

# LA COCINA TRADICIONAL DE MI TIERRA

Tomo I

## COCINA

*José Fernando Obárcena Salbuena*

OGD - MOQUEGUA

Moquegua, la pequeña y bella ciudad del sur peruano, guarda con añoro y nostalgia sus viejas tradiciones. Tradiciones que evocan el recuerdo de una época gloriosa, una época donde los valores del varón se cimentaban en la palabra y la “vid” y las virtudes de las damas, en la honra y el “azúcar”.

Hablar de Moquegua es hablar, sin lugar a dudas, de la calidad de sus vinos y pisco, así como de la fineza y prolíjidad de su repostería. Aun así, Moquegua no sólo es sinónimo de vinos, pisco, licores, macerados y fina repostería, sino también de una exquisita cocina, capaz de deleitar a los paladares más exigentes. Esta cocina, poco difundida en el ámbito gastronómico nacional, guarda intacta las tradiciones y secretos transmitidos de generación a generación. Una cocina variada y subliminal, una cocina capaz de apelar a los sentidos y sensaciones.

Los moqueguanos nos jactamos por tener un gusto refinado y exigente en la cocina, así también por poseer un variado menú. Tal es así que en las cocinas moqueguanas no se solía repetir los mismos platos durante mucho tiempo. Una cocina con platos destinados a fechas y festividades especiales.

En mi hogar, como en muchos hogares moqueguanos, aun perdura el gusto por lo fino y exigente. El gusto que gira al sentarse entorno de una mesa muy bien servida, rodeado por la familia, una buena copa de vino moqueguano en la mano y un platillo variado para cada día, durante todo el año y elaborado por las mejores manos del mundo, las manos de nuestras madres.

La convivencia entre los grupos humanos que habitaron Moquegua, permitió el mestizaje cultural, mestizaje que se manifestó primeramente en las cocinas de los viejos solares coloniales. Este mestizaje hizo posible un despliegue en la creatividad gastronómica, naciendo así una de las cocinas más exquisitas, finas y atractivas de nuestra nación.

La cocina oriunda de Moquegua (indígena) estaba compuesta sobre todo por guisos, masas y cremas a base de cereales, tubérculos, verduras y carnes frescas y secas. Esta cocina se elaboraba en pequeñas ollas de barro (como el Locro) o bajo tierra (como la Huatia). La Humita es el plato típico de la cocina moqueguana, se han hallado restos preservados en tumbas preincas, siendo éstas las más antiguas encontradas.

Con la conquista (s.XVI), los españoles incorporan nuevos productos y elementos a la cocina de nuestra región. Se introduce una cocina mestiza (hispano-árabe) que pronto no tarda en fundirse con la cocina indígena y la africana. Se incorpora el uso de las frituras (tradicionalmente se empleó la grasa del cerdo), las carnes adobadas, los asados y el uso del horno, entre otras. Esta fusión “chola”, hispano-indígena, de la cocina la podemos apreciar en platos como el Cuy Frito (incorporación de la fritura y el apanado español con el cuy, las papas y el maíz indígena), el Adobo (incorporación del camote y el ají), el Puchero (plato típico español que al llegar a nuestra tierra sufre una modificación agregándosele los tubérculos y el charqui), entre otros. De igual modo es importante el aporte de la mano esclava al cual debemos: el Sango, el Tamal, etc.

Posteriormente (s.XIX), transcurrida la Independencia, arribaron a Moquegua diversos grupos de inmigrantes: italianos, ingleses, franceses, chinos, japoneses, judíos, entre otros. Estos grupos dejaron sentir, de manera inmediata, su influencia en la cocina. Los italianos significaron el aporte mas importante para la época, contribuyendo y modificando las costumbres gastronómicas, introdujeron diversas recetas de panes e incorporaron las harinas a la dieta, ejemplo de ello tenemos: la Andadita (pan que se elabora en Torata), el Tallarín con Pichón, el Tallarín con Carne Mechada, el Menestrón, etc. A la influencia francesa le debemos: el Arroz con Duraznos, las Damitas de Espinaca, la Crema de Palta, etc. A los asiáticos: el Lomo Saltado (cuya preparación e ingredientes difiere ligeramente de la preparada en la capital), el Sargo al Ajo, etc.

El intenso tráfico comercial que existía entre Moquegua y el Altiplano Boliviano y Argentino permitió que se fusionara la cocina moqueguana con el asado argentino, de esta fusión surge la Cacharrada, uno de los platos más emblemáticos de nuestra tierra. Cacharrada es una expresión argentina para referirse a los sobrantes, trastos y demás chucherías usadas en la cocina. La Cacharrada es en sí siete platos elaborados con las “sobras” de la res, los cortes que no suelen usarse. Estos siete platos se fríen y se sirven uno tras otro.

Tras la Guerra del Pacífico, la inmigración moqueguana cesó y se dio paso a la emigración. La mayoría de las antiguas familias se vieron obligadas a dejar su tierra, trasladándose algunas a Lima y otras a Arequipa, Cuzco, Puno, La Paz y otras ciudades, llevando consigo no solo sus bienes materiales sino también sus recetas y secretos culinarios. De este modo la cocina moqueguana pasó a otras ciudades y regiones del país.

