

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



Recetario **COCINARTE**



**Cocinando mi identidad
con Blanquita**

Índice

01 Introducción

02 Causa de yuca

03 Causa de papa

04 Ceviche amazónico

05 Tiradito al maracuyá

06 Pepinos playeros con sus
chicharrones



07 Tequeños

08 Chaufa de pescado

09 Ají de maní

10 Enrollado de pollo

11 Juane de yuca

12 Cremita del barrio

Introducción

Cocinando nuestra identidad

Este taller CocinArte dirigido a niñxs y adolescentes de Jakon Nete, exploró en los insumos regionales y buscó conectar sabores y aromas, con nuestra historia, nuestro territorio y nuestra ancestralidad.

Blanca Pérez, reconocida chef pucallpina, apasionada exploradora de la gastronomía y los insumos amazónicos y entrañable ser humano es ya desde hace un buen tiempo educadora gastronómica en nuestro barrio. Blanquita como la llaman todxs en el barrio, esta vez cocinó con los 5 grupos de edades con los que trabajamos. Logró que, desde lxs más pequeños, incursionen en una cocina que va más allá de la función básica de alimentar.

Los acercó a sus raíces, a su identidad, enseñó a disfrutar lo que nuestra tierra y nuestros ríos y cochas producen, a valorar la sazón de nuestras abuelas y a reconocer la importancia de las influencias e insumos que se han enraizado entre nosotrxs y ahora forman parte de nuestro increíble paisaje gastronómico.

Este viaje culinario en el que nos embarcamos todxs fue también una invitación a pensar en la cocina como una expresión de cariño, una alternativa emprendedora, una posibilidad para innovar y crear con raíces profundas y alas grandes que nos permitan volar.

¡Disfruten del nuevo recetario CocinArte!

Quienes cocinaron

Lxs Ashishines:

Maya Del Aguila
Enrique Nunta
Mia Del Aguila
Hannia Zegarra

Lxs Ashishitxs:

Ivana Taricuarima
Daleska Suarez
Fernando Núñez
Kiara Hoyos

Lxs Mostrxs

Nestor Urquia
Snaider Suarez
Segundo Torres
Jeyson Huaynacari
Esther Tamani
Jesús Reyna
Jorge Lomas
Diego Hoyos

Lxs Púberes

Dayana Lomas
Eidi Tenazoa
Eliza Tamani
Rodolfo Lomas

Lxs Adolescentes

Hector Manihuari
Cris Rengifo
Mayeli Sinti

Oswaldo Manuyama
Valentino Manihuari
Kalec Lomas
Valentina Lomas
Liam Lomas

Mark Pinches
Antonella Gonzales
Lia Huaynacari
Nathaly Tamani
Ariana Armas

Sayuri Nunta
Suli Silvano
Yasira Semeri
Gino Manihuari
Sahomi Ampiche
Antonio Huaynacari
Harold Zegarra
Jack Lomas
Patrick Lomas
Dayana Monteluis

Isaac Monteluis
Amilcar Reyes
Jason Ochavano
Gabriel Huaynacari

Said Silva
Luana Taricuarima



Causa de yuca

Ingredientes:

- 2 yucas medianas
- Pescados chicos tipo boquichico, mota, mojarrita
- 3 a 4 coconas
- 1 palta regional grande
- 200 mL de aceite
- 1 limón

Preparación

1. Pelar y cocinar las yucas con sal.
2. Partir las coconas en dos y exprimirlas arriba de un tazón con colador.
3. Una vez que está cocinada la yuca, se la machaca bien caliente en un batán o tazón.
4. Echar aceite, sal y el zumo de las coconas. Amasar bien, hasta tener una masa homogénea y suave.
5. Proceder a moldear en una fuente. Poner una base de yuca, luego trozos de palta con un poco de sal y limón. Volver a echar masa de yuca encima. También, se pueden moldear con la mano haciendo bolitas.
6. Freír los pescados elegidos, de preferencia cortarlos en medallones antes si son grandes.
7. Si se hizo la causa en una fuente, cortar en cuadrados iguales. Colocar en platitos con su pescado encima.





