

*Alpaca y llama, recetas de buena carne*



*Alpaca y llama, recetas de buena carne*

## ALPACA Y LLAMA, RECETAS DE BUENA CARNE

Coordinación y edición: Patricia Pinto Arenas  
Recetas y compilación: Eduardo Sernaqué Loo  
Diseño: Patricia Pinto Arenas  
Fotografías de recetas: Ada Naupari Valdiviezo  
Otras fotografías: Archivo descosur  
Fotografía Rodolfo Marquina: Fondesurco

Este recetario se ha elaborado en el marco del proyecto *Desarrollo sostenible de comunidades vulnerables de las familias de pequeños agricultores y ganaderos de las comunidades del sur del Perú – Proandino*, ejecutado por descosur y financiado por Pan Para el Mundo.

© descosur 2020

descosur  
Centro de Estudios y Promoción del Desarrollo del Sur  
Málaga Grenet 678, Umacollo.  
[www.descosur.org.pe](http://www.descosur.org.pe)

Descosur fomenta el uso, la reproducción y la difusión del material contenido en este recetario. Si remezcla, transforma o crea algo a partir del material contenido en este recetario, no puede difundir el material modificado por medio de comunicación, ni físico ni virtual. Salvo que se indique lo contrario, se podrá copiar, imprimir y descargar el material con fines no comerciales, siempre que se reconozca de forma adecuada a descosur como la fuente y titular de los derechos de autor.



## ÍNDICE

|  |    |   |    |
|--|----|---|----|
| Prefacio   | 7  | Tallarín saltado  | 52 |
| Introducción   | 8  | Canilla con tagliatelles a la crema de tomillo y romero   | 54 |
| Carne Saludable  | 9  | Costillar dorado con papas doradas y sarza criolla  | 56 |
| Cortes de carne de alpaca y llama  | 10 | Bife de alpaca, papas reventadas, bearnesa de huacatay y salsa de vino / Erick Díaz, Chicha                                 | 58 |
| Preparaciones previas  | 11 | Lomo de alpaca en salsa de hongos y quinotto / Gonzalo Díaz del Olmo, Casa Andina Premium                                   | 60 |
| <b>RECETAS</b>   |    | Canilla de alpaca con puré de zapallo / Gonzalo Díaz del Olmo, Casa Andina Premium  | 62 |
| <b>ENTRADAS Y PIQUEOS</b>  |    | Lomo de alpaca, texturas de choclo, pesto de habas y sabores de adobo arequipeño / Oscar del Hierro, Hotel Sonesta Arequipa | 64 |
| Wantanes con salsa agrídulce   | 14 | Glosario  | 66 |
| Mini hamburguesa con chimichurri andino, queso cheddar y papas amarillas fritas              | 16 |   |    |
| Sopa de vegetales del huerto   | 18 |   |    |
| Sancochado   | 20 |   |    |
| Crema de ollucos, queso fresco y charqui   | 22 |   |    |
| Adobo con pan de tres puntas   | 24 |   |    |
| Rocoto relleno con pastel de papas   | 26 |   |    |
| Ocopa de charqui / Mónica Huerta, La Nueva Palomino.   | 28 |   |    |
| Desastillado de charqui / Mónica Huerta, La Nueva Palomino                                   | 30 |   |    |
| <b>PLATOS DE FONDO</b>   |    |   |    |
| Lomo saltado, arroz y papas fritas   | 34 |   |    |
| Estofado de cogote con chicha de guiñapo, arroz y papa                                       | 36 |   |    |
| Pierna al horno con papas al horno   | 38 |   |    |
| Canilla guisada en su propio jugo, pesque de quinua y queso andino                           | 40 |   |    |
| Agnolottis rellenos de carne braseada en vino tinto, mantequilla de salvia y crema de choclo | 42 |   |    |
| Bife con ajiaco de ollucos y salsa de pimientas  | 44 |   |    |
| Caigua rellena de lomo   | 46 |   |    |
| Costillar a la parrilla, chimichurri, arroz de campo y pico de gallo.                        | 48 |   |    |
| Saltado de vainitas  | 50 |   |    |

## PREFACIO

La carne de alpaca, y podríamos decir con toda propiedad la carne de los camélidos para incluir también a la carne de llama, constituye un invaluable recurso que permanece marginado desde la colonia, a pesar de sus altas calidades nutritivas y organolépticas demostradas en todas investigaciones científicas realizadas en nuestro país y el extranjero .

Superados los primeros episodios de la conquista en los cuales esta carne fue el sustento indispensable para los ejércitos invasores y consolidada la dominación española, pasó a convertirse en un recurso cuestionado y difamado como portador de enfermedades y de este modo alejado del consumo cotidiano y reducido al consumo de los “indios” la población sojuzgada. Al parecer, la campaña de “extirpación de idolatrías” impulsada por los conquistadores incluyó en sus condenas a estas carnes para imponer la introducción del ovino y el vacuno.

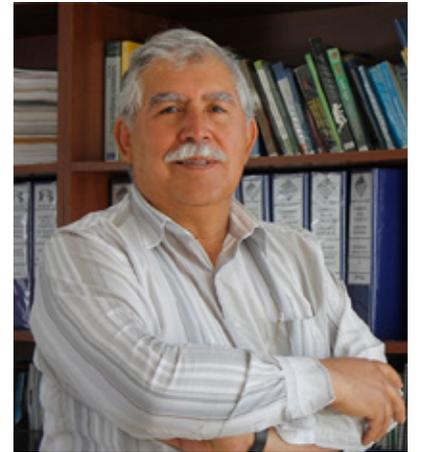
Y si se mantiene a lo largo de los años, es porque fue incorporada marginalmente en algunos potajes populares como el ollquito con charqui, por citar un caso. Esa marginación se manifiesta claramente en el hecho que hasta el año 1994, esta carne no era reconocida como un producto alimenticio en la normatividad vigente, y es recién en esta fecha que se incorpora en el Reglamento Tecnológico de Carnes. Es decir, no existía oficialmente en el conjunto de las carnes de abasto autorizado para su consumo en el país.

Sin embargo, según las estadísticas oficiales, anualmente consumimos en el país alrededor del 16 mil toneladas de carne de camélidos (12 mil de alpaca y 4 mil de llama), carne que se expende en los mercados populares de Lima y en las principales ciudades del sur peruano, con la particularidad que casi la totalidad proviene de centros de beneficio municipales que operan en todos los distritos del corredor alpaquero, los cuales no cuentan con la autorización de SENASA.

Según la normatividad vigente, las carnes que no provienen de un centro de beneficio autorizado deberían ser decomisadas e incineradas por las autoridades, lo cual sería inviable frente a la magnitud de este comercio. Lamentablemente, el rol de las autoridades solamente se ha reducido a la realización de ocasionales decomisos en algunas garitas de control, en lugar de realizar una cooperación decidida entre los gobiernos locales, SENASA y los productores para lograr la autorización de los camales que operan en los distritos alpaqueros con la previa adecuación de la infraestructura a la normatividad vigente. En este sentido merece destacar las acciones que viene realizando la Mesa de la Alpaca de la Cámara de Comercio de Arequipa, con el concurso de SENASA y demás actores de la cadena, para lograr la autorización de tres camales identificados en la provincia de Caylloma en las localidades de Chichas (distrito de Callalli), Chalhuana (distrito de Yanque) y el mismo distrito de Caylloma.

En este contexto, es indispensable emprender la revaloración de la carne de alpaca y la llama dotándolas de “ciudadanía”, superando las bases culturales de su marginación y promover el desarrollo de esta ganadería adaptada en miles de años a las condiciones de nuestro difícil territorio. Justamente, con la campaña Buena Carne, que emprendimos en descosur, quisimos contribuir con ello, promoviendo el consumo de la carne de alpaca enfrentando los prejuicios con información certificada, divulgando las ventajas de su consumo, en estos tiempos que se valora la alimentación saludable, e invitando a la gente a incluirla en su canasta familiar. Nosotros ya pusimos nuestra cuota, y tú que esperas para comer saludable.

Rodolfo Marquina Bernedo  
Coordinador del Proyecto Proandino



## INTRODUCCIÓN

La carne de alpaca y llama ha sido desde la época prehispánica una de las proteínas preferidas de nuestros antepasados debido a que no sólo es sabrosa y versátil, sino que también su consumo es recomendado para personas con colesterol alto, anemia y sobrepeso.

El objetivo de este recetario es fomentar el consumo de carne de alpaca y llama en las casas de nuestro país y en las cocinas de los establecimientos que deseen unirse a esta causa, de volver a poner en valor una de las proteínas más saludables del mercado y con un legado histórico increíble.

