



Recetario de **papas nativas**





Recetario de **papas nativas**



Campos, Mario

Recetario de papas nativas / Mario Campos; colaboradores: César Valencia, Rina Chicata, Ricardo Mamani, Rubén Aymituma, Venancio López, Laureano Mamani — Lima: Soluciones Prácticas-ITDG, 2008.

32 p. : il.

ISBN 978-9972-47-184-1

PAPAS / RECETARIO

441.3/ C22

Clasificación SATIS. Descriptores OCDE

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2008-16454

Primera edición: 2008

© Soluciones Prácticas-ITDG

Razón social: Intermediate Technology Development Group, ITDG

Domicilio: Av. Jorge Chávez 275, Miraflores. Casilla postal 18-0620 Lima 18, Perú

Teléfonos: (51-1) 444-7055, 242-9714, 447-5127 Fax: (51-1) 446-6621

Correo-e: info@solucionespracticas.org.pe

www.solucionespracticas.org.pe

Autor: Mario Campos

Colaboradores: César Valencia, Rina Chicata, Ricardo Mamani, Rubén Aymituma, Venancio López, Laureano Mamani

Coordinación: Mario Meza, Alejandra Visscher

Corrección de estilo: Mario Cossío

Diseño y diagramación: Carmen Javier

Impreso por: Librería e Imprenta Vega

Impreso en Cusco, Perú, diciembre 2008

Esta cartilla ha sido desarrollada en el marco del proyecto Innovaciones tecnológicas y mercados diferenciados para productores de papas nativas, financiado por el Fondo regional de tecnología agropecuaria (Fontagro) y del proyecto Producción mejorada de papas nativas en los Andes del Perú financiado por la Fundación McKnight, ejecutados por Soluciones Prácticas-ITDG en la provincia de Canchis, región Cusco.



Índice

- 7 Presentación
- 8 Variedades de papas nativas
- 10 Introducción
- 12 Recetas
- 13 Crema de papa al pisco
- 14 Ensalada tibia de papa con guarnición de yacón en salsa de yogur y muña
- 15 Papas nativas con mixtura de mariscos al tocino y crema de rocoto al huacatay
- 16 Causa andina de papa con mousse de trucha en salsa de maracuyá
- 17 Lasaña de papa
- 18 Tortilla de papa
- 19 Sopón de papa to'cco
- 20 Chicharrón de cáscara de papa
- 21 Ajiaco de ñoquis de papa
- 22 Mantecado de papa
- 23 Cóctel refrescante de papa
- 24 Suspiro de papa nativa
- 25 Cóctel de papa
- 26 Minicanelones de papa
- 27 Mousse de papa
- 28 Glosario



Presentación

El presente recetario tiene el propósito de poner en valor y promocionar un importante alimento de la región andina, cultivado y conservado a lo largo de miles de años en los ecosistemas de montaña andinos: la papa.

Esta iniciativa se hace realidad gracias al apoyo de los proyectos Producción mejorada de papas nativas en los Andes peruanos, financiado por la Fundación McKnight e Innovaciones tecnológicas y mercados diferenciados para productores de papas nativas, financiado por el Fondo regional de tecnología agropecuaria (Fontagro), ambos ejecutados a través de Soluciones Prácticas-ITDG, en la provincia de Chanchis, región Cusco. Estos colaboraron al proceso de encontrar nuevas alternativas e innovaciones en la producción y comercialización de papas nativas.

Destacamos la biodiversidad de papas nativas, expresada físicamente en los matizados colores, formas y texturas que permitió a Mario Campos, chef experto en cocina andina, crear este recetario, utilizando la papa en nuevos e imaginativos platos, que aprovechan los contenidos nutriciales de cada variedad, permitiendo a la vez su conservación y valoración.

En este recetario solo presentamos recetas elaboradas a partir de diez variedades de papas nativas, todas cultivadas en la comunidad de Acco Acco Phalla, en Canchis.

