



El chef recomienda



Recetario
Navideño

PROGRAMA NACIONAL
"A COMER PESCADO"



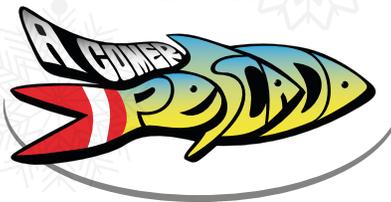
www.acomerpescado.gob.pe



PERÚ

Ministerio
de la Producción

PROGRAMA NACIONAL
"A COMER PESCADO"




PERÚ PROGRESO
PARA TODOS



Contenido

04

Pescado
relleno de
quinua



06

Escabeche
de caballa con
puré de camote



08

Bonito grillado
con arroz árabe y
puré de manzana



10

Ensalada
estilo waldorf
con pota



12

Rollo de caballa
en tempura



14

Caballa
nikkei al vapor



16

Pescado bañado
en salsa
(Sakana no ankake)



18

Pastel
de pota



20

Ensalada de
anchoveta
y pallares



22

Bruschetta de jurel
y espárragos
verdes



24

Bonito
Tonnato



26

Saltado de bonito
con vegetales y
puré de pallares





Pescado relleno de quinua

Chef José Del Castillo

Ingredientes: (4 raciones)

- » 1 pescado entero de 1 kilo y medio (chita, cabrilla, cojinova, pampanito)

Para el relleno

- » 300 gramos de quinua
- » 1 cebolla picada
- » 2 cucharadas de ajo en pasta
- » 2 cucharadas de ají amarillo en pasta
- » 1 cucharadas de ají panca en pasta
- » 1 taza de arvejas peladas
- » Sal y pimienta al gusto
- » 1 pimiento picado

- » culantro picado
- » 1 cerveza rubia

Para la salsa

- » 2 cucharadas de aceite de oliva
- » ½ taza de culantro licuado
- » 1 cebolla licuada
- » 1 cucharada de ajos picados
- » 1 cucharada de ají amarillo en pasta
- » ½ taza de chicha de jora

Preparación:

- 1) Limpiar el pescado, reservar.
- 2) Sancochar la quinua al dente.
- 3) Hacer un aderezo con los ajos, la cebolla, el ají amarillo y el ají panca, dejar que se cocine por 30 minutos aproximadamente.
- 4) Agregar la quinua sancochada, la cerveza, los pimientos picados y las arvejas cocidas, terminar con el culantro picado.
- 5) En una bandeja para horno colocar el pescado salpimentado, rellenar con la quinua, untarlo con aceite de oliva. Colocar encima del pescado unos trozos de cebollas cortadas en gajos, solo para perfumarlo, una vez cocido se retiran. Cubrir la bandeja con papel platino. Llevar a horno medio por 15 minutos.
- 6) Mientras se hornea el pescado, preparar la salsa friendo en aceite de oliva los ajos, el ají, el culantro. Condimentar con sal y pimienta y agregar la chicha de jora, dejar reducir probar y reservar.
- 7) Sacar el pescado del horno y bañar con la salsa de culantro, servir.



COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)

ENERGÍA
(Kcal)

710

PROTEÍNAS

(g)

64.2

GRASA

(g)

18

CARBOHIDRATO

(g)

78

CALCIO

(mg)

551

HIERRO

(mg)

9





Escabeche de caballa con puré de camote

Chef Mitsuharu Tsumura

Ingredientes: (4 raciones)

- » 2 caballas grandes limpias (fileteadas)
- » 1 cebolla roja cortada en gajos
- » 2 ajíes amarillos cortado en hilos
- » 5 dientes de ajo
- » 100 gramos de ají panca
- » 100 gramos de ají mirasol
- » 100 ml de vinagre blanco
- » 1 ramita de canela
- » 5 clavos de olor
- » 1 cucharadita de orégano seco molido
- » ½ cucharadita de comino en polvo
- » Sal
- » Aceite vegetal
- » ¼ taza de harina preparada
- » 1 taza de fondo de pescado
- » ½ kilo de camote
- » 200 ml leche evaporada
- » 30 g de mantequilla sin sal
- » 80 ml de miel

