EL RECETARIO DE LA Georgi

Cocina peruana de casa

Para cocinar con las manos y con el corazón. Recetas de casa, ordenadas y a la mano. Busca tu plato y cocina algo rico.

Índice

- Aguadito 3
- Ají de gallina 4
- Arroz chaufa 5
- Arroz con mariscos 6
- Arroz con pollo 7
- Arroz especial 8
- Asado con puré 9
- Causa 10
- Ceviche 11
- Chicharrón de cerdo 12
- Choritos a la chalaca 13
- Chupe de camarones 14
- Conchas a la parmesana 15
- Crema de zapallo 16
- Ensalada rusa 17
- Escabeche de pollo 18
- Estofado de pollo 19
- Fideos con langostinos 20
- Fideos rojos 21
- Lasagna 22
- Locro 23
- Lomo saltado 24
- Menestrón 25
- Olluquito 26
- Papa a la huancaína 27
- Papa rellena 28
- Papas a la olla 29
- Pavo al horno 30
- Pepián de choclo 31
- Pesto con carne apanada 32
- Pollo a la naranja 33
- Pollo al estragón 34
- Pollo al limón 35
- Pollo con verduras chinas 36
- Saltado de zanahoria 37
- Sancochado 38
- Seco con frijoles 39
- Sopa a la minuta 40
- Sopaipillas 41
- Sudado de pescado 42
- Tacu tacu 43
- Tallarín saltado chino 44
- Tallarín saltado criollo 45
- Focaccia 46
- Masa de pizza 47
- Pan baguette 48
- Profiteroles 49

RECETA 01

Aguadito



INGREDIENTES

- 4 presas de pollo, de preferencia piernas y encuentros
- Media cebolla blanca picada en cuadritos
- 1 diente de ajo o 1/2 cucharadita molido
- Un atado de culantro
- 1/4 de cucharadita de palillo
- Una pizca de pimienta
- Un cubito de carne o costilla
- 100 g de arverjitas verdes
- 1/2 taza de arroz blanco cocido
- 1 choclo partido en 4 partes

PREPARACIÓN

1. Poner en una olla un chorro de aceite. Cuando esté caliente poner las presas a dorar con sal. Cuando estén doradas apartar. Esto por un solo lado.
2. En el mismo aceite poner los cuadraditos de cebolla y dorar suavemente, luego agregar el ajo y dorarlo también ligeramente. Agregar sal, pimienta, el palillo.
3. Añadir a este aderezo las presas de pollo y un litro de agua. Incorporar el culantro previamente molido en 1 taza de agua, y el cubito de carne o costilla.
4. Poner a hervir por unos 15'.
5. Incorporar el arroz cocido y dejar hervir por otros 10' más, junto con los choclos en trozos.
6. Finalmente agregar las arverjitas al hervor del aguadito por 2'.
7. Finalmente verificar la sal y agregar 1/2 cucharadita de ajinomoto.
8. Servir caliente.
9. Si desea acompañar con ají picadito o molido.

> *Plato típico peruano, cierre de jaranas madrugadoras, sopa un tanto espesa. Deliciosa, del gusto de todos los peruanos.*

RECETA 02

Ají de gallina



INGREDIENTES

- 1/2 pechuga de pollo
- 2 presas de pollo
- 3 panes franceses
- 1/2 bolsa o 150 g de queso parmesano rallado
- Queso crema, 4 cucharaditas
- 10 pecanas en trocitos
- Ají mirasol, 3 cucharadas colmadas en pasta
- Ají panca, 1 1/2 cucharada en pasta
- Sal, pimienta, un cubito de carne
- Un chorro de leche evaporada
- Caldo de las presas y pechuga de pollo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo o 1/2 cucharadita del mismo molido
- 1/2 cucharadita de ajinomoto

PREPARACIÓN

1. Poner a hervir el pollo en un litro y medio de agua y sal. Cuando estén cocidas las presas, separarlas y deshilacharlas finamente. Apartar el caldo y reservarlo.
2. En una olla poner un chorro de aceite. Cuando esté caliente agregar la cebolla en cuadritos, dorarla suavemente, incorporar luego el ajo, dorar ligeramente, agregar las pastas de ají.
3. Poner en la licuadora o moler con Pimer con un poco del caldo de pollo los 3 panes franceses.
4. Incorporar esta mezcla de pan y caldo al aderezo de la olla. Incorporar de a pocos el caldo previamente reservado.
5. Bajar el fuego al mínimo, agregar ahora el pollo deshilachado, ir moviendo desde el fondo para crear una mezcla homogénea.
6. Incorporar el cubito de carne o costilla, las pecanas, el queso parmesano, y el chorro de leche evaporada, no dejar de mover desde el fondo.
7. Finalmente agregar el queso crema, verificar la sal y ajinomoto 1/2 cucharadita.
8. Servir caliente sobre papas cocidas en rodajas, acompañar con arroz y mitad de huevo duro.

> *Este plato también muy típico peruano, nace en la colonia donde la gente pobre utilizaba los huesos de las gallinas poniéndolos a hervir, sacaban el resto de carne que quedaba agregándole pan para que aumentara la ración. Con el tiempo le fueron agregando sabor como el ají, de ahí su nombre ají de gallina. Plato servido hoy en casas y restaurantes de gran nivel a nivel mundial.*

RECETA 03

Arroz chaufa



INGREDIENTES

- 1 1/2 taza de arroz blanco
- 1 ramita de cebolla china o cebollín
- 1 pedacito de kion
- 3 huevos batidos
- 1/4 de pechuga de pollo cortado en pequeños trocitos
- Salsa de soya o sillao
- Ajinomoto

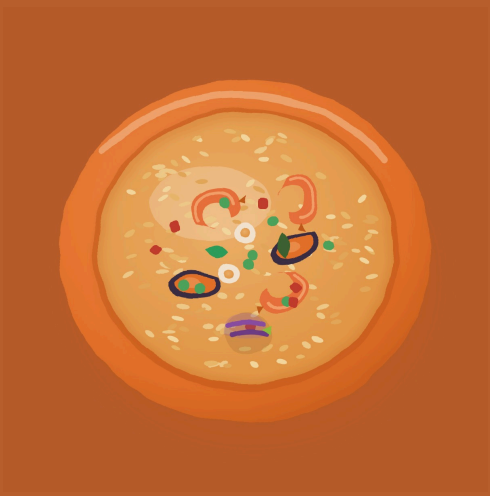
PREPARACIÓN

1. Poner a cocer el arroz de manera tradicional. O sea 1 diente de ajo doradito en pequeñísimos trozos o 1/2 cucharadita de pasta de ajo molido, aceite y agua. Recordar que para una taza de arroz es una taza extra de agua.
2. En una sartén poner a dorar los trocitos de pollo. Cuando estén doraditos apartarlos.
3. Luego batir los huevos y freírlos, picar en pequeños trocitos. Apartar.
4. La cebolla china, picarla en pequeños trocitos y pasarla ligeramente por la sartén teniendo cuidado de no exceder su cocción, son solo unos segundos los que toma cocerlos.
5. El kion, picadísimo, también debe pasarse poco tiempo por la sartén.
6. El arroz previamente cocido se debe revolver y agregar la soya o sillao de manera uniforme, ir mezclando, agregar también ajinomoto.
7. Incorporar todos los ingredientes preparados previamente.
8. Revolver hasta que todos los ingredientes queden bien dispersos en el arroz.
9. Servir caliente con filetes de pollo deshuesado o pollo con verduras chinas.

> *El arroz chaufa es un representante de la comida peruana-china, de origen chino, pues a nuestro país llegaron más de 250.000 chinos a trabajar a las grandes haciendas. Fusionaron su tradición con la criollada. Arroz chaufa quiere decir arroz frito. Y nació aquí en nuestro país este delicioso plato.*

RECETA 04

Arroz con mariscos



INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz cocido tradicionalmente
- 400 g de mixtura de mariscos
- 1/2 cebolla picada en cuadraditos
- 1 diente de ajo picadísimo o 1/2 cucharadita de ajo molido
- 1/2 taza de arverjitas cocidas
- 1 cucharada de culantro finamente picado
- 1/2 pimiento en cuadraditos
- 2 cucharadas de ají panca
- 1 taza de caldo de pescado
- 1 cucharada de mantequilla
- 1/2 taza de vino blanco

PREPARACIÓN

1. En una olla poner un chorro grande de aceite y luego de calentarse dorar la cebolla y el ajo ligeramente, añadir las 2 cucharadas de pasta de ají panca, sal y pimienta. Aparte.
2. Aparte en una sartén pasar por 3' con aceite caliente la mixtura de mariscos con sal y la cuchara de mantequilla. Separar.
3. En la olla con el aderezo incorporar el arroz cocido y el culantro picado, remover hasta homogeneizar, el vino y el caldo de pescado. Tapar a fuego bajo por 5' luego hasta que el vino y el caldo se consuman.
4. Posteriormente incorporar las arverjitas y los pimientos por 3' más.
5. Finalmente la mixtura de mariscos. Verificar la sal y agregar ajinomoto.
6. Servir con salsa criolla.

