

**ANEXO 2**  
**FICHAS Y CUESTIONARIOS**

**1. LAMBAYEQUE**

<b>1.1 FICHA LAMBAYEQUE</b>	
<b>PRODUCTOS</b>	
Loche	
Ajíes: cerezo, cacho de cabra, ají limo norteño	
Frijol de palo criollo	
Pacay	
Caballa	
Chicha de jora	
Life	
Palabritas	
Guitarra	
<b>TRADICIONES CULINARIAS</b>	
Cabrito	
Arroz con pato	
Espesado	
Chiringuito	
Humitas	
Chirimpico	
Causa Ferreñafana	
Frito	
Chicha de jora	
Tortilla de raya	
King Kong	
<b>1.2 RECETAS</b>	
<b>1.2.1 CABRITO (para 5 personas)</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
1 kilo de cabrito de leche o extrema (cabra que no ha sido pisada por chivo) 1 taza de loche en cuadros ¼ de taza de culantro licuado de solo las hojas que quede pasta. 1 ají escabeche en tiras. (si quiere picante dejar con venas) 1/8 de taza de vinagre o ¼ de taza chicha fuerte. Sal, pimienta, ají panca en polvo y ajo. 1 cebolla mediana. 5 cucharadas de aceite	El cabrito se troza en 5 presas, que se sazonan con sal, pimienta, ralladura de cáscara de loche, vinagre. Se deja reposar o macerar 2 horas, pero si es chicha solo 1 hora.  Se calienta el aceite, se fríe 1 cucharadita de ajo, la cebolla en juliana ancha bien frita y el sobre chico de ají panca en polvo, el loche en cuadraditos y luego se vierte el cabrito macerado, se tapa para que cocine a fuego lento, cuando está medio cocido se agrega el ají escabeche y el culantro licuado con 1 taza de agua para que concluya el cocimiento.  Si el cabrito es tierno el tiempo de cocción es 1 hora y si es extrema 1 hora 1/2. Observar, cuando la carne este suave se apaga.  Se sirve con una porción de arroz y yuca sancochada, o se puede servir arroz, menestra de frejol y el cabrito caliente.  Se puede también acompañar con sarza criolla. Fuente: Carmen Julia Torres Ayudante
<b>1.2.2 ARROZ CON PATO (Para 4 personas)</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
1 kilo de pato 4 tazas de arroz 3 cucharadas de culantro licuado	Se troza en 4 presas el pato, quedan pedazos que también se incorporan en la preparación, pero no se sirven, se sazonan con sal, pimienta

<p>1 taza de arvejas.  1 taza de loche picado.  1 cebolla pequeña en cuadritos.  1 taza de cerveza negra  Ají escabeche, sal, pimienta.  Ajos, ají panca en polvo,  12 tiras de pimienta. Rojo,  1 cucharada de vinagre  5 cucharadas de aceite</p>	<p>y una cucharada de vinagre dejando reposar durante 1 hora.</p> <p>En aceite se fríen bien las presas, una vez listas se retiran en una cacerola y en el aceite se fríe ajo, cebolla bien frita se agrega, 1 cucharada del culantro licuada, y el loche y el ají escabeche también licuado con tres cucharadas de agua, se revuelve para finalmente incorporar el pato mezclándolo bien con los ingredientes aliñados, agregando 2 tazas de agua, 1 taza de cerveza negra y la sal dejándolo hervir, una vez cocido el pato, se agrega 3 tazas de agua dejando que hierva 10 minutos mas, se retiran las presas y se incorpora cuatro tazas de arroz y, la otras 2 cucharadas de pasta de culantro y sal que al probar se sienta un poquito saladita, se tapa bajando la llama para que se cocine lentamente, al momento que esté listo se agregan 3 cucharadas de aceite, las arvejas cocidas y se tapa, 5 minutos después se apaga.  Servir, adornando con 3 tiras de pimienta rojo por plato.  Fuente: Carmen Julia Torres Ayudante</p>
---	--

**1.2.3 ESPESADO (para 5 personas)**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
<p>1 kilo de carne de pecho o de cola u osobuco  ¼ de taza de chilenos verdes o zarandaja  1 taza de yuca en cuadrados.  ½ taza de loche en cuadrados.  1 taza con hojas de culantro  4 cebollitas chinas  3 tazas de choclo tierno.  Sal al gusto</p>	<p>El choclo se licua junto con el culantro 4 cebollitas chinas y 1 ají escabeche sin venas y ½ taza de agua. En 1litro y ½ de agua se cocina los 5 trozos carne, de 200 grms c/u o 10 de 100grms, cuando esté cocida (suave), se agrega sal, yuca, loche, chileno para que se cocinen en 20 minutos, una vez todo cocido, se incorpora el choclo licuado, y se remueve constantemente a fuego lento desde el fondo de la olla, con cuchara de palo, como el choclo es tierno se cocina en 25 minutos después que inicie el hervor, si se espesa mucho agregar agua hervida.</p> <p>Guarnición arroz colorado.  Preparación  En 3 cucharadas de aceite se fríe u cucharadita de ajo, se incorpora 1 bolsita pequeña de ají panca en polvo, agregar 3 1/2 tazas de agua para 3 tazas de arroz, dejar cocinar a fuego lento.</p> <p>Encebollado  1 cebolla mediana picado en juliana ancha y macerada en 3 cucharadas de vinagre, sal, pimienta y ají escabeche chico cortado en tiras delgadas, ají panca en polvo y 4 cucharadas de aceite.  En una sartén se calienta el aceite y se fríe 1 diente de ajo molido, la cebolla escurrida y una</p>

	<p>cucharadita de ají panca molido, luego el ají escabeche se revuelve bien y finalmente se agrega la mitad del vinagre donde se maceró la cebolla, un minuto y se apaga.</p> <p>Servir el ESPESADO en plato hondo adornado con el encebollado.</p> <p>En otro plato se sirva un molde pequeño de arroz colorado.</p> <p>En algunos lugares el arroz se sirve en el mismo plato con el espesado, y se acompaña con ceviche de caballa o palabritas u otra variedad de pescado.</p> <p>Fuente: Carmen Julia Torres Ayudante</p>
<b>1.2.4 HUMITAS</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
<p>1 kilo de choclo zarazo molido.  1/4 de taza de leche fresca.  16 pancas anchas de cholo.  2 dientes de ajo molido  Ají panca en polvo  150 gramos de manteca de chancho  8 trocitos de pollo o carne de chancho o queso  16 tiras de cebollas juliana delgada  8 tiras de ají escabeche.  8 aceitunas negras</p>	<p>En una olla poner la manteca, freír los ajos, agregar el ají panca en polvo y finalmente incorporar el choclo molido suavizado con ¼ de taza de leche y sal al gusto, se revuelve hasta el fondo permanentemente y que la masa esté cocida y se comprueba que la textura lechosa cambie a brillante, procurar que no se pegue.</p> <p>Se acomodan de a dos un poquito montadas las pancas por el lado ancho distribuyendo en ellas 8 porciones de la masa preparada, agregando la carne frita (de pollo o chancho) con cebolla, ají escabeche y 1 aceituna; también puede agregarse solo queso en tiras largas en cada porción, para luego envolverlas bien i amarrarlas con tiras de panca suave o con pabito.</p> <p>Colocarlas paraditas en una olla y vaciarles agua hirviendo que las cubra, y una cucharada de sal (revisar que las humitas estén bien amarradas para que no entre agua.) deben hervir 3/4 de hora.</p> <p>Servir con sarza criolla al costado.</p> <p>Fuente: Carmen Julia Torres Ayudante</p>
<b>1.2.5 CHRIMPICO</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
<p>1 kilo de mondonguito de chivo precocido- picado.  5 cucharadas de aceite vegetal.  1 taza de arvejas  ½ taza de zanahoria picada en cuadritos  1 taza de loche picada en cuadritos  ½ taza de hojas de culantro licuadas  1 taza de papa amarilla en cuadritos  1 taza de papa blanca igual  1 cabeza mediana de cebolla picada en cuadritos.  1 cucharadita de ajo, sal y pimienta, 1 cucharadita colmada de ají panca en polvo.</p>	<p>En una olla poner el aceite y freír el ajo, luego la cebolla, el ají panca en polvo, agregar 5 tazas de agua e incorporar el mondoguito. Dejar hervir 20 minutos. Luego agregar zanahoria, loche y papa blanca, después de 10 minutos agregar arveja culantro licuado y papa amarilla, (si se quiere picante agregar 1 cucharada de ají escabeche con vena), revolver y dejar hervir 15 minutos, finalmente probar que el jugo espeso esté con sal al gusto.</p> <p>Servir con yuca sancochada.</p> <p>Fuente: Carmen Julia Torres Ayudante</p>

<b>1.2.6 CAUSA FERREÑAFANA</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
<p>1 kilo de pescado de escama, seco salado remojado la noche anterior (cambiar el agua una vez)</p> <p>3/4 de camote</p> <p>3/4 de yuca</p> <p>10 rodajas de choclo tierno.</p> <p>10 rodajas de plátano de freír sancochado.</p> <p>3/4 de papa amarilla</p> <p>3 dientes de ajo.</p> <p>3 cabezas de cebolla</p> <p>3 ajíes escabeche</p> <p>3 cucharadas de vinagre.</p> <p>Sal y pimienta.</p> <p>5 hojas de lechuga.</p>	<p>Escamar el pescado, cortar 5 piezas de pescado y luego pasarlas por agua hirviendo y ponerlo a escurrir.</p> <p>Sancochar la papa pelar, prensarla y agregar 3 cucharadas del agua donde se pasó el pescado para darle gusto. Otra forma de preparar la papilla es freír en una sartén, 1 diente de ajo molido y un poquito de ají panca en polvo e incorporarlo a la papa prensada, revolver y agregar sal y pimienta al gusto.</p> <p>Sancochar la yuca, camote, choclo y plátanos.</p> <p><b>Encebollado</b></p> <p>En la sartén calentar 5 cucharadas de aceite, freír 1 diente de ajo molido y agregarle 1 bolsita de panca en polvo. Luego sofreír la cebolla previamente macerada en vinagre sal y pimienta picada en juliana gruesa, luego el ají escabeche cortado en tiras anchas, y luego de tres minutos agregar la mitad del vinagre en donde se maceró la cebolla. Revolver. Esperar 2 minutos y apagar.</p> <p>Servir en plato grande colocando una porción de papilla (en cualquiera de las 2 opciones) sobre ella poner 1 trozo de pescado. Alrededor 2 mitades de yucas, al lado 2 rodajas de choclo, seguido 2 porciones de camote, y cerrar el círculo con 2 rodajas de plátano.</p> <p>El pescado se baña con encebollado. En un plato se prepara vinagre, sal y pimienta donde se baña la lechuga antes de colocarla cubriendo el plato.</p> <p>Fuente: Carmen Julia Torres Ayudante</p>
<b>1.2.7 CHINGUITO (Para 8 porciones)</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
<p>¾ de kilo guitarra seca</p> <p>3 cabeza medianas</p> <p>8 hojas de lechuga.</p> <p>Ají limo.</p> <p>4 limones</p> <p>16 rodajas de camote.</p> <p>Este plato se sirve luego de su preparación</p>	<p>¾ de kilo guitarra seca remojada 1 hora antes de la preparación, luego se coloca en un colador grande y baña con agua hirviendo dejándola escurrir</p> <p>3 cabeza medianas de cebolla picadas juliana.</p> <p>Servir</p> <p>En plato mediano, se coloca sobre la hoja de lechuga una porción regular de guitarra, la sarza de cebolla preparada con limón, ají y sal. Se acompaña con camote sancochado.</p> <p>Fuente: Carmen Julia Torres Ayudante</p>
<b>1.2.8 FRITO (Para 5 personas)</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
<p>1 kilo de carne chancho (panceta)</p> <p>5 dientes de ajo molido</p> <p>Sal, pimienta.</p> <p>4 cucharadas de vinagre tinto</p>	<p>Se cortan 5 trozos de carne, y se sazona con sal y pimienta cada presa, luego en una fuente se colocan los ajos molidos, el vinagre tinto, un poquito de sal, pimienta, el ají panca en polvo</p>

