



Gobierno del Perú

RECETARIO
GOURMET

QUINUA

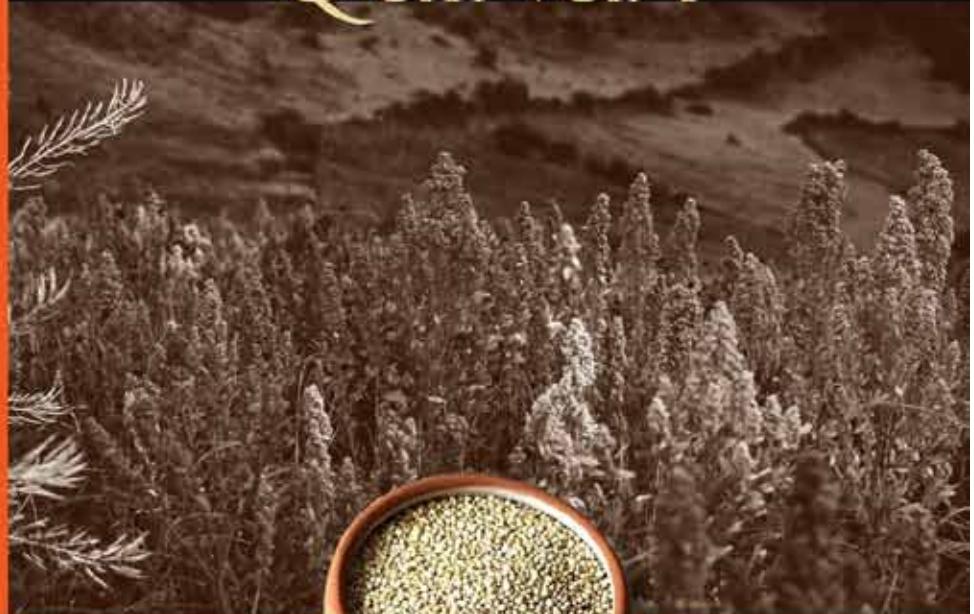
La quinua es un cereal originario de los Andes Peruanos. Era considerada en la época del apogeo incaico, un alimento sagrado, siendo empleada además para usos medicinales. En las fiestas religiosas la quinua se ofrecía al dios Sol en una fuente de oro, y cada año era el mismo Inca quien se encargaba de iniciar la siembra en una importante ceremonia.

Es la Quinua un alimento de elevados valores nutricionales, único alimento vegetal que contiene en el núcleo del grano todos los aminoácidos esenciales, oligoelementos y vitaminas para una vida sana, y no contiene gluten. Hoy en día, manos andinas cultivan con el mismo esmero y ahínco de las épocas milenarias este grano de Oro.

Esta es nuestra Quinua, del Perú para el Mundo.

AGRADECIMIENTO ESPECIAL A:

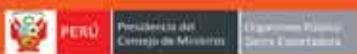
Astrid & Gastón Restaurant
Bravo Restobar
Charlotte Restaurant
Los Bachiche Restaurant
Westin Lima Hotel
Chef: Javier Ampuero



sierra
exportadora



www.sierraexportadora.gob.pe





Quinua atamalada con mollejita de cerdo en salsa de anticuchera

1 > Chef: Carlos Giambroni

Receta para 4 personas:

INGREDIENTES:

300 gr. de quinua blanca
800 ml. de caldo de pollo
100 gr. de pasta de ají amarillo
50 gr. de pasta de ajo
30 gr. de alverja cocida
30 gr. de pimiento amarillo en juliana
30 gr. de pimiento rojo en juliana
30 gr. de pimiento verde en juliana
400 gr. de mollejitas de cerdo
50 gr. de aceite de oliva
20 gr. de culantro picado
60 gr. de mantequilla
10 gr. de sal

SALSA ANTICUCHERA:

50 gr. de pasta de ají panca
10 gr. de diente de ajo
10 ml. de aceite vegetal
10 ml. de vinagre blanco
1 gr. de pimienta blanca
1 gr. de comino
1 gr. de orégano
4 gr. de sal

LA QUINUA

PREPARACIÓN

En una olla echar un chorro de aceite de oliva, cuando el aceite este caliente dorar la pasta de ajo y de ají amarillo. Una vez que haya dorado la pasta colocar la quinua y mezclar bien hasta que la quinua forme color amarillo. Agregar el fondo de pollo y dejar reducir. Agregar la alverja cocidas y los pimientos cortados en juliana. Cuando se haya secado bien la quinua agregar una nuez de mantequilla y el culantro. Rectificar la sal y colocar un poco de aceite de oliva al final.



✓ SALSA ANTICUCHERA

Licuar todos los ingredientes. En una sartén colocar la salsa anticuchera y dorar con aceite de oliva. Luego agregar unos 100 ml de caldo de pollo y reducir. Se pasa por el colador para quitar las impurezas de la salsa y colocar una nuez de mantequilla para que de textura y brillo.

✓ LAS MOLLEJITAS DE CERDO

Limpiar las mollejas y colocar sal. En una sartén de lección caliente colocar un chorrito de aceite de oliva y dorar las mollejitas hasta que estén bien cocidas.

✓ ARMADO DEL PLATO

Colocar en cada plato 3 queijuelas de quinua. Encima de las queijuelas se colocan las mollejitas bien doradas. Se sazona con la anticuchera. Para decorar se puede colocar brotes o micro mix.

Chef: Carlos Giambroni.



