



PERÚ Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego



LE CORDON BLEU PERÚ



BICENTENARIO PERÚ 2024

PAJURO,

FREJOL DEL INCA



41 RECETAS ORIGINALES

MINISTRO DE DESARROLLO AGRARIO Y RIEGO

ANGEL MANUEL MANERO CAMPOS

VICEMINISTRO DE POLÍTICAS Y SUPERVISIÓN DEL DESARROLLO AGRARIO

CHRISTIAN ALEJANDRO GARAY TORRES

VICEMINISTRO DE DESARROLLO DE AGRICULTURA FAMILIAR E INFRAESTRUCTURA AGRARIA Y RIEGO

IVAN RAMOS PASTOR

DIRECTOR GENERAL DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE DESARROLLO AGRÍCOLA Y AGROECOLOGÍA

MARIO TAVERA TERRONES

DIRECTORA GENERAL DE LE CORDON BLEU PERÚ

PATRICIA DALMAU DE GALFRÉ

EQUIPO TÉCNICO

ROSA PALOMINO DÍAZ - ESPECIALISTA DGDA - MIDAGRI

GREGOR FUNCKE - DIRECTOR CULINARIO DEL INSTITUTO LE CORDON BLEU PERÚ

JORGE PENNY PESTANA - DIRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO INSTITUTO LE CORDON BLEU PERÚ

ANDREW GIBBON - JEFE DEL ÁREA DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO INSTITUTO LE CORDON BLEU PERÚ

CAROLINA RONQUILLO - CONSULTORA ESPECIALISTA EN GASTRONOMÍA PERUANA

FOTOGRAFÍA GASTRONÓMICA - RODRIGO OLEA-DANY SOTELO

FOTOGRAFÍA DE CAMPO - KEVIN NUNURA

DISEÑO, DIAGRAMACIÓN Y EDICIÓN DE TEXTO

FOODIS DISEÑO GASTRONÓMICO - VALERIA LÓPEZ CARRASCO, ALEJANDRO OSORIO BETANCOURT, NICOLE RIVERO GUTIÉRREZ.

STAFF DE CHEFS DOCENTES DE COCINA Y PASTELERÍA.

EQUIPO DE ALUMNOS DE INVESTIGACIÓN CULINARIA.

ANA SCARLET MALDONADO CUAYLA, NELLY LUCÍA CUSTODIO MENDOZA, YA WEN HUANG LIU, GREZZIA ALESSANDRA LÓPEZ ZÁRATE, ROBERTO CARLOS VASQUEZ

PROSOPIO, LUIS ALEJANDRO ANGARITA ASTROZA, MILAGROS DEL PILAR ORQUELIS GUERRERO, ADRIAN JAN PAUL PINEDA CANCHARI, KEVIN ANTHONY BRAÑEZ AIRE.

SUPERVISIÓN DE COCINA: MARIA PAZ SEPÚLVEDA NAVARRO

AGRADECIMIENTOS

LABORATORIO GASTRONÓMICO

JORGE LUIS VASQUEZ ORRILLO

JULIANA BOÑON CHUNQUE

MATILDE MARINA ALCÁNTARA OBANDO

LUIS ALBERTO BRINGAS GOMEZ

PAJURO, FREJOL DEL INCA

Editado por: Instituto Le Cordon Bleu y Foodis Diseño Gastronómico.

1era edición - julio 2024

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2024-07096

Se terminó de imprimir en julio de 2024.

Corp Soluciones PC S.A.C.

Jr. Conde de Superunda N° 465, Lima.

Tiraje: 60 ejemplares

PRÓLOGO



El Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego (MIDAGRI), a través de la Dirección General de Desarrollo Agrícola y Agroecología (DGDAA), en coordinación con la Escuela de Cocina “Le Cordon Bleu” y el Programa de Desarrollo Productivo Agrario Rural (Agro Rural), presenta el recetario “PAJURO, FREJOL DEL INCA”, teniendo como principal ingrediente al pajuro o frijol del inca, con el que se puede preparar una diversidad de platillos.

Como se sabe, el pajuro es una leguminosa ancestral de extraordinarias cualidades nutritivas y es resistente a las diversas inclemencias del clima; por ello, nuestros hermanos agricultores de las zonas altoandinas tenían en él una importante alternativa de alimentación en tiempos de sequías o exceso de lluvias.

Desde el MIDAGRI, estamos comprometidos con la promoción de la diversidad agrícola y la preservación de nuestras tradiciones gastronómicas, hemos unido fuerzas con Le Cordon Bleu, reconocido por su excelencia en la formación culinaria, y el resultado es un compendio de recetas exquisitas que resaltan la versatilidad y sabor único del pajuro, tesoro peruano, también conocido como frejol del inca.

Cada página de este libro, es un viaje sensorial que celebra la riqueza de nuestra tierra y la creatividad de nuestros chefs. A través de esta colaboración, invitamos a todas y todos a explorar, experimentar y disfrutar de la

extraordinaria herencia culinaria que el pajuro nos ofrece.

Que estas recetas inspiren a toda la lectoría a apreciar y cultivar los tesoros de nuestra tierra, guiados por el compromiso compartido de preservar y promover la riqueza agrícola de nuestro Perú.

Este recetario es el resultado del trabajo conjunto entre el equipo de especialistas del MIDAGRI y los agricultores de las principales regiones productoras del país.



Angel Manuel Manero Campos
Ministro
Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego

INTRODUCCIÓN

En el mundo globalizado y competitivo en el que vivimos hoy, el Perú cumple un rol fundamental en la conservación de la agrobiodiversidad y saberes ancestrales.

Hoy debemos pensar globalmente, pero actuar localmente. En especial cuando se trata de nuestros sistemas alimentarios.

Por medio de la presente publicación, demostramos que la articulación entre la academia y el Estado es el mejor camino para lograr el cumplimiento de objetivos asociados al desarrollo sostenible. Incrementando la capacidad productiva local e involucrando a las comunidades, fomentando el intercambio de conocimientos colectivos, así como saberes ancestrales, y complementando el funcionamiento de los ecosistemas.

La gastronomía y el turismo sostenible deben ser un complemento a las políticas agrarias orientadas al

manejo adecuado de la fertilidad del suelo y al uso y conservación responsable del agua.

De ahí la importancia de la incidencia política para la alimentación saludable, la restauración agroecológica, la reforestación, y recuperación de suelos para el fomento de la agrobiodiversidad por medio de la agricultura familiar **en un contexto de crisis climática derivada del calentamiento global.**

***LO QUE NO SE CONOCE, NO SE VALORA,
LO QUE NO SE VALORA, NO SE CONSUME,
LO QUE NO SE CONSUME, SE PIERDE.***

Es por eso, que hoy estamos comprometidos a la revalorización de una leguminosa endémica que fue muy apreciada por nuestros ancestros, que cuenta además con suficiente evidencia entre los cronistas de la conquista, cosa que nos permite afirmar que su consumo era masivo previo a la llegada de los españoles a este continente.

Tanto así, que coincidimos en que el nombre más apropiado para esta publicación es **“PAJURO, FREJOL DEL INCA”**.

Cabe señalar que, pese a su invaluable aporte nutricional, **nos encontramos con una especie en peligro de extinción**, dado que últimamente se han talado algunos árboles centenarios para obtener leña.

Es por eso que nos encontramos en la obligación de unir esfuerzos para la revalorización de esta especie nativa, a través de su consumo, articulado con oportunidades de mercado y potenciales subproductos de valor agregado.

Las recetas elegidas en la presente publicación han pasado por un riguroso proceso de selección, validación y desarrollo, gracias al valioso compromiso de nuestro equipo de experimentados Chefs del ILCB-Perú.

El trabajo que hoy estamos presentando, es producto de la disciplina y la rigurosidad técnico-culinaria que nos

caracteriza como institución educativa, de la mano de un equipo de investigación que entrevistó a diferentes pobladores en zonas conocidas por conservar árboles centenarios de esta valiosa especie.

Queda entonces mucho trabajo por delante, los invitamos a ser parte de este cambio en beneficio de la salud alimentaria de nuestro país, en beneficio de nuestros niños, niñas y poblaciones vulnerables.

Bienvenidos sean.



Patricia Dalmau de Galfré |
Directora General

EL PAJURO EN EL PERÚ

Desde épocas inmemorables, esta leguminosa ha formado parte de la dieta saludable de las familias andinas de nuestro país, especialmente en los departamentos de **Huánuco, Áncash, La Libertad, Apurímac, Cajamarca y Amazonas**; donde actualmente se sigue consumiendo y desde donde, con investigaciones y estudios que se extienden a través de cronistas, lingüistas, naturalistas y vestigios arqueológicos de la época preincaica, nos han permitido seguir explorando su origen e historia, concluyendo en su **IMPORTANTE VALOR NUTRITIVO**.



Un trabajo de campo sumamente interesante con el que hemos podido recopilar testimonios de poblaciones, que sobrevivieron gracias al pajuro, a duras épocas de sequía y hambruna. Relatos que nos llevaron a hogares que conservan en su tradición la producción de PAJURO, a través de **leyendas que destacan su capacidad de brindar longevidad** a quienes lo consumen.

SOBREVIVIERON GRACIAS AL PAJURO, A DURAS ÉPOCAS DE SEQUÍA Y HAMBRUNA.

Matilde Marina Alcántara Obando
Zona Cacerío La Haylla - Otuzco - Cajamarca



12 a 15 m de altura

Árbol de pajuro

El pajuro es un árbol frondoso y perenne, oriundo de los Andes, que mide de **12 a 15 m de altura**; con una vida útil que se prolonga con facilidad más allá de los 100 años, habiéndose registrado árboles que rodean los **300 años de antigüedad**. Produce granos grandes de color marrón oscuro, ligeramente dulces, que miden de 4 a 5 cm y se encuentran dentro de una **vaina de 20 a 30 cm de largo**, bastante parecida al pacay. Por su alto contenido de almidón, 33% por cada 100 gramos de material fresco, se pueden preparar platos tanto salados como dulces. Por otro lado, posee una alta calidad proteica de 25% por cada 100 gramos de semillas, convirtiéndose en una excelente y accesible alternativa y nutritiva.

