

ADOBO A LA NORTEÑA

Para 4 personas

250 gramos de pierna de cerdo
1 cucharada de ají colorado molido
2 ajíes amarillos secos molidos
vinagre
aceite
sal

Se mezclan el ají colorado, el ají amarillo seco molido, vinagre y sal. Filetear la carne de cerdo y bañarla con la mezcla anterior. Se frien en aceite los filetes. Una vez fritos se pueden servir en dos formas: como piqueo, cortado en pequeños pedazos y bañados con salsa criolla y acompañados de yucas; o enteros, acompañado de fréjoles.

ADOBO AREQUIPEÑO

Para 4 personas

250 gramos de carne de cerdo
1 litro de chicha de jora fuerte
5 cebollas
1 camote cocido
1 cucharada de pimentón
1 cucharada de ají colorado
sal, pimienta, comino y orégano

Cortar la carne de cerdo en trozos grandes y dejar macerar medio día en una mezcla del pimentón, la pimienta, el comino y el ají colorado molido.

Pasado el tiempo de maceración, se coloca en una olla el cerdo y el macerado y se cocina a fuego lento por un lapso de 20 minutos. Se pican las cebollas en rodajas gruesas y se hechan a la cocción junto con una pizca de pimienta. Inmediatamente se agrega la chicha fuerte y sal al gusto. Se espesa con el camote sancochado y desmenuzado.

AGUADITO DE GALLINA

Para 8 personas

8 presas de gallina
1 kilo de papa amarilla
600 gramos de arroz
200 gramos de frejol verde
6 dientes de ajo
2 ajíes mirasol
2 cebollas
1/2 vaso de cerveza
1 cucharada de loche
1 cucharada de ají panca
1 cucharadita de pimentón
culantro y perejil
sal y pimienta

Se sancochan las presas de gallina en abundante agua. En una olla grande se fríen las cebollas bien picadas, los dientes de ajo, una pizca de pimienta, ají panca y el pimentón. Cuando ya estén fritas agregue la cerveza a la olla. Revuelva bien y añada las presas de gallina, el ají mirasol entero, el culantro, el frejol verde y el loche picado. Deje hervir por una hora y media, o espere a que el frejol verde se cocine bien. Finalmente, se agrega la

papa amarilla y el arroz. Espere a que se sancochen, pero sin que las papas se desmenuen. Sazonamos con sal al gusto. Si desea, decore con perejil picado.

AGUADITO DE MARISCOS

Para 4 porciones

Chilcano de pescado
12 choros
12 caracoles
12 conchas de abanico
6 almejas
6 calamares
2 cangrejos
500 gramos de filetes de pescado
250 gramos de arroz
200 gramos de frejoles verdes
200 gramos de pulpo
200 gramos de pota cocida
2 ajíes mirasol
1 rodaja de loche
1 cebolla
1 cucharadita de pimentón
culantro
sal y pimienta

Previamente preparamos el chilcano de pescado, al que agregamos los choros y cangrejos, dejando hervir media hora. Luego se cuele, apartando los choros y cangrejos. Se pone el chilcano en un recipiente aparte. En la misma olla, freímos la cebolla picada a cuadros, la pimienta y el pimentón, se revuelve y añaden los frejoles verdes, culantro picado al gusto, el ají mirasol entero y el loche bien picado. Dejamos hervir hasta que los frejoles verdes se cocinen y añadimos el arroz y los filetes de pescado (de preferencia: corvina, lenguado o cojinova).

Cuando el arroz esta cocido, se agregan los caracoles, las almejas, el pulpo en medallones finos, los calamares cortados en anillos, y la pota sancochada y picada. Por último, se colocan encima del aguadito, las conchas de abanico, los choros y los cangrejos. El cocimiento debe ser breve (un par de minutos) para luego sazonar y poner sal.

AGUADITO DE PESCADO

Para 6 porciones

6 trozos grandes de pescado
250 gramos de arroz
250 gramos de fréjoles verdes
6 dientes de ajo molidos
2 ajíes mirasol
1 cebolla
1 taza de agua
1 cucharada de culantro
1 cucharadita de pimentón
sal y pimienta

Filetear el pescado (de preferencia se utiliza corvina). En una olla, se frien los dientes de ajo molidos con la cebolla picada en cuadritos, sal, pimienta y el pimentón. Se espera a que

doren y se agrega el culantro picado, los fréjoles verdes, el ají mirasol entero y el loche picado. Se agrega el agua y se deja cocinar durante media hora. Una vez cocidos los fréjoles, se añaden los trozos de la cojinova y el arroz crudo para que se espese un poco. Se sirve con ajíes picados, limones y perejil espolvoreado.

AJÍ DE CALABAZA

Para 6 personas

1 calabaza
2 cebollas
3 choclos
3 huevos frescos
1 litro de leche
300 gramos de queso fresco
300 gramos de papas
4 ajíes amarillos secos
2 ajos
1/2 taza de habas frescas
1 taza de aceite
6 cucharadas de harina
1 cucharada de manteca
rama de huacatay
comino
sal

Inicialmente, tenemos que partir la calabaza por la mitad y quitarle las semillas. Luego, la cortamos en tiras delgadas. El ají amarillo se muele con ajo, comino, sal y un poco de agua, que se pone a hervir, previamente, en una cacerola. Una vez que se haya secado el ají se le agrega aceite y manteca, en este rehogado debe cocerse la cebolla y el queso cortado en pedazos pequeños. Se remueve constantemente con una cucharada de madera. Se agrega la calabaza arrebozada con harina y huevo, habas y choclo desmenuzado. Y, además, la leche suficiente para cocinarlo a fuego lento. Al final se añaden las papas sancochadas de antemano y picadas. Este guiso se sirve caliente, agregándole si se desea huacatay picadito.

AJÍ DE CAMARONES

Para 8 porciones

1 kilo de camarones
1 litro de leche
250 gramos de gallina
250 gramos de queso fresco
200 gramos de cebolla
50 gramos de maní tostado
8 dientes de ajo
6 panes
4 cucharadas de aceite
comino
palillo
sal y pimienta

Inicialmente, quitamos el coral a los camarones. Luego hervimos las cabezas (sin las colas), con la carne de gallina y colamos el caldo. Posteriormente, remojamos los panes en una vasija con leche hasta formar una masa. Aparte, preparamos un aderezo con aceite, ajo,

cebolla picada, pimienta, comino y palillo al gusto (también podemos utilizar ají mirasol). Cuando la cebolla este en su punto, agregamos el pan remojado en leche y revolvemos adelgazando, además, el preparado con un poco de caldo. Añadimos más leche hasta que la preparación adquiera una consistencia espesa. Conseguida la consistencia espesa, colocamos las colas de camarón, el queso fresco, desmenuzado y revolvemos. Probamos la sal y agregamos un poco más de aceite. El coral se disuelve en el preparado, luego echamos el maní tostado molido y definimos el punto de sal. Finalmente, con las colas más grandes, adornamos el plato en forma de corona, podemos presentar el plato con lechuga, tomate y rodajas de limón.

AJÍ DE CHOROS

Para 6 personas

12 choros

1 cebolla picada a lo largo

2 ajíes mirasol molidos

3 panes

1/2 litro de leche

50 gramos de maní tostado molido

2 cucharadas de ajo molido

1 cucharada de aceite

comino

palillo

sal y pimienta

Se remojan los choros en agua, se limpian y se sancochan en una olla durante media hora. Inmediatamente, colamos el caldo. Se hace un aderezo con el ajo, la cebolla, la pimienta, el comino, el palillo y el ají mirasol molido. Se fríe hasta que la cebolla esté transparente y después se agregan los panes previamente remojados y deshechos en la leche, y revolvemos hasta que todo se mezcle. Se va adelgazando el preparado con el chilcano y leche hasta que espese, aproximadamente durante diez minutos. Echamos los choros sin valva y el maní tostado molido, y mezclamos todo. Al momento de servir decoramos con limón en rodajas y lechuga.

AJÍ DE GALLINA

Para 10 porciones

10 presas de gallina

1 kilo de papa blanca

250 gramos de cebolla

250 gramos de queso fresco

50 gramos de queso parmesano

50 gramos de ají panca molido

50 gramos de ají amarillo molido

1 taza de leche

5 huevos duros

7 dientes de ajo

5 panes remojados

10 aceitunas

50 gramos de maní

sal, pimienta y comino

Se remoja el pan en abundante leche, se desmenuza y se forma una masa. En una olla se hierve la gallina durante dos horas. Luego de la cocción, se corta en presas y estas se deshilachan. Aparte, en una olla con aceite se prepara un aderezo con los ajos, cebolla picada, ají panca, ají amarillo, pimienta y comino. El aderezo se cocina hasta que la cebolla adquiera una cierta transparencia; además se aumenta el pan remojado en leche y se revuelve, adelgazando la preparación con caldo de gallina. Se echa un poco más de leche para obtener el punto exacto (debe tener una consistencia espesa). Ahora, se añaden la gallina deshilachada y el queso desmenuzado, removiendo nuevamente todo lo preparado. Por último, se prueba la sal, se pone maní tostado molido y se rocía el ají de gallina con queso parmesano. También se acostumbra poner algunas copitas de pisco, pero no es estrictamente necesario. Se adorna con queso fresco, aceitunas, huevo duro, lechuga y perejil picado.

AJÍ DE HUEVOS

Para 8 porciones

4 huevos duros
250 gramos de queso fresco
1/2 litro de leche
4 dientes de ajo
1 cebolla
1 lechuga
4 panes remojados
2 cucharadas de aceite
2 cucharadas de ají mirasol
sal, pimienta y comino

Se hace un aderezo con aceite, dientes de ajo, cebolla picada, pimienta, comino y ají mirasol molido. Se fríen los ingredientes hasta que la cebolla adquiera una cierta transparencia. Luego se agregan los panes, previamente remojados en leche. Se remueve la mezcla (adelgazándola con caldo de gallina y leche), hasta que adquiera una textura espesa. Se agregan huevos duros y queso fresco desmenuzados. Luego de unos minutos, retirar del fuego. Finalmente, colocamos un huevo duro adicional en cada plato y les echamos la salsa, adornándola con perejil picado y lechuga.

AJÍ DE MONDONGO

Para 8 personas

1/2 taza de aceite
1/2 taza de cebolla
3 ajíes verdes molidos
2 dientes de ajo
5 ajíes mirasol molidos
1/2 kilo de mondongo
1 rama de hierbabuena
1 taza de leche evaporada
8 rajadas de pan de molde
1/2 taza de queso parmesano
1/4 taza de agua
1 tableta de concentrado de caldo de carne
papas cocidas
huevos duros

aceitunas

sal y pimienta

Picamos el mondongo y lo sancochamos durante una hora por lo menos, de preferencia dos horas o hasta que sea fácil de deshilar. Remojamos el pan en agua con leche y licuamos. Calentamos en una olla el aceite, doramos la cebolla picada, el ají verde molido, el ají mirasol molido, sal, pimienta y los dientes de ajo molidos. Cuando el aderezo esté cocido, añadimos el pan, la tableta de concentrado de caldo de carne, el queso parmesano rallado y hierbabuena, moviendo bien hasta que cocine para agregarle luego el mondongo sancochado. Servir acompañado de papas, huevos y aceitunas.

AJÍ DE TALLARINES

Para 8 porciones

1 kilo de fideos canuto

100 gramos de queso paria

4 dientes de ajo

1 cebolla picada

1 taza de leche fresca

2 cucharadas de ají panca molido

2 cucharadas de harina

2 cucharadas de aceite

comino

orégano

sal y pimienta

Se sancochan los fideos canuto en agua con sal. En una olla aparte se pone el aceite, la cebolla picada a cuadros, la pimienta, el comino y orégano al gusto, revolviendo todo con dientes de ajo molidos. A este aderezo, le agregamos el queso paria desmenuzado y el ají panca molido. Removemos y añadimos la harina disuelta en la leche. Removemos el preparado suavemente mientras se va adelgazando con leche. Se pone sal, se adereza, y finalmente echamos los fideos inicialmente cocidos a la olla, revolviendo hasta impregnarlos con el aderezo. Servir con carne frita.

AJÍ RELLENO

Para 12 Porciones

24 ajíes verdes grandes

400 gramos de cebolla

250 gramos de carne de res molida

200 gramos de pasas

100 gramos de harina

1/2 taza de azúcar

10 dientes de ajo

4 huevos

2 cucharadas de pimentón

sal y culantro

Se cortan los ajíes verdes por el lado del tallo. Se les sacan las pepas y las venas, procurando que los ajíes no se rompan o desbaraten. Luego los remojamos en agua azucarada durante una hora (si tiene tiempo, remoje dos horas). En una sartén freímos ajo, cebolla picada a cuadros y pimentón, y agregar la carne molida. Luego echamos el culantro picado y las pasas. Una vez que el preparado esté cocido, se rellenan los ajíes, cerrandolos

con harina y huevo. Ponemos los ajíes en una olla con agua hasta cubrirlos, añadimos sal y sazonar. Hervimos por cinco minutos, retiramos de la olla y servimos.

AJIACO DE CAIGUAS

Para 6 personas

6 caiguas
3 papas
2 dientes de ajo molido
1 cebolla
1 tomate
1 huevo
3/4 taza de vainitas
3 cucharadas de leche
ají entero al gusto
achiote
aceite
sal y pimienta

Luego de pelar y cortar las papas como para un saltado (se corta a lo largo y en forma rectangular), las colocamos en el recipiente o sartén donde preparamos el aderezo con: aceite, tomate picado, el achiote, el ají, la cebolla picada, el ajo molido y, la sal y pimienta al gusto. Cuando el aderezo esté listo, agregamos las caiguas cortadas en tiras y las vainitas picadas. Añadimos un poco de agua y dejamos cocinar por un tiempo breve. Por último, agregamos un poco de leche. Servimos acompañado con arroz graneado y una rodaja de huevo duro.

