

MUNAY
MIKHUY

Amar lo que comemos
ENCUENTRO DE COCINA Y NUTRICIÓN
URUBAMBA, CUSCO

20 Recetas ricas y nutritivas

hechas con carne de cerdo e hígado de res

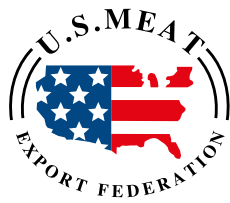




Presentan:

COSAS

*¿YO?
¿MADRE?!*



Con el apoyo de:





Hola a todos,

Hoy nos sentimos felices de celebrar el **'Día Mundial de la Alimentación'** con este práctico y utilitario recetario, que contiene una propuesta de exquisitas preparaciones a base de carne de chanco e hígado de res, recetas sugeridas por destacados chefs y cocineros de Lima y Cusco, quienes se sumaron recientemente a nuestro **Primer Encuentro de Cocina y Nutrición bautizado como 'Munay Mikhuy'** (amamos lo que comemos) realizado en el Valle Sagrado de Urubamba, donde tuvimos como propósito llevar información valiosa a las familias sobre la importancia de llevar una alimentación adecuada para sus hijos y toda la familia en nuestra continua **lucha contra la anemia y la desnutrición infantil**.

En este recetario, ustedes encontrarán platos con dos proteínas de gran valor nutricional: la **carne de cerdo y el hígado de res**. El primer corte, es una carne baja en grasas que fortalece el sistema nervioso, ayuda al crecimiento de los huesos y disminuye la fatiga y el cansancio, entre otros beneficios. Mientras que el hígado de res contiene vitamina A, y por lo tanto mejora la visión y fortalece el sistema inmunológico, pero además es rica en hierro. Ambos cortes, fueron provistos por la Federación de Exportadores de Carnes Americanas de los Estados Unidos, un organismo sin fines de lucro, que viene trabajando desde hace varios años, en la lucha contra la anemia y promueve el consumo de carnes rojas y menudencia.

Estas recetas, que además son muy económicas y ustedes podrán incorporar en su menú diario, nuestros chefs y cocineros, también usaron insumos del propio valle, así como también una amplia gama de productos de Tottus con su marca propia, tales como la harina, quinua, leche, arroz, fideos, aceite, mantequilla, entre otros, y que ustedes podrán encontrar en sus diferentes tiendas a nivel nacional.

Esperamos que estas recetas puedan ser de utilidad en su día a día, y que puedan generar para ustedes, aromas memorables al paladar...

La Organización



Milagros Agurto
Nutricionista

ABC de la nutrición

- **Aceite:** Las grasas son importantes para la absorción de vitaminas como la A, D, E y K, además de ayudar con el crecimiento, cuidado de la piel y otras funciones.
- **Carne de cerdo:** Una proteína de alta calidad que ayuda al crecimiento de los niños y fortalecer el sistema de defensa.
- **Caigua:** Muy ricas en agua ayudando a la hidratación y por su calidad de fibra ayuda a evitar el estreñimiento y pueden consumirse crudas o cocidas.
- **Camote:** Rico en fibra soluble y vitaminas que fortalecen la función inmunológica, cuida el corazón y protege al hígado.
- **Cebolla:** Favorece el crecimiento de la flora bacteriana beneficiosa para la salud del intestino.
- **Choclo:** Un cereal que aporta agua, vitaminas A importante para la visión y crecimiento, Vit B para la obtención de la energía de los alimentos y grasas saludables, además ayuda a mejorar la digestión.
- **Hígado de res:** Al ser rico en hierro ayuda al transporte de oxígeno en todo el cuerpo favoreciendo el aprendizaje, la productividad y la protección contra infecciones.
- **Huevo:** Aporta vitamina D y otras vitaminas del complejo B que intervienen en el metabolismo, sistema nervioso y antioxidantes como luteína y zeaxantina importantes para cuidar los ojos.
- **Quinoa:** Un súper alimento de alto valor nutricional rico en vitaminas como A, C importantes para los huesos, crecimiento, piel además de brindar energía vital para las actividades de los niños.
- **Leche:** Contiene proteínas de alta calidad, calcio y vitaminas que favorecen el cuidado de los huesos, dientes y formación de nuevos tejidos.
- **Papas:** Rica en vitamina C, algunas vitaminas del complejo B y las nativas aportan antioxidantes del tipo de la antocianina que cuida el corazón, además de ser energéticas.
- **Tomate:** Por potente antioxidante el licopeno, cuida los ojos, el corazón, la próstata y aporta vitamina C importante para la cicatrización heridas y el sistema de defensa.



