. Servir en tazas de barro y espolvorear canela.



■ Delicada de papa con curuba

INGREDIENTES

½ kg de papa Arbolona Negra
2 tazas de jugo espeso de Curuba
2 tazas de azúcar moscabada
2 cdas de gelatina sin sabor
Agua de papelón

PREPARACIÓN

1. Pelar y cocinar las papas en agua de papelón.
2. En la licuadora colocar la mitad del jugo, azúcar, papas y licuar, luego poco a poco incorporar el resto de los ingredientes, colar y cocinar a fuego bajo revolver constantemente hasta que hierva.
3. Luego agregar la gelatina sin sabor disuelta y continuar revolviendo la mezcla hasta que vuelva a hervir, apagar y vaciar en moldes para gelatinas y refrigerar.



Flan de papa y coco ■

INGREDIENTES

- ½ kg de papa Negra pelada
- 1 taza de miel de papelón
- 1 taza de leche en polvo
- 1 taza de leche de coco
- 6 huevos
- 1 cdta de jugo de limón
- ½ taza de agua
- 1 taza de azúcar

PREPARACIÓN

1. Cocinar las papas, colar y enfriar.
2. En la licuadora colocar 3 huevos, batir, agregar poco a poco las leches, papa y miel, si la mezcla se cuaja aflojar con leche de coco, rectificar el dulce con azúcar.
3. En una olla colocar 1 taza de azúcar, ½ taza de agua y 1 cucharadita de jugo de limón, cocinar a fuego bajo hasta acaramelar.
4. Acaramelar un molde y vaciar la mezcla.
5. Hornear en baño maría hasta dorar, verificar con un palillo, si sale seco ya está listo para servir.



■ Galletas de papa con especias

INGREDIENTES

- 3 tazas de harina de papa Andinita
- 1 taza de harina de trigo,
- 1 cdta de polvo para hornear
- $\frac{3}{4}$ taza de margarina
- 3 cdas de azúcar moscabada
- 2 huevos
- $\frac{1}{2}$ cdta de bicarbonato
- $\frac{1}{2}$ cdta de sal
- 1 cdta de nuez moscada finamente rallada
- 1 cdta de jengibre finamente rallado
- 1 cdta de canela
- 1 cdta de clavo de olor
- 1 cda de extracto de malta

PREPARACIÓN

1. En un recipiente mezclar las 3 tazas de harina, polvo hornear, bicarbonato, sal, nuez moscada, jengibre, canela, clavo de olor.
2. Crear la margarina con el azúcar, cuando la mezcla esté suave agregar los dos huevos de uno en uno, batir hasta obtener una crema espesa, añadir el extracto de malta.
3. Mezclar la harina especiada en la crema anterior y batir por 5 minutos más.
4. Envolver la masa obtenida en papel plástico y dejar reposar por 30 minutos en refrigeración.
5. Estirar la masa a un espesor de $\frac{1}{2}$ centímetro y cortar figuras.
6. Disponer las galletas en una bandeja engrasada y hornear a 180°C durante 20 minutos.



Golfiados ■

INGREDIENTES

- Masa de pan dulce (véase página 149)
- 2 tazas de queso duro rallado
- 1 taza de papelón rallado
- 1 taza de anís
- 1 taza de miel de papelón

PREPARACIÓN

1. Dividir la masa en tres porciones.
2. Estirar la masa en un cuadrado con un espesor de $\frac{1}{2}$ centímetro cubrir la masa con papelón rallado, anís dulce, queso, enrollar cerrando las puntas.
3. Cortar ruedas de $2 \frac{1}{2}$ centímetros colocarlas en la bandeja engrasada, y dejar reposar por treinta minutos.
4. Hornear a 220°C cuando empiecen a dorar barnizar con miel de papelón y espolvorearles queso, y volver a hornear hasta dorar.



■ Jalea de papa con curuba

INGREDIENTES

- ½ kg de papa Arbolona Negra, peladas, cocidas en agua de papelón
- 2 tazas de jugo espeso de Curuba
- 2 tazas de azúcar moscabada
- 1 cda de maicena

PREPARACIÓN

1. Licuar de poco en poco todos los ingredientes a excepción de la maicena, colar.
2. Cocinar a fuego bajo, revolver constantemente hasta que hierva, agregar la maicena disuelta, continuar revolviendo hasta que se forme la jalea.
3. Envasar en frascos de vidrios esterilizados.