AJIACO DE CAMARONES

Para 6 Porciones

1 kilo de camarones grandes
150 gramos de queso paria
100 gramos de frejoles verdes
100 gramos de habas
600 gramos de papa
1 cucharón de caldo
1 cucharada de ají mirasol
sal y pimienta

En una olla, aderezar ají mirasol molido y pimienta. Una vez frito el aderezo, añadimos el caldo y revolvemos. Se echan los frejoles verdes y habas previamente cocidas. Se aumenta la papa sancochada y se desmenuza en la olla. Con el calor y el aderezo se forma una pasta gruesa. Se baja el fuego y se añade el queso paria desmenuzado. Posteriormente, se agregan los camarones enteros a la olla. Se echa sal al gusto y esperamos a que los camarones estén cocidos. Luego, los sacamos de la olla y servimos.

AJIACO DE CHOCLOS

Para 8 Porciones

8 choclos
1 kilo de papa sancochada
100 gramos de queso paria
1 taza de caldo de huesos
1 cucharada de ají amarillo
1 cucharadita de pimentón

aceite
comino
sal y pimienta

Preparar un aderezo con un poco de aceite, el ají amarillo, el pimentón, y con pimienta y comino al gusto. Se fríen hasta que la mezcla esté pareja y se agrega el choclo desgranado. Se espera 15 minutos hasta que cocinen y luego echamos la papa, sancochada y picada toscamente, junto con el caldo de huesos. Removemos bien hasta que se mezcle todo y las papas se desmenuzen ligeramente. Cocinar unos 15 minutos. Sazonamos con sal. Una vez fuera del fuego agregamos el queso paria picado, mezclamos y servimos. Se puede adornar con perejil.

AJIACO DE OLLUCOS

Para 4 personas

3/4 kilo de ollucos
1/2 kilo de papas
1 cebolla
1 cucharada de ajo molido
1 taza de caldo de gallina
1 taza de agua caliente
1/2 taza de queso fresco
1/3 taza de aceite
ají molido al gusto
perejil
sal y pimienta

Sancochamos y picamos las papas. Luego preparamos un aderezo con aceite bien caliente, la cebolla picada con los ajos y el ají, agregamos la pimienta y la sal. Cuando esté todo cocido o dorado, agregamos los ollucos picados. Luego añadimos las papas, el agua caliente, y el caldo de gallina. Dejamos en el fuego unos diez minutos más hasta que la masa tome cuerpo. Agregamos el queso fresco picado y adornamos con perejil picado.

AJIACO DE PAPAS

Para 6 personas

1 kilo de papa blanca
100 gramos de queso paria
1 cebolla finamente picada
3 dientes de ajo molidos
3 huevos duros
1 taza de leche evaporada
1/2 taza de agua
3 cucharaditas de ají amarillo molido
2 cucharadas de aceite
1 cucharadita de palillo
sal y pimienta

Luego de sancochar y pelar las papas, las picamos en pequeños cuadraditos. Seguidamente, freímos en aceite caliente los ajos, la cebolla, el ají, la sal y la pimienta. Cuando estos ingredientes estén fritos, agregamos a la olla en donde se realiza la fritura: la leche, las papas y el agua. Mezclar con una cuchara de palo, para evitar desmenuzar la papa. Finalmente, añadimos el queso paria picado en cuadrados y los huevos duros en rodajas. Servimos adornando con queso paria derretido y perejil.

ANTICUCHO DE CORVINA

Para 4 personas

- 1 kilo de corvina
- 1/2 taza de vinagre tinto
- 2 cucharadas de ají colorado molido
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de ajo molido
- 1 cucharadita de comino molido
- sal y pimienta al gusto

Inicialmente, tenemos que cortar el pescado en pequeños cuadrados. Luego, colocamos en una fuente el aceite, el vinagre, el ají, los ajos, el comino, la sal y la pimienta. Macerar la carne en el preparado durante dos horas. Por último, ensartamos los pedazos de pescado en cañitas y los cocinamos en un brasero caliente. Servir de preferencia acompañado con ají molido, papas sancochadas y rodajas de choclo sancochado.

ANTICUCHO DE LOMO DE RES

Para 8 porciones

- 1 kilo de lomo
- 2 dientes de ajo
- 3 copas de vinagre
- 3 cucharadas de ají panca molido
- 1 cucharada de pimentón
- 1 cucharada de achiote
- 1 cucharada de aceite
- sal y pimienta

Se corta el lomo de res en cuadrados de alrededor de tres centímetros. En una vasija grande se ponen los dientes de ajo machucados, pimienta al gusto, el achiote, el ají panca molido y el pimentón. Luego, se echan los cuadrados de lomo y se revuelven. Agregar el vinagre y el aceite, y dejar reposar por un par de horas. Luego, agregamos sal al gusto y ensartamos tres trozos de carne por palito, colocándolos en la misma vasija del aderezo. Los ponemos al fuego fuerte de la parrilla hasta que estén cocidos, pues deben quedar con sabor a carbón y fuego. Servir con ají huacatay, papas sancochadas y choclos sancochados.

ANTICUCHO DE POLLO

Para 4 personas

- 1 kilo de pechuga de pollo
- 1/2 taza de vinagre tinto
- 2 cucharadas de ají colorado molido
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de ajo molido
- 1 cucharadita de comino molido
- sal y pimienta al gusto

Inicialmente, tenemos que cortar la pechuga de pollo en pequeños cuadrados. Luego, colocamos en una fuente el aceite, el vinagre, el ají, los ajos, el comino, la sal y la pimienta. Maceramos la carne en el preparado durante una hora. Por último, ensartamos los pedazos de pollo en cañitas y los cocinamos en un brasero caliente o parrilla. Servir de preferencia acompañado con ají molido, papas sancochadas y rodajas de choclo sancochado.

ANTICUCHOS DE CORAZON

Para 8 porciones

1 kilo de corazón de vaca
2 ajos molidos
2 tazas de vinagre tinto
1/4 taza de ají molido
1 cucharada de ají mirasol seco
1 cucharada de pimentón
1 cucharadita de achiote
sal, pimienta y comino

Se troza el corazón con un cuchillo bien filudo, procurando que cada pedazo de carne no quede demasiado grueso y no se vea muy grande (se recomienda cortarle toda la grasa antes de trozar). En una vasija se prepara un aderezo con ajo machucado, pimienta y comino al gusto. Luego, agregamos los trozos de corazón y revolvemos (no utilizar todavía la sal, para evitar que los trozos se marchiten). Dejamos reposar durante una hora y luego agregamos achiote entero, pimentón, ají panca molido, las copas de vinagre, las cucharadas de aceite y luego de esto hacemos que la preparación repose por un tiempo mínimo de dos horas. En este momento se agrega la sal y procedemos a ensartar los trozos por palito, poniéndolos en la misma vasija del aderezo. Aparte, en una vasija chica colocamos parte del aderezo con aceite. Luego, hacemos una brocha de panca de choclo deshilachada (la mojamos en la infusión preparada) y golpeamos con ella los anticuchos cada vez que se voltean durante su fritura. El fuego debe ser fuerte para que los anticuchos adquieran el sabor a carbón. Se sirven con papa, choclo sancochado y ají huacatay.

ARROZ A LA NORTEÑA

Para 8 personas

400 gramos de lomo de cerdo
1 kilo de arroz
100 gramos de lentejas verdes
100 gramos de frejoles verdes
4 dientes de ajo
2 ajíes mirasol
2 ramas de culantro
2 tazas de caldo de huesos de res
4 cucharadas de loche picado
2 cucharadas de ají panca molido
sal y pimienta

Se corta la carne en trozos medianos de 4 a 5 centímetros. Preparamos un aderezo en una olla con los dientes de ajo, el ají panca molido, los ajíes mirasol enteros y pimienta al gusto. Se revuelve y se agregan los trozos de carne y el caldo de huesos. Hervir por una hora. Luego, añadimos el loche picado, el culantro picado, los frejoles y las lentejas. Cuando los frejoles estén suaves, echamos el arroz. El secreto es lograr que el arroz se encuentre inicialmente por debajo de la superficie del jugo. Agregamos sal al gusto, revolvemos y dejamos a fuego lento. Esperamos que sece, cuidando que no se queme y listo. Se adorna con salsa criolla, pimientos picados o perejil.

ARROZ A LA PERUANA

Para 8 personas

2 tazas de arroz

3 ajos

2 tazas de agua fría

2 cucharadas de aceite para aderezo

1 cucharada de aceite adicional

1 cucharadita de sal

Hacemos un aderezo con los ajos machucados y el aceite. Cuando estén dorados, agregamos el agua fría. Esperamos a que el agua hierva para echar la sal. Añadimos el arroz dejando tapado a fuego alto hasta que absorba el agua. Luego bajar el fuego al mínimo y dejar de 15 a 20 minutos hasta que termine de cocinarse. Verter el aceite adicional encima, volver a tapar durante cinco minutos y revolver suavemente para que se termine de granear.

ARROZ CHAUFA

Para 4 porciones

600 gramos de arroz cocido sin sal

150 gramos de carne de cerdo frita

4 huevos

1/2 taza de cebollita china

2 cucharadas de sillao

aceite

sal

Primero, preparamos el arroz graneado sin sal. Aparte, en una sartén grande con un poco de aceite, echamos y revolvemos los huevos obteniendo pedacitos pequeños. Luego, añadimos la carne de cerdo frita previamente (y cortada en cuadritos) y se mezcla con el huevo.

Finalmente, agregamos el arroz preparado, la cebollita china finamente picada y colocamos la sal, el sillao y sazonomos. Servimos en los clásicos tazones pequeños de chifa.

ARROZ CHAUFA DE MARISCOS

Para 8 porciones

1 kilo de arroz

1/2 taza de cebollita china

1/4 kilo de colas de langostinos

24 conchas de abanico

24 caracoles

12 almejas

7 machas

4 huevos

sillao

aceite

sal

Preparamos el arroz sin sal y dejamos reposar durante un tiempo. En una sartén vertimos el aceite y frímos las tortillas de huevo. Luego de limpiar y cortar los mariscos en trozos pequeños, les damos un baño con agua caliente. En una cacerola, y sobre la tortilla desmenuzada, colocamos el arroz junto con los mariscos. Agregamos la cebollita china finamente picada, la sal, el sillao y los mezclamos con el arroz, hasta que el arroz tome un color uniforme.

ARROZ CON CAMARONES

Para 8 personas

800 gramos de camarones
2 kilos de arroz
500 gramos de arvejas
200 gramos de cebolla
10 dientes de ajo
4 ajíes verdes
4 pimientos
1 taza de vino blanco
4 cucharaditas de ají pimentón
aceite
perejil
sal y pimienta

Preparamos el arroz sin sal y dejamos reposar durante un tiempo. En una sartén se fríen los ajos, la cebolla picada finamente, el ají panca molido, el pimentón y sazonamos con sal y pimienta al gusto. Agregamos el coral del camarón y cocinamos hasta que esté parejo. Seguidamente, echamos el vino blanco y el arroz preparado inicialmente. Revolvemos hasta que el preparado adquiera un color rojizo uniforme y el arroz esté graneado. Adornamos con camarones, perejil, arvejas o ají verde.

ARROZ CON CECINA

Para 8 personas

400 gramos de cecina de chancho
1 kilo de arroz
100 gramos de lentejas verdes
100 gramos de frejoles verdes
4 dientes de ajo
2 ajíes mirasol
2 ramas de culantro
2 tazas de caldo de huesos de res
4 cucharadas de loche picado
2 cucharadas de ají panca molido
sal y pimienta

Utilizar trozos de carne de cerdo. Se corta la cecina en trozos regulares. Luego, en una olla aparte, hacer un aderezo con los dientes de ajo, pimienta, ají panca molido y los ajíes mirasol enteros. Se agregan los trozos de cecina y el caldo de huesos, dejando que hierva una hora. Añadir el loche y el culantro picado, las lentejas verdes y los frejoles verdes. Cuando hierva este cocido y están suaves los frejoles verdes y las lentejas, echar el arroz crudo y lavado. Poner el punto de sal, bajando el fuego al mínimo. Cuando haya secado, agregar unas gotas de aceite y granear. Servir con salsa criolla.

ARROZ CON CONCHAS NEGRAS

Para 8 personas

1 kilo de arroz
36 conchas de abanico
200 gramos de arvejas cocidas
3 ajíes amarillos
1 cebolla picada

2 cucharadas de ajo molido
1 cucharada de pimentón
aceite
perejil
sal y pimienta

Primero, extraemos las conchas de su valvas y las colocamos en un tazón remojadas en su propio jugo. Preparamos el arroz a la peruana (ver receta). En otra olla más grande, hacemos un aderezo con el ajo molido, la cebolla, el pimentón y sazonamos con sal y pimienta al gusto. Freímos hasta que la cebolla esté transparente. Echamos las conchas de abanico con su jugo y el arroz. Revolvemos hasta que la mezcla esté pareja, y añadimos las arvejas cocidas y el ají amarillo cortado en tiras, sin pepas y sin venas. Servimos adornando con perejil picado.

ARROZ CON MARISCOS

Para 10 personas

24 caracoles
24 conchas de abanico
24 choros
7 calamares
7 almejas
2 cangrejos
2 kilos de arroz
500 gramos de arvejas
200 gramos de cebolla
10 dientes de ajo
4 ajíes verdes
4 pimientos
1 taza de vino blanco
4 cucharaditas de ají pimentón
aceite
perejil
sal y pimienta

No es necesario usar o tener todos los mariscos a la mano. Este arroz se puede preparar tanto con todos los mariscos, como con uno sólo de ellos. Es preferible que los caracoles, las almejas y los calamares reciban un pequeño hervor, dejándolos de esta manera listos para agregarlos al momento de servir. Los choros y los cangrejos requieren de un tiempo mayor de cocción, las conchas de abanico, en cambio, se agregan frescas y limpias. Preparamos el arroz a la peruana (ver receta) sin sal y lo dejamos reposar durante un tiempo. En una sartén se fríen los ajos, la cebolla picada finamente, el ají panca molido, el pimentón y sazonamos con sal y pimienta al gusto. Agregamos los mariscos y cocinamos hasta que esté parejo. Seguidamente, echamos el vino blanco y el arroz preparado inicialmente. Revolvemos hasta que el preparado adquiera un color rojizo uniforme y el arroz esté graneado.