Marilú Madueño

Chef del Restaurante
Huaca Pucllana

Adobo de chancho con torrejas de camote y quinua

Ingredientes:

Adobo de chancho

- 600 gramos de cuello de cerdo
- 4 cucharadas de aji panca molido
- 1 cuchara de vinagre tinto
- 1 taza de chicha de jorav
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 rama de huacatay
- 1 chorro de aceite o manteca
- 1 cebolla roja picada
- 1 cucharada de ajo molido
- Agua o caldo de verduras
- Pimienta de chapa entera
- Sal, pimienta y comino al gusto

Torrejas de camote y quinua

- Camote cocido (Tener camote sobre la mesa)
- 100 gramos de quinua cocida
- 50 gramos de quinua negra frita
- 100 gramos de queso paria rallado
- 1 taza de espinaca cocida
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 2 huevos
- 100 gramos de harina
- Manteca para freír
- 2 cucharadas de miel
- Canela en polvo
- Sal, pimienta y nuez moscada

Preparación:

Adobo de chancho

- **Paso 1:** Cortar el cuello de chancho en cubos grandes, marinar con la pasta de aji panca, el vinagre, pimienta de chapa y ½ taza de la chicha de jora desde la noche anterior.
- **Paso 2:** En una olla con un chorro de aceite, freír la cebolla y el ajo. Agregar los trozos del chancho marinados, dorar y luego todos los jugos de la marinada agregar la otra taza de chicha de jora, el orégano, huacatay, sal al gusto y comino.
- **Paso 3:** Cubrir con agua o caldo y cocinar por 1 hora hasta que la carne esté tierna.

Torrejas de camote y quinua

- **Paso 1:** Prensar el camote con la ayuda de un tenedor, agregar la quinua cocida, el queso paria, los huevos, miel, polvo de hornear, sal, nuez moscada y pimienta.
- **Paso 2:** Formar una masa con las manos y al final agregar la quinua crocante y la espinaca cocida y picada.
- **Paso 3:** Formar las torrejas, pasarlas por harina y freír hasta que estén crocantes y doradas. Servir con canela espolvoreada.



Marilú Madueño

Chef del Restaurante
Huaca Pucllana

Anticuchos de hígado de res sobre ajiaco de papas y ollucos

Ingredientes:

- 80 gramos de hígado de res
- 1 kilo de papas en rodajas
- ½ kilo de olluco en rodajas
- 2 cucharadas de manteca
- 1 cebolla roja picada
- 2 cucharadas de ajo molido
- 2 cucharadas de ají amarillo
- 2 cucharadas de ají mirasol
- 1 cucharadita de comino
- 1 rama de huacatay
- 1 taza de habas cocidas
- 1 choclo desgranado cocido
- 100 gramos de queso fresco o paria

Preparación:

- **Paso 1:** Limpiar el hígado de res y cortar en cubos de 5 centímetros por 5 centímetros y 1 de ancho. Marinar en ají panca, ajo molido, pimienta, comino, orégano, aceite vegetal, sal, vinagre y sillao.
- **Paso 2:** Ensartar 3 cubos en cada brocheta y poner a la plancha hasta que estén bien dorados por fuera y jugoso por dentro.
- **Paso 3:** Hacer un aderezo con la cebolla y el ajo. Agregar las pastas de ají, el comino y huacatay.
- **Paso 4:** Agregar las rodajas de papa y olluco y cubrir con agua o caldo hasta que estén cocidas. Sazonar con sal y pimienta. Agregar un chorrito de leche, queso fresco en cubos, habas y choclo.



