

Las recetas de los mejores chefs del Perú

PROGRAMA NACIONAL
"A COMER PESCADO"



Cocina fácil **con** **pescado**

Nutritivas y económicas



PERÚ

Ministerio
de la Producción

minka



Trabajando para
todos los peruanos

Caballa en salsa de sudado y algas

Ingredientes: (4 raciones)

- 1/2 kg de filete de caballa
- 2 tazas de puré de papa
- 1/2 atado de yuyo
- 1/2 taza de cushuro (alga andina)
- 1/2 atado de culantro
- 4 trozos de yuca cocida
- 8 rodajas de ají amarillo

Para la salsa de sudado:

- 1/2 taza de chicha de jora
- 1/2 taza de caldo de caballa
- 4 cucharadas de pasta de ají amarillo sin picante
- 1 cebolla
- 2 tomates



Chef Enrique Paredes



Preparación:

- 1) Embadurnar cada filete de pescado con un poco de aceite.
- 2) Poner a calentar la plancha (o una sartén antiadherente). Cuando esté muy caliente colocar el pescado.

Para la salsa de sudado:

- 1) Reducir o espesar todos los ingredientes (hervir rápidamente en un recipiente destapado hasta que espese). Colar la preparación.

Emplatado:

- » Colocar sobre un plato el puré de papa, encima el filete de caballa y bañar con la salsa de sudado.
- » Decorar con el cushuro, el yuyo, el ají amarillo, las yucas y las hojas de culantro.



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
430.0	35.6	7.5	57.5	179.9	22.8

Saltado de lisa con papas al horno

Ingredientes: (4 raciones)

- 1/2 kg de filete de lisa
- 4 cebolla pequeñas cortadas en gajos
- 2 tomates grandes cortados en gajos con piel y semillas
- 4 papas amarillas pequeñas
- 4 ajíes amarillo
- 4 cucharadas de sillao
- 3 cucharadas de salsa de ostión
- 3 cucharadas de vinagre
- 3 cucharadas de caldo de pescado
- 8 ramas de culantro picado
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de ajo molido



Chef Fransua Robles



Preparación:

- 1) Llevar al horno las papas amarillas cortadas en cuatro partes, con sal y aceite de oliva. Dorar por 15 minutos.
- 2) Filetear la lisa en bastones, agregar sal y pimienta al gusto.
- 3) En una sartén de teflón colocar unas gotas de aceite a temperatura alta para sellar el pescado, un minuto por cada lado. El objetivo es darle un golpe fuerte de calor para formar una costra fina y que los jugos queden dentro. Reservar.
- 4) Poner a calentar una sartén, echar un poco de aceite, agregar el ajo, las cebollas, los tomates y dos rodajas de ají amarillo. Una vez que se salteen los vegetales, agregar el vinagre, la salsa de ostión, el sillao, el caldo de pescado y el culantro picado.
- 5) Incorporar el pescado sellado en la sartén donde se saltearon las verduras.
- 6) Aparte calentar a fuego lento dos rodajas de ají amarillo.

Para servir:

» Colocar las papas doradas y encima añadir el saltado de lisa con verduras. Luego agregar dos rodajas más de papas doradas, junto con el ají amarillo y las ramas de culantro.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)					
ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
367.5	30.9	10.1	39.2	79.6	4.0

Bonito envuelto con plátanos a la parrilla

Ingredientes: (4 raciones)

- 4 filetes de bonito de 120 gramos c/u
- 16 ajíes charapitas finamente picados
- 4 ajíes dulces finamente picados
- 4 tomates finamente picados
- 1/2 atado de sachaculantropicado
- 4 limones
- 4 hojas de plátano
- 4 plátanos cocinados a la parrilla
- 120 gramos de queso fresco
- Pimienta y ajo molido al gusto
- Sal al gusto



Chef Miguel Intiquilla



Preparación:

- 1) Limpiar y filetear el bonito (4 filetes), sazonar con sal y ajo.
- 2) En un tazón echar el tomate, los ajíes charapita y dulce, el sachaculantropicado y la sal. Mezclar.
- 3) Aparte pasar las hojas de plátano por fuego lento para que tome firmeza. Luego colocar encima de cada hoja los filetes de pescado y la mezcla anterior. Envolver y llevarlo a la parrilla o cocinar a fuego lento por 8 minutos.

