

Fecha: ____/____/____

TALLARÍN SALTADO TIPO CHIFA

Ingredientes:

Para 4 porciones

500 gramos de tallarín grueso

250 gramos de carne de res

3 cabezas de cebollita china

3 tomates

2 cebollas rojas

sillao (salsa de soya)

sal

aceite

Preparación:

Sancochar tallarín en agua con sal "al dente". En una sartén con aceite a fuego vivo dorar la carne cortada en tiras, añadir la cebolla cortada a lo largo, el tomate cortado en gajos y la cebollita china picada. Una vez listo, echar sillao, sal y sazonar al gusto. Agregar el tallarín cocido y mezclar todo. Servir inmediatamente.

Fecha: ____/____/____

Causa a a la limeña

- 1 k (2.2 lb) de papa amarilla
- ¼ taza de aceite
- 2 limones (aproximadamente ¼ de taza)
- Sal
- Pimienta
- Hojas de lechuga
- Choclo cocido y desgranado
- Trozos de queso fresco
- Huevo cocido en rodajas
- 4 aceitunas negras sin pepa (carozo)

Salsa Criolla:

- 2 cebollas medianas
- 1 o 2 [ají fresco](#) sin semillas ni venas, cortados a la juliana
- Jugo de 2 limones
- Aceite Vegetal
- Perejil, picado finamente
- Sal
- Pimienta

Colocar las papas en una olla y cubrirlas con agua con sal. Cocinar hasta cocidas. Retirar de la olla y aún calientes, pelarlas y pasarlas por un prensapapas de manera que se forme un puré. Dejar enfriar y amasar. Condimentar con sal, pimienta blanca, jugo de limón, ají molido y aceite, al gusto.

Tomar porciones de la causa y formar bolas, achatándolas en la parte superior.

Colocar en el plato y cubrir con salsa criolla. Colocar una rodaja de huevo cocido encima.

Decorar con hojas de lechuga, aceitunas, choclo y trozos de queso fresco.

Salsa Criolla:

Cortar cebollas en tajadas bien finas. Poner a remojar en un bol con agua, mezclando bien. Escurrir y dejar que sequen.

Colocar las cebollas en un recipiente y sazonar con sal y pimienta. Agregar el jugo de limón, ají, perejil o culantro y un chorrito de aceite. Mezclar bien

Fecha: ____/____/____

CAUSA RELLENA CON ATÚN

Para 10 porciones

masa de causa limeña

2 latas de filete de atún

1 taza de mayonesa

2 cebollas

1 tomate

1 palta

3 huevos duros

10 aceitunas negras

Preparamos masa de causa limeña (ver receta). Mezclamos el atún con la mayonesa, la palta, la cebolla y el tomate (estos ingredientes deben estar previamente picados). Luego, Intercalamos capas de causa limeña y el relleno. Finalmente, decoramos con los huevos cortados y las aceitunas. Se recomienda refrigerar durante 20 minutos y servir.

Fecha: ____/____/____

Tacu Tacu

Ingredientes:

- 3 tazas de frijol canario
- 300 g (10 ½ oz) de grasa de cerdo o tocino, cortado en trozos.
- 2 cebollas finamente picadas
- 2 diente de ajo finamente picado
- 2 [ajíes amarillos frescos](#) sin venas ni semillas, finamente picado
- 2 tazas de arroz cocido, graneado
- Aceite, la cantidad necesaria
- Sal
- Pimienta
- Galletas de soda o pan tostado molido
- [Salsa criolla](#)

Preparación:

Remojar los frijoles desde la víspera.

Al día siguiente, escurrirlos y cocinarlos en agua sin sal con la grasa de cerdo o el tocino hasta que estén suaves. Retirar del fuego y enfriar. Batir con una cuchara de madera para deshacer parte de los frijoles. Separar.

Calentar aceite en una sartén grande y agregar la cebolla, los ajos y los ajíes picados. Freír hasta que estén suaves y sazonar.

Agregar los frijoles y el arroz cocido y mezclar bien. Rectificar la sazón. Cocinar hasta que se dore ligeramente. Retirar del fuego y enfriar.

Para armar el tacu tacu:

Tomar una parte de la mezcla entre las manos y darle la forma de una papa rellena o de un tamal. Pasar cada porción por galleta de soda o pan tostado molido hasta cubrirlas ligeramente.

Calentar aceite en una sartén y freír cada porción de tacu tacu, volteándolo con cuidado para evitar que se pegue. Hacer lo mismo con el resto de la mezcla. Servir caliente acompañado de bistec apanado, plátano frito, huevo frito y Salsa Criolla.

Fecha: ____/____/____

CAUSA RELLENA CON ATÚN

Para 10 porciones

masa de causa limeña

2 latas de filete de atún

1 taza de mayonesa

2 cebollas

1 tomate

1 palta

3 huevos duros

10 aceitunas negras

Preparamos masa de causa limeña (ver receta). Mezclamos el atún con la mayonesa, la palta, la cebolla y el tomate (estos ingredientes deben estar previamente picados). Luego, intercalamos capas de causa limeña y el relleno. Finalmente, decoramos con los huevos cortados y las aceitunas. Se recomienda refrigerar durante 20 minutos y servir.

