



CITE agropecuario  
Cedepas Norte



[www.promigas.com](http://www.promigas.com)

CITE agropecuario  
Cedepas Norte



[www.cedepas.org.pe](http://www.cedepas.org.pe)



## RECETAS DELICIOSAS Y NUTRITIVAS



# RECETARIO INDICE



• GUISO DE LENTEJAS CON CARNE	4
• SALTEADO DE VERDURAS CON QUINUA	6
• HAMBURGUESA DE QUINUA Y AVENA	8
• TACU TACU DE LENTEJAS CON MILANESA	10
• AJÍ DE ATÚN	12
• ENSALADA MULTICOLOR CON ATÚN	14
• BATIDO DE FRESA CON QUINUA	16
• KEKE DE AVENA Y PLÁTANO	18
• SANGRECITA DE CUY CON CROUTONES DE PAN AL AJO	20
• CUY AL HORNO CON ESPÁRRAGOS SALTEADOS Y PAPAS AL VAPOR	22
• CUY FRITO CON ENSALADA FRESCA Y VINAGRETA DE MANGO	24
• NUTRI - SOPA DE CUY Y ESPÁRRAGO VERDE	26
• ARROZ CON FRIJOLITO DE PALO Y CUY A LA PLANCHA	28
• POLLICAUSA	30
• ALITAS CROCANTES	32
• TEQUEÑOS DE PATO	34
• ALITAS BOUCHET	36
• CABRITO MOCHERO	38
• LECHE DE TIGRE MOCHERA	40

¡A disfrutar!



# GUISO DE LENTEJAS CON CARNE

(5 porciones)

## Ingredientes:

- 250 gr de lenteja serranita
- 200 gr de carne de res picada en cubos pequeños
- 2 papas blancas peladas y cortada en cubos
- Aceite vegetal c/n
- 3 cdas de cebolla picada en cuadritos
- 2 cdas de tomate maduro picada en cuadritos
- 1 cdta de ají panca en pasta
- 1 cda de ajo molido
- Una pizca de orégano
- Pimienta y sal al gusto.

## Preparación:

1. Pondremos a cocer la lentejita previamente remojado unas horas antes.

Dejar que rompa el hervor, después de unos 4 minutos aproximadamente, vamos a cambiarle el agua. (**reservar el agua que se está retirando**).

2. Volveremos añadirle agua que lo cubra, será suficiente para que cuezan bien.

3. Luego haremos el aderezo colocando en una cazuela un chorrito de aceite, la cebolla, ajo y comino hasta que estén dorando, enseguida incorporar el tomate picado y el ají panca. Dorar bien y luego colocar la carne, dejar que sofría un poco la carne y ponerle la pizca de pimienta y sal al gusto.

4. Incorporar el agua que reservamos del primer hervor que dio las lentejas.

5. Agregar las papas dejarlo cocer por 5 minutos, enseguida agregar las lentejas que están ya cocidas. Remover bien, dejar cocinar por unos 8 minutos aproximadamente y finalmente añadir el orégano y rectificar el sabor.



## Montado del plato:

- Servir una porción de guiso de lentejas.
- Acompañar con una porción de arroz blanco y una porción de ensalada fresca.

## SALTEADO DE VERDURAS CON QUINUA

(5 porciones)

### Ingredientes:

- 250 gr de quinua
- 2 dientes de ajo picado finamente
- Media cebolla picada en juliana delgado
- 50 gr de pimiento rojo cortado en juliana delgado
- 50 gr de zanahoria cortado en bastones muy finos
- 50 gr de vainita cortado en bastones medianos y blanqueados.
- Aceite vegetal c/n
- 2 o 3 cdas de salsa de soya
- Sal al gusto.

