



PERÚ

Ministerio
del Ambiente



RECETARIO DE LA DIVERSIDAD BIOLÓGICA NATIVA



15
ANIVERSARIO

Ministerio del Ambiente

Autor:

Instituto de Profesiones Empresariales-INTECI

Fotografías:

©CTB/PRODERN/Daniel Silva

Ministerio del Ambiente

Instituto de Profesiones Empresariales-INTECI

Editado por:

© Ministerio del Ambiente

Av. Javier Prado Oeste 1440, San Isidro

Lima, Perú

Primera edición: diciembre de 2015

Tiraje: 300 ejemplares

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú n.º 2015-18902

Impreso en:

ZONA COMUNICACIONES S. A. C.

Jr. Neón 5665 Urb. Industrial Infantas, Los Olivos

Diciembre de 2015

Diseño y diagramación:

ZONA COMUNICACIONES S. A. C.

Agradecimiento especial a la chef Myriam Garay Evia, directora de la carrera de Gastronomía de INTECI y a los chef Carola Guardia, Andy Falcony, Yamila Castre, Alan Lion, Sandra Guerra, David Saavedra, Galo Munayco, Dennys Yupanqui y Arturo Huerta por la valiosísima ayuda en las recetas presentadas en esta publicación.

Índice

Pólogo	5
Pan de oca	6
Ajjes rellenos de quinua	7
Picante de mashua y choclo	8
Seco de ollucos	9
Corquetas de arracacha y loche	10
Manjar de quinua y lúcuma	11
Cuy broaster con papas nativas	12
Chupe de ollucos y quinua	13
Budín de arracacha	14
Olluco soltero	15
Saltado tri regional	16
Chicha de maní	17
Pepián de chochos	18
Croquetas de anchoveta y quinua	19
Pastel de mashua	20
Budín de mashua y aguaymanto	21
Tequeños rellenos de quinua con salsa de tumbo	22
Salteado de oca con hierbas andinas	23
Hamburguesa de lentejas y quinua	24
Chorizo amazónico con piña al ostión	25
Guiso de frejoles negros con cecina y tostada a la mantequilla y romero	26
Crema volteada de kiwicha	27
Delicia de quinua	28
Tipacuy	29
Cerdo oriental en salsa de cocona	30
Leche asada de oca	31
Queque de mashua	32
Chaufa de quinua con cecina	33
Pastel de pallares	34

Presentación

El Perú ha contribuido con la alimentación mundial al haber domesticado 182 especies de plantas y cinco de animales; algunas de ellas, como la papa, el maíz y el tomate, tienen una enorme relevancia para la seguridad alimentaria de la humanidad. La erosión genética y de pérdida de variedades y razas nativas, por procesos en curso como la globalización, la migración del campo a la ciudad y el cambio climático, nos ponen sobre aviso de que este patrimonio puede estar en riesgo si no se adoptan las medidas pertinentes y oportunas.

En el Ministerio del Ambiente – MINAM estamos convencidos de la puesta en valor de nuestra biodiversidad a través de mecanismos como la gastronomía y los bionegocios son una excelente estrategia para promover su conservación a largo plazo, y para garantizar un desarrollo inclusivo para las comunidades rurales hoy rezagadas del desarrollo.

El MINAM, junto con el MINAGRI, está comprometido en salvaguardar los centros de origen y de alta concentración de recursos genéticos nativos, pero necesita que la sociedad en su conjunto colabore adquiriendo y consumiendo aquellos productos que las comunidades rurales ponen a disposición de nuestra mesa.

La amplia diversidad de cultivos alimenticios está sin duda en el origen de la riqueza gastronómica que hoy ostenta nuestro país, y que cada vez más incluye y valora lo nativo y autóctono para la innovación culinaria. Para impulsar estos procesos es que presentamos el Recetario de la Diversidad Biológica Nativa, elaborado por los chefs del Instituto de Profesiones Empresariales (INTECI) que articula la relación biodiversidad y gastronomía como una sabrosa y sana forma de conservar y disfrutar de lo nuestro.

Manuel Pulgar-Vidal Otálora
Ministro del Ambiente



Prólogo

Cuando nos propusieron la idea de realizar este recetario sostenible relacionado con la biodiversidad de nuestros productos peruanos y el respeto por el cuidado de nuestro medio ambiente nos sentimos muy atraídos con la idea. Este proyecto nos da la oportunidad de difundir recetas nutritivas, económicas y fáciles de elaborar las mismas que puedan contribuir con las madres peruanas para el mejoramiento en la alimentación de sus hogares.

INTECI valora la sostenibilidad de nuestros recursos, así como la responsabilidad que tenemos cada uno de nosotros para cuidarlos, protegerlos, preservarlos y utilizarlos adecuadamente para el uso de nuestras futuras generaciones. Para ello, es importante conocer nuestros productos, sus bondades nutricionales y su versatilidad al prepáralos.

Este recetario fue elaborado por nuestros prestigiosos chef, los cuales tienen el conocimiento y amor por nuestros productos peruanos frente a los cuales se han puesto no solo toda su creatividad al elaborarlo, sino su cariño por el significado que tendrá para cada uno de ustedes y el aporte a nuestra gastronomía peruana.

