

Platos Típicos Regionales



AMAZONAS	Pág.	LIMA Y CALLAO	Pág.
Cuy Chachapoyano	87	Lomo Saltado	102
Juane de Yuca	87	Huevo a la Rusa	102
ANCASH		Huevo en Salsa de Rocoto	103
Llunca Cashqui	88	Champús de Leche	103
Escabeche de Pescado	88	Budín Casero	104
APURÍMAC		Arroz Zambito	104
Tallarines Hechos en Casa	89	Pollo a la Brasa	105
Estofado de Gallina	89	Arroz con Pollo	105
AREQUIPA		Ají de Gallina	106
Pastel de Papa	90	LORETO	
Ocopa Arequipeña	90	Tacacho con Cecina	107
Chupe de Camarones	91	Inchicapi de Gallina	107
Adobo Arequipeño	91	MADRE DE DIOS	
Rocoto Relleno	92	Chapo	108
Queso Helado	92	Timbuche o Chilcano	108
AYACUCHO		MOQUEGUA	
Puca Picante	93	Picante de Cuy	109
Mondongo Ayacuchano	93	Moqueguano de Camarones	109
CAJAMARCA		PASCO	
Caldo Verde de Cajamarca	94	Patasca	110
Manjar Blanco	94	Pachamanca	110
CUSCO		PIURA	
Chicharrón Cusqueño	95	Seco de Chavelo	111
Caldo de Cabeza	95	Seco de Cabrito con Tamales Verdes	111
HUANCAVELICA		PUNO	
Patachi	96	Fricasé	112
Carnero al Palo	96	Chayro	112
HUÁNUCO		SAN MARTÍN	
Mazamorra De Tocosh	97	Apichado de Chancho	113
Sopa de Cushuro	97	Inchik-API de Gallina	113
ICA		TACNA	
Carapulcra Chinchana	98	Adobo Tacneño	114
Chupe de Pallares Verdes	98	Picante a la Tacneña	114
JUNÍN		TUMBES	
Cuy Colorado	99	Ceviche de Pescado y Mariscos	115
Papa a la Huancaína	99	Parihuela	115
LA LIBERTAD		UCAYALI	
Sopa Teóloga	100	Pato a la Ucayalina	116
Shambar	100	Picadillo de Paiche	116
LAMBAYEQUE			
Arroz con Pato	101		
Humitas	101		

AMAZONAS

CUY CHACHAPOYANO



Ingredientes:

1 cuy grande
1/2 taza de chicha de jora
1/2 taza de vinagre
1/2 cucharada de achiote molido
1 cucharada de ajo molido
Sal y pimienta al gusto
Manteca de cerdo para freír

Preparación:

Hacer un tajo en las articulaciones del cuy para que no se encoja al freírlo. Desde el día anterior orearlo y macerarlo con la chicha, el ajo, achiote y pimienta. Freír en la manteca bien caliente hasta que esté dorado, agregar un poquito del líquido del macerado y sal al gusto, dejar cocinar unos minutos y retirar. Servir acompañado con arroz, papas doradas y ensalada.

JUANE DE YUCA



Ingredientes:

1 kilo de yuca
1 paiche
Porciones de carne de cerdo, gallina
1/8 de taza de culantro licuado
50 gramos de manteca
Una cebolla picada
12 hojas de bijao
Sal, pimienta y comino al gusto
Una cucharada de ajos.

Preparación:

Remoja el paiche de un día para otro, después escúrrelo y cocínalo en agua, una vez listo córtalo en seis porciones. Aparte pela y ralla las yucas, coloca la ralladura en un paño limpio y escúrrelo todo el jugo. En una olla caliente la manteca y fríe la cebolla, el ajo y sazona con sal, comino y pimienta. Una vez dorado agrega el culantro y fríe hasta que seque un poco, luego la yuca y cocina removiendo hasta que espese. Por cada juane coloca dos hojas de bijao previamente soasadas, en forma de cruz, sobre ellas una porción de masa de yuca y en el centro de esta un pedazo de pescado, envuélvelo y átaló. Pon todos los juanes en una olla con agua hirviendo y cocínalos durante 30 minutos. Una vez listo, sírvelo con una salsa de cebolla o su ají de cocona.

ANCASH

LLUNCA CASHQUI



Ingredientes:

1 gallina de corral, (Tierna)
1/4 Kg. de trigo resbalado (Llunca)
1 cebolla china picada
1 zanahoria picada de 2 cm de largo y 1 cm de ancho
3 litros de agua
1 rama de apio
1 rama de perejil picado finamente
1 cucharada de orégano tostado
1/4 cucharada de ajos molido
4 cucharadas de ají panca molido
1/4 taza de aceite de oliva
4 papas yungay medianas
Sal al gusto

Preparación:

En una olla de barro, ponga los 3 litros de agua, añádale las 8 presas de gallina, sal y una ramita de apio. Remojar en una vasija el trigo resbalado y luego una hora después agregarlo a la olla de barro y dejar que siga hirviendo hasta que se cocine la gallina.

Una vez cocidos la gallina y el trigo, quite la rama de apio y échele el orégano y siga cocinando a fuego lento.

En otra olla de barro, prepare un aderezo, soase en el aceite, los ajos y la cebolla china finamente cortados y el ají panca molido.

Agregar el aderezo a la olla de barro con llunca y gallina, para que se cocine por 10 minutos a fuego lento, y por ultimo agregar el perejil finamente picado y en 5 minutos mas estará listo para servir

Sirva la sopa en 8 platos hondos poniendo 1/2 papa yungay en cada plato.

ESCABECHE DE PESCADO



Ingredientes:

6 filetes de pescado
2 cebollas grandes
3 huevos duros
Harina en cantidad necesaria
6 aceitunas de botija
1/2 taza de aceite
1/2 taza de vinagre
1/2 cucharada de vinagre
1/2 cucharada de comino molido
1/2 cucharada de pimienta molido
2 cucharadas de ají panca molido
2 ajíes
6 hojas de lechuga

Preparación:

Sazonar los filetes de pescado con sal y pimienta y pasarlos por harina y freír en aceite caliente.

Colocar en una fuente adornada con hojas de lechuga.

Freír las cebollas en cuatro partes en abundante aceite, junto con el ají, sal y pimienta.

Agregar el vinagre cuando ya la cebolla está cocida.

Dejar cocinar sólo unos minutos.

Si nota que se está secando, se puede agregar un poquito de agua ó caldo.

Retirar del fuego y colocar sobre los trozos de pescado, adornar con los huevos duros cortados por la mitad, los choclos y las aceitunas.

APURÍMAC

TALLARINES HECHOS EN CASA



Ingredientes:

500 gramos de harina común
4 huevos
300 gramos de mantequilla
Sal al gusto

Preparación:

Preparar la masa con harina, huevos, sal, mantequilla hasta conseguir que la masa sea consistente, luego con un rodillo se estira la masa hasta el espesor deseado para luego cortarlos en tiras delgadas, para hacerlas secar unos días, así están listas para su cocción en agua.

Se sirve con estofado de gallina, con kapchi de chuño, o con rocoto relleno al jugo y queso rallado.