> *El arroz en la gastronomía peruana es parte fundamental. Con la llegada de los españoles y sus paellas, el arroz tuvo gran influencia, pero con la llegada posterior de los chinos su cultivo y producción se incrementó notablemente. Y nuestra cantidad y calidad de mariscos en la costa en toda su extensión dieron lugar a este exquisito potaje.*

RECETA 05

Arroz con pollo



INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz cocido de manera tradicional
- 1/2 taza de arverjitas verdes
- 1/2 pimiento picado en cuadraditos
- 1 atado de culantro molido en 1 1/2 taza de agua
- 1/4 de cucharadita de palillo
- 6 piezas de pollo
- 1 cubito de costilla de res
- 1/2 cebolla en cuadritos
- 1 diente de ajo picado o 1/2 cucharadita de ajo molido

PREPARACIÓN

1. En una olla poner un chorro grande de aceite y colocar las piezas de pollo a dorar con sal y pimienta. Dorar bien por un solo lado. Apartar.
2. En esa misma olla agregar un poco más de aceite y poner la cebolla cortada en cuadritos y el ajo hasta que estén ligeramente dorados. Agregar el palillo, incorporar el culantro molido y el pollo colocado del lado no dorado. Dejar cocinar por 10' el pollo en este caldo. Agregar en este momento el cubito de carne. Cuando esté listo el pollo apartar.
3. Incorporar a este caldo el arroz y revolver bien. Ya con el fuego al mínimo poner en la superficie del arroz las arverjitas y el pimiento. Verificar la sal y agregar ajinomoto si se desea. Cocer las arverjitas y el pimiento por 3 o 5'.
4. Agregar finalmente el pollo.
5. Servir caliente con salsa criolla.

> *El arroz, como antes lo mencioné, siempre presente en nuestros hogares. Este típico plato peruano surgió reemplazando al arroz con pato, pues el pollo es más fácil de criar que el pato. El pollo junto con el arroz podríamos decir es el rey de nuestra gastronomía, siempre presente en casi todos nuestros platos tradicionales. Este potaje es muy representativo y simplemente delicioso. Sugerencia: servirlo acompañado de papa a la huancaína.*

RECETA 06

Arroz especial



INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz cocido tradicionalmente
- 1/2 pimiento picado en cuadraditos
- 150 g de aceitunas verdes picadas en cuadraditos
- 100 g de pecanas picadas en cuadraditos
- 1/2 cebolla blanca picada en cuadraditos
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de mantequilla
- Ajinomoto

PREPARACIÓN

1. Poner en una sartén la mantequilla y el aceite de oliva. Agregar la cebolla blanca, dorar muy ligero. Agregar también los pimientos, revolver, las aceitunas, incorporar las pecanas.
2. Mezclar esta preparación con el arroz blanco. Al revolver incorporar el ajinomoto.

> *Este arroz puede servirse para acompañar cualquier carne blanca: pollo, pavo o pescado. También en la mesa navideña es muy agradable y decorativo. Es de mis preferidos.*

RECETA 07

Asado con puré



INGREDIENTES

- 1 asado pejerrey o un lomo de res
- 1/2 cebolla picada en cuadraditos
- 1 cubito de carne de costilla
- 3/4 kg de papa amarilla
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/2 taza de leche evaporada

PREPARACIÓN

Asado

1. Poner en una olla un chorro de aceite al fuego. Cuando esté caliente poner el asado a dorar por un solo lado con sal y pimienta.
2. Luego de dorado apartar. En la misma olla y agregando un poquito más de aceite poner las cebollas a dorar, dorarlas bien sin que se quemen.
3. Agregar la carne previamente dorada e incorporar 1 taza de agua. Dejar hervir con el cubito de carne por aproximadamente 45' a fuego medio.
4. Aplastar el jugo para terminar de disolver las cebollas. Debe quedar al final un caldo concentrado y muy sabroso. Verificar la sal y agregar un poquito de ajinomoto al final.

Puré

5. Cocer las papas amarillas peladas en poca agua. Luego aplastarlas bien, incorporar la mantequilla mientras estén calientes, luego la leche y sal. Verificar la consistencia, quizá sea necesario agregar un chorrito de agua.
6. Servir caliente junto con el asado.

> *El asado pejerrey es un corte que pide olla y paciencia: se deshace lento y deja un jugo concentrado, que al final es lo mejor del plato. Con el puré de papa amarilla al lado, es almuerzo de domingo.*

RECETA 08

Causa

En el cuaderno: “Causa limeña”



INGREDIENTES

- 1 1/2 kg de papa amarilla
- 2 ajíes verdes
- 3 o 4 limones
- Sal y aceite

Relleno 1

- 1 lata de atún
- 1/2 cebolla blanca picada en cuadritos pequeños
- 2 huevos duros (solo las claras, picadas en cuadraditos)
- Mayonesa

Relleno 2

- 1/2 pechuga de pollo sancochada y deshilachada
- 2 huevos duros (solo las claras, picadas en cuadraditos)
- Mayonesa
- 1 palta en láminas no muy finas

> *Para decorar pueden utilizarse langostinos o kanikama o pulpa de cangrejo, si no clarita de huevo duro, mayonesa o solo la papita.*

PREPARACIÓN

1. Poner a cocer las papas amarillas previamente peladas con muy poca agua. Una vez cocidas escurrir el agua y aplastar bien para que quede una mezcla bien compacta. Dejar enfriar.
2. Una vez tibia agregar la siguiente mezcla: en la licuadora poner solo las cáscaras de los ajíes, el jugo del limón y un chorro de aceite. Volcar esta mezcla sobre la papa aplastada y mezclar bien. Reservar.
3. Armar el relleno elegido: mezclar el atún, o el pollo deshilachado, con las claras picadas y la mayonesa hasta unir.
4. En un pírex vaciar la mitad de la papa y amoldar uniformemente sobre el fondo. Luego poner sobre esta capa el relleno. Si es con el de pollo, las láminas de palta van sobre el relleno de pollo.
5. Cubrir el relleno con lo que quedaba de la papa aplastada.
6. Decorar y servir al gusto.

> *Este plato es una de las entradas más tradicionales de la cocina peruana. Se sirve durante todo el año pero se prefiere en verano.*

RECETA 09

Ceviche

En el cuaderno: “Ceviche de pescado o mariscos”



INGREDIENTES

- 1/2 kg de corvina o lenguado o tilapia o cualquier pescado blanco
- 1/4 kg de mixtura de mariscos
- 1/2 cebolla blanca cortada en juliana delgada
- 15 limones, cuidando que al exprimirlos no se aprieten mucho los limones, pues esto amarga el sabor del jugo
- 1 cucharadita de rocoto picadísimo
- 1 cucharada de ají picadísimo
- 1 cucharadita de sal
- Ajinomoto al gusto
- 1/2 cucharadita de culantro picadísimo
- 1/2 diente de ajo picadísimo
- 4 rebanadas de choclo
- 4 rodajas de camote cocido
- Canchita serrana

PREPARACIÓN

1. Picar en cuadrados no muy grandes el pescado. Luego de picar, inmediatamente refrigerar. La idea es que se sienta el plato al gusto muy fresco.
2. Picar el culantro, ají, ajo, rocoto y apartar.
3. Picar y lavar las cebollas.
4. Poner a cocer por separado los choclos y los camotes. Cuando estén listos escurrir y enfriar.
5. Incorporar a la fuente donde se encuentra el pescado picado la mixtura de mariscos si se desea. Si no, solamente agregar el culantro, el ají, el rocoto, el ajo y el jugo de limón. Revolver bien todos los ingredientes, verificar la sal y el ajinomoto, agregar encima las cebollas picadas.
6. Servir acompañado de 1 rodaja de choclo, otra de camote y canchita serrana.

