

Recetario **COCINARTE**

**Creamos,
Cocinamos,
Nos cuidamos,
Soñamos el futuro
y lo construimos en comunidad**



**Cocinando en mi barrio
con Blanquita**

Índice

01 Introducción

02 Sopa de Verduras
estilo Jakon Nete

03 Guisito de Pollo

04 Chupe de boquichico

05 Pollo regional a la
olla

06 Arroz con Pollo con aires
amazónicos

07 Sopa Bien Choy

08 Cremita del barrio

09 Locro de Zapallo
versión amazónica



10 Aguadito sabor a
barrio

11 Ají de carachama

12 Guiso de Pollo con
papa y plátano

13 Carapulcra

14 Sopa Seca

15 Ají de Pollo Bien
Choy

16 Guiso de Lentejas
sabor a barrio

17 Saltado de Pollo

18 Arroz Hoyada

19 Guiso del jueves

Introducción

CocinArte es una propuesta de talleres novedosa que entreteje el amor por la cocina, la nutrición y el trabajo comunitario.

La cocina es un vínculo potente que une a los distintos miembros de la familia alrededor de un plato. Es compartir, es risas, es gozo. Es el recuerdo de la sazón de la abuela. El olor a nuestras infancias. El sabor de nuestra tierra. La expresión del amor sin necesidad de palabras.

CocinArte nació del cariño de la gran chef Blanquita Pérez por el proyecto Jakon Nete y sus familias. Por la necesidad de compartir recetas nutritivas, con verduras e insumos locales. Platos que hablan de la Amazonía, y que nos habla de su gente. Porque cocinar rico y nutritivo es fundamental para el desarrollo de nuestras infancias (y no es tan difícil).

CocinArte no es sólo un recetario, es un encuentro entre Blanquita y una familia. Una familia que abre su cocina y su corazón. Es una salida al mercado en búsqueda de los preciados insumos. Una mañana de cocina, donde cada integrante se suma a la olla y termina deleitándose.

Tenemos el agrado de compartirles 18 recetas que se cocinaron en las casas de las familias del proyecto durante el año 2024.

¡Que lo disfruten!

Agradecimientos

Agradecemos a Blanquita por su tiempo y su amor incondicional.

Agradecemos a cada familia participante y en particular a cada **mama** que abrió su cocina.

Arselita Silvano

Eliza Silvano

Jezabel García

Rosita Manuyama

Deylita Silva

Juana Silva

Velía y Tatiana Lomas

María Andoa y

Patricia Murayari

Juliana Huayunga

Bertha García

Patricia Acho

Evita Peña

Milagritos Manuyama

Rocío Sangama

Neraida Mahua

Liliana Vela

Luzmila Cruz

Jennifer Anahuari

Goti García

Tesalia Sima





Consejo:

Una vez pelado el plátano, ponerlo en agua para sacar la resina y añadir a los guisos o sopas.



Sopa de Verduras al estilo Jakon Nete

Ingredientes:

- Huesos de pollo
- 1 kg de zapallo regional
- 5 hojas de espinaca
- 1 rama de apio
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- ½ poro
- 1 zanahoria
- 1 sol de habas
- 1 sol de vainitas
- 1 sol de ajíes dulces
- 2 plátanos cortados en rodaja
- Arroz en polvo
- Culantro y sacha culantro

Preparación

1. Poner al fuego una olla con 1 litro y medio de agua. Adicionar los huesos y dejar que hierva.
2. Agregar el arroz con el ajo, el zapallo cortado, plátanos y dejar hervir por unos 20 minutos.
3. Agregar las otras verduras debidamente picadas y lavadas.
4. Dejar reducir 20 minutos y **¡ya tenemos una deliciosa y nutritiva sopa!**



Guisito de Pollo



Ingredientes:

- ½ pollo
- 12 ajíes dulces
- 1 cebolla chiquita
- 4 dientes de ajo
- Sacha culantro
- 1 cucharadita de achiote en polvo
- Comino
- 1 yuca mediana

