



Recetario de **papas nativas**

Segunda edición





Recetario de papas nativas



Campos, Mario; Gamarra, Elena; González, Bacilio

Recetario de papas nativas. Lima: Soluciones Prácticas, 2010.

64 p. : il.

ISBN 978-9972-47-184-1

PAPAS NATIVAS / RECETARIO / TUBÉRCULOS / COCINA / GASTRONOMÍA

441.3/ C22

Clasificación SATIS. Descriptores OCDE

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

Primera edición: 2008

Segunda edición: 2010

© Soluciones Prácticas

Razón social: Intermediate Technology Development Group, ITDG

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

Teléfonos: (511) 444-7055, 242-9714, 447-5127 Fax: (511) 446-6621

Correo-e: info@solucionespracticas.org.pe

www.solucionespracticas.org.pe

Autores: Bacilio González, Elena Gamarra, Mario Campos

Colaboradores: Fernando Álvarez (segunda edición), Misael Cardeña (segunda edición), César Valencia,

Rina Chicata, Ricardo Mamani, Rubén Aymituma, Venancio López, Laureano Mamani, Mario Campos

Coordinación: Mario Meza, Francis Salas

Corrección de estilo y edición: Mario Cossío

Diseño y diagramación: Carmen Javier

Impreso por: Forma e Imagen

Impreso en Perú, febrero de 2010

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) ejecutado por **Soluciones Prácticas** en la provincia de Canchis, región Cusco.



Índice

- 9 ¿Qué es la papa nativa?
- 11 Presentación
- 12 Caracterización de las variedades nativas de papa usadas
- 14 **Recetas**
- 15 Crema de papa al pisco (caldo)*
Ensalada tibia de papa con guarnición de yacón en salsa de yogur y muña (ensalada)*
- 16 Papas nativas con mixtura de mariscos al tocino y crema de rocoto al huacatay (entrada)*
Causa andina de papa con mousse de trucha en salsa de maracuyá (entrada)*
- 19 Lasaña de papa (entrada)*
- 20 Tortilla de papa (entrada)*
- 21 Sopón de papa to'cco (consomé)*
- 22 Chicharrón de cáscara de papa (segundo)*
- 23 Ajiaco de ñoquis de papa (segundo)**
- 24 Apio relleno con mousse de papa (entrada)**
- 25 Crema de papas con camarones (marisco)**
- 26 Ñoquis rellenos de camarón con salsa rosa (entrada)**
- 27 Ñoquis rojos en salsa de huacatay con llullucha (segundo)**
- 28 Lomo al horno en tajadas en salsa caliente de papa puka lomo (carne)**
- 29 Brocheta de papa yana phuña (entrada)**
- 30 Enrollados de papas con jamón inglés y espinaca crocantes (entrada)**
- 31 Tempura de papas rellenas de queso andino en salsa de café (segundo)**
- 32 Timbal de papas en salsa de tomate al tomillo (segundo)**
- 33 Albóndigas de papas al estilo oriental (segundo)**
- 34 Puré de papas con berenjenas en reducción de sillao (segundo)**



Índice

- 35 Mousse de trucha enrollada con salsa de papas y arroz al curry (pescado)***
- 36 Crocante de papas y trucha con verduras chinas en salsa de ostión y arroz a la jardinera (pescado)***
- 37 Ensalada de papas al curry (ensalada)***
- 38 Medallones de papas en salsa de tomillo con arroz a la jardinera (segundo)***
- 39 Guiso de papas con maní (segundo)***
- 40 Ravioles de papas a la provenzal (pasta)***
- 41 Champiñones gratinados rellenos de papas (entrada)***
- 42 Huevos de codorniz albardados con papas (entrada)***
- 43 Milhojas en salsa de tomate (entrada)***
- 44 Quiche de papas (entrada)***
- 45 Mousse de papas con camarones (marisco)***
- 46 Canelones de papas (pasta)***
- 47 Mantecado de papa (helado)**
- 48 Suspiro de papa nativa (postre)*
- 49 Minicanelones de papa (postre)**
- 50 Mousse de papa (postre)**
- 51 Cheesecake de papa pukamama (postre)***
- 52 Salame de papa (postre)**
- 53 Cóctel refrescante de papa (cóctel)***
- 54 Cóctel de papa (cóctel)*
- 55 Cóctel de papa con lúcuma (cóctel)*
- 56 Papa colada (cóctel)*
- 57 Alexander de papa (cóctel)*
- 58 Daiquiri de papa y fresas (cóctel)*
- 60 Glosario





¿Qué es la papa nativa?

“...usan otro tipo de raíces que llaman *papas* (...). Estas *papas* cogen y déjanlas secar bien al sol, y quebrándolas hacen lo que llaman *chuño*, que se conserva así muchos días, y les sirve de pan, y es en aquel reino gran contratación la de este *chuño* (...). Cómense también las *papas* así frescas cocidas o asadas, y de un género de ellas más apacible que se da también en lugares calientes, hacen cierto guisado cazuela, que llaman *locro*. En fin, estas raíces son todo el pan de aquella tierra y cuando el año es bueno de éstas, están contentos...”

