



Recetario

De Mar & Tierra

Pescados azules y papas nativas

Los pescados azules

Los pescados azules, como el bonito, el jurel, la caballa y la anchoveta, cumplen un papel muy importante en la seguridad alimentaria de nuestro país, por ser fuentes de nutrientes sustanciales para las personas, como las proteínas, grasas esenciales (Omega 3), minerales y vitaminas. Estos alimentos son claves en la lucha contra la desnutrición y la anemia, y al mismo tiempo contra enfermedades como la obesidad. Por ello nuestro trabajo busca poner en valor y promover el consumo sostenible de estos valiosos recursos que abundan en el mar peruano, en beneficio de las familias del Perú.

Liliana Vargas,
Nutricionista del Programa Nacional "A Comer Pescado"
del Ministerio de la Producción

Las papas nativas

La papa es uno de los cultivos más importantes del Perú. Alrededor de 711 000 familias dependen de ella, 90% están en la sierra. Son miles las variedades, todas de sabores y colores excepcionales, gracias a los minerales que absorben de la tierra. Están llenas de nutrientes y antioxidantes. En los Andes peruanos festejamos la puesta en valor de las papas nativas por parte de destacados chef del Perú, la alegría es mayor cuando en esta tarea suman a los pescados azules, recursos que abundan en nuestro mar. Unidos estamos creando una cadena agro-marina-gastronómica en busca de mejorar el bienestar de las familias del Perú.

Edilberto Soto,
Presidente de la Coordinadora Nacional de Productores
de Papa del Perú (Corpapa).

Prólogo

Pesca del día

No entiendo la cocina sin los pescados azules. Me parece imposible contemplarla sin pensar en el bonito, la caballa, el atún, la sardina o en nuestra humilde anchoveta, tan abundante en el mar peruano y tan despreciada e ignorada por su cocina. Un doble o triple motivo de asombro para quien viene de una cultura en la que sería imposible comprender ni el mar ni la propia cocina sin la presencia de estos pescados que ofrecen, ante todo, sabor y textura. Estoy seguro que en eso igualan al menos a la inmensa mayoría de los habitantes del mar. En otros lugares del mundo ocupan un lugar protagónico.

En parte es un olvido inexplicable, pero también muestra el signo de unos tiempos que se manejan a espaldas de la razón y el sentido común. Dejamos atrás los productos que asociamos a la pobreza y a la comida más humilde, cambiándolos por otros con menos textura y faltos de sabor porque los identificamos con el lujo y el crecimiento económico, sin pensar en los motivos que motivaron nuestra relación con ellos, más allá del precio y la abundancia: son muy sanos y también son muy ricos.

Cambiaría todos los lenguados, las chitas y las corvinas del mundo por un buen bonito, una caballa o una de esas sardinas que cada día cuesta más encontrar.

Por eso me gusta tanto este recetario dedicado al pescado azul y concretado alrededor de su relación con los tubérculos andinos. Un doble hallazgo que une en la mesa algunos de los protagonistas más humildes de nuestra despensa para conseguir platos de lujo. A disfrutarlos.

Ignacio Medina,
Crítico gastronómico



Bonito nativo con salsa de cedrón

Preparación:

Para el Bonito:

- 1) Cortar el bonito en filete largo, dejar la piel. Remangar un lado de la piel del pescado. (Separar 2 cm de piel sin retirarla por completo para que esta se pueda doblar hacia arriba).
- 2) Ponerlo en una sartén con un poco de aceite deachiote del lado de la piel y cocer a una temperatura baja sin voltear el pescado.

Puré de papa:

En una olla mezclar la crema de leche, el agua, la mantequilla y llevar a ebullición, adicionar la papa cruda cortada en trozos de tamaños regulares con cáscara. Luego de que la papa este completamente cocida, licuar y rectificar la sazón con sal.

Papas nativas:

Cortar en rodajas, cocinar en agua con un poco de sal para que estén al dente.