Preparación

1. Picar el pollo en cubos o trozos pequeños y sazonar con sal.
2. Picar la cebolla, machacar los ajos, picar los ajíes dulces y la yuca en cuadritos.
3. Calentar aceite en una olla y sofreír la cebolla y los ajos por 10 minutos.
4. Mezclar comino con los ajíes dulces y sacha culantro picado. Sofreír hasta que caramelicen. Agregar achiote y el pollo picado, integrar bien.
5. Incorporar la yuca y 2 tazas de agua.
6. Cocinar a fuego moderado, sazonar con sal al gusto.
7. Perfumar con sacha culantro (opcional) y **¡listo, a servir con arroz, quinua o inguiri!**





Consejo:

Antes de freír el pescado, espolvorear un poquito de harina

Chupe de boquichico

Ingredientes:

- 6 boquichicos medianos
- 6 ajíes dulces
- 4 dientes de ajos
- 1/4 de cebolla picada
- 3 tomates pelados y picados
- 1 tarro de leche chico
- 1 taza de aceite
- 1 choclo regional
- 1 plátano bellaco
- 1/8 de arroz playero
- 1/2 cucharadita de orégano tostado
- 1/2 taza de harina



Preparación

1. Echar sal a los boquichicos. Espolvorear harina. Freír y reservar.
2. En una olla echar el aceite, el ajo y la cebolla, los tomates, los ajíes dulces licuados o bien machacados. Sofreír a fuego lento hasta que se caramelice. Agregar el arroz.
3. Echar unos 2 litros de agua.
4. Incorporar el plátano y el choclo cortados en rodajas. Hervir unos 25 minutos. Probar la sal.
5. Adicionar los pescados. Hervir por unos minutos. Agregar la leche. Agregar el orégano.

¡Quedó delicioso!



Pollo regional a la olla

Ingredientes:

- Pollo deshuesado
- Ajos
- Salsa de soya
- Aceite
- Ajíes dulces
- Canela china
- Cebolla china y sachá culantro

Preparación

1. Deshuesar el pollo. Los huesos se pueden usar para una rica sopa. (ver Receta 02, 07 o 10)
2. Aderezar el pollo con sal al gusto y sazonar con salsa de soya y una pizca de canela china.
3. Freír el ajo en un poquito de aceite.
4. Soltar el pollo y dejar que sude un poquito.
5. Agregar el juguito del aderezo mas una taza de agua y 2 cucharadas de salsa de soya.
6. Después de 10 minutos agregar los ajíes dulces en tiras, cocinar 10 minutos más. Espolvorear sachá culantro y cebolla china **¡Y listo, a servir con arroz o quinua!**





Arroz con Pollo con aires amazónicos

Ingredientes:

- ½ pollo
- 1 kg de arroz
- Vainita
- 2 Zanahorias
- 1 o 2 Choclos regionales
- 8 Ajíes dulces
- 2 Cebollas
- 7 dientes de Ajos
- Aceite
- Papa (para la crema)
- Sacha Culantro
- Guisador y comino

Preparación

1. Deshuesar el pollo. Cortar en trozos, sazonar y reservar.
2. En una olla, sofreír cebolla picada con el ajo machacado. Adicionar ajíes dulces picaditos o licuados. Agregar el guisador y culantro picado.
3. Agregar pollo y cocinar hasta dorarlo.
4. Incorporar agua y cocinar unos 25 minutos.
5. Retirar pollo, agregar arroz, el resto de verduras picadas, cocinar hasta que el arroz esté listo.
6. Agregar sachá culantro bien picadito.
7. Servir el arroz con pollo, puede ser acompañado de su crema del barrio (receta 08)

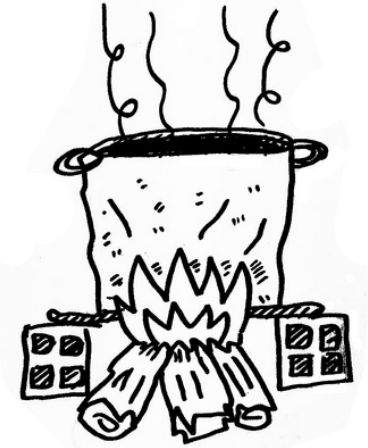




Sopa Bien Choy

Ingredientes:

- Huesitos de pollo
- Espinaca
- Zapallo
- Culantro regional



- Ajos
- Cebolla
- Sal

Preparación

1. Poner a hervir 1 litro y medio de agua en una olla.
2. Agregar los huesitos de pollo y soltar poco a poco las verduras picadas previamente. Incorporar sal al gusto y esperar a que todo se cocine.
3. Agregar culantro regional picado previamente. Servir la cantidad al gusto y **¡provecho!**





Cremita del barrio

Ingredientes:

- 12 ajíes dulces
- 1 sol de queso
- 4 dientes de ajos
- 2 cebollas
- Aceite
- 1/4 de taza de leche (opcional)
- Ají charapita al gusto



Preparación

1. Sofreír los ingredientes previamente picados.
2. Proceder a licuarlos con el queso, un poquito de aceite y leche (opcional) y sal.

Listo, **ya puedes disfrutarla.**

Consejo:

Esta receta puede ser una entrada servida con su yuquita o acompañar a un arrozito.





Locro de Zapallo versión amazónica

Ingredientes:

- Orégano
- 8 ajíes dulces
- Zapallo
- 3 dientes de ajo
- Media cebolla
- Choclo
- Albahaca
- 1 zanahoria
- 50 g de queso
- Un chorro de leche evaporada
- Sacha culantro
- Ramitos de perejil
- 1 pechuga de pollo
- Avena para empanizado

Preparación

1. Filetear y sazonar el pollo con sal y comino.
2. Sofreír cebolla, ajos, orégano, pimienta, comino, ajíes dulces y perejil.
3. Agregar zanahoria, choclo, arveja y zapallo en cuadritos.
4. Cocinar hasta que el zapallo esté tierno.
5. Añadir leche y queso picado.
6. Empanizar el pollo con avena y freír en aceite.
7. Servir el locro con el pollo empanizado y la crema del barrio (receta 8). **¡A comer!**





Aguadito sabor a barrio



Ingredientes:

- Huesitos de pollo
- 700 gramos de Zapallo
- 100 gramos de Espinaca
- 1 zanahoria picada en cuadritos
- Choclo desgranado
- 30 gramos de poro
- Media cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 rama de apio
- Culantro
- 50 gramos de arroz pilado
- 1 ají dulce
- 1 plátano cortado en cuadritos

Preparación

1. Poner a calentar 3 litros de agua en una olla, cuando esté a punto de hervir, poner los huesitos de pollo. Cocinar 20 minutos.
2. Agregar las verduras, soltar el arroz y dejar hervir.
3. Al final rectificar la sal y agregar culantro. **Listo para disfrutar.**



Ají de carachama

Ingredientes:

- 6 carachamas lavadas y con sal
- 10 ajíes dulces sin pepa, bien machacadas
- 01 ají amarillo sin pepas, machacado
- 03 dientes de ajos
- 1/2 cebolla picadita en cuadritos
- 03 panes tostados
- 01 hojita de laurel
- Orégano, comino
- 01 tarro chico de leche

Preparación

1. Cocinar las carachamas en agua con un poco de sal, orégano y laurel por aprox. 25 minutos. Sacarlas y dejarlas enfriar.
2. Con tenedor sacar la pulpa de la carachama. Reservar
3. En una olla, echar aceite, el ajo y la cebolla. Freír hasta que quede marroncito. Adicionar comino, los ajíes dulces y el ají amarillo. Adicionar el pan previamente remojado en agua, desmenuzado. Dorar todo. Agregar un poco de caldo del pescado.
4. Agregar la pulpa del pescado, integrar bien. Agregar un poco de orégano y leche.
5. Servir con arroz blanco. Si se desea, agregar aceitunas y huevitos duros.