> *“Este es nuestro plato bandera. Se consume a lo largo de toda nuestra costa, variando según los pescados y mariscos que nuestro mar bendito nos provee. Un plato sencillamente delicioso, muy fresco y ligero. Excelente para el verano.*

RECETA 10

Chicharrón de cerdo



INGREDIENTES

- 1 1/2 kg de costilla de cerdo
- Sal y agua
- Camotes fritos para acompañar
- Salsa criolla
- Pan francés

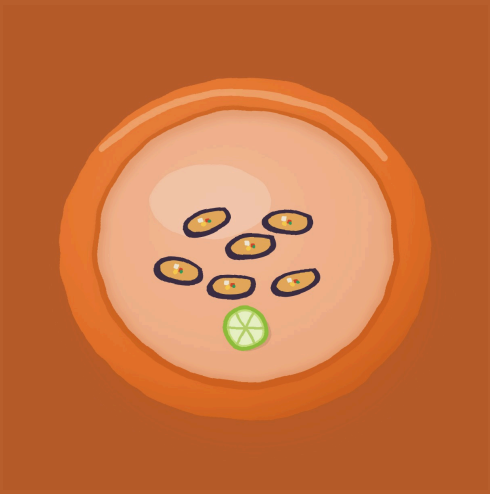
PREPARACIÓN

1. Poner a cocer en una olla con agua que cubra el costillar y dejar hasta que se evapore toda el agua. Aproximadamente 1 1/2 o 2 horas.
2. En esa misma grasa que queda al final de la olla poner a dorar los trozos de costillar.
3. Servir caliente, acompañado con camotes fritos, salsa criolla y pan francés.

> *Típico desayuno peruano. Como para empezar muy bien el día.*

RECETA 11

Choritos a la chalaca



INGREDIENTES

- 12 choros frescos para cocer o enlatados
- 1/2 cebolla blanca picada en cuadritos
- 1/2 tomate pelado y cortado en cuadraditos sin pepas ni venas
- 1/2 choclo desgranado y cocido
- 1 cucharada de culantro picadísimo
- 1/2 ají picadísimo sin venas ni pepas
- El jugo de 5 limones

PREPARACIÓN

1. Si se tienen los choros frescos, lavarlos y ponerlos a cocer en 1 taza de agua por aproximadamente 5' hasta que se abran. Retirar los choros y apartar las conchas.
2. Si los choros están enlatados, poner en un colador y colocarlos en unas cucharas grandes de cerámica.
3. Aunar en un recipiente aparte las cebollas, el tomate, ají, culantro y también el choclo.
4. Agregar sal y el jugo de los limones. Mezclar bien.
5. Poner sobre los choros, ya sea en sus conchas o sobre las cucharas donde pusimos los choros.

> *Chalacos se les llama a los habitantes o los nacidos en el Callao, el principal puerto del Perú y de donde procede esta rica entrada marina.*

RECETA 12

Chupe de camarones



INGREDIENTES

- 1/2 kg de camarones
- 1/2 cebolla blanca picada en cuadraditos
- 3 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo o 1/4 de cucharadita de ajo molido
- 3 cucharadas de ají panca molido
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 1/2 taza de arverjitas verdes
- 1/4 de cucharadita de orégano
- 1/2 taza de leche evaporada
- 2 papas amarillas
- 1/2 taza de arroz cocido tradicionalmente
- 4 huevos
- 1 choclo cortado en 4 trozos
- Si se desea, unas hojitas de huacatay

PREPARACIÓN

1. Lavar los camarones y ponerlos a cocer en aproximadamente 2 tazas de agua.
2. Retirar las colas y reservar el caldo.
3. En una olla poner un chorro regular de aceite, aproximadamente 3 cucharadas de aceite. Cuando esté caliente incorporar la cebolla hasta que esté transparente, agregar el ajo y dorar suavemente. Vaciar las cucharadas de ají panca, la pasta de tomate. Revolver, agregar 1 1/2 cucharadita de sal.
4. Agregar 2 tazas de agua, poner los choclos y las papas amarillas en este caldo. Cuando estén cocidos agregar el caldo de los camarones. Cuando hierva agregar el arroz y las arverjitas. Luego de 1 minuto de hervor, incorporar la leche y luego el orégano y el huacatay. Finalmente vaciar los camarones, agregar al hervor los huevos casi sin moverlos y apagar el fuego.
5. Verificar la sal. Agregar 1/2 cucharadita de ajinomoto si se desea.
6. Servir caliente con una rebanada de choclo por plato y uno de los huevos.

> *Este delicioso plato muy nutritivo es realmente maravilloso, no solo al paladar sino por donde se mire. De mucha tradición en nuestro querido Perú.*

RECETA 13

Conchas a la parmesana

En el cuaderno: “Conchitas a la parmesana”



INGREDIENTES

- 1 docena de conchas con coral
- 1 bola de queso mozzarella
- 200 g de queso parmesano

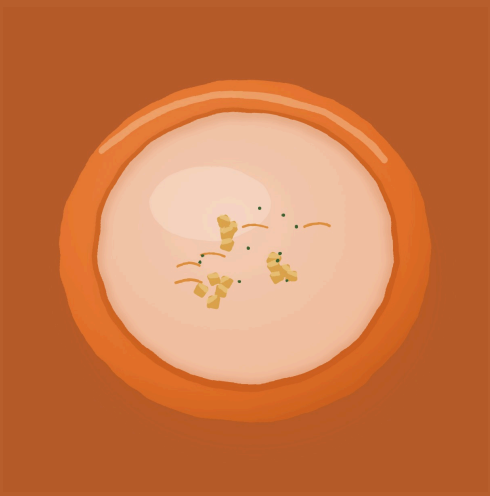
PREPARACIÓN

1. Poner en un pírex o asadera las conchitas en su coral. Agregar un poquito de sal a cada una, luego el queso mozzarella y parmesano.
2. Llevar al horno a 180 °C por 10' hasta que los quesos estén doraditos.

> *Otra de nuestras deliciosas entradas marinas. Esta es calientita. Siempre se hacen pocas.*

RECETA 14

Crema de zapallo



INGREDIENTES

- 1 kg de zapallo
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/2 taza de leche
- 1 cucharadita de sal
- Ajinomoto
- Crotones para acompañar
- 2 cucharadas de mantequilla y un chorro de aceite de oliva (para los crotones)
- 4 rebanadas de pan blanco (para los crotones)

PREPARACIÓN

1. Poner a hervir en agua que cubra apenas los trozos de zapallo.
2. Cuando estén cocidos los trozos, licuar en licuadora o con Pimer, con su misma agua.
3. Agregar las cucharadas de mantequilla, revolver hasta disolver, verificar la sal y el ajinomoto, y agregar también la leche.
4. Aparte poner en una sartén 2 cucharadas de mantequilla y un chorro de aceite de oliva.
5. Cuando esté derretida la mantequilla, agregar 4 rebanadas de pan blanco cortado previamente en cuadrados pequeños. Dorar a fuego medio.
6. Servir caliente la crema y acompañado con los crotones que preparamos en el momento.

> *Sopa de las que reconfortan, y de las más fáciles: el zapallo hace casi todo el trabajo. Los crotones se hacen en el momento y ahí está la diferencia; fríos no son lo mismo.*

RECETA 15

Ensalada rusa



INGREDIENTES

- 1 betarraga
- 2 papas
- 1/4 kg de vainitas
- 2 zanahorias
- Mayonesa
- El jugo de 1 limón

PREPARACIÓN

1. Cocer cada hortaliza por separado; la betarraga es la que toma más tiempo.
2. Tener cuidado con la zanahoria pues pasa su tiempo de cocción y recocidas no son agradables. Esta es preferible ponerla a cocer en cuadraditos ya cortados previamente.
3. Cuidar también la cocción y el tipo de papa que se va a utilizar, de preferencia una papa firme no arenosa como por ejemplo la papa blanca.
4. Verificar constantemente también la cocción de las vainitas, deben, después de estar cocidas, mantener un lindo color verde.
5. Es recomendable controlar y verificar la adecuada cocción de cada una de estas hortalizas.
6. Cada una debe, al estar cocida, ser coladas y luego poner un chorro de agua helada o fría para cortar con el proceso de cocción.
7. Finalmente cuando todas estén frías y picadas se aúnan y mezclan con la mayonesa que más les guste. Siempre es recomendable exprimir al final el jugo de 1 limón.
8. Se sirve acompañado de pollo, carne o pavo; le viene bien a todas las carnes.

