



# **CITE** agropecuario

\*\*\*
cedepas

Cedepas Norte



# Enrollado de Cuy con puré de papas nativas

# Ingredientes: (4 raciones)

- ·2 cuyes desvicerados y deshuesados (600 gr aprox.)
- ·1/2 ramillete limpio de huacatay
- ·150 gramos de zanahoria cortado en bastones y blanqueados
- ·4 porciones cocido de arroz blanco (150 gr c/u)
- ·100 gramos de pimiento rojo grande cortado en tiras
- ·150 gramos de espárrago verde limpio retirado las hebras
- ·20 gramos de ajo en pasta
- ·8 gramos de sazonador
- ·Fondo claro c/n
- ·Sal y pimienta al gusto

### Puré:

- ·400 gramos de papas nativas sancochadas
- ·100 gramos de mantequilla
- ·150 ml de leche evaporada

#### Fondo claro:

- ·Carcasa de pollo
- ·1 rama de poro
- ·1 rama de apio
- ·1 mitad de zanahoria
- ·1 litro de agua

### Preparación

- 1.Condimentar los cuyes con sal, pimienta, ajos, sazonador y el huacatay y dejar macerar por 2 horas antes de su cocción.
- 2.Una vez macerado colocar por la parte interior del cuy las tiras de zanahoria, pimiento y espárrago (una cama de verduras) e ir enrollado con cuidado de que salgan hacia fuera los vegetales.
- 3.Amarrar con hilo pabilo, sujetando bien el cuy. 4.Colocar el cuy en una fuente y añadir un poco de fondo, llevar al horno por 30 minutos a una temperatura de 250 c°.

# Para el puré:

- 1.Prensar la papa y colocarlo en una cacerola y llevar a fuego lento, añadir la mantequilla e ir agregando poco a poco la leche y fondo claro.
- 2.Dejar que tome consistencia y sazonar con sal al gusto.

#### Fondo claro:

1.Poner en una cacerola la rama de poro, apio, zanahoria y la carcasa de pollo previamente lavada. Incorporar el agua. 2.Llevar al fuego, cuando rompa el hervor dejarlo por 15 minutos, colar y reservar.

#### **Emplatado:**

·Retirar el hilo al cuy y cortar en rodajas, luego colocar en el plato una porción de puré y acompañar con arroz blanco.

#### **Chef Mónica Flores**

# COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

(1 ración)

ENERGÍA (kcal)

753.5

PROTEÍNAS (g)

37.65

GRASA (g)

25.65

CARBOHIDRATO (g)

98.30

CALCIO (mg)

476.5

HIERRO (mg)



# Nutri-Hamburguesa con papas al hilo

# Ingredientes: (4 raciones)

- ·300 gramos carne de res molida
- ·300 gramos cuy desvicerado y deshuesado-carne molida
- ·3 huevos
- ·200 gramos de pan rallado
- ·50 gramos de pimiento rojo picado en cuadritos chico
- ·120 gramos de cebolla roja picado en cuadritos chico
- ·5 gramos de perejil picado
- ·1 cda de ajo en pasta
- ·1 cda de mostaza
- ·150 gramos de papas al hilo
- ·100 ml de aceite
- ·4 hojas de lechuga
- ·120 gramos de tomate cortado en rodajas
- ·4 panes grande-hamburguesa
- ·Sal y pimienta al gusto.

# Preparación

- 1. Procesar la carne de cuy en la licuadora en tiempos suaves hasta quedar triturado y así poder trabajar mejor la hamburguesa.
- 2.En un bol colocar las dos carnes sazonar con sal, pimienta, ajo y mostaza. Añadir el pimiento, cebolla y perejil picado, mezclar.
- 3.Incorporar los huevos a la mezcla removiendo bien para que se integren todos los ingredientes y finalmente se pone el pan rallado para darle cuerpo.
- 4.En un molde circular colocar una porción de carne y darle forma y espesor de la hamburguesa.
- 5. En una sartén colocamos un chorrito de aceite, dejar calentar y freír las hamburguesas.

### **Emplatado:**

- ·Abrir el pan por la mitad colocar una hoja de lechuga, 3 rodajas de tomate, poner encima la hamburguesa y finalmente agregar las papas al hilo.
- ·Acompañar con cremas de su preferencia.

# COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

(1 ración)

ENERGÍA (kcal)

843.75

PROTEÍNAS (g)

62.17

GRASA (g)

40.56

CARBOHIDRATO (g)

69.365

CALCIO (mg)

283

HIERRO (mg) 9.215



# Chicharrón de cuy con yucas doradas

# **Ingredientes: (4 raciones)**

- ·600 gramos de cuy desvicerado y deshuesado cortado en trozos
- ·750 gramos de yuca blanca
- ·500 ml de aceite
- ·300 gramos harina
- ·300 gramos de pan rallado
- ·3 huevos
- ·4 hojas de lechuga
- ·2 cdas de mostaza
- ·3 cdas de salsa de soya
- ·1 cda de ajo en pasta
- ·Sal, pimienta al gusto.

