



Recetario

de productos de la agrobiodiversidad

Territorio Indígena Leco de Apolo

Fortaleciendo capacidades de adaptación a los efectos del cambio climático

CHACANHÉ PONTE
"LUGAR DE ABUNDANCIA"



Recetario

de productos de la agrobiodiversidad

Territorio Indígena Leco de Apolo

Fortaleciendo capacidades de adaptación a los efectos del cambio climático

CHACANHÉ PONTE
"LUGAR DE ABUNDANCIA"

Título

Recetario. Territorio Indígena Leco de Apolo.
Fortaleciendo capacidades de adaptación a los efectos del cambio climático.

Autores

Central Indígena del Pueblo Leco de Apolo –CIPLA
Wildlife Conservation Society, Programa Bolivia
Slow Food Bolivia

Editor

Wildlife Conservation Society

Equipo coordinador

Ovidio Durán- Capitán Grande CIPLA
Dionicio Gutiérrez – Técnico responsable de huertos
María Julia Jiménez- Coordinadora Slow Food
Francisco Molina- Coordinador Proyecto SIV CIPLA-Apolo

Revisión y edición de contenido

Cristina Pabón

Diseño y diagramación

Natalia Ramírez

Fotografías

Omar Torrico/WCS-Bolivia
Slow Food

Experiencia implementada como parte del sub-proyecto de fortalecimiento de la resiliencia socio-ecológica frente a los efectos adversos del cambio climático en el Sistema de Vida del Territorio Indígena del Pueblo Leco de Apolo, en el marco del proyecto Biocultura y Cambio Climático financiado por la Cooperación Suiza en Bolivia.

Impresión
Abril 2019



PRESENTACIÓN

En el marco del Plan de Vida del Pueblo Indígena Leco de Apolo -Wesra Leco Chajlasin “levantamiento del pueblo Leco” donde se plasma el fundamento filosófico y armónico de vida “conviviente y cuidante” con la Madre Tierra, se ejecuta el presente proyecto “Mi Patio Familiar” con el fin de fortalecer la resiliencia de las familias indígenas frente a los efectos del cambio climático.

A partir del trabajo de revalorización de los saberes alimentarios en 15 comunidades del Pueblo Indígena Leco de Apolo, esta experiencia contribuye a fortalecer las capacidades de adaptación de las familias indígenas a los efectos del cambio climático priorizando el uso de productos locales de la agrobiodiversidad.

El conocimiento y la memoria gastronómica local son resultado de las actividades tradicionales de recolección, caza, pesca y agricultura, así como de la experiencia en el manejo y cuidado de los patios y huertos en las comunidades indígenas.

Los ingredientes y las preparaciones mantienen vivo este conocimiento que debe transmitirse de generación en generación a tiempo de garantizar la seguridad y soberanía alimentaria de las familias.

Además del rescate de recetas tradicionales, la elaboración de este recetario ha permitido innovar al crear nuevos platos que combinan distintos alimentos utilizando productos locales, frescos y de temporada disminuyendo el uso de alimentos procesados.

Testigos de la diversidad de alimentos que se produce en este territorio indígena, se proponen además algunas recetas para el desayuno escolar con el objetivo de mejorar la nutrición en niños y jóvenes a partir de preparaciones como: arroz con maní, pastel de camote, trufas de mocolo, trufas de achira con maní, yuca rebosada, ensalada de frutas de laicoma o croquetas de yuca.

Este recetario es producto del trabajo conjunto desarrollado entre el Movimiento Slow Food, Comida Sana y las mujeres del Pueblo Leco de Apolo, en el marco del Proyecto Biocultura y Cambio Climático, ejecutado entre la Central del Pueblo Indígena Leco de Apolo - CIPLA, el Gobierno Autónomo Municipal - GAM de Apolo y el acompañamiento técnico de Wildlife Conservation Society, Programa Bolivia.



CONTENIDO

Bebidas calientes

Mate de cedrón y toronjil

Mate de toronjil con hierba luisa y zanahoria

Mate de toronjil con hierba buena y limón

Bebidas frías

Jugo de plátano con limón y hierba buena

Licudo de papaya con hierba buena

Licudo de hierba buena con pepino

Tortillas

Tortillas de vegetales

Tortilla de pollo con ensalada de chicharilla

Tortilla de mocolo morado con ensalada de walusa

Trufas

Trufas de achira y zanahoria

Trufas de mokolo con limón y maní

Trufas de mokolo morado con naranja y pito de maíz

Trufas de camote con arroz y hierba buena

Trufas de zapallo con limón y chancaca

Ensaladas y entradas

Ensalada de camote frutado

Ceviche de remolacha

Sopas

Sopa estilo minestrone verde

Sopa ajiaco

Sopa de maní y motosio

Sonso de walusa y yuca con salsa de tomate

Sopa de papa del aire y poroto

Sopa de plátano verde

Plato principal

Con carne de pollo

Pollo al tomatillo y ensalada de porotos

Pollo a la naranja con ensalada de chili poroto

Pollo a la naranja, mix de vegetales y ensalada de maní

Masaco de pollo con tortillas de maíz y achojchas rellenas
Salpicón de pollo con ensalada de porotos

Con carne de res

Guiso de res con arroz rojo y ensalada de walusa
Guiso de res con papa del aire
Arroz chaufa de res con ensalada de walusa

Con carne de chanco

Guiso de chanco con acelga y ensalada de repollo
Mondongo en racacha con puré de camote

Con carne de cordero

Salpicón de cordero y pollo con ensalada de achira

Con carne de pato

Niños envueltos de pato y charque

Con carne de conejo

AjÍ de racacha con conejo y arroz verde

Con verduras, tubérculos, cereales y otros

Pastel de walusa, plátano y camote, cubierto de salsa de maní y chocolate
Sonso de walusa y yuca con salsa de tomate
Yuca dulce con ensalada de chili poroto
Puré de yuca con aji de chili poroto
Chaufa de amaranto
Hamburguesa de poroto con ensalada de mokolo morado
Omelette con ensalada de jamaspeque
Arroz chaufa con ensalada de walusa

Postres

Arroz con leche de maní
Papilla de plátano con remolacha y hierba buena

Bebidas





Mate de cedrón y toronjil



Tiempo de preparación 20 minutos



Porciones 6

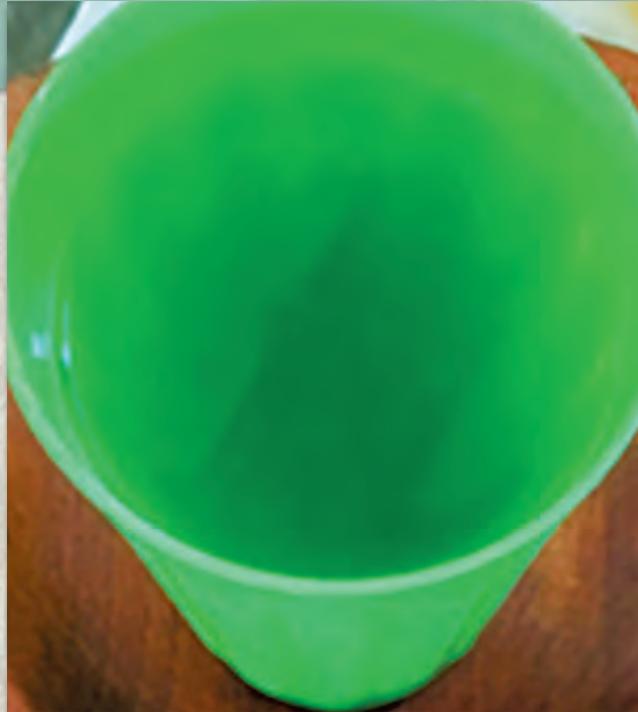


Materiales Olla-jarra-cucharón
colador-cucharas de madera



Ingredientes

- 2 tallos de toronjil
- 1 tallo de cedrón
- 2 limones
- 2 cucharas de chancaca picada



Preparación

1. Hervir el cedrón entero con el toronjil y la chancaca.
2. Quitar la parte blanca de la cáscara de limón, añadir a la olla y dejar hervir 15 minutos más.
3. Colar el mate y agregar el jugo de limón a gusto.
4. Mezclar bien todos los ingredientes y servir tibio.



Mate de toronjil con hierba luisa y zanahoria



 **Tiempo de preparación** 10 minutos

 **Porciones** 6

 **Materiales** Olla-jarra-cuchara

 **Ingredientes**
2 litros agua
Chancaca al gusto
1 zanahoria
2 ramas toronjil

Preparación

1. Lavar bien las hojas de toronjil, pelar la zanahoria y usar sólo las cáscaras de zanahoria lavadas.
2. Hervir el toronjil y la cáscara de zanahoria en una olla con agua por 10 minutos.
3. Colocar chancaca al gusto y servir frío o caliente.