### Preparación:

1. Lavar bien la quinua a chorro de agua hasta que la quinua quede bien limpia.
2. En una cazuela colocar un chorrito de aceite, luego agregar la quinua bien escurrida y tostaremos por 3 minutos aproximadamente, hasta poder tener un aroma como a nuez.
3. Luego añadiremos medio litro de agua, tapar y dejar cocer alrededor de 12 a 15 minutos.
4. En otra cazuela colocar un chorrito de aceite freír el ajo y la cebolla.
5. Luego añadiremos los vegetales, saltear ligeramente para que puedan cocinar de manera uniforme.
6. Finalmente incorporaremos la quinua ya cocida y la salsa de soya, removeremos todo muy bien para que quede totalmente integrada la preparación. Sal al gusto.

### Montado del plato:

- Emplatarse una buena porción de esta preparación sin ningún acompañamiento en especial, ya que es un platillo altamente proteico y saludable.
- Servir caliente.



# HAMBURGUESA DE QUINUA Y AVENA

(5 porciones)

## Ingredientes:

- 200 gr de quinua cocida
- 150 gr de arroz cocido
- 1 cebolla blanca picada en cuadritos
- 2 dientes de ajo picado en cuadritos
- 1 pimiento rojo chico picado en cuadritos
- 100 gr de harina de avena
- 1 cda de salsa de soya
- Perejil picado finamente
- Pan hamburguesa
- Aceite c/n
- Sazonador al gusto
- Pimienta y sal al gusto

## Preparación:

1. Para obtener la harina de avena, pondremos en el vaso de la licuadora los 100 gramos de avena cruda y licuar hasta que éste pueda pulverizar lo mayor posible. Reservar.

2. En una sartén colocar un chorrito de aceite y dorar ligeramente el ajo, cebolla y pimiento rojo.
3. En un bol incorporar la quinua y el arroz y aplastar un poco con la ayuda de un mortero, solo para que puedan integrarse bien ambos insumos. No se requiere hacer un puré.
4. Una vez listo incorporaremos la preparación que hicimos en la sartén. Mover con la ayuda de una cuchara para que se integren todos los insumos.
5. Luego para darle sabor añadir la salsa de soya, el sazón, pimienta y sal al gusto y remover todo nuevamente para que se integren todos los sabores.
6. Añadir el perejil picado las 6 cucharas de harina de avena. Y remover bien la mezcla.
7. Tomaremos una pequeña porción de la mezcla y para evitar que ésta se nos pegue en las manos, humedecer con un poquito de agua o aceite, formar una tortilla redonda.
8. Finalmente en una sartén a fuego medio, con un poquito de aceite empezar a freír nuestra hamburguesa, sellando por ambos lados.



## Montado del plato:

- Cortar el pan hamburguesa por la mitad, colocar una hoja de lechuga, rodajas de tomate, y sobre los vegetales finalmente poner la hamburguesa de quinua y avena.
- Acompañar con cremas y salsas de su preferencia.

# TACU TACU DE LENTEJAS CON MILANESA

(5 porciones)

## Ingredientes:

- 5 porciones de pechuga de pollo fileteado
- 200 gr de Pan molido
- 150 gr de Harina sin preparar
- 3 unidades de huevo batido
- 50 gr de mantequilla
- Aceite c/n
- 5 porciones de arroz blanco graneado
- 5 porciones de lenteja serrana cocida y aderezada
- Sal y pimienta al gusto.

## Preparación:

1. Salpimentar la pechuga de pollo.
2. Luego pasaremos las pechugas de pollo por la harina cubriendo todo de manera uniforme.
3. Luego pasaremos las pechugas de pollo

por el huevo batido y finalmente por el pan molido. Quedando totalmente empanizado, listo para freír.

4. En una sartén colocar un chorrito de aceite, calentar bien a fuego medio y freír las pechugas, primero un lado y luego el otro. Reservar.

5. En un recipiente pondremos el arroz graneado con la menestra cocida, con la ayuda de una cuchara mezclaremos bien ambos ingredientes para que puedan integrarse, se puede añadir un poco de líquido o fondo claro para ayudar su proceso.

6. En una sartén a fuego medio pondremos un poquito de mantequilla, dejar derretir y luego colocar una porción de la mezcla de arroz y lenteja.