Causa de papa

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ de kg de papa amarilla
- 3 ajíes amarillos
- 3 limones verdes
- 3 huevos cocidos por 10 min
- 1 sol de aceituna
- 100 mL de aceite

Para la mayonesa:

- aceite
- 2 huevos
- 2 limones

Preparación

1. Para preparar la pasta de ají amarilla sacar las semillas de los ajíes con la ayuda de una cuchara. Colocarlos en una olla con agua y hervir por unos 10 minutos. Retirarlos, cuando están tibios pelarlos y licuarlos con un poco de agua. Si no hay licuadora, se machacan bien. Reservar.
2. Lavar y cocinar las papas en agua. Sacar y pelar las papas y machacarlas bien calientes para evitar grumos.
3. En un tazón, se junta la masa de papa y se hace un volcancito. Poner 4 cucharadas de pasta de ají, el zumo de los limones, aceite. Integrar bien. Rectificar la sal.
4. Poner la masa en una fuente y moldear. Decorar con aceitunas, huevo duro picado. Se desea se puede rellenar la causa con pollo deshilachado, huevos duros o pescado con mayonesa
5. Para la mayonesa casera: echar 2 huevos en una licuadora, el jugo de 1 $\frac{1}{2}$ limón y sal. Encender el motor, verter el aceite al hilo. Rectificar la sal





Ceviche amazónico

Ingredientes:

- ½ kg de paiche parte lomo
- 1 cebolla grande
- 6 limones verdes o 1 limón grande regional
- 1 ramita de apio



- 4 hojas de sachaculantro
- Ramas de culantro regional
- 5 ajíes charapita
- 3 dientes de ajos
- ½ kg de camote
- 1 yuca

Preparación

1. Limpiar el pescado. Sacar las partes negras, espinas y pellejo. Ponerlas a hervir en 1L de agua con una rama de apio y un ajo. Reducir a la mitad. Colar y reservar.
2. Cocinar el camote y la yuca de manera separada. Reservar.
3. Cortar el pescado en cubos de 1 x 1 cm (para buffet en cubos de 0.5 x 0.5 cm). Dejar en un lugar frío (refrigerado o hielo).
4. Exprimir los limones. Reservar en un tazón.
5. Machacar el ajo. Reservar.
6. Cortar la cebolla en juliana, sacando el corazón. Lavarle una vez en agua. Reservar en un lugar frío.
7. En un tazón, poner el pescado, sal y el ajo machacado. Integrar ligeramente el pescado. Agregar el limón y un poco de caldo. Agregar la cebolla y ají al gusto. Integrar.
8. Espolvorear culantro y sachaculantro picados.
9. Servir en un plato encima del camote y la yuca. Decorar con su toque de sachaculantro y charapita.



Tiradito al maracuyá



Ingredientes:

- ½ kg de paiche (lomo)
- 3 maracuyás jugosos
- 3 limones verdes
- 1 limón grande regional
- Ají charapita
- 1 ramita de apio
- 3 hojas de sachaculantro
- 1 sol de culantro regional
- 1 sol de charapita
- 3 dientes de ajos
- ½ kg de camote
- 1 yuca grande

Preparación

1. Seguir el paso 1 y 2 de la receta 04 (ceviche).
2. Machacar 2 ajos, exprimir los limones, picar los culantros. Sacar la pulpa del maracuyá con la ayuda de un colador.
3. En un tazón mediano, mezclar el ajo, los limones, ají al gusto, los culantros con un poco de caldo de pescado. Agregar el maracuyá. Rectificar la sal. Reservar en frío.
4. Cortar el pescado en láminas finas de 4 cm aprox.
5. Colocar las láminas en un plato desarrollando nuestra creatividad. Echar el preparado encima.
6. Decorar con sachaculantro y elementos que queramos.
7. Se puede acompañar de trocitos de yuca y camote.





