

PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL

APOYOS ECONÓMICOS PARA AMORTIGUAR LOS EFECTOS DE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID 19, EN LA TRANSMISIÓN DE LAS EXPRESIONES CULTURALES INMATERIALES. DECRETO DE URGENCIA N° 058-2020. MECANISMOS DE AMORTIGUAMIENTO PARA MITIGAR LOS EFECTOS ECONÓMICOS EN EL SECTOR CULTURA

Recetario Postres peruanos con sazón afroperuana

REGIÓN: Lima

COLECTIVO: Ernestina Susana Reyes Ballumbrocio
Ecilda Patricia Cachay Astudillo
Wendy Jacqueline Cachay Astudillo

MODALIDAD: Monografías, estudios o reseñas sobre patrimonio cultural inmaterial.

RESUMEN: Colectivo local dedica su labor a la preparación de platos tradicionales, así como postres de antaño. Esta organización trabaja con el propósito de seguir combatiendo el racismo, la discriminación y la pobreza afrodescendiente, mediante ferias o exposiciones.



LÍNEA 1

Iniciativas colectivas para el fortalecimiento de la memoria comunitaria



PERÚ

Ministerio de Cultura

Es un honor para el Ministerio de Cultura compartir las investigaciones y creaciones de los colectivos de danzantes, músicos, cocineros tradicionales, artistas tradicionales y cultores de la medicina tradicional quienes a través de sus trabajos demuestran la importancia de salvaguardar el patrimonio cultural inmaterial.

El contenido de esta publicación es enteramente del colectivo que lo elaboró con el mismo cariño y compromiso con el que los portadores que lo integran danzan, cantan, cocinan, tejen o practican la medicina tradicional.

© Colectivo beneficiario
© Ministerio de Cultura
Av. Javier Prado Este 2465, San Borja, Lima
www.cultura.gob.pe

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación, por cualquier medio o procedimiento, extractada o modificada, sin autorización expresa de los titulares del copyright.



Autora:

Ernestina Reyes Ballumbrosio

Nuestro Perú tiene una antigua y rica tradición de comidas y postres en su gastronomía. Esta tradición tuvo sus orígenes con la introducción de la caña de azúcar en América por parte de los conquistadores españoles y posteriormente con la construcción de muchos conventos y monasterios en diversas ciudades del Perú, no olvidemos que, con el ingreso de los esclavos negros, ellos trajeron sus recetas y condimentos que acoplaron a nuestros ingredientes, dándose la llamada Sazón Afroperuana.

Los invito a descubrir y disfrutar lo sabroso de nuestros potajes peruanos.

Dedico el presente recetario a mi querida familia, quienes han estado a mi lado y me apoyaron durante todo el proceso de elaboración de este recetario; a todos ellos se los dedico con cariño.

Índice

Introducción	2
Dedicatoria	3
I. Entradas	5
1. Causa rellena de Atún	6
2. Papa a la huancaína	8
3. Papa Rellena	9
4. Budín de Vainitas	11
5. Soufflé de Coliflor	12
6. Soufflé de Pescado	13
7. Soufflé de Bacalao	14
II. Platos de Fondo	15
1. Sopa Seca Chinchana	16
2. Carapulcra Chinchana	17
3. Frejoles con seco de res a la norteña	19
4. Causa negra norteña	20
5. Adobo de chancho	22
6. Guiso de pallares frescos	23
7. Guiso de Bacalao	24
8. Pollo al horno	25
9. Picante de papas	26
10. Picante de carne	28
III. Postres de antaño	29
1. Arroz con Leche	30
2. Arroz Zambito	31
3. Budín de pan	33
4. Dulce de Camote	35
5. Mazamorra de Cochino	36
6. Dulce de Higo	37
7. Frejol Colado	38
8. Leche Asada	39
9. Mazamorra Morada	41
10. Budín de Sémola	43
11. Ranfañote	44
12. Suspiro a la limeña	46
IV. Utensilios recomendados	48
V. Glosario de términos	49
VI. Tabla de Equivalencias (pesos y medidas)	50
VII. Agradecimientos	51

I. Entradas

1. Causa rellena de Atún

Rinde 10 porciones

Ingredientes:

1 kg. de papa amarilla
1 kg. de papa rosada
300 grs. de ají amarillo
8 limones
1/2 lts. de aceite
Sal al gusto
3 latas de atún
6 huevos duros para decoración
2 huevos crudos para la mayonesa
1 pimienta para la decoración
Sal y pimienta al gusto

Preparación de la causa:

Poner a sancochar las papas, luego que estén cocidas, se pelan, y se prensan también se condimentan con sal y pimienta y, luego se deja enfriar.

