



PERÚ

Ministerio
de la Producción

PROGRAMA NACIONAL
"A COMER PESCADO"



RECETARIO

PESCADO
COMO
EN CASA

minka

CHANFAINITA DE Pota



INGREDIENTES

(4 platos)

- » 400 gramos de pota
- » 1 cebolla picada en cuadritos
- » 2 dientes de ajo
- » Medio kilo de papa en cuadritos
- » 1 atado pequeño de hierba buena
- » 3 cucharadas de aceite vegetal
- » 2 cucharadas de ají panca molido
- » 1 taza de arroz
- » 1 taza de agua o caldo de pescado
- » Cancha serrana o mote al gusto
- » Sal y pimienta al gusto

OPCIONAL: SALSA DE CHALACA

- » 1 tomate picado en cuadritos
- » 1 cebolla picada en cuadritos
- » Culantro picado en cuadritos
- » 1 ají picado en cuadritos
- » 2 limones y sal al gusto

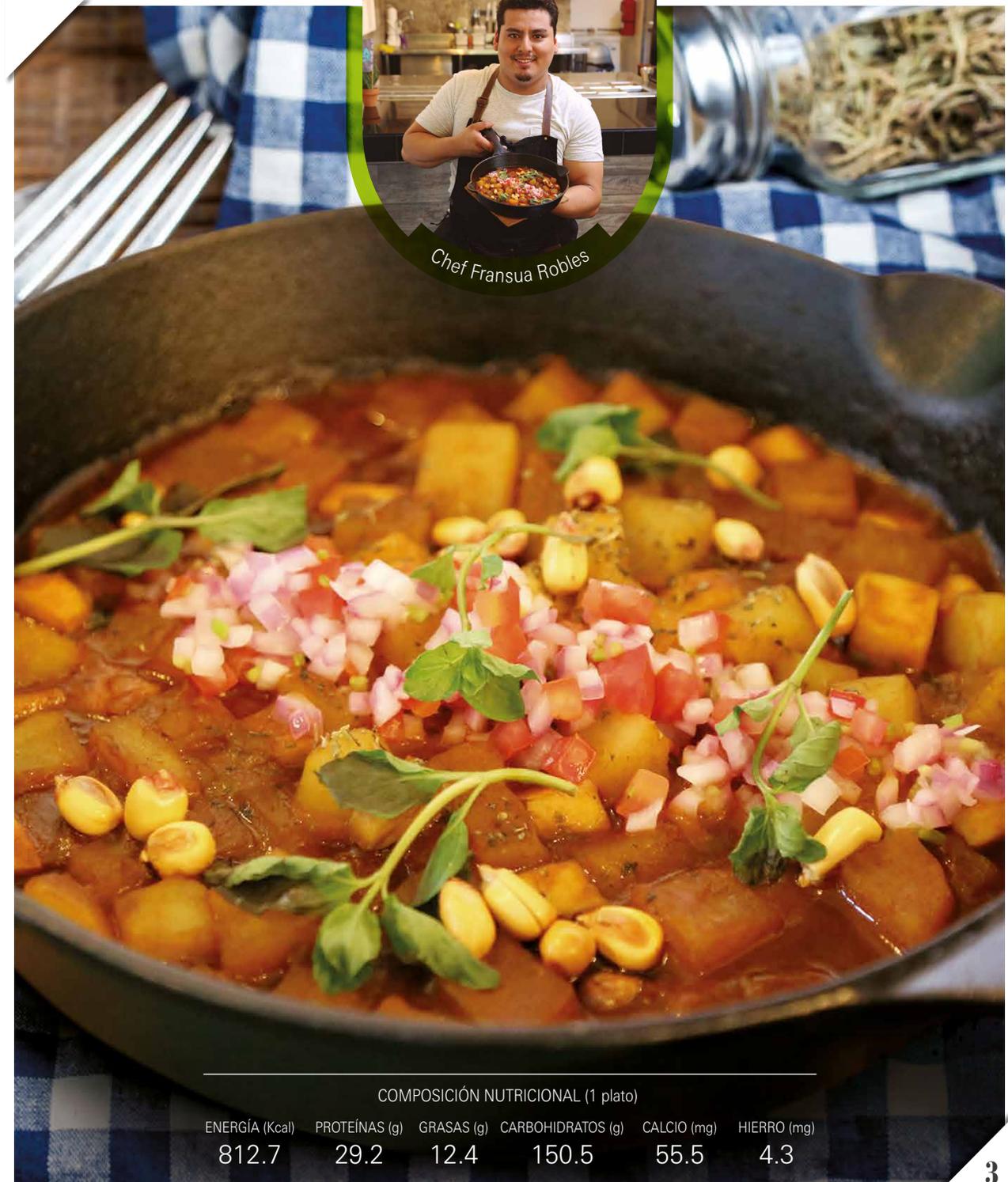


PREPARACIÓN

- Lavar bien la pota con agua y sal, quitarle la piel y sancocharla con apio, poro, cebolla y ajo por 5 minutos. Dejar enfriar y cortar en cubos. Reservar.
- En un sartén u olla, colocar a fuego medio un poco de aceite vegetal, ajo y cebolla. Dejar cocinar por unos 15 a 20 minutos. Una vez listo el aderezo, incluir el ají panca.
- Agregar la pota, la papa, hierba buena, sal, pimienta y un poco de agua o caldo de pescado o de verduras. Homogenizar los sabores y cocinar unos 12 minutos.
- Servir la chanfainita de pota acompañado de cancha, arroz y la salsa chalaca si así lo desean. Decorar con hojas de hierba buena.

SALSA DE CHALACA

2 Mezclar todos los ingredientes y echar sal y limón al gusto.



Chef Fransua Robles

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 plato)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
812.7	29.2	12.4	150.5	55.5	4.3

AJÍ DE Anchoveta



INGREDIENTES