ESTOFADO DE GALLINA



Ingredientes:

1 gallina de corral
1 tomate
1 cebolla
2 zanahorias
1 vaso de vino
1/2 kg. de papa amarilla
Ajo, hongos y hojas de laurel, pimienta y sal al gusto

Preparación:

Se corta la gallina en presas y se pone a macerar con el vino por 1 hora. Aparte se pone en una cacerola al fuego con aceite y se fríe la cebolla picada, el ajo molido, la pimienta, los tomates pelados y picados y las zanahorias cortadas a lo largo, los hongos remojados en agua caliente picados. Cuando todo esté frito, se echa la gallina con su jugo para que sude un rato, luego se echa 1/2 taza de agua, el laurel, sal; si la gallina no está bien cocida, se le aumenta un poco más de agua hervida. Aparte se sancochan las papas y se doran en aceite.

Se sirve el estofado en una fuente, y se rodea con las papas. Se sirve acompañado de arroz o con tallarín de casa.

AREQUIPA

PASTEL DE PAPA



Ingredientes:

15 papas blancas medianas
1 litro de crema de leche
100 gramos de queso gruyere rallado
50 gramos de queso parmesano
3/4 taza de vino blanco
1/2 cucharadita de tomillo
1/2 cucharadita de nuez moscada
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Lavar, pelar las papas y cortarlas en láminas muy finas

En una olla calentar la crema de leche, vino blanco, tomillo.

A esta preparación agregar la papa en láminas, nuez moscada y cocinar por 10 minutos. Salpimentar.

Una vez cocidas las papas, retirar del fuego y colocarlas en una fuente por capas, intercalando el queso gruyere y parmesano, llevar al horno caliente, hasta que gratine, reposar por 15 minutos, luego cortar y servir.

OCOPA AREQUIPEÑA



Ingredientes:

2 kilos de papas sancochadas
1 taza de leche evaporada
3 galletas de soda
6 galletas de vainilla
1/2 taza de mani tostado molido
250 gramos de queso fresco
1 cebolla soasada
2 dientes de ajo
10 ajíes mirasol soasados
1 taza de aceite
2 ramas de huacatay
5 huevos duros
8 aceitunas de botija
Hojas de lechuga
Sal

Preparación:

Colocar en una cacerola aceite y freír la cebolla, ajo, huacatay y aji mirasol, cocinar por unos minutos y dejar hasta que esté tibio. Licuar esta preparación con un huevo duro, maní, galletas, queso, fresco, leche y el resto del aceite hasta que se forme una crema espesa.

En una fuente cubierta de hojas de lechuga acomodar las papas en rodajas, verter la salsa y decorar con los huevos restantes partidos en cuatro y las aceitunas.

AREQUIPA

CHUPE DE CAMARONES



Ingredientes:

- 1/2 docena de camarones frescos de río
- 1/2 taza de arroz
- 2 tomates grandes
- 2 cebollas rojas bien picadas
- Aceite de oliva
- 4 ajos molidos
- 1 paquete de verduras (habas, arvejas y zanahoria)
- 3 papas amarillas
- 2 choclos
- 1 papa blanca
- 2 huevos
- 1 taza de leche evaporada
- Orégano al gusto
- Queso fresco para adornar
- Agua en la cantidad necesaria
- Sazonador
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Dorar los ajos y las cebollas bien picados en la olla de barro al calor de la leña. Luego agregar los tomates también bien picados. Posteriormente se añade el agua (para empezar 2 tazas) y se hierven las papas y el arroz. Se agregan las verduras hasta que cocinen. Cuando ya ha avanzado el cocimiento, se incorpora los camarones bien limpios y la leche. Aguardar a que los camarones tomen color intenso y servir al momento. Simultáneamente, escalfar los huevos en el líquido del chupe.

Decorar con papas amarillas y queso fresco cortado en cuadritos.

ADOBO AREQUIPEÑO



Ingredientes

- 1 kg. de carne de cerdo
- 1 1/2 kg. de huesos de cerdo
- 4 ajíes colorados molidos
- 4 rocotos chicos sancochados
- 2 cucharadas de ajos licuados
- 1 cebolla mediana cortada en pluma gorda
- 1 cebolla pequeña licuada
- Chicha de jora sin azúcar hasta que tape la carne
- 1/2 cucharadita de comino
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Colocar todos los ingredientes a macerar toda la noche, menos la cebolla. Al día siguiente agregar la cebolla y dejar cocinar a fuego lento, por espacio de una hora aproximadamente. Finalmente agregar la cebolla en pluma y sazonar.

Servir acompañado con rocoto, pan y una copita de licor de anís.

AREQUIPA

ROCOTO RELLENO



Ingredientes

- 12 rocotos
- 200 gramos de carne de res molida.
- 200 gramos de carne de chanco.
- 1 cebolla.
- 200 gramos de queso fresco de leche.
- 100 gramos de queso gouda suave.
- 1 bola de queso mozzarella.
- 2 dientes de ajo.
- 50 gramos pasta de tomate.
- 2 huevos duros.
- 2 cucharadas de azúcar blanca.
- Sal, pimienta negra al gusto.
- 20 gramos de pasas (al gusto)

Preparación

A todos los rocotos cortarles la tapa, lavarlos muy bien en agua tibia y sacarles todas las pepas y venas sin dañar los rocotos. Dejar remojar de un día para otro en agua con sal aprox una taza y media cubriendolos totalmente de esta agua. Al día siguiente llevarlos al lavadero y enjuagar bien, poner a hervir agua a hervir, una vez hirviendo meter los rocotos 3 minutos luego votar el agua y enjuagarlos en agua fría. Repetir esta operación tres veces!! No mas.

Relleno:

Picar finamente la cebolla. Agregar el ajo machacado, pasta de tomate, sal, pimienta e inmediatamente, bien mezcladas las carnes. Bajar el fuego y cocinar a fuego lento por 15 minutos. A la mitad del tiempo del ahogo, verter una taza de perejil bien picado, destapar y agregar los quesos y revolver hasta que se unifiquen todos y quede medio chicloso el relleno, una vez terminado esto,

agregar el huevo duro picado revolviendo muy suave para que no se deshaga. Proceder a rellenar los rocotos presando bien el relleno dentro de cada uno de ellos. Antes de ponerle la tapa, se le pone un buen pedazo de queso fresco en cada uno y luego la tapa. Ponerlos en un pirex grande intercalándolos con las papas sancochadas y se les vierte a todo, los dos huevos batidos con leche y un poco de harina. La idea es que esta mezcla quede cubriendo hasta el tope de las tapas. Hornear a fuego fuerte por 15 minutos aprox. viendo que la mezcla de huevo y leche este cocida como budin.

QUESO HELADO



Ingredientes:

- 2 latas de leche evaporada
- 1 lata de leche condensada
- 100 gramos de coco rallado
- 1 raja de canela
- 3 unidades de clavo de olor
- Azúcar (cantidad suficiente)
- Esencia de vainilla

Preparación:

Hervir la leche con la canela, el clavo de olor y el coco rallado por espacio de 20 minutos. Colar en un recipiente grande (retirar el coco) y mezclar con la leche evaporada, la leche condensada, la esencia de vainilla y el azúcar. Verter a un recipiente rectangular de (de 20 x 12 cms).

Llevar a congelar. Al momento de servir desmoldar y cortar en tajadas espolvoreadas con canela molida

Tip: Cuando congele preparaciones que contengan leche cúbralas con papel film para evitar que absorban olores

AYACUCHO

PUCA PICANTE



Ingredientes:

1 kg de carne de cerdo
1 kg de papa blanca canchan
4 unidades de ají panca
5 dientes de ajos
2 cebollas
2 betarragas
150 gramos de maní pelado y molido
1 huevo
Aceitunas
Huacatay
Sal, pimienta y comino al gusto.