> *De rusa le queda poco: llegó de Europa y se quedó en nuestras mesas de fiesta, al lado del pavo y del pollo al horno. Lo suyo es la paciencia, cada hortaliza por separado y cuidando que ninguna se pase. Fría y con su limón, acompaña todo.*

RECETA 16

Escabeche de pollo

En el cuaderno: "Escabeche de pollo o pescado"



INGREDIENTES

- 1/2 kg de pescado o 1/2 kg de filetes de pechuga de pollo
- 1 taza de arroz cocido de manera tradicional con choclo
- 2 cebollas rojas cortadas gruesas para escabeche
- 3 cucharadas de ají panca molido
- 4 o 5 dientes de ajo picadísimos o 2 cucharadas de ajo molido
- 1 hoja de laurel
- 4 cucharadas de vinagre

PREPARACIÓN

1. Freír con harina el pescado, y si es filete de pollo solo con sal.
2. Aparte poner las cebollas a hervir por 2' con agua y sal. Escurrir bien y apartar.
3. En una sartén con aceite poner el ajo a dorar suavemente, incorporar el ají, mover, luego el laurel.
4. Incorporar las cebollas, revolver bien y finalmente agregar el vinagre.
5. Servir arroz a un costado, el pescado o pollo y finalmente sobre este poner un poco de cebollas al escabeche.
6. Si se desea, acompañar con huevo duro.

> *"El escabeche nos llegó de España, y antes de España venía de los árabes: vinagre y cebolla para que la comida durara sin hielo. Aquí se le puso ají panca y quedó como plato de fiambre, de los que saben mejor al día siguiente.*

RECETA 17

Estofado de pollo



INGREDIENTES

- 6 presas de pollo sin piel
- 1/2 cebolla picada en cuadritos
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel
- Hongos secos, unos 2 o 3
- 1 paquete de 150 g de pasta de tomate
- 2 papas picadas en rodajas de 1 cm
- 1 zanahoria grande picada en tiritas no tan grandes
- 1 cubito de carne
- 1/2 taza de arverjitas verdes
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta al gusto
- Si se desea, ajinomoto
- Arroz blanco para acompañar

PREPARACIÓN

1. Poner al fuego una olla y un chorro de aceite.
2. Colocar las presas de pollo en el fondo y dorar por un solo lado con sal y pimienta. Retirarlas y apartarlas.
3. En la misma olla, agregando nuevamente aceite, poner a dorar las cebollitas en cuadritos. Cuando estén transparentes incorporar el ajo picadísimo o molido, 1/2 cucharadita. Dorar suavemente.
4. Incorporar la pasta de tomate, revolver. Agregar el laurel y los hongos previamente remojados.
5. Poner en el fondo las presas previamente doradas, luego las zanahorias y finalmente las papas. También agréguese en este momento el cubito de carne.
6. Tapar y dejar a fuego medio por 15' aproximadamente.
7. Verificar la sal luego de transcurrido el tiempo, agregar las arverjitas, dejar 3' más y apagar.

" *Este plato clásico es agradable en toda estación. Si se desea, se puede también hacer con carne en trozos.*

RECETA 18

Fideos con langostinos



INGREDIENTES

- 1/2 kg de langostinos congelados
- 1 lata de crema de leche
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/2 taza de leche evaporada
- Ralladura de un limón
- Aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de ajo molido
- Queso parmesano
- Pasta tornillos

PREPARACIÓN

1. Poner en una olla con solo un chorro de agua los langostinos pelados por 5'. Colarlos y apartarlos.
2. En una sartén profunda verter un buen chorro de aceite de oliva, agregar el ajo molido y dorar suavemente, la mantequilla. Cuando se derrita agregar la crema de leche y la leche evaporada. Todo esto con fuego lento. Agregar la ralladura de limón, para finalmente incorporar los langostinos.
3. Cocer la pasta y mezclarla con nuestra anterior preparación.
4. Servir de inmediato, agregando queso parmesano al gusto.
5. Buen provecho.

> *De las recetas más rápidas del cuaderno y de las que mejor quedan. La ralladura de limón es lo que la levanta.*

RECETA 19

Fideos rojos

En el cuaderno: “Fideos rojos con pollo o carne”



INGREDIENTES

- 6 piezas de pollo sin piel o 1/2 kg de carne molida
- 3 cebollas grandes picadas en trozos grandes, de preferencia cubos
- 1 paquete de pasta de tomate Maggi
- 1 hoja de laurel y hongos secos
- Pasta de su preferencia
- 1 cubito de carne
- Queso parmesano para espolvorear al final

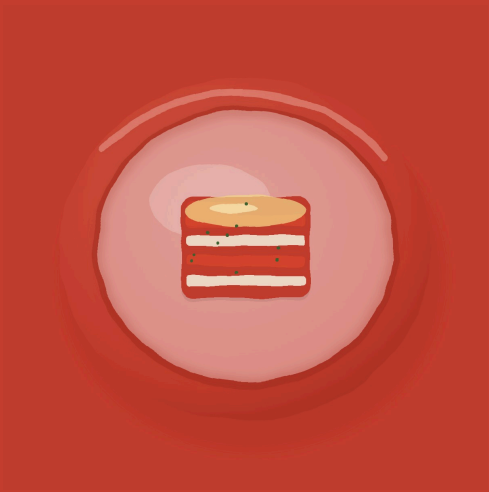
PREPARACIÓN

1. Dorar las cebollas hasta que estén bien doradas.
2. Agregar la pasta de tomate, licuar estos dos ingredientes.
3. A continuación dorar las presas de pollo por un solo lado o la carne molida si se escogió esta opción.
4. Verter las cebollas y la pasta de tomate previamente licuadas.
5. Agregar el cubito de carne, la hoja de laurel y los hongos. Tapar y dejar cocer a fuego lento por unos 15' si es de pollo y 7 u 8' si es de carne.
6. Verificar la sal.
7. Servir sobre la pasta muy caliente.
8. Agregar sobre el queso parmesano.

> *Los tallarines entraron a nuestras mesas con los italianos y se quedaron con salsa de casa. Este es plato de olla grande, de los que rinden y gustan a los chicos.*

RECETA 20

Lasagna



INGREDIENTES

- 1 caja de lasagna precocida
- 1 paquete de pasta de tomate
- 1/2 cebolla picada en cuadraditos
- Salsa blanca tradicional
- 1/2 kg de carne molida
- Orégano
- Queso mozzarella

Salsa blanca

- 2 cucharadas de harina preparada
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de leche evaporada
- Nuez moscada rallada al gusto
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Salsa blanca: derretir la mantequilla, agregar la harina y disolver, esto a fuego bajo. Incorporar la leche y mover constantemente hasta crear una mezcla uniforme. Finalmente agregar la sal, pimienta y nuez moscada. Apartar.
2. Dorar la carne con sal y pimienta, apartar.
3. Dorar la cebolla y aunar las dos.
4. Agregar la pasta de tomate y revolver. Verificar la sal.
5. En un pírex colocar en el fondo primero una base de salsa blanca no muy gruesa.
6. Posar sobre esta base la pasta.
7. Luego la salsa de carne o tuco.
8. La salsa blanca inmediatamente.
9. Repetir este ejercicio hasta llenar el pírex a 1/2 cm del borde.
10. Finalmente rallar la bola de queso mozzarella e incorporarla a la última capa de carne.
11. Espolvorear orégano.
12. Llevar al horno a 180 °C por 18'.
13. Acompañar con una rica ensalada fresca.

