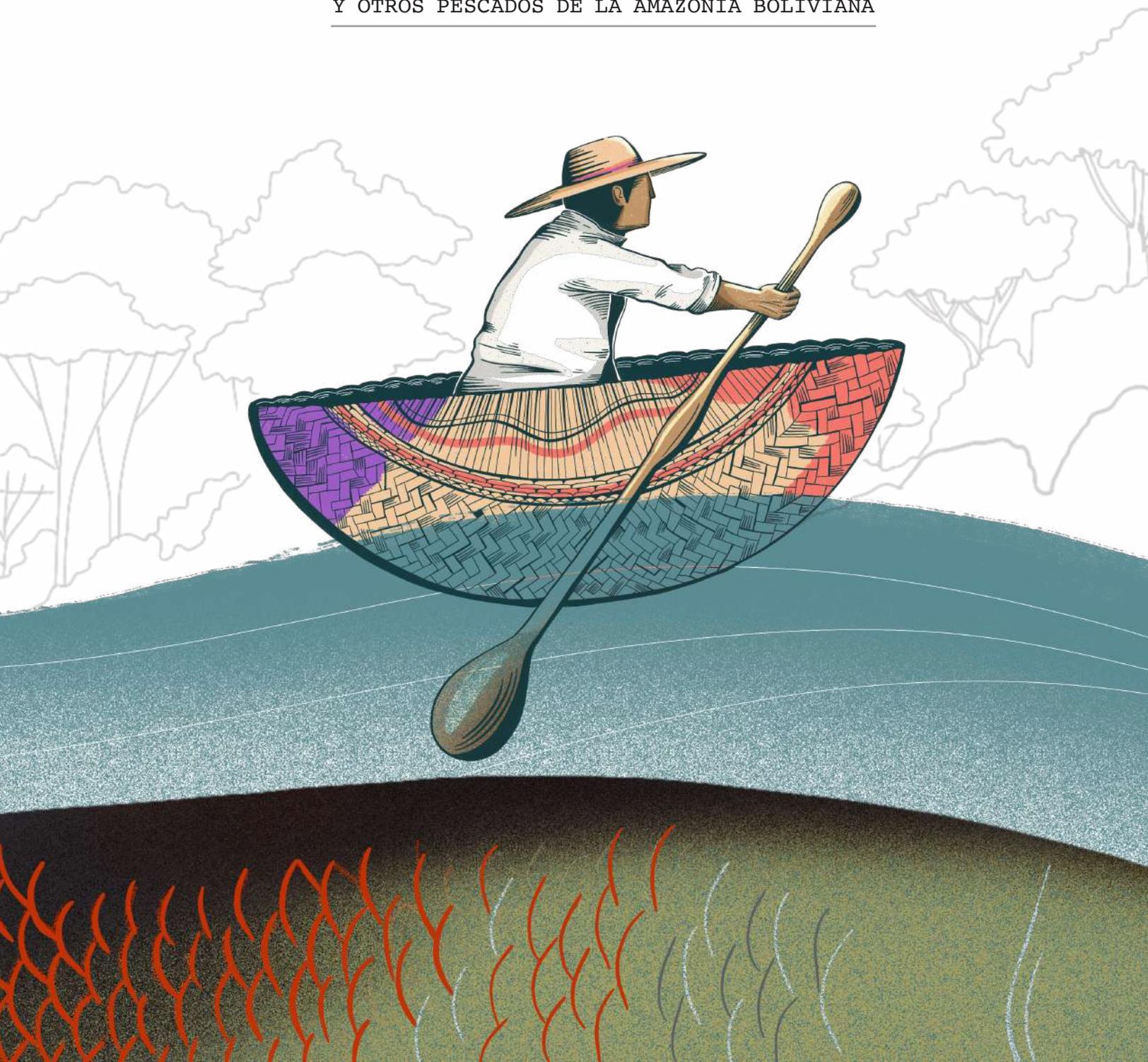


Recetas con Paiche

Y OTROS PESCADOS DE LA AMAZONÍA BOLIVIANA



Recetas con PAICHE y otros pescados de la Amazonía boliviana

Un trabajo Interinstitucional realizado por:
FAUNAGUA, MIGA y ACEAA- Conservación Amazónica

Coordinación General del Recetario:
MOVIMIENTO DE INTEGRACIÓN GASTRONÓMICO ALIMENTARIO DE BOLIVIA

Directora ejecutiva: **Leslie Salazar Ruiz**
Coordinador técnico: **Julio Canedo Rosso**
Coordinadora de comunicación: **Estefanía Rada Zapata**

Autores de Recetas:
Vicente Cuevas, Viviana Carranza & el Grupo de Mujeres Arapaima, Riberalta (2013)
Julio Canedo Adaptación y composición (2021)

Elaboración de Platos:
Julio Canedo (2021) / MIGA

Fotografías:
Marcelo Iturriaga

Ilustraciones:
Adriana Garcia

Locación:
Restaurante Mi chola

Adaptación financiada por:
Gordon and Betty MOORE Foundation

Cita Sugerida:
FAUNAGUA, MIGA, ACEAA - Conservación Amazónica , 2021, RECETAS CON PAICHE Y OTROS PESCADOS DE LA AMAZONIA BOLIVIANA, La Paz, Bolivia, versión digital, 62 pg.