Ing. César Valencia
Proyecto Manejo integrado de recursos naturales
de alta montaña en la provincia de Canchis

Variedades de papas nativas utilizadas



Análisis químico de papas nativas

Variedades	Humedad %	Proteína %	Grasa %	Ceniza %	Fibra %	Carbohidratos %	Almidón %
Che'quephuro	73.56	1.76	0.30	0.92	0.64	23.46	21.82
Kuchillo Ph'aki	72.20	2.30	0.41	1.14	1.05	23.95	20.05
Phoccaya	67.99	2.73	0.24	0.96	0.60	28.08	26.28
Puka mama	72.59	2.07	0.42	1.50	0.71	23.42	21.61
Puka moro lomo	74.20	2.68	0.28	1.28	0.52	21.56	19.84
Simón lomo	72.60	1.64	0.39	1.12	0.97	24.25	20.40
Yana lenle	76.83	1.15	0.41	1.10	1.88	20.51	17.63
Yana phuña	69.40	1.22	0.36	1.20	1.10	27.82	23.66
Yana verunthus	75.11	1.62	0.42	1.20	0.74	21.65	19.72
Yuraq lomo	66.31	2.29	0.45	1.21	2.50	29.71	26.00



Introducción

Introducción



No podemos imaginar un mundo sin papas. La papa es uno de los más importantes aportes alimenticios y culinarios de la Andes a la humanidad por su alto valor nutricional y el rol pivotal que tuvo y tiene aún en la lucha contra la desnutrición y la hambruna.

Los pobladores de los Andes consumen y procesan papas desde hace más de cinco milenios, existe una gran variedad de papas, domesticadas por los antiguos peruanos, llamadas hoy en día papas nativas. En Perú y en los demás países andinos se ha empezado a tomar conciencia de la importancia de rescatar y conservar la sabiduría relacionada a las papas, especialmente aquellas vinculadas a su adaptación al clima. Los encargados de sembrar y seleccionar las papas las guardan de acuerdo a su sabor y consistencia. Si son buenas, se separan para huatia, locro o sopa.

La papa tiene la mitad del contenido de vitamina C que necesita la dieta diaria promedio, es fuente de minerales como potasio, tiene más proteínas que el maíz y el trigo, el doble de calcio y la mitad de calorías que la leche. Es pues, un alimento que debemos saber explotar racionalmente para enfrentar los retos que nos presenta el siglo XXI.

Mario Campos

recetas

Recetas



Crema de papa al pisco

2 porciones

Ingredientes:

200 gr de papa, variedad puka mama
½ lt de fondo de ave
2 cdtas de cebolla cortada en minibrunoise
1 cda de margarina
1 cda de pisco
½ cda de ajo picado
Aceite
Chips de papa, variedad yana lenle
Pimienta
Sal

Preparación:

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

Presentación:

Servir en una sopera y decorar con chips de papa Yana.

Tip: A falta de pisco, se puede utilizar polvo de muña. El caldo de pollo se puede reemplazar por caldo hecho con sazónador en cubitos.



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

1 porción

Ingredientes:

Para la ensalada:

4 papas sancochadas, variedades yuraq lomo, puka moro lomo, yana lenle y yana phuña
2 hojas de lechuga
1 cda de aceite de oliva
1 cda de crema de leche
1 cda de perejil picado
¼ de cebolla blanca cortada en plumas
Muña
Pimienta
Sal

Guarnición de yacón:

5 rodajas de yacón
1 cda de apio picado finamente
½ cda de miel
1 cda de vinagre blanco

Salsa de yogur:

2 cdas de yogur natural
1 cda de jugo de limón
½ cda de caigua picada finamente
Muña

Preparación:

Ensalada de papa:

Sazonar la cebolla con aceite, crema de leche, perejil, sal y pimienta. Pelar las papas y cortarlas en medias lunas. Mezclar las papas con la ensalada y mezclarla suavemente.

Presentación:

Servir la ensalada de papa sobre las hojas de lechuga y colocar al lado el yacón, rociando la salsa de yogur sobre la ensalada. Decorar con la muña picada.

Tip: Se puede reemplazar la crema de leche por leche evaporada.

Salsa de yogur y muña:

Mezclar en un recipiente pequeño todos los ingredientes y sazonalos con limón.

Guarnición de yacón:

Mezclar en un recipiente pequeño el apio y el vinagre y miel. Sazonarlo e incorporar el yacón.



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

4 porciones

Ingredientes:

12 papas sancochadas,
variedad yuraq lomo
4 laminas de tocino
150 gr de mixtura de
mariscos
Aceite de oliva
Agua
Sal

Crema de rocoto:

1 rocoto asado sin venas
1 diente de ajo
½ cebolla en corte pluma
½ taza de aceite de oliva
½ taza de leche evapo-
rada
2 cdas de maní pelado
tostado
1 rama de huacatay

Preparación:

Picar el tocino en corte juliana y dorar sin aceite hasta que esté crujiente. Retirar y limpiar la grasa de la sartén, añadir aceite de oliva y dorar la mixtura de mariscos por ambos lados. Echar sal y pimienta al gusto y retirar. Conservar el jugo de la cocción, mezclándolo con 2 cdas de agua.