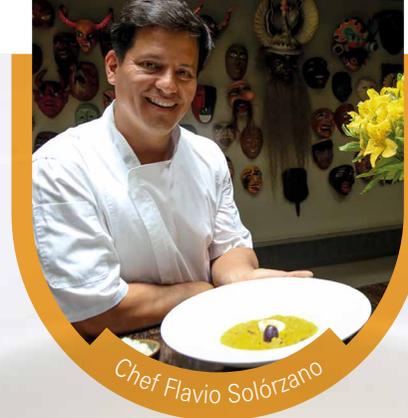
(4 platos)

- » 1 conserva de anchoveta desmenuzada
- » 2 cucharadas de aceite vegetal
- » 2 paquetes de galleta de soda
- » 2 huevos
- » 1 tarro pequeño de leche evaporada
- » 4 aceitunas
- » 2 cucharadas de pasta de ají amarillo
- » 2 dientes de ajo (molido o picado)
- » Media taza de caldo de pescado
- » 1 taza de arroz o 2 papas blancas medianas sancochadas (opcional)
- » 2 cucharadas de cebolla picada en cuadritos
- » Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

- En una olla sazonar con aceite, cebolla, ajo, pasta de ají amarillo, sal y pimienta al gusto. Dejar cocinar unos minutos.
- Agregar las galletas trituradas y el caldo de pescado. Mover hasta lograr una mezcla homogénea e incluir la leche evaporada.
- Una vez lista la preparación, agregar la anchoveta y mezclar. Corregir el sabor con un poco de sal.
- Servir con una tajada de huevo sancochado y una aceituna. Acompañar la preparación con una porción de arroz graneado o papa blanca sancochada.



Chef Flavio Solórzano



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 plato)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
360.4	18.1	18.2	31.6	191.8	1.7

TALLARÍN SALTADO CON LOMO DE Pescado



INGREDIENTES

(4 platos)

- » Medio kilo de tallarín grueso
- » Medio kilo de bonito u otro pescado de temporada
- » 3 hojas de laurel
- » 1 cucharada de aceite vegetal
- » 1 cucharaditas de ají amarillo en cuadraditos
- » 2 cebollas cortadas en gajos
- » Media taza de caldo de pescado
- » 3 cucharadas de sillao
- » 3 tomates cortados en gajos
- » 3 ramas de cebollas chinas picada
- » 2 cucharaditas de aceite de oliva
- » Sal y pimienta al gusto