José de Acosta, *Historia natural y moral de las Indias*

Es un alimento milenario. Cultivada desde hace más de 8 mil años por nuestros ancestros, con más de 3 500 variedades, sirvió como base para el desarrollo económico y social de las culturas prehispánicas.

Es sana. Una papa promedio contiene casi todas las vitaminas y minerales necesarios para satisfacer los requerimientos diarios de un adulto. Además, casi todas las variedades nativas son cultivadas con abonos orgánicos, sin el uso de fertilizantes químicos o pesticidas.

Es nuestra. El reconocimiento internacional logrado por las variedades nativas es el resultado del arduo trabajo de conservación realizado por familias campesinas comprometidas con preservar nuestra biodiversidad e identidad cultural.

Es deliciosa. Las más de 3 500 variedades significan 3 500 sabores, 3 500 texturas, 3 500 colores y 3 500 olores distintos. Esta diversidad permite que sean ingredientes muy dinámicos en la cocina nacional. Una muestra de esto son las 44 recetas contenidas en este libro.



Presentación

El Perú es mundialmente reconocido como el centro de origen de la papa, con más de 3 500 variedades de papas nativas. Sin embargo, las poblaciones urbanas del Perú, en mayor o menor escala, consumen papas mejoradas genéticamente desde hace varias décadas, relegando el consumo de papas nativas a sus ecosistemas de producción, ubicados entre 3 800 y 4 200 metros de altitud.

Esta postergación quizá esté relacionada a sus pequeños tamaños, formas caprichosas y ojos profundos, que dificultan su consumo. A esto debemos sumar el desconocimiento de sus usos, que solo el productor altoandino conocedor por milenios de tradición supo aprovechar.

En este recetario, ya en su segunda edición, se proponen algunas innovaciones basadas en la cocina novoandina, además de una caracterización de las 30 variedades de papas nativas utilizadas para su elaboración.

Nuestro objetivo es claro, fomentar el consumo de las variedades de papas nativas y ayudar a revalorar este importante alimento andino, pieza clave de la gastronomía mundial desde hace cinco siglos, pero aún parte fundamental de nuestra identidad cultural.

Soluciones Prácticas espera ayudar en la difusión de uno de los cultivos bandera de los andes peruanos, destacando especialmente las 30 variedades de papas nativas elegidas, cultivadas en las comunidades de altura de la provincia de Canchis (Cusco).

Este esfuerzo es parte de un proyecto de desarrollo para la lucha contra la pobreza y el acceso justo a mercados llamado *Innovaciones tecnológicas y mercados diferenciados para productores de papa nativa*, financiado por el Fondo regional de tecnología agropecuaria (Fontagro) en la provincia de Canchis.

Nadya Villavicencio
Soluciones Prácticas

Caracterización de las variedades nativas de papa usadas

Variedad	Peso total	Caracterización por usos gastronómicos					
		Sabor	Color	Textura	Tiempo de cocción	Características de la papa	Usos gastronómicos
Alka puywan	2 kg	Dulce	Violeta-crema	Semiharinosa	25 m	Los colores predominantes son violeta y crema en la piel de tubérculo	Puré de papas, al horno, chips, sancochadas
Alka quewillo	1.5 kg	Dulce	Violeta-crema	Semiharinosa	25 m	Dos colores en el tubérculo de forma caprichosa: violeta y crema	Puré de papas, al horno, chips, sancochadas
Bole	2 kg	Dulce	Rojo-crema	Harinosa	15 m	Papa de forma ovoide roja, de cáscara roja y pulpa crema	Puré de papas, al horno, chips, sancochadas
Chequephuro	2 kg	Dulce	Blanco-violeta	Muy harinosa	10 m	Redondo oscuro, color primario blanco y color secundario de pigmentación violeta, pulpa pigmentada en la médula	Puré de papas, al horno, chips, sancochadas
Kuchillo Ph'aki	2 kg	Dulce	Crema leves manchas moradas	Semiharinosa	25 m	Forma oblonga con ojos semi profundos, piel oscura morada, pulpa crema y anillo bascular con leves manchas moradas	Sancochadas, fritas al hilo
Lunthus o luntusa	1.5 kg	Dulce	Crema-amarillo	Semiharinosa	25 m	Forma redonda, tuberizado con ojos semi profundos, cáscara crema y pulpa amarilla	Puré de papas, al horno, chips, sancochadas
Moro chequephuro	1.5 kg	Dulce	Blanca-violeta	Harinosa	15 m	Igual que la chequephuro con la piel de dos colores	Puré de papas, al horno, chips, sancochadas
Phoccaya	1 kg	Dulce	Crema-violeta	Harinosa	15 m	Tubérculo redondo ovalado, piel violeta, pulpa crema con pigmentaciones violetas	Puré de papas, al horno, chips, sancochadas
Puka compis	2 kg	Dulce	Rojo-crema	Harinosa	15 m	Papas pequeñas tipo compis con cáscara roja y pulpa crema	Puré de papas, al horno, chips, sancochadas
Puka kanthus	1.5 kg	Dulce	Rojo	Aguanosa	30 m	Ovalado, con piel y jaspe rojos	Sancochada, al hilo, guarniciones
Puka lomo	2 kg	Dulce	Rojo-crema	Harinosa	15 m	Papas alargadas de piel roja y pulpa crema	Puré de papas, al horno, chips, sancochadas
Puka mama	2 kg	Dulce	Rojo-amarillo	Muy harinosa	10 m	Tipo compis de piel roja y pulpa amarilla de sabor muy agradable	Puré de papas, al horno, chips, sancochadas
Puka moro lomo	1.5 kg	Dulce	Rojo-crema	Aguanosa	30 m	Piel roja con pigmentación crema, de forma alargada y pulpa crema	Sancochada, al hilo, guarniciones
Puka pakus	2 kg	Dulce	Rojo-crema	Harinosa	15 m	Piel roja, tubérculo ovalado de pulpa crema	Puré de papas, al horno, chips, sancochadas
Puka sale	2 kg	Dulce	Rojo	Aguanosa	30 m	Tipo compis de piel roja, tamaño pequeño	Sancochada, al hilo, guarniciones

