



AVENA ESTILO WALTER UGARTE:

El cereal que más he consumido, la combinación con los sabores y aromas de manzana y piña la hacen sumamente agradable y refrescante.

Ingredientes :

- 3 lt de agua
- 2 a 3 manzanas verdes grandes
- 1 raja de canela
- 4 clavitos
- 1 taza de avena remojada en agua y bien disuelta con los dedos.
- Azúcar morena o miel de abejas.
- Pasitas
- Cambur madurito

Preparación :

- 1• Hervir agua, canela y clavitos por 5 minutos.
- 2• añadir manzanas peladas y picadas en trocitos. Hacer hervir unos minutos.
- 3• Añadir avena previamente bien remojadita y remover bien. Dejar que cocine (que espese un poco).
- 4• Cuando esté listo endulzar
- 5• Servir tibio en un plato hondo y añadir pasitas y un cambur maduro picado en rueditas. Se consume usando cuchara de sopa.

Nota : Puede sustituir las manzanas por concha y trocitos de piña.

TALLARINES VERDES

Puede sustituirse la albahaca por acelgas, y añadir granos de maní tostado, combinado esta última con papas sancochadas. ¡Es delicioso este plato peruano!



Ingredientes :

- ½ taza de hojas de albahaca.
- ¾ taza de hojas de acelga o espinaca.
- 2 ajíes dulce verde
- 1 cebolla en dados
- 1 cucharada de ajos molidos
- 150 gr de queso duro
- 3 cucharadas de aceite maíz
- ½ taza de queso curcuma
- ¾ taza de leche espesa.
- 2 cucharadas de aceite de oliva (o de maíz).
- Sal, pimienta blanca.

Preparación :

- 1• Hacer sofrito de cebolla, ají dulce y ajos, añadir cúrcuma (opcional). Cuando estén dorados añadir las hojas de albahaca y acelga y remover hasta que marchiten.
- 2• Licuar lo anterior añadiéndole el queso duro desmenuzado, sal, pimienta blanca. Añadir la leche espesa y 2 cucharadas de aceite de oliva (o maíz)
- 3• Servir sobre tallarines cocidos y papitas *fritas.

* Papitas fritas; sancochar papas pequeñas, luego pelarlas, partirlas por la mitad, pasarlas por harina y freírlas.

SOPA DE CHAMPIÑONES A LA CREMA:

El sabor peculiar del champiñón hace de la sopa, algo muy suave. Puede sustituir el champiñón por ruedas de calabacín, teniendo así otra variedad. (Más económica)

Ingredientes :

- 3 tazas de fondo de vegetales
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla en daditos medianos
- 5 dientes de ajo machacados
- ¼ kg de champiñones frescos en rebanaditas a lo largo.
- 4 cucharadas harina
- ½ cucharada pimentón (páprika) en polvo.
- ½ cucharada tomillo
- ½ taza yogur natural.

Preparación :

- 1• En una olla derretir mantequilla, agregar cebolla, ajos, champiñones frescos, freír revolviendo a intervalos hasta que los vegetales estén dorados y se evapore el líquido. Añadir harina, paprika y tomillo, agregar el fondo de vegetales.
- 2• Cocinar revolviendo hasta que espese un poco, aproximadamente 10 minutos a fuego bajo.
- 3• Una vez tibio licuar hasta formar una crema.
- 4• Volver a cocinar por 3 minutos, añadir sal al gusto.
- 5• Servir y montar sobre cada porción una cucharada de yogur.