Actualmente el consumo de éstas se da básicamente en el sector turístico. Para nuestros visitantes es una novedad, es un producto exótico y si lo tienen en el menú del restaurante se animan a pedirlo. Sin embargo, como cocineros, productores e impulsores de este recurso, vemos que hemos caído en la facilidad de cocinar solamente los lomos, la carne más magra del animal, dejando así el resto de carne, con las mismas propiedades y sabor. Es importante que aprendamos a honrar este recurso, el sacrificio del animal y del productor que se esmera en alimentar y cuidar de su ganado en la zona altoandina.

Invito a mis amigos cocineros a arriesgarse un poco más, a probar distintos cortes, a enriquecer sus menús y a desafiarse como cocineros buscando diferentes métodos de cocción para diferentes cortes y así hacer sostenible este recurso, mostrando todas las bondades de la carne y que es posible adecuarla a recetas actuales y creativas.

Es importante también que las escuelas de gastronomía se sumen a esta causa, colocando platillos en sus currículas, que se hable de este recurso en los cursos de cocina peruana y que desde jóvenes los cocineros puedan saber apreciar, valorar y trabajar este insumo que como peruanos debemos estar orgullosos de tenerlo en nuestra despensa natural.

Para este recetario he escogido recetas caseras, sencillas, que sean fáciles de replicar con la finalidad no sólo de que se animen de prepararlas en sus hogares sino también para que se animen a romper prejuicios de que la alpaca y la llama tiene sabor fuerte, es dura o es cara. También he convocado como invitados a otros cocineros de restaurantes, picanterías y hoteles insignia de la ciudad de Arequipa, quienes al igual que yo, creen en la importancia de aprovechar el recurso al máximo, en los valores nutricionales que esta carne aporta a nuestra sociedad y también que es una proteína que nos identifica como nación y que los turistas vienen a buscar en nuestros menús.

Espero de todo corazón que se animen a cocinar estos platos, que jueguen con los diferentes cortes, y al igual que yo, les encuentren cocciones donde la carne brille, que se rompan mitos y que puedan disfrutar como lo hice yo, cocinando con este gran recurso que tenemos en el Perú, la carne de alpaca y llama.

Eduardo Sernaqué Loo\*  
Cocinero



\* Cocinero peruano amante de la gastronomía arequipeña. Estudió en Le Cordon Bleu Perú la carrera de Cocina. Ha trabajado en los mejores restaurantes y hoteles de lujo del Perú llevando siempre insumos de origen arequipeño y andinos consigo. Como parte de la Sociedad Picantera de Arequipa, busca apoyar en el desarrollo, innovación e impulso de la gastronomía arequipeña en el Perú y el mundo.

## CARNE SALUDABLE

La carne de los camélidos sudamericanos domésticos (CSD), posee un alto contenido de proteínas y es baja en contenido de grasas. Por estas características, y su crianza en condiciones naturales, la convierte en un producto atractivo, que responde a las necesidades y requerimientos en la salud del consumidor moderno.

La carne de alpaca y llama tiene un mayor contenido de proteínas de 23.3% y 24.8 respectivamente en relación a otras carnes de origen animal por ejemplo de cerdo 19.4% y la de oveja de 18.9%. Tiene apreciables cantidades de Vitamina D y alta biodisponibilidad de Hierro y Zinc, siendo casi el doble que en otras carnes rojas. Tiene un bajo contenido de grasa, de 2.1% para alpaca y 3.3% para llama, en comparación a la de cerdo que tiene un alto contenido de grasa de 29.1%. Al ser magra, no incide en la formación del colesterol.

Pero con tantas virtudes a su favor, ¿por qué es tan poco consumida respecto a las otras carnes del mercado? La respuesta está en los prejuicios culturales y sociales, abonados por la falsa creencia que puede transmitir triquina. Se confunde la sarcocystiosis o sarcocystis, que algunos ejemplares pueden tener, y se confunde con la cisticercosis que sí es una enfermedad zoonótica (enfermedad parasitaria que afectan a una amplia gama de animales, incluido al ser humano)

La sarcocystiosis tiene presencia solo en los camélidos sudamericanos y no es trasmisible a los humanos. Si una persona, que no tiene el hábito de su consumo de carne de CSD, consume carne con sarcocystiosis solamente podría tener desórdenes gástricos. La carne cruda o poco cocida puede producir náuseas, diarreas, cólicos y escalofríos. En cambio, la cisticercosis es una enfermedad parasitaria propia de los porcinos, puede afectar a los humanos si la carne está plagada con esta tenia (puede infectar el cerebro, los músculos y otros tejidos). La cisticercosis y la triquinosis (o triquina), lo vuelvo a reiterar, no se presentan en los camélidos sudamericanos.

Esta enfermedad parasitaria, eso sí, afecta directamente a los productores, pues el rendimiento de la carcasa disminuye. Se estima que ocasionan hasta un 40% de pérdidas productivas, tanto de la fibra y carne<sup>1</sup>

El prejuicio ha llevado a la carne de CSD a ser poco consumida en el mercado nacional; sin embargo, se ha posicionado en el nicho gourmet de carnes exóticas, asociándola a su origen geográfico natural altoandino. De allí que una medida beneficiosa para el país sería que el gobierno implemente programas para el desarrollo de innovación tecnológica, que promueva la incorporación de competencias para la producción comercial de carne, permitiendo mejorar la situación económica de comunidades altoandinas y, sobre todo proporcionando una alternativa de alimentación sana para las y los peruanos.

Emma Quina Quina  
Médico Veterinario / investigadora de descosur

\* <https://www.senasa.gob.pe/senasacontigo/> 22 mayo, 2017.



## CORTES DE CARNE DE ALPACAY LLAMA

Se recomienda consumir carne de primera, es decir de ejemplares no mayores de año y medio. La carne de esta calidad tiene una buena conformación y es tierna.

Para reconocerla en el mercado, el consumidor tiene que fijarse en el color de la grasa, tiene que ser blanca. Otra característica que nos permite diferenciar la carne de un animal joven, es el color azulado que encontramos en sus articulaciones.

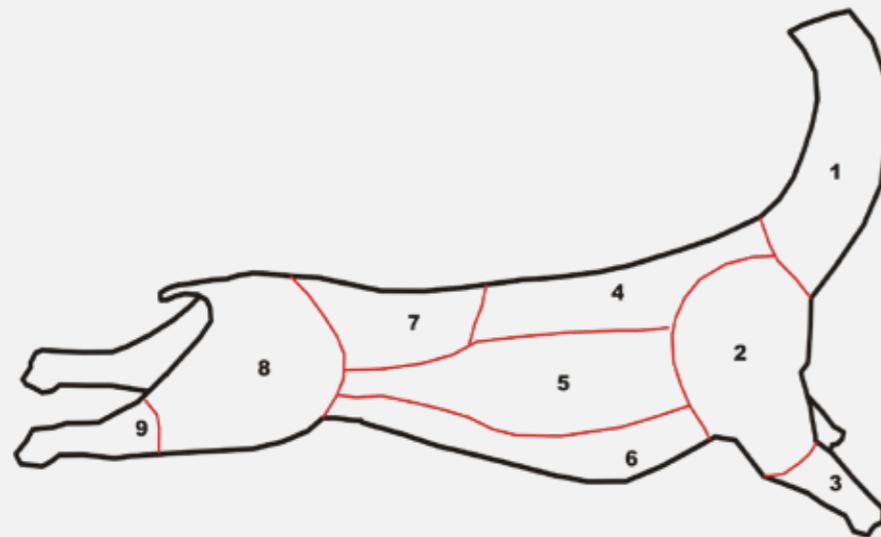
Se pueden aprovechar todos los cortes de estos animales en la cocina. Según la Norma Técnica Peruana 201.043:2005 Carnes y Productos

Cárnicos, que establece las definiciones, requisitos y clasificación de las carcasas y carne de alpacas y llamas, los cortes se clasifican en:

**Cortes primarios:** cuello, pecho entero, pierna, osobuco con codo, costillar, churrasco largo.

**Cortes finos o especiales:** churrasco redondo, pescuezo angosto, pierna deshuesada, bistec de paleta, asado redondo, asado ruso, guiso, malaya, garrón.