Aceite deachiote:

- 1) En el aceite frío, adicionar la semilla deachiote oachiote en polvo, dejar infusionar a una temperatura muy baja, (no debe superar los 80° C). Cuando el aceite cambie de color, apagar y dejar enfriar.
- 2) Colar para obtener un aceite rojizo con sabor aachiote. Reservar.
- 3) Al momento de sellar el pescado en la sartén utilizar este aceite.

Salsa de cedrón:

Hervir las hojas de cedrón con sal. Picar, escurrir, luego licuar con el agua en donde se hirvió, colar. Colocar la colapez y hervir, luego colocarla en un molde hasta que quede como una gelatina. Volver a licuar con una pizca de azúcar, hasta obtener una crema espesa de sabor a cedrón.

Presentación del plato:

Colocar el pescado, encima poner la salsa de cedrón y luego las papas nativas quecorani y cacha de toro en rodajas. Al lado del pescado poner el puré de papa y encima el polvo de hongos de porcón seco.



Chef:
Palmiro Ocampo

Ingredientes: (4 raciones)

Para el bonito:

- 600 gramos de filete de bonito con piel
- 50 ml de aceite vegetal
- 1 cucharada deachiote
- Sal gruesa al gusto

Puré de papa:

- 720 gramos de papa amarilla o tumbay
- 80 ml de agua
- 20 gramos de mantequilla
- 100 gramos de crema de leche

Para las otras papas nativas:

- 320 gramos papa nativa quecorani (cortada en rodajas)
- 320 gramos papa cacha de toro (cortada en rodajas)
- 3 cucharadas de polvo de hongo de porcón seco

Para la salsa de cedrón:

- 600 ml de agua
- 1 hoja de colapez
- 5 gramos de hoja de cedrón seco



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
869.8	43.9	40.4	83.2	88.1	3.0

Pastel de papas nativas con bonito



Chef:
Flavio Solórzano

Ingredientes: (4 raciones)

- 500 gramos de filete de bonito
- 1 kg de papa camotillo (muru wayru) puré
- 100 gramos de mantequilla
- 200 gramos de salsa blanca
- 150 ml de leche evaporada
- 15 gramos de sal
- 130 ml de aceite vegetal
- 8 dientes de ajo picado
- 200 gramos de cebolla blanca brunoise
- 150 gramos de zanahoria brunoise
- 50 gramos de apio brunoise
- 100 gramos de pasas
- 100 gramos de pecanas
- 8 láminas de queso
- Azúcar rubia al gusto
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- 1) Con un batidor mezclar el puré de papa camotillo, mantequilla, salsa blanca, sal y leche hasta obtener una mezcla homogénea. Reservar.
- 2) Cubrir el filete de bonito con abundante sal y dejar reposar por 20 minutos. Luego enjuagar con abundante agua, picar el filete y reservar.
- 3) Para el relleno, calentar el aceite en una sartén, agregar ajo y cebolla, dejar rehogar a fuego bajo por unos minutos. Agregar zanahoria y apio, dejar cocinar a fuego bajo por 10 minutos.
- 4) Agregar el bonito picado, pasas, pecanas, azúcar, sal y pimienta, dar un hervor y retirar.
- 5) Echar el relleno en una fuente refractaria, colocar una capa de láminas de queso y cubrir con la mezcla de papa. Colocar unos cubitos de mantequilla y llevar al horno precalentado a 190 °C por 15 minutos. Luego subir la temperatura a 200 °C por 5 minutos más hasta que dore.



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
909.7	44.7	38.3	102.7	294.8	4.7

Ensalada de papas andinas y caballa curada



Chef:
Eduardo Carrillo

Ingredientes: (4 raciones)

Caballa curada:

- 2 filetes de caballa curada (300 gramos)
- 100 gramos de sal
- 100 gramos de azúcar
- 15 gramos de kion fresco (rallado)

Huatia:

- 1/8 de atado de muña andina
- 1/4 de atado de anís andino
- 1/8 atado de chincho andino
- 10 hojas de eucalipto
- 4 papas nativas ayacuchanas: kuchi pelo,

- runtu, wire pasña y yawar
- Pancas de chocho

Ensalada:

- 30 gramos de melón
- Arúgula

Encurtidos:

- 15 gramos cebollitas encurtidas (20 gramos de sal, 25 gramos de azúcar, 100 ml de vinagre blanco, 100 ml de agua, 5 gramos de semillas de culantro).
- 20 gramos de beterruga encurtida.
- 25 gramos de holantao (corte juliana)

- 5 gramos de hierbabuena (deshojada)
- 2 gramos de ajonjolí negro
- 2 gramos de limón
- 5 gramos de ají limo encurtido (cortes delgados)
- 1 gramo de brotes de culantro
- 1 gramo de hinojo

Aceite de papa:

- 2 papas nativas (corte delgado en mandolina)
- 100 ml de aceite neutro vegetal

Preparación:

Caballa Curada:

- 1) Limpiar la caballa y filetear con cuidado (dejando la piel).
- 2) En un tazón mezclar la sal, azúcar y el kion rallado. Con la mitad de esta mezcla sazonar los filetes de caballa.
- 3) En un recipiente aparte colocar los filetes y cubrirlos totalmente con el resto de la mezcla. Dejar en frío seco durante 3 días o hasta que la caballa este firme al contacto.

Huatia:

- 1) En la base de una olla de barro colocar algunas pancas de chocho, crear una cama, encima colocar la mitad de las hierbas aromáticas (muña, anís, chincho, hinojo y eucalipto).
- 2) Luego colocar las papas nativas y cubrir con el resto de las hierbas y finalizar con una techada de panca de chocho.
- 3) Tapar y dejar a fuego muy bajo por una hora y media aproximadamente.

Encurtidos:

- 1) En una olla pequeña añadir agua, vinagre, sal, azúcar y semilla de culantro.
- 2) Una vez que el agua comienza a hervir sacar del fuego e incorporar los ingredientes deseados. Tapar y dejar reposar hasta que enfrie.
- 3) No olvidar probar el agua del encurtido primero, rectificar y luego añadir los productos para que encurtan.

Aceite de papa:

Echar el aceite en una sartén y meter la papa cortada. Dejar que infusione a fuego bien bajo. Ir probando hasta que adquiera el sabor deseado.

- » Servir la caballa acompañada con las papas nativas, los encurtidos, las hojas de arúgulas y el melón picado en cuadritos. Aliñar con el aceite de papa.



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
731.6	20.4	30.3	73.1	523.9	6.3

Puré de papa sangre de toro con caballa a la brasa



Chef:
Mitsuharu Tsumura

Ingredientes: (4 raciones)

- 4 filetes de caballa limpias
- 300 gramos de papa roja (sangre de toro) cocida y pelada
- 4 cucharadas de mantequilla sin sal
- 1 taza de leche evaporada
- 30 gramos de sal
- 180 ml caldo de verduras
- 2 cucharadas nabo rallado
- 1 cucharada rocoto rallado
- 2 cucharadas cebolla china picada finamente
- Flores y brotes para decorar
- 1 cucharadita de ajo molido
- 2 cucharadas de sillao

Preparación:

- 1) Sazonar los filetes de caballa con sal y ajo molido, pinchar en una brocheta y reservar en frío.
 - 2) En una licuadora agregar la papa y batir junto con el caldo de verduras, la leche evaporada y sal. Agregar la mantequilla y seguir licuando a velocidad alta hasta obtener un puré ligero. Reservar.
 - 3) Colocar las brochetas de caballa a la brasa y cocinar por 6 minutos aproximadamente, dependiendo del tamaño de los filetes. Procurar cocinar primero por la parte interna y luego por el lado de la piel.
 - 4) Calentar el puré y servir sobre un plato. Echar aproximadamente 2 cucharadas por plato, a un lado colocar la caballa a la brasa.
 - 5) Mezclar el nabo con el rocoto y el sillao (salsa daikon oroshi). Colocar la mezcla sobre un lado de la caballa. Terminar con cebolla china sobre la mezcla.
- » Decorar con flores y brotes sobre el puré.