Contactos:

FAUNAGUA

Sacaba - Cochabamba (sede central)
Av. Max Fernández final s/n (Arocagua Norte)
Telf.: (+591) 4-4717806 Fax: (+591) 4-4718375
e-mail: faunaga@faunagua.org, www.faunagua.org, www.pecesvida.org

MIGA

La Paz, Calacoto, edificio Torre Equus Piso 3, oficina 301. En la esquina de la calle Enrique Peñaranda y Jaime Mendoza
info@miga.org.bo, www.miga.org.bo

ACEAA- Conservación Amazónica
La Paz, Calacoto, Calle 16 Nro. 8230.
Telf: (+591) 2-2124987

info@conservacionamazonica.org.bo, www.conservacionamazonica.org.bo



Recetas con Paiche

Y OTROS PESCADOS DE LA AMAZONÍA BOLIVIANA



UNA MARCA CONJUNTA DE:



FINANCIADA POR:



Prólogo

La relación entre los habitantes y sus territorios definen la alimentación de la población, es por ello que en tierras altas el consumo de pescado es muy bajo debido a que históricamente el acceso de este insumo era deficiente, a no ser que estemos a orillas del lago Titicaca que nos brinda pescados nativos ricos y cada vez más escasos debido a la proliferación de truchas y pejerreyes exóticos que son tan demandados por los centros urbanos.

La amazonía tiene una diversidad de pescados, alrededor de 60 variedades comestibles, siendo fuente importante de alimentación para las comunidades que viven en estos territorios. También se convierte en una actividad que tiene la finalidad de generar ingresos a las familias y con ello mejorar sus condiciones de vida y preservar la biodiversidad que les rodea.

Dentro de una amplia variedad de pescados tenemos el paiche (*Arapaima gigas*), una especie introducida que se adaptó a las aguas amazónicas generando impacto, muchas veces negativos para las especies endémicas. Esta es una de las justificaciones por las que se debe promocionar el consumo de esta carne, que además de ser rica en nutrientes es de fácil cocción, agradable aroma y neutral sabor, características que en estos tiempos de urbes modernas son necesarias para mantener una alimentación sana y equilibrada.

Este recetario inspirado en el territorio amazónico y sus habitantes nos llega gracias a FAUNAGUA, ACEAA-Conservación Amazónica y MIGA, primer trabajo en conjunto entre estas organizaciones que si bien tienen diferentes enfoques se unen para promover la preservación de los territorios amazónicos mediante la propuesta de consumo de alimentos vinculados con la cultura gastronómica de tierras bajas.



El año 2013 se publicó el recetario “Cocinando Pescado Sano. Cuaderno de recetas, trucos y consejos para cocinar pescado en el norte de la Amazonía boliviana”, un trabajo rico que promueve el consumo de pescados en territorios amazónicos. Tras un análisis se evaluó la dificultad de reproducir las recetas propuestas en este recetario en territorios alejados de la amazonía boliviana. Es por ello que se lanza este texto que está inspirado en los saberes y experiencias de los autores de las recetas adecuándose a otras regiones del país.

Conocer nuestros territorios mediante la comida es un viaje que lo hacemos mediante nuestro paladar, disfrutando texturas y sabores que nutren nuestro cuerpo, mejorar nuestros hábitos alimentarios y al mismo tiempo brindando condiciones para que las familias dedicadas a la actividad de la pesca artesanal generen ingresos de una actividad que es económica, social y ambientalmente sostenible.

Les invitamos a disfrutar este texto y experimentar con sabores de las tierras bajas de Bolivia.