Vaina de pajuro

20 a 30 cm de largo

Semilla de pajuro

4 a 5 cm de largo

Según el libro *“El pajuro: Tesoro alimenticio escondido en los Andes”* del sociólogo y Doctor en Ciencias Agrarias, Simón Escamilo Cárdenas, 2015,

EL PAJURO ES CONOCIDO A NIVEL NACIONAL CON DIFERENTES NOMBRES, ENTRE ELLOS:

Pashu •

Poroto •

Pashuru •

Pachullo •

Puchirín •

Pashuro •

Pashigua •

Antiporoto •

Antipurutu •

Anteporoto •

Monteporoto •

Sachoporoto •

Frejol del Inca

Habas de monte

• Poroto Serrano

• Frejol de árbol

• Jachapushco

• Pashullo

• Amasia

• Shimpi

• Papus

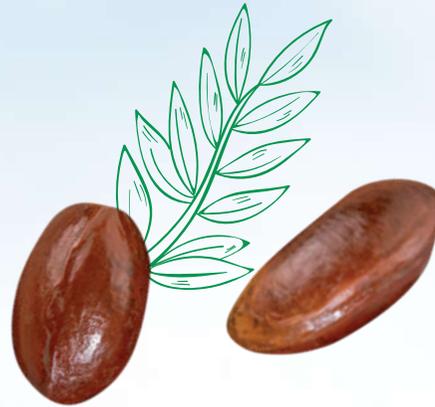
• Baluy

• Basul

• Lope

• Balú





La recuperación de esta leguminosa autóctona representa también una excelente alternativa para la reforestación andina, ya que, el pajuro como árbol, soporta **sequías prolongadas, no requiere fertilizantes, se provee de nitrógeno, controla la erosión del suelo y no requiere de cuidados fitosanitarios.**

Contribuyendo además a la mejora del medio ambiente, a la sostenibilidad de sistemas agroalimentarios; involucrando a una amplia gama de actores, proporcionando empleo a mujeres y jóvenes rurales en comunidades agrícolas, como también a familias urbanas en el sector manufacturero; creando así oportunidades en la agricultura tradicional, familiar y laboral.





Como resultado de esta investigación, este recetario busca promover la oferta agraria y el consumo de esta leguminosa altamente nutritiva. Para lo cual hemos desarrollado una amplia gama de **recetas clásicas, regionales e internacionales, que abarcan desde bocadillos, salsas, entradas, sopas, guisos, estofados, salteados y horneados; hasta postres, salsas y bebidas;** para así poder rescatar, poner en valor e introducir este maravilloso alimento en nuestra dieta diaria, en beneficio de todos los hogares del Perú.





Frejol
del
inca

RECETARIO

ENTRADAS

	pág.
1. Dip de pajuro (salsa de acompañamiento)	13
2. Pajuro frito con salsa de palta	15
3. Carpaccio de melón, jamón curado y pajuro	17
4. Solterito de queso y pajuro	19
5. Palta rellena de vegetales y pajuro	21
6. Ensalada de pajuro	23
7. Ensalada Waldorf con pajuro	25
8. Ensalada de col y pajuro	27
9. Tortillón de papa y pajuro	29
10. Hummus de garbanzos y pajuro	31
11. Torrejas de vegetales y harina de pajuro	33
12. Croquetas de pajuro	35
13. Chupe de pajuro	37
14. Sopa de pajuro	39
15. Ceviche de pajuro y champiñones	41

FONDOS

	pág.
16. Tacu - Tacu de pajuro y vegetales salteados	43
17. Ajiaco de papas y pajuro	45
18. Hamburguesa de pajuro	47
19. Pajuro saltado con chancho	49
20. Pato a la naranja con pajuro	51
21. Paiche en costra de pajuro	53
22. Pollo a la vasca con pajuro	55
23. Guiso de pajuro, chorizo regional y espinaca	57
24. Estofado de carne y pajuro	59
25. Lechón agridulce con puré de papa y pajuro	61
26. Tagliatelle de harina de pajuro con salsa de queso	63
27. Spaghetti al pesto con pajuro	65

POSTRES

	pág.
28. Panqueques proteicos de harina de pajuro	67
29. Manjar de pajuro	69
30. Polvorones de pajuro	71
31. Pajuro colado	73
32. Crepes de harina de pajuro a la naranja	75
33. Bienmesabe de camote y pajuro	77
34. Trufas de chocolate y pajuro	79
35. Picarones de harina de pajuro	81
36. Tarta de chocolate y pajuro	83
37. Brownies con pajuro y manjar de pajuro	85
38. Queque de pajuro y plátano	87
39. Torta de zanahoria, pajuro y jengibre (kión)	89

BEBIDAS

	pág.
40. Smoothie (batido) de pajuro y cacao	91
41. Smoothie (batido) de lúcuma, pajuro y algarrobina	93



Dip de pajuro (Salsa de Acompañamiento)

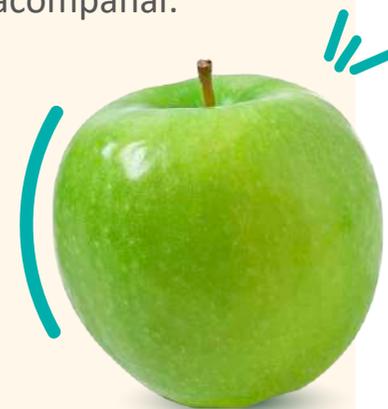
4 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad	Equivalencias	
150 gramos	1 taza	Manzanas verdes en cubos pequeños
35 gramos	1 taza	Cebolla roja en picada finamente
230 gramos	1 taza	Queso gruyere rallado
60 gramos	4 cucharadas	Queso crema
20 gramos	2 cucharadas	Nueces picadas
20 gramos	2 cucharadas	Pajuro picado
Al gusto	-	Sal y pimienta
25 gramos	2 cucharadas	Azúcar rubia
30 mililitros	2 cucharadas	Aceite de oliva
Al gusto	-	Tostaditas para acompañar

Preparación

1. En una sartén caliente, saltear las cebollas con el aceite de oliva, una pizca de sal y el azúcar rubia hasta que se caramelicen.
2. En un tazón, mezclar las manzanas, la cebolla, los quesos, las nueces, el pajuro y salpimentar.
3. Servir con tostaditas para acompañar.





Dip de pajuro

Pajuro frito con salsa de palta

4 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad	Equivalencias	
400 gramos	2 tazas	Pajuro cocido
100 gramos	¾ taza	Harina de trigo
2 unidades	-	Palta madura
1 unidad	-	Diente de ajo
1 unidad	-	Media cebolla
29 gramos	2 cucharadas	Queso crema
1 gramo	½ cucharadita	AjÍ en polvo (opcional)
1 unidad	-	Limón
-	-	Aceite para freír
-	-	Sal y pimienta

Preparación

1. Secar el pajuro y pasarlo por harina, retirando el exceso.
2. Freír el pajuro en aceite caliente y retirar cuando adquiera un color dorado.
3. Salar al gusto y dejar reposar sobre papel absorbente.
4. Licuar la palta madura, el ajo, la media cebolla, el queso crema, ajÍ en polvo, el zumo de limón, sal y pimienta.
5. Servir el pajuro frito con la salsa.





**Pajuro frito
con salsa de palta**

Carpaccio de melón, jamón curado y pajuro

4 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad	Equivalencias	
½ unidad	-	Melón
250 gramos	-	Jamón curado
400 gramos	2 tazas	Pajuro cocido
½ atado	-	Arúgula
250 mililitros	1 taza	Mayonesa
½ atado	-	Culantro
-	-	Sal y pimienta
-	-	Aceite para freír

Preparación

1. Cortar el melón en tiras largas y muy delgadas. Para esto pueden utilizar una mandolina o un pela papas.
2. Licuar la mayonesa con culantro, sal, pimienta y 1 ½ tazas del pajuro hasta obtener una salsa espesa. Si hace falta pueden agregar un poco de agua.
3. Freír la ½ taza restante de pajuro, pasándolo ligeramente por harina, en aceite caliente.
4. Servir las láminas de jamón curado intercaladas con las láminas de melón.
5. Cubrir con la salsa de pajuro y culantro.
6. Decorar con arúgula y pajuros fritos.





**Carpaccio de
melón, jamón
curado y pajuro**

Solterito de queso y pajuro

6 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad	Equivalencias	
200 gramos	1 taza	Pajuro cocido
211 gramos	1 taza	Tomate en cubitos
254 gramos	1 taza	Queso fresco cortado en cubos de 1 cm
75 gramos	½ taza	Aceitunas negras sin carozo
2 unidades	-	Pimientos rojos picado en cubos*
3 gramos	1 cucharada	Perejil picado
3 gramos	1 cucharada	Culantro picado
140 gramos	1 taza	Cebolla cortada finamente
3 gramos	1 cucharadita	Orégano en polvo
80 gramos	½ taza	Choclo hervido desgranado
15 gramos	3 cucharadas	Vinagre blanco
Al gusto	-	Aceite de oliva
Al gusto	-	Sal y pimienta

*Si desea que sea picante agregar rocoto al gusto

Preparación

1. Lavar la cebolla en agua fría y sal para quitar el sabor fuerte.
2. Mezclar todos los ingredientes.
3. Aderezar con aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta al gusto.
4. Se recomienda elegir un queso que no sea muy salado para evitar opacar los otros sabores.