Bastones de pescado con crocante de quinua y ensaladita de brotes

2 > Chef: Carlos Giamboni

Receta para 4 personas:

INGREDIENTES

600 gr. de corvina	2 lt. de aceite para freír
60 gr. de quinua blanca	2 unid. de naranja de jugo
60 gr. de quinua negra	50 gr. de miel de abeja
60 gr. de quinua roja	20 gr. de mantequilla
200 g.r. de brotes	30 ml. de aceite de oliva
50 gr. de harina	10 ml. de zumo de limón
2 unid. de huevo	1 gr. de pimienta blanca
5 gr. de sal	

VINAGRETA DE LIMÓN

PREPARACIÓN

En un bowl colocar el zumo de limón, la sal y la pimienta. Agregar el aceite de oliva y batir hasta que tome una consistencia firme y de salsa.

COCCIÓN DE LAS QUINUAS

Cocinar los 3 diferentes colores de quinua por separado ya que la quinua negra y roja demoran de 15 a 20 minutos, mientras que la blanca demora 10 minutos.

EMPANIZADO DEL PESCADO

Cortar el pescado en bastones y pasar por harina. Antes de freír pasar por huevo y por las quinuas cocidas. Colocar en la freidora los bastones y cocinar durante 3 a 4 minutos. Sacar de la freidora y escurrir.

SALSA DE MIEL Y NARANJA

Exprimir la naranja de jugo y reservar. En una sartén disolver la miel y agregar el jugo de naranja y dejar reducir. Colocar la mantequilla e integrar bien con la salsa antes de servir.

ARMADO DEL PLATO

En un bowl mezclar los brotes con 10 gr. de cada quinua y la vinagreta de limón.



TRUFAS DE QUINUA

3 > Chef: Diego Alcántara.

INGREDIENTES

TRUFAS DE QUINOA

12 bolitas de trufa
200 gr. de chocolate bitter
70 gr. de quinoa crocante

PREPARACIÓN

Con la masa de trufa hacemos bolitas de unos 20 gr aprox y dejamos en refrigeración. Temperar los 200 gr de chocolate bitter, agregar por cada 100 gr. 30 gr de quinoa crocante y mezclar bien. Bañar las trufas con el chocolate bitter temperado. Echar los otros 10 gr de quinoa crocante restante sobre las trufas. Dejar enfriar a una temperatura de 3°C, por 5 minutos, nos podemos ayudar con una cámara de refrigeración o con una refrigeradora de casa. Una vez que haya cuajado la capa exterior servir.

TRUFA

350 gr. de Chocolate de leche 45%
300 ml. de crema de leche
5 gr. de café instantáneo
20 gr. de café en granos
5 gr. de esencia de vainilla
10 gr. de mantequilla sin sal

QUÍNOA CROCANTE

150 gr. de quinoa cocida con sal
2 claras de huevo
60 gr. de azúcar

Secar la quinoa en el horno a 140°C por unos 25-30 minutos. Batir las claras e ir agregando el azúcar, batir por 1 minuto. Mezclamos las claras con la quinoa. Secamos al horno por 30 minutos a 150 °C , moviendo cada 10 minutos con un cucharrón para que seque bien y coja un bonito color. Pasado este tiempo se retira del horno se deja enfriar y con la ayuda de los dedos se va rompiendo.



Chef: Diego Alcántara.



MISS MUNDO

4 > Chef: Diego Alcántara

INGREDIENTES

3 unidades pan brioche mini
30 gr. salsa de la casa
30 gr. lechuga americana
30 gr. de tomate
3 croquetas de verduras MISS MUNDO
20 gr. de humus de p'allares
35 gr. salsa de yogurt
30 gr. chutney mango
5 gr. brotes alfalfa

SALSA DE LA CASA

160 gr. pimiento rojo
80 gr. de cebolla blanca
80 gr. de pickles (pepinillos)
50 gr. de relish
20 gr. de alcaparras
4 gr. de anchoas
140 gr. de kétchup
20 gr. de azúcar
2 gr. lea perrins
960 gr. de mayonesa

CROQUETA DE VERDURA MISS MUNDO

210 gr. mezcla de verduras Miss Mundo
15 gr. de panko
15 gr. de harina
½ huevo

Dividir la mezcla de verduras en 3 porciones de unos 70 gr aprox. Darle forma redonda de hamburguesas pequeñas a la masa de verduras. Pasarlas por la harina, después por el huevo y finalmente por el panko. Freírlas en aceite hasta dejarlas crocantes, retirarlas del aceite y colocarlas en un papel absorbente.

MEZCLA DE VERDURAS MISS MUNDO

110 gr. de masa de verduras
30 gr. de lentejas cocidas
30 gr. de quinoa cocida
30 gr. de beterraga cocida

Mezclar en un bowl la masa de verduras, agregar las lentejas, la quinoa, la beterraga. Mezclar bien hasta dejar una masa uniforme y reservar en frío. Retirar el exceso del líquido.

PREPARACIÓN

Cortamos los panes por la mitad y doramos un poco en el gratinador la tapa y la base. Agregamos a la base la salsa de la casa. Colocamos la lechuga y después el tomate. Colocamos las croqueta de verduras. Ponemos el humus de p'allares. Echamos el chutney de mango. Colocamos la salsa de yogurt. Colocamos los brotes. Ponemos la tapa al costado.

Licuar los pimientos rojos, cebolla blanca y los pickles, colar el licuado, guardar lo colado y el líquido. Por otro lado licuar el relish, las alcaparras, las anchoas y agregar la mitad del líquido colado y lo mezclamos con las verduras licuadas y coladas. Junta la mezcla anterior con la mayonesa y mezclar bien. Agregar el kétchup, el azúcar, el lea perrins, mezclar bien y reservar.

