



## CHARQUICÁN DE ANCHOVETA

Este delicioso plato Carquinero donde el principal producto es la Anchoveta Peruana (Enruláis ringens), se remonta a los años 50, cuando las matronas de la Caleta de Carquín, compraban chalanas repletas de anchoveta para salarlo y llevarlo a la mesa de los pobladores; previo a su preparación se procede a desviscerar las anchoveta, luego se realiza la limpieza con agua del mar y se deja escurrir, al término de ello se realiza el salado; por ejemplo: para un manojo de anchoveta que es proporcional a 8 docenas (96 unidades) se aplica 750 gramos de sal yodada y se deja reposar por 10 minutos, al término de ello se realiza el secado ancestral de la anchoveta característico de los pescadores artesanales de Caleta de Carquín, que consiste en colocarla en piedras limpias entre 2 y 3 días, luego de ello se procede a pelar. La preparación del charquicán se realiza de la siguiente manera:

**Ingredientes:** Cebolla, ajos, ají amarillo, ají colorado, ají mirasol, papa sancochada, anchoveta seca, culantro, ají amarillo entero, vinagre o limón.

**Preparación:** Cortar la cebolla en cuadrado, la anchoveta seca pasar por agua caliente para sacar impurezas y sal dejar escurrir, cortar en cuadrado el ají amarillo entero y picar el culantro en una olla colocar la cebolla, ajo, ají amarillo, ají colorado, luego el vinagre sofreír 5 minutos, agregar la anchoveta y mezclar, dejar cocinar por un par de minutos a fuego lento para finalmente agregar papas sancochada en cuadrado, culantro y ají amarillo entero incorporar todo los ingredientes y servir. Se acompaña con una porción de arroz. Este plato típico es consumido por las familias Carquinences ferias y festivales, sin embargo, toma un mayor realce en su consumo masivo y tradicional en Semana Santa por los visitantes, pobladores locales y lugares aledaños. La anchoveta posee una gran cantidad de proteína de alta calidad, con muchos aminoácidos esenciales, también tiene alto contenido energético y que, por su alto contenido de ácidos grasos esenciales, como el Omega 3 y Omega 6.