Mate de toronjil con hierbabuena y limón



Tiempo de preparación 10 minutos



Porciones 6



Materiales Olla-jarra
cuchillo-cuchara



Ingredientes

- 2 litros agua
- 1 zanahoria
- 2 ramas toronjil
- 2 ramas de hierbabuena
- 2 limones
- Chancaca al gusto



Preparación

1. Lavar bien las hierbas. De la zanahoria usar solamente la cáscara bien lavada.
2. Hervir en una olla con agua ambas hierbas junto a las cáscaras de zanahoria por 10 minutos.
3. Por último, colocar la chancaca y el jugo de los limones.



Jugo de plátano con limón y hierbabuena



 **Tiempo de preparación** 6 minutos

 **Porciones** 6

 **Materiales** Jarra-licuadora
recipientes

 **Ingredientes**
4 plátanos
2 limones (jugo)
3 tallos de hierbabuena
1/4 taza de chancaca picada
1 naranja

Preparación

1. Pelar los plátanos y aplastarlos mezclando con un chorrito de limón para que no se oxide. Licuar con la chancaca a gusto y el resto del jugo de limón.
2. Cuando ya esté todo licuado agregar las hojas de hierbabuena y el jugo de naranja. Licuar por 30 segundos más y servir decorando con hojas de hierbabuena para darle un aroma más fuerte.



Licuada de papaya con hierbabuena

 **Tiempo de preparación** 10 minutos

 **Porciones** 6

 **Materiales** Licuadora-cuchara
cuchillo-jarra

 **Ingredientes**
1 papaya pequeña
10 hojas de hierbabuena
1 naranja
Chancaca (opcional)



Preparación

1. Pelar la papaya, sacar las pepas y cortar en cuadrados medianos.
2. Licuar junto con la hierbabuena y 1 litro de agua.
3. Por último, colocar el jugo de naranja, licuar por 30 segundos y servir. Agregar chancaca a gusto si lo requiere.



Licuada de hierbabuena con pepino



 **Tiempo de preparación** 10 minutos

 **Porciones** 6

 **Materiales** Cuchillo-licuadora
tamizadora-jarra

 **Ingredientes**
1 unidad pepino
15 hojas de hierba buena
1 limón (jugo)
Chancaca al gusto

Preparación

1. Lavar bien la hierbabuena.
2. Pelar el pepino, sacar las semillas y picarlo en trozos pequeños.
3. Licuar los dos ingredientes en 1 litro de agua.
4. Por último, colocar la chancaca a gusto, el jugo de limón y servir.



Entradas



Tortillas de vegetales



Tiempo de preparación 40 minutos



Porciones 6



Materiales Sartén hondo-espátula de metal-cuchara de madera fuentes



Ingredientes

3 huevos
1 taza de harina
1 zanahoria
10 cebollines
1 libra y media de fideo (3 tazas)
6 plátanos de freír
Cuarta cucharadita de sal
pimienta y comino
500 ml de aceite (medio litro)





Preparación

1. Lavar y partir el huevo, echar la yema y clara en un recipiente, mezclar con la harina hasta que esté espeso y agregar la zanahoria raspada, el cebollín finamente picado y un poco de tomate cortado en cubos pequeños.
2. Condimentar la mezcla anterior con sal pimienta y comino y mezclar muy bien con ayuda de un tenedor.
3. Calentar el aceite y freír porciones no muy gruesas. Sacar las tortillas y quitar el exceso de aceite poniéndolas sobre papel.
4. Servir con tomates cherry (tomates pequeños) cortados a la mitad con limón, un chorrito de aceite y sal.

Guarniciones

Fideo

1. Tostar el fideo con un chorro de aceite hasta que este dorado y hacerlo cocer en una olla con agua hirviendo con sal por unos 10 minutos. Una vez cocido dejar en la olla hasta el momento de servir.

Plátano frito

1. Pelar los plátanos de freír y cortar en redondo.
2. Calentar el aceite en una sartén y llevar a freír el plátano cortado hasta que tome un color dorado y tengan una textura suave.
3. Quitar el exceso de aceite en papel y mezclar con sal a gusto antes de que se enfríe.



Tortilla de pollo con ensalada de chicharilla

 **Tiempo de preparación** 45 minutos

 **Porciones** 6

 **Materiales** Olla mediana-cuchara cuchillo-ralladora-recipiente de plástico o metal-cucharón de madera o metal

 **Ingredientes**

Tortilla

5 hojas de acelga
4 zanahorias
4 unidades de cebollín
3 tomates
1 taza harina
3 huevos
Sal y pimienta al gusto

Ensalada

1 taza y media de chicharilla
5 papas del aire
1/2 cabeza de lechuga
11 unidades motosiu
4 dientes de ajo
6 hojas de culantro
2 limones





Preparación

Tortilla

1. Pelar y rallar la zanahoria, picar la acelga y cebollín finamente, y el tomate en cuadrados. Juntar todos los ingredientes con la harina, los huevos y cantidad necesaria de agua.
2. Condimentar la mezcla con sal y pimienta al gusto.
3. Freír en un sartén con aceite hasta que tome un color café claro y servir.

Ensalada

1. Cocer la chicharilla y también el motosiu y la papa del aire pelada.
2. Una vez cocida cortar la papa del aire en cuadrados pequeños. En un sartén con poco aceite, saltear las papas por unos 5 minutos con un poco de ajo.
3. Mezclar la papa de aire, con la chicharilla y agregar sal y pimienta al gusto y por último colocar el culantro finamente picado.

Tortilla de mocolo morado con ensalada de walusa

 **Tiempo de preparación** 60 minutos

 **Porciones** 6

 **Materiales** Olla mediana-cuchara cuchillo-ralladora-recipiente de plástico o metal-cucharón de madera o metal

 **Ingredientes**

Tortilla

10 unidades de mocolo medianos
3 zanahorias
5 unidades de cebollín
3 huevos
1 taza harina
Sal y pimienta al gusto

Tortilla

7 walusas medianas
1/2 cabeza de lechuga
6 hojas de culantro
3 unidades de tomate
1 taza de chicharilla
1 diente de ajo





Preparación

Tortilla

1. Cocer el mocolo en agua, pelar y cortar en cuadrados pequeños.
2. Pelar la zanahoria y rallarla, picar el cebollín finamente. Mezclar y colocar la harina, los huevos y poner la cantidad necesaria de agua (que no quede aguado).
3. Poner a la mezcla sal y pimienta al gusto. Freír en un sartén pequeñas porciones en aceite caliente hasta que tome un color café.

Ensalada

1. Cocer la chicharilla en agua y sal.
2. Pelar la walusa y hacer cocer en agua con sal para luego cortarla en cuadrados medianos y freírla por unos 3 minutos con un poco de ajo y sal.
3. Mezclar las preparaciones del paso 1 y 2 (la walusa y la chicharilla), también con la lechuga y el tomate picado en cuadrados.
4. Por último, picar el culantro finamente, echar en la mezcla y sazonar con sal y pimienta al gusto.



Trufas de achira y zanahoria



Tiempo de preparación 45 minutos



Porciones 12



Materiales Olla-licuadora-cuchara
recipiente de plástico o metal



Ingredientes

5 unidades de achira
3 unidades zanahoria
1 limón
Chancaca al gusto
1/2 de maní tostado y molido



Preparación

1. Cocer bien la zanahoria y la achira, luego usar aplastador o tenedor hasta que se vuelva puré.
2. Una vez listo el puré colocar la chancaca a gusto, mezclar bien y formar bolitas medianas.
3. Cubrir cada trufa con maní molido.



Trufas de mokolo con limón y maní



 **Tiempo de preparación** 45 minutos

 **Porciones** 12

 **Materiales** Olla-licuadora-cuchara
recipiente de plástico o metal

 **Ingredientes**
8 unidades de mokolo
1 limón
Chancaca al gusto
1/2 de maní tostado y molido

Preparación

1. Cocer en una olla bien el mokolo, pelar y aplastar con tenedor.
2. Una vez listo el puré colocar chancaca al gusto y el jugo de limón, mezclar bien y formar bolitas medianas.
3. Cubrir cada trufa con maní molido y chancaca para endulzar la superficie.