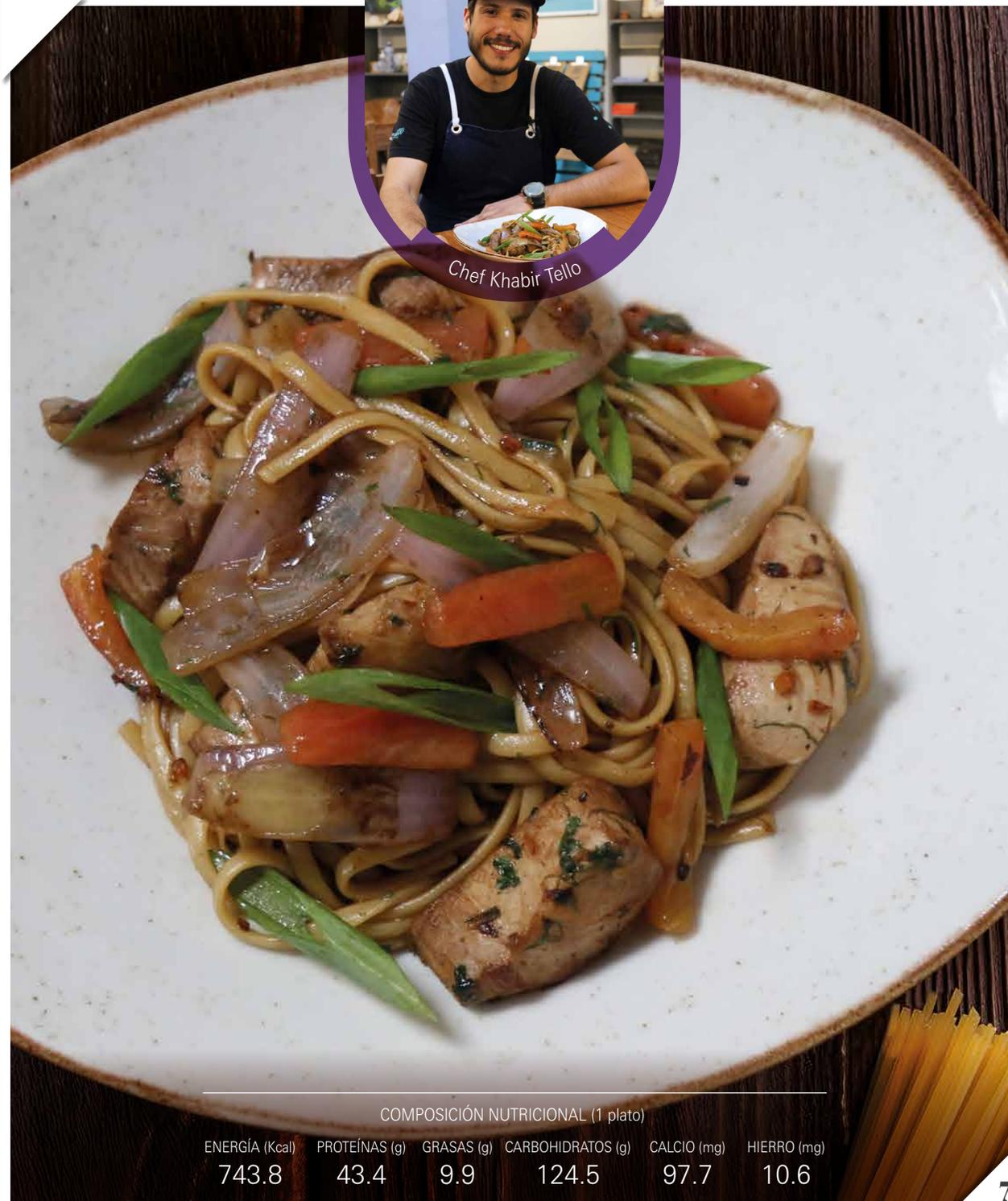


PREPARACIÓN

- Cocinar los fideos en abundante agua hirviendo con sal, una hoja de laurel y un chorrito de aceite de oliva hasta que esté al dente. Escurrir y rociar un chorrito de aceite y mezclar. Reservar.
- Cortar el lomo de bonito en cubos grandes y salpimentar con sal y pimienta al gusto.
- Sellar el pescado con poco aceite, incluir los gajos de cebolla y el ají amarillo picado.
- Agregar los fideos previamente cocidos y mezclar.
- Incluir el tomate, el caldo de pescado, el sillao y mezclar. Dejar cocinar por unos minutos.
- Servir y decorar con cebolla china.