Puka suythu	1.5 kg	Dulce	Rojo-crema	Harinosa	15 m	Tubérculo alargado de piel roja y pulpa crema, ojos superficiales	Puré de papas, al horno, chips, sancochadas
Puka tarma	1 kg	Dulce	Rojo-crema	Harinosa	15 m	Tubérculo redondo tipo compis, con pigmentaciones amarillas en la piel, pulpa crema	Puré de papas, al horno, chips, sancochadas
Puka verunthus	1 kg	Dulce	Rojo	Harinosa	15 m	Papa oval aplanada de piel roja, pulpa crema	Puré de papas, al horno, chips, sancochadas
Q'uello waccoto	1.5 kg	Dulce	Amarillo	Muy harinosa	10 m	Tubérculo redondo de piel y pulpa amarilla tipo compis	Puré de papas, al horno, chips, sancochadas
Qoe sullo	1.5 kg	Dulce	Banca-rojo-crema	Harinosa	15 m	Piel blanca, pigmentación de color rojo y pulpa crema	Puré de papas, al horno, chips, sancochadas
Simón lomo	1.5 kg	Dulce	Drema	Semiharinosa	15 m	Forma oblongo-alargada, ojos superficiales, piel variagada color crema y morado, pulpa crema clara	Puré de papas, al horno, chips, sancochadas
Waltha	1.5 kg	Dulce	Crema	Aguanosa	30 m	Abultado	Sancochada, al hilo, guarniciones
Yana chapña	1 kg	Dulce	Violeta	Semiharinosa	25 m	Tipo compis de piel oscura (violeta), ojos superficiales totalmente pigmentados	Puré de papas, al horno, chips, sancochadas
Yana lenle	2 kg	Dulce	Crema	Harinosa	15 m	Papa de forma oblonga de ojos semi profundos, piel morado intensa, la pulpa de color crema con anillo bascular crema intenso	Puré de papas, al horno, chips, sancochadas
Yana phuña	1 kg	Dulce	Crema-violeta	Harinosa	15 m	Papas redondas tuberizadas, con varios ojos profundos, pulpa crema y piel morada	Puré de papas, al horno, chips, sancochadas
Yana pole	1 kg	Dulce	Violeta-oscuro	Harinosa	15 m	Tipo bole, de pulpa violeta oscura	Puré de papas, al horno, chips, sancochadas
Yana qacchun waccachi	2 kg	Dulce	Amarillo-violeta	Aguanosa	30 m	Tubérculo tipo piña, pulpa amarilla con ligera pigmentación violeta	Sancochada, al hilo, guarniciones
Yana verunthus	1.5 kg	Dulce	Violeta-crema	Harinosa	15 m	Oval aplanada de piel oscura y pulpa crema	Puré de papas, al horno, chips, sancochadas
Yuraq chasca	1.5 kg	Dulce	Blanca-violeta	Harinosa	15 m	Tubérculo redondo de piel blanca con jaspes violetas, oscuro al borde, pulpa crema	Puré de papas, al horno, chips, sancochadas
Yuraq k'ussi	1 kg	Dulce	Blanca	Harinosa	15 m	Tubérculo alargado de piel blanca	Puré de papas, al horno, chips, sancochadas
Yuraq lomo	1.5 kg	Dulce	Blanca-crema	Harinosa	15 m	Piel blanca y pulpa crema	Puré de papas, al horno, chips, sancochadas
Yuraq verunthus	1 kg	Dulce	Blanca- crema	Harinosa	15 m	Oval aplanada, piel blanca y pulpa crema	Puré de papas, al horno, chips, sancochadas
Yuraq waccoto	1 kg	Dulce	Blanca- amarilla	Muy harinosa	10 m	Tubérculo tipo compis, piel blanca y pulpa amarilla clara	Puré de papas, al horno, chips, sancochadas

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.



ensaladas



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 cdta de aceite de oliva
1 cdta de crema de leche
1 cdta 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 cdta de vinagre blanco

Salsa de yogur:

2 cdas de yogur natural
1 cdta de jugo de limón
½ cdta 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.