Trufas de mokolo morado con naranja y pito de maíz

 **Tiempo de preparación** 45 minutos

 **Porciones** 12

 **Materiales** Olla-licuadora-cuchara recipiente de plástico o metal

 **Ingredientes**
8 unidades de mokolo
1 naranja (jugo)
10 hojas de hierbabuena
Chancaca al gusto
1/2 de pito de maíz molido



Preparación

1. Cocer bien el mokolo pelar y aplastar con tenedor o cuchara y poner chancaca al gusto.
2. Mezclar la preparación del paso 1 con el jugo de naranja y la hierbabuena finamente picada.
3. Finalmente mezclar todos los ingredientes, formar bolitas medianas y cubrir las bolitas con pito de maíz molido.



Trufas de camote con arroz y hierbabuena



 **Tiempo de preparación** 45 minutos

 **Porciones** 12

 **Materiales** Olla-licuadora-cuchara
recipiente de plástico o metal

 **Ingredientes**
4 camotes medianos
10 hojas de hierbabuena
1 limón
Chancaca
Arroz

Preparación

1. Cocer bien el camote, pelar y aplastar con la ayuda de un tenedor.
2. Mezclar el puré del camote con el jugo de limón, chancaca a gusto y la hierbabuena finamente picada.
3. Formar bolitas medianas y para servir cubrirlas con arroz cocido sin sal.



Trufas de zapallo con limón y chancaca

 **Tiempo de preparación** 45 minutos

 **Porciones** 12

 **Materiales** Olla-licuadora-cuchara
recipiente de plástico o metal

 **Ingredientes**
1/2 libra de zapallo
1 limón
Chancaca al gusto
1/2 maní tostado molido



Preparación

1. Cocer bien el zapallo y aplastarlo formando un puré. Escurrir el exceso de líquido.
2. Una vez listo el puré de zapallo colocar la chancaca, mezclar bien y formar bolitas medianas.
3. Cubrirlo con maní tostado y molido.



Ensalada de camote frutado



 **Tiempo de preparación** 30 minutos

 **Porciones** 6

 **Materiales** Ollas-algún instrumento para aplastar papa-recipientes cucharón-cuchara de madera

 **Ingredientes**

3 camotes	4 plátanos
7 jamaspeques	1 papaya
1 lancoma	3 tallos de hierbabuena
2 naranjas	
1 limón	

Preparación

1. Cocinar el camote con jamaspeque y el jugo de limón. Pelar y aplastar bien el camote y las jamaspeques hasta que quede como puré.
2. Pelar los plátanos y cortarlos, al igual que la papaya, en cubitos. Raspar la lancoma y mezclar todo con un chorrito de limón para que no se oxide. Reservar.
3. Agregar el jugo de las naranjas al puré y mezclar muy bien con las frutas.
4. Servir con hierbabuena picada finamente y agregar chancaca a gusto.



Ceviche de remolacha

 **Tiempo de preparación** 60 minutos

 **Porciones** 6

 **Materiales** Olla mediana-cuchara cuchillo-ralladora-recipiente de plástico o metal-cucharón de madera o metal

 **Ingredientes**

- 3 remolachas grandes
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 8 limones reales (jugo)
- 3 maracuyás (jugo)
- 1/2 vaso de agua
- 2 cucharas de aceite
- 1 libra de poroto (dos tazas)
- 1 zanahoria
- 12 hojas de culantro
- 1 lechuga





Preparación

1. Remojar los porotos una noche antes. Cocinar los porotos en agua por 40 minutos o hasta que estén tiernos, una vez cocidos escurrir y guardar el agua.
2. Cortar la res, los nabos y la zanahoria en cubos medianos.
3. Sofreír la res, nabos y zanahoria con la cebolla finamente picada y dejar cocer a fuego medio en el agua del poroto.
4. A media cocción agregar el arroz crudo y revolver constantemente.
5. A parte sumergir las hojas de espinaca y acelga por 1 minuto en agua hirviendo, sacarlas escurriendo bien el agua caliente y licuarlas o picarlas finamente.
6. Agregar a la sopa de res, la espinaca, dejar cocinar 10 minutos más y servir.

Sopa estilo minestrone verde



Tiempo de preparación 60 minutos



Porciones 12



Materiales Olla-cucharón
recipientes-sartén



Ingredientes

1 kilo de lomo de res
1 taza de porotos rojos
2 nabos
2 zanahorias
1/2 repollo pequeño
2 cebollas
1/2 taza de arroz
2 puñados de espinaca
5 hojas de acelga
Sal, pimienta y comino a gusto





Preparación

1. Remojar los porotos una noche antes. Cocinar los porotos en agua por 40 minutos o hasta que estén tiernos, una vez cocidos escurrir y guardar el agua.
2. Cortar la res, los nabos y la zanahoria en cubos medianos.
3. Sofreír la res, nabos y zanahoria con la cebolla finamente picada y dejar cocer a fuego medio en el agua del poroto.
4. A media cocción agregar el arroz crudo y revolver constantemente.
5. A parte sumergir las hojas de espinaca y acelga por 1 minuto en agua hirviendo, sacarlas escurriendo bien el agua caliente y licuarlas o picarlas finamente.
6. Agregar a la sopa de res, la espinaca, dejar cocinar 10 minutos más y servir.

Sopa ajiaco

 **Tiempo de preparación** 60 minutos

 **Porciones** 12

 **Materiales** Sartén hondo-espátula metálica-olla, recipientes-colador metálico-licuadora-colador fino

 **Ingredientes**
1 pollo entero
2 cebollas
1 tomate
1 limón real
3 ajíes en vainarajos
2 cucharas de achiote
1 zanahoria
1 pimiento morrón
1 taza de arroz
1 yuca mediana
1 limón





Preparación

1. Picar el pollo, lavar y dorar a fuego fuerte en aceite, sacarlo cuando aún esté crudo por dentro y reservar.
2. Cortar la cebolla, la zanahoria y el morrón en cubos, sofreír y cocinar en agua junto con el pollo. Sazonar con sal, pimienta y comino.
3. Quitar las semillas de los ajíes y licuar con el tomate, agregar al caldo y dejar cocinar por 20 minutos.
4. Finalmente agregar el jugo del achiote, dejar 10 minutos cocinando y servir con yuca o plátano cocido. Agregar el jugo de limón al final y revolver bien integrando todos los ingredientes.



Sopa de maní y motosiu



Tiempo de preparación 60 minutos



Porciones 6



Materiales Sartén-cucharón
cuchara de madera-ollas
licuadora



Ingredientes

- 1 pollo entero
- 1 taza y media de maní blanco
- 2 papas de aire
- 1 tallo de apio
- 1 cucharada de achiote
- 1 taza de arroz
- 2 zanahorias
- 3 motosiu
- 3 tallos de perejil
- 2 cebollas
- 3 dientes de ajo
- 1/2 taza de chicharilla





Preparación

1. Picar la zanahoria en tiras junto con las hojas de apio, la cebolla y el ajo finamente picado, sofreírlas y luego cocer en agua condimentada con sal, comino y pimienta
2. Trocear el pollo y asar a fuego fuerte posteriormente incorporar a la sopa.
3. Licuar muy bien el maní, agregarlo a la sopa y dejar cocinar.
4. Cocer la chicharilla, la papa de aire y el motosiu, a media cocción sacar y escurrir. Cortarlos en cubos medianos, y añadirlos a la sopa, revolver constantemente para que no se pegue.
5. Cuando ya este todo cocido agregar el perejil picado, orégano hecho polvo y mezclar con toda la sopa y servir.

Sopa de papa del aire y poroto



Tiempo de preparación 45 minutos



Porciones 8



Materiales Olla mediana-cuchara cuchillo-ralladora-recipiente de plástico o metal-cucharón de madera o metal



Ingredientes

Medio pato
2 libras papa del aire
(12 papas medianas)
1 libra poroto remojado (1 taza)
8 unidades cebollín
3 nabos
4 dientes de ajo
3 zanahoria
Huacataya (si hay)
Sal
Pimienta





Preparación

1. Trocear el pato en 4 a 6 presas y hacer cocer con los porotos en una olla con agua y sal (cantidad necesaria).
2. Pelar la papa de aire y cortarla en 4 porciones.
3. Pelar las zanahorias, el nabo y picar en cuadraditos o rallarlo.
4. Picar finamente el cebollín y el ajo y freír con un poco de aceite.
5. Poner a cocer todos los ingredientes colocando sal y pimienta al gusto.
6. Por último, colocar la huacataya picada finamente y servir acompañando con yuca cocida o plátano verde.



