

LA HORA

EDITOR GENERAL: LIC. JOSÉ NEYRA MONCADA

PERÚ, PIURA NOVIEMBRES 2003



MANGOS EN ALMÍBAR:

Ya que Piura y especialmente Chulucanas es un gran productor de mangos, y por tal motivo estamos cerca de la cosecha de tan preciado producto, podemos envasarlos, congelarlos y dentro de unos meses consumirlos como si fueran frescos.

Es necesario mangos grandes, maduros y muy firmes (no golpeados)

- 6 mangos con las características mencionadas
- Almíbar o jarabe suave: 1 litro de agua - 1/2 kg. De azúcar - 2 cucharadas de jugo de limón. Para prepararlo primero se hace un almíbar con el agua y el azúcar, que hierva a fuego medio por 12 minutos. Agregar, limón y enfriar.

Lavar, secar mangos y pelar mangos; cortarlos cada uno en dos rebanadas gruesas, que el cuchillo llegue al ras de la semilla.

Ubicar tajadas en recipientes rígidos y cubrir con el almíbar frío. Tapar y congelar.

Se puede consumir en ocho a doce meses. Retirar del congelador y ponerlo a temperatura ambiente para descongelar.

PANCAS A LA VINAGRETA

Aunque en México es común elaborarlo con chilpes chipotles, con nuestro ají panca queda muy bien., y para personas que soporten el picante

- 150 grs, ají panca entero
- 2 tazas de rebanadas gruesas de cebolla
- 8 dientes de ajos machacados
- 2 tazas de vinagre
- 1 taza de agua
- 6 Cucharadas de azúcar
- hojas de laurel, sal

- 1) Lavar los pancas, secarlos y agujerearlos con tenedor dos veces-
- 2) Calentar 4 Cucharadas de aceite agregar ajos y cebolla y sofreír hasta que esté Transparentes.
- 3) Añadir los pancas y revolverlos por unos cinco minutos
- 4) Agregar laurel, vinagre, agua, sal, azúcar. Cocinar por diez minutos hasta que ajíes pierdan su textura correosa.
- 5) Envasar en frasco esterilizado, (lavado con agua hirviendo) y dejar por una semana hasta que maduren los sabores. Al servir sazonar con orégano y un toque de aceite de oliva

Panca. Nombre que se dan en Perú al chile seco