El Chef recomienda
La
Receta
Santa

PERÚ Ministerio de la Producción

PROGRAMA NACIONAL
"A COMER PESCADO"

A COMER PESCADO

PERÚ PROGRESO PARA TODOS

Contenido

04 Ensalada con salsa de Anchoveta

06 Bacalao a la Vizcaina

08 Ceviche de Bonito

10 Ají de Pota

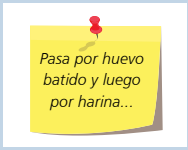
12 Escabeche de Bonito

14 Escabeche de Pejerrey estilo nikkei

16 Tiradito de Caballa al ají amarillo

18 Chaufa criollo con chicharrón de Pejerrey

20 ¿Qué aportes nos da el pescado?



22 Tips para tus preparaciones

23 Directorio Restaurantes

15 minutos

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)				
Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa	Carbohidrato (g)	Hierro (mg)
467	22	28	36	1.22

Ensalada con salsa de Anchoveta

Ingredientes

4 raciones

Para la salsa

- 1 conserva de anchoveta entera semi escurrida
- 120 ml de zumo de limón
- 100 ml de aceite de oliva
- 40 g de queso parmesano
- 1 cucharadita de pimienta negra entera
- 2 dientes de ajo pelado
- 1 cucharadita de jugo de kion
- 1 yema de huevo
- Sal al gusto.

Para la ensalada

- 2 uds. de papa blanca cocida cortadas en cubos
- 2 uds. de tomate cortados en cubos
- 1 ud. de cebolla roja cortada en aros
- 2 ud. de huevos sancochados
- 1 ud. de choclo sancochado
- 1 taza de vainita cocida
- 1 ud. de pepino orgánico.

Preparación

Licuar todos los ingredientes de la salsa hasta obtener una pasta lisa.

Mezclar los vegetales de la ensalada con la salsa y servir.

60 minutos

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa	Carbohidrato (g)	Hierro (mg)
502.3	25.5	28	13	103.4

Bacalao a la Vizcaina

Ingredientes

4 raciones

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 4 uds. de ajo chancado
- 1 ud. de cebolla blanca picada
- 1 cucharada de pimentón en polvo
- 2 uds. de tomate picado
- 150 g de pasta de pimiento
- 1 rama de perejil
- 2 cucharadas de tocino picado
- 2 cucharadas de pan molido
- 1 taza de caldo de carne
- 1 ud. de pimiento morroneado
- 400 g de bacalao remojado
- Azúcar rubia al gusto
- Pimienta negra triturada.

Preparación

A fuego muy bajo, hacer el aderezo con el aceite, el ajo y la cebolla, dejar cocinar por 30 minutos.

Agregar el pimentón, el tomate, el perejil, el tocino y seguir cocinando por 10 minutos más.

Luego agregar la pasta de pimiento, el pan, el caldo de carne, la sal y pimienta. Cocinar por 20 minutos.

Por último colocar los trozos remojados de bacalao en el caldo hasta hervir, retirar del fuego, agregar el pimiento cortado en juliana y servir.

10 - 20 minutos

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa	Carbohidrato (g)	Hierro (mg)
817	59	11.8	130.4	1.4

Ceviche de Bonito

Ingredientes

4 raciones

- 800 g de filete de bonito
- 8 uds. de cebolla
- 1 Kg de limón
- ¼ Kg de ají limo
- Culantro picado finamente
- 1 ud. de camote
- 1 ud. de choclo
- 100 g de cancha
- 20 g de yuyo
- Sal al gusto.

Preparación

En un recipiente colocamos el filete de bonito, le agregamos sal y movemos, luego molemos el ají limo, agregamos culantro y cebolla picada en juliana. Por último agregamos el jugo de los limones, movemos y agregamos sal al gusto.

Servimos acompañado de camote sancochado, choclo sancochado, cancha y yuyo.

10 - 20 minutos

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa	Carbohidrato (g)	Calcio (mg)
1112	54.7	30.3	152.1	357

Ají de Pota

Ingredientes

4 raciones

- 600 g de filete de pota
- ½ Kg de cebolla en cuadritos
- ¼ Kg de ajo molido
- ½ Kg de ají amarillo licuado
- 200 g de galleta soda
- 1 tarro de leche evaporada
- Caldo de pescado
- 20 g de mantequilla
- ½ Kg de papa Huayro
- Sal y pimienta al gusto
- 4 tazas de arroz blanco cocido
- 4 huevos
- 50 g de aceituna negra.

Preparación

Primero licuamos los dos paquetes de galleta soda con el tarro de leche evaporada y reservamos.

