



"PROGRAMA DE CAPACITACIÓN TÉCNICO PRODUCTIVO EN LA ESPECIALIDAD DE GASTRONOMÍA"

GUÍA ACADÉMICA



"Innovando la Gastronomía Arequipeña"

ENTRADAS Y DESAYUNOS





NUTRITACOS DE HIGADO

PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES

* MASA

- Harina 200g
- Manteca vegetal 70g
- Sal 1 cucharadita
- Agua cantidad necesaria

* SALSA

- Aceite 75ml
- Ajo 1 diente
- Tomate 1 unidad
- Rocoto (opcional) ¼ de unidad
- Cebolla blanca ½ unidad

* RELLENO

- Hígado de pollo 500g
- Cebolla blanca ½ unidad
- Pimienta molida ¼ de cuchara

* FINAL

- Culantro 3 ramas
- Limón ½ unidad

PREPARACIÓN

* MASA

- Mezclar todos los insumos y amasar hasta obtener una masa homogénea.
- Dejar reposar la masa.
- Luego dividirla, hacer bolos y estirar.
- Finalmente cocinar las tortillas y reservar.



* RELLENO

- Cortar el hígado en tiras o fajitas y ponerlo a guisar en un sartén caliente, con un poco de aceite, cuando cambie de color, agregar la cebolla blanca, cortada en juliana y dejar cocinar a fuego medio.
- Cuando la cebolla este transparente y el hígado ya este cocido, retirar del fuego.

* SALSA

- Poner en una olla el tomate con 3 cucharadas de agua, el rocoto picado en cuadraditos, el diente de ajo, media cebolla y un chorrito de aceite.
- Dejar a fuego bajo a medio por 20 minutos hasta que todo esté perfectamente cocido y casi consumida el agua, agregar todo a la licuadora y licuar perfectamente hasta que quede una salsa anaranjada, amarilla.
- Dorar las tortillas de maíz.
- Agregar a una tortilla de maíz un poco de hígado encebollado, tomate en cubitos, culantro, unas



TORREJITAS CONTRA LA ANEMIA

PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES

- Zanahoria ½ unidad
- Brócoli 1 arbolito
- Huevo 1 unidad
- Harina de trigo 1 cucharadas
- Bazo 10 g
- Aceite vegetal 3 cucharadas
- Tomate 1 unidad pequeña
- Arroz 50g
- Ajo ½ unidad
- Limón 2 gotas
- Sal al gusto
- Agua cantidad necesaria

PREPARACIÓN

- Cocer el arroz, con el ajo, aceite, sal al gusto.
- Sancochar el bazo picado en cuadraditos.
- En un tazón, batir la harina con el agua, agregar el huevo, el bazo, la zanahoria rallada, el brócoli picado (solo la flor), y una pizca de sal.
- Freír las torrejitas en el aceite caliente.
- Para preparar la ensalada, lavar, pelar y cortar en rodajas el tomate, sazonar con el jugo de limón y una pizca de sal.
- Servir una torrejita de bazo acompañada con la ensalada de tomate y el arroz graneado.



BATIDO DE BETARRAGA Y ZANAHORIA

PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES

- | | |
|-------------|----------|
| - Betarraga | ½ unidad |
| - Zanahoria | ½ unidad |
| - Manzana | 1 unidad |
| - Agua | 1 taza |

PREPARACIÓN

- Lavar bien la zanahoria, la betarraga y la manzana.
- Picar en trozos pequeños los ingredientes y licuarlos con el agua.



SÁNDWICH DE MORCILLA AL ESTILO LOMO SALTADO

PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES

- | | |
|-------------------|--------------|
| - Morcilla | 1 unidad |
| - Tomate pequeño | ½ unidad |
| - Cebolla pequeña | ½ unidad |
| - Papa | 1 unidad |
| - Aceite vegetal | 2 cucharadas |
| - Perejil | 2 ramitas |
| - Caldo | 2 cucharadas |
| - Sal una pizca | |
| - Pan | 1 unidad |

PREPARACIÓN

- Sancochar la sangrecita con una pizca de sal y reservar el caldo.
- Cortar la papa en cuadraditos y freírla.
- Preparar el aderezo con la cebolla, el tomate (ambos picados en cuadraditos) y el aceite.
- Agregar la papa frita y el caldo.
- Cuando este cocida la papa, adicionar la morcilla picada en cuadraditos y el perejil picado finamente.
- Mezclar todo y dar un hervor.
- Agregarlo al pan.