Lic. Mariella Dextre de Herrera
Gerente General
Instituto de Profesiones Empresariales
INTECI



Pan de oca



8 personas



Carola Guardia



Ingredientes

100 gr de oca (puré)
300 gr de harina de trigo sin preparar
2 cucharadas de azúcar blanca
1 cucharada de aceite vegetal
2 yemas
50 ml de leche fresca
½ cucharadita de esencia de vainilla
20 gr de levadura

OCA (*Oxalis tuberosa*)

Es un tubérculo de los Andes peruanos, aporta entre 20 y 60 kilocalorías por 100 gramos, entre almidón y azúcar. Tiene poca cantidad de proteína y grasa y es muy rica en agua y fibra alimentaria, también contiene vitamina C y hierro. Se utiliza en una gran variedad de preparaciones culinarias.



Preparación

- * Tamizar la harina y con ella hacer un volcán, agregar al interior las yemas, el aceite, la leche tibia, el azúcar, la vainilla y el puré de oca. Incorporar la levadura, unir ligeramente y esperar que fermente por unos minutos. Luego, amasar por 15 minutos.
- * Disponer la masa en un molde para la fermentación por 30 minutos a temperatura ambiente.
- * Pincelar con las yemas y la leche. Llevar al horno a 180 °C de 20 a 25 minutos.

NOTA: La oca, rica en carbohidratos, calcio, fósforo y hierro. Es conocida por sus propiedades cicatrizantes.

Ajies rellenos de quinua



6 personas



Carola Guardia



Ingredientes

6 unidades de ají amarillo
1 huevo
50 gr de queso paria rallado
1 cucharada de aceite vegetal
2 cucharadas de crema de leche
150 gr de quinua cocida
½ cucharada de huacatay picado
2 cucharadas de aderezo de cebolla
⅓ cucharadita de pimienta
Sal al gusto

AJÍ (*Capsicum baccatum*)

Este alimento es muy popular por la capsaicina, un compuesto químico que genera irritación en los mamíferos.

También se sabe que es fuente de antioxidantes, 42 gramos puede sustituir la dosis diaria de vitamina C, aunque es una cantidad considerable para una preparación. También es rico en vitamina A, y en minerales como hierro y potasio.



Preparación

- * Cortar los ajíes en mitades (retirar las pepas) y dar cocción por 15 minutos.
- * Mezclar la cebolla, huevo, queso de paria, crema, huacatay, sal y pimienta, y rellenar los ajíes.
- * Llevar a gratinar.

NOTA:

El ají, gracias a su contenido capsaicina, se usa como desinflamante en enfermedades como osteoartritis y artritis.



Picante de mashua y choclo



6 personas



Carola Guardia



Ingredientes

- 3 unidades de papas variadas
- 3 unidades de mashua
- 1 cucharada de ají panca y ají mirasol
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 rama de muña
- 1 cebolla picada
- 1 cucharada de ajos en pasta
- 2 cucharadas de maní molido
- 1 choclo desgranado sancochado
- 50 ml de crema de leche
- Sal, pimienta y comino

MASHUA (*Tropaeolum tuberosum*)

Cultivada desde la época prehispánica en los Andes, a este alimento se le atribuyen beneficios contra los cálculos renales, como antibiótico contra *Candida albicans*, *Escherichia coli* y *Staphylococcus*, y contra las dolencias génito-urinarias.



Preparación

- * Sancochar los tubérculos, cortar en cubos y agregar a la olla con el aderezo: cebolla, ajo, sal, pimienta, comino, ají panca y ají mirasol. Agregar fondo de ave y guisar.
- * Agregar el maní molido licuado y terminar con muña seca. Luego añadir el choclo cocido desgranado y la crema de leche.

NOTA:

La ashua, efectivo antibiótico, es empleada para combatir las dolencias génito-urinarias y contra la anemia.



Seco de olluco



6 personas



Carola Guardia



Ingredientes

2 cucharadas de pasta de ají amarillo
1 cucharada de ají panca
1 cucharada de aceite vegetal
1 papa amarilla cocida
5 cucharadas de culantro molido
½ cebolla picada
½ kg de olluco cocido en rodajas
250 gr de pechuga de pollo en cubos
½ cucharadita de pimienta
½ cucharadita de comino
Sal al gusto

OLLUCO (*Ullucus tuberosus*)

Es un producto típico de la sierra del Perú y del sur andino, forma parte del pasado histórico y su gastronomía milenaria. Posee gran contenido de almidón, azúcares, proteínas; no obstante, varían sus componentes según el cultivo. Contiene pequeñas cantidades de calcio, fósforo y vitaminas del complejo B.



Preparación

- * Agregar al aderezo de cebolla sal, pimienta, comino, ají amarillo, ají panca y culantro.
- * Incorporar los cubos de pollo previamente sellados en aceite, añadir los olluco. Guisar por unos minutos y agregar con un poco de caldo de ave.
- * Terminar con la papa amarilla majada. Rectificar sazón y servir.

NOTA:

Consumir el olluco fresco resulta ser una opción adecuada para platos bajos en calorías ya que contiene más de 80 % de agua, poco almidón y cantidades insignificantes de grasa.



Croquetas de arracacha y loche



6 personas



Carola Guardia



Ingredientes

2 cucharadas de ají amarillo picado
 1 cucharada de aceite vegetal
 1 papa amarilla cocida
 1 huevo
 150 gr de harina de trigo
 1 cucharada de perejil picado
 ½ cebolla picada
 4 arracacha cocida
 2 cucharadas de queso paria rallado
 150 gr de pan rallado
 Sal y pimienta

ARRACACHA (*Arracacia xanthorrhiza*)

Esta raíz posee un toque dulce que es muy agradable, además es un excelente alimento antioxidante, fortalece el sistema inmunológico y es de fácil digestión. Es recomendable en niños y ancianos. Puede prepararse en postres.