<p>1 cucharada de ají panca en polvo.  4 cucharadas de aceite.  1 cabeza de cebolla  1 ají rocoto chico.  4 cucharadas de vinagre blanco.  ¾ kilo de camote,  ¾ de yuca  Sal  2 ½ tazas de arroz  1 bolsita pequeña de ají panca en polvo.  3 cucharadas de aceite.  3 dientes de ajo molido</p>	<p>todo se mezcla y se incorporan las presas una por una, y se dejan macerar desde la noche anterior.  Temprano se sancochan los pedazos de yuca y cuando están casi cocidas agregar sal al gusto, igual se ponen a hervir los camotes agregándole cuando estén casi cocidos una cucharada de azúcar.</p> <p>Luego se coloca la sartén en la candela agregando el aceite y dorando bien las 5 presas, una vez bien fritas se agrega la mezcla donde se maceración a la que se le adiciona taza y media de aguay un punto de sal y así inicie el hervor, revolviendo de cuando en cuando hasta que esté cocida y suave la carne. En todo el proceso no tapar la olla.</p> <p>Arroz  Se fríe el ajo e inmediatamente se agrega el ají panca en polvo. Luego se agrega 3 tazas de agua y sal al gusto y cuando el agua hierve se incorpora el arroz, se tapa y se baja a fuego lento hasta que seque.</p> <p>Se coloca en el plato 2 cucharadas grandes de arroz humeante 1 presa con un poquito de jugo, 2 trozos de camote y dos de yuca, a ambos lados, rociándolos con jugo.  Se adorna con sarza criolla preparada con vinagre blanco sal y ají rocoto.  Esta sarza puede colocarse a discreción sobre la carne, o aun costado.  Fuente: Carmen Julia Torres Ayudante</p>
<p><b>1.2.9 CHICHA DE JORA</b></p>	
<p><b>INGREDIENTES</b></p>	<p><b>PREPARACIÓN</b></p>
<p>Harina de maíz germinado  Agua  Azúcar</p>	<p>Se hierve la harina de maíz germinado(jora) en ollas de barro (cántaro) sobre un fuego aimentado con madera de algarrobo (prosopis pallida). Después de varias horas de cocción, el líquido se enfría, se filtra a través de un saco de tela (ñutero) y se transfiere a recipientes de material poroso. Finalmente, poca luz para dar lugar a la fermentación. Este proceso dura al menos tres días, pero puede prolongarse hasta un mes, dependiendo del tipo de uso que se le dará a la bebida.</p> <p>Para facilitar el inicio de la fermentación, se frotran (“emborrachan”) las paredes interiores de los recipientes con ramas de vichayo (Capparis ovalifolia) empanadas en agua o se añade azúcar. En el pasado, para crear un producto con mayor contenido de alcohol, las mujeres mayores masticaban el maíz antes de su fermentación.</p> <p>Fuente: El arca del gusto en Perú (pag. 50)  La bebida que se obtiene tiene un color dorado, un sabor ácido y ligeramente ahumado y tiene</p>

	un nivel de alcohol ligero.
<b>1.2.10 TORTILLA DE RAYA</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
Raya o batea blanca Pimienta Sal Cebollita de rabo 2 Ajís causa 2 huevos 1 atado de culantro 1 cucharada de harina 1 puñado de yuyo	Se remoja por 2 horas la raya o batea blanca y luego se sancocha por 20 min. Se enfría y deshilacha. Se pone en un recipiente y se agrega pimienta, sal y cebollita de rabo (cola y cabecita), ají causa picado en pequeños trozos. Se añade 2 huevos, un atado de culantro, y la harina. También se le puede agregar sazón. Un puñado de yuyo picado, se revuelve bien y se fríe. Se sirve con salsa criolla de limón. Fuente: Carmen Julia Torres Ayudante
<b>1.2.11 KING KONG</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
500 g de harina y un poco más para espolvorear. 6 yemas de huevo 120 g de margarina, y un poco más para engrasar 350 g de manjar blanco clásico 150 g de higos secos picados 100 g de nueces picadas tostadas (opcional) 200 g de machacado de membrillo. Sal	Ponga la harina sobre una superficie de trabajo y forme un volcán, Eche las yemas, 120 ml de agua, la margarina y una pizca de sal en su interior y mezcle los ingredientes con las manos hasta obtener una masa fina. Trábajela 10 minutos y dele forma de bola. Envuélvala en film transparente y déjela reposa. Precaliente el horno a 180°C. Engrase ligeramente una bandeja de horno y resérvela. Extienda la masa sobre una superficie de trabajo espolvoreada con harina hasta que tenga un grosor de ½ cm. Córtela en 4 cuadrados o círculos de 30 cm de diámetro. Disponga las bases de masa en la bandeja reservada y hornéelas 10 minutos, hasta que estén hechas y se doren ligeramente. Retírelas del horno y déjelas enfriar en la bandeja. En un bol, mezcle el manjar blanco clásico con los higos secos y, si lo desea, las nueces. Para montar el postre, coloque una base de tarta en una fuente de servir y úntela con la mitad del manjar blanco. Disponga otra base encima y úntela con el machacado de membrillo. Añada una tercera base, úntela con el manjar blanco restante y, para terminar, coloque la última base. Sírvalo. Fuente: Gastón Acurio (2015), Perú, Lima, Perú.(pag. 350)

### 1.3 Cuestionario del Estudio Exploratorio sobre Gastronomía y Propiedad Intelectual - Lambayeque

Nombre del entrevistado:	
Institución a la que pertenece:	
Profesión:	
Preguntas	
<b>Previo a la presentación se hará las siguientes preguntas:</b>	
1. ¿Cuáles son los productos representativos de la región?	

2. ¿Cuáles son los platos representativos de la región?
3. ¿Cuáles son las bebidas representativas de la región?
4. ¿Conoce alguna forma (legal) de proteger productos o platos?
5. Si conoce, ¿me podría indicar cuales?

**Post presentación**

6. ¿Cree usted que la propiedad intelectual puede ayudar a la valorización de nuestra gastronomía? ¿por qué?
7. ¿Cree usted que el reconocimiento del zapallo loche como denominación de origen ha sido positivo o negativo? (si cree que ha sido positivo pasar a la siguiente pregunta, en caso crea que ha sido negativo pasar a la pregunta 9)
8. ¿Cómo cree usted que ha ayudado la denominación de origen del loche a la producción y comercialización de este producto?
9. ¿Cuáles son las causas por las cuales piensa que ha sido negativo?
10. ¿Cómo cree que se podría contribuir a la valorización y protección de nuestra gastronomía?
11. ¿Los platos que prepara usan alguna técnica o utensilio particular?
12. ¿Tiene algún comentario final?

## 2. LORETO

<b>2.1 FICHA LORETO</b>	
<b>PRODUCTOS</b>	
1	Aguaje
2	Ají Charapita
3	Ají Dulce
4	Ají Malagueta
5	Ají Pucunucho
6	Anihuayo
7	Arazá del Valle del Río Ucayale
8	Caimito
9	Carachama
10	Churo
11	Macambillo
12	Metohuayo
13	Naranja podrido
14	Paiche
15	Pandisho
16	Picuro
17	Sacha Culantro
18	Sacha Mango
19	Umarí
20	Ungurahui
21	Zapote
<b>TRADICIONES CULINARIAS</b>	
1	Cecina
2	Tacacho
3	Juane
4	Asado de Picuro
5	Patarashca
6	Suri
7	Masato
8	Tucupi
<b>2.2 RECETAS</b>	
<b>2.2.1 CECINA (para 3 personas)</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
500g de carne de cerdo Sal al gusto Achiote al gusto	<p>La preparación de la cecina empieza deshuesando la pierna y cortando la carne en trozos de pocos centímetros de grosor, luego la carne se sazona con sal y pasta de achiote, que otorga a la cecina su característico color anaranjado.</p> <p>Las piezas de cerdo, recién sazonadas, se dejan secar levemente al aire, antes de seguir con el ahumado. Esta fase consiste en colgar la carne cerca de un fuego alimentado con ramas y hojas de guayabo (que dan a la cecina un sabor y un aroma peculiares) y en voltearla varias veces.</p> <p>La receta que se utiliza para condimentar la carne y el tiempo de ahumado son datos que se transmiten de generación en generación y que varían según quienes la producen.</p>