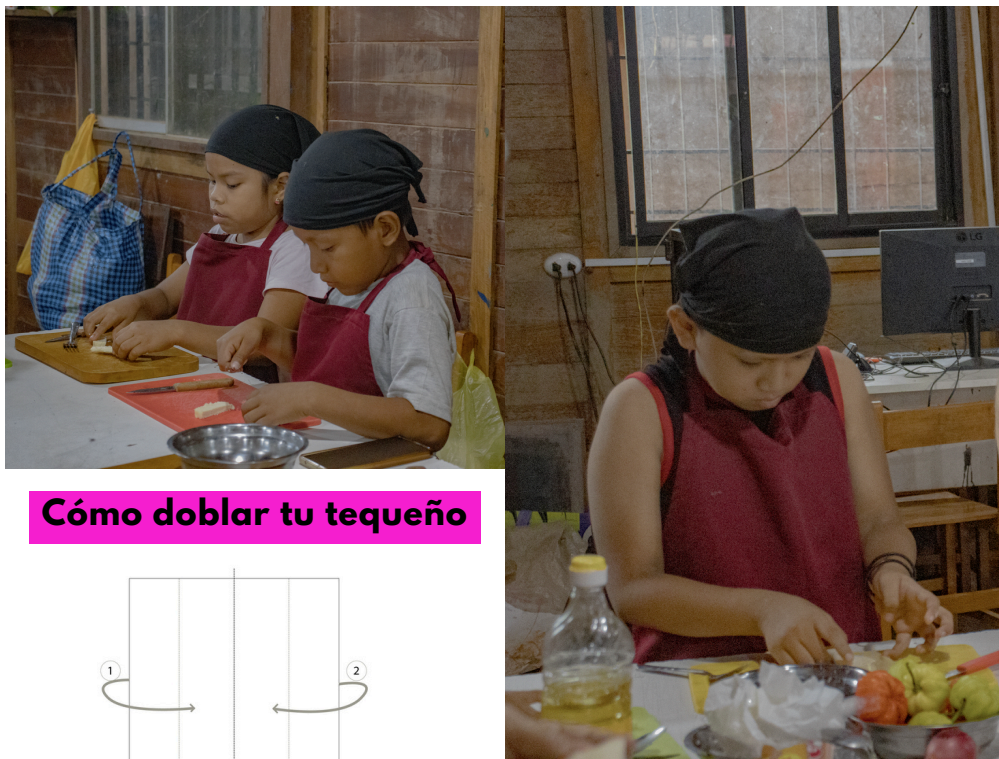
Pepinos playeros con sus chicharrones

Ingredientes:

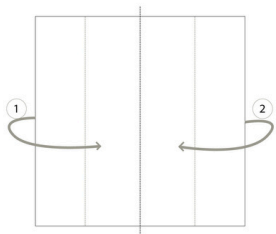
- ½ pechuga de pollo
- Pescado chico para freír
- 2 limones
- 3 pepinos regionales
(lo más pequeño y verde posible)
- 1 sol de harina
- 6 choclos regionales
- 1 cebolla grande
- 2 ajos
- 1 sol de sachá culantro
- 3 huevos
- Sillao

Preparación

1. Cocinar los choclos. Sacar sus dientes. Reservar.
2. Cortar el pollo en tiras pequeñas. Salpimentar. Machacar bien el ajo, integrar al pollo. Pasar por harina, huevo batido, escurrir bien y volver a pasar por harina. Freír en abundante aceite. Reservar.
3. Sacar la piel de los pescados, sacar las espinas. Cortarlos en cubos. Adicionar sal, ajo bien machacado, pimienta, unas gotas de limón y ½ cucharada de sillao. Reposar.
4. Pasar por harina, huevo batido y volver a pasar por harina. Freír en abundante aceite. Se puede usar el aceite del pollo.
5. Pelar los pepinos. Cortar por la mitad a lo largo, sacar las semillas con una cuchara y colarlas. Reservar el jugo
6. Cortar la cebolla en cuadritos. Lavarlas y agregar los dientes de choclo. Echar sal, jugo de limón y jugo del pepino.
7. Rellenar los pepinos con este preparado. Decorar con sachá culantro picado. Servir con el chicharrón.



Cómo doblar tu tequeño



Tequeños

Ingredientes:

- 1 paquete de Masa wantan
- 1 queso regional grande
- 1 huevo
- 100g de cecina
- 3 paltas regionales
- 2 cebollas chicas
- 2 Ajíes dulces
- 2 limones chicos
- Ají charapita
- Aceite

Preparación

1. Cortar el queso en cuadrados. Aplastarlos con un poco de agua para hacer una cremita.
2. Cortar la cecina, una cebolla y los ajíes dulces en cuadritos. Pasar por la sartén con un poco de aceite. Reservar.
3. Separar la clara de la yema. Reservar.
4. Extender las masas wantan en la mesa. Poner en el centro un poco de queso, apretarlo. Echar en todos los bordes un poco de clara con el dedo. Doblar la masa y cerrar bien con el dedo (ver gráfica). Reservar.
5. Para la cecina, repetimos el mismo procedimiento. Reservar.
6. Cortar la cebolla en cuadritos. Exprimir los limones. Con una cuchara, sacar la pulpa de las paltas. Aplastarla en un tazón hasta lograr una crema. Agregar la cebolla, el limón, sal y ají al gusto.
7. Freír los tequeños en abundante aceite moviéndolos con una espumadera.
8. Servir con la salsa de palta y/o crema del barrio.(receta 12)



Chaufa de pescado

Ingredientes:

- ½ kg de pescado sin espina, ni pellejo
- 1 Kg de arroz
- 1 sol de cebolla china
- 5 ajíes dulces
- 5 huevos
- Sillao y aceite de ajonjolí
- ½ cucharita de canela china
- 1 ajo
- 100 g de kion
- 3 maduros

Preparación

1. Cocinar el arroz con poca sal previamente. Reservar en un tazón. Granearlo bien con un tenedor.
2. Cortar la cebolla china en dos, separar la parte blanca y la parte verde y picarlas finamente.
3. Picar los ajíes dulces en cuadraditos. Reservar.
4. En un tazón echar el ajo molido, el kion bien machacado, adicionar 6 cucharadas de sillao, el ajonjolí, la canela china y pimienta. Integrar y reservar este aderezo chaufero.
5. Cortar en cubos el pescado, salpimentar y enharinar ligeramente. En una sartén, freír el pescado por partes, en poco aceite caliente. Guardar el aceite.
6. Batir los huevos. Cocinar las tortillas. Cortar en cuadrados.
7. En la sartén limpia, echamos el aceite de la fritura y la cebolla china blanca. Agregar el pescado frito y el arroz integrando a fuego moderado. Agregar el aderezo, freír, agregar el ají dulce, las tortillas y al final la cebolla china verde. Servir con maduro frito.