Preparación

- * Agregar al aderezo de cebolla la sal, pimienta y ají amarillo. Retirar a un tazón y añadir la arracacha con la papa amarilla majadas. Luego, agregar el huevo, el perejil, la harina y el queso. Rectificar sazón.
- * Formar pequeñas croquetas, apanar y freír en aceite. Acompañar con una zarza de cebolla y servir.

NOTA:

La arracacha es un producto muy nutritivo, con alto contenido de vitamina A, fósforo y calcio.



Manjar de quinua y lúcuma



8 personas



Andy Falconi



Ingredientes

- 2 tarros de leche
- ½ de taza de azúcar
- ¼ de taza de quinua negra cocida
- ½ lúcuma procesada con leche
- 1 rama de canela

QUINUA (*Chenopodium quinoa*)

Actualmente muy valorado en Europa, este gran producto contiene el doble de proteínas que el arroz y la cebada; es una muy buena fuente de calcio, magnesio y manganeso; posee buenos niveles de vitaminas del complejo B, así como vitamina E y fibra soluble e insoluble.



Preparación

- * Llevar a fuego lento la leche y el azúcar, y dejar reducir moviendo constantemente. Cuando esté cremosa, añadir la pulpa de lúcuma y la quinua.
- * Consumir con tostadas. Es una buena alternativa para incluirla en la lonchera de los niños.

NOTA:

En 100 gramos de quinua negra hay 38 gramos de proteínas. La quinua posee más aminoácidos que productos como el trigo.



Cuy broaster con papas nativas



4 personas



Carola Guardia



Ingredientes

1 cuy en trozos
1 cucharada de mostaza
800 gr de papas nativas
100 gr de harina de chuño
100 gr de harina de trigo
½ litro de aceite
½ cucharadita de pimienta
Sal al gusto

CUY (*Cavia porcellus*)

Es altamente nutritiva, tiene cero colesterol y considerable presencia de nutrientes como el Ácido araquidónico y Ácido docosahexaenoico (DHA) que no existen en otras carnes, y que además son importantes para el desarrollo de células (especialmente cerebrales y de protección contra agentes externos), es un alimento muy valorado en nuestra gastronomía.



Preparación

- * Colocar el cuy en trozos en un tazón con mostaza, sal, pimienta y dos cucharadas de harina de chuño. Mezclar las harinas, agregar sal, pimienta y pasar las presas por dicha mezcla. Hacer presión en el apanado.
- * Freír en abundante aceite. Cortar las papas en cuartos y freírlas sin pelarlas para aprovechar la fuente de calcio de la cáscara.

NOTA:

La carne de cuy es nutritiva (20,3 % de proteínas) frente a otras especies y posee menos porcentaje de colesterol que otras carnes. Tiene alta concentración de colágeno, que ayuda a la coagulación de la sangre y facilita buena cicatrización de las heridas.



Chupe de ollucos y quinua



Ingredientes

400 gr de ollucos cocido
 ½ cebolla picada
 2 cucharadas de ají panca en pasta
 1 cucharada de ají mirasol
 1 rama de huacatay picado
 1 choclo en rodajas
 4 cucharadas de quinua en hojuelas
 100 gr de queso paria
 2 huevos
 50 gr de habas
 120 ml de leche evaporada
 80 gr de zapallo macre
 1 papa amarilla grande
 Sal, pimienta y comino



6 personas



Myriam Garay

QUINUA (*Chenopodium quinoa*)

Actualmente muy valorado en Europa, este gran producto contiene el doble de proteínas que el arroz y la cebada; es una muy buena fuente de calcio, magnesio y manganeso; posee buenos niveles de vitaminas del complejo B, así como vitamina E y fibra soluble e insoluble.



Preparación

- * Agregar al aderezo los ajíes en pasta, la rama de huacatay, el caldo de verduras, choclo, zapallo en cubos, los ollucos cortados en bastones, sal, pimienta y comino.
- * Integrar la papa amarilla en cuartos, habas, la quinua, el queso y los huevos. Una vez cocidas incorporar la leche y rectificar sazón.

NOTA: El olluco tiene propiedades anti cancerígenas que reducen el riesgo de padecer tumores.



Budin de arracacha



6 personas



Jonathan Reyes



Ingredientes

500 gr de arracacha
1 litro de leche evaporada
1 rama de canela
5 huevos
500 gr de azúcar blanca
1 cucharada de esencia de vainilla
50 gr de mantequilla
4 onzas de pisco acholado
Clavo de olor

ARRACACHA (*Arracacia xanthorrhiza*)

Esta raíz posee un toque dulce que es muy agradable además es un excelente alimento antioxidante, fortalece el sistema inmunológico y es de fácil digestión. Es recomendable en niños y ancianos y puede prepararse en postres.