	Fuente: Slow Food (2017), Lima, Perú, El arca de gusto en Perú (p. 244)
<b>2.2.2 Tacacho con Cecina (para 3 personas)</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
10 plátanos verdes 4 cucharadas de manteca 3 chorizos 250 gr de chicharrón cortado en pequeños trozos 500 gr de cecina de cerdo	Primero, prepara el tacacho que es prácticamente lo único que te tomará un poco de tiempo. Pela los plátanos y córtalo en trozos. En una sartén coloca aceite y déjalo calentar. Listo esto, coloca el plátano y revisa hasta que estén bien cocidos por fuera y por dentro. Tritura con un mazo cuando esto esté listo y agrega la manteca y luego el chicharrón en trozos pequeños. Es recomendable que hagas este proceso con las manos para que formes las bolas del Tacacho en el tamaño que desees. Fríe en una sartén estas bolas de plátano enmantecados. En otra sartén, fríe la cecina hasta que quede a tu gusto, yo la prefiero bien frita. Teniendo ambos, la comida está lista, sirve en un plato un chorizo, dos bolas de Tacacho y la porción de Cecina. Fuente: <a href="https://comidasperuanas.net/tacacho-con-cecina/">https://comidasperuanas.net/tacacho-con-cecina/</a>
<b>2.2.3 Juane de gallina (para 6 personas)</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
6 Presas de gallina 1 1/2 Kg de arroz 6 Huevos duros 6 Huevos Aceite Hojas de bijao Cebolla Aceituna Pimienta Comino Orégano seco Sazonador Palillo o azafrán Sal	Para preparar este delicioso juane de gallina debemos de dorar en el aceite caliente la cebolla, el ajo, el azafrán y orégano seco molido, agregar las presas de gallina la pimienta y comino agregar agua y sal para que la gallina hierva durante una hora, sacar las presas de gallina, agregar al caldo el arroz y dejar hervir hasta que el arroz grane. Una vez que el arroz esté listo dejar enfriar. Al arroz bañarlo con los 6 huevos crudos y agregar el sazón.  Pasar las hojas de bijao por agua tibia para suavizarlo. En la hoja agregar el arroz (cantidad que se desee), la presa de gallina, un huevo duro aceituna y empaquetar bien como un tamal con una soguilla o pita.  Hacer hervir el juane de gallina durante media hora.  Una vez listo este delicioso juane de gallina servir acompañado de su tacacho, plátanos fritos o yuca sancochado. Fuente: <a href="http://lacomidaenelperu.blogspot.com/2013/01/juane-de-gallina.html#.Xd6GeuhKjIW">http://lacomidaenelperu.blogspot.com/2013/01/juane-de-gallina.html#.Xd6GeuhKjIW</a>
<b>2.2.4 Asado de Picuro</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>

<p>01 pierna de majaz fresco aproximado de 2 a 3 kilos,  1/2 taza de aceite vegetal,  01 taza de esencia de carne,  1/3 taza de vino tinto  01 cucharada de ajos molido  1/2 cucharadita de pimienta  1/2 cucharadita de ajino moto  1 cucharada de achiote o ají panca molido  02 cucharadas de sachaculantro picado  sal al gusto</p>	<p>Lavar bien la pierna y pinchar con un tenedor o punta de un cuchillo, poner en un envase y aliñar con sal al gusto, En un bol, colocar el vino tinto, el ajo, pimienta, ajino moto, el achiote o ají panca, y el sachaculantro, remover y colocar encima de la carne, dejar reposar por espacio de 1 hora.  Pre calentar el horno a 200° por 15 minutos, colocar el aceite en la asadera, la carne y poner al horno por espacio de 40 minutos, la esencia de carne se le va poniendo poco a poco. Se sirve en trozos acompañado de plátano maduro al horno, ensalada de cocona, y con una porción de arroz.</p>
<b>2.2.5 Patarashca (para 4 personas)</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
<p>2 pescados de río de 1 kg. (budión dorado, pargo, cabrilla o paiche) limpios, sin las cabezas y cortados por la mitad.  2 cdtas. De cúruma o guindilla molida  4 dientes de ajos molidos.  2 pimientos o ajíes rocoto despepitados, sin membranas y picados  2 cdas. De vino blanco  1 ramita de culantro o de sacha culantro  1 cebolla roja en rodajas  1cda. de zumo de limón  2 cdas. De aceite vegetal  8 hojas de bijao sal y pimienta  Una cucharadita de comino.  Sal al gusto.  Seis hojas de bijao  Sal y pimienta  Para servir  1 yuca picada, cocida y en bastoncillos de 1x5 cm  50 ml de ají de cocona</p>	<p>Ponga en pescado en un bol y cúbralo con la cúruma o la guindilla molida, el ajo, el pimienta o el ají rocoto, el vino, el culantro o el sacha culantro, la cebolla, el zumo de limón y el aceite. Salpimiente y remueva bien. Cúbralo con fil transparente y déjelo marinar 2 horas en el frigorífico.  Pase una hoja de bijao rápidamente por la llama del fogón para que se ablande y desprenda su aroma. Repita la operación con las hojas restantes.  Coloque 2 hojas de bijao una sobre otra en forma de cruz. Disponga una porción de pescado en el centro y rocíelo con un poco de la marinada. Envuélvalo con cuidado con las hojas y ate el paquetito con bramante. Repita la operación con el resto de los ingredientes.  Ase los paquetitos de pescado en una sartén grill a fuego medio 15 minutos. Para servir, ábralos y repártalos entre los platos con los bastoncillos de yuca y el ají de cocona.  Fuente: Gastón Acurio (2015), Perú, Lima, Perú.(p. 262)</p>
<b>2.2.6 Suri (para 6 personas)</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
<p>1 Kilo de suri  1 Cucharada de ajos  1 Taza de aceite vegetal  4 Plátanos verdes  Sal a gusto</p>	<p>El suri se lava bien, se sazona con ajos, sal, y se le deja reposar unos 20 minutos, luego se fríe en aceite bien caliente. A parte se cocina los 4 plátanos verdes, también pueden ser plátanos fritos. Se sirve el suri acompañado del plátano, y una ensalada de cocona, es delicioso. Otra opción es prepararlo en patarashca, torrejadas, brochetas a la parrilla, y otros lo comen vivos.  Fuente:  <a href="https://www.enperu.org/gastronomia/anti-cucho-suri/">https://www.enperu.org/gastronomia/anti-cucho-suri/</a></p>
<b>2.2.7 Masato</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
<p>3 kilos de yuca</p>	<p>Pelar las yucas y licuarlas con el agua y el</p>

<p>1/2 Kilo de azúcar 1/2 Litro de agua hervida</p>	<p>azúcar. Mezclar este preparado con el aguardiente y dejar fermentar, durante una semana. Preferible en un recipiente de barro cubierto con un paño fino de modo que filtre el aire, removiendo de vez en cuando. Transcurrido este tiempo, colar a través de un paño y embotellar. Fuente: <a href="https://peru.com/2011/10/29/estilo-de-vida/gastronomia/sorprende-masato-yuca-noticia-27304">https://peru.com/2011/10/29/estilo-de-vida/gastronomia/sorprende-masato-yuca-noticia-27304</a></p>

### 2.3 Cuestionario del Estudio Exploratorio sobre Gastronomía y Propiedad Intelectual - Loreto

Tomar nota de:

Nombre del entrevistado:	
Institución a la que pertenece:	
Profesión:	
<b>Previo a la presentación se hará las siguientes preguntas:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cuáles son los productos representativos de la región?</li> <li>2. ¿Cuáles son los platos representativos de la región?</li> <li>3. ¿Cuáles son las bebidas representativas de la región?</li> <li>4. ¿Conoce alguna forma de protección de platos o productos?</li> </ol>	
<b>Post presentación</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cree usted importante proteger los platos o productos de las regiones? ¿Por qué?</li> <li>2. ¿Cree usted que las especificaciones tradicionales garantizadas podrían ayudar a la valorización de nuestra gastronomía?</li> <li>3. ¿Protegería usted algún producto o plato de la región? ¿Cuál? ¿Por qué?</li> <li>4. Para los cocineros: ¿Los platos que usted prepara usan alguna técnica o utensilio que sea particular de esta región?</li> <li>5. Para los representantes de instituciones: ¿conoce usted de alguna técnica culinaria o utensilio que sea único o representativo de la región?</li> <li>6. ¿Tiene algún comentario adicional?</li> </ol>	

### 3. Arequipa

3.1 FICHA AREQUIPA	
<b>PRODUCTOS</b>	
1	Camarón
2	Rocoto de huerto
3	Alpaca
4	Papaya arequipeña
5	Cuy
<b>TRADICIONES CULINARIAS</b>	
1	Chupe de camarones
2	Ocopa arequipeña
3	Solterito arequipeño
4	Adobo arequipeño
5	Rocoto relleno
6	Pastel de papas
<b>3.2 RECETAS</b>	
<b>3.2.1 Chupe de camarones (para 5 personas)</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
1 kg. camarones limpios ½ tz de arroz 4 papas amarillas ½ kg de habas 1 ají mirasol tostado huacatay hierbabuena 300 gr queso fresco 1 tz leche evaporada ½ kg de alverjas 1 choclo desgranado ½ kg de tomate sin piel ni pepas, picado ½ kg de pescado en cubos 6 tz extracto de camarón 4 cda aceite vegetal 1 tz cebolla picada 4 dientes ajo 1 ½ cda ají panca molido 1 cda orégano 1 cda rocoto sin venas ni pepas, picado 4 huevos	En una olla de barro haga un aderezo con aceite, cebolla, ajo, ají panca, orégano y tomate sin piel ni pepas. Rehogue y sazone. Incluya rocoto, choclo, alverjas y arroz. Vierta el extracto de camarón y cocine 20 minutos. Incorpore papas, espere a que se cocinen (sin deshacerse) y agregue las habas. Una vez a punto, retire del fuego y añada las hierbas, ají mirasol, queso fresco desmenuzado y leche. Agregue los camarones, que sólo necesitan cocinarse un minuto. <b>Técnicas: batán en lugar de licuadora.</b> <b>Utensilios especiales: batán para moler ajíes.</b> Una variante popular en Arequipa es la Ocopa de camarones. Fuente: <a href="https://menuperu.elcomercio.pe/recetas/c hupe-de-camarones-646">https://menuperu.elcomercio.pe/recetas/c hupe-de-camarones-646</a>
<b>3.2.2 Ocopa arequipeña (para 4 personas)</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
5 ajíes mirasol 1 diente de ajo ½ tz de maní tostado 2 hojas de huacatay ½ tz de aceite ¼ tz de agua 250 gr de queso fresco 1 kg de papas blancas Hojas de lechuga Aceitunas de botija Huevo duro	Para la salsa de Ocopa, caliente un poco de aceite en una sartén y dore durante unos minutos a fuego bajo los ajíes, remojados y sin pepas ni venas, además del diente ajo. Agregue el maní tostado y las hojas de huacatay, dore durante unos minutos más y deje enfriar. Licuar la preparación anterior con el queso, el aceite y el agua. Acompañar con queso frito en bastones, lechuga, huevo duro y aceitunas.  Se ha popularizado el agregarle ½ tz de galletas de vainilla o animalitos