MASA DE VERDURAS

200 gr. zapallito rayado
200 gr. zanahoria rayado
100 gr. lechuga picada
10 gr. de huacamole
20 gr. de perejil picado
100 gr. de cebolla blanca picada
200 gr. de queso fresco
4 huevos de gallina
60 ml. de leche evaporada
15 gr. sal
25 gr. azúcar
100 gr. harina

HUMUS DE PALLARES

350 gr. de p'allares cocidos
120 ml. de caldo de verduras
4 gr. de ajos
6 gr. de sal
2 gr. de comino
12 gr. de pasta de ajonjoli
20 ml. de aceite de ajonjoli
8 ml. de aceite de oliva
1 limón

SALSA DE YOGURT

200 gr. de yogurt griego
150 gr. de pepino picado
15 gr. de ajo picado
15 gr. hierba buena
10 gr. azúcar blanca
15 gr. de sal

Peler el pepino, picarlo con pepas y todo. Mezclarlo con el yogurt, el ajo picado, la hierba buena. Sazonar con sal y azúcar. Reservar en frío.

CHUTNEY DE MANGO

1 kg. de mango
300 ml. de vinagre blanco
½ rocoto rojo picado
2 gr. de semillas de cilantro
1 gr. de comino
100 gr. de azúcar blanca
1 gr. de sal

Picar el mango en trozos pequeños. Colocar en una sartén todos los ingredientes y cocinar a fuego bajo hasta dejarla textura de chutney ligero.

PREPARACIÓN

Mezclar las verduras con el queso, la harina, el huevo, la leche, sazonamos con sal, azúcar y reservamos. Escurrirnos el líquido de la mezcla. Formarlos pequeñas porciones de 200 gr. Refrigerar hasta su uso.



JUANE DE QUINOA DE COLORES

5 > Chef: Diego Alcántara

INGREDIENTES

3 Juanes de quinoa
60 gr. de chalaquita charapa
90 gr. de mayonesa de ají charapita

PREPARACIÓN

Calentamos los juanes.
Los refiramos de su envoltorio.
Servimos en plato o sobre hojas de bijao.
Acompañamos con la chalaquita y la mayonesa.

JUANE DE QUÍNOAS

180 gr. de base de juane
1.5 unidades de salchicha china
150 gr. de arroz glutinoso
250 gr. de quinoa blanca
90 gr. de quinoa roja
10 gr. de quinoa negra
 $\frac{1}{2}$ lt de caldo de patas de pollo
25 gr. de hojas de culantro
1 huevo de gallina
10 gr. de sal
30 ml. de aceite de ajonjoli
25 gr. de mantequilla de cerdo
40 gr. de sachaculantro
Hojas de BIJAO para envolver

Cocinamos las quínolas en agua con sal.
En una olla colocar la salchicha china picada, la vamos calentando hasta que suelte su grasa.
Una vez que haya soltado su grasa agregamos la base de juane y doramos. Incorporamos el arroz glutinoso lavado, las quínolas ya cocidas, agregamos el caldo de patas de pollo, removemos.
Agregamos las hojas de culantro licuadas y el sachaculantro picado. Cocinamos a fuego bajo hasta que el arroz este al diente. Retiramos del fuego y agregamos el huevo, el aceite de ajonjoli y la manteca de cerdo, mezclamos bien y enfriamos.
Formamos los Juanes en porciones de 130 gr., coleamos la masa en las hojas de bijao, amarramos los Juanes.
Cocinamos al vapor por 20 minutos.

BASE DE JUANE

1 kg. de cebolla roja picada
100 gr. de pasta de ají amarillo
50 gr. de ajo pelado
300 ml. de aceite vegetal
50 gr. de mishquina o sazonador
4 gr. de pimienta negra molida
3 gr. de comino entero
30 gr. de sachaculantro
8 unidades de ají charapita
* Si no se encuentra sachaculantro usar más culantro.
* Si no se encuentra la mishquina se podría sustituir por cúrcuma.
* Si no hay ají charapita se podría usar solo ají amarillo.

Doramos en el aceite la cebolla roja picada hasta caramelizarla. Agregar el ajo, la mishquina, la pasta de ají amarillo. Sazonamos con sal, pimienta, comino. Agregar el sachaculantro limpio entero y el ají charapita entero. Cocinar el aderezo por 3 horas a fuego bajo. Pasado este tiempo retiramos del fuego, lo licuamos y lo reservamos hasta su uso.

CHALAQUITA CHARAPA

10 gr. de tomate picado
10 gr. de piña picada
10 gr. de cocona picada
5 gr. de cebolla blanca picada
5 gr. de rocoto picado
1 gr. de sachaculantro picado
1 gr. de culantro picado
0.5 gr. de sal
1 limón

Mezclar en un bowl las verduras y frutas picadas. Agregar el sachaculantro y culantro picado. Sazonar con sal y el jugo de limón.

MAYONESA DE AJI CHARAPITA

100 gr. de Mayonesa
5 gr. de Ají charapita
20 gr. de Pasta de ají amarillo
5 gr. de mishquina
1 gr. de sal
1 limón

Licuar la pasta de ají amarillo con el ají charapita y la mishquina. Mezclar con la mayonesa en un bowl. Sazonar con sal y el jugo de limón. Reservar en frío.



CHUPE DE QUINUA

6

Chef: Elba Velarde

INGREDIENTES

½ taza de quinua blanca precocida
½ taza de quinua roja precocida
24 colas de langostinos
¼ taza de cebolla roja picada
1 cucharadita de pasta de ajo
2 cucharadas de pasta de ají panca
4 tazas de caldo de cabeza de langostinos
½ taza de habas verdes
½ taza de choclo desgranado
2 papas amarillas en cubos
½ taza de queso fresco en cubos
1 cucharada de orégano en polvo
1 taza de leche evaporada
1 cucharada de huacatay picado
Hojas de huacatay
12 huevos de codorniz escalfados
2 cucharadas de aceite de oliva
Sal
Pimienta

PREPARACIÓN

Coloque en una olla aceite de oliva, eche la cebolla roja y dore por unos minutos, agregar la pasta de ajo, pasta de ají panca y dorar a fuego medio.