### DISTRIBUCIÓN DE LOS CORTES EN ALPACAS Y LLAMAS



1. Cuello
2. Brazuelo
3. Ozobuco anterior
4. Agujas
5. Costillas
6. Pecho falda
7. Lomo
8. Pierna
9. Ozobuco posterior

Fuente: NTP 201.043:2005 CARNEY PRODUCTOS CÁRNICOS. Definiciones, requisitos y clasificación de las carcasas y carne de alpacas y llamas

## PREPARACIONES PREVIAS

### Bearnesa de Huacatay – 4pax

#### Ingredientes:

Cebolla roja picada 2cdas.  
Huacatay picado 2cdas.  
Vinagre de vino blanco 80ml.  
Yema de huevo 4uni.  
Jugo de limón 1cda.  
Sal c.n.  
Mantequilla sin sal derretida 250g.

#### Preparación:

Colocar las cebollas, media cucharada de huacatay y el vinagre de vino en una cacerola a fuego medio. Dejar reducir a la mitad. Colar y reservar el líquido. Colocar las yemas, la reducción de vinagre y un poco de sal en un bowl, batir con un batidor de globo y agregar la mantequilla derretida en forma de hilo. Al final rectificar sazón y agregar jugo de limón y huacatay blanqueado y licuado.

### Charqui de alpaca – para 250g.

#### Ingredientes:

Carne de pierna de alpaca o llama 600g.  
Sal c.n.

#### Preparación:

Deshuesar la pierna, cortarla en láminas bien delgadas para que sequen más rápido, luego agregar abundante sal y dejar que deshidrate. A los dos días la carne estará llena de sangre, botarla y agregar nueva sal para evitar que se pudra, seguir con este proceso hasta que la carne esté completamente deshidratada, luego orearla por un día.

### Fondo de res /cerdo – 1lt.

#### Ingredientes:

Huesos de res o cerdo 650g.  
Cebolla roja 80g.  
Ajo 20g.  
Zanahoria 80g.  
Apio 60g.  
Porro 60g.  
Tomate 60g.  
Aceite vegetal c.n.  
Pasta de tomate 50g.  
Tomillo 3 ramas  
Laurel 2 hojas  
Perejil 5 ramas  
Agua 1.5lt.

#### Preparación:

Colocar los huesos en una bandeja para horno, agregarles aceite vegetal y dorar en el horno a 200°C, los huesos deben quedar bien dorados por todos sus lados. En la misma bandeja, dorar las verduras cortadas en cubos grandes, dorarlas bien. Una vez listas, agregar la pasta de tomate y dorar unos minutos en el horno. Colocar los huesos y las verduras doradas en una olla y agregar el agua, llevar a hervor. Espumar constantemente. Una vez que rompa hervor, agregar las hierbas aromáticas. Dejar cocinar de 3 a 4 horas a fuego bajo.

**ENTRADAS  
Y PIQUEOS**

## WANTANES CON SALSA AGRIDULCE

PORCIONES: 12 UNIDADES

### Ingredientes:

Para el relleno:

|                                   |        |
|-----------------------------------|--------|
| Carne molida de alpaca o llama    | 200g.  |
| Ajo picado                        | 30g.   |
| Cebolla china parte blanca picada | 20g.   |
| Cebolla china parte verde picada  | 30g.   |
| Kión picado finamente             | 15g.   |
| Sillao                            | 2 cda. |
| Aceite de ajonjolí                | 1 cda. |
| Chuño                             | 10g.   |
| Sal                               |        |

|                             |             |
|-----------------------------|-------------|
| Masa wantan                 | 12 láminas. |
| Huevo batido                | 1 uni.      |
| Aceite vegetal para freir   | c.n.        |
| Salsa agridulce Lee Kum Kee | c.n.        |

### Preparación:

En un bowl colocar todos los ingredientes para el relleno, mezclar bien y rectificar sazón, colocando en un poco de agua hirviendo un poco del relleno para que se cocine y se pueda probar; si es necesario agregar un poco más de sal.

Colocar con la ayuda de una cucharita un poco del relleno en el centro de la masa wantan, con un pincel de cocina pintar todos los bordes de la masa con el huevo batido, luego pegar dos esquinas que estén frente a frente. A continuación pintar una de las puntas del triángulo que se ha formado, con un dedo hundir ligeramente el relleno y unir las puntas del lado más largo del triángulo, se formará una especie de barco, forma característica de los wantanes. Colocarlos en una bandeja con un poco de chuño en la base con la finalidad de que no se peguen a la bandeja ni entre sí.

Freir los wantanes en abundante aceite, primero a fuego medio y después subir un poco la temperatura, deben quedar bien dorados y se debe asegurar que la carne esté cocida.

Servir acompañado de salsa agridulce o salsa de tamarindo.



## MINI HAMBURGUESAS CON CHIMICHURRI ANDINO, QUESO CHEDDAR, Y PAPAS AMARILLAS FRITAS

PORCIONES: 4

### Ingredientes:

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| Para la hamburguesa:           |            |
| Carne molida de alpaca o llama | 400g.      |
| Cebolla roja picada finamente  | 50g.       |
| Ajo picado                     | 15g.       |
| Perejil picado                 | 10g.       |
| Sal                            | c.n.       |
| Pimienta negra                 | c.n.       |
| Para el chimichurri:           |            |
| Perejil                        | 10g.       |
| Huacatay                       | 10g.       |
| Hierba buena                   | 10g.       |
| Romero                         | 5g.        |
| Tomillo                        | 5g.        |
| Ajo picado                     | 15g.       |
| Aceite de oliva extra virgen   | 120ml.     |
| Sal                            | c.n.       |
| Pan de mini hamburguesa        | 8uni.      |
| Queso cheddar                  | 8 láminas. |
| Lechuga orgánica               | 40g.       |
| Tomate en rodajas              | 8uni.      |
| Papas amarillas                | 6uni.      |
| Aceite vegetal para freír      | c.n.       |
| Sal                            | c.n.       |

### Preparación:

Para el chimichurri, en un recipiente hondo mezclar todas las hierbas picadas finamente, sazonar con sal y el ajo picado, por último agregar el aceite de oliva.

En un bowl mezclar todos los ingredientes de la hamburguesa y dejar reposar por 30 minutos en el frío, a continuación hacer bolitas de 50g. aproximadamente y aplastarlas ligeramente con la palma de la mano para darle forma a las hamburguesas. Cocinarlas en una parrilla o sartén por 3 minutos por lado con un poco de aceite vegetal, a media cocción colocar la lámina de queso cheddar y tapar, deben quedar término medio para disfrutarlas mejor.

Abrir el pan de hamburguesa en dos, si es posible tostarlo ligeramente por ambos lados, colocar en la base del pan, la lechuga, una rodaja de tomate, luego la hamburguesa previamente cocida y gratinada con el queso cheddar y salsear con chimichurri. Servir acompañado de papas fritas bien crocantes.



## SOPA DE VEGETALES DEL HUERTO

PORCIONES: 4

### Ingredientes:

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| Carne de pecho de alpaca o llama | 400g. |
| Zanahoria                        | 3uni. |
| Zapallo macre                    | 500g. |
| Habas verdes                     | 250g. |
| Choclo                           | 2uni. |
| Apio                             | 200g. |
| Papa canchán                     | 4uni. |
| Vainitas                         | 250g. |
| Quinoa negra cocida              | 80g.  |
| Quinoa blanca cocida             | 80g.  |
| Ajo picado                       | 60g.  |
| Pasta de ají amarillo            | 300g. |
| Aceite vegetal                   | c.n.  |
| Culantro picado                  | 20g.  |
| Hierba buena                     | 20g.  |
| Sal                              | c.n.  |

### Preparación:

En una olla, llevar a hervor abundante agua, agregar un poco de sal y cuando retome el hervor, agregar el pecho de alpaca, dejar hervir por 5 minutos, retirar la carne y desechar el agua. Volver a llevar a hervor abundante agua, nuevamente agregar sal y colocar el pecho, dejar cocinar por aproximadamente 3 horas. La carne debe quedar completamente suave.

En otra olla, hacer un aderezo en aceite vegetal con los ajos picados y la pasta de ají amarillo, mojar con el agua de cocción de la alpaca, agregar los vegetales cortados todos en cubos de aproximadamente un centímetro por lado, es importante respetar el tiempo de cocción de los vegetales e ir colocándolos del más duro al más tierno.

Al final agregar la quinoa cocida, la carne de pecho cortada en pedazos que se puedan comer con cuchara y el culantro y hierba buena picados finamente.