Solterito de queso y pajuro

Palta rellena de vegetales y pajuro

4 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad Equivalencias

2 unidades	-	Palta madura
200 gramos	1 taza	Pajuro cocido en dados
211 gramos	1 taza	Pimiento cortado en cubos
50 gramos	½ taza	Zanahoria rallada o picada
20 gramos	½ taza	Cebolla picada finamente
250 gramos	1 taza	Jamón serrano en tiritas
75 gramos	½ taza	Aceituna rodajas
7 gramos	2 cucharadas	Perejil
250 mililitros	1 taza	Mayonesa
Al gusto	-	Aceite de oliva
Al gusto	-	Sal y pimienta

Preparación

1. En una sartén caliente, saltear las tiritas de jamón serrano con un chorrito de aceite de oliva. Reservar.
2. Mezclar el pajuro, el pimiento, la zanahoria, la cebolla, el jamón serrano, las aceitunas, el perejil, la mayonesa, sal y pimienta al gusto.
3. Cortar las paltas a la mitad y rellenar con la mezcla de vegetales en el medio.





**Palta rellena
de vegetales
y pajuro**

Ensalada de pajuro

4 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad	Equivalencias	
800 gramos	4 tazas	Pajuro pelado y cocido
300 gramos	2 tazas	Pepino cortado en cubitos
1 unidad	-	Zanahoria mediana rallada
422 gramos	2 tazas	Tomate pelado y cortado en cubos
1 unidad	-	Cebolla blanca picada finamente
12 gramos	4 cucharadas	Perejil picado finamente
1 unidad	-	Palta cortada en cubitos
200 gramos	4 tazas	Hojas de lechuga
125 mililitros	½ taza	Aceite de oliva
4 gramos	1 cucharada	Mostaza antigua
63 mililitros	¼ taza	Vinagre de manzana
18 gramos	1 cucharadita	Ajo molido
3 gramos	1 cucharadita	Rocoto molido
Al gusto	-	Sal y pimienta

Preparación

1. Mezclar el pajuro, el pepino, la zanahoria, el tomate, la cebolla, el perejil y la palta en un tazón. Reservar.

Para la vinagreta:

2. Licuar o mezclar vigorosamente todos los ingredientes hasta homogenizar.
3. Corregir la sal y pimienta.
4. Mezclar la vinagreta con la ensalada.
5. Servir sobre las lechugas.





**Ensalada
de pajuro**

Ensalada Waldorf con pajuro

6 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad	Equivalencias	
1 unidad	-	Apio pequeño cortado finamente
60 gramos	6 cucharadas	Nueces picadas
100 gramos	½ taza	Pajuro
1 unidad	-	Limón
4 unidades	-	Manzanas verdes
½ unidad	-	Cebolla blanca pequeña cortada finamente
1 unidad	-	Diente de ajo picado finamente
6 unidades	-	Láminas de jamón serrano
1 unidad	-	Lechuga romana
-	-	Aceite vegetal
6 gramos	2 cucharadas	Mostaza Dijon
60 mililitros	4 cucharadas	Aceite de oliva
60 mililitros	4 cucharadas	Nata espesa
Al gusto	-	Sal y pimienta

Preparación

1. Tostar las nueces en el horno por 1 o 2 minutos.
2. En un tazón, rallar la piel de limón y exprimir el zumo. Reservar aparte 1 cucharada.
3. Pelar y cortar las manzanas en cubos pequeños. Mezclarlas con el zumo para que no se oxiden.
4. Añadir la cebolla, el ajo, las nueces y el apio. Salpimentar. Reservar.

Para el aliño:

5. Verter la cucharadita de limón que reservaste en un tazón y mezclarlo con la mostaza.
6. Batir e ir incorporando el aceite de oliva de a pocos hasta integrar y emulsionar la mezcla.
7. Añadir la nata, sal y pimienta. Reservar en frío.
8. En una sartén, calentar el aceite vegetal y saltear el jamón durante unos segundos hasta que quede crujiente. Dejar enfriar y cortar en tiras pequeñas.
9. Cortar la lechuga en trozos pequeños.
10. Servir la lechuga mezclada con la cebolla, el ajo, las nueces y el apio
11. Agregar el aliño y decorar con el jamón.





**Ensalada Waldorf
con pajuro**

Ensalada de col y pajuro

4 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad Equivalencias

1 unidad	-	Col cortada en tiritas finas
300 gramos	½ tazas	Pajuro cocido picado
2 unidades	-	Zanahoria rallada
7 gramos	2 cucharadas	Perejil picado
1 unidad	-	Cebolla roja picada finamente
50 gramos	3 cucharadas	Mayonesa
50 gramos	3 cucharadas	Yogurt natural
15 gramos	1 cucharada	Mostaza Dijon
30 mililitros	2 cucharadas	Vinagre blanco
Al gusto	-	Páprika
-	-	Sal y pimienta

Preparación

1. Mezclar con un batidor de mano la mayonesa, el yogurt, la mostaza, el vinagre, la páprika al gusto, sal y pimienta. Reservar en frío.
2. En un tazón, mezclar la col, el pajuro, la zanahoria, el perejil, la cebolla y embeberlos con la salsa.
3. De ser posible, reservar en frío un par de horas antes de servir.





Ensalada de col y pajuro

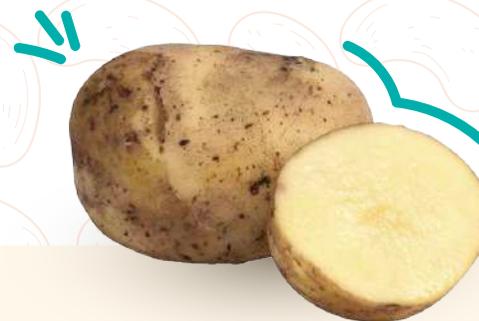
Tortillón de papa y pajuro

4 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad	Equivalencias	
3 unidades	-	Papas blancas peladas y cortadas en láminas finas
1 unidad	-	Cebolla roja grande cortada finamente
200 gramos	1 taza	Pajuro hervido y picado finamente
8 unidades	-	Huevos
Al gusto	-	Sal y pimienta
-	-	Aceite vegetal para freír

Preparación



1. Calentar aceite, en una sartén de aproximadamente 20 cm, que se pueda meter al horno.
2. De lo contrario pueden usar un molde para horno de 20 cm.
3. Cocinar las papas por 5 a 7 minutos sin dejar que se doren.
4. Agregar la cebolla y cocer durante 8 minutos sin dejar que se dore. Salpimentar.
5. Reservar las papas con la cebolla en un tazón. Dejar enfriar.
6. Batir los huevos, sazonar al gusto.
7. Calentar el horno a 200°C.
8. En la sartén para horno o molde de 20 cm, agregar un chorrito de aceite y esparcir la mezcla de papas y cebolla.
9. Agregar el pajuro picado y esparcirlo uniformemente.
10. Agregar el huevo batido.
11. Llevar al horno por 6 a 8 minutos o hasta que el huevo cuaje en los bordes.
12. Con mucho cuidado, retirar del horno y con la ayuda de un plato voltear la tortilla.
13. Regresar a la sartén o molde y hornear por 4 minutos más.
14. Sacar del horno y desmoldar.
15. La tortilla debería tener un dorado parejo por ambos lados.
16. Servir caliente.



**Tortillón de papa
y pajuro**

ENTRADA

Hummus con garbanzo y pajuro

6 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad	Equivalencias	
400 gramos	2 tazas	Pajuro cocido
170 gramos	1 taza	Garbanzos cocidos
46 gramos	3 cucharadas	Tahini (pasta de ajonjolí)
47 gramos	cucharadas	Zumo de limón
1 unidad	-	Diente de ajo pequeño
54 gramos	cucharadas	Aceite de oliva extra virgen
2 gramos	1 cucharadita	Canela en polvo
2 gramos	1 cucharadita	Comino en polvo
60 mililitros	4 cucharadas	Agua
3 gramos	1 cucharadita	Culantro picado
Al gusto	-	Sal y pimienta
Al gusto	-	Aceite de oliva extra virgen para decorar
Al gusto	-	Páprika dulce para decorar
6 unidades	-	Pan pita o el pan plano, el de su preferencia

Opcional: vegetales varios para acompañar el pan.

Preparación

1. Colocar los pajuros y garbanzos en la licuadora o procesador de alimentos.
2. En caso utilicen garbanzos enlatados, es necesario lavarlos y colarlos para eliminar impurezas.
3. Agregar el tahini, el zumo de limón, el ajo, el aceite de oliva, el comino, la mitad del agua, la sal y la pimienta.
4. Procesar hasta que la mezcla se convierta en una pasta homogénea. Agregar el resto del agua hasta alcanzar la consistencia deseada.
5. Servir en un plato plano creando una leve hendidura en el centro.
6. Colocar aceite de oliva en el centro y espolvorear páprika dulce a manera de decoración.
7. Tradicionalmente se consume con pan pita, pero puede utilizarse el pan de su preferencia o galletas y vegetales crudos para acompañar el pan.





**Hummus con
garbanzo y pajuro**

Torrejas de vegetales y harina de pajuro

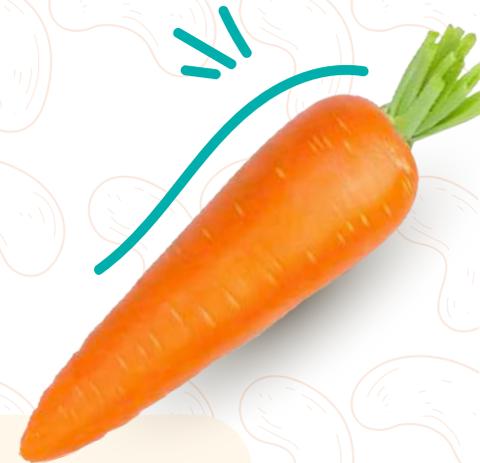
10 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad	Equivalencias	
250 gramos	2 ¼ tazas	Harina de pajuro
2 unidades	-	Huevos
Al gusto	-	Cebollita china
	taza	Zanahoria rallada
160 gramos	tazas	Queso paria rallado
-	-	Un chorrito de agua
-	-	Sal y pimienta
125 mililitros	½ taza	Leche (puede ser vegetal)
-	-	Aceite vegetal para freír

Preparación

1. En un tazón batir los huevos con la sal y pimienta ligeramente.
2. Agregar la harina a la mezcla del huevo de a pocos e ir batiendo hasta formar una masa homogénea.
3. Agregar el queso, la zanahoria y la cebollita china.
4. Agregar la leche de a pocos hasta obtener la una masa suelta pero consistente. Reservar.
5. En una olla pequeña colocar abundante aceite para poder realizar la fritura profunda.
6. Calentar el aceite y verter la masa en pequeñas porciones.
7. Dejar que la masa se cueza sin moverla durante un minuto y luego voltear para terminar la cocción.
8. Repetir con el resto de la masa.
9. Retirar del aceite y reposar en papel absorbente antes de servir.