<b>3.2.3 Solterito arequipeño (para 8 personas)</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
<p>½ tz de habas 3 choclos 6 ajíes amarillos, despepitados y picados 1 rocoto, despepitado y cortado en cuadraditos 2 cebollas rojas grandes, en cuadraditos ½ kg de queso fresco en cubitos 2 cda de vinagre de vino blanco 2 cda de aceite de oliva 12 aceitunas negras, deshuesadas y cortadas en finas rodajas Jugo de 3 limones Sal Pimienta molida ½ cda de azúcar</p>	<p>Picar los ajíes amarillos finamente y dejar a un lado. En un recipiente pequeño dejar marinar por diez minutos la cebolla y el jugo de limón con sal y luego escurrir. Sancochar las habas en una olla llena de agua salada hirviendo, aproximadamente cuatro minutos, retirar del calor y escurrir.</p> <p>Colocar el choclo con el jugo de 1 limón y el azúcar en una olla llena de agua salada. Llevar a punto de ebullición y cocinar hasta que los granos estén tiernos al ser pinchados con un tenedor, alrededor de diez minutos. Retirar del fuego y escurrir. Pelar las habas y desgranar el choclo.</p> <p>En un tazón combinar la cebolla con el queso fresco, el rocoto, las habas y el ají amarillo picado. Revolver el aceite con el vinagre y verter sobre la ensalada. Añadir sal y pimienta y dejar reposar por unos minutos para que los sabores se amalgamen. Servir decorado con rodajas de aceitunas.</p> <p>- Conocido como soltero de queso o simplemente solterito.</p>
<b>3.2.4 Adobo arequipeño (para 8 personas)</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
<p>1 kg de paletillas de cerdo 1 cucharada de pasta de ajo asado 3 cucharadas de pasta de ají panca ¼ de taza de vinagre de vino tinto 4 tazas de chicha de jora ½ taza de cebolla licuada 1 cucharada de orégano ½ taza de cebolla roja en juliana gruesa 1 rocoto 4 granos de pimienta chapa Pimienta molida Sal</p>	<p>Corte las paletillas de cerdo en cuatro partes iguales y sazone con sal y pimienta. Ponga las paletillas en un bol, y agregue la pasta de ajo asado, la pasta de ají panca, el vinagre de vino tinto, la chicha de jora y la cebolla licuada. Deje macerar durante 12 horas.</p> <p>Coloque la preparación anterior en una olla. Sazone con sal, pimienta de chapa y orégano. Tape y deje cocer a fuego lento durante una hora y media. Añada la cebolla roja en juliana gruesa y cocine 5 minutos. Añada el rocoto y deje hervir durante cinco minutos. Retire el rocoto y sirva en plato hondo. Decore con hojas de orégano.</p> <p>Técnicas: adobar la carne. Acompañamiento obligado: pan de tres puntas y te piteado.</p>
<b>3.2.5 Rocoto relleno (para 4 personas)</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
<p>5 lt de agua 1 tz de vinagre 1 tz de azúcar 1 taza de sal 4 rocotos sin pepas ni venas Aceite de oliva 1 tz de cebolla en cubos 1 cda de ajo picado 2 ajíes amarillos</p>	<p>Hierva el agua con el vinagre, azúcar y sal. Ponga en un bol los rocotos sin pepas ni venas, y vierta un poco del agua hirviendo de la preparación anterior. Deje reposar durante cinco minutos y retire el agua. Vierta agua hervida nuevamente y repita el procedimiento cuatro veces, reserve los rocotos.</p> <p>Para el relleno, caliente en una sartén un poco de aceite de oliva. Incorpore la cebolla, el ajo y</p>

<p>1 cda de pasta de ají panca          ½ kg de lomo fino          ½ tz de habas verdes          ½ tz de pasas          ½ de aceitunas negras o de botija          2 cda de maní picado          Pimienta molida          Comino          ½ tz de vino tinto          1 tz de fondo de carne</p>	<p>los ajíes amarillos sin pepas ni venas en cubos. Dore durante unos minutos, añada la pasta de ají panca, el lomo fino de res picada, las habas verdes, las pasas previamente remojadas, las aceitunas deshuesadas y picadas el maní picado y el huevo cocido y picado. Sazone con sal, pimienta y comino. Vierta el vino tinto y deje que se evapore el alcohol. Agregue el fondo de carne y deje cocer de cinco a seis minutos. Rectifique la sazón y rellene los rocotos con esta preparación.          Técnicas: tradicionalmente se cocía con el fuego de la leña.          Acompañamiento: pastel de papas.</p>
<b>3.2.6 Pastel de papas</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
<p>8 papas blancas grandes          5 huevos          3 tazas de leche          2 cucharadas de mantequilla          400 gramos de queso fresco          1 cucharada de anís en polvo          Sal Pimienta          Aceite vegetal</p>	<p>En primer lugar y en un recipiente con agua hirviendo, añadimos las papas y mantenemos hasta que estén cocidas. Dejamos enfriar para poder manipular las papas. Después, las pelamos y cortamos en rodajas no muy gruesas.          A continuación, en una bandeja para el horno, echamos un poco de aceite y extendemos para evitar que las papas se peguen durante el horneado. Colocamos una primera capa de papas. Espolvoreamos sobre ella un poco de queso y salpimentamos. Repetimos este proceso hasta terminar con las papas y el queso rallado. En paralelo y en una batidora, ponemos los huevos, la leche, la mantequilla, el anís y sal al gusto. Removemos. Vertemos la mezcla sobre las papas hasta cubrirlas. Horneamos las papas durante cuarenta minutos a 200 C.          Técnicas: tradicionalmente se cocía con el fuego de la leña.          Acompañamiento: rocoto relleno.          Fuente:  <a href="https://peru.gastronomia.com/noticia/7260/receta-pastel-de-papas-de-arequipa">https://peru.gastronomia.com/noticia/7260/receta-pastel-de-papas-de-arequipa</a></p>

### 3.3 Cuestionario del Estudio Exploratorio sobre Gastronomía y Propiedad Intelectual - Arequipa

<b>Nombre del entrevistado:</b>	
<b>Institución a la que pertenece:</b>	
<b>Puesto:</b>	
<b>Profesión:</b>	
Previo a la presentación se hará las siguientes preguntas:	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cuáles son los productos representativos de la región?</li> <li>2. ¿Cuáles son los platos representativos de la región?</li> <li>3. ¿Cuáles son las bebidas representativas de la región?</li> </ol>	

4. ¿Conoce alguna forma de protección de platos o productos?
<b>Post presentación</b>
5. ¿Cree usted importante proteger los platos o productos de las regiones? ¿Por qué?
6. ¿Cree usted que las especificaciones tradicionales garantizadas podrían ayudar a la valorización de nuestra gastronomía?
7. ¿Protegería usted algún producto o plato de la región? ¿Cuál? ¿Por qué?
8. Para los cocineros: ¿Los platos que usted prepara usan alguna técnica o utensilio que sea particular de esta región?
9. Para los representantes de instituciones: ¿conoce usted de alguna técnica culinaria o utensilio que sea único o representativo de la región?
10. ¿Tiene algún comentario adicional?

#### 4. Tacna

4.1 FICHA TACNA	
<b>PRODUCTOS</b>	
1	Olivo (aceitunas)
2	Zapallo de carga
3	Ají pacaie
4	Choclo de Pachía
5	Orégano
6	Cordero de Candarave
7	Pan marraqueta
8	Damasco
<b>TRADICIONES CULINARIAS</b>	
1	Picante a la tacneña
2	Charquicán tacneño
3	Patarasca tacneña
4	Adobo tacneño
5	Pastel de choclo
6	Asado de cordero candaraveño
7	Cazuela a la tacneña
8	Pulpo al olivo
<b>4.2 RECETAS</b>	
<b>4.2.1 Picante a la tacneña (para 12 personas)</b>	
INGREDIENTES	PREPARACIÓN
250 gr de ají colorado seco 1 lt de aceite vegetal 3 kg de mondongo (guata, tripa, cuajo y librillo) 1 mano de res 250 gr de chalona 250 gr de charqui 150 gr de ajo 50 gr de orégano 5 lt de fondo (mano, librillo, guata, chalona y charqui) 5 kg de papa ojo azul de tercera Sal	<p>Esta receta comienza cocinando el ají, en todo un verdadero ritual que dura de dos a tres horas a fuego lento. Se debe mover con una paleta especial, y he allí el secreto, el movimiento debe ser continuo hacia un solo lado, porque si se cambia de dirección, el aderezo se corta y sale ácido.</p> <p>Cuando está bien seco, se agrega el aceite y se sigue moviendo. Para saber si ya está el aderezo, cuando se saca un poquito de tez en una cuchara de palo, debe seguir hirviendo fuera de la olla. Otra manera de saberlo es cuando al mover el aderezo, se ve el fondo de la olla. Este es el momento de aumentar las carnes, la guata, las manos de res, la chalona cocida y cortada, el charqui asado y deshilachado. Se revuelve suavemente y se espera unos cuantos minutos para agregar el fondo obtenido de la cocción del mondongo, las manos de res y la chalona. Se deja hervir y luego se agregan las papas, que debemos apretar suavemente. Se continúa moviendo, cuidando que nada se pegue al fondo de la olla, con la misma cuchara que se utilizó desde el principio. Por fin, se agrega orégano seco, calentado previamente sobre la tapa de la olla en que se está cocinando el picante.</p> <p>Técnicas: tradicionalmente se cocía con el fuego de la leña.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utensilios especiales: es preferible utilizar olla de barro y cuchara de palo.</li> <li>- Acompañamiento obligado: pan marraqueta y vino de chacra.</li> </ul>