SÁNDWICH DE PEJERREY FRITO

PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES

- Pejerrey 3 unidades
- Huevo 1 unidad
- Harina $\frac{1}{4}$ de taza
- Aceite 2 cucharadas
- Sal y pimienta al gusto
- Pan francés 1 unidad
- Cebolla 1 unidad mediana
- Tomate 1 unidad mediana
- Limón 1 unidad pequeña
- Pimienta picante al gusto

PREPARACIÓN

- Batir ligeramente el huevo, salpimentar y reservar.
- Enharinar los pejerreyes.
- Pasarlos por el huevo batido.
- Freír en aceite muy caliente por ambos lados.
- Cortar en largo los tomates y la cebolla. Aderezar con limón, sal y pimienta picante.
- Partir el pan por el medio.
- Colocar los pejerreyes arrebozados, salsa criolla al gusto y cerrar el pan.



CAUSA DE HIGADO

PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES

- | | |
|-------------------|--------------|
| - Papa amarilla | 200g |
| - Aceite | 2 cucharadas |
| - Limón | 1 unidad |
| - Sal al gusto | |
| - Hígado de pollo | 30g |
| - Ajo | 1 diente |
| - Mayonesa | 1 cucharada |
| - Alverja | 2 unidades |
| - Zanahoria | 1 unidad |
| - Tomate | ½ unidad |
| - Perejil | 1 rama |

PREPARACIÓN

- Hervir las papas con sal y media tajada de limón, cuidando que no se deshagan al cocinarse.
- Poner a cocer la zanahoria picada en cuadraditos y la alverja.
- Para prensarla la papa, hay que pelarla y prensarla lo más caliente que sea posible.
- Dejar enfriar.
- Cocinar el hígado con ajo, comino y sal. Picarlo en cuadraditos.
- Cuando la papa prensada está fría, agregar sal en cantidad necesaria, el jugo de limón, aceite y el ají licuado, mezclar todos los ingredientes probando el sabor, si se nota que la masa está muy seca agregar aceite y un poco del caldo obtenido de sancochar la pechuga hasta obtener una masa maleable y que no se desmorone al trabajarla.
- En un recipiente extender la mitad de la masa. Aparte, mezclar el hígado con la mayonesa, la zanahoria y la alverja cocidas, extenderlo encima a manera de capa, con la otra mitad cubrir este relleno, prensando un poco al hacerlo. Decorar con tomate y perejil finamente picado.



HUEVOS RELLENOS CON CORAZON DE POLLO

PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES

- Corazón de pollo 50g
- Queso Fresco 16g
- Huevo 1 unidad
- Espinaca 2 hojas
- Margarina $\frac{1}{4}$ de cuchara
- Jugo de limón y sal al gusto

PREPARACIÓN

- Poner a sancochar los huevos en una olla.
- Limpiar y lavar los corazones para picarlos finamente.
- En un satén freír los corazones en media cucharada de margarina, agregar sal.
- Cuando esté bien frito agregar la espinaca picada junto con el queso cortado en cubitos, esperar unos minutos y retirar del fuego.
- Pelar los huevos, partarlos en mitades y retirar la yema.
- Con la preparación anterior rellenar los huevos.
- Servir colocando unas gotas de limón sobre la preparación.