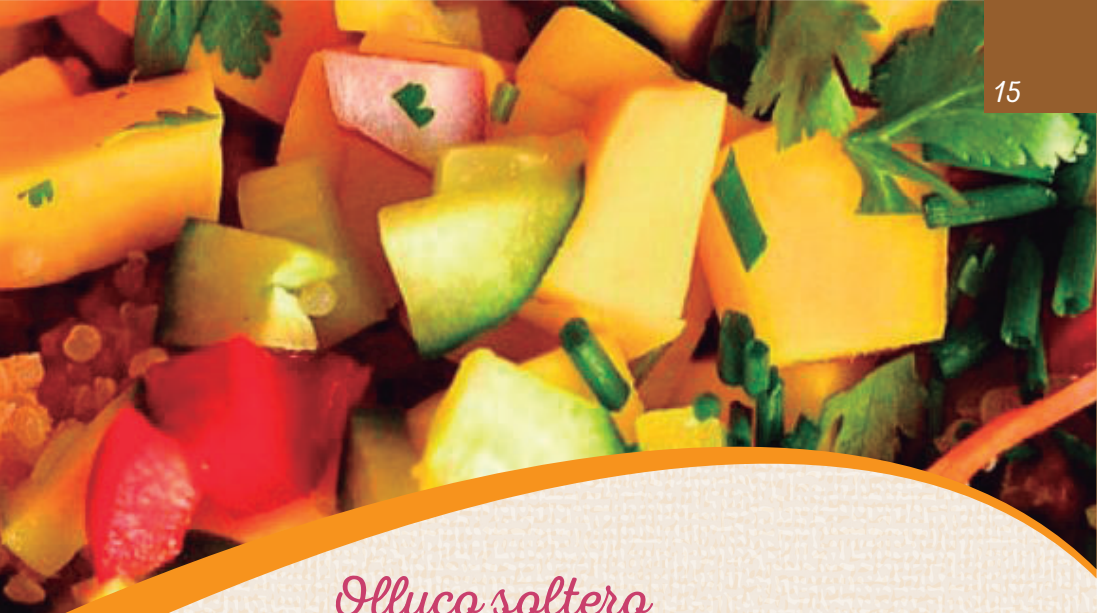


Preparación

- * Preparar el caramelo con 300 gr de azúcar y disponer en un molde rectangular de 15 cm.
- * Sancochar la arracacha con la canela y el clavo de olor. Hacerlo puré y dejar enfriar. Mezclarla con el huevo batido, la leche, la vainilla, el azúcar, la mantequilla derretida y el pisco.
- * Mezclar bien y disponer sobre el molde acaramelado. Llevar al horno a 200 °C por 45 minutos en baño maría. Decorar con frutas de estación.

NOTA:

La arracacha se cultiva principalmente por su raíz reservante que es de sabor agradable y de fácil digestibilidad, ya que posee un almidón muy fino, alto contenido de calcio y vitamina A y niveles adecuados de niacina, ácido ascórbico y fósforo.



Olluco soltero



6 personas



Jonathan Reyes



Ingredientes

400 gr de olluco
2 choclos
1 rocoto
300 gr de queso fresco
300 gr de habas frescas
50 gr de aceitunas
½ gr de zanahoria
1 cebolla roja

OLLUCO (*Ullucus tuberosus*)

Es un producto típico de la sierra del Perú y del sur andino, forma parte del pasado histórico y su gastronomía milenaria. Posee gran contenido de almidón, azúcares, proteínas, no obstante varían sus componentes según el cultivo. Contiene pequeñas cantidades de calcio, fósforo y vitaminas del complejo B.



Preparación

- * Sancochar el choclo con el azúcar y el anís. Desgranarlo.
- * Cocinar por texturas: olluco siflet, habas, zanahoria en macedonia. Agregar sal, escurrir y dejar enfriar.
- * Mezclar la cebolla brunoise y el rocoto paisana blanqueado en un bowl, sazonando con sal, pimienta, vinagre y aceite. Seguidamente añadir los choclos, el queso fresco picado, los tomates, aceitunas y perejil picado. Dejar reposar y servir fresco.

NOTA:

Consumir el olluco fresco resulta ser una opción adecuada para platos bajos en calorías ya que contiene más de 80% de agua, poco almidón y cantidades insignificantes de grasa.



Saltado tri regional



6 personas



Jonathan Reyes



Ingredientes

- 1 caigua
- 150 gr de olluco
- 1 cebolla blanca
- 100 gr de quinua cocida
- 1 cocona
- 100 gr de palmito
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí
- 1 cucharada de salsa de ostión
- 1 cucharada de sillao claro
- 20 ml de aceite vegetal

CAIGUA (*Cyclanthera pedata*)

Es un fruto poco conocido en el mundo, de importantes propiedades y de escaso valor calórico, se ha dado a conocer por su asombrosa acción como adelgazante y anti colesterol. La caigua es un fruto especialmente recomendado para quienes padecen de diabetes, ya que su principal función es activar el metabolismo.



Preparación

- * Picar la caigua y el olluco en juliana. Blanquearlo y reservar.
- * Cortar la cebolla y la cocona en juliana, y deshilachar el palmito. Cocinar la quinua, y reservar.
- * Calentar el wok y agregar aceite de ajonjolí, seguidamente el olluco, la caigua, la quinua, la cebolla y el palmito. Agregar la salsa de ostión y el sillao claro. Acompañar con pescado al vapor.

NOTA:

La caigua contiene pequeñas cantidades de calcio, fósforo y vitaminas del complejo B, pero destaca en otras como la vitamina C y el hierro.



Chicha de maní



8 personas



Andy Falconi



Ingredientes

300 gr de maní
1 tapa de chancaca
15 gr de azúcar
1 rajas de canela
2 hojas de naranjo

MANI (*Arachis hypogaea*)

Aunque debe ser consumido con moderación por tratarse de un alimento muy rico en calorías, resulta muy provechoso por el alto nivel de grasas monoinsaturadas y proteínas que contiene. Es muy recomendable para enfermos celíacos y además ayuda a reducir el nivel de colesterol en sangre si se consume con moderación.



Preparación

- * Tostar el maní suavemente. Debe quedar claro y seco. Retirar la cáscara, molerlo como harina y ponerlo a hervir con tres litros de agua con la chancaca rallada, el azúcar y la canela.
- * Hervir durante dos horas y, antes de bajar el fuego, echar las hojas de naranjo. Colar y enfriar para servir.