Preparación:

- 1) Salpimentar los filetes de caballa. Enharinar los filetes y dorarlos a fuego medio, reservar.
- 2) En una sartén agregar el clavo de olor y la canela junto con el ají mirasol y el ají panca, tostar por unos minutos, luego retirar los ajíes, blanquearlos y hacer una pasta con estos. Reservar.
- 3) En una cacerola con un poco de aceite dorar la cebolla y el ají amarillo, agregar los ajos y cocinar por unos minutos. Agregar las pastas de ají y seguir cocinando. Verter el fondo de pescado, el vinagre, el comino, sal al gusto y el orégano. Apagar el fuego luego de un minuto y dejar enfriar.
- 4) En una bandeja colocar la caballa frita y cubrir con la salsa de escabeche, dejar macerar por una noche a temperatura ambiente.
- 5) Cortar los camotes en cuatro, agregar un poco de aceite y azúcar, cocinar en horno por 45 minutos a temperatura media.
- 6) Una vez cocidos, llevar a una olla y agregar el resto de ingredientes, cocinar hasta obtener un puré moviendo constantemente. Reservar.
- 7) En un plato tendido colocar de base el puré de camote y sobre este los filetes de caballa, terminar con la salsa de escabeche sobre los filetes de caballa.



COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)

ENERGÍA
(Kcal)
864

PROTEÍNAS
(g)
33.8

GRASA
(g)
44

CARBOHIDRATO
(g)
88.1

CALCIO
(mg)
197.5

HIERRO
(mg)
3.6





Bonito grillado con arroz árabe y puré de manzana

Chef Kumar Paredes

Ingredientes: (4 raciones)

- » 800 gramos de lomo de bonito
- » 600 gramos de manzanas verdes
- » 50 ml de aceite de oliva
- » 100 gramos de pecanas
- » 100 gramos de pasas
- » 250 gramos de arroz
- » 250 gramos de fideos
- » 1 cucharada de azúcar
- » Canela y clavo
- » Sal, pimienta, ajos y comino

Preparación:

- 1) Aderezar el lomo de bonito con sal, pimienta y comino al gusto, agregarle el aceite de oliva. Es recomendable un tiempo de cocción corto, de dos minutos por lado, a fuego medio.
- 2) Para el puré, hervir las manzanas con agua al ras hasta que se logre la consistencia deseada. Adicionar el azúcar, la canela y el clavo durante este proceso. Antes de servir pasar por un colador para retener las fibras y la cáscara.
- 3) Para el arroz árabe, tostar el arroz y los fideos aderezándolos con ajo picado y un poco de aceite. Agregar las pasas y las pecanas.
- 4) Servir en un plato llano primero el puré en forma de cama y sobre él el bonito junto al arroz árabe.



COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)

ENERGÍA
(Kcal)

1101

PROTEÍNAS
(g)

64.1

GRASA
(g)

34.3

CARBOHIDRATO
(g)

138.5

CALCIO
(mg)

164

HIERRO
(mg)

9.5





Ensalada estilo waldorf con pota

Chef Kumar Paredes

Ingredientes: (4 raciones)

- » 400 gramos de pota
- » 1 kilo de manzanas verdes
- » 150 gramos de pecanas
- » 100 gramos de pasas
- » 2 limones
- » 1 corazón de lechuga
- » 2 cucharadas de yogurt natural

Preparación:

- 1) Extraer las pepas de las manzanas y remojarlas en agua con limón para evitar que se oxiden. Luego proceder a cortarlas en pequeños cubos de 2 centímetros por lado.
- 2) Para la pota, primero blanquearla sumergiéndola en agua hirviendo durante dos minutos. Luego cortar en forma cúbica.
- 3) Servir primero la lechuga y agregar las manzanas y pota en cubo, las pecanas y las pasas al gusto. Rociar con limón y también el yogurt natural.



COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)

ENERGÍA
(Kcal)

514

PROTEÍNAS
(g)

22.9

GRASA
(g)

22.1

CARBOHIDRATO
(g)

61

CALCIO
(mg)

89.4

HIERRO
(mg)

5.4





Rollo de caballa en tempura

Chef Jorge Matzuda

Ingredientes: (4 raciones)

Para la masa tempura:

- » 50 gramos de chuño
- » 50 gramos de harina sin preparar
- » 220 ml de agua con gas helada

Para la caballa

- » 4 filetes de caballa
- » 30 gramos de cebolla blanca
- » 30 gramos de pimiento rojo
- » 30 gramos de holantao
- » 60 gramos de camote

Preparación:

- 1) Limpiar los filetes de caballa y retirarles la piel.
- 2) Cocinar el camote cortado en tubos en jugo de naranja.
- 3) Lavar bien y cortar la cebolla, el pimiento y el holantao, todo en juliana.
- 4) Estirar los filetes de caballa y colocar el camote cocido, luego las verduras cortadas en juliana y enrollarlos.
- 5) Preparamos la masa del tempura mezclando todos los ingredientes.
- 6) Calentamos el aceite a 180 grados y freímos los rollos de caballa pasándolos previamente por la masa del tempura.

Salsa

- » 100 ml salsa de soya
- » 50 ml de champan
- » 2 cucharadas de azúcar



COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)

ENERGÍA
(Kcal)

412

PROTEÍNAS
(g)

41.2

GRASA
(g)

10.1

CARBOHIDRATO
(g)

37.5

CALCIO
(mg)

19.3

HIERRO
(mg)

0.9





Caballa nikkei al vapor

Chef Jorge Matzuda

Ingredientes: (4 raciones)

- » 2 filetes de caballa de 200 gramos
- » 50 gramos de tofu
- » Hongos kikurage
- » 1 taza de cebolla china

Para la salsa

- » 30 gramos de miso blanco
- » 250 ml de fondo de pescado
- » 30 ml de aceite de ajonjolí
- » 30 ml de salsa de soya
- » 15 gramos de chuño
- » 30 ml de pisco
- » 2 dientes de ajos
- » Kion

Preparación:

- 1) En un bowl o tazón mezclar todos los ingredientes de la salsa. Una vez que diluyan todos los ingredientes colocarlos en una fuente junto con los filetes de pescado. Colocarlos en una vaporera entre 10 a 12 minutos.
- 2) Sellar el tofu cortado en cuadrado directamente al fuego, y acomodarlos junto con los hongos en la fuente del pescado.
- 3) Colocar la cebolla china picada y el kion en juliana blanqueados encima de los filetes de pescado. Calentar aceite de ajonjolí hasta 180 grados y verter sobre los filetes.



COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)

ENERGÍA
(Kcal)

255.1

PROTEÍNAS
(g)

22.3

GRASA
(g)

13.8

CARBOHIDRATO
(g)

15.2

CALCIO
(mg)

41.8

HIERRO
(mg)

0.9





Pescado bañado en salsa (Sakana no ankake)

Chef Roger Arakaki

Ingredientes: (4 raciones)

- » 600 gramos de chita entera (1 unidad)
(puede usarse caballa, jurel o bonito)
- » 40 gramos de calamar en aros
- » 3 conchas de abanico
- » 3 almejas
- » 100 gramos de harina o chuño
- » 30 gramos de pulpo
- » 80 gramos de mantequilla
- » 0.5 gramos de ajos molidos
- » 30 ml de vino blanco
- » 20 ml de sillao /dash
- » 2 gramos de togarashi (opcional ají limo)
- » 10 gramos de perejil criollo
- » 10 gramos de sal
- » 5 gramos de pimienta
- » 5 gramos de kion
- » 20 gramos de zanahoria en bastones
- » 20 gramos de cebolla roja en juliana
- » 25 gramos de holantao (cortada
en diagonal)
- » 15 gramos de pimienta
- » 30 gramos de frejol chino
- » 20 gramos de col corazón (cortado
en trozos medianos)