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
453.5	34.5	23.9	24.2	129.2	0.4

Jurel a la plancha con papa y kapchi de habas



Chef:
María Zúñiga

Ingredientes: (4 raciones)

- 1 kg de jurel
- Salvia
- 4 papas
- Ajos
- Romero

- 3 cucharadas de pasta de ají panca
- 1/2 taza de crema de leche
- Atadito de hierba buena, huacatay y paico
- Queso fresco
- 1 huevo batido
- Sal y pimienta

Kapchi de habas:

- 1 taza de habas verdes cocidas
- 1 cucharada de aceite
- Cebolla picada en cuadritos
- 6 dientes de ajos

Preparación:

- 1) Hacer un puré con la mitad de las papas. Con la cantidad restante elaborar chips, para ello cortar parejo la papa y confitar en aceite, saborizar con ajos y romero.
- 2) Aparte, sazonar el pescado con sal, pimienta y salvia. Cocer a la plancha.

Kapchi:

- 1) En una sartén echar aceite, cebolla, ajos, pasta de ají panca, sal y pimienta. Freír.
- 2) Luego agregar la crema de leche con el atadito de hierbas, esperar que tome gusto y que reduzca.
- 3) Retirar el atadito, echar las habas cocidas. Cocinar a fuego lento y añadir el huevo batido, revolver.
- 4) Antes de retirar echar el queso cortado en cuadritos.

» Servir el pescado acompañado con el kapchi.



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
747.8	63.5	29.5	56.6	329	6.8

Caballa y papas nativas

Preparación:

- 1) Limpiar y filetear las caballas. Reservar en la refrigeradora. Guardar aparte las cabezas y colas.
- 2) **Emulsión de papa:** Lavar y pelar el kion. Cortar en cuadrados muy pequeños, 1 mm x 1 mm, al igual que el ajo. En una sartén, verter el aceite de oliva, incorporar el kion y el ajo. Cocinar a fuego muy bajo, por alrededor de 15 minutos. Retirar y reservar.
- 3) Cocinar las papas amarillas por 15 minutos. Luego retirar del agua, pelarlas y prensarlas 2 veces. Licuarlas junto con el sofrito del aceite de oliva, kion y ajo, hasta que se forme una crema homogénea. Colarla, dejar enfriar, reservar y guardar en la refrigeradora.
- 4) **Uchucuta:** Cortar los tomates por la mitad, de manera vertical. Colocarlos en una placa metálica, hornear por 8 minutos a 235 °C. En un vaso de licuadora poner el kion pelado, dientes de ajos, agua, aceite vegetal, sal, aceite de oliva, hojas de chincho, hojas de huacatay, queso fresco y los tomates horneados. Reservar en la refrigeradora.
- 5) **Caldo de papas nativas y caballas:** Lavar las papas. Cortarlas en rodajas (2 mm cada una), ponerlas en una olla. Junto con las papas nativas, poner las cabezas y colas de las caballas a hervir con 1/2 litro de agua fría. Una vez que haya llegado a ebullición bajar a fuego mínimo, dejar cocer por 10 minutos. Retirar las rodajas de papa, reservar. Retirar las cabezas y colas de caballas, reservar. Colar el líquido restante.
- 6) Verter el caldo de las papas nativas y caballas (líquido restante de la cocción) en una olla y llevarlo al punto de ebullición. Retirar la olla del fuego, montar con mantequilla y con aceite de oliva.
- 7) Cortar los filetes de caballa en láminas sesgadas (5 mm de grosor). Reservar un momento en la refrigeradora.
- 8) **Ocas en sal de Maras:** En un tazón mezclar la sal de Maras y las claras. Cubrir las ocas con esta masa, y formar un ovoide. Ponerlos en una placa y hornear por 20 minutos a 180 °C. Retirar, enfriar y romper la costra de sal.

Presentación:

Servir en un plato hondo. Colocar 3 rodajas cocidas de cada una de las papas. Si se desea, colocar una cabeza y una cola de pescado por plato. Colocar los cortes de pescado crudos, encima de las rodajas de las papas. Poner un poco de la emulsión de papa sobre cada corte de pescado, y un poco de la uchucuta sobre las papas. Decorar con las hojas y pétalos a gusto.