## SANCOCHADO

PORCIONES: 4

### Ingredientes:

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| Cogote de alpaca o llama | 500g.  |
| Zapallo macre            | 500g.  |
| Choclo                   | 2uni.  |
| Camote                   | 4uni.  |
| Col blanca               | 200g.  |
| Papa canchán             | 4uni.  |
| Ollucos                  | 16uni. |
| Sal                      | c.n.   |

### Preparación:

En una olla, llevar a hervor abundante agua, agregar un poco de sal y cuando retome el hervor, agregar el cogote de alpaca, dejar hervir por 10 minutos, retirar la carne y desechar el agua. Volver a llevar a hervor abundante agua, nuevamente agregar sal y colocar el pecho de alpaca, dejar cocinar por aproximadamente 4 horas, la carne debe quedar completamente suave y desprenderse del hueso.

En los últimos treinta minutos de cocción del cogote, agregar las verduras y tubérculos pelados para que todos estén a punto, junto con el cogote. Rectificar sazón. Servir en plato hondo, puede acompañar esta sopa con llatan, rocoto picado u ocopa.



## CREMA DE OLLUCOS, QUESO FRESCO Y CHARQUI

PORCIONES: 4

### Ingredientes:

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| Mantequilla sin sal       | 120g.  |
| Cebolla blanca picada     | 150g.  |
| Ajo picado                | 30g.   |
| Pasta de ají amarillo     | 300g.  |
| Ollucos                   | 650g.  |
| Crema de leche            | 1.5lt. |
| Huacatay                  | 40g.   |
| Aceite de oliva           | c.n.   |
| Queso fresco              | 200g.  |
| Charqui de alpaca o llama | 200g.  |

### Preparación:

Cocer el charqui en abundante agua, aproximadamente por una hora, debe quedar lo suficientemente tierno para poderlo deshilar. Luego, en una sartén sin aceite, tostar el charqui deshilachado para darle un poco de sabor ahumado, al final agregar un poco de aceite de oliva para que quede crocante, reservar.

En una olla hacer aderezo de cebolla y ajos en mantequilla. Agregar la pasta de ají amarillo, agregar los ollucos cortados en rodajas y cocinar por un minuto en el aderezo para que absorba todo el sabor, agregar sal. Mojar con crema de leche, agregar el huacatay en rama y cocinar por 25 minutos, hasta que el olluco esté completamente suave, licuar y tamizar.

Servir en un plato hondo, con queso andino y unos ollucos salteados, decorar con el charqui dorado.



## ADOBO CON PAN DE 3 PUNTAS

PORCIONES: 4

### Ingredientes:

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| Cogote de alpaca o llama    | 800g.     |
| Sal                         | c.n.      |
| Pimienta negra              | c.n.      |
| Comino                      | c.n.      |
| Ajo molido                  | 150g.     |
| Pasta de ají panca          | 3cdas.    |
| Romero                      | 2 ramitas |
| Orégano                     | 3 ramitas |
| Cebolla roja licuada        | 1 uni.    |
| Cebolla roja en gajos       | 3uni      |
| Pimienta dulce              | 5g.       |
| Concho de chicha de guiñapo | 2lt.      |
| Rocoto de huerta            | 2uni.     |
| Pan de 3 puntas             | c.n.      |

### Preparación:

La noche anterior marinar directamente en la olla donde se va a cocinar el adobo, el cogote de alpaca, con sal, pimienta, comino molido, ajo molido, pasta de ají panca, las hierbas aromáticas, pimienta dulce y la cebolla licuada. Mojar con el concho de chicha, tapar y dejar marinar en el frío hasta el día siguiente.

Poner a cocinar el adobo y agregar los gajos de cebolla roja, cocinar aproximadamente por 4 horas, el cogote debe quedar completamente suave, al final agregar los rocotos de huerta enteros y cocinar por 10 minutos, teniendo cuidado de que no se abran. Servir acompañado de pan de 3 puntas.



## ROCOTO RELLENO Y PASTEL DE PAPAS

PORCIONES: 4

### Ingredientes:

|                              |        |
|------------------------------|--------|
| Para el relleno:             |        |
| Brazuelo de alpaca o llama   | 150g.  |
| Cebolla roja picada          | 2uni.  |
| Aceite vegetal               | c.n.   |
| Ajo picado                   | 1cda.  |
| Pasta de ají panca           | 3cdas. |
| Orégano fresco               | 20g.   |
| Pasas negras                 | 30g.   |
| Maní molido                  | 30g.   |
| Galleta de animalitos molida | 15g.   |
| Perejil picado               | 2cdas. |
| Huevo sancochado             | 2uni.  |
| Aceituna negra               | 4uni.  |
| Sal                          | c.n.   |
| Pimienta molida              | c.n.   |
| Comino molido                | c.n.   |
| <br>                         |        |
| Rocoto grande                | 4uni.  |
| Vinagre tinto                | c.n.   |
| Azúcar blanca                | c.n.   |
| Queso lluta                  | 180g.  |
| Huevo                        | 1uni.  |
| Leche evaporada              | 150ml. |
| <br>                         |        |
| Para el pastel de papas:     |        |
| Papa canchán                 | 8uni.  |
| Sal                          | c.n.   |
| Huevo                        | 3uni.  |
| Leche evaporada              | 350ml. |
| Semillas de anís             | c.n.   |
| Queso lluta                  | 300g.  |

### Preparación:

Para el relleno: en una olla hacer aderezo con los ajos, a continuación agregar la pasta de ají panca, sazonar con sal, pimienta, comino y agregar las ramas de orégano fresco, cocinar aproximadamente 15 minutos. Luego agregar la carne picada junto con las pasas picadas, cocinar 20 minutos. A continuación agregar la cebolla picada, cocinar 25 minutos más.

Una vez pasado ese tiempo, probar el relleno, la carne y la cebolla deben estar completamente suaves, si no es el caso, dejar cocinar unos minutos más. Agregar el maní molido, la galleta molida, el perejil picado y el huevo cortado en cuartos.

Rellenar los rocotos previamente blanqueados tres veces en abundante agua con azúcar y vinagre. En cada rocoto colocar una aceituna y una buena lámina de queso lluta, salsear con el aparejo de leche, huevos y sal y llevar al horno para gratinar.

Para el pastel de papas: pelar y cortar las papas en rodajas de 4mm. aproximadamente y blanquearlas desde agua fría en abundante agua. Enmantequillar una bandeja para horno, colocar una capa de las papas blanqueadas, luego láminas de queso y un poco del aparejo (leche, huevo, sal); repetir el mismo proceso hasta completar la bandeja.

Terminar la última capa con aparejo, queso y claras de huevo batidas a punto de nieve con un poco de sal, al final espolvorear las semillas de anís, llevar al horno a 150°C por 45 minutos.

Servir el rocoto acompañado de una porción de pastel de papas.



## OCOPA DE CHARQUI

MÓNICA HUERTA, LA NUEVA PALOMINO

PORCIONES: 4

### Ingredientes:

|                   |          |
|-------------------|----------|
| Charqui de alpaca | 250g.    |
| Dientes de ajo    | 8dientes |
| Orégano fresco    | 4rama    |
| Salsa de ocopa    | 1lt.     |
| Papa peruanita    | 12uni.   |
| Lechuga orgánica  | 6hojas   |
| Tomate en rodajas | 2uni.    |
| Huacatay          | 4ramas   |

### Preparación:

Soazar el charqui al fuego directo, luego cocerlo en abundante agua con el orégano fresco y los dientes de ajo, reservar el agua.

Preparar la salsa de ocopa con la receta que más le guste, solo que en este caso, prepararla con el agua donde se hirvió el charqui, para reforzar el sabor.

Deshilachar el charqui y mezclarlo con la ocopa.

Servir acompañado de lechugas frescas y rodajas de tomate, utilizar las papas peruanitas cocidas tibias, para que se mezclen mejor con la ocopa.

Decorar con hojas de huacatay.



## DESASTILLADO DE CHARQUI

MÓNICA HUERTA, LA NUEVA PALOMINO

PORCIONES: 4

### Ingredientes:

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| Charqui de alpaca         | 250g.   |
| Vinagre tinto             | 250ml.  |
| Ajos enteros              | 250g.   |
| Aceite vegetal            | 250ml.  |
| Apio                      | 2 ramas |
| Chicha de guiñapo         | 1tz.    |
| Choclo desgranado cocido  | 1 uni.  |
| Pimienta negra molida     | c.n.    |
| Habas cocidas             | 250g.   |
| Sal                       | c.n.    |
| Rocoto cocido en juliana  | 1 uni.  |
| Perejil picado            | 2cdas.  |
| Tomate                    | 1 uni.  |
| Orégano seco              | 2cdas.  |
| Limón                     | 1 uni.  |
| Papa peruanita cocida     | 8uni.   |
| Cebolla roja en pluma     | 250g.   |
| Rocoto crudo sin semillas | 1 uni.  |

### Preparación:

Soasar el charqui entero a fuego directo hasta que tenga color dorado. En abundante agua, hervir el charqui junto con las ramas de apio y una parte de los dientes de ajo, cocinar hasta que esté suave.