ARROZ CON PATO

Para 8 personas

1 pato
2 kilos de arroz
2 ajíes verdes

150 gramos de cebolla
250 gramos de fréjoles verdes
50 gramos de loche
3 pimientos
2 tazas de chicha de jora
1 cucharada de pimentón
2 cucharadas de ají panca molido
comino
culantro
sal y pimienta

Limpiamos y cortamos el pato en presas, se aderezan con sal y pimienta. Luego, las freímos en una olla durante 15 minutos hasta dorarlas. En la grasa resultante, freímos los ajos, la cebolla picada, el ají panca molido, el pimentón y los ajíes verdes cortados a lo largo. Una vez que el aderezo está parejo, agregamos las presas de pato doradas junto con el culantro y el loche picado. Después añadimos los fréjoles verdes y la chicha de jora. Cocinamos el pato en esta sustancia hasta que las presas estén cocidas, en este momento se sacan de la olla y se echa el arroz. Cocinamos el arroz a fuego lento. Finalmente, agregamos la sal echamos nuevamente las presas en la olla y revolvemos ligeramente. Cuando se sece el arroz, servimos.

ARROZ CON POLLO

Para 8 personas

1 pollo en trozos
3 tazas de arroz
320 gramos de arvejas cocidas
3 tazas de agua
2 ajíes verdes
1 cebolla
1 cucharadita de ajo
ají molido
comino
aceite
sal y pimienta

Calentar aceite y freír las presas de pollo. En la misma grasa, freír la cebolla picada, los ajos, el ají y el culantro. Agregar la sal, la pimienta y el comino al gusto. Cuando esté cocido, añadir las presas y los ajíes verdes en tiritas. Añadir el agua y cuando ésta hierva, agregar el arroz crudo. Tapar la olla y cocer 20 minutos. Adornar con las arvejas cocidas previamente.

ARROZ TAPADO

Para 6 personas

5 tazas de arroz blanco cocido
2 tazas de carne molida
10 aceitunas negras
2 huevos duros
1 cebolla
1 cucharada de pasas negras
1 cucharadita de ajo molido
1 cucharadita de comino

aceite

sal y pimienta

Primero, debemos calentar un poco de aceite en una sartén. Luego, doramos la carne molida. Seguidamente, cocinamos en el mismo aceite las cebollas finamente picadas, los ajos, el comino y, sazonomos con sal y pimienta al gusto. Posteriormente, incorporamos la carne en el aderezo y mantenemos el preparado a fuego lento. Cuando la carne esté medio cocida, agregamos el huevo picado, las aceitunas (despepitadas y cortadas en rajas) y las pasas. Antes de servir, calentamos el arroz. Luego, utilizamos una taza en donde colocaremos un poco de arroz, luego algunas cucharadas del guiso al medio y, finalmente, rellenaremos el resto de la taza con el arroz. Desmoldar y al momento de servir adornar con perejil.

ASADO DE RES EN OLLA

Para 6 personas

2 kilos de carne de res

1 kilo de papa

250 gramos de cebolla

200 gramos de zanahoria

200 gramos de ajo molido

200 gramos de aji panca molido

50 gramos de pimienta

1/2 taza de vinagre blanco

1 cucharada de pimentón

aceite

orégano

sal

Preparar una mezcla de ajo molido con aji panca molido y bañar con ella la carne del asado. Agregar a esta infusión: la pimienta, el comino, el vinagre y un poco de orégano al gusto dejando reposar por espacio de 1 hora. Luego, ponemos el aceite y la cebolla picada en una olla grande, acomodamos en ella el trozo de carne y el resto de la maceración. Tapar y dejar cocinar (aproximadamente una hora por cada kilo de carne), bañando continuamente la carne con el jugo utilizando una cuchara. Antes de servir, poner sal, agregar papas peladas que se cocinen en el jugo hasta que absorban el aderezo. Finalmente, añadimos las zanahorias.

BISTEC APANADO

Para 1 persona

100 gramos de carne de res

50 gramos de frejol cocido

1 taza de arroz cocido

1 ajíes verdes

1/4 pan seco rallado

aceite

sal y pimienta

El bistec si se desea, se golpea con un mazo de madera, se le pone sal, pimienta y se pasa por pan rallado. En una sartén, se fríe en aceite bien caliente. Aparte, se pone el frejol en una sartén con aceite, el arroz cocido, los ajíes verdes picados y el pan rallado. Luego se revuelven hasta que la mezcla se sece, y se moldea en 1 plato en forma de círculo. Se sirve el bistec cubriendo totalmente al tacu-tacu. Se acompaña con salsa criolla y camotes fritos.

CABRITO AL HORNO

Para 8 personas

4 kilos de carne de cabrito
1 taza de aceite
1/2 taza vinagre tinto
1 cucharada de comino
1 cucharada de ajo molido
1 cucharada de achiote
1 cucharada de palillo
1 cucharadita de orégano
sal y pimienta

Untamos los trozos de cabrito en un aderezo preparado con el aceite, el vinagre, la sal y el resto de especias. Procurar realizar esta operación tanto dentro como fuera del cabrito.

Luego, colocamos las presas en una fuente previamente engrasada y las colocamos en el horno por 90 minutos. Si el tenedor ingresa con facilidad en la carne, esta ya está cocida. Servimos el cabrito en una fuente adornada con rodajas de pimienta y lo acompañamos con papas doradas.

CABRITO ASADO EN OLLA

Para 8 porciones

4 kilos de carne de cabrito
1 kilo de papa
250 gramos de cebolla
250 gramos de ajo
200 gramos de ají panca
150 gramos de tomate
50 gramos de pimienta negra
50 gramos de pimienta de chapa
1 taza de vinagre
2 cucharadas de achiote
1 lechuga
perejil
aceite
sal, orégano y comino

Luego de trozar el cabrito, lo adobamos con el ají panca, el vinagre, los ajos, el achiote, el comino, la pimienta negra, la pimienta de chapa y el orégano. Dejamos que la carne repose en el aderezo por un tiempo. Posteriormente, colocamos en una olla un poco de aceite (mantener a fuego lento, porque el cabrito es de cocción muy rápida) y freímos la carne. Se pone el punto de sal, y un momento antes de servir, agregamos papas enteras para que vayan cocinándose con el cabrito y se impregnen del jugo y el condimento. Servimos el cabrito acompañado de una papa y una ensalada de lechuga y cebolla.

CAIGUAS RELLENAS

Para 6 porciones

12 caiguas
250 gramos de carne molida
200 gramos de cebolla
50 gramos de pasas
6 panes

6 aceitunas
3 huevos duros
1/2 taza de caldo de pollo
2 cucharadas de ají panca
2 cucharadas de harina
1 cucharada de ají amarillo

sal y pimienta

Cortamos y quitamos las pepas a las caiguas y luego las remojaamos en agua caliente para que se ablanden. Aparte, se remoja pan en agua y lo cocinamos en aceite con carne molida. Posteriormente, terminamos de preparar el relleno agregando pasas, aceitunas y huevo duro picado (debe estar bien sazonado). Introducimos la preparación en la caigua, añadiendo harina en el extremo abierto. En una olla, hacemos un aderezo con cebolla picada, ají panca molido, ají amarillo y pimienta. Agregamos un poco de caldo, colocamos las caiguas y esperamos que se cocinen. Servimos con arroz.

CALAMARES AL AJO

Para 6 Porciones

12 calamares
12 dientes de ajo
2 tomates
2 cebolla picada
1 lechuga
1 limón
sillao
sal y pimienta

Se limpian los calamares. Se les saca la pluma y la bolsa de tinta, cuidando que no se rompa. Se cortan en rodajas de dos centímetros de espesor. Luego condimentar con pimienta y sal, y sazonar al gusto. Se fríen en una sartén con aceite bien caliente y se colocan en una fuente adornada con el tomate, la lechuga y la cebolla. Aparte, preparamos un aderezo en una sartén: se pone un poco de aceite, los dientes de ajo y al alcanzar un color dorado, se echa este aderezo encima de los calamares procurando no verter mucho aceite. Se exprime encima el limón y se agrega unas gotas de sillao. Servimos acompañado de arroz.

CALAMARES FRITOS

Para 6 Porciones

12 calamares
aceite
sillao
sal y pimienta

Poner los calamares en agua hirviendo y sacarlos tan pronto como su color pase de un tono transparente a un tono opaco. Dejarlos secar. Luego se cortan en rodajas, incluyendo los tentáculos. Se fríen durante un minuto en una sartén con aceite muy caliente, con sal y pimienta al gusto. Ponerlos en una fuente y rociarlos con sillao. Se sirve acompañada de salsa criolla, rocoto y yuca sancochada.

CAMARONES A LA PIEDRA

Para 6 personas

24 camarones
10 dientes de ajo
4 limones
3 tomates
1 copa de sillao
1/2 taza de azúcar
1 cucharada de ají amarillo molido
aceite
sal y pimienta

Freímos en una sartén con aceite caliente, las colas de los camarones. Luego, las colocamos en un plato. Por otro lado, en la misma sartén y con el jugo de los camarones, preparamos el ajo molido, el ají amarillo molido, la pimienta, el siyau, el azúcar y la sal al gusto.

Cuando la salsa ha adquirido la espesura deseada, la retiramos del fuego y la vertimos sobre los camarones. Al servir, adornamos con tomate y rodajas de limón.

CAMARONES AL AJO

Para 4 Porciones

12 camarones
12 dientes de ajo
1 cucharada de ají verde molido
aceite
limón
sal

Utilizar los camarones grandes enteros. Los colocamos en una olla con aceite y los freímos dandoles vueltas hasta que tomen el tono rojo que los caracteriza. Luego, los colocamos en forma ordenada en la fuente donde se van a servir. En una sartén pequeña ponemos aceite y los dientes de ajo. Freímos, y cuando el ajo está dorado agregamos el ají verde molido, la sal y gotas de limón al gusto. Echamos este aderezo sobre los camarones. Adornamos con tomate y lechuga.

CAMARONES SUDADOS

Para 4 porciones

24 camarones
3 dientes de ajo
2 tomates
1 cebolla
1 copa de chicha de jora
1 ramita de huacatay
culantro
perejil
sal

Pelar los camarones separando las colas. En una sartén freír los dientes de ajo, el tomate picado, la cebolla picada a lo largo y el huacatay. Sacar los corales de las cabezas de los camarones y agregarlos al aderezo con las colas y la chicha de jora. Ponemos perejil, culantro y sal al gusto. Acompañar con papas sancochadas y adornar con rajas de rocoto.

CARACOLES A LA PIEDRA

Para 4 personas

24 caracoles
4 tomates
4 limones
1 copa de sillao
1/2 taza de azúcar
5 cucharadas de ajo molido
1 cucharada de ají amarillo molido
2 cucharaditas de pimienta
aceite
sal

Primero, quitamos el callo superior de los caracoles y los cortamos en cruz, levemente sin desarmarlos. Luego, en una sartén, echamos los callos en aceite bien caliente y movemos constantemente por 3 minutos. Los sacamos.

Seguidamente, en el jugo que sobró de la cocción anterior, agregamos el ajo molido, el ají amarillo molido, la pimienta, el sillao y el azúcar, y esperamos a que forme un líquido pegajoso; echamos sal al gusto. Finalmente, cuando la salsa esté suficientemente espesa, la echamos encima de los caracoles y los servimos adornado con tomates cortados en media luna y rajas de limón.

CARAPULCRA DE CERDO

Para 5 personas

500 gramos de papa seca tostada
500 gramos de carne de cerdo
500 gramos de pollo
100 gramos de maní tostado y molido
2 clavos de olor molidos
1 taza de cebolla picada
2 tazas de caldo de carne
1/2 taza de vino dulce
1/2 taza de manteca
1/4 taza de ají colorado especial
1 cucharada de ajo molido
comino
sal y pimienta

Remojar la papa seca en agua fría durante media hora. Calentar la manteca y freír los trozos de carne. En la misma grasa, dorar la cebolla picada, el ajo molido, el comino, sal y pimienta. Cuando esté cocido, agregar nuevamente las carnes y el caldo. Cuando rompa el hervor agregar la papa seca, el vino dulce, el clavo y el maní tostado y molido. Hervir a fuego lento, moviendo constantemente para que no se pegue. Cuando la papa seca esté suave, retirar del fuego. Servir bien caliente.

CARAPULCRA DE GALLINA

Para 5 personas

500 gramos de papa seca tostada
1000 gramos de carne de gallina
100 gramos de maní tostado y molido

2 clavos de olor molidos
1 taza de cebolla picada
2 tazas de caldo de gallina
1/2 taza de vino dulce
1/4 taza de ají colorado especial
1 cucharada de ajo molido
aceite
comino
sal y pimienta

Remojar la papa seca en agua fría durante media hora. Calentar el aceite y freír los trozos de carne. En la misma grasa, dorar la cebolla picada, el ajo molido, el comino, sal y pimienta. Cuando esté cocido, agregar nuevamente la carne y el caldo. Cuando rompa el hervor agregar la papa seca, el vino dulce, el clavo y el maní tostado y molido. Hervir a fuego lento, moviendo constantemente para que no se pegue. Cuando la papa seca esté suave, retirar del fuego. Servir bien caliente.

CAU CAU

Para 6 personas

600 gramos de mondongo
4 papas blancas
1 cebolla
1 limón
2 cucharadas de ají molido
2 cucharadas de leche
1 cucharadita de palillo
1 cucharadita de ajo molido
comino
sal

Sancochar las papas. Paralelamente, sancochar el mondongo en agua con un poco de sal. Cuando rompa el hervor, cambiamos el agua y, luego, le agregamos la leche. Cocinar la carne hasta que esté tierna. En ese momento, retirarla y cortarla en pequeños cuadraditos. Por otro lado, preparamos el aderezo: freír y dorar en aceite caliente la cebolla finamente picada, los ajos, comino al gusto, el palillo y el ají. Por último, añadimos el mondongo al aderezo junto con las papas picadas en cuadrillos. Agregar sal al gusto y dar un breve hervor. Al servir agregar el jugo del limón. El cau cau se sirve con un poco de arroz graneado.