	Fuente: Albarracín Y. & Mello M (2019), Al pie del fogón, Lima ,Perú (p. 181)
<b>4.2.2 Charquicán de guata seca (para 5 personas)</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
200 gr de charqui 1 cda de manteca 100 ml de aceite vegetal 100 gr de ají panca 60 gr de ají amarillo 6 dientes de ajo 2 cebollas Comino c/n 600 gr de guata seca de res 20 ml de vino o cinzano 2 ramas de orégano 400 gr de papa harinosa 1 tz de arroz 20 gr de aceituna botija 300 gr de zapallo de carga	Para empezar, soasar el charqui pasándolo por fuego vivo, deshilarlo y reservar. Aparte, en una cacerola, agregar una cucharada de manteca por tres de aceite vegetal, esperar a que caliente y adicionar los ajíes, molidos previamente en batán, con ajo y comino. Dorar hasta que agarre punto, luego incorporar la cebolla picada en cubos finos, el charqui y la guata seca cortada en juliana larga. Esperar a que rompa hervor, echar la copita de vino o gotas de cinzano, agregar un poco de fondo de la cocción de la guata y a los quince minutos, agregar el orégano molido. En otra olla, aparte cocinar las papas: luego, pelar y agregarlas a la cacerola. Se sirve con una guarnición de arroz graneado y se adorna con aceitunas de botija. Se acompaña también con una tajada de zapallo de carga, para recordar mejor los sabores de Takana (antiguo pueblo originario al pie de monte andino). Utensilios especiales: batán para moler ajíes. Fuente: Albarracín Y. & Mello M (2019), Al pie del fogón, Lima ,Perú (p. 107)
<b>4.2.3 Patasca tacneña (para 12 personas)</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
½ cabeza de cerdo seca 6 patas de cerdo oreadas 200 gr de chalona 500 gr de carne de res parte pecho 500 gr de papa amarilla 4 cebollas rojas 100 gr de mote cocido 1 kg de zapallo de carga 100 gr de chuño blanco 8 ajíes panca 200 gr de ajo 1 rama de orégano 4 cda de sal Pimienta de molino c/n	Se inicia cocinando la cabeza de res y el resto de las carnes junto con los dientes de ajo, en una olla de barro a 180 C, por espacio de una hora aproximadamente. Se pica la carne de res en cubo medianos y la chalona en hilo. A la cocción inicial se agrega los cárnicos ya procesados. Sancochar el mote por una hora a fuego alto, pelar y reservar en dos partes. Adicionar una parte del mote a la preparación al cabo de quince minutos, complementar con el zapallo en cubos medianos junto con las papas peladas y cortadas en cubos medianos. En una olla de barro, preparar un aderezo con la cebolla picada en cubos finos y el ajo molido en batán, hasta obtener una textura homogénea, para luego complementar con la pasta de ají panca. El mote se debe moler en el batán, para luego adicionarlo al aderezo, ya que este ayudará a espesar la preparación. Esperar a que los cárnicos estén cocidos completamente para retirarlos brevemente y picarlos en cubos de regular tamaño. Luego, adicionarlos al ahogado. Agregar el fondo que se obtuvo al cocer los cárnicos con una rama de orégano. Rectificar sazón con una pizca de sal y una de pimienta. Dejar cocer por quince minutos a

	<p>fuego medio para finalizar Utensilios especiales: olla de barro. Conocido como chupe tacneño. Fuente: Albarracín Y. &amp; Mello M (2019), Al pie del fogón, Lima ,Perú (pag. 175)</p>
<b>4.2.4 Adobo tacneño (para 6 personas)</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
<p>2 kg de cerdo tierno parte lomo ½ tz de vinagre tinto de chacra 100 gr de palillo palito 6 dientes de ajo 8 ajíes amarillos 1 tz de aceite vegetal 1 kg de zapallo de carga 1 kg de camote 1 kg de papa mariba Sal</p>	<p>Se empieza cortando la carne de cerdo en piezas medianas, luego se agregan las especias con una pizca de sal, acompañando con vinagre tinto de chacra y palillo palito. Se deja adobar. En un batán, moler ajo y adicionarlo al adobo. En el fogón, se soasa el ají amarillo, se desvena y se muele hasta obtener una pasta que luego se utiliza para embadurnar cada presa. Uno de los secretos de la receta es dejar reposar las carnes en el adobo por un tiempo no menor de doce horas, pues así se garantiza que los sabores penetren en el lomo.</p> <p>Una vez adobada la carne, se retiran y escurren las presas, se calienta aceite en una olla y se sellan las piezas de cerdo por cada lado, luego se separan en un recipiente con tapa. En el aceite que queda en la olla, se agrega la pasta de ají amarillo y el resto del palillo palito; se espera a que ahoguen. Una vez reducidos lo líquidos, se agregan las presas junto con el fondo del adobo. Llevar a cocción a fuego medio por dos horas hasta que se estén bien cocidas las carnes. Para presentar el plato, se sirve una presa por porción y se acompaña con un tierno corte de zapallo de carga, camote morado y papa amarilla sancochados.</p> <p>Técnicas: se recomienda utilizar leña de queñoa en el fogón por su especial aporte en el aroma del adobo, además se suele utilizar cerdo alimentado de higos por tener un sabor muy especial.</p> <p>Utensilios especiales: batán para moler ajíes. Fuente: Albarracín Y. &amp; Mello M (2019), Al pie del fogón, Lima ,Perú (pag. 151)</p>
<b>4.2.5 Pastel de choclo (para 12 personas)</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
<p>5 choclos de Pachía 100 gr de maní 250 ml de leche evaporada 1 cda de canela molida 1 cda de anís en grano 1 cda de sal 300 gr de azúcar 200 gr de pasas</p>	<p>Para su preparación tostar el maní y reservar. Desgranar el maíz y licuarlo junto con la leche evaporada. Agregar el maní tostado, la canela molida, el anís, la sal, el azúcar, las pasas y la canela. Mezclar los ingredientes en forma envolvente y con pausa. Verter en un molde engrasado y hornear durante una hora a 160 C. Para saber si está listo, se debe introducir un cuchillo en el pastel y al sacarlo debe estar limpio, sin rastros de masa cruda. Retirar del horno y dejar enfriar para desmoldarlo.</p> <p>Utensilios especiales: es preferible utilizar el molino en lugar de la licuadora para licuar el maíz con la leche, por su gran aporte a la</p>

	<p>textura. Fuente: Albarracín Y. &amp; Mello M (2019), Al pie del fogón, Lima ,Perú (pag. 145)</p>
<b>4.2.6 Asado de cordero candaraveño (para 8 personas)</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
<p>2 kg de carne de cordero 2 kg de papas nativas 8 maíces Sal c/n</p>	<p>Para su elaboración hay que empezar trozando la carne de cordero en cortes regulares. Encender la parrilla y colocar los cortes sin ninguna otra sazón que sal y agua que se embadurna con la ayuda de una panca amarrada a modo de pincel. Se da vuelta y se repite el mismo trazo. Para servir, acompañar con sarza criolla, papa sancochada y maíz cocido. Conocido como cordero a la parilla. Fuente: Albarracín Y. &amp; Mello M (2019), Al pie del fogón, Lima ,Perú (pag. 209)</p>
<b>4.2.7 Pulpo al olivo</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
<p>1 pequeño pulpo 2 dientes de ajo molidos 1 hoja de laurel ½ cucharadita de granos de pimienta negra ½ porción de salsa al olivo 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen 2 cucharaditas de culantro plano finamente picado. Saly y pimienta. Para la salsa al olivo: 1 huevo 2 cucharadas de jugo de limo 200 ml de aceite vegetal 100 ml de aceite de oliva extra virgen 15 aceituna verdes sin pepa</p>	<p>Poner el pulpo en una olla con los dientes de ajos molidos, la hoja de laurely los granos de pimienta negra. Tapar la olla y cocinarla a fuego medio por una hora hasta que esté tierno (blanco).  Retire el pulpo del fuego y escurra el líquido de la cocción y deje enfriar. Para servir, divida el pulpo entre las porciones a servir. Verter la salsa al olivo, condimentar y decorar con pocas gotas del aceite de oliva y con el culantro. Para la salsa: (400ml) Poner el huevo y el jugo de limón juntos en una licuadora. Mezclar el aceite vegetal y el extra virgen de oliva en una jarra y añadirlo gradualmente en la licuadora prendida. Cuando la mayonesa haya espesado y emulsionado se puede incrementar la velocidad. Añadir las 15 aceitunas y licuar hasta que esté parejo. Agregar sazónador si es necesario. Dejar reposar en la refrigeradora máximo 1 semana. Fuente: Martin Morales (2014), Ceviche, Lima Perú (p. 77 y 234)</p>

## 5. Lima

5.1 FICHA LIMA	
<b>PRODUCTOS</b>	
1	Ají arнауcho
2	huacatay
<b>TRADICIONES CULINARIAS</b>	
1	Champús de guanábana
2	Melcocha de Lima
3	Picarones
4	Sanguito limeño
5	Cebiche
6	Jalea
7	Causa limeña
8	Lomo saltado
9	Ají de gallina
10	Picarones
11	Turrón
12	Mazamorra morada
13	Ranfañote
14	Suspiro a la limeña
15	Emoliente
16	Anticucho
<b>5.2 RECETAS</b>	
<b>5.2.1 PICARONES (Para 15 personas)</b>	
INGREDIENTES	PREPARACIÓN
<p>½ kilo de Harina sin preparar.            ¼ de camote amarillo( sancochado y licuado)            ½ zapallo            50 g. de levadura            1 cdta. de azúcar            1 pizca de sal            1 lt de aceite            ½ kg de chancaca            5 clavos de olor            1 rama de canela            2 hojas de higo            ½ lt de agua</p>	<p>Se cocina el zapallo y camote amarillo en una olla con poca agua hasta que estén bien cocidos, colamo, guardamos su agua y pasamos ambos por el prensapapas cuando estén aún calientes. Reservamos. Mientras, diluimos con la levadura fresca con la azúcar, pisca de sal y un poco de agua de cocción que guardamos.Tapamos bien y dejamos que la mezlca fermente en una zona templada por una ½ hora.</p> <p>Transcurrido ese tiempo, la mezclamos con el puré de camote y zapallo. En ese momento añadimos 1/2 kilo de harina sin preparar, poco a poco, batiendo con cariño. Echamos un chorrito de licor de anís y seguimos amasandoy batiendo hasta que nuestra masa de pronto cobre vida y nos empiece a hablar, con esas burbujas que irán apareciendo. Tapamos la masa y la dejamos reposar 3 hrs, aproximadamente, esta vez en un lugar donde haya cierto calorcito.</p> <p>Todo es referencial, como verán, y dependerá mucho de su capacidad de observación para salir bien parados. El calor es diferente, la humedad es diferente, las levaduras son diferentes, los camotes y el zapallo son diferentes.Sería casi un milagro que le salga bien a la primera.</p> <p>Echamos abundante aceite en una olla grande. Mojamos nuestras manos y dedos con agua. Cogemos un poquito de masa. Con los dedos, hacemos un huequito en el centroy soltamos cada porción con delicadeza sobre el aceite,</p>