Sancochar los ajíes despepitados, licuarlos con sal al gusto. El jugo de 6 limones se vierte sobre la papa prensada y fría.

Mezclar bien parte de la mayonesa con el atún y reservar.

En una fuente rectangular echar un tercio del puré de papas. Dispersarlo por todo el recipiente a modo de hacer una capa pareja. Adicionar a esta la mitad de la mezcla del atún; extender el segundo tercio del puré para formar la segunda capa y seguidamente poner el atún restante; y cubrir con el puré que queda.

Con los huevos duros y el pimienta realizar la decoración, finalmente llevar al refrigerador por una hora y media.

Mayonesa

Ingredientes

1 taza de aceite

1 huevo

zum de 2 limones

Sal

Preparación de la mayonesa

En la licuadora, batir el huevo e ir agregando el aceite en forma de hilo, muy despacio. Cuando haya espesado la mezcla de aceite y huevo, agregar el zumo de limón y la cantidad de sal deseada. La mayonesa estará lista cuando la textura este cremosa.



2. Papa a la huancaína

Rinde 10 porciones

Ingredientes:

- 1 ½ kg papa sancochada
- 8 ajíes amarillos despepitados
- ¼ kg. de queso fresco
- 1 tarro de leche evaporada
- 2 paquetes de galleta de soda
- ½ limón
- 100 ml de aceite
- Sal al gusto
- 1 lechuga para la decoración
- 100 grs. aceitunas para la decoración
- 5 huevos duros para la decoración

Preparación:

Licuar el ají despepitado con la galleta, el queso, el limón, el aceite y leche, hay que considerar que la leche debe echarse por pocos, hasta formar una crema ligeramente espesa.

Pelar y cortar en rodajas la papa, decorar con la salsa de la huancaína, lechuga, huevo y aceituna



3. Papa Rellena

Rinde 12 porciones

Ingredientes:

2 kgs. de papa rosada
2 kgs. de papa Yungay
3/4 de taza de aceite vegetal
1 kg de cebolla picada en cuadritos (para el aderezo)
1 kg. de tomate picado
1 kg. carne molida
100 grs. de pasas
5 huevos duros picados
100 grs aceituna
2 huevos frescos
100 grs. de harina (para apanar)
50 grs de ajos molidos
½ litro de aceite para freír
Sal y sazónador al gusto

Preparación:

Picar la cebolla en cuadritos, freír a fuego lento y agregar los ajos luego los tomates picados, freír todo esto e ir agregando la carne molida cocinar muy bien, los huevos duros picados y las aceitunas, aparte sancochar las papas y prensarlas y dejarlas enfriar.

Con las manos enharinadas amasar la papa por unos minutos, sazonar con sal y pimienta. Tomar una porción de la papa y formar una bola con ella, luego aplástala como haciendo una tortilla gruesa y ahuecarla un poco en la palma de la mano.

En el centro de la papa poner una porción del relleno de carne, cerrar la papa como si fuera una empanada y dale forma ovalada.

Sumergir cada papa rellena en el huevo batido y luego pásalas por harina, sacudiendo el exceso.

Calentar el aceite vegetal en una sartén y freír las papas volteándolas cada 5 minutos o hasta que se vean doradas y se forme una fina capa crocante en la superficie. Escurrir en papel toalla y servir calientes y acompañadas con zarza criolla.



4. Budín de Vainitas

Rinde 10 porciones

Ingredientes:

½ kg. de vainitas
3 huevos
2 cdas de mantequilla
2 tazas de salsa blanca espesa
3 rebanadas de pan de molde remojado en leche
1 cebolla pequeña cortada en cuadritos
1 cda de perejil picado
3 cdas de queso parmesano rallado
Nuez moscada rallada
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Lavar las vainitas y cortarles los extremos, y en una cacerola ponerlas a hervir con agua con sal, cuando estén cocidas escurrirlas y cortarlas en rodajitas. Mezclar las vainitas con el huevo, la sal, la pimienta, la cebolla, el perejil picado menudito, la mantequilla, el pan remojado en leche, y la nuez moscada.

A la salsa blanca agregarle el queso parmesano, en un molde previamente engrasado vaciar una capa de la mezcla anteriormente preparada, luego añadirle la salsa blanca y colocar el molde en el horno hasta que cuaje y endurezca.



5. Soufflé de Coliflor

Rinde 7 porciones

Ingredientes:

700 grs de coliflor
3 huevos grandes
5 cdas de queso parmesano rallado
1 cda de mantequilla
2 tazas de salsa blanca espesa
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Poner a sancochar la coliflor con sal, una vez cocida escurrirla y prensarla bien, batir las claras a punto nieve y reservar.