Chef Khabir Tello



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 plato)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
743.8	43.4	9.9	124.5	97.7	10.6

LENTEJAS CON LOMITO DE Pescado



INGREDIENTES

(4 platos)

- » 280 gramos de pescado de temporada
 - » 1 cebolla mediana picada en gajos
 - » 1 tomate mediano picado en gajos
 - » 1 ají amarillo picado en tiras largas
 - » 1 botella pequeña de sillao
 - » 1 botella pequeña de vinagre
 - » 2 cucharadas de aceite vegetal
 - » Culantro picado al gusto
 - » Sal y pimienta al gusto
- PARA LA LENTEJA
 - » 1 taza de lentejas
 - » 2 cucharaditas de ajo molido
 - » 1 tomate mediano picado en cuadritos
 - » 1 cebolla mediana picada en cuadritos



PREPARACIÓN

EL LOMITO

- En una olla con agua y con un poco de sal sancochar el pescado. Una vez sancochado, retirar las espinas y cortarlo en cuadrados medianos. Reservar.
- En una sartén saltear la cebolla y el tomate en gajos y el ají amarillo con un poco de aceite y ajos.
- Agregar el vinagre, el sillao, el culantro picado y un poco de caldo de pescado o agua. Incorporar el pescado.

LAS LENTEJAS

- En una olla aderezar la cebolla picada en cuadritos con un poco de aceite, ajo molido y tomates en cuadritos. Dejar cocinar por 10 minutos aproximadamente.
- Sobre el aderezo agregar las lentejas previamente cocidas, mezclar y dejar cocinar por unos 10 minutos. Reservar.

En un plato servir las lentejas junto con el lomito de pescado. Decorar con hojas de culantro. Acompañar con una porción de arroz graneado.



Chef Fransua Robles



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 plato)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
279.7	20.1	8.1	31.4	64.9	3.2

ESTOFADO DE Pescado



INGREDIENTES

(4 platos)

- » Medio kilo de pescado del día
- » 1 cebolla mediana picada en cuadritos
- » 1 zanahoria picada en rodajas
- » 1 cucharada de ajo molido
- » 1 tomate sin pepas y sin piel cortado en cuadritos
- » 1 taza de arveja fresca sin vaina
- » 3 cucharadas de aceite vegetal
- » 3 ramitas de perejil
- » 1 taza de agua o caldo de pescado
- » 2 papas blancas medianas cortados en cubos
- » 1 taza y media de arroz cocido
- » Sal, pimienta y laurel al gusto



PREPARACIÓN

- Limpiar el pescado, quitarle las vísceras y cortarlo en porciones individuales. Luego, sazonarlo con sal y pimienta. Reservar.
- En una sartén, agregar aceite, cebolla y sal. Una vez que esté sazonado, agregar ajos y tomates.
- Agregar las zanahoria en rodajas, las arvejas frescas, el laurel y un poco de agua o caldo de pescado hasta cubrir y corregir la sazón con sal y pimienta.
- Una vez que las verduras ya estén cocidas, incluir las papas cortadas en cubos y volver a corregir la sazón y el agua. Agregar el perejil. Dejar cocinar unos minutos.
- Agregar el pescado previamente sazonado entre 3 a 5 minutos antes de retirarlo del fuego.
- Servir acompañado de una porción de arroz blanco y decorar con hojas de perejil.



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 plato)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
681	39.8	16.3	136.1	84.5	3.7