	<p>como acomodándolas. Es cuestión de practica. Freímos a fuego suave hasta que los picarones estén doraditos. Los retiramos con una vara que introducimos en cada picarón y los bañamos con la miel</p> <p><b>Miel</b> Cocinamos la chancaca con los clavos de olor, canela, higo y ½ litro de agua, hasta que va cogiendo punto de miel.</p> <p>Fuente: Gaston Acurio, ¡Bravazo! Más de 600 recetas para volver a cocinar, Lima, Perú Debate, p. 125.</p>
<b>5.2.2 CEVICHE (para 4 personas)</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
<p>1 Kilo de Pescado de carne suave y firme (OJO DE UVA, TOLLO, CORVINA, MERO 1/2 Kilo de Limones Peruanos, extraer el jugo 3 Dientes de Ajo molidos (no exagerar ya que su sabor es fuerte) 4 Cebollas cortadas (largas) 200 Gramos de Rocoto molido (o ají limo) 2 Ramitas de Culantro picado finamente Sal y Pimienta al gusto.</p>	<p>Cortar el pescado en rectángulos de regular proporción (1 pulgada aproximadamente). En un recipiente de vidrio verter el jugo de limón, sal, pimienta, ajo y el rocoto, revolver. Verter el jugo sobre el pescado y revolver, dejar por unos minutos. Las cebollas y el culantro se agregan al servir.</p> <p>Fuente: <a href="https://platosperuanos.net/ceviche-clasico-preparado-por-gaston-acurio/">https://platosperuanos.net/ceviche-clasico-preparado-por-gaston-acurio/</a></p>
<b>5.2.3 JALEA</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
<p>½ kg de filete de pescado Sal y pimienta 1 diente de ajo, molido El jugo de 1 limón ½ taza de harina sin preparar, mezclada con harina de arroz o maicena 3 tazas de aceite vegetal 2 plátanos verdes, pelados, cortados en rodajitas finas (a lo largo o a lo ancho) ½ kg de yuca cocida y cortada en bastones Limones cortados en cuatro</p>	<p>Corta el pescado en cubos de aproximadamente 1 pulgada. Sazona con sal, pimienta, ajo, jugo de limón. Deja reposar unos minutos. Combina el pescado con la harina hasta cubrir bien todos los trozos. Sacude el exceso de harina en un colador. Pon el aceite en una olla y cuando esté caliente fríe el pescado por partes. Transfiere a un plato con papel toalla para escurrir el exceso de aceite. Por separado, fríe las tajadas de plátano verde hasta que estén crujientes. También fríe la yuca hasta que dore. Escurre en papel toalla. Para servir combina en los platos el pescado con las tajadas de plátano verde y la yuca. Encima pon una buena cantidad de salsa criolla, y acompaña con gajos de limón y otras salsas si te antoja.</p> <p>Salsa criolla: Para hacer esta salsa remoja la cebolla en agua helada por cinco minutos. Escurre bien y combina con el culantro, pimienta, jugo de limón, sal y pimienta. Sirve enseguida.</p> <p>Fuente: <a href="https://www.quericavida.com/recetas/jalea-de-pescado/0c4ff9d7-91c9-491d-b979-68f55ab52991">https://www.quericavida.com/recetas/jalea-de-pescado/0c4ff9d7-91c9-491d-b979-68f55ab52991</a></p>
<b>5.2.4 CAUSA LIMEÑA</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>

<p>1 kg de papa amarilla  ¼ taza de aceite  2 limones  Sal  Pimienta  ¾ taza de ají amarillo licuado  Mayonesa  Rodajas de tomate  Rodajas de palta  Huevo cocido en rodajas</p>	<p>Cocemos el kilo de papas amarillas con su piel hasta que estén completamente cocidas. Las pelamos y pasamos, aún calientes, por el prensapapas. Echamos sal y 4 cucharadas de aceite vegetal. Amasamos. Dejamos enfriar y agregamos el jugo de los limones. Echamos ahora el ají amarillo licuado y amasamos nuevamente con las manos limpias, suavemente. Procedemos a dividir la masa en dos partes. Colocamos la primera mitad en un molde como un primer piso. Echamos una capa de mayonesa clásica. Colocamos rodajas de tomate, encima rodajas de palta, rodajas de huevo duro cocido y, finalmente, cubrimos con la otra mitad de la masa de causa. Decoramos como más nos guste, con huevo picado y puntitos de mayonesa.  Fuente: Gaston Acurio, ¡Bravazo! Más de 600 recetas para volver a cocinar, Lima, Perú Debate, p. 15.</p>
<b>5.2.5 LOMO SALTADO</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
<p>2 cebollas rojas grandes  4 tomates chicos en tiras gruesas  1 ají amarillo en tiras delgadas  4 tallos de cebolla china  1 cucharada de ajo molido.  1 kg lomo fino  Hojas de 8 tallos culantro.  Sal y pimienta  8 cucharadas de vinagre mezcladas con 4 cucharadas de sillao.  Arroz  1kg de papa</p>	<p>Antes de empezar tener el arroz blanco listo para acompañar y las papas ya fritas y crocantes. Cortar la cebolla, tomate y ají. Cortar el lomo fino en tiras gruesas y sazonarlo con sal y pimienta Echar aceite vegetal en una sartén grande y delgada de fondo. Subir el fuego al máximo y cuando empiece a botar el primer humo, echar la mitad de la carne y añadir una pieza de la mezcla de sillao y vinagre. Calentar de nuevo. Echar la mitad de la cebolla, un minuto y retirar. Hacer lo mismo con la otra mitad. Echar la mitad del tomate, 2 minutos y retirar. Repetir con el tomate restante. Echar aceite y dejar que caliente. Luego el ajo molido, añadir toda la carne con todo el jugo que ha soltado, la cebolla y el resto del sillao y vinagre. Agregar el tomate, ají amarillo y dejar un par de minutos. Añadir cebolla china y hojas de culantro.  Fuente: Gaston Acurio, ¡Bravazo! Más de 600 recetas para volver a cocinar, Lima, Perú Debate, p. 42.</p>
<b>5.2.6 AJÍ DE GALLINA</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>

<p>2 cucharadas de aceite vegetal  1 taza de cebolla roja picada  1 cucharada de ajo molido  ¼ taza de pasta de ají mirasol  ¼ de ají amarillo  1 cucharada de ají panca  2 rebanadas de pan de molde  Leche evaporada  1 pechuga de pollo  1 cucharada de pecanas  1 cucharada de queso parmesano  2 huevos  3 papas amarillas</p>	<p>En una olla ancha y no muy honda, echamos 2 cucharadas de aceite vegetal junto a 1 taza de cebolla roja picada muy muy chiquita. Dejamos sudar 5 minutos a fuego lento y añadimos 1 cucharada de ajo molido. Sudamos 2 minutos más y añadimos 1/4 de taza de pasta de ají mirasol, 1/4 de ají amarillo licuado sin venas ni pepas y 1 cucharada de ají panca licuado. Dejamos cocer todo lentamente hasta el punto en que se peleen: es decir, hasta que se corten o, mejor dicho, hasta que el aceite se separe del resto. Esto quiere decir que el ají ha cogido punto de caramelo y está listo para el siguiente paso. Es momento de echar 2 rebanadas de pan de molde sin corteza, previamente remojado en un chorro de leche evaporada. Movemos bien con una cuchara de madera y dejamos cocer a fuego lento hasta que empiece a hacer esas burbujas gordas.</p> <p>A continuación, echamos una pechuga entera de pollo, bien gordita, que habremos cocinado previamente con su piel y su hueso en agua con sal. La habremos deshuesado, retirado la piel y picado en tiras gruesas. No en hilos. Queremos que se sienta el pollo. Echamos ahora 1/2 taza del caldo de pollo donde cocimos la pechuga, pero esta cantidad es solo referencial. Hay que ir dándole el punto de espesor uno mismo.</p> <p>Dejamos cocer unos minutos y echamos otro chorro de leche evaporada. Añadimos sal, pimienta blanca molida y, finalmente, 1 cucharada de pecanas molidas y otra de queso parmesano rallado (estos 2 últimos ingredientes son opcionales).</p> <p>En un plato colocamos unas papas blancas o amarillas en rodajas, cubrimos con el ají de gallina y este lo culminamos con más pecanas y queso parmesano por encima. Se coloca 1/2 huevo duro por persona y su aceituna morada.</p> <p>Fuente: Gaston Acurio, ¡Bravazo! Más de 600 recetas para volver a cocinar, Lima, Perú Debate, (p. 31)</p>
<p><b>5.2.7 TURRÓN (para 8 personas)</b></p>	
<p><b>INGREDIENTES</b></p>	<p><b>PREPARACIÓN</b></p>
<p><b>Miel:</b>  1 taza de agua  2 ramas de canela  5 unidades de clavos de olor  3 bolas pequeñas de chancaca  1/2 taza de guindas  2 unidades de duraznos  1/2 unidad de piña  1 unidad de naranja  1 taza de azúcar blanca  2 hojas de higo</p> <p><b>Masa:</b></p>	<p>Colocar el agua en una olla y ponerlo al fuego. Añadir las canelas, clavo, chancaca, guindas, duraznos, piña, naranja, azúcar blanca y hojas de higo. Dejar hervir hasta obtener un almíbar. Retirar del fuego. Colar. Reservar, Colocar la harina en un bol. Añadir la margarina y la manteca. Mezclar hasta obtener una especie de arena. Añadir las yemas, el palillo y el anís. Mezclar. Agregar 1 taza de agua y la sal. Mezclar. Añadir el ajonjolí tostado. Mezclar. Dejar reposar por 15 minutos. Espolvorear harina en la mesa. Hacer una bola pequeña de masa y amasar hasta</p>