Entrado el s. XX, casi a mediados del mismo, Moquegua volvió a recibir una fuerte migración, esta vez, desde el interior de nuestra nación. Gente proveniente del norte, de la sierra central y las sierras de Tacna, Arequipa y Moquegua, y en su mayoría de Puno, fueron poblando poco a poco Moquegua, atraídos entre otras cosas por la oferta laboral de las minas de Toquepala (Tacna) y Cuajone (Moquegua) y la Fundición y la Refinería (Ilo). Moquegua se fué poblando nuevamente y con ella estos grupos traen consigo sus costumbres (como el Cortamontes), fiestas (como Todos los Santos y Las Cruces de Carumas que modificaron las festividades locales, de religiosidad a sincretismo), vestimenta (el uso de las polleras) y la introducción de la “cocina serrana”. Esta nueva cocina y modalidades en “gustos” se fue asentando paulatinamente desplazando a la cocina tradicional de Moquegua, que quedó aislada dentro de los hogares de las pocas viejas familias.

Hoy, el gusto por las combinaciones ha tomado impulso con esta nueva ola de inmigrantes, combinaciones que en otro tiempo hubieran sido escandalosas en los empolvados comedores de la Moquegua tradicional. Aparecen por ende nuevos platos, unos producto del nuevo mestizaje (Papa munta) y otros por las nuevas combinaciones, por ejemplo: los tallarines verdes o tallarines rojos con la ocopa, el arroz con el puré, el arroz chaufa con el pollo al horno y otras combinaciones más “extrañas” como el pastel de fideos con el pastel de papa, la causa acompañada de arroz blanco o el choclo con manjar blanco, etc. Sin lugar a dudas la cocina evoluciona y es tan cambiante como los gustos de quienes la elaboran.

La cocina tradicional de Moquegua es un apasionando recorrido a través de la historia, una búsqueda de esencias y sabores de aquella Moquegua aristocrática y perdida en el tiempo, una Moquegua que supo legarnos su inventiva y gusto refinado y exclusivo por la buena mesa

# ENTRADAS





## HUMITAS SALADAS

*Elder Dunia Zeballos Hurtado De Vilchez*

**Ingredientes:**

- 1 Kl de granos de choclo torateño tiernos
- 300 grs de manteca de cerdo
- ½ molde de queso fresco
- 1 cda de anís
- Sal al gusto
- Pancas de choclo

**Preparación:**

Moler los granos del choclo. Derretir la manteca e incorporarla a la masa, agregarle sal y anís al gusto.

Colocar la mezcla en las pancas completas del choclo y ponerle una tajada delgada de queso. Cerrar y doblar los extremos de la panca.

Colocar en una olla los marlos de tal forma que vayan entrecruzados. Incorporar un poco de agua y colocar encima las humitas de tal forma que queden libres del contacto con el líquido y se cocinen a vapor. Cerciorarse de colocar el resto de las pancas tapando las humitas. En caso que sea necesario agregar más agua. Cocinar por espacio aproximado de 1 hr.

**Nota:**

*Este plato es el más antiguo de la región, ya lo preparaban los antiguos peruanos. Restos de humita se han encontrado en las tumbas precolombinas.*



## TAMAL AL HORNO

*Elder Dunia Zeballos Hurtado De Vilchez*

### Ingredientes:

#### Masa:

- 1 Kl de mote
- 1/2 kl de manteca de cerdo
- Sal y Anís al gusto
- 8 huevos

#### Relleno:

- 300 gr. de cerdo fresco
- 300 gr. de cerdo fresco
- 1/4 kl. de ajíes colorados molido
- Ají amarillo fresco cortado en tiritas
- 2 huevos duros cortado en rodajas
- Aceitunas despepadas partidas por la mitad
- Sal
- 1 yema de huevo para pintar

### Preparación:

Sancochar el mote y limpiarlo. Pasarlo por el moledor y cerciorarse que la masa resultante esté libre de durezas. Mezclar en fuego suave con la manteca, los huevos y sazonar con la sal y el anís. Amasar muy bien.

Cocinar en una olla el ajo molido y el ají colorado, verter las carnes desmenuzadas y condimentar con sal.

Poner una capa de masa en un molde (aprox. un cm. de altura) verter el relleno y decorar con el anís, los huevos y las aceitunas. Tapar con otra capa similar de masa. Pintar la superficie con yema de huevo y granitos de anís. Llevar al horno por espacio aproximado de 1 hr. o hasta que la manteca no burbuje y haya gratinado.

Servir caliente y decorar con unas aceitunas.



## SOPA DE PAN (SOPA DE PASCUA)

*Juana Chambilla Delgado De Godier*

### Ingredientes:

- 4 Cebollas
- 3/4 tz de aceite
- Vinagre al gusto
- 1 cdtá. de palillo molido
- 1 cdtá de ají amarillo
- Sal y Pimienta
- Orégano
- 1/4 KI de camaróncillo
- 2 cdas de macha seca, remojada y picada
- 1 queso fresco
- 1 tarrito de leche evaporada
- 1 huevo
- 1 cda de perejil y paico picado muy menudito
- 4 panes de torata (corona) picados en 3 cm. de largo y delgados

### Preparación:

Picar la cebolla corte pluma y agregarle el vinagre dejándolo reposar por unos quince minutos. Rehogar la cebolla en el aceite con el ají y sazonar con el palillo, la sal, la pimienta, el orégano restregado y el perejil con el paico. Agregar el camaróncillo y la macha picada. A todo este rehogado bien sazonado se le agrega la leche.