Sopa de plátano verde



Tiempo de preparación 45 minutos



Porciones 6



Materiales Olla mediana-cuchara cuchillo-ralladora-recipiente de plástico o metal-cucharón de madera o metal



Ingredientes

12 plátanos verdes
1/2 pollo
3 zanahoria
4 unidades cebollín
2 dientes ajo
4 hojas acelga



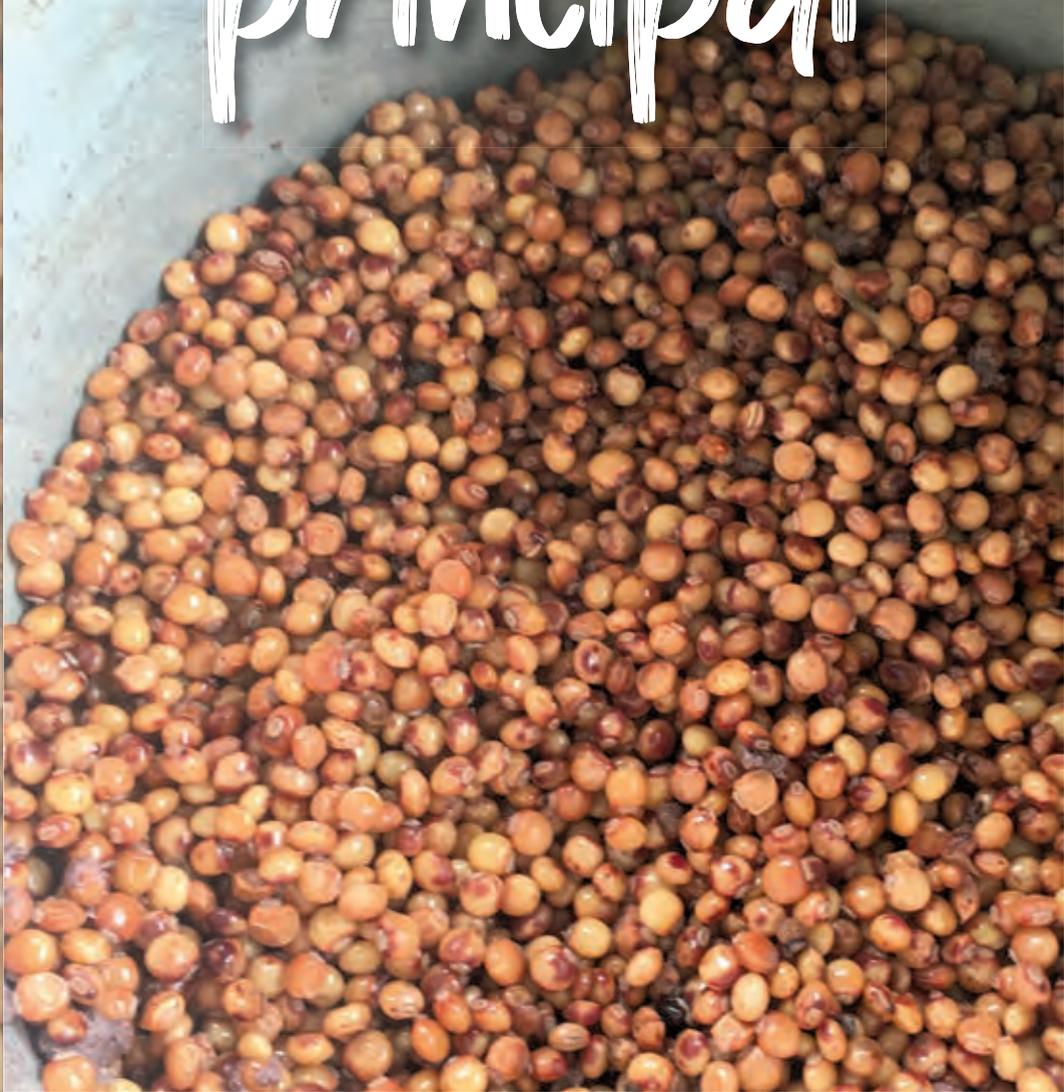


Preparación

1. Cortar el pollo en 6 porciones y lavar, en una olla con agua hacer cocer el pollo con sal la cantidad necesaria.
2. Pelar el plátano verde y cortar en cuadrados medianos, lo colocamos a la olla con el pollo y hacer hervir.
3. Pelar la zanahoria, cebollín y ajo, picarlos y colocar a la sopa.
4. Picar finamente el cebollín y el ajo y freír con un poco de aceite una vez listo se coloca en la sopa.
5. Por último, picar la acelga y agregar a la sopa y sazonamos con sal y pimienta al gusto, dejar cocer la sopa hasta que el pollo este bien cocido.



Plato principal





Pollo al tomatillo y ensalada de porotos



Tiempo de preparación 95 minutos



Porciones 6



Materiales Olla mediana-cuchara cuchillo-ralladora-recipiente de plástico o metal-cucharón de madera o metal



Ingredientes

Salsa de tomatillo

9 tomates

1 pollo

4 unidades de cebollín

5 dientes de ajo

2 unidades de zanahoria

1 taza de agua

Sal y pimienta al gusto

Ensalada

4 zanahorias

1 libra poroto rojo

(una taza y media)

3 colitas apio

1 limón

Sal y pimienta al gusto





Preparación

Salsa

1. Freír los tomates cortados en cuadrados con un poco de aceite, aplastar con la ayuda de un cucharón o tenedor y dejar cocer con una taza de agua.
2. Pelar la zanahoria, cebolla y ajo, picarlos en cuadrados pequeños y freírlos con un poco de aceite por 3 minutos. Mezclar esta preparación con la salsa de tomate, sazonar con sal y pimienta al gusto.
3. Colocar a la mezcla del paso 2 los trozos de pollo frito y dejar cocer por 5 a 10 minutos.

Ensalada

1. Remojar los porotos noche antes, Hacer cocer el poroto, aparte pelar la zanahoria y rallarla. Una vez cocidos los porotos mezclar con la zanahoria.
2. Picar las colas de apio en pequeñas rodajas y mezclar con los porotos.
3. Por último, colocar el jugo de limón sal y pimienta al gusto.



Pollo a la naranja con ensalada de chili poroto

 **Tiempo de preparación** 45 minutos

 **Porciones** 6

 **Materiales** Olla mediana-cuchara cuchillo-ralladora-recipiente de plástico o metal-cucharón de madera o metal

 **Ingredientes**
Salsa de tomate
3 naranjas
2 zanahorias
Medio pollo
4 dientes de ajo
6 unidades de cebollín

Ensalada
8 hojas de lechuga
2 zanahorias
1 taza de chili poroto
3 mazorcas de maíz (3 choclos)
1 cuchara de culantro namente picado



Bolitas de yuca
5 yucas medianas
4 dientes de ajo
5 unidades cebollín
2 huevos



Preparación

Pollo

1. Pelar y picar finamente el ajo y el cebollín, en una sartén con un poco de aceite, saltearlos por 3 minutos. En una bandeja rallar la zanahoria y la cáscara de la naranja.
2. Trocear el pollo en una sartén con un poco de aceite, dorarlos. Mezclar el pollo dorado con la preparación del paso 1 y dejar cocer por 10 minutos.
3. Por último, colocar el jugo de la naranja, dejar cocer por otros 5 minutos y sazonar con sal y pimienta al gusto.

Ensalada

1. Remojar una noche antes los chili porotos. Hacerlos cocer en agua con sal.
2. Hacer cocer los choclos en una olla con agua.
3. En un recipiente rallar la zanahoria y desgranar los choclos. Mezclar la zanahoria, los granos de maíz y el chili poroto cocido y la lechuga picada y lavada.
4. Sazonar con sal y un poco de aceite, por último, colocar el culantro picado.

Bolitas de yuca

1. Pelar la yuca y poner a cocer en agua y sal hasta que esté suave y aplastar hasta que se haga puré. Poner el huevo crudo a la yuca aplastada y mezclar bien.
2. En un plato picar finamente el ajo y el cebollín, en una sartén con un poco de aceite, saltearlos por unos 3 minutos y mezclar con el puré de yuca. Sazonar con sal y pimienta al gusto.



Pollo a la naranja, mix de vegetales y ensalada de maní

 **Tiempo de preparación** 20 minutos

 **Porciones** 6

 **Materiales** Olla-pinza-cuchara de madera-recipientes-cucharón

 **Ingredientes**
Pollo a la naranja
1 pollo
1 naranja
Sal, pimienta y comino a gusto

Yuca y walusa frita
2 yucas medianas
2 walusas
1 taza de aceite

Ensalada mix de vegetales
1 repollo mediano
1 taza de chicharilla
4 jamaspeque
1 zanahoria
media taza de arroz
1 cucharilla de sal



Ensalada de maní
3 tomates
2 limones reales
1 taza de maní tostado
6 hojas de culantro

Preparación

Pollo

1. Trocear el pollo, sazonar con sal, pimienta y comino.
2. Dejar reposar el pollo agregando un poco de jugo de limón y de naranja.
3. Freír en aceite a fuego medio hasta que esté bien cocido por dentro.
4. Quitar el exceso de aceite en un colador metálico y servir.