Vierta el caldo de langostinos, dejar que rompa el hervor, añadir el choclo, cueza durante diez minutos, sazone con sal, pimienta y comino. Incorpore las quinuas, habas verdes, las papas amarillas y cueza a fuego medio durante 10 minutos.

Agregar las colas de langostinos, el queso fresco, el orégano y el huacatay picado. Ponga al fuego por unos minutos más. Vierta la leche evaporada, rectifique la sazón y retire del fuego.

Sirva en plato hondo, ponga encima los huevos de codorniz escalfados calientes y decore con hojas de huacatay.



Chef: Elba Velarde.

4 porciones:

INGREDIENTES

4 cucharadas de quinua roja cocida
4 cucharadas de quinua negra cocida
4 cucharadas de quinua blanca cocida
1 taza de espuma de manjar
2 cucharadas de compota de frambuesa

4 bolas de helado de kión
4 cucharadas de tapioca de coco
8 cucharadas de salsa de naranja y azafrán
8 cucharadas de salsa de choco especias
8 cucharadas de miel

PARA LA COCCIÓN DE LAS QUINUAS

PREPARACIÓN

Lavar varias veces la quinua, hasta que salga el agua transparente. Cocer las quinuas por separado tiempo de cocción 10 minutos cada una. Colar y dejar enfriar.

LA SALSA DE NARANJA Y AZAFRÁN

½ taza de jugo de naranja
1/3 taza azúcar blanca
1 pizca de azafrán

Colocar en una olla el jugo de naranja y el azúcar y llevar a fuego medio hasta que tome consistencia ligera. Tostar suavemente el azafrán e incorporarlo en la salsa. Reservar. Alíñar con esta salsa la quinua blanca y reservar.

LA SALSA DE CHOCO ESPECIAS

½ taza de chocolate bitter
½ taza de leche fresca
½ taza de crema de leche
2 cucharadas de mantequilla sin sal
2 unidades de clavo de olor
1 unidad de anís estrella
½ cucharadita de kión fresco

Colocar en una olla la leche fresca, crema de leche, el clavo de olor, el anís estrella y el kión; dejar romper el hervor e infusión por 5 minutos, colar. Aún en caliente agregar el chocolate bitter picado y la mantequilla, mezclar hasta disolver completamente el chocolate y la mantequilla.

Alíñar la quinua roja con la salsa de choco especias. Reservar.

LA MIEL

1 taza de panela
1 ½ taza de agua
½ cucharadita de anís en grano
1 rama pequeña de canela
2 unidades de clavo de olor
½ taza de azúcar morena
1 unidad de hoja de higo seca

Colocar todos los ingredientes en una olla y llevar a fuego lento hasta que tome consistencia de miel ligera, retirar del fuego agregar la hoja de higo e infusión por 5 minutos, colar y reservar. Alíñar la quinua negra con la miel. Reservar.

LA COMPOTA DE FRAMBUESA

100 gramos de frambuesas
2 ½ cucharadas de azúcar blanca

Colocar las ¾ partes de las frambuesas y el azúcar en una olla y llevar a fuego lento hasta que se disuelva completamente el azúcar. Al final agregar la ¼ parte restante y mezclar. Retirar del fuego y enfriar. Reservar.

PARA LA TAPIOCA DE COCO

2 cucharadas de perlas de tapioca
½ litro de agua
½ taza de leche fresca
2 cucharadas de leche condensada
1 cucharada de coco rallado
2 cucharadas de leche de coco
½ unidad vaina de vainilla
1 cucharadita de licor de coco
1 cucharada de azúcar blanca

En una olla colocar el agua y llevar a ebullición, agregar las 2 cucharadas de tapioca y cocinar por 15 minutos, colar, pasar por agua fría y reservar. Colocar en una olla la leche fresca, la leche condensada, el coco rallado y la vaina de vainilla, llevar a fuego lento y reducir ½ de la mezcla, agregar la leche de coco, retirar del fuego, colar, agregar el licor de coco, mezclar bien, poner nuevamente la mezcla en una olla e incorporar las perlas de tapioca cocidas y dar un hervor, retirar del fuego, dejar enfriar y reservar.

EL HELADO DE KIÓN

2 tazas de leche fresca
½ tazas de crema de leche
½ taza de azúcar blanca
2 cucharadas de glucosa
1 cuchara de kión fresco
6 yemas
½ cucharada de estabilizante de helado

Peler y cortar el kión en láminas y blanquear 5 veces. Calentar la leche junto con la glucosa y kión blanqueado hasta romper hervor. Blanquear las yemas con el azúcar, agregar las leches calientes a las yemas, mezclar con el batidor globo cuidando que no se cocinen las yemas. Regresar a la olla la mezcla anterior y llevar a fuego lento moviendo constantemente hasta conseguir punto salsa inglesa. Disponer la mezcla en un bol y agregar el estabilizante de helado, enfriar y reposar en el frío por 12 horas. Luego colar y llevar a turbinar en la máquina de helados. Reservar en la congeladora.



MANJAR DE QUINUAS

7 > Chef: Elba Velarde

LA ESPUMA DE MANJAR

½ taza de crema de leche
½ taza de leche fresca
2 yemas
½ taza de manjar

Colocar en una olla la crema de leche, leche fresca y calentar, agregar las yemas batidas, llevar a fuego bajo hasta que espese, incorporar a la mezcla el manjar, mezclar bien, colar. Dejar enfriar antes de verter en el sifón y colocar una carga de nitrógeno, reservar en el frío.