> *Herencia de la inmigración italiana, que en el Perú fue grande y dejó cocina. Se arma con calma y se come en familia; hecha el día anterior queda incluso mejor.*

RECETA 21

Locro



INGREDIENTES

- 1 kg de zapallo (el más amarillo que encuentren)
- 3 papas negras cortadas en cubos medianos
- 1 choclo cortado en 3 o 4 rebanadas
- 100 g de queso fresco
- 1 chorro de leche evaporada
- 1/2 cebolla en cuadritos
- 1 diente de ajo picado

PREPARACIÓN

1. En una olla poner un chorro de aceite, poner a dorar ligeramente la cebolla previamente picada en cuadraditos.
2. Luego que esté ligeramente transparente, agregar el diente de ajo o 1/4 de cucharadita de ajo molido si se desea.
3. Cuando se dore ligeramente este, agregar 2 tazas de agua y el zapallo en trozos medianos previamente pelados y cortados. Tapar.
4. Luego que empiece a hervir incorporar las papas. Si es necesario agregar un poco más de agua, no demasiada, solo que cubra el zapallo y papas.
5. Los choclos pueden quedar parcialmente sumergidos luego de incorporarlos, inmediatamente luego de las papas. Volver a tapar por unos 10' más.
6. El zapallo va cociéndose y va dejando líquido en la olla que hierve. Verificar la cocción de las papas y choclo.
7. Oprimir un poco las papas y el zapallo hasta que quede una consistencia semisólida. Verificar la sal, agregar el chorro de leche y el queso. Luego apagar.
8. Este guiso sencillo pero sabroso se puede acompañar con unas ricas hamburguesas o unos filetes de pollo, si se desea también con arroz.

> *Guiso antiguo de los Andes: su nombre viene del quechua ruqru, y se comía mucho antes de que llegaran los españoles. Zapallo, papa y choclo, lo que da la tierra. De los guisos más sencillos y más nuestros.*

RECETA 22

Lomo saltado



INGREDIENTES

- 1/2 kg de lomo
- 4 papas negras o blancas, de medianas a grandes
- 1 tomate pelado
- 1 cebolla roja grande
- 1 cucharada de ají panca
- Un chorro de sillao o soya
- 1 cucharada de pasta de tomate
- Un chorro de vinagre

PREPARACIÓN

1. Freír las papas tradicionalmente (o poner en el horno las papas horneables congeladas).
2. Freír los trozos de lomo, no en mucho aceite y no por mucho tiempo. La idea es que la carne quede jugosa. Apartarla en un recipiente con todo y su jugo. Solo ponerle una pizca de sal y pimienta.
3. Ahora en el sartén agregar aceite. Luego que caliente incorporar las cebollas cortadas largas y un tanto gruesas. Cuando estén transparentes poner en el centro del sartén los tomates picados en trozos largos y gruesos. A esto agregarle, cuando los tomates se pongan jugosos, la soya, la pasta de tomate, el ají panca y mover todo, luego finalmente el chorro de vinagre.
4. Apagar el fuego para que no se consuma el jugo de toda esta preparación.
5. Incorporar esto a la carne, revolverlos ambos. Las papas fritas se ponen al final.
6. Servir con arroz blanco.

> *Otro hijo de la cocina chino-peruana. El saltado en la sartén bien caliente lo trajeron los chinos con su wok, y aquí se le sumaron la cebolla roja, el tomate y las papas fritas que ya estaban en nuestra mesa. Hoy no hay carta criolla que no lo tenga. Con su arroz blanco al costado, nunca falla.*

RECETA 23

Menestrón



INGREDIENTES

- 1 kg de carne para sancochar (esta es una carne fibrosa, con un poco de grasa y hueso; puede ser osobuco o malaya)
- 1/4 taza de apio y 1/4 de taza de poro
- 1/4 kg de zapallo en trozos pequeños
- 1 zanahoria en cuadraditos pequeños
- 50 g de habas peladas
- 50 g de frijol verde
- 1/2 yuca pelada y en trozos
- 1 choclo cortado en 4
- 300 g de espinaca pasada por agua hirviendo y luego licuada en 1/2 taza de agua
- 1 puñado de algún fideo grande, canuto o tornillo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cubito de carne
- 1/2 cucharadita de ajinomoto
- Queso parmesano al gusto

PREPARACIÓN

1. Poner a cocer la carne en agua hirviendo con una cucharadita de sal por aproximadamente 25', en un litro y medio de agua.
2. Luego apartar la carne y en ese mismo caldo hervir el apio, el poro, el zapallo, la zanahoria, la yuca, el choclito por unos 15' más.
3. Después incorporar las habas, el frijol y la espinaca molida. Dejar hervir también con los fideos por otros 7 u 8' más, hasta que estén cocidos los fideos.
4. Incorporar la carne. Si fuera necesario agregar un poco más de agua y un cubito de carne.
5. Verificar la sal, agregar 1/2 cucharadita de ajinomoto.
6. Servir muy caliente con queso parmesano al gusto.

"Nuestra versión del minestrone que trajeron los genoveses. Sopa de las que son plato entero: lleva de todo, y cada verdura con su tiempo. Para los días de frío.

RECETA 24

Olluquito

En el cuaderno: “Olluquitos”



INGREDIENTES

- 1/2 kg de carne molida
- 1/2 kg de ollucos picados largos tradicionalmente, sin necesidad de pelarlos
- 1/2 cebolla picada en cuadraditos
- 1 diente de ajo pelado y picado pequeñito
- 6 cucharadas de pasta de ají panca licuado

PREPARACIÓN

1. Poner a freír la carne molida en un chorro de aceite precalentado. Agregar sal al gusto.
2. Cuando esté cocida la carne apartarla en un recipiente aparte.
3. Dorar ligeramente en un chorro de aceite caliente la cebolla y luego agregar el ajo.
4. A estas dos agregar las cucharadas de pasta de ají panca. Posteriormente incorporar los ollucos previamente picados. Agregar 1/2 taza de agua.
5. Esperar se cocinen por aproximadamente 15' a fuego medio.
6. Servir con arroz blanco.

> *Se dice que este plato era el preferido de los incas, pues originalmente la receta es con charqui (carne de llama deshidratada con sal) y nuestros ollucos originarios. El cultivo de este tubérculo ancestral viene desde el año 4.800 a. C. Ya en la época colonial se le agrega la cebolla y el ajo a la preparación. Hoy yo la presento con carne molida. Es un plato muy sabroso. Se acompaña con arroz blanco.*

RECETA 25

Papa a la huancaína



INGREDIENTES

- 8 ajíes pelados sin venas ni pepas (pelados quiere decir que solo se utiliza la cáscara del ají)
- Galletas de soda o de agua, 20 aproximadamente
- 1/4 de diente de ajo
- 1/4 taza de aceite
- 1/2 taza de leche evaporada
- Sal
- 4 huevos duros
- 4 papas cocidas cortadas en rodajas no tan delgadas

PREPARACIÓN

1. Poner los ajíes, el dientecillo de ajo, el aceite, la leche y la sal en la licuadora. Licuarlos.
2. Luego incorporar las galletas poco a poco, hasta que se convierta en una salsa espesa.
3. Servir esta salsa sobre rebanadas de papa y con 1 huevo duro.

> *Al parecer fue creado en la construcción del ferrocarril del centro del país, por una mujer que decidió probar suerte ofreciendo un plato diferente. Originalmente este plato lleva queso fresco; a mí me gusta con leche, espero a ustedes también. Si se desea se puede también acompañar con aceitunas negras. También me gusta mucho solo con lechugas. Y la mejor combinación: "arroz con pollo y papa a la huancaína".*

RECETA 26

Papa rellena



INGREDIENTES

- 1 kg de papa negra o andina
- 1/2 kg de carne molida
- 1 cebolla picada en cuadraditos
- 2 huevos duros picados en cuadraditos
- 1 huevo batido
- 4 cucharadas de harina
- 1/2 cucharadita de sal
- Si se desea, ají panca

PREPARACIÓN

1. Poner a cocer las papas con cáscara.
2. Al estar cocidas, pelarlas y, calientes, prensarlas bien. Agregar 1/2 cucharadita de sal y apartar.
3. Relleno: freír la carne molida en aceite caliente. Apartar.
4. Poner las cebollas picadas en otro poco de aceite. Cuando estén transparentes incorporar la carne y los trocitos de huevo duro. Si se desea agregar ají panca no es mala idea, si no igual quedará sabroso.
5. Para armar las papas rellenas: poner en el fondo de tu mano izquierda la papa hecha puré, presionar con la mano derecha hasta hacer un hoyito donde depositarás una cucharada de relleno. Luego cubrir con otro poco de papa y dar forma ovoide, no redonda.
6. Luego pasar por harina en toda la papa ya rellena. Inmediatamente antes de freír pasar por el huevo batido.
7. Poner a dorar de inmediato en aceite caliente. Ir dando vuelta poco a poco hasta que tenga un lindo color dorado. Ojalá el fuego no sea muy fuerte, para adquirir un bonito color dorado.
8. Servir con cebollas y limón (salsa criolla).

