**RECETAS DE RICARDO GHERSI PROBADAS**

**ENTRADAS**

 **PALTAS RELLENAS ESTILO MEJICANO.**

* 6 paltas de cascara dura. Partir por la mitad, picar la pulpa de las 6 paltas

 y guardar las cascaras limpias.

* ½ taza de frijol negro sancochado como para ensalada
* ½ cebolla roja picada a cuadritos chicos
* Ralladura de una cascara de lima o limón
* 1 tomate pelado y sin pepas, picado a cuadritos chicos
* 1 mango pelado y picado en trozos chicos
* Jugo de un limón
* Sal y pimienta al gusto
* 2 cucharas de culantro picado chico
* Ají limo picado chiquito o unas gotas de tabasco

Todo se mezcla bien y se rellenan las cascaras de las 6 paltas que se utilizaron y estaban cortadas por la mitad.

**PALTAS RELLENAS**

* 6 paltas como para ensalada partidas por la mitad, sin pepa y peladas que se pueden rellenar con diferentes ingredientes y al gusto, utilizando mayonesa o no, también se puede utilizar salsa golf o queso philadelfia.

RELLENOS SUGERIDOS:

* Solo verduras sancochadas (arvejas, zanahoria, vainitas, etc picadas)
* Colitas de camarón sancochadas, solas o con verduras.
* Colitas de langostinos sancochadas
* Pulpa de cangrejos
* Pollo sancochado y deshilachado
* Pechuga de pavo deshilachada.
* Atún en conserva

**CHICHARRON DEL CHINITO.**

* 2 Kg de panceta de cerdo cortada en trozos de 330 g (6 trozos grandes)

Sancochar el cerdo por 45 minutos en agua a la que se le ha agregado:

* Achiote 4 cucharadas
* Ajino moto 1 cucharada
* Sal 1 cucharada
* ¼ taza de azúcar
* 4 ajos machucados
* Pimienta 1 cucharada
* Comino 2 cucharadas
* ½ cebolla en trozos

Si se desea sabor oriental agregar: canela china (2 cucharadas), 2 anís estrella y kion.

A los 45 minutos de cocción sacar el cerdo y escurrir muy bien, que no quede nada de agua.

Luego freír por 3 o 4 minutos hasta que quede dorado y jugoso, pero nunca seco o quemado.

 **BERENJENAS Y ZUQUINES AL HORNO (Entrada de viernes santo)**

* 6 berenjenas medianas o chicas
* 6 zuquinis medianos o chicos
* 100 g de bacalao seco y remojado toda la noche para eliminar la sal
* 1 lata de atún muy escurrido
* 1 tomate pelado, sin pepas y picado muy chico
* Tomillo picado chico
* Vino blanco una copa chica
* 1 huevo duro picado chiquito
* Queso parmesano rallado
* Pimienta, perejil, orégano, nuez moscada, sal
* Aceite
* Pulpa de las berenjenas y zuquinis, escurrida y cortada por mitad.

Cortar las berenjenas y los zuquinis por mitad. Hervir agua y sancochar las berenjenas y los zuquinis por 6 minutos más o menos dependiendo del tamaño sacar la pulpa de las berenjenas y zuquinis, luego escurrir. Deshilachar el bacalao.

Mesclar todos los ingredientes del relleno y cocinar a fuego lento hasta que seque, al relleno después de cocinado se le puede agregar un poco de mozarela rayada.

Rellenar las berenjenas y zuquinis. Espolvorear con el queso parmesano.

Colocar en una bandeja aceitada, hornear a fuego lento hasta dorar el queso.

Si se desea, se pueden rellenar cebollas por mitad, como si fueran cucharas con el mismo relleno, en este caso las cebollas van crudas al horno.

 **CAUCHE DE QUESO (Plato típico de Arequipa)**

* 800 gr de queso paria, que funda con el calor
* ¾ Kg de papas peruanita sancochadas cortada en rodajas
* 1 lata de leche evaporada
* 3 cucharadas de huacatay finamente picado
* 2 cebollas rojas medianas cortadas en juliana
* 1 cucharada de ají panca molido
* 2 cucharaditas de aceite
* 3 cucharaditas de ajos molidos
* Sal, pimienta y comino al gusto

Se fríe el ajo molido y las cebollas en juliana, cuando están transparentes, se agrega el ají panca molido, el huacatay picado, la sal, pimienta y el comino, siempre removiendo a fuego medio.

Se agrega la leche evaporada y el queso fresco cortado en tajadas, si es necesario se puede agregar un poco de caldo o agua. El queso debe derretirse. Colocar en plato sopero, al fondo, las papas sancochadas en rebanadas y luego cubrirlas con la mezcla.

 **CAUCHE DE CAMARONES.**

* 400 gr de queso paria que funda con el calor cortado en rodajas
* 1 Kg de colas de camarón
* Las patitas, tenazas, caparazones, y el coral se sancochan en poca agua y se licuan luego se cuela el caldo y se guarda
* 1 lata de leche evaporada
* 4 papas sancochadas cortadas en rodajas
* 2 cebollas cortadas en juliana
* 1 taza de habas peladas
* 2 tomates pelados y sin pepa picados chiquito
* 3 cucharadas de huacatay finamente picado
* 1 cucharada de paico finamente picado
* 1 cucharada de ají panca molido
* 3 cucharaditas de ajo molido
* 2 cucharaditas de aceite
* Sal, pimienta y comino al gusto

La preparación es similar al cauche de queso (receta N° 19), solamente que el tomate picado se incorpora en el aderezo, se colocan las colas de camarón y el caldo obtenido del licuado de las patas y tocolas de los camarones, se sancochan las habas y se incorporan con la leche y las rebanadas de queso, todo se hecha sobre las rebanadas de papa.

 **TAMAL CUSQUEÑO (Marina Ghersi)**

* 1 Kg maíz cuzqueño pelado remojado toda la noche
* ½ Kg carne cerdo, pollo o gallina, sancochar en trozos pequeños, en agua condimentada y guardar el caldo
* ¼ Kg de manteca de cerdo
* 3 cebollas rojas cortadas en juliana
* 1 taza de ají mirasol molido
* 4 cucharadas de ají panca molido
* 2 cucharadas de comino
* Aceitunas una por tamal
* Maní uno por tamal
* Ají mirasol seco en trozos uno por tamal
* Sal, pimienta y sazonador
* 1 o 2 paquetes de pancas de choclo, cocinadas en agua para ablandarlas
* Pabilo para amarrar los tamales.

Moler el maíz. Aparte freír la cebolla en la manteca, hasta caramelizar, pero NO dorar, agregar todos los demás ingredientes y cocinarlos durante 15 minutos, agregar el maíz molido y cocinar agregando el agua del caldo de a pocos, hasta que espese. Condimentar adecuadamente.

Armar el tamal sobre la panca, colocarle una aceituna, un trozo de carne, un maní, un trozo de ají seco, empaquetar bien, amarrar con el pabilo, cocinar a vapor en una olla grande, en la que entren todos los tamales parados. Cuidar que no se seque el agua para que no se quemen los tamales.

Dejar enfriar para que endurezcan los tamales. Comer acompañando el tamal con salsa criolla.

 **TAMAL CHINCHANO (De forma cuadrada)**

* 1 Kg de maíz de mote remojado dota la noche
* ½ Kg de carne sin hueso, de cerdo, gallina, pollo o lengua, sancochada en agua condimentada, guardar el agua.
* 1 cebolla roja cortada en cuadritos
* 1 taza de ají panca molido
* 100 gr de manteca de cerdo
* 4 cucharadas de cominos molidos
* 1 cucharada de pimienta molida
* 2 cucharadas de achiote molido
* Aceitunas de botija tamaño mediano 1 por tamal
* Un trozo de ají verde en trozos sin pepas 1 por tamal
* Sal y sazonador
* Hojas de plátano azadas y desvenadas
* Pabilo

Moler el maíz remojado utilizado moledora o en licuadora con muy poca agua de la utilizada para sancochar la carne.

Freír en la manteca la cebolla hasta caramelizar, cuidando que no se queme. Agregar el ají panca molido, los cominos molidos, la pimienta, el achiote, cocinar por 15 minutos, retirar del fuego y agregar el maíz molido mesclando bien, se puede agregar un poco de agua en la que se cocinó la carne hasta adquirir una consistencia no muy suelta, salar y sazonar al gusto.

Extender la hoja de plátano y colocar un poco de la maza, un pedazo de la carne, una aceituna y un trozo de ají.

Empaquetar adecuadamente formando un tamal cuadrado, lo que es característico de los tamales chínchanos, amarrar con el pabilo.

Sancochar al vapor en una olla, colocando los tamales parados, cuidando que se consuma el agua para que no se quemen tos tamales.

 **TAMALITOS VERDES (PIURANOS)**

* 100 gr de maíz blanco remojado toda la noche, al día siguiente moler en licuadora.
* Desgranar 4 choclos y moler en licuadora con muy poca agua
* ½ taza de manteca de cerdo
* 1 cebolla roja picada en cuadritos muy chicos
* 1 taza de hojas de culantro
* Sal, comino, pimienta y sazonador
* Aceitunas de botija chicas, una por tamalito
* Ají verde cortado en trozos pequeños y sin pepas, uno por tamalito
* Pancas de choclo en cantidad suficiente y ablandadas en agua hirviendo
* Pabilo

Freír la cebolla en la manteca de cerdo hasta caramelizar cuidando de no quemarla.

Moler en licuadora el culantro en muy poca agua.

Mezclar los ingredientes, sazonando adecuadamente.

Cocinar la maza a fuego lento hasta que espese.

Colocar la maza en las hojas de choclo (pancas), las que se han cocinado previamente para ablandarlas, poner a la maza una aceituna y un pedacito de ají, empaquetar y amarrar el tamalito con el pabilo.

Estos tamales son chicos y alargaditos.

Cocinar los tamales a vapor, cuidando que no se seque el agua, para que no se quemen.

Se sirven acompañados de una salsa criolla. En Pacasmayo en ceviche se acompaña de uno de estos tamalitos en el mismo plato.

 **HUMITAS SALADAS**

* 4 choclos
* 100 gr manteca de chancho o margarina
* 100 gr ají mirasol molido o la 2 ají verde licuado
* Sal, pimienta, comino, sazonador
* 1 cebolla mediana picada bien chiquito, frita hasta caramelizar
* Pancas de choclo un paquete
* Pabilo

Licuar los granos de choclo con un poco de leche. Agregar todos los ingredientes, mesclando muy bien. Si se desea se les puede poner un pedazo chico de cerdo, gallina o pollo previamente sancochado y una aceituna chica.

Colocar la maza en las pancas de choclo, las que se han cocinado previamente para ablandarlas, empaquetar y amarrar con el pabilo, luego cocinar a vapor cuidando que no se seque el agua, estas humitas chicas y alargaditas.

Se sirven acompañadas de salsa criolla.

 **ANTICUCHOS DE CORAZON (Estilo Ica y Pisco)**

* 1 corazón de vaca
* Sal gruesa
* Pimienta
* Jugo de 6 limones sazón
* Cañitas para anticucho
* Choclos sancochados con 2 cucharadas de azúcar y 1 de anís.

Cortar en trozos el corazón bien lavado, salpimentar y macerar en el limón, luego ensartar en los palitos y cocinar en la parrilla, con una brocha untar los anticuchos mientras se cocinan con el jugo que quedo del macerado al que se le agrega 2 cucharadas de aceite. Servir con choclo y ají molido mezclado con un poco de cebolla china picada chico.

 **CEBICHE DE PESCADO**

* 1Kg. Pescado cortado en trozos (corvina, lenguado, mero, cherlo, ojo de uva o cualquier otro pescado de carne blanca pero firme, pero siempre muy fresco) los trozos no deben ser muy pequeños.
* ½ Kg de limones no maduros
* 4 cucharadas de culantro picado chiquito
* Ají limo picado chiquito (cantidad al gusto)
* Sal
* Cebolla cortada en juliana desflemada en agua mejor helada

Sazonar el pescado con la sal, el culantro y el ají limo. Exprimir los limones, no muy fuerte para evitar que salga el amargo de la cascara.

Casi al momento de servir agregar el jugo de limón y mezclar con la cebolla en juliana desflemada.

Servir acompañado de camote sancochado, choclo sancochado, trozos de yuca sancochada y canchita.

 **CEBICHE DE CABALLA (Típico de las caletas norteñas)**

* 4 o 5 caballas muy frescas, evisceradas y cortadas en tozos eliminando la cabeza y la cola, pero dejando la piel y las espinas (si se desea se puede eliminar las espinas y la piel, pero se pierde el encanto de lo norteño)

Seguir el mismo procedimiento del CEVICHE DE PESCADO, pero servir acompañado con zarandaja.