**Torrejas de
vegetales y harina
de pajuro**

ENTRADA

Croquetas de pajuro

4 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad Equivalencias

Cantidad	Equivalencias	
450 gramos	2 tazas	Puré de pajuro
1 unidad	-	Cebolla pequeña picada finamente
240 gramos	1 taza	Miga de pan remojado en leche y escurrido
21 gramos	4 cucharadas	Queso parmesano rallado
4 unidades	-	Huevos
61 gramos	8 cucharadas	Harina de trigo
18 gramos	1 cucharada	Ajo molido
Al gusto	-	Páprika dulce
Al gusto	-	Sal y pimienta
-	-	Aceite vegetal

Preparación

1. En una sartén, calentar un chorrito de aceite vegetal, cocinar la cebolla y el ajo durante 2 minutos. Reservar.
2. Mezclar todos los ingredientes, la cebolla con el ajo, la sal, pimienta y amasar hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Llevar al frío por 30 minutos.
4. Dividir en 4 u 8 bolitas uniformes.
5. En una sartén, calentar aceite vegetal y cocer las bolitas presionándolas levemente con la espátula.
6. Dorar por ambos lados y escurrir sobre papel absorbente.
7. Servir caliente.



**Croquetas
de pajuro**

Chupe de pajuro

4 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad	Equivalencias	
1 unidad	-	Cebolla roja picada finamente
36 gramos	2 cucharadas	Ajo molido
14 gramos	1 cucharada	Pasta de tomate
14 gramos	cucharada	Ají amarillo molido
53 gramos	¼ taza	Arroz blanco
148 gramos	1 taza	Papas blancas peladas y cortadas en cubitos
400 gramos	2 tazas	Pajuro crudo
1.5 litros	6 tazas	Caldo de vegetales
66 gramos	½ taza	Queso fresco en cubitos
125 mililitros	½ taza	Leche
9 gramos	3 cucharadas	Huacatay picado finamente
-	-	Aceite vegetal
Al gusto	-	Sal y pimienta
Al gusto	-	Comino

Preparación

1. Calentar aceite vegetal en una olla.
2. Sofreír la cebolla hasta que esté cocida.
3. Agregar el ajo, el ají amarillo, la pasta de tomate, el comino, la sal y la pimienta. Remover.
4. Una vez integrado el aderezo agregar el arroz, y el pajuro crudo.
5. Agregar el caldo de vegetales y llevar a ebullición a fuego medio.
6. Cuando el caldo comience a hervir, bajar el fuego, agregar las papas y la leche.
7. Cuando las papas estén listas apagar el fuego.
8. Servir caliente, decorar con los cubitos de queso fresco y el huacatay.





**Chupe
de pajuro**

Sopa de pajuro

6 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad	Equivalencias	
250 gramos	2 ¼ tazas	Pajuro crudo
150 gramos	1 ¼ tazas	Panceta de cerdo
2 unidades	-	Zanahorias picadas en cubos pequeños
2 unidades	-	Papas picadas en cubos pequeños
1 unidad	-	Apio pequeño picado finamente
18 gramos	1 cucharada	Ajo molido
28.5 gramos	2 cucharadas	Pasta de tomate
3 litros	12 tazas	Caldo de carne
150 gramos	1 taza	Fideo tipo macarrones
4 unidades	-	Hojas de col picadas groseramente
-	-	Aceite de oliva
Al gusto	-	Laurel
Al gusto	-	Sal y pimienta

Opcional: Queso parmesano para servir

Preparación

1. Hervir el pajuro hasta que esté tierno.
2. En una olla con agua caliente, hervir la panceta cortada en tiras de 1cm de grosor. Escurrir el agua y reservar.
3. Calentar aceite en una olla, sellar la panceta a fuego medio durante 3 minutos aproximadamente.
4. Agregar los vegetales a fuego bajo y cocinar por 5 minutos removiendo con cuidado para que no se doren demasiado.
5. Agregar a la olla la pasta de tomate y cocer durante 3 minutos.
6. Agregar el caldo caliente, el laurel, las hojas de col y dejar cocinar a fuego lento por 10 minutos.
7. Agregar el pajuro y la pasta de tomate. Cocer hasta que la pasta esté lista.
8. Rectificar la sazón y servir con parmesano rallado.





**Sopa
de pajuro**

Ceviche de pajuro y champiñones

4 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad	Equivalencias	
186 gramos	2 tazas	Champiñones frescos y limpios
400 gramos	2 tazas	Pajuro cocido
1 unidad	-	Cebolla roja cortada finamente
10 unidades	-	Limón
1 unidad	-	Diente de ajo
1 unidad	-	Trocito de jengibre (kión)
2 unidades	-	Ají limo
1 unidad	-	Camote
1 unidad	-	Choclo
3 gramos	1 cucharada	Culantro picado finamente
-	-	Azúcar rubia
1 unidad	-	Un sobre de anís (filtrante)
-	-	Aceite de oliva
-	-	Sal y pimienta



Preparación

1. Cortar los champiñones en cuatro. Reservar.
2. Hervir el camote en agua con azúcar rubia y una pizca de sal.
3. Hervir el choclo en agua con azúcar rubia, el sobre de anís y una pizca de sal.
4. Exprimir el zumo de los 10 limones. Reservar.
5. Cortar un ají limo finamente, y el otro en láminas para decorar.
6. Picar el ajo finamente. Reservar.
7. Rallar el jengibre por la parte más pequeña del rallador, exprimir el jugo, colar y reservar.
8. En un tazón mezclar el zumo de limón con los champiñones, el pajuro, el ajo, el zumo de jengibre, el ají limo picado, el culantro, sal y pimienta al gusto.
9. Servir en un plato con abundante jugo de cocción, una rodaja de camote y una rodaja de choclo cocido.
10. Decorar con cebolla, culantro y láminas extras de ají en la parte superior.



**Ceviche de pajuro
y champiñones**

Tacu - Tacu de pajuro

4 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad	Equivalencias	
800 gramos	4 tazas	Pajuro cocido y pelado
790 gramos	3 tazas	Arroz blanco cocido
1 unidad	-	Cebolla roja picada finamente
43 gramos	3 cucharadas	Pasta de tomate
3 gramos	1 cucharada	Perejil picado
18 gramos	1 cucharada	Ajo molido
37 gramos	2 cucharadas	Ají amarillo molido
2 gramos	1 cucharadita	Comino
2 gramos	1 cucharadita	Orégano seco
4 unidades	-	Huevos
1 unidad	-	Cebolla roja cortada finamente en tiras
1 unidad	-	Tomate pelado en cubos pequeños
3 gramos	1 cucharada	Culantro picado finamente
45 mililitros	3 cucharadas	Zumo de limón
1 unidad	-	Plátano manzano o bellaco (para freír)
-	-	Aceite vegetal
-	-	Aceite de oliva
Al gusto	-	Sal y pimienta

Preparación

1. Cocer el pajuro en agua con sal.
2. Licuar la mitad del pajuro y con la otra mitad hacer puré. Mezclar y reservar.
3. Calentar 3 cucharadas de aceite en una sartén antiadherente a fuego medio.
4. Saltear la cebolla, el ajo, el ají amarillo, el orégano, la sal, el comino y la pimienta.
5. Cuando la cebolla esté cocida, agregar la pasta de tomate, el perejil y el pajuro. Integrar.
6. Agregar el arroz e integrar hasta formar una masa consistente.
7. Dividir en cuatro porciones y reservar.
8. En una sartén antiadherente colocar aceite vegetal y freír una de las porciones.
9. Formar un óvalo con el borde de la sartén e ir girándolo hasta que se forme una costra externa.
10. Repetir con todas las porciones. Reservar.
11. Freír los huevos y reservarlos.
12. Freír en aceite el plátano cortado en láminas a lo largo.
13. Salsa criolla
14. En un tazón mezclar la cebolla finamente cortada, el limón, el tomate, el culantro, sal y pimienta. Reservar.
15. Servir el tacu-tacu con el huevo frito, el plátano frito y la salsa criolla.
16. Agregar aceite de oliva al gusto.



**Tacu - Tacu
de pajuro**

Ajiaco de papas y pajuro

4 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad	Equivalencias	
1 kilogramo	7 tazas	Papa cortada en cubitos de 1.5cm
400 gramos	3 tazas	Queso fresco cortado en cubitos de 1cm
1 unidad	-	Cebolla roja picada finamente
200 gramos	1 taza	Pajuro crudo desgranado
37 gramos	2 cucharadas	AjÍ amarillo molido
4 unidades	-	Dientes de ajo picados finamente
500 mililitros	2 tazas	Caldo de verduras
125 mililitros	½ taza	Leche evaporada
3 gramos	1 cucharada	Perejil picado finamente
3 gramos	1 cucharada	Huacatay picado finamente
5 gramos	1 cucharada	Páprika (con o sin picante)
2 unidades	-	Huevos
-	-	Aceite vegetal
-	-	Sal y pimienta
-	-	Arroz cocido para acompañar como guarnición

Preparación

1. En una olla colocar un chorrito de aceite vegetal.
2. Cuando el aceite esté caliente, agregar la cebolla y cocer durante 1 minuto.
3. Agregar el ajo picado, la páprika y el ajÍ amarillo. Cocer por dos minutos revolviendo suavemente.
4. Agregar las papas, remover para integrar bien el aderezo. Salpimentar teniendo en consideración el nivel de sal del queso fresco.
5. Agregar el caldo de verduras y el pajuro. Cocer a fuego medio.
6. Cuando las papas estén cocidas, lo que dependerá del tipo de papa, agregar la leche evaporada y cocer a fuego bajo por tres minutos.
7. Retirar del fuego y agregar el queso fresco.