7. Con la ayuda de una cuchara ir dándole forma medio ovalada para que el tacu tacu tenga la correcta presentación de este platillo. Sellar por ambos lado con mucho cuidado para que al momento de darle la vuelta no se termine desmoronando y pierda su forma original.



## Montado del plato:

- Colocar el tacu tacu hacia el lado derecho del plato.
- Poner sobre una parte del tacu tacu parte de la milanesa, para darle altura.
- Acompañar con una porción de ensalada fresca.

# AjÍ DE ATÚN

(5 porciones)

## Ingredientes:

- 2 filetes de atún en conserva
- Ají escabeche amarillo molido c/n
- Ajo molido c/n
- Cebolla picada en cuadritos
- 1 taza de leche evaporada
- 3 und de pan trozado.
- Papa sancocha, pelada y cortada en rodajas
- Arroz blanco graneado
- Aceite c/n
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación:

1. En un recipiente colocar la leche el pan trozado para que remoje. Reservar.
2. En una cazuela colocar un chorrito de aceite, cuando esté caliente añadir la cebolla picada, el ajo y dorar por unos minutos, luego incorporar el ají amarillo y dorar bien.
3. Añadir el pan remojado con leche remover bien, dejar cocinar por 2 minutos más.
4. De faltar liquido agregarle un poco de caldo de pescado o agua.
5. Finalmente colocar el filete de atún previamente.
6. Añadir sal y pimienta. Rectificar sabor.

## Montado del plato:

- Colocar una porción de arroz blanco, lado derecho del plato.
- Poner una base con hoja de lechuga y sobre ella rodajas de papa.
- Sobre las rodajas de papa, colocar una porción de ají de atún.



# ENSALADA MULTICOLOR CON ATÚN

(5 porciones)

## Ingredientes:

- 2 filetes de atún en conserva
- 1 palta cortada en cubos
- Lechuga deshojada y lavada, cortada en trozos
- 1 und Pepino pelado y cortado en cubos
- 2 und Tomate cortado en cuadritos
- 2 und de rabanito lavado y cortado en rodajas delgado.
- 1 und de cebolla roja cortada en juliana delgada
- 100 gr de aceituna negra despepitada.
- Perejil picado finamente c/n
- 2 und de huevo cortado en gajos.
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación:

1. En un recipiente colocaremos la lechuga, y todos los vegetales picados, dejando los cubos de palta para el final.
2. Luego incorporaremos los trozos de filetes de atún, removeremos con mucho cuidado para evitar que se maltraten los vegetales. Hacerlo con la ayuda de un tenedor o cucharón de plástico.
3. Finalmente incorporemos los cubos de palta y espolvorear el perejil picado.
4. Esta ensalada se acompañará con una vinagreta de manzana. Rectificar sabor.

## Vinagreta de manzana:

- Preparemos una mezcla en un recipiente , colocando 4 cdas de vinagre de manzana, el zumo de 6 limones, una pizca de pimienta y sal.
- Remover todo muy bien para que todos los ingredientes se integren.



## Montado del plato:

- En un plato serviremos una porción de ésta crujiente y fresca ensalada, procurando darle altura y acompañando con la vinagreta de manzana.

## BATIDO DE FRESA CON QUINUA

### Ingredientes:

- 150 gr. de quinua
- 300 gr de fresa previamente lavada y retirada la hojita verde.
- 2½ tazas de leche fresca hervida
- Azúcar blanca c/n o el edulcorante de su preferencia.
- Esencia de vainilla c/n

### Preparación:

1. La quinua debe remojar una noche anterior o mínimo unas dos horas antes de su elaboración.
2. Luego lavaremos la quinua a chorro de agua, frotando con las manos para ayudar que la quinua quede bien limpia y bote ese amargo llamado saponina.
3. Pondremos a cocinar la quinua con ½ litro de agua, verificando constantemente que no se termine secando toda el agua y se queme.
4. Una vez cocida la quinua dejar enfriar.
5. Colocaremos la fresa previamente lavada en el vaso de la licuadora, y añadiremos también la quinua, la leche fresca, el azúcar o el edulcorante.
6. Licuar bien, añadirle una cdta de vainilla y rectificar el sabor.