Preparación:

Trozar la carne de cerdo y freírla como para chicharrón. Aparte hacer un aderezo de ajos, cebolla picada e incorporar pimienta comino y ají panca molido. Dejar que se dore bien el ají, luego agregar betarraga licuada con un poco de agua. Cocinar un poco, añadir el maní molido y sal al gusto. Finalmente un poco de huacatay picado o molido.

Servir la salsa sobre papas sancochadas y colocar encima trozos de chicharrón. Se puede decorar con huevo duro y aceitunas o comer con ensalada de betarraga y cebollas como en Ayacucho

MONDONGO AYACUCHANO



Ingredientes:

1/2 kilo de mote pelado
300 gramos de mondongo
300 gramos de pecho de res
2 cucharaditas de hierbabuena finamente picada
1 cucharada de ajos molido
1 cebolla finamente picada
1 cucharadita de ají panca molido
Sal, pimienta, comino, orégano y agua

Preparación:

Hervir el agua con el mote pelado, cuando el agua dé el primer hervor cambiar el agua. Una vez reemplazada el agua, agregar el pecho de res, mondongo y el mote. Hervir toda la noche a fuego lento y después sazonar con sal y orégano al gusto.

Preparar un aderezo con los ajos y la cebolla, agregar el ají panca y dorar con regular aceite, remover el aderezo y agregarlo al mondongo y espolvorear con hierbabuena.

CAJAMARCA

CALDO VERDE DE CAJAMARCA



Ingredientes:

1 cebolla en juliana gruesa
2 cucharadas de aceite
2 litros de caldo de verduras
1 kg de papa blanca en cubos
400 gramos de queso fresco serrano, rallado
1 cucharada de paico picado
1 cucharada de culantro picado
1 cucharada de huacatay picado
4 huevos
6 rodajas de rocoto
Sal y pimienta

Preparación:

Ponga a dorar la cebolla en una olla con aceite caliente. Vierta el caldo y agregue las papas cuando rompa el hervor. Deje cocer hasta que estén tiernas. Añada la mitad del queso fresco y condimente con sal, pimienta y las hierbas picadas. Incorpore los huevos batidos y retire del fuego. Sirva con el queso restante y decore con rocoto.

MANJAR BLANCO



Ingredientes:

6 litros de leche.
2 kilos de azúcar blanca.
Canela, chuño molido.

Preparación:

En un recipiente colocar la leche, el azúcar blanca, la canela y el chuño molido, se hace hervir la leche hasta quede a punto, una vez que ha tomado consistencia la leche se deja enfriar.

CUSCO

CHICHARRÓN CUSQUEÑO



Ingredientes

5 kg. de carne de chanco, de preferencia las costillas
1 cabeza de cebolla de regular tamaño
4 dientes de ajo
sal lo necesario

Preparación

Corte las costillas en trozos, lave bastante, coloque en la olla a presión junto con la sal, la cebolla partida en cuatro, el ajo picado, sin agua sólo con lo que queda en la carne al lavar, (si hace hervir en olla corriente agregue 1 taza de agua).

Deje dar 2 pitadas en la olla de presión, saque y deje enfriar, quite la cebolla y vacíe a un perol, olla de aluminio gruesa, u olla de barro deje hervir hasta que el agua se consuma y suelte la grasa, deje dorar y saque las presas ya doradas.

Sirva caliente, acompañando con papas doradas en la misma grasa, una porción de mote encina la ensalada de cebollas picadas en pluma lavadas, las hojas de hierbabuena, condimentadas con sal, pimienta, vinagre y aceite.

CALDO DE CABEZA



Ingredientes

Una cabeza de carnero
1 kg. de yuca blanda
1 kg. de papa ccompis
1/2 kg. de zanahoria
1/4 kg. de arroz
1/4 de moraya remojada
3 dientes grandes de ajo
Una cabeza de cebolla
Pimienta, orégano, perejil al gusto

Preparación

Hacer hervir la cabeza con la cebolla, ajo, orégano y zanahoria hasta que esté tierna, luego colar el caldo y agregar la papa pelada y la yuca en trozos, dejar hervir 10 minutos y luego agregar el arroz, moraya y pimienta dejar cocinar y retirar del fuego.

Se sirve caliente, con las presas de la cabeza y adornado con perejil picado.

HUANCAVELICA

PATACHI



Ingredientes:

- 1/4 kg. carne de res parte pecho
- 1/4 kg. carne de cerdo
- 1 trozo de carne de cordero (charqui)
- 1 trozo de tocino ahumado
- 1/2 taza de trigo pelado
- 1 /8 taza de maíz molido (chochoca)
- 1 /8 taza de frijól seco
- 1 /8 taza de haba seca
- 1 /8 taza de arveja seca
- 4 unidades medianas de chuño
- 4 unidades medianas de papa
- 1 /4 taza de aceite vegetal
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de ajo
- 1/2 cucharadita de palillo
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- 1/4 de cucharadita de comino
- 2 cucharadas de ají amarillo
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharada de hierba buena
- 2 unidades medianas de cebolla

Preparación:

Remoja el trigo pelado, los frijoles secos, las habas secas, arvejas secas y el chuño.
Hierva en 2 litros de agua las carnes trozadas junto con el diente de ajo, cebolla, pimienta, comino y sal. Deja hervir por 45 minutos hasta que las carnes estén suaves.
Agrega el trigo pelado y chancado, frijoles, habas, arvejas, chuño y papa.

Una vez cocidos, agrega el maíz molido (chochoca) y deja que hierva a fuego lento, removiendo constantemente hasta que espese. Finalmente agrega orégano y hierba buena.

Fría en aceite vegetal una cebolla en cuadraditos hasta que luzca transparente, incluir ajos, ají amarillo molido, palillo y deja dorar.

Cuando el patachi esté listo, sirve acompañado de una cucharada del sofrito.

CARNERO AL PALO



Ingredientes:

- 1 carnero
- 2 tazas de ají panca en crema
- 1 taza de chicha de jora
- 1 cabeza de ajos
- 3 limones
- Sal, pimienta y comino al gusto

Preparación:

Untar con limón el pellejo del carnero y exponerlo al sol, mezclar ajos, ají panca, comino, sal, pimienta, chicha de jora. Sazonar el carnero con todo el preparado, dejar macerar por espacio de dos horas, insertarlo en una varilla y cocinarlo con leña por cuatro horas. Ir dándole vuelta cada hora para que se cocine parejo y quede bien dorado.
Acompañar con papas doradas y ensalada.

HUÁNUCO

MAZAMORRA DE TOCOSH



Ingredientes:

1 kg. de tocosh (papa blanca remojada por espacio de 6 a 9 meses)
Canela, clavo de olor
Agua hervida
2 tapas de chancaca
2 cucharaditas de esencia de vainilla

Preparación:

Se pelan los tocosh, luego se trozan en pequeños tamaños; enseguida se vacía a la olla que está hirviendo el agua con el clavo de olor, la canela, se deja cocinar un cuarto de hora. Se derrite en otra vasija las 2 tapas de chancaca, una vez disuelto se hecha a la olla que se encuentra cocinando el tocosh, en seguida se le agrega las dos cucharaditas de esencia de vainilla y listo para servir.