CECINA FRITA

Para 4 personas

600 gramos de carne de cerdo
400 gramos de yuca
2 plátanos verdes
sal

Sancochar las yucas y los plátanos verdes. Luego se fríe la cecina en una sartén, se retira y se fríen los plátanos verdes y las yucas. Se sirve junto con las yucas y los plátanos.

CHANCHO ASADO CON TAMARINDO

Para 4 porciones

500 gramos de carne de cerdo
100 gramos de nabo encurtido

2 rabos de cebollita china
2 dedos de kion
1 ají verde
1 pimiento
1/2 taza de azúcar
1 copa de vinagre blanco
1 cucharón de caldo
1 cucharada de chuño
sillao
aceite
sal

Se sancocha la carne de cerdo cortándola en tajadas. Se corta el ají verde en rodajas y colocar en un plato con el pimiento cortado en tiras. Aparte se corta la cebolla china en pequeños trozos. En una sartén con aceite bien caliente, se echan las tajadas de cerdo, el ají verde, el kion y los pimientos. Se salta agregando el caldo y la sal. A continuación, añadimos el azúcar y rociamos el vinagre y el sillao al gusto. Se prueba la sazón y se agrega el nabo encurtido y la cebolla china junto con el chuño disuelto en agua fría para que espese. Servir caliente.

CHANFAINITA

Para 8 personas

1 kilo de papa blanca
500 gramos de carne de cerdo
200 gramos de ají panca molido
150 gramos de maní tostado molido
100 gramos de ajo molido
100 gramos de cebolla
2 limones
1 taza de caldo de carne
aceite
comino
sal y pimienta

Sancochar el cerdo en agua con sal durante 25 minutos. Luego, moler una parte y cortar en cuadritos otra. Preparar el aderezo con el ajo molido, aceite, comino, pimienta, una cebolla cortada a cuadritos y el jugo de limón. Echar la asadura y las papas previamente sancochadas y cortadas en cuadritos, agregar también un poco de caldo de carne. Revolver y añadir maní tostado molido; echar aceite y servir acompañado de mote.

CHARQUICÁN

Para 4 personas

1 cuy fresco
1 kilo de papas
200 gramos de charqui deshilachado
1 cebolla
1 taza de chicha de jora
2 cucharadas de aceite
1 cucharada de ají panca molido
comino
sal y pimienta

Se sancochan previamente las papas y se cortan en cubitos. Cortar el cuy en cuatro trozos y sancocharlo, también sancochar el charqui deshilachado. Preparamos un aderezo con el aceite, la cebolla picada finamente, el ají panca, sal, pimienta y comino al gusto. Una vez cocido este preparado, echamos las carnes y las papas sancochadas cortadas en cuadritos. Añadimos la chicha de jora, revolvemos y servimos.

CHICHARRÓN DE CERDO

Para 4 personas

800 gramos de carne de cerdo (costilla o pierna)

2 ajos molidos

aceite

sal y pimienta

Luego de cortar la carne en cuadrados, la colocamos en una olla y la cubrimos con agua, echando además el ajo molido, junto con sal y pimienta al gusto. Debemos cocinar el cerdo a fuego lento (esperando a que el agua se consuma). Posteriormente, freímos los trozos de carne en su propia grasa o en aceite. Cuando estén bien fritos y crocantes, los escurrimos y retiramos del fuego. Por último, servimos acompañado con camote sancochado y salsa de cebolla.

CHICHARRÓN DE GALLINA

Para 4 personas

2 pechugas de pollo

4 limones

aceite

sillao

sal y pimienta

Se corta la pechuga en trozos medianos de alrededor de tres centímetros. Las sazonamos con sal y pimienta, y un poco de sillao. Freímos en una sartén con aceite bien caliente, hasta que estén bien doradas. Servimos en una fuente. Podemos acompañarlas con un pocillo de ocopa o, si se desea tipo chifa, con dos pocillos: uno con sillao y otro con limón y pimienta.

CHONCHOLINES DORADOS

Para 4 personas

400 gramos de intestino delgado de res o cordero

4 papas sancochadas

1 copa de vinagre

2 cucharadas de ají panca molido

1 cucharada de achiote

aceite

sal y pimienta

Lavar y hervir el intestino durante cinco minutos. Se hace un aderezo con el ají panca molido, el achiote, el vinagre, la sal y la pimienta. Se troza el intestino en pedazos de cuatro centímetros y se echan sobre el aderezo. Se revuelve y se deja macerar por 30 minutos. Se fríen sobre las brasas o en una sartén con aceite bien caliente hasta que estén dorados y crocantes. Se sirven acompañados con las papas sancochadas partidas en dos.

CHULETA DE CERDO APANADA

Para 1 porción

1 chuleta de cerdo

1 papa blanca

pan rallado

aceite

sal y pimienta

Apanar con pan rallado, sal y pimienta. Luego se fríe en aceite bien caliente, cuidando que el centro de la chuleta quede bien cocido. Acompañar con papas fritas y tacu tacu (ver receta).

CHUPÍN DE MARISCOS

Para 4 personas

8 calamares

8 camarones

4 cangrejos

8 choros

12 machas

4 tomates

1 taza de vino blanco

4 cucharadas de queso serrano rallado

2 cucharadas de culantro picado

2 cucharadas de cebollita china

1 cucharada de pasta de tomate

ajo

laurel

comino

perejil

sal y pimienta

No es necesario conseguir todos los mariscos sólo bastan unos cuantos de ellos. Se limpian los mariscos. Hacer un aderezo a base de ajo, laurel, pimienta y comino. Se agrega puré de tomates, junto con la pasta de tomate, vino blanco y el culantro picado. Cuando la preparación esté pareja, agregamos vino conforme pierda líquido. El tiempo de cocimiento de los mariscos varía de unos a otros, por ello se recomienda echarlos a la olla según su tiempo de cocción: los choros y cangrejos primeros porque tardan en cocerse, luego los calamares, caracoles, almejas, machas, langostinos y camarones que son de fácil cocimiento (pues requieren sólo de un par de minutos) y se añaden casi al final del proceso. Se deja reposar unos minutos y se aprovecha para darle el punto de sal. Servimos con queso serrano seco rallado, perejil y cebollita china.

CORDERO AL HORNO

Para 8 personas

1 kilo de cordero

8 papas sancochadas

10 dientes de ajo

1 taza de vinagre

4 cucharadas de ají panca molido

2 cucharadas de pimienta

1 cucharada de pimentón

1 cucharada de achiote entero

1 cucharadita de comino

sal

Se recomienda usar las partes más carnosas del cordero: los brazuelos, las piernas o el lomo. Se deja macerar, por una hora, la carne en una infusión echa con ají panca molido,

los dientes de ajo molidos, el pimentón, el vinagre, el achiote entero, la pimienta y comino. Introducimos el cordero al horno a 250 °C. Probar el punto de sal y hornear bañándolo constantemente con el aderezo. Comprobar su cocimiento, pinchándolo de cuando en cuando. Se recomienda poner las papas sancochadas en la misma fuente para que se traspasen con el jugo.

CORVINA APANADA

Para 3 porciones

3 filetes de corvina

3 hojas de lechuga

2 panes rallados

1 tomate

1 huevo

perejil

sal y pimienta

Se rallan los panes, se agrega sal y pimienta y luego se añade el huevo batido. Se apanan los filetes de corvina y se fríen en aceite caliente, hasta que estén dorados. Acompañar con rajadas de tomate, lechuga fresca, salsa criolla y arroz blanco. Rociar perejil picado sobre la corvina.

CORVINA SALTADA

Para 4 porciones

4 filetes de corvina

4 papas blancas

4 dientes de ajo

2 tomates en gajos

2 cebollas

2 limones

1 ají verde

1 cucharada de vinagre blanco

harina

perejil

sillao

sal y pimienta

Cortar los filetes gruesos de corvina en trozos delgados por lado. Embadurnar con harina de maíz, sal y pimienta, y freír hasta que tomen un tono dorado.

En una sartén con aceite caliente, saltar las cebollas picadas a lo largo con dientes de ajo y tomates en gajos. Se agrega sal y se sazona, luego perejil picado y ají verde cortado en tiras largas. Se sigue saltando y se vierte sillao y el vinagre blanco. Tomar el punto de sal y exprimir sobre la corvina, los limones. Servir con papas fritas.

COSTILLAR DE CERDO

Para 6 porciones

6 costillas de cerdo

6 dientes de ajo

1 vaso de vinagre

2 cucharadas de ají panca molido

1 cucharadita de achiote

aceite

comino
sal y pimienta

Macerar, por una hora, las seis costillas con el vinagre, los dientes de ajo, comino, pimienta, el achiote y el ají panca molido. Colocar los trozos de cerdo en una sartén grande con bastante aceite caliente hasta que se frían bien. Servir con papa sancochada, tomate y salsa de cebolla.

COSTILLAR DE CORDERO

Para 6 porciones

6 costillas de cordero
6 papas sancochadas
6 dientes de ajo
1 vaso de vinagre
2 cucharadas de ají panca molido
1 cucharada de achiote
comino

sal y pimienta

Lavar las seis costillas en agua con sal. Durante una hora, dejar macerar en un aderezo echo con el de vinagre, seis dientes de ajo, comino, pimienta al gusto, una cucharadita de achiote y dos cucharadas de ají panca molido. Sacar y dejar secar por 30 minutos, echandoles bastante sal. Luego, freír los trozos secos de cordero en una sartén grande con bastante aceite caliente hasta que estén bien fritos por fuera y cocidos por dentro. Servir con guarnición de papa sancochada y salsa de cebolla.

CROQUETAS DE ATÚN

Para 2 personas

1 lata de atún
2 huevos
1 ajo molido
1/2 taza de pan rallado
5 cucharadas de queso parmesano
2 cucharadas de perejil
2 cucharadas de cebollita china
pan seco rallado

sal y pimienta

En un recipiente, desmenuzamos el atún, agregamos el queso parmesano rallado, perejil picado, cebollita china picada, ajo molido, los huevos, sal y pimienta al gusto. Mezclamos bien. Luego, formamos las croquetas y las pasamos por pan seco rallado o galleta de soda molida. Freímos en aceite bien caliente. Servimos acompañado de ensalada o arroz.

CUY CHACTADO

Para 4 personas

4 cuyes
8 ajos molidos
aceite
sal y pimienta

Inicialmente, debemos colocar la carne en agua con abundante sal durante una hora. Luego, retiramos el cuy y procedemos a secarlo, lo colgamos en un cordel o lo extendemos en un secador por una hora. Posteriormente, cortamos la carne en presas y la untamos con ajo molido y pimienta al gusto. Freímos la carne en aceite caliente, hasta que adquiera la

doración deseada. En ese momento, bajamos el fuego y volteamos las presas en intervalos cortos, hasta que queden crocantes. Acompañamos el cuy chactado con salsa criolla.

ESCABECHE DE GALLINA

Para 8 porciones

1 gallina
7 dientes de ajo
3 cebollas
1 ají verde
1 taza de vinagre
2 cucharadas de ají panca
1 cucharada de maicena
sal y pimienta

Luego de sancochar y trozar la gallina, colocamos las presas en una fuente. Aparte sancochar las cebollas picadas a lo largo y dejarlas reposar. Posteriormente, freímos el ajo, el ají panca molido, el ají verde en tiras, la pimienta y agregamos el vinagre. Por último, colocamos la cebolla y espesamos el aderezo con un poco de maicena disuelta en agua. Sazonar con sal. Vertir el preparado sobre la gallina. Si se desea adornar con huevos duros y aceitunas.

ESCABECHE DE PATO

Para 6 personas

6 presas de pato
8 aceitunas negras
6 hojas de lechuga
4 huevos duros
2 cebollas
2 ajíes frescos en tiritas
2 choclos
1/2 taza de vinagre
1/2 taza de vino blanco
1 cucharadita de ají molido
1 cucharadita de ajo molido
orégano
sal y pimienta

Sancochamos las presas en agua con sal y pimienta al gusto. Luego, freímos las presas en aceite caliente, las retiramos y colocamos en una fuente. Por otro lado, debemos dorar en una sartén, las cebollas cortadas en rajas gruesas, el ají molido, el orégano, sal y pimienta. Añadir el vino y el vinagre. Hervir por un tiempo breve. Además, debemos incorporar las presas en la salsa (dejar que el escabeche caliente). Por último, colocamos lo preparado en una fuente y decoramos de preferencia con los choclos sancochados partidos en trozos, los huevos duros en tajadas, las aceitunas y la lechuga.

ESCABECHE DE PESCADO

Para 6 personas

6 filetes de pescado blanco
8 aceitunas negras
4 huevos duros
2 cebollas
2 ajíes frescos en tiritas

2 choclos
1/2 taza de vinagre
3 cucharadas de harina
1 cucharadita de ají molido
1 cucharadita de ajo molido
6 hojas de lechuga
aceite
sal y pimienta

Sazonar los filetes de pescado con un poco de sal y pimienta. Luego, enharinarlos, freírlos en aceite caliente y colocar los trozos en una fuente. Adornar con hojas de lechuga. Por otro lado, prepararnos la salsa que acompañará al pescado: doramos en aceite el ají, el ajo, la cebolla cortada en rajas gruesas, la sal y la pimienta. Cuando la cebolla esté cocida, agregamos el vinagre, tapamos la cacerola y retiramos la preparación del fuego. Por último, cubrimos el pescado con la salsa. Se decora el plato con los choclos sancochados partidos en trozos, los huevos duros y las aceitunas.

ESPESADO DE CARNE

Para 10 porciones

1 1/2 kilo de pecho de res
500 gramos de frejoles verdes
200 gramos de ají pimentón
10 choclos
10 caiguas
10 trozos de yuca
3 tazas de caldo fuerte
2 tazas de loche picado
1 taza de culantro molido
aceite
sal

Hervir en agua el pecho de res y cortarlo en porciones regulares. Hervir por 20 minutos, o hasta que la carne esté cocida. Sacar la carne de la olla. En el caldo resultante, poner las caiguas, el frejol verde, la yuca y el loche. Por otro lado, rallar los choclos en un recipiente y mezclar con el culantro molido o licuado. Luego, verter la mezcla poco a poco sobre el caldo hirviendo hasta que espese. Agregar la carne y aderezar con sal. Antes de servir, decorar el plato con tiras de pimentón frito con aceite. Acompañar con guarnición de arroz.