### Servido del batido:

- Servir en vaso de vidrio, decorar con una fresa o cubitos de hielo.

## KEKE DE AVENA Y PLÁTANO

### Ingredientes:

- 250 gr de avena
- 3 und de huevo
- 3 und de plátanos maduro
- 125 ml de aceite
- 100 gr de azúcar rubia
- 125 ml de yogurt natural o de vainilla
- ½ cdta de polvo de hornear
- 1 cdta de bicarbonato
- 1 cdta de canela molida
- 1 cdta de esencia de vainilla
- 30 gr de pecanas o almendras picado (opcional)
- 30 gr de chispas de chocolate (opcional)
- Una pizca de sal

### Preparación:

1. En un recipiente colocaremos los huevos y el azúcar, mezclar bien con un batidor de globo, luego añadiremos el aceite y seguiremos batiendo para que se vayan integrando bien.

2. Agregar el yogurt, y seguir mezclando.
3. Agregar la avena y seguir removiendo, añadir la sal, polvo de hornear, bicarbonato y esencia de vainilla.
4. Pelar los plátanos y ponerlo sobre un plato, con la ayuda de un tenedor aplastaremos bien y le añadiremos la canela molida.
5. Remover bien y agregarlo en la preparación que ya tenemos. Mezclar todo bien una vez más.
6. Enharinar las chispas de chocolate y ponerlo en una preparación.
7. En un molde rectangular en mantequillado y enharinado, pondremos nuestra preparación.
8. Finalmente espolvorear las pecanas picadas sobre la preparación. Llevar al horno a una temperatura de 180 ° por unos 45 minutos aproximadamente.



### Servido:

- Dejar enfriar el keke y desmoldar en una base plana, cortar en tajadas.

## **SANGRECITA DE CUY CON CROUTONES DE PAN AL AJO**

*(Tiempo de preparación - 15 minutos)*

### **Ingredientes (1 ración):**

- La sangrecita de un cuy sacrificado
- 10 ml de aceite
- 50 gramos de cebolla china picada a cuadritos.
- 1/2 cd de ají amarillo en pasta
- Ají escabeche desvenado y picado en cuadritos
- 1 cdta de ajo en pasta
- 2 ramitas de hierba buena
- Pan francés cortado de manera sesgada
- Mantequilla (cantidad necesaria)
- Orégano (cantidad necesaria)
- Pimienta, comino y sal al gusto

### **Preparación:**

1. En una sartén hacer un aderezo con cebolla roja, ajo, ají amarillo en pasta.
2. Luego se coloca la sangrecita previamente sazonada con pimienta, sal y comino.
3. Se mueve bien para que se integre el aderezo con la sangrecita y se deja cocinar por 5 minutos.
4. Después se agrega las ramitas de hierbabuena.
5. Un minuto antes de retirar del fuego añadir la cebolliita china.

### **Croutones de pan al ajo:**

1. Untar el pan con la mantequilla y unos toques de ajo en pasta y espolvorear el orégano.
2. Llevar al horno por unos 5 minutos hasta dorar.
3. Si deses acompañar con yuca es opcional.



# CUY AL HORNO CON ESPÁRRAGOS SALTEADOS Y PAPAS AL VAPOR

(Tiempo de cocción - 30 minutos)

## Ingredientes (1 ración):

- 1/4 de cuy
- 1 papa sancochada pelada y cortada en rodajas.
- 150 ml de fondo claro (carcaza de cuy con apio, poro y agua).
- Ramitas de huacatay.
- 1 diente de ajo.
- Mantequilla (cantidad necesaria).
- Un chorrito de Vino tinto.
- Sazonador.
- Sal y pimienta al gusto.
- 50 gramos de pimiento rojo cortado en tiras.
- 2 espárragos verdes blanqueados y cortados en bastones de 4 cm aprox.
- ½ zanahoria pequeña cortada en bastones y blanqueados (cocidos).