Colocar en la base de una copa media cucharada de compota de frambuesa, la quinua roja aliñada con la salsa de choco especias, la tapioca de coco, la quinua blanca con salsa de naranja y azafrán, la quinua negra con miel. Finalmente poner una bola de helado de kión y cubrir con la espuma de manjar.



HOTCAKES DE QUINUA

8 > Chef: Alvaro Raffo

INGREDIENTES

210 gr. de masa hotcakes
60 gr. de miel de maple
1 unidad. de mantequilla

PREPARACIÓN

Lavar bien la quinua y remojarla por espacio de 60 minutos. Cocerla en agua hirviendo con sal hasta que esté al diente [10 minutos aproximadamente] no se debe reventar. Enfriar.

MASA HOTCAKES DE QUINUA

▼ Hotcakes

Rdto: 1 kg.
200 ml. leche evaporada [1 unidad.]
1.5 unidad. de huevos [180 gr.]
100 gr. de harina preparada
125 gr. de azúcar
125 gr. de margarina
200 gr. de quinua cocida

Colocar todos los ingredientes en bolo y mezclar. Colar la preparación y dejar reposar la masa por una hora en la refrigeradora.

▼ Armado

En la plancha fuego medio alto freír la masa de hotcakes [210 gr.] en 3 porciones iguales colocadas en un aro hasta que comience a reventar globos voltearla y terminar de freír por el otro lado. Servir uno encima de otro y colocar la mantequilla encima y acompañar con miel de maple en jarra.



Chef: Alvaro Raffo.



LOMO APANADO CON QUINUA VERDE

9 > Chef: Alvaro Raffo

INGREDIENTES

120 gr. de medallón de lomo
10 gr. de harina
30 gr. de pan molido
100 gr. de Quinua
80 gr. de salsa verde

PREPARACIÓN

Freír el apañado a la plancha hasta que este cocido.
Colocar el pesto en una sartén y agregar la quinua.
Mover hasta integrar todo rápidamente evitando de calentar mucho el pesto ya que puede oxidarse o negrearse.
Colocar la quinua verde a un lado y apoyar la sabana a un lado.

SALSA VERDE

Rdto: 4 pax.

1 taza de hojas de albahaca
65 ml. de aceite de oliva
65 ml. de aceite vegetal
20 gr. de queso parmesano
35 gr. de pecanas
2 gr. de ajo entero (2 dientes)
Sal y Pimienta negra

Pesto

Lavar las hojas de albahaca y blanquearlas rápidamente.
Rallar el queso parmesano y colocar todos los ingredientes en la licuadora y procesar hasta obtener consistencia cesada.
Para evitar que se negrese colocar una película de aceite para encima de la parte que está en contacto con el aire y reservar.

Preparación

Freír el apañado a la plancha hasta que este cocido.
Colocar el pesto en una sartén y agregar la quinua.
Mover hasta integrar todo rápidamente evitando de calentar mucho el pesto ya que puede oxidarse o negrearse.
Colocar la quinua verde a un lado y apoyar la sabana a un lado.



Medallón de Lomo con Quinua arrisotada al queso azul y membrillos confitados

10 > Chef: Alvaro Rallo

INGREDIENTES

Rendimiento: 1 porción

180 gr. de lomo fino
10 gr. de tocino frito
80 gr. de Quinua
150 ml. de crema de leche
20 gr. de queso azul
20 gr. de parmesano
1 unid. de membrillo
300 gr. de azúcar
1 unid. de limón
Sal

MISE EN PLACE

Picar el tocino y freir en una sartén a fuego medio bajo temperatura hasta que este crujiente.
Pelar y cortar los membrillos en cuartos y reservar en agua con jugo de limón.
Derretir el azúcar a punto caramelo y agregar los trozos de membrillo y mezclar. Agregar agua, diluir el caramelo y hervir hasta confitar los membrillos.
Retirar los membrillos y reducir el líquido hasta consistencia de miel.

PREPARACIÓN

Cocer el medallón de lomo salteándolo al término solicitado. Cortarlo por la mitad en diagonal y dejar reposar unos minutos.

En una olla agregar la quinua y cubrir con agua a altura y cocerla por unos 8 minutos o evaporación total del agua. Agregar la crema de leche y terminar de cocer reduciendo la crema hasta obtener consistencia cremosa arrisotada. Salpimentar. Agregar el queso azul, el queso parmesano rayado e integrar. Rectificar sazón.

En un plato colocar la quinua a un lado acomodar los trozos de lomo con la parte raja hacia afuera. Espolvorear encima de la quinua el tocino frito y colocar el membrillo cortado en abanico bañado con la miel.



TIRADITO FUSIÓN MAR Y TIERRA

11 > Chef: Cristian Bravo

INGREDIENTES

Carpaccio de Pulp Mahi Mahi y Salmón
100 gr de quinoa crocante
100 gr de quinoa crocante con polvo de
hongo porcón
1 ají limo
1/2 cdta aceite de sésamo
1 cda. Shoyu o salsa de soya
1 limón
2 cdas aceite de Oliva extra virgen
1 cda aceite de Hierbaluisa
Arúgula
Dill
Ciboulette

PREPARACIÓN

Decorar el Carpaccio de frutos de mar con los quinos crocantes. Mezclar los ingredientes y vierte sobre el carpaccio.



Chef: Cristian Bravo.



ENSALADA DE 5 QUINOAS

12 > Chef: Cristian Bravo

INGREDIENTES

100 gr Quinoa blanca previamente blanqueada (cocida 12 min en agua hirviendo)
100 gr de quinoa roja previamente blanqueada (cocida 12 min en agua hirviendo)
100 gr de quinoa negra previamente blanqueada (cocida 14 min en agua hirviendo)
50 gr quinoa crocante
50 gr quinoa crocante con polvo de fungi porcini o en nuestro caso peruano con polvo de Hongos cajamarquinos de Porcón
50 ml Hummus líquido para decorar
40 gr aceituna negra
40 gr aceituna verde
1 cdta Aceite de sésamo
80 gr de queso fresco
1 limón
4 cdas de aceite de oliva
1 tomate en cubitos (concassé)
1 cda de cebollas blancas picada (brunoise)
1/2 pata hachis en cubitos
3 cdas de habas pre-blanqueadas
Sal, pimienta.