#### Para la zarza criolla:

- ·150 gramos de cebolla roja en pluma
- ·80 gramos de ají escabeche desvenado
- ·cortado en tiras finas

#### Para el aliño:

- ·El jugo de 5 limones
- ·Un chorrito de agua
- ·Un chorrito de aceite
- ·Sal y pimienta al gusto

### Preparación

- 1.En un bol colocar la carne de cuy y condimentar con sal, pimienta, ajo, mostaza y la salsa de soya. Dejar marinar 1 hora.
- 2.Lavar, pelar, cortar por la mitad y sancochar la yuca, una vez listo cortar la yuca en gajos de regular grosor.
- 3.En una cazuela ponemos un poco de aceite y freímos la yuca, añadimos un toque de sal. Reservar.
- 4. Pasar el cuy por harina y huevo batido (el cual también tiene un toque de sal) y terminar pasando por pan rallado (presionar bien).
- 5.En una cazuela colocamos el resto de aceite, calentar bien e ir friendo de a pocos el cuy hasta que estén dorados y cocidos.

#### Zarza criolla:

1.Mezclar la cebolla con el ají escabeche y añadir el aliño al gusto.

#### Aliño:

 1.En un bol añadir el jugo de limones, agua, aceite, sal y pimienta, mezclar bien.

#### **Emplatado:**

·En un plato colocar la lechuga y sobre ella montar la zarza criolla, luego colocar una porción de chicharrones y una porción de yucas doradas. Servir caliente.

# COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

(1 ración)

ENERGÍA (kcal)

751

PROTEÍNAS (g)

39.32

GRASA (g)

118.08

CARBOHIDRATO (g)

111.57

CALCIO (mg)

119

HIERRO (mg) 6.1



# Milanesa de cuy con puré de espinaca

### Ingredientes: (4 raciones)

- ·2 cuyes desvicerados y deshuesados (500 gr aprox.) cortado cada uno por la mitad
- ·250 gramos de harina
- ·300 gramos pan molido
- ·4 porciones cocida de arroz blanco (150 gr c/u)
- ·3 huevos
- ·350 gr mantequilla
- ·80 ml aceite
- ·sal y pimienta al gusto

## Para el puré

- ·400 gramos de papas amarilla sancochadas
- ·100 gramos de mantequilla
- ·150 ml de leche evaporada
- ·50 gramos de espinaca blanqueada y licuado con un chorrito de agua
- ·Sal y pimienta al gusto

#### Para el fondo claro:

- ·Carcasa de pollo
- ·1 rama de poro
- ·1 rama de apio
- $\cdot$ 1 mitad de zanahoria
- ·1 litro de agua

### Preparación

- 1. Salpimentar por ambas partes el cuy, pasar por harina y huevo batido (el cual también tiene un toque de sal) y terminar pasando por pan rallado (presionar bien esto aumentará su tamaño).
- 2.En una sartén bien caliente derretir un poco de mantequilla y añadir un chorrito de aceite para que no se queme.
- 3. Dorar a fuego lento la milanesa por ambos lados. El color debe quedar uniforme.

### Para el puré:

- 1. Prensar la papa y colocarlo en una cacerola y llevar a fuego lento, añadir la mantequilla e ir agregando poco a poco la leche y fondo claro y 2 minutos antes de retirar incorporar la espinaca licuada.
- 2.Dejar que tome consistencia y sazonar con sal al gusto. Fondo claro:
- 1. Poner en una cacerola la rama de poro, apio, zanahoria y la carcasa de pollo previamente lavada. Incorporar el agua.
- 2.Llevar al fuego, cuando rompa el hervor dejarlo por 15 minutos, colar y reservar.

#### **Emplatado:**

·En un plato colocar una porción de arroz blanco y otra de puré. Entre los dos ingredientes montar la milanesa de cuy.

**Chef Mónica Flores** 

# COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

(1 ración)

ENERGÍA (kcal)

1031.5

PROTEÍNAS (g)

27.15

GRASA (g)

49.61

CARBOHIDRATO (g)

129.55

CALCIO (mg)

287

HIERRO (mg)



# Cuy al horno con verduras salteadas y papas al vapor!

### Ingredientes: (4 raciones)

- ·2 cuyes enteros desvicerados
- ·350 gramos de papa aceituna sancochado y cortado en rodajas
- ·250 ml de caldo de fondo claro
- ·½ ramillete de huacatay
- ·5 gramos de sazonador
- ⋅½ cdta de comino
- ·1 diente de ajo
- ·Sal y pimienta al gusto