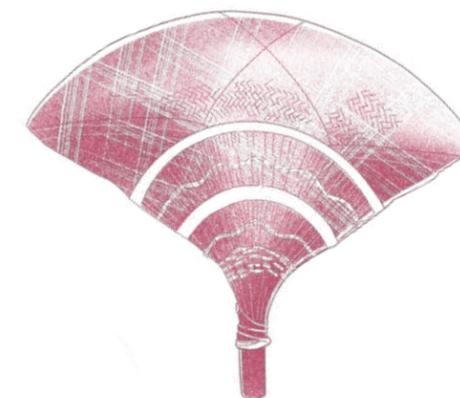
MIGA

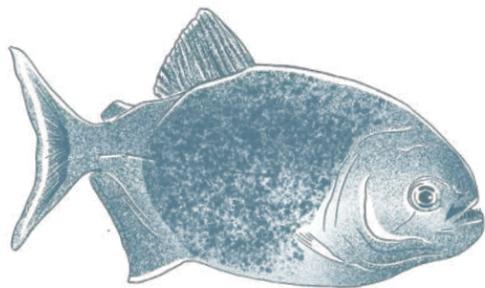




Contenido

Introducción	8	Acompañamientos	
		Yuca Frita	45
Sopas y Platos Caldosos		Papas Salteadas	47
Sudao	13	Puré Rústico de papas Nativas	47
Sopa de Pescado	15	Arroz con Almendras Amazónicas	49
Sopa de cabeza de Pacú	17	Ensalada de verduras	51
Platos Fuertes		Salsas	
Pescado Frito	21	Salsa blanca	55
Chicharrón de Pescado	23	Salsa de pimienta	57
Croquetas de Pescado	25	Salsa de queso	57
Brochetas de Pescado	27	Salsa de Almendra Amazónica	57
Milanesa de Pescado	29	Mantequillas	
Rollo de Pescado	31	Mantequilla de almendras	60
Majao de Pescado	33	Mantequilla de limón	60
Platos Fríos		Mantequilla de k'oa	60
Escabeche de Pescado	39		
Queso de Pescado	41		





Introducción

El presente texto es más que un recetario, es un libro que nos lleva a conocer la Amazonía norte de Bolivia. Saberes y sabores de las grandes cocineras y cocineros de estas tierras se mezclan con experiencias técnicas de cocineros académicos para poder brindar una propuesta única y fácil de reproducir en territorios alejados a la verde y húmeda amazonía.

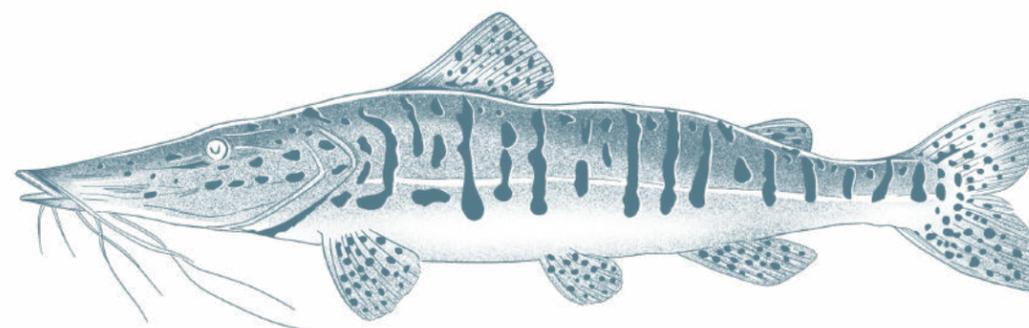
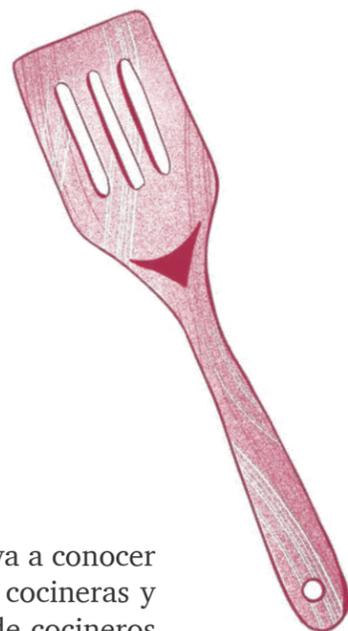
Los talleres de enseñanza aprendizaje realizados en Riberalta el año 2013, en los que participó el cocinero Vicente Cuevas junto al Grupo de Mujeres Arapaima, fue la base de inspiración de este texto, que fue modificado, adaptado y enriquecido por Julio Canedo, cocinero y Coordinador Técnico de MIGA, para poder ser aplicado y recreado en otras regiones de Bolivia.

El libro se divide en cinco partes:

1) Sopas y platos caldosos que nos muestran platos típicos de la amazonía norte, estofados y cocciones largas que mediante su extracción en un medio líquido intensifican su sabor volviendolos espectaculares y dignos de ser parte de nuestras mesas.

2) Platos fuertes que están compuestos por alternativas fáciles de preparar utilizando técnicas sencillas de cocción que de seguro agradarán a personas de todas las edades.

3) Platos fríos que pueden ser una opción innovadora pero muy agradable, brindando frescura a nuestros menús.