RISOTTO Y CROCANTE:

Luego de lavarla en agua y enjuagar para sacar los residuos de saponina, llevarla a cocinar a partir de agua hirviendo y a los 12 min en algunos casos por el tipo de quinoas como las negras darle 2 min mas, además la altitud es un factor que modifica los tiempos de cocción por lo cual se debe hacer una prueba que quedará como guía para futuras cocciones. Lo importante es no sobre-cocinar la quinoa, cuando los anillos de esta se desprenden es un aviso que se emplee demasiado tiempo y hay que ajustarlo para la próxima cocción. Cuando pasó el tiempo de cocción requerido colar la quinoa sobre un chorro de agua fría para cortar la cocción y evitar que siga cocinándose.

QUINUA CROCANTE:

Poner la quinoa previamente blanqueada, es decir previamente cocida (llamaremos blanquear a cocinar previamente un alimento en algunos casos como los vegetales son poquísimo minutos y en el de la quinoa promedian los 10 a 14 min) en una placa a secar en el horno. Otra forma es llevarla a freír en fríatura profunda (abundante aceite y a 180°C) por unos segundos y retirar, colocar en papel absorbente y condimentar. Para quitarle el picor a los ajies o chiles, cortarlos al medio quitarnos las semillas y las venas internas y llevárnos a un hervor hasta que la piel sea fácil de sacar con las manos...en ese punto colamos y el producto "blanqueado" lo licuamos para obtener una base de crema de aji no picante pero con mucho sabor y aroma. Mezclar los ingredientes y servir.



Entraña a la Parrilla con Risotto de Quinoa al ají amarillo

13 > Chef: Cristian Bravo

INGREDIENTES

- ½ cebolla en picada
- 1 diente de ajo molido
- 5 cdas de crema de ají amarillo no picante
- 3 cdas de vino Blanco
- 120 gr de quinoa previamente cocida por 12 min.
- Caldo de Pollo
- 3 cdas Crema de Leche
- 3 cdas de queso grana padano o parmesano rayado
- 15 gr de mantequilla
- 3 espárragos verdes cocidos
- 50 gr de setas y champiñones salteados

PREPARACIÓN

Cocinar la cebolla y el ajo lentamente en una sartén con aceite de oliva hasta que se forme casi una pasta. Añadir la crema de ají y cocinar unos minutos más hasta que reduzca un poco, desglasar con vino blanco, añadir la quinoa, el caldo, reducir un poco , añadir la crema , el queso y mantequilla y rectificar el sabor condimentando .

Añadir espárragos y champiñones y acompañar con la entraña.



TABOULÉ DE QUINUA

14 > Chef: Javier Ampuero

Entrada - Ensalada Para 4 personas:

INGREDIENTES

1 ½ tazas de QUINUA PERLADA cocida al vapor, dejar escurrir y reservar.
2 cdas de pimiento rojo picado
2 cdas de pimiento verde picado
1 cda de ají amarillo picado
2 cdas de hierba buena picadas
1 cda de culantro picado
4 cdas de aceitunas verdes picadas
½ atado de berros

PREPARACIÓN

En un bol mezclar la QUINUA PERLADA (bien lavada, sanguinada al diente con una pizca de sal y escurrida) con los demás ingredientes, salpimentar y reservar.

Hacer la vinagreta colocando la mostaza, la miel, sal y pimienta y el balsámico en un bol, mezclar con la ayuda de un batidor de mano e incorporar poco a poco el aceite hasta que se mezclen bien. Sazonar la quinua con la vinagreta y servir.

Acompañar con ensalada de berros aliñada con la vinagreta.

PARA LA VINAGRETA

¼ taza de aceite de piña u oliva
6 cdas de vinagre balsámico
1 cda de mostaza
2 cdas de miel de abeja
Sal y pimienta al gusto



Chef: Javier Ampuero.



PASTEL DE QUINUA

15 > Chef: Javier Ampuero

Para 4 personas:

INGREDIENTES

Para el relleno:

150 gr de carne molida de res
150 gr de carne molida de cerdo
1 cebolla roja finamente picada
 $\frac{1}{2}$ taza de fondo isustancial de re
2 dientes de ajo picados
4 cdas de pasas picadas
4 cdas de pecanas picadas
4 cdas de aceitunas picadas
1 cda de pasta de tomate
500 gr de tomates pelados y picados
1 hoja de laurel
1 cda de azúcar
4 huevos sancocchados
Aceite de palla o para freír
Sal y pimienta al gusto
4 cdas de queso fresco picado

Para la masa:

500 gr de QUINUA sancocuada al vapor: aromatizada
100 gr de queso parmesano rallado.

PREPARACIÓN

En una olla, calentar el aceite y dorar la cebolla y los ajos, agregar las carnes y cocinar por 5 minutos e luego bajo. Incorporar las tomates, la pasta de tomate, la hoja de laurel y el fondo, cocinar por 5 minutos más. Agregar las pasas, las pecanas y las aceitunas y cocinar hasta secar. Mezclar con los huevos sancocchados picados, sazonar y reservar para rellenar.

Lavar bien la quinua, sancocchar al diente con una pizca de sal al vapor y escurrir. Calentar una sartén y dorar 2 dientes de ajo picado, agregar 1 cda de pasta de aji amarillo y cocinar por 3 minutos. Incorporar con 4 cdas de queso fresco picado, sazonar y reservar.