 **CEBICHE DE PULPO**

* 1 pulpo de 1 Kg fresco. El pulpo debe ser lavado y limpiado correctamente con agua fría. Se debe cocinar en agua con sal, por 20 minutos con un ¼ de taza de vinagre y un nabo cortado en rodajas, dejar enfriar el agua, de esta forma el pulpo resulta tierno y blando. El pulpo frio se corta en láminas delgadas y está listo para preparar el ceviche siguiendo el mismo procedimiento del CEVICHE DE PESCADO

 **CEVICHE DE CARACOLES**

* 1 Kg de caracoles frescos desconchados. Los caracoles deben ser limpiados y lavados en agua fría, cortarlos en 2 o en láminas, no muy delgadas, luego hervir agua con un poco de sal y un nabo en rodajas, al final agregar ¼ de taza de vinagre, incorporando los caracoles en el agua hirviendo por máximo un minuto, pasándolos inmediatamente a un tazón con agua helada. Seguidamente preparar el ceviche de acuerdo al procedimiento del CEVICHE DE PESCADO

 **CEVICHE MIXTO DE PESCADO Y MARISCOS**

* Filetes de pescado fresco cortado en trozos
* Pulpo en láminas (ver procedimiento CEVICHE DE PULPO) Caracoles en trozos (ver procedimiento CEVICHE DE CARACOLES)
* Langostinos frescos lavados en agua fría, desvenados y pasados por agua caliente pero no hacerlos hervir, inmediatamente echarlos en agua helada.
* Calamares limpios y cortados en rodajas, pasarlos por agua caliente, pero hacerlos hervir, inmediatamente echarlos en agua helada.
* Choros sancochados y limpios. Sancocharlos solo hasta que el agua lance un hervor.
* Almejas solo el pie cortadas en láminas, pero crudas

Seguidamente preparar el ceviche de acuerdo al procedimiento del CEVICHE DE PESCADO

**CEVICHE MIXTO ESTILO EL CANGREJITO DE BUJAMA**

Este ceviche ha sido premiado por el Ministerio de Comercio Exterior y Turismo como el mejor ceviche mixto de caletas de pesca artesanal.

* Filetes de pescado fresco cortado en trozos (Corvina, lenguado o cherlo)
* ¼ Kg de chanques (tolinas, locos, patas de burro) cortadas en láminas y pasadas por agua hirviendo en la que se cocinado un nabo y ¼ taza de vinagre, pero no hacerlos hervir, inmediatamente echarlos en agua helada
* 1 docena de almejas limpias y crudas, solo el pie cortado en trozos
* 4 calamares limpios cortados en rodajas y pasados por agua caliente, luego enfriados en agua helada.
* 4 cangrejos hembras (jaibas, peludos o Popeye), sancochados y enfriados, limpios sin caparazón y partidos en 2, incluir en el ceviche el coral.
* ¼ Kg caracoles limpios pasados por agua caliente y enfriados, cortados en 2.
* 1 docena de choros grandes pasados por agua caliente y enfriados, desconchados y limpios.
* ½ Kg limones verdes
* 3 cucharadas de culantro picado chico
* Una rama de culantro picada
* 4 dientes de ajo machucado
* 2 cucharadas de jugo kion (jengibre)
* 2 ají limo, uno picado chiquito y el otro machucado sin pepas
* 1 copa de pisco
* Una cebolla cortada en juliana y desflemada en agua fría (helada).
* Sal

En un tazón colocar el pescado, y todos los mariscos, echándoles la sal y el culantro picado.

En un recipiente exprimir los limones y agregarles los ajos machucados, el jugo de kion, el ají limo machucado, el pisco y la rama de culantro picada, mezclar todo bien. Este jugo colarlo, sin que pase nada, sobre el pescado y los mariscos, mesclando todo muy bien, si se ve seco agregarle más jugo de limón, en una fuente vaciar esta preparación, macerar por 5 minutos y agregar las 3 cucharadas de culantro y el ají limo picados chiquito. Servir acompañado de camote sancochado, yuca fresca sancochada, cancha chulpi y rebanadas de choclo.

**CEVICHE DE PEJERREYES ESTILO SUR MEDIO (ICA, PISCO, CHINCHA)**

* 4 docenas de pejerreyes limpios, sin espinas, sin cabeza y cola.
* 4 ají amarillo desvenado, bien lavado y molido con 2 dientes de ajo.
* 1 taza de jugo de limón.
* 1 cucharada de culantro finamente picado
* 1 cebolla cortada en juliana, desflemada en agua helada.
* Sal, pimienta y comino

Mesclar el jugo de limón con el ají molido y demás ingredientes, el jugo queda amarillo que se agrega sobre los pejerreyes cortados a lo largo en 2, algunas personas prefieren cortar los pejerreyes en trozos de 2 o 3 centímetros.

Macerar por unos minutos y servir en los platos con la cebolla en juliana por encima. Acompañar con camote, yuca y choclo.

 **ALMEJAS CON CHANPIGNONES (OTANI)**

* 24 almejas grandes enteras con concha, deben ser frescas, lavarlas y desconcharlas, utilizar solo el pie (el resto se puede utilizar en un arroz o parihuela. El pie se corta en dados chicos. Guardar las conchas limpias.
* 1 lata de champiñones cortados en dados chicos.
* ½ Kg de limones
* 1 cucharada de jugo de kion
* 1 ají limo picado chico
* 2 dientes de ajos picados chico
* 1 rama de culantro picado
* Sal

Exprimir los limones en un tazón, al jugo echarle el kion, el ají limo, el ajo y el culantro picado. Colar el jugo con los ingredientes, utilizar solo el jugo que debe quedar muy claro, el resto se desecha. En el jugo agregar las almejas y los champiñones picados, mesclando todo muy bien, rellenando las conchas agregándoles abundante jugo, servir con guarnición de yucas sancochadas cortadas en tiras. El jugo debe quedar transparente.

**ALMEJAS CON MANGO**

Es una preparación igual A LAS ALMEJAS CON CHANPIGNONES (OTANI), pero en lugar de champiñones utilizar un mango maduro pero duro, cortado en dados pequeños.

**CEVICHE DE PESCADO Y MARISCOS CON MANGO**

* Un filete de pescado fresco cortado en dados
* Un tentáculo de pulpo sancochado y sin piel cortado en láminas delgadas
* 100 gr de caracoles sancochados, cortados en laminas
* 6 pies de almejas crudos cortados en dados pequeños
* 12 conchas de abanico
* 1 mango sazón, pelado y la pulpa cortada en dados pequeños
* 1 cebolla cortada en juliana y desflemada en agua helada

En un tazón mezclar todos los ingredientes y preparar el ceviche de acuerdo a la receta N° 38

**CARACOLES AL SILLAO (OTANI)**

* ½ kg de caracoles frescos desconchados, bien limpios y enteros
* 1 taza de sillao (mejor japonés)
* 5 cucharadas de miel de abeja o azúcar
* 2 cebollas chinas cortadas en trozos de 3 centímetros
* 6 láminas de kion
* 5 rebanadas de ají verde en rodajas

En una olla calentar el sillao hasta que lance el hervor, agregar la miel o azúcar, el kion y el ají, cocinar por 5 minutos, agregar la cebolla china cortada en trozos y los caracoles enteros, cocinar por 3 minutos más. Servir con abundante jugo que lógicamente es dulce.

 **PULPO AL SILLAO (OTANI)**

Igual a la receta de CARACOLES AL SILLAO (OTANI) pero en lugar de caracoles utilizar pulpo sancochado cortado en láminas. Sancochar el pulpo de acuerdo a la receta del CEVICHE DE PULPO

 **CEVICHE DE ANIVERSARIO (OTANI)**

* Un filete de lenguado cortado en láminas delgadas
* Alcaparras
* Jugo de 4 limones
* sal
* 3 cucharadas de vinagre blanco
* Un chorro de aceite de olivo
* Una hoja de lechuga cortada en juliana

En una taza exprimir los limones y agregar el vinagre, en un plato colocar las láminas de lenguado, poniéndoles unas alcaparras encima, echar el jugo de los limones con el vinagre, encina del pescado, poner la sal, agregar unas gotas de aceite de oliva, decorar alrededor con la lechuga cortada en juliana.

 **PULPO A LA FERIA DE PRIMAVERA**

* 2 Kg de pulpo, cocinado de la manera indicada en la receta del CEVICHE DE PULPO y cortado sin pelar en trozos de un centímetro
* 1 pimiento morrón asado al fuego directo, pelado y cortado en tiras.
* 1 cabeza grande de ajos, pelados y machucados
* 3 cucharadas de paprika o pimentón
* 1 taza de aceite de oliva puro

En una olla calentar el aceite y agregar los ajos, cocinándolos, pero sin que se doren, agregar los pimientos morrones y la paprika o pimentón, a esa mescla se le hecha el pulpo cortado en rodajas y se cocina por 3 minutos. Se sirve tibio o frio con abundante aceite, acompañado de rodajas de pan baguete o pan chiavata.

 **ALMEJAS A LA SALSA DE TOMATE PICANTE**

* 3 docenas de almejas frescas y bien limpias
* Una taza de kétchup cocinada con ½ rocoto molido sin venas ni pepas
* 2 dientes de ajos machucados

En una olla de barro colocar las almejas, agregar el Kétchup con los ajos.

Cocinar en la mesa en anafre al momento se servir acompañar con rodajas de pan baguete o pan chiavata.

**MARISCOS AL AJILLO**

Este es un típico plato español, se puede preparar con un solo marisco o con más de uno o una mixtura de ellos, teniendo mucho cuidado que estén bien frescos, se puede comer caliente, tibio o frio, acompañados de pan y un buen vino.

* Mariscos: langostinos, camarones, tenazas de cangrejos, calamares en rodajas, pie de almejas, conchas de abanico (solo el callo), ostras, y/o bongoles. ESTOS MARISCOS NO REQUIEREN COCCION PREVIA. Otros mariscos como el pulpo, chanque y caracol se cocinan previamente en agua con ½ taza de vinagre blanco, en el agua se cocina un nabo en rodajas, los mariscos se echan cuando el agua cuando está hirviendo y se mantienen en el agua hasta que esta comience nuevamente a hervir y se pasan a una olla con agua con hielo para que enfríen, luego de cortan en láminas de más o menos de ½ centímetro. Si se desea se pueden utilizar choros, previamente sancochados en agua. Se debe recordar que se puede utilizar un solo marisco o una combinación de ellos. Dependerá del gusto y preferencias.
* ½ taza de aceite de oliva
* ¼ de taza de ajos machucados
* 4 hojas de laurel
* Una ramita de romero fresco
* Un pimiento soasado y pelado cortado en tiras.
* Sal y pimienta al gusto

Calentar el aceite y agregar los demás ingredientes para cocinarlos, pero teniendo cuidado que no se doren.

Cuando el aceite condimentado este caliente agregar los mariscos por 5 minutos; luego retirar del fuego y dejar reposar por unos 10 minutos. Tener en cuenta que la cantidad de aceite dependerá de la cantidad de mariscos, considerando que el aceite debe cubrir los mariscos.

 **ESCABECHE DE PESCADO (Irma Belaunde)**

* 1 ½ Kg de pescado frito enharinado. El pescado puede ser en filetes o entero si son pequeños, (corvina, cojinoba, lenguado, bonito, caballa, jurel, mero, tramboyo, Lorna, etc)
* ½ taza de ají panca molido
* ½ taza de ají mirasol molido
* 1 ½ taza de vinagre tinto de vino
* ½ Kg de cebollitas chiquitas para escabeche
* 1 zanahoria en tiras delgadas
* 3 ajís en tiras delgadas largas
* 10 rabanitos chicos bien lavados
* 10 gajos de coliflor en trozos chicos
* 4 hojas de laurel
* 4 dientes de ajos machucados
* 3 pedazos de canela
* 10 clavos de olor
* 4 cucharadas de azúcar
* 2 cucharadas de comino molido
* 1 cucharada de orégano rastrillado
* 1 taza de aceite
* 1 taza de agua
* Sal, pimienta, ajino moto, 1 cubito de carne.

Freír el pescado enharinado y colocarlo en una fuente. Aparte en una olla con 1 litro de agua agregar ½ taza de vinagre y sal, y cocinar las tiras de zanahoria, las de ají, los rabanitos, los pedazos de coliflor hasta que se ablanden un poco, al final agregar las cebollitas peladas y rajadas un poquito en cruz no deben sancocharse mucho. Sacarlas del agua donde se cocinaron un poco y escurrir.

En otra olla calentar el aceite para preparar la salsa con el ají panca y el mirasol, las hojas de laurel, la canela entera, los clavos de olor, el azúcar, el comino, el orégano rastrillado, los ajos machucados, el agua, cocinando todo por 15 minutos, al final agregar 1 taza de vinagre tinto de vino de buena calidad, sal pimentar y agregar el ajino moto y el cubito de carne, cocinar por 5 minutos más. Si se desea un poquito más picante se le puede agregar un pedazo de rocoto molido al gusto. Retirar del fuego

A la salsa anterior, que ya retiramos del fuego, agregamos todas las verduras y las dejamos reposar un rato, para agregar todo, verduras y salsa, sobre el pescado frito, dejando macerar por un rato. Si se desea guardar la preparación por uno o días, se debe agregar a la salsa ½ taza adicional de vinagre.

Servir acompañado de yuca y camote sancochado.

 **OTROS ESCABECHES SIMILARES AL DE PESCADO**

**A.- ESCABECHE DE PATO**

* Un pato en trozos, eliminando los huesos más sobresalientes y notorios.

Sancochar las presas de pato hasta que estén tiernas, enharinarlas y dorarlas luego colocarlas en una fuente como se hizo con el escabeche de pescado de la receta del ESCABECHE DE PESCADO. Luego preparar las mismas verduras y salsa de la receta del ESCABECHE DE PESCADO y echarla sobre las presas de pato, servir con acompañamiento de yuca.

**B.- ESCABECHE DE GALLINA O POLLO**

Remplazar el pato por gallina o pollo y seguir el mismo procedimiento que la receta del ESCABECHE DE PATO

**C.- ESCABECHE DE PATITAS DE CERDO**

* 6 manitos de cerdo cortadas en trozos
* ½ Kg de lonja de cerdo sin grasa cortada en trozos de 10 x 10 centímetros aproximadamente.
* 4 ramas de yerba buena
* 4 ajos machucados
* Sal, pimienta, sazonador, ajino moto

Cocinar en agua las manitos de cerdo y la lonja con la yerba buena, ajos y demás ingredientes, hasta que estén tiernas.