Yuca

1. Pelar y lavar la yuca y la walusa para cocerlas en agua. Una vez cocidas cortarlas en pedazos largos y delgados como dedos y colocarlas en agua con sal por 5 minutos. Escurrir bien.
2. Calentar el aceite y freír a fuego fuerte hasta que queden crocantes y doradas.

Ensalada mix

1. Cortar el repollo finamente y cocinar 5 minutos en agua con pimienta. Luego sacar todo el repollo con una pinza y escurrirlo bien.
2. Cocer el arroz.
3. Cocer en una olla con agua la chicharilla y en otra olla con agua cocer el jamaspeque. Una vez cocido pelar el jamaspeque y picarlo en cubitos.
4. Cortar la zanahoria en cubos pequeños y sofreír con el repollo en un sartén.
5. Finalmente mezclar con el arroz cocido, la chicharilla y las jamaspeque en cubos, sazonar con sal, comino y reservar hasta el momento de servir.

Ensalada de maní

1. Quitar las semillas del tomate y picarlo en cubitos.
2. Mezclar con el culantro finamente picado y jugo de limón.
3. Tostar el maní crudo y unirlo con la preparación anterior.
4. Sazonar solo con sal mezclándolo muy bien.

Masaco de pollo con tortillas de maiz y achojchas rellenas

 **Tiempo de preparación** 30 minutos

 **Porciones** 6

 **Materiales** Sartenes-espátula metálica-uslero-recipientes-ollas

 **Ingredientes**
Masaco

1 kilo de yuca (4 yucas medianas)
1 kilo de walusa (8 walusas)
2 pechugas de pollo
1 zanahoria
2 cebollas
sal, pimienta y comino a gusto
media taza de aceite

Tortillas

1 libra de harina de maíz (1 taza)
Media libra de harina de trigo
Agua cantidad necesaria
Media cucharita de sal
Media cucharita de azúcar



Bolitas de yuca

3 achojchas
1/2 taza de arroz
1 cebolla
1 cucharilla de ají en polvo
1 zanahoria
Sal, pimienta y comino a gusto

Preparación

Masaco

1. Pelar la yuca, la walusa y poner a hervir en agua hasta que estén bien cocidas, una vez cocidos machacar mezclando con sal, pimienta y guardar hasta servir en los platos.
2. Cocer las pechugas de pollo en agua con sal, deshilar el pollo (desmenuzar) y freír sazonando con pimienta, comino y sal hasta que quede crocante y dorado.
3. Pelar la zanahoria con las cebollas y picar en cubos pequeños, freír en un poco de aceite, condimentar a gusto y agregar el pollo ya dorado. Mezclar bien y dejar cocinar 6 minutos más.
4. Mezclar la preparación del pollo con el puré de walusa y yuca, amasar y formar pequeños bollos. Al momento de asar en la plancha o sartén caliente, aplanar un poco y sellarlo con un poco de aceite hasta que dore de ambos lados y quede bien caliente el medio.

Tortillas

1. Mezclar la harina de trigo y la harina de maíz con la sal y azúcar, agregar el agua poco a poco hasta formar una masa seca no muy blanda.
2. Formar pequeños bollos de la masa y aplanar con ayuda de un rodillo.
3. Tostar con un chorrito de aceite en cada tortilla y dejar 1 minuto por lado para que no quede duro y este bien cocido.

Achojchas rellenas

1. Cocer el arroz con sal.
2. Pelar la cebolla, la zanahoria y cortarlas en cubos pequeños.
3. Freír un poco, por unos 3 minutos la cebolla con la zanahoria, sazonando con sal, pimienta y comino.
4. Agregar a la preparación del paso 3 el ají en polvo y un poco de agua. Dejar cocinar el ají a fuego bajo, cuando este seco, mezclar con el arroz.
5. Hervir las achojchas enteras con un poco de sal y una vez cocidas, retirarlas del fuego. Abrir la parte superior y quitar las semillas con las venas.
6. Rellenar las achojchas con la preparación del arroz y tapparlas.
7. Hornear por 10 minutos y servir.

Salpicón de pollo con ensalada de porotos



Tiempo de preparación 60 minutos



Porciones 6



Materiales Olla mediana-cuchara cuchillo-ralladora-recipiente de plástico o metal-cucharón de madera o metal



Ingredientes

Salpicón

1/2 pollo
8 hojas de acelga
3 zanahoria
4 unidades de cebollín
4 dientes de ajo
Sal y pimienta al gusto

Ensalada de poroto

2 tazas poroto
6 unidades mocolo blanco
3 limones
3 dientes de ajo
Sal y pimienta al gusto





Preparación

Salpicón de pollo

1. Hervir el pollo con sal y pimienta y desmenuzar la carne. Picar la acelga, cebollín y ajo finamente.
2. En un sartén con poco aceite, saltear las verduras picadas y colocar la zanahoria rallada y el pollo desmenuzado.
3. Sazonar con sal y pimienta al gusto y servir.

Ensalada de poroto

1. Remojar los porotos una noche antes, hacer cocer los porotos y el mocolo en agua con sal.
2. Pelar y picar en cuadrados pequeños el mocolo cocido, juntar los ingredientes y mezclar con el jugo de limón.
3. Sal pimentar al gusto y servir.

Guiso de res con arroz rojo y ensalada de walusa



Tiempo de preparación 45 minutos



Porciones 6



Materiales Olla mediana-cuchara cuchillo-ralladora-recipiente de plástico o metal-cucharón de madera o metal



Ingredientes

Guiso

1/2 kilo carne de res
4 zanahorias
6 unidades cebollín
4 hojas de acelga
Sal y pimienta al gusto

Arroz

2 tazas arroz
5 tazas de agua
4 unidades de remolacha

Ensalada

1/2 cabeza de repollo
8 unidades motosiu
5 walusas





Preparación

Guiso

1. Pelar y rallar la zanahoria. Cortar en trocitos la acelga, el cebollín y el ajo.
2. Freír las verduras picadas en un chorrillo de aceite por 5 minutos y colocar la carne de res cortada en cuadrados. Agregar sal y pimienta al gusto y freír hasta que este cocido.

Arroz

1. Pelar y cortar en cuadrados la remolacha y licuar con 5 tazas de agua.
2. Hacer cocer el arroz y, en vez de agua, agregar la remolacha y poner sal.

Ensalada

1. Pelar y cocinar la walusa en una olla con agua, también pelar y picar el motosiu en cuadrados.
2. Freír por unos 3 minutos con un poco de ajo y sal la walusa y el motosiu picados. Aparte picar el repollo finamente y mezclar todo, sazonar con sal y pimienta al gusto.

Guiso de res con papa del aire



Tiempo de preparación 60 minutos



Porciones 6



Materiales Olla mediana-cuchara cuchillo-ralladora-recipiente de plástico o metal-cucharón de madera o metal



Ingredientes

Guiso

1/2 kilo de res

1/2 taza de arveja pelada

3 zanahorias

5 unidades cebollín

3 dientes ajo

3 unidades de achiote

Guarnición

Arroz blanco

Bolitas de papa del aire

10 unidades de papa del aire

3 unidades cebollín

2 dientes de ajo

Sal y pimienta al gusto





Preparación

Guiso

1. Picar finamente el cebollín y el ajo, en una sartén con poco aceite saltear por unos 3 minutos.
2. Agregar la arveja pelada y la zanahoria rallada, dejar cocer por unos 10 minutos.
3. Colocar la carne de res picada en cuadrados pequeños y agregar sal y pimienta al gusto.

Bolitas de papa del aire

1. Pelar y lavar bien la papa del aire, poner en agua y hacer hervir hasta que esté bien cocida.
2. Una vez cocida aplastarla con un cucharón de madera o tenedor.
3. Mezclar con el cebollín y el ajo finamente picado y sofrito, sazonar con sal y pimienta al gusto.
4. Formar bolitas medianas y servir con el guiso de res y arroz blanco.