En una fuente para hornear se coloca una capa de pan, luego una capa de rehogado seguidamente del queso picado en tajadas delgadas, luego otra capa de pan y finalmente otra porción de rehogado y el resto del queso. Batir el huevo con un poco de leche y con él rociar todo el molde. Llevar al horno por espacio de 20 min. hasta que gratine.

### Nota:

*Este es un plato tradicional de Semana Santa.*



## DAMITAS DE ESPINACA

*Flor de María Balbuena De La Flor Vda. de Ibárcena*

### Ingredientes:

- 6 panes de manteca
- Mantequilla
- Aceite de Oliva
- 300 gr. de espinaca sancochada
- 100 gr. de alverjitas sancochadas
- Salsa Bechamel
- Sal y Pimienta
- Queso Parmesano
- Huevo duro picadito

### Preparación:

Se corta el pan de manteca en dos y se dora por ambos lados en una sartén engrasada con mantequilla y aceite de oliva. Mezclar la salsa bechamel con el queso parmesano y las espinacas sancochadas y cortadas en tiras. Rectificar el sabor con sal y pimienta. Colocar sobre cada tostada la mezcla de la salsa y decorar con las alverjitas y el huevo duro.



## CAMARONES AL PISCO

*José Fernando Ibárcena Balbuena*

### Ingredientes:

- Colitas de Camarón
- Mantequilla
- Pisco
- Sal y Pimienta
- Papita carumeña
- Ají amarillo
- Un trozo de queso fresco
- Aceite

### Preparación:

Pelar las colitas de camarón. Derretir la mantequilla en una sartén amplia y cocinar las colitas de camarón hasta que estén coloradas. Verter el pisco y dejar que arda en la sartén hasta que se consuma. Salpimentar.

Sancochar, pelar y dorar las papitas en mantequilla.

Limpiar los ajíes y pasarlos por el fuego. Moler en un batán (o licuar) el ají y agregarle luego el queso y un chorrito de aceite hasta obtener una crema pastosa. Sazonar con sal y pimienta.

Servir las colitas de camarón cubriendolas con la salsa de pisco, una papita y el ají molido.



## PALTA RELLENA “DE LA FLOR”

*José Fernando Ibárcena Balbuena*

### Ingredientes:

- Paltas sameguanas variedad “Fuerte” de regular tamaño
- Camarones (sólo las colitas)
- Pollo cortado en cubitos
- Papa carumeña sancochada y cortada en cubitos
- Alverjitas sancochadas en agua con vinagre
- Huevo duro picado en cubitos
- Aceituna de Ilo
- Pisco “Italia”
- Sal y pimienta
- Ajo molido.
- Mantequilla
- Aceite

### Preparación:

Pelar las colitas de camarón. En una sartén verter un chorrito de aceite y freir los trocitos de pollo con una puntita de ajo, añadir la mantequilla y los camarones. Una vez cocidas verter un chorrito de pisco y flamear. Separar unas cuantas colitas de camarón para decorar.

Mezclar con la papa sancochada, las alverjitas y el huevo.

Pelar las paltas, despeparlas y llenar con la preparación anterior.

Servir y acompañar con unas colitas de camarón, aceituna y una rodaja de huevo duro.



## PAPA A LA SAMEGUANA

*José Fernando Ibárcena Balbuena*

### Ingredientes:

- Papa amarilla sancochada
- Palta Sameguana “Fuerte”
- Aceite de oliva
- Ají amarillo pasado por fuego
- Queso fresco
- Leche evaporada
- Ajo molido
- Mantequilla
- Pisco
- Lechuga
- Sal y pimienta
- Huevo duro y aceitunas de Ilo para decorar

### Preparación:

Dorar los ajos en un chorrito de aceite de oliva y un trozo de mantequilla, cuando esté dorado flamearlo en pisco. Verter esta preparación en la licuadora con la leche, las paltas peladas, el ají amarillo y el queso. Salpimentar.

Servir la salsa sobre una cama de lechuga y papita carumeña cortada en rodaja. Decorar con huevo duro cortado en cuatro y aceituna ileña.

### Nota:

*Un secreto moqueguano al usar el ají amarillo es partirlo por la mitad y limpiarlo de sus venas, luego se lo pone al fuego directo para soazarlo y matar el picor, luego se limpia nuevamente retirando toda parte que se haya tostado o quemado. Una vez hecho esto ya está listo para ser usado.*



## ENSALADA Y PURE DE RACACHA

*Elder Dunia Zeballos Hurtado De Vilchez*

### Ingredientes:

- 1 kl de racachas peladas
- Mantequilla
- Sal y pimienta
- 2 cebollas cortadas en pluma
- Aceite de oliva
- Vinagre de vino tinto
- Leche

### Preparación:

#### Ensalada de Racacha

Sancochar las racachas en agua con sal. Una vez cocidas prensarlas y mezclarlas con la mantequilla. Sazonar con sal y pimienta (de ser necesario se agrega el mismo caldo donde fueron sancochadas las racachas).

Preparar la cebolla con la vinagreta. Echar la cebolla sobre el puré de racacha.

Servir como entrada o como acompañante.