Guiso de Pollo con papa y plátano



Ingredientes:

- 10 ajíes dulces
- 6 dientes de ajos
- 2 caihuas
- 5 cebollas chicas
- 2 tomates
- Papas
- 1 ramo de perejil
- Una pizca de comino
- Plátano
- ½ Pollo
- ½ cucharadita de achiote en polvo

Preparación

1. Picar la cebolla, tomates, caihuas y ajíes dulces en cuadritos. Poner las verduras en una olla con un chorro de aceite y achiote en polvo. Sofreir aproximadamente 20 minutos.
1. Una vez caramelizado, se adiciona el pollo cortado en cuadritos.
2. Agregar 400 mililitros de agua y adicionar plátanos y papas cortados en cuadraditos. Cuando ya está cocinado. se colorea con sachá culantro y **¡listo!**





Carapulcra



Ingredientes:

- ½ kg de chanco (pierna o panceta)
- 2 Ajíes amarillos licuados sin pepa
- 1 cucharada de ají panca
- Cebolla y ajo
- 1 sol de maní tostado
- 1 chocolate chico (opcional)
- 1 palito de Canela
- 3 Papas blancas

Preparación

1. Cocinar el chanco en abundante agua (reservar grasa y caldo para esta receta y la sopa seca).
2. Sancochar las papas y picarlas en cuadritos .
3. Sofreír cebolla picadita, ajo, ají amarillo licuado y comino.
4. Agregar ají panca. Batir hasta que caramelice.
5. Agregar el chanco cocinado, cortado en cuadritos. Integrar con el aderezo.
6. Adicionar un poco de caldo con grasa, chocolate, cocinar unos minutos. Adicionar el maní, el chocolate y la canela. Luego, la papa cortada en cuadritos.
7. Incorporar el resto del caldo del chanco y hervir hasta que espese
8. ¡Servir con arroz o sopa seca! **y a disfrutar.**





Sopa Seca

Consejo: Cocinar esta receta junto con la carapulcra

Ingredientes:

- 2 zanahorias
- 3 tomates
- 1 ajo, 1 cebolla
- 1 paquete de fideos
- 01 ramito de albahaca
- ½ kg de tomate
- ½ kg de chancho
- Caldo de chancho (de la receta de carapulcra)
- 1 sobre de ají panca
- 1 sobre de ají amarillo

Preparación

1. Echar un poquito de aceite y un pedazo de manteca. Agregar la cebolla picada, el ajo picado, una cucharada de ají panca y de ají amarillo y dejar sofreír aprox. 10 minutos, moviendo lentamente.
2. Echar la carne picadita y al mismo tiempo echar los tomates licuados. Después de 3 a 5 minutos, echar las zanahorias y la albahaca licuadas juntas. Agregar el caldo de chancho. Dejar hervir un poco. Agregar sal al gusto (recordar que llevará fideos).
3. Cuando ya esté hirviendo, echar fideos enteros y dejar cocinar 15 minutos aproximadamente. Mover constantemente para que los fideos no se quemen, si está muy seco, agregar un poquito de caldo. **Servir con la rica carapulcra**





Ají de Pollo Bien Choyos

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 12 ajíes dulces
- 8 dientes de ajo
- 1 sol de queso regional fresco
- 1 sol de pan tostado
- 1 cebolla chiquita
- Aceite
- Nuez moscada
- Una pizquita de orégano
- 3 huevos
- 1 sol de aceitunas
- 1 tarro de leche chico
- ½ kg de papa blanca

Preparación

1. Cocinar pechugas de pollo en agua con sal y orégano. Cocinar huevos y papas por separado.
2. Desmenuzar el pollo y reservar.
3. Remojar, licuar y reservar el pan tostado con el caldo de pollo.
4. Licuar los ajíes dulces sin semillas con un poco de agua.
5. Sofreír ajo machacado hasta caramelizar, agregar ají licuado y comino.
6. Incorporar el pan licuado, pollo desmenuzado y cocinar por 25 minutos mezclando regularmente.
7. Añadir leche, orégano y nuez moscada.
8. Servir con arroz blanco, papas, huevos, aceitunas y queso rallado (opcional). **A comer rico.**