Mermelada de papa ■ con chivacuy

INGREDIENTES

- 1/4 kg de papas, peladas, cocidas en agua con papelón
- 2 tazas de jugo espeso de chivacuy
- 2 tazas de azúcar moscabada
- 1 cdta de maicena

PREPARACIÓN

1. Licuar de poco en poco todos los ingredientes a excepción de la maicena, colar.
2. Cocinar a fuego bajo, revolver constantemente hasta que hierva, agregar la maicena disuelta, continuar revolviendo hasta que se forme la mermelada.
3. Se puede servir sobre tostadas o pan como se vé en la fotografía.



■ Mistela artesanal de papa

INGREDIENTES

- 1 kg de papa Arboleda Negra, pelada y cortada en cuartos
- 3 litros de agua o la cantidad necesaria
- 2 tazas de papelón rallado
- 2 cdas de anís dulce
- 1 cda de jengibre rallado
- 2 tazas de licor anisado o de caña blanca, a su gusto

PREPARACIÓN

1. En una olla calentar el agua colocar el papelón, anís y jengibre, dejar hervir hasta disolver el papelón.
2. Agregar las papas, dejar cocinar hasta que estén blandas.
3. Al enfriar sacar las papas y colar la miel.
4. Licuar la miel, papas y licor, debe quedar una mezcla floja, porque la papa se cuaja al enfriar. Rectificar el dulce.
5. Colar y envasar en botellas de vidrios esterilizadas, se conserva en el refrigerador y se sirve en copas pequeñas o shots.



Pan dulce ■

INGREDIENTES

- 600 g de harina de papa
- 400 g de harina de trigo
- 100 g de margarina blanda
- 4 yemas de huevo batidas
- 1 ½ taza de azúcar (preferiblemente moscabada)
- 1 taza de leche en polvo
- ½ cdta de canela en polvo o ralladura de limón o naranja
- ½ cdta de esencia de vainilla
- 1 cda de extracto de malta
- 1 taza de leche tibia
- 1 cda de azúcar
- 1 cdta de levadura

PREPARACIÓN

1. Para fermentar la levadura, mezclar la leche tibia con el azúcar, y la levadura, disolver bien y dejar fermentar por cinco minutos
2. En una taza colocar las harinas hacer un hueco en el centro, agregar la margarina, yemas batidas con el azúcar y leche en polvo, canela o ralladura, esencia, extracto de malta y levadura fermentada, unir los ingredientes con la mano si es necesario agregar un poquito de agua.
3. En una tabla enharinada amasar por 10 minutos, dejar reposar la masa por treinta minutos tapada con un paño.
4. Dividir en varias porciones, hacer los panes y colocar en una bandeja engrasada.
5. Dejar reposar por treinta minutos tapados con un paño.
6. Hornear a 220°C hasta dorar.



■ Pan relleno con mermelada de chivacuy

INGREDIENTES

- 700 g de harina de papa
- 300 g de harina de trigo
- 100 g de margarina o manteca blanda
- 4 yemas de huevo batidas con la leche
- 1 taza de leche
- Mermelada de chivacuy la cantidad necesaria
- 2 tazas de queso blanco duro rallado o queso ahumado

PREPARACIÓN

1. Para fermentar la levadura, mezclar la leche tibia con el azúcar y la levadura, disolver bien y dejar fermentar por 5 minutos.
2. En un bowl colocar las harinas hacer un hueco en el centro, agregar margarina, yemas, leche y levadura, unir los ingredientes con la mano si es necesario agregar agua.
3. Amasar durante diez minutos, taptarla con un paño, dejar reposar treinta minutos
4. Dividir la masa en tres porciones estirar cuadrado con un espesor de $\frac{1}{2}$ centímetro cubrir la masa con mermelada menos las orillas y espolvorearle queso, enrollar cerrando las puntas colocarlo en una bandeja engrasada hacerle tres cortes finos
5. Tapar con un paño y dejar reposar por treinta minutos,
6. Hornear a 220°C hasta dorar.