Dejar enfriar y eliminar los huesos hasta donde sea posible, luego colocar las patitas y la lonja sancochada en una fuente.

Luego preparar la misma salsa de la receta del ESCABECHE DE PESCADO y echarla sobre las patitas de cerdo, dejando macerar por una hora o más, tener en cuenta que este escabeche se puede guardar varios días en refrigeración para ello se debe agregar a la salsa ½ taza más de vinagre. Es posible colocar el escabeche en un frasco de caramelos de boca ancha para guardarlo por varios días.

**D.- ESCABECHE DE BERENJENAS, ZUQUINIS, FREJOLES O PALLARES**

Sancochar la verdura escogida en agua con sal y agregar la salsa del escabeche de pescado.

 **CAUSA CRIOLLA**

Este plato tiene varias presentaciones y variantes, pero siempre partiendo de una pasta de papa base, lo que origina la diferencia son los rellenos y la decoración.

PASTA O MASA DE PAPA, PARA LA CAUSA

* ½ Kg de papa blanca
* ½ Kg de papa amarilla o peruanita
* ¼ de taza de ají amarillo, sancochado, pelado y molido en licuadora con un poco de aceite
* Jugo de 4 limones
* Sal y pimienta blanca
* 2 cucharadas de mayonesa para suavizar la masa, si se desea.

Sancochar las papas en agua con sal, luego de pelarlas pasarlas por la prensa papa por 3 veces.

Agregar a la masa todos los ingredientes y amasar para amalgamar todo correctamente.

RELLENOS DE LA CAUSA

* Pollo deshilachado, con mayonesa y cebolla en cuadritos
* Pulpa de cangrejos con mayonesa o queso Filadelfia
* Camarones o langostinos picados muy fino con mayonesa o queso crema
* Verduras y palta con o sin mayonesa
* Otros rellenos al gusto.

**PASTEL DE CHOCLO**

* 6 - 8 Choclos grandes y tierno
* 4 cucharadas de mantequilla
* 2 diente de ajo
* 3 huevos crudos
* 2 cucharada de azúcar
* 1 cubito de carne o costilla
* 1 lata de leche evaporada

RELLENO DEL PASTEL DE CHOCLO

* 200 g de carne molida
* 200 g de carne de res (bistec) picada chiquito
* 2 cebollas cortadas en juliana muy delgada
* 2 cucharadas de aceite
* 2 tomates pelados y sin pepa picados chiquito
* 3 cucharadas de azúcar
* 2 diente de ajo machucado
* 100 gr de pasas
* 8 aceitunas en rajas
* 2 huevos pasados duro picado a cuadros chicos
* Una pisca de sal, pimienta, comino y sazonador

Licuar el choclo desgranado sin agregar agua solo la leche, la mantequilla, los 2 huevos crudos, el ajo, 1 cucharada de azúcar y el cubito de carne o costilla.

En una olla caramelizar la cebolla con 2 cucharadas de aceite, agregar la carne, los 2 tomates picados, las 2 ½ cucharada de azúcar, el ajo machucado, las pasas, la sal, la pimienta, el comino y el sazonador.

Engrasar un molde no muy bajo, vaciar la mitad del choclo molido, echar el relleno, ponerle las aceitunas en rajas y el huevo pasado picado.

Vaciar la otra mitad del choclo molido.

Por encima echar una clara de huevo batido bien distribuido y uniforme.

Hornear a temperatura media. Dejar enfriar y servir en trozos.

**PASTEL DE CHOCLO A LA CHILENA**

Se prepara en tazoncitos de barro individuales, más o menos de 12 centímetros de diámetro y unos 6 de alto.

* 6 tazoncitos de barro
* 6 choclos desgranados y licuados con los siguientes ingredientes
* ¼ de taza de leche
* 4 cucharadas de mantequilla
* 2 cucharadas de azúcar
* 3 huevos crudos.
* Sazonador, sal y pimienta

RELLENO:

* 6 piernas de pollo sancochadas y doradas
* Dos cebollas picadas chiquito
* Un tomate pelado y sin pepas picado chiquito
* ½ pechuga de pollo picada chiquito
* 2 cucharadas de aceite
* 2 dientes de ajos machucados
* 18 pasas
* 12 aceitunas chicas
* 2 huevos pasados y cortados en trozos
* Sal, pimienta y sazonador.

Caramelizar la cebolla, agregar el tomate, la pechuga de pollo cortada chiquito, los ajos, la sal, pimienta y sazonador, cocinar a fuego lento.

Engrasar con margarina los tazones de barro, echar un poco del choclo molido, luego el relleno, 3 pasas, 2 aceitunas chicas, 2 trozos de huevo, en cada tazón al medio y hasta el fondo la pierna del pollo parada, el hueso debe sobresalir del tazón. Seguidamente agregar el resto del choclo molido, cubriendo todo menos el hueso de la pierna parada. Hornear a fuego moderado.

**SOPAS, CHUPES Y CALDOS**

 **CHUPE DE CAMARONES**

* 1 Kg de camarones, los mejores son los medianos, limpios, pero conservando el coral.
* 1 lata de leche evaporada
* 200 g de queso paria en trozos.
* 150 g de habas peladas
* 250 g de zapallo loche pelado y en trozos
* 1 choclo tierno, grande y en rodajas.
* Sal, pimienta, comino, sazonador.
* 2 cucharadas de aji mirasol molido.
* ½ Kg papas amarillas peladas
* ½ taza de arvejas
* 1 cebolla finamente picada
* Orégano
* 5 huevos
* 2 cucharadas de aceite

Limpiar los camarones, separando las colas limpias.

Los caparazones, tocolas, patitas, coral, etc. Sancocharlas en dos tazas de agua y licuarlas con el agua donde se sancocharon, luego colar y guardar el líquido, el resto eliminar.

En una olla caramelizar en aceite la cebolla picada, agregar el aji mirasol molido, el líquido de lo licuado, agregar 2 tazas de agua, incorporar las habas, el choclo, las arvejas, cuando estén tiernas agregar el zapallo loche en trozos, las papas amarillas en cuartos, finalmente sazonar con sal, pimienta, comino, orégano y un cubito de gallina. Incorporar los huevos crudos y el queso paria en trozos.

Al último agregar las colas de los camarones, si se desea se pueden agregar algunos camarones grandes enteros, para poner uno por plato, como adorno.

Antes de retirar del fuego agregar la lata de leche.

Tener en cuenta que ni las colas de camarones, ni la leche se deben cocinar mucho, para que no se encojan, ni se corte la leche.

 **SOPA DE VIERNES SANTO (Moquegua) PARA 6-8 PLATOS.**

* 1 pan de molde grande sin corteza
* 4 cebollas grandes cortadas en juliana
* Palillo 2 cucharadas grandes
* 150 g camarón chino remojado en una taza de agua, guardar el agua
* 100 g de machas secas y remojadas toda la noche, limpiar y cortar en tiritas
* 250 g camarones o langostinos limpios solo colitas
* 250 g queso fresco con poca sal cortado en lonjas
* 250 g de bacalao seco remojado toda la noche, se cambia el agua varias veces para eliminar la sal, luego de deshilacha
* 1 litro de leche o 3 latas, si se desea se puede agregar más leche.
* Orégano, sal solo si es necesario, pimienta, comino, 1 cubito de gallina

Se cocina la cebolla en juliana hasta cristalizarla, se le agrega el cubito de caldo de gallina, el palillo, la pimienta y el comino.

En una sartén honda, colocar una capa de pan, luego agregar lo siguiente, como si fueran capas

* Camaroncitos chinos remojados, guardar el agua
* Machas secas en tiritas
* Camarones o langostinos solo colitas cortados a lo largo.
* Bacalao en hilachas
* Lonjas de queso fresco
* Aderezo de cebolla en juliana
* Orégano

Luego colocar una capa de rebanadas de pan de molde

Repetir el relleno de los mismos ingredientes en capas. En la parte superior colocar otra capa de pan de molde.

Si se han utilizado camarones, limpiarlos y sacar las colas. El caparazón, las patitas y las tocolas, sancocharlas en una taza de agua y licuarlas en la misma agua, colar y guardar el líquido, el resto eliminar.

Sobre la última capa de pan, agregar toda la leche, el agua de los camaroncitos chinos y el agua de los camarones licuados.

Tapar la sartén y cocinar a fuego lento (muy bajo), cuidando que no se queme.

Servir en plato sopero con abundante leche.

 **BORCH (SOPA RUSA)**

* ½ kg de carne de res sancochado (osobuco)
* Opcionalmente se le puede agregar un pedazo de tocino ahumado cortado en cubitos.
* 2 betarragas ralladas o crudas en tiritas
* 2 lts de agua
* ½ col roja o ¼ col blanca cortada en tiras
* 1 zanahoria rallada
* 1 cebolla picada a cuadros chiquitos
* 2 tomates pelados sin pepa y rallados
* 1 pimiento picado en cuadros chiquitos
* 2 dientes de ajo picado en cuadros chiquitos
* 1 sobre chico de pasta de tomate chico o 4 cucharadas
* 3 hojas de laurel
* Sal, pimienta, sazonador.
* Crema de leche

Cocinar la carne en el agua, hasta que este tierna, retirar la carne y deshuesarla y retirar el exceso de grasa y cortarla en tiras cortas, echándola nuevamente al caldo, junto con el tocino ahumado.

En otro recipiente, caramelizar la cebolla, agregar la zanahoria rallada, los tomates rallados, el ajo picado chiquito y el pimiento a cuadritos, cocinar hasta ahogar. Agregar este aderezo al caldo de carne.

Cocinar el cado por unos minutos hasta que tome sabor, agregar la col picada en tiritas, la betarraga rallada, la pasta de tomate, las hojas de laurel y condimentar con sal, pimienta y sazonador. Cocinar por algunos minutos hasta que tome color y todo este tierno.

Servir y el plato agregar una cucharada de crema de leche

VARIANTES DE LA SOPA BORCH

Se puede reemplazar la carne de res por pato, chuletas de cordero, chuletas de cerdo ahumadas, gallina.

 **SOPA DE PALABRITAS O BONGOLES**

* 1 Kg de palabritas o bongoles
* 1 cebolla picada a cuadritos chicos
* 3 ajos picados chiquitos
* 1 hoja de apio sin venas y picada muy chiquito
* 2 cucharadas de pasta de tomate
* 1 lt. de agua
* 2 hojas de laurel
* 3 ramas de culantro
* Sal, pimienta, comino y sazonador.

Poner en agua las palabritas o bongoles para boten la arena, luego lavar bien.

En sarten caramelizar la cebolla, agregar los ajos, el apio y la pasta de tomate.

En una olla colocar un litro de agua, agregar el aderezo y cocinar por unos minutos hasta que hierva, luego agregar las palabritas o bongoles, las 3 ramas de culantro y condimentar con sal, pimienta, comino y sazonador.

Si se desea se pueden agregar fideos canuto.

**SOPA DE PERAS**

* 1 Kg. Carne de cordero sin grasa, mejor es chuletas
* ½ Kg de peras perillas (peras chiquitas)
* 1 cebolla picada chico y caramelizada
* 1 choclo en rodajas delgadas
* Un nabo chico
* Un pedazo de poro picado chico
* Una rama de apio picada muy chico
* Agua 6 tazas
* Sal, pimienta, sazonador

Cocinar todo en una olla como una cazuela de cordero, junto con las peras perillas, tener en cuenta que la carne de cordero es dura y debe cocinarse primero y agregar el resto de los ingredientes después.

Esta sopa de peras es simplemente una cazuela con peras perillas.

**SOPA DE MOTE Y MONDONGO (SOPA SERRANA)**

* 1 kg de mondongo nacional, cocinarlo hasta que este blando con un atado de yerba buena y sal, luego cortarlo en trozos pequeños.
* 2 manitos de cerdo en trozos
* 1 kg de mote sancochado
* 1 taza de habas peladas
* ½ kg de zapallo macre en trozos
* 1 cebolla picada en cuadritos
* 3 ajos chancados
* 100 grs de chalona
* 2 ramas de huacatay, una rama de apio, 4 ramas de yerba buena y 3 ramas de culantro, amarrarlas formando un mazo.
* Una taza de trigo resbalado
* Un poco de cebolla china, sin las cabecitas blancas, picada chiquito
* Sal, pimienta, sazonador al gusto

Cocinar las manitos de cerdo en 3 o 4 litros de agua, cuando estén tiernas, agregar el mondongo cocinado y picado y la chalona.

Caramelizar la cebolla picada y agregar a la sopa, junto con el mote sancochado y el trigo resbalado y los ajos chancados, condimentar con sal, pimienta y sazonador, agregar las habas, introducir el mazo de hierbas aromáticas, cocinar hasta que tome sabor, antes de servir retirar el mazo de hierbas.

En el plato y al gusto, poner un poco de la cebolla china picada chiquito, la parte verde

 **MENESTRON (ESTILO GENOVES)**

* 4 lts de agua
* ½ kg de carne res osobuco o pecho
* 1 cebolla cortada en cuadritos chicos, frita sin quemar (caramelizada)
* ½ taza de pallares frescos
* ½ taza de frejoles canario frescos
* ½ taza de habas peladas
* 3 hojas de laurel
* 1 taza de fideo canuto mediano
* 1 chorizo ahumado cortado en rodajas delgadas
* 100 gr de tocino ahumado cortado en cuadrados chicos
* Queso parmesano rallado
* Albaca molida en licuadora una taza
* Sal, pimienta, sazonador.