Salsa de yogur y muña:

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

Guarnición de yacón:

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

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.

entradas



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 evaporada
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.

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.

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.





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.

Mousse de trucha:

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

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 mousse y cubrir con la otra mitad de masa.

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.



Lasaña de papa

2 porciones

Ingredientes:

300 gr de mixtura de papa, variedades puka mama, yana verunthus y phoccaya
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 mini-brunoise
1 cda de margarina

1 cdta de mayonesa
1 cdta de sillao
½ cdta de ajo
¼ de sazón 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

Salsa:

En una olla, calentar aceite y flambear la carne. Bajar el fuego e incorporar cebolla, ajo y dejar que cocine. Luego, agregar el tomate licuado y colado, laurel y sillao. Dejar cocinar hasta que la salsa reduzca. 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.



entradas



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.



segundos



Chicharrón de cáscara de papa

1 porción

Ingredientes:

3 tallos de apio lavados, desnervados y troceados en pedazos de 5cm
3 papas sancochadas y ralladas qoe sullo
1½ cda de crema de leche
1 cda de mayonesa
1 chorrito de aceite
2 cdas de esencia de maíz morado
1 pedazo de rocoto picado en corte bru-
noise
Sal
Pimienta

Salsa vinagreta:

6 cdas de aceite
3 cdas de vinagre
1 cda de mostaza
Sal y pimienta

Preparación:

Mezclar los ingredientes de la vinagreta y batirlos bien. Sumergir brevemente los tallos de apio en la salsa

Incorporar a la papa rallada crema de leche, mayonesa, aceite, sal, pimienta. Mezclar bien y amasar. Luego, agregar la esencia de maíz y rocoto. Servir sobre los tallos de apio y decorar con perejil.





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





Apio relleno con mousse de papa

1 porción

Ingredientes:

3 tallos de apio lavados, desnervados y troceados en pedazos de 5cm
3 papas sancochadas y ralladas qoe sullo
1½ cda de crema de leche
1 cda de mayonesa
1 chorrito de aceite
2 cdas de esencia de maíz morado
1 pedazo de rocoto picado en corte brunoise
Sal
Pimienta

Salsa vinagreta:

6 cdas de aceite
3 cdas de vinagre
1 cda de mostaza
Sal y pimienta

Preparación:

Mezclar los ingredientes de la vinagreta y batirlos bien. Sumergir brevemente los tallos de apio en la salsa

Incorporar a la papa rallada crema de leche, mayonesa, aceite, sal, pimienta. Mezclar bien y amasar. Luego, agregar la esencia de maíz y rocoto. Servir sobre los tallos de apio y decorar con perejil.





Crema de papas con camarones

4 porciones

Ingredientes:

4 colas de camarón
3 papas sancochadas y ralladas quello
waccoto
1½ taza de fondo de ave
1 cdtá de cebolla en corte brunoise
1 cdtá de mantequilla
1 cdtá de aceite
½ cdtá de ajos picados
Sal
Pimienta

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:

Poner la sartén al fuego, agregar aceite, cebolla, ajos, dorar por dos minutos y agregar papa desmenuzada y el fondo. Dejar hervir, licuar y verter nuevamente en la sartén. Sazonar, verificar el espesor de la crema. Servir y decorar con las colas de camarón salteadas



entradas



Ñoquis rellenos de camarón con salsa rosa

1 porción

Ingredientes:

4 papas chequepuro sancochadas y ralladas
2 cdtas de harina sin preparar
1 cdtá de queso mantecoso
1 yema de huevo
1½ cda aceite vegetal
20 gr de camarón chino

Salsa:

1 cdtá de harina
1 cdtá de mantequilla
1 cdtá de leche
¼ taza de fondo de ave
20 gr de camarón licuado
Aji limo

Preparación:

Ñoquis:

Mezclar papa, harina, queso y huevo hasta formar una masa manejable. Estirar la masa y formar tubos delgados. Cortar tubos de 2 cm y hacerles un corte, de tal modo que se pueda insertar un pedazo de camarón chino, previamente remojado. Saltear los ñoquis en una olla con agua hirviendo. Retirarlos cuando floten con una espumadera y asustarlos en un bol de agua fría.

Salsa rosa:

En una sartén, incorporar mantequilla y harina, mezclar, agregar leche, fondo de ave y camarón licuado. Sazonar al gusto.

Presentación:

En una copa, incorporar los ñoquis salteados en mantequilla y bañar con la salsa rosa. Decorar con aji limo.