Arroz chaufa de res con ensalada de walusa



Tiempo de preparación 60 minutos



Porciones 6



Materiales Olla mediana-cuchara cuchillo-ralladora-recipiente de plástico o metal-cucharón de madera o metal



Ingredientes

Guiso

2 tazas de arroz
2 zanahorias
1/2 kilo de res
5 unidades de cebollín
1 taza de arveja
4 dientes de ajo
Sal y pimienta al gusto

Ensalada

4 tomates
8 hojas de lechuga
6 walusas
1/2 taza de chicharilla
1 pepino





Preparación

Arroz chaufa

1. Hacer cocer arroz blanco.
2. Pelar la zanahoria, el cebollín y el ajo y picar finamente. En un sartén con poco aceite, saltear el ajo y el cebollín.
3. Rallar la zanahoria y colocar al sartén con el cebollín y ajo salteados, poner sal y pimienta al gusto. Poner la carne de res cortada en cuadrados y dejar cocer bien por 10 a 15 minutos.
4. Una vez lista la mezcla de verduras y carne se la mezcla con el arroz cocido y se aumenta sal si es necesario.

Ensalada

1. Cocer la walusa y los chillaros en agua con sal. Una vez cocida colocar la walusa en cuadrados pequeños y saltear en un sartén con aceite y un poco de ajo picado finamente.
2. En un recipiente picar el tomate y el pepino en cuadrados pequeños, mezclar con la walusa y la chicharilla cocidas.
3. Por último, picar la lechuga y mezclar todo, condimentar con sal y pimienta al gusto.



Guiso de choncho con acelga y ensalada de repollo



Tiempo de preparación 60 minutos



Porciones 6



Materiales Olla mediana-cuchara
cuchillo-ralladora-recipiente de
plástico o metal-cucharón de
madera o metal



Ingredientes

Guiso

1/2 kilo de choncho
8 hojas de acelga grandes
4 unidades cebollín
4 dientes de ajo
Sal y pimienta al gusto
1 choro de aceite

Ensalada

1/2 cabeza de repollo
3 zanahorias
2 tomates
4 palitos del apio
Sal y pimienta al gusto





Preparación

Guiso

1. Picar finamente la acelga, cebollín y el ajo, en una sartén con un poco de aceite saltearlos y colocar a la carne de cerdo picada en cuadrados medianos.
2. Dejar cocer y por último, sazonar con sal y pimienta al gusto.

Ensalada

1. Picar finamente el repollo y las colas de apio en rodajas. Pelar y rallar la zanahoria.
2. Cortar el tomate en cuadrados pequeños, juntar todas las verduras.
3. Sazonar con sal, pimienta y un poco de aceite. Acompañar con arroz blanco y servir.



Mondongo de racacha con puré de camote

 **Tiempo de preparación** 45 minutos

 **Porciones** 6

 **Materiales** Olla-espátula-cuchara de madera-fuentes-instrumento para aplastar la papa

 **Ingredientes**
Mondongo

1 kilo y medio de cerdo
1 libra de maíz cocido - mote
(2 tazas)
1/4 taza de perejil
2 cucharas de culantro picado
1 taza de aceite (1 taza)
2 limones reales

Ají de racacha

5 unidades de racacha
4 ajíes en vaina amarillo
4 cebollines

Puré de calabaza maya y jugo de naranja

1 calabaza pequeña
3 naranjas
2 unidades de maya
2 camotes



Ensalada

1 cabeza de lechuga
2 tomates
Sal a gusto
Medio limón

Tostones plátanos verdes fritos

3 plátanos verdes
1/2 taza de aceite

Preparación

Mondongo

1. Cortar el cerdo en cuadrados pequeños.
2. En una sartén calentar el aceite y freír el cerdo con sal y comino.
3. Una vez cocinado agregar jugo de 1 limón y perejil con culantro picado.
4. Al final mezclar con el mote cocido ya frito.

Puré de calabaza

1. Cocer la calabaza junto con el camote y la maya.
2. Agregar el jugo de 1 limón y revolver constantemente.
3. Una vez cocidos la calabaza, camote y maya, pelarlos y machacarlos hasta hacerlos puré.
4. Al final agregar el jugo de las naranjas y sal a gusto.

Ají de racacha

1. Pelar la racacha, cortarla en rodajas delgadas y cocinarla en agua por 30 minutos.
2. Quitar las semillas del ají y licuar bien con un poco de agua.
3. Picar finamente los cebollines y saltearlos. Una vez salteados agregar el ají licuado y dejar cocinar a fuego medio para que no se pegue ni se seque.
4. Cuando esté cocido incorporar la racacha, mezclar suavemente y dejar cocinar por 8 minutos más.

Ensalada de lechugas y tomates

1. Lavar bien las hojas de lechuga y el tomate.
2. Cortar la lechuga finamente y mezclar con jugo de medio limón.
3. Cortar el tomate en cubos pequeños.
4. Si se desea, mezclar los ingredientes y sazonar con sal.

Tostones

1. Pelar los plátanos y cortarlos en rodajas de alrededor 5 centímetros.
2. Calentar el aceite y freír los plátanos por 2 minutos a fuego medio, retirarlos cuando tomen un color naranja.
3. Aplastar los plátanos ya fritos, hasta quedar como ruedas y volver a freírlos a fuego fuerte hasta que queden bien dorados.



Salpicón de cordero y pollo con ensalada de achira



Tiempo de preparación 60 minutos



Porciones 6



Materiales Olla mediana-cuchara
cuchillo-ralladora-recipiente de
plástico o metal-cucharón de
madera o metal



Ingredientes

Salpicón

1/2 pollo
1/2 kilo de cordero
8 hojas de acelga
3 zanahorias
4 unidades de cebollín
4 dientes de ajo
Sal y pimienta al gusto

Ensalada achira

1/2 cabeza de repollo
6 unidades achira
4 tomate
4 dientes ajo
Sal y pimienta al gusto





Preparación

Salpicón

1. Hervir el pollo en agua con sal y, una vez cocido, desmenuzarlo.
2. En un recipiente picar la acelga, el cebollín y ajo,
3. Freír las verduras picadas con un poco de aceite, agregar la carne de cordero picada y dejar que tueste, por último, colocar la zanahoria rallada y el pollo.
4. Sazonar con sal y pimienta al gusto y servir.

Ensalada de repollo

1. Cocer la walusa y el mocolo en agua con sal, pelar y picar en cuadrados
2. Mezclar la walusa y mocolo con el repollo cortado finamente picado, y el tomate en cuadrados.
3. Mezclar todos los ingredientes y sazonar con sal y pimienta al gusto.

Niños envueltos de pato y charque



Tiempo de preparación 50 minutos



Porciones 6



Materiales Sartén-espátula metálica-cuchara de madera recipientes-pinza-ollas



Ingredientes

- 2 pechugas de pato
- 1 lonja de charque cocido
- 1 taza de arroz
- 4 colas de cebollín
- 1 limón
- 6 hojas de culantro
- 1 cabeza de repollo





Preparación

1. Cocer el pato, deshilarlo junto con el charque cocido y sofreír ambas carnes juntas.
2. Cocer el arroz con sal y un poco de pimienta, reservar.
3. Picar la cebolla finamente, sofreír y mezclar con las carnes y el culantro picado finamente.
4. Mezclar con el arroz y el jugo de limón hasta formar una masa y añadir un poco de comino y sal.
5. Quitar las hojas enteras de repollo, una por una y hervirlas por 5 minutos. Escurrir y luego rellenar una por una con la preparación anterior.
6. Envolverlas en rollitos y sujetarlas con palitos de madera o colas de cebollín.
7. Asarlas en el sartén con un poco de aceite y servir.

Aji de racacha con conejo y arroz verde



Tiempo de preparación 75 minutos



Porciones 6



Materiales Olla mediana-cuchara cuchillo-ralladora-recipiente de plástico o metal-cucharón de madera o metal



Ingredientes

Aji de racacha

1 libra y media de racacha
(8 racachas medianas o grandes)
1 conejo
2 cebollas
3 nabos
4 dientes de ajo
Sal al gusto
1/2 cucharilla de pimienta y comino
1 rama huacataya

Arroz verde

2 tazas arroz
1 libra espinaca
Sal al gusto

Ensalada motosiu

8 unidades motosiu
1 taza de poroto
1 toronja
8 hojas de culantro
Sal y pimienta al gusto



Ensalada de repollo

1 cabeza pequeña de repollo
8 unidades de motosiu
5 huevos
5 walusas
Sal al gusto
Media cucharilla de pimienta
1 chorrito de aceite

Preparación

Aji de racacha

1. Pelar la racacha, cebolla, zanahoria, nabo, y el ajo. Picar cuadrados pequeños todas las verduras peladas. Freír primero la cebolla y el ajo con un poco de sal.
2. Luego poner todos los demás ingredientes (zanahoria, nabo y racacha) y freír.
3. Trocear el conejo y freírlo con un poco de aceite y sal.
4. Juntar las dos preparaciones, dejar cocer y sazonar con sal y pimienta al gusto.