 Cocinar la carne de res en el agua hasta que este tierna, sacar del agua y picar en trozos pequeños eliminando los huesos, seguir cocinando, luego agregar la cebolla caramelizada, el chorizo, el tocino, las verduras, los condimentos, al último los fideos y antes de sacar del fuego la albaca molida, cocinar un poco más y servir, agregar en el plato un poco de queso parmesano.

VARIANTE DEL MENESTRON

En gran parte de Italia el menestrón es solo de verduras picadas a cuadros: Zapallito italiano (Zuquinis), pallares frescos, frejoles canario frescos, habas peladas, zapallo, albaca molida, agregar opcionalmente, si se desea, un poco de fideos canuto medianos.

 **SOPA DE FREJOLES ESTILO ALEMAN. CASOLET (Victor Langemac M.)**

* 2 litros de agua
* ½ Kg de frejoles rojos (Remojados toda la noche)
* 2 chorizos ahumados
* 200 g de tocino ahumado cortado en cuadros
* 2 hot dog Frankfort cortado en trozos pequeños
* Un trozo de jamón ingles cortado en cuadros chicos
* 2 cabanosi cortadas en trozos pequeños
* Una cebolla a cuadritos caramelizada sin quemar
* 5 cucharadas de pasta de tomate
* ¼ de pimiento cortado en cuadritos
* Sal, pimienta, comino

Sancochar los frejoles en el agua hasta que estén sazón, luego agregar los demás ingredientes y cocinar hasta que estén tiernos, al último agregar la pasta de tomate, la sal y demás ingredientes, aumentado el agua evaporada durante la cocción.

 **CASUELA DE GALLINA O CORDERO**

* Carne una presa por persona
* 1 zanahoria en tiritas largas (5 cm)
* 120 gr de vainitas en tiras largas (5 cm)
* Una rama de apio
* Un trozo de poro
* ¼ de nabo en cubitos
* 1 choclo en rodajas
* 4 papas blancas en cuartos
* Un puñado de arroz
* 1 cebolla en juliana caramelizada (no quemada)
* Ajo molido (4 dientes)
* Sal, pimienta, comino
* Agua suficiente

Cocinar primero la carne, hasta que este suave, agregar la cebolla caramelizada, y los demás ingredientes, cocinando a fuego lento, hasta que quede tierno todo.

Se puede agregar peras (perillas) y queda la sopa de peras.

**CHOROS AL AJO**

Esta es una sopa tradicional del puerto de Pisco y la caleta de San Andrés, donde antiguamente, eran muy abundantes los choros.

* 4 docenas de choros grandes, frescos y limpios, sancochados en 2 litros de agua, solo deben dar un hervor, desconcharlos y limpiarlos. Guardar el agua.
* 2 cabezas grandes de ajos molidos
* 2 tomates pelados y licuados con un pimiento morrón
* Un sobre de pasta de tomate La Rojita
* Sal y sazonador
* Perejil picado chiquito

En el agua donde se cocinaron los choros, se agregan los ajos molidos, los tomates y el pimiento licuados, la pasta de tomate y finalmente los choros, cocinar por 5 minutos hasta que lance el hervor. Servir en plato sopero y echar por encima un poquito se perejil picado chiquito.

**CALDO SUEÑO DE MAR.**

Este es un caldo de los pescadores de la costa central del Perú, es muy simple y fácil de preparar.

* 3 Kg de palabritas y/o bongoles o una combinación de ellos
* 2 ramas de apio entero
* ½ nabo mediano
* 2 hojas de laurel
* ½ poro entero
* 2 dientes de ajos machucados
* Sal al gusto

Las palabritas y/o bongoles dejarlos remojar por 2 horas en agua limpia para que voten toda la arena, luego sacarlos y ponerlos en una olla con 1 litro de agua, cocinar con los demás ingredientes por 30 minutos, servir solo el caldo, si se desea se pueden desconchar los mariscos y agregarlos al caldo. Se sirve en taza con un poco de perejil picado encima. Este caldo puede ser la base para un arroz con mariscos u otras preparaciones a base de pescado.

**SEGUNDOS**

 **MALFATIS (EN ITALIANO MALHECHOS)**

* 1 huevo
* ½ litro de leche
* 500 g de harina preparada
* Sal al gusto
* Nuez moscada
* 1 atado de acelga o espinaca

Cocinar la acelga o espinaca luego triturarla o picarla en tiras delgadas

En un bol mezclar el huevo, la leche, sal, la nuez moscada, y acelga o espinaca picada, agregar la harina poco a poco hasta formar una masa más o menos consistente.

Formar bolas de 2 y 1/2 cm a 3 cm de diámetro, la forma puede ser irregular de donde proviene el nombre, malhechos.

En agua hirviendo sancochar las bolas hasta que floten, sacar con cuidado y escurrir.

Emplatar y servir con tuco, crema, salsa de nueces, bechamel, 4 quesos, o cualquier otra salsa al gusto. Espolvorear queso parmesano sobre la salsa.

 **OTRA RECETA DE MALFATIS.**

* 1 atado de acelgas espinacas sancochadas y picadas en tiritas
* 1 papa grande o 2 medianas sancochadas y prensadas.
* 1 huevo
* 2 tazas de leche evaporada (1 lata)
* 150 g de queso ricota
* 200 g de harina preparada
* Nuez moscada, sal, pimienta.

Mezclar todos los ingredientes como en la receta de los MALFATIS (EN ITALIANO MAL HECHOS). Servir igual.

**CAIGUAS RELLENAS (ACHOCCHAS DE MOQUEGUA)**

* 8 caiguas medianas limpias
* ¼ Kg de carme de res picada chiquito
* 1 cebolla picada chiquito
* 2 panes remojados en leche
* ½ taza de arvejas
* 50 g pasas
* 8 aceitunas sin pepas, una por caigua
* 100 g queso fresco rallado
* ½ taza de choclos desgranados
* Sal, pimienta, comino, sazonador.

El relleno de las caiguas se prepara en un tazón, mezclando bien todos los ingredientes.

Las caiguas rellenas se pueden preparar de 2 formas en guiso o en chupe.

GUISO DE CAIGUAS

* 1 cebolla picada chico
* 2 tomares pelados sin pepas y picados chico
* ½ zanahoria rallada
* 2 hojas de laurel
* 150 g de carne picada muy chico
* Sal, pimienta, comino, sazonador

Caramelizar la cebolla y agregar todos los ingredientes, agregar una taza de agua y cocinar, colocar las caiguas rellenas en ese guiso y seguir cocinando hasta que estén tiernas, servir con arroz o si prefiere solas como entrada

CHUPE DE CAIGUAS

* 1 cebolla picada chico
* 1 pedazo de zapallo macre o loche pelado y pecado en trozos
* 1 taza de fideos canuto mediano
* 1 pedazo chico de chalona
* ½ taza de habas peladas
* ½ taza de arvejas
* Un choclo en rebanadas delgadas
* 150 g de queso fresco
* 3 huevos batidos
* 1 lata de leche evaporada
* 2 cucharadas de aji mirasol molido
* Sal, pimienta, comino, un cubito de carne, sazonador.
* 3 ajos machucados

En una olla camelizar la cebolla con el ajo machucado, agregar agua más o menos 4 tazas, poner la chalona, cocinar bien, luego agregar los fideos, el choclo, las habas, las arvejas, el zapallo, condimentar y colocar las caiguas rellenas de acurdo a la receta N° 14, cocinar hasta que estén tiernas, agregar el queso, los huevos batidos y la leche al último. Servir.

.

 **PAPAS REYENAS ESTILO CHINCHANO (Receta de Ruth)**

* 1 Kg de papa blanca Canchan o Perricholi debe ser papa ligosa, sancocharlas con 3 cucharadas de sal, luego pasarla 3 veces por la prensa papa y dejar enfriar.
* 2 yemas de huevo (guardar las claras)
* ½ taza de harina
* Pimienta y sal

Amasar las papas muy bien.

RELLENO

* ¼ Kg Carne de res (punta de cadera) finamente picada, NO molida
* 2 cebollas picadas en cuadritos chicos
* 2 dientes de ajos chancados
* 1 tomate pelado, sin pepas y finamente picado en cuadritos
* 1 cucharadita de pimienta
* 2 cucharadas de comino molido
* 1 cucharada de ají panca molido
* 1 cucharadita de achiote
* Sal y sazonador
* 3 cucharadas de azúcar
* Pasas 1 o 2 por papa
* Aceitunas ½ por papa
* 2 cucharadas de aceite

Freír y caramelizar la cebolla, agregar los ajos, el tomate picado, los demás ingredientes y la carne picada, cocinar a fuego medio y al final las 3 cucharadas de azúcar.

 Formar las papas, en la palma de la mano humedecida con la clara de huevo, la masa debe ser lo más delgada posible, colocar abundante relleno al centro y cerrar la papa, espolvorearla de harina y guardarlas para freírlas.

Para freírlas debe hacerse en abundante aceite, al momento de hacerlo debe embadurnarse la papa en clara de huevo frotando la papa y luego hacharse al aceite caliente, cuando dore sacar la papa del aceite.

Estas papas se caracterizan por ser pequeñas, con abundante relleno ligeramente dulce y masa de papa delgada.

 **PEPIAN DE CHOCLO**

* 4 choclos molidos (se pueden licuar con un poquito de agua)
* ½ Kg de carne de cerdo o pollo o gallina
* ¼ de taza de ají mirasol molido
* 3 cucharadas de ají panca molido
* 1 cebolla grande picada a cuadros chiquitos
* 1 tomate pelado, sin pepas picado chiquito
* 3 ajos machucados
* Sal, pimienta, comino, sazonador

Sancochar la carne, en trozos, en agua condimentada con sal, hasta que este tierna, retirar la carne y guardar el caldo.

Caramelizar la cebolla, agregar todos los demás ingredientes incluida la carne, menos el choclo molido, cocinar a fuego lento, hasta que tome sabor, luego agregar el choclo y mover constantemente hasta que espese, se debe agregar un poco de caldo al gusto y seguir cocinando a fuego lento.

VARIANTE

Agregar un atado de culantro molido y no utilizar ají panca molido.

**ADOBO A LA TACNEÑA (Plato tradicional de Fiestas Patrias)**

La historia de este plato, se remonta a la época de ocupación de Tacna y Arica, por los chilenos después de la guerra del pacifico, cuando en el proceso de chilenización, los invasores chilenos prohibían a los peruanos celebrar las fiestas patrias el 28 de julio. Pero los peruanos en sus corrales criaban un cerdo y lo sacrificaban en esa fecha. Como todos saben estos animales chillan fuertemente cuando lo van a matar y ese era el lamento de los peruanos que vivían en territorio peruano bajo ocupación chilena.

* Carne de cerdo cortada en 8 trozos grandes de más o menos 200 gr, 1 por persona
* 1 Kg de cebollas cortadas en trozos chicos.
* ½ litro de chicha de jora fuerte
* ½ taza de vinagre de vino tinto
* 1/4 taza ají mirasol molido
* 2 cucharaditas de comino molido
* 2 cucharaditas de palillo molido
* 5 dientes de ajo molidos
* Sal, pimienta, ajino moto.
* 1 Kg. Papas amarillas
* 1 Kg papas huairo
* 8 trozos de zapallo macre grandes de 150 gr aprox. (en Tacna se utiliza zapallo de carga que si se desea se puede reemplazar por trozos grandes de zapallo loche)
* Ají ocopa
* Ají molido criollo
* Ají molido con cebolla y tomate picados chiquito y luego sancochado con aceite.
* 16 aceitunas de botija
* 16 aceitunas verdes
* 16 aceitunas machacadas o secas ablandadas

Macerar los trozos de cerdo con la chicha de jora y el vinagre de vino, durante toda la noche.

Cocinar en una olla mejor si es de barro el cerdo junto con la cebolla picada, agregar el ají mirasol molido, el comino molido, el palillo y los ajos molidos, sazonar con sal, pimienta molida y ajino moto. Sancochar hasta que el cerdo este tierno y las cebollas estén desechas. No utilizar agua sino solo chicha de jora.

Sancochar las papas y cocinar los trozos de zapallo a vapor

Servir en un plato: un trozo de cerdo bañado generosamente con el jugo, acompañar con una papa amarilla, una papa huairo, un trozo de zapallo y 2 aceitunas de cada clase. Se consume con los 3 tipos de ají.

**PICANTE DE HUATA (MONDONGO) A LA TACNEÑA**

Este picante tradicional de la Ciudad Heroica de Tacna, tiene una base común para preparar otros picantes similares, pero con la modificación del ingrediente principal, que puede ser mondongo con patitas o manitos de cerdo, o si se desea camarones, pulpo, choros, cochisas (Piures o ciruelillos), mixto de mariscos, almejas, etc.

* 1 Kg de papa blanca sancochada y estrujada con la mano, pero no como puré, si no en trozos de más o menos de 1 ½ centímetros
* 1 Kg de mondongo nacional (las cuatro partes del estómago, panza, libro, bonete y cuajar, más un poco de tripas) bien sancochado hasta que esté todo tierno, al agua de cocción ponerle un atado de hierba buena y un poco de sal.
* 2 patitas de cerdo cortada en trozos, chicos. Sancochadas junto con el mondongo.
* ½ taza de ají panca molido
* ¼ de taza de ají mirasol molido
* 3 cebollas cortadas a cuadritos.
* 4 dientes de ajo machucados.
* 100 gr de chalona
* ¼ taza de aceite
* 2 cucharadas de orégano rastrillado en la mano
* sal, comino, pimienta y sazonador.
* 2 tazas de agua o caldo de carne o pollo.