Añadir a la coliflor la salsa blanca, el queso parmesano, las yemas batidas con sal y pimienta como ultimo ingrediente adicionar las claras en punto nieve.

Vaciar está mezcla en un molde enmantequillado y llevar al horno hasta que tome consistencia, servir tibio.



6. Soufflé de Pescado

Rinde 10 porciones

Ingredientes:

4 huevos crudos
3 huevos cocidos
2 tazas de leche evaporada
1 paquete de pan de molde
8 cdas de queso parmesano rallado
100 grs de mantequilla
1 taza de alverjas sancochadas
1 kg de pescado blanco

Preparación:

Sancochar el pescado, quitarle la piel y las espinas, luego desmenuzarlo con ayuda de un tenedor, reservar.

Retirarle la corteza al pan de molde y ponerlo a remojar en la leche hasta que se deshaga, y se mezcla con el pescado, agregar la mantequilla, el queso parmesano y los 4 huevos crudos.

Estando todo muy bien unido agregarle las alverjitas y volver a revolver la mezcla, en un molde enmantequillado vaciar la mitad de la mezcla, cubrir esta mezcla con los huevos en rodajas, luego vaciar la otra mitad, poner al horno hasta que tome consistencia.



7. Soufflé de Bacalao

Rinde 10 porciones

Ingredientes:

2 tazas de leche evaporada
4 huevos grandes crudos
2 huevos duros para decorar
1 paquete mediano de pan de molde
6 cdas de queso parmesano rallado
100 grs de mantequilla
Nuez moscada rallada
1 kg de bacalao
Aceite

Preparación:

Sancochar el bacalao y trozar en pedazos larguitos. Quitarle la corteza al pan y ponerlo a remojar en la leche.

Una vez que se haya remojado el pan, desmenuzarlo con un tenedor y unirlo con el bacalao, agregar luego la mantequilla, la nuez moscada, el queso parmesano y los huevos crudos 1 x 1.

A está mezcla agregarle las alverjitas, unir muy bien y verter la mitad en un molde debidamente aceitado, decorar con los huevos duros cortados en rodajas, y luego vaciar la otra mitad, acomodar con un tenedor y poner al horno a fuego moderado hasta que tome consistencia y dore, servir en tajadas.



II. Platos de Fondo

1. Sopa Seca Chinchana

Rinde 10 porciones

Ingredientes:

1 kg tallarín delgado

½ kg de cebolla

2 cdas de ajos molidos

¼ de atado de albahaca

4 cdas de aceite

9 cdas de achiote

1 lt de caldo de pollo o de chanco

Sal al gusto

Sazonador de ser necesario

Preparación:

Freír la cebolla picada en cuadritos junto con el ajo hasta que dore, agregar el achiote y la albahaca licuada, luego agregar el caldo, la sal, sazónador de requerirlo y finalmente agregar los fideos revolviendo constantemente para evitar que se peguen y graneen como si fuera arroz.



2. Carapulcra Chinchana

Rinde 10 porciones

Ingredientes:

1 kg de panceta de chanco

Caldo de huesos del chanco

1 ½ kg papa sancochada

¼ litro de aceite

¼ kg maní tostado y molido

50 grs de ají panca licuado

100 grs de ajo licuado

1 cdta de comino

Sal al gusto

Sazonador al gusto

Adicional si gustan yuca sancochada

Preparación:

Dorar parcialmente el chanco, sancochar en aproximadamente 4 litros de agua con un poco de sal a fuego fuerte hasta reducir el líquido a la mitad, luego por ½ hora cocinar a fuego bajo.

En el aceite, dorar el ají panca con el ajo a fuego moderado, añadir el maní licuado, ir agregando por pocos el caldo de cuando en cuando para que no se pegue la cocción, hervir a fuego fuerte, ir echando las papas peladas y cortadas en cubos de 1 cm.

Si es necesario agregar agua e ir viendo que vaya espesando y llegando al punto. Se puede acompañar de la sopa seca en un mismo plato, y decorar con yucas sancochadas.



3. Frejoles con seco de res a la nortea

Ingredientes

1 kg de frejol canario

150 grs de pellejito de chanco

100 grs de zapallo loche

1 kg de carne (asado de tira)

1 cebolla chica cortada en cuadritos

3 cdas de ajo molido

4 cdas de ají panca

½ taza culantro picado

1 taza chicha de jora

Arroz blanco

Pimienta, comino al gusto y zapallo loche.