> *Se cuenta que nació en la Guerra del Pacífico, cuando los soldados llevaban la papa rellena de lo que hubiera para comer en el camino. Sea cierto o no, quedó como una de nuestras frituras más queridas. Con su salsa criolla encima, no necesita nada más.*

RECETA 27

Papas a la olla



INGREDIENTES

- 1 kg de papas negras o andinas
- 1/2 taza de leche evaporada
- 1/2 cebolla en cuadraditos
- 1 diente de ajo picado
- 1/2 cucharadita de palillo
- Sal al gusto
- Ajinomoto (opcional)

PREPARACIÓN

1. Poner a cocer las papas peladas y picadas en cubos medianos en poca agua, digamos que las cubra a la mitad.
2. Aparte freír en aceite la cebolla y el ajo. Cuando esté transparente agregar el palillo.
3. Incorporar este aderezo a las papas cocidas con apenas un poquito de agua. Mezclar y batir un poco más las papas con una prensa en la misma olla. Agregar la leche. Debe quedar como un puré con trozos de papa.
4. Verificar la sal, incorporar si se desea el ajinomoto.
5. Servir con pollo o carne a su gusto. Es un excelente acompañamiento.

> *Un acompañamiento sencillo y rendidor, de los que salvan un almuerzo. Se hace con lo que siempre hay en la cocina.*

RECETA 28

Pavo al horno



INGREDIENTES

- 1 pavo entero
- El jugo de 4 naranjas
- El jugo de 5 limones
- 1 taza de pisco
- 1/4 de taza de salsa de soya o sillao
- 5 cucharadas de ají panca
- 3 cucharadas de ajo molido
- 2 cubitos de carne
- 4 cucharaditas de sal

PREPARACIÓN

1. La noche o el día anterior a servir el pavo, inyectarlo con una jeringa de 20 ml de pisco en todas las zonas carnosas del pavo.
2. Luego poner en una jarra de vidrio grande la mezcla de todos los ingredientes mencionados, sin importar el orden.
3. Volcar esta preparación sobre el pavo previamente inyectado con el pisco.
4. Dejar macerar por lo menos 12 horas.
5. Luego poner al horno a 180 °C por aproximadamente 5 o 6 horas.
6. Servir con arroz blanco, ensalada rusa.

> *Plato de Navidad y de Año Nuevo, de los que se preparan un día antes. La maceración larga es todo el secreto: el pavo se inyecta y se deja dormir en el pisco y los cítricos. Después el horno hace lo suyo, sin apuro.*

RECETA 29

Pepián de choclo



INGREDIENTES

- 7 u 8 choclos desgranados o 3 tazas de choclo desgranado
- 1/2 cebolla picada en cubitos
- 1 diente de ajo picado
- 1/2 kg de carne de guiso de cerdo
- 1 cubito de carne
- Sal
- Ajinomoto

PREPARACIÓN

1. Poner a dorar la carne cortada en trozos medianos.
2. Poner a cocer los choclos desgranados. Una vez cocidos, no en mucha agua, licuarlos con ese mismo líquido de a pocos. La idea es que va quedando una pasta espesa. Se licúa un poco y se retira de la licuadora, y así hasta terminar.
3. El aderezo: en la misma olla donde se doró la carne, poner la cebolla picada en cubitos hasta que esté transparente y luego el ajo, dorándolo suavemente.
4. Luego incorporar a este aderezo la mezcla de choclo licuado y la carne.
5. Solo se le agrega finalmente sal, el cubito y ajinomoto.
6. Se puede servir con arroz o también, si se prefiere, comer solo.

> *Pepián es nombre antiguo en nuestra cocina: llama a los guisos espesados con lo que la tierra da, aquí el choclo molido. Espeso y con su carne de cerdo, se come solo o con arroz.*

RECETA 30

Pesto con carne apanada



INGREDIENTES

- 1 kg de espinacas
- Pasta, la de tu preferencia; recomiendo tornillos
- 1 dientecito de ajo
- 1/2 taza de leche evaporada
- 4 pecanas
- 100 g de queso parmesano
- 1/4 de taza de aceite
- Carne, de preferencia lomo o churrasco
- Galletas molidas
- Sal, pimienta

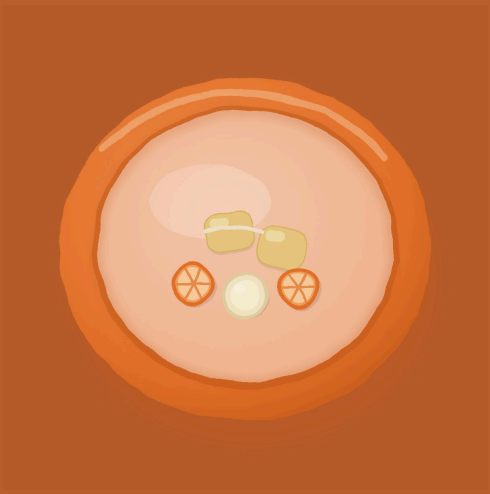
PREPARACIÓN

1. Retirar los tallos a las hojas de espinacas.
2. Poner en una olla con apenas un poco de agua, puede ser 1/2 taza.
3. Apenas hierva el agua, colar las hojas y poner a la licuadora con la sal, ajo, leche, aceite, pecanas, queso y licuar hasta crear una salsa espesa.
4. Apanar los trozos de carne: pasarlos por sal y pimienta y luego por las galletas molidas, sin huevo. Freírlos.
5. Cocer la pasta. Al emplatar, poner la salsa sobre los fideos.
6. Si se desea, agregar más queso parmesano sobre el pesto una vez servido.

> *El pesto vino de Génova y aquí se volvió de espinaca, más suave y más verde. Con un bistec apanado al lado es uno de los almuerzos favoritos de los chicos.*

RECETA 31

Pollo a la naranja



INGREDIENTES

- 6 presas de pollo
- 5 naranjas de jugo
- 1/4 de taza de salsa de soya o sillao
- 2 dientes de ajo picadísimos o 1/2 cucharada de ajo molido
- 1 cubito de carne
- Sal, pimienta al gusto
- 4 papas peladas y cortadas en rodajas o por la mitad, según el grosor

PREPARACIÓN

1. En un pírex colocar las presas de pollo sin piel.
2. Agregar la salsa de soya sobre estas, el ajo, la sal, pimienta. Finalmente vaciar el jugo de las naranjas sobre las presas. Añadir el cubito desintegrado.
3. Poner al horno previamente calentado durante aproximadamente 1 hora y media a una temperatura de 180 °C.
4. Las papas en rodajas van a los costados, semisumergidas en el jugo del pollo.
5. Acompañar con arroz blanco o con choclos desgranados.

> *De las recetas de horno más fáciles: todo va al pírex y el horno trabaja solo. El jugo de naranja con la soya hace un caldo dulce y oscuro; las papas al costado se encargan de que no se desperdicie nada.*

RECETA 32

Pollo al estragón



INGREDIENTES

- 6 piezas de pollo
- Estragón en hojas
- 1 cubito de carne
- Sal, pimienta
- Un chorro de aceite
- 1 taza de agua
- 4 papas peladas y cortadas en rodajas

PREPARACIÓN

1. En una sartén poner las presas a dorar con sal, pimienta al gusto.
2. Posteriormente agregar el cubito de carne, el estragón y 1 taza de agua.
3. Añadir las papas, tapar y dejar cocinar por 10' más aproximadamente.
4. Acompañar con arroz blanco o con choclos desgranados.

> *El estragón no es hierba de nuestra cocina, y por eso este pollo tiene un aire distinto a todo lo demás del cuaderno. Rápido, suave y bueno para cuando se quiere algo que no sepa a lo de siempre.*

RECETA 33

Pollo al limón



INGREDIENTES

- 6 piezas de pollo
- El jugo de 4 limones
- 1 cubito de carne
- Sal, pimienta y orégano
- 1 1/2 taza de agua
- 4 papas peladas y cortadas en rodajas

PREPARACIÓN

1. En una sartén colocar las presas en aceite previamente caliente. Agregar sal, pimienta y orégano.
2. Al dar la vuelta, cuando se encuentre dorada la primera mitad, añadir el jugo de limón, el cubito y el orégano.
3. Finalmente agregar el agua, las papas, tapar.
4. Luego de 10 o 15' estará listo.
5. Acompañar con arroz blanco o con choclos desgranados.