En una olla, mejor si es de barro, caramelizar la cebolla y el ajo con el aceite hasta que este transparente cuidando que no se queme, agregar los ajís y una taza de agua, la chalona en 4 trozos, el resto del aceite, cocinar todo bien y echar el mondongo con las patitas todo cortado en trozos, cocinar a fuego lento hasta que este tierno, por ultimo echar las papas sancochadas y apachurradas, mesclar todo y condimentar al gusto, soltar un poco con una taza de caldo. Si en necesario agregas un poco de aceite al gusto. Si se desea más picante agregar rocoto molido al gusto. Servir con arroz.

VARIANTES DEL PICANTE DE MONDONGO A LA TACNEÑA

PICANTE DE CAMARONES A LA TACNEÑA

* 1 Kg de camarones: ¾ de Kg solo colitas (separar y sancochar las patitas, caparazón, y resto del cuerpo, luego licuar y colar guardando el agua, el resto eliminar).
* ¼ Kg. De camarones enteros pero limpios

No utilizar ni patitas de cerdo, ni chalona, el resto de ingredientes **SI** y proceder como en el caso del picante de mondongo, agregando las colas de camarones y los camarones enteros, junto con la papa estrujada. utilizar el agua de los camarones licuados que se guardó, sí se desea agregar más aceite y rocoto molido al gusto.

PICANTES DE MARISCOS A LA TACNEÑA

* 1 ½ Kg de cualquiera de los siguientes mariscos.

PULPO, LANGOSTINOS, CHOROS, COCHISAS, CARACOLES, CHANQUES (PATAS DE BURRO, TOLINAS O LOCOS), ALMEJAS, CONCHAS DE ABANICO, MIXTO DE MARISCOS. CUALQUIERA DE ESTOS INGREDIENTES SE PUEDE UTILIZAR, PERO CUIDANDO DE NO SANCOCHARLOS MUCHO POR QUE SE ENCOJEN.

EL PULPO, LOS CARACOLES Y LOS CHANQUES SE COCINAN PREVIAMENTE EN AGUA CON UN NABO Y UN POCO DE VINAGRE, PERO SOLO UNOS 4 MINUTOS PARA QUE NO SE PONGAN DUROS, LUEGO CORTARLOS EN TROZOS DELGAGOS.

LOS CHOROS COCINARLOS PREVIAMENTE Y UTILIZAR EL AGUA EN EL PICANTE.

Seguir el mismo procedimiento que en el caso del picante de camarones, utilizando los mismos ingredientes.

**AJÍ DE GALLINA O POLLO**

* 1 pechuga de gallina o pollo sancochada en agua con un poco de sal, guardar el caldo y deshilachar la pechuga.
* 3 cebollas picadas en 4 y sancochadas
* 6 ajís amarillos desvenados sancochados y pelados
* 1 cucharada de ajos bien molidos.
* 1 lata de leche evaporada
* 4 rebanadas de pan de molde sin corteza remojados en la leche
* ½ taza de crema de leche
* 100 gr de nueces o pecanas finamente picadas
* 4 cucharadas de aceite
* ¼ de taza de queso parmesano rallado
* Sal, pimienta blanca molida y sazonador

Licuar las cebollas, el ají sancochados con el pan remojado en leche. En una olla poner a cocinar todo lo licuado, agregar la pechuga deshilachada, la crema de leche, el queso parmesano y las nueces o pecanas, salpimentar y sazonar. Mezclar bien y sancochar a fuego lento por 5 a 8 minutos. Si desea se puede soltar un poco con el caldo de gallina o pollo, debe quedar una preparación cremosa.

Servir sobre 2 o 3 rebanadas de papa amarilla sancochada, si se desea acompañar de arroz blanco.

**PICANTE DE MARISCOS ESTILO AJÍ DE GALLINA**

Puede ser de camarones, langostinos, pulpo, conchas de abanico, almejas, chanques, caracoles, choros o una mixtura de mariscos o solo pulpa de cangrejos, en este último caso queda como una crema, a la que se le puede agregar colas de camarones o langostinos.

* 1 Kg de mariscos, (camarones y langostinos solo colas)

Utilizar los mismos ingredientes del ají de gallina o pollo menos las pecanas o nueces. La preparación es similar. Si se desea se puede agregar más ají o crema de rocoto. Se puede servir sobre unas rebanadas de papa amarilla sancochada o sobre un trozo de pescado de carne blanca (lenguado, corvina, mero, cherlo, congrio, tilapia, etc) frito, acompañar de arroz blanco. Cuando se sirve sobre pescado frito se le llama **PESCADO A LO MACHO**, aunque existe otra preparación del pescado a lo macho estilo caleta de pescadores de Pisco.

**PESCADO A LO MACHO ESTILO PESCADORES DE PISCO.**

* 8 filetes de pescado blanco frito (corvina, lenguado, cherlo, congrio, mero, ojo de uva, chita, Tramboyo, tilapia, etc.)
* 1 cebolla cortada a cuadritos,
* 1 cebolla cortada en juliana
* 4 ají amarillo desvenados y molidos
* 1 rocoto desvenado y molido
* 1 cucharada de ají panca molido
* 1 cucharada de ajos molidos
* 4 cucharadas de aceite
* Una copa de vino blanco
* Sal, pimienta, comino, sazonador.
* MARISCOS: colas de camarón o langostinos, pulpo sancochado en rodajas, choros sancochados, almejas, conchas de abanico, chanques sancochados en rodajas, caracoles, calamares en rodajas, etc. Lo normal es que sea una mixtura de estos mariscos.

Caramelizar la cebolla y los ajos sin dejar que se queme, agregar los ajís y salpimentar, en este momento echar la copa de vino blanco, cocinar a fuego lento y agregar los mariscos, cocinándolos a fuego lento por algunos minutos, esta salsa echarla sobre el pescado frito y servir con acompañamiento de arroz.

**SANCOCHADO O PUCHERO DEL SUR DEL PERU ESPECIALMENTE DE MOQUEGUA Y EL CUZCO.**

Este plato tiene 2 fases el caldo y las carnes, verduras y frutas. La historia del puchero es muy antigua, desde la época colonial y era propia de los conventos especialmente los franciscanos, en los que el domingo de pascua florida en semana santa, se preparaba y los fieles eran invitados a comer con los frailes este sabroso plato.

Receta para 8 o 10 personas

* 3 ollas grandes
* 1 Kg de carne de pecho cortado en 2 trozos
* ½ Kg de osobuco
* 2 encuentros de pollo y una pechuga, si prefiere gallina mejor.
* 150 gr de tocino ahumado, un trozo
* 2 chorizos ahumados enteros
* 2 hod dog Frankfurt enteros
* 2 cabanosi
* 100 gr de chalona
* 1 codo de cerdo ahumado o un trozo de jamón del norte
* 2 lenguas de cordero secas
* 200 gr de lonja de cerdo sin grasa
* 8 papas huairo chicas
* 1 zanahoria
* ½ col crespa
* ½ Kg de yuca
* ½ Kg de racacha
* 3 camotes
* 2 choclos en rodajas
* ½ Kg zapallo macre, de carga o loche
* 100 gr de garbanzos
* 4 duraznos grandes
* 2 manzanas
* 1 membrillo
* 2 plátanos inguiri (bellacos) pelados
* 2 peras

En una olla cocinar todas las carnes, embutidos y los garbanzos, teniendo en cuenta la dureza de las carnes para no ponerlas todas juntas, sino progresivamente. Cuando las carnes estén cocidas agregar un pedazo de yuca y los choclos, la zanahoria, la racacha, el zapallo y la col, después y por ultimo agregar las frutas, dejando cocinar a fuego lento, hasta que todo este tierno.

En otra olla cocinar las papas y camotes, cuando estén listas pelarlas

En la tercera olla cocinar el resto de la yuca.

Servir en 3 fuente una de carnes, otra de verduras y en la tercera las frutas, el caldo se sirve en una taza o tazoncito.

Se come con acompañamiento de ají a la huancaína, ocopa, ají molido a la criolla y alguna otra crema.

**ROLLITOS DE CERDO CON QUESO**

* 8 filetes de cerdo de 100 gr cada uno
* 2 pimientos rojos morrones
* 4 cebollas
* Sal, pimienta y comino molido
* 2 cucharadas de mantequilla o margarina.
* 1 lata de tomates pelados o su equivalente en frescos, pelados y sin pepa
* 1 taza de yogurt
* 1 cucharita de chuño
* 8 rebanadas de queso que funda con el calor.

Cortar los pimientos en tiritas. Las cebollas se pelan y se pican bien. Golpear las chuletas para aplanar, se untan con sal, pimienta y comino molido y se cubren con las tiras de pimiento. Se forman rollitos, sujetándolos con palitos mondadientes.

En una sartén se calienta la mantequilla, se fríen(sellan) los rollitos, se agregan las cebollas que se cocinan hasta caramelizar, cuidando que no se quemen, a continuación, se agregan los tomates, se tapa la sartén y se deja estofar por unos 40 minutos. Seguidamente se baten juntos el yogurt y el almidón (chuño), espesando con ello la salsa.

Se colocan los rollitos en una fuente, agregando la salsa y encima se colocan las rebanadas de queso, una por rollo. La fuente se lleva al horno para gratinar. Se acompaña de puré de papa o arroz.

**RELLENO DE PAVO (Receta de la abuelita de Jaime)**

* 1Kg de carne molida
* 1 cebolla grande picada
* 2 ajos chancados
* ¼ Kg de nueces picadas
* 120 gr de pasas
* 2 huevos duros picados
* 3 huevos crudos
* 200 gr de jamón picado
* 100 gr de tocino finito y frito
* 1 cubito de carne
* Menudencia del pavo picada (solo hígado)
* 1 cucharada de perejil picado fino
* 2 hojas de laurel
* Sal, pimienta, comino, nuez moscada
* 1 Kg de arroz cocido (4 tazas)

Freír el tocino hasta secarlo (eliminar la grasa), freír la cebolla en el aceite del tocino, agregar todos los ingredientes, menos los huevos crudos, cocer todo bien, agregar al arroz cocido todo el picadillo, al último los 3 huevos crudos, mezclar bien y rellenar el pavo.

**PAVO AL HORNO.**

* 1 pavo descongelado
* Jugo de 2 limones
* Jugo de 4 naranjas (1 taza)
* 1 copa de pisco o aguardiente.
* Sal
* Pimienta
* Comino
* Tomillo
* Romero
* Salvia
* 1 manzana pelada
* 1 cebolla
* 4 papas en tajadas para poner al fondo de la bandeja y el pavo enzima para que no se pegue.
* 4 cucharadas de miel
* 2 cubitos de carne
* Jugo de 4 limones para untar las cavidades y la parte exterior del pavo
* Un pedazo de platina para cubrir el pavo
* 6 tiras de tocino delgado para colocar encima del pavo y no se seque.

El día anterior descongelar el pavo e inyectarlo, en la pechuga y otras partes comestibles, con una taza de jugo de naranja, jugo de 2 limones y una copa de

Pisco o aguardiente. Dejar macerar toda la noche, al día siguiente hacharle la sal, pimienta y comino y rellenar las cavidades con la manzana y la cebolla partidas por la mitad, así como las yerbas aromáticas, untar las partes exteriores del pavo con el jugo de 4 limones y la miel y cubrir las pechugas con las tiras de tocino. Cocer las aberturas del pavo con pabilo.

Preparar un caldo con los cubitos de carne (2 tazas), al que se le agrega una cucharada de aceite, una de azúcar o miel, una de sazonador y una cucharita de sal.

Colocar el pavo en una asadera sobre las rebanadas de papa cubrir con la platina y hornear a 180° C, calculando 20 minutos por cada Kg de peso del pavo, pero a los 30 minutos retirar la platina.

Una taza del caldo se pone en el fondo de la bandeja y la otra se le va agregando de a pocos sobre el pavo de acuerdo a como se consuma el caldo de la asadera.

**PAVO RELLENO**

Preparar el pavo de acuerdo a la receta del pavo al horno, pero NO ponerle la manzana y ni la cebolla, ni las yerbas aromáticas, en su lugar rellenar con el arroz de la abuelita de Jaime y cocer con pabilo las aberturas, para luego hornear.

**PAVO AL HORNO ESTILO INDÚ.**

* Un pavo
* ½ taza de aceite de ajonjolí
* 2 cucharadas de curri en polvo
* 100 gr de ajonjolí
* 2 ramas de romero
* 100 gr de pasas
* 200 gr de dátiles sin pepa
* 1 cebolla partida por la mitad
* 2 duraznos partidos por la mitad.
* ½ taza de nueces picadas chiquito
* Sal y pimienta
* 1 taza de jugo de naranja con una copa de coñac, para inyectar desde el día anterior.

El pavo ya inyectado, se le hecha la sal y pimienta por el interior y exterior, de igual manera con el aceite de ajonjolí al que se le ha agregado el curri en polvo, la mitad de los granos de ajonjolí se embadurnan en el interior, las cavidades se rellenan con las ramas de romero, las pasas remojada, los dátiles remojados, la cebolla partida por la mitad, los duraznos, las nueces picadas. Todo este relleno se mezcla previamente antes de introducirlo al pavo. Luego se cosen las aberturas del pavo con pabilo.

Se baña el exterior del pavo con el resto del aceite de ajonjolí con el curri y se rocía el exterior del pavo con los otros 50 gr de ajonjolí en grano.

Colocar el pavo en la asadera, sobre rodajas de cebolla, las patas y pescuezo del pavo para que no se pegue al fondo, agregar un poco de caldo de gallina o pollo, que se va aumentado según se consuma.

Hornear a 180° C más o menos 20 minutos por Kg

**OTRO REYENO DE PAVO**

Este relleno no se cocina dentro del pavo, sino que se hornea en una bandeja alargada, como si fuera un pan de molde.