José Del Castillo
Chef de Isolina

Hígado saltado

Ingredientes:

- 2 bistec de hígado gruesos
- 2 cebollas rojas
- 3 tomates
- 1 choclo (Debe estar sancochado)
- 3 ajíes amarillo enteros
- 5 papas amarillas
- 4 ramas de cebolla china
- Orégano seco
- 4 cucharadas de ajo molido
- Arroz blanco cocido graneado (Debe estar listo)
- 1 taza de caldo de pollo
- Pimienta
- Sillao
- Vinagre tinto
- Aceite
- Sal

Preparación:

- **Paso 1:** Aderezamos los hígados con sal, pimienta y un poco de ajos molidos. Luego los freímos en una sartén con aceite caliente, lo dejamos jugosos y reservamos.
- **Paso 2:** En la misma sartén, y en ese aceite que nos quedó, ponemos un poco más de ajo molido, las cebollas y tomates en gajos, el ají amarillo en tiras, el orégano y el perejil picado. Desglasamos todo con el vinagre y dejamos cocinar.
- **Paso 3:** Finalmente, agregamos un poco de caldo de pollo, un chorrito de sillao y más perejil fresco picado.
- **Paso 4:** En un plato ponemos rodajas de papa y colocamos encima los bistecs de hígado. Bañamos todo con la salsa encebollada y acompañamos con arroz blanco. Pueden probar también como lo hacemos en Isolina, poner el hígado sobre un tacu tacu de frejoles negros.



José Del Castillo
Chef de Isolina

Arroz tapado con chancho

Ingredientes:

- 1 kilo de carne de chancho
- 1 cebolla picada
- 100 gramos de pasas
- ½ taza de vino tinto
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 cucharadas de ajo molido
- 2 cucharadas de paprika en polvo
- Perejil picado
- Aji amarillo picado
- 4 huevos
- 6 aceitunas
- 4 huevos fritos
- 2 plátanos palillos frutos

Preparación:

- **Paso 1:** Ponemos los codillos en salmuera (100 gramos de sal por un litro de agua) toda la noche previa a prepararlos. Al día siguiente, hacemos una marinada con los ajos, el aji panca, el aji mirasol, el orégano, la sal, pimienta, chicha y el vinagre. Bañamos los codillos con este marinado y lo dejamos en la refrigeradora por 2 horas.
- **Paso 2:** En una olla grande ponemos aceite y doramos los codillos por completo. Una vez que hayan dorado bien, agregamos el resto de la marinada, los granos de pimienta de chapa, las 2 cebollas de gajos y los rocotos enteros. Si vemos que es poco líquido, les ponemos un poco de agua que los cubra a la mitad y los dejamos cocinar. Dependiendo del tamaño de los codillos pueden ser unas 2 horas.
- **Paso 3:** Una vez listos los retiramos, los untamos con aceite y los metemos a horno fuerte por 20 minutos para que se doren parejo. Aparte, dejamos reducir el jugo de cocción hasta que tenga textura de salsa. Al momento de servir, ponemos en una fuente esta salsita, los camotes horneados o sancochados, y los codillos bien dorados.



Jorge Muñoz
Chef de
Astrid & Gastón

Pasta Saltada con hígado de res

Ingredientes:

- ½ kilo de hígado de res
- ½ kilo de fideos de tu preferencia
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de ajos molido
- ½ cucharadita de ají colorado (opcional)
- 3 cebollas grandes
- 2 tomates
- 1 chorrito de sillao
- Sal al gusto

Preparación:

- **Paso 1:** Condimentar el hígado con sal, pimienta, comino, orégano, ajo y sal al gusto, y un chorro de vinagre rojo. (opcional echar ají colorado). Dejar macerar 3 horas.
- **Paso 2:** Picar la cebolla y tomate y en una sartén calentar aceite y dorar el hígado hasta que se cocine y echar el tomate y la cebolla, probar la sal y mezclar el fideo de su preferencia.
- **Paso 3:** Una vez que el hígado se haya macerado poner en una sartén caliente el hígado cortado en tiras o en cuadraditos, después de mover el hígado por 5 minutos agregar la cebolla al estilo juliana y el tomate con cáscara por un par de minutos con un chorrito de sillao. Remover todo.
- **Paso 4:** En una olla aparte, sancochar el fideo de su preferencia solo con sal y controlar el tiempo de cocción.
- **Paso 5:** Una vez sancochado el fideo, mezclar todo y servir.