SOPA DE CUSHURO



Ingredientes:

1/2 kg. de cushuro (algas en forma de bolitas perladas)
100 gramos de queso de la región
2 kg. de papas amarillas
1 cabeza de cebolla
1 ají panca mirasol (amarillo)
1 pizca de orégano seco
1/4 de mote pelado
Ajos, sal, pimienta (molido)
1 cuchara de manteca o aceite

Preparación:

Para que la preparación sea más rápida, primero se tienen listos todos los ingredientes, empezando por pelar las papas amarillas, el ají mirasol se muele, la cebolla picado en cuadraditos, se enguada el mote pelado, del mismo modo el cushuro y el queso. Para hacer el aderezo: sobre el fuego se pone una cacerola a calentar con la cuchara de manteca o aceite, una vez caliente se le echa el ají panca hasta dorarlo. Luego los ajos molidos, la pimienta y sal al gusto; una vez dorado los ajos se le agrega la cebolla picada a cuadraditos hasta dorarlo. El orégano seco se pulveriza y se le agrega el agua hervida, sobre esto las papas amarillas picada como para freír, se pone el cushuro, y al último el mote cocido y pelado concluyendo con el queso de la región.

ICA

CARAPULCRA CHINCHANA



Ingredientes:

- 2 kg. de pierna de cerdo más algunos huesos
- 3 kg. de papa tomasa, negra u otra papa ligosa
- 2 tazas de ají panca molido sin venas ni pepas
- 2 tazas de ajo molido
- 1 cucharada de comino molido
- 1/2 cucharada de pimienta
- 1 taza de aceite
- 1 kg. de yuca sancochada

Preparación:

Sancochar el cerdo en 4 litros de agua con la pimienta y un poco de sal a fuego fuerte hasta reducir líquido a la mitad. Sancochar y pelar las papas cortando en cubos de 1 cm.

En el aceite, dorar bien el ajo con el comino, luego echar el ají panca y dorar a fuego moderado por lo menos 30 minutos, agregando 2 cucharadas de caldo de cuando en cuando. Luego el chanco se corta en presas de 4 cm. aprox y espolvorear una cucharada de azúcar rubia. Echar el resto de caldo y hervir a fuego fuerte, echando luego la papa en cubos hasta tomar punto. Bajar el fuego. Debe quedar como un puré con trozos de papa. Si es necesario agregar agua de taza en taza, calculando el punto. Servir con la sopa seca en un mismo plato, con yucas sancochadas.

CHUPE DE PALLARES VERDES



Ingredientes:

- 1 kg. de pallares verdes
- 2 choclos
- 1 tajada de zapallito italiano
- 1 puñado de arroz
- 10 gramos de camarones
- 3 huevos
- 1/3 de kg. de corvina, pollo o carne
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cebolla mediana
- Sal al gusto

Preparación:

Se pica la cebolla menudita.

Se muele los ajos y con estos ingredientes se hace un aderezo, en un poco de aceite caliente, que sirve para dorarlos.

Se le agrega 4 litros de agua y los pallares verdes, el choclo en rodajas, el zapallo picado, los camarones y el arroz.

Cuando todo esté cocido, se le añade la leche, los huevos y la corvina frita y por último el orégano.

JUNÍN

CUY COLORADO



Ingredientes:

2 cuyes
6 papas amarillas sancochadas
6 ajíes panca sofritos y molidos
6 dientes de ajos picados
1 taza de harina de maíz
1 vaso de chicha de jora
50 gramos de achiote
1/2 cucharita de pimienta
1 cucharita de comino sal al gusto
4 ramitas de perejil, aceitunas
4 huevos duros (acompañar)

Preparación:

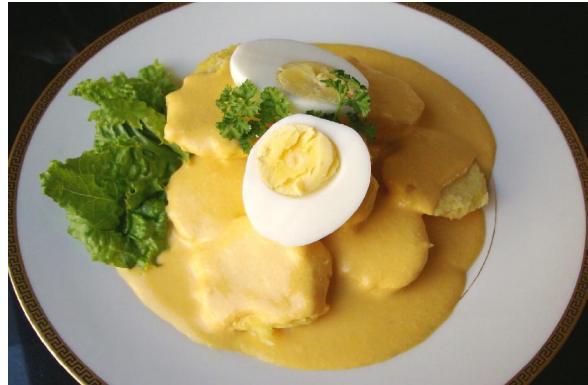
Previamente sacar las vísceras y la piel de los cuyes, lavarlos y cortarlos en mitades. Sazonarlos con sal, pimienta y comino. Verter un chorro generoso de aceite en una sartén y calentarlo. Enharinar los cuyes y ponerlos a freír a fuego moderado hasta que se doren.

Aparte, en una olla de barro u otra en la que se debe haber ido calentando una porción de aceite, poner a sofreír los ajos que ya han sido picados finamente, agregar el achiote y los ajíes. Añadir la chicha de jora y dejar que la preparación reduzca y se cocine por 10 a 15 minutos.

Luego, incorpore los cuyes y manténgalos a fuego moderado por 15 minutos más.

Finalmente, se sirve en una fuente acompañada con las papas sancochadas y doradas, los huevos cortados en mitades y las aceitunas, y se esparce sobre ellos el perejil picado finamente.

PAPA A LA HUANCAINA



Ingredientes:

400 gramos de queso fresco (ricotta, feta o cabaña)
6 ajíes amarillo frescos
1 kg de papa amarilla (o blanca)
1/2 taza de aceite vegetal
2 dientes de ajo pelados
2 huevos cocidos
4 aceitunas de botija
Lechuga
Sal

Preparación:

Sacar venas y pepas al ají, lavarlos bien frotando uno contra otro.

Calentar un poco de aceite en una sartén y saltear allí los ajíes cortados junto con los ajos enteros.

Poner en la licuadora esta preparación y agregarle el queso y el aceite, batiendo hasta que quede una crema. Si queda muy espesa se puede agregar un poco de leche hasta obtener la consistencia deseada. Servir sobre papas cocidas, cortadas en mitades. Decorar con huevos cocidos en rodajas, aceitunas y hojas de lechuga.

LA LIBERTAD

SOPA TEÓLOGA



Ingredientes:

1 kg. de gallina o pollo
2 cebollas medianas picadas
1 tomate pelado sin pepas y picado
3 papas medianas cortadas en cubos
1 zanahoria grande cortada en trozos
1 poro cortado en trozos
2 ramas de apio
1 taza de perejil picado
6 a 8 tajadas de pan
2 dientes de ajo molidos
2 cucharadas ají amarillo fresco lavado, sin pepas ni venas y molido
1 kg. de queso fresco cortado en dados
2 tazas de leche fresca o evaporada diluida
Aceite
Pimienta, laurel, orégano y sal al gusto

Preparación:

Para preparar un caldo bien concentrado cortar el pollo o gallina en presas, cubrir con agua y agregar el apio, la zanahoria, el poro, orégano, sal, pimienta, laurel y ramita de perejil. Dejar que hierva cerca de 2 horas si es gallina, si es pollo es menos. Cuando esté cocido sacar presas, deshuesar y cortar la carne en trozos. Aparte, se remojan las tajadas de pan en un poco de leche mezclada con caldo y se licuan. En una olla, hacer aderezo con el aceite, ajo, la cebolla, el ají molido y tomate. Sazonar con sal y pimienta. Incorporar el pan licuado. Mover hasta que espese. Agregar 4 tazas de caldo y dejar hervir 20 minutos, luego las papas en dados y el queso fresco. Dejar hervir 10 minutos hasta que las papas estén cocidas. Al final añadir la leche y el pollo picado. Servir en platos de sopa. Espolvorear encima perejil picado.