* 1 Kg de arroz cocido graneado
* 100 gr de tocino frito crocante
* 1 cebolla picada chiquito y caramelizada
* 3 huevos batidos
* ½ Kg de carne molida
* 2 Chorizos parrilleros
* 50 gr de pasas
* 100 gr de guindones sin pepa picados en trozos
* 100 gr de orejones picados
* 2 cucharadas de salsa inglesa
* 100 gr de nueces picadas
* Sal, pimienta

Cocinar todo el picadillo, utilizando la grasa del tocino, hasta que la carne y los chorizos estén adecuadamente cocidos. Mezclar el picadillo con el arroz cocido, agregando los 3 huevos batidos y echarlo en el molde para hornearlo junto con el pavo, pero, menos tiempo que este.

**SANGRESITA DE POLLO A LA CRIOLLA**

* 1 kg de sangrecita de pollo
* 1 cebolla roja picada a cuadritos
* 3 cucharadas de aceite
* 1 ají amarillo picado a cuadritos
* 6 cebollas chinas picadas chico incluido el rabo
* 2 cucharadas de culantro picado chico
* 1 rama de huacatay picada chiquito
* 3 ramas de hierba buena
* 3 cucharadas de hierba buena picada chiquito
* 2 dientes de ajo machucados
* 1 cucharada a ras de azúcar

Poner la sangre en un colador para que bote el agua, luego sancocharla en 2 litros de agua, junto con 3 ramas de hierba buena, cocinar por 10 minutos, dejar enfriar y escurrirla en un colador, dejar enfriar, picarla en cubos pequeños y reservar. Es posible comprar la sangre ya sancochada en los auto servicios, en este caso se simplifica un poco la preparación.

En una sarten grande o wok, poner el aceite y caramelizar la cebolla en cuadritos, agregar la sal, la pimienta y comino, los ajos machucados, cocinar por 3 minutos, añadir el ají picado, cocinar por 5 minutos más, incorporar la sangrecita picada. Mover todo mezclando bien, agregar la cebolla china picada, el culantro picado, el huacatay picado y la hierba buena picada, adicionalmente si se desea agregar la cucharada a ras de azúcar, mesclar todo muy bien y cocinar por 5 minutos más.

Se puede comer en sanguches en el desayuno con camote frito y salsa de cebolla o como segundo acompañada de arroz y yuca sancochada o sin arroz y solo yuca amarilla sancochada.

**SANGRECITA ESTILO CHINCHANO PARA SANGUCHES EN EL DESAYUNO.**

* 1 Kg de sangre de cerdo o pollo
* 1 cebolla roja picada muy chiquito
* 1 taza de arroz sancochado
* 2 cucharadas de ají mirasol molido
* 3 cucharadas de aceite
* 2 dientes de ajo machucado
* 3 ramas de hierba buena finamente picada
* 2 cucharadas de huacatay picado
* Sal
* 1 cucharadita de pimienta molida
* 2 cucharadas de comino molido
* 1 o 2 cucharadas de azucar

Escurrir la sangre para eliminar el agua, sancocharla por 10 minutos, en 2 litros de agua con 3 ramas de hierba buena, escurrir el agua y dejar enfriar la sangre, luego picarla chiquito y reservar.

En una sarten grande o wok poner el aceite y caramelizar la cebolla roja picada, agregar la sal, la pimienta y el comino, luego los ajos machucados, cocinar por 5 minutos. Mover todo y agregar el arroz sancochado, junto con hierba buena y el huacatay finamente picado, en este momento se le incorpora el azúcar, mesclar todo bien y cocinar por 10 minutos más, agregando un poco de aceite para que forme una costra más o menos dura. Es posible embutir la preparación en una tripa de cerdo y luego freir.

Comer con pan, camote y salsa de cebolla en el desayuno.

**FIDEOS EN SALSA DE BONGOLES O PALABRITAS**

* 1Kg de fideos N° 32 o regatones sancochados al dente
* 1 ½ Kg de bongoles o palabritas
* 1 cebolla blanca finamente picada
* 2 cucharadas de aceite
* 1 cucharada de orégano rastrillado
* 1 lata de leche evaporada
* 4 cucharadas de harina
* 2 cucharadas de mantequilla
* Queso parmesano rallado.
* Nuez moscada rallada 1 cucharita
* Sal, pimienta blanca molida.

Para la salsa, sancochar los bongoles o palabritas en poca agua, limpiar los mariscos y reservar una taza del agua.

Caramelizar la cebolla picada en 2 cucharadas de aceite, cuidando que no se queme.

Preparar una salsa blanca con la harina, mantequilla y la leche, agregarle la taza del agua de cocción de los mariscos, la cebolla caramelizada, los mariscos limpios, la nuez moscada rallada, el orégano rastrillado, salpimentar, sancochar durante algunos minutos, si queda muy suelta la salsa, espesar con un poco de harina disuelta en leche.

Servir la salsa sobre los fideos, por encima espolvorear el queso parmesano.

**CARAPULCA CHINCHANA**

* 6 papas blancas sancochadas y cortadas en cubos de 1.5 cmt.
* ½ taza de ají panca molido
* 3 cucharadas de cominos molidos
* ½ taza de maní molido
* 2 cebollas grandes o 3 medianas cortadas en cubos chicos
* 1 copa de vino dulce
* 1 pedazo de chocolate de taza más o menos ¼ de barra.
* ½ Kg de cerdo en trozos
* Aceite o manteca de cerdo
* Sal, pimienta y sazonador

Caramelizar la cebolla en el aceite o manteca, sin que se queme, agregar los trozos de cerdo con ½ taza de caldo de res y el ají panca molido, cocinar hasta que la carne este tierna, agregar los demás ingredientes menos las papas y el maní, seguir cocinando por ¼ de hora, agregar las papas sancochadas y el maní molido. Si está muy espesa agregar un poco de caldo de res. Se sirve con sopa seca y yuca sancochada.

La carapulca serrana sigue el mismo procedimiento, pero utiliza papa seca remojada desde el día anterior, en lugar de las papas sancochada, además no lleva el vino dulce ni el chocolate, aunque se le puede echar.

**SOPA SECA**

sirve de acompañamiento a la carapulca chinchana, también se le llama “mancha pecho”.

* ½ Kg de fideos entrefino o N° 32
* ¼ Kg de carne de res falda, sancochada en agua condimentada, guardar el caldo y deshilachar la carne.
* Pelar y despepitar 2 tomates que se deben picar chiquito
* 3 cucharadas de achiote molido
* 3 cucharadas de ají manca molido
* 3 cucharadas de comino molido
* 4 cucharadas de aceite.
* ½ taza de albaca picada chiquito
* Sal, pimienta y sazonador.

Cocinar en el aceite el tomate picado, el achiote, el ají panca, el comino y la albaca picada, cuidando que no se queme, hasta de el aderezo se separe del aceite, en ese momento agregar los fideos, la carne deshilachada y en agua de cocción de la carne, esta última debe cubrir los fideos, como se hace con el arroz. Se cocina con tapa hasta que los fideos estén al dente, si hace falta se puede agregar un poco más de caldo. Se sirve como acompañamiento de la carapulca chinchana.

**PAELLA DE MARISCOS**

* ½ Kg de camarones limpios
* ¼ Kg de langostinos pelados y sin vena
* 8 trozos de pollo
* 8 choros
* 8 conchas de abanico
* 2 calamares en rodajas
* 8 caracoles partidos por la mitad
* 2 chorizos en rebanadas
* 4 espárragos verdes partidos en 2
* 1 pimiento en tiras
* 2 fondos de alcachofas partidas en 4
* 1 sobre de azafrán español
* 1 cucharita de palillo
* Aceite de oliva
* Sal, pimienta, sazonador
* 1 cebolla picada chiquito
* 2 tazas de arroz

En una bandeja paellera caramelizar la cebolla sin que se queme, agregar los trozos de pollo junto con ½ taza de caldo de choros y los condimentos (azafrán, palillo), cocinar a fuego lento, agregar las verduras y luego los mariscos, dar vuelta con una cuchara de palo, agregar el arroz y el aceite de oliva, mantener tapado con un mantel y seguir dando vuelta con una cuchara de palo o una espátula. Si está muy seco se puede agregar un poco de caldo de los choros.

OTRAS VARIANTES DE LA PAELLA.

Siguiendo el mismo procedimiento básico que la paella de mariscos, se pueden hacer varias variantes o una combinación de ellas:

* Solo de verduras
* Pollo con embutidos (chorizos en rebanadas, cabanosi, morcilla, etc)
* Conejo, morcilla, verduras
* Camarones o langostinos, verduras y embutidos
* Pulpo y calamares
* Solo de mariscos
* Combinación de los anteriores ingredientes

**CALLOS A LA MADRILEÑA**

* ½ Kg de garbanzos remojados desde el día anterior
* ½ Kg de callos de mondongo de res pre cocidos
* 2 patas de cerdo sancochadas, deshuesadas y cortadas en trozos
* ¼ Kg de patas de res sancochadas y cortadas en trozos
* ¼ Kg panceta de cerdo sin grasa
* 2 chorizos ahumados cortados en rodajas
* 6 trozos de chorizo español (rodajas de 1 centímetro)
* 1 morcilla en rodajas
* 2 tomates pelados y despepitados cortados chiquito
* ¼ de taza de pasta de tomate
* 3 hojas de laurel
* 6 dientes de ajos machucados
* 1 cucharada de comino molido
* Aceite oliva
* 3 hojas de laurel
* 1 cucharada de paprika
* ½ cebolla picada en cuadros chicos
* 200 g tocino ahumado
* Sal, pimienta y sazonador
* Un trozo de canela

cocinar los garbanzos, agregar los callos y los demás ingredientes, seguir cocinando hasta que todo este tierno, al final rectificar la sal. Servir en plato hondo.

**TUCO PARA FIDEOS, RAVIOLES, Ñ0QUIS, PANSOTIS U OTRA PASTA**

* 3 cebollas cortadas en cuadros chiquitos
* 6 tomates pelados despepitados y cortados a cuadros chicos
* ¼ Kg carne molida
* ¼ Kg carne de res (bistec) cortada en trozos pequeños
* 4 hojas de laurel
* 4 hongos secos picados chiquito y remojados en vino
* Una cucharada de orégano restrillado
* 5 hojas de salvia
* 1 rama de albaca
* Aceite
* 1 copa de vino
* 1 cucharada de azúcar
* Un trozo de canela
* 6 clavos de olor
* Sal, pimienta y sazonador.

Caramelizar la cebolla cuidando que no se queme, agregar los tomates y cocinar a fuego lento por 2 horas echando agua si se seca, luego agregar todos los demás ingredientes, menos el vino y el azúcar. Seguir cocinando por más o menos 1 hora. Al final agregar el vino y el azúcar.

ASADO EN EL TUCO

Cocinar en la misma preparación anterior un asado de res desde el comienzo, dorando (sellando) la carne primero y agregando los demás ingredientes en el mismo orden que el tuco madre. Agregar caldo de res si es necesario.

ALBONDIGAS EN EL TUCO

La carne molida condimentarla con sal, nuez moscada, pimienta una cucharada de perejil picado amasando todo bien con un par remojado en agua, luego formar bolas de más o menos 3 centímetros de diámetro, que luego se agregan al tuco madre, que en este caso ya no lleva carne molida suelta.

TUCO DE POLLO

Al tuco madre en lugar de carne se le agrega encuentros de pollo deshuesado en trozos y pechugas en pedazos.

TUCO DE PICHONES

Al tuco madre se le agrega 4 pichones de paloma cortados en trozos, en lugar de carne de res, aunque algunas personas cocinan en el tuco madre un asado.

**ASADO DE RES**

* Una carne para asado (pejerrey, punta de cadera, asado cuadrado, etc.)
* 1 zanahoria cortada en tiras largas
* 10 dientes de ajos chicos pelados
* 12 granos de pimienta negra entera
* Sal, pimienta y sazonador

Limpiar la carne y con un cuchillo delgado con filo, hacer huecos en la carne para colocar en ellos las tiras de zanahoria, los ajos y la pimienta entera. Esta operación debe cubrir todo el asado, pero cuidando que sea en el sentido contrario al corte.

Luego se sella la carne y se cocina en el tuco madre.

 Si se desea en lugar de tuco se prepara una salsa solo de cebollas (5 cebollas cortadas a cuadritos) y una cebolla licuada, en este caso no lleva salvia sino 1 rama de romero. Sal, pimienta y sazonador. Ir agregando agua cuando sea necesario. Se corta en rebanadas y se sirve con puré, fideos, macarrones u otro acompañamiento que se desee.

**POLLO A LA SPIEDO (Pollo a la brasa)**

El Perú es la cuna del pollo a la brasa, desde los primeros años de la década de 1950, se dio inicio de esta popular preparación cuya condimentación es muy simple, sal, unas gotas de limón y el interior untado con pimienta, comino molido y un poco de jugo de kion. El pollo entero y condimentado se ata convenientemente, las piernas cruzadas y atadas y las alas dobladas hacia atrás. Luego se ensarta el pollo en la varilla y se lleva a la brasa de carbón o leña de algarrobo o guarango y si es de molle mejor, cocinándolo por rotación, a fuego lento sin llama, hasta que dore. Un complemento indispensable son las papas fritas en freidora de profundidad, la que fue desarrollada por el Sr. Harman, que construyo las primeras freidoras, las mismas que permiten freír las papas en dos etapas, la primera a temperatura más baja, para que se cocine la papa hasta el interior y la segunda, para dorar la parte exterior, luego se escurre el aceite de las papas doradas, sobre la freidora y en una bandeja se les espolvorea la sal sobre las papas. Poco se habla del Sr. Harman al éxito del pollo a la brasa. Se acompaña con ensalada y mayonesa, si es de leche mejor y/o ají criollo. Se come con la mano, que después se lavan en un recipiente con agua tibia y limón. Una de las primeras de estas pollerías fue La Rueda, en la primera cuadra de la Av. Venezuela en Breña, la siguieron otras como la famosa Granja Azul en Santa Clara, El Pollón, El Rancho y todas las que conocemos en la actualidad a lo largo y ancho del Perú. Contribuyó al éxito de las pollerías el desarrollo de la industria avícola en nuestro país.