#### Puré de Racacha

Sancochar las racachas en agua con sal, una vez listas escurrirlas y prensarlas y mezclarlas con la mantequilla y la leche. Salpimentar. Ideal como acompañante de un buen asado moqueguano, cordero al palo u otro plato con carnes.

### Nota:

*Para preparar la vinagreta se deberá verter en un recipiente hondo 1 ½ cdas soperas de vinagre y 4 ½ cdas de aceite, sal y pimienta. Batir fuertemente con batidor de mano.*



## ENSALADA DE PALTA

*Flor de María Balbuena De La Flor Vda De Ibárcena*

### Ingredientes:

- Palta Sameguana “Fuerte”
- Cebolla
- Jugo de limón
- Aceite de oliva
- Vinagre
- Sal y Pimienta
- Tomate

### Preparación:

Pelar las paltas y cortalas en dados, rociarle unas gotas de limón para evitar que se oxiden. Picar finamente la cebolla, el tomate y aderezar con sal y pimienta, vinagre y limón. Integrar con la palta.  
Servir acompañado de pan de “Torata”

## ENSALADITA DE ACEITUNA SECA

*Rosa Victoria Rosado Rivera Vda De Cornejo*

### Ingredientes:

- Aceituna seca
- Aceite de oliva
- Ají amarillo
- Zarza criolla
- Sal y pimienta

### Preparación:

Ablandar la aceituna seca (negra) en agua caliente, escurrir y mezclar con zarcita criolla (cebolla y tomate cortados en pluma aderezados con limón, sal y pimienta), ají amarillo y aceite de oliva. Revolver, y rectificar el sabor.  
servir con pan de “Torata”



## SOPAS Y CREMAS



## PUCHERO MOQUEGUANO

*Rosa Victoria Rosado Rivera Vda. De Cornejo*

### Ingredientes:

- 1 Tz. de garbanzos pelados
- ½ Col
- 100 gr. de panceta
- 1 trozo de chalona de cordero
- 1/4 Kl de carne de cordero
- 1/4 kl de carne de cerdo
- ½ de carne de res (pecho)
- 3 kl de papa
- 1 puñado de chuño lavado y blanqueado
- 2 yucas
- 2 racachas
- 6 dientes de ajo molido
- 2 choclos
- Sal y Pimienta
- 6 duraznos pequeños (reemplazar por blanquillos o peros)
- 1 ramita de orégano fresco

### Preparación:

Poner a hervir agua en una cacerola de buen tamaño, cuando rompa el hervor verter en ella todas las carnes, los garbanzos, el chuño, los ajos, la ramita de arégano y la sal y pimienta. Dejar que cueza por espacio de dos horas, poco o más.

Pelar las papas y partirlas por la mitad. Limpiar los choclos, pelar las yucas y racachas y partir cada uno en tgres.

Pasado el tiempo, añadir a la mezcla anterior las racachas, yucas, choclos, papas y los duraznos. Dejar hervir por una hora aprox. a fuego lento. Si se consumiera el líquido aumentar más agua o caldo de gallina si se quisiera. Verter la col unos 5 min. antes de bajarlo del fuego.

Servir en un plato hondo un poco de caldo con un trozo de cada carne, una papita, racacha, yuca, chuño, choclo, durazno, garbanzos y la col.

### Nota:

*El Puchero es un plato tradicional de la cocina moqueguana y se consume durante la Fiesta de Carnaval.*



## CHUPE DE CAMARONES

*Rosa Victoria Rosado Rivera Vda. De Cornejo*

### Ingredientes:

- 1 kl de camarones limpios
- 6 papitas
- 1 Cebolla grande pelada y picada en cuadritos
- $\frac{1}{2}$  kl de zapallo cortado a cubitos
- 1 tz. de habas peladas
- $\frac{1}{2}$  tz de arroz bien lavado
- 6 huevos
- 2 cdas. de ají colorado molido
- Ajo molido
- 1 ramita de Paico
- 2 Choclos torateños trozados en 3 c/d, que estén tiernos
- 2 tz. de leche evaporada
- Sal y Pimienta al gusto.
- Aceite
- Queso fresco picado en tiritas.

### Preparación:

En una olla de buen tamaño agregar el aceite y freir la cebolla y los ajos, luego el ají molido. Licuar el carmín de los camarones y verter sobre el ahogado. Cuando rompa el hervor verter las rodajas de choclo, las habas, las papas, el zapallo y el arroz.

Una vez cocida las verduras echar los camarones y dejar cocer unos 10 min. Antes de bajar del fuego agregar los huevos teniendo cuidado de no moverlos ni romperlos, cuando estén cocidos verter la leche, el paico y el queso. Dejar reposar y retirar la ramita de paico.

Servir en plato hondo cuidando que por plato haya una papita, un huevo, una rodaja de choclo y suficientes camarones.

## CREMA FRIA DE PALTA

*Flor de María Balbuena De La Flor Vda. De Ibárcena*

### Ingredientes:

- 1 Tz. de leche evaporada
- 1 copita de pisco
- 2 paltas “fuerte” de regular tamaño
- 2 tz. de caldo de gallina
- Mantequilla
- Ajo
- Sal y Pimienta
- Tocino frito o Pan tostadito
- Queso Parmesano

### Preparación:

Freir el ajo molido y verter en él el pisco, dejar que arda hasta que se reduzca, dejar enfriar.