En una sartén dorar la otra parte de los ajos, reservar el aceite.

Cuando el charqui esté suave, golpear los ajos dorados junto con el charqui con una chaquena, una vez que esté tibio, empezamos a desastillar o desmenuzar el charqui, no debe ser ni muy delgado, ni muy grueso.

A continuación secamos el charqui desastillado en una sartén sin nada de aceite. Una vez bien seco, lo colocamos en un bowl y lo sazonamos con sal, pimienta, vinagre, el rocoto cocido cortado en juliana, perejil picado, rodajas de rocoto crudo, el aceite donde doramos anteriormente los ajos y la chicha, dejar marinar por 20 minutos. Sazonar igual las habas cocidas y el choclo desgranado cocido. En un bowl juntamos el charqui marinado con las habas y el choclo, rectificamos sazón y agregamos el orégano seco.

Servir el desastillado, primero colocando una capa de charqui, luego una capa de cebolla en juliana y tapamos con otra capa de desastillado, acompañar con papas peruanitas cocidas.



**PLATOS  
DE FONDO**

## LOMO SALTADO, ARROZ Y PAPAS FRITAS

PORCIONES: 4

### Ingredientes:

|                        |             |
|------------------------|-------------|
| Lomo de alpaca o llama | 250g.       |
| Cebolla roja           | 2uni.       |
| Tomate                 | 2uni.       |
| Cebolla china          | 3 cabezas.  |
| Ají amarillo           | 1uni.       |
| Culantro picado        | 1cda.       |
| Vinagre tinto          | 40ml.       |
| Sillao                 | 100ml.      |
| Aceite vegetal         | c.n.        |
| Sal                    | c.n.        |
| Arroz blanco           | 4 porciones |
| Papas amarillas fritas | 4 porciones |

### Preparación:

Calentar un wok a fuego muy alto, sellar el lomo cortado en cubos de 2cm, retirar del fuego para que no se pase la cocción, ni se seque. En el mismo wok o sartén saltear la cebolla cortada en gajos y el ají amarillo, luego agregar las cabezas de cebolla china y los tomates en gajos, desglasar con el vinagre, dejar reducir un poco y luego añadir el sillao.

Devolver la carne al wok, rectificar sazón si es necesario y al final agregar el culantro picado.

Servir acompañado de arroz y papas fritas.



## ESTOFADO DE COGOTE, CHICHA DE GUIÑAPO, ARROZ Y PAPA

PORCIONES: 4

### Ingredientes:

|                                 |                 |
|---------------------------------|-----------------|
| Cogote de alpaca o llama entero | 1 uni de 1.5kg. |
| Ajo picado                      | 3cdas.          |
| Aceite vegetal                  | c.n.            |
| Pasta de ají panca              | 4cdas.          |
| Chicha de guiñaipo              | 2.5lt.          |
| Zanahoria                       | 5uni.           |
| Cebolla roja                    | 4uni.           |
| Perejil                         | 8 ramas         |
| Papa canchán                    | 6uni.           |
| Arroz blanco cocido             | 4 porciones     |
| Sal                             | c.n.            |
| Pimienta negra molida           | c.n.            |
| Comino molido                   | c.n.            |

### Preparación:

En una olla sellar por todos los lados el cogote que ha sido sazonado previamente con sal, pimienta y comino. Retirar el cogote bien dorado y hacer aderezo con los ajos picados y la pasta de ají panca, regresar el cogote y mojar con la chicha de guiñaipo, si no llega a tapar por completo el cuello de alpaca, agregar más chicha o agua. Llevar a hervor.

Cuando rompa hervor el guiso, agregar la zanahoria cortada en bastones de 6cm de largo, la cebolla roja en gajos y las ramas de perejil. Espumar cuidadosamente el guiso para que no quede con impurezas. Cocinar por 4 a 5 horas a fuego lento, la carne debe quedar completamente suave y desprenderse del hueso.

En los últimos 30 minutos de cocción agregar papas enteras peladas para que se cocinen en el jugo de cocción y queden más sabrosas. Servir acompañado de arroz blanco.



## PIERNA AL HORNO, PAPAS AL HORNO

PORCIONES: 8

### Ingredientes:

|                          |                |
|--------------------------|----------------|
| Pierna de alpaca o llama | 1 uni. de 4kg. |
| Sal                      | 3cdas.         |
| Pimienta negra           | 2cdas.         |
| Comino                   | 2cdas.         |
| Vinagre tinto            | 300ml.         |
| Pisco                    | 2 cdas.        |
| Pasta de ají panca       | 8cdas.         |
| Orégano seco en polvo    | 1 cda.         |
| Romero                   | 5 ramas        |
| Tomillo                  | 4 ramas        |
| Chicha de guiñapo        | 1.5lt.         |
| Cabeza de ajo            | 3uni.          |
| Cebolla roja             | 3uni.          |
| Zanahoria                | 2uni.          |
| Poro                     | 2uni.          |
| Apio                     | 1 uni.         |
| Tomate                   | 4uni.          |
| Naranja de jugo          | 3uni.          |

### Preparación:

En un bowl hacer la marinada mezclando la sal, pimienta, comino, orégano, romero y tomillo picados, añadir el vinagre, el pisco, el jugo de naranja y la chicha.

Aparte, deshuesar la pierna, sazonarla con la marinada, tapar con film y dejarla marinar en el refrigerador por al menos 8 horas.

Pasado este tiempo, escurrir la pierna y bridarla para que mantenga la forma durante la cocción.

Colocar en una bandeja para horno, todos los vegetales cortados en cubos de 1cm, sobre estos colocar la pierna de alpaca y salsear con la marinada. Hornear por 2 horas a 140°C y por 30 minutos a 200°C. Durante la última hora de cocción agregar a la bandeja las papas peladas y bañarlas con la marinada.



## CANILLA GUISADA EN SU PROPIO JUGO, PESQUE DE QUINUA Y QUESO ANDINO

PORCIONES: 4

### Ingredientes:

Para la canilla:

|                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| Canilla de alpaca o llama | 4uni. de 350g. cada una |
| Sal                       | 1cda.                   |
| Pimienta negra            | 1cda.                   |
| Comino molido             | 1cda.                   |
| Aceite vegetal            | c.n.                    |
| Cebolla roja              | 2uni.                   |
| Zanahoria                 | 2uni.                   |
| Apio                      | 5ramas                  |
| Poró                      | 1uni.                   |
| Ajo pelado                | 5dientes                |
| Pasta de tomate           | 1cda.                   |
| Vino tinto                | 150ml.                  |
| Perejil                   | 5ramas                  |
| Laurel                    | 2hojas                  |
| Tomate                    | 3uni.                   |
| Mantequilla sin sal       | 80g.                    |

Para el pesque:

|                      |         |
|----------------------|---------|
| Cebolla roja         | 1uni.   |
| Ajo picado           | 2cdtas. |
| Quinoa blanca        | 250g.   |
| Quinoa negra         | 250g.   |
| Vino blanco          | 80ml.   |
| Fondo de vegetales   | c.n.    |
| Crema de leche       | 100ml.  |
| Mantequilla sin sal  | 90g.    |
| Culantro picado      | 10ramas |
| Queso andino rallado | 200g.   |

### Preparación:

En una olla sellar las canillas, previamente sazonadas. Luego retirar y en el mismo aceite dorar los vegetales cortados en cubos grandes, deben quedar bien caramelizados, a continuación añadir la pasta de tomates, regresar las canillas y desglasar con vino tinto. Mojar con agua o fondo de res y agregar un bouquet hecho con las ramas de perejil y hojas de laurel, cocinar el guiso por 4 horas a fuego lento.

Al final, retirar las canillas y colar el jugo de cocción, ligar la salsa con mantequilla.

Para el pesque, hacer un aderezo de cebolla y ajos, agregar las quinas y desglasar con vino blanco, reducir a la mitad y mojar con fondo de vegetales, cocinar por 20 minutos, al final de la cocción agregar la crema de leche, el queso rallado y el culantro picado. El pesque debe quedar cremoso.