FREJOLADA

Para 10 porciones

1 kilo de frejoles
400 gramos de carne y pellejo de cerdo
12 dientes de ajo
1 cebolla
1 taza de caldo de carne
aceite
sal y pimienta

Hervir los frejoles con el chanco y trozos de carne. Una vez cocidos, sacar las carnes de la olla. Por otro lado, freír en aceite la cebolla picadita y la mitad de los dientes de ajo con un poco de pimienta al gusto. Cuando la cebolla esté cristalina, agregar los trozos de carne, el caldo de carne y los frejoles ya cocidos y enteros. Cocinar a fuego fuerte, echando caldo de

carne cada vez que el líquido se consuma. Por otro lado, freír en una sartén la mitad de ajos restantes y, una vez dorados, volcarlos en la olla. Agregar sal al gusto. Servir con arroz blanco, salsa criolla y, si se desea, carne frita.

FRITANGUITA

Para 6 personas

1 kilo de hígado de res
6 dientes de ajo molidos
1 tomate
1 cebolla
3 cucharadas de agua caliente
2 cucharadas de ají amarillo
1 cucharada de salsa de tomate
1 cucharadita de clavo de olor molido
aceite
vinagre
sal y pimienta

Limpiar el hígado, echarle sal y pimienta al gusto, y dejar macerar con vinagre durante 2 horas. Sacar, escurrir y cortar en cuadraditos pequeños de dos centímetros (guardar el vinagre de la maceración). Cocinar en una olla con aceite bien caliente el ajo molido, el ají, el clavo de olor, el tomate pelado y picado, la cebolla picada, sal y pimienta. Una vez listo el aderezo, agregar el hígado picado y freír durante 5 minutos. Echar el agua caliente, la salsa de tomate y cocinar a fuego lento hasta que el hígado esté listo. Agregar el vinagre de la maceración. Servir inmediatamente acompañado con choclo desgranado o arroz.

FRITO TRUJILLANO

Para 4 personas

12 trozos de costilla de cerdo capón
4 ajos
1 pimentón
4 cucharadas de vinagre
2 cucharadas de ají panca molido
aceite
comino
sal y pimienta

Adobar el cerdo en una infusión hecha con el vinagre, los ajos, el ají panca molido, el aceite, el pimentón, y comino, sal y pimienta al gusto. Luego, freímos la carne en aceite bien caliente. Aparte, cocinamos la infusión anterior en una sartén y la echamos a la fritura antes de servir para que las presas queden bien jugosas.

GALLINA TIPAKAY

Para 4 personas

400 gramos de pechuga de pollo
20 gramos de ajonjolí blanco molido
3 huevos
1 diente de ajo molido
6 cucharadas de chuño
6 cucharadas de azúcar
3 cucharadas de vinagre
2 cucharadas de sillao

2 cucharadas de pasta de tomate
aceite
sal

Batir ligeramente los huevos en un tazón y sazonar con sal al gusto. Agregar la mitad del chuño y batir hasta que estén bien unidos los componentes. Seguidamente, echar la pechuga de pollo cortada en trocitos de tres centímetros de largo y mezclarlas con el preparado. Luego, freir los trozos de pollo en una olla con abundante aceite de la siguiente manera: cuando el aceite esté bien caliente echar, ayudados con una cuchara, los trocitos de pollo uno a uno. Una vez dorados ligeramente (no son chicharrones), sacarlos y colocarlos en un plato. Aparte, colocar al fuego una sartén con aceite y dorar los ajos. Agregar el ajonjolí, el vinagre, el azúcar, el sillao y la pasta de tomate a la sartén. En cuanto hierva, añadir la mitad restante de chuño diluido en un poco de agua fría y revolver. Cuando espese la salsa, vaciarla sobre el plato con pollo y servir. Delicioso.

HÍGADOS FRITOS

Para 1 persona

120 gramos de hígado de res
vinagre
comino
aceite
sal y pimienta

Adobar el hígado durante dos horas con vinagre, pimienta, comino y sal. Luego, freímos los hígados en aceite bien caliente, esperando que tomen un punto de cocido parejo. Servir acompañado de trigo o arroz. Se puede acompañar también con papas o yuca frita.

HUEVERAS FRITAS

Para 1 persona

1 huevera de pescado
1 cucharada de harina de maíz
aceite
sal y pimienta

Partimos las hueveras por la mitad. Luego, las espolvoreamos con harina de maíz y les colocamos sal y pimienta al gusto. Freímos en abundante aceite caliente (hasta que estén doradas). Por último, las bañamos en salsa criolla.

JALEA DE MARISCOS

Para 1 persona

4 caracoles
4 machas
3 conchas de abanico
2 calamares
2 choros
2 limones
1 trozo de yuca cocida
2 cucharadas de harina de maíz
aceite
sal y pimienta

No es necesario obtener o conseguir todos los mariscos, sólo es necesario un par de ellos para lograr una jalea de mariscos. Los mariscos más usados son los calamares, los caracoles, las conchas de abanico, los choros y las machas. Sazonar los mariscos con sal y

pimienta al gusto, y cubrirlos con harina de maiz. Luego, freirlos en una sartén con abundante aceite hasta que estén dorados. Escurrir el aceite y colocar en una fuente, adornando el plato con yucas y salsa criolla. Exprimir algunos limones sobre la jalea antes de servir y dejar unas rajadas de limón sobre la fuente por si acaso.

JALEA DE PESCADO

Para 1 persona

1 filete de pescado
1 trozo de yuca cocida
2 limones
1 cucharada de harina de maiz
aceite
sal y pimienta

Filetear el pescado y cortar en trozos de tres centímetros aproximadamente. Sazonar con sal y pimienta y cubrir con harina de maiz. Freir en una sartén con abundante aceite. Luego escurrir y colocar en una fuente adornada con yucas y salsa criolla. Exprimir algunos limones sobre la jalea antes de servir y dejar unas rajadas de limón sobre la fuente por si acaso.

JALEA DE POTA

Para 6 porciones

3 potas
3 limones
2 cebollas
1 rocoto
2 cucharadas de ají mirasol
aceite
sal

Separar los tentáculos de las potas. Darles un tajo por la mitad a la largo y limpiarlas. Cortar las aletas y poner todo a hervir en agua con sal. Sacarlas del agua apenas tomen un tono blanco uniforme. Aparte, cortar la cebolla a lo largo en tiras delgadas y dejar remojando en agua fría. Freír la pota cortada en tiras de tres centímetros de ancho en aceite bien caliente hasta dorarlas parejo (tener cuidado de no dorarlas mucho porque, si se excede, la pota se amarga). Una vez fritas, sacar y cortar en gajos muy delgados de un espesor de tres milímetros aproximadamente. Llevar nuevamente a la sartén y revolver con el ají mirasol. Verter el contenido de la sartén en una fuente y colocar la cebolla encima, acompañada de rodajas de rocoto (de ser posible fritas ligeramente y sin pepas). Exprimir los limones encima y sazonar con sal. Servir inmediatamente.

JUANES

Para 10 personas

10 presas de pierna y pechuga de gallina
2 kilos de arroz
500 gramos de manteca
500 gramos de cebolla
10 aceitunas
5 huevos duros
4 yemas de huevo
3 cucharadas de ajo molido

10 hojas de plátano

sal

Se cuece la cebolla en una sartén. Se sancochan las presas. Se cocina el arroz y se mezcla con el ajo molido, las yemas de huevo, sal al gusto y la manteca. Luego de tomar el punto de sal, se coloca en las hojas de plátano en pequeñas porciones, rellorando la masa con presas de gallina y la cebolla cocida. Se agrega además trozos de huevo duro y aceitunas. Finalmente, se envuelve todo en la hoja haciendo un muñón en la parte superior y amarrándolo fuertemente. Se sancocha durante media hora en poca agua.

LANGOSTINOS A LA PLANCHA

Para 3 personas

12 langostinos

3 limones

3 cucharaditas de azúcar

aceite de maíz

sal

Colocar en un tazón las colas de langostinos pelados junto con aceite de maíz, el jugo de limón, un poco de azúcar y sal al gusto. Revolver y macerar por quince minutos. Luego, poner los langostinos y la mezcla en una sartén sin aceite, a fuego fuerte. Voltear y aplastar los langostinos continuamente hasta que se vuelvan anaranjados. Servir acompañado de salsa a la huancaína, rodajas de limón, hojas de lechuga y yucas.

LANGOSTINOS AL AJO

Para 4 porciones

24 langostinos

8 dientes de ajo

4 tazas de Arroz a la Peruana

1/2 taza de leche

2 cucharadas de harina

1 cucharada de ají verde molido

sal y pimienta

Preparamos arroz a la peruana (ver receta). Cortar los langostinos por el lomo y quitarles el hilo negro. Sancocharlos con agua y sal, durante cinco minutos. Colocarlos en platos con arroz en grupos de seis. Aparte, en una sartén freímos en aceite los ajos picados, el ají, la leche y la harina, revolviendo todo con sal y pimienta. Aunque no lo crea, es importante respetar este orden a la hora de incorporar los ingredientes listados en la sartén. Si es necesario, se va adelgazando la salsa con más leche. Cuando la salsa tome una consistencia mediana (se vea más o menos como una crema), verterla sobre los langostinos en cada plato.

LENGUADO A LA CHORRILLANA

Para 4 porciones

500 gramos de lenguado

500 gramos de cebolla

8 dientes de ajo

2 limones

2 tomates

1 copa de vinagre

2 cucharadas de harina de maíz

1 cucharada de pimentón

lechuga
perejil
comino
sal y pimienta

Bañar el lenguado con harina de maíz, sal, pimienta y freír durante cinco minutos en abundante aceite caliente. Luego, dorar en otra sartén el ajo con pimienta al gusto, el pimentón, comino al gusto y las cebollas cortadas a lo largo. Saltear todo con un poco de vino blanco y una pizca de vinagre. Una vez que las cebollas han quedado crocantes, bañar el lenguado frito con ésta salsa, espolvorear perejil picado y adornar con lechuga. Servir acompañado con arroz blanco.

LOCRO DE CAMARONES

Para 8 personas

1 kilo de camarones
1 kilo de papa blanca
250 gramos de zapallo macre
250 gramos de queso fresco
200 gramos de cebolla
200 gramos de habas
8 caiguas
4 choclos
1 taza de leche
1/2 taza de alga murmunta
4 cucharadas de ajo molido
4 cucharaditas de ají amarillo molido
1 ramita de huacatay
comino
sal y pimienta

Para los no conocedores, el alga murmunta es un alga seca que tiene pelotitas de aire intercaladas a lo largo. No la considere un ingrediente imprescindible, a menos que desee tener un locro de camarones que lo haga retroceder deliciosamente en el tiempo. Luego de esta aclaración, podemos proceder. Como primer paso, tenemos que sancochar el zapallo en un poco de agua durante 20 minutos hasta que se ponga bien suave. Luego, le quitamos la pulpa y desechamos la cáscara. Aparte, en una olla con aceite caliente freímos el ajo molido, el ají amarillo molido, la cebolla picada y, el comino y la pimienta al gusto. Cuando el aderezo esté listo, agregamos la pulpa de zapallo y movemos en forma constante. Añadimos los choclo en rodajas, las caiguas cortadas y las habas. Revolver y echar, si es necesario, un poco de caldo para evitar que el preparado no se queme. Por último, agregamos la leche, el queso, el huacatay, las papas sancochadas picadas y la murmunta. Antes de servir, los camarones deben ser colocados para darles un breve hervor hasta que tengan un tono rojizo. Acompañamos el locro con un poco de arroz blanco.

LOCRO DE ZAPALLO

Para 6 personas

1 kilo de zapallo
200 gramos de queso fresco
2 papas blancas
1 choclo
1 cebolla

1/2 taza de queso fresco
1/4 taza de leche evaporada
2 cucharadas de aceite
1 cucharadita de ajo molido
1 cucharadita de ají molido
sal y pimienta

Inicialmente, tenemos que preparar un aderezo con el aceite, la cebolla picada, los ajos, el ají molido, la sal y la pimienta. Luego, agregamos el zapallo previamente picado, las papas sancochadas cortadas en cuatro y el choclo sancochado cortado en rebanadas. Cocinamos a fuego lento. Por último, añadimos la leche junto con el queso fresco picado. Servimos el locro acompañado con arroz blanco. Adornamos con perejil.

LOMO A LA CHORRILLANA

Para 4 porciones

500 gramos de lomo de res
500 gramos de cebolla
8 dientes de ajo
2 tomates
2 limones
1 copa de vinagre o vino blanco
2 cucharadas de maicena
1 cucharada de pimentón
lechuga
aceite
perejil
comino
sal y pimienta

Cortar el lomo de res en rodajas gruesas y extenderlo con ayuda de un mazo. Bañar las rodajas de carne con harina de maíz y pimienta. La sal se echa recién cuando la carne está ya lista en el plato para evitar que se endurezca. Freír en abundante aceite caliente y acomodar en un plato. En otra sartén, dorar el ajo. Añadir pimienta y pimentón, comino y cebolla cortada a lo largo. Se salta el preparado con vino blanco o vinagre, haciendo esta operación rápidamente para evitar que se malogre la cebolla. Se baña con este aderezo la carne, se espolvorea con perejil picado y se adorna con lechuga, tomate en rajadas y limón. Se sirve con arroz.

LOMO A LO MACHO

Para 4 personas

500 gramos de lomo de res
1 plato de picante de mariscos
2 tomates
8 hojas de lechuga
1 ramita de perejil
aceite
sal y pimienta

Cortar y trozar el lomo. Luego, freír la carne en aceite y, una vez listo en el plato, agregamos el picante de mariscos (ver receta). Esta preparación se sirve con rajadas de tomate o lechuga fresca y es espolvoreada con perejil picado. Si desea puede acompañar con arroz blanco.