Ñoquis rojos en salsa de huacatay con llullucha

1 porción

Ingredientes:

- 6 papas sanco al horno
- 1 cebolla en corte brunoise
- 50 gr de harina sin preparar
- 2 cdtas de aceite
- 10 gr de mantequilla
- 100 gr de llullucha
- 1 copa de leche evaporada
- 20 gr de maicena
- 2 tazas de fondo de ave o agua
- 20 gr de páprika
- 2 ramas de huacatay fresco
- 1 cubo de pollo
- 2 tajas de queso Edam

Preparación:

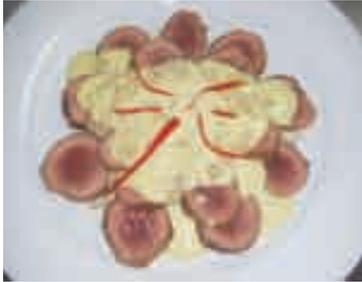
Mezclar las papas, cebolla, harina y aceite hasta lograr una masa homogénea y manejable. Agregar la páprika.

Estirar la masa y cortar tubos de 4 cm. Hacerles un corte, de tal modo que se pueda insertar un pedazo de queso mantecoso. Saltear los ñoquis en una olla con agua hirviendo. Retirarlos cuando floten con una espumadera y asustarlos en un bol de agua fría.

Salsa:

Derretir la mantequilla, incorporar harina sin preparar y dorar por 4 minutos. Dorar el huacatay licuado, agregar llullucha, ñoquis y el cubito. Agregar fondo, leche y servir con arroz blanco.





Lomo al horno en tajadas en salsa caliente de papa puka lomo

1 porción

Ingredientes:

200 gr de alpaca (lomo)
90 gr de llullucha
4 cdts de aceite
Páprika
1 pan ciabatta
100 gr de papa puka lomo
1 cdta de cebolla en brunoise
1 cdta de salsa inglesa
1 rocoto rojo
Jugo de ½ limón

Preparación:

Lomo:

Dorar el lomo atado y freír hasta que selle. Terminar su cocción a fuego bajo, dejar enfriar y cortar en láminas.

Salsa:

Licuar la papa cruda junto a la cebolla, rocoto soasado y el fondo de res. Tamizar, incorporar a la sartén y dejar cocer hasta que tome la consistencia deseada.



entradas



Brocheta de papa yana phuña

1 porción

Ingredientes:

8 papas yana phuña
½ pimiento rojo en mirepoix
½ pimiento verde
½ zapallito italiano
2 cdtas de ají panca molido
1 cdta de ajo molido
1 cdta orégano seco restregado
2 cdta de aceite
Sal
Pimienta

Preparación:

Dorar bien las papas precocidas en el aceite, junto a los pimientos y el zapallito. Retirarlas del fuego y marinarlas con ají panca, ajo, sal y pimienta.





Enrollados de papas con jamón inglés y espinaca crocantes

1 porción

Ingredientes:

200 gr de jamón inglés
150 gr de papa yuraq verunthus
100 gr de espinaca
50 gr de queso crema
20 gr de alcaparras
50 gr de mostaza
1/4 l de aceite
Sal
Pimienta

Preparación:

Sancochar las papas, pelarlas aún calientes y prensarlas. Dejar enfriar por unos minutos y mezclar con la espinaca cocida, queso crema. Sazonar al gusto.

Tomar una lamina de jamón inglés, colocando en ella una porción de la masa de papas, enrollarla y dejar reposar unos minutos. Cortar en sesgo, colocando en el plato, decorando con alcaparras, mostaza y espinaca crocante.





Tempura de papas rellenas de queso andino en salsa de café

1 porción

Ingredientes:

100 gr de harina sin preparar
100 gr de maicena
15 gr de levadura seca
200 gr de papa yuraq lomo
1/2 l de aceite vegetal
100 gr de mayonesa
1 huevo
1 cda de cebolla roja
1 rama de perejil
1 hoja de lechuga orgánica
1 cda de café en polvo
Azúcar
Sal
Pimienta

Preparación:

Tempura:

Mezclar en un recipiente la harina, maicena y levadura seca, sazonar con sal, añadir agua para obtener una masa espesa. Dejar reposar unos minutos.

Sancochar las papas y rellenar con queso andino, pasar por la masa preparada. Freírlas con abundante aceite hasta que tomen un color caramelo.

Salsa tártara:

Mezclar la mayonesa con huevos duros picados, cebolla en brunoise y perejil picado.

Presentación:

Servir, decorando con hojas de lechuga orgánica, salsa tártara y salsa de café.