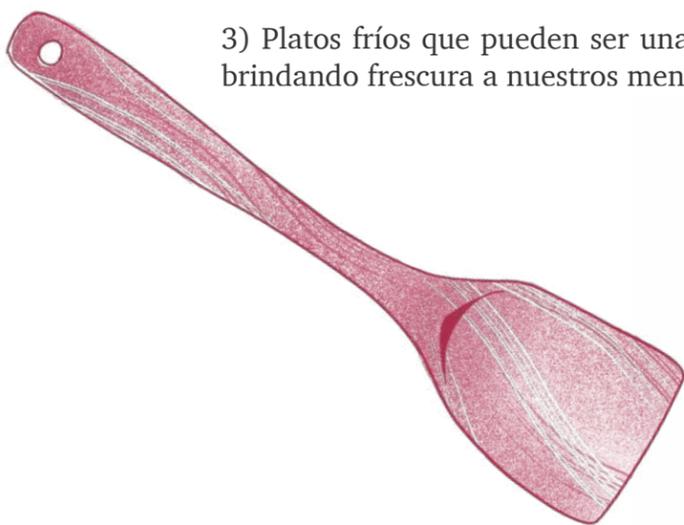
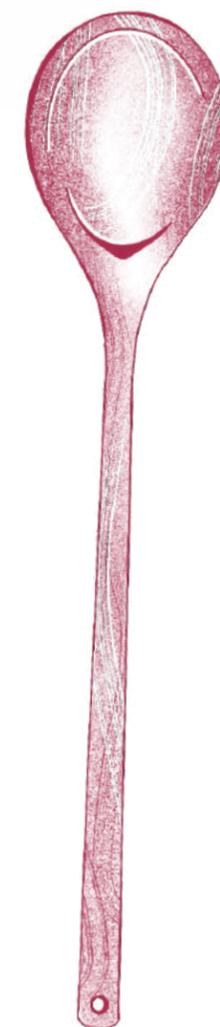
4) Acompañamientos sencillos que brindan alternativas en torno a productos nativos para acompañar las preparaciones tanto caldosas como secas y que permiten disfrutar de una manera más completa un momento especial con sabores únicos.

5) Salsas elaboradas a base de una de las cinco salsas madre de la cocina, la salsa Bechamel o conocida como salsa blanca en algunos lugares. Una serie de combinaciones con insumos de la amazonia que resaltan el sabor de los platillos para mejorar las experiencias gastronómicas.

6) mantequillas saborizadas con elementos andinos y amazónicos que le dan un toque sabroso y resaltan las técnicas que se aplican a las cocciones de los pescados.

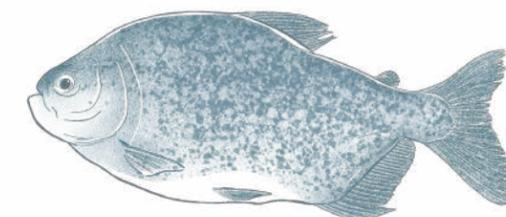
Este texto tiene como objetivo promocionar el consumo de paiche y otros pescados amazónicos mediante recetas sencillas, para poner en valor el Patrimonio Alimentario del norte amazónico boliviano y generar condiciones de mejoramiento de hábitos alimentarios, ingresos económicos en las familias pescadoras de las comunidades mediante el consumo de estas especies y conciencia en la protección de la biodiversidad a partir del consumo de especies introducidas como el paiche que afectan directamente a la fauna acuática endémica de los ríos y lagunas de la región amazónica.

MIGA



8

9



*Sopas y Platos
Caldosos*



Sopa de pescado

 Surubí  5 porciones  60 min

Plato típico de la amazonía que puede ser elaborado con cualquier pescado, teniendo en cuenta su accesibilidad y frescura, está en una base a la que se pueden sumar más elementos de acuerdo a los gustos de cada persona o familias.

Preparación

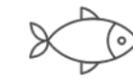
- Salpimentar los medallones de surubí y sellar en una olla honda, reservar.
- Rehogar la cebolla, zanahoria y apio picados en juliana
- Echar el vino y luego agua caliente.
- Colocar arroz remojado.
- Salpimentar y colocar las papas peladas.
- Tres minutos antes de apagar colocar los filetes de pescado.
- Agregar orégano y perejil y servir.

Ingredientes

5 medallones de surubí.
1 cebolla mediana.
1 zanahoria grande.
Un tallo de apio.
Media taza de vino blanco.
5 papas medianas.
½ taza de arroz.
1 manojo de perejil.
Sal, pimienta, comino y orégano.



Sopa de Cabeza de Pacú



Pacú



5 porciones



60 min

Revitalizante sopa que se acostumbra comer por las mañanas, una preparación muy nutritiva que aprovecha las propiedades que nos brinda este alimento.

Preparación

-Limpiar muy bien la cabeza de pescado, luego asarla en fuego directo hasta dorar la parte externa.