AJIACO DE OLLUCO CON Pescado



INGREDIENTES

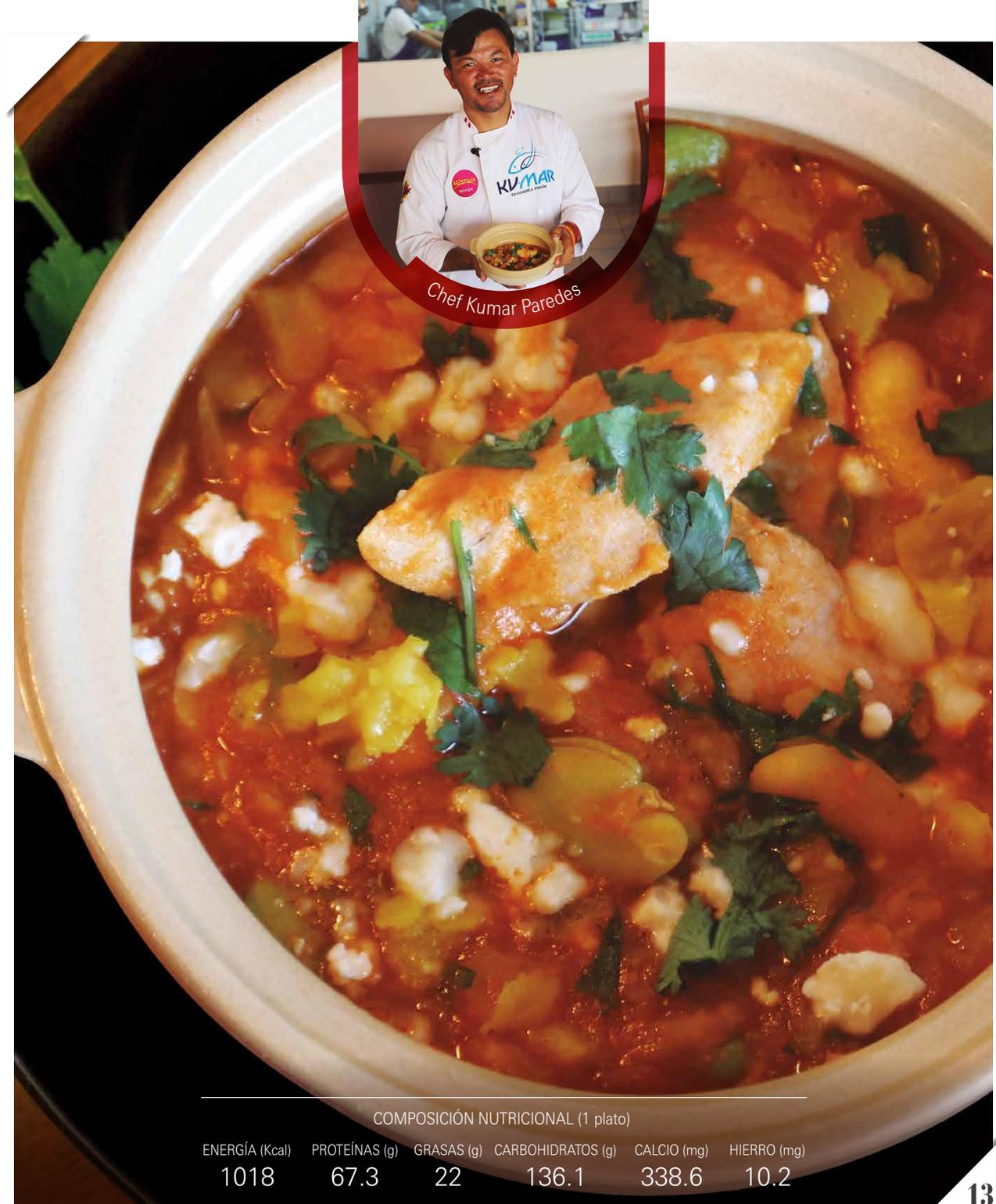
(4 platos)

- » 1 kilo de bonito o cualquier otro pescado de temporada
- » Medio kilo de olluco
- » Medio kilo de papa
- » 2 tomates picados en cuadritos
- » 2 cebollas picadas en cuadritos
- » 2 cucharadas de ají panca
- » 3 dientes de ajo
- » 100 gramos de queso fresco
- » 1 atado pequeño de perejil picado
- » 50 gramos de habas peladas
- » 3 cucharadas de aceite
- » 2 tazas de caldo de olluco
- » 300 gramos de arroz (opcional)
- » Unas ramitas de culantro
- » Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

- Cocinar el olluco y la papa. Pelar y aplastar con un tenedor por separado. Reservar.
- Cortar el bonito en trozos medianos y agregar sal. Reservar.
- En una olla dorar el ajo con un chorrito de aceite, la cebolla, el ajo y el ají panca. Añadir pimienta, el tomate y sal. Dejar cocinar unos minutos y agregar el caldo del olluco.
- Incorporar las habas, el olluco y la papa. Dejar cocinar por unos minutos.
- Agregar un poco de caldo de olluco, el queso picado, el pescado y el perejil. Dejar cocinar unos 5 minutos.
- Servir acompañado, si así lo desean, con arroz graneado y adornar con el ramitas de culantro y queso picado.



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 plato)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
1018	67.3	22	136.1	338.6	10.2

TALLARINES EN SALSA DE PESCADO



INGREDIENTES

(4 platos)

- » Medio kilo de pescado del día
- » Medio kilo de fideos tallarín
- » 2 tomates grandes licuados
- » 1 cebolla mediana picada en cuadritos
- » 1 zanahoria mediana picada en cuadritos
- » 1 cucharada de ajo
- » 2 cucharadas de aceite vegetal
- » 1 taza de caldo de pescado
- » 1 cucharada de culantro picado
- » Hongo y laurel
- » Sal al gusto



PREPARACIÓN

- Limpiar el pescado, quitarle las vísceras, cortarlo en cubos, condimentarlo con sal y pimienta y sellarlo con una pizca de aceite. Reservar.
- Para la salsa, en un sartén aderezar con aceite vegetal, cebolla, ajo, tomate licuado, zanahoria en cuadraditos, hongo y laurel.
- Añadir el caldo de pescado y dejar cocinar entre 8 a 10 minutos a fuego moderado.
- Agregar el pescado y corregir la sal. Luego, incluir el culantro picado.
- Retirar las hojas de laurel y servir la salsa de pescado sobre los fideos previamente sancochados.