Arroz

5. Licuar la espinaca con 5 tazas de agua.
6. Cocer el arroz con el licuado de espinaca y sal al gusto.

Ensalada de repollo

1. Hacer hervir la achira, junto con la walusa y el motosiu hasta que estén cocidos.
2. Pelar y picar la walusa y el motosiu en cuadrados medianos y freír por dos minutos con un poco de ajo y sal al gusto.
3. Picar finamente el repollo y freír por unos 2 minutos con un poco de aceite.
4. Mezclar la achira y el repollo con la preparación de la walusa y motosiu.
5. Poner el huevo duro picado en cuadrados.
6. Por último, colocar el orégano fresco deshojado, poner sal, pimienta y servir.

Ensalada de motosiu

1. Cocer el motosiu y el poroto. Pelar el motosiu y cortar en rodajas o cuadrados pequeños.
2. Aparte pelar la toronja y sacar solo su pulpa para mezclarla con la lechuga picada.
3. Picar el culantro finamente y mezclar con los porotos, el motosiu, la toronja y por último mezclar la lechuga y el culantro, sazonar con sal y pimienta al gusto.

Pastel de walusa, plátano y camote cubierto de salsa de maní y chocolate



Tiempo de preparación 40 minutos



Porciones 6



Materiales Bandeja de horno
instrumento para aplastar papa
ollas-recipientes



Ingredientes

6 walusas
3 camotes
1 taza de maní tostado
2 tazas de chancaca troceada
3 plátanos de freír
2 limones
Café o cocoa (para decoración)





Preparación

1. Cocer las walusas y los camotes con el jugo de los limones, luego pelar y aplastar hasta formar una masa suave.
2. Acomodar uniformemente en un molde para hornear.
3. Moler el maní tostado y mezclar con chancaca derretida, luego cocinarlos a fuego bajo y poner toda esta mezcla sobre el molde con la masa de walusa y camotes. Mezclar con un poco de cacao o café.
4. Pelar los plátanos y cortar en rodajas delgadas, freírlas sin que doren mucho y poner los plátanos uniformemente sobre la preparación que se hizo en el paso 3.
5. Hornear el bizcocho a fuego medio por 10 minutos o hasta que seque y pueda cortarse. Servir frío o caliente acompañado con plátanos fritos.

Sonso de walusa y yuca con poroto en salsa de tomate

 **Tiempo de preparación** 40 minutos

 **Porciones** 6

 **Materiales** Sartén hondo-espátula metálica-algún instrumento para aplastar papa-recipientes, colador metálico-ollas

 **Ingredientes**
Sonso

3 walusas
1 yuca pequeña
4 cebollines
2 pechuga de pollo
2 huevos
Sal

Poroto en salsa de tomate

1 taza de chicharilla
1 taza de poroto
8 tomates
1 cebolla
3 cucharas de azúcar
media cucharilla de sal
2 dientes de ajo
Orégano





Preparación

Sonso

1. Lavar y cocer la walusa y la yuca pelada. Cuando estén suaves escurrirlas bien quitando toda el agua y aplastarlas como puré.
2. Cocer el pollo en agua con sal, una vez cocido deshilarlo y sofreír en aceite con el cebollín finamente picado y sazonar con sal, pimienta y comino.
3. Mezclar la walusa, la yuca y el pollo sofrito, añadir clara y yema de los huevos a la mezcla, amasar bien hasta integrar todos los ingredientes, formar bollos y freírlos o tostarlos hasta que se cocine el huevo y quede firme la bollo.

Salsa de tomate

1. Licuar los tomates con cáscaras y semillas junto con el ajo y las cabezas del cebollín, llevar a cocinar a fuego bajo revolviendo constantemente y agregar la sal con el azúcar para quitarle la acidez al tomate.
2. Cuando tome un color guindo agregar el poroto ya cocido y la chicharilla cocida, dejar cocinar por 10 minutos más y reservar hasta el momento de servir.
3. Mezclar con un poco de agua de poroto para que no esté muy espeso y agregar el orégano.

Yuca dulce con ensalada de chili poroto



Tiempo de preparación 45 minutos



Porciones 6



Materiales Olla mediana-cuchara cuchillo-ralladora-recipiente de plástico o metal-cucharón de madera o metal



Ingredientes

Yuca

3 yucas grandes

1 taza de harina

3 huevos

1/2 taza de azúcar

Ensalada

10 hojas de lechuga

1 taza chili poroto

6 plátanos verdes

10 unidades de jamaspeque





Preparación

Yuca dulce

1. Mezclar los huevos, la harina y el azúcar.
2. Batir hasta formar una mezcla espesa. Pelar y cocer la yuca sin sal, cortar en porciones largas y delgadas.
3. Poner los trozos de yuca en la mezcla de huevos, harina y azúcar y freír con aceite.

Salsa de tomate

1. Cocer el chili poroto y el jamaspeque una vez cocidos, cortar en rodajas y mezclar con la lechuga picada.
2. Sazonar con sal y pimienta al gusto, acompañar con plátano verde frito y servir.

Puré de yuca con aji de chili poroto

 **Tiempo de preparación** 60 minutos

 **Porciones** 6

 **Materiales** Olla mediana-cuchara cuchillo-ralladora-recipiente de plástico o metal-cucharón de madera o metal

 **Ingredientes**

Puré

8 yucas medianas
2 cucharas de culantro picado
5 unidades de cebollín
4 dientes ajo

Aji de chili poroto

2 tazas de chili poroto
3 zanahorias
8 hojas de acelga
4 unidades de cebollín
3 dientes de ajo
1 chorro de aceite





Preparación

Puré de yuca

1. Pelar y cocer bien la yuca, aplastar con ayuda de un aplastador y colocar los huevos uno por uno.
2. En un sartén freír el cebollín y el ajo finamente picado, y mezclar con la yuca y condimentar con sal y pimienta al gusto, por último, colocar el culantro finamente picado.

Aji

1. Pelar y rallar la zanahoria, también picar finamente la cebolla, acelga y el ajo.
2. Sofreír las verduras con un chorro de aceite. Poner a cocer el chili poroto en agua con sal.
3. Mezclar el chili poroto con las verduras cocidas y dejar cocer por unos 5 minutos más y condimentar con sal y pimienta al gusto.

Chaufa de amaranto



Tiempo de preparación 50 minutos



Porciones 6



Materiales Sartén hondo
espátula metálica-espumadera
recipientes-colador metálico
ollas-cucharas de madera



Ingredientes

2 libras de amaranto
3 huevos
1 zanahoria
2 cebollas
1 taza de chili poroto
1/2 taza de chicharilla
2 tomates
1 taza de aceite o manteca
de cerdo
Sal, pimienta y comino a gusto





Preparación

1. Cocer el amaranto, cuando este espeso y suelte sus almidones, lavar hasta quitar todo el almidón y freír en bastante aceite a fuego fuerte hasta que este crocante y quede dorado, reservar.
2. Picar la cebolla con la zanahoria en cubos pequeños, sofreír en poco aceite, agregar el chili poroto y la chicharilla cocidas, sazonar con sal, pimienta y comino, agregar el tomate picado con cáscara.
3. Batir los huevos y freír en un sartén formando tortillas delgadas, cuando ya este duro y bien cocido, sacar y cortar el huevo en cubos pequeños, mezclar con el amaranto frito y las verduras sofritas, mezclar todos los ingredientes bien y servir con un poco de perejil picado finamente.

Hamburguesa de poroto con ensalada de mokolo morado



Tiempo de preparación 60 minutos



Porciones 6



Materiales Olla mediana-cuchara cuchillo-ralladora-recipiente de plástico o metal-cucharón de madera o metal



Ingredientes

Hamburguesa

2 tazas de porotos
4 unidades de cebollín
3 dientes de ajo
6 hojas de culantro
1 taza de harina
3 huevos
Sal y pimienta al gusto

Ensalada

6 unidades mokolo morado
2 pepinos
8 hojas de lechuga
3 tomates
2 dientes de ajo
Sal y pimienta al gusto



Salsa

3 zanahorias
5 tomates
1 libra de zapallo
1/2 taza de arveja pelada
Sal y pimienta al gusto



Preparación

Hamburguesa

1. Cocer bien el poroto y aplastarlo hasta que quede como puré. Poner sal y pimienta al gusto.
2. Pelar los ajos y el cebollín picado finamente. Freírlos con un poco de aceite y una vez listo colocar al puré de poroto.
3. Por último colocar la harina y el huevo. Mezclar bien y darle forma de hamburguesa para freírlas con aceite.