Ralph Estrada

Chef Ejecutivo del Hotel
Aranwa Valle Sagrado

Hígado Anticuchero

Ingredientes:

- 500 gramos de hígado de res
- 1 cucharada de pasta de ají panca
- 1 cucharadita de ajo molido
- 1 cucharada de pasta de ají mirasol
- ½ cucharadita de orégano seco tostado
- 5 cucharadas de cerveza negra
- ½ cucharada de vinagre tinto
- ½ cucharadita de salsa de soja
- 100 gramos de queso paria
- ½ cucharadita de comino
- 800 gramos de papas nativas cocidas
- 2 unidades de choclo cocidos
- 5 cucharadas de salsa huancaína
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- **Paso 1:** Aliñar las láminas de hígado con todos los condimentos y dejarlos marinar toda la noche.
- **Paso 2:** Formar los anticuchos de hígado y cocinarlos a la parrilla bien caliente por 3 minutos por lado.
- **Paso 3:** En una sartén añadir la mantequilla y saltear el choclo desgranado, el queso paria cortado en cubos y la huancaína. Mezclar todo, reservar.
- **Paso 4:** Servir los anticuchos de corazón sobre las papas nativas cocidas y bañar con la salsa huancaína, los choclitos y el queso.



Ralph Estrada

Chef Ejecutivo del Hotel
Aranwa Valle Sagrado

Chaufa de Quinua

Ingredientes:

- 400 gramos de quinua
- 600 gramos de carne de cerdo
- 3 cucharadas de salsa hoisin
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharadita de aceite de ajonjolí
- 1 cucharada de kion picado
- 3 cucharadas de cebolla china parte blanca picada
- 3 cucharadas de cebolla china parte verde picada
- 3 unidades de huevo
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- **Paso 1:** En una sartén bien caliente añadir un chorro de aceite vegetal y dorar el kion con la cebollita china.
- **Paso 2:** Añadir el huevo ligeramente batido y remover bien sin dejar de cocinar por completo el huevo. Luego añadir la quinua.
- **Paso 3:** Saltear todos los ingredientes por un minuto, agregar la salsa de soja, la cebolla china y el aceite de ajonjolí. Mezclar y reservar.
- **Paso 4:** En una fuente salpimentar la carne de cerdo y llevar al horno a 180° por una hora y 20 minutos. Cada 30 minutos ir pintando la panceta con la salsa hoisin para darle sabor.
- **Paso 5:** Servir el chaufa de quinua con la panceta de cerdo en láminas, agregar ajonjolí tostado para terminar.



Javier Morante

Chef Corporativo del Hotel
Casa Andina

Caigua rellena de sangrecita de cerdo

Ingredientes:

- 300 gramos de carne de cerdo molida
- 4 caiguas medianas
- 2 cucharadas de ají panca
- 1 cucharada de ají amarillo
- 1 taza de tomate picado sin piel
- 1 taza de cebolla roja
- ½ cucharadita de orégano
- 2 cucharadas de ajo fresco
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de pimienta negra o molle
- ½ taza de zanahoria en cuadraditos cocida
- ½ taza de alverjitas cocidas
- 8 aceitunas negras
- 8 huevos de codorniz
- 1 pan de diario remojado en leche
- Sal al gusto
- Aceite vegetal
- Hierbas y hortalizas del valle

Preparación:

- **Paso 1:** Hacer el sofrito con el ajo, luego la cebolla y el comino. Luego agregamos el tomate y el ají amarillo. Terminamos con el ají panca.
- **Paso 2:** En el aderezo agregamos carne molida de cerdo. Rectificamos sazón y terminamos con perejil. Terminamos con las alverjitas, las zanahorias y el pan remojado en leche. Reservamos.
- **Paso 3:** Desvenamos con mucho cuidado las caiguas haciéndole un corte en un extremo. Luego las rellenas con el relleno de sangrecita y les agregamos aceituna negra y huevitos de codorniz.
- **Paso 4:** Agregamos en la sartén del relleno con un poco de este algo de líquido para cocer las caiguas. Soltamos el relleno como si fuera una salsa y colocamos las caiguas en la olla. Cocemos por 10 minutos tapados a fuego lento hasta que estén tiernas.
- **Paso 5:** Servir con papas cocidas o arroz.



