PERÚ | Ministerio de la Producción

PROGRAMA NACIONAL "A COMER PESCADO"

Recetario de Trucha

Trabajando para todos los peruanos

CAUSA CON TRUCHA EN SALSA DE TUMBO

Los chefs Alcides Alegre y Javier Muñiz

Ingredientes: (4 raciones)

Para la trucha:

- 300 gramos de trucha
- 4 cebollas pequeñas
- 2 ajíes amarillos

Para la masa de causa de arracacha:

- 300 gramos de arracacha
- 100 gramos de crema de ají amarillo
- 2 limones
- Pimienta y sal
- 70 ml de aceite vegetal

Para la salsa de tumbo:

- 100 gramos de crema de ají amarillo
- 100 ml de jugo de tumbo
- 20 ml de vinagre
- 30 gramos de azúcar
- Sal y pimienta al gusto

Guarnición y decoración:

- 100 gramos de maíz chullpi
- Láminas de rabanito
- Ramitas de culantro

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
452	18.8	20.6	48.4	106.5	2.8

Preparación:

1) Sacar las escamas del pescado, retirar las espinas y cortarlo en cubos.
2) Salpimentar y cocinar los trozos de trucha en una sartén o plancha con un poquito de aceite junto a las rodajas de ají amarillo y cebolla.

Para la causa:

1) Sancochar la arracacha hasta que esté suave y luego prensarla.
2) Agregar la crema de ají amarillo, limón, sal, pimienta y aceite.
3) Amasar hasta formar una masa de causa.

Para la salsa de tumbo:

1) Licuar el tumbo y colarlo, luego darle un hervor con crema de ají amarillo, vinagre, sal, pimienta y azúcar.

Arena de maíz chullpi:

1) Tostar el maíz y triturar.

Servir:

- Servir primero la causa de arracacha.
- Colocar las truchas encima de la causa.
- Agregar con el ají amarillo y las cebollas.
- Añadir la salsa de tumbo bañando un poco el pescado.
- Decorar con rabanito en láminas, hojas culantro y espolvorear el maíz chullpi molido.

TRUCHA A LA PARRILLA EN SALSA DE PACHAMANCA

Chef Miguel Intiquilla

Ingredientes: (4 raciones)

Para la trucha:

- 4 filetes de trucha salmonada
- 400 gramos de camote
- 400 gramos de papas nativas sancochadas
- 100 gramos de oca y mashua sancochada
- 100 gramos de habas

Para la salsa de pachamanca:

- 30 gramos de huacatay
- 40 gramos de chincho
- 20 gramos de culantro
- 20 gramos de muña
- 20 gramos de paico
- 1 hoja de bijao
- 1 tira de pimiento
- 20 gramos de ají panca licuado
- 20 gramos de ají amarillo licuado
- Sal y pimienta al gusto

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
432	27.6	8.3	58	218	4.8

Preparación:

Para la trucha:

1) Sazonar la trucha con un poco de sal. Llevar a la parrilla, cuatro minutos por lado.
2) Agregar la salsa de pachamanca por cada lado.
3) Llevar a la parrilla la oca, mashua, las papas y el haba por cuatro minutos. Echar la salsa de la pachamanca y retirar.

Para la salsa de la pachamanca:

1) Deshojar las hierbas, lavar y licuar con los demás ingredientes.
2) Agregar sal y pimienta al gusto.

Emplatado:

- En un plato colocar la hoja de bijao luego, las papas nativas, el camote, las ocas y la mashua, luego la trucha recién salida de la parrilla.
- Decorar con huacatay, culantro, muña y pimiento.

TRUCHA A LA PLANCHA CON MAJADO DE YUCA

Chef Kumar Paredes

Ingredientes: (4 raciones)

Para la trucha:

- 4 filetes de trucha
- 3 cucharadas de aceite
- Sal al gusto

Para el majado:

- 3 ajíes amarillos picado en cuadraditos
- 2 cebollas picadas en cuadraditos
- 1 ramita de hierbabuena finamente picada
- 4 trozos de yucas sancochadas
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de ajos finamente picado
- Pimienta, comino y sal

Salsa criolla:

- 3 cebollas en corte pluma
- 3 tomates en corte pluma
- 2 ajíes amarillos limo cortados en rodajas
- 2 choclos desgranados
- 3 limones
- 1 ramita de perejil
- 1 diente de ajos
- Sal

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
446	24	15.6	50	123	1.5

Preparación:

Para la trucha:

1) Retirar las escamas de la trucha, lavar y secar con papel absorbente. Agregar sal por cada lado.
2) En una sartén colocar un poco de aceite, esperar que esté caliente e incorporar la trucha por el lado de la piel y luego voltearlo.

Para el majado:

1) En una olla o sartén sofreír (a fuego lento) el aceite junto al ajo, la cebolla, el ají amarillo picado, la pimienta, el comino y la sal.
2) Incorporar la yuca sancochada, luego la hierbabuena picada. Apagar y cubrir la olla con una bolsa para que el vapor suavice la yuca. Reservar.
3) Colocar la preparación en un recipiente y aplastar con un tenedor o un mortero.