En una sartén sofreímos el ajo con la cebolla por unos 10 minutos. Luego agregaremos el ají amarillo licuado, la sal, la pimienta, la mantequilla y la pota picada en bastones.

Luego agregamos el caldo de pescado y dejamos cocinar por unos 5 minutos. Por ultimo vertemos la galleta licuada con leche y dejamos cocinar por unos 3 minutos más.

Servimos acompañado de papa sancochada, arroz blanco y decoramos con huevo sancochado y aceituna

10 - 20 minutos

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa	Carbohidrato (g)	Hierro (mg)
831.3	60.8	35	63.7	1.4

Escabeche de Bonito

Ingredientes

4 raciones

Para el filete:
- 800 g de filete de bonito
- Sal y pimienta al gusto
- 200 ml de aceite.

Para el escabeche:
- 1 Kg de cebolla
- ¼ Kg de ají amarillo licuado
- 2 cucharadas de ajo licuado
- ½ taza de vinagre oscuro
- 10 g de orégano seco molido
- ½ lt de caldo de pescado
- 10 g culantro picado finamente
- 1 ud. de camote
- 1 huevo sancochado
- Sal y pimienta al gusto
- Azúcar al gusto.

Preparación

Primero salpimentamos los filetes y los doramos en una plancha o en una sartén wok, lo doramos a fuego lento para que salga jugoso. Una vez dorado lo reservamos en un tazón.

Para el escabeche

En una sartén sofreímos por unos 10 minutos el ajo y el ají amarillo licuado, luego agregamos las cebollas, la sal, la pimienta, el vinagre y el caldo de pescado. Luego añadimos el culantro picado y una cucharadita de azúcar para balancear el vinagre. Por ultimo en una fuente colocamos los filetes de pescado dorados y vertemos el escabeche cubriendo los filetes de bonito.

Servimos acompañado de camote sancochado y huevo sancochado.

25 minutos

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa	Carbohidrato (g)	Hierro (mg)
674.3	12	54.6	22	1.4

Escabeche de Pejerrey estilo nikkei

Ingredientes

4 raciones

- 12 uds. de Pejerrey o Anchoveta
- 1 rama de naganegi (cebolla japonesa) o cebolla china.
- 1 ud. de zanahoria
- 1 ud. de ají amarillo
- 1 nabo.
- Harina sin preparar
- Aceite vegetal para freír C/N
- Sal y pimienta al gusto.
- Ajinomoto.

Marinada

- 8 cucharadas de salsa de soya
- 4 cucharadas de azúcar
- ½ taza de vinagre de arroz
- 4 cucharadas de agua.

Preparación

Escamar y eviscerar los pejerreyes o anchovetas, lavándolos bien con agua corriente y secándolos. Salpimentar y agregar ajinomoto a los pejerreyes, enharinarlos y freírlos hasta ver que se hayan cocido muy bien.

Dejar escurrir el aceite y reservar.

Cortar los vegetales, saltearlos y luego en una sartén, calentar la marinada y agregar los vegetales.
En un tazón de vidrio poner el pejerrey, las verduras y la marinada. Servir.

20 minutos

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa	Carbohidrato (g)	Calcio (mg)
1381	47.4	115.7	47.7	385.3

Tiradito de Caballa al ají amarillo

Ingredientes

4 raciones

- 2 uds. de caballa fresca y limpia
- ¼ Kg de ají limo picado finamente
- 10 hojas de culantro picado
- 1 cucharada de ajonjolí negro
- ¼ atado de cebolla china picada en hilos
- 4 cucharadas de salsa de ají amarillo
- Jugo de 10 limones.

Para la salsa de ají amarillo:

- ½ Kg de ají amarillo
- ½ Kg de cebolla roja en cubos
- 50 g de dientes de ajo
- 100 ml de vinagre blanco
- 200 ml de aceite vegetal
- 5 g de sal
- 50 ml de sillao.

Preparación

Para la salsa de ají amarillo:

Limpiar y quitar las pepas y las venas del ají, sancochar hasta que se pueda quitar la cáscara. Pelar y reservar. En un wok colocar 250 ml de aceite y saltear la cebolla roja con el ajo, cuando estén dorados agregar el ají y saltear a fuego medio alto por 5 minutos, ahumar en el wok y agregar 50 ml de vinagre. Saltear hasta que se forme una especie de pasta, retirar y dejar enfriar. En una licuadora colocar la preparación anterior y agregar la sal, el sillao, y el resto de vinagre blanco. Licuar a velocidad máxima y agregar el resto del aceite en chorros finos. Reservar en frio.