Ajiaco de papas y pajuro

Hamburguesas de pajuro

4 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad	Equivalencias	
½ unidad	-	Pimiento rojo picado finamente
½ unidad	-	Cebolla roja picada finamente
½ unidad	-	Zanahoria rallada finamente
600 gramos	3 tazas	Pajuro hervido
132 gramos	1 taza	Caldo de verduras
500 mililitros	3 tazas	Harina de trigo
Al gusto	-	Páprika al gusto
36 gramos	2 cucharadas	Ajo molido
Al gusto	-	Hojas de lechuga
Al gusto	-	Tomate en rodajas
Al gusto	-	Aros de cebolla
Al gusto	-	Mayonesa
-	-	Sal y pimienta
-	-	Comino
-	-	Aceite vegetal
4 unidades	-	Pan de hamburguesa

Papas fritas de guarnición

Preparación

1. En una sartén, calentar un chorrito de aceite vegetal, agregar la cebolla y cocer a fuego medio por 1 minuto. Luego agregar el ajo y revolver por un minuto.
2. Agregar el ají páprika, el pimiento y la zanahoria rallada. Cocer durante 3 minutos a fuego bajo. Salpimentar. Reservar.
3. En un tazón agregar el pajuro y el caldo de verduras. Presiónalo con un tenedor hasta conseguir la consistencia de un puré rústico.
4. Agregar el sofrito de verduras al puré de pajuro. Condimentar con comino, sal y pimienta.
5. Una vez lista la mezcla agregar la mitad de la harina e integrar bien.
6. Formar las hamburguesas con las manos. Si la mezcla sigue muy húmeda puedes usar el resto de la harina para ayudarte.
7. Calienta aceite vegetal en una sartén y fríe las hamburguesas a fuego medio.
8. Finalmente, sírvelas en tu pan de preferencia con lechuga, tomate, aros de cebolla y mayonesa, acompañadas por papas fritas peruanas.





**Hamburguesas
de pajuro**

Pajuro saltado con chanco

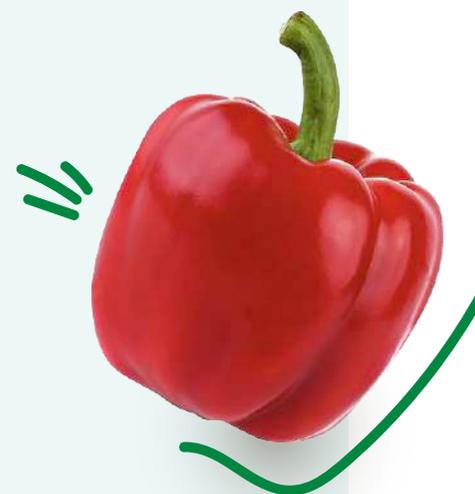
4 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad	Equivalencias	
150 gramos	1 taza	Pimientos de colores en tiras
35 gramos	1 taza	Cebolla tiras gruesas
180 gramos	1 taza	Pajuro en tiras
55 gramos	½ taza	Cebolla china en tiras
450 gramos	2 tazas	Chancho asado en cubos
125 mililitros	½ taza	Salsa de soya
60 mililitros	¼ taza	Salsa de ostión
55 gramos	3 cucharadas	Ají amarillo
Al gusto	-	Aceite de ajonjolí
Al gusto	-	Ajonjolí
-	-	Aceite vegetal
Al gusto	-	Sal y pimienta

Preparación

1. En una sartén caliente, agregar aceite vegetal y saltear el chanco asado, los pimientos, la cebolla y el pajuro.
2. Sazonar con la salsa de soya, salsa de ostión, el aceite de ajonjolí, sal y pimienta.
3. Fuera del fuego agregar la cebolla china en tiras.
4. Se puede acompañar con fideos o arroz cocido.





**Pajuro satado
con chanchito**

Pato a la naranja con pajuro

4 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad	Equivalencias	
4 unidades	-	4 naranjas
1 unidad	-	Limón
30 gramos	2 cucharadas	Mantequilla
180 gramos	1 ½ tazas	Azúcar impalpable
21 gramos	1 cucharada	Licor de naranja
500 mililitros	2 tazas	Caldo de ave
1 unidad	-	Pechuga de pato
8 gramos	1 cucharada	Maicena
-	-	Perejil crespo para decorar
150 gramos	15 cucharadas	Pajuro
300 mililitros	1 taza y media	Aceite Vegetal
150 gramos	1 taza	Harina sin preparar



Preparación

1. Pelar 2 naranjas y el limón. Reservar las cáscaras sin la parte blanca.
2. Picar la pulpa de las naranjas y el limón. Reservar.
3. Sancochar por breves minutos el pajuro, hasta estar suave, pelar y cortar en láminas gruesas.
4. En una sartén, calentar la mantequilla y añadir las pieles.
5. Cocer a fuego bajo por 2 a 3 minutos.
6. Agregar la mitad del azúcar y cocinar hasta que caramelize levemente.
7. Agregar las pulpas y el licor de naranja.
8. Cocinar hasta que la salsa se espese y el alcohol se evapore.
9. Agregar el caldo de ave y cocinar a fuego bajo por 50 minutos. Colar y reservar.
10. Pelar la cáscara de las naranjas restantes sin la parte blanca.
11. Cortar en tiras largas y colocar en una olla con agua fría. Llevar a ebullición y colar.
12. Repetir dos veces este proceso para retirar el amargor completamente.
13. Finalmente, colocar 100 ml de agua y el resto del azúcar. Agregar las pieles de naranja y glasearlas a fuego bajo. Reservar.
14. En una olla honda, agregar el aceite vegetal y calentar hasta punto humo (180 °C).
15. Pasar los pajuros laminados por harina y freír hasta dorar, retirar y desgrasar por papel toalla.
16. En una sartén, salpimentar las pechugas, agregar en pequeñas cantidades al aceite y cocinarlas con la piel hacia abajo hasta que la mayor parte de la grasa se haya fundido y esté crujiente.
17. Voltear y cocer por 2 minutos del otro lado. Reservar.
18. Calentar nuevamente la salsa y espesarla con maicena disuelta en 3 cucharadas de agua fría.
19. Remover la salsa hasta que haya tomado consistencia.
20. Cortar las pechugas en rodajas de 1 cm de grosor, servir con la salsa, las pieles y el perejil como decoración.



**Pato a la naranja
con pajuro**

Paiche en costra de pajuro

4 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad	Equivalencias	
500 gramos	-	Paiche
200 gramos	1 ½ tazas	Pan molido
100 gramos	½ taza	Pajuro cocido picado
3 gramos	1 cucharada	Perejil
3 gramos	1 cucharada	Culantro
Al gusto	-	Palmitos
3 unidades	-	Plátano bellaco
3 unidades	-	Ají limo
3 unidades	-	Limón
-	-	Aceite vegetal para freír
Al gusto	-	Sal y pimienta

Preparación

1. Cortar el paiche en 4 filetes de aproximadamente 120 gramos cada uno.
2. Mezclar el pan rallado con el pajuro, el perejil, el culantro, sal y pimienta.
3. Aceitar levemente los filetes de paiche y cubrirlos con la mezcla de pan rallado.
4. Hornear a 180°C por 20 minutos.
5. Picar finamente el ají limo, mezclarlo con el zumo de limón, sal y pimienta. Reservar.
6. Freír en abundante aceite los plátanos en rodajas gruesas de unos 5 a 6 centímetros.
7. Cuando estén dorados, retirar del aceite y aplastar para dar forma de círculo (patacones).
8. Freír por segunda vez hasta obtener el color deseado.
9. En una sartén caliente con un chorrito de aceite, grillar los palmitos.
10. Servir el paiche con los patacones, el ají limo y los palmitos.





**Paiche en
costra de pajuro**

Pollo a la vasca con pajuro

4 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad	Equivalencias	
2 unidades	-	Pimientos rojos en tiras
2 unidades	-	Pimientos verdes en tiras
400 gramos	2 tazas	Pajuro crudo
1.2 kilogramos	-	Pollo cortado en 8
1 unidad	-	Cebolla roja en rodajas
18 gramos	1 cucharada	Ajo molido
400 gramos	2 tazas	Tomate pelado en cubos
125 mililitros	½ taza	Vino blanco
90 gramos	-	Jamón ahumado en tiras
-	-	Aceite vegetal
3 gramos	1 cucharada	1 cucharada de perejil picado
Al gusto	-	Sal y pimienta

Preparación



1. En una olla, sellar el pollo salpimentado. Reservar.
2. Agregar la cebolla, el ajo, los pimientos y el tomate.
3. Cocinar a fuego lento por 10 minutos.
4. Agregar el vino blanco, tapan y cocer por 30 minutos.
5. Regresar el pollo a la olla, agregar el pajuro y cocer a fuego lento por 20 minutos más.
6. En una sartén saltear el jamón con un poco de aceite. Mezclar en la olla con el pollo.
7. Servir caliente y decorar con el perejil picado.



**Pollo a la vasca
con pajuro**

Guiso de pajuro, chorizo regional y espinaca

4 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad	Equivalencias	
500 gramos	2 ½ tazas	Chorizo regional cortado en rodajas de 1cm
600 gramos	3 tazas	Pajuro hervido
1 atado	-	Espinaca limpia y picada gruesa
2 unidades	-	Papas blancas cortadas en cubos de 2cm
18 gramos	1 cucharada	Ají amarillo molido
18 gramos	1 cucharada	Ají panca molido
18 gramos	1 cucharada	Ajo molido
250 mililitros	1 taza	Caldo de verduras
1 unidad	-	Cebolla roja picada finamente
1 unidad	-	Choclo desgranado
-	-	Aceite vegetal
Al gusto	-	Sal y pimienta

Arroz blanco de guarnición

Preparación

1. En una olla calentar un chorrito de aceite vegetal y agregar el chorizo.
2. Dorar ligeramente. Agregar la cebolla, integrar bien a la grasa, remover y cocer a fuego medio por dos minutos.
3. Agregar el ají amarillo, el ají panca, el ajo molido y las papas. Cocer por tres minutos a fuego bajo. Salpimentar.
4. Agregar la espinaca y el choclo desgranado. Cocer por dos minutos.
5. Agregar el caldo de verduras y dejar reducir a fuego bajo por cinco minutos.
6. Corregir la sal y pimienta.
7. Servir el guiso acompañado por arroz cocido como guarnición.