LOMO SALTADO

Para 6 personas

500 gramos de lomo de res
250 gramos de cebolla
3 papas blancas
3 tomates
1 ají fresco
3 cucharadas de vinagre
1 cucharadita de ajo molido
comino
orégano
sal y pimienta

Luego de cortar la carne en trozos, la freímos en aceite caliente. Cuando los trozos estén fritos los retiramos de la sartén y freímos en el mismo aceite las papas cortadas en tiras. Posteriormente, preparamos el aderezo, para esto utilizamos la sal, la pimienta, el comino, el ajo molido y orégano al gusto. Una vez que el aderezo esté listo, echamos la carne y la cubrimos con la cebolla cortada en tiras y el ají fresco despepitado y cortado en tiras. Revolvemos añadiendo el vinagre. Tapamos y dejamos cocinar a fuego lento. Por último, cuando la carne este tierna, agregamos las papas fritas y el tomate cortado en rajadas. Revolvemos por un tiempo, para calentar las papas y que los tomates se mezclen con el preparado y servimos al momento. Acompañar, si desea, con arroz graneado.

MALAYA

Para 6 personas

1 kilo de malaya
6 papas sancochadas
1 copa de vinagre
2 cucharadas de ají panca molido
1 cucharada de achiote
aceite
comino
sal y pimienta

Sancochar la malaya durante una hora para que se ablande (no dejar que se recocine). Luego, cortarla en porciones regulares y untarla con el ají panca molido, el achiote, la pimienta y el comino al gusto. Agregar el vinagre, y dejarlas macerar por una hora. Añadir sal y freír en abundante aceite bien caliente, hasta dorarlas. Acompañar con papas sancochadas y salsa criolla.

MACHAS A LA CRIOLLA

Para 3 porciones

12 machas
9 limones
2 cebollas
1 rocoto
1 choclo sancochado
1 cucharada de ají amarillo
perejil
aceite
sal y pimienta

Inicialmente, debemos dar un breve hervor a las machas (unos tres minutos).

Posteriormente, preparamos la salsa de la siguiente manera: luego de picar y colocar las cebollas en un tazón, agregamos el jugo de limón, el ají amarillo molido y, algunas rajas de rocoto y perejil picados, y revolvemos. Tomamos el punto de sal. Finalmente, colocamos los granos de choclo sancochado, revolvemos, exprimimos algunos limones más y culminamos rociando un chorrillo de aceite. Servimos las machas y rociamos la salsa sobre ellas.

OLLUQUITO CON CECINA

Para 8 porciones

2 kilos de ollucos

400 gramos de cecina de cerdo

100 gramos de ají panca molido

4 dientes de ajo

1 cucharada de achiote

comino

perejil

sal y pimienta

Lavar los ollucos y picarlos a lo largo. En una olla con aceite, freír el ajo, el achiote, la cecina cortada en trozos, el ají panca molido, pimienta y comino. Revolver y esperar que cocine el aderezo. Echar los ollucos con un poco de agua y cocinar a fuego lento. Cocinar hasta que los ollucos estén suaves. Una vez listo, echar un poco más de aceite y sazonar con sal al gusto. Antes de servir, espolvorear con perejil picado.

OLLUQUITO CON CHARQUI

Para 6 personas

300 gramos de ollucos

300 gramos de charqui

4 dientes de ajo molidos

1 cebolla

3 cucharadas de ají amarillo

aceite

orégano

perejil picado

sal y pimienta

Luego de picar los ollucos en trozos pequeños y a lo largo, doramos el charqui en una sartén con un poco de aceite por un tiempo breve y lo retiramos para deshilarlo. Aparte, en una olla freímos en aceite caliente la cebolla picada, los ajos molidos, la sal y la pimienta al gusto. Cuando el aderezo esté listo, agregamos el charqui acompañado con el olluco picado y cocinamos por un tiempo breve. Para finalizar la preparación, agregamos un poco de caldo y el ají amarillo molido. Revolvemos, dejamos reposar por cinco minutos y podemos servir. Si desea puede servir el olluquito con charqui acompañado con un poco de arroz blanco. Adornar con perejil picado.

PALLARES

Para 8 personas

1 kilo de pallares

250 gramos de carne de cerdo

2 lonjas de tocino

7 dientes de ajo

1 cebolla

aceite

sal y pimienta

Sancochamos los pallares previamente remojados el día anterior. Es recomendable cambiar el agua de la olla hasta en dos veces. Cuando la menestra hierva, podemos echar agua fría para que el pallar se desarrugue (es un secreto de cocina). Completamos el cocimiento añadiendo la sal, los trozos de carne de cerdo y las lonjas de tocino picadas. Aparte, preparar un aderezo con los dientes de ajo, la pimienta, la cebolla picada y aceite.

Finalmente, agregamos el aderezo a los pallares cuando ya han tomado punto, y el agua se ha evaporado parcialmente. Se puede servir con arroz y salsa criolla.

PAPA RELLENA

Para 6 personas

1 kilo de papa blanca

250 gramos de carne molida de res

6 aceitunas negras

3 huevos duros

1 huevo crudo

1 cebolla

1 cucharada de pasas

1 cucharadita de ajo molido

harina

comino

sal y pimienta

Luego de sancochar y pelar las papas, las aplastamos aún calientes, formando una masa. Agregamos un huevo crudo y mezclamos bien. Por otro lado, preparamos el relleno: freír la cebolla finamente picada, el ajo molido, la carne molida y sazonar con la sal, la pimienta y el comino al gusto. Además, debemos agregar el huevo duro picado, las aceitunas despepitadas y cortadas en pequeños trozos y, por último, las pasas. Freímos hasta que la carne se dore. Finalmente, separamos la masa de papa en porciones del tamaño de un puño, la rellenos con la fritura y cerramos con la misma masa. Espolvoreamos con harina y freímos en abundante aceite caliente. Generalmente se sirven las papas rellenas con arroz graneado y acompañadas con una salsa criolla.

PATITA CON MANÍ

Para 6 personas

500 gramos de pata de vaca sin hueso

2 cebolla

2 papas blancas

1 cucharada de maní tostado molido

1 cucharada ají amarillo molido

1 cucharadita ajo molido

manteca

orégano

sal y pimienta

Inicialmente, sancochamos la pata en agua con un poco de sal. Luego, la cortamos en pequeños cuadrados (y guardamos el caldo formado). Aparte, preparamos el aderezo con el ajo molido, la cebolla finamente picada, la sal, la pimienta y el orégano (evitando que la cebolla se dore). Posteriormente, agregamos el ají amarillo molido y los trocitos de pata.

Cocinar por unos cuantos minutos. Asimismo, tenemos que añadir el maní y media taza del caldo donde hervimos la pata. Por último, colocamos las papas blancas previamente sancochadas y cortadas por la mitad. Dar un breve hervor. La patita con maní se suele servir en la costa acompañada con arroz blanco.

PATITAS EN SALSA

Para 6 porciones

1 kilo de pata de cordero o res
6 papas sancochadas
3 limones
2 cebollas
60 gramos de ají verde molido
60 gramos de ají morado
perejil
sal y pimienta

Lavar y sancochar con sal las patas durante una o dos horas. En un recipiente con agua fría poner las cebollas en cortes finos. Llevar las patitas a una fuente y aderezarlas con sal y pimienta, agregar la cebolla escurrida y mezclar con el ají verde molido y ají morado picado finamente. Exprimir los limones sobre el preparado y esparcir perejil picado. Servir con choclo y papa sancochada.

PATO CON MANÍ

Para 6 personas

6 presas de pato
120 gramos de maní tostado
6 papas blancas
4 dientes de ajo
2 ají montaña
1 cebolla
1 taza de caldo de pato o pollo
3 cucharadas de ají amarillo
2 cucharadas de ají panca
sal y pimienta

Limpiar el pato y pasarlo sobre fuego para que desaparezcan los cañones de las plumas. Preparamos un aderezo con el ají panca molido, la cebolla picada, el ajo picado, el ají amarillo molido y pimienta al gusto. Agregamos las presas de pato, el caldo y dejamos cocinar por una hora, hasta que la carne esté lista. Una vez que las presas se han cocido las retiramos y echamos las papas cortadas en trozos grandes sobre el preparado; esperamos que cocinen y agregamos el maní tostado molido y el ají montaña sin pepas y cortado finamente. Cuando las papas están cocidas colocamos las presas de pato en la olla y continuamos la cocción por cinco minutos más. Decorar con ají mirasol seco.

PECHO DORADO

Para 3 porciones

450 gramos de pecho de res
3 papas sancochadas
1 copa de vinagre
2 cucharadas de ají panca molido
1 cucharada de pimentón
1 cucharada de achiote

aceite

comino

sal y pimienta

Cortar la carne en pedazos grandes de 10 centímetros aproximadamente. Sancochar los trozos de carne. Luego echar en la olla el ají panca molido, el pimentón, el achiote, la pimienta y comino al gusto. Revolver todo y rociar una copa de vinagre, añadirle sal, y dejar macerar durante media hora fuera del fuego. Finalmente, freímos todo en abundante aceite hasta dorar la carne. Lo servimos con papa sancochada y salsa criolla.

PEPIÁN DE CHOCLO

Para 4 personas

4 choclos crudos

250 gramos de carne de cerdo

1 cebolla

1 taza de caldo de pollo

1/2 taza de culantro molido

1 cucharadita de ajo molido

sal y pimienta

Primero rallamos o licuamos los granos de choclo. Luego, tenemos que preparar el aderezo: freír en aceite caliente los ajos, la cebolla picada, la sal y la pimienta al gusto.

Seguidamente, cortamos la carne en pequeños trozos y la freímos en el aderezo. Agregamos el culantro. Luego de remover la preparación por un breve tiempo, añadimos los granos de choclo rallados o licuados y el caldo de pollo. Mezclamos bien. Cocinar el pepián a fuego lento por unos minutos. Mover en forma constante hasta que se espese. El pepián se sirve con arroz graneado

PEPIÁN DE CORDERO

Para 6 porciones

1 kilo de costillas de cordero

1 kilo de papa

200 gramos de chalona

200 gramos de cebolla

6 dientes de ajo

2 tomates

1 taza de caldo de carne

1/2 taza de harina de maíz

2 cucharadas de ají panca molido

1 cucharada de vinagre

orégano

perejil

sal y pimienta

Sancochar las costillas en una olla con agua, la chalona y el ajo picado. Cuando estén cocidas separamos el caldo de la carne. Luego apanamos la carne con harina de maíz, agregamos pimienta y sal, y la doramos en una sartén con aceite caliente. En otra olla freír la cebolla picada (cortada a lo largo y gruesa), el tomate picado y el ají panca molido.

Cocinar este aderezo revolviendo constantemente y agregar el caldo anterior en la proporción adecuada, el vinagre, y el orégano y perejil al gusto. Echamos las costillas y les damos un pequeño hervor (sin revolver). Servir con guarnición de papas sancochadas picadas gruesamente y arroz blanco.

CORVINA A LA CHORRILLANA

Para 4 personas

500 gramos de filete ancho de corvina

500 gramos de cebolla

8 dientes de ajo

2 tomates

2 limones

1 copa de vinagre o vino blanco

2 cucharadas de maicena

1 cucharada de pimentón

lechuga

aceite

perejil

comino

sal y pimienta

Filetear la corvina quitando las espinas y de la parte más ancha, sacar porciones de 10 centímetros. Bañarlas con harina de maíz, sal y pimienta. Freír en abundante aceite caliente y acomodar en un plato. En otra sartén, dorar el ajo. Añadir pimienta y pimentón, comino y cebolla cortada a lo largo. Se saltan con vino blanco o vinagre, haciendo esta operación rápidamente para evitar que se malogre la cebolla. Se baña con este aderezo la corvina frita, se espolvorea con perejil picado y se adorna con lechuga, tomate en rajas y limón. Se sirve con arroz.

CORVINA A LO MACHO

Para 4 personas

600 gramos de corvina en filete

4 ajíes amarillos molidos

1 cebolla

1 tomate picado

1 vaso de vino blanco

1/2 taza de pasta de tomate

60 gramos de mantequilla

4 cucharadas de pan rallado

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de harina

1 cucharada de ajo molido

sal y pimienta

PESCADO AL AJO

Para 6 personas

1 kilo de pescado

6 hojas de lechuga

3 cucharadas de ajo molido

harina

perejil picado

sal y pimienta

Limpiamos y cortamos el pescado en trozos de regular tamaño. Si el pescado es pequeño puede permanecer entero, pero limpio de vísceras. Sazonamos con sal y pimienta. Pasamos el pescado por harina y freímos en una sartén con aceite bien caliente. Doramos el pescado

por ambos lados y agregamos el perejil picado y el ajo molido a la sartén. Revolvemos por unos instantes y sacamos del fuego. Servimos decorando con lechuga, tomate y yucas.

PICANTE DE CAMARONES

Para 8 personas

1 kilo de camarones
500 gramos de papa amarilla
250 gramos de queso fresco
4 dientes de ajo
1 copa de Pisco
2 cucharadas de ají verde molido
2 cucharadas ají colorado panca
2 cucharadas de pimentón
sal y pimienta

Inicialmente, sancochamos las papas y las dejamos reposar. En una olla, hacemos un caldo con las cabezas de los camarones. Aparte, doramos los dientes de ajo y las colas de los camarones. Cuando los camarones estén listos los sacamos de la sartén, y en la fritura resultante, colocamos los ajíes molidos, la pimienta, el pimentón y la papa amarilla previamente sancochada partida en dos. Revolvemos con suavidad y adelgazamos el preparado con el caldo de cabeza de camarón. Además, agregamos el queso fresco desmenuzado. Enseguida le damos el punto de sal deseado. Para lograr un picante de rechupete podemos agregar una copa de pisco. Finalmente, añadimos las colas de camarón y revolvemos. Servir con arroz y adornar con huevos duros.