Chef Ricardo Laca



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 plato)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
721	41.6	18.2	101.8	116.7	9.1

SECO DE Caballa



INGREDIENTES

(4 platos)

- » 240 gramos de caballa fresca o congelada
- » 2 yucas pequeñas
- » Medio kilo de habas frescas
- » 2 zanahorias picadas en cuadritos
- » Media cebolla picada en cuadritos
- » 1 cucharada de ajo molido
- » 1 atado de culantro molido
- » 2 cucharadas de ají amarillo
- » 2 cucharadas de aceite vegetal
- » 1 taza de caldo de pescado
- » Media taza de chicha de jora
- » Sal y pimienta al gusto
- » 1 taza de arroz (opcional)



PREPARACIÓN

- Realizar unos cortes a la caballa entera, previamente eviscerada y limpia, y condimentar con sal y pimienta. Reservar.
- En una sartén preparar el aderezo con un poco de aceite, ajo, cebolla y zanahoria.
- Añadir culantro licuado, el pescado, la chicha de jora, el caldo de pescado, las habas y las yucas.
- Cubrir con un film de cocina o dejar la tapa semiabierta. Dejar cocinar a fuego lento entre 8 a 10 minutos.
- Decorar con unas ramitas de culantro y acompañar, si gustan, con una porción de arroz graneado.



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 plato)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
256.3	15.8	8.5	28.1	25.8	0.8

OCOPA DE BERENJENA CON Pescado



INGREDIENTES

(4 platos)

- » Medio kilo de filete de bonito u otro pescado del día
- » Medio kilo de frejol castilla o alubias sancochado
- » 2 mangos cortados en cuadritos
- » 2 cebollas cortadas en juliana
- » 1 rocoto (sin semilla y sin venas) picado en cuadritos
- » 2 pepinos picados en cuadritos
- » Jugo de 7 limones
- » 2 berenjenas
- » Ajonjolí
- » 2 dientes de ajo
- » Aceite de oliva
- » Hojas de perejil (para decorar el plato)
- » Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

PARA LA ENSALADA

- Sancochar los frejoles previamente remojados un día anterior. Cámbiarle de agua una vez mientras los vas cocinando hasta que estén tiernos.
- En un tazón mezclar el frejol con el mango, el pepino, la cebolla y el rocoto. Agregar el jugo de limón, aceite de oliva y sal al gusto. Reservar.

PARA LA OCOPA DE BERENJENA

- Quemar las berenjenas sobre las hornillas de la cocina a fuego directo sobre su cáscara. Voltear con la mano hasta que se cocinen, ablanden y queden negras por fuera. Apagar y retirar del fuego. Dejar enfriar unos minutos.
- Colocar las berenjenas en un tazón, retirar la cáscara quemada poco a poco hasta quedarse con las pulpas suaves y con olor a ahumado.
- Agregar la pulpa de las berenjenas en la licuadora con el ajo, el ajonjolí, el jugo de limón, la sal y la pimienta. Mezclar hasta lograr una consistencia de crema.
- Cocinar el pescado en la sartén con muy poco aceite estilo a la plancha.
- En un plato colocar la ocopa de berenjena, agregar la ensalada y encima el pescado. Decorar con unas hojitas de perejil.



Chefs Lucas Zitrinovich (Israel) y Kumar Parfede



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 plato)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
770.8	35.1	10.4	107.2	244.7	12.8



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



Ver videos de las recetas en
nuestro canal YouTube:



A Comer Pescado Perú

RECETARIO PESCADO COMO EN CASA

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 - marzo 2018

HECHO EL DEPÓSITO LEGAL EN LA

BIBLIOTECA NACIONAL DEL PERÚ N° 2018-04117

Se terminó de imprimir en marzo de 2018 en:

CORPORACION GRÁFICA UNIVERSAL S.A.C.

Pro. Mariscal Nieto 168, urb. Los Sauces

(cruce av. Las Torres con Mariscal Nieto), Ate, Lima

Minka
Av. Argentina 3093, Callao

www.minka.com.pe



MinkaPeru



Trabajando para
todos los peruanos