## AGNOLOTTIS RELLENOS DE CARNE BRASEADA EN VINO TINTO, MANTEQUILLA DE SALVIA Y CREMA DE CHOCLO

PORCIONES: 4

### Ingredientes:

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| Para el relleno:         |          |
| Cuello de alpaca o llama | 1kg.     |
| Sal                      | 1cda.    |
| Pimienta negra           | 1cda.    |
| Comino molido            | 1cda.    |
| Aceite vegetal           | c.n.     |
| Cebolla roja             | 2uni.    |
| Zanahoria                | 2uni.    |
| Apio                     | 5ramas   |
| Poro                     | 1uni.    |
| Ajo pelado               | 5dientes |
| Pasta de tomate          | 1cda.    |
| Vino tinto               | 150ml.   |
| Perejil                  | 5ramas   |
| Laurel                   | 2hojas   |
| Tomate                   | 3uni.    |
| Mantequilla sin sal      | 80g.     |
| <br>                     |          |
| Pasta fresca             | 200g.    |
| Mantequilla sin sal      | 200g.    |
| Salvia                   | 8 ramas. |
| <br>                     |          |
| Para la crema de choclo: |          |
| Mantequilla sin sal      | 150g.    |
| Cebolla blanca           | 80g.     |
| Ajo                      | 20g.     |
| Poro                     | 80g.     |
| Choclo                   | 2uni.    |
| Crema de leche           | 600ml.   |
| Semillas de anís         | 1cda.    |
| Sal                      | c.n.     |
| Pimienta negra molida    | c.n.     |

### Preparación:

En una olla sellar el cogote, previamente sazonado. Luego retirar y en el mismo aceite dorar los vegetales cortados en cubos grandes, deben quedar bien caramelizados, a continuación añadir la pasta de tomates, regresar la carne y desglasar con vino tinto. Mojar con agua o fondo de res y agregar un bouquet hecho con las ramas de perejil y hojas de laurel, cocinar el guiso por 4 horas a fuego lento.

Al final deshilar el cogote y colar el jugo de cocción, ligar la salsa con mantequilla y reservar.

Estirar la pasta lo más delgado posible, cortar círculos de 7cm de diámetro, colocar el relleno de alpaca en el centro de la masa, doblar en 2 para que parezca una empanada, luego unir ambas puntas y reservar. Una vez listos todos los agnolottis, cocinar en abundante agua por 3 minutos. Una vez cocidos, saltearlos en mantequilla con hojas de salvia.

Para la crema de choclo, hacer aderezo en mantequilla de cebolla, ajo y poro; añadir el choclo crudo desgranado y mojar con crema de leche y las semillas de anís, cocinar por 25 minutos, luego licuar y tamizar.

Servir la crema de choclo junto con los agnolottis y salsear con el jugo de cocción del cogote de alpaca.



## BIFE CON AJIACO DE OLLUCOS Y SALSA DE PIMIENTAS

PORCIONES: 4

### Ingredientes:

|                        |        |
|------------------------|--------|
| Bife de alpaca o llama | 800g.  |
| Sal                    | c.n.   |
| Pimienta negra         | c.n.   |
| Aceite de oliva        | c.n.   |
| Para el ajiaco:        |        |
| Aceite vegetal         | 100ml. |
| Cebolla roja picada    | 120g.  |
| Ajo picado             | 20g.   |
| Pasta de ají amarillo  | 1 cda. |
| Pasta de ají mirasol   | 1 cda. |
| Ollucos                | 300g.  |
| Papa amarilla          | 100g.  |
| Crema de leche         | 600ml. |
| Huacatay               | 5ramas |
| Sal                    | c.n.   |
| Para la salsa:         |        |
| Cebolla roja picada    | 100g.  |
| Ajo picado             | 20g.   |
| Mantequilla sin sal    | 100g.  |
| Pimienta negra entera  | 20g.   |
| Vino tinto             | 100ml. |
| Fondo oscuro de res    | 500ml. |
| Sal                    | c.n.   |

### Preparación:

Para el ajiaco, hacer aderezo de cebolla y ajos, luego agregar las pastas de ajíes y cocinar por 20 minutos aproximadamente. Agregar los ollucos cortados en mitades y mojar con crema de leche y agregar las ramas de huacatay, dejar cocinar por 30 minutos o hasta que los ollucos empiecen a hacerse puré, para mejorar la textura añadir la papa amarilla sancochada y tamizada, sazonar y reservar.

Para la salsa: saltear la cebolla y el ajo en la mitad de la mantequilla, agregar la pimienta entera molida groseramente, dorar un minuto. Desglasar con vino tinto y una vez que haya evaporado todo el alcohol, mojar con el fondo oscuro, reducir a punto de salsa y ligar con mantequilla.

Servir el ajiaco con el bife de alpaca cocido a la plancha al término deseado y salsear con la salsa de pimienta.



## CAIGUA RELLENA DE LOMO

PORCIONES: 4

### Ingredientes:

|                        |               |
|------------------------|---------------|
| Para el relleno:       |               |
| Lomo de alpaca o llama | 150g.         |
| Cebolla roja picada    | 2uni.         |
| Aceite vegetal         | c.n.          |
| Ajo picado             | 1cda.         |
| Pasta de ají panca     | 3cdas.        |
| Orégano fresco         | 20g.          |
| Pasas negras           | 30g.          |
| Maní molido            | 30g.          |
| Perejil picado         | 2cdas.        |
| Aceituna negra         | 4uni.         |
| Sal                    | c.n.          |
| Pimienta molida        | c.n.          |
| Comino molido          | c.n.          |
| Caigua                 | 4uni. grandes |
| Leche evaporada        | 300ml.        |
| Huevo                  | 2uni.         |
| Sal                    | c.n.          |
| Pimienta molida        | c.n.          |
| Arroz blanco cocido    | 4 porciones   |

### Preparación:

Para el relleno: En una olla hacer aderezo con los ajos, a continuación agregar la pasta de ají panca, sazonar con sal, pimienta, comino y agregar las ramas de orégano fresco, cocinar aproximadamente 15 minutos. Luego agregar la carne picada junto con las pasas picadas, cocinar 20 minutos. A continuación agregar la cebolla picada, cocinar 25 minutos más.

Una vez pasado ese tiempo, probar el relleno, la carne y la cebolla deben estar completamente suaves, si no es el caso, dejar cocinar unos minutos más. Agregar el maní molido y el perejil picado.

Limpiar y blanquear las caiguas, luego rellenarlas y colocarlas en una sartén. Agregar el aparejo hecho con leche, huevo, sal y pimienta batidos, cocinar tapado a fuego lento por 5 minutos.

Servir acompañado de arroz blanco.



## COSTILLAR A LA PARRILLA, CHIMICHURRI, ARROZ DE CAMPO Y PICO DE GALLO

PORCIONES: 4

### Ingredientes:

Costillar de alpaca o llama 1kg.  
Sal c.n.  
Pimienta negra entera c.n.  
Aceite vegetal para freír c.n.

Para el chimichurri:  
Ajo picado 2cdas.  
Perejil 4cdas.  
Aceite de oliva 1tz.  
Sal c.n.

Para el arroz:  
Cebolla roja picada 180g.  
Ajo picado 20g.  
Pasta de ají amarillo 4cdas.  
Palillo en polvo 1cdta.  
Vino blanco 100ml.  
Arroz blanco 800g.  
Fondo oscuro de res 1.6lt.  
Habas verdes 200g.  
Arvejas 200g.  
Culantro picado 1tz.  
Sal c.n.

Para el pico de gallo:  
Cebolla roja 2uni.  
Rocoto de huerta 2uni.  
Tomate 2uni.  
Perejil 8ramas.  
Limón (zum) 4uni.  
Aceite de oliva 2cdas.  
Sal c.n.  
Pimienta negra c.n.

### Preparación:

Cocinar por 3 horas el costillar en abundante agua, agregar sal y unos granos de pimienta negra entera.

Para el chimichurri y el pico de gallo, mezclar todos sus ingredientes en un recipiente, sazonar y reservar.

Una vez cocido el costillar, embadurnarlo con chimichurri, luego llevarlo a la parrilla.

Para el arroz, hacer aderezo de cebolla, ajo, pasta de ají amarillo y palillo, agregar el arroz y desglasar con vino blanco, reducir el alcohol. Mojar con el fondo oscuro y dejar cocinar. A los últimos 5 minutos de cocción añadir las habas y las arvejas. Al último agregar el culantro picado finamente.

Servir el costillar con un poco de pico de gallo por encima y acompañar con el arroz de campo.