NOTA:

En cuanto a la presencia de antioxidantes, el maní es tan beneficioso como la fresa. El maní contiene altos niveles de proteínas y de grasas monoinsaturadas, que tienden a reducir el colesterol en la sangre.



Pepián de chochos



6 personas



Andy Falconi



Ingredientes

- 200 gr de chochos
- 250 gr de chuleta de cerdo
- 1 cucharada de ají mirasol
- 1 cucharada de ajos pelados
- 1 cebolla roja
- 150 ml de caldo de ave
- 1 taza de aceite vegetal
- 6 ramas de culantro
- 2 huevos
- 4 aceitunas
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de comino
- 1 cucharadita de sal



Preparación

- * Realizar un aderezo con cebolla, ajo, ajíes y especias. Agregar la carne de cerdo para su cocción, desglasar vino y esperar evaporación.
- * Agregar culantro picado, incorporar el chocho remojado cocido y procesado, disponer caldo. Rectificar sazón. Acompañar con huevo cocido y aceitunas.

NOTA:

Por su alto contenido en aminoácidos y fuente importante de calcio y fósforo, es uno de los alimentos preferidos de la zona del norte del Perú.



Croquetas de anchoveta y quinua



Ingredientes

- 130 gr de quinua
- 1 lata de anchoveta
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de ajos pelados
- 2 tomates
- 1 cucharada de perejil picado
- 4 huevos
- 1 taza de aceite
- ½ cucharadita de pimienta
- Sal al gusto



8 personas



Andy Falconi

ANCHOVETA (*Engraulis ringens*)

Este magnífico alimento posee gran cantidad de proteína de alta calidad, con muchos aminoácidos esenciales, también tiene alto contenido energético y de ácidos grasos esenciales, Omega 3 y Omega 6, además del importante aporte en calcio, hierro y vitaminas del complejo B.



Preparación

- * Cocer la quinua hasta que este espesa y dejar enfriar por 30 minutos. Picar la cebolla muy finamente, así como el tomate, ajos y perejil.
- * Agregar los huevos mezclados, clara y yema, y por último la quinua y el atún. Calentar el aceite y freír las croquetas hasta que doren por ambos lados. Servir con lechuga y tomate en rodajas.

NOTA:

La anchoveta posee una gran cantidad de proteína de alta calidad, con muchos aminoácidos esenciales, un alto contenido energético y de ácidos grasos saludables como el Omega 3 y Omega 6.



Pastel de mashua



6 personas



Andy Falconi



Ingredientes

- 1 kg de mashua
- 100 gr de queso parmesano
- 2 cebollas chinas
- ¼ cucharadita de pimienta molida
- 150 gr de queso mozzarella
- 300 ml de crema de leche
- 50 gr de mantequilla
- ½ cucharada de nuez moscada rallada

MASHUA (*Tropaeolum tuberosum*)

Cultivada desde la época prehispanica en los Andes, a este alimento se le atribuyen beneficios contra los cálculos renales, como antibiótico contra *Candida albicans*, *Escherichia coli* y *Staphylococcus*, y contra las dolencias génito urinarias.



Preparación

- * Raspar y cocer al dente la maca y cortarla en tajadas finas. Poner en un molde untado de mantequilla, una capa de mashua, espolvorear cebollas picadas en brunoise (finos), mozzarella rallada grueso y parmesano rallado fino, alternando capas hasta terminar.
- * Batir ligeramente la crema con sal, pimienta y nuez moscada rallada. Verter sobre la mashua y hornear a 180 °C durante 30 minutos.

NOTA:

La mashua, mashwa, isaño, majua, cubio o papa amarga es una planta originaria de los Andes centrales, y la mayor concentración se encuentra en Bolivia y en el Perú entre los 3500 y 4100 m s n m.



Budín de mashua con aguaymanto



Ingredientes

- 1 kg de mashua
- 1 tarro de leche
- 6 huevos
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharada de canela molida
- 100 gr de pasas
- 1 naranja
- 100 gr de aguaymanto



8 personas



Andy Falconi

AGUAYMANTO (*Physalis peruviana*)

Se caracteriza por ser una excelente fuente de provitamina A (3000 IU de caroteno por 100 g) y vitamina C. También posee vitaminas del complejo B. Además la proteína 0,3% y el fósforo 55% que contiene son excepcionalmente altos para una fruta. Actualmente, tiene un importante uso con fines terapéuticos, pues según los expertos ayuda a purificar la sangre, tonifica el nervio óptico y alivia afecciones bucofaringeas.



Preparación

- * Raspar y cocer la mashua en agua que la cubra. Majar la mashua y agregarle los huevos batidos con la leche, ralladura de naranja, canela y azúcar.
- * Agregar las pasas enharinadas y la mantequilla derretida. Poner en un molde engrasado y enharinado y hornear a 180 °C hasta que el palito de probar salga limpio.
- * Cubrir con la mermelada y adornar con el aguaymanto fresco con su papelito.

NOTA: Mashua es un tubérculo nativo de los Andes que crece desde los 2 800 hasta los 4 000 m s n m, de 20 a 30 cm de alto. Tiene un contenido considerable de vitamina A, mientras que su valor calórico es menor que el de la papa.