Javier Morante

Chef Corporativo del Hotel
Casa Andina

Anticucho de hígado de res

Ingredientes:

- 400 gramos de hígado de res
- 4 cucharadas de ají panca
- Queso fresco
- Papas nativas cocidas
- 1 cucharadita de orégano
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de ajo fresco
- 1 rocoto
- 2 cucharaditas de comino
- ½ cucharadita de pimienta negra o molle
- 1 taza de choclo cocido
- Sal al gusto
- Aceite vegetal
- Hierbas y hortalizas del valle
- 8 palitos chicos para anticucho

Preparación:

- **Paso 1:** Cortar el hígado en trozos de 5x6 centímetros aproximadamente, ni grueso ni delgado, corte medio. Sazonar y marinar por media hora con el ají panca, ajos, orégano, comino, sal y pimienta.
- **Paso 2:** Poner el hígado en brochetas y llevarlas a parrilla o a una sartén bien caliente. Cocer a punto, término medio ideal.
- **Paso 3:** Desgranar el choclo y con un poco de aceite llevarlo a la sartén. Sazonar con buena cantidad de comino y terminar con alguna hierba fresca y el queso fresco cortado en cubos.
- **Paso 4:** Las papas cocidas trocearlas a gusto y calentarlas en la sartén con un poco de aceite para dorarlas ligeramente.
- **Paso 5:** Realizar un ají rocoto cortado bien lavado finalmente y en cuadraditos. Evitar las venas para que no pique tanto. Sazonar con ajo y orégano y un poco de aceite.



Gustavo Borja

Chef Ejecutivo de La Cadena Inkaterra

Matasquita de hígado

Ingredientes:

- ½ kilo de hígado de res
- 4 papas medianas
- 2 cucharaditas de ají especial
- 1 cucharada de ají amarillo
- 1 cucharadita de ajo
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de comino
- Hierba buena picada
- 2 tazas de caldo de pollo o carne (opcional)
- Sal al gusto

Preparación:

- **Paso 1:** Calentar en una olla y agregar aceite. Luego agregar la cebolla picada junto con el ajo y mover constantemente. Luego agregar ají especial, ají amarillo y seguir moviendo para integrar sabores.
- **Paso 2:** Agregar comino y pimienta, las papas picadas en pequeños cuadrados y luego las 2 tazas de caldo con sal al gusto. Dejar cocinar hasta que las papas estén al punto.
- **Paso 3:** Picar el hígado en pequeños cuadrados, calentar una sartén con aceite y agregar el hígado y saltearlo cuando esté al punto. Agregar la preparación anterior y, por último, agregar hierba buena.



Gustavo Borja

Chef Ejecutivo de La Cadena Inkaterra

Revuelto de chancho con vainitas

Ingredientes:

- ½ kilo de hígado de res
- 4 papas medianas
- 2 cucharaditas de ají especial
- 1 cucharada de ají amarillo
- 1 cucharadita de ajo
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de comino
- Hierba buena picada
- 2 tazas de caldo de pollo o carne (opcional)
- Sal al gusto

Preparación:

- **Paso 1:** Calentar en una olla y agregar aceite. Luego agregar la cebolla picada junto con el ajo y mover constantemente. Luego agregar ají especial, ají amarillo y seguir moviendo para integrar sabores.
- **Paso 2:** Agregar comino y pimienta, las papas picadas en pequeños cuadrados y luego las 2 tazas de caldo con sal al gusto. Dejar cocinar hasta que las papas estén al punto.
- **Paso 3:** Picar el hígado en pequeños cuadrados, calentar una sartén con aceite y agregar el hígado y saltearlo cuando esté a punto. Agregar la preparación anterior y, por último, agregar hierba buena.



Ricardo Serrano

Chef Ejecutivo del Hotel
Taypikala Deluxe

Cerdo con arroz al palillo

Ingredientes:

- 500 gramos de carne de cerdo
- 150 ml. de aceite vegetal
- 2 dientes de ajos
- 500 gramos de arroz cocido
- ½ cucharadita de azúcar blanca
- 2 cucharadas soperas de mantequilla
- ½ cucharadita de palillo en polvo
- 5 ramitas de perejil nacional
- 80 gramos de tarwi entero pelado
- 100 gramos de zapallo loche
- 3 ramitas de hierba buena
- Ramitas de romero
- Sal al gusto

Preparación:

- **Paso 1:** Poner la panceta de cerdo en una olla a presión durante 35 minutos aproximadamente condimentada con ajos, sal y hierba buena. Luego retirar la panceta y freírla.
- **Paso 2:** En un wok colocar mantequilla, palillo, zapallo loche, tarwi y dejar que se dore por unos 3 minutos a fuego bajo.
- **Paso 3:** Luego añadir el arroz cocido, fondo de cerdo, perejil, azúcar y sal al gusto.