Papas con flan de champaña ■

INGREDIENTES

- 1/2 kg de papas de las variedades Despejada y Merideña peladas
- 1 cda de clavos de olor
- 1/2 taza de papelón rallado
- 1 taza de leche en polvo espesa
- 2 tazas de champaña
- 6 yemas de huevo
- 1 cda de harina de papa Despejada
- 1 cda de maicena
- 4 cdas de azúcar moscabada
- Margarina

PREPARACIÓN

1. En una olla con agua caliente cocinar el papelón, clavos de olor, dejar hervir, luego agregar las papas dejar cocinar, colar y enfriar.
2. Hacer rodajas bien finas con las papas.
3. Aparte hervir la champaña unos minutos.
4. En la licuadora primero batir 3 yemas, luego agregar 2 cdas de azúcar, la mitad de la leche en polvo, la mitad de la harina y maicena, la mitad de la champaña caliente, si la mezcla se cuaja aflojar con leche, repetir la operación con las yemas, azúcar, leche, harina y champaña restante, rectificar el dulce, luego cocinar a fuego bajo hasta espesar la crema revolviendo constantemente.
5. Engrasar un molde con suficiente margarina, espolvorearle suficiente azúcar toda la que se pegue, colocar las rodajas de papa en el fondo y a los lados del molde.
6. Rociar las papas con 3 cucharadas de champaña, vaciar la crema caliente, espolvorear azúcar y meter al horno hasta que el flan endurezca y el azúcar se gratine.



■ Pastel con crema de canela

INGREDIENTES

Para la masa:

- 300 g de harina de papa Despejada
- 200 g de harina de trigo
- 1 cda de polvo para hornear
- 250 g de margarina blanda
- 250 g de azúcar moscabada
- 5 yemas de huevo
- 1 cdta de ralladura de limón
- Una pisca de sal

Para el relleno:

- 200 g de cuajada criolla
- 2 papas Tibisay cocidas hacer puré
- 4 huevos
- 1 taza de leche
- 1 taza de papelón rallado
- 1 cda de canela en polvo
- 1 cda de canela en polvo y 1 de azúcar moscabada para decorar

PREPARACIÓN

Masa

1. En un bowl colocar las harinas junto al polvo, sal, ralladura y mezclar. Hacer un hueco en el centro agregar las yemas, azúcar, margarina, unir con la mano hasta obtener una masa bien compacta y suave, envolver en papel plástico y refrigerar mínimo una hora.
2. En una tabla enharinada dividir la masa en dos porciones y estirar con un rodillo a un espesor de $\frac{1}{2}$ centímetro, engrasar un molde de borde bajo para pie, cubrirlo con la masa cortar el sobrante de las orillas, presionar bien el fondo con los dedos y pinchar con un tenedor, rellenar, hornear hasta dorar. Si desea, decorar con tiritas de masa formando figuras.

Relleno

1. En la licuadora colocar los huevos dejamos batir, agregamos la leche, papelón, canela.
2. En una taza triturar la cuajada unida al puré, luego agregar poco a poco la mezcla unir muy bien, vaciar sobre la masa para pastel, espolvorear canela con azúcar, hornear hasta dorar. Verificar insertando un palillo, al salir seco ya está listo.



Pastel de papa relleno con mojito andino

INGREDIENTES

Para la masa

- 300 g de harina de papa
- 200 g de harina de trigo
- ½ cda de polvo para hornear
- 250 g de margarina blanda
- 5 yemas de huevo
- 1 cda de azúcar
- ¼ cda de orégano
- Sal al gusto

Relleno de Mojito Andino

- 6 yemas de huevo batidas
- 2 tallos de cebollín finamente picados
- 1 cebolla finamente picada
- 2 tomates rojos sin piel ni semilla picados
- 1 cda de ajíes dulces y picantes finamente picados
- 2 cdas de pimentón picados
- 1 cda de cilantro y 1 de perejil finamente picados
- 1 taza de leche
- ½ taza de cuajada criolla triturada o requesón
- 3 cdas de aceite de maíz
- Salpimenta al gusto

PREPARACIÓN

Masa

1. En un bowl colocar las harinas junto al polvo hacer un hueco en el centro, agregar las yemas, margarina, azúcar, orégano y sal, unir muy bien con las manos hasta obtener una masa suave, envolver en papel plástico y refrigerar por una hora.
2. En una tabla enharinada dividir en tres porciones, estirar la masa con el rodillo a un espesor de ½ centímetro cubrir un molde para pie, cortar los sobrantes del borde, presionar el fondo y pinchar, luego rellenar y hornear.