Al bajar y reservar el caldo de gallina, dejar que en él se derrita la mantequilla al gusto.

Pelar y licuar las paltas con el caldo, la leche y el ajo. Salpimentar al gusto.

No abusar de los líquidos porque la textura deberá quedar cremosa.

Servir la crema en un plato hondo y decorar con tocino frito o cubitos de pan tostado y espolvorear con queso parmesano.

### Nota:

*La crema de palta se sirve fria. Es una crema ideal para ser consumida durante el verano, o como lo hacemos en Moquegua, durante todo el año, por ser fresca y de fácil digestión.*



## SOPA DE CAIGUA

*Flor de María Balbuena De La Flor Vda. De Ibárcena*

### Ingredientes:

- 1 cebolla picada a cuadritos
- 3 dientes de ajo picado a cuadritos
- Ají colorado asado y molido
- 1 puñado de camaroncillo
- Sal, Pimienta y Comino
- 4 aceitunas de Ilo trozadas en 4
- 2 huevos duros picados
- 4 caiguanas
- Arroz cocido
- Leche evaporada
- Queso fresco picado
- Caldo de gallina

### Preparación:

Hacer un aderezo con la cebolla, los ajos y el ají y sazonar con la sal, pimienta y el comino. Agregar un poco de caldo de gallina y cuando hierva el camaroncillo. Dejar cocinar unos min. Agregar el arroz cocido, las aceitunas y los huevos.

Cortar uno de los extremos de las caiguanas, reservandolos para el siguiente paso y limpiarlas por dentro. Con la preparación anterior llenar las caiguanas y tapar con el extremo que se cortó anteriormente y dejar cocer en el resto del caldo. Una vez cocidos verter la leche evaporada y el queso. Dejar cocinar unos min.

Servir en plato ondo una caigua y el caldo.





## PATASCA MOQUEGUANA

*Petronila Gómez De Laura*

### Ingredientes:

- 1 careta pequeña de cerdo
- 1 pata de res
- $\frac{1}{2}$  kl de panceta de cerdo
- $\frac{1}{2}$  kl de mondongo limpio y picado
- 1 kl de maíz mote
- 1 kl de papa
- Caldo de hueso de res
- $\frac{1}{2}$  kl de chuño blanco
- 3 cds de ají colorado molido
- 6 dientes de ajo molidos
- Aceite
- Sal y pimienta
- Achiote

### Preparación:

Hacer un sofrito con el ajo, el ají colorado y la tez del achiote.

Hacer un caldo con la careta del cerdo y la pata de la res. Una vez cocidos sacar las carnes. Agregar el chuño, el mote sancochado y la panceta y el mondongo picado. Cuando hayan cocido las carnes añadir la papita carumeña y el sofrito. Dejar cocer.

Servir muy caliente y decorar con unas gotas de ají muy picante.



## MENESTRON A LA MOQUEGUANA

*María Elena Díaz Arias*

### Ingredientes:

- ½ kl de carne de res fresca
- 1 trozo de charqui de cordero
- 1/4 kl de zapallo trozado
- 1 tz de habas peladas
- 1 zanahoria picada en cuadritos
- 1 tz de albahaca licuada
- Un puñado de espinaca finamente picada (opcional)
- 2 cds de ají colorado molido
- Unos dientes de ajo molido
- 1 cebolla mediana picada en cuadritos
- Manteca derretida o aceite
- Sal y pimienta
- 1 tomate mediano pelado, despepado y finamente picado
- ½ tz de frejol remojado el día anterior
- 2 choclos trozados en tres c/u
- 1/4 kl de fideo cinta
- 6 Papitas carumeñas

### Preparación:

En una olla de buen tamaño hacer un sofrito con la cebolla y el ajo, una vez cocidos agregar el ají y el tomate, dejar cocer. Salpimentar y agregar las carnes picadas en cubitos, la zanahoria, las habas, el frejol y suficiente líquido, dejar que cocinen las verduras de media a una hora. Agregar el zapallo, las papas y el fideo y luego la espinaca y la albahacar. Rectificar el sabor y dejar cocer a fuego moderado.

Dejar reposar la sopa unos 10 min. y servir.

### Nota:

*Esta sopa es un aporte de la migración italiana a Moquegua. Esta preparación difiere de otras recetas que se preparan en nuestro país o en Chile.*



## PAPA MUNTA

M

### Ingredientes:

- S

### Preparación:

#### Nota:

*Esta sopa es un plato típico de los pueblos circundantes del Valle del Tixani, aunque similar al puchero moqueguano, difiere en sabor debido a elementos propios de la zona.*



## PARIHUELA ILEÑA

*Roberto Fredy Delgado Vélez*

### Ingredientes:

- 2 tz de caldo de pescado
- 2 tomates maduros finamente picados. Pelados y despepados
- ½ puñado de cebolla finamente picada
- Un poquito de apio
- Un pellizco de culantro
- Un pellizco de huacatay
- ½ cdta. de ajo
- 1 tz. de mistura precocida (pulpo, machas, lapa, caracol, tolima, barquillo, ostras y almejas)
- ½ cangrejo o jaiba con las tocolas ligeramente chancadas
- 1 pejesapo
- 1 trozo de pescado al gusto apanado en harina
- Sal y pimienta
- Vino
- Conchas de abanico (reemplazar por choros)

### Preparación:

Usar las cabezas, cola, pellejo y espinazo de cualquier pescado para preparar un caldo.