SHAMBAR



Ingredientes:

500 gramos de pellejón de porcino
1 kg. de chanco en trozos
200 gramos de frijoles verdes
200 gramos de lenteja bocona
200 gramos de habas
500 gramos de trigo shambar
500 gramos de jamón del norte
4 ajíes mirasol secos
100 gramos de garbanzos
100 gramos de frijoles panamito
Perejil, una rama de hierbabuena
2 colas de cebollita china
200 gramos de cancha, un rocoto
100 gramos de arvejas

Preparación:

Sopa elaborada a base de trigo pelado, mezclado con haba, garbanzo, arvejas, frijoles y otras menestras peladas con ceniza de leña y carbón vegetal. Cuando todo está cocido se incorpora pellejo de chanco, especialmente las orejas, carne de chanco en trozos y jamón. Todo ello es sancochado y lleva un aderezo en base a cebollitas de rabo y picados con ají colorado frito en aceite. Al servir se le agrega culantro picado y se pone en la mesa con rocoto picado, ají molido, limón y una porción de cancha. Se sirve como plato único, de tal modo que se pueda repetir cuantas veces se quiera.

LAMBAYEQUE

ARROZ CON PATO



Ingredientes

1 pato criollo
2 kilos de arroz
1/2 zapallo loche rallado
1/2 medio atado de culantro licuado
1 cuarto de kilo de ají amarillo licuado
200 gramos de ajos molidos
1/4 kilo de alverja
Sal al gusto

Preparación

Cortar el pato en presas del tamaño deseado y salpimentar. A continuación ponemos a sudar a fuego lento con la mitad de ajos y ají amarillo, hasta lograr que el pato obtenga una textura suave. Retirar las presas, añadir un poco de caldo de acuerdo con la cantidad de arroz, sazonar al gusto e incorporar el arroz. Agregar la otra mitad del ají amarillo, los ajos y el zapallo loche. Por último, agregar el culantro, las alverjas y dejar secar durante veinte minutos. Servir caliente.

HUMITAS



Ingredientes:

Maíz choclo
2 tazas de cebolla picadísima
1 cucharada de ajos molido
Huevo
Aceituna
Manteca de cerdo
Azúcar al gusto
Sal y pimienta
Pancas de choclo

Preparación:

Se muele el maíz choclo, se forma una mezcla con los ingredientes sal, azúcar, manteca de cerdo al gusto, luego envolver la masa con aceituna y huevo en la misma hoja del maíz choclo y por último sancocharlo.

LIMA Y CALLAO

LOMO SALTADO



Ingredientes

2 kilos de asado (carne de res)
2 cucharadas de ajo molido
2 cebollas picadas
1/2 taza de pasta de tomate
1 zanahoria grande cortada en tiras
1/2 taza de aceite
1/2 taza de vino tinto
2 tazas de caldo o agua
Sal, pimienta y comino al gusto

Preparación:

Cortar las papas en tiras largas y ponerlas a secar, para que al momento de freír se doren bien.

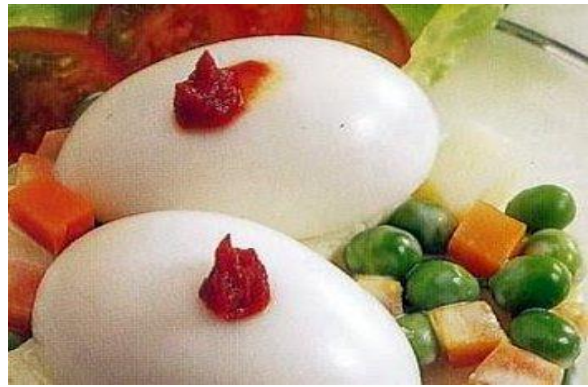
En la sartén debe tener aceite bien caliente, fría los trozos de carne previamente aderezados con sal y pimienta, no mucho, solo lo suficiente para que suelten jugo, y luego lo retiras.

Aumente un poco de aceite y agregue las cebollas, que debes haber cortado un poquito gruesas; fríelas solamente hasta que estén transparentes. Después incorpore los tomates.

Poner nuevamente la carne en la sartén. Añada el vino o vinagre; tape por unos segundos y mezcle las papas fritas con el compuesto.

Al final agregar perejil picado, y servir el lomo saltado, acompañándolo con arroz bien graneado.

HUEVO A LA RUSA



Ingredientes:

8 huevos.
3 papas medianas.
1/2 taza de alverjas verdes.
2 zanahorias pequeñas.
1/2 taza de mayonesa.
3 tomates.
8 hojas de lechuga.
Cantidad necesaria de ketchup para decorar.
Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

Poner una olla a hervir los huevos durante 4 a 5 minutos aproximadamente. En otra olla, poner los vegetales que necesitan cocción, como las papas y las zanahorias, y aparte en una olla pequeña cocer las alverjas.

Después de la cocción, empezamos a descascarar los huevos, y pelar las papas y las zanahorias, y cortamos estos últimos en cubitos. Dejamos enfriar nuestros vegetales por unos 10 a 15 minutos.

En un tazón grande, agregamos las papas, las zanahorias y las alverjas sancochadas, inmediatamente incorporamos 1/2 taza de mayonesa, se condimenta con sal y pimienta al gusto.

Se mezcla bien para unir todos los sabores.

Se parten los huevos duros a la mitad, de la misma manera cortamos nuestros tomates en rodajas pequeñas. Tomamos un plato y servimos una porción de la mezcla de los vegetales con la mayonesa, agregamos 2 mitades de un huevo, poniendo la yema hacia abajo sobre la ensalada.

Para decorar, ponemos a un lado del plato una hoja de lechuga, y sobre ella 3 a 4 rodajas de tomate y por último agregamos unas gotitas de ketchup sobre los huevos.

LIMA Y CALLAO

HUEVO EN SALSA DE ROCOTO



Ingredientes:

1/2 k. de papa blanca
2 rocotos medianos
1/8 de aceite
2 huevos duros
3 aceitunas
2 galletas de soda
200 gramos de queso
Sal pimienta y sazónador

Preparación:

Sancochar las papas y pelarlas, tener los rocotos limpios y despepitados.
Luego aplastar las papas ayudándolas con una pisca de aceite, sal y sazónador.
Licuar los rocotos con una pisca de aceite queso y galleta y luego colocar las papas en un plato decorado con lechuga, huevo, aceitunas, rociar la crema de rocoto encima de la papa.

CHAMPÚS DE LECHE



Ingredientes

5 tazas de leche
2 tazas de azúcar
4 cucharadas de harina preparada
1 cucharada de harina de maíz
1 taza de mote pelado
1/2 palo de canela
Canela molida

Preparación

Colocar en una olla con agua la leche, la canela y el azúcar, removerla bien hasta que hierva.
Disolver las dos harinas en un poco de agua fría e incorporarlas a la preparación anterior, removiendo constantemente con una cucharada de madera.
Agregar el mote (ligeramente triturado) y cocinar a fuego lento hasta que el mote este cocido y el champús espere.
Servir caliente espolvoreando con canela molida.