<p>1 kilo de harina preparada  1/4 de kilo de margarina  1/4 de kilo de manteca vegetal  3 unidades de yemas  1 cucharita de palillo  2 cucharadas de anís  Una pizca de sal  2 cucharadas de ajonjolí tostado</p>	<p>obtener un bastón. Engrasar un molde. Poner los bastones en el molde. Llevar al horno precalentado por 12 minutos a 250 °C Retirar del horno y dejar enfriar. Colocar los bastones en un molde haciendo una cama. Agregar miel por toda la capa de bastones. Colocar otra capa de bastones pero de sentido contrario a la primera (cruzadas). Añadir miel sobre toda la cama de bastones. Espolvorear grageas por toda la cama de bastones, cubriendo la capa de miel.</p> <p>Fuente:  <a href="https://larepublica.pe/buenazo/1135814-paso-a-paso-prepara-turron-de-dona-pepa-en-casa-receta-y-video/">https://larepublica.pe/buenazo/1135814-paso-a-paso-prepara-turron-de-dona-pepa-en-casa-receta-y-video/</a></p>
<b>5.2.8 RANFAÑOTE (para 4 personas)</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
<p>1 1/2 tz.chancaca derretida  1/4 tz.almendras tostadas y picadas  1/4 tz.vino dulce  3 panes francés fríos  cáscara de 1/2 naranja de mesa  granos de anís  1 rama de canela  7 clavos de olor  1 tz.queso fresco picado  2 cdas.mantequilla sin sal  1/2 tz.coco pelado y trozado  3/4 tz.nueces trozadas  3/4 cda.canela molida</p>	<p>Corte los panes en cubos y fríalos en la mantequilla hasta que estén tostados. Reserve. Hierva la chancaca y agregue la cáscara de naranja, el anís, la canela y los clavos de olor. Una vez disuelta la chancaca, cuele la miel y devuélvala al fuego. Agregue el coco rallado, las almendras y las nueces, y caliente hasta que los ingredientes se integren. Añada el vino dulce, el pan tostado y el queso fresco desmenuzado. Mezcle y retire del fuego. Decore con coco rallado y hojas de menta.</p> <p>Fuente:  <a href="https://menuperu.elcomercio.pe/recetas/ranfanote-1436">https://menuperu.elcomercio.pe/recetas/ranfanote-1436</a></p>
<b>5.2.9 SUSPIRO A LA LIMEÑA (para 6- 8 personas)</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
<p>400 mililitros de leche evaporada  400 mililitros de leche condensada  8 yemas de huevo y 2 claras  1 cucharada de esencia de vainilla  120 gramos de azúcar  250 mililitros de oporto  Canela molida para adornar</p>	<p>Coloque los dos tipos de leche en una olla de fondo grueso y caliéntelas a fuego lento. Cuézalas, sin dejar de remover, hasta que espesen y al arrastrar una cuchara por la base de la olla pueda ver el fondo. Retire la olla del fuego y añada las yemas y la esencia de vainilla. Remueva bien. Reserve la crema de yemas en la nevera. Ponga el azúcar y el oporto en una olla a fuego medio y deje que cuezan, sin removerlos, hasta obtener un almíbar. Monte las claras a punto de nieve en un bol. Añada el almíbar de oporto en un hilo, sin dejar de batir, hasta que la base interna del bol se enfríe. Sirva la crema en copas de postre y coloque el merengue encima. Espolvóreelo con canela molida.</p> <p>Fuente:  <a href="https://www.cocinayvino.com/recetator/suspiro-limena-gaston-acurio/">https://www.cocinayvino.com/recetator/suspiro-limena-gaston-acurio/</a></p>
<b>5.2.10 EMOLIENTE</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>

<p>1 taza de linaza 4 litros de agua 8 hojas de boldo 150 gramos de cola de caballo 150 gramos de cebada tostada 1 cáscara de piña 1 membrillo Jugo de limón al gusto Azúcar al gusto</p>	<p>Colocar en una olla los 4 litros de agua junto con todos los ingredientes menos el azúcar. Hacer hervir el agua a fuego medio hasta que la linaza reviente. Retirar del fuego, pasarlo por un colador. Servir caliente o tibio, sazonando con jugo de limón y azúcar al gusto. Si se desea se puede hervir con membrillo y canela entera para darle un sabor especial. Fuente: <a href="https://peru.com/estilo-de-vida/gastronomia/aprende-preparar-delicioso-emoliente-noticia-394127">https://peru.com/estilo-de-vida/gastronomia/aprende-preparar-delicioso-emoliente-noticia-394127</a></p>
<p><b>5.2.11 ANTICUCHO (para 4 personas)</b></p>	
<p><b>INGREDIENTES</b></p>	<p><b>PREPARACIÓN</b></p>
<p>2 kg. corazón de res 1 1/2 cda. pimienta negra 1 1/2 cda. comino 1 cda. sazonador 3 cdas. ajo molido 1/2 tz. vinagre rojo 3 cdas. ají panca molido 1/2 tz. aceite 4 ajíes amarillos sin pepas, picados 10 hojas de huacatay 1/4 tz. agua mineral sin gas 2 rocotos 2 tallos de cebolla china, picados sal</p>	<p>Retire la grasa y la piel del corazón, y córtelo en trozos grandes. Lávelos con agua fría y déjelos escurrir en un colador durante 20 minutos. Séquelos bien. Colóquelos en un bol y sazónelos con sal. Reserve. Mezcle en otro bol la pimienta con el comino, el sazonador, el ajo y el vinagre. Vierta sobre el corazón y añada el ají panca. Deje macerar tapado durante tres horas a temperatura ambiente. Ensarte los trozos de corazón en los palos de anticucho y mezcle el líquido de la maceración con el aceite. Ponga los anticuchos en una parrilla a fuego medio, píntelos con la marinada utilizando una brocha de pancas de choclo y deje cocinar de 10 a 15 minutos, volteándolos constantemente para evitar que se sequen. Retire los anticuchos de la parrilla. Aparte, licúe los ajíes amarillos con huacatay, el agua y media cucharadita de sal hasta obtener una crema. Reserve la salsa de ají con huacatay. Licúe los rocotos con un cuarto de cucharadita de sal. Vierta la salsa de rocoto en un bol y mezcle con la cebolla chica picada. Sirva los anticuchos de corazón con las salsas de rocoto y de ají con huacatay. Fuente: <a href="https://peru.com/estilo-de-vida/gastronomia/recetas/anticuchos-de-corazon-de-grimanesa-vargas-2204">https://peru.com/estilo-de-vida/gastronomia/recetas/anticuchos-de-corazon-de-grimanesa-vargas-2204</a></p>

## 6. Cusco

<b>6.1 FICHA CUSCO</b>	
<b>PRODUCTOS</b>	
<b>1</b>	Achira del Valle del río Apurímac
<b>2</b>	Atacco
<b>3</b>	Cactus Ayrampo
<b>4</b>	Chuño Blanco
<b>5</b>	Chuño Negro
<b>6</b>	Huaytampo
<b>7</b>	Maíz Chulpe
<b>8</b>	Maíz Morado
<b>9</b>	Maíz Pesqoruntu
<b>10</b>	Mullaca
<b>11</b>	Pan chuta de Oropesa
<b>12</b>	Pan de Wawa
<b>13</b>	Papas nativas de pampacorral
<b>14</b>	Sal rosada de Maras
<b>15</b>	Ullpu
<b>TRADICIONES CULINARIAS</b>	
<b>1</b>	Pachamanca
<b>2</b>	Huatia
<b>3</b>	Cuy al horno
<b>4</b>	Kapchi de zetas / habas
<b>5</b>	Timpu o puchero
<b>6</b>	Sara lava
<b>7</b>	Chairo
<b>8</b>	Cuchoca
<b>9</b>	Lechón
<b>6.2 RECETAS</b>	
<b>6.2.1 Chicha de Jora (para 10 litros)</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
1 kilo de jora amarilla 10 litros de agua 1 vaso de borra de chicha fermentada chancada o azúcar morena al gusto	Moler la jora amarilla (maíz amarillo germinado y seco) y hervirla con el agua por cuatro horas. Colar y exprimir el bagazo con una gasa depositando el líquido en un recipiente de fermentación. Agregar un vaso de barra de chicha fermentada y endulzar al gusto con chancaca o azúcar morena. El recipiente se tapa con doble gasa y se deja fermentar durante tres días. Fuente: Lujan Vargas, J., (2014), Cusco cocina milenaria, Lima, Perú, Mixmade S.A.C p. 89.
<b>6.2.2 Frutillada (para 3 litros)</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
1 1/2 litros de agua 2 ramas de canela 3 clavos de olor ½ de atado de hierbas aromáticas (hinojo, hierba luis, apio) 150 g de harina de trigo	Llevar a ebullición el agua con canela, el clavo de olor, el atado de hierbas aromáticas y las semillas de culantro y airampo. Aparte disolver la harina en un poco de agua y añadir a la preparación anterior, moviendo con una cuchara. Dejar hervir hasta que cueza la harina.

<p>1 litro de chicha de maíz amarillo 250 g de azúcar 1 kg de frutillas menudas 1 cucharada de semillas de culantro tostadas y molidas 1 cucharada de airampo</p>	<p>Retirar del fuego y dejar entibiar. Pasar la preparación por un colador a un recipiente hondo (de cerámica o enlozado), agregar la chicha y el azúcar. Mezcla bien. Lavarlas frutillas y licuar la mitad. Reservar las que estén enteras. Añadir a la chicha las frutillas licuadas y las enteras. Tapar con un lienzo y dejar reposar hasta que fermente. Servir en vasos grandes de vidrio, con dos o tres frutillas enteras. Espolvorear con las semillas de culantro tostadas y molidas. Fuente: Lujan Vargas, J., (2014), Cusco cocina milenaria, Lima, Perú, Mixmade S.A.C p. 86.</p>
<b>6.2.3 Pachamanca (para 6 personas)</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
<p>3 cda. culantro licuado 3 cda. ají panca molido 2 cda. ají amarillo molido 2 cda. ajo molido 4 cda. vinagre blanco 1 tz. chicha de jora 6 encuentros de pollo 800 g papas nativas 1/2 kg. habas 400 g camote morado 3 choclos en mitades 3 pancas de choclo Sal, pimienta y comino al gusto</p>	<p>En un bol, mezcle el culantro, ají panca, el vinagre y la chicha de jora. Sazone las carnes con comino, sal y pimienta, y embadúrnelas con la mezcla anterior. Agregue las ramas de huacatay y chinco, y deje macerar durante tres horas. Caliente a fuego alto una olla de barro durante 10 minutos. Coloque las carnes en una olla y acomode alrededor de ellas las papas, las habas, los camotes y los choclos. Vierta la marinada y cubra todo con las pancas de choclo. Baje el fuego, tape la olla y deje cocinar durante una hora. Retire del fuego sin destapar y deje reposar durante 20 minutos. Fuente: <a href="https://menuperu.elcomercio.pe/recetas/pachamanca-a-la-olla-3049">https://menuperu.elcomercio.pe/recetas/pachamanca-a-la-olla-3049</a></p>
<b>6.2.4 Huatia</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
<p>2 kilos de carne de res Ajo molido a gusto (se recomienda 3 cdas., pero depende de los comensales y del cocinero) 2 cebollas 200 ml de aceite Especias a gusto (ají molido, comino, pimienta, sal) Culantro y hierbabuena (de 3 a 5 ramas de cada uno, a gusto) 2 mandiocas o 3 patatas Agua en cantidad necesaria Chicha de jora (puede reemplazarse por jugo de naranja)</p>	<p>Cortar la carne en trozos pequeños y colocarla en un recipiente para que repose. Condimentar la carne con la sal y las demás especias, y añadir la chicha o el jugo de naranja. Dejar reposar durante una hora. En una olla, colocar el aceite y llevar al fuego. Ecurrir la carne y freírla en la olla hasta que se haya dorado. Picar la cebolla y añadir a la preparación. Colocar la hierbabuena y el cilantro sin cortar. Freír hasta que la cebolla esté bien salteada y se halla secado la preparación. Incorporar el jugo que se escurrió de la carne antes de colocarla en la olla. Tapar y cocinar durante el tiempo que sea necesario. La carne debe estar tierna y la preparación debe conservar mucho líquido. Si es necesario se puede incorporar agua para lograr ambos resultados. Servir acompañado de patatas, mandioca o patata dulce hervida o asada. Fuente: <a href="https://sobre-peru.com/2012/07/23/huatia-tradicional-">https://sobre-peru.com/2012/07/23/huatia-tradicional-</a></p>