**Guiso de pajuro,
chorizo regional
y espinaca**

Estofado de carne y pajuro

4 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad	Equivalencias	
400 gramos	2 tazas	Pajuro crudo
1 unidad	-	Cebolla roja pequeña picada finamente
50 gramos	¼ taza	Poro picado finamente
unidad	-	Zanahoria rayada finamente
unidades	-	Dientes de ajo picados finamente
1 unidad	-	Tallo pequeño de apio picado finamente
1 unidad	-	Rama de tomillo
600 gramos	-	Osobuco de ternera
50 mililitros	¼ taza 1 taza	Crema de leche
250 mililitros	1 ¼ taza	Vino tinto
300 gramos	3 tazas	Salsa de tomate
750 mililitros	3 cucharadas	Agua o caldo (de carne o de verduras)
23 gramos	3 cucharadas	Harina de trigo
43 gramos	-	Mantequilla
-	-	Aceite vegetal
Al gusto	-	Sal y pimienta

Preparación

1. Cortar el osobuco en cuatro porciones.
2. Salpimentar el osobuco y pasarlo por la harina de trigo.
3. En una olla de presión, poner un chorrito de aceite vegetal y sellar el osobuco.
4. Cuando el osobuco se haya dorado de forma pareja, reservar.
5. Agregar dos cucharadas de mantequilla a la olla y remover durante unos segundos.
6. Agregar la cebolla, el poro, la zanahoria, el ajo y el apio. Remover.
7. Cocer las verduras por 1 minuto y agregar el tomillo.
8. Volver a colocar el osobuco en la olla.
9. Agregar el vino tinto y remover durante 1 minuto.
10. Agregar la salsa de tomate y remover durante 1 minuto.
11. Agrega el agua o, de preferencia, caldo de verduras, remover y llevar a hervor.
12. Cuando la preparación empiece a hervir, bajar a fuego medio, tapar y cocer durante 25 minutos.
13. Pasados los 25 minutos, sacar la carne de la olla de presión y reservar la salsa.
14. Cuando la salsa se encuentre tibia, licuar y pasar por un colador.
15. En una olla, colocar la salsa colada y salpimentar si fuera necesario.
16. Agregar la cucharada de mantequilla restante, los pajuros frescos y cocer durante 10 minutos. Servir caliente.





**Estofado de
carne y pajuro**

Lechón agridulce con puré de papa y pajuro

4 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad	Equivalencias	
1.2kg	-	Lechón
500 mililitros	2 tazas	Mermelada de fresa
60 mililitros	4 cucharadas	Pasta de rocoto
30 mililitros	2 cucharadas	Vinagre de vino tinto
30 mililitros	2 cucharadas	Mostaza Dijon
1 kilo	-	Papa blanca pelada
50 gramos	3 ½ cucharadas	Mantequilla
120 mililitros	½ taza	Leche
Al gusto	-	Sal y pimienta
-	-	Palmitos para decoración
300 gramos	2 tazas	Pajuro fresco

Preparación

1. Precalentar el horno a 150°C
2. Licuar la mermelada con el rocoto, el vinagre, la mostaza, sal y pimienta.
3. Llevar el cerdo al horno durante 40 minutos.
4. Hervir las papas y pasar por el prensapapas.
5. Agregar al puré la leche, la mantequilla, sal y pimienta.
6. Remover hasta alcanzar la textura deseada.
7. Sancochar el pajuro con un poco de sal, retirar, pelar y hacer puré con un tenedor.
8. Mezclar el puré de papa y el puré de pajuro, rectificar la textura.
9. Pincelar el cerdo con el aderezo cada 10 minutos por 30 minutos más o hasta que el cerdo esté cocido.
10. Servir el cerdo con el puré y los palmitos de decoración.





**Lechón agridulce
con puré de papa
y pajúro**

Tagliatelle de harina de pajuro con salsa de queso

4 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad Equivalencias

Para el Tagliatelle:

300 gramos	2 ½ tazas	Harina de trigo
100 gramos	¾ taza	Harina de pajuro
30 mililitros	2 cucharadas	Aceite de oliva
4 huevos	-	Huevos ligeramente batidos
10 gramos	1 cucharadita	Sal

Para la salsa:

120 gramos	1 ½ tazas	Queso parmesano rallado
50 gramos	½ taza	Queso gruyere rallado
200 gramos	1 ¾ tazas	Tocino en trocitos
4 unidades	-	Yemas de huevo
40 mililitros	3 cucharadas	Aceite de oliva
Al gusto	-	Sal y pimienta negra recién molida
Al gusto	-	Pezreñil picado

Preparación

1. En un tazón mezclar las harinas tamizadas, el aceite de oliva, los huevos y la sal.
2. Amasar durante 2 minutos o hasta obtener una masa lisa.
3. Dejar reposar la masa por 20 minutos.
4. Alisar en la máquina de pasta o con un rodillo hasta el grosor deseado y cortarla a 6mm.
5. Formar pequeños nidos con cada una de las porciones, espolvorear harina y reservar.
6. En una sartén, calentar un chorrito de aceite de oliva y agregar el tocino.
7. Dejar que se dore a fuego medio durante 5 minutos o hasta que quede crujiente. Reservar sobre papel absorbente
8. En una olla, hervir agua con sal y cocer la pasta al dente.

Para la salsa:

9. Batir los huevos en un tazón y agregar sal y pimienta.
10. Agregar tres cucharadas del agua de cocción de la pasta cuando todavía esté caliente.
11. Agregar los quesos y batir enérgicamente hasta integrar.
12. Escurrir bien la pasta e integrar a la mezcla anterior mientras aún estén calientes.
13. Agregar el tocino, pimienta negra recién molida y el pereñil picado.
14. Servir caliente.





**Tagliatelle de harina
de pajuro con salsa
de queso**

Spaghetti al pesto con pajuero

4 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad	Equivalencias	
400 gramos	-	Pasta tipo spaghetti
2 atados	-	Albahaca
2 dientes	-	Ajo Nueces
50 gramos	1/3 taza	Pajuero cocido
50 gramos	1/3 taza	Queso parmesano
120 gramos	1 ¼ taza	Aceite de oliva extra virgen
100ml	-	Sal y pimienta

Preparación

1. Con la ayuda de un mortero, procesar las hojas de albahaca, el ajo, las nueces, el pajuero, la mitad del queso, la sal, pimienta y el aceite de oliva.
2. Se puede también utilizar la licuadora, pero no procesar demasiado.
3. Hervir la pasta, escurrir muy bien, mezclar con el pesto y servir caliente.
4. Decorar con el queso restante.





**Spaguetti al pesto
con pajuro**

Panqueques proteicos de harina de pajuro

5 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad	Equivalencias	
127 gramos	1 taza	Harina de pajuro
2 unidades	-	Huevos
259 gramos	1 taza	Leche (puede ser vegetal)
1 unidad	-	Plátano maduro
3 gramos	1 cucharadita	Canela en polvo
3 gramos	1 cucharadita	Ralladura de naranja
5 gramos	1 cucharada	Mantequilla sin sal
5 gramos	1 cucharadita	Esencia de vainilla
25 gramos	2 cucharadas	Azúcar rubia
Al gusto	-	Sal al gusto
-	-	Mantequilla extra para cocinar
Al gusto	-	Miel de abeja

Opcional: plátano en rodajas y nueces para decoración

Preparación

1. Derretir la mantequilla.
2. Aplastar el plátano hasta obtener un puré.
3. Batir la leche con el azúcar y los huevos hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Agregar la ralladura, la canela, la mantequilla derretida, la sal y la esencia de vainilla a la mezcla.
5. Batir hasta obtener una mezcla homogénea.
6. Agregar el puré de plátano y la harina de pajuro cernida.
7. Batir hasta obtener una mezcla homogénea. Reservar.
8. Calentar una sartén antiadherente y colocar media cucharadita de mantequilla.
9. Esparcir la mantequilla por la superficie.
10. Colocar la mezcla en el centro de la sartén con un cucharón.
11. Realizar movimientos giratorios con el mango de la sartén para expandir la mezcla hasta el tamaño deseado.
12. Cocer a fuego bajo hasta que se vean burbujas en los bordes de la mezcla y se haya dorado por la parte inferior.
13. Voltear dorar por el otro lado.
14. Repetir el proceso con el resto de la mezcla.
15. Servir los pancakes todavía calientes, agregar media cucharadita de mantequilla y miel de abeja al gusto.
16. Decorar con rodajas de plátano y nueces.





**Panqueques
proteicos de harina
de pajuero**

Manjar de pajuro

4 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad	Equivalencias	
500 gramos	2 ⅓ tazas	Pajuro cocido en agua sin sal
250 mililitros	1 taza	Leche evaporada
637 gramos	3 tazas	Azúcar blanca
2 unidades	-	Rajas de canela
5 unidades	-	Clavos de olor
Al gusto	-	Esencia de vainilla

Preparación

1. Cocer el pajuro en agua, pelar y reservar.
2. Licuar el pajuro cocido y colar.
3. Colocar la mezcla en una olla, agregar la leche, el azúcar, la canela y el clavo.
4. Cocer a fuego bajo moviendo constantemente con una espátula de silicona.
5. La preparación habrá alcanzado su punto ideal cuando al pasar la espátula por la olla se pueda ver brevemente el fondo.
6. Vaciar en un recipiente de vidrio con tapa para almacenar mejor.
7. Dejar enfriar antes de tapar.