Para el tiradito de caballa

Filetear la caballa, retirar la piel y todas las espinas con una pinza, cortar láminas de 8 centímetros de largo por 2 de ancho y colocarlos sobre un plato, uno al lado del otro y luego añadir encima el culantro picado y el ají limo. En un tazón mezclar la salsa de ají amarillo con el jugo de limón y agregar a los lados de las láminas de caballa. Terminar con el ajonjolí y los hilos de cebolla china.

20 minutos

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa	Carbohidrato (g)	Calcio (mg)
980.5	56.4	25	132.7	363.7

Chaufa criollo con chicharrón de Pejerrey

Ingredientes

4 raciones

Para el Chaufa:
- 400 g de arroz (cocerlo el día anterior)
- 4 cucharadas de pimiento picado en cubos
- 1 atado de cebolla china picada
- ¼ taza de aceite vegetal
- 8 cucharadas de sillao
- ½ Kg de huevos
- Sal y pimienta al gusto.

Para el chicharrón:
- 350 g de pejerrey limpios y abiertos tipo mariposa
- 4 claras de huevo
- 100 g de harina preparada
- Ajo molido
- Sal y pimienta al gusto.

Para la salsa criolla:
- ½ Kg de cebolla roja cortada en pluma
- ¼ Kg de ají limo picado
- 10 hojas de culantro picadas
- Jugo de 5 limones
- Sal al gusto.

Preparación

Para la salsa criolla:
En un bol mezclar todos los ingredientes y reservar en frio.

Para el chicharrón de pejerrey:
Sazonar los pejerreyes con la sal, pimienta y ajo molido, pasarlos por la clara de huevo y luego la harina. Freír los pejerreyes en aceite a fuego alto, hasta que estos estén dorados. Reservar.

Para el chaufa:
En un tazón batir los dos huevos y hacer una tortilla con ellos, reservar. En un wok saltear el arroz, agregar el pimiento picado, sazonar con sal y pimienta. Agregar la tortilla preparada antes y saltear con el arroz, agregar el sillao y la cebolla china. Saltear hasta que todos los ingredientes se mezclen por completo y el arroz tenga un sabor ahumado Servir en una olla caliente. Sobre el chaufa colocar los chicharrones de pejerrey y terminar con la salsa criolla.

¿Qué aportes nos da el pescado?

TIPO O ESPECIE	APORTE NUTRICIONAL			USO EN LA COCINA			
	omega 3	Proteína	Hierro	Ceviche	Guiso	Frituras	Parrilla
Anchoveta	●	●	●		Adobo de anchoveta	Bolitas salteadas de anchoveta	Brochetas de ancho-veta
Bonito	●	●	●	Ceviche de bonito	Guiso de trigo con pescado en-tomatado		
Caballa	●	●	●		Quinua con caballa saltada		Caballa al horno en jugo
Cojinova	●	●	●			Cojinova frita	Cojinova a la parrilla

TIPO O ESPECIE	APORTE NUTRICIONAL			USO EN LA COCINA			
	omega 3	Proteína	Hierro	Ceviche	Guiso	Frituras	Parrilla
Jurel	●	●	●	Tiradito de jurel al rocoto		Chicharrón de pescado	
Machete	●	●	●	Ceviche de machete	Chupe de machete		
Merluza	●	●	—		Pescado saltado con frijoles	Merluza arrebosada	
Pejerrey	●	●	●			Escabeche de pejerrey	Pejerrey asado con ensalada

Tips para tus preparaciones

Pasa por huevo batido y luego por harina para apanar si deseas disminuir el contenido de grasa en el pescado frito.

No laves el pescado si lo vas a congelar, esto aumenta el riesgo de descomposición.

Para disminuir el aroma fuerte del pescado adiciona a tus preparaciones culantro o huacatay ya sea en hojas enteras o picadas.

La Pota es una opción nutritiva y saludable ya que nos aporta proteínas de alto valor biológico y menos de 2 gramos de grasa en 100 de su carne.

Directorio Restaurantes

DIREC-
TORIO

Restaurante Maido
Chef Mitsuharu Tsumura.
Ubicación: calle San Martín 399 (esq. calle Colón).
Miraflores

Restaurante El Señorío de Sulco
Chef Flavio Solórzano.
Malecón Cisneros 1470, Miraflores

Restaurante Sushi Ito
Chef Roger Arakaki.
C.C. El Polo, Av. El Polo 740
Monterrico , Surco.

Restaurante Los Dos Piratas
Chef Javier Arévalo.
Av. Arturo Suárez 298, San Juan de Miraflores.

PROGRAMA NACIONAL
"A COMER PESCADO"

Programa Nacional "A Comer Pescado"
Ministerio de la Producción
Calle Antequera 671, San Isidro, Lima
Teléfono 614 8333 - Anexo 4008
www.acomerpescado.gob.pe

A Comer Pescado