Relleno de Mojito Andino:

1. En una sartén calentar el aceite sofreír las cebollas, tomate, pimentón, ajíes se deja cocinar a fuego bajo revolviéndolo por cinco minutos, apagar.
2. Aparte batir las yemas con la leche unir al sofrito salpimentar, agregar el cilantro, perejil y la cuajada triturada mezclar bien, rellenar el pastel, hornear hasta dorar.



■ Ponche crema de papa artesanal

INGREDIENTES

Misma preparación del Atol (véase página 141)

2 tazas de ron oscuro

PREPARACIÓN

Antes de terminar la cocción del Atol agregar el ron, la mezcla debe quedar bien floja porque la papa se cuaja al enfriar. Colar y envasar en botellas de vidrio esterilizadas, se conserva en el refrigerador.



Quesillo de papa ■

INGREDIENTES

- ¼ kg de papas Arbolona negra y Andinita flor blanca
- ½ taza de papelón
- Canela
- Clavo de olor
- 1 taza de leche
- 4 cdas de leche en polvo
- 8 huevos
- 6 cdas de ron oscuro
- 1 cda de esencia de vainilla
- 1 taza de miel de papelón
- 2 cdas de harina (fécula) de papa

Caramelo:

- 1 taza de azúcar
- ½ l de agua
- ½ cdta de jugo de limón, cocinar.

PREPARACIÓN

1. En una olla con agua caliente cocinar el papelón, canela, clavo de olor, dejar hervir. Luego agregamos las papas dejamos cocinar, colar, enfriar.
2. En la licuadora colocamos 4 huevos batir, luego agregar ½ taza de leche, la mitad de leche en polvo, ron, vainilla, miel, harina y papas, si se cuaja aflojar con leche, repetir la operación licuando los ingredientes restantes.
3. Acaramelar un molde vaciar la mezcla, hornear en baño maría por 45 minutos hasta dorar, verificar con un palillo, si éste sale seco está listo.



■ Torta de papa

INGREDIENTES

- 2 tazas de harina de papa
- 1 taza de harina de trigo,
- 1 cda polvo para hornear
- 6 cdas de margarina
- 2 tazas de azúcar moscabada
- 1 taza de leche
- 5 huevos
- 1 cda de ralladura de limón o naranja

PREPARACIÓN

1. En una taza batir el azúcar con la margarina hasta que este cremoso, luego agregar la ralladura, poco a poco los huevos, leche, las harinas unidas con el polvo de hornear, mezclar muy bien. Si hace falta agregar más leche.
2. Engrasar y enharinar un molde, vaciar la mezcla, hornear hasta dorar por 40 minutos, verificar con un palillo al salir seco ya está lista.



Vino artesanal de papa ■

INGREDIENTES

- 2 kilos de papa Atzimba, pelada, y cortada
- 2 kilos de azúcar moscabada
- 6 litros de agua hervida al natural
- 15 g de levadura
- 30 g de gelatina sin sabor

PREPARACIÓN

1. Esterilizar la papa, en una olla con agua hirviendo (100 grados centígrados) colocar las papas, revolver las papas por poco tiempo, colar y dejar enfriar.
2. Colocar en un envase esterilizado con tapa 6 litros de agua y disolver el azúcar, luego agregar la levadura disuelta y las papas esterilizadas.
3. Tapar el envase sellando bien, hacer un hueco a la tapa para introducirle una manguera que quede arriba del líquido, y la otra punta en un envase con agua.
4. Dejar fermentar por 8 días, colar y dejar el jugo e incorporar la gelatina.
5. Volver a tapar sin la manguerita, sellar bien y dejar por 15 días más.
6. Volver a colar con un filtro doble de cafetera eléctrica.
7. Envasar en botellas de vidrios esterilizadas, y listo para el consumo.