#### Verduras salteadas:

- ·100 gramos de pimiento rojo cortado en tiras.
- ·80 gramos de cebolla cortado en juliana (tiras un poco gruesas)
- ·100 gramos de zuccini cortado en bastones y blanqueados (hervidos al dente)
- ·100 gramos de zanahoria cortado en bastones y blanqueados (hervidos al dente)
- · 200 gramos de brócoli cortado en trocitos y blanqueados (hervidos al dente)
- ·80 gramos de mantequilla
- ·80 ml de vino tinto

### Fondo claro:

- ·Carcaza de cuy
- ·1 rama de poro
- ·1 rama de apio
- ·1 litro de agua

### Preparación

1.Condimentar los cuyes con sal, pimienta y sazonador. 2.Licuar el huacatay con el diente de ajo, comino y fondo, agregar un poco al cuy y dejar macerar por 1 hora. 3.Colocar en una bandeja el cuy y añadirle el resto de la mezcla licuada y llevar al horno a 300°c por 1 hora. aprox. Hasta que la carne esté cocida y dorada.

#### Verduras salteadas:

1. Colocar una sartén al fuego alto y agregar mantequilla, dejar que se derrita y ponerle los vegetales. Saltear (freír ligeramente los vegetales con la mantequilla)
2. Añadir el vino darle una breve salteada más y retirar del fuego. Hacer ésta preparación en dos tiempos (mitad por mitad).

#### Fondo claro:

1.Poner en una cacerola la rama de poro, apio, y la carcasa de cuy previamente lavada. Incorporar el agua.2.Llevar al fuego, cuando rompa el hervor dejarlo por 15 minutos, colar y reservar.

# **Emplatado:**

·En un plato colocar la mitad de un cuy, luego 4 rodajas de papa y sobre ella un porción de vegetales. Si es de preferencia acompañar con una porción de arroz blanco.

#### **Chef Mónica Flores**

# COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

(1 ración)

ENERGÍA (kcal)

494.5

PROTEÍNAS (g)

30.87

GRASA (g)

23.51

CARBOHIDRATO (g)

53.205

CALCIO (mg)

519

HIERRO (mg)



# Cuy en salsa de maní con papas al huacatay

## Ingredientes: (4 raciones)

- ·1 cuy desvicerado cortado en 4 presas
- ·400 gramos de papa coctel sancochada y cortada por la mitad(con cáscara)
- ·1 porción cocida de arroz blanco (150 gr)
- ·80 gramos de mantequilla
- ·100 gramos de hojas de huacatay picado
- ·5 gramos de ajo en pasta
- ·200 ml de aceite
- ·Sal y pimienta al gusto

#### Salsa de maní:

- ·150 gramos de maní tostado y triturado en la licuadora
- ·100 ml de leche evaporada
- ·2 cdas de aceite
- $\cdot$ 20 gramos de cebolla picada a cuadritos
- ·5 gramos de ajo en pasta
- ·½ cdta de ají mirasol
- ·Fondo claro c/n
- ·Sal al gusto

#### Fondo claro:

- ·Carcasa de pollo
- ·1 rama de poro
- $\cdot 1$  rama de apio
- ·1 mitad de zanahoria
- ·1 litro de agua

## Preparación

- 1.Condimentar las presas con sal, pimienta y ajo. Freír en aceite bien caliente, dorar bien.
- 2.En una sartén derretir la mantequilla, luego agregar las papas cortadas (saltear) y finalmente añadir el huacatay picado. Reservar. Salsa de maní:
- 1.En una cazuela calentar el aceite, dorar la cebolla, ajo y ají mirasol.
- 2. Agregar al aderezo fondo, el maní y finalmente la leche evaporada. Rectificar sabor.

# **Emplatado:**

·En un plato servir arroz, luego la salsa de maní y la presa de cuy. Decorar el puré con unas hojitas de huacatay o perejil, dándole un toque de color.

# COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

(1 ración)

ENERGÍA (kcal)

818.5

PROTEÍNAS (g)

60.18

GRASA (g)

75.05

CARBOHIDRATO (g)

108.415

CALCIO (mg)

689

HIERRO (mg) 14.06

**Chef Mónica Flores** 



# Chi jau cuy

# **Ingredientes: (4 raciones)**

- ·2 cuyes desvicerado y deshuesado (cortado en trosos)
- ·1 cda de ajo en pasta
- ·250 ml de aceite
- ·300 gramos de chuño
- ·3 huevos batidos
- ·Sazonador, pimienta y sal al gusto

#### Arroz chaufa:

- ·4 porciones de arroz blanco cocido
- ·3 huevos hecho en tortilla y cortado en cuadritos
- ·100 gramos de cebolla china picado en aritos
- ·100 ml de salsa de soya
- ·30 gramos de pimiento rojo picado en cuadritos
- ·80 ml de aceite de ajonjolí
- ·1/2 cdta de ajo en pasta
- ·50 ml de zumo de kion
- ·1 cdta de azúcar
- ·5 gramos de sazonador
- ·Sal al gusto

#### Salsa hoisin:

- ·100 ml de salsa hoisin
- ·40 ml de salsa de soya
- ·10 gramos de ajonjolí tostado
- ·80 gramos de chuño
- ·Fondo c/n

Sazonador, sal al gusto

#### Preparación

1.Condimentar el cuy con ajo, sal, pimienta y sazonador.
Añadir el huevo batido, y pasar por el chuño de manera uniforme (toda la carne de cuy se cubra de chuño)
2.Dejar orear unos 15 minutos, luego freír en aceite caliente.
Que tome un color dorado y a la vez se vuelva crocante.