Preparación:

- 1) Cortar la chita en filetes y trozarlo con cuidado para no romper el espinazo.
- 2) Sazonar el espinazo con ajos, kion, sal y pimienta. Apanar en harina, sostenerlo con ohashis (palillos japoneses) y freírlo hasta que esté cocido y dorado. Reservar.
- 3) Condimentar los trozos del filete, hacerlo karague (técnica de fritura japonesa) y reservar.
- 4) Calentar el aceite en una sartén, sellar y saltear a fuego alto todos los mariscos excepto el pulpo. Agregar la mantequilla, ajos, vino, dashi, togarashi, sillao, el pimienta, la zanahoria, cebolla y holantao. Saltear a fuego alto hasta que las verduras estén crocantes y cocidas.
- 5) Agregar la col y seguir salteando por unos segundos. Añadir el pulpo, el frejol chino, la sal, la pimienta y el perejil criollo picado. Subir el fuego y saltear rápidamente por unos 10 segundos.
- 6) Servir en una fuente de vidrio ovalada, colocando primero el espinazo y sobre ello el salteado. Decorar con perejil criollo, zanahoria rayada y perejil crespo. Acompañar con arroz blanco (opcional).



COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)

ENERGÍA
(Kcal)

332.7

PROTEÍNAS
(g)

34.8

GRASA
(g)

17.3

CARBOHIDRATO
(g)

14.6

CALCIO
(mg)

62.7

HIERRO
(mg)

3



Pastel de pota

Chef Bratzo Vergara

Ingredientes: (4 raciones)

- » 500 gramos de Pota
- » 120 ml de aceite
- » 1 diente de ajo (picado)
- » 1 ½ cebolla blanca
- » 1 ají amarillo
- » 3 tomate
- » 1 pimiento rojo
- » 1 ramita de culantro picado
- » 1 cucharadita de pimentón dulce

Preparación:

Relleno:

- 1) En una sartén con aceite caliente dorar el ajo picado, agregar el ají amarillo cortado en cuadritos, dorar por un minuto. Añadir la cebolla blanca picada y dejar cocinar el aderezo por unos 3 minutos, agregar la cucharadita de pimentón dulce sobre el aderezo, incorporar el tomate cortado en cubos y cocinar la preparación por 6 minutos.
- 2) Luego agregar el pimiento cortado en cubos y dar cocción por 10 minutos hasta que la salsa tenga cuerpo y consistencia.
- 3) En una olla hervir agua y llevar la pota picada previamente cortada, dejar cocinar por un par de minutos dependiendo la cantidad y colar. Agregar a la salsa la pota picada sancochada y dar cocción hasta dar hervor. Añadir culantro picado y rectificar de sal.

Masa:

En un bowl mezclar los insumos secos: harina, pimentón, sal y azúcar, mover hasta juntar los insumos, agregar la leche fresca, la margarina, manteca y las yemas de huevo, amasar hasta lograr una masa homogénea, reservar.

Para armar el pastel:

Con la ayuda de un rodillo estirar la masa y colocar sobre el molde engrasado con manteca. Incorporar el relleno y cubrir el mismo con masa, unir ambas capas para cerrar el pastel y pintar con yemas de huevo, llevar al horno pre calentado a 140 ° por 40 minutos.