GLOSARIO DE TERMINOS

A

Acaramelar: Caramelizar, cubrir con caramelo (azúcar derretida en punto de caramelo) un alimento o la base de un recipiente.

Aceituna de botija: Termino utilizado para referirse a las aceitunas negras.

Aceite achiote: Aceite de color rojizo que se obtiene calentando aceite de palma conjuntamente con semillas de achiote.

Achiote: Semillas envueltas de un polvo de color rojo vivo que se utiliza para dar color a los alimentos y en ocasiones como aromatizador. Su uso es mayoritariamente difundido en Ecuador.

Achira: Planta de la familia de las Alismatáceas. De la planta se utilizan sus hojas como envoltura de diversos alimentos que serán cocidos al vapor, y, el almidón que posee su tubérculo.

Agraz: Baya consumida en Colombia. Arándano.

Ají panca: Ají panca o amarillo autóctono de Perú y uno de los más comúnmente usados en las gastronomía Peruana, de tamaño grande de color rojo, madura tomando una tonalidad morada o amarillo intenso.

Ají limo: Variedad de ají con frutos extremadamente picantes de formas hemisféricas y alargadas, de colores rojo intenso, anaranjado, amarillo o marrón.

Ajo puerro: Cebolla puerro, puerro o ajoporro.

Algarrobina: Producto semi-amargo derivado del fruto del alga-

rrobo, es muy apreciado en la gastronomía, especialmente en la pastelería y coctelería.

Alexander: Cóctel preparado comúnmente a base de ginebra, licor de chocolate y nata.

Apanadura inglesa: Cobertura compuesta de harina, huevo y pan molido en forma alternada que se aplica a géneros cárnicos o vegetales.

Asustar: Enfriar súbitamente un alimento caliente en una mezcla de agua con hielo para detener su cocción. Se aplica generalmente a vegetales.

Azúcar moscabado: Azúcar de caña integral, no refinado, de color marrón oscuro y una gran cantidad de melaza.

Azúcar vainillada: Azúcar granulado mezclado con vainas de vainilla. Se lo utiliza frecuentemente en postres europeos.

B

Baño María: Calentar o cocer un manjar colocándolo en un recipiente que no este directamente en contacto inmediato y directo con el fuego, sino a través de otro recipiente lleno de agua, a la que se calienta o se hierve a voluntad.

Barnizar: Untar un alimento con una brocha de cocina mojada en aceite, huevo, salsa, almíbar o miel.

Beterraga: Remolacha.

Brisée: Masa de consistencia grasa y crujiente al ser horneada, se utiliza como fondo de tartas dulces y saladas.

Bowl: Tazón, recipiente, cuenco sin

asas, contenedor de alimentos.

Brunoise: Palabra francesa que designa a los cubos de 3 milímetros usados para ciertas hortalizas generalmente crudas o que van a formar parte de un refrito.

C

Caigua: conocido también como achogcha o pepino de rellenar.

Causa: Preparación peruana elaborada a base de puré de papa amarilla, jugo de limón y aji molido, puede llevar diferentes rellenos. Es muy popular la causa a la limeña.

Creumar: Batir mantequilla o margarina con azúcar hasta formar un aspecto de crema, este es un proceso inicial para algunas preparaciones de pasteles y galletas.

Concassé: Corte que suele aplicarse en tomates pelados, despepitados y picados en cubos.

Colapez: Gelatina sin sabor, neutra, se puede conseguir en láminas transparentes o en polvo.

Coulis: Jugo concentrado obtenido pasando un puré de verduras o frutas por un colador fino.

Cristalizar: Acción de dorar especialmente cebolla en grasa o aceite removiendo constantemente hasta que esta se ablande y tome un aspecto traslúcido.

Cuadrillé: Cortes superficiales a lo largo y a lo ancho de la capa de grasa de la carne, formando una cuadrícula.

Cuajada criolla: Nombre con el que se le conoce al requesón en Venezuela.

Curuba: Planta de fruto muy similar al maracuyá, se la encuentra silvestre en algunos valles andinos.

CH

Charque: Término utilizado principalmente en Perú y Bolivia para denominar a la carne seca o deshidratada.