#### Arroz chaufa:

1.En un wok (sartén profunda) bien caliente colocar el aceite de ajonjolí, incorporar el pimiento, luego agregar el arroz cocido y mover para que el arroz se vaya semifriendo un toque.

2. Agregar el zumo de kion, ajo, salsa de soya e ir moviendo para que se mezclen todos los ingredientes.

Ponerle el azúcar, sazonador, sal, huevo, y finalmente espolvorear la cebolla china

#### Salsa hoisin:

1.En una cazuela colocar fondo, luego salsa hoisin, salsa de soya, dejar que hierva.

2. Disolver el chuño en otro poco de fondo e ir agregando en forma de hilo a la cazuela, dejar a fuego lento para que vaya tomando punto (ligando).

3. Finalmente añadir el ajonjolí y retirar del fuego. Emplatado:

•En un plato tendido rectangular servir el arroz chaufa, luego una porción de carne de cuy. Decorar con una palmerita hecha con cebolla china sobre la carne de cuy. •En una tarrina, poner a parte la salsa hoisin.

**Chef Mónica Flores** 

# COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

(1 ración)

ENERGÍA (kcal)

987

PROTEÍNAS (g)

35.63

GRASA (g)

23.04

CARBOHIDRATO (g)

148.1

CALCIO (mg)

112

HIERRO (mg)



# Pepián de cuy

# Ingredientes: (4 raciones)

# Para el pepián:

- ·150 gramos de papa amarilla sancochada
- ·500 gramos de arroz remojado en agua (para triturar luego)
- ·100 gramos de cebolla roja picada en cuadritos
- ·100 ml de aceite
- ·1 cda de ajo en pasta
- ·2 cdas de ají mirasol en pasta
- ·1/cda de azafrán pelado y rallado
- ·Orégano
- ·Fondo claro(carcaza de cuy, poro y apio)
- ·Sal, pimienta al gusto

# Para el cuy (aderezo y guiso)

- ·1 cuy desvicerado y cortado en cuatro presas
- ·100 gramos de cebolla roja picada en cuadritos
- ·100 ml de aceite
- ·1 cda de ajo en pasta
- ·50 gramos de ají mirasol
- ·20 gramos de ají panca
- ·Sal y pimienta al gusto

#### Fondo claro:

- ·Carcaza de cuy
- ·1 rama de poro
- ·1 rama de apio
- ·1 litro de agua

# Preparación

1.Condimentar el cuy con sal y pimienta al gusto.

2. Hacer un aderezo con la cebolla, ajo y los dos ajíes.

Agregar fondo y luego las presas de cuy, dejar que cueza. Reservar

### Para el pepián:

1.En una cazuela hacer un aderezo con la cebolla, ajo, ají mirasol y azafrán. Freír bien.

2. Agregar el arroz triturado con las manos y remover bien con la ayuda de una cuchara de palo, e ir incorporando poco a poco fondo hasta que termine su cocción y quede un arroz aguadito y cremoso.

#### Fondo claro:

1.Poner en una cacerola la rama de poro, apio, y la carcasa de cuy previamente lavada. Incorporar el agua.2.Llevar al fuego, cuando rompa el hervor dejarlo por 15 minutos, colar y reservar.

#### **Emplatado:**

·En un plato hondo servir una porción de pepián, luego colocar unas rodajas de papa sancochada y sobre ella la presa de cuy. Acompañar con una zarza criolla.

# COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

(1 ración)

ENERGÍA (kcal)

427

PROTEÍNAS (g)

27.97

GRASA (g)

2.33

CARBOHIDRATO (g)

73.28

CALCIO (mg)

77

HIERRO (mg)



# Cuy chactado

#### **Ingredientes: (4 raciones)**

- ·2 cuyes desvicerados enteros
- ·1/2 taza de chicha de jora
- ·80 gramos de ají panca en pasta
- ·El zumo de 1 limón
- ·1 cdta de orégano
- ·1 cdta de hierbabuena picada
- ·5 gramos de ajo en pasta
- ·250 ml de aceite
- ·300 gramos de papa sancochada y doradas
- ·Sal al gusto

#### Zarza criolla:

- ·150 gramos de cebolla roja en pluma
- ·80 gramos de ají escabeche desvenado cortado en tiras finas.