Poner al fuego una sartén con un chorrito de aceite, cuando esté caliente dorar la cebolla y los ajos, el tomate, apio, culantro y huacatay, esperar que se unan los ingredientes del ahogado.

Colar el caldo y sazonar con sal, pimienta e incorporar el ahogado (es muy importante no dejar hervir las verduras). Agregar la mistura, el cangrejo, el pejesapo y las conchas de abanico. Sazonar al gusto y dejar cocer.

Bajar el fuego y verter unas gotitas de limón y vino (si prefiere cambie el vino por vinagre).

Servir teniendo cuidado de verter en un plato ondo un poco de caldo, la mistura y colocar a un costado el cangrejo, el pejesapo y las conchas de abanico. Decorar con culantro picadito y una rodaja de rocoto.



## CHAIRO

*Gloria Benel Gálvez De Mercado*

### Ingredientes:

- 1/4 kl. de tripa
- ½ kl de charqui
- 2 l de caldo de res
- 1 kl de papas
- 1/4 kl de habas
- 1/4 de col
- Un poñado de chuno blanco remojado.
- Media ramita de hierba buena
- 2 cdas de ají amarillo molido
- Media cebolla picadita
- 1 cabeza de ajos
- Sal y pimienta

### Preparación:

Enjuague bien las tripas en agua con sal para eliminar cualquier resto de impurezas. Escurrir y sacarlos muy bien. Cortar la tripa en dados pequeños.

Hacer un caldo con el charqui.

En una olla hacer un aderezo con la cebolla, los ajos chancados y el ají amarillo, sazonar con sal y pimienta. Verter el caldo de res y llevar a ebullición. Verter el charqui picadito, las papas, las habas y la col, dejar cocer y agregar la hierba buena antes de bajar.

Servir.



# PLATOS FUERTES



## CUY FRITO

Leonel Cornejo Medina

### Ingredientes:

- 2 cuyes pelados
- Sal al gusto
- 4 dientes de ajo
- 1/4 de taza de maiz blanco molido
- Papas carumeñas sancochadas
- Aceite
- Zarza criolla

### Preparación:

Pelar muy bien los cuyes y limpiarlos. Sazonarlos únicamente con sal por ambos lados y apanarlos con maíz.

En una sartén amplia y caliente verter aceite y los ajos. cuando el aceite haya calentado colocar los cuyes con el lado de la piel hacia abajo hasta que haya cocido y la piel quede dorada y crocante

Servir en plato amplio acompañado de papa y zarza criolla.

### Nota:

*Para que el cuy quede muy bien habrá que colocarle un peso al momento de freirlo.*

## ZARZA CRIOLLA

### Ingredientes:

- 2 cebollas medianas
- 1 tomate despepado cortado en juliana
- 1 ají amarillo cortado en tiras
- Limón criollo
- Perejil, culantro o yerba buena
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

### Ingredientes:

Cortar la cebolla en pluma y dejar dormir en agua con sal. Después de unos minutos escurrir, enjuagar y dejar orear. Mezclar la cebolla con el ají, el tomate y el perejil (reemplazar por culantro o yerba buena, según el gusto). Salpimentar y aliñar con el zumo del limón y el aceite de oliva.

## TALLARIN CON PICHON

*Flor de María Balbuena De La Flor Vda. De Ibárcena*

### Ingredientes:

#### Fetuchini:

- 3 tz de harina sin preparar
- 3 huevos frescos
- 3 cdas de manteca derretida o aceite
- ½ cdta. de sal

#### Salsa de Pichón:

- 2 pichones partidos en cuartos
- 1 kl de tomate
- 1 tz de aceite o manteca derretida
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- ½ kl de carne de cerdo molido
- Vino tinto semi seco
- Ají colorado molido
- Hongos y laurel
- Sal y Pimienta negra molida
- Azúcar

### Preparación:

#### Fetuchini:

Colocar la harina tamizada en la mesa y hacer un hueco en el centro, verter los huevos, la manteca y la sal. Amasar muy bien hasta que quede sin grumos y dejar reposar unos 10 min. Separar por porciones. Estirar la masa hasta que tenga unos 2mm de espesor y se corta en tiras. Estirar los fetuchinis y dejar reposar. Hervir en abundante agua con aceite y sal.

#### Salsa:

Freir en aceite caliente la cebolla y el ajo molidos, cuando hayan cocido agregar el ají molido. Cuando este sofrito esté a punto agregar los tomates que debieron de haber sido limpiados de su piel y pepas y licuados con los hongos y el laurel, salpimentar, verter el vino y dejar cocer bien. Agregar los trozos de pichón y cocer a fuego lento por espacio de una hora. Cuando haya cocido el pichón y éste esté tierno agregar la carne y dejar cocer. Si se espesara mucho este guiso añadir de a pocos caldo de gallina. Rectificar los sabores añadiendo sal, pimienta y/o azúcar de ser necesarios.

Servir los fideos y sobre éstos un cuarto de pichón con su salsa. Espolvorear queso parmesano.