Para armar el plato, colocar parte de la quinua en un molde engrasado, agregar el relleno y completar con más quinua y terminar con el queso parmesano rallado, llevar al horno a 200° por 30 minutos. Dejar enfriar y cortar.

Se puede acompañar con ensalada de hojas verdes.



CHAUFA DE QUINUA MULTICOLOR

16 > Chef: Ronald Bautista

Para el Chaufa

INGREDIENTES

60 gr. de Quinua blanca cocida
40 gr. de Quinua negra cocida
30 gr. de Quinua roja cocida
5 gr. de kiñon picado finamente
5 gr. de ajo picado finamente
20 gr. de cabecitas de brócoli
10 gr. de fréjol chino
10 gr. de fideo chino frito
5 gr. de aceite de ajonjoli
1 cda. de aceite vegetal
Sal, pimienta al gusto

PARA LA SALSA NIKEI

60 gr. de silião
2 cdas. salsa de ostión
10 gr. de cebollita china parte blanca picada
5 gr. de kiñon picado
5 gr. de ajo picado
1 und. de hongo shiitake picado
1 und. de encuentro de pollo
1 cda. de churro diluido
50 ml. de caldo de pollo

PREPARACIÓN



Lavar bien la quinua con la ayuda de un colador... poner a cocinar la quinua por separado hasta que reviente. Dejar enfriar sobre una bandeja plana.

En una sartén de resellón colocar el aceite vegetal saltear las cabecitas de brócoli agregar la quinua de colores saltear a fuego alto agregar el ajo y el kiñon picado, fréjol chino, fideo chino frito previamente, sazonar y aromatizar con aceite de ajonjoli.

Para la salsa en una sartén poner el kiñon, el ajo, el shiitake, cebollita china, aceite de ajonjoli sudar aprox. 2 minutos. Agregar el silião la salsa de ostión y el caldo de pollo dejar infusionar aprox. 2 minutos. Pasar por un colador y espesar con el churro. Deshuesar el encuentro y cortar en forma de rombo sazonar y sellar en una sartén.

Emplatado servir el chaufa de quinua en un plato de su elección colocar el pollo sellado sobre el chaufa y salsear. Decorar con brotes.

Chef: Ronald Bautista.



CURRY DE QUINUA DE COLORES

17 > Chef: Ronald Bautista

Base Curry

INGREDIENTES

- 30 gr. de ají panca molido
- 5 gr. de ajo molido
- 1 plátano
- 1 melocotón
- 5 gr. de pimienta chapa
- 1 unidad de maméy chico
- 10 gr. de curry rojo en pasta
- 5 gr. de hierba luisa
- 1 tucumá
- ½ lt. de agua

PARA EL CURRY

- 30 gr. de Quinua de colores cocidos
- 3 rodajas de berenjena (rodajas chicas)
- 3 rodajas de plátano istla
- 10 ml de leche de coco
- 2 gr. de culantro picado
- 2 gr. de azúcar
- 1 manzana delicia chica

PREPARACIÓN

Para la base, en una sartén hacer un aderezo con el ají panca, el ajo dejar dorar.

Agregar todas las frutas peladas el curry en pasta la pimienta chapa, y la hierba luisa cubrir con el aguay y dejar reducir hasta la tercera parte. Pasar por un colador fino.

En una sartén calentar la base del curry agregar la quinua de colores. La berenjena y el plátano previamente fritos, agregar la leche de coco el culantro picado el azúcar y una pizca de sal.

Presentación en un plato hondo servir el curry y decorar con la manzana en láminas y brotes.



TABULE DE QUÍNOA

19 > Chef: Roberto Grau

INGREDIENTES

20 gr. de quinoa blanca
10 gr. de quinoa roja
10 gr. de quinoa negra
5 gr. de pimiento rojo
5 gr. de pepino
5 gr. de tomate
5 gr. de rocoto
5 gr. de jugo de limón
10 gr. de aceite de oliva
3 gr. de perejil picado
2 gr. de sal

PREPARACIÓN

Cocinar los tres tipos de quinoa por separado desde agua caliente por 12 minutos.
Colar, escurrir en placa e enfriar.
Cortar la verduras del mismo tamaño.
Aliñar con sal, jugo de limón y aceite de oliva.
Reservar.

TRUCHA CURADA

800 gr. de trucha limpia
300 gr. de sal
400 gr. de azúcar

Dissolver sal, azúcar con el agua.
Macerar en solución la trucha por 5 horas en refrigeración.

ESCABECHE

200 ml. de fondo de carne
30 gr. de cebolla roja juliana
25 ml. de pasta aji panca
45 gr. de miel de abeja
60 ml. de vinagre de Jerez

En una cacerola agregar el aceite y caramelizar la cebolla con el ajo. Agregar la pasta de aji panca, cocinar por dos minutos a fuego moderado. Incorporar la miel de abeja, el vinagre, fondo de carne. Reducir hasta la mitad y colar.

ACEITE DE CEDRÓN

50 gr. de Cedrón
100 ml. de aceite vegetal

Infusionar el cedrón con el aceite en un olla a 65°C por 3 horas.
Enfriar, colar y reservar.

ARMADO DEL PLATO:

Servir el resto de quinoa en plato redondo.
Encima el calamar salteado.



PANNACOTTA DE YOGURT Y GRANOLA ANDINA

20 > Chef: Roberto Grau

Granola Andina

INGREDIENTES

- 12 gr. de arroz salvaje
- 10 gr. de quinua blanca
- 10 gr. de quinua negra
- 10 gr. de kiwicha pop
- 20 gr. de mantequilla derretida
- 15 gr. de claras
- 10 gr. de harina sin preparar
- 25 gr. de miel de abeja
- 10 gr. de glucosa

PREPARACIÓN

- Mezclar todos los ingredientes dentro de un bowl.
- Estirar la mezcla sobre un silpat.
- Hornear a 140°C por 15 minutos.
- Enfriar.