Tequeños rellenos de quinua con salsa de tumbo



Ingredientes

Para el relleno del tequeño:

20 unidades de masa de wantán
200 g de pechuga de pollo finamente picada
½ taza de quinua cocida
4 cucharaditas de cebolla china picada
6 cucharadas de ají amarillo picado
2 cucharadas jugo de kion
1 huevo batido
½ litro de aceite
Sal y pimienta al gusto

Para la jalea de ají y maracuyá:

100 g de tumbo
6 unidades de ajíes verdes sin pepas
½ taza de vinagre blanco
¼ kg de azúcar blanca



4 personas



Sandra Guerra

TUMBO (*Passiflora tripartita*)

Fruto de los valles interandinos, ideal para el verano por ser hidratante, bajo en calorías pero rico en minerales y vitaminas, así como por sus propiedades terapéuticas contra cálculos renales, malestares urinarios y dolores estomacales, entre otros usos medicinales. Por su forma similar al plátano, se le conoce también como "banano de la pasión". Se consume la pulpa, semilla e incluso la cáscara en jugos, mermeladas, tragos y otras formas.



Preparación

- * Colocar en un recipiente hondo todos los ingredientes, excepto los wantanes, y mezclar bien. Rellenar la pasta y formar el tequeño. Freírlos en abundante aceite y escurrir en papel absorbente. Acompañar los tequeños con la jalea de ají y maracuyá.
- * Para la jalea: licuar ligeramente la fruta sin que se partan las pepas. Licuar el ají cocido y pelado con el vinagre y añadir el jugo de maracuyá. Por cada taza de líquido, poner ¾ de taza de azúcar blanca. Llevar la salsa al fuego hasta que tome punto. Se espesa cuando se enfría. Acompañar los tequeños con la salsa.

NOTA:

La quinua posee los 9 aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita, el tumbo por su gran contenido de ácido cítrico es una buena alternativa para los resfriados.



Salteado de oca con hierbas andinas



Ingredientes

500 gr de oca
2 cebollas rojas
100 gr de mashua
100 gr de olluco
3 ramas de huacatay
3 ramas de chincho
3 cucharadas de aceite vegetal
2 dientes de ajo
Sal y pimienta al gusto



6 personas



Sandra Guerra

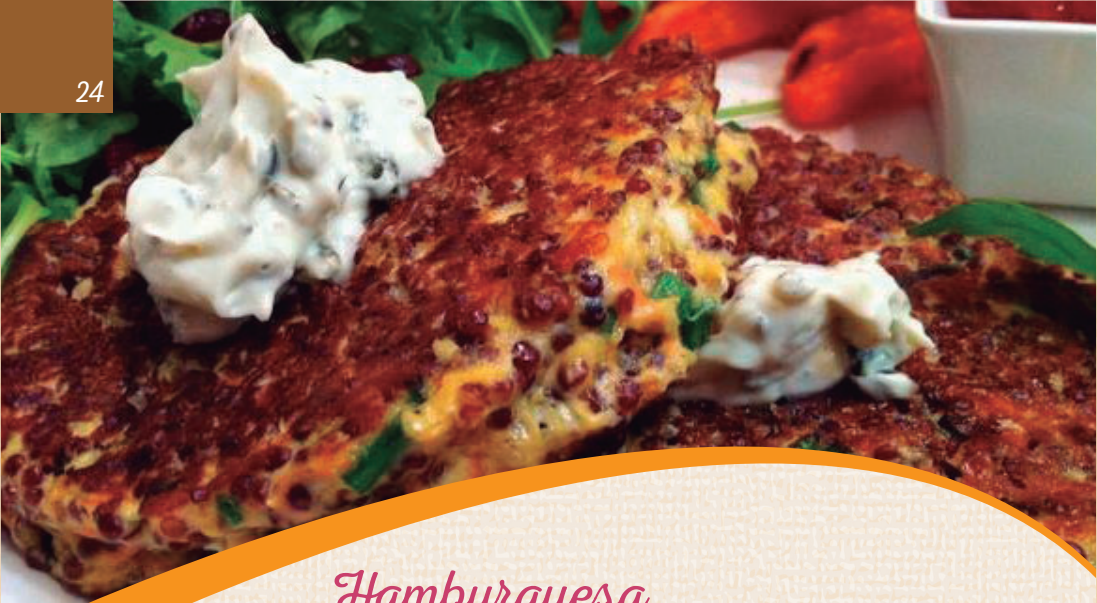
OCA (*Oxalis tuberosa*)

Es un tubérculo de los Andes peruanos, aporta entre 20 y 60 kilocalorías por 100 gramos, entre almidón y azúcar. Tiene poca cantidad de proteína y grasa y es muy rica en agua y fibra alimentaria, también contiene vitamina C y hierro. Se utiliza en una gran variedad de preparaciones culinarias.



Preparación

- * Lavar bien la oca, la mashua y el olluco, luego cortarlas en tiritas.
- * Pelar y cortar las cebollas en tiras finas, picar los ajos hasta formar una pasta. Sudar el ajo en una sartén con un poco de aceite hasta que esté cocido, luego, agregar las ocas y las cebollas. Saltear hasta que estén cocidas las ocas.
- * Sazonar con sal, pimienta, huacatay y chincho finamente picados.



Hamburguesa de lentejas y quinua



Ingredientes

300 gr de lentejas cocidas
100 gr de quinua blanqueada
2 cucharadas de harina
8 panes para hamburguesa
2 tomates
8 hojas de lechuga
100 gr de chips de camote
Sal y pimienta
Otras salsas de preferencia



8 personas



Galo Munayco

QUINUA (*Chenopodium quinoa*)

Este gran producto contiene el doble de proteínas que el arroz y la cebada; es una muy buena fuente de calcio, magnesio y manganeso; posee buenos niveles de vitaminas del complejo B, así como vitamina E y fibra soluble e insoluble.