Timbal de papas en salsa de tomate al tomillo

1 porción

Ingredientes:

200 gr de papa yana verunthus
200 gr de tomates
100 ml de crema de leche
100 gr de pechuga de pollo
200 ml de aceite vegetal
10 gr de ajos pelados
50 gr de cebolla roja
100 ml de fondo de ave
Tomillo seco
Sal
Pimienta

Preparación:

Sancochar las papas, pelarlas aún calientes y triturarlas en pedazos grandes. Colocar una sartén al fuego, cocinar un aderezo básico, luego incorporar tomates cortados en cubos y dejarlos cocer, adicionando un poco de fondo de ave y sazonando.

Mezclar una parte de la preparación con las papas y el pollo cortado en cubos, previamente fritos. Incorporar la salsa de tomate restante, media cucharita de tomillo, crema de leche y sal.

Presentación:

Servir el timbal de papas con un molde ovalado y acompañar con la salsa de tomate al tomillo.





Albóndigas de papas al estilo oriental

1 porción

Ingredientes:

250 gr de papa yuraq chasca
150 gr de pan fresco
150 gr de queso andino
1/2 pimentón rojo
20 gr de frijolito chino
3 tallos de cebolla china
1 hoja de col china
20 gr de maicena
50 ml de sillao
150 ml de fondo de ave blanco
5 gr de salsa tausi
10 gr de mantequilla
1/2 l de aceite vegetal
1/2 cda de kion
1/2 cda de ajos molidos

Preparación:

Llevar la sartén al fuego, incorporando aceite. Una vez caliente, añadir los ajos picados, el kion picado y tausi picado, dejar cocer por unos minutos y echar fondo blanco de ave, ligar con maicena e incorporar las verduras chinas salteadas previamente y reservar.

Sancochar las papas y pelarlas calientes, prensarlas y mezclar con el queso andino. Sazonarlas, pasarlas por el pan y llevarlas a freír.

Presentación:

Servir las albóndigas de papas mezcladas con la salsa oriental.



segundos



Puré de papas con berenjenas en reducción de sillao

1 porción

Ingredientes:

200 gr de papa yuraq waccoto
100 gr de berenjenas
20 ml de crema de leche
10 ml de vinagre blanco
150 ml de sillao
1/2 cda de albahaca picada
1/4 de pimiento rojo
150 ml de leche fresca
30 gr de queso parmesano
150 gr de pechuga de pollo
Sal
Pimiento

Preparación:

Sancochar las papas, prensarlas y mezclarlas con berenjenas cocidas y licuadas. Llevarlas a la sartén, incorporando leche fresca, queso parmesano y sazonar.

Decorar con bastones de pollo dorado y una salsa de sillao con vinagre blanco, albahaca picada y tiras de pimentón rojo.



pescados



Mousse de trucha enrollada con salsa de papas y arroz al curry

1 porción

Ingredientes:

100 gr de filete de trucha
250 gr de papa yana pole
50 gr de arvejas verdes
20 gr de zanahoria
250 gr de espinaca
100 ml de leche fresca
2 oz de pisco
100 gr de pan
100 gr de arroz
1 cda de curry
10 gr de ajos
30 gr de queso crema

Preparación:

Sancochar las truchas sin espinas y mezclar con arvejas cocidas, zanahoria en corte brunoise, espinaca cocida, queso crema y enrollarlos en una masa delgada de papas. Pasar el preparado por pan en polvo y freír hasta obtener un color dorado.

Servir en rodajas sesgadas con salsa de papas con espinaca y acompañar de arroz al curry.



pescados



Crocante de papas y trucha con verduras chinas en salsa de ostión y arroz a la jardinera

1 porción

Ingredientes:

200 gr de papa yuraq kussi
1 cda de crema espárragos
1 huevo
150 gr de filete de trucha
150 ml fondo blanco de ave
100 ml de sillao
50 ml de salsa de ostión
Maicena
20 gr de colantao
2 tallos de cebolla china
1 col china
10 gr frejol chino
½ pimentón rojo
1/4 l de aceite

Preparación:

Elaborar una masa de papas, incorporando en ella una cucharada de crema de espárragos, mezclar bien, laminar y rellenar cada corte con filetes de truchas fritas. Llevar a freír y servir con salsa de ostión y arroz a la jardinera.



ensaladas



Ensalada de papas al curry

1 porción

Ingredientes:

200 gr de papa yana chapiña
100 gr de mayonesa
1/2 cdta de curry
100 gr de cebolla roja
50 gr de mantequilla
40 gr de tocino
100 gr de tomate
Sal
Pimienta

Preparación:

Derretir la mantequilla, incorporar el curry y tocino y añadir las papas cocidas cortadas en media luna.

Sacar del fuego y mezclar con mayonesa, cebolla en corte pluma y los tomates en corte concasse. Sazonar y servir decorando con lechuga orgánica.



segundos



Medallones de papas en salsa de tomillo con arroz a la jardinera

1 porción

Ingredientes:

200 gr de papa puka verunthus
1/4 kg tocino en lonjas
3 mondadientes
20 gr de arvejas
50 gr queso parmesano
100 gr de espinaca
100 gr de arroz
50 gr de zanahoria
1 pimentón rojo

Preparación:

Sancochar las papas, pelarlas, prensarlas y mezclarlas con arvejas verdes, queso parmesano, pimentón rojo soasado, formando medallones.

Forrar los medallones con tocino, usando los mondadientes para sostener la carne. Freír hasta dorar y servir con arroz a la jardinera.





Guiso de papas con maní

1 porción

Ingredientes:

5 ajos
150 ml de ají panca pasta
150 ml de aceite
150 gr de papa yana qacchun waccachi
5 gr de páprika
200 ml de fondo blanco de ave
100 gr de arroz
30 gr de arvejas
Sal
Pimienta

Preparación:

Elaborar un aderezo básico e incorporar el ají panca molido, dejar cocer por unos minutos para luego incorporar el fondo de ave. Después de unos cinco minutos, echar las papas cocidas y cortadas en cubos, mezclar bien y añadir el maní tostado. Dejar cocer cinco minutos más y sazonar.

Servir con arroz con arvejas o brócoli gratinado con queso.





Ravioles de papas a la provenzal

1 porción

Ingredientes:

Pastas de wantán
200 gr de papa puka tarma
1 huevo
1/4 kg de tomate
1 ajo
1/2 cda de albahaca picada
1/2 cda de hierbas aromáticas
150 gr de champiñones
150 gr de espinaca

Preparación:

Sancochar las papas, prensarlas y mezclar con champiñones y espinacas salteadas, hasta obtener una masa homogénea.

Tomar las pastas de wantán y rellenarlas con la masa de papas, sellar los bordes con huevo y llevar a cocer en abundante agua por tres minutos.

Servir con una salsa de tomate salteado, hojas de albahaca, hierbas aromáticas y queso parmesano rayado.



entradas



Champiñones gratinados rellenos de papas

1 porción

Ingredientes:

- 10 champiñones frescos
- 150 gr de papa puka pakus
- 50 gr de espinaca
- 50 gr de tocino
- 10 gr de arvejas verdes
- 1 cda de pimentón molido
- 1 pimentón
- 50 gr de cebolla roja
- 100 gr de queso parmesano
- 50 gr de mantequilla

Preparación:

Pelar las papas, prensarlas y mezclar con las espinacas cocidas y picadas, tocino frito y arvejas cocidas.

Rellenar los champiñones frescos, rociándoles queso parmesano y trocitos de mantequilla y llevar al horno hasta que estén dorados. Decorar con mayonesa.





Huevos de codorniz albardados con papas

1 porción

Ingredientes:

- 10 huevos de codorniz
- 1/2 kg de papa puka moro lomo
- 1 cdta de crema de espárragos
- 1 huevo
- 100 ml de mayonesa
- 20 ml de ketchup
- Sal
- Pimienta
- 1/2 l de aceite
- 150 gr de brócoli
- 50 gr de pimentones rojos
- 100 gr de harina sin preparar

Preparación:

Sancochar los huevos de codorniz, pelarlos y reservar. Sancochar las papas y prensarlas calientes, mezclarlas con la crema de espárragos, huevo, sal y pimienta al gusto.

Tomar una porción de papas y forrar el huevo de codorniz completamente, pasar por harina y freír en abundante aceite. Servir cortando por la mitad y decorar con mayonesa, ketchup, brócoli cocido y pimentones.





Milhojas en salsa de tomate

12 porciones

Ingredientes:

4 wantanes
300 gr de papa puka kanthus
50 gr de espinaca
1 pimiento rojo
2 cda de queso crema
100 gr de queso andino
1 cda de albahaca picada
1 cda de cebolla china
150 ml de sillao
100 gr de crema de leche
Sal
Pimienta

Preparación:

Freír la pasta wantán y reservar. Sancochar las papas y prensarlas, mezclar con la espinacas, pimientos rojos, queso crema y albahaca. Sazonar y colocar porciones de la mezcla entre el wantán frito, colocando en la última capa el queso andino. Servir en salsa de sillao con queso crema.





Quiche de papas

12 porciones

Ingredientes:

Masa:

1/2 kg de harina sin preparar
350 gr de mantequilla
2 huevos

Rellenos:

5 huevos
1/4 l de crema de leche
40 gr de tocino
1/2 kg de papa phoccaya
150 gr de cebolla
100 gr de queso andino
Sal
Pimienta
100 ml de aceite
10 gr de ajos

Preparación:

Mezclar los tres ingredientes para la masa en forma homogénea y forrar un molde para pie y reservar.

Elaborar un aderezo básico, incorporar tocino, papas prensadas, crema de leche, huevos batidos, sazonar y vaciar el contenido en el molde forrado de masa. Llevar al horno a 160 °C por 30 minutos.