Ají de maní

Ingredientes:

- 1/2 Kg de maní entero fresco
- 1/2 cucharada de guisador
- 1 cabeza de ajos grande
- 3 ajíes dulces



- Comino, pimienta
- Ají charapita
- 6 plátanos verdes
- 50 ct hojas de bijao

Preparación

1. Remojar un día antes el maní en agua tibia.
2. Pelar el maní. Luego, licuarlo con un poco de agua. Reservar en un tazón.
3. Picar el sachá culantro bien finito. Picar ajíes dulces. Reservar.
4. Machacar los ajos. Reservar
5. Pelar el plátano, cocinarlo. Echarle un poco de agua fría cuando este a punto para que tenga una mejor textura.
6. En una olla, echar unas 6 cucharadas de aceite y freír los ajos. Una vez dorados, adicionar guisador, comino, ajíes dulces, ají charapita machacado, sachá culantro y pimienta. Luego, integrar el maní. Se hierva por 30 minutos a fuego lento, mezclando regularmente con cuchara de madera. Se ve que está cocido cuando se ve el fondo de la olla.
7. Cortar el plátano en rodajas. En cada rodaja, echar una cucharada de ají de maní. Presentar sobre una hoja de bijao.





Enrollado de pollo

Ingredientes:

- 1 pechuga grande
- 8 ajíes dulces
- 250 g de queso regional
- 1 sol de sachaculantro
- 1 sol de vainitas
- 0.50 ct de espinaca
- 1 huevo
- Pimienta, nuez moscada
- Mondadientes
- 1 tarro grande de leche evaporada
- 100 g de harina suelta
- 90 g de mantequilla
- 1 yuca cocinada

Preparación

1. Filetear el pollo en láminas delgadas grandes. Salpimentar. Cortar en pedazos de unos 6 cm. Reservar.
2. Pasar por agua hirviendo las verduras previamente picadas en julianas. Cortar el queso en láminas.
3. En una tabla, extender un filete, poner encima un shuntito de verduras y queso. Enrollar y sujetar con mondadientes.
4. Luego, pasarlo por harina. Por huevo batido. Una vez más por harina. Freír en abundante aceite. Sacar los mondadientes y cortar en dos. Colocar en un plato.
5. Para la salsa blanca, derretir la mantequilla en una sartén hasta que se vuelva un poco oscura, agregar 2 cucharas de harina y mover. Agregar pimienta y sal. Adicionar la leche mezclada con 100 mL de agua tibia. Mover bien para que no tenga grumos. Cocinar hasta que espese a fuego lento. Apagar, rayar un poco de nuez moscada. Rectificar la sal y agregar pimienta.
6. Bañar los enrollados con salsa blanca. Servir con yuca frita. Decorar con tiras de ají dulce.



Juane de yuca

Ingredientes:

- 2 yucas medianas
- Pescado fresco o salado sin espinas (350 g)
- 6 ajíes dulces
- 3 soles de sachá culantro
- 6 ajos
- 1 ½ cucharada de guisador
- 12 hojas de bijao y soguilla
- 150g de manteca de chancho o 250 mL de aceite
- Comino y pimienta

Preparación

1. Pelar y rayar la yuca.
2. Exprimir la yuca con una tela o un colador. Reservar.
3. Desalar el pescado si está salado.
4. En una sartén, echar la manteca y freír los ajos machacados con los ajíes dulces, sachá culantro bien picaditos, guisador, comino y pimienta. Mezclar. Agregar el pescado trozado, dejar freír un poco. Echar 250 mL de agua o caldo de pescado si hay. Cocinar unos 12 minutos.
5. Colocar los trozos de pescado en un plato.
6. Echar el juguito del pescado cocido al tazón de la yuca exprimida. Integrar.
7. Huanear las hojas de bijao previamente lavadas. Extenderlas sobre la mesa. Colocar dos cucharadas y media colmadas de masa sobre la hoja. Poner un trozo de pescado. Encima, dos cucharadas más de yuca. Envolver a modo tamal. Amarrar con la soguilla.
8. Hervir agua en una olla. Colocar los juanes. Cocinar por 25 a 30 min. Retirarlos, escurrir.





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** con tus ricos tequeños o para acompañar unas yuquitas. (ver receta 07)