



Recetas nutritivas
y exquisitas
**CON CARNE
DE CUY**

Chef Mónica Flores



RECETARIO ÍNDICE



- Presentación.....3
- Sangrecita de cuy con croutones de pan al ajo4
- Cuy frito con ensalada fresca y vinagreta de mango.....6
- Arroz con frijolito de palo y cuy a la plancha8
- Nutri sopa de cuy y espárrago verde.....10
- Cuy al horno con espárragos verdes salteados y papas
al vapor12



¡A disfrutar!



PRESENTACIÓN

El presente recetario de platos preparados a base a carne de cuy; se constituye en una herramienta que promueve el consumo de carne de cuy a nivel de las familias de los pequeños productores y pequeñas productoras de cuyes del Valle Jequetepeque.

Este libro de recetas se elaboró en el marco del proyecto "Mejoramiento de condiciones de vida de mujeres rurales, afectadas por la Covid-19 en la costa rural de la región La Libertad", que tiene como propósito que mujeres afectadas por la pandemia, mejoren tanto en la seguridad alimentaria como en sus ingresos económicos. El recetario contiene la preparación de cinco platos que tiene como insumos principales a la carne de cuy, al arroz, al frejol de palo y al espárrago verde, los cuales se producen en la zona.

CEDEPAS Norte, CEDEP y Pan para el Mundo, ponen este recetario a disposición de las familias, productores y productoras de cuyes del valle Jequetepeque, esperando contribuir con el consumo de carne de cuy, de manera sostenida y variada.

Finalmente, expresamos nuestro agradecimiento a todas las personas que han participado y contribuido en la producción de este recetario.

Guadalupe, Mayo 2022

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 cebolla 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 sazonador.
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 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 cdta 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):

- $\frac{1}{4}$ de cuy.
- Papa (cantidad necesaria).
- Aceite (cantidad necesaria).
- 1 porción de arroz cocido.
- Cebolla cortado en aros.
- Tomate cortado en rodajas.
- $\frac{1}{2}$ 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.



BENEFICIOS DE COMER CARNE DE CUY

- ✓ Es de fácil digestión, rica en hierro y bajo contenido de colesterol.
- ✓ Es muy nutritiva, posee más de 20% de proteínas.
- ✓ Contiene gran contenido de colágeno.
- ✓ Aporta ácidos grasos esenciales y es rica en vitamina de complejo B.
- ✓ Posee omega 3 y omega 6, los cuales previenen enfermedades cardiovasculares.



CITE agropecuario
Cedepas Norte



Brot
für die Welt

www.cedepas.org.pe



cedepas@cedepas.org.pe



citeagropecuario@cedepas.org.pe