#### Para el aliño:

- ·El jugo de 5 limones
- ·Un chorrito de agua
- ·Un chorrito de aceite
- ·Sal y pimienta al gusto

# Preparación

1.Colocar en un bol la chicha, el ají panca, el ajo, el jugo de limón, el orégano, la hierbabuena y la sal y el cuy. Dejar macerar por 2 o 3 horas.

2.Luego calentamos el aceite en una olla profunda. Escurrimos el cuy y ponemos dentro de la olla con la piel sumergido en el aceite.

3. Ubicar encima una piedra bien seca y freír hasta que la piel esté dorada y crocante. Dar vuelta al cuy y cocinar por el otro lado de la misma forma.

4.Retirar y servir con papas doradas en el mismo aceite en el que se cocinó el cuy.

#### Zarza criolla:

1.Mezclar la cebolla con el ají escabeche y añadir el aliño al gusto.

#### Aliño:

1.En un bol añadir el jugo de limones, agua, aceite, sal y pimienta, mezclar bien.

## **Emplatado:**

·En una esquina del plato colocar la zarza criolla y las papas doradas, luego el cuy chactado.( de preferencia al momento de servir, cortarlo para disfrutar mejor la textura de su carne.

·Si desea puede acompañar este plato con una porción de arroz de trigo.

# COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

(1 ración)

ENERGÍA (kcal)

289

PROTEÍNAS (g)

24.12

GRASA (g)

2.19

CARBOHIDRATO (g)

42.77

CALCIO (mg)

114

HIERRO (mg)



# Risotto con cuy

#### **Ingredientes: (4 raciones)**

- ·2 cuyes desvicerados y deshuesados cortado en trozos
- ·40 gramos de queso parmesano
- ·400 gramos de arroz arbóreo
- ·2 tazas de crema de leche
- ·1 taza de leche evaporada
- ·1 cdta de ajo en pasta
- ·100 gramos de cebolla picado en cuadritos
- ·100 ml de aceite
- ·80 gramos de mantequilla
- ·Sal y pimienta al gusto

#### Fondo claro:

- ·Carcaza de cuy
- ·1 rama de poro
- ·1 rama de apio
- ·1 litro de agua

# Preparación

1.sazonar el cuy con sal, pimienta, ajo, vino blanco y saltear. Reservar.

2. Hacer un aderezo con la cebolla, ajo, mantequilla y agregar el arroz sofreír un poco el arroz en el aderezo para que se integre el sabor dentro del arroz.

3. Añadir fondo poco a poco hasta que el arroz esté cocido, luego la crema de leche, leche evaporada, sal y pimienta al gusto.

4.Incorporar la carne de cuy y mezclar bien con el risotto y espolvorear un poco de romero picado para darle un aroma andino. Finalmente añadirle queso parmesano.

#### Fondo claro:

1.Poner en una cacerola la rama de poro, apio, y la carcasa de cuy previamente lavada. Incorporar el agua.2.Llevar al fuego, cuando rompa el hervor dejarlo por 15 minutos, colar y reservar.

#### **Emplatado:**

·Servir en un plato ovalado una porción de risotto bien caliente y decorar con una pequeña ramita de romero.

# COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

(1 ración)

ENERGÍA (kcal)

1196.25

PROTEÍNAS (g)

58.89

GRASA (g)

87.16

CARBOHIDRATO (g)

56.78

CALCIO (mg)

296.6

HIERRO (mg) 6.07

**Chef Mónica Flores** 



# Chirimpico con sangrecita de cuy

## **Ingredientes: (4 raciones)**

- ·La sangrecita de 2 cuyes sacrificados
- ·2 hígados de cuy bien lavados y picadito en trocitos pequeñitos
- · 2 riñones de cuy bien lavado y picado en trocitos pequeñitos
- ·500 gramos de yuca amarilla sancochada y cortadas en gajos
- ·80 ml de aceite
- ·15 gramos de ajo en pasta
- ·20 gramos de ají escabeche en pasta
- ·Ají escabeche desvenado y picado en cuadritos
- ·1/2 cdta de perejil picado
- ·3 cdas de cebolla china picada en aritos
- ·2 ramitas de hierbabuena
- ·½ cdta de culantro
- · 100 gramos de cebolla roja picada a cuadritos
- ·Sal, comino y pimienta al gusto

# Preparación:

1.En una sartén hacer un aderezo con la cebolla roja, ajo y ají escabeche. Dorar bien.
2.Luego se coloca la sangrecita, hígado y riñones previamente sazonados con pimienta, comino y sal.
3.Se mueve bien y se deja cocinar por 5 a 6 minutos, después se agrega las ramitas de hierbabuena.
4.Un minuto antes de retirar del fuego añadir la

5.. Se pica el perejil y las hojas de la cebolla china.

# **Emplatado:**

cebolla china y el perejil.

·En un plato colocar una porción de yuca sancochada y otra porción generosa de chirimpico. Acompañar con una zarza criolla.

# COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

(1 ración)

ENERGÍA (kcal)

226

PROTEÍNAS (g)

22.54

GRASA (g)

11.83

CARBOHIDRATO (g)

33.98

CALCIO (mg)

65

HIERRO (mg)

3.4

Asociación de Productores de Animales Menores-La Salinas-Túcume (APAMTUC)



# Tamal de cuy

#### **Ingredientes: (4 raciones)**

- ·½ cuy desvicerado y cortado en 4 trozos
- ·250 gramos de maíz amarillo remojado (1 día con anticipación)
- ·50 gramos de cebolla roja picada en cuadritos
- ·1 cdta de ajo en pasta
- ·1 cda de aji escabeche en pasta
- ·100 ml de aceite para el aderezo
- ·4 Hojas de plátano o panca de maíz limpios y secos
- ·Fondo claro de cuy c/n
- ·Sal, pimienta al gusto

#### Fondo claro:

- ·Carcaza de cuy
- ·1 rama de poro
- ·1 rama de apio
- 1 litro de agua

# Preparación

- 1.Sazonar el cuy con sal, pimienta y ajo. Dejar reposar. 2.Con el maíz ya remojado un día previo a la elaboración, se pondrá a hervir para que el maíz vaya desprendiendo poco a poco su cáscara, luego colar y dejar orear para pasarlo por un molino o licuadora.
- 3.En una cazuela con aceite poner los trocitos de cuy para que se doren un poco y luego hacer un aderezo con la cebolla picada, ajos y aji amarillo en el mismo aceite del cuy. 4.Verter sobre el aderezo el maíz molido, e ir añadiendo de a pocos el fondo claro hasta que vaya cocinando y tomando consistencia.
- 5. Sobre las hojas de pancas u hojas de plátano ir colocando un poco de masa y en el centro de ella poner un trozo de carne de cuy, envolver de forma tradicional.

  6. Después amarrarlo con tiras de panca o de plátano ponerlos a cocinar por el espacio de media hora.

#### Fondo claro:

- 1.Poner en una cacerola la rama de poro, apio, y la carcasa de cuy previamente lavada. Incorporar el agua.
- 2.Llevar al fuego, cuando rompa el hervor dejarlo por 15 minutos, colar y reservar.

# **Emplatado:**

·Retirar las hojas del tamal y colocarlo en un plato acompañado de una zarza criolla.

Asociación de Productores Pecuarios-Los Girasoles- El Progreso JAYANCA

# COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

(1 ración)

ENERGÍA (kcal)

184

PROTEÍNAS (g)

22.6

GRASA (g)

2.5

CARBOHIDRATO (g)

11.4

CALCIO (mg)

54

HIERRO (mg)

\_



# Brochetas de cuy y verduras

#### **Ingredientes: (4 raciones)**

- ·1 cuy desvicerado y deshuesado cortado en cuadrados de 4 x 4 aprox.
- ·1 cebolla pelada y cortado en cuadrado mediano
- ·1 pimiento verde cortado en cuadrado mediano
- ·30 gramos de ají amarillo en pasta
- ·1 cdta de ajo en pasta
- ·100 ml de aceite
- ·10 ml de vinagre blanco
- ·Orégano c/n
- ·4 palitos brocheteros
- ·Pimienta, comino y sal al gusto

# Preparación

- 1.Sazonar el cuy con ajo, pimienta, comino, sal, un vinagre blanco y el ají amarillo.
- 2.Añadirle también un poquito de orégano y dejarlo en maceración por 2 horas para que el orégano vaya aromatizando el cuy.
- 3.En un sartén colocar un poquito de aceite para saltear las verduras de manera separada, primero añadir el pimiento y mover por unos 3 a 4 minutos sin dejar que se muera demasiado.( De la misma manera haremos la cocción de la cebolla pero sólo por 2 minutos)
- 4.En la misma sartén donde salteamos los vegetales cocinaremos los trocitos de cuy hasta que todos estén bien cocinado.
- 5. Luego empezaremos a insertar todos los ingredientes siguiendo un orden específico para que puedan verse bien presentados en forma y colores.
- 6.Primero un trocito de cuy, luego cebolla y pimiento, repetir el mismo orden quedando en el palito dos ingredientes de cada uno. Acompañar con ají de rocoto.

# COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

(1 ración)

ENERGÍA (kcal)

385.68

PROTEÍNAS (g)

22.3

GRASA (g)

102.6

CARBOHIDRATO (g)

12.9

CALCIO (mg)

60.31

HIERRO (mg)

3.59

Asociación de Productores de cuyes – Batangrande Distrito Pítipo - APROCUYBAT



# Seco de cuy con frejol

## Ingredientes: (4 raciones)

- ·1cuy desvicerado (700 gr aprox.) y cortado en 4 presas
- ·50 ml de chicha de jora
- ·120 gramos de cebolla roja picado en cuadritos
- ·80 gramos de tomate picado en cuadritos
- ·1 cdta ajo en pasta
- ·1 ají escabeche desvenado cortado por la mitad
- ·100 gramos de papa amarilla
- ·200 gramos de zapallito loche licuado
- ·100 gramos de espinaca licuada
- ·100 gramos de culantro licuado
- ·100 ml de aceite
- ·4 porciones de arroz cocido (150 gr)
- ·Sal, pimienta, comino y sazonador

# Preparación

- 1.Macerar la carne de cuy con ajo, pimienta, comino, sazonador, el ají escabeche y chicha de jora por el lapso de 20 minutos.
  2.En una olla freír la cebolla y el tomate u una cdta de ajo en pasta, luego colocar el cuy macerado y dejar sudar por unos minutos
- 3.Después se le añade el culantro y la espinaca, seguidamente se le añade la papa amarilla cortada en dados pequeños y el loche licuado. Si necesitara un poco de líquido para el seco de cuy se puede agregar un poco de fondo( Ver anteriores recetas)
- 4. Dejar cocinar hasta que tome su punto.

### Para el frejol:

- 1.Sancochar el frejol canario (respectivamente remojado la noche anterior.
- 2.Lavar bien y en una olla hacer un aderezo base con aceite, cebolla picada y ajos. Dorar bien e incorporar el frejol y agua, dejar que cocine bien y sazonar con sal.

# **Emplatado:**

- ·En un plato colocar arroz blanco, la porción de frejol y por último el sabroso seco de cuy.
- ·Si es de su gusto acompañar también con yucas sancochadas y zarza criolla.

Asociación de Productores-Los Amigos de Tambo Real

# COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

(1 ración)

ENERGÍA (kcal)

601.17

PROTEÍNAS (g)

35.39

GRASA (g)

3.84

CARBOHIDRATO (g)

110.94

CALCIO (mg)

267.6

HIERRO (mg)



# Saltadito de cuy con verduras

## **Ingredientes: (4 raciones)**

- ·1 cuy desvicerado y deshuesado y cortado en trocitos
- ·100 gramos de cebolla roja cortado en juliana
- ·50 gramos de choclo desgranado sancochado
- ·200 gramos de coliflor cortado en ramitas (arbolitos)sancochado
- ·200 gramos de brócoli sancochado
- ·100 gramos de caigua picada en tiras
- ·20 gramos de escabeche desvenado y cortado en tiras
- ·½ cdta de ajo en pasta
- ·60 ml de aceite
- ·4 porciones de arroz cocido
- ·Pimienta y sal al gusto

# Preparación:

- 1.Sazonar el cuy con sal, pimienta y ajo, luego colocarlo en una olla y llevar al fuego bajo para que sude un poquito y reservar.
- 2. En una sartén calentar el aceite y sellar el cuy, luego ir agregando la cebolla, ají escabeche la caigua para que vaya tomando cocción ya que es el único vegetal que no fue sancochado, y finalmente colocar el coliflor, el brócoli y el choclo desgranado. Rectificar sabor de sal.

# **Emplatado:**

·Sobre un plato servir el saltadito de cuy acompañado con unas rodajas de camote amarillo y una porción de arroz blanco.

# COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

(1 ración)

ENERGÍA (kcal)

430

PROTEÍNAS (g)

33.25

GRASA (g)

3.64

CARBOHIDRATO (g)

67.21

CALCIO (mg)

214

HIERRO (mg)

5.92

Asociación de Productores Pecuarios-Los Girasoles- El Progreso JAYANCA



# Cuy a las brasas calientes y garbanzo

### Ingredientes: (4 raciones)

- ·2 cuyes desvicerados de 600 gr aprox.
- ·1 cda de ají panca en pasta
- ·1 cdta de ajo en pasta
- ·100 ml de chicha de jora o vinagre de miel de abeja
- ·Hojas de plátano c/n
- ·300 gramos de camote amarillo asados en carbón
- ·Sal, pimienta y comino al gusto

# Para el garbanzo:

- ·200 gramos de garbanzo
- ·20 gramos de cebolla picada en cuadritos
- ·½ cdta gramos de ají amarillo en pasta
- ·1/2 cdta de ajo en pasta
- Sal, pimienta al gusto.

# Preparación del cuy

- 1.En un bol se coloca el cuy trozado en presas, la chicha de jora con el ají panca, ajo, sal pimienta, comino y se deja en maceración por un día antes de su preparación.
- 2. Luego hacemos un hoyo en la tierra y colocamos carbón (encendemos el carbón con cuidado)
- 3.Ponemos una olla de barro sobre el carbón y doramos el cuy, luego se tapa el hoyo con hoja de plátano y se deja cocinar 20 minutos

# Para el garbanzo:

- 1.Se cocina el garbanzo en agua con sal.
- 2. Aparte hacer un aderezo base con cebolla, ajo y aji amarillo y agregar el frejol cocido para que se mezclen todos los ingredientes de manera uniforme.
- 3.Añadir sal y pimienta al gusto
- 4.En las brasas del carbón que se utilizó para la cocción del cuy colocaremos los camotes previamente lavados. Dejar que el calor de las brasas cuezan los camotes.