Ensalada de mokolo

1. Cocer bien el mokolo en agua con sal, luego picarlo en cuadrados pequeños y freírlo en aceite con ajo finamente picado.
2. Pelar y picar el tomate y el pepino en cuadrados pequeños y mezclar con el mokolo.
3. Por último, lavar y picar la lechuga, mezclar todo lo preparado para la ensalada y sazonar con sal y pimienta al gusto.

Salsa

1. Pelar y picar finamente el cebollín y el ajo y freír con un poco de aceite.
2. Pelar la zanahoria, tomate y zapallo picar en cuadrados pequeños, cocer junto con el cebollín dejar cocer por 10 minutos sazonar con sal y pimienta al gusto.

Omelette con ensalada de jamaspeque



Tiempo de preparación 45 minutos



Porciones 6



Materiales Tenedor-cuchillo
ralladora-recipiente de plástico
o metal-sartén semihondo



Ingredientes

2 zanahorias
3 unidades tomate
1 unidad cebolla
Perejil
Lechuga
8 unidades de jamaspeque
8 huevos
2 dientes de ajo
Sal y pimienta al gusto





Preparación

Omelette

1. Pelar la zanahoria y rallar. Picar finamente el perejil y el cebollín. Picar en cuadrados medianos el tomate.
2. Mezclar, todos los ingredientes del paso 1 y agregar los huevos batidos
3. Con ayuda de un tenedor mezclar con sal y pimienta al gusto y freír con un poco de aceite.
4. Doblar en dos el omelette y servir.

Ensalada

1. Aparte cocer el jamaspeque y pelar. Cortarlo en rodajas y freírlo con un poco de aceite, ajo y sal. Servir con lechuga lavada.



Arroz chaufa con ensalada de walusa



Tiempo de preparación 60 minutos



Porciones 6



Materiales Olla mediana-cuchara cuchillo-ralladora-recipiente de plástico o metal-cucharón de madera o metal



Ingredientes

Arroz

2 tazas de arroz
3 zanahorias
4 unidades cebollín
3 dientes de ajo
4 huevos
6 hojas medianas de culantro
Sal y pimienta al gusto

Ensalada

Lechuga cantidad necesaria
Media cabeza de repollo
4 tomates
6 walusas
3 unidades Mocolo blanco





Preparación

Arroz chaufa

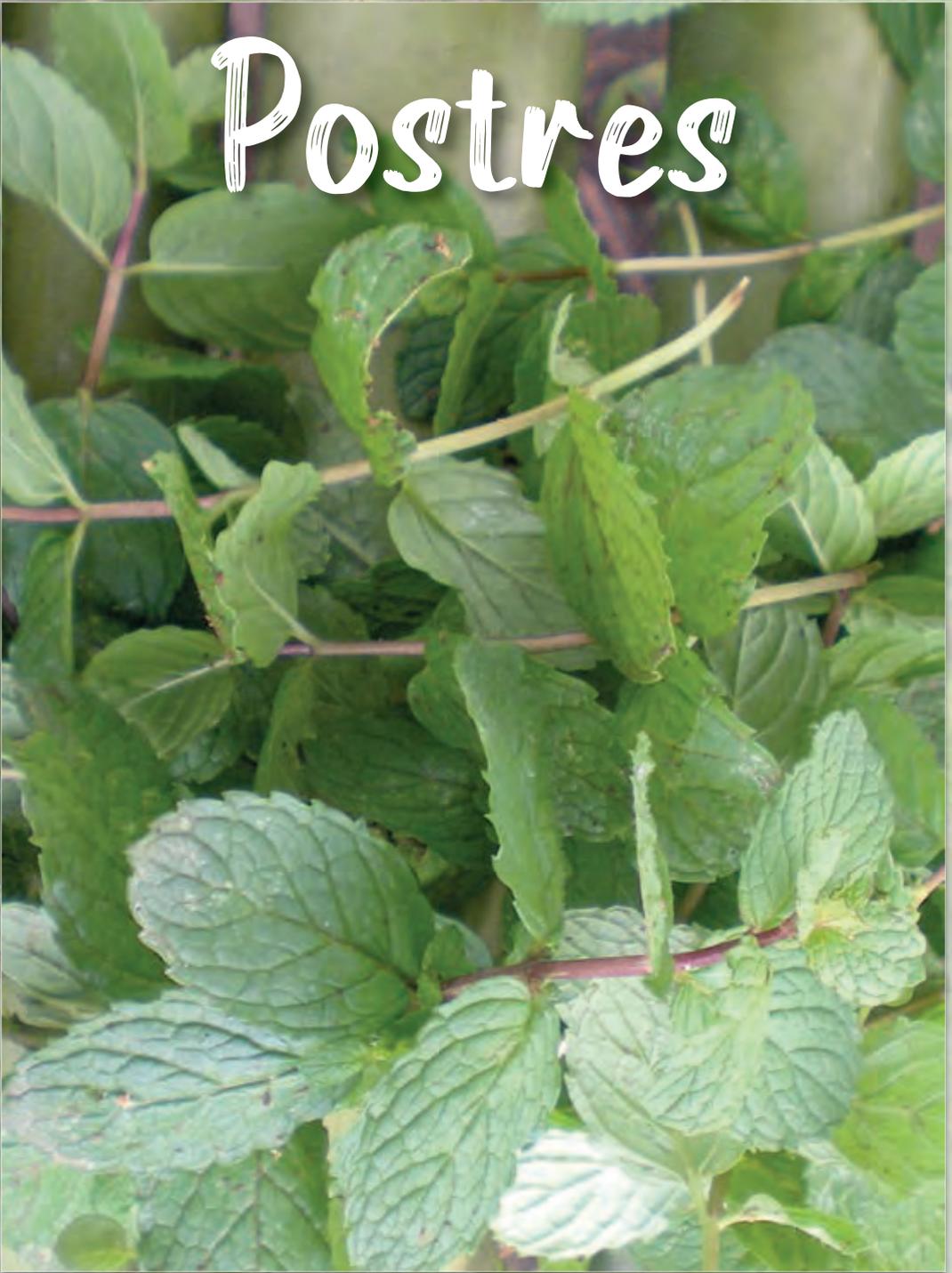
1. Hacer cocer arroz blanco. En un recipiente picar finamente el cebollín, el ajo y el culantro.
2. Pelar y rallar la zanahoria y mezclar con el cebollín, ajo y culantro picado y freír por unos 5 minutos con un poco de aceite. Mezclar con el arroz cocido.
3. Aparte, batir los huevos con sal y pimienta al gusto freír con poco aceite cortar en cuadrados medianos, por último, mezclar con el arroz y servir.

Ensalada

1. Cocer la walusa y el mocolo blanco, pelar y picar en cuadrados medianos.
2. Mezclar la walusa y el mocolo con el repollo picado finamente y freír con ajo y aceite por unos 5 minutos.
3. Por último, en un recipiente mezclar los ingredientes del paso 2 con el tomate picado y la zanahoria rallada, sazonar con sal y pimienta al gusto.



Postres





Arroz con leche de maní



Tiempo de preparación 40 minutos



Porciones 6



Materiales 3 ollas-cucharón
licuadora-colador-cuchara de
madera



Ingredientes

1 taza y media de arroz
2 tazas de maní tostado
2 ramitas de canela
1 litro de agua de caña
2 ramas de hierbabuena
2 nabos
1/2 taza de chancaca picada



Preparación

1. Licuar el maní tostado con bastante agua hasta hacerla leche de maní agregando un poco de chancaca y reservar.
2. Cocer el arroz con el agua de caña y las ramas de canela.
3. En media cocción agregar el maní ya licuado y dejar cocer hasta que tome un poco de espesor y servir.
4. Cortar el nabo en tiras delgadas y cocinarlas en agua de caña.
5. Una vez cocidas, mezclarlas con la hierbabuena finamente picada y servir encima del arroz con maní.



Papilla de plátano con remolacha y hierbabuena



 **Tiempo de preparación** 15 minutos

 **Porciones** 6

 **Materiales** Cacerola de plástico o metal-cuchillo-cuchara-ralladora

 **Ingredientes**
1 remolacha
4 plátanos
1 cucharada de hierbabuena picada finamente
1 toronja u otro cítrico

Preparación

1. Pelar y rallar finamente la remolacha no debe estar cocida.
2. En un recipiente aplastar el plátano maduro con la ayuda de una cuchara o tenedor.
3. Mezclar el plátano, la remolacha con la hierbabuena finamente picado y el jugo de toronja, y servir como papilla.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération Suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun Svizra

Cooperación Suíza en Bolivia



Proyecto
BIOCULTURA
Y CAMBIO CLIMÁTICO

