



RECETARIO



Sustado de cachema y chalaquito con chicha de jora

Sudado de cachema y chalaquito con chicha de jora

Jorge Holguín Parz - Pescador artesanal de Pimentel (Lambayeque)

Ingredientes: (4 raciones)

- › 4 filetes de pescado cachema y chalaquito (tramboyo)
- › 2 cebollas
- › 2 ajíes escabeche (cortado en larguito)
- › 5 bolitas de achiote (molido)
- › 3 tazas de chicha de jora
- › 2 tomates (cortado en cubos grandes)
- › Perejil picado (1 cucharadita)
- › Culantro picado (1 cucharadita)
- › Cebolla china (tallo verde) picada (1 cucharadita)
- › Pimiento (1 rodaja)
- › Sal, pimienta y comino al gusto

Preparación:

- 1) En una olla calentar el aceite, la cebolla, ají escabeche, pimenta, comino y el achiote molido.
- 2) Luego de dos minutos agregar los pescados junto con la cebolla, el tomate y las demás verduras, corregir la sal y dejar cocinar unos tres minutos. Luego agregar la chicha de jora hasta cubrir los pescados.

Presentación:

- 1) En una fuente servir los pescados con las verduras, condimentar con perejil o culantro.

COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)

ENERGÍA (Kcal)
224.4

PROTEÍNAS (g)
22.3

GRASA (g)
2.9

CARBOHIDRATO (g)
27.0

CALCIO (mg)
198.8

HIERRO (mg)
6.6



Revuelto de erizos

Alejandro Navarro Tashiro - Pescador artesanal de Atico (Arequipa)

Ingredientes: (4 raciones)

- › 400 gramos de pulpa de erizo
- › 1 cebolla picada en pluma
- › 1/2 cucharada de ají mirasol molido
- › 2 cucharadas de ajo molido
- › 2 tazas de caldo de pescado
- › 3 cucharadas de aceite
- › 3 tazas de arroz graneado
- › 4 papas blancas fritas en cubos
- › 2 cucharadas de culantro picado
- › 2 huevos batidos
- › Sal, pimienta y comino al gusto

Preparación:

- 1) En una olla caliente el aceite a fuego medio e incorpore la cebolla, el ajo, ají mirasol, sal, pimienta y comino. Remueva durante tres minutos e incorpore los erizos y el caldo. Cocine durante tres minutos. Agregue los huevos ligeramente batidos, con el arroz y las papas fritas. Cocine sin dejar de remover durante dos minutos. Sirva en plato plano y esparza encima el culantro picado y decore el centro con una rodaja de rocoto.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)
401.3

PROTEÍNAS (g)
22.9

GRASA (g)
17.5

CARBOHIDRATO (g)
38.2

CALCIO (mg)
101.0

HIERRO (mg)
2.4



Palitos de chicharrón de papa y lapas arrebozadas

Fabian Rossel Chicata - Pescador artesanal de Ilo (Moquegua)

Ingredientes: (4 raciones)

- 12 lapas frescas y limpias
- 1/4 kilo de papa frescas y limpias, cortadas en larguito.
- 1/4 kilo de harina
- 3 huevos
- 3 limones
- 1/2 taza de aceite
- Sal, pimienta y comino al gusto

Guarnición:

- Papas sancochadas
- Salsa criolla de cebolla
- Rocoto

Preparación previa:

- 1) Lavar las lapas y papa tres veces en abundante agua. Dejar escurrir y reservar en un recipiente.

Preparación:

- 1) En un recipiente colocar la harina en forma de corona, y echar en el centro el huevo, salpimentar y colocar las lapas y potas. En una sartén calentar aceite y freír cuidadosamente por ambos lados y luego reservarlos en un recipiente con papel absorbente.

Presentación:

- 1) Servir con las papas, la salsa criolla, limón y rocoto.

COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)

ENERGÍA (Kcal)
700.6

PROTEÍNAS (g)
44.7

GRASA (g)
39.0

CARBOHIDRATO (g)
48.0

CALCIO (mg)
184.2

HIERRO (mg)
3.3



Patarashca de tucunaré

Hugo Huayunga Ruiz - Pescador artesanal de Iquitos (Loreto)

Ingredientes: (4 raciones)

- ▶ 2 pescados tucunaré (sin vísceras)
- ▶ 4 cucharaditas de ajo molido
- ▶ 3 tomates de la selva cortados en cuadraditos
- ▶ 6 ramas de sachá culantro
- ▶ 6 ramas de culantro
- ▶ 3 cebollas (cortadas en cuadraditos)
- ▶ 4 ajíes amarillos
- ▶ 4 hojas de bijao
- ▶ 4 metros de tira delgada de bomboca (palmera)
- ▶ 4 ajíes charapita
- ▶ Sal y pimienta al gusto

Preparación previa:

- 1) Al lomo del pescado hacerles cortes transversales. Sazonarlo con sal por el interior del pescado y las partes externas. Reservar en un recipiente.
- 2) Limpiar y lavar las hojas del bijao, y luego pasar por el fuego rápidamente varias veces. Esta operación térmica permite que la hoja adquiera un sabor agradable y aromático.

Preparación:

- 1) En un recipiente hacer una mezcla de ajo molido, cebolla, tomate de la selva, pimienta, comino, sachá culantro, ají amarillo, sazónador y sal al gusto. Colocar el pescado sobre la hoja del bijao. En el interior del pescado introducir el resto de la mezcla, envolverlo con la hoja y amarrarlo con las tiras de bomboca. Luego azar a la parrilla durante 25 minutos, y cada cierto tiempo invertir la envoltura de la patarashca para una cocción equilibrada.
- ▶ Servir la patarashca en una fuente. Acompañar con ají charapita.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)

341

PROTEÍNAS (g)

49

GRASA (g)

8.9

CARBOHIDRATO (g)

14.6

CALCIO (mg)

90.9

HIERRO (mg)

3.1



Thimpo de carachi y truchas

Hayde Vilca Saranza - Pescadora artesanal de Puno

Ingredientes: (4 raciones)

- › 4 carachis (sin vísceras y cortadas por la mitad)
- › 2 truchas (sin vísceras y cortadas por la mitad)
- › 2 cebollas cortada en cuadraditos
- › 3 cucharadas de ajos
- › 2 ramas de muña
- › 2 litros de agua
- › Sal, pimienta y comino al gusto

Guarnición:

- › 4 papas sancochadas y peladas
- › 8 chuños negros sancochados
- › Wayka (ají molido con cebolla y sal al gusto)

Preparación:

- 1) Preparar un aderezo con sal, ajo, comino, pimienta y un cuarto de taza de agua. Hacer sudar durante 3 minutos y agregar el agua restante. Esperar el hervor y agregar la challwa o pescado. Luego de 10 minutos agregar la muña.

Presentación:

- 1) Servir en plato hondo y acompañar con papa, chuño y wayka al gusto.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)

645.9

PROTEÍNAS (g)

46.04

GRASA (g)

8.61

CARBOHIDRATO (g)

94.3

CALCIO (mg)

105.6

HIERRO (mg)

3.1



Sudado de bonito

Geovanni Zárate Calderón - Pescador artesanal de Tumbes

Ingredientes: (4 raciones)

- 1 1/2 kg de bonito
- 250 gramos de pasta de ají mirasol
- 250 gramos de pasta de ají amarillo
- 4 tomates
- 500 ml de chicha de jora
- 1 kion
- 3 dientes de ajo
- 50 ml de aceite
- 1 atado de culantro
- Sal, pimienta y comino al gusto
- 1 1/2 taza de caldo de pescado

Preparación:

- 1) Hacer un aderezo con el aceite, las cebollas y los ajos picados, las pastas de los ajíes y un punto de comino.
- 2) Agregar la pasta del tomate, el pescado entero y las cebollas cortadas en bastones gruesos.
- 3) Añadir el caldo de pescado y dejar cocer por 15 minutos.
- 4) Agregar el culantro picado, una rodaja gruesa de kion y la chicha. Sazonar
- 5) Ligar con harina de chuño
- 6) Servir acompañado de patacones de plátano.



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)

446.8

PROTEÍNAS (g)

50.4

GRASA (g)

19.4

CARBOHIDRATO (g)

18.1

CALCIO (mg)

88.7

HIERRO (mg)

1.4



Programa Nacional "A Comer Pescado"
Ministerio de la Producción
Calle Antequera 671, San Isidro, Lima
Teléfono: (01) 614 8333
www.acomerpescado.gob.pe



A Comer Pescado



@AComerPescado



PERÚ Ministerio de la Producción

PROGRAMA NACIONAL
"A COMER PESCADO"