Emplatado:

» Servir cada preparación acompañada con plátanos, decorar con sachaculantro y ají charapita.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
530.3	38.3	12.0	73.7	279.0	3.0

Caballa a la brasa

Ingredientes: (4 raciones)

Para el pescado:

- 2 pescados enteros eviscerados
- 1 cucharadita de ajos molido
- 1 cucharada de aceite
- Orégano al gusto
- Vino blanco o vinagre
- Pimienta y sal al gusto

Para la ensalada:

- 4 tomates medianos
- 1 palta
- 1 cabeza de lechuga
- 4 cebollas medianas
- 1 pepino



Chef Israel Laura



Preparación:

- 1) Cortar la caballa en forma sesgada.
- 2) Sazonar el pescado con aceite, orégano, vino blanco, pimienta, ajo y sal. Dejarlo reposar por 5 minutos.
- 3) En una parrilla o sartén cocinar el pescado sazonado por 10 minutos (5 minutos por cada lado) y tapar.

Para la ensalada:

- 1) Mezclar el pepino y la palta picados en cuadrados grandes, agregar la lechuga, la cebolla, el tomate y colocar un aliño hecho a base de vinagre, aceite de oliva y sal.

Emplatado:

- » Se puede servir con arroz como guarnición.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
431.1	35.5	16.3	38.8	140.1	4.3



Salteado de verduras con bonito a la plancha

Ingredientes: (4 raciones)

- 1/2 kg de filete de bonito
- 2 coles corazón
- 1 kg de holantao (arveja china)
- 4 pimientos
- 4 zanahorias grandes
- 1 kg de frejolito chino
- 200 gramos de hondashi (caldo de pescado en polvo)
- Salsa de ostión
- Vino blanco
- Sal



Chef Masa Hamada



Preparación:

- 1) En una plancha o en una sartén antiadherente cocinar el bonito en término medio.
- 2) En una sartén agregar un poco de aceite, saltear la zanahoria y el pimiento.
- 3) Luego echar la col y el holantao, agregar el vino blanco, la salsa de ostión, el hondashi y rectificarlo con un poco de sal.
- 4) Colocar en un plato las verduras salteadas y sobre ellas el bonito a la plancha.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
456.7	48.2	9.2	55.8	371.4	8.7

Jurel con garbanzo y pota

Ingredientes: (4 raciones)

Para el pescado:

- 1 kg de jurel
- 3 hojas de romero
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1 pequeño trozo de mantequilla de pimentón
- Sal y pimienta al gusto
- 200 gramos de acelgas

Para el garbanzo:

- 1/4 kg de garbanzo
- 1 cebolla blanca
- 1 cucharada de ajo
- 100 gramos de pimienta piquillo
- 1/2 taza de arveja sancocada
- 1/4 de pota previamente cocida
- 1/2 taza de aji amarillo
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Mantequilla de pimentón:

- 150 gramos de mantequilla
- 150 gramos de pimentón molido



Chef José Del Castillo



Preparación:

- 1) Dejar remojar el garbanzo la noche anterior. Cocinar con agua al día siguiente.
- 2) En una sartén preparar un aderezo con el aceite de oliva, la cebolla, el aji amarillo y el ajo.
- 3) Cocinar la pota, dejar enfriar y cortar en tiras.
- 4) Agregar al aderezo la cebolla picada en pluma y la pota cocida. Dejar cocinar unos minutos y luego añadir la pasta de aji amarillo. Por último, agregar el garbanzo cocido.

Para el pescado:

- 1) Cortar el pescado en medallones, salpimentar y colocar en el horno con aceite de oliva y unas ramas de romero por 10 minutos.

Mantequilla de pimentón:

- 1) Derretir la mantequilla, mezclar con un poco de pimentón molido. Volver a cuajar en la refrigeradora y reservar.

Emplatado:

» En la sartén donde se colocó el garbanzo, añadir las tiras de pimienta piquillo, las arvejas cocidas y luego el pescado al horno. Agregar la ensalada de acelga con aceite de oliva y limón. Finalmente, la mantequilla de pimentón. Servir.



