



# COCINA PERUANA



— ESCUELA —

**CURSOSDECOCINA**

comida, familia & amigos

# CAUSA LIMENA



5 raciones

## INGREDIENTES:

- 500 gr de papas
- 1/2 ají amarillo en pasta
- 1/2 paquete de palillo
- 20 cc de jugo de limón
- Sal y pimienta a gusto
- 1 tarro de atún
- 100 gr de mayonesa
- 1/2 cebolla morada
- Cilantro a gusto
- 2 huevos duros
- Aceitunas negras a gusta
- 1 palta
- 150 g de espinaca

## ASÍ SE HACE:

Cocinar las papas peladas en agua con sal por 15 a 20 minutos, colar sin dejar nada de agua y moler con prensador de papa hasta formar un puré, reservar en frío.

Para la pasta de ají amarillo se puede comprar hecha en tiendas peruanas o supermercados o si quieren hacer es sencillo, disponer el ají amarillo desvenado y sin pepas, cebolla en cuartos y ajo entero o en pasta, llevamos a una minipimer y vamos moliendo los ingredientes, si es necesario y agregando agua o caldo de pollo hasta formar una pasta homogénea y lisa, reservar en frío.

Una vez listo nos disponemos a juntar los ingredientes, el puré de papa, la pasta de ají amarillo y el palillo, ir agregando la pasta de ají amarillo de a poco y con la mano ir uniendo los ingredientes, lo ideal es que no quede demasiado picante, solo un picor leve y de color amarillo, agregamos un poco de jugo de limón, rectificamos con sal y reservamos en el refrigerador para que se compacte la papa.

Para el relleno en un bowl disponemos el atún y agregamos la mayonesa, la cebolla morada en brunoise, la espinaca y el cilantro picado fino, terminamos con jugo de limón y reservamos.

En una fuente agregamos la mitad de la mezcla de puré de ají amarillo como una cama cubriendo todo el fondo de la fuente, luego agregamos otra capa, pero con el relleno de pollo deshilachado, luego fileteamos una palta firme y a hacemos otra capa de paltas y terminamos con la otra mitad del puré de ají amarillo, aplastamos para que quede compacta y llevamos al frío hasta el momento de servir. Decoramos con huevo duro cortado en cuartos, láminas de aceituna negra y una hoja de cilantro fresco.

# PAPAS ASADAS



5 raciones

## INGREDIENTES:

- 500 gr de papas
- Aceite vegetal a gusto
- Ají de color a gusto
- Orégano a gusto
- Salsa de soya a gusto

## ASÍ SE HACE:

Cortar en gajos las papas previamente lavadas y disponemos en budinera para el horno con aceite en la base, una vez lista condimentar con salsa de soya, ají de color o paprika y un poco de orégano seco, tapar con alusa foil (aluminio) y llevar a un horno a 220°C por 25 a 30 minutos o hasta que la papa esté cocida y doradas, servir calientes.

# ARROZ BLANCO AL CILANTRO

5 raciones

## INGREDIENTES:

- 500 gr de arroz grado dos
- Pasta ajo a gusto
- Tallos cilantro a gusto
- Sal/pimienta a gusto
- 1 lts de agua

## ASÍ SE HACE:

En una arrocera agregamos el arroz, sal, pasta de ajo y un toque de aceite a gusto, mezclamos todos y agregamos el agua, finalmente añadimos los tallos de cilantro y cocinamos por 20 minutos.

# SUSPIRO LIMENO



5 raciones

## INGREDIENTES:

- 1 tarro de leche evaporada
- 1 tarro de leche condensada
- 4 huevos

## ASÍ SE HACE:

En una olla a temperatura media agregar la leche evaporada y la leche condensada y revolvemos constantemente para que no se pegue en el fondo de la olla, luego templamos las yemas de huevo con un poco de la leche tibia y agregamos a la mezcla de leche sin parar de revolver hasta que se disuelva lentamente.

## MERENGUE ITALIANO

## INGREDIENTES:

- 160 gr de azúcar
- 80 gr de agua
- 80 gr de clara de huevo
- 10 g de canela en polvo

Cocinar por 5 a 8 minutos hasta que la mezcla empiece a espesar y rompa en hervor, tener cuidado que no se pegue en las orillas y que no se quemé, la técnica es revolver durante toda la preparación, una vez que llega al punto exacto lo disponemos en pocillos o en vasos de tequila y llevamos al refrigerador por 30 minutos hasta que tome consistencia.

Para el merengue italiano batimos las claras a punto de nieve, mientras se baten las claras en un sartén agregamos el azúcar con el agua y dejamos reducir hasta que las burbujas de azúcar se demoren en romper o encontrar el punto de pelo, una vez listo el punto del almíbar agregar de a poco a nuestras claras a nieve y batir hasta que el bowl este frío y nuestro merengue esté consistente y con mucho brillo.

Para el montaje sacamos los suspiros del refrigerador, manguemos el merengue con puntas hacia arriba, espolvoreamos canela en polvo por todo el merengue y terminamos con unas hojitas de menta fresca, servir frío.

# AJI DE GALLINA



5 raciones

## INGREDIENTES:

- 1 und Pechuga de Pollo
- 1 und Cebolla Morada
- 3 und Dientes de Ajo
- 1 und Palillo (especia peruana)  
o cúrcuma
- 1/2 lata Leche Evaporada
- 1 pqte Galletas Crackets

## ASÍ SE HACE:

Cocinamos las pechugas de pollo en agua con sal por 15 minutos. Una vez lista las dejamos enfriar (guardamos un poco del caldo de pollo) y con la ayuda de un tenedor nos disponemos a deshilar el pollo, reservamos.

En una olla comenzaremos a hacer el ají de gallina. Calentamos un sartén, agregamos un poco de aceite y sofreímos la cebolla morada y el ajo en brunoise, por 6 a 7 minutos.

Luego agregamos el pollo deshilachado y el palillo hasta tomar un color amarillo intenso, luego cocinamos por 2 minutos más, agregamos el caldo de pollo y dejamos unos 3 minutos más (cuidando de no secar el pollo, si es necesario agregar agua).

Mientras se cocina esto el pollo, en una juguera agregamos la leche evaporada y las galletas crackets y molemos hasta formar una especie de pasta de galletas.

Luego agregamos esta mezcla de galletas a la preparación del pollo y dejamos que se espese un poco, eso depende de como queramos nuestro aji de gallina, si gustan pueden agregar un poco de ají para su sabor, servir caliente.