Ricardo Serrano

Chef Ejecutivo del Hotel
Taypikala Deluxe

Anticucho de corazón con choclitos a la huancaína

Ingredientes:

- 500 gramos de hígado de res
- 1 cucharada sopera de aceite vegetal
- 4 aceitunas negras
- 5 unidades de ají amarillo
- 4 cucharadas de ají panca molido
- 4 cucharadas de ají molido
- 1 cebolla roja
- 4 choclos
- 200 ml. de leche fresca
- 1 cucharada de mantequilla
- ½ cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de pimienta
- 50 gramos de queso paria
- 40 gramos de galleta soda
- 20 ml. de vinagre blanco
- Sal al gusto

Preparación:

- **Paso 1:** Cortar el hígado de res y condimentarlo con sal, ají panca, ajo, pimienta, comino, vinagre y orégano (marinar por 20 minutos). Cuando pase el tiempo de marinado poner 3 piezas de hígado de res en palitos de bambú. Llevar a fuego medio hasta que se cocine, 3 minutos por lado.
- **Paso 2:** En una sartén con gotas de aceite doramos 5 ají amarillos sin venas, con 3 dientes de ajo y cebolla roja. Luego introducir en una licuadora toda la mezcla con leche y queso. Por último, incorpora galleta soda y sal al gusto.



José Luján

Chef de la Curqueñísima
Restaurantes

Hígado encebollado con puré de zapallo y ensalada de hortalizas

Ingredientes para el hígado:

- 1 kilo de hígado de res
- 3 cebollas medianas cortadas en gajos
- 2 tomates
- 1 cucharada de ajo molido
- 30 ml. de salsa de soja
- 15 ml. de vinagre tinto de vino
- 50 ml. de caldo de res
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 ramas de perejil picado finamente
- Sal al gusto

Ingredientes para el puré de zapallo:

- ½ kilo de zapallo
- 100 ml. de leche evaporada
- ¼ de taza de huacatay
- 1 cucharada de azúcar rubia
- Sal al gusto

Preparación para el hígado encebollado:

- **Paso 1:** Sazonar el hígado.
- **Paso 2:** Cortar el tomate en gajos; retirar la parte del centro, licuarla y colar, reservar.
- **Paso 3:** Aparte en una olla calentar el aceite y sellar el hígado 1 minuto por cada lado, luego retirar y reservar.
- **Paso 4:** En la misma olla agregar la cebolla y cocinar por 1 minuto, luego añadir el ajo, cocinar. Añadir el tomate en gajos, el extracto de tomate, el vinagre, la salsa de soja, el caldo y el hígado, cocinar de 3 a 4 minutos tapado y luego rectificar sazón.

Preparación para el pure de zapallo:

- **Paso 1:** Precalear el horno a 180°C.
- **Paso 2:** Colocar el zapallo en una placa y llevarlo a hornear por espacio de 35 minutos, esto hará que el zapallo concentre el dulzor.
- **Paso 3:** Una vez cocido retire la pulpa y licúe hasta formar un puré espeso. Luego vierta el puré en una olla, la leche, la rama de huacatay y sazonar.



José Luján

Chef de la Cusqueñísima
Restaurants

Cerdo guisado con solterito de cuchicara y chaufa de quinua

Ingredientes para el cerdo guisado:

- 800 gramos de carne de cerdo
- 1 cucharada de kion picado finamente
- 4 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de fécula de chuño
- Sal al gusto
- Azúcar al gusto
- Canela al gusto

Ingredientes para el chaufa de quinua:

- 200 gramos de quinua cocida al dente
- 4 cucharadas de salsa de soja
- 4 huevos
- ½ taza de cebolla china picada finamente
- Sal al gusto

Preparación para el cerdo guisado:

- **Paso 1:** En un recipiente colocar el cerdo, sazonarlo con la sal, azúcar, canela; añadir el kion y la salsa de soja. Marinar por 1 hora.
- **Paso 2:** En una olla colocar el cerdo con el marinado, cubrir con agua y cocinar por 45 minutos.
- **Paso 3:** Hidratar la fécula y añadir a la olla del cerdo, remover hasta espesar. Rectificar sazón.