Manjar de pajuro

Polvores de pajuero

12 UNIDADES

Ingredientes

Cantidad	Equivalencias	
165 gramos	1 $\frac{1}{4}$ tazas	Harina de trigo
100 gramos	$\frac{3}{4}$ taza	Harina de pajuero
71 gramos	$\frac{1}{3}$ taza	Azúcar
50 gramos	$\frac{1}{2}$ taza	Almendras molidas
100 gramos	$\frac{1}{2}$ taza	Almendras picadas
63 gramos	$\frac{1}{2}$ taza	Azúcar impalpable

Preparación

1. En un recipiente, vierta la harina, la mantequilla, el azúcar y las almendras molidas.
2. Integrar hasta obtener una masa homogénea.
3. Dividir la masa en 12 y formar bolitas.
4. Calentar el horno a 170°C.
5. Aplanar ligeramente las bolitas y pasarlas por las almendras picadas.
6. Hornear durante 15 minutos.
7. Retirar y espolvorear con azúcar impalpable.





**Polvores
de pajuro**

Pajuro colado

8 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad	Equivalencias	
500 gramos	1 ¼ tazas	Pajuro crudo
500 mililitros	2 tazas	Agua
250 mililitros	1 taza	Leche evaporada
400 gramos	1 ½ tazas	Azúcar rubia
2 unidades	-	Rajas de canela
5 unidades	-	Clavo de olor
3 gramos	1 cucharadita	Anís en grano
-	-	Cáscara de naranja
18 gramos	2 cucharadas	Ajonjolí tostado

Opcional: Agregar chancaca

Preparación

1. Hervir el pajuro hasta que esté blando. Colar la pulpa y retirar la cáscara.
2. Licuar el agua con la pulpa de pajuro hasta formar una masa suave.
3. Coloque la mezcla en una olla junto con la azúcar rubia, la canela entera, los clavos de olor, el anís y la cáscara de naranja sin piel blanca.
4. Mover la mezcla constantemente con una espátula de silicona hasta poder ver el fondo.
5. Cuando la mezcla haya tomado consistencia, agregar la leche y remover durante 5 minutos o hasta poder ver el fondo con la espátula de silicona.
6. Retirar la mezcla del fuego y dejar reposar por 30 minutos antes de servir.
7. Servir con ajonjolí tostado como decoración.





Pajuro colado

Crepes de harina de pajuro a la naranja

12 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad	Equivalencias	
90 gramos	$\frac{2}{3}$ taza	Harina de pajuro
8 gramos	1 cucharada	Azúcar impalpable
3 unidades	-	2 huevos + 1 yema
Al gusto	-	Una pizca de sal
170 mililitros	$\frac{2}{3}$ taza	Leche entera
25 gramos	2 cucharadas	Mantequilla sin sal derretida
100 gramos	$\frac{2}{3}$ taza + 2 cucharadas	Mantequilla extra para cocinar
60 gramos	5 cucharadas	Azúcar blanca
600 mililitros	2 $\frac{1}{3}$ tazas	Jugo de naranja
40 mililitros	3 cucharadas	Cointreau o licor de naranja
40 mililitros	3 cucharadas	Pisco quebranta

Opcional: helado de vainilla



Preparación

1. En un tazón, tamizar la harina, una pizca de sal y el azúcar impalpable.
2. Hacer un hueco en el medio y agregar los huevos previamente batidos.
3. Agregar la leche, la mantequilla y mezclar hasta obtener una masa homogénea.
4. Reposar la masa en la refrigeradora por 30 minutos.
5. Derretir una cucharadita de mantequilla en una sartén y cocinar las crepes, uno a uno.
6. Para la salsa, derretir los 25gr de mantequilla con el azúcar blanca y el jugo de naranja hasta que se integren completamente. Reducir a la mitad.
7. Doblar las crepes en cuatro, sumergirlos en la salsa de naranja y untar mantequilla.
8. Agregar la salsa encima de las crepes con una cuchara. Cocinar durante 2 minutos.
9. Agregar el licor, el pisco y flambear.
10. Servir caliente.
11. Se recomienda acompañar con helado de vainilla.



**Crepes de harina
de pajuro a la naranja**

Bienmesabe de camote y pajuero

8 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad	Equivalencias	
600 gramos	2 $\frac{3}{4}$ tazas	Puré de camote
400 gramos	2 tazas	Puré de pajuero
250 mililitros	1 taza	Leche condensada
188 mililitros	$\frac{3}{4}$ taza	Leche evaporada
160 gramos	1 taza	Azúcar
4 unidades	-	Yemas de huevo
1 unidad	-	Rama de canela
4 unidades	-	Clavo de olor
5 gramos	1 cucharadita	Esencia de vainilla
125 mililitros	$\frac{1}{2}$ taza	Oporto <i>(Opcional: Jerez)</i>
Al gusto	-	Pecanas picadas para decoración

Preparación

1. En una olla de fondo grueso, colocar la mezcla de los dos purés, la leche condensada, la leche, el azúcar, la canela, el clavo y la esencia de vainilla.
2. Cocinar a fuego bajo y removiendo durante 15 minutos.
3. Agregar las yemas ligeramente batidas y cocinar durante 2 minutos más, removiendo constantemente.
4. Agregar el oporto y remover durante 2 minutos.
5. Dejar entibiar antes de decorar con pecanas y servir.





**Bienmesable de
camote y pajuro**

Trufas de chocolate y pajuro

15 UNIDADES

Ingredientes

Cantidad Equivalencias

250 gramos	1 ½ tazas	Chocolate semi amargo
80 mililitros	1/3 taza	Crema de leche
50 gramos	¼ taza	Mantequilla
Al gusto	-	Esencia de vainilla
100 gramos	½ taza	Puré de pajuro
-	-	Azúcar impalpable

Preparación

1. Calentar la crema de leche a fuego bajo. Cortar el chocolate en trozos pequeños.
2. En un tazón, verter la crema caliente sobre el chocolate y revolver hasta que se derrita de forma homogénea.
3. Agregar la mantequilla y la esencia de vainilla e integrar.
4. Agregar el puré de pajuro e integrar.
5. Reposar la mezcla en el refrigerador por 40 minutos o hasta que se endurezca.
6. Formar bolitas del mismo tamaño y reposarlas en el refrigerador nuevamente.
7. Pasar por azúcar impalpable antes de servir.





**Trufas de
chocolate y pajuro**

Picarones de harina de pajuero

12 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad Equivalencias

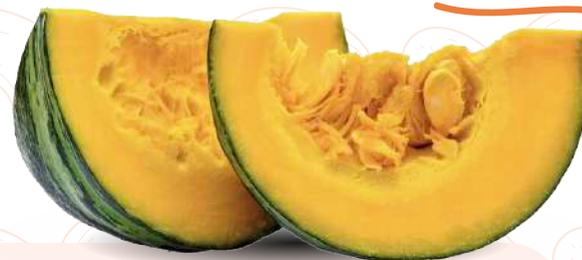
Para la masa:

250 gramos	2 tazas	Harina de trigo
250 gramos	1 ½ tazas	Harina de pajuero
50 gramos	6 cucharadas	Levadura seca
500 gramos	3 ½ tazas	Zapallo
300 gramo	2 tazas	Camote
Al gusto	-	Licor de anís al gusto
25 gramos	2 cucharadas	Azúcar blanca
Al gusto	-	Una pisco de sal
-	-	Aceite vegetal

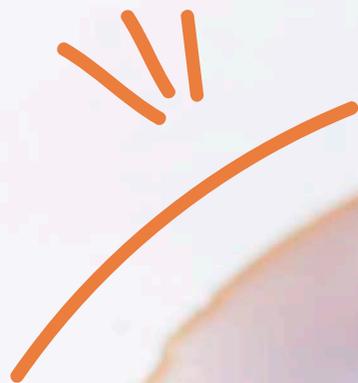
Para la miel:

500 gramos	2 tazas	Chancaca
500 mililitros	2 tazas	Agua
Al gusto	-	Hojas de higo
Al gusto	-	Clavo de olor
Al gusto	-	Canela entera al gusto

Preparación



1. Cocinar el camote y el zapallo en poca agua.
2. Una vez cocidos, colar y reservar el agua de cocción.
3. Pasar por el prensa papas mientras aún están calientes.
4. En un tazón mezclar la levadura con el azúcar, una pisco de sal y un poco del agua de cocción.
5. Reposar la mezcla por 30 minutos en un lugar tibio para que se fermente.
6. Luego, añadir el puré y las harinas de a pocos.
7. Agregar el licor de anís y mezclar hasta que la masa esté homogénea.
8. Reposar por 3 horas en un lugar tibio donde la masa pueda desarrollarse y triplicar su tamaño.
9. Para la miel, mezclar todos los ingredientes en una olla a fuego lento hasta que tome punto de miel. Reservar.
10. Una vez lista la masa, freír en una olla, o de preferencia perol de cobre, con aceite no tan caliente, dándole forma de dona.
11. Freír hasta obtener un color dorado parejo por ambos lados.
12. Servir caliente y cubrir con la miel de higos.



**Picarones de
harina y pajuro**

Tarta de chocolate y pajuro

6 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad Equivalencias

Para relleno:

200 gramos	Chocolate semi dulce
100 gramos	Puré de pajuro dulce (con azúcar)
233 mililitros	Crema de leche
100 gramos	Mantequilla

Para la masa quebrada:

200 gramos	Harina de trigo
70 gramos	Mantequilla
Al gusto	Esencia de vainilla
1 unidad	Huevo
80 gramos	Azúcar impalpable
1 unidad	Molde para tarta de 20 centímetros



Preparación

Precalentar el horno a 200°C.