Salsa criolla:

1) En un recipiente mezclar la cebolla, el tomate, el ají limo, el ajo, el choclo desgranado, el perejil, jugo de limón y sal.

Emplatado:

- Colocar en un plato el majado de yuca, encima la trucha a la plancha y la salsa criolla.

TRUCHA AL VAPOR

Chef Masa Hamada

Ingredientes: (4 raciones)

- 4 filetes de trucha
- 2 berenjenas
- 200 gramos de frijolito chino
- 200 gramos de holantao
- 600 ml de caldo de pescado
- Vino blanco
- 8 cucharadas de salsa de ostión
- 4 cucharadas de sillao
- 2 cucharadas de ajo molido
- 2 cucharaditas de kion molido
- 20 ml de aceite de ajonjolí
- 2 cucharadas de chuño
- 80 gramos de yuyo
- 40 gramos de cebolla china

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
303	38	10	21.2	188	7.6

Preparación:

1) Colocar los filetes de trucha en un plato, reservar.
2) En una olla a fuego alto colocar el caldo de pescado, agua, sillao, salsa de ostión, ajo, kion y remover.
3) Agregar vino, aceite de ajonjolí y colocar el pescado con la piel hacia arriba y dejar cocinar por 12 minutos.
4) 2 minutos antes de que se termine de cocinar el pescado, agregar el yuyo.
5) Retirar la trucha de la olla y agregarle chuño al caldo Mover hasta que espese.
6) Cortar la berenjena en rodajas y cocerlas en una sartén.
7) En otra sartén colocar el aceite de ajonjolí, el frijolito chino y el holantao con un poco de sal.

Emplatado:

- En un plato colocar la berenjena cocida en el plato y encima la trucha.
- Agregar el yuyo junto al frijolito chino. Al final el jugo de la preparación.
- Decorar con cebollita china.

TRUCHA MISOYAKI

De los chefs Jorge Tomita,
Mayra Flores y
Renato Kanashiro

Ingredientes: (4 raciones)

- 4 filetes de trucha arcoíris
- Cantidad necesaria de aceite

Salsa de miso:

- 1/2 litro de caldo de pescado
- 30 gramos de miso
- 100 ml de vino blanco
- 50 ml de pisco
- 70 gramos de azúcar blanca
- 2 dientes de ajo
- 20 gramos de kion
- 2 tallos de cebolla china

Para el puré de alcachofa:

- 4 alcachofas sancochadas
- Mantequilla al gusto
- 4 papas camotillo
- 1/2 taza de leche

Para la ensalada:

- Lechuga morada y verde
- Cebolla blanca
- Tomates
- Sillao
- Limón
- Sal

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
548	27.6	32.5	36.9	73.6	1.7

Preparación:

Para la trucha:

1) En una sartén calentar un poco aceite, colocar la trucha, 2 minutos por cada lado. Salpicar el pescado con agua para que suelte vapor.
2) Echar la salsa de miso que se preparó previamente a la sartén para terminar la cocción de la trucha.

Para la salsa de miso:

1) Mezclar el fondo de pescado con el miso, el vino blanco y el pisco. Disolver y poner la azúcar.
2) Chancar el kion, el ajo y añadir a la preparación.
3) Quemar los tallos de la cebolla china al fuego directo, hasta que estén quemados y agregarlos a la salsa.

Puré de alcachofa:

1) Licuar la alcachofa, la papa, la mantequilla y la leche. Colocar en un recipiente y reservar.

Para la ensalada:

1) Mezclar todos los ingredientes y aliñar con sillao, limón y sal.

Emplatado:

- Colocar de base el puré, encima la trucha, la ensalada y decorar con la cebolla china.

TRUCHA AL GRILL CON SOLTERITO

Chef Enrique Paredes

Ingredientes: (4 raciones)

- 300 gramos de trucha
- 200 gramos de tomate en rodajas gruesas
- 40 gramos de perejil
- 1 palta

Para el solterito:

- 100 gramos de habas
- 100 gramos de choclo
- 80 gramos de tomate en cubos chiquitos
- c/n de aceite de oliva
- Limón
- Sal al gusto

Preparación:

1) Limpiar el filete de trucha, cortar en trozos triangulares, salpimentar y colocarlo en el grill por 2 minutos cada lado.
2) Colocar al grill los tomates en rodajas gruesas con sal y aceite de oliva.

Para el solterito:

1) Mezclar las habas, el choclo y el tomate con limón sal y aceite de oliva.