Chancaca: panela, raspadura.

Chaud froid: En francés: frío-caliente. Elaboración en base a féculas, gelatina y líquido aromatizado que se utiliza para abrillantar o decorar un producto o fondo de bandeja.

Chicha morada: Bebida popular originaria de los andes peruanos, se obtiene hirviendo mazorcas de maíz morado y otros agentes aromatizantes.

Chocolate bitter: Chocolate negro llamado también chocolate fondant, chocolate amargo, chocolate bitter, chocolate amer, chocolate puro.

Choux: Pasta choux. Masa elaborada a base de agua, mantequilla, harina y huevo, la que es previamente cocida antes de ser horneada. De esta pasta se obtienen unos pastelillos crocantes con un centro hueco que puede ser rellenado con otra preparación.

Chuño: Papa desecada o harina de papa; resultado de la deshidratación y hasta liofilización de la papa.

D

Demi glace: Salsa elaborada a base de fondo oscuro de res ligado con roux oscuro. Es considerada una salsa madre que sirve de base para otras elaboraciones.

E

Escalopas: Filetes de carne delgados y aplanados.



F

Flambear: Agregar licor prendido a un genero para aromatizar, dar sabor y cambiar su constitución. Se puede utilizar brandy, coñac, etc.

Fondo de ave: Caldo elaborado a base de huesos de ave y aromatizado con vegetales que se utiliza para preparar salsas o guisos.

Fondo de res: Caldo elaborado a base de huesos de res, especialmente articulaciones, y aromatizado con vegetales que se utiliza para preparar salsas o guisos.

G

Gratinar: Dorar en horno o salamandra determinados alimentos o preparaciones. El gratinado se aplica especialmente a platos que incorporan una capa de pan o queso rallados, para hacer dorar la superficie y lograr un sabor especial.

Guisantes: Arvejas.

H

Huacatay: Hierba andina de sabor y aroma fuerte usada como condimento en la gastronomía peruana.

J

Jarabe de goma: Mezcla de agua, azúcar, miel y colapez. En Perú, es un ingrediente indispensable en la preparación del pisco sour.

Juliana: Corte fino y alargado cuyas mediadas son de 5 a 6 cm. de largo por 1 a 2 mm de ancho. Se utiliza en legumbres y verduras.

K

Kalua: Licor de café

Kion: Jengibre.

L

Lúcuma: Fruta pequeña y redonda, de color verde, de aroma muy agradable, su pulpa es dulce de color amarillo intenso, textura cremosa.

Limonaria: hierbaluisa, lemon-grass.

LL

Llullucha: Alga comestible que crece en charcas.

M

Macedonia: Mezcla de diversas frutas y/o legumbres cocidas y adicionadas salsa, azúcar, jarabes, etc. También se emplea este término al corte de dichas frutas o legumbres.

Macerar: Mojar un alimento en un liquido para que éste se impregne del sabor del liquido, a menudo, se emplea para indicar que la maceración se realiza en alcohol y almíbar.

Mandolina: Instrumento manual que permite obtener rebanadas finas de ciertos vegetales. En este libro se emplea la mandolina para obtener chips de papas.

Mirepoix: Conjunto de verduras troceadas sobre las que se cuecen porciones de carne a fuego lento. Estas verduras son el agente saborizante y aromático en la preparación. También se emplea este término para nombrar el corte de dichas verduras.

Muña: Planta arbustiva de la familia de la Lamiáceas oriunda de la sierra peruana, su fragancia es similar al olor de la menta.

Ñ

Ñoquis: Tipo de pasta italiana elaborada tradicionalmente con papa y sémola de trigo, harinas y queso de ricota.

P

Paico: Hierba andina de sabor y aroma fuerte usada como condimento en la gastronomía peruana y ecuatoriana.

Pan cibatta: Pan blanco elaborado en base a harina de trigo.

Papas lisas: Melloco

Papelón: Raspadura, Panela, Atado dulce, chancaca, piloncillo o panocha.

Pimiento morrón: Pimiento rojo, pimentón, pimentón rojo.

