



MINISTERIO DE LA PRODUCCIÓN
Programa Nacional "A Comer Pescado"
Calle Antequera 671, San Isidro, Lima
Teléfono: (01) 614-8333

www.acomerpescado.gob.pe



PROGRAMA NACIONAL
"A COMER PESCADO"



RECETARIO CON PAICHE



Tiradito de Paiche con leche de tigre de cocona (2 raciones)

Ingredientes:

- 1 filete mediano de paiche
- 4 uds. de ají amarillo
- 4 cdas. de cebolla cortada en cuadrados
- 1 und. de ají limo
- 4 cdas. de pasta de cocona
- 4 cdas. de cocona picada en cuadrados
- 5 g de culantro picado
- Jugo de 5 limones
- 3 cdas. de brotes o germinado de culantro
- 20 g de chifles
- Sal y pimienta al gusto

Preparacion:

1. Cortar el filete de paiche en láminas delgadas tipo tiradito. Reservar en refrigeración hasta el momento de servir.
2. Cortar los ajíes amarillos por la mitad, retirar las venas y semillas. Hervir durante aproximadamente 30 minutos, hasta que la cáscara se desprenda con facilidad. Dejar enfriar, retirar la cáscara y licuar con un poco de aceite y agua hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Para la leche de tigre, mezclar la crema de ají amarillo con la pasta de cocona. Añadir el jugo de limón, sal, pimienta y sazón al gusto. Probar y ratificar la sazón si es necesario. Reservar.
4. Picar finamente la cebolla roja en brunoise (cubos pequeños), el ají limón, el culantro y la cocona fresca también en brunoise. Mezclar todos los ingredientes en un bowl y aliñar con sal, pimienta y unas gotas de limón. Reservar.
5. Para emplatar colocamos las láminas de paiche en forma circular sobre el plato. En el centro, verter la leche de tigre de cocona. Decorar con la cebolla, la cocona picada, el culantro y chifles al gusto.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 RACIÓN)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CHO (g)	HIERRO (mg)
302.5	31.2	8.65	20.7	5.7

Solterito de Paiche (2 raciones)

Ingredientes:

- 1 filete mediano de paiche
- 6 cdas. de cebolla cortada en cuadrados
- 1/2 tomate pequeño cortado en cubos
- 1 trozo mediano de choclo desgranado
- 4 cdas. de arvejas frescas
- 2 cdas. de culantro picado
- 3 cdas. de aceite de oliva
- Jugo de 5 limones
- Sal y pimienta al gusto

Preparacion:

1. Cortar el paiche en cubos de aproximadamente 1x1 cm. Reservar.
2. Tener listas las arvejas y el choclo desgranados y previamente sancochados.
3. En un bowl mezclar el paiche, la cebolla, los tomates, las arvejas, el choclo y el culantro.
4. Aliñar con el jugo de limón y el aceite de oliva.
5. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Mezclar suavemente y servir.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 RACIÓN)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CHO (g)	HIERRO (mg)
480.4	32.3	32.5	19.1	4.17