Emplatar:

- Colocar el tomate como base, luego los filetes de trucha colocándoles palta chancada o licuada entre un filete y otro para que peguen.
- Decorar con perejil.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
270	20	15.3	11.7	23.3	1

TRUCHA CURADA CON VEGETALES

Chef Heine Herold

Ingredientes: (4 raciones)

- 4 filetes de trucha asalmonada sin piel ni espinas
- 350 gramos de sal de cocina
- 200 gramos de azúcar blanca
- 8 gramos de pimienta negra
- Un puñado de hierbas aromáticas (perejil, orégano y hierbabuena).

Para la vinagreta:

- 1 1/2 taza de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de mostaza antigua
- 6 dientes de ajo asado
- 2 cucharadas de orégano molido
- Sal y pimienta al gusto

Vegetales:

- 1 palta cortada en cubos
- 20 gramos de pimiento
- 20 gramos de alcaparras
- 20 gramos de aceituna verde en láminas
- 20 gramos de cebolla encurtida en aros
- 20 gramos de tomate

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
455.5	21.4	32.1	20	29.2	0.85

Preparación:

1) En un recipiente echar la sal, el azúcar y las hierbas aromáticas.
2) En otro recipiente colocar la mitad de la mezcla, luego la trucha y cubrir con la mezcla restante. Asegurar que todo quede parejo.
3) Tapar con papel film y llevar a refrigeración por 2 días.
4) Tras estar refrigerado, lavar bien y cortar en láminas sesgadas muy finas.
5) Colocar el pimiento al fuego, luego pasarlo por agua y cortarlo en juliana.

Para la vinagreta:

1) Licuar la mostaza, los dientes de ajo, el orégano molido, la pimienta, la sal junto al aceite de oliva y colar. Reservar.

Emplatado:

- Colocar las láminas de trucha curada en el fondo del plato, luego la palta, el pimiento, las aceitunas verdes, la cebolla encurtida, el tomate y las alcaparras. Cubrir con la vinagreta. Servir con tostadas o galletas de soda.

NIGIRI (SUSHI) DE CAUSA CON TRUCHA

Chef Enrique Paredes

Ingredientes: (4 raciones)

Para el nigiri:

- 200 gramos de trucha
- 4 papas amarillas
- 1 cucharada de pasta de ají amarillo
- 4 limones
- 70 ml de aceite
- 2 cucharadas de cushuro

Chalaquita:

- 2 cebollas cortadas en cuadraditos
- 2 ajíes limo picados cuadraditos
- 5 limones
- Cantidad necesaria de aceite de oliva
- Sal al gusto

Preparación:

1) Sancochar la papa amarilla, prensarla y agregarle pasta de ají amarillo, limón y aceite.
2) Amasar hasta integrar todo.
3) Moldear la masa en forma de dedos pequeños.
4) Filetear la trucha en láminas finas y colocarlas sobre los dedos de masa de papa.

Para la chalaquita:

1) Colocar la cebolla y el ají limo en un recipiente.
2) Aliñar con sal, limón y aceite de oliva.

Servir:

- Colocar en fila los dedos de papa con las láminas de pescado adheridas la parte superior.
- Servir un poco de chalaquita sobre las láminas de pescado.
- Decorar cada nigiri con un poco de cushuro.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
318	13.9	19.2	23.3	61	4.7

TIRADITO DE TRUCHA

Chef Masa Hamada

Ingredientes: (4 raciones)

- 480 gramos de filete de trucha salmonada
- 4 cucharadas de cebolla china
- 20 ml de aceite de ajonjolí
- 20 ml de salsa ponzu (sillao, limón y un poco de caldo de pescado).
- Cantidad necesaria de ajo
- Cantidad necesaria de kion
- 2 cucharadas de cushuro
- 1 cucharadita de ajonjolí

Preparación:

1) Cortar la trucha en filetitos delgados.
2) Colocar los filetes de truchas en un plato.
3) Aderezar el pescado con ajo, kion, cebolla china y salsa ponzu.
4) Calentar el aceite de ajonjolí y agregarlo al tiradito.
5) Decorar con las semillas de ajonjolí y el cushuro.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
188	26.5	7.8	3.8	45	4.6

PERÚ Ministerio de la Producción

PROGRAMA NACIONAL "A COMER PESCADO"

Programa Nacional "A Comer Pescado"
Ministerio de la Producción
Calle Antequera 671, San Isidro, Lima
Teléfono: (511) 614 8333
www.acomerpescado.gob.pe

A Comer Pescado @AComerPescado

RECETARIO DE TRUCHA

Autor: Programa Nacional "A Comer Pescado"

Editado por:
Programa Nacional "A Comer Pescado"
Calle Antequera 671 Urb. Jardín - San Isidro, Lima

Editor: Programa Nacional "A Comer Pescado"

Primera Edición - Agosto 2017

HECHO EL DEPÓSITO LEGAL EN LA
BIBLIOTECA NACIONAL DEL PERÚ N° 2017-09159

Se terminó de imprimir en agosto de 2017 en:
EDIGRAF NATMART S.A.C.
Jirón Ascope 621 A.F. Alexander (cuadra 2 de Av. Colonial), Lima.

Trabajando para todos los peruanos