## TOJORI

*Rosa Victoria Rosado Rivera Vda. De Cornejo*

### Ingredientes:

- 1 kl de cerdo trozado (costillar o panceta)
- 2 cdas. de ají colorado
- $\frac{1}{2}$  kl de mote sancochado y molido
- $\frac{1}{2}$  kl de papa carumeña
- 4 cdas. de manteca
- Sal, Pimienta y Comino
- 2 cebollas
- Ajo
- Caldo de gallina

### Preparación:

Se hace un ahogado con la cebolla picada en cuadritos y el ajo molido, una vez blanqueada la cebolla agregar el ají y se deja cocer hasta que haya soltado la tez (cuando la preparación se haya cortado), reservar la tez para el final. Sazonar con sal, pimienta y comino.

Agregar el cerdo, el mote molido como para tamal y lo suficiente de caldo como para que no quede ni espeso ni suelto. Mover constantemente hasta que el cerdo haya cocido y toda la preparación haya tomado sabor.

Para servir, colocar unas tres rodadas de papa, encima de estas verter el tojorí y encima la tez que se reservó.





## BISTEC AMARILLO

*Gloria Benel Gálvez De Mercado*

### Ingredientes:

- ½ kl de carne molida
- 1 huevo
- 1 cebolla grande cortadas en pluma
- 1 tz de ají amarillo molido
- Pan rallado
- Sal y pimienta
- Orégano
- Aceite
- Vinagre
- Caldo de gallina

### Preparación:

Se mezcla la carne molida con el huevo y el pan rallado, salpimentar y formar los bistecs. Freir.

Sancochar las papas, pelarlas y cortarlas en rodajas para luego dorarlas en la sartén.

En una sartén amplia freir los ajos molidos y el ají amarillo, dejar cocer por unos 10 min. y agregar la cebolla. Aumente caldo de ser necesario. Sazonar con sal, pimienta, orégano y vinagre. Dejar cocer. Una vez cocido este guiso acomodar los bistecs y las papitas doradas. Hervir a fuego lento por espacio de 10 min., de ser necesario agregue un poco más de caldo.

Servir con arroz blanco.

## BISTEC AMARILLO

*Flor de María Balbuena De La Flor Vda. De Ibárcena*

### Preparación:

Preparar los bistecs con la carne molida, el huevo y el pan rallado, sazonar con sal y pimienta. Freír.

Usar una sartén amplia y freír los ajos y el ají amarillo molidos, dejar cocer y agregar la cebolla. Añadir un poquito de caldo de gallina. Sazonar con sal, pimienta y palillo. Incorporar los granos de maíz y las habas y dejar cocer. Añadir los bistecs y las papitas sancochadas y dejar integrar los sabores a fuego lento por espacio de unos 10 min. Si fuera necesario agregue un poco más de caldo.

Servir con arroz blanco.



## CHICHARRON DE CAMARON

*José Fernando Ibárcena Balbuena*

### Ingredientes:

- 1 kl de camarones medianos
- Papa carumeña (por por persona)
- Sal y pimienta
- Aceite
- Unos dientes de ajo sin pelar
- Huevos
- Harina de chuño
- Maíz mote
- Zarza criolla (ver receta en el Cuy Frito)
- Salsa de ají (ver receta en los Camarones al Pisco)
- Canchita tostada en manteca de cerdo

### Preparación:

Limpiar muy bien los camarones sin quitarles sus capotas. Poner en un recipiente hondo los huevos y batirlos con sal y pimienta y en otro recipiente colocar la harina de chuño. Pasar los camarones por el huevo y luego la harina.

En una paila verter el aceite, cuando esté caliente echar unos dientes de ajo y freir los camarones.

Acompañar con papa carumeña, maíz mote, canchita, zarza criolla y salsa de ají.



## CHARQUICAN

*Rosa Victoria Rosado Rivera Vda. De Cornejo*

### Ingredientes:

- 1 kl de mondongo sin tripas.
- Charqui remojado y deshilachado
- 4 cdas. de ají colorado molido
- 2 cdas. de ají amarillo molido
- 2 cebollas medianas
- 2 kl de papita carumeña
- 4 cdas. de aceite
- Sal, pimienta y comino al gusto.

### Preparación:

Sancochar el mondongo y picarlo en trozos.

En una cacerola calentar el aceite y cocer los ajíes, agregar seguidamente el charqui. Cuando comience a subir el aceite a la superficie del aderezo es el momento de agregar el mondongo y la cebolla cortada en juliana. Dejar cocer. Agregar liquido de ser necesario. Añadir las papitas sancochadas y peladas y rehogar unos 5 min. para que las papitas tomen el sabor del ají.

Servir bien caliente.



## ROPA VIEJA

*Ludomilia Valdivieso Morón*

### Ingredientes:

- 1 ½ kl de Bistec
- 2 kl de papa carumeña
- Lechuga
- Cebolla
- Vinagre de vino tinto
- Sal y Pimienta al gusto
- Orégano
- Aceite de oliva

### Preparación:

Cortar el bistec en lonchas regulares, ni grandes ni pequeñas y sancocharlas en agua. Una vez frias verter en ellas la vinagreta y dejar que la carne tome sabor.

En una fuente colocar algunas hojas de lechuga y las rodajas de papa sancochada. Sobre esta cama verter las lonchas del bistec y la cebolla cortada en pluma. Rociar la vinagreta y el orégano restregado encima de todo el preparado.

Llevar la fuente a la mesa y servir.