Preparación:

Poner a hervir el frejol y cambiarle el agua 3 veces, luego agregarle el pellejito de chanco, en otra olla hacer el aderezo para la carne, freír la cebolla, ajo, pimienta, comino y ají panca, agregar la carne y también la chicha de jora, la sal, dejar que termine la cocción, al bajar el fuego echarle el culantro picado y servir acompañado con el arroz blanco.



4. Causa negra norteña porciones

Rinde 4

Ingredientes:

1 ½ kg. de pescado salado de preferencia caballa
4 papas amarillas medianas
2 papas blancas medianas
3 camotes
3 choclos tiernos
3 huevos
1/2 kg. de yuca
2 cebollas grandes
100 grs de aceitunas
3 ajíes escabeche
2 cdas de ají panca
½ cda. de ajo molido
1 Lechuga
Vinagre, sal, aceite

Preparación:

Éste exquisito plato está hecho a base de papas, yucas, camote, choclo y el elemento más importante el pescado salado.

Iniciemos con desaguar el pescado entre una a dos horas antes, con la finalidad de quitarle un poco de sal.

En un recipiente con vinagre colocar la cebolla y el ají escabeche cortados en tiras por una hora aproximadamente.

Sancochar las papas, los camotes, las yucas, los huevos y choclos. Después de desaguar el pescado también debe ser sancochado.

Empezar a preparar el aderezo, separar y escurrir las cebollas y el ají escabeche del vinagre, en una sartén colocar un poco de aceite, el ají panca y media cucharadita de ajo, sofreír, echar la cebolla y el ají escabeche revolviendo por dos minutos con una pizca de sal.

Ahora preparar el puré, sancochar las papas luego que estén completamente sancochadas, migarlas echándole un poquito del agua de la yuca más un chorrito de aceite y un poco de sal, revolviéndola hasta lograr la consistencia deseada.

Ahora ya se puede empezar a servir, empezaremos colocando primero la lechuga, encima el puré de papa en forma de bolitas, enseguida el pescado, el aderezo, huevos y aceituna, rodeada de yucas, camotes y choclos.



5. Adobo de chancho

Rinde 6 porciones

Ingredientes:

1 kg. de chancho
5 cucharadas de aceite
5 ajíes panca licuados
 $\frac{3}{4}$ taza de vinagre
1 taza de chicha de jora
1 cda de sal
2 cdas de ajos molidos
1 cdta de pimienta
1 cdta de comino
Sazonador al gusto

Preparación:

Macerar el chancho con el ají panca, la sal, el vinagre, la chicha de jora, el ajo, la pimienta, el comino y el sazón dejar reposar por espacio de 1 hora, de ser necesario corregir la sazón.

En una olla vertir el aceite y sellar las presas, una vez selladas reservar en un recipiente, en esa olla poner la cebolla y el ajo y hacer el aderezo, poner las presas y el jugo del macerado y agregar un $\frac{1}{4}$ taza de agua, cocinar a fuego medio bajo por 40 minutos. Se acompaña con camote y yuca.



6. Guiso de pallares frescos

Rinde 12 porciones

Ingredientes:

2 kgs de pallares frescos

5 ajíes amarillos licuados

1 cda de ajos molidos

1 cebolla mediana

¼ queso fresco

5 cdas de aceite

2 papas blancas medianas cortadas en cuadritos

2 papas amarillas medianas cortadas en cuadritos

Sal y Culantro al gusto

Preparación:

Cocinar los pallares, luego preparar el aderezo respectivo con la cebolla picada en cuadritos y freírla con el ajo, agregar el ají amarillo, una vez que este guiso este bien frito añadir los pallares sancochados, las papas picadas, cuando la papa se cocine y haya espesado agregar el queso picado y el culantro. Servirlo con arroz blanco.



7. Guiso de Bacalao

Rinde 10 porciones

Ingredientes:

1½ kg de bacalao

1 kg de papa blanca

1 cebolla grande

2 cdas de ají panca

¼ kg de alverjas

1 pimiento

Aceite

Perejil picado (opcional)

Preparación:

Poner a remojar por un espacio aproximado de 2 horas el bacalao. Sancochar la papa y cortarla en rodajas, reservar en un recipiente.

La cebolla picarla al estilo Juliana, freír los ajos y el ají panca, adicionar el bacalao deshilachado y sofreírlo, agregar la cebolla, la alverja sancochada y el pimiento cortado en tiras.

Servir con la papa sancochada cortada en rodajas, decorar con el perejil y arroz.



8. Pollo al horno

Rinde 8 porciones

Ingredientes:

1 pollo cortado en trozos

1 cda de sal

½ cdta de pimienta

½ cdta de comino

50 grs de mostaza

1 limón

2 cdas de ajos molidos

50 grs de mantequilla

1 taza de caldo

1 coca cola de ½ lt.