## SALTADO DE VAINITAS

PORCIONES: 4

### Ingredientes:

|                          |             |
|--------------------------|-------------|
| Lomo de alpaca o llama   | 800g.       |
| Cebolla roja en pluma    | 2uni.       |
| Tomate cherry en mitades | 12uni.      |
| Ají amarillo en juliana  | 1uni.       |
| Vainitas                 | 500g.       |
| Papa amarilla en cubos   | 6uni.       |
| Aceite vegetal           | c.n.        |
| Sillao                   | 3cdas.      |
| Vinagre tinto            | 1 cda.      |
| Chuño                    | 2cdtas.     |
| Ajo picado               | 1 cda.      |
| Sal                      | c.n.        |
| Pimienta negra           | c.n.        |
| Arroz blanco cocido      | 4 porciones |

### Preparación:

Cortar el lomo de alpaca en láminas delgadas y sazonarlo con sal, pimienta, ajo picado y sillao, dejar reposar por 15 minutos.

En una sartén saltear cada verdura por separado a fin de respetar los tiempos de cocción y que cada vegetal se cocine perfectamente, colocarlos en una olla. Freír las papas en abundante aceite.

Por último saltear el lomo de alpaca, agregar el vinagre y el sillao. Si es necesario añadir un poco de agua y luego ligar con un poco de chuño disuelto en agua, mezclar la carne con salsa con el resto de vegetales, revolver bien para que absorban la salsa.

Servir acompañado de papas fritas y de arroz.



## TALLARÍN SALTADO

PORCIONES: 4

### Ingredientes:

|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| Lomo de alpaca en cubos de 2cm.     | 800g.     |
| Cebolla roja en gajos               | 2uni.     |
| Tomates cherrys cortados en mitades | 12uni.    |
| Ají amarillo en juliana gruesa      | 1uni.     |
| Cebolla china                       | 6 cabezas |
| Culantro                            | 10 ramas  |
| Sal                                 | c.n.      |
| Pimienta negra                      | c.n.      |
| Fideos chinos                       | 400g.     |
| Sillao                              | 5cdas.    |
| Aceite de ajonjolí                  | 1cda.     |
| Salsa de ostión                     | 1cda.     |
| Chuño                               | 2cdta.    |
| Aceite vegetal                      | 2cdas.    |

### Preparación:

Sazonar los cubos de carne y sellarlos en aceite vegetal, reservar. En la misma sartén, saltear los gajos de cebolla, el ají amarillo en juliana gruesa y los tomates cherry cortados en mitades.

A continuación regresar los cubos sellados de alpaca, agregar la mezcla de sillao, aceite de ajonjolí y salsa de ostión, llevar a hervor y ligar con el chuño mezclado con un poco de agua fría.

Agregar los fideos chinos previamente cocidos, mezclar bien, rectificar sazón y agregar culantro picado.



## CANILLA CON TAGLIATELLES A LA CREMA DE TOMILLO Y ROMERO

PORCIONES: 4

### Ingredientes:

|                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| Para la canilla:          |                         |
| Canilla de alpaca o llama | 4uni. de 350g. cada una |
| Sal                       | 1 cda.                  |
| Pimienta negra            | 1 cda.                  |
| Comino molido             | 1 cda.                  |
| Aceite vegetal            | c.n.                    |
| Cebolla roja              | 2uni.                   |
| Zanahoria                 | 2uni.                   |
| Apio                      | 5ramas                  |
| Poró                      | 1 uni.                  |
| Ajo pelado                | 5dientes                |
| Pasta de tomate           | 1 cda.                  |
| Vino tinto                | 150ml.                  |
| Perejil                   | 5ramas                  |
| Laurel                    | 2hojas                  |
| Tomate                    | 3uni.                   |
| Mantequilla sin sal       | 80g.                    |
| Tagliatelles al huevo     | 500g.                   |
| Crema de leche            | 700ml.                  |
| Tomillo                   | 3 ramas                 |
| Romero                    | 1 rama                  |
| Mantequilla sin sal       | 100g.                   |
| Sal                       | c.n.                    |
| Nuez moscada              | c.n.                    |

### Preparación:

En una olla sellar las canillas previamente sazonadas. Luego retirar y en el mismo aceite dorar los vegetales cortados en cubos grandes, deben quedar bien caramelizados, a continuación añadir la pasta de tomates, regresar las canillas y desglasar con vino tinto. Mojar con agua o fondo de res y agregar un bouquet hecho con las ramas de perejil y hojas de laurel, cocinar el guiso por 4 horas a fuego lento.

Al final retirar las canillas y colar el jugo de cocción, ligar la salsa con mantequilla.

Cocer la pasta en abundante agua con sal, una vez cocida mezclar con crema de leche hirviendo, dejar que espese y tome punto de salsa, agregar las ramas de tomillo y romero, sazonar.



## COSTILLAR DORADO CON PAPAS DORADAS Y SARZA CRIOLLA

PORCIONES: 4

### Ingredientes:

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| Costillar de alpaca o llama | 800g.    |
| Sal                         | 1.5cdas. |
| Pimienta negra molida       | 2cdtas.  |
| Comino                      | 2cdtas.  |
| Orégano                     | 2cdtas.  |
| Ajo molido                  | 2cdas.   |
| Vinagre tinto               | 100ml.   |
| Pasta de ají panca          | 300g.    |
| Aceite vegetal              | 60ml.    |

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| Papa canchán              | 8uni. |
| Aceite vegetal para freir | c.n.  |

|                 |         |
|-----------------|---------|
| Cebolla roja    | 3uni.   |
| Tomate cherry   | 12uni.  |
| Hierba buena    | 6gramas |
| Vinagre tinto   | 3cdas.  |
| Aceite de oliva | 6cdas.  |
| Sal             | c.n.    |
| Pimienta molida | c.n.    |

### Preparación:

Cocer el costillar en abundante agua con sal durante 4 horas. En un bowl, mezclar la sal, pimienta, comino y orégano, agregar el vinagre, los ajos, la pasta de ají panca y un poco de agua, rectificar sazón.

Una vez que el costillar está completamente suave, retirar y colocarlo marinarlo por 15 minutos, a continuación freir en abundante aceite a fuego medio alto.

Sancochar las papas, pelarlas y luego pasarlas por la marinada y freirlas en abundante aceite.

Servir el costillar dorado junto con las papas y sarza criolla.



## BIFE DE ALPACA, PAPAS REVENTADAS, BEARNESA DE HUACATAY Y SALSA DE VINO

ERICK DÍAZ, CHICHA

PORCIONES: 1

### Ingredientes:

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| Bife de alpaca          | 220g. |
| Cebolla rostizada       | 80g.  |
| Papa huamantanga cocida | 120g. |
| Papa lomito cocida      | 120g. |
| Guarnición de escribano | 50g.  |
| Sal                     | 5g.   |
| Pimienta negra molida   | 2g.   |
| Salsa de vino           | 50ml. |
| Bearnesa de huacatay    | 30g.  |
| Sorrel                  | 2g.   |
| Aceite vegetal          | 15ml. |

### Preparación:

Cocinar el bife de alpaca sazonado en ronner por 15 minutos a 65°C, luego llevar a la parrilla a fuego fuerte y cocinar a término deseado.

Servir con papas doradas, pintar estas papas con la salsa de vino y bearnesa de huacatay. Decorar con hojas de sorrel y con la guarnición de escribano.



## LOMO DE ALPACA EN SALSA DE HONGOS Y QUINOTTO

GONZALO DÍAZ DEL OLMO, CASA ANDINA PREMIUM

PORCIONES: 4

### Ingredientes:

Para la salsa de hongos:

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| Champiñones frescos      | 100g. |
| Portobellos              | 50g.  |
| Callampas (hongos secos) | 50g.  |
| Cebolla blanca           | 100g. |
| Poro                     | 100g. |
| Mantequilla sin sal      | 100g. |

Para el quinotto:

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| Quinoa cocida         | 450g.  |
| Mantequilla sin sal   | 80g.   |
| Champiñones           | 120g.  |
| Vino tinto            | 90g.   |
| Crema de leche        | 110ml. |
| Leche fresca          | 90ml.  |
| Pasta de ají amarillo | 80g.   |
| Queso parmesano       | 50g.   |

Lomo fino de alpaca

|                |       |
|----------------|-------|
| Aceite vegetal | 70ml. |
| Sal            | c.n.  |

### Preparación:

Para la salsa de hongos, hidratar los hongos secos y champiñones y hacer cambios de agua.

En una sartén grande fundir la mantequilla y soasar la cebolla blanca en brunoise y poro en brunoise, luego incorporar los champiñones, portobellos y hongos rehidratados sin nada de humedad, dejar cocer por 4 horas a fuego bajo, luego procesar. Sazonar y reservar. Antes de usar, ligar con crema de leche y mantequilla.