PICANTE DE CHOCLOS

Para 4 personas

4 choclos
2 huevos crudos batidos
2 huevos duros
1 cebolla
1 tomate
8 cucharadas de leche evaporada
4 cucharadas de queso parmesano
1 cucharadita de ajo molido
1 cucharadita de ají molido
aceite
perejil
sal y pimienta

Sancochamos los choclos en agua con unas gotas de limón y una pizca de azúcar. Luego los desgranamos. Seguidamente, preparamos un aderezo en una olla. Para esto, utilizamos la cebolla picada, el ajo, el ají y el tomate pelado y picado. Cuando el aderezo esté listo, agregamos los choclos desgranados, la leche evaporada, los huevos batidos, la sal y la pimienta al gusto. Cocinamos a fuego lento por unos minutos. Por último, retiramos del fuego y agregamos el queso parmesano. Servimos en una fuente decorada con perejil picado y los huevos duros en mitades.

PICANTE DE CHOROS

Para 4 personas

24 choros
200 gramos de cebolla

1 rocoto
2 limones
1 taza de yuyo
5 cucharadas de ajo molido
2 cucharadas de pimentón
1 cucharada de comino
aceite
sal y pimienta

Lavamos bien los choros y el yuyo. Luego, sancochamos los choros durante cinco minutos y les quitamos las valvas. En una sartén preparamos un aderezo con el ajo molido, aceite, el pimentón y la pimienta al gusto. Agregamos la cebolla previamente picada en cuadritos y, cuando el aderezo este parejo y la cebolla doradita, echamos los choros y revolvemos suavemente. Ahora podemos darle el punto de sal. Antes de servir colocamos el yuyo, papa o camote sancochado y adornamos con ají y limón.

PICANTE DE CUY

Para 8 personas

4 cuyes
2 kilos de papa amarilla
100 gramos de maní tostado
5 ajíes verdes
8 dientes de ajo (aderezo)
4 dientes de ajo (salsa)
comino
sal y pimienta

Luego de pelar los cuyes con agua caliente, preparamos un aderezo con los dientes de ajo, pimienta, sal y comino al gusto. Bañamos al cuy con este aderezo. Luego, colocamos al cuy en el fuego (se puede preparar en la brasa o en el horno). Por otro lado, sancochamos la papa amarilla en agua con un poco de sal y luego la pelamos y cortamos en rodajas.

Colocamos las papas en un plato o en una fuente con los trozos de cuy. Aparte, en una sartén, elaboramos una salsa caliente con ajíes verdes molidos, los dientes de ajo molidos y el maní tostado (previamente licuado o molido) en un poco de aceite. Cuando todo esté bien frito, adelgazamos el preparado con un poco de caldo o agua y vertemos la salsa sobre la carne y las papas.

PICANTE DE LANGOSTINOS

Para 4 porciones

1 kilo de colas de langostinos
100 gramos de cebolla
6 dientes de ajo
4 trozos de yuca sancochadas
4 plátanos al horno
3 ramitas de culantro
1 copa de Pisco
1 cucharada de ají panca molido
1 cucharada de ají amarillo molido
sal

Hervir los langostinos en agua hasta que adquieran un color rojizo. Una vez listos los sacamos y pelamos. Preparamos aparte un aderezo con el ajo, el ají panca molido, el ají

amarillo molido, la cebolla picada a cuadritos y el culantro picado. Agregamos al aderezo los langostinos y una copa de Pisco. Revolvemos y le damos el punto de sal. Al momento de servir, vertemos todo este preparado sobre los plátanos y yucas sancochadas.

PICANTE DE MARISCOS

Para 1 persona

2 calamares
2 almejas
2 choros
2 langostinos
2 camarones
1 diente de ajo
1 papa sancochada
1/4 cebolla
1 cucharada de vino blanco
1/2 cucharadita de maicena
1/4 cucharada de ají mirasol molido
1/4 cucharada de ají panca molido
comino
perejil
sal y pimienta

Limpiamos y picamos los mariscos. En una sartén con aceite caliente preparamos un aderezo con los dientes de ajo, el ají mirasol molido, el ají panca molido, pimienta, comino y la cebolla picada en cuadritos. Esperamos a que el aderezo esté parejo y agregamos el vino blanco. Luego, añadimos los mariscos.

Ponemos el punto de sal y espesamos con la maicena diluida en un poco de agua fría. Revolvemos bien. Acompañar con papa sancochada y decorar con perejil picado.

PICANTE DE PAPAS

Para 6 personas

1 kilo de papas
2 panes remojados en leche
6 ajíes frescos
1 cucharada de ajo molido
1 cebolla
aceite
perejil
sal y pimienta

Sancochamos la papa y luego la cortamos en rodajas. Aparte, hervimos los ajíes frescos y luego los licuamos. Licuamos también, pero aparte, el pan empapado en leche. Calentamos el aceite en una olla y freímos la cebolla picada, el ajo molido, el ají licuado, la sal y la pimienta al gusto. Añadimos el pan licuado cuando el aderezo esté cocido y dejamos cocer unos minutos. Finalmente, agregamos la papa sancochada y picada en rodajas. Revolvemos suavemente y listo. Echar en una fuente y adornar rociando el perejil picado.

QUINUA ATAMALADA

Para 6 porciones

500 gramos de quinua
500 gramos de papa
250 gramos de queso fresco

6 aceitunas
3 huevos duros
1 tomate
sal y pimienta

Sancochamos la papa. Lavamos la quinua y la cocinamos en agua con sal y pimienta al gusto. Agregamos también el tomate pelado y picado, la papa previamente sancochada y el queso fresco desmenuzado. Finalmente, ponemos el punto de sal deseado y adornamos con huevos duros cortados en mitades y aceitunas.

RACHI DORADO

Para 8 personas

1 kilo de rachi
100 gramos de ají panca molido
10 dientes de ajo
1 copa de vinagre
2 cucharadas de pimentón
2 cucharadas de achiote
comino
sal y pimienta

Rachi es el nombre quechua de lo que nosotros conocemos como Libro (una parte del estómago de los rumiantes). Limpiamos bien el rachi. Sancochamos durante una hora o hasta que se ablande. Preparamos un adobado en un recipiente con el ají panca molido, los dientes de ajo machucados, el pimentón, el achiote, el vinagre, y sal, pimienta y comino al gusto. Echamos el rachi al recipiente y revolvemos. Dejamos macerar durante una hora. Luego, cortamos el rachi en forma de rombos de siete centímetros por lado aproximadamente y lo freímos en abundante aceite bien caliente. Acompañamos al momento de servir con papa sancochada y salsa criolla.

RIÑÓN SALTADO

Para 6 personas

500 gramos de riñones de res
250 gramos de cebolla
3 papas blancas
3 tomates
1 ají fresco
3 cucharadas de vinagre
1 cucharadita de ajo molido
comino
orégano
sal y pimienta

Luego de cortar los riñones en cubitos, los freímos en aceite caliente. Cuando los trozos estén fritos los retiramos de la sartén y freímos en el mismo aceite las papas cortadas en tiras. Posteriormente, preparamos el aderezo, para esto utilizamos la sal, la pimienta, el comino, el ajo molido y orégano al gusto. Una vez que el aderezo esté listo, echamos los riñones fritos y los cubrimos con la cebolla cortada en tiras y el ají fresco despepitado y cortado en tiras. Revolvemos añadiendo el vinagre. Tapamos y dejamos cocinar a fuego lento. Por último, cuando la carne este tierna, agregamos las papas fritas y el tomate cortado en rajadas. Revolvemos por un tiempo, para calentar las papas y que los tomates se mezclen con el preparado y servimos al momento. Acompañar, si desea, con arroz graneado.

SALTADO DE HABAS

Para 5 personas

500 gramos de habas

2 tomates

2 cebollas

2 huevos

1 taza de leche

aceite

sal y pimienta

Ponemos a remojar las habas desde la noche anterior. Luego, las hervimos y pelamos. Con la cebolla, el tomate, el aceite y la pimienta elaboramos un aderezo. Cuando está listo, añadimos las habas, un poco de agua, sal y dejamos hervir.

Aparte, batimos los huevos con la leche y lo agregamos al preparado anterior. Dejamos cocinar a fuego lento hasta que se seque. Listo.

SALTADO DE MARISCOS

Para 8 personas

1 kilo de mariscos surtidos

500 gramos de cebolla

8 papas

8 dientes de ajo

4 tomates

4 limones

4 ají verde

perejil picado

culantro

sillao

aceite

sal

Limpiamos los mariscos y luego los picamos. En una sartén, hacemos las papas fritas y las colocamos en un recipiente. En la misma sartén, hacemos un saltado con los dientes de ajo, la cebolla cortada a lo largo, los tomates cortados gruesos, el ají verde cortado a lo largo, y aceite bien caliente. Sazonamos con sal al gusto y agregamos perejil picado. A media cocción, echamos los mariscos picados y sillao al gusto. Una vez listo, servimos las papas, encima los mariscos saltados, adornamos con culantro, y echamos el jugo de los limones a cada plato.

SALTADO DE PESCADO

Para 4 personas

500 gramos de filete de pescado

4 papas

4 dientes de ajo

2 cebollas

2 tomates

2 limones

1 ají verde

4 cucharadas de vinagre blanco

aceite

perejil

sillao

harina de maíz

sal y pimienta

Los filetes deben ser gruesos. Con las papas hacemos las clásicas papas fritas y las separamos en un recipiente. Cortamos los filetes en trozos de más o menos tres centímetros de largo. Los revolcamos en harina de maíz y los sazonamos con sal y pimienta al gusto, y los freímos hasta dorarlos. En otra sartén con aceite bien caliente echamos las cebollas picadas a lo largo, los dientes de ajo y los tomates picados a lo largo. Agregamos un poco de sal y perejil picado al gusto, junto con ají verde cortado en tiras largas. Revolvemos y luego de unos minutos, cuando la cebolla esté transparente, echamos un poco de sillao al gusto y el vinagre blanco. Agregamos los trozos de pescado frito y el jugo de los limones y revolvemos suavemente para que el pescado absorba el aderezo. Dejamos reposar cinco minutos y servimos con las papas fritas.

SANCOCHADO LIMEÑO

Para 6 personas

1 kilo de carne de pecho de res

250 gramos de arroz

6 papas blancas

6 camotes

3 choclos en mitades

3 ramas de apio

3 yucas peladas

2 zanahorias

2 poros

1 nabo

1 cebolla

1 col

sal

Sancochamos los camotes en una olla aparte. Luego, llenamos una olla grande con agua. Cuando el agua empiece a hervir, agregamos la carne, acompañada de las zanahorias cortadas, la col partida en cuatro, el nabo grande cortado en trozos, los poros, la cebolla cortada y sal al gusto. Luego de cocer las verduras, agregamos al caldo el arroz, las papas peladas, las yucas peladas, los choclos y el apio cortado. Sancochamos estos ingredientes. Cuando estén bien cocidos los sacamos del caldo y los colocamos en una fuente.

Agregamos a la fuente los camotes previamente sancochados. Por último, servimos las verduras sancochadas y la carne cortada en trozos grandes en un plato hondo. Podemos acompañar este plato con salsa criolla.

SECO DE CABRITO

Para 6 personas

1/2 taza de aceite

2 kilos de carne de cabrito

6 yucas peladas

2 cebollas finamente picadas

1 taza de chicha de jora

1 taza de arvejitas

1 cucharada de ajo molido

1 cucharada culantro molido

1 cucharada de ají molido
1 cucharadita de pimentón
sal, pimienta y comino

Remojar las presas de la carne de cabrito en una infusión elaborada con la chicha de jora, el pimentón, el ají, y la sal y la pimienta al gusto. Macerar durante una hora. Aparte, freímos en aceite caliente, la cebolla, los ajos y el culantro. Cuando el aderezo esté listo, colocamos las presas de cabrito maceradas, el jugo de la maceración, las arvejas y cocinamos a fuego lento. Si es necesario añadimos un poco de caldo caliente. Es importante que la carne de cabrito no se cocine por un tiempo prolongado (no más de media hora). Una vez que la carne esté lista, agregamos las yucas sancochadas aparte y cortadas en mitades. Servimos con un poco de arroz blanco.

SECO DE CHABELO

Para 6 personas

300 gramos de carne seca
6 plátanos verdes
3 dientes de ajo
1 tomate
1 cebolla
1 cucharada de aji panca
comino
aceite
sal y pimienta

Cortar los plátanos verdes en trozos y freirlos en aceite bien caliente. Luego sacarlos y machucarlos con un tenedor o mortero. Aparte, en una sartén, hacer un aderezo con los dientes de ajo, el comino, la pimienta, el aji panca molido, la cebolla picada y el tomate picado. Cuando el aderezo esté parejo, agregar el plátano chancado y revolver. En otra sartén freir la carne seca y luego deshilarla o picarla. Echamos la carne caliente en el preparado y revolvemos. Sazonamos con sal y servimos.

SECO DE CORDERO

Para 8 porciones

1 kilo de carne de cordero
6 dientes de ajo
1 rodaja de loche
1 cebolla
1 vaso de chicha de jora
1 taza de culantro
3 cucharadas de ají panca molido
2 cucharadas de pimentón
1 cucharada de ají mirasol molido
sal y pimienta

Licuar el culantro. Preparar la carne del cordero con pimienta al gusto, el ají panca molido, el pimentón y el ají mirasol molido. Añadir el culantro licuado, el loche y la chicha de jora. Dejar durante dos horas en infusión. Freír en una olla los dientes de ajo y la cebolla picada finamente. Una vez transparente ésta, agregar las presas de cordero y cocinar hasta dorarlas. Luego, añadir la infusión donde se maceró la carne y tapar la olla. Cuidar que el jugo no se consuma (agregar caldo de carne de vez en cuando si es necesario). Luego de 15 minutos, echar sal al gusto y servir con fréjoles y arroz o con yuca sancochada y salsa criolla.

SOPA SECA

Para 8 personas

1 kilo de fideo cocido
4 dientes de ajo
2 tomates
1 cucharada de pimentón
aceite
sal y pimienta

Primero preparamos fideo tallarin grueso sin ningún condimento. Luego, freímos en una olla con aceite los dientes de ajo machucados, el pimentón y los tomates, con un poco de sal al gusto. Una vez que este aderezo está listo, echamos los fideos cocidos en la misma olla. Revolvemos todo y servimos bien caliente.