Preparación para el chaufa de quinua:

- **Paso 1:** En un recipiente batir los huevos y elaborar una tortilla fina en una sartén, luego retirar y cortar en cubos pequeños.
- **Paso 2:** En una olla añadir la quinua, agregar la salsa de soja y mezclar. Sazonar con sal y azúcar.
- **Paso 3:** Finalmente añadir la cebolla china y la tortilla de huevo.



Dennis Cevallos

Chef Ejecutivo de la Cadena de Restaurantes City Food

Escondidito con papa y yuca

Ingredientes:

- 250 gramos de carne de cerdo
- 250 gramos de hígado de res
- ½ kilo de yuca blanca sin fibra pre cocida
- 700 gramos de papa amarilla pre cocida
- 2 cebollas rojas
- 4 dientes de ajos
- 4 cucharadas de crema de leche
- 1 cucharada de mayonesa
- 10 ramitas de muña
- 1 trocito de queso andino
- 5 tomates
- 1 tomate grande
- 2 cucharadas de mantequilla con sal
- 10 ramitas de hierba buena
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- **Paso 1:** Sancochar la papa y la yuca por separado.
- **Paso 2:** Cortar las carnes en trozos delgados, en el caso del cerdo echar sal y pimienta, y sellarlas en aceite hasta que formen textura de chicharrón. Dorar la carne de hígado de res con un poco de sal.
- **Paso 3:** Hacer un aderezo base en el mismo lugar donde se doraron las carnes y agregar la pasta de tomate, la hierba buena y la muña. Rectificar sabores.
- **Paso 4:** Mezclar la papa con la yuca junto con la mayonesa y la crema de leche, llevar a una bandeja para horno o pírex refractario previamente engrasada con mantequilla. Poner una capa de esta preparación, encima las carnes, el aderezo de tomate y otra capa de papa con yuca.
- **Paso 5:** Cubrir con queso rallado y llevar al horno por 45 minutos.



Dennis Cevallos

Chef Ejecutivo de la Cadena de Restaurantes City Food

Picante de papas andinas

Ingredientes:

- 400 gramos de pulpa de carne de cerdo
- 400 gramos de papa blanca
- 500 gramos de papa amarilla
- 3 cucharadas de ají panca molido
- 3 cucharadas de ají amarillo en pasta
- 3 cebollas rojas
- 4 dientes de ajo
- 3 ramitas de cebolla china
- 4 limones
- 2 cucharadas de vinagre tinto
- Unas ramitas de hierba buena
- ¼ de taza de arvejas
- ½ rocoto
- ¼ de taza de habas
- 2 litros de caldo de carne
- 1 chorrito de aceite vegetal
- 2 litros de fondo oscuro de res
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- **Paso 1:** Troza la carne de cerdo y primero séllala en aceite caliente y reserva.
- **Paso 2:** En el mismo aceite, hacer un aderezo con los ajos picados, el ají panca, el ají amarillo, la cebolla picada en cuadraditos, hasta que dore muy bien. Luego agregar las papas cortadas en cuadraditos, el caldo de carne, y cuando empiece a hervir poner la carne, las habas y las arvejas y probar la sal.
- **Paso 3:** Una vez cocida la papa, las arvejas y habas, rectificar sabor y servir bien caliente acompañado de la chalaca.
- **Paso 4:** Aromatizar con ramas de hierba buena. Preparar una sarza con cebolla, rocoto, limón, vinagre y las colitas de la cebolla china.