## Preparación:

1. Condimentar el cuy con sal, pimienta y sazónador.
2. Licuar el huacatay con el diente de ajo y el fondo claro. Agregarle al cuy y dejarlo macerar por 30 minutos.
3. Pasado el tiempo colocar el cuy en un recipiente resistente al calor y llevar al horno a 200°C por 40 minutos aproximadamente, hasta que la carne esté cocida y dorada

## Espárragos salteados:

1. Colocar una sartén a fuego alto y agregar mantequilla, dejar que se derrita y ponerle todos los vegetales. Saltear ligeramente los vegetales con la mantequilla y ponerle finalmente el vino tinto y rectificar el sabor.
2. Montar el plato acompañado de sus papas al vapor



# CUY FRITO CON ENSALADA FRESCA Y VINAGRETA DE MANGO

(Tiempo de preparación - 25 minutos)

## Ingredientes (1 ración):

- 1/4 de cuy
- Papa (cantidad necesaria).
- Aceite (cantidad necesaria).
- 1 porción de arroz cocido.
- Cebolla cortado en aros.
- Tomate cortado en rodajas.
- ½ palta.
- 2 hojas de lechuga lavada y trozada.
- 150 gramos de mango pelado y cortado en cubos.
- 25 gramos de azúcar blanca.
- 50 gramos de aceite de oliva.
- 25 gramos de vinagre blanco.
- Vino blanco (opcional).
- 50 mililitros de agua.
- Ajo en pasta (cantidad necesaria).
- Pimienta (cantidad necesaria).
- Sal (cantidad necesaria).

## Preparación:

1. Sazonar el cuy con el ajo, sal y pimienta. Reservar.
2. Lavar, sancochar y pelar la papa, inmediatamente cortarla en rodajas. Reservar.
3. Calentar en el fuego el aceite y freír el cuy en abundante aceite hasta que éste cubra totalmente la presa de cuy. Con mucho cuidado para evitar quemaduras. Una vez dorado, reservar.

## Vinagreta de mango:

1. En una cazuela pequeña colocar el mango, el azúcar y el agua, llevar al fuego hasta que cueza bien la fruta. Dejar enfriar y reservar.
2. Licuar el mango y añadirle el aceite de oliva, vinagre blanco, sal, pimienta y mezclar bien todo hasta obtener una vinagreta homogénea.
3. Montar el plato acompañado de una porción de arroz, rodajas de papa y ensalada fresca.



## NUTRI - SOPA DE CUY Y ESPÁRRAGO VERDE

(Tiempo de preparación - 30 minutos)

### Ingredientes (1 ración):

- ¼ de cuy limpio y lavado.
- 2 Trocitos de kión machacado.
- 1 cdtta de ajo en pasta.
- 2 cdas de quinua previamente remojada y bien lavada.
- 2 espárragos verde cortado en 3 partes.
- 100 gramos de zapallo picado en cubos.
- 1 trocito de nabo picado.
- La mitad de una zanahoria pequeña cortada en bastones.
- ½ ramita de apio picado en tamaño pequeño.
- Un trocito de poro picado.
- 2 papas amarillas peladas y cortada en cuartos.
- Fideo cabello de ángel (cantidad necesaria).
- Sal al gusto.

### Preparación:

1. Ponemos a hervir una olla con 2 litros de agua.
2. Cuando esté por romper el hervor agregar el ajo, kión y la quinua, dejar hervir por 3 minutos.
3. Pasado el tiempo incorporar la carne de cuy y dejar hervir por 10 minutos más.
4. Luego agregar las verduras picadas y lavadas, menos el espárrago verde. Dejar hervir por 5 minutos.
5. Pasado los 5 minutos, agregaremos las papas picadas y los espárragos verdes y la sal al gusto. Dejar hervir por 3 minutos más.
6. Y finalmente añadir el fideo cabello de ángel. Dejar hervir por 2 minutos.
7. Servir el plato y acompañarlo con canchita, limón y culantro picado.