Preparación

- * Cocer, aderezar y sazonar las lentejas de forma tradicional. Cocer la quinua en agua con sal. En un bowl, mezclar las lentejas con la quinua y un par de cucharadas de harina. Sazonar y dejar enfriar.
- * En una sartén o plancha aceitada, colocar pequeñas bolas de masa de lentejas y quinua, y aplastarlas de forma pareja hasta obtener hamburguesas similares a las de carne. Dorar por ambos lados y reservar. Calentar el pan agregarle una cucharada de mayonesa, la hoja de lechuga, un par de rodajas finas de tomate, la hamburguesa, mayonesa nuevamente y terminar con los chips de camote y la otra tajada de pan. (4 porc.)

NOTA:

La lenteja y la quinua son fuente de nutrientes capaces, en su conjunto, de sobrepasar el aporte nutricional de la carne. Además de ser una deliciosa forma de alimentar a los niños.



Chorizo amazónico con piña al ostión



Ingredientes

500 g de chorizo amazónico
6 rodajas de piña
3 cucharadas de salsa de ostión
1 cucharada de cebolla china, parte verde, picada
1 taza de crema de leche
100 g de queso gruyere rallado
20 g de queso parmesano rallado
4 choclos
1 cucharada de tomillo picado fresco
Sal y pimienta



8 personas



Dennys Yupanqui



Preparación

- * Lleve los chorizos a la parrilla y cocine a fuego medio durante cuatro minutos por cada lado, 10 minutos aproximadamente. En un bol, ponga las rodajas de piña y sazone con la salsa de ostión y la cebolla china. Lleve a la parrilla y cocine a fuego alto durante dos minutos por cada lado. En tanto, en una olla a fuego medio, caliente la crema de leche y los quesos, hasta que estos últimos se derritan.
- * Sazone con sal y pimienta, y reserve. Lleve los choclos a la parrilla un cubito de mantequilla fría y cocine a fuego medio, hasta que estén tiernos. Retire, bañe con la salsa anterior y esparza el tomillo. Sirva los chorizos junto con el choclo, y acompañe con lechugas.



Guiso de frejoles negros con cecina y tostada a la mantequilla y romero



8 personas



Dennys Yupanqui



Ingredientes

4 cucharadas de aceite de oliva
2 dientes de ajo picado
½ cebolla picada
1 cucharada de pasta de tomate
1 sobrecito de anís filtrante
500 g de cecina
500 g de frejol negro remojado

1 hoja de laurel
½ cucharadita de orégano seco
1 pan campesino
50g de mantequilla
1 cucharada de hojas de romero
Sal y pimienta



Preparación

- * Hacer un aderezo de ajo, cebolla, pasta de tomate y el laurel en una olla, luego incorporar los frejoles ya remojados y agregar agua hasta cubrir el frejol.
- * Sellar en una sartén la cecina y agregarla al frejol cuando este rompa en hervor, dejar cocinar a fuego lento por 50 minutos aproximadamente. Terminar con el orégano y el sobre de anís filtrante, sal y pimienta.
- * Para la tostada, cortar trozos gruesos y untar la mantequilla y las hojas de romero, meterlos al horno durante 10 minutos a fuego medio.

Crema volteada de kiwicha



8 personas



Yamila Castre



Ingredientes

Para el caramelo

130 g de azúcar blanca

Para la crema

280 g de leche evaporada

240 g de leche condensada

2 yemas

1 huevo

80 g de kiwicha sancochada



Preparación

- * Para el caramelo poner en una sartén el azúcar a derretir y colocarlo en el molde.
- * Para la crema mezclar todos los ingredientes, tratar de no formar espuma. Llevar a baño maría por 50 minutos a 160 grados. Desmoldar cuando este frío para evitar que se desmorone.

NOTA:

Los antiguos pobladores andinos ya conocían sus excelentes propiedades alimenticias e incorporaron la kiwicha en su dieta diaria. Se recomienda el consumo de kiwicha a los niños y adolescentes, que están en pleno desarrollo, a las gestantes, a los ancianos y a los que se están recobrando de alguna enfermedad. Favorece el desarrollo mental y estimula la liberación de la hormona de crecimiento.



Delicia de quinua



8 personas



David Saavedra



Ingredientes

- 1 taza de quinua
- 8 cucharadas de azúcar
- ¼ de lata de leche condensada
- ½ lata de leche evaporada
- 1 taza de pulpa de chirimoya
- 50 g de fresas
- Canela y clavo de olor

QUINUA (*Chenopodium quinoa*)

Este gran producto contiene el doble de proteínas que el arroz y la cebada; es una muy buena fuente de calcio, magnesio y manganeso; posee buenos niveles de vitaminas del complejo B, así como vitamina E y fibra soluble e insoluble.



Preparación

- * Lavar minuciosamente la quinua para eliminar la cera amarga (saponina) y poner a cocinar cubierta de agua con canela y clavo.
- * Una vez cocida mezclar en una olla de fondo grueso con leche evaporada, azúcar pulpa de chirimoya y leche condensada, mover bien y servir espolvoreando canela molida.

NOTA:

En pediatría, tiene aplicaciones dietéticas debido a su contenido en minerales (calcio, fósforo, hierro), vitaminas grupo B, C y A, proteínas y azúcares. Por ello es muy aconsejable en niños en época de crecimiento o en caso de enfermedades crónicas.