**POLLO A LA SPIEDO EN ROSTICERO DE CASA (puede ser a gas o eléctrico)**

* Un pollo entero bien limpio
* Sal parrillera
* Jugo de un limón
* 2 cucharadas de miel de abejas
* 2 cucharadas de jugo de kion
* ½ taza de cerveza
* 2 cucharadas de sillao claro (salsa de soja clara)
* 1 cucharada de pimienta molida
* 1 cucharada de comino molido
* 2 cucharadas de tomillo finamente picado.

Condimentar el pollo con la sal y el limón por el interior y exterior.

Condimentar la cavidad interior con el kion, la pimienta, el comino y el tomillo picado.

Atar el pollo convenientemente y doblarles hacia atrás las alas y ensártalo en la varilla.

En una taza mesclar la cerveza con sillao claro y la miel de abeja, esta mescla sirve para embadurnar el pollo con una brocha mientras se hornea.

Hornear a luego bajo y luego a fuego alto hasta que dore.

Servir con papas fritas, ensalada, mayonesa y ají criollo.

Si se desea se puede dar un sabor oriental agregándole canela china, algo más de kion y aceite de ajonjolí.

**ÑOQUIS (GNOCCVHI) DE PAPA**

* 1 Kg de papa blanca.
* 200 gr harina de trigo
* 2 yemas de huevo
* Sal
* Nuez moscada

Sancochar las papas y hacer puré con ellas, amasar con todos los demás ingredientes, hacer bolas y dar forma con un tenedor. Sancochar en agua con un poquito de aceite y sal. Escurrir y servir con la salsa deseada (tuco, pesto, nueces, mantequilla, cuatro quesos, etc.)

**ÑOQUIS DE ZAPALLO**

* ½ Kg de zapallo
* 150 gr de harina
* 1 huevo
* Sal, pimienta, nuez moscada

Cocinar en el horno el zapallo y frio hacer puré, mezclar y amasar con el reto de ingredientes, luego formar los ñoquis y sancochar en agua con un poco de sal y aceite. Servir con la salsa de su preferencia.

**ÑOQUIS DE PAPA Y ZAPALLO.**

* 1 Kg de papa blanca
* ½ Kg de zapallo
* 250 gr de harina
* 1 huevo entero más 1 yema.
* Sal, pimienta blanca y nuez moscada. Cocinar las papas y hacer puré, hornear el zapallo y hacer puré, mezclar las papas y el zapallo, agregar y amasar con los demás ingredientes, dar forma a los ñoquis y sancochar en agua con aceite y sal. Servir con su salsa preferida.

**MIGAS**

Esta receta es originaria del sur del Perú, específicamente de Tacna y posiblemente de Arica, proviene de Irma Belaunde Ostolaza y de Elena Salsili.

* 8 o 10 panes remojados en agua
* 2 cebollas picadas chiquito
* ¼ de taza de ají panca molido
* ½ taza de ají mirasol molido
* 3 dientes de ajos machucados
* ¼ de taza de aceite
* Sal, pimienta, comino, sazonador
* Ají molido la cantidad que se desee
* 1 cucharada de orégano rastrillado

Caramelizar la cebolla, agregar el aceite y los demás ingredientes, al último el pan remojado (Migas) y una taza de agua o lo que sea necesario para formar una pasta fluida. Cocinar a fuego lento, cuidando que no se queme.

Se separa totalmente el aceite sobre nadante, que se denomina TES, se reserva en una taza y caliente se rocía, si se desea, sobre las migas.

**PACHAMANCA**

La pachamanca o comida de la tierra es un plato típico peruano, que tiene variantes según las regiones, se prepara tanto en la costa, como en la sierra y selva, utilizando insumos regionales, nadie podría decir cuál es mejor. Se puede preparar directamente en la tierra, como también a la olla, esta última si es de barro es mejor que utilizar una olla metálica.

La siguiente es una pachamanca en olla de barro de origen huaracino .(10 pax)

* Una olla de barro grande mínimo 50 litros de boca ancha con tapa.
* Una olla de barro chica, de un litro, para el queso.
* 10 trozos de cerdo con poca grasa, pero con pellejo c/u 250 gr.
* 10 cuartos de pollo
* 10 trozos de cordero con poca grasa, c/u 200 gr.
* 1 paquete de panca de choclo, sancochadas para ablandarlas
* 1 paquete de hojas de plátano, azadas para ablandarlas.
* 1 Kg de queso serrano huaracino que funda con el calor.
* 12 papas huayro o peruanita
* 12 camotes amarillos medianos
* 2 kg Abas sin pelar
* 5 choclos serranos tiernos a medio pelar
* ¼ Kg aji verde
* Achiote molido.
* 1 atado de chincho
* 1 atado de huacatay
* 1 atado de yerba buena
* 1 atado de culantro
* ½ taza de ají mirasol molido
* ¼ taza ají panca molido
* ½ cebolla roja
* 100 gr maní molido
* Sal, pimienta, comino
* 100 gr queso serrano para el ají
* Aceite
* Sazonador

Preparar en 3 tazones los condimentos por separado para cada carne:

CERDO: El ají panca molido, sal, pimienta, comino, 2 cucharadas de achiote, 2 tazas de cincho finamente picado o molido, embadurnar los trozos de cerdo y dejar macerar.

POLLO: El ají mirasol molido, sal, pimienta, comino, 1 taza de cincho finamente picado, ¼ de taza de huacatay finamente picado, embadurnar los trozos de pollo y dejar macerar.

CORDERO: ¼ taza de huacatay finamente picado, ½ taza de yerba buena finamente picada, sal, pimienta, comino, embadurnar los trozos de cordero y dejar macerar.

Luego hacer paquetes con el siguiente criterio: los trozos se cerdo con las hojas de plátano, el pollo con las pancas de choclo y el cordero con las hojas de plátano.

En la olla de barro grande colocar al fondo, hojas de plátano y choclo, encina los camotes enteros, las Abas, las papas y los choclos a medio pelar, intercalando con yerbas aromáticas, sobre ellas los paquetes de las carnes y la olla pequeña de barro con el queso tapada, alrededor las humitas dulces encima y cubriendo todo tapar con el resto de pancas y hojas de plátano. Poner la tapa de la olla grande y cocinar hasta que trascienda el olor a la carne cocinada.

Acompañar con humitas dulces, las que se preparan de la siguiente manera:

* 5 choclos rallados o molidos
* 100 gr de manteca de cerdo
* ½ lata de leche evaporada
* ¼ taza de azúcar blanca
* 100 gr de anís en grano
* 1 copa de anisado
* 100 gr de pasas

Moler los choclos con la manteca, leche, azúcar y anisado, agregar luego el anís en grano y las pasas. Cocinar todo en una olla hasta que espese. En pancas de choclo formar las humitas con el maíz y demás ingredientes. Las humitas se colocan en la misma olla de la pachamanca. Tener en cuenta que las humitas no son muy grandes.

AJÏ MOLIDO: Puede ser ocopa, ají a la huancaína, ají criollo u otro.

 Un buen ají para pachamanca es el siguiente:

* Ají desvenado y lavado
* ½ cebolla roja
* 100 gr de maní
* 100 gr queso serrano mejor ahumado
* Aceite
* 1 rama de huacatay, pero no mucho.
* Leche

Moler todo bien hasta formar una crema.

NOTA: A esta pachamanca, se le puede agregar otras carnes como: cuy en cuartos, gallina, venado, cabrito, etc.

**QUINUA CON CAMARONES**

Es mucho lo que se dice de las bondades nutritivas de la quinua, sobre todo para la alimentación de los niños, sin embargo, su consumo de ve limitado por la poca aceptación de este grano por los consumidores, una forma de lograr que la quinua sea consumida con facilidad es cocinarla con camarones.

* ½ Kg de quinua perlada
* ¼ Kg de camarones frescos
* 1 cebolla picada en cuadritos
* 2 cucharadas de ají mirasol molido
* 1 cucharada de ají panca molido
* 1 ajo machucado
* Sal, pimienta y comino
* Sazonador

Cocinar la quinua en agua hasta que este tierna. Escurrir y eliminar el agua.

Caramelizar la cebolla picada, agregar los ajís y el ajo, todo este aderezo agregar a la quinua sancochada.

Limpiar los camarones, separar el caparazón, las patas y tocolas dejar solo las colas limpias.

El caparazón, patas y tocolas, cocinarlas en un poco de agua, luego licuar y colar, el líquido agregar a la quinua sancochada y condimentada con el aderezo y seguir cocinando.

Al final agregar las colas de camarón limpias, cocinar por algunos minutos, no muchos para que no se reduzcan los camarones, sal pimentar al gusto y servir con arroz.

UNA VARIANTE DE ESTA PREPARACION

En lugar de camarones, utilizar mariscos: 3 docenas de choros, ¼ Kg de langostinos, pulpa y tocolas de cangrejos, 2 docenas de almejas, ½ Kg de pulpo sancochado y picado, ¼ Kg de caracoles, ¼ Kg de conchas de abanico, ¼ Kg de chanques cortados en láminas delgadas. PUEDE SER UNO DE ESTOS MARISCOS O UNA COMBINACION DE ELLOS AL GUSTO. Los mariscos no deben cocinarse por mucho tiempo para que no se pongan duros y se reduzcan.

Se prepara igual que la quinua con camarones. Se le puede agregar más ají al aderezo, según se prefiera.

**PATITA CON MANI**

Tradicional plato criollo, que con algunas variantes se cocina en diferentes regiones del Perú, se dice que se origina en las comunidades negras esclavas de la costa peruana, cuyos pobladores utilizaban las vísceras de la res que no eran consumidas por los patrones. La siguiente es una receta originaria del distrito del Carmen en Chincha.

* 5 manitos de cerdo partidas en 6 trozos, sancochadas hasta que estén tiernas, en agua con sal y un mazo de hierba buena.
* 1 kg de patita de res sancochada.
* 4 papas blancas crudas peladas y picadas en cuadros chicos
* 100 gr de maní molido
* ½ taza de ají panca molido
* 1 cucharada de comino molido
* 1 copa de vino dulce (oporto)
* 1 cebolla grande o 2 medianas, caramelizadas en un poco de aceite
* 1 tomate pelado y despepitado picado chiquito
* 3 dientes de ajo machucados
* 1 ají amarillo molido
* 3 cucharadas de perejil finamente picado
* Sal y pimienta.
* Sazonador

En una olla, mejor de barro, caramelizar la cebolla con los ajos, agregar el tomate, cocinando hasta que quede como una pasta, incorporar el ají panca molido, el ají amarillo y 2 tazas del agua donde se sancocharon las manitos de cerdo, agregar las papas picadas y sancocharlas hasta que estén tiernas. Al final incorporar las patitas de res y las manitos de cerdo, el comino molido, el sazonador, el vino dulce y el maní molido. Cocinar a fuego lento mezclando bien por 5 o 6 minutos.

Servir con arroz blanco o yuca sancochada, decorando con el perejil picado, si se desea se puede agregar más ají amarillo.

**POSTRES Y DULCES**

 **ANTIGUO PANETON ITALIANO GENOVES (Familia Ghersi Belaunde)**

Formulación para 4 panetones de 650 g aproximadamente.

* 1 kg de harina preparada
* 1 taza de azúcar blanca
* 200 g de mantequilla de buena calidad
* 4 huevos yemas y claras
* 2 yemas de huevo
* 3 cucharadas de Agua de Azar
* 1 taza de leche evaporada
* 2 cucharadas de coñac
* 1 cucharada de bicarbonato
* 2 cucharadas de crémor tártaro
* 1 cucharada de esencia de naranja.
* 2 cucharadas de levadura natural granulada
* Fruta confitada natural de buena calidad: pasas rubias, pasas negras, piñones, piña, naranja, toronja, peras, albaricoques, marrasquinos rojos, amarillos y verdes, kigui, etc. Entre todas 700 g.

Se cierne 3 veces la harina con el bicarbonato y el crémor tártaro.

En ¼ de taza de leche tibia con una cuchara de azúcar se pone a laudar (fermentar) la levadura granulada por 45 minutos.

Se agregan todos los ingredientes y se amasa bien y se le agrega la fruta confitada enharinada.

Se pone en bolas en los pirotines, se le da un corte en cruz a la masa en la parte superior. Con una brocha se le pasa por encima leche batida con un poco de clara de huevo.

Se deja laudar (fermentar) en ambiente cálido y se hornea a fuego moderado.

Dejar enfriar y colocar en bolsa de panetón o similar.

**HUMITAS DULCES**

* 5 choclos desgranados y licuados con un poco de leche
* ½ taza de azúcar blanca
* 150 gr de manteca de cerdo o margarina
* 5 cucharadas de anís en grano
* 3 cucharadas de anisado
* ¼ cucharadita de sal
* Pasas 1 o 2 por humita
* Un paquete de pancas de choclo, sancochadas en agua para ablandarlas
* Pabilo

Mezclar todos los ingredientes muy bien y cocinar por 10 minutos para que espese un poco y se disuelva el azúcar.

Colocar la maza en la panca y amarrar con el pabilo y cocinar a vapor en posición vertical, cuidando que no se seque el agua.