SUDADO DE CABRITO

Para 8 porciones

1 kilo de carne de cabrito
4 yucas sancochadas
2 ajies verdes
2 ajies mirasol
1 vaso de chicha de jora
6 cucharadas de culantro molido
3 cucharadas de pimentón
hierbabuena
comino
sal y pimienta

Trozar el cabrito en presas regulares y espolvorear la pimienta, el comino y el pimentón. Luego, en una olla freir los ajies verdes picados con los ajies mirasol secos y chancados. Agregar el culantro molido o licuado y un poco de hierbabuena al gusto. Añadir la chicha de jora fresca. Echar la carne de cabrito cortada en trozos y cocinar. Cuidar el cocimiento, pues si se cocina mucho la carne pierde consistencia. Finalmente sazonar con sal y servir con yucas sancochadas.

SUDADO DE CANGREJOS

Para 4 porciones

4 cangrejos
2 dientes de ajo
1 cebolla
1 ají verde
1 cebollita china
1 taza de caldo de pescado
1 cucharada de aji panca
1 cucharada de pimentón
hierbabuena
culantro
perejil
palillo
comino
sal y pimienta

Hacer un aderezo con los dientes de ajo, el ají panca, el pimentón, la pimienta al gusto y una pizca de palillo y comino. A continuación agregar la cebolla picada a lo largo, el ají verde en tiras y un puñado de culantro, perejil y hierbabuena. Echar el caldo de pescado y, cuando comience a hervir, añadir los cangrejos. Esperar una media hora para que estén listos. Cuando estén cocidos, sacar, reventar el caparazón dentro de un recipiente y volver a echarlos a la olla con todo el jugo que hayan vertido. Debe formarse un sudado sustancioso. Servir en plato hondo, pero antes darle el punto de sal. Adornar con la cebollita china picada.

SUDADO DE CONCHAS NEGRAS

Para 1 porción

12 conchas negras
1/2 cebolla picada a cuadritos
1 copa de chicha de jora
1 cucharada de ajo molido
1 cucharada de pimentón
1 cucharadita de ají de montaña
aceite
ají limo
culantro
sal

Extraemos el contenido de las conchas, incluyendo su jugo negro, y lo depositamos en un recipiente. Luego, en una olla con un poco de aceite caliente preparamos un aderezo con el ajo molido, la cebolla, el pimentón, el ají de montaña, el ají limo al gusto, el culantro picado y la chicha de jora. Freímos todo a fuego fuerte, y una vez listo el aderezo echamos el contenido de las conchas. Inmediatamente después de echar el contenido de las conchas bajamos el fuego a fuego lento para que el marisco sude. Le damos el punto de sal. Agregamos la chicha de jora y revolvemos. Acompañamos con yuca sancochada.

SUDADO DE CORDERO

Para 10 personas

1500 gramos de carne de cordero
1 kilo de papa amarilla
200 gramos de cebolla
100 gramos de ají panca molido
10 dientes de ajo
4 ajíes montaña
3 ramitas de culantro
1 ramita de hierbabuena
1 vaso de vino tinto
2 cucharadas de ají amarillo molido
sal y pimienta

Primero sancochamos la papa amarilla. Aparte, en una olla grande con un poquito de aceite echamos los trozos de cordero junto con el ají panca molido, el ají amarillo, el culantro picado, el ají montaña picado, los dientes de ajo aplastados, la cebolla picada finamente, el vino tinto y pimienta al gusto. Dejamos la olla a fuego lento durante media hora, para que sude. Si es necesario, agregamos más vino (si se seca el preparado). Una vez que el cordero esté cocido, lo sabremos porque estará blando, agregamos la hierbabuena y la papa amarilla inicialmente sancochada y ahora cortada en cuatro partes. Esperamos que las papas se

deshagan un poco revolviendo suavemente hasta que se forme una masa ligeramente espesa. Le damos el toque de sal y servimos.

SUDADO DE PESCADO

Para 6 personas

720 gramos de pescado
6 papas blancas
1 cebolla
1 tomate
1 limón
1 cucharada de ajo molido
aceite
comino
sal y pimienta

Si el pescado es chico podemos utilizarlo entero y limpio, de esta forma conseguimos un acabado más impactante. De lo contrario, podemos hacer el sudado con medallones gruesos de pescado. A continuación les damos la receta en función al caso del pescado en trozos, que es generalmente lo más fácil de conseguir en el mercado, pero se aplica exactamente a los pescados enteros y limpios: Inicialmente sancochamos las papas. Luego, freímos en una olla con aceite caliente, la cebolla cortada en rodajas, el ajo molido, el tomate en rodajas y, la pimienta y el comino al gusto. Cuando el aderezo esté listo, añadimos un poco de agua para facilitar la cocción (un cuarto de taza de agua por cada presa), dejamos hervir y, luego, agregamos los trozos de pescado. Además, tenemos que colocar la papa sancochada cortada en la olla. Cuando la carne esté cocida, retiramos la preparación del fuego y le exprimimos el jugo de limón (sólo unas gotas por cada presa). Se puede servir con arroz blanco.

TACU TACU DE FREJOLES

Para 1 persona

1 taza de frejoles cocidos
1 taza de arroz cocido
1/4 de ají amarillo entero
1 cucharadita de galleta de soda rallada
aceite
sal y pimienta

En un poco de aceite, freímos el ají amarillo picado. Una vez listo echamos la galleta de soda rallada, y los frejoles y el arroz cocidos. Revolvemos hasta que la masa adquiera consistencia y se dore. Sazonamos con sal y pimienta. Servir inmediatamente acompañado con una bebida caliente.

TALLARÍN SALTADO TIPO CHIFA

Para 4 porciones

500 gramos de tallarín grueso
250 gramos de carne de res
3 cabezas de cebollita china
3 tomates
2 cebollas rojas
sillao
sal
aceite

Sancochar tallarín en agua con sal "al dente". En una sartén con aceite a fuego vivo dorar la carne cortada en tiras, añadir la cebolla cortada a lo largo, el tomate cortado en gajos y la cebollita china picada. Una vez listo, echar sillao, sal y sazonar al gusto. Agregar el tallarín cocido y mezclar todo. Servir inmediatamente

TIRADITO

Para 8 porciones

1 kilo de filete de pescado
10 limones
5 dientes de ajos
1 rocoto
1 cebolla
1 rama de apio
2 cucharadas de ají amarillo
sal y pimienta

Colocamos en una licuadora los dientes de ajo enteros, la cebolla pelada, la rama de apio y el ají amarillo molido. Licuamos todo con el jugo de la mitad de los limones de la receta y, agregamos pimienta y sal al gusto. La preparación debe tener una consistencia espesa. Aparte en una fuente, le agregamos al filete de pescado, cortado en tiras largas, el jugo de los limones restantes. Macerar hasta que observemos signos de cocción (la carne se pone opaca y blanca). Luego, cubrimos todo el pescado con lo anteriormente licuado, sazonamos y adornamos el plato con rodajas de rocoto y hojas de apio.

TORTILLA DE LANGOSTINOS

Para 2 porciones

12 langostinos
4 huevos
2 dientes de ajo
aceite
sal

Echar los huevos en un recipiente, agregar los dientes de ajo molidos, o machucados con un tenedor, y sal al gusto. Batir suavemente y echar los langostinos. Freír el batido con abundante aceite en una sartén. Servir con yuca sancochada.

UBRE DORADA

Para 6 porciones

600 gramos de ubre de vaca
6 papas sancochadas
2 cucharadas de ají panca molido
1 cucharada de pimentón
comino
aceite
sal y pimienta

Sancochamos la ubre durante unas dos horas, hasta que esté bien cocida y la cortamos en rodajas. En un recipiente mezclamos el ají panca molido, el pimentón y, sal, pimienta,

comino y orégano al gusto. En esta mezcla remoja la ubre y luego la freímos en una sartén en aceite bien caliente. La servimos con papa sancochada y salsa criolla.

YUCA RELLENA

Para 6 porciones

1 kilo de yucas
250 gramos de carne de res o cerdo
200 gramos de harina
200 gramos de cebolla
100 gramos de pasas
2 huevos duros
2 cucharadas de ají panca molido
sal y pimienta
comino

Sancochamos la yuca y le sacamos las fibras centrales y las partes duras. Aplastamos la yuca hasta conseguir una masa. Agregamos sal y mezclamos bien. Separamos en porciones en forma de bolas de siete centímetros de diámetro, o según el número de yucas rellenas que deseamos hacer. En una sartén con aceite, hacemos un aderezo con la cebolla picada en cuadritos, el ají panca molido y, pimienta y comino al gusto. Echamos la carne picada en cuadritos. Agregamos los huevos duros cortados en lonjas y las pasas. Una vez listo el relleno, armamos las yucas rellenas usando la palmas de las manos y un poco de aceite para estirar la masa. Colocamos el relleno al centro, cerramos suavemente y enharinamos para luego freír en abundante aceite caliente. Servir con salsa de cebollas y rocoto.

YUCAS A LA OLLA

Para 8 porciones

1 kilo de yuca
400 gramos de carne de res
3 ajíes panca
1 cebolla
1 taza de caldo de carne
1 cucharada de ají verde molido
aceite
culantro
sal y pimienta

Se muelen los ajíes panca junto con la cebolla y el culantro. Una vez que lo molido está listo lo echamos a una olla y en ella preparamos un aderezo agregando el ají verde molido, pimienta al gusto y aceite. Mezclamos, y agregamos también la carne de res cortada en trozos pequeños o picada (no molida). Revolvemos y esperamos hasta que la carne esté bien frita. Inmediatamente echamos el caldo de carne y las yucas sancochadas cortadas en trozos grandes. Agregamos sal al gusto y revolvemos suavemente para evitar que las yucas se desmoronen totalmente. Esperamos hasta que parte del líquido se evapore y el preparado tenga una consistencia espesa. De esta forma las yucas absorben el sabor del aderezo. Servir inmediatamente.

ZARAPATERA

Para 1 persona

150 gramos de tortuga
1 trozo de yuca sancochada
1 plátano verde cocido

2 cucharadas de vino tinto
1 cucharada de masato
1/4 cucharada de pimentón
1/4 cucharada de ají mirasol
aceite
comino
sal y pimienta

En una olla o sartén grande con aceite bien caliente, freímos la carne de tortuga cortada en trozos pequeños. Mientras freímos agregamos el pimentón, el vino tinto, el ají mirasol, el masato (no se preocupe, si no lo encuentra puede usar chicha de jora) y la sal, pimienta y comino al gusto. Revolver bien para que todos los ingredientes se mezclen y la carne absorba el aderezo. Tapamos y dejamos a fuego lento. Una vez que la carne esté cocida, servimos junto con la yuca sancochada y el plátano verde cocido cortado en rodajas.

PISCO SOUR

Para 8 personas

2 vasos de pisco
2 vasos de jarabe de goma
4 limones
2 claras de huevo
amargo de angostura
hielo

Licuar los ingredientes, menos el amargo de angostura, con hielo al gusto. Cuando se forme regular espuma y el hielo se haya triturado, servimos en vasos pequeños y decoramos con unas gotas de amargo de angostura.

Recuerda que el **Pisco** (licor) es 100% Peruano

LECHE DE TIGRE

Para 4 personas

6 limones
2 dientes de ajo molido
1 vaso de vino blanco
1 cucharada de ají verde molido
sal y pimienta

Por lo general, la leche de tigre es el jugo del ceviche al que agregamos vino blanco y vodka o pisco. Sin embargo, si deseamos preparar un coctel que no posea trozos de pescado, mezclamos los ingredientes (indicados en la parte superior) en una jarra. No ponerle hielo.

SANGRECITA

Para 8 personas

500 gramos de sangre de pollo
500 gramos de choclo desgranado
4 ajíes montaña
2 rabos de cebolla china
3 cucharadas de ají panca molido

2 cucharadas de ají pimentón

perejil

culantro

sal y pimienta

Cocinamos la sangre de pollo en una sartén con un poco de agua hasta que se seque y desmenuze. En una olla aparte, hacemos un aderezo con los ajíes picados, el jí panca molido, aceite, sal y pimienta. Una vez listo, agregamos el culantro y el perejil picados al gusto. Agregamos un poco de agua y revolvemos hasta que hierva y se seque levemente. Finalmente, agregamos la cebolla china picada y servimos adornando con el choclo desgranado sancochado.

CHIRIMPICO

Para 8 personas

2 menudencias de cabrito

2 tazas de chicha de jora

6 ajíes montaña

4 ramitas de culantro

1 cucharada de pimienta

3 cucharaditas de pimentón

loche

sal

Primero, tenemos que hervir las menudencias. Luego, las picamos finamente y freímos en aceite bien caliente. Luego, las espolvoreamos con el ají, el pimentón y la pimienta. Esperar unos minutos y agregar el loche picado, el culantro y la chicha de jora (cubriendo toda la fritura). Por último, añadimos los ajíes morados, esperamos a que adquieran el punto deseado, adelgazamos el chirimpico con la chicha y utilizamos la sal para darle el toque final. Servimos de preferencia acompañado con yuca sancochada y choclo desgranado.

SOPA WANTAN

Para 8 porciones

24 wantanes crudos

500 gramos de carne de gallina deshuesada

250 gramos de mollejas e hígado de pollo

250 gramos de carne de cerdo

100 gramos de pato asado al horno

1/2 col china

1 atado de cau choy

1 rabo de cebollita china

sillao

sal y pimienta

Hervir las menudencias en una olla con agua, luego poner los trozos de cerdo y la gallina en cortes pequeños. Una vez soltada su sustancia, picar las menudencias y volver a llevar al caldo. A continuación, vaciar en la olla las alas y las piernas del pato asado cortado en trozos, el chanco asado en tajadas, la col cortada en tajadas pequeñas y el cau choy en porciones más grandes. Agregar los wantanes una vez roto el hervor de la sopa y dejarlos cerca de diez minutos (deben flotar). Echar un poquito de pimienta, tomar el punto de sal y sazonar. Servir con cebollita china picada y sillao al gusto.