-En una olla, poner un poco de aceite y llevar al fuego.

-Rehogar la cebolla, el ajo y los ajíes.

-Deshacer la cabeza y agregar a los ingredientes anteriores, cubrir con un litro de agua y dejar hervir durante unos 20 minutos.

-Pelar los plátanos verdes y picarlos de forma fina en pequeños cuadritos y agregar a la preparación anterior removiendo constantemente.

-Agregar sal y pimienta al gusto y dejar hervir a fuego bajo unos 30 minutos más o menos, hasta que el plátano esté deshaciéndose y espese la sopa.

-Servir caliente, acompañar con yuca cocida.

Ingredientes

1 cabeza de pescado de regular tamaño (pacú).
3 plátanos verdes (medianos).
1 cebolla grande picada.
3 dientes de ajo picados.
1 atadito de cebolla en hoja o cebollín.
3 ají dulce picados.
Aceite cantidad necesaria.
Sal, pimienta y comino.



Sudao de Pescado



Paiche y/o Surubí



5 porciones



60 min

Plato típico de la amazonia que puede ser elaborado con cualquier pescado, teniendo en cuenta su accesibilidad y fresca, está en una base a la que se pueden sumar más elementos de acuerdo a los gustos de cada persona o familias.

Preparación

-Cortar la cebolla en juliana (corte en tiras alargadas y muy finas), machacar el ajo y picar bien, cortar el tomate en cortes medianos y reservar.

-Colocar en una olla un chorrillo de aceite y agregar la cebolla y el ajo, rehogar hasta dorar.

-Agregar el pescado, sazonar con sal y pimienta, agregar el jugo de limón y el tomate.

-Tapar la olla y dejar cocinar durante unos 30 a 40 minutos (en intervalos remover el pescado evitando que se adhiera a la base).

-Servir caliente y acompañar con arroz blanco, yuca cocida.

Ingredientes

1 kilo de pescado en trozos (paiche o surubí).

1/2 kilo de tomate.

1 cebolla grande.

4 dientes de ajo.

8 ramitas de cebollín.

3 limones (extraer su jugo).

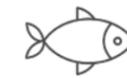
Sal, pimienta y comino al gusto.

Platos Fuertes





Pescado Frito



Pacú, piraña, Paiche y/o Surubí



6-8 porciones



40-50 min

La fritura es una técnica que gusta a muchas personas, y es parte de muchas culturas gastronómicas, permite procesar el alimento para hacerlo más digerible y con ello poder disfrutar de sabores intensos.

Preparación

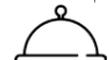
- En el caso de tener pacú o piraña hacer pequeños cortes en la piel del pescado, si es paiche o surubí cortarlos a un espesor de uno a dos centímetros.
- Condimentarlo a gusto y dejarlo reposar por unos 30 minutos.
- Enharinar y freír en bastante aceite a 165° C.

Ingredientes

- 2 kilos de pescado a elección.
- 1 taza de harina blanca o amarilla.
- Cinco limones sutiles.
- 2 litros de aceite neutro.
- Sal.
- Pimienta.
- Comino.



Chicharrón de Pescado

 Paiche y/o Surubí  6 porciones  120 min

La introducción de esta técnica de cocción de alimentos locales permite una cocción más rápida de los alimentos, potencializando sus sabores y aromas.

Preparación

- Cortar el pescado en cubos de dos centímetros más o menos.
- Colocar en un recipiente junto al ajo picado, vinagre, pimienta, comino y sal, dejar marinar por lo menos 30 minutos (ideal un día antes).
- Mezclar la harina y la maicena en un recipiente.
- Enharinar los trozos marinados y freír en abundante aceite caliente.

Ingredientes

1 ½ kilo de paiche o surubí.
4 dientes de ajo.
2 cucharadas de vinagre blanco.
1 cucharilla de pimienta.
½ cucharilla de comino.
Sal a gusto.
3 cucharas de harina.
1 cuchara de maicena.
Abundante aceite para freír.



Croquetas de Pescado

 Paiche  6 porciones  120 min

De origen español, esta técnica permite que esta preparación sea parte de platillos estructurados o brindarlos como bocadillos.

Preparación

- En una olla poner el pescado a hervir hasta que esté cocido.
- En otra olla poner la mantequilla a fuego lento, agregar el ajo, la cebolla y el perejil picado finamente y rehogar unos minutos.
- Agregar la harina espolvoreando y mezclando constantemente
- Colocar la leche poco a poco, removiendo constantemente hasta formar una salsa espesa.
- Agregar el pescado desmenuzado y picado, sal, pimienta y comino al gusto, vaciar en un recipiente y esperar que enfríe.
- En un recipiente hondo colocar una taza de harina blanca, en otro recipiente hondo vaciar los huevos y batirlos ligeramente y en un tercer recipiente poner el pan molido.
- Luego agarrar de la masa preparada con una cuchara y sacar pequeñas porciones.
- Enharinar, pasar por huevo, luego por pan rallado, nuevamente por huevo y acabar con pan molido.
- Freír en abundante aceite caliente.
- Servirlo caliente o frío y acompañarlas con arroz y verduras o una buena ensalada de lechugas tomate y queso.