Presentación:

Colocar en un plato las papas cortadas en mitades, sobre estas, colocar los mariscos y finalmente el tocino. Rociar con salsa.

Tip: A falta de aceite de oliva se puede usar aceite vegetal.

Salsa:

Cortar la cebolla en corte juliana y dorar junto al ajo, licuar el rocoto con los ingredientes restantes. Finalmente, añadir el aceite y aligerar con el jugo de la cocción de los mariscos. Sazonar al gusto.



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

2 porciones

Ingredientes:

300 gr de papa, variedades puka mama, yana verunthus y phoccaya
150 gr de trucha fresca
16 cdas de leche
6 cdas de pasta de ají amarillo
4 cdas de jugo de maracuyá
1 cda de aceite
Pimienta
Sal

Para la salsa:

6 cdas de jugo de piña
5 cdas de azúcar
3 cdas de maracuyá

Preparación:

Salsa:

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

Mouse de trucha:

Licuar la trucha con leche hasta que se forme una masa, incorporar la a una sartén. Dejar cocer, sazonar al gusto.

Presentación:

Adornar la causa con rocoto picado y esparcir la salsa del maracuyá en el contorno del plato.

Tips: Se puede usar azúcar en la salsa para bajar la acidez de la maracuyá.

Se puede reemplazar la trucha con otro tipo de pescado.

Masa de la causa:

Sancochar y rallar las papas. Mezclar en un recipiente las papas y el ají, maracuyá, sal, pimienta, aceite y amasar. En un molde engrasado, incorporar la mitad de la papa, luego el mouse y cubrir con la otra mitad de masa.



Lasaña de papa

2 porciones

Ingredientes:

300 gr de mixtura de papa, variedades puka mama, yana verunthus y phocaya
200 gr de lomo fino de alpaca
4 tomates licuados
2 tajadas de queso tipo edam
2 hojas de laurel
10 cdas de fondo de ave

2 cdas de leche
1 cda de cebolla, corte minibrunoise
1 cda de margarina
1 cda de mayonesa
1 cda de sillao
½ cda de ajo
¼ de sazónador en cubitos de carne
Orégano
Pimienta
Sal

Preparación:

Hervir las papas. Pelarlas y prensarlas. Mezclar las papas, la margarina, leche y el fondo de ave, hasta que tome consistencia de puré. Sazonar

Presentación:

Esparcir mayonesa en la base del plato, sobre esta, colocar una base de la masa de papa. Sobre la papa, rociar la salsa. Repetir hasta que se tengan cinco o seis capas. Finalmente, cubrir con queso y llevar al horno para gratinar durante unos minutos. Una vez retirado del horno, espolvorear con orégano.

Tip: Se puede reemplazar el lomo por bistec. A falta de queso tipo edam, se puede usar queso serrano. El gratinado puede hacerse en un horno de microondas. Se puede acompañar el plato con chicha de quinua.



Tortilla de papa

2 porciones

Ingredientes:

4 papas, variedad yana
lenle
3 huevos
½ cebolla picada en
corte pluma
¼ de taza de carne
Pimienta
Sal

Para la salsa criolla:

½ cebolla picada en corte
pluma
½ tomate cortado en tiras
½ caigua picada en corte
juliana
1 cda de vinagre
Pimienta
Sal

Preparación:

Calentar una olla con aceite e incorporar las papas picadas en rodajas delgadas y la cebolla. Bajar la temperatura del fuego y dejar cocinar, removiendo constantemente hasta que los ingredientes estén cocidos.

Luego, escurrir el aceite y sazonar con sal y pimienta. Mojar las papas. Añadir las papas a un recipiente con los huevos batidos, mezclarlos y verter todo el contenido a una sartén precalentada con aceite. Dorar por ambos lados.

Para la salsa:

Mezclar todos los ingredientes, sazonar y dejar reposar por al menos media hora.

Presentación:

Presentar la tortilla en un plato mediado, acompañada por la salsa criolla.