# ARROZ CON FRIJOLITO DE PALO Y CUY A LA PLANCHA

(Tiempo de preparación - 20 minutos)

## Ingredientes (1 ración):

- ¼ de cuy.
- Papa (cantidad necesaria).
- Aceite (cantidad necesaria).
- 1 porción de arroz cocido.
- Cebolla cortado en aros.
- Tomate cortado en rodajas.
- ½ palta.
- 2 hojas de lechuga lavada y trozada.
- 150 gramos de mango pelado y cortado en cubos.
- 25 gramos de azúcar blanca.
- 50 gramos de aceite de oliva.
- 25 gramos de vinagre blanco.
- Vino blanco (opcional).
- 50 gramos de agua.
- Ajo en pasta (cantidad necesaria).
- Pimienta (cantidad necesaria).
- Sal (cantidad necesaria).

## Preparación:

1. Sazonar el cuy con el ajo, sal y pimienta. Reservar.
2. Lavar, sancochar y pelar la papa, inmediatamente cortarla en rodajas. Reservar.
3. Calentar en el fuego el aceite y freír el cuy en abundante aceite hasta que éste cubra totalmente la presa de cuy. Con mucho cuidado para evitar quemaduras.
4. Una vez dorado reservar.

## Cuy a la plancha:

1. En una sartén colocamos un pequeño chorrito de aceite y ponemos el cuy a dorar, dar vuelta por ambos lados y de esta manera que totalmente sellados.
2. Montar el plato y espolvorear el culantro por encima de la porción de arroz.



## POLLICAUSA

### Ingredientes:

- 1 Kg de Papa Amarilla
- 500 g de Pollo
- 3 Ajíes amarillos
- Mayonesa
- 3 limones
- Aceitunas
- Aceite al gusto
- Sal, pimienta al gusto
- Glutamato (ajinomoto)
- Vinagre blanco
- Ajo
- Mostaza
- Pimiento

### Preparación:

1. Sancochar la papa con sal y poca agua.  
Para el relleno: cortar el pollo en láminas delgadas y luego en cuadritos pequeños usando la técnica Brounoise.
2. Condimentar con sal, vinagre blanco,

pimienta negra, glutamato y un toque de ajo y mostaza.

3. Poner a calentar el aceite en la sartén hasta que esté bien caliente para poder flamear el pollo, freír y luego retirar en un papel absorbente.

4. Magullar la papa, sazonar con el aceite de pollo, pimienta, dos limones, ajinomoto, sal, ají amarillo.

5. Revolver bien para juntar todos los ingredientes.

6. Agregar el relleno con mayonesa al gusto.

7. Para adornar cortar el pimiento en triángulos y aceituna para decorar los ojos en cuadritos.

8. Para armar el pollito se forma una bolita y con el dedo hacer un hoyito rellenar con el pollo y cerrar, hacer una bolita más pequeña para cabeza decorar con aceituna y pimentón.



## ALITAS CROCANTES

### Ingredientes:

- 2 Kg. de Brazuelo de pollo
- 1 paquete de Masa Wantan
- Aceite
- 4 huevos
- Sal pimienta y mostaza al gusto
- Papel Aluminio

### Preparación:

1. Condimentar las alitas con vinagre, mostaza, ajo, sal, ajinomoto, pimienta y comino.
2. Separar 4 claras de huevo para untar a las alitas.
3. Cortar en tiras delgadas la masa wantan.
4. Pasar las alitas por la clara de huevo y envuelto por las tiras del wantan.
5. Freír en bastante aceite temperado a 120 grados.



## TEQUEÑOS DE PATO

### Ingredientes:

- 1 paquete de Masa Wantan
- 1 kg de Pato
- Culantro
- 4 naranjas
- Sal, pimienta, glutamato (ajinomoto) al gusto
- Chicha morada
- Azúcar

### Preparación:

1. Condimentar el pato con sal pimienta, glutamato, orégano molido y culantro.
2. Poner a sudar el pato a fuego lento y luego agregar el zumo de 4 naranjas, seguir cocinando a fuego moderado.
3. Luego picar el pato en cuadritos y armar los tequeños en la masa.