> *Receta de todos los días, de las que se hacen sin mirar el papel. Con arroz blanco y listo.*

RECETA 34

Pollo con verduras chinas



INGREDIENTES

- 300 g de filete de pollo en trozos
- 1 cucharada de mostaza
- Un chorro grande de salsa de soya o sillao
- 1/2 pimiento picado en tiras
- 1/4 taza de culantro
- 3 rabitos de cebolla china
- 1 taza de frijolitos chinos
- 1/2 taza de col china
- 1 cubito de carne

PREPARACIÓN

1. Marinar el pollo con la soya, mostaza por 30'.
2. Poner en una sartén con aceite previamente caliente los trozos de pollo previamente marinados.
3. Cuando estén dorados los trozos, agregar el jugo de marinación con el cubito de carne desintegrado en él, y todas las verduras picadas. Tapar.
4. Dejar 2'.
5. Apagar y servir.
6. Sugerencia: se puede servir con arroz chaufa o este pollo con fideos chinos.

> *Chifa de casa. Lo importante es el tiempo: las verduras chinas pasan por la sartén apenas dos minutos, y de ahí en adelante se arruinan. Mejor cortar todo antes de prender el fuego.*

RECETA 35

Saltado de zanahoria

En el cuaderno: “Saltado de zanahorias”



INGREDIENTES

- 3 o 4 zanahorias peladas y ralladas crudas
- 3 huevos batidos y fritos, picaditos pequeños
- 4 papas fritas tradicionalmente o sustituir por papas horneables
- 1/2 cebolla blanca cortada en juliana no tan gruesas
- 1 choclo previamente cocido y desgranado

PREPARACIÓN

1. En una sartén colocar un chorro medio de aceite, o el equivalente a 3 cucharadas. Al calentarse volcar las zanahorias ralladas de una sola vez. Dejar que se cocinen: cambian de color y se vuelven de un naranja más clarito. Ir moviendo para lograr una completa cocción. Si es necesario agregar un poco más de aceite. Retirar de la sartén.
2. A continuación poner las cebollas en aceite caliente y cocinarlas hasta que estén transparentes; incorporar a las zanahorias.
3. Incorporar a esta preparación las papas fritas u horneadas, los choclos desgranados y el huevo picadito.
4. Verificar la sal y agregar un poquito de ajinomoto.
5. Servir con pollo o carne.

“ *Este plato lo preparaba mi abuelita, nunca lo he visto en otra mesa. A mi familia les gusta mucho.*

RECETA 36

Sancochado



INGREDIENTES

- 1 1/2 kg de carne para sancochado, puede ser osobuco o malaya

Verduras

- 3 o 4 ramas de apio entero
- 1/2 poro entero
- 1 zanahoria cortada en trozos grandes
- 1/2 col entera
- 1 choclo grande cortado en rodajas
- 4 trozos de yuca amarilla

PREPARACIÓN

1. Poner a hervir agua en una olla de presión, unos 3 litros.
2. Una vez hervida el agua poner la carne por aproximadamente 30' en la olla a presión, con poca sal.
3. Aparte, en otra olla y en poca agua, 1 litro, poner las verduras a cocer todas juntas por aproximadamente 30'.
4. Apartar las verduras, poner en una fuente o plato grande los choclos y las yucas.
5. Juntar ambos caldos y servir con salsa criolla o jugo de limón.

> *Pariente del cocido español, criollizado con nuestras verduras y nuestra yuca. Se sirve en dos tiempos: primero el caldo, después la carne con las verduras. Plato de domingo y de mesa larga.*

RECETA 37

Seco con frijoles



INGREDIENTES

Para el seco de pollo

- 4 o 5 piezas de pollo
- 1 atado de culantro
- 1 diente de ajo
- 1/2 cebolla blanca picadísima
- 1 pizca de palillo
- 4 papas blancas
- 1/4 taza de arverjitas verdes
- 1 cubito de carne

Para los frijoles

- 1/2 kg de frijoles caballero
- 1/2 cebolla blanca picada
- 1 diente de ajo picadísimo
- Sal
- Ajinomoto

PREPARACIÓN

Frijoles

1. Poner en olla a presión los frijoles en agua que los cubra. Tapar.
2. Al hervir por 2' vaciar el agua y agregar otra recién hervida.
3. Poner nuevamente a hervir, tapándola, por unos 30 o 40' más.
4. En una olla aparte hacer el aderezo tradicional de cebolla y ajo.
5. Agregar los frijoles ya cocidos y mezclar con el aderezo. Con un aplastador de papas, presionar ligeramente unas cuantas veces los frijoles, para que queden más cremosos.
6. Verificar la sal y un puntito de ajinomoto. Apartar por unos minutos.

Seco

7. Poner a dorar las presas de pollo en una olla con aceite caliente, sal y pimienta si desea.
8. Apartar las presas.
9. Agregar un poquito más de aceite y sofreír las cebollas y el ajo hasta que estén ligeramente doradas. Agregar la pizca de palillo.
10. Licuar el culantro en 1 taza de agua y agregarlo a las cebollas y ajo. Incorporar el pollo y las papas cortadas en rodajas. Tapar y dejar cocinando por unos 15'.
11. Agregar un cubito de carne, verificar la sal. En los últimos minutos incorporar las arverjitas, para que no se pasen de cocción.
12. Servir, si desea, con arroz blanco.

> *Del norte, y de los platos que se defienden solos: el seco con su culantro molido y los frijoles cremosos al costado. Son dos recetas en una, y vale la pena hacerlas juntas.*

RECETA 38

Sopa a la minuta



INGREDIENTES

- 1/2 kg de carne molida
- 3 cucharadas de ají panca
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo
- Fideos cabello de ángel
- 1 taza de leche
- Orégano
- 1 cubito de carne

PREPARACIÓN

1. Poner la carne molida en una olla, en un poco de aceite y sal.
2. Apartar, y poner en un poco más de aceite la cebolla y el ajo a sofreír. Agregar el ají panca, la carne. Agregar un litro y medio de agua. Dejar hervir por 8' tapado.
3. Posteriormente agregar el cubito, orégano y los fideos cabello de ángel. Cocinarlos por 2' más.
4. Finalmente agregar la leche evaporada.
5. Servir caliente.

> *A la minuta por lo que tarda: es la sopa que se hace cuando no hay tiempo y hay que dar de comer. Carne molida, fideos finos y un chorro de leche al final, que es lo que la vuelve suave.*

RECETA 39

Sopaipillas



INGREDIENTES

- 1 kg de harina
- 1 kg de zapallo maduro
- Sal
- 100 g de mantequilla

PREPARACIÓN

1. Poner a cocer el zapallo en trozos en una olla con agua que cubra ligeramente.
2. Luego, cuando esté cocido, poner en un colador a que escurra toda el agua.
3. Cuando el zapallo esté bien escurrido, aplastar con un tenedor o un prensapapas. Agregar la mantequilla y mezclar. Agregar 1 cucharadita y media de sal.
4. Cuando estén el zapallo, la mantequilla y la sal unidos, agregar poco a poco la harina e ir mezclando esta masa con la mano.
5. Al estar ya seca, dejar reposar por 30'.
6. Comenzar a amasar sobre una mesa con harina. Amasar y aplanar hasta que quede la masa de unos 5 mm.
7. Luego cortar en círculos con un vaso.
8. Freír en aceite como si fueran picarones.
9. Servir calientes y acompañar, si se desea, con: palta, guacamole; salame; mantequilla; queso tipo Edam; jamón; mermeladas; queso crema; y lo que la imaginación agregue.