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)					
ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
772.1	57.1	37.1	51.8	213.6	9.8

Tataki de bonito con chalaca oriental

Ingredientes: (4 raciones)

- 1 kg de bonito
- 8 palitos de bambú
- Cubos de hielo
- Sal y pimienta

Para la chalaca oriental:

- 2 tomates
- 2 cebollas
- 1 choclo pequeño
- 1/4 atado pequeño de culantro
- 2 ajíes amarillo
- 2 ajíes limo
- 2 rocotos
- 4 cucharadas de vinagre
- 1/4 atado pequeño de yuyo
- 4 cucharadas de sillao
- Sal al gusto



Chef Kumar Paredes



Preparación:

Para el bonito:

- 1) Remojar los palitos de bambú en hielo.
- 2) Cortar el bonito en filetes de 10 cm de largo e incrustarlos con los dos palitos de bambú.
- 3) Calentar un grill o sartén con un poco de aceite. Colocar el pescado, sellar por ambos lados (30 segundos cada lado). Retirar el pescado y colocarlo en una cubeta con hielo.
- 4) Cortar el bonito en medallones de 1/2 cm de grosor.

Salsa a la chalaca oriental:

- 1) Mezclar picadito el tomate, la cebolla, el culantro, el ají amarillo, ají limo y el rocoto. Agregar el choclo desgranado, vinagre, sillao y la sal.

Emplatado:

- » Colocar en un plato el bonito y encima la chalaca oriental y el yuyo como decoración.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
392.5	55.7	9.5	29.3	273.9	11.3



Caballa al curry

Ingredientes: (4 raciones)

- 600 gramos de filete de caballa
- 3 papas blancas sancochadas
- 4 cucharadas de pasta de curry
- 8 tomates cherry
- 1/4 taza de leche de coco
- 200 gramos de crema de coco
- 100 ml de caldo de pescado
- 2 cebollas medianas picadas para aderezo
- 300 gramos de cebolla en corte escabeche
- Hojas de culantro
- 4 cucharadas de ajo picado
- 2 cucharadas de aceite
- 2 ajíes limo
- Sal al gusto



Chef Akira Luna



Preparación:

- 1) Limpiar la caballa y cortarla en trozos.
- 2) En una sartén o una plancha, echar un poco de aceite y poner a calentar. Cuando esté bien caliente ir colocando las caballas para cocinarlas dos o tres minutos por cada lado. Reservar.
- 3) Aparte en una sartén freír el ajo picado y la cebolla finamente picada, incorporar la pasta de curry, la leche de coco y la crema de coco.
- 4) Una vez que la pasta de curry esté en su punto, agregar el caldo de pescado, la caballa, las papas sancochadas, las cebollas y el tomate. Probar y rectificar con un poco de sal. Apagar.
- 5) Decorar con hojas de culantro y un ají limo.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
503.6	95.7	15.9	58.3	55.3	6.7

Bonito escabechado con yuca

Ingredientes: (4 raciones)

- 1/2 kg de bonito
- 1/2 atado de flores de culantro
- 1/2 atado de guiso
- 1 1/2 taza de salsa de escabeche
- 1 cebolla

Para el puré:

- 400 gramos de yuca cocida
- 1/2 taza de leche
- 6 cucharadas de mantequilla
- Sal y pimienta en grano

Salsa de escabeche:

- 1 cebolla roja
- 3 cucharadas de pasta de ají amarillo
- 1 1/2 taza de vinagre blanco y tinto
- Sal y pimienta
- Ajos y orégano



Chef Palmiro Ocampo



Preparación:

- 1) Cortar el bonito en filete largo, dejar la piel. Ponerlo en una sartén con un poco de aceite del lado de la piel y cocer a una temperatura baja. Reservar.

Puré de yuca:

- 1) En una olla mezclar la leche, la mantequilla y llevar a ebullición, adicionar la yuca cortada en trozos. Cuando la yuca esté completamente blanda, licuar y rectificar la sazón con sal y pimienta.