### Salsa:

- Hervir una botella de chicha morada con dos cucharadas de azúcar blanca, mover hasta que vaya espesando, hasta que tome punto de miel.



## ALITAS BOUCHET

### Ingredientes:

- 500 gr de brazuelos de pollo
- 250 gr. de pan rallado
- 250gr de harina sin preparar
- 4 huevos
- Sal pimienta, glutamato (ajinomoto) al gusto
- Aceite
- Mayonesa
- Papel Aluminio

### Preparación:

1. Cortar la punta del brazuelo y rascar la piel hasta abajo.
2. Lavarlos brazuelos, agregarle sal, pimienta, glutamato al gusto.
3. Pasar cada uno por harina, huevo batido con sal y el pan rallado.
4. Ajustar con la mano los brazuelos ejerciendo presión.
5. Freír los brazuelos con aceite bien caliente y colocarlos sobre papel toalla para que absorba el aceite.
6. Para la decoración, cortar papel aluminio en cuadritos y colocarlos en el extremo del brazuelo.
7. Acompañar con crema de rocoto, huancaína o mayonesa.



## CABRITO MOCHERO

(4 porciones)

### Ingredientes:

- 2 piernas o paletas de cabrito tierno cortadas en 8 trozos
- 2 tz. de jugo de tumbo
- 2 cdas. de aceite
- 1/4 tz. de ají mirasol licuado
- 1/4 tz. de ají amarillo licuado
- 2 cdas. de ají Mochero licuado, sin venas ni pepas
- 1 cebolla roja picada en dados pequeños
- 1 cdta. de ajo molido
- Jugo de 4 limones
- 2 ajíes Mochero
- 1 cebolla roja cortada en tiras
- 2 ramas de culantro
- 2 cdas. de culantro picado
- 1 yuca pelada y cocida
- Sal, pimienta y comino al gusto
- Una pizca de azúcar

### Preparación:

1. Unas horas antes de empezar a guisar, macerar el cabrito en el jugo de tumbo, la mitad del ají mirasol, sal, pimienta y comino al gusto.
2. En una olla colocar el aceite y dorar las presas de cabrito macerado. Retirar las presas y en la misma olla hacer un aderezo con la cebolla picada en dados, el ajo molido, los tres ajíes licuados, sal, pimienta y comino al gusto.
3. Regresar las presas de cabrito y agregar el líquido del macerado más un chorro de agua y unas ramas de culantro. Cocinar la carne en la olla tapada por unos 30 minutos o hasta que la carne esté suave.
4. Al finalizar añadir un ají Mochero soasado, ají Mochero picado en rodajas, cebolla en tiras, culantro picado, un chorro de jugo de limón, yucas cocidas y rectificar la sal.
5. Agregar una pizca de azúcar para equilibrar la acidez y dar un hervor final a todo antes de servir.
6. Acompañar con arroz blanco.



## LECHE DE TIGRE MOCHERA

### Ingredientes:

- 150 gramos de pescado blanco
- 10 limones
- 1 diente de ajo chancado
- 1 trozo de kion pequeño chancado
- 1 tallo de culantro con hojas
- 1/4 de cebolla rosada (o agua en su defecto)
- Pasta base de ají Mochero
- Sal al gusto

### Preparación:

1. Cortar el pescado en cubos pequeños y sazonar con sal. Añadir el jugo de los limones recién exprimidos, el apio, el ajo, el kion, el culantro y la cebolla. Mezclar bien y dejar reposar por una hora en la refrigeradora.
2. Retirar de la refrigeradora y licuar. De ser necesario agregar un poco de caldo de pescado o agua a la mezcla. Añadir la pasta base de ají Mochero al gusto e integrar bien.
3. Puede acompañarse con cubos de pescado choclo cocido, cancha tostada, camote sancochado o todo lo anterior.