Sopón de papa to'cco

2 porciones

Ingredientes:

- 4 papas, variedad yuraq lomo
- 2 cdas de cebolla en corte minibrunoise
- ½ lt de fondo de ave
- ½ tomate en corte concasse
- ½ clara de huevo
- 50 gr de carne molida de lomo
- 10 gr de aceite de achiote
- 1 rama de orégano
- Ajo picado
- Orégano seco

Preparación:

Pelar las papas y hacerles un hueco con un boleador, dejándolas vacías. En una sartén, freír cebolla, ajo y la carne. Sazonar y dejar enfriar. Incorporar luego la clara y mezclar. Rellenar cada papa con esta preparación.

En una cacerola freír media cebolla, ajo y tomate. Espolvorear con orégano e incorporar el fondo. Añadir luego las papas y sazonar con llullucha y orégano.



Chicharrón de cáscara de papa

2 porciones

Ingredientes:

Cáscaras de 10 papas,
variedad yuraq lomo
½ lt de aceite
6 cdas de pan molido
2 cdas de pasta de aji
colorado
Pimienta
Sal

Preparación:

Sazonar la cáscara con aji colorado, sal, pimienta y pan molido. Freír en abundante aceite.

Presentación:

Colocar los chicharrones en el plato, formando un pequeño cerro. Acompañar con una guarnición de mote y salsa criolla.

Tip: Al momento de freír, verificar que el aceite esté caliente, ya que el aceite a temperatura media es absorbido y el producto resultante es grasoso.



Ajiaco de ñoquis de papa

4 porciones

Ingredientes:

Para la masa de ñoquis:

4 papas sancochadas y ralladas, variedad kuchillo
ph'aki
1 huevo
10 cdas de harina
Pimienta
Sal

Para el aderezo:

1 tomate en corte concasse
1 rama de huacatay
½ huevo
2 cdas de cebolla en corte minibrunoise
1 cdta de ajo
1 cda de aceite de achiote
100 gr de arroz graneado
50 gr de llullucha
15 gr de queso tipo edam
Fondo blanco

Preparación:

Mezclar los ingredientes de la masa. Cuando no se peguen, estirarlos en forma de tubo, cortar e incorporar a una olla con agua hirviendo y sal hasta que floten. Una vez listos, separar, sumergir en agua fría y colar.

En una olla con aceite de achiote, dorar la cebolla, ajo y huacatay. Incorporar el tomate y mezclar todo. Agregar los ñoquis, el fondo y dejar hervir. Añadir la llullucha, sazonar e incorporar el huevo y el queso.

Presentación:

Servir y acompañar con arroz graneado.

Tip: La llullucha se debe poner siempre al final de la preparación



Mantecado de papa

4 porciones

Ingredientes:

½ tarro de leche evaporada helada
1 taza de azúcar
7 papas de diversas variedades sancochadas, congeladas y ralladas

Para el coulis de fresa:

1 vaso de azúcar
½ vaso de agua
¼ de kg de fresas maduras

Preparación:

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

Para el coulis:

Cocer el agua con el azúcar hasta que se haga un almíbar. Lavar las fresas después de quitarles el rabo. Escurrirlas bien y triturarlas. Añadir al almíbar y revolver bien.

Presentación:

Servir en copas y bañar con coulis de fresa. Decorar con chocolate.



Cóctel refrescante de papa

1 persona

Ingredientes:

1½ onza de pisco acholado
1½ onza de jarabe de goma
¼ onza de jugo de limón
Hielo
Agua de papa nativa

Preparación:

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



Suspiro de papa nativa

1 persona

Ingredientes:

4 papas sancochadas
y ralladas, variedades
ch'equephuro, puka moro
lomo y kuchillo ph'aki
100 ml de leche condensada
50 ml de leche gloria
½ yema de huevo

Merengue:

4 cdas de jarabe de
goma
1 cda de mermelada de
sauco
½ clara de huevo
¼ onza de oporto

Preparación:

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

Para el merengue:

Batir la clara a punto de nieve. Incorporar el jarabe cuando se llegue al punto de hilo, seguir batiendo y agregar el oporto.

Presentación:

En una copa de martini, vaciar el dulce de papa y alrededor de este, la mermelada de sauco. Cubrir con el merengue y decorar la parte superior con mermelada de sauco.

Tip: Se pueden usar otras mermeladas (como fresa) y los vasos pueden ser dulceros caseros.



Cóctel de papa

1 persona

Ingredientes:

3 papas sancochadas, variedad kuchillo ph'aki
1½ onza de pisco
1 onza de jarabe de goma
½ onza de algarrobina
½ unidad de yema de huevo
¼ onza de leche
Hielo

Preparación:

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



Minicanelones de papa

4 porciones

Ingredientes:

6 papas laminadas, variedad
simon lomo
2 bolas de helado de
lúcuma
2 copas de fudge
½ lt de aceite
100 gr de azúcar impalpable
Manjar blanco
Mermelada
Mondadientes

Preparación:

Lavar las papas y pasarlas por la mandolina para laminarlas. Enrollarlas y sujetarlas con los mondadientes. Freír en aceite caliente y dejar enfriar. Una vez frías, rellenarlas con manjar blanco, mermelada o fudge.

Presentación:

Espolvorear azúcar impalpable en un plato. Sobre esta base, colocar los canelones y decorar con chocolate.



Mousse de papa

1 porción

Ingredientes:

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

Preparación:

Preparación:

En baño maría derretir el chocolate. Incorporar luego la papa, mantequilla y 8 cucharadas de azúcar impalpable. Mezclar bien y agregar 2 onzas de agua. Remover y dejar cocer. Luego, retirar y dejar enfriar.

Batir por separado la yema y 2 cucharadas de azúcar impalpable hasta que la mezcla esté blanca. Batir la clara a punto de nieve. Mezclar el preparado de yemas y el de chocolate, incorporando eventualmente chorros de pisco y vainilla al gusto. Dejar reposar.

Sobre la mezcla obtenida, verter las claras a punto de nieve, de modo que tape la masa oscura. Espolvorear con ralladura de naranja.

Presentación:

Servir en una copa alta fría. Decorar con fresas y dejar refrigerar un mínimo de 6 horas.

Glosario

Glosario

Aceite de achiote: aceite elaborado con aceite vegetal y achiote.

Baño maría: método de cocción que consiste en colocar agua en un recipiente hasta la mitad y sobre él, poner una vasija con la preparación a calentar, de esta manera lo que adquiere calor primero es el recipiente que contiene agua y este lo transmite encima de un modo suave y constante. Utilizado especialmente en la repostería.

Corte concasse: corte que se da al tomate en cubos regulares, más grande que el brunoise.

Corte juliana: corte de verduras en tiras finas.

Corte minibrunoise: corte en cuadrados pequeños destinado al aderezo.

Corte pluma: corte de cebolla en tiras finas.

Coulis de fresa: preparación hecha con fresas y azúcar, con la consistencia de un jarabe.

Desespumar: sacar la espuma que se forma al hervir el caldo.

Flambear: acción de rociar con una bebida alcohólica de alta graduación a la que se prende fuego, una vez se haya calentado. Con el flambeado se consigue que se evapore el alcohol de la bebida y esta sólo le sume al plato su aroma y sabor.

Fondo de ave: esencia elaborada para enriquecer salsas y sopas. Para elaborar se añaden 200 gr de huesos de aves a un litro de litro de agua. Se desespuma y deja enfriar.

Fondo blanco: caldo de pollo y verduras concentrado sin sal.

Llullucha: alga silvestre nativa de los Andes.

Mandolina: aparato que sirve para cortar las verduras de diferentes maneras, se utiliza principalmente para laminar papas.

Método directo: técnica de elaboración de cócteles en un solo vaso.

Mousse: pasta fina para rellenar causas.

Pisco: destilado peruano procedente de la uva.

Punto de hilo: se comprueba el punto de hilo de un almíbar, cuando, al poner un poco de líquido entre dos dedos y al separar estos, se forma una hebra.

Punto de nieve: estado que alcanza la clara de un huevo después de batirla hasta que toma consistencia y espesor y toma un color blanco.

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



ISBN: 978-9972-47-184-1



9 789972 471841



Soluciones Prácticas-ITDG es un organismo de cooperación técnica internacional que contribuye al desarrollo sostenible de la población de menores recursos, mediante la investigación, aplicación y diseminación de tecnologías apropiadas. Tiene oficinas en África, Asia, Europa y América Latina. La oficina regional para América Latina tiene sede en Lima, Perú y trabaja a través de sus programas de Sistemas de producción y acceso a mercados; Energía, infraestructura y servicios básicos; Prevención de desastres y gobernabilidad local; y las áreas de Control de calidad, Administración y Comunicaciones.