Preparación:

Aderezar las presas de pollo con la pimienta, el comino, la sal, el limón, la mostaza y los ajos, Acomodar cada presa en una fuente y luego llevarla al horno, sobre cada presa ponerle trocitos de mantequilla e ingresar la fuente al horno por espacio de 1 hora, agregándole el caldo poco a poco evitando que se seque la cocción, la coca cola echarle sobre las presas para que dore.



9. Picante de papas

Rinde 8 porciones

Ingredientes:

1½ kgs papa blanca
8 ajíes amarillos frescos
1 cdta de palillo en polvo
½ taza de aceite
1 cebolla mediana
1 tomate pelado y sin semillas
1 taza caldo
1 taza de queso parmesano rallado
4 rodajas de pan de molde
2 yemas batidas
2 huevos duros
4 dientes de ajos molidos
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Remojar el pan con el caldo y luego estrujarlo en un tazón.

Sancochar las papas y pelarlas, cortarlas tipo lomito, limpiar los ajíes amarillos y ponerlos a remojar aproximadamente ½ hora y licuarlos con los ajos.

Freír la cebolla con el tomate pelado y cortado muy menudito, cuando esté frito agregar el pan, el ají licuado con los ajos, añadir el palillo, las papas, la sal, y la pimienta, dejar cocinar, luego agregar las yemas batidas y el queso parmesano,

Unir bien y volver a poner al fuego para que dé un hervor y termine de cocinar, servir y decorar con el huevo duro cortado en porciones pequeñas.



10. Picante de carne

Rinde 10 porciones

Ingredientes:

1 kg. de carne para guiso picada

1 cebolla grande

¼ kg de tomate

½ kg. de alverja

½ kg de vainitas

1 kg de papa blanca

1 zanahoria

2 cdas de ajo molido

Tuco o pasta de tomate

Hongo y laurel

Culantro al gusto

Preparación:

Picar la cebolla en cuadraditos y freírla con los ajos, cuando estén dorados agregar el tuco y el tomate picado en cuadritos y seguir friendo.

Luego agregar la carne, agua, las alverjas, la zanahoria, vainitas, las papas, el hongo y laurel, cuando este cocido agregar el culantro picado y servir, acompañar con arroz blanco.



III. Postres de Antaño

1. Arroz con Leche

Rinde de 10 a 15 porciones

Ingredientes:

½ kg. de arroz

½ kg. de azúcar

2 tarros de leche evaporada

3 cdtas. de esencia de Vainilla

2 cdas. de mantequilla

Canela entera y clavo al gusto

Canela en polvo

Preparación:

Poner agua a hervir en una cacerola con el arroz, la canela y el clavo de olor. Hervir a fuego lento, hasta que reviente el arroz.

Añadir el azúcar, esencia de vainilla y la mantequilla, moviendo constantemente hasta que tome punto, añadir el 1er tarro de leche y dejar cocinar durante 10 minutos aproximadamente, luego añadir el 2do tarro de leche y mover. Retirar del fuego y servir, decorar con canela en polvo.



2. Arroz Zambito

Rinde de 10 a 15 porciones

Ingredientes:

1 kg de arroz
1 bola de chancaca
 $\frac{3}{4}$ kg. de azúcar rubia
3 tarros de leche evaporada
3 cdtas de esencia de vainilla
100 grs. de mantequilla
200 grs de pasas
200 grs de pecanas picadas
200 grs de coco rallado
3 rajitas de canela
20 unidades de clavo de olor

Preparación:

Lavar bien el arroz, y ponerlo a hervir con la canela y el clavo, cuando el arroz esté a mitad de cocción agregar las pasas, las pecanas picadas, la mitad del coco rallado, el azúcar, la mantequilla y 1 tarro de leche y dejar que culmine la cocción a fuego lento.

Al terminar la cocción agregar los 2 tarros de leche y mezclar agregar la chancaca derretida, servir, decorar con el resto del coco rallado y pecanas.



3. Budín de pan

Rinde 14 porciones

Ingredientes:

25 panes duros

1 kg azúcar rubia

1 tarro de leche

150 grs de mantequilla

1 cda de anís

1 cda de canela en polvo

6 huevos

1 cda de ralladura de cáscara de naranja

1 cdta de esencia de vainilla

200 grs de pasas

¼ cdta de clavo molido

½ vaso de pisco

Preparación del caramelo:

En una olla caliente de fondo grueso, echar 250 grs de azúcar y mover constantemente hasta derretirla por completo, tiene que quedar en estado líquido y sin grumos, luego vaciar esta mezcla a un molde y esparcirla por todo el molde. Mientras se enfría el caramelo, prende el horno a 180°.