> *Típicas de Chile, criollizadas en Perú para compartir en familia o amigos.*

RECETA 40

Sudado de pescado



INGREDIENTES

- 5 filetes de pescado blanco y firme. Puede ser: tilapia, reineta, lenguado o corvina
- 2 cebollas rojas
- 1 tomate pelado y sin pepas
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de ají panca
- Vinagre blanco (un chorro pequeño)
- 1 diente de ajo picadísimo

PREPARACIÓN

1. En una sartén freír los filetes de pescado con sal solamente y por un solo lado.
2. Cuando estén listos por un solo lado, poner encima la cebolla cortada en trozos gruesos, el tomate picado sin cáscara ni pepas, la pasta de ají panca y el ajo. Agregar el chorro de vinagre y el laurel. Verificar la sal, un puntito de ajinomoto y tapar por 5'. Apagar.
3. Servir con arroz blanco, si desea con choclo desgranado.

> *Sudado porque el pescado se cocina en su propio vapor, tapado y con la cebolla encima. Cinco minutos y está.*

RECETA 41

Tacu tacu



INGREDIENTES

- 1 taza de cualquier menestra, legumbre suave, bien cocida
- 1 taza de arroz cocido
- 1/2 cebolla blanca picada en cuadraditos
- 1 diente de ajo picadísimo
- Sal

PREPARACIÓN

1. En una sartén poner un chorro de aceite, sofreír la cebolla y el ajo.
2. Agregar las lentejas, frijoles o arverjitas verdes. Mezclar bien.
3. Incorporar también el arroz y revolver bien.
4. Agregar por los costados un poquito de aceite y dejar dorar esta mezcla, aplanando contra el fondo como una tortilla.
5. Una vez dorado, dar vuelta con la ayuda de un plato y dorar también por el otro lado.

> *Se dice que el tacu tacu tiene origen negro, y claro la convicción de no desperdiciar la comida. Las esclavas negras preparaban este potaje o "calentao" al desayuno con lo que sobraba del día anterior. Deliciosa idea. Sugerencia: lo puede acompañar con pollo o carne apanada, huevo frito, mariscos, etc.*

RECETA 42

Tallarín saltado chino



INGREDIENTES

- 1 paquete de tallarines chinos cocidos
- 1 kg de verduras chinas picadas, en las que estén: pimiento, frijolito chino, col china, kion picadísimo, holantao
- 1 cucharada de chuño
- Pollo en tiras gruesas
- 1/2 taza de salsa de soya
- Ajinomoto

PREPARACIÓN

1. Poner a macerar el pollo con la soya por unos minutos. Recordar que la soya es salada y por lo tanto cuidar de no agregar mucha sal.
2. Los fideos: poner a hervir agua y poner los fideos en esa agua por 30 segundos. Colar.
3. Poner a dorar los pollos en aceite caliente por los dos lados.
4. Luego agregar las verduras chinas, menos el frijolito, por 2'.
5. Al final poner en la superficie los frijolitos chinos por 30 segundos.
6. Agregar el jugo de la maceración y tapar. Agregar ajinomoto.
7. Disolver 1 cucharada de chuño en 1/4 taza de agua.
8. Agregar y no dejar de revolver.
9. Finalmente esta preparación agregarla a los fideos y servir.

> *Otro plato de chifa que se hizo de casa. El chuño del final es lo que liga la salsa y le da el brillo.*

RECETA 43

Tallarín saltado criollo



INGREDIENTES

- 1/2 kg de tallarines
- 1/2 kg de lomo en trozos largos
- 1 cebolla en rodajas
- 1 tomate picado en trozos sin cáscara ni pepas
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 1 cucharada de pasta de ají panca
- 1 chorro de vinagre blanco
- Sal, pimienta, ajinomoto

PREPARACIÓN

1. En una sartén con aceite caliente poner a freír los trozos de carne por los dos lados. Apartar, que la carne quede jugosa, no reseca. Agregar sal y pimienta.
2. Luego poner a freír las cebollas, agregar el tomate. Cuando hayan quedado las cebollas jugosas, agregar pasta de tomate, ají panca, sal y pimienta. Al final agregar el chorro de vinagre.
3. Mezclar estas cebollas con la carne; debe quedar una mezcla jugosa.
4. Poner a cocer los fideos y agregar esta mezcla a la pasta. Servir caliente.

> *El mismo tallarín saltado, pero pasado por la cocina criolla: aquí manda el ají panca y el vinagre en lugar de la soya. Dos versiones del mismo plato, una al lado de la otra en el cuaderno.*

RECETA 44

Focaccia



INGREDIENTES

- 700 g de harina sin preparar
- 1 cucharada rasa de levadura en polvo
- 1 cucharada rasa de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 chorro de aceite de oliva
- 2 tazas de agua tibia
- Sal gruesa

PREPARACIÓN

1. Diluir la levadura y el azúcar en el agua tibia.
2. Agregar la harina y mezclar.
3. Amasar 6 ó 7'. A los 2' agregar la sal y el aceite.
4. Poner en un bowl y tapar con una toalla húmeda. Reposar 2 horas.
5. Luego estirar en la bandeja, colocar agua y aceite y mezclar con los dedos marcados. Reposar 45' más y agregar sal gruesa.
6. Hornear 15' a 220 °C.

> *Pan de aceite de la Liguria. Se cuenta que se horneaba antes del pan del día, para probar el calor del horno. Los hoyitos de los dedos no son adorno: ahí se junta el aceite y la sal gruesa.*

RECETA 45

Masa de pizza



INGREDIENTES

- 700 g de harina sin preparar
- 3/4 de cucharada rasa de levadura en polvo
- 1 cucharada rasa de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 2 tazas de agua tibia

PREPARACIÓN

1. Todo el proceso puede hacerse en la batidora, con la paleta de amasar.
2. Diluir la levadura y el azúcar en el agua tibia.
3. Agregar la harina y mezclar.
4. Amasar 6 ó 7'. A los 2' agregar la sal y el aceite.
5. Poner en un bowl y tapar con una toalla húmeda. Reposar 1 día.
6. Dividir en 4 porciones.
7. Luego estirar en la bandeja, pincelar aceite de oliva por ambas caras y colocar a la parrilla hasta que un lado se dore o se queme.
8. Por ese lado se ponen los ingredientes y luego se vuelve a poner a la parrilla, por el lado crudo.

> *La masa larga es todo: un día entero de reposo le da el sabor que no se consigue con apuro. A la parrilla se acerca al horno de leña napolitano más que cualquier horno de casa.*

RECETA 46

Pan baguette



INGREDIENTES

- 480 g de harina sin preparar
- 1 cucharadita rasa de levadura en polvo (4 g)
- 1 cucharadita rasa de sal (7 g)
- 300 ml de agua tibia

PREPARACIÓN

1. Cernir la harina.
2. Diluir la levadura en el agua y mezclar.
3. Amasar por 9' y echar la sal.
4. Amasar por 1' más.
5. Reposar por 1 hora.
6. Mover la masa.
7. Reposar por otra hora más.
8. Dividir la masa en 2 y hacer el preformado.
9. Reposar 15'.
10. Formar el baguette: enrollar y presionar, luego rodar suavemente.
11. Dejar reposar por 1 hora.
12. Precalentar el horno a 200 °C con el recipiente del agua vacío.
13. Hacer los cortes a lo largo del pan.
14. Justo antes de meter el pan, agregar 2 tazas de agua caliente al recipiente del horno para formar vapor.
15. Hornear por 25'.

> *El pan francés por excelencia, y de los pocos que se hacen con cuatro cosas nada más: harina, agua, levadura y sal. Todo lo demás es tiempo y vapor.*

RECETA 47

Profiteroles



INGREDIENTES

- 1 taza de agua caliente
- 8 cucharadas de mantequilla (100 g)
- 125 g de harina preparada (1 taza)
- 1 cucharada de vainilla
- 3 huevos
- Crema pastelera para rellenar

Rinde 18 unidades.

PREPARACIÓN

1. Colocar el agua en una olla al fuego.
2. Agregar la mantequilla y hervir.
3. Echar la harina y mezclar. Retirar del fuego, agregar la vainilla y seguir mezclando. Agregar los huevos de uno en uno.
4. Verter la mezcla en una manga y colocar sobre una lata con papel manteca.
5. Hornear a 220 °C por 20'.
6. Apagar el horno y no sacarlos de inmediato: abrir un poco la puerta y dejar enfriar dentro del horno.
7. Rellenar con crema pastelera.

> *Masa choux, de la repostería francesa, de las que parecen difíciles y no lo son. El secreto es no abrir el horno de golpe al final, o se desinflan.*

El recetario de la Georgi

Hecho con cariño, para que estas recetas nunca se pierdan.