Ingredientes

- 1 kilo de filete de paiche.
- 1 cebolla blanca picada.
- 8 ramitas de perejil.
- 4 Dientes de ajo picado.
- 3 cucharas de mantequilla.
- 1 litro de leche.
- 3 cucharas de harina.
(una taza más para en empanizado).
- 4 unidades de huevo.
- 300 gr de pan rallado
- Nuez moscada.
- Sal pimienta y comino.



Brochetas de Pescado

 Paiche  4 porciones  40 min

Inspirado en el tradicional pacumuto, aca podemos probar una alternativa con filete de pescado que bien puede cocinarse a la brasa, al horno o la plancha.

Preparación

-Cortar el pescado en cuadrados de 3 x 3 centímetros, de igual forma se debe cortar las verduras para que sea uniforme.

-Armar las brochetas insertando de forma intercalada el pescado con verduras y tocino en un palito brochetero.

-Para que las brochetas salgan más sabrosas, se puede picar dos dientes de ajo, tres ramitas de perejil bien fino, mezclar el ajo y perejil con sal y comino a gusto y pasar las brochetas armadas por esta preparación.

-Llevar a la parrilla, plancha o el mismo horno, hasta que estén suaves.

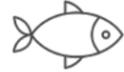
-Tener el cuidado de rotar para que puedan cocer uniformes.

Ingredientes

1 kilo de filete de paiche.
4 pimentones (rojo, verde y/o amarillo).
3 cebollas grandes.
50 gr. de tocino o panceta ahumada.
8 palitos brocheteros.
Sal, pimienta y comino a gusto.



Milanesa de Pescado

 Paiche  6-8 porciones  45 min

Técnica usada en muchos lugares que puede aplicarse a filetes sin espinas de pescados amazónicos, acompañados de guarniciones simples puede ser una opción bien recibida por los miembros de las familias.

Preparación

- Condimentar los filetes con orégano, sal y pimienta.
- En un recipiente colocar harina, en otro colocar los huevos batirlos con un poco de sal, perejil picado y en un tercer recipiente colocar pan rallado.
- Pasar por la harina, luego por el huevo, por pan rallado, de nuevo por huevo y pan rallado.
- Freírlos en abundante aceite, acompañar con salsa de limón, arroz y yuca.

Ingredientes

- 1 kilo de filete de paiche.
- 200 gr de harina.
- 2 huevos enteros.
- 2 cucharadas de perejil.
- 300 gr de pan molido.
- 2 limones.
- Sal, pimienta, comino y orégano al gusto.



Rollo de Paiche



Paiche



5 porciones



90 min

Conjunción de sabores y técnicas que permiten resaltar el insumo principal volviéndolo en una opción divertida y atractiva.

Preparación

- Sacar filetes de cortes grandes sin espinas.
- Colocar el filete entre nilón y golpear suavemente para poder estirar dándole la forma más homogénea posible (escalopas cuadradas).
- Salpimentar el filete y colocar el queso criollo rallado con jamón laminado, morrón en juliana y perejil picado.
- En un recipiente colocar harina, en otro colocar huevos y batirlos con un poco de sal y en otro recipiente colocar pan rallado.
- Enrollar el filete con el relleno por dentro, pasarlo por harina, luego por huevo batido y después por pan rallado.
- Volver a pasarlo por huevo y luego por pan rallado. En un sartén colocar aceite, esperar que esté bien caliente y colocar los rollitos, dejar que se doren bien, retirar, cortar y servir.
- También pueden ser cocinados al horno.
- Se puede acompañar con salsa blanco, salsa de queso o salsa de pimienta.

Ingredientes

2 kilos de filete de paiche.
250 gr. de queso criollo.
250 gr. de jamón.
2 pimentones (rojo y verde).
5 ramitas de perejil.
finamente picado.
5 huevos.
200 gr. de harina.
300 gr. de pan molido.
Sal y pimienta al gusto.
Aceite suficiente para freír.



Majao de Pescado

 Paiche  8 porciones  60 min

Inspirado en las diferentes versiones de majao amazónico se propone esta alternativa que contiene carne de pescado, poco disfrutada, pero que de seguro cautivará los paladares de los comensales.

