



Recetario

# Potamia!

TACOS DE POTA AL CHIMICHURRI



# TRIGO AL PESTO CON POTA ANTICUCHERA

Chef George Capristan

## Ingredientes: (4 raciones)

### Cocción de tentáculo de pota:

- 1/2 kg de trigo
- 1 cucharada de mantequilla

### Pota anticuchera:

- 500 gramos de pota
- 2 dientes de ajo
- Sal, pimienta y comino al gusto
- Una cucharada de vinagre tinto
- Orégano
- Ají panca

### Salsa pesto peruana:

- 1 taza de hojas de albahaca
- 1 taza de hojas de espinaca
- 1 chorro de leche evaporada
- 100 gramos de pecanas tostadas
- 1/4 taza de queso fresco
- 100 gramos de queso parmesano
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva o vegetal (cantidad necesaria)
- Sal y pimienta

## Preparación:

- 1) Lavar la pota con abundante agua y sal, y luego sumergirla en agua hirviendo por 5 minutos aproximadamente. Dejar enfriar.
- 2) Aparte, enjuagar y escurrir el trigo, y colocarlo en una olla, cubrirlo con agua, tapar y hervir a fuego medio por 30 minutos. Escurrir y reservar.

### Pota anticuchera:

- 1) Sancochar la pota, previamente cortada en bastones de 5 cm, por 6 minutos y reservar.
- 2) Salsa anticuchera: Mezclar con ají panca, pimienta, comino, ajo, orégano, aceite, sal y vinagre tinto.
- 3) Colocar la pota, bañada en salsa anticuchera, en una sartén con poco aceite y dejar que se cocine.

### Para el pesto:

- 1) En agua caliente blanquear (sumergir) las hojas de albahaca por unos segundos y escurrir en agua fría. Reservar.
- 2) En una sartén agregar un poco de aceite, saltear las hojas de espinaca y ajo. Reservar.
- 3) Licuar las hojas de albahaca, espinaca, ajo, pecanas tostadas, queso fresco, queso parmesano y un chorrito de leche. Agregar el aceite hasta lograr una salsa espesa. Rectificar sazón.

### Finalmente:

- 1) En una sartén agregar una cucharada de mantequilla, el pesto y el trigo cocido hasta obtener una mezcla uniforme.
- 2) Servir el trigo al pesto y coronar con los bastones de pota. Agregar el queso parmesano rallado al gusto.





3

COMPOSICIÓN  
NUTRICIONAL  
(1 ración)

ENERGÍA  
(Kcal)  
701.4

PROTEÍNAS  
(g)  
38.3

GRASA  
(g)  
21.0

CARBOHIDRATO  
(g)  
91.8

CALCIO  
(mg)  
371.4

HIERRO  
(mg)  
6.3

# CAU CAU DE POTA

Chef Gonzalo Ruiz

## Ingredientes: (4 raciones)

- 600 gramos de pota limpia y cortada en dados (se recomienda usar la parte del cuerpo)
- 400 gramos de papa blanca o rosada picada en cubos
- 75 gramos de cebolla roja picada en cuadrados
- 10 gramos de ajo molido o licuado en aceite
- 50 gramos de ají mirasol
- 25 gramos de arvejas cocidas
- 4 ramas de hierba buena
- 50 ml de aceite vegetal
- 500 ml de caldo de pescado o chilcano
- Sal, pimienta negra molida y comino molido al gusto

## Preparación:

- 1) Blanquear la pota por 30 segundos (pasar la pota por agua hirviendo).
- 2) En una sartén preparar un aderezo con el aceite, cebolla y ajo. Dejar aderezar hasta que esté cocido. Agregar la pasta de ají mirasol y seguir cocinando hasta que la cebolla se separe de la pasta.
- 3) Luego agregar un poco de sal, pimienta y comino.
- 4) Agregar al aderezo la pota, previamente blanqueada durante 30 segundos, la hierba buena y mezclar.
- 5) Añadir el caldo de pescado caliente, hierba buena y las papas. Seguir cocinando por aproximadamente 15 minutos a fuego lento. Agregar las arvejas y servir.
- 6) Acompañarlo con arroz con choclo.