LIMA Y CALLAO

BUDÍN CASERO



Ingredientes

8 a 10 panes
1 tarro de leche evaporada.
1 tarro de leche condensada
1 taza y media de azúcar
1/2 taza de pasas
3 huevos
1 copita de licor (pisco, guinda, jerez)
Canela molida
Clavo de olor
Esencia de vainilla

Preparación

Remojar el pan en la leche evaporada y luego mezclar bien con una cuchara de palo.
Cuando ya esté deshecho el pan agregar el azúcar, los huevos, la leche condensada, la vainilla, el licor, la canela, el clavo de olor y las pasas. Una vez obtenida una masa homogénea viértala sobre un molde, previamente untado con mantequilla y enharinado; ponerlo al horno por una hora a 250 grados. Luego, sacar del molde y dejarlo enfriar. Se puede acompañar con miel de cualquier tipo.

ARROZ ZAMBITO



Ingredientes

1/2 taza de arroz
1 1/2 taza de agua
6 granitos de anís
4 granos de clavo de olor
2 cucharadas de coco rallado
2 cucharadas de nueces picadas
2 cucharadas de pasas
1/4 de kilo de chancaca
Bolsa de canela entera, canela molida.
Sal

Preparación

Poner a hervir agua en una cacerola junto con el anís, la canela y el clavo de olor. Cuando rompa el hervor, añadir el arroz. Cocer a fuego lento hasta que esté bien sancochado. Hervir la chancaca con agua que la cubra y cuando espese, unir con el arroz, frutas frescas y tomar punto, Vaciar en una dulcera espolvorear con canela molida.

LIMA Y CALLAO

POLLO A LA BRASA



Ingredientes

- 1 pollo entero sin vísceras bien lavado
- 1/2 cucharada de romero
- 1 cucharada de sal
- 1/2 cucharadita de comino
- 1 cucharada de sillao
- 1/2 cucharadita de pimienta molida
- 1/4 de taza de cerveza negra
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 2 cucharadas de ajo licuado
- 1/2 cucharada de ají panca molido

Preparación

Mezclar todos los ingredientes, embadurnar el pollo completamente y dejar macerar por espacio de tres horas, luego llevar a las brasas de carbón sin fuego procurando que esté tapado en todo momento y darle vuelta a los 20 o 30 minutos procurando que se dore bien.

Servir acompañado con papas fritas, ensalada y crema de ají.

ARROZ CON POLLO



Ingredientes

- 8 presas de pollo
- 1/2 taza de aceite
- 1 cebolla mediana picada en cuadritos
- 3 dientes de ajo picados
- 1/2 taza de ají amarillo fresco licuado
- 1 taza de culantro molido
- 2 pimientos (1 picado y el otro en tiras para decorar)
- 3 tazas de arroz
- 1 taza de arvejas
- 1/2 taza de choclo desgranado
- 2 1/2 taza de agua hirviendo
- 1/2 taza de cerveza
- Sal
- Pimienta

Preparación

Salpimentar y freír las presas de pollo en aceite caliente. Retirar presas.

Dorar en ese mismo aceite los ajos, la cebolla, el ají y el culantro.

Colocar las presas de pollo nuevamente, añadir la cerveza y seguir cocinando hasta que el pollo esté listo.

Retirar las presas, sin dejar que se enfríen.

Incorporar el arroz, las arvejas, el choclo y el pimiento.

Agregar el agua, rectificando la sazón y seguir cocinando 20 minutos más hasta que el arroz esté hecho.

Servir el arroz con las presas de pollo bien calientes y decorar con tiras de pimiento.

LIMA Y CALLAO

AJÍ DE GALLINA

Ingredientes

1 pechuga de gallina
1 cebolla
100 gramos de queso parmesano
1 tarro de leche evaporada
3 ajíes amarillos
6 rodajas de pan de molde o 4 panes, o 250 gramos de galleta de soda
4 dientes de ajo
Pimienta y comino
Pecanas
Huevo duro
Papa amarilla sancochada
Sal a gusto

Preparación

En una olla poner a sancochar la pechuga de la gallina, una vez sancochada se deberá deshilar. En caso de usar el pan previamente se tiene que remojar por unos minutos, luego escurrirlo y licuarlo. En caso de usar galletas de soda solo se tiene que pulverizar. Limpiar los ajíes amarillos y cortarlos en tiras para soasarlos. Una vez soasados, licuarlos; nos podemos ayudar con la leche y con el caldo del pollo. Picar la cebolla en cuadraditos y dorarla junto a los ajos, a esto agregarle nuestros ajíes amarillos ya licuados.



Incorporar el pan o la galleta, revolviendo con una cuchara de palo.

Una vez que nuestra receta adquiera consistencia agregarle las pecanas. Si deseamos que nuestro ají de gallina no quede muy espeso hay que echarle el caldo con el que sancochamos la gallina.

Incorporar la gallina deshilachada.

Añadir el queso parmesano y revolver ocasionalmente con la cuchara de palo.

Servir con rodajas de huevo duro, una rodaja de papa amarilla sancochada y arroz blanco.

Salpicar queso parmesano.

LORETO

TACACHO CON CECINA



Ingredientes

Plátano verde
2 cucharadas de manteca
Cecina de Cerdo
1/4 de kg. de chicharrones
Sal al gusto

Preparación:

Preparar los chicharrones desmenuzarlos un poco. Asar los plátanos pelados y cuando estén cocidos aplastarlos hasta formar una papilla. Mezclar la carne con los plátanos, agregar la manteca y sazonar con sal.

INCHICAPI DE GALLINA



Ingredientes:

1 gallina cortada en presas
1/2 kg. de maní pelado
1/4 kg. de harina de maíz tamizada
2 dientes de ajos pelados
1 cebolla picada
1/2 taza cilantro
1/2 kg. de mandioca cocida
Sal al gusto

Preparación:

Cocine la gallina en una olla con tres litros de agua. Licúe el maní, la harina de maíz, el ajo, la cebolla y el cilantro con un poco de caldo. Vierta la mezcla anterior en la cocción de la gallina. Cuando la sopa esté casi lista, agregue la mandioca en trozos pequeños y sazone con sal. Sirva acompañando con ají.

MADRE DE DIOS

CHAPO



Ingredientes:

Plátano bien maduro
Leche fresca.
Azúcar opcional

Preparación:

Se hace hervir el plátano maduro en una cantidad de agua suficiente para que cocine bien.
Luego se lo tritura hasta formar una masa con la misma agua del hervido. En este punto se añade la leche al gusto, quedando listo para servirse.
Si quedara muy espeso se le puede añadir más leche o agua hervida.

TIMBUCHE O CHILCANO



Ingredientes:

Pescado menudo
(Falmarachi, Sapamana, Lisa, Mojarreta, Palometa, Guasaco, Carachaza)
Sacha culantro, ají, sal al gusto

Preparación:

Se prepara en una olla, de regular tamaño, colocándole buena cantidad de agua.
Una vez que suelte el hervor se le añade el pescado menudo (falmarachi, sapamana, lisa, mojarreta, palometa, guasaco, carachama), se sazona con sal y se le agrega sacha culantro, ají picado, etc., y se sirve.