Preparación del Budín:

Cortar el pan en trozos pequeños y colocarlos en un recipiente, luego agregar la leche que debe estar a temperatura ambiente, aplastar el pan y dejarlo remojar por unos 30 minutos. En un recipiente poner las pasas y echarle el licor y dejarlo macerar.

Después de esa media hora, aplastar con un tenedor todo el pan remojado, agregar el azúcar, los huevos, la margarina derretida, la canela, la ralladura de naranja, las pasas y la esencia de vainilla, mezclar todo para que se integren los ingredientes.

Cuando el molde con el caramelo esté frío, echar la mezcla, poner el molde en el horno a baño maría. Dejarlo por una 1 hora u hora y media, sin embargo, estar pendiente de la cocción. Cuando esté listo, dejarlo enfriar para desmoldarlo, sino se desarmará el budín.

Consejo:

Los panes pueden ser del día anterior o de hace varios días, hay que revisarlos por si acaso, si tienen hongos, se deben desechar.



4. Dulce de Camote

Rinde entre 10 y 15 porciones

Ingredientes:

2 kgs de camote amarillo
¾ kgs. azúcar rubia o blanca
1 hoja de higo
½ membrillo
½ naranja
Canela y clavo

Preparación:

Pelar el camote y picarlo como papa para lomito, de preferencia una noche antes.

Poner a cocinar el camote con agua al ras, agregar el azúcar, la canela, el clavo de olor, la hoja de higo, el membrillo y el jugo de 1/2 naranja. Dejar que tome punto sin mover, luego que enfríe servir.



5. Mazamorra de Cochino

Rinde entre 10 y 15 porciones

Ingredientes:

3 lts. de agua

½ kg. de harina preparada

1kg. de azúcar rubia

3 tarros de leche evaporada

½ tapa de chancaca

3 cdas de esencia de vainilla

200 grs. de mantequilla

100 grs de pasas

Anís, Canela y Clavo de Olor al gusto

Preparación:

Poner a hervir la canela, clavo de olor, el anís y la chancaca en 1 litro de agua, por un espacio de 10 minutos, colar esta preparación y reservar.

Licuar la harina con la leche y colar la mezcla, mezclar esto con lo reservado anteriormente, no dejar de mover, agregar las pasas y la mantequilla, y cocinar a fuego lento por espacio de 30 minutos más.



6. Dulce de Higo

Ingredientes:

1 kg. de higos

$\frac{3}{4}$ kg. de azúcar

3 barritas de canela entera

10 clavos de olor

1 hoja de higo

Zumo de 1 limón

1½ lts. de agua (que cubra ligeramente los higos)

Preparación:

Lavar muy bien los higos y la hoja de higo, luego escurrirlos y hacerles un corte vertical en la cabeza de los higos a fin de que se impregnen con la miel.

Hervir el agua con el azúcar, los higos, canela, clavo de olor y la hoja de higo, sin remover por un espacio de 10 minutos, para de que no se deshagan los higos, sólo será necesario un simple movimiento de la olla para mover la preparación, cocinar a fuego medio-bajo, añadir el zumo de limón.

Se puede conservar el dulce de higo en varios recipientes de vidrio, cubriendo cada recipiente con el almíbar sobrante, guardándolos respectivamente en la refrigeradora.

Puede acompañarse con queso fresco en tajadas.



7. Frejol Colado

Ingredientes:

2 kgs. de frejol canario

4 kgs. azúcar rubia

2 tarros de leche evaporada

5 Lts. de agua

100 grs de ajonjolí entero tostado

100 grs de ajonjolí para decorar

20 grs. de clavo de olor

20 grs de canela entera

Preparación:

Remojar los frejoles la noche anterior, en una olla a fuego medio cocinar los frejoles con cinco litros de agua, durante dos horas. Retirarlos del fuego, pelarlos y licuarlos con un litro de agua y tamizarlos en un colador fino o con una gasa.

Colocar el frejol en una olla, agregar el azúcar, la canela, el ajonjolí y el clavo de olor en polvo, luego hervir, sin dejar de remover, durante 30 minutos más, hasta que se observe el fondo de la olla.

Adicionar la leche, remover y dejar hervir a fuego medio durante cinco minutos más, servir espolvoreando el ajonjolí tostado.



8. Leche Asada

Ingredientes:

1 Litro de leche

200 grs. de azúcar blanca

Una pizca de nuez moscada

6 huevos (yema y clara)

2 cdtas. de esencia de vainilla

Canela en polvo

Preparación:

Batir la leche en un tazón, con los huevos, la canela, la nuez moscada, el azúcar y la esencia de vainilla.

Aparte, separar las yemas de las claras, mezclar las yemas con un poco de la leche y batir hasta que se integren, batir las claras a punto de nieve.

Unir las claras con las yemas y la mezcla de la leche, batir bien todo y añadir la ralladura de limón, la esencia de vainilla, la canela, la nuez moscada.

Cocinar a baño maría por unos 30 minutos. Esto puede hacerse en el horno o en una olla. Luego dejar reposar y esté a temperatura ambiente desmoldar.

Finalmente, con el azúcar hacer caramelo líquido y acaramelar el molde donde se va a servir la leche asada. Se puede usar un molde grande o varios individuales.

Servir y disfrutar la leche asada, este postre es ideal para cualquier ocasión por ser ligero y tener un sabor muy agradable.



9. Mazamorra Morada**Rinde para 15 porciones****Ingredientes:**

2 kgs. maíz morado

1 kg. de azúcar rubia

1 piña

½ kg. membrillo

1 kg. de melocotón

200 grs. de guindones

200 grs. de orejones

350 grs. de chuño

Canela entera al gusto

Clavo al gusto

Canela molida

4 limones

Preparación:

Hervir el maíz morado desgranado junto con las corontas por un espacio de 15 a 20 minutos, hasta que el agua se tiña, en ese momento colar y reservar y dejar enfriar aproximadamente 2 taza del líquido (chicha) para utilizarse después, reanudar la cocción añadiendo el azúcar, la piña, el membrillo, los guindones, orejones.

Cuando la piña este cocida, agregar los melocotones y hervir por 5 minutos adicionales. Disolver el chuño en la taza reservada de chicha, retirar la olla del fuego y volcar lo disuelto en la olla, luego de remover bien, colocar al fuego por 5 minutos, y agregar finalmente el jugo de los limones, luego proceder a servir, decorar con canela molida.



10. Budín de Sémola

Rinde para 12 porciones

Ingredientes:

2 paquetes de sémola

½ kg. de azúcar

3½ tazas o 875 ml de leche

100 grs de mantequilla

100 grs. de pasas

2 cdtas de esencia de vainilla

2 yemas de huevo

Preparación de la miel:

Poner a hervir en 2 litros de agua, la canela, clavo de olor, el anís, por un espacio de 10 minutos, colar esta preparación y reservar.

Preparación del budín:

Colar la sémola, ponerla a remojar y mezclar con la preparación reservada sin dejar de remover, cocinar por espacio de 10 minutos, agregar el azúcar, la mantequilla y las pasas, cocinar por espacio de 20 minutos más.

Aparte mezclar las yemas con la leche y la esencia de vainilla, y unir a la mezcla anterior, vaciar al molde previamente acaramelado, ingresar al horno por espacio de ½ hora a una temperatura de 175°C.



11. Ranfañote

Rinde 10 porciones

Ingredientes del Ranfañote:

25 panes duros cortados en cuadritos

3 kgs. de azúcar

¼ kg. de queso mantecoso

1 kg de queso fresco

1 ½ kg. de pecanas

1 ½ kg. de pasas

¼ kg. de almendras

¼ kg. de castañas

200 grs. de nueces

100 grs. de mantequilla

1/4 kg. de coco rallado

200 grs. de coquitos chilenos trozados

Ingredientes de la miel:

4 lts. de agua

1 membrillo

2 tapas de chancaca o 1 bola chancaca

2 hojas de higo

Cáscara de naranja

Canela, clavo y anís

Preparación del Ranfañote

Picar en cuadritos el pan y tostarlo en el horno. Picar los frutos secos (pecanas, almendras y nueces) y hacerlos hervir con la miel, las pasas y la mantequilla, mezclar con el pan tostado. Decorar con el coco rallado, el queso y el coco chileno.

Preparación de la miel:

En una olla poner los 4 litros de agua y hervirlos con la cáscara de naranja, canela, clavo de olor y las hojas de higo, con el azúcar y la chancaca, dejar que espese y este a punto.

Luego dejarlo reposar, estando tibio se cuela y se puede verter sobre el ranfañote.



12. Suspiro a la limeña

Ingredientes:

2 tarros grandes de Leche Condensada

10 huevos

4 tarros de leche evaporada

2 cda. de Esencia de Vainilla

500 grs. de azúcar blanca

Canela en polvo para la decoración

Hojitas de menta

Preparación:

En una olla y a fuego moderado, mezclar la leche condensada con la leche evaporada, hasta que esté ligeramente espeso y se pueda ver el fondo de la olla.

Retirar del fuego para agregar las yemas y la vainilla, regresar al fuego unos instantes, revolviendo constantemente, luego verter en dulceras individuales tipo copón.