Si se desea, a la maza al momento de colocarla en la panca, se le puede poner al medio, una cucharada de manjar blanco.

**MAICENITAS (PANCITOS DE MAICENA)**

* 1 caja mediana de maicena
* 1 taza de harina
* 1 copita de anisado
* 1 taza de azúcar en polvo
* 3 cucharaditas de royal
* ¼ Kg de mantequilla
* 4 yemas de huevo
* 1 clara de huevo

Se baten los huevos y se le agrega el azúcar poco a poco, cuando está bien batido se le agrega el anisado.

Aparte se cierne la harina, maicena y el Royal.

La clara se bate a punto de nieve y se le agrega a las yemas de huevo alternando con la mantequilla.

Se hecha a la tabla de amasar y se amasa, hasta que se una todo.

Se hacen bolitas y se marcan con el tenedor y se ponen al horno en latas enharinadas. (si la masa queda suelta se agrega un poquito más de harina).

**TORTITAS DE MAIZ (Ada Ghersi M.)**

* 500 gr de harina de maíz blanco (moler y cernir)
* 110 gr de manteca de cerdo
* ½ cucharadita de polvo de hornear
* 110 gr de azúcar molida
* 12 gr de canela molida
* 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
* 1 clara
* 5 yemas
* 125 gr de anisado, mejor seco

Cernir 3 veces la harina y hacer una rosca sobre la mesa de trabajo.

Agregar en el medio la manteca, el polvo de hornear, el azúcar molida, el bicarbonato, la clara y las yemas. Mesclar añadiendo poco a poco el anisado hasta lograr una masa suave y blanquecina.

Porcionar la masa en tortitas de más o menos 25 gr (salen aproximadamente 33 tortitas). Formar bolas y marcar con ayuda de un tenedor rallas horizontales y verticales formando una rejilla. Llevar al horno a 220°C de 13 a 15 minutos. Deben quedar bien cocidas, la parte inferior de las tortitas no tienen que estar quemada y deben desprender un fuerte olor a anisado.

El maíz se muele en licuadora o máquina de moler y luego se tamiza por 3 veces consecutivas. La masa se debe trabajar rápido para evitar que se seque y se evapore el licor (anís).

Cada tortita se envuelve en papel mantequilla para conservarlas mejor, por ser muy delicadas.

Conservar las tortitas en una lata tapada o en frasco de boca ancha con tapa.

**SUSPIROS**

* 2 claras
* 1 taza de azúcar

Se baten las claras hasta punto de nieve, se agrega el azúcar y se sigue batiendo hasta que se deshaga el azúcar. Si se desea se puede agregar un poquito de vino dulce o coñac.

Se coloca sobre papel mantequilla haciendo bolitas y se llevan al horno, luego se apaga el horno y se deja enfriar en él los suspiros.

**MAZA DE HOJALDRE (MIL HOJAS)**

Esta es una maza base que se puede utilizar para pasteles, bocaditos dulces y salados, empanaditas, orejas de elefante, enrollados de todo tamaño, pero siempre al horno.

* 700 gr de harina preparada
* ½ litro de agua helada
* 10 gr de sal (2 cucharaditas) disuelta en el agua
* ½ Kg de margarina para hojaldrar, ablandada en una bolsa de polietileno hasta que quede suave.
* 100 gr de harina para espolvorear.

Amasar la harina, el agua con sal, con las yemas de los dedos, sin sobar hasta que quede pegajosa pero consistente, estirar y partir en 2, en una de las capas estirar la margarina y tapar con la otra capa, estirar con cuidado, espolvoreando harina, doblar en 2 y estirar, repetir esta operación varias veces, mientras más se doble la maza será mayor el número de hojas del hojaldre.

Finalmente se puede dar el uso deseado.

Hornear a fuego moderado.

**PASTEL DE MANZANA.**

MAZA

* 2 tazas de harina preparada
* 2 huevos
* ½ cucharita de sal
* 1 cucharada de azúcar
* 2 cucharadas de aceite
* 1 cucharada de mantequilla derretida
* ½ taza de agua tibia.

Cernir la harina por 2 veces, agregar los huevos, la sal, el azúcar, las 2 cucharadas de aceite, la mantequilla derretida y el agua tibia. Mezclar todo y amasar, dejar reposar en un bol cubierto por ½ hora.

RELLENO

* 6 a 8 manzanas Winter o San Pedro peladas y cortadas en rebanadas
* 2 cucharadas de canela molida
* ½ taza de azúcar

Dividir en 2 la maza, estirarla con el palote y forrar el molde adecuado a la cantidad de manzana, colocar en capas la manzana espolvoreada con la canela y el azúcar. Tapar con la otra mitad de la maza, cerrar los bordes, hacer varios huequitos con un tenedor en la tapa superior, barnizar con una brocha con una yema batida con un poquito de leche. Hornear a fuego moderado.

OTRO RELLENO

* 6 A 8 manzanas Winter o San Pedro, peladas y cortadas en rebanadas
* 1 lata de leche condensada batida con 3 yemas de huevo
* 3 cucharadas de canela molida

Forrar el molde con la maza estirada, colocar capas de manzana espolvoreada con canela y agregar capa a capa la leche condensada batida con las yemas de huevo. Tapar con la maza, la parte superior y barnizar con una brocha como en el caso anterior, teniendo cuidado de hacer unos huequitos con un tenedor. Hornear a fuego moderado.

**ACOMPAÑAMIENTOS**

 **CREMA DE ACEITUNAS CLASICA PARA UNTAR EL PAN**

* Aceitunas de botija picadas chiquito
* Pasas picadas chico
* Nueces o pecanas picadas chico
* Mayonesa

Una taza de cada ingrediente mezclar todo bien y untar los panes o tostadas o galletas de soda. Variar proporcionalmente las cantidades para cantidades menores o mayores.

 **CREMA DE ACEITUNAS PARA UNTAR EL PAN (Receta de Irma Ghersi)**

* Aceitunas de botija picadas chiquito una taza
* Higos secos picados chiquito una taza
* 1 ají verde picado chiquito
* Mayonesa

Mezclar todo bien.

**CREMA DE AJI PARA UNTAR EL PAN**

* 5 ají verde picado chiquito y bien lavado para quitar el picante
* 5 huevos pasados bien duros picado chiquito
* Mayonesa cantidad suficiente

Mezclar todo bien para untar rebanadas de pan de molde sin corteza y por la mitad, decorar con una tirita muy delgada de perejil o pimiento

 **QUESO DE CHANCHO (Receta antigua sin grasa, solo colágeno)**

* 8 manitos (patitas) de cerdo, lavarlas y limpiarlas muy bien.
* 1 Kg de lonja de cerdo sin grasa solo la piel
* 3 ramas de yerba buena
* ½ Kg de carne de cerdo pura sin grasa
* 50 g de pimienta negra entera.
* 2 cabezas de ajos pelados y asados picados chiquito.
* Sal.
* Un molde largo para hacer pan de molde aceitado el fondo y los lados.

Sancochar las manitos de cerdo, con la yerba buena, cuando estén más o menos blandas agregar la lonja hasta que este suave agregar la carne de cerdo cortada en trozos largos, sacar las patitas, la lonja y la lonja, dejar enfriar. Colar y guardar el caldo donde se cocinó toda la carne.

Deshuesar bien todas las patitas, separar 1 ½ tazas de la carne de las patitas, forrar el fondo y los lados del molde con parte de la lonja.

La taza y media de la carne de las patitas licuarla con 1 ½ taza de caldo que se guardó.

En un tazón mesclar los trozos de patita sancochada, la lonja restante en trozos y las tiras de carne, las patitas licuadas, los ajos asados, la pimienta entera y la sal.

Toda la mezcla vaciarla en el molde forrado con la lonja, acomodando las tiras de carne de cerdo a lo largo. El molde debe quedar lleno. Cubrir con papel platina o plástico y dejar enfriar en refrigeradora una noche.

 Mantener el queso de chancho en refrigeración, pero siembre envuelto, para que no se seque. Usar en rebanadas delgadas con pan.

 **ENSALADA DE CHOCLO, PIÑA Y PALTA**

* 2 Choclos sancochados (al final de la cocción agregar el jugo de ½ limón para que queden bien blancos)
* 1 palta sazón picada a cuadros chicos
* 3 rebanadas de piña al jugo (se puede hacer una compota de piña)
* ¼ de taza del jugo de piña de la lata o de la compota
* ¼ de taza pe mayonesa.

Mezclar todo en un tazón, se sirve fría, tener en cuenta que es una ensalada agri-dulce para acompañar pavo al horno, asado, pollo al horno, etc.

**QUESOS PARA UNTAR**

Existen varias recetas de estos quesos, que no son otra cosa que cremas para servir sobre galletas o tostaditas.

**PASTA BASE**

* Queso Philadelfia un paquete
* Queso Ricota o Cabaña igual cantidad que el queso Phyladelfia

Se mescla muy bien los dos quesos hasta que quede una pasta untáble.

A esta pasta base se le agrega uno de los siguientes ingredientes, mezclándolo muy bien, para luego moldearlo y acompañarlo de las galletitas o tostaditas. La cantidad del ingrediente depende del gusto.

* Queso Roquefort
* Queso Gorgonzola
* Queso Parmesano finamente rallado
* Pimiento morrón picado muy chiquito casi como puré
* Pimienta verde o negra molida
* Comino molido o granulado
* Chorizo ahumado molido
* Jamón ingles molido
* Jamón serrano finamente picado
* Espinacas o acelgas sancochadas muy escurridas y picadas muy chiquito como puré
* Nueces, pecanas, castañas, almendras u otra semilla finamente picadas casi molidas
* Otro ingrediente al gusto

 **MUSS DE PULPA DE CANGREJOS**

* Una taza de pulpa de cangrejos sancochados y frio totalmente desintegrada como puré
* 2 cucharadas de queso parmesano rallado
* 4 cucharadas de mayonesa
* 4 cucharadas de queso Phyladelfia

Mezclar todo muy bien hasta formar una pasta moldeada, para untar sobre galletas o tostaditas, también se pueden servir sobre hojarascas.

Una variante muy agradable, es que al muss de pulpa de cangrejos se le puede cubrir con caviar.

 **MUSS DE COLAS DE LANGOSTINOS, COLAS DE CAMARONES, O PECHUGA DE POLLO.**

En los 3 casos el ingrediente base debe estar sancochado y frío, luego desintegrado como puré, ojo no son los 3 ingredientes juntos, sino que cada uno es un muss diferente.

Seguir el mismo procedimiento que el MUSS DE PULPA DE CANGREJOS

**PICO DE GALLO (Salsa mejicana para acompañar carnes o pescado en general)**

* 1 o 2 tomates frescos y duritos cortados a cuadros chicos
* 1 cebolla picada a cuadros chicos
* 1 ají verde o jalapeño cortado fino
* 1 limón, solo jugo
* 1/3 de taza de culantro picado chico
* Sal

Todo muy bien picado, se mezcla con cuidado para que no se ablanden los ingredientes ni se deshagan. Se sirve acompañando otras comidas especialmente carnes. Se puede guardar al frio, pero mejor es consumir de inmediato.

**PICLES EN MOSTAZA**

* 1 Kg cebollitas para escabeche (chicas) peladas
* ¼ de Cabeza de coliflor (tierna) desgajada en trozos pequeños
* ¼ Kg de pepinillos para encurtido (chiquitos)
* ¼ Kg de vainitas tiernas cortadas en trozos de 3 centímetros
* 5 zanahorias chiquitas para encurtido cortadas en rodajas
* 2 pimientos cortados en tiras no muy grandes
* ½ taza de vinagre de vino blanco

Sancochar todas las verduras en 2 litros de agua con el vinagre, no es necesario una cocción muy larga, las verduras deben quedar algo duras y no muy blandas.

SALSA DE LOS PICLES

* ½ taza de mostaza
* 2 tazas de vinagre de vino blanco
* 2 cucharadas de chuño diluido en ¼ de taza de agua fría
* 3 cucharadas de azúcar blanca
* Sal y ajino moto al gusto

En una olla cocinar todos los ingredientes moviendo constantemente para disolverlos bien.

Colocar todas las verduras en un frasco de boca ancha y agregar la salsa caliente de los picles. Las verduras deben quedar cubiertas por la salsa. Esta preparación puede durar varios días, pero es mejor conservarla en refrigeración.

 **PICLES DE PEPINO PARA SALCHICHA**

* 2 pepinos sin pelar cortados en rebanadas muy delgadas
* 1 taza de azúcar blanca
* 1 taza de vinagre de vino blanco
* Jugo de 3 limones

En un tazón colocar los pepinos cortados, agregar el azúcar y dejar reposar una hora, luego estrujar los pepinos y agregar el vinagre y el jugo de los limones y macerar por 3 horas, estrujar nuevamente los pepinos, hasta disolver toda la azúcar, escurrir en un colador y eliminar el líquido, los pepinos quedan listos para acompañar el pan con la salchicha. También se puede acompañar los trozos de carne a la parrilla o frita o también pollo al horno o cualquier otra carne. Se puede guardar en refrigeración por varios días.

**PICLES DE COL ESTILO ALEMAN PARA ACOMPAÑAR CARNES O SALCHICHAS**

Muy parecida a la receta de PICLES DE PEPINO PARA SALCHICHA solo se reemplazan los pepinos por col.

* Una col mediana fresca, mejor si es crespa, finamente picada en tiritas delgadas
* 1 o 2 tazas de azúcar blanca dependiendo del tamaño de la col
* 1 taza de vinagre de vino blanco
* Jugo de 3 limones

La preparación es similar a la receta de PICLES DE PEPINO PARA SALCHICHA. Se puede guardar en refrigeración