	<a href="#">receta-peruana/</a>
<b>6.2.5 Chiriuchu</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
<p>Diez cuyes Una gallina Huacatay Apio Nabo Poro Pimienta entera y sal al gusto Huevera seca de trucha Cochayuyo Cancha Dos chorizos Queso Cecina Rocoto en tajadas</p> <p><b>Para la tortilla de maíz:</b> Dos huevos batidos Una cucharadita de harina de maíz Una cucharadita de harina preparada Una pizca de polvo de hornear Media taza de puré de zapallo Sal, pimienta y cebolla picada al gusto</p>	<p><b>Para el cuy:</b></p> <p>Sazonarlo con huacatay, comino, sal y ajo, hornear por espacio de 45 minutos. Aparte sancochar la gallina con apio, poro, nabo, pimienta entera y sal. Remojar y hervir la huevera, pasar el cochayuyo por agua hervida, tostar o freír la cancha, sancochar la cecina y freír los chorizos.</p> <p><b>Para la tortilla:</b> Mezclar todos los ingredientes, si está espesa agregarle agua o caldo, y freír. Para servir colocamos en una fuente, un cuy, un cuarto de gallina, chorizo, queso, huevera, cancha, cecina, tortilla, cochayuyo y rocoto.</p> <p><b>Fuente:</b> <a href="https://www.enperu.org/gastronomia/chiri-uchu/">https://www.enperu.org/gastronomia/chiri-uchu/</a></p>
<b>6.2.6 Cuy asado</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
<p>1 cuy entero 15 g de crema de ajo 10 hojas de huacatay 200 g de manteca Sal, pimienta y comino al gusto 200 g de papas amarillas Salsa uchucuta 50 g de mote</p>	<p>En una olla hervir agua y pasar rápidamente el cuy para q endurezca el cuerpo. Agregar huacatay, sal, pimienta, comino y manteca de chancho.</p> <p>Luego llevar al horno de leña conjuntamente con las papas y vigilando constantemente. Cuando esté colorado y la piel crocante servir. Acompañar de mote, salsa uchucuta y papas cocidas.</p> <p>Fuente: Lujan Vargas, J., (2014), Cusco cocina milenaria, Lima, Perú, Mixmade S.A.C p. 76.</p>
<b>6.2.7 Kapchi de Setas/ habas (para 4 personas)</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
<p>500 g de setas frescas 3 cucharadas de aceite 50 g de cebolla picada 1 cucharadita de ajo molido 1 cucharada de ají colorado molido Una pizca de comino Sal y pimienta al gusto 250 g de habas verdes cocidas 500 g de papas medianas cocidas 250 g de crema de lecha 1 ramita de huacatay 1 ramita de hierbabuena 150 g de queso fresco</p>	<p>Las setas deben rasparse delicadamente con la ayuda de un cuchillo para eliminar los restos de tierra y luego se procede a lavarlas. Rehogar en el aceite, la cebolla, los ajos, el ají colorado, comino, sal y pimienta al gusto. Añadir las habas verdes cocidas, las papas cocidas y partidas en dos, la crema de leche huacatay y la hierbabuena y dejar que dé un hervor. Agregar las setas, el queso fresco en trocitos y los huevos ligeramente batidos. Dejar que se termine cocinar y servir.</p> <p>Fuente: Fuente: Lujan Vargas, J., (2014), Cusco cocina milenaria, Lima, Perú, Mixmade S.A.C</p>

	p. 90
<b>6.2.8 Timpu o puchero (para 6 personas)</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
1 kilo de carne de res 1 kilo de carne de cordero 300 g de chalona (cordero seco) 500 g de tocino magro (lonja) 6 tajadas de col o repollo 6 trozos de yuca 6 morayas (chuño blanco remojado en agua) 6 papas medianas peladas 3 zanahorias 3 camotes 6 duraznos 250 g de garbanzos cocidos 100 g de arroz Sal al gusto Cebolla y perejil picados para decorar	En una gran olla con base ancha calentar un poco de aceite y hacer un aderezo con la cebolla, ajos, la sal y la pimienta de chapa. Cubrir con cuatro litros de agua y llevar a ebullición. Cuando se llegue a la ebullición total y fuerte, agregar las carnes y reducir el fuego. Cocer a fuego suave, controlando la cocción de las carnes pinchándolas. A media cocción de las carnes, añadir las coles en tajadas grandes, las yucas peladas y en tajadas, las morayas remojadas, las papas peladas enteras y las zanahorias partidas en dos o en cuatro. Ir sacando de la olla los productos conforme se vayan cocinando hasta quedar solo el caldo que se cuele y reserva. Aparte se hierven solos el camote, los duraznos, los garbanzos y el arroz. El servicio de este potaje se realiza en dos platos. En un plato hondo el caldo colado solo, al que se le espolvorea un poco de cebolla verde y perejil finamente picado y en un plato plano y grande se disponen las carnes al centro, alrededor las papas y encima la yuca, la moraya, la zanahoria, el durazno. Todo se "tapa" con la col y encima se pone el arroz y el garbanzo. Fuente Fuente: Lujan Vargas, J., (2014), Cusco cocina milenaria, Lima, Perú, Mixmade S.A.C p. 70.
<b>6.2.9 Sara lawa</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
6 choclos o tres tazas de maíz blanco seco 4 cucharadas de hojas de huacatay 1 cucharada de hojas de ruda 1 cucharada de ají mirasol molido 2 cucharadas de aceite ½ cebolla finamente picada 3 dientes de ajos olidos 1 ½ litro de agua 6 ollucos picados a la pluma 1 taza de habas verdes 6 papas medianas 3 huevos 150 g queso fresco (molde chico) Sal al gusto	Si emplea el maíz blanco seco es necesario remojarlo en agua durante toda una noche, licuar los granos de maíz con el huacatay, la ruda, el ají y un poco de agua, luego colar. Debe quedar una masa espesa. En una olla rehogar en aceite caliente la cebolla, los ajos y una pizca de sal. Cubrir con el litro y medio de agua y llevar a ebullición. Cuando hierva agregar los ollucos picados a la pluma, las habas, las papas enteras y peladas. Cocinar a fuego lento, Cuando todos los alimentos estén casi cocidos añadir el choclo licuado moviendo constantemente con una cuchara hasta que el brillo del maíz nos indique que está cocinado. Si la preparación estuviera muy espesa puede agregar un poco de agua caliente. Antes de retirar incorporar los huevos batidos y el que desmenuzado. Sazonar con sal y pimienta, servir en plato hondo. Fuente Fuente: Lujan Vargas, J., (2014), Cusco

	cocina milenaria, Lima, Perú, Mixmade S.A.C p. 85.
<b>6.2.10 Chairó (para 6 personas)</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
250 g de tripas 500 g de lomito de cordero 500 g de osobuco de res 1 pedazo de cecina 2 litros de caldo de res 1 zanahoria cortada en juliana 6 chuños negros remojados 1 kilo de papas 250 g gramos de mote cocido 250g de habas 1 atado de hierbabuena y orégano fresco 2 cucharadas de ají colorado molido ½ cebolla finamente picada 1 pizca de comino Sal y pimienta al gusto 3 cucharadas de aceite 2 ajos molidos	Lavar y enjuagar las tripas en agua y sal, escurrirlos bien, secar con paño limpio y córtelos en tiras o dados. Para el aderezo calentar el aceite, freír la cebolla, ajos ají colorado, el comino, la pizca de sal y la pimienta. Cubrir con el caldo de res y llevarlo a ebullición. Controlar la cocción de las carnes pinchándolas, A media cocción de las carnes agregar las zanahorias, los chuños remojados y picados en dados, las papas cortadas en dos o cuatro, el mote y las habas. A los cinco minutos añadir el atado de hierbas y más tarde retirarlo. Rectificar la sazón y servir en plato hondo. Fuente: Fuente: Lujan Vargas, J., (2014), Cusco cocina milenaria, Lima, Perú, Mixmade S.A.C p. 81.
<b>6.2.11 Lechón (para 6 personas)</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
1 cerdo tierno (5 a 6 meses) Jugo de dos limones 250 g. de ají amarillo molido 250 g. de ajos 1 puñado de comino en grano Sal al gusto	Abrir, desviscerar y lavar el cerdo. Frotar con el jugo de limón por dentro y por fuera. Dejar marinar toda la noche en el refrigerador. Moler el ají amarillo despepitado con los ajos, el comino y la sal al gusto. Con este aderezo untar el cerdo y las patitas. Las patitas se pican y se introducen, haciendo un pequeño corte en lo brazuelos y las piernas. Precalentar con leña un horno de barro y cocinar el cerdo a fuego bajo durante cuatro o cinco horas o hasta completar la cocción: la carne suave y la piel crocante y dorada. Acompañar con tamales cusqueños. Fuente: Lujan Vargas, J., (2014), Cusco cocina milenaria, Lima, Perú, Mixmade S.A.C p. 62.