Chef:
Virgilio Martínez

Ingredientes: (4 raciones)

- 2 caballas frescas

Emulsión de papa:

- 400 gramos de papa amarilla
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 20 gramos kion
- 50 gramos de ajo
- Sal al gusto

Caldo de papas nativas y caballas:

- 200 gramos de papa kuchi pelo (delicia azul) en rodajas

- 200 gramos de papa amarilla rontus en rodajas
- 20 gramos de mantequilla sin sal
- 1 1/2 cucharadas de aceite de oliva

Ocas en sal de Maras:

- 4 ocas amarillas
- 500 gramos de sal de Maras
- 2 claras de huevo

Uchucuta (crema) de aji y tomate de árbol:

- 600 gramos de tomates de árbol (sachatomate)
- 20 gramos de queso fresco
- 2 cucharaditas de hojas de huacatay fresco picado
- 2 cucharaditas de hojas de chincho fresco picado
- 2 gramos de sal

- 1 1/2 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 10 gramos de kion
- 5 ml de agua
- 1 cucharada de aceite vegetal
- Flores y hojas para decorar (Recomendamos: hojas de huacatay, hojas de chincho, hojas de muña, pétalos de mastuerzo, trébol rojo, trébol verde, hojas de culantro, helecho, flor de yuyo de pampa y hojas de quinuas).



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
136.7	21.7	0.8	10.4	61.9	0.9

Filete de bonito y salsa balsámica con puré rústico



Chef:
Daniel Estrada

Ingredientes: (4 raciones)

- 800 gramos de filete de bonito
- 20 gramos de pimienta
- 4 papas nativas
- 100 gramos de mantequilla
- 4 cucharadas de leche
- 2 cucharadas de aceite
- 20 gramos de perejil
- 100 ml de vinagre balsámico
- 100 gramos de azúcar
- 200 ml de vino tinto
- Sal al gusto

Preparación:

- 1) Echar sal al filete de bonito, cubrirlo con un poco de aceite y llevarlo a la parrilla.
- 2) En una cacerola cocer las papas, luego pelarlas y cortarlas en cubos. Colocar las papas en una cacerola, cocer a fuego lento. Agregar leche, mantequilla, sal y pimienta. Con la ayuda de un tenedor aplastar las papas y agregar el perejil. Comprobar la sazón y reservar.

Salsa:

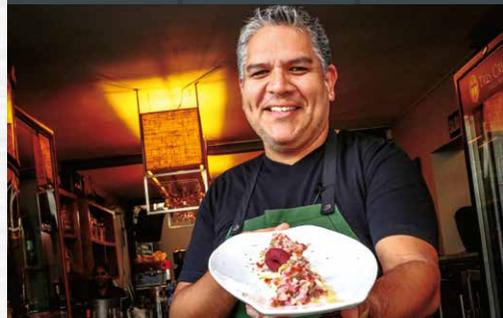
- 1) En una sartén a fuego lento agregar el vinagre balsámico, el vino tinto y el azúcar.
- 2) Dejar espesar, sazonar y agregar un trocito de mantequilla. Reservar.
- 3) Servir el filete del pescado acompañado del puré y la salsa balsámica.



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
836.8	51.7	33	98.4	102.2	3.1

Causa rellena con huancaína y chalaquita de bonito



Chef:
José Del Castillo

Ingredientes: (4 raciones)

Causa:

- 1 kg de papa nativa roja (sangre de toro)
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 3 ajíes amarillos licuados
- 4 huevos de codorniz
- 2 limones
- Sal y pimienta al gusto

Huancaína:

- 1/4 taza de ají amarillo
- 1/4 kg de queso fresco

- 1/2 taza de leche evaporada
- Cantidad necesaria de aceite
- Sal y pimienta

- Aceite de oliva

Chalaquita:

- 150 gramos de bonito picado en cuadrados medianos
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 cucharadita de culantro picado
- 1 ají limo
- Jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto
- Mostaza

Preparación:

Causa:

- 1) Prensar la papa nativa roja muy caliente, agregar jugo de limón, ají amarillo licuado, cantidad regular de aceite para que la papa se pueda prensar y luego reservar.