MOQUEGUA

PICANTE DE CUY



Ingredientes:

- 2 cuyes fritos (no muy tiernos)
- 2 kg. de papa
- 3 cucharadas de aceite
- 1 taza de ají colorado (preparado con ajo, pimienta, comino y palillo)
- 2 cabezas de cebolla
- Sal al gusto

Guarnición:

- Arroz graneado
- Ensalada de lechuga y tomate

Preparación:

Freír los cuyes en abundante aceite, luego trozar los mismos en 4 presas c/u, picar la cebolla en cuadraditos, sancochar las papas y luego triturarlas ligeramente. Seguidamente, dorar la cebolla con el ají colorado en cantidad proporcional, hasta que tome punto y agregar agua en cantidad moderada. Posteriormente, añadir la papa y las presas hasta que de el hervor, mantenerlo a fuego lento por aproximadamente 5 minutos.

Para una mejor presentación de este plato se sirve con arroz, acompañado con ensalada de lechuga y tomate.

Para asentar, se acompaña generalmente con un vaso de vino tinto.

MOQUEGUANO DE CAMARONES



Ingredientes:

- 2 kg. de camarones
- 100 gramos de ají panca molido.
- 2 cucharadas de ají amarillo molido.
- 200 gramos de habas.
- 1 kg. de haba.
- 1 kg. de papa.
- 200 gramos de maní tostado y molido.
- 1 pizca de pimienta.
- 1 pizca de comino.
- 1/2 pan de cochayuyo.

Preparación:

Remojar el cochayuyo en un tazón con agua. En olla aparte poner ajo, pimienta, ají amarillo molido, comino y cebolla picada a cuadrillos.

Cuando el aderezo está cocido agregar el caldo y en ese momento, agregar un cucharón de caldo de cabezas de camarón, añadir las habas peladas y cortadas por la mitad.

Al romper el hervor, poner las papas cortadas en cuadrados de dos centímetros, esperar que todo se cocine y espolvorear maní tostado y molido.

Darle una vuelta y agregar el cochayuyo, en una cantidad que se note. Cuando ya todo esta parejo echar los camarones enteros, dejándolos cocinar, con la olla tapada, de cinco a diez minutos. Sazonar y poner el punto de sal.

PASCO

PATASCA



Ingredientes:

1 kg. de mote
500 gramos de pata de vaca
250 gramos de mondongo
4 papas blancas
1 tomate
1 cebolla
2 cucharadas de ají molido
Hierbabuena
Orégano
Romero
Aceite
Perejil
Sal y pimienta

Preparación

Sancochamos el mote en una olla junto con la pata y el mondongo en agua con un poco de sal y hierbabuena. Cuando el mote comience a reventar, lo retiramos del fuego. Luego, preparamos el aderezo en una olla con la cebolla picada, el tomate picado, el ají, el orégano, el perejil picado, la sal, la pimienta y el romero. Cuando los ingredientes se hayan dorado, agregamos la pata y el mondongo cortados en pequeños cuadrados, el mote y el caldo de carne (dar un hervor de 20 minutos). Luego las papas sancochadas y cortadas en pequeños trozos. Al momento de servir, adornamos el plato con un poco de perejil y ají verde picados. Consumir de preferencia caliente. También se suele adornar con cebollita china picada.

PACHAMANCA



Ingredientes:

Carne de oveja y/o paco
Papa amarilla y/o blanca
Camote
Ají molido
Chincho
Habas
Cerveza negra
Sal, ajos, comino, pimienta al gusto

Preparación:

Un día antes se sazona la carne con todos sus condimentos. Luego se calientan las piedras, se coloca la carne trozada sobre las piedras, se entierra la carne, las papa, camote, habas, luego se cubre con papel, para su cocimiento, Dejar por espacio de 1 o 1 1/2 hora luego desenterrar y servir.

PIURA

SECO DE CHAVELO



Ingredientes:

1/2 Kg. carne de res
10 unidades de plátanos medianos
3/4 kg. de cebolla picada
3/4 kg. de tomate mediano picado
2 pimientos picados
3 cucharadas de ají escabeche picado
Culantro al gusto
Sal, pimienta, comino al gusto

Preparación:

Lavar y picar la carne, luego asarla. Los plátanos, luego de asarlos chancarlos en un mortero o batán, agregando el aceite caliente y sal.

Luego, incorporar la carne asada y seguir machucando. Preparar un aderezo de tomate, ají panca, ajos, pimienta, comino, pimiento, dejando cocinar por 5 minutos.

Agregar el aderezo a la mezcla anterior y espolvorear culantro.

SECO DE CABRITO CON TAMALES VERDES



Ingredientes:

1 kg. de cabrito
6 choclos
1/2 atado de culantro
3 ramas de cebolla china
5 dientes de ajo
2 cebollas grandes
1 tomate mediano
1 sobre de sazónador
1 taza de chicha de jora
1/2 taza de aceite
Sal, pimienta, comino al gusto

Preparación:

Los tomates se preparan con el choclo desgranado y molido junto con el culantro, cebolla china y se pone aceite, se condimenta con sal, pimienta al gusto y se envuelve en la panca del choclo. Se pone en una olla con el agua hirviendo por media hora.

En una olla se pone a freír el cabrito junto con la cebolla, tomate, ajos, pimienta y sibarita, luego se le pone la chicha y se deja hervir por una hora que quede tierno, se sirve con los tamales verdes.

PUNO

FRICASÉ



Ingredientes:

- 2 cucharadas aceite
- 1 Kg. carne de cerdo, preferible costilla, cortada en 16 pedazos
- 1 taza cebolla blanca picada fina
- 1 cucharilla comino molido
- 1/2 cucharilla de pimienta negra molida
- 1 cucharilla de orégano desmenuzado
- 4 dientes ajo tostado, pelado y picado finamente
- 1/2 taza ají amarillo remojado, molido (1/2 kilo en vainas)
- 1 cucharada de sal o al gusto
- 1/2 taza de cebolla verde picada fina
- 8 tazas de agua hirviendo
- 1/2 taza de pan seco molido para espesar

Preparación:

Rehogar la costilla de cerdo. Añadir la cebolla, la pimienta, el ajo y ají amarillo, el comino, el orégano, la cebolla de verdeo y una pizca de sal.

Verter el agua hirviendo y cocinar hasta que las costillas estén tiernas, aproximadamente hora y media o dos horas.

Antes de finalizar la cocción, echar la taza de pan seco.

CHAYRO



Ingredientes:

- 2 litros de agua
- 1/2 kg. de carne de res
- 1/4 kg. de tripa gorda de cordero
- 150 gramos de chalona o charqui
- 1/4 kg. de zapallo
- 6 papas
- 1 pedazo de repollo
- 100 gramos de habas
- 1/2 kg. de chuño negro remojado
- 2 choclos verdes
- 1 zanahoria
- 3 cucharadas de ají amarillo molido
- Sal al gusto

Preparación:

Preparar un caldo con la carne de res, la chalona o charqui y las tripas.

Aparte, en una olla con poco de agua aderezar la cebolla bien picada con el ají amarillo.

Finalmente, se vierte el caldo de carne cortada, el chuño machacado, la chalona deshilachada, las tripas cortas en pequeños anillos, las verduras picadas finamente, el choclo en trozos y las papas picadas en tiras delgadas.

Dejar hervir hasta su cocción ya tiene listo el chayro.