Guiso de Lentejas con sabor a barrio

Ingredientes:

- 500 gr de lentejas
- Medio pollo deshuesado
- 8 ajíes dulces
- 1 cebolla
- 5 dientes de ajos
- 1 hoja de laurel
- 3 tomates
- 3 plátanos verdes
- 2 papas
- Culantro



Preparación

1. Picar pollo en trozos pequeños. Sazonar y reservar.
2. Sofreír cebolla y ajos con un toque de comino, ajíes dulces y tomates picados. Para una mejor caramelización agregar un poco de agua.
3. Agregar pollo, sal y culantro.
4. Incorporar lentejas y laurel hasta que hierva.
5. Agregar papas y plátanos cortados en cuadrados.
6. Echar agua hasta cubrir los ingredientes.
7. Cocinar hasta que las lentejas estén blandas.
8. Agregar más culantro al final y servir con su arroz blanco





Saltado de Pollo al estilo La Hoyada

Ingredientes:

- 1 pechuga grande
- 3 cebollas chicas
- 2 tomates
- ½ kg de papa blanca
- 50 ct. de ajo
- 1 sol sillao
- 3 soles aceite
- 20 ct. de cebolla china
- Un toque de orégano
- 1 sol de culantro
- 1 sol de mostaza
- 1 sol de vinagre

Preparación

1. Cortar el pollo en tiras, sazonar, dejar marinar en vinagre, mostaza, sillao y reservar. Cortar tomate y cebolla en tiras, sazonar con mostaza y vinagre y reservar.
2. Lavar, cortar y cocinar unos 5 minutos las papas en agua. Secarlas bien y freírlas. Reservar.
3. Calentar aceite, saltear el pollo y cocinar hasta dorar.
4. Incorporar tomate y cebolla al pollo.
5. Para finalizar, echar un poco de sillao, mezclar con culantro, cebolla china y orégano (opcional).
6. Integrar las papas fritas y servir caliente con arroz.

Listo para disfrutar.





Arroz Hoyada

Para ensalada: Pepino, cebolla, repollo, tomate y limón.

Ingredientes:

- 1 kg de arroz
- ½ pollo deshuesado
- 1 sol de arvejas
- 4 dientes de ajo
- 50 ct. de zanahoria
- 50 ct. de cebolla
- 1 choclo regional
- 1 sol de espinaca
- 1 sol de sachaculantro
- 1 sol de lentejas
- 50 ct. de guisador
- Aceite
- Comino y guisador
- 10 ajíes dulces

Preparación

1. Marinar pollo cortado con sal y pimienta. Reservar.
2. Picar ajíes dulces, cebolla y machacar ajo. Picar sachaculantro y espinaca. Reservar.
3. Sofreír cebolla, ajos y ajíes dulces con comino y guisador a fuego lento por 10 minutos.
4. Agregar pollo, zanahoria, choclo en rodajitas y sachaculantro. Cocinar 20-25 minutos.
5. Incorporar espinaca picadita 5 minutos antes de terminar.
6. Retirar el pollo y cocinar el arroz en la misma olla por 20 minutos.
7. Servir con el pollo y ensalada. **¡Listo!**





Guiso del jueves

Ingredientes:

- 1 pollo y medio en presas
- 1.5 kg de arroz
- 150 g de lentejas
- 8 ajíes dulces
- 1 cebolla
- 5 dientes de ajos
- 3 tomates
- Comino y laurel
- Culantro
- Zanahoria
- Arvejas
- Choclo desgranado
- 5 papas medianas

Preparación

1. Lavar y cortar los ingredientes. Marinar el pollo con sal y pimienta.
2. Sofreír cebolla, ajo, ajíes dulces picados a fuego lento por 10 minutos.
3. Agregar comino, laurel, tomates y las presas.
4. Incorporar agua, lentejas remojadas, papas cortadas en cuadritos, las arvejas, la zanahoria picada y el choclo. Rectificar la sal.
5. Cocinar a fuego lento por 25-30 minutos.
6. Agregar culantro picado
7. Servir caliente con arroz **¡A deleitarse!**