# **Emplatado:**

·En un plato montar dos camotes asados cortados en dos mitades, luego una porción de garbanzos y finalmente el cuy. Acompañar con una crema de rocoto.

# COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

(1 ración)

ENERGÍA (kcal)

534

PROTEÍNAS (g)

36.24

GRASA (g)

4.2

CARBOHIDRATO (g)

101.98

CALCIO (mg)

141

HIERRO (mg)

6.9

Asociación de Productores de Animales Menores-La Salinas-Túcume (APAMTUC)



# Arroz verde con cuy a la chiclayana

### Ingredientes: (4 raciones)

- .700 gramos de <u>arroz</u>
- ·1 ½ taza de zapallo loche rallado
- ·1/2 atado de culantro
- ·2 dientes de ajo pelado y picado
- ·100 ml de aceite
- ·200 gramos de alverjita verde pelado
- ·½ taza de zapallo, picado
- ·1 botella de Cerveza negra grande
- ·650 ml de agua
- ·1 cubito sazonador
- ·Sal y pimienta al gusto.

#### Zarza criolla:

- ·150 gramos de cebolla roja en pluma
- ·50 gramos de ají escabeche desvenado cortado en tiras finas

#### Para el aliño:

- ·El jugo de 5 limones
- ·Un chorrito de agua
- ·Un chorrito de aceite Sal y pimienta al gusto

### Preparación

- 1.Licuar el culantro con la cerveza negra.
- 2. Salpimentar las presas de cuy y en una olla con aceite caliente dorar el cuy y reservar.
- 3.En el mismo aceite dorar el ajo y las alverjas, luego agregar el culantro licuado.
- 4. Agregar el agua, el zapallo rallado y picado.
- 5. Sazonar con sal, pimienta y sazonador.
- 6.Echar el arroz, bajar el fuego y dejar granear.
- 7. Antes de terminar que se seque el arroz por completo colocar las presas de cuy para terminar su cocción.

#### Zarza criolla:

1.Mezclar la cebolla con el ají escabeche y añadir el aliño al gusto.

#### Aliño:

1.En un bol añadir el jugo de limones, agua, aceite, sal y pimienta, mezclar bien.

### **Emplatado:**

·En un plato servir una generosa cantidad de arroz verde con su presa de cuy y acompañar con su zarza criolla.

Asociación de Productores de Animales Menores-La Salinas- Túcume (APAMTUC)

# COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

(1 ración)

ENERGÍA (kcal)

556

PROTEÍNAS (g)

30.35

GRASA (g)

3.54

CARBOHIDRATO (g)

81.61

CALCIO (mg)

211

HIERRO (mg)



# Picante de cuy

# Ingredientes: (4 raciones)

- ·1 cuy cortado en cuatro presas
- ·1 kilo de papa amarilla
- ·100 gramos de maní tostado triturado
- ·2 cdas de ajo en pasta (aderezo)
- ·2 cdas de ajo en pasta (salsa)
- ·Sal, pimienta y comino al gusto.
- ·Porción de arroz blanco es opcional.

# Preparación:

1.Preparar un aderezo con 4 cucharadas de ajo, pimienta, sal y comino al gusto. Bañar el cuy con este aderezo.2.Luego, colocamos el cuy en el fuego (se puede preparar en la brasa o en el horno).

3. Aparte, sancochamos la papa amarilla en agua con un poco de sal y luego la pelamos y cortamos en rodajas.

4.En una sartén, con aceite bien caliente colocamos, dos cucharadas de ajo molidos y el maní.

5. Cuando todo esté bien frito, suavizamos el preparado con un poco de caldo o agua y vertemos la salsa caliente sobre la carne y las papas.

# **Emplatado:**

·Colocamos las papas en un plato o en una fuente con los trozos de cuy y su salsa de maní.

# COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

(1 ración)

ENERGÍA (kcal)

600.5

PROTEÍNAS (g)

34.725

GRASA (g)

15.39

CARBOHIDRATO (g)

81.34

CALCIO (mg)

83

HIERRO (mg)

4.37

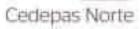
Asociación de Mujeres Mis Santa Clara – Distrito - Pítipo







# **CITE** agropecuario







- Los Corales 289 Urb, Santa Inés Trujillo - La Libertad
- (51)44 291651
- cedepas@cedepas.org.pe
- siciteagropecuario@cedepas.org.pe
- O cedepas.org.pe
- @CedepasNorte
- Cedepas Norte

CON EL APOYO DE





(NETITITO PRIVADO