Para el quinotto, en una sartén mediana calentar la mantequilla con un poco de aceite y agregar la pasta de ají amarillo. Luego agregar la quinoa cocida, mezclar bien y mojar con un poco de fondo de vegetales. Antes de terminar el quinotto agregar crema de leche, leche fresca y queso parmesano.

Aparte, sellar el lomo de alpaca previamente sazonado y cocinarlo al término deseado.

Para el armado, colocar en la base el quinotto, luego el lomo de alpaca cortado en 4 láminas y bañar con salsa de hongos. Acompañar con champiñones salteados y hojas frescas.



## CANILLA DE ALPACA CON PURÉ DE ZAPALLO

GONZALO DÍAZ DEL OLMO, CASA ANDINA PREMIUM

PORCIONES: 4

### Ingredientes:

|                   |                         |
|-------------------|-------------------------|
| Para la canilla:  |                         |
| Canilla de alpaca | 4uni. de 700g. cada una |
| Sal               | c.n.                    |
| Pimienta negra    | c.n.                    |
| Comino            | c.n.                    |
| Zanahoria         | 200g.                   |
| Tomate            | 300g.                   |
| Cebolla roja      | 450g.                   |
| Ajo               | 25g.                    |
| Vino tinto        | 100ml.                  |
| Pasta de tomate   | 50g.                    |

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| Para el puré de zapallo: |        |
| Zapallo macre            | 800g.  |
| Zapallo loche            | 150g.  |
| Cebolla roja             | 100g.  |
| Ajo                      | 20g.   |
| Huacatay                 | c.n.   |
| Crema de leche           | 200ml. |
| Queso paria              | 300g.  |

### Preparación:

Para la canilla, limpiarla, salpimentarla y sellarla en una olla con aceite. Retirar.

Soasar la cebolla junto con el ajo, agregar la zanahoria y dorar, desglasar con vino tinto. Devolver la canilla a la olla, cubrir con agua, agregar el tomate y la pasta de tomate, cocinar por 4 horas a fuego suave.

Para el puré de zapallo, pelar los zapallos y cortarlos en cubos. En una olla pequeña soasar la cebolla junto con el ajo picados finamente. Una vez caramelizados, agregar los zapallos, una rama de huacatay y cubrir con agua. Dejar cocer hasta que el zapallo se haga puré. Procesar con una licuadora con la mínima cantidad de agua.

Para servir nuestra canilla de alpaca, la regeneramos con el mismo líquido de cocción previamente tamizado, ligamos la salsa con mantequilla y reducimos.

El puré de zapallo lo terminamos con mantequilla, crema de leche y queso paria en cubos.

En la base del plato colocar el puré y encima la canilla bañada en su propio jugo.

Acompañamos con zucchini grillado y hojas frescas.



## LOMO DE ALPACA, TEXTURAS DE CHOCLO, PESTO DE HABAS Y SABORES DE ADOBO AREQUIPEÑO *OSCAR DEL HIERRO, HOTEL SONESTA AREQUIPA*

PORCIONES: 4

### Ingredientes:

Lomo de alpaca 720g.

Para el puré:

Choclo 600g.

Crema de leche 120g.

Pasta de ají amarillo 70g.

Mantequilla sin sal 40g.

Para la salsa:

Pasta de ají panca 30g.

Chicha de guiñapo 200g.

Orégano fresco 20g.

Hierba buena 20g.

Fondo de cerdo 200g.

Cebolla roja 130g.

Ajo 40g.

Sal 8g.

Pimienta negra 5g.

Comino 5g.

Guarnición:

Verduras bb 180g.

Habas 10g.

Huacatay 10g.

Aceite de oliva 10ml.

### Preparación:

Para el puré, cocer el choclo en agua, desgranarlo y licuarlo con agua y crema de leche, reservar.

Procesar el ajo y sofreirlo en una sartén con aceite, agregar la pasta de ají amarillo, sal, pimienta y comino, cocer a fuego lento, incorporar el choclo licuado, rectificar sazón y terminar con un poco de mantequilla.

Para la salsa, procesar la cebolla y el ajo, sofreir con la pasta de ají panca, sal y pimienta. Agregar la chicha de guiñapo y el fondo, introducir ramas de huacatay, el orégano fresco y la hierba buena, dejar que reduzca hasta que tenga punto de salsa, colar y reservar.

Para el pesto, blanquear las habas previamente peladas, luego saltear con hojas de huacatay, procesar con aceite de oliva y sal, reservar.

En una sartén caliente, cocer el lomo de alpaca previamente salpimentado, dejar reposar y cortar. Saltear verduras bb con mantequilla.



## GLOSARIO

**Agnolotti:** Pasta italiana artesanal rellena, parecida a los ravioles, originaria de la región de Piamonte.

**Aparejo:** Mezcla de ingredientes como leche, huevos, crema de leche y condimentos varios que se utiliza para condimentar, humectar y cocinar tartas, pasteles, etc.

**Bearnesa:** Salsa emulsionada a base de mantequilla y yema de huevo, condimentada con estragón, chalottes, cocinados con vino y vinagre. Se sirve caliente.

**Caramelizar:** Oxidar el azúcar del alimento en mención, se utiliza este proceso en cocina debido al sabor y al color que generan.

**Charqui:** carne deshidratada típica de las regiones andinas.

**c.n. :** cantidad necesaria.

**Chicha de Guíñapo:** Bebida típica de Arequipa, elaborada con maíz negro germinado. Esta chicha cuando no tiene azúcar se utiliza para cocinar.

**Concho de chicha:** Sedimento que se forma naturalmente en la chicha, una vez utilizada la chicha queda el concho en el fondo de la chomba.

**Desglasar:** Técnica culinaria que consiste en añadir un líquido a un recipiente donde se ha cocinado una carne, pescado o verdura con el fin de recuperar los jugos que quedan adheridos en la superficie. De esta manera se obtiene una salsa que concentra todo el sabor del alimento que se ha cocinado.

**Espumar:** Retirar la espuma que se genera luego de que una preparación líquida rompe hervor. Este procedimiento es muy importante ya que ayuda a obtener un caldo o guiso libre de impurezas.

**Grillado:** Alimento que ha sido cocido en un grill o parrilla, debe tener las marcas del grill en la superficie del alimento.

**Film:** Plástico de grado alimentario que se utiliza para proteger los alimentos y evitar contaminación cruzada.

**Fondo:** Caldo concentrado, puede ser de ave, res, vegetales o pescado. Se cocina con una guarnición aromática que contiene cebolla, zanahoria, apio, poro y un bouquet garni, que contiene perejil, laurel y tomillo. Esta preparación se utiliza para mojar las preparaciones y darles más sabor.

**Guarnición:** Es la preparación que acompaña a la preparación principal de un plato.

**Hidratar:** Colocar en un recipiente con agua, por un tiempo determinado un alimento que ha sido previamente deshidratado. Este método se utiliza para devolver la textura a un alimento deshidratado o para hacer más fácil su cocción.

**Lee Kum Kee:** Marca de condimentos chinos en Perú.

**Ligar:** Darle mayor consistencia a una salsa. Espesar un líquido. Generalmente se liga una salsa añadiéndole un ingrediente que lo espese y mezclándolo bien.

**Marinar:** o macerar. Es una técnica que consiste en poner un alimento en remojo en un líquido aromatizado y condimentado para que sea más tierno y tenga más sabor.

**Procesar:** Licuar.

**Queso Lluta:** Queso elaborado en la distrito de Lluta, Arequipa. El queso se prepara con leche de vaca y se envuelve en sal roja molida.

## GLOSARIO

**Ronner:** Es un termostato que permite disponer de un baño maría a una temperatura controlada y con agua en movimiento.

**Salsa de vino:** Reducción de vino tinto con chalottes, ajo, fondo oscuro de res y ligado con mantequilla.

**Salsear:** Bañar algún alimento con una salsa.

**Sellar:** Formar una costra en un alimento gracias a la caramelización de las proteínas, esto se hace con poco aceite y a fuego alto.

**Soasar:** Asar un alimento hasta que esté ligeramente dorado o tostado.

**Sorrel:** Hierba aromática.

**Tagliatelles:** Es un tipo tradicional de pasta larga de aproximadamente 6.5 a 10mm de ancho.

**Tamizar:** Pasar un ingrediente por un colador fino o tamiz para deshacerlo en partículas más finas

**Verduras bb:** vegetales con poco tiempo de crecimiento, son mucho más tiernos que los vegetales grandes.

**Brot**  
für die Welt

**descosur**  
CENTRO DE ESTUDIOS Y PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DEL SUR