### Nota:

*Preparar una vinagreta según receta en la ensalada de racacha.*



## PAPA RELLENA MOQUEGUANA

*Flor de María Balbuena De La Flor Vda. De Ibárcena*

### Ingredientes:

- 8 Papas carumeñas de buen tamaño
- Vino
- $\frac{1}{2}$  kl de carne de res finamente picada
- 2 cebollas grandes picadas en cubitos
- 3 tomates grandes pelados y despepados finamente picados
- 8 huevos duros
- 8 aceitunas de Ilo despepadas
- 1 tarro de leche evaporada
- Ajo molido
- 50 gr. de pasas sin pepa
- Aceite
- Perejil
- Sal y Pimienta
- Caldo de gallina

### Preparación:

#### Relleno

Hacer un aderezo con una cebolla y ajo. Dejar cocer bien e incorporar un tomate, mover hasta que haya cocido el aderezo. Incorporar la carne y  $\frac{1}{2}$  copita de vino y dejar cocer. remover y agregar las pasas y aceitunas. De quedar muy seco agregar un poquito de caldo. Salpimentar al gusto y unir con 1 cda. de perejil finamente picado.

#### Papas

Cortar un extremo de la papa y ahuecar el resto. Colocar en el interior el relleno con unas rodajitas de huevo y poner de tapita el extremo de la papa que se le había cortado. Cocer.

Servir con arroz blanco y decorar con huevo duro picadito

#### Papa Rellena al Horno

Hacer un aderezo con 1 cebolla y ajos, una vez que haya cocido agregarle 2 tomates y dejar cocer cuidando que no se quemé. Incorporar la leche con 4 huevos batidos.

Acomodar las papas en una fuente y verter sobre estas el aderezo y llevar al horno al “baño María” hasta que al hincar con un palito la papa esté suave.

#### Papa Rellena a la Olla

Hacer un aderezo con 1 cebolla y ajos, una vez que haya cocido agregarle 2 tomates y  $\frac{1}{2}$  copita de vino y dejar cocer cuidando que no se quemé.

Acomodar las papas en una olla y verter sobre estas el ahogado mas un poco de caldo. Se deja cocinar.



## ADOBO MOQUEGUANO

*Rosa Victoria Rosado Rivera Vda. De Cornejo*

### Ingredientes:

- 2 kl. de carne de cerdo trozada en 6
- Vino tinto moqueguano
- Sal, pimienta y comino al gusto
- Unas semillitas de pimienta dulce
- Orégano
- Aceite
- Ajo
- Cebolla cortada en cuadritos o en pluma (opcional)
- Ají colorado molido
- Ají amarillo molido
- Caldo de gallina
- 6 camotes horneados

### Preparación:

Poner a macerar, del día anterior, los trozos de cerdo en vino, sal, pimienta, comino y ajo.

Hacer un ahogado con el resto del ají panca y la cebolla. Añadir los trozos de cerdo junto con el marinado en el que estuvo, la pimienta dulce y el caldo. Dejar cocer a fuego lento hasta que se consuma casi todo el líquido y resulte una salsa espesa y contrada de todos los sabores. Antes de bajar del fuego restregar el orégano.

Servir acompañado de arroz blanco y camote. Sobre el adobo verter un poco del concentrado.



## ARROZ CON DURAZNOS

*Ivonne Teresa Podestá Delgado De Villegas*

### Ingredientes:

- 300 gs. de carne de cerdo seca
- 500 gs. de carne de cordero
- 200 gr. de lonja de cerdo
- ½ kl. de papa carumeña partidas en cuatro
- 1/4 kl de arverjas peladas
- 1/4 kl. de zanahoria picadas a cuadritos
- Ajos
- Cebolla picada a cuadritos
- Tomate pelado y despepado cortado a cuadritos
- 2 cds. de ají colorado molido
- Orégano
- Sal y pimienta
- 1 kl de duraznos pelados
- 1 kl de arroz
- 1 tz. de aceite
- Caldo de gallina

### Preparación:

Antes de iniciar la preparación soasar la carne seca de cerdo sobre la brasa. Trozar.

Hacer un aderezo con la cebolla y los ajos, una vez cocidos agregar el ají colorado luego el tomate y sazonar con sal, pimienta y orégano. Dorar bien y agregar las carnes, incluyendo la carne seca y soasada del cerdo. Dorar bien y agregar las verduras y el caldo, dejar hervir y cocer. Agregar el arroz, las papitas y los duraznos. Dejar hervir hasta que grane el arroz.

Servir teniendo cuidado de poner a la vista un durazno.



## SANCOCHADO MOQUEGUANO

Rosa Victoria Rosado Rivera Vda De Cornejo

### Ingredientes:

- 2 kl de carne de res (pecho) picada en 8 trozos
- 8 papas
- 8 trozos de yuca
- 8 trozos de racacha
- Lonjita de cerdo seca
- Charqui de cordero
- $\frac{1}{2}$  col
- 8 trozos de costilla de cerdo
- Sal

### Preparación:

Se sancochan todos los ingrediente y se hace un caldo con ello. Una vez cocidas las verduras y carnes se retiran.  
Servir el sancochado acompañado de chuño frito

## CHUÑO FRITO

### Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$  kl de chuño blanco
- Aceite
- Leche
- Queso fresco
- 4 huevos
- Anís
- Sal
- Ajo

### Preparación:

Limpiar, remojar y pelar