Diario del Pueblo
REGIÓN
Estado Sucre, domingo 26 de marzo de 2006. Año 32. N°11.451
Editor Fundador
Luis Marcano Barrios
DE LUNES A DOMINGO BS. 800
Oriente

El mundo en tu mesa
Gastronómico

Diseño y diagramación: Alejandro Sinakay Aguilar

Ing. Blanca Ugarte-Quiroz

(Embajadora Gastronómica y Promotora Cultural de Perú (h)

Para contactos : 0414-4266471 blancaugartequiroz@gmail.com

Blanca Ugarte-Quiroz Curo es ingeniero Industrial, su pasión es el proceso de alimentos, los viajes y la gastronomía. Es embajadora honorífica de las Gastronomía y Cultura de Perú. A su paso por Cumaná, compartió con nosotros estas recetas de su repertorio de familia y de sus cursos. Pronto estará en Sucre es su labor de capacitadota a las comunidades para el trabajo a través de sendos y magistrales cursos y talleres sobre procesos y conservación de alimentos y platos gastronómicos, con ingredientes auténticos o muy similares para la obtención de productos de calidad.

Papas
a la Huancaína

“La crema a la huancaína, es ideal también para servirla con mazorcas de jojoto sancochadas o bollitos rebanados de harina de maíz.”

Ingredientes

-3/4 Kg. de papas sancochadas, peladas y cortadas en rebanadas delgadas.
-150 grs. de queso tipo paisa
-12 ajíes dulces amarillos, sin semilla y sancochados
-1/4 tazas de aceite
-1 lata de leche evaporada o 1 taza de leche líquida espesa bien fría (2 taza de agua 12 cucharadas de leche, cocinar hasta conseguir la taza y media.)
-1 a 2 galletas de soda
-1 pizca de cúrcuma u onoto en polvo de buena calidad
-2 huevos sancochados
-1 lechuga (sólo se necesitan 6 hojas)
Aceitunas negras
Sal y pimienta blanca al gusto.

Preparación

Calentar ligeramente el aceite, añadir la pizca de cúrcuma u onoto y retirar de inmediato del fuego. En una licuadora agregar la leche, aceite, ajíes dulces sancochados y licuar bien. Agregar el queso en trozos, licuar y añadir la galleta para dar un poco más de consistencia a la crema. Refrigerar. En el momento de servir, si está muy espesa añadir un chorrito pequeño de leche o aceite.
Acomodar en cada plato una hoja de lechuga, ubicar sobre estas tres rodajas de papa y cubrirlas con la crema. Encima adornar con rodajitas de huevo sancochado y rodajitas de aceituna negra.

“Este plato frío de la ciudad de Huancayo, ubicada en los Andes centrales de Perú, representan a la gastronomía serrana y ha dado vuelta al mundo, es el potaje emblemático de este generoso y bien peruano tubérculo.”

Seco
de Chavelo

Ingredientes:

* 2 plátanos verdes, cortados en tajadas semigruesas.
* 1 cebolla mediana cortada a la juliana (tiras finas)
* 1 pimentón rojiverde en tiritas
* 4 ajíes dulces en tiritas
* Aceite para freír
* 8 dientes de ajos bien machacados
* Onoto o pimentón en polvo
* Sal, pimienta, al gusto
* 4 cucharadas de cilantro picadito
* 1 cda. de pasta de tomate
*2 cucharadas de ron, ½ cda. de vinagre de vino
* 150 grs. de carne seca al sol (marinar los bistecs delgados en comino, ron, ajo, sal, pimienta, y colgarla en una cuerda untada con aceite) o puede ser carne fresca en daditos o pollo, a su gusto.

"Este plato junto con el ceviche es el rey de las picanterías de la costa Norte de Perú (sobre todo en las cálidas ciudades de Piura y Tumbes). Elaborado originalmente por las paisanas norteñas, con plátano verde asado en brasas de algarrobo y carne seca al sol, se convierte en otra suculencia al sustituir la carne por mariscos."

Preparación:

Freír los plátanos en abundante aceite, sin dejar que doren. Retirarlos y en una piedra aplastarlos con una piedra o rodillo, luego desmenuzarlos con los dedos o un cuchillo.

En una sartén gruesa con cinco cucharadas de aceite, freír carne seca rápidamente (si usa fresca debe estar bien doradita) agregar ajos, cebollas, pimentón, ají dulce, ron y vinagre. Agregar el plátano desmenuzado, y con una cuchara mover bien para impregnar los aromas, colores y sabores del aliño. Espolvorear el cilantro picadito. El plato debe tener brillo (agregar un poquito de aceite si es necesario). Probar sazón, ajustarla a su gusto. Servir caliente.

La autora de esta suculenta receta aconseja que se acompañe con una ensalada fresca de tomate, lechuga y cebolla, y con una cremita picante.

Cau

Cau

Ingredientes

-1 kilo de panza de res, bien limpia y desgrasada
-1 kilo de papa blanca cocida y picada en daditos pequeños
-2/3 taza de aceite
-2 cebollas picadas en daditos pequeños
-1 cabeza de ajo bien machacado
-1/2 taza de ají dulce picados chiquiticos
-1 cucharadita de comino
-2 cubitos de res
-1 taza de granos de jojoto fresco o arvejita verde (petit pois)
-2 tazas de hojas de hierbabuena muy fresca

Preparación

Limpiar toda la grasa de la panza, lavarla bien y ponerla hervir en abundante agua un día antes hasta que este bien suave. Enfriar en la nevera el agua en que se cocino la panza y eliminar la grasa de la superficie. Cortar la panza en cuadritos pequeños. En olla gruesa, agregar 2 tazas del caldo de panza y dos tazas de agua, la panza en daditos, papa y granos de jojoto o petit pois. Dejar cocinar hasta que la papa este blanda. Hacer un sofrito bien dorado del aceite ajos, cebollas, ají dulce, agregar las hojas de hierbabuena rehogar un momentico, licuar y agregar a la olla; añadir los cubitos de res, sal (necesaria), comino y cocinar unos cinco minutos. Servir con arroz blanco, acompañar con rodajas de batata y con crema picante.

“La exquisitez y el nombre de este plato peruano de influencias autóctonas y elaborado con panza de res, hacen que aquellos que lo prueban por primera vez, no vacilen en repetir una y dos veces. Debido al tratamiento que se le da a la panza está casi libre de grasa; muy diferente a otros callos.