COMPOSICIÓN  
NUTRICIONAL  
(1 ración)

ENERGÍA  
(Kcal)  
409.6

PROTEÍNAS  
(g)  
27.7

GRASA  
(g)  
14.5

CARBOHIDRATO  
(g)  
38.2

CALCIO  
(mg)  
23.9

HIERRO  
(mg)  
1.3

# POTA A LA PARRILLA CON SALSA DE TAMARINDO

Chef Chani Wongboonsri

## Ingredientes: (4 raciones)

- 1 kg de pota
- 6 cucharadas de salsa de soja
- 100 gramos de ajos
- 50 gramos de kion
- 4 cucharitas de orégano

### Para la salsa:

- 1 taza de zumo de tamarindo
- 100 ml de chancaca
- 1 ají limo seco
- Sal al gusto

## Preparación:

- 1) Sumergir la pota en agua caliente y sal por unos minutos. Luego cortarla en cubos.
- 2) Machacar el kion y los ajos hasta formar una pasta.
- 3) En un tazón mezclar la salsa de soja y el orégano, luego añadir la pasta de kion y ajos.
- 4) Agregar la pota y mezclar (marinar por 30 minutos).
- 5) Poner la pota en palitos de bambú para parrilla.
- 6) Cocinar a la parrilla con fuego fuerte y voltear (tiempo máximo 5 minutos).

### Para la salsa:

- 1) En una olla mezclar el tamarindo, chancaca, ají limo seco y sal. Agregar una taza y media de agua.
- 2) Hervir por 10 minutos y colar.





7

COMPOSICIÓN  
NUTRICIONAL  
(1 ración)

ENERGÍA  
(Kcal)  
141.0

PROTEÍNAS  
(g)  
5.5

GRASA  
(g)  
0.5

CARBOHIDRATO  
(g)  
30.0

CALCIO  
(mg)  
45.6

HIERRO  
(mg)  
1.6

# TACOS DE POTA AL CHIMICHURRI

Chef George Capristan

## Ingredientes: (4 raciones)

- 400 gramos de pota
- 12 tortillas de harina de trigo
- Una patla fuerte
- 1 lechuga americana
- Aceite
- sal al gusto

### Salsa Pico de Gallo:

- 1 cebolla morada
- 3 tomates
- 1 ají picado en fina brunoise
- Hojas de culantro
- Aceite de oliva
- Zumo de un limón
- Sal y pimienta al gusto

### Chimichurri:

- 1 taza de perejil fresco
- 1 cucharada de orégano
- 4 dientes de ajo picados finamente
- 1 ají amarillo picado en fina brunoise
- 1/4 taza de aceite
- 3/4 taza de vinagre de vino tinto
- 1 cucharada de pimienta negra
- Sal al gusto

## Preparación:

- 1) Lavar la pota con abundante agua y sal, y luego sumergirla en agua hirviendo por 6 minutos aproximadamente. Dejar enfriar y cortar en pequeños cuadraditos.
- 2) Marinar mezclando la pota picada con el chimichurri por al menos 1 hora.
- 3) Picar la lechuga en juliana (cortes muy delgados).

### Para el chimichurri:

- 1) En un tazón mezclar el perejil picado finamente hasta obtener una pasta. Agregar sal, ajos picados, orégano, ají amarillo picado muy fino y la pimienta.
- 2) Luego de mezclar, agregar un chorrito de agua para hidratar, el vinagre, el aceite y rectificar sazón.

### Para la salsa pico de gallo:

- 1) En un tazón mezclar la cebolla, tomate, ají, culantro (picados en cuadraditos muy pequeños), agregar sal al gusto, pimienta negra, un chorrito de aceite de oliva y zumo de limón.

### Finalmente:

- 1) En una sartén, con un chorrito de aceite bien caliente, agregar la pota previamente marinada en chimichurri. Cocinar por tres minutos. Reservar.
- 2) Poner las tortillas en una sartén caliente sin aceite, solo para darle temperatura. Armar los tacos en el siguiente orden: una capa de lechuga picada, salsa pico de gallo, pota y terminar con unos dados de patla. Los tacos se presentan en forma de U, no se terminan de cerrar.