Para la masa:

1. Mezclar la harina con la mantequilla en un tazón grande hasta obtener migas.
2. Agregar el huevo, la esencia de vainilla y el azúcar impalpable.
3. Integrar, manipulando lo menos posible, hasta obtener una masa lisa.
4. Estirar levemente y llevar a la refrigeradora por 20 minutos.
5. Mientras tanto, calentar la crema de leche a fuego bajo.
6. Verter la crema sobre el chocolate picado en trozos pequeños.
7. Agregar la mantequilla y mezclar hasta obtener una crema homogénea.
8. Estirar la masa sobre el molde enmantecado. Pintar el fondo para evitar que se levante.
9. Cortar los excedentes y refrigerar por 10 minutos.
10. Hornear a blanco durante 15 minutos. El horneado a blanco es un horneado de la masa sin relleno, que lleva un peso sobre papel manteca en toda la superficie de la masa, para que no se levante, sólo los bordes quedan libres y crecen, para luego colocar el relleno a elegir.
11. Retirar el papel, el peso y hornear nuevamente por 5 minutos para homogenizar el color. Dejar enfriar.
12. Rellenar la base de la tarta con puré de pajuro dulce y cubrir con la mezcla de chocolate.
13. Dejar reposar en frío al menos una hora antes de servir.



**Tarta de
chocolate y pajuro**

Brownie con pajuro y manjar de pajuro

8 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad	Equivalencias	
120 gramos	1 taza	Harina de trigo
200 gramos	$\frac{3}{4}$ taza + 3 cucharadas	Mantequilla sin sal
180 gramos	1 taza	Chocolate amargo en trozos
225 gramos	1 taza	Azúcar blanca
30 gramos	5 cucharadas	Cacao en polvo sin azúcar
2 unidades	-	Huevos grandes
5 gramos	1 cucharadita	Esencia de vainilla
Al gusto	-	Una pizca de sal
60 gramos	$\frac{1}{3}$ taza	Pajuro cocido y tostado
Al gusto	-	Manjar de pajuro

Preparación

1. Engrasar un molde de 20 x 20cm y forrar con papel manteca. Reservar.
2. Precalentar el horno a 170°C.
3. En una olla pequeña, derretir la mantequilla a fuego bajo junto con el chocolate amargo hasta obtener una mezcla homogénea. Reservar.
4. Tamizar la harina de trigo, el cacao en polvo y la sal en un tazón. Reservar.
5. En un tazón, batir los huevos, la esencia de vainilla y el azúcar hasta obtener una crema espumosa que ha incrementado su volumen y se ve blanquecina.
6. Agregamos el chocolate derretido a la mezcla de huevo mezclando las masas con ayuda de una espátula de silicona, hasta integrar completamente.
7. Agregamos la harina poco a poco y mezclamos con la espátula hasta que se integren completamente.
8. Verter la mezcla en el molde previamente forrado con papel manteca.
9. Agregar el pajuro tostado.
10. Hornear en el horno precalentado a 170°C durante 40 minutos.
11. Dejar enfriar antes de desmoldar.
12. Una vez desmoldado cortar por la mitad y rellenar con manjar de pajuro.





**Brownie con pajuro
y manjar de pajuro**

Queque de pajuro y plátano

12 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad Equivalencias

Para el queque:

317 gramos	2 ½ tazas	Harina de trigo preparada
1 unidad	-	Plátano bien maduro en puré
225 gramos	1 taza	Puré de pajuro
125 gramos	½ taza	Mantequilla
5 gramos	1 cucharadita	Polvo de hornear
3 unidades	-	Huevos
125 mililitros	½ taza	Leche

Para la cubierta:

200 gramos	1 ¼ tazas	Chocolate amargo
200 mililitros	¾ tazas	Crema de leche
15 gramos	1 cucharada	Mantequilla

Preparación

Para el queque:

1. Batir la mantequilla con el azúcar hasta formar una mezcla blanquecina y aireada.
2. Agregar los huevos, la harina y el polvo de hornear.
3. Agregar la leche, el puré de plátano y el puré de pajuro. Integrar.
4. Precalentar el horno a 180°C.
5. Untar mantequilla y enharinar un molde para queque.
6. Verter la mezcla en el molde y hornear por 30 a 40 minutos.
7. Dejar reposar en una rejilla hasta que enfríe y desmoldar.

Para la cubierta o ganache:

8. Calentar la crema de leche a fuego bajo.
9. Verter la crema sobre el chocolate picado en trozos pequeños.
10. Agregar la mantequilla y mezclar hasta obtener una crema homogénea.
11. Decorar el queque cubriéndolo con el ganache.





**Queque de harina
de pajuro y plátano**

Torta de zanahoria, Pajuro y jengibre

8 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad Equivalencias

Para el bizcocho:

125 mililitros	½ taza	Aceite vegetal
120 gramos	½ taza	Puré de pajuro colado
213 gramos	1 taza	Azúcar rubia
3 unidades	-	Huevos
105 gramos	1 taza	Zanahoria rallada
3 gramos	1 cucharadita	Canela en polvo
3 gramos	1 cucharadita	Polvo de hornear
250 gramos	2 tazas	Harina de trigo
1 unidad	-	Trozo pequeño de jengibre (kión) rallado

Para el frosting (glaseado) de queso crema:

125 gramos	½ taza	Queso crema
125 gramos	½ taza	Mantequilla
Al gusto	-	Esencia de vainilla
250 gramos	2 tazas	Azúcar impalpable

Pecanas para decoración

Preparación

Para el bizcocho de la torta:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Engrasar y enharinar el molde. Reservar.
3. Batir el azúcar con los huevos y el aceite.
4. Agregar el puré de pajuro, las zanahorias, la canela, el jengibre rallado, la sal, el polvo de hornear y la harina. Mezclar de forma envolvente.
5. Hornear durante 45 minutos o hasta que el centro esté cocido. Esto se puede comprobar introduciendo un palito al centro del bizcocho y verificando que salga seco.
6. Dejar enfriar y desmoldar.

Para el frosting:

7. Batir la mantequilla y el queso crema.
8. Agregar el azúcar impalpable y la vainilla.
9. Rellenar la torta y cubrirla con el frosting.
10. Decorar con pecanas.





**Torta de zanahoria,
pajuro y jengibre**

Smoothie (batido) de pajuro y cacao

6 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad	Equivalencias	
1.5 litros	6 tazas	Agua fría
4 unidades	-	Plátanos maduros
3 gramos	1 cucharadita	Canela en polvo
23 gramos	3 cucharadas	Pajuro cocido y pelado
15 gramos	2 cucharadas	Cacao en polvo
Al gusto	-	Miel de abeja al gusto

Preparación

1. En una licuadora, procesar el agua con los plátanos, el pajuro y el cacao.
2. Probar e ir agregando la miel al gusto.
3. Servir con un poco de cacao en polvo como decoración.





Smoothie de pajuro y cacao

Smoothie (batido) de lúcumas, pajuro y algarrobina

6 PORCIONES

Ingredientes

Cantidad	Equivalencias	
1.5 litros	6 tazas	Agua fría
4 unidades	-	Lúcumas maduras
3 gramos	1 cucharadita	Canela en polvo
23 gramos	3 cucharadas	Pajuro cocido y pelado
500 mililitros	2 tazas	Leche fría (puede ser vegetal)
Al gusto	-	Miel de algarrobina al gusto

Preparación

1. En una licuadora procesar las lúcumas con el agua, la canela, el pajuro y la leche.
2. Agregar la miel al gusto.
3. Decorar con un poco de canela en polvo.





**Smoothie de lúcumo,
pajuro y algarrobina**

GLOSARIO



DIP

El dip, también conocido como dipping sauce, es una salsa especial para mojar un alimento sólido. Son originarios de la cocina tex-mex; es decir, la cocina de la frontera entre Estados Unidos y México. De ahí el verbo dipear, que significa sumergir o untar.

CARPACCIO

Plato que se prepara con carne o pescado crudos cortados muy finos y macerados generalmente con zumo de limón o con aceite de oliva y queso.

SMOOTHIE

Es un batido elaborado a base de zumo y trozos de fruta natural o congelada (y también verdura) que puedes tomar a cualquier hora del día.

HUMMUS

Es una especie de puré de garbanzos (hummus significa 'garbanzos' en árabe) muy consumido en Oriente Medio porque, además de estar riquísimo, es muy fácil de preparar y súper saludable. El hummus es bajo en grasa y rico en hierro, ácido fólico y vitaminas B6 y C.

CROQUETA

Porción de masa, generalmente redonda u ovalada, hecha con un picadillo de jamón, carne, pescado, huevo u otros ingredientes, que, ligado con besamel, se reboza en huevo y pan rallado y se fríe en aceite abundante.

TAGLIATELLE

Son finas cintas de unos ocho milímetros de anchura que parten de una masa que se elabora con harina de trigo blando y huevo.



SPAGHETTI

Adaptación gráfica del plural italiano spaghetti, que en español se usa como singular con el sentido de 'cilindro largo y fino hecho de pasta de trigo'.

PANQUEQUES

Torta muy delgada y blanda, elaborada con harina, leche, huevos, mantequilla y azúcar, que se suele comer doblada, con chocolate, mermelada u otro alimento dulce o salado en su interior.

POLVORONES

Los polvorones, al igual que el turrón, el mazapán o los mantecados, son un dulce de Navidad muy típico de España.

CREPES

Voz tomada del francés crêpe, 'tortita muy fina de harina, leche y huevos, que suele servirse enrollada y con un relleno dulce o salado'. A esta grafía le corresponde en español la pronunciación [krépe]. Su plural es crepes.

BIENMESABE

Cuando hablamos de Bienmesabe, más que de un postre elaborado en sí, nos referimos a la pasta dulce con base de almendras que se sirve para acompañar a otros alimentos tales como flanes o helados. Está considerado un dulce típico canario y su elaboración es 100% artesanal, sin conservantes, colorantes, ni aromas añadidos.

TRUFA

La "trufa" tradicional se originó en Bélgica y fue llamada trufa porque la forma y la textura se parece mucho al de la seta del mismo nombre.

BROWNIE

Un brownie es un bizcocho de chocolate pequeño, típico de la gastronomía de Estados Unidos. Se llama así por su color marrón oscuro, o brown en inglés.





PERÚ Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego



LE CORDON BLEU PERÚ



BICENTENARIO PERÚ 2024