Javier Castelo

Investigador y
Asesor Gastronómico

Quinua con aires de oriente

Ingredientes:

- 400 gramos de hígado de res
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de aceite
- ½ taza de cebolla
- 2 cucharaditas de ajo picado
- ½ cucharadita de aji panca en polvo o páprika
- Una pizca de azúcar
- 1 tomate
- 1 zanahoria
- 2 tallos de apio
- 1 pimiento rojo
- 1 cucharadita de orégano seco
- 2 hojas de laurel
- ½ taza de caldo (opcional)
- 1 cucharada de harina de todo uso
- 1 cucharada de harina de quinua
- Hojas de perejil
- Ramitas de orégano fresco
- Sal, pimienta y comino al gusto

Preparación:

- **Paso 1:** Trocear el hígado y lavarlo en agua con vinagre, escurrir y condimentar con sal, pimienta, comino y reservar.
- **Paso 2:** Calentar aceite y agregar la cebolla picada en cuadraditos, los ajos, la páprika o panca en polvo, una pizca de azúcar y el tomate picado en cuadraditos. Dejar cocer por unos minutos, en este aderezo sellar el hígado, agregar la zanahoria, apio, pimientos, el orégano y laurel. Añadir el caldo o agua, tapar y dejar cocer por espacio de 10 minutos tapando la olla a fuego bajo.
- **Paso 3:** En una sartén, tostar ligeramente las harinas y reservar.
- **Paso 4:** Agregar las harinas al estofado, remover para evitar grumos y dejar un par de minutos más. Corregir la sazón y servir con hojas de perejil y orégano fresco.



Javier Castelo

Investigador y
Asesor Gastronómico

Hígado estofado rápido

Ingredientes:

- 400 gramos de hígado de res
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de aceite
- ½ taza de cebolla
- 2 cucharaditas de ajo picado
- ½ cucharadita de aji panca en polvo o páprika
- Una pizca de azúcar
- 1 tomate
- 1 zanahoria
- 2 tallos de apio
- 1 pimiento rojo
- 1 cucharadita de orégano seco
- 2 hojas de laurel
- ½ taza de caldo (opcional)
- 1 cucharada de harina de todo uso
- 1 cucharada de harina de quinua
- Hojas de perejil
- Ramitas de orégano fresco

Preparación:

- **Paso 1:** Trocear el hígado y lavarlo en agua con vinagre, escurrir y condimentar con sal, pimienta, comino y reservar.
- **Paso 2:** Calentar aceite y agregar la cebolla picada en cuadraditos, los ajos, la páprika o panca en polvo, una pizca de azúcar y el tomate picado en cuadraditos. Dejar cocer por unos minutos, en este aderezo sellar el hígado, agregar la zanahoria, apio, pimientos, el orégano y laurel. Añadir el caldo o agua, tapar y dejar cocer por espacio de 10 minutos tapando la olla a fuego bajo.
- **Paso 3:** En una sartén, tostar ligeramente las harinas y reservar.
- **Paso 4:** Agregar las harinas al estofado, remover para evitar grumos y dejar un par de minutos más. Corregir la sazón y servir con hojas de perejil y orégano fresco.



Rocío Oyanguren

Influencer de Cocina
'Las Recetas de Yo Madre'

Arroz con choncho

Ingredientes:

- 4 tazas de arroz
- 3 1/2 tazas de agua
- 1/2 kilo de carne de choncho
- Una cebolla mediana
- Un trozo de pimiento
- 1/2 taza de arvejas
- Un choclo desgranado
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1/2 cucharadita de comino
- 4 cucharadas de ají mirasol
- 2 cucharadas de ají amarillo
- Sal al gusto
- Aceite vegetal

Preparación:

- **Paso 1:** Trocea la carne de choncho y condimenta con la pimienta, el comino y sal al gusto.
- **Paso 2:** Pon la cebolla picada en cuadraditos en aceite caliente y deja que se dore por unos 3 minutos a fuego bajo. Luego, añade el ají mirasol, el ají amarillo, el choclo desgranado, las arvejas y el pimiento cortado en tiritas. Deja cocinar por unos 3 minutos más.
- **Paso 3:** Añade la carne de choncho y deja que se cocine a fuego bajo por unos 10 minutos; pero siempre revolviendo para que no se queme. Puedes agregarle un chorrito de agua sin problema.
- **Paso 4:** Incorpora el arroz lavado y las tres tazas y media de agua tibia. Mezcla y prueba la sazón. Tapa la olla y deja que se cocine hasta que el agua se evapore totalmente y tu arroz esté cocido. Finalmente graneas.