COMPOSICIÓN  
NUTRICIONAL  
(1 ración)

ENERGÍA  
(Kcal)  
**568.4**

PROTEÍNAS  
(g)  
**27.3**

GRASA  
(g)  
**19.2**

CARBOHIDRATO  
(g)  
**74.9**

CALCIO  
(mg)  
**191.4**

HIERRO  
(mg)  
**6.8**

# TIRADITO DE POTA

Chef Javier López

## Ingredientes: (4 raciones)

- 1/2 kg de tentáculos de pota
- 6 limones
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de culantro picado
- 50 gramos de pasta de ají amarillo
- 1 cucharada de rocoto molido
- 160 gramos de choclo
- 1 cucharadita de perejil picado
- Sal y pimienta al gusto
- 6 cucharadas de aceite vegetal
- 50 ml de sillao

## Preparación:

- 1) Blanquear la pota (sumergirla en agua hirviendo con sal por 10 minutos), retirarla y dejarla enfriar.
- 2) Colocar la pota en la congeladora por unas 3 horas.
- 3) Una vez congelada laminar (cortar en laminas delgadas).
- 4) Añadir zumo de limón, sal, pimienta, ajo molido, culantro picado, pata de ají amarillo y rocoto molido hasta homogenizar.

Acompañar con granos de choclo y perejil picado.





COMPOSICIÓN  
NUTRICIONAL  
(1 ración)

ENERGÍA  
(Kcal)  
184.9

PROTEÍNAS  
(g)  
21.8

GRASA  
(g)  
2

CARBOHIDRATO  
(g)  
17.4

CALCIO  
(mg)  
23.4

HIERRO  
(mg)  
1.1

# CEBICHE DE POTA AL ESTILO NIKKEI

Chef Palmiro Ocampo

## Ingredientes: (4 raciones)

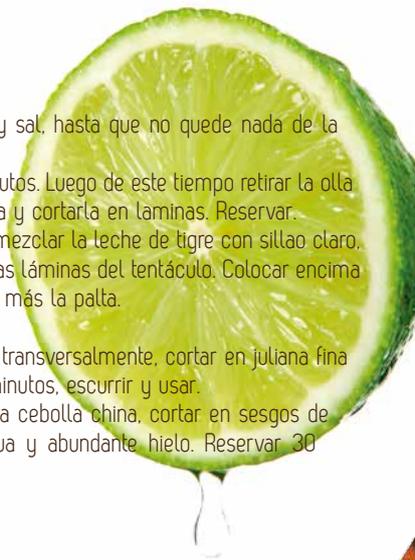
- 1 kg de tentáculos de pota
- Sal al gusto
- Leche de tigre
- 500 ml de zumo de limón
- 50 gramos de cebolla
- 10 gramos de ajo
- 70 gramos de apio
- 15 gramos de culantro (solo hojas)
- Cebolla china al gusto
- 50 gramos de pimienta
- Palta cortada en cuadraditos
- Sal al gusto
- 100 ml de sillao claro
- 50 ml de aceite de sésamo
- 1 ají limo



## Preparación:

### Cocción de la pota:

- 1) Lavar los tentáculos de la pota con agua caliente y sal, hasta que no quede nada de la mucosa (baba). Luego congelarla.
  - 2) Descongelarla y cocinar en olla a 95° C por 45 minutos. Luego de este tiempo retirar la olla del fuego y dejar reposar 15 minutos. Limpiar la pota y cortarla en laminas. Reservar.
  - 3) Estirar las láminas de tentáculo en el plato. Aparte, mezclar la leche de tigre con sillao claro, aceite de sésamo, cebolla y ají limo, y agregarla a las láminas del tentáculo. Colocar encima los rulos de cebolla china y los rulos de pimientos, más la palta.
- **Rulos de pimienta:** desvenar el pimienta y laminar transversalmente, cortar en juliana fina y llevar a agua con abundante hielo. Reservar 30 minutos, escurrir y usar.
  - **Rulos de cebolla china:** limpiar la parte verde de la cebolla china, cortar en sesgos de 2 mm de ancho y llevar a un recipiente con agua y abundante hielo. Reservar 30 minutos, escurrir y usar.