PANNACOTTA DE YOGURT

- 500 gr. de crema de leche
- 500 gr. de yogur natural
- 1 gr. de vaina de vainilla
- 8 gr. de colapez
- 120 gr. de azúcar blanca

- En una cacerola agregar la leche fresca, vaina de vainilla y azúcar blanca.
- Llevar a fuego medio hasta que rompa hervor.
- Agregar el colapez hidratado y disuelto. Mezclar con un batidor de mano.
- Une vez que la mezcla esté tibia agregar el yogur natural y mezclar con un batidor de mano.
- Colar y servir en los moldes.
- Llevar a refrigeración.
- Desmoldar al momento de servir.

JALEA DE CAMU CAMU

- 62 ml. de zumo de camu camu
- 30 gr. de azúcar blanca
- 25 ml. de agua
- 35 ml. de sirop (almibar)

- En una cacerola agregar zumo de camu camu, azúcar blanca, agua y sirop.
- Llevar a fuego lento y reducir la mezcla a la mitad.
- Retirar del fuego y reservar.

ENSALADITA DE FRUTAS

- 30 gr. de kiwi
- 40 gr. de fresa
- 15 gr. de arándanos
- 10 gr. de azúcar blanca
- 1 gr. de menta en chifonade
- 1 gr. de vaina de vainilla
- 10 ml. de zumo de naranja

- Cortar el kiwi, fresa ...
- Agregar arándanos, menta en chifonade, vaina de vainilla y zumo de naranja.

ARMADO DEL PLATO:

- Servir al fondo del plato la jalea de camu camu.
- Colocar la pannacotta de yogur.
- Sobre la pannacotta colocar la granola andina.
- Al lado colocar la ensaladita de frutas.



SOLTERITO DE QUINUA

21 > Chef Daniel Sologuren

INGREDIENTES

Rendimiento: 1 porción

100 gr. de langostinos
80 gr. de quinua
80 gr. de queso paria
80 gr. de papa blanca
50 gr. de habas verdes
50 gr. de choclo desgranado
30 gr. de tomate
30 gr. de cebolla blanca
20 gr. de aceitunas negras

MISE EN PLACE

Lavar bien la quinua y remezclarla por espacio de 80 minutos. Cocerla en agua hirviendo con sal hasta que esté al diente (110 minutos aproximadamente) no se debe reventar. Enfriar. Pelar y limpiar los langostinos. Sancocharlos por 4 minutos y enfriar en agua fría. Cocer la papa y cortar en macedonia (dados de 1cm). Cocer las habas y el choclo y enfriar rápidamente. Cortar el tomate, el queso paria y la cebolla blanca en macedonia y las aceitunas en cuartos. Prepara la vinagreta en un bol colocando el vinagre tinto con el limón y la sal y emulsionar agregando el aceite en hilo.

PREPARACIÓN

En un bol colocar la quinua y agregarle todos los demás ingredientes, dejando tres langostinos para decorar. Mezclar e integrar todo y luego agregarle la vinagreta e integrar nuevamente. Colocar en plato y decorar con langostinos, hojas de albahaca y aceite de huacatay.



Chef: Daniel Sologuren.



QUINOA CAPÓN

22 > Chef: Daniel Sologuren

INGREDIENTES

Rendimiento: 1 porción

- 100 gr. de quinua
- 1 unid. de pierna de pollo
- 10 gr. de pimiento brunoise
- 10 gr. de cebolla china parte blanca y verde cortada
- 10 gr. de hotlantao en julianas
- 30 ml. de salsa de ostión
- 15 ml. de aceite de ajonjoli
- 5 gr. de ají limo brunoise
- 5 gr. de ajo brunoise
- 5 gr. de kion
- 1 limón

PREPARACIÓN

- Lavar la quinua y cocerla en agua con sal, kion y un poco de ajo hasta que esté al diente.
- Cortar el muñón de la pierna y poner en fritura profunda hasta que se haga chicharrón y reservar.
- Por otro lado, juntar 1 cdas de salsa de ostión con una de aceite de ajonjoli, el ají limo, el ajo y el limón y una vez cocido el pollo glasearlo o mezclarlo con esta salsa. Reservar.
- Salterar a fuego vivo la quinua en un wok y agregar la salsa de ostión y aceite de ajonjoli al gusto.
- Rectificar la sal y colocar las verduras.
- Sacar inmediatamente del fuego para que no se marchiten las verduras.



Servir y colocar el pollo encima de la quinua. Bañar con su salsa.



Bartender: Raúl Rosas.

INGREDIENTES

30 gramos de quinua roja
30 gramos de quinua negra
10 gramos de mix quinua
2 onzas de jugo de naranja
3 onzas de pisco quebranta
0.50 onza de clara de huevo
1 onza de jarabe de goma
100 gramos de hielo



KIKIRQUI

23 > Bartender: Raul Rosas

PREPARACIÓN

Primero se pondrán los 60 gramos de quinua [roja y negra] en uno sartén y lo cocinaremos por 30 minutos luego pasaremos a colarla y separaremos 10 gramos de la quinua el resto lo pondremos en la licuadora con las 2 onzas de jugo de naranja y dejaremos licuando.

Acabando de licuado podremos este mix en una coctelera, añadimos 0.50 onzas de clara de huevo con 1 onza de jarabe de goma y 3 onzas de pisco quebranta y los 100 gramos de hielo [equivale a una pala de hielo] y lo agitaremos por 5 a 6 segundos energicamente.