Pisco acholado: Tipo de pisco obtenido a base de mostos frescos fermentados y de la mezcla de diferentes variedades de uva. Pisco elaborado con un ensamblaje de varias cepas.

Pisco quebranta: Pisco elaborado a partir de uvas de la variedad quebranta, se lo considera puro por cuanto su elaboración se hace a base de una sola variedad de uvas.

Pluma: corte de cebolla en tiras finas.

Q

Quenelle: Forma semejante a un cilindro alargado que se le da generalmente al puré de papa. Esta

forma se obtiene mediante el movimiento de dos cucharillas húmedas.

Queque: Torta.

Queso Edam: Queso holandés que se ha elaborado tradicionalmente en forma de bolas o esferas recubiertas de parafina de color rojo o amarillo.

Quiche: Tarta salada derivada de la cocina francesa. Está compuesta generalmente de una base crujiente de masa quebrada y un relleno a base de huevos y crema de leche fresca y espesa, la que se rellena con verduras, vegetales o carnes.

R

Ratatouille: Plato clásico de la cocina francesa de origen provenzal elaborado con tomate, calabacín, berenjena, pimiento y cebolla; salteado en aceite de oliva y hierbas.

Rectificar: Modificar el punto de sal, pimienta, azúcar o picante de un preparado culinario. Se rectifican los sabores en el momento que se da por terminada la cocción.

Reducir: Espesar por evaporación una preparación.

Refrito: Término utilizado en la cocina ecuatoriana. Es una mezcla de ajo, cebolla, pimiento y otros ingredientes dorados en aceite o grasa que serán el agente aromatizante y saborizante de la preparación.

Reservar: Guardar para usar posteriormente.

Ricota: Requesón.

Rocoto: Ají muy picante y algo dulzón de forma redondeada y de tamaño similar al de una manzana.

S

Salpimentar: Añadir sal y pimienta a una preparación

Salsa criolla: Mixtura de cebolla y ají, sazonada con sal, pimienta y limón.

Sambo: Especie de calabaza muy usado en la región interandina..

Sauco: Baya parecida al arándano. Mortiño.

Sillao: Salsa de soja.

Sirope: Jarabe empleado para endulzar. Almíbar.

Sirope de maíz: Edulcorante líquido, creado a partir del almidón o fécula de maíz.

Soasado: Medio asar o asar ligeramente.

Soufflé: Alimento preparado con claras de huevo a punto de nieve y cocido en el horno para que adquiera una consistencia esponjosa.

T

Timbal: Forma semejante a una torre que se obtiene compactando a presión los alimentos dentro de un molde o aro.

Trocear: Cortar en forma de dados, generalmente verduras. También se refiere a romper o desgarrar sin cuchillo.

W

Wantan: *Won ton. Pasta fina típica de la gastronomía china. Se la consume hervida o frita, puede estar rellena de verduras o carnes.*

Y

Yacón: Tubérculo cultivado en los Andes del Perú, de textura crujiente y sabor dulce. Jícama.

Tablas de pesos y medidas equivalentes

1 kilo	1000,00	gramos
1 kilo	2,20	libras
1 libra	454,54	gramos
1 libra	16,00	onzas
1 onza	28,409	gramos
1 litro	1000,00	centímetros cúbicos

PRODUCTO	MEDIDA	VOLUMEN/PESO
Aceite	1 cucharadita	5 mililitros
	1 cucharada	15 mililitros
Azúcar granulada	1 cucharadita	5 gramos
	1 cucharada	15 gramos
	1 taza	250 gramos
Harina	1 cucharadita	3 gramos
	1 cucharada	8 gramos
	1 taza	125 gramos
Líquidos	1 cucharadita	5 mililitros
	1 cucharada	15 mililitros
	1 taza	250 mililitros
Mantequilla o queso crema	1 cucharadita	5 gramos
	1 cucharada	15 gramos
	1 taza	250 gramos

Fuente: Chef Esteban Tapia, UTE.

Temperatura del horno

DESIGNACIÓN	CENTÍGRADOS	FAHRENHEIT
Horno suave	120° - 170°	250° - 340°
Horno moderado	170° - 220°	340° - 430°
Horno caliente	220° - 250°	430° - 480°
Horno muy caliente	250° - 300°	480° - 570°