SAN MARTÍN

APICHADO DE CHANCHO



Ingredientes:

1/2 kg. de rabadilla de choncho (parte de la columna y costillas)
1/4 kg. de maní molido
2 cucharadas de maíz suave molido
2 cucharadas de mishquina
2 cucharaditas de ajo molido
3 cucharadas de cebolla picada
1 porción de culantro y sihuaca culantro picado
Sal, orégano, comino al gusto

Preparación:

Se dora las presas de choncho, luego se sancocha en la olla. A esto, se le agrega el maní molido con el maíz. Se bate bien, para evitar grumos, hasta hacer igualdad.

En una sartén aparte, se fríe el ajo molido, la cebolla picada y la mishquina, luego se le agrega a la olla. Seguidamente se añade sal y comino al gusto. Al momento de bajar la olla se le agrega el culantro, sihuaca culantro y el orégano.

Se sirve en platos hondos, acompañado de arroz, frejol o plátanos sancochados.

También se puede reemplazar la carne de choncho por: carne de majaz, picuro, sajino, carachupa.

INCHIK-API DE GALLINA



Ingredientes:

1 gallina criolla (en presas)
1/4 kg. de maíz suave molido
1/4 kg. de maní molido
2 cucharaditas de mishquina
3 cucharadas de cebolla picada
Orégano, sal, pimienta, comino al gusto

Preparación:

Se sancochan las presas de gallina en una olla. Luego, se agrega el maní y maíz molido (disuelto en agua fría), y se bate hasta hacer una sola mezcla. Si está muy espeso, se agrega un poco de agua.

En una sartén aparte, se fríe la mishquina, el ajo y la cebolla que se agrega a la olla. Luego, se añade sal, comino y orégano al gusto y si se desea un poquito de pimienta.

A esta sopa se le bate a cada instante, para evitar que se derrame al hervir. Se sirve en platos hondos, acompañado de arroz y plátanos.

TACNA

ADOBO TACNEÑO



Ingredientes:

4 trozos de carne de cerdo
3 cucharadas de ají amarillo
1 cucharadita de ají panca
4 cucharadas de vinagre blanco
3 pimentas de chapa
1 cucharadita de palillo
Aceite
Sal, pimienta, comino y orégano

Preparación:

Macerar el cerdo por una hora con los ajíes, el vinagre, las pimentas de chapa, el palillo y sazonar con sal, pimienta, comino y orégano al gusto.
Dorar la carne en una sartén con un poco de aceite y agregar todo el jugo de la maceración.
Añadir agua que lo cubra y cocer a fuego lento hasta tener una salsa un poco suelta.
Servir acompañado con camotes, sarandajas, arroz y salsa de cebollas.

PICANTE A LA TACNEÑA



Ingredientes:

1 kg. de mondongo sancochado
2 kg. de papas
1/2 pata de res sancochada (reservar el caldo)
50 gramos de charqui soasado y remojado
50 gramos de chalona
100 gramos de ajíes entre panca, mirasol y limeño
1 cebolla pequeña
2 cucharadas de ajos
3 cucharadas de aceite
Sal, pimienta, comino y orégano al gusto

Preparación:

En una olla ponemos los ajíes, la cebolla y la chalona, dejamos cocinar por una hora aproximadamente hasta que suelte su jugo y cuando esté seco agregar el aceite, el charqui, la pimienta, comino y orégano, freír, reservamos una parte del aceite para rociar el plato antes de servir.

A continuación agregamos al aderezo la pata sancochada y dejamos cocer por cinco minutos dándole vuelta, añadimos el mondongo, un poco del caldo de pata que reservamos y las papas en trozos, rectificar la sazón, dejamos cocinar por veinte minutos hasta que la papa tome el sabor del ají. Dejamos reposar en la olla sin tapar por unos minutos antes de servir.

TUMBES

CEVICHE DE PESCADO Y MARISCOS



Ingredientes:

1/2 kg. de pescado, langostinos y calamar
15 conchas negras
20 limones
2 tomates
2 cebollas
Culantro al gusto
Sal, pimienta
1 ají

Preparación:

Se troza el pescado, los langostinos y el calamar en cuadritos pequeños. Se abren las conchas y se le deja reposar. Todo se pone en una fuente o cacerola.

Por otro lado, se prepara el jugo de limón, se pica la cebolla en tiras pequeñas, los tomates en rodajas y se licúa el ají.

El jugo de limón se echa sobre la fuente, conjuntamente con la cebolla, la pimienta, el ají y la sal al gusto.

Se espera que se cocine el pescado, los langostinos, el calamar y las conchas negras y luego se sirve, acompañado de las rodajas de tomate y se espolvorea culantro encima. También se puede acompañar con yuca, sarandaja y lechuga.

PARIHUELA



Ingredientes:

1/4 kg. de conchas negras
1/4 kg. de conchas rayadas
1/4 kg. de langostino entero
1/4 kg. de calamar limpio y separado de la cabeza
1 1/4 kg. de pota en cuadritos
3 cangrejos desmanados
1/2 kg. de pescado en trozos

Preparación:

En una olla cocinan las conchas negras y las conchas rayadas bien lavadas, sin abrirlas. El langostino no se debe pelar, el calamar se limpia y separa de la cabeza, la pota se pica en cuadritos. Los cangrejos son desmanados y el pescado se pica en trozos.

Aparte, hacer un aderezo con los ajos, tomate, pimienta, cebolla y ají panca, una vez todo frito se echa en la olla donde están cocinándose los mariscos. Cuando ya esté cocido, espolvorearle encima culantro picado.

UCAYALI

PATO A LA UCAYALINA



Ingredientes:

1 pato grande
1 cebolla grande picada
1/2 kilo de cebolla
5 dientes de ajo
5 limones
1 cucharada de ají panca
1 cucharada de cominos
1 cucharada de pimienta
1 taza de aceite
1 cucharada de azúcar
1 cucharada de sillao
1 cucharada de achiote
Sal
Yuca, plátano y arroz

Preparación:

El pato eviscerado se pica o se hace pequeños hoyos todo el cuerpo para rellenar con un poco de cebolla, ajos, pimienta, cominos y el ají panca, luego echar el jugo de 3 limones y sal a gusto, en seguida se hecha el sillao, azúcar y se deja en maceración un día antes de la preparación. En una olla grande freír con el aceite la cebolla picada restante, ajos y el achiote en seguida se coloca el pato, dejarlo a fuego lento para que sude, luego echamos agua suficiente para lograr su cocción y quede completamente dorado. Se sirve con salsa criolla, yuca y arroz.

PICADILLO DE PAICHE



Ingredientes:

1/2 kg. de pescado paiche
1/2 kg. de papas
1 tomate
1 cebolla
1 huevo
Ajos, comino, pimienta y sal al gusto.

Preparación:

Se sancocha el pescado paiche en una olla por espacio de quince minutos, luego se retira el pescado del caldo y se le corta en trocitos, se pelan las papas y se cortan en tiras gruesas.

Se pone el fuego una olla con un poco de manteca, guisador, cebolla, ajos finamente picados y pimienta cuando todo este dorado, se echan las papas con un poco de agua una vez cocidas las papas se hecha el paiche, revolviendo con un huevo, se retira del fuego y se sirve.

Fuentes:

Almanaque Estadístico Sub Región el Pacífico, 2002-2003, Instituto Nacional de Estadística e Informática – INEI 2004

Páginas web

<http://www.gastronomiaperu.com>

<http://www.inia.gob.pe/boletin/boletin0019/receta.htm>

<http://gastronomia.wperu.com.pe>

<http://www.recetas-de-cocina.net>

<http://www.recetasgratis.net>