Preparación

- En una olla colocar el aceite y semillas de achute/urucú y calentar a fuego bajo hasta que se tiña el aceite (no debe calentar más de 70° C), reservar.
- En una olla colocar un poco de aceite teñido y granear el arroz, reservar en un recipiente.
- Rehogar con aceite teñido la cebolla, el ajo, la zanahoria y el apio, todos picados.
- Agregar el pescado troceado en cubos de un centímetro.
- Agregar el arroz, condimentar y verter cuatro tazas de agua caliente y bajar el fuego a mínimo, alrededor de 20 minutos.
- Servir con huevo frito y plátano frito.
- Tener el cuidado de rotar para que puedan cocer uniformes.

Ingredientes

- 1 ½ kilo de filete de paiche.
- 2 tazas de arroz de grano grueso.
- 1 cebolla grande.
- 1 zanahoria grande.
- 1 morrón mediano.
- 3 dientes de ajo.
- 10 cucharadas de aceite neutro.
- 4 cucharadas de achute/urucú.
- Ocho huevos.
- Cuatro plátanos verdes.



Pescado a la Parrilla

 Pacú  6 porciones  60 min

Inspirado en las diferentes versiones de majao amazónico se propone esta alternativa que contiene carne de pescado, poco disfrutada, pero que de seguro cautivará los paladares de los comensales.

Preparación

- Encender el carbón.
- Cortar el pacú por la mitad.
- Condimentar con zumo de limón, sal, pimienta y comino a gusto.
- Envolver en papel aluminio y cuando el carbón este listo colocarlo del lado de la piel
- Una vez que caliente la parte superior del pescado darlo la vuelta y dejar entre siete a diez minutos.
- Acompañar con arroz con almendras y ensalada.

Ingredientes

1 pacú grande.
1 limón.
Sal a gusto.
Pimienta.
Comino.
Papel aluminio.
Carbón.

Platos Frios





Escabeche de Pescado

 Paiche y/o surubí

Frescura y sabor intenso que nos permite disfrutar de la amazonía tal y como es.

Preparación

Cortar el pescado en bastones, cebollas en gajos, coliflor en ramitos, zanahoria en bastones y ajos pelados enteros. En una olla colocar abundante agua y al hervir colocar el pescado por cuatro minutos, sacarlos directamente a un recipiente con agua fría.

-Colocar el pescado y las verduras en frascos esterilizados (en agua hirviendo).

-Preparar aparte la solución líquida: en una jarra colocar el vinagre, el agua, azúcar, la sal, pimienta y batir hasta disolver la sal y el azúcar.

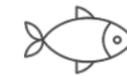
-Agregar esta solución líquida dentro de los frascos que contienen el pescado y las verduras, laurel y tomillo hasta cubrir por completo.

-Finalmente, cubrir con una capa de aceite y cerrar muy fuerte.

Ingredientes

½ kilo de pescado.
2 locotos.
2 cebollas medianas.
½ coliflor.
6 dientes de ajo.
2 hojas de laurel.
6 ramitas de tomillo.
2 zanahorias.
1 cucharadita de azúcar.
3 vasos de vinagre de buena calidad.
1 vaso de agua.
2 frascos de vidrio de 1 kg.
Sal, pimienta, comino, aceite.

Queso de Pescado



Paiche y/o Surubí



6 porciones



60 min (preparación)
3 días (encurtido)

Inspirado en las diferentes versiones de majao amazónico se propone esta alternativa que contiene carne de pescado, poco disfrutada, pero que de seguro cautivará los paladares de los comensales.

Preparación

Hervir el pescado y el cuero, desmenuzar y picar.
Picar las verduras e incorporarlas al pescado condimentar a gusto.

Disolver 30 gr. de gelatina sin sabor en un poquito de agua e incorporar a la preparación.

Poner la preparación en un molde, apretar hasta que haya tomado forma, llevar a heladera mínimo 2 horas.

-Desmoldar, cortar y servir.

Ingredientes

Cuero del pescado (surubí).
30 gr. de gelatina sin sabor para ligamento (para que la preparación sea más consistente).
1/2 kilo de pescado.
1 pimentón.
4 dientes de ajo.
8 ramitas de Perejil.
1 locoto.
Sal, pimienta molida y comino al gusto.





Acompañamientos

Una serie de guarniciones que pueden ser la base para acompañar las preparaciones anteriores, llenas de frescura, fáciles de preparar y de alto valor cultural.

Yuca Frita

 1 día

Preparación

- Trozar la yuca.
- Cocer en abundante agua (en territorios altos se puede utilizar olla a presión por diez minutos desde que empieza a sonar el pitón)
- Ecurrir y congelar.
- Al día siguiente calentar abundante aceite y colocar con cuidado las yucas congeladas, hasta dorarlas, al sacarlas colocar sal a gusto.

Ingredientes

Yuca.
Aceite para freír.
Sal.