Tipacuy



4 personas



Alan Lion



Ingredientes

- 1 cuy
- 1 taza de caldo de pollo
- 3 cucharadas de ketchup
- 4 cucharadas de vinagre blanco
- ½ taza pulpa de cocona
- 6 cucharadas azúcar rubia
- ½ cucharada de ají limo
- 5 cucharadas de chuño
- Sal y pimienta al gusto

CUY (*Cavia porcellus*)

Su carne es altamente nutritiva, tiene cero colesterol y considerable presencia de nutrientes como el Ácido araquidónico y Ácido docosahexaenoico (DHA) que no existen en otras carnes, y que además son importantes para el desarrollo de células (especialmente cerebrales y de protección contra agentes externos). Es un alimento muy valorado en nuestra gastronomía.



Preparación

- * Limpiar el cuy y cocinar por 6 minutos. Sal pimentar, pasar por chuño y freír hasta que este crocante.
- * Para la salsa: calentar el caldo, agregar el ketchup, el vinagre y el azúcar. Ligar con chuño.
- * Bañar el cuy con la salsa y espolvorear con ajonjolí tostado.

NOTA: El cuy contiene proteínas, es de alto valor biológico, muy bajo en grasas y colesterol. Posee gran cantidad de colágeno, vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales.



Cuy oriental en salsa de cocona



Ingredientes

- 1 taza de caldo de pollo
- 6 cucharadas de cocona
- 4 cucharadas de vinagre blanco
- ½ taza de pulpa de cocona
- 6 cucharadas de azúcar rubia
- ½ cucharada de ají amarillo
- 1 cuy
- 5 cucharadas de chuño
- Sal y pimienta a gusto



4 personas



Alan Lion



Preparación

- * Sazonar la panceta de cerdo de cerdo y cocinar al horno por 50 minutos. Reposar por 5 minutos y luego cortar en trozos.
- * Para la salsa: calentar el caldo de ave agregar vinagre, ají limo, el puré de cocona, azúcar y una pizca de sal.
- * Laquear con la salsa.



Leche asada de oca



6 personas



Carola Guardia



Ingredientes

2 ocas cocidas
4 huevos
250 ml de leche fresca
½ de esencia de vainilla
Azúcar

OCA (*Oxalis tuberosa*)

Es un tubérculo de los Andes peruanos, aporta entre 20 y 60 kilocalorías por 100 gramos, entre almidón y azúcar. Tiene poca cantidad de proteína y grasa y es muy rica en agua y fibra alimentaria, también contiene vitamina C y hierro. Se utiliza en una gran variedad de preparaciones culinarias.



Preparación

- * Mezclar el puré de oca con los huevos, azúcar a gusto, media cucharadita de vainilla y la leche fresca. Pasar por colador y llevar a refractarios.
- * Llevar a baño maría por 30 min aproximadamente.

NOTA:

La oca es un valioso recurso nutricional de la región andina. Es una fuente importante de carbohidratos, calcio, fósforo e hierro.



Queque de mashua



8 personas



Carola Guardia



Ingredientes

- 2 mashua
- 3 huevos
- 150 ml de leche fresca
- 200 g Azúcar
- 250 g de harina s/p
- 200 g de mantequilla
- Vainilla
- 1 cucharada de polvo de hornear

OCA (*Oxalis tuberosa*)

Es un tubérculo de los Andes peruanos, aporta entre 20 y 60 kilocalorías por 100 gramos, entre almidón y azúcar. Tiene poca cantidad de proteína y grasa y es muy rica en agua y fibra alimentaria, también contiene vitamina C y hierro. Se utiliza en una gran variedad de preparaciones culinarias.



Preparación

- * Batir la mantequilla con el azúcar, agregar vainilla, incorporar los huevos e integrar la harina tamizada con el polvo de hornear. Intercalar con la leche y disponer el puré de mashua.
- * Llevar a un molde enmantequillado por 40 minutos a 170 °C.

NOTA:

La mashua es conocida como un gran antibiótico. Ayuda a reducir niveles de testosterona, lo cual ayuda en afecciones de próstata.



Chaufa de quinua con cecina



4 personas



Alan Lion



Ingredientes

1 taza de arroz graneado
1 taza de quinua cocida
100 g de cecina picada
Cebolla china picada
Aceite de ajonjolí
50 ml de aceite vegetal
Sal, pimienta, sazónador y canela china.

QUINUA (*Chenopodium quinoa*)

Este gran producto contiene el doble de proteínas que el arroz y la cebada; es una muy buena fuente de calcio, magnesio y manganeso; posee buenos niveles de vitaminas del complejo B, así como vitamina E y fibra soluble e insoluble.



Preparación

- * Saltear la cecina, incorporar aceite, arroz cocido frío y quinua. Sazonar con especias.
- * Añadir los huevos y terminar con la cebolla china picada.

NOTA:

La quinua es uno de nuestros cereales ancestrales. Gracias a su gran aporte de aminoácidos es el complemento ideal en la dieta de niños, gestantes y ancianos.



Pastel de pallares



6 personas



Carola Guardia



Ingredientes

- 1 taza de pallares cocidos
- 100 ml de crema de leche
- 3 huevos
- 1 papa sancochada
- 1 ají amarillo picado
- 1 cebolla
- Sal y pimienta



Preparación

- * Sudar la cebolla cortada en pluma. Agregar sal, pimienta y reservar en un bowl.
- * Agregar los huevos, la crema de leche, los pallares, la papa majada y el ají amarillo picado.

NOTA:

El pallar es una de nuestras leguminosas ancestrales, gracias a su gran aporte de aminoácidos es el complemento ideal en la dieta de niños, gestantes y ancianos. Esta leguminosa es usada desde la cultura mochica.



Sede Central: Av. Javier Prado Oeste 1440, San Isidro
Lima, Perú
Central telefónica: (+511) 611 6000
www.minam.gob.pe