Salsa de escabeche:

- 1) Mezclar el ají amarillo, la cebolla roja y el ajo, sazonar y agregar el vinagre. Dejar marinar por 30 minutos. Y luego cocer a fuego bajo y licuar. Rectificar sazón.
- 2) Agregar la salsa de escabeche al pescado. Servir con el puré de yuca.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
833.0	44.9	50.7	50.6	350.1	15.0

Bonito al grill con tallarín saltado

Ingredientes: (4 raciones)

- 1 kg de medallones de bonito
- 1/2 kg de fideos cocidos al dente (sancochados 8 minutos aprox.)
- 2 cebollas, cortadas como para lomo saltado
- 2 tomates, cortados como para lomo saltado
- 4 tazas de holantao
- 2 tazas de chilcano
- 1 ají amarillo, cortado en tiras
- 1 pimiento, cortado en tiras
- 8 cabezas de cebolla china
- 4 cucharaditas de ajo molido
- 4 cucharaditas de kion molido
- 8 cucharadas de salsa de ostión
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 4 ramitas de culantro
- Ajonjolí
- Sal al gusto



Chef Kumar Paredes



Preparación:

- 1) Cortar el pescado en medallones, colocar sal, pimienta y reservar.
- 2) Calentar una sartén o un wok, echar media cucharadita de aceite y luego el fideo para saltearlo, sellarlo y darle un sabor tostado. Reservar.
- 3) Sellar los medallones de bonito, 3 minutos por cada lado y reservar.
- 4) En otra sartén, echar una cucharadita de aceite, agregar todas las verduras con el ajo y el kion. Una vez salteado, echar el chilcano, la salsa de ostión y dejar que hierva. Reducir o espesar.
- 5) Mezclar los tallarines con las verduras.
- 6) Corregir con sal y servir.

Emplatado:

» Servir primero los tallarines mezclados con las verduras, encima colocar los medallones de bonito al grill. Decorar con ajonjolí, dos ramitas de culantro y dos tiras de pimiento.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
787.9	52.6	14.3	116.0	143.6	10.3

Cebiche de bonito a la parrilla con sabores amazónicos

Ingredientes: (4 raciones)

Para el pescado:

- 1 kg de bonito
- 4 cucharadas de pasta de ají amarillo sin picante
- 4 cucharadas de pasta de cocona
- 8 limones
- 4 hoja de bijao (platanillo)
- 12 ajíes charapitas

Para la tortilla de choclo (opcional):

- 2 choclos medianos
- 4 dientes de ajo
- 1/2 atado de sachá culantro

Para la chalaquita:

- 1 cebolla mediana (picado en cuadraditos)
- 1 ají limo mediano (picado)
- 4 limones

Para la pasta de cocona:

- 4 coconas



Chef Enrique Paredes



Preparación:

- 1) Preparar una salsa con la pasta de ají amarillo, la pasta de cocona y el jugo de dos limones.
- 2) Cortar el bonito en 4 filetes con piel.
- 3) Marinar el bonito en la salsa de ají amarillo y cocona. Dejar reposar 5 minutos.
- 4) Sellar los filetes en una sartén de teflón por dos minutos.
- 5) Colocar el pescado en las hojas de bijao y llevar a la parrilla hasta que estén cocidas.

Para la chalaquita:

- 1) Mezclar la cebolla, el ají limo y el jugo de un limón.

Para la pasta de cocona:

- 1) Colocar la cocona entera a la parrilla, luego quitarle la piel y licuar.

Para la tortilla de choclo (opcional):

- 1) Licuar el choclo, el diente de ajo y el sachá culantro hasta formar una masa.
- 2) Moldear la masa en forma circular y luego tostar a la plancha en una sartén teflón.

Emplatado:

- » Colocar sobre un plato el bijao con las láminas de bonito.
- » Agregar la chalaquita encima del bonito y decorar con las tortillas de choclo y el ají charapita.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)					
ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
341.5	41.5	8.2	27.4	125.4	4.1

Cocina fácil **con** **pescado**

Programa Nacional "A Comer Pescado"
Ministerio de la Producción
www.acomerpescado.gob.pe



A Comer Pescado



@AComerPescado

Minka
Av. Argentina N° 3093, Callao
www.minka.com.pe



MinkaPeru

COCINA FÁCIL CON PESCADO

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 - Abril 2017

HECHO EL DEPÓSITO LEGAL EN LA
BIBLIOTECA NACIONAL DEL PERÚ N° 2017-04496

Se terminó de imprimir en abril de 2017 en:
CORPORACIÓN GRÁFICA UNIVERSAL S.A.C
Pro. Mariscal Nieto 168 Urb. Los Sauces - Ate, Lima