Papas Salteadas

 50 min

Preparación

- Cocer las papas con cáscara.
- Saltearlas con mantequilla y hierba aromática picada.

Ingredientes

Papas nativas.
Sal.
Mantequilla.
Hierbas aromáticas
(orégano, k'oa, tomillo,
hacatalla, quirquiña, etc).



Puré Rústico de papas nativas

 50 min

Preparación

- Cocer las papas con cáscara.
- Aplastarlas con mantequilla, sal y pimienta.

Ingredientes

Papas nativas.
Mantequilla.
Sal y pimienta

Arroz con almendras Amzónicas

 40 min

Preparación

- Granear el arroz con aceite neutro.
- Agrega dos medidas de agua.
- Laminar la almendra y saltear con mantequilla.
- Cuando el arroz esté cocido mezclarlo con la almendra saltada.

Ingredientes

1 taza Arroz de grano largo.
1 cuchara de aceite neutro.
2 cucharadas de mantequilla.
Almendra amazónica.
Sal y pimienta.



Ensalada de verduras

 25 min

Preparación

- Lavar las verduras y picarlas: zucchini en ruedas, apio en cubos pequeños, tomate en gajos, cebolla y zanahoria en julianas. El repollo picado en tiras delgadas y largas y dejar ablandar en un recipiente con agua caliente, por cinco minutos.
- Preparar una vinagreta con aceite, vinagre, sal y pimienta.
- Mezclar todo en un recipiente y servir.

Ingredientes

Zucchini.
Repollo morado.
Zanahoria.
Apio.
Cebolla.
Tomate.
Aceite.
vinagre.
Sal y pimienta.



Salsas

En base a salsa blanca presentamos cuatro opciones fáciles de reproducir que resaltan los sabores de nuestras preparaciones.





Salsa Blanca

Preparación

-En una olla colocar la leche, la cebolla, clavos de olor y el laurel, colocar a fuego y retirar antes de que empiece a hervir, dejar reposar diez minutos con la cacerola tapada, retirar la cebolla y el laurel y volver a tapar.

-En otra olla a fuego bajo colocar mantequilla hasta que se derrita y agregar la harina, mezclar por dos minutos.

-Echar la leche caliente y batir constantemente con batidor de globo (fuego medio – bajo) por cinco minutos.

-Si la salsa sigue con sabor a harina cocer un par de minutos más, agregando un poco de leche caliente. Si existen grumos en la salsa filtrar la salsa con un colador fino dentro un bol.

Ingredientes

1/2 litro de leche entera.
1 unid. Cebolla blanca.
½ hoja de laurel.
2 cucharadas colmadas de harina.
2 cucharadas colmadas de mantequilla.
2 unid Clavo de olor.
¼ cucharilla de sal.
Pizca de pimienta blanca.
Nuez moscada.



Salsa almendra Amzónica

Preparación

-Mezclar todos los ingredientes a fuego medio y servir caliente.

Ingredientes

½ litro de salsa blanca.
½ taza de almendra.
amazónica rallada.

Salsa de Queso

Preparación

-En un recipiente colocar un poco de leche e integrar con las yemas de huevo.

-Mezclar todos los ingredientes a fuego medio y servir caliente.

Ingredientes

½ litro de salsa blanca.
¼ taza de leche.
100 gr de queso San Javier
rallado.
2 yemas de huevo.

Salsa de Pimienta

Preparación

-Mezclar todos los ingredientes y servir caliente.

Ingredientes

½ litro de salsa blanca.
¼ cucharilla de pimienta
negra molida.
¼ cucharilla de pimienta
molle molida.
¼ cucharilla de pimienta
dulce molida.

Mantequillas Compuestas

Propuesta fácil y sencilla para poder dar el toque final a las preparaciones anteriores, especialmente a los pescados fritos y empanizados.



Mantequilla de Almendras

Preparación

- Ablandar la mantequilla colocándola dentro una bolsa nilón para aplastarla con las manos.
- En un recipiente mezclar con el elemento saborizante.

Ingredientes

250 gr de mantequilla ablandada.
150 gr de almendra amazónica rallada.

Mantequilla de limón

Preparación

- Ablandar la mantequilla colocándola dentro una bolsa nilón para aplastarla con las manos.
- En un recipiente mezclar con el elemento saborizante.

Ingredientes

250 gr de mantequilla ablandada.
Zumo de ½ limón.
¼ cucharilla de ralladura de cascara de limón.

Mantequilla de Koa

Preparación

- Ablandar la mantequilla colocándola dentro una bolsa nilón para aplastarla con las manos.
- En un recipiente mezclar con el elemento saborizante.

Ingredientes

250 gr de mantequilla ablandada.
30 gr de k'oa fresca o 10 gr de k'oa seca.





UNA MARCA CONJUNTA DE:



FINANCIADA POR:

