



# LA COCINA PERUANA

Perú.... cuando escuchamos ese nombre pensamos en el vasto Imperio de los Incas, en un país rico en cultura y gente, dueño asimismo de una exquisita y muy surtida culinaria, la cual lo ha hecho acreedor del Guinness en variedad de platos. La cocina peruana es el resultado de una mixtura de lo indígena con lo español, produciéndose una sazón tan especial y de sabores muy condimentados; además con la llegada de los chinos hace 120 años Perú adoptó como suyos algunos ingredientes de la cocina oriental.

La forma de alimentación de los pueblos está en función de los recursos que producen: la cocina costeña se caracteriza por la estúpida preparación de papas, quesos, maíz y cereales autóctonos y la cocina de la selva muy diferente y de carácter tropical.

El plato característico y mundialmente famoso es el "Cebiche", propio de todo el litoral peruano; sin embargo el más apreciado es el Cebiche Norteño de los Departamentos de Piura y Tumbes, ya que estas zona son ricas en mero, lenguado, pez espada y toda clase de mariscos como langostinos y calamares gigantes.

Comparto con ustedes amigos, dos recetas de las cuales disfrutarán muchísimo.

## CEBICHE MIXTO

(Para 4 a 6 personas)

- 400 grs de filete de mero o Pargo rojo (lo más fresco posible)
- 150 grs de camarones frescos
- 150 grs. de calamares
- 200 grs de pulpo
- 250 grs de cebolla (si es posible morada)
- 1 taza de jugo de limón
- 3 cucharada de cilantro bien picadito.
- 1 ají picante (picado chiquitico)
- 1 cucharadita de sal.
- Cucharadita de ajinomoto.
- 5 dientes de ajos bien machacados
- 1 pizca de pimienta blanca (sólo si el pescado no es tan fresco)
- 1 batata, 1 yuca, 1 jojoto
- Hojas de lechuga



### PREPARACIÓN:

1. Sancochar la batata poniéndole un poco de azúcar al agua, para que la batata esté dulcita. Sancochar yuca y jojoto.
2. Sancochar pulpo con agua y sal y un trozo de cebolla por media hora. Luego cortarlo en daditos. (Guardar líquido).
3. cortar el pescado en trocitos de aproximadamente 1 cm de lado y sazonar con ajos, sal y pimienta blanca.
4. Sancochar calamares y camarones por cinco minutos, luego picarlos.
5. exprimir limones y vaciarlo sobre el pescado. Dejar curtir 15 minutos.
6. picar cebolla a la plumita (finita), lavarla sin estrujarla y ponerla a escurrir.
7. Mezclar pescados con mariscos picaditos. Agregar picante. Añadir cebolla y cilantro. Mezclar rápido y espolvorear ajinomoto.
8. servir de inmediato sobre hoja de lechuga, acompañado de una rodaja de batata y/o yuca, y/o rodaja de jojoto.
9. consumir de inmediato.
10. Con las aguas sobrantes de la cocción de los mariscos se prepara una leche de tigre; se mezclan y se sazonan con limón, pimienta, sal (si es necesario) y ajinomoto. Se le añade un chorro de cerveza al gusto. Beberlo.
11. Un buen cebiche no debe el pescado curtir con el limón más de media hora, y la cebolla se debe agregar momentos antes de consumirlo.

## SECO DE CHABELO



- 3 plátanos verdes pelados y cortados en tajadas de aprox. 1 cm de grosor.
- 150 grs. de pulpa negra o carne suave de su preferencia picada en pedacitos y marinada con comino, ron, ajos molidos y sal. Por media hora.
- 2 cebollas medianas picadas en cuadritos pequeñitos.
- 2 tomates rallados
- 5 dientes de ajos bien machacados.
- 1 cucharadita de onoto en polvo o cucharadita de cúrcuma (opcional)
- 4 cucharadas de cilantro bien picadito.
- 3 cucharadas de cebollón bien picadito (parte blanca y verde) ajinomoto (1/4 cucharadita) aceite para freír.

### PREPARACIÓN:

1. Freír tajadas de plátano sin que doren. Retirar y dejar entibiar.
  2. Machacar bien las tajadas con una piedra sobre una tabla. Luego con un cuchillo picarla en toda dirección para conseguir trocitos muy pequeñitos, a manera de desmenuzarlos.
  3. Poner aceite en sartén amplia y freír ajos con cebolla hasta que doren. Añadir onoto y cúrcuma. Añadir la carne, dejar que cocine removiendo de vez en cuando. Añadir tomates y dejar cocinar. Añadir aceite si fuera necesario.
  4. Añadir a sofrito anterior los plátanos y resolver bien para que agarren sabor.
  5. Añadir cilantro y cebollón. Revolver bien. Espolvorear ajinomoto.
  6. Se sirve acompañado con ensalada de lechuga y tomate, ya que es un plato completo.
- \* Se puede variar la carne por mariscos (camarón y calamar) convirtiéndose así en "Majariscos".