Fecha: ____/____/____

Tacu Tacu

Ingredientes:

- 3 tazas de frijol canario
- 300 g (10 ½ oz) de grasa de cerdo o tocino, cortado en trozos.
- 2 cebollas finamente picadas
- 2 diente de ajo finamente picado
- 2 [ajíes amarillos frescos](#) sin venas ni semillas, finamente picado
- 2 tazas de arroz cocido, graneado
- Aceite, la cantidad necesaria
- Sal
- Pimienta
- Galletas de soda o pan tostado molido
- [Salsa criolla](#)

Preparación:

Remojar los frijoles desde la víspera.

Al día siguiente, escurrirlos y cocinarlos en agua sin sal con la grasa de cerdo o el tocino hasta que estén suaves. Retirar del fuego y enfriar. Batir con una cuchara de madera para deshacer parte de los frijoles. Separar.

Calentar aceite en una sartén grande y agregar la cebolla, los ajos y los ajíes picados.

Freír hasta que estén suaves y sazonar.

Agregar los frijoles y el arroz cocido y mezclar bien. Rectificar la sazón. Cocinar hasta que se dore ligeramente. Retirar del fuego y enfriar.

Para armar el tacu tacu:

Tomar una parte de la mezcla entre las manos y darle la forma de una papa rellena o de un tamal. Pasar cada porción por galleta de soda o pan tostado molido hasta cubrir las ligeramente.

Calentar aceite en una sartén y freír cada porción de tacu tacu, volteándolo con cuidado para evitar que se pegue. Hacer lo mismo con el resto de la mezcla.

Servir caliente acompañado de bistec apanado, plátano frito, huevo frito y Salsa Criolla.

Salsa Criolla:

Cortar cebollas en tajadas bien finas. Poner a remojar en un bol con agua, mezclando bien. Escurrir y dejar que sequen.

Fecha: ____/____/____

Pisco Sour tradicional

Ingredientes:

02 doses de pisco puro

02 doses de suco de limão

01 dose de xarope

01 clara de ovo

Gelo

Angostura

Modo de Fazer:

Se prepara o Pisco Sour colocando as claras de ovo no liquidificador e batendo bastante.

Quando as claras já estiverem bem batidas, adicione o gelo até cobrir a metade do copo do liquidificador. Depois bata novamente para remover um pouco e adicione o resto dos ingredientes, exceto a angostura, batendo até que o gelo se desmanche. Se for necessário, adicione um pouco de água ou corrija a quantidade de pisco, de acordo com o seu gosto.

Na hora de servir, coloque por cima de cada copo três gotas de angostura

Fecha: ____/____/____

Ceviche

Ingredientes:

- 1 k (2.2 lb) de filete de corvina (o un pescado blanco, sin fibras, muy fresco y consistente)
- 3 cebollas medianas cortadas a la pluma, ligeramente gruesas
- 8 ó 10 limones
- 5 [ají limo](#) (pimiento) picados chiquito
- Pimienta (opcional)
- Sal
- 1 ½ cucharada culantro picado
- 3 a 5 dientes de ajo chancados
- 3 hojas de lechuga
- 3 [camotes](#) (batata dulce) amarillos
- 8 rodajas de [choclo](#) (maíz) de 2 cm (1 pulgada)
- 1 ají limo cortado en rodajas finas para decoración

Preparación:

Cocinar el choclo en rodajas de 2 cm con unos granos de anís.

Cocinar los camotes, pelarlos y cortarlos en rodajas de 2 cm.

Lavar el pescado con agua y sal. Cortarlo luego en cuadrados de 1 a 2cm.

Cortar la cebolla a la pluma, ponerle sal.

Poner el pescado en una fuente y sazonar con ajo chancado y sal. Añadir el ají limo picado chiquito y el limón recién exprimido, la pimienta y el culantro picado. Dejarlo reposar 10 minutos. Probar el picante del jugo. Colocar cebolla encima del pescado.

Adornar la fuente con el choclo, el ají limo en pequeñas rodajas, el camote y las hojas de lechuga

Fecha: ____/____/____

Arroz con pollo

Ingredientes :

- 4 pechugas de pollo
- 1/2 taza de aceite
- 1 taza de cebolla picada
- 3 dientes de ajos picados
- 3 cucharadas de ají amarillo molido
- 1 taza de culantro molido
- 1/2 taza de pisco
- 4 tazas de caldo de pato
- 1 taza de cerveza rubia
- 3/4 tazas de alverjas
- 1/2 taza de zanahoria en cubos
- 2 pimientos rojos
- 1 ají amarillo en tiras
- 3 tazas de arroz
- Sal y pimienta

Preparación

Sazone el pollo con sal y pimienta. Fríalo en aceite durante siete minutos. Retire una vez dorado. En el mismo aceite fría la cebolla, el ajo, el ají amarillo molido, el culantro y cocine unos minutos. Vierta el pisco, el caldo y la cerveza.

Incorpore el pato y cocine 35 minutos, retire y mantenga caliente.

Añada la alverja , la zanahoria, un pimiento picado, el ají amarillo en tiras y el arroz. Una vez roto el hervor, baje el fuego y cocine de 15 a 20 minutos. Sirva el arroz con las presas de pato, adorne con el pimiento restante cortado en tiras.