ENSALADA DE QUINUA

PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES

- Quinoa blanca 70g
- Choclo 30g
- Queso fresco 30g
- Aceitunas negras 15g
- Ají amarillo 8g
- Culantro 2 ramas
- Aceite de oliva 8g
- Limón ½ unidad
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Cocer el choclo y desgranarlo.
- Picar el queso en cubos y las aceitunas en cuadrados.
- Picar el ají amarillo en cuadraditos.
- Lavar tres veces la quinoa con abundante agua.
- Ponerla en una olla, cubrirla con agua y dejar cocinar a fuego medio durante 15 minutos. Colarla, colocarla en un bol y cubrirla con agua fría.
- Deje reposar durante 4 minutos. Colar nuevamente.
- Mezclar la quinoa con el choclo, el queso, las aceitunas y el ají amarillo, uniendo bien todos los ingredientes. Reservar.
- Aparte, licuar el culantro, el aceite de oliva, el jugo de limón, sal y pimienta.
- Verter el aliño sobre la ensalada, mezclar y servir de inmediato.



ENSALADA DE TRIGO

PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES

- | | |
|--------------------------------|------------|
| - Habas frescas | 2 unidades |
| - Trigo pre cocido | 100g |
| - Ajo | 1 diente |
| - Zanahoria | ½ unidad |
| - Cebolla | 5g |
| - Apio | ½ rama |
| - Morcilla | 50g |
| - Margarina | ¼ cuchara |
| - Sal, limón y comino al gusto | |

PREPARACIÓN

- En una olla poner a cocer el trigo, con un diente de ajo, sal y comino.
- Pelar las habas y sancocharlas, aparte picar la zanahoria en cuadraditos y sancochar.
- En una sartén colocar margarina y cocer la morcilla.
- En un bol aparte colocar el trigo sancochado y agregar los demás ingredientes (cebolla picada en cuadritos, apio, habas picadas en largo y zanahoria).
- Sazonar con sal y limón.



PASTEL MIXTO

PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES

* RELLENO

- Corazón de pollo 100g
- Cebolla ½ unidad
- Tomates ½ unidad
- Huevos ½ unidad
- Espinaca 1 unidad
- Pimiento ¼ unidad
- Ajo ½ unidad
- Queso fresco 20g
- Morcilla ½ unidad
- Ají amarillo ½ cucharada
- Pasas 2 unidades
- Aceite 1 cuchara
- Azúcar ¼ cuchara
- Perejil, sal y pimienta al gusto

* PURÉ

- Papa amarilla 4 unidades medianas
- Margarina ½ cuchara
- Sal, nuez moscada y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Sancochar las papas, luego con ayuda de un tenedor aplastarlas hasta formar un puré, la margarina, sal, nuez moscada y pimienta al gusto.
- Poner a cocer los corazones. Cuando estén listos picarlos en cuadraditos.
- Picar la morcilla en cuadraditos pequeños y cocer al sartén.
- En un sartén colocar el aceite y dorar la cebolla, ajos y pimiento picados en cuadraditos.
- Licuar el ají amarillo y añadirlo.
- Luego de unos minutos de cocción agregar el corazón y la morcilla.
- Picar el tomate en cuadraditos, la espinaca con el perejil picarlos de forma diminuta. Añadir al sartén.
- Colocar la mitad del puré en un molde engrasado, luego agregar el relleno y el huevo duro picado, cubrir con el resto del puré y colocar encima el queso parmesano.
- Llevar al horno a dorar por 30 minutos a 180 grados.
- Dejar reposar y servir.

SOPAS / CREMAS





SOPA DE LENTEJAS

PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES

- Agua 2 tazas
- Lentejas $\frac{1}{2}$ taza
- Cebolla $\frac{1}{4}$ unidad
- Pasta de tomate 110g
- Zanahoria 1 unidad mediana
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Pelar y picar la zanahoria en cuadrados pequeños.
- Calienta el agua. Agrega las lentejas y cocínalas con la cebolla. Cuando suavicen, retira la cebolla, añade las zanahorias y hierva cinco minutos más.
- Adiciona a lo anterior la pasta de tomate, la sal y la pimienta.
- Al estar todos los ingredientes suaves, retira del fuego.



CREMA DE VERDURAS CON ESPINACAS

PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES

- Espinaca 100g
- Cebolla ¼ unidad
- Ajo ½ diente
- Leche evaporada 25 g
- Aceite vegetal 1 cucharada
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Sofreír en aceite la cebolla y el ajo.
- Añadir las espinacas, la sal y la pimienta luego cubrir con agua y mantener a fuego por 5 minutos.
- Licuar la mezcla.



CREMA DE BRÓCOLI

PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES

- Brócoli 100g
- Papa blanca ½ unidad
- Cebolla ¼ unidad
- Ajo ½ diente
- Leche evaporada 25g
- Caldo de verduras 2 tazas
- Aceite vegetal 1 cucharada
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Sofreír en aceite la cebolla y el ajo.
- Añadir las 2 tazas de caldo de verduras, luego la papa blanca.
- Dejar cocer por 5 minutos y agregar el brócoli.
- Licuar la mezcla.



CREMA DE BETARRAGA Y PEREJIL

PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES

- Betarraga grande 1 ½ unidad
- Avena 1 cucharada
- Perejil fresco ½ manojo
- Caldo vegetal casero ¼ litro
- Aceite de oliva y sal al gusto

PREPARACIÓN

- Poner a cocer las betarragas sin pelarlas, para que mantengan mejor sus propiedades a pesar de la cocción. Deberán hervir durante media hora, hasta que estén blandas.
- En otra olla poner las betarragas ya peladas y cortadas junto con la avena y el caldo.
- Hervir durante 10 minutos y, al apagar el fuego, añadir las hojas de perejil, que no debe cocer.
- Dejar reposar durante otros 10 minutos y batir bien toda la mezcla.
- Aliñar al gusto con aceite de oliva y sal marina.



CREMA DE GARBANZOS

PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES

- | | |
|----------------------------|--------------------|
| - Garbanzos cocidos | 125g |
| - Cebolla | ½ unidad |
| - Ajo | 1 diente |
| - Agua | 300ml |
| - Orégano | ½ cucharadita |
| - Zumo de limón | 15ml o un chorrito |
| - Perejil | 3 ramitas |
| - Croutons de pan | |
| - Aceite de oliva al gusto | |
| - Sal y pimienta al gusto | |

PREPARACIÓN

- Cortar el ajo y la cebolla en trozos bien finos.
- En una olla amplia y con un chorro de aceite de oliva cocinar el ajo y la cebolla con una pizca de sal y a fuego bajo hasta que empiecen a coger color, podemos tapanlo para que tarde menos.
- Añadir los garbanzos cocidos y mezclamos, cubrimos con los 300ml de agua, le añadimos un poco más de sal, pimienta y el orégano.
- Dejar cocer el conjunto durante 20 minutos.
- Cuando esté todo cocido triturar con la ayuda de una batidora o licuar.
- Añadir el zumo de limón y un poco de perejil fresco picado.
- Servir caliente y acompañamos con pan frito.



AGUADITO DE HIGADO DE POLLO

PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES

- | | |
|-------------------------|----------|
| - Hígado de pollo | 100g |
| - Arroz | ¼ Kg |
| - Culantro licuado | ¼ taza |
| - Arvejas | 25g |
| - Zanahorias en cubitos | ¼ taza |
| - Papa | 1 unidad |
| - Orégano y sal a gusto | |

PREPARACIÓN

- Granear el arroz con ajo y aceite.
- Batir el huevo, agregar una pizca de sal, freír y picar en cuadraditos.
- Freír en una sartén la morcilla picada en cuadraditos y agregar la cebolla china picada.
- Mezclar el arroz graneado con el sillao.
- Agregar la preparación anterior y el huevo picado, luego servir.



SOPA DE SÉMOLA

PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES

- Caldo de carne 3 tazas
- Sémola 100g
- Orégano ½ cucharadita
- Hígado de res 50g
- Perejil picado 3 ramitas
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Calentar el caldo de carne a fuego medio.
- Cocinar el hígado, picarlo en cubos pequeños y sellarlo con aceite.
- Una vez rompa el hervor incorporar la sémola (espolvorear), el orégano y sal y pimienta al gusto.
- Cocinar por 10 minutos más a fuego lento, removiendo constantemente.
- Servir en un plato hondo y colocar los hígados y el perejil.

PLATOS DE FONDO





SUPER JUANE CON MORCILLA

PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES

- | | |
|-------------------------|----------------|
| - Arroz | 100g |
| - Ajo | 2 unidades |
| - Aceite | 3 cucharadas |
| - Aceitunas | 1 unidad |
| - Huevo | 2 unidades |
| - Morcilla | 20g |
| - Nuez moscada al gusto | |
| - Vinagre | ½ cucharada |
| - Palillo al gusto | |
| - Hojas de plátano | 2 unidades |
| - Comino al gusto | |
| - Sal al gusto | |
| - Pabilo para envolver | 10 centímetros |

PREPARACIÓN

- Preparar el arroz y cuando este cocido estirarlo sobre una fuente y dejarlo enfriar.
- Picar la morcilla y condimentarla con sal, ajo, vinagre y comino.
- Sancochar un huevo y partirlo en cuatro.
- En una olla colocar el aceite y preparar un aderezo con ajo y palillo, cuando este dorado echar la morcilla marinada, la nuez moscada y agregar un poco de agua, dejar hervir hasta que cocine.
- Luego en un tazón grande mezclar el arroz con el otro huevo crudo y una cucharada de guiso.
- Limpiar las hojas de plátano y pasarlas por el fuego, con cuidado para que no se quemen.
- Finalmente coger una hoja de plátano y colocar en el centro un cucharón de arroz, el guiso, aceituna, el trozo de huevo duro y un chorrito de aceite, luego cerrar y amarrar con el pabilo con mucho cuidado para no romper las hojas.
- Una vez armado colocarlo en una olla con dos tazas de agua y se pone a hervir durante 30 minutos, luego se retiran y se dejan escurrir.



HIGADO ENCEBOLLADO

PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES

- Hígado de res 100g
- Vinagre rojo 1 cucharada
- Tomate ½ unidad
- Cebolla ½ unidad
- Ajo 2 dientes
- Hojas de laurel 1 unidad
- Ají amarillo 1 unidad
- Aceite 4 cucharadas
- Arroz 100g
- Perejil 2 ramitas
- Sal al gusto
- Comino una pisca

PREPARACIÓN

- En un recipiente grande, vierte el vinagre, el ajo molido, el ají panca, sal, comino. Sumerge los bistecs de hígado y deja macear.
- Cocer el arroz con aceite y ajo.
- Retirar los bistecs y agregar la cebolla, el tomate y el ají, todo cortado en tiras. Dejar marinar.
- En una sartén con el aceite bien caliente freír el hígado por ambos lados y reservar.
- En el mismo sartén coloca a freír la cebolla, tomate y ají, al igual que el resto de aderezo.
- Saltea por unos 10 min a fuego medio-bajo.
- Servir el bistec y encima colocar el aderezo, acompañar con arroz.



ARROZ CHAUFA CON MORCILLA

PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES

- Morcilla 50g
- Arroz 120g
- Huevo 1 unidad
- Cebolla china 2 cabezas
- Aceite 3 cucharadas
- Sal al gusto
- Comino una pizca
- Sillao al gusto

PREPARACIÓN

- Granear el arroz con ajo y aceite.
- Batir el huevo, agregar una pizca de sal, freír y picar en cuadraditos.
- Freír en una sartén la morcilla picada en cuadraditos y agregar la cebolla china picada.
- Mezclar el arroz graneado con el sillao.
- Agregar la preparación anterior y el huevo picado, luego servir.



PICANTE DE MORCILLA

PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES

- | | |
|-----------------------------------|--------------|
| - Arroz | 90g |
| - Ajo | 1 diente |
| - Aceite | 3 cucharadas |
| - Papa | 1 unidad |
| - Morcilla | 100g |
| - Cebolla | ½ unidad |
| - Ajo molido | ¼ de cuchara |
| - Ají amarillo molido | ¼ de cuchara |
| - Ají Marisol | ¼ de cuchara |
| - Hierba buena | 1 rama |
| - Culantro | 1 rama |
| - Cebolla china | 1 cabeza |
| - Ají amarillo entero | ¼ de unidad |
| - Sal, pimienta y comino al gusto | |

PREPARACIÓN

- Cocinar la morcilla y picarla en cuadraditos.
- Cocinar el arroz con ajo y aceite.
- Poner a cocinar la papa y reservar.
- En una olla colocar a fuego lento el aceite y dorar la cebolla picada en cuadraditos junto con el ají amarillo molido, el ají mirasol y el ajo molido. Dorar.
- Agregar la morcilla a la olla con aderezo y añadir la pimienta, comino y sal. Cocinar por 5 minutos.
- Agregar la hierba buena, culantro, cebolla china y el ají amarillo, todo picado en cuadraditos.
- Servir con arroz y papa pelada.



SALTADO DE CAIGUA CON CORAZÓN DE POLLO

PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES

- Arroz 100g
- Papa blanca 1 unidad
- Corazón de pollo 3 unidades
- Caigua 1 unidad
- Zanahoria 1 unidad pequeña
- Tomate 1 unidad
- Aceite 4 cucharadas
- Ajos 2 dientes
- Cebolla ½ unidad
- Perejil 2 ramitas
- Sal, comino, pimienta entera al gusto

PREPARACIÓN

- Cocinar el arroz con ajo, pimienta entera, sal y agua.
- Cocinar la caigua y la zanahoria y picarlas en cuadraditos.
- Dorar en aceite el corazón de pollo previamente picado en cuadraditos.
- Pelar la papa, picarla en cuadraditos y poner a freír.
- Picar la cebolla y tomate en cuadraditos y saltear en aceite. Añadir sal y comino.
- Añadir la caigua, zanahoria, papas fritas y mezclar.
- Añadir el perejil y servir con arroz.



HAMBURGUESA DE LENTEJAS

PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES

- Lentejas 200g
- Cebolla ½ unidad
- Ajo 1 diente
- Mostaza 1 cucharadita
- Pan rallado 4 cucharadas
- Aceite 3 cucharadas
- Arroz 100g
- Tomate 1 unidad
- Brócoli ¼ de unidad
- Limón 1 unidad
- Hierba buena 1 rama
- Sal, pimienta entera, comino al gusto

PREPARACIÓN

- Poner a cocinar las lentejas con un ajo y hierba buena.
- Cocinar el arroz, con ajo y aceite. Agregar sal y agua.
- En una olla calentar agua y colocar los brócolis hasta su cocción.
- Una vez cocida la lenteja escurrirla y ponerla a la licuadora con la mostaza.
- Vaciar en un recipiente la mezcla y añadir pan rallado, cebolla picada en cubos y mezclar hasta que se forme una masa homogénea, no pegajosa.
- Picar los tomates en largo y juntar con el brócoli, aderezar con sal y limón.
- Servir arroz, las hamburguesas y la ensalada.



CHANFAINITA DE MORCILLA

PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES

- | | |
|--------------------------|--------------|
| - Morcilla | 100g |
| - Papa blanca | 100g |
| - Maíz mote | 50g |
| - Cebolla | ½ unidad |
| - Aceite vegetal | 2 cucharadas |
| - Ajo | 2 dientes |
| - Ají colorado molido | ¼ de cuchara |
| - Hierba buena y orégano | 1 ramita |
| - Laurel | 1 hoja |
| - Pimienta entera | 2 unidades |
| - Sal al gusto | |

PREPARACIÓN

- Cocinar el arroz con ajos, pimienta entera, sal y agua.
- Cocinar la morcilla con hierbabuena y ajo. Luego cortarla en cuadraditos pequeños.
- Preparar un aderezo con aceite vegetal, ajo, cebolla cortada en cuadraditos pequeños, ají colorado y sal yodada. Añadir agua.
- Agregar las papas cortadas en cuadraditos pequeños.
- Finalmente adicionar la sangrecita, la hierbabuena picada, el orégano y las hojas de laurel.
- Dejar hervir unos minutos.
- Servir acompañado de mote sancochado y arroz.



SUFLÉ DE MORCILLA

PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES

- | | |
|-------------------|-------------|
| - Arvejas frescas | 20g |
| - Coliflor | 20g |
| - Morcilla | 1 unidad |
| - Huevos | 1 unidad |
| - Leche evaporada | 50g |
| - Zanahoria | 15g |
| - Margarina | ½ cucharada |
| - Maicena | ½ cucharada |
| - Queso fresco | 20g |

PREPARACIÓN

- Sancochar las verduras por separado (arveja con zanahoria picada en cuadraditos y aparte la coliflor).
- Picar la morcilla en cuadraditos.
- Engrasar con margarina un molde y añadir las verduras y la morcilla.
- Disolver la maicena en la leche.
- Agregar al molde el huevo batido y la maicena con leche.
- Espolvorear con queso fresco rallado y llevar al horno por 20 minutos a 150 grados.
- Desmoldar y servir.



PESCADO CON PAPAS AL HORNO

PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES

- | | |
|----------------|------------------|
| - Pescado | 120 g |
| - Ajo molido | ½ cucharada |
| - Comino | 1 pizca |
| - Cebolla | 1 unidad |
| - Tomate | 1 unidad |
| - Papa | 1 unidad mediana |
| - Arroz | 90g |
| - Ajo | 1 diente |
| - Perejil | 2 ramitas |
| - Aceite | 4 cucharadas |
| - Sal al gusto | |

PREPARACIÓN

- Dorar el ajo con el aceite y colocar el arroz con agua para que se cocine.
- Limpiar el pescado, sacando la cabeza y las espinas. Macerar con ajo molido, comino y sal.
- Picar a lo juliana la cebolla y el tomate.
- Pelar la papa y partirla en rodajas.
- Colocar en una bandeja para horno el pescado, las papas y la cebolla con el tomate, agregar el jugo del pescado. Antes de meter al horno picar finamente el perejil y espolvorear por encima. Meter al horno durante 30 min en 150 grados.
- Retirar del horno y servir con arroz.



CAMOTE RELLENO CON PESCADO

PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES

- Pescado 80g
- Camote 160 g
- Arroz 100g
- Huevo ½ huevo cocido
- Cebolla ¼ de unidad
- Tomate ¼ de unidad
- Harina de trigo 2-3 cucharadas
- Ajos 2 dientes
- Aceituna 1 unidad
- Pimienta, limón y sal al gusto

PREPARACIÓN

- Sancochar y prensar los camotes.
- En una olla cocinar el arroz.
- Limpiar el pescado, cortarlo en trozos pequeños, aderezarlo con ajo molido y comino.
- Freírlo en aceite.
- Preparar un aderezo con ajo, cebolla, tomate picados en cuadraditos y añadir sal.
- Añadir el pescado frito, la aceituna y el huevo sancochado picado.
- Con la mano enharinada tomar una porción de camote, extenderla y colocar en el centro el relleno del pescado. Cerrar los bordes, enharinar y freír en aceite caliente.
- Servir con arroz graneado y añadir salsa criolla.

POSTRES





GALLETAS DE AVENA

PARA 4 - 5 PERSONAS

INGREDIENTES

- | | |
|--------------------------------|---------------------|
| - Avena en hojuelas | 12 cucharadas / 60g |
| - Harina preparada | 6 cucharadas / 30g |
| - Azúcar rubia | 60g |
| - Mantequilla | 60g |
| - Lima | 1 unidad |
| - Huevo | 1 unidad |
| - Esencia de vainilla al gusto | |
| - Algarrobina al gusto | |

PREPARACIÓN

- Cernir la harina.
- En un tazón colocar el azúcar con la mantequilla y con la ayuda de un tenedor mezclar hasta que se forme una crema.
- Luego incorporar el huevo, la esencia de vainilla y nuevamente mezclar.
- Seguidamente agregar la harina y la avena con la ayuda de la mano, mezclar hasta formar una masa.
- Incorporar la pulpa de la lima.
- Mezclar todo hasta hacer una masa compacta, luego extender con el rodillo y con un molde cortar en forma de galletas.
- Colocar las galletas en un molde engrasado y llevar al horno a 150 grados y hornear de 15 -20 min.
- Decorar con algarrobina.



MAZAMORRA MORADA CON SANGRECITA Y HARINA DE CAMOTE

PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES

- | | |
|--------------------------|----------------|
| - Maíz morado | ½ unidad |
| - Sangrecita | 1 cucharada |
| - Piña | 50g |
| - Azúcar | 2 cucharadas |
| - Membrillo | ¼ de unidad |
| - Canela al gusto | |
| - Clavo de olor al gusto | |
| - Harina de camote | 2 ½ cucharadas |

PREPARACIÓN

- Hervir el maíz morado con la canela, clavo de olor, la piña picada y la azúcar rubia.
- En otra olla hervir la sangrecita con agua, canela, clavo de olor y una pizca de azúcar, cuando este bien cocida colarla y licuarla.
- Colar el maíz, la piña y la canela. Colocar el líquido en una olla.
- Disolver la harina de camote en un poco de agua fría y luego agregarla a la olla de agua hirviendo. Mover constantemente.
- Lavar bien el membrillo, pelarlo, licuarlo y agregarlo a la preparación.
- Agregar la sangrecita licuada a la olla y mover bien. Apagar el fuego y servir.



MOUSSE DE SANGRECITA Y CACAO

PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES

- Sangrecita 1 cucharada
- Galleta de vainilla ½ paquete
- Galleta de soda ½ paquete
- Mantequilla 1 ½ cucharadita
- Azúcar 3 cucharaditas
- Clara de huevo 1 unidad
- Cocola 1 cucharadita
- Esencia de vainilla 1 cucharadita
- Canela al gusto
- Clavo de olor al gusto

PREPARACIÓN

- Sancochar la sangrecita de pollo con agua, canela, clavo de olor y una pizca de azúcar, por lo menos unos 25 minutos para que cambie de color a marrón oscuro.
- Retirar la sangrecita y picarla finamente.
- En una licuadora poner la sangrecita picada, el azúcar y la mantequilla, licuar a velocidad alta y agregar la esencia de vainilla, la cocoa y la galleta de vainilla hasta que tome una consistencia espesa.
- Agregar la clara de huevo de manera lenta hasta que se obtenga una mezcla suave y homogénea.
- Servir con galletas de soda.



KIWIPUNCH

PARA 1 PERSONA

INGREDIENTES

- | | |
|--------------------------|----------------|
| - Melocotón | 1 unidad / 30g |
| - Pasas | ½ cucharada |
| - Harina de kiwicha | 15g |
| - Molde de chancaca | ¼ de unidad |
| - Leche evaporada | ¼ de tarro |
| - Sangrecita | 1 cucharada |
| - Canela y clavo de olor | 1 unidad |

PREPARACIÓN

- Poner a cocer la sangrecita. Picarla finamente.
- Tostar cuidadosamente la harina de kiwicha.
- Colocar en una olla con agua la chancaca previamente rallada con canela y clavo de olor.
- Disolver la harina de kiwicha e incorporarla a la olla moviendo constantemente para evitar la aparición de grumos.
- Licuar los melocotones, solo pulpa con la sangrecita y la leche.
- Retirar del fuego e incorporar el licuado y las pasas.
- Mover y dejar entibiar.



CUP CAKE DE QUINUA Y AVENA

PARA 5 PERSONAS

INGREDIENTES

- | | |
|------------------------|-------------|
| - Chancaca | 1 molde |
| - Aceite | 50g |
| - Huevo | 2 unidades |
| - Plátano | ½ unidad |
| - Ralladura de naranja | 1 cucharada |
| - Esencia de vainilla | 1 cucharada |
| - Harina de quinua | 100g |
| - Avena | 50g |
| - Polvo para hornear | ½ cucharada |

PREPARACIÓN

- Precalentar el horno a 160 °C.
- Batir el aceite vegetal y chancaca por 5 minutos.
- Incorporar los huevos uno a uno, mezclando bien después de cada adición, agregar ralladura y la esencia de vainilla.
- Aplastar el plátano e incorporar a la mezcla.
- Agregar los ingredientes secos tamizados y mezclar con ayuda de una espátula.
- En un molde para muffins, colocar un pirotín de papel y colocar 3/4 de la mezcla.
- Llevar al horno por 15 minutos (depende del tamaño).
- Retirar, desmoldar y dejar enfriar.



Cerro Verde