Huancaína:

- 1) Mezclar ají amarillo, queso fresco y leche. Agregar un poco de aceite, sal y pimienta. Reservar.

Chalaquita:

- 1) Picar la cebolla y el tomate en cuadraditos.
 - 2) Echar pimienta, ají limo, jugo de limón, el culantro picado.
 - 3) Colocar el pescado y agregar sal. Reservar.
- » Servir la causa, colocar la chalaquita con el pescado encima, luego agregar la huancaína, el huevo de codorniz picado en rodajas como decoración. Sazonar con pimienta, un poco de mostaza y sal.



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
642.2	30.1	25.6	75.4	621.2	3.6

Sopa de papa nativa con tropezones de pescado

Preparación:

- 1) Colocar en una olla la cebolla picada, el ajo molido y el aceite, rehogar el aderezo. Una vez que la cebolla este transparente agregar el caldo de pescado y las papas cortadas en cubos, dejar cocer a fuego medio hasta que se deshagan, aproximadamente 6 minutos.
- 2) Si quedaran trozos muy grandes de papa aplastar con un tenedor. Si es muy espeso añadir un poco más de caldo de pescado.
- 3) En un tazón colocar el pescado en cubos, sazonar con ajo, sal, pimienta, 2 cucharaditas de mix de hierbas finamente picadas, la mostaza y el jugo de limón, dejar reposar por 10 minutos.
- 4) En un tazón batir el huevo, sazonar con sal y pimienta. Pasar el pescado por el huevo, enharinar y llevar a freír. Una vez dorado retirar y reservar.
- 5) Antes de servir, calentar la sopa de papa, agregar las otras dos cucharaditas del mix de hierbas finamente picado. Verificar la sal, servir y coronar con los tropezones de pescado.



Chef:
Rodolfo León

Ingredientes: (4 raciones)

- 400 gramos de filete de bonito cortado en cubos
- 4 tazas de papas nativas peladas y en cubos
- 1 1/2 litros de caldo de pescado
- 5 cucharaditas de ajo molido
- 4 cucharadas de cebolla picada
- 4 cucharaditas de mix de hierbas (perejil, culantro, tomillo, orégano)
- 4 cucharadas de harina
- 2 cucharaditas de mostaza
- 1 huevo (para empanizar)
- 100 ml de aceite
- Jugo de 2 limones
- Sal y pimienta al gusto



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
616.8	30.9	31.5	53.5	60.5	2.6

Bola de caballa en aromas andinos y norteños



Chef:
Adolfo Perret

Ingredientes: (4 raciones)

- 720 gramos de filete de caballa fresca (4 piezas)
- 400 gramos de papas nativas (escoger tres: amarilla tumbay, leona, huayro macho, puca shongo, sumaco sonco, wencos, sangre de toro o qeqorani).

Pepián (relleno):

- 3 cucharadas de ají amarillo licuado
- 1 cebolla rallada
- 1 diente de ajo
- 1 ramitas de culantro

- 250 gramos de choclo tierno desgranado
- Caldo de verduras
- Sal

Salsa uchucuta para acompañar las papas:

- 1 taza de cancha frita
- 4 cucharadas de ají molido
- 150 gramos de queso fresco
- 1 ramita de huacatay
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de aceite
- Sal

Crema de ají amarillo:

- 4 cucharadas de crema de ají amarillo
- 150 gramos queso paria
- 1 limón

Salsa de pimientos:

- 1/4 de pimienta roja en corte brunoise
- 1/4 de pimienta verde en corte brunoise
- 1/2 ají amarillo en corte brunoise
- 1 tomate en corte brunoise
- 1/4 taza de caldo de verduras
- 2 cucharitas llenas de chuño
- Sal al gusto

Preparación:

- 1) Estirar sobre un film doble de cocina los filetes, tapar con film y estirar el pescado suavemente con un mazo o botella.
- 2) Colocar el pepián sobre los cuatro filetes, unir las cuatro puntas y luego enrollar hasta formar una bola.
- 3) Escalfar en agua caliente dos minutos.
- 4) Retirar el film a cada filete y servir volteado al centro de cada plato.
- 5) Acompañar con papas cocidas y su salsa sobre estas.

Pepián (relleno):

Soasar la cebolla, ajo, culantro y ají amarillo. Licuar todos los ingredientes y volver todo a la sartén junto con el choclo molido. Sazonar con sal y agregar el caldo como sea necesario.

Salsa uchucuta:

En un batán moler la cancha, el ají, el queso y el huacatay. Sazonar con aceite, vinagre y sal.

Crema de ají amarillo:

Soasar el ají en una sartén con poco aceite y luego licuar junto con el queso. Agregar el jugo de limón y sal de ser necesario.

Salsa de pimientos:

Soasar en una sartén el pimienta roja, verde, ají amarillo y tomate. Agregar el caldo, sazonar con sal y ligar con chuño.



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
790	56	27.7	82.8	633.8	4

Bonito al vapor con puré rústico de papas nativas



Chef:
Rafael Piqueras

Ingredientes: (4 raciones)

- 600 gramos de bonito
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollas
- 8 chocitos bebé cocidos
- Sal gruesa

Para el puré rústico:

- 1.2 kg de papas amarillas (runtus) y papas rojas (sangre de toro)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Perejil
- Culantro

- Sal y pimienta

Para la salsa:

- 200 gramos de ají amarillo
- Caldo de pescado
- Jugo de limón
- 50 ml de vino blanco

Preparación:

Preparación del pescado

- 1) Cocinar el bonito al vapor con aceite de oliva y sal gruesa.
- 2) El centro del pescado debe quedar crudo, luego cortar en cubos medianos.

Preparación del puré

Cocinar al vapor las papas nativas, agregarle culantro, perejil, aceite de oliva y sal. Con un tenedor hacer una papilla tipo puré rústico.

Preparación de la salsa

Preparar una salsa con el ají amarillo, el caldo de pescado. Agregar vino blanco y jugo de limón que de forma de leche de tigre.

Presentación:

Agregar el pescado al vapor sobre el rústico de papas nativas. Colocar las cebollas y los chocitos bebés. Agregar la salsa.



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
688.2	43.3	16.9	101.7	175	3.1

Pancayaki maki de bonito y papas nativas



Chef:
Masa Hamada

Ingredientes: (4 raciones)

- 50 gramos de bonito
- 180 gramos de shari (arroz de barra)
- 1/2 hoja de nori (alga japonesa)
- 1/8 de palta
- 10 gramos de cebolla blanca
- 30 gramos de pulpa de cangrejo
- 1 papa nativa roja (sangre de toro)

Salsa de ají panca:

- 20 gramos de cebolla en juliana
- 3 gramos de ajo
- 100 gramos de pasta de ají panca

- 1 huevo
- Cantidad necesaria de aceite
- Sal al gusto
- Pimienta (una pizca)

Tempura de cebolla:

- 100 gramos de harina sin preparar
- 30 gramos de harina preparada
- 1 huevo
- 200 ml de agua helada

Preparación:

- 1) Ponemos en una terilla de bambú el arroz de barra, colocamos el alga y lo rellenamos con la pulpa de cangrejo, palta y tempura de cebolla.
- 2) Cerramos el roll y lo forramos con el bonito, bañamos con la salsa de ají panca, sopleteamos y coronamos con los hilos de papas nativas.

Salsa de ají panca

Licuar todos los ingredientes.

Tempura de cebolla

Pasar por harina la cebolla y luego bañarla con la masa de tempura y freírla en aceite caliente.



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
354.4	16.9	8.0	57.4	96.5	4.6



Recetario

De Mar y Tierra

Pescados azules y papas nativas

Programa Nacional "A Comer Pescado"

Ministerio de la Producción

Calle Antequera 671, San Isidro, Lima

Teléfono: (01) 614 8333

www.acomerpescado.gob.pe

2016



A Comer Pescado



@AComerPescado



A Comer Pescado

▶ Ver videos de las recetas en
nuestro canal youtube:
A Comer Pescado Perú