**COMPOSICIÓN  
NUTRICIONAL**  
(1 ración)

**ENERGÍA**  
(Kcal)  
**392.4**

**PROTEÍNAS**  
(g)  
**38.7**

**GRASA**  
(g)  
**17.4**

**CARBOHIDRATO**  
(g)  
**19.2**

**CALCIO**  
(mg)  
**70.3**

**HIERRO**  
(mg)  
**1.9**

# CHONCHOLÍ DE POTA

Chef Javier López

## Ingredientes: (4 raciones)

### Para la salsa

- 1 kg de pota
- 50 gramos de pasta de ají amarillo
- 50 gramos de pasta de ají especial
- Sal, pimienta y comino al gusto
- 1 cucharada de orégano seco
- 250 ml de vinagre

## Preparación:

- 1) Blanquear la pota (sumergirla en agua hirviendo con sal por 10 minutos), retirarla y dejarla enfriar.
- 2) Cortar la pota en láminas cuadradas.
- 3) Macerar la pota en pasta de ají amarillo, pasta de ají especial, vinagre y condimentar con sal pimienta, comino y orégano (macerar por cuatro horas).
- 4) Acabada la maceración cocinarla en una plancha o parrilla.
- 5) Servirla acompañada con papa amarilla sancochada y crema de ají.

COMPOSICIÓN  
NUTRICIONAL  
(1 ración)

ENERGÍA  
(Kcal)  
132.8

PROTEÍNAS  
(g)  
20.2

GRASA  
(g)  
1.6

CARBOHIDRATO  
(g)  
5

CALCIO  
(mg)  
12.1

HIERRO  
(mg)  
0.5

# RAVIOLES DE POTA EN SALSA BLOODY MARY

Chef Kumar Paredes

## Ingredientes: (4 raciones)

- 560 gramos de pota picada y sancochada
- 40 gramos cebolla china
- 60 gramos de pimiento
- 12 gramos de ajo
- 10 gramos de kion
- 15 gramos de aceite de ajonjolí
- 28 unidades de masa wantán (ravioles)
- Sal al gusto

### Para la salsa bloody mary:

- 4 tomates medianos
- 30 gramos de aceite de oliva
- 100 gramos de cebolla (cortada en cuadraditos)
- 10 gramos de pimienta negra
- 150 gramos de limón
- Ajos
- Kion
- Apio
- Sal al gusto

## Preparación:

Para el relleno de los ravioles:

- 1) Cortar la pota en cuadraditos y sancochar por cinco minutos. Dejar escurrir y reservar.
- 2) En un recipiente colocar la pota, aderezar con el ajo, kion, cebolla china, aceite de ajonjolí, pimienta y sal al gusto.
- 3) Cortar las masas wantán por la mitad, colocar el relleno en medio de la masa y en los bordes pasar con huevo batido. Utilizar un tenedor para proceder a sellar los bordes del wantán.
- 4) Hervir agua en una olla, agregar sal y un chorro de aceite de oliva.
- 5) Colocar el wantán en el agua y una vez que estén cocidos, (cuando están listos suben a la superficie de la olla) retirarlos y quitar el exceso de agua. Reservar.

Para la salsa bloody mary:

- 1) Colocar en una licuadora los tomates sin cáscara y sin pepas. Licuar junto al aceite de oliva, pimienta negra, limón, ajo, kion y apio. Agregar al final la cebolla picada en cuadraditos.
- 2) Con ese jugo se bañan los ravioles (wantán) y al final agregar un chorro de aceite de oliva.

A close-up photograph of a dumpling, likely a pierogi, topped with a generous amount of shredded white cheese and a sprig of fresh rosemary. The dumpling is served on a white plate with a light-colored sauce, garnished with finely chopped green herbs and red chili flakes. The background is softly blurred, showing more of the dish and the plate.