Preparación del Merengue

Batir las claras a velocidad media con la mitad del azúcar, cuando la batidora empiece a formar una crema, añadir la otra mitad del azúcar. Batir hasta que las claras formen picos cuando levantes la batidora, decorar las copas del suspiro con la ayuda de una manga pastelera y colocar el merengue a las copas y decorar espolvoreando con la canela en polvo y con hojitas de menta.



IV. Utensilios recomendados

Cuchillos de cocina

Tabla de picar

Ollas, de preferencia de acero y de tamaños variados

Sartén

Espátulas

Taza medidora

Pocillos o recipientes

Coladores de diversos tamaños

Cucharones y espátulas de acero de preferencia

Cucharas de madera

Dulceras

Balanza gramera

Batidora o Espumadera



Fuente: Freepik

V. Glosario de términos

A continuación, comparto con ustedes los términos más comunes que se manejan en la cocina y que particularmente utilizo.

- Aderezar: Sazonar
- Acaramelar: Bañar con caramelo un pastel u otro preparado.
- Aliñar: Aderezar o sazonar.
- A punto de nieve: Se obtiene batiendo únicamente las claras hasta que adquieren una consistencia espumosa.
- Baño María: Sumergir en agua hirviendo el preparado dispuesto en un molde.
- Batir: Agitar los ingredientes mediante una varilla o una batidora, hasta adquirir la consistencia deseada.
- Caramelizar: Derretir el azúcar hasta adquirir un color dorado para luego untar en un preparado o molde.
- Corregir la sazón: Ajustar el punto de sal, al final de su preparación.
- Espolvorear: Repartir en forma de lluvia por la superficie de un preparado un en polvo (canela en polvo, azúcar impalpable, ralladura de naranja, etc.).
- Colar: Despojar un preparado de sustancias innecesarias por medio de colador o estameña, también se usa el término Tamizar
- Punto: Cuando un artículo alcanza un grado justo de cocción, se dice que está a punto.
- Rallar: Desmenuzar un determinado alimento empleando un rallador u otro utensilio similar.
- Remojar: Poner un alimento seco o deshidratado, para que recupere la humedad, dentro de un líquido frío.
- Saltear: Cocinar total o parcial mente, con grasa y a fuego violento para que no pierda su jugo un preparado que debe salir dorado.
- Sazonar: Añadir condimentos o sal para brindar olor o sabor a un alimento.
- Sudar: Dejar que un alimento expulse su jugo mediante la cocción lenta del mismo.

VI. Tabla de Equivalencias (pesos y medidas)

1 taza de harina	>>>>>>>>>	100 grs de harina
1 cda. de harina	>>>>>>>>>	25 grs de harina
1 taza de mantequilla	>>>>>>>>>	200 grs de mantequilla
1 taza de azúcar granulada	>>>>>>>>>	190 grs de azúcar
1 taza de chuño	>>>>>>>>>	135 grs de chuño
1 taza de maicena	>>>>>>>>>	125 grs de Maizena
1 cda. de mantequilla	>>>>>>>>>	25 grs de chuño
1 litro de líquido	>>>>>>>>>	4 tazas
½ litro de líquido	>>>>>>>>>	2 tazas
¼ litro de líquido	>>>>>>>>>	1 taza
1 taza	>>>>>>>>>	16 cucharadas
1 cucharada	>>>>>>>>>	3 cucharaditas

VII. Agradecimientos

Un especial agradecimiento al equipo que contribuyó a la realización de este hermoso Recetario Recetas de Antaño con sazón Afroperuana que ha sido nutrido con mucho amor y con todo el conocimiento, que con mucho gusto comparto con todos ustedes. No dejemos que se pierda la sazón Afroperuana, contribuyamos a pase de generación en generación.

IV. Anexos

Fotos de las Entradas



Causa Rellena



Papa a la Huancaína



Papa Rellena



Budín de Vainitas



Soufflé de Coliflor



Soufflé de Pescado



Soufflé de Bacalao

Fotos de Platos de Fondo



Sopa Seca Chinchana



Carapulcra Chinchana



Frejoles c/seco res a la norteña



Causa negra norteña



Adobo de Chanco



Guiso con pallares frescos



Guiso de Bacalao



Pollo al horno



Picante de papas



Picante de carne

Fotos de Postres de Antaño



Arroz con Leche



Arroz Zambito



Budín de pan



Dulce de Camote



Mazamorra de Cochino



Dulce de Higo



Frejol Colado



Leche Asada



Mazamorra Morada



Budín de Sémola



Ranfañote



Suspiro a la Limeña

Fotos preparando los Platos del Recetario