Para la masa

- » 500 gramos de harina sin preparar
- » 100 gramos de manteca vegetal
- » 120 gramos de cucharada de margarina
- » 4 gramos de sal
- » 4 gramos de azúcar
- » 200 ml de leche fresca
- » 2 cucharadas de pimentón dulce



COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)

ENERGÍA
(Kcal)

927.1

PROTEÍNAS
(g)

36.9

GRASA
(g)

60.3

CARBOHIDRATO
(g)

115.2

CALCIO
(mg)

190.7

HIERRO
(mg)

8.6





Ensalada de anchoveta y pallaes

Chef Diego Alcantara

Ingredientes: (4 raciones)

- » 4 latas de anchoveta en aceite
- » 2 tazas de pallaes (verdes o secos)
- » 2 cucharadas de aceite de oliva
- » 1 taza de cebolla roja
- » ½ taza de aceitunas negras
- » 2 ajíes amarillos
- » 4 tomates
- » ½ cuchara de orégano
- » 4 limones
- » Sal, pimienta y perejil

Preparación:

- 1) Cocinar los pallaes en agua con sal. De ser secos remojarlos desde el día anterior antes de la cocción. Refrescarlos con agua fría para cortar la cocción.
- 2) Escurrir y guardar el aceite de las anchovetas. Cortar el ají amarillo en tiras, pelar los tomates, quitarle las pepas y picar en cubos. En un recipiente verter los pallaes, la cebolla en corte juliana, el tomate y el ají, sazonar con sal y pimienta.
- 3) Añadir orégano, las aceitunas, un chorro del aceite de las anchovetas y el aceite de oliva.
- 4) Finalmente echar las anchovetas y mezclar suavemente para evitar que se desarmen.



20



COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)

ENERGÍA
(Kcal)
976.1

PROTEÍNAS
(g)
61.2

GRASA
(g)
36

CARBOHIDRATO
(g)
108.3

CALCIO
(mg)
306

HIERRO
(mg)
18





Bruschetta de jurel y espárragos verdes

Chef Diego Alcantara

Ingredientes: (4 raciones)

- » 2 latas de jurel en aceite vegetal
- » 16 espárragos verdes
- » 4 cucharaditas de queso parmesano
- » 4 ajos picados
- » 3 cucharadas de aceite vegetal
- » Orégano seco
- » 4 tomates cherrys
- » 4 rodajas de pan campesino

Preparación:

- 1) En una sartén colocar el aceite y a fuego medio dorar los ajos picados hasta dejarlos crocantes. Luego retirarlos a un plato con papel absorbente para retirar la mayor cantidad de aceite.
- 2) Limpiar los espárragos cortando la parte dura de la base, perlarlos desde las tres cuartas partes hacia abajo. Cortar en láminas delgadas con un pelador de papas y cocinarlos en una olla con agua con sal a fuego alto por 1 minuto. Sacarlos y cortar la cocción con agua fría.
- 3) En una parrilla colocar las rodajas de pan a fuego medio por 3 minutos por cada lado. Verter los espárragos en un tazón, sazonar con sal, pimienta, orégano seco y aceite de jurel.
- 4) Mezclar y colocar encima del pan, echar jurel en trozos, los tomates, el queso parmesano y el ajo crocante.



22



COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)

ENERGÍA
(Kcal)

410

PROTEÍNAS
(g)

28.2

GRASA
(g)

26

CARBOHIDRATO
(g)

17.5

CALCIO
(mg)

380.5

HIERRO
(mg)

3.2





Bonito Tonnato

Chef Luigi Goytizolo

Ingredientes: (4 raciones)

- » 360 gramos de bonito filete lomo
- » 40 gramos de alcaparras
- » 60 gramos de anchovetas
- » 60 gramos de choros
- » 200 ml de aceite vegetal
- » 3 limones
- » 1 huevo
- » 10 gramos de alcaparras
- » 30 gramos de mostaza
- » 120 gramos de tocino
- » 60 gramos de arúgula

Preparación:

- 1) Calentar una sartén con 60 ml de aceite vegetal hasta que esté bien caliente y humeando. Incorporar el bonito y sellarlo rápidamente por todos los lados. Retirar y dejar enfriar.
- 2) Con un cuchillo bien afilado cortar finas láminas de bonito y disponer en un plato como si fuese un tiradito.
- 3) Para la emulsión de anchovetas y choros, blanquear los choros en agua caliente por 3 minutos retirar y enfriar.
- 4) En una licuadora poner un huevo, el zumo los tres limones, la mostaza y las alcaparras. Licuar todo, incorporar la pulpa de los choros y las anchovetas y de a pocos agregar el aceite como haciendo una mayonesa. Rectificar sal y reservar.
- 5) En una sartén caliente dorar el tocino cortado en cubitos.
- 6) Para servir, cubrir la lámina del bonito con la emulsión preparada con las anchovetas, espolvorear el tocino frito y decorar con las alcaparras y arúgula. La emulsión debe ser un poco suelta si les quedase espesa. Se puede soltar con el agua de la cocción de los choros.

Tips: Servir acompañado de tostadas o galletas. Se puede usar anchovetas en lata o caballa.



COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)

ENERGÍA
(Kcal)

777.62

PROTEÍNAS
(g)

32.43

GRASA
(g)

71.1

CARBOHIDRATO
(g)

2.2

CALCIO
(mg)

94.9

HIERRO
(mg)

3





Saltado de bonito con vegetales y puré de pallaes

Chef Francesco de Sanctis

Ingredientes: (4 raciones)

- » 600 gramos de filete de bonito cortado en cubos de 1x1cm
- » 40 gramos de ajo molido
- » 1 cebolla blanca picada en cubos pequeños
- » ½ kg de pallaes cocidos en agua hasta que se forme un puré
- » 300 gramos de zapallito italiano cortado en cubos
- » 2 cucharadas de sillao
- » 200 gramos de pasta de ají amarillo
- » 50 ml de aceite de oliva
- » Sal al gusto
- » Pimienta al gusto
- » Comino al gusto
- » ½ taza de fondo de pescado o agua

Preparación:

- 1) En una olla de fondo grueso, colocar el aceite de oliva a calentar. Sofreír el ajo con la cebolla blanca por 5 minutos. Agregar la pasta de ají amarillo y cocinar 5 minutos más.
- 2) Agregar los pallaes cocidos y sazonar con sal, pimienta y comino. Integrar todo y cocinar por 5 minutos más. Reservar.
- 3) En otra sartén, calentar un poco de aceite de oliva y saltear los cubos de bonito previamente sazonados con sal y pimienta. Agregar el zapallito italiano y seguir salteando.
- 4) Al final agregar el sillao y un chorrito de fondo de pescado.
- 5) Servir el saltado de bonito encima de los pallaes directo de la olla de fierro y así llevar a la mesa para mantener la temperatura.



26



COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)

ENERGÍA
(Kcal)

797.5

PROTEÍNAS
(g)

63.1

GRASA
(g)

21.2

CARBOHIDRATO
(g)

91.4

CALCIO
(mg)

240.2

HIERRO
(mg)

10.5



Tips



Se recomienda condimentar el pescado en crudo antes de cocinar para garantizar un plato sabroso.



Para preparaciones al horno, se aconseja cocer los pescados enteros y envueltos en papel platino.



Las ensaladas de verduras y los purés son los mejores acompañantes de los pescados en la tradicional cena navideña.



Si quieres que los pescados azules, como la anchoveta, disminuyan parte de su intenso sabor, rocíalos con zumo de limón.



Para quitarle la acidez a la pota, antes de su preparación se recomienda sumergirla en agua hirviendo por unos tres minutos.



El pescado demanda corto tiempo de cocción. Por ejemplo cocer pescado al horno puede tomar máximo 15 minutos por kilo.





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



A Comer Pescado