COMPOSICIÓN  
NUTRICIONAL  
(1 ración)

ENERGÍA  
(Kcal)  
109.4

PROTEÍNAS  
(g)  
6.3

GRASA  
(g)  
4.4

CARBOHIDRATO  
(g)  
11.5

CALCIO  
(mg)  
40.9

HIERRO  
(mg)  
1.5

# CEBICHE DE POTA

Chef Taiz Cotera

## Ingredientes: (4 raciones)

- 750 gramos de pota
- 1/2 kg cebolla
- 1/2 kg limón
- 2 cucharadas de ajos
- 1/2 cucharada de kion
- Una pizca de pimienta
- Rocoto al gusto
- Sal al gusto

## Preparación:

- 1) Hervir la pota de 5 a 7 minutos. Retirlo y una vez frío picarla en cuadraditos.
- 2) Mezclar en un recipiente sal, ajo, kion y pimienta. Añadir la pota, el limón y la cebolla.

Si se desea acompañar con:

- » Cancha
- » Chocho
- » Yuyo
- » Camote





COMPOSICIÓN  
NUTRICIONAL  
(1 ración)

ENERGÍA  
(Kcal)  
296.4

PROTEÍNAS  
(g)  
32.7

GRASA  
(g)  
2.6

CARBOHIDRATO  
(g)  
33.9

CALCIO  
(mg)  
52.5

HIERRO  
(mg)  
2.4

# DADOS DE POTA AL GRILL CON PAN MARRAQUETA

Chef Héctor Solís

## Ingredientes: (4 raciones)

- 600 gramos de pota (cortada en dados grandes)
- 8 tomates rojos frescos, picados y sin piel
- 2 tazas de cebolla picada
- 2 cucharadas de ajo molido
- 1 cucharadita de orégano estrujado
- Vino blanco al gusto
- Aceite de oliva al gusto
- 4 panes marraqueta
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación:

- 1) En una cacerola dorar el ajo con aceite de oliva, luego añadir la cebolla finamente picada. Dejar sudar por cinco minutos.
- 2) Posteriormente incorporar los tomates picados, dejar dorar hasta que se forme una crema y agregar el vino blanco.
- 3) Luego añadir el orégano estrujado, la sal y el aceite de oliva. Reservar.
- 4) Los dados grandes de pota sazonarlos con sal y pimienta.
- 5) Calentar el grill o la parrilla con aceite de oliva. Sobre esto colocar los dados de pota hasta que marque por cada lado.
- 6) Luego en un plato colocar los panes marraqueta, encima agregar la salsa de tomate y los dados de pota bien caliente.





COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)	ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
	296.4	32.7	2.6	33.9	52.5	2.4

# QUINUA MARINA CON POTA

## Ingredientes: (4 raciones)

- 1/2 kg de pota
- 2 1/2 taza de quinua
- 2 dientes de ajo
- 1 1/2 cucharada de aceite
- 1/2 taza de alverjitas frescas
- 2 pimientos medianos
- 2 zanahorias medianas
- 1 cebolla mediana
- Sal al gusto

### Para la salsa:

- 2 tomates medianos
- 1 cebolla mediana
- 1 limón mediano
- Sal al gusto

## Preparación:

- 1) Previamente sancochar la quinua.
- 2) Lavar bien la pota, quitar la piel, cortarla en trozos pequeños y cocinar por ocho minutos en una olla con agua.
- 3) Preparar el aderezo con aceite caliente, ajos molidos, cebolla picada en cuadraditos, zanahoria sancochada y licuada previamente con un pimiento.
- 4) Agregar las alverjitas, la zanahoria picada en cuadraditos, la quinua sancochada y la sal.
- 5) Añadir agua y dejar cocinar por 15 minutos. Incorporar el otro pimiento picado en cuadraditos, la pota en trozos y cocinar toda la preparación en conjunto por 10 minutos más.
- 6) Servir acompañado de la ensalada fresca.





COMPOSICIÓN  
NUTRICIONAL  
(1 ración)

ENERGÍA  
(Kcal)  
603,1

PROTEÍNAS  
(g)  
36,5

GRASA  
(g)  
11,5

CARBOHIDRATO  
(g)  
93,8

CALCIO  
(mg)  
115,7

HIERRO  
(mg)  
9,5



**PotaMia!**

Programa Nacional "A Comer Pescado"  
Ministerio de la Producción  
Calle Antequera 671, San Isidro, Lima  
Teléfono: (01) 614 8333  
[www.acomerpescado.gob.pe](http://www.acomerpescado.gob.pe)  
2016



A Comer Pescado



@AComerPescado