Mousse de papas con camarones

1 porción

Ingredientes:

- 100 gr de filete de trucha
- 200 gr de papa moro chequephuro
- 50 gr de arvejas verdes
- 20 gr de zanahoria
- 100 gr de cola de camarones
- 150 gr de queso crema
- Sal
- Pimienta
- 30 gr de mantequilla
- 30 gr de cebolla
- 10 gr de ajos
- 1 cda de páprika

Preparación:

Elaborar un aderezo básico, mezclar con el queso crema y los demás ingredientes, previamente cocidos, hasta formar una pasta, sazonar. Acompañar de una salsa a base de papas y páprika.





Canelones de papas

1 porción

Ingredientes:

4 wantanes
50 gr de espinaca
50 gr de pollo
10 gr de champiñones
150 gr de queso andino
150 gr de papa lunthus o luntusa
100 ml de leche evaporada
Sal
Pimienta
40 gr de mantequilla
10 gr de páprika

Preparación:

Sancochar el pollo, las espinacas y mezclar con un poco de queso andino rallado, rellenar los canelones, colocarlos sobre un plato refractario y tapar con salsa de papas (mezcla de papas prensadas y leche evaporada un poco de queso andino). Rociar con queso andino rallado, mantequilla en trozos y páprika. Llevar al horno hasta que el queso se haya gratinado.



helados



Mantecado de papa

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

4 porciones

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.





Suspiro de papa nativa

1 persona

Ingredientes:

4 papas sancochadas
y ralladas, variedades
ch'equiphuro, 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.





Minicanelones de papa

4 porciones

Ingredientes:

6 papas laminadas, variedad simon lomo
2 bolas de helado de lúcumá
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 cdta de mantequilla
½ cdta de ralladura de naranja
Esencia de vainilla
Pisco acholado

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.





Cheesecake de papa pukamama

12 porciones

Ingredientes:

1 paquete chico de galletas de vainilla (140 gr)
2 cdas de mantequilla derretida

Relleno:

1 tarro chico de leche condensada
6 papas pukamama
1 barra de queso crema
140 gr de crema de leche
½ taza de azúcar
150 ml de chicha morada
1 taza de azúcar
½ limón
Crema chantilly
Colapez

Preparación:

Triturar la galleta y lograr una masa, mezclando con la mantequilla diluida, acomodar en el molde y enfriar en un refrigerador. Licuar la papa sancochada, agregar queso crema, crema de leche y colapez diluido.

Verter esta preparación sobre la base del molde, bañar con crema de chicha morada y devolver al frío.

Crema de chicha morada:

Poner la chicha morada con azúcar en una cacerola al fuego y reducir hasta punto de almíbar.





Salame de papa

3 porciones

Ingredientes:

145 gr de galletas de vainilla
10 papa cocidas waltha
½ taza de leche evaporada
1 paquetito de 230g de marshmallows
½ sobre de colapez de 75gr
1 cda de mantequilla
50 gr de chocolate biter

Preparación:

En un pìrex, poner la leche e incorporar los marshmallows. Dejar hinchar en baño maría o en horno microondas con 1 cucharada de mantequilla.

En una licuadora, pulverizar la galleta y reservar. Licuar la mitad de las papas nativas, en un bol y agregar la mezcla de galleta y marshmallows, el chocolate rallado, colapez disuelto y la mitad de las papas nativas huqta estrujadas. Juntar todos lo ingredientes y darles forma tubular sobre un papel mantequilla o una bolsa. Envolver este paque con papel aluminio y llevar al refrigerador hasta que cuaje.

Cortar en rodajas y servir sobre una salsa de café.





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.





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.





Cóctel de papa con lúcuma

1 porción

Ingredientes:

5 cubos de hielo
1½ onza de pisco quebranta
1½ papa sancochada alka quewillo
2 onzas de helado de lúcuma
½ onza de leche condensada
1 onza de leche evaporada
1 onza de jarabe de coma
1 cda de chocolate rallado

Preparación:

Licuar todos los ingredientes excepto el chocolate rallado. Servir en copa pera y decorar con el chocolate.



cócteles



Papa colada

1 porción

Ingredientes:

5 cubos de hielo
2 rodajas pequeñas de piña
1½ onza de ron blanco
1 onza de licor de coco
1 cdta de crema de coco
2 papas bole
1 onza de jarabe de goma
Un chorro de leche

Preparación:

Licuar todos los ingredientes, servir y decorar con piña y cerezas.





Alexander de papa

1 porción

Ingredientes:

- 2 papas sancochada puca sole
- 1 papa puca compis
- 4 cubos de hielo
- 1½ onza de brandy
- 1 cda de crema de leche
- ¾ onza de jarabe de goma
- ½ onza de kalua

Preparación:

Licuar todos los ingredientes, servir y decorar con canela molida.





Daiquiri de papa y fresas

1 porción

Ingredientes:

- 2 papas sancochadas puca sole
- 7 fresas
- 1½ onzas de jarabe de goma
- 1½ onzas de ron
- 5 cubos de hielo

Preparación:

Licuar todos los ingredientes, servir y decorar con fresas.





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 sazónada con sal, pimienta y limón.



www.solucionespracticas.org.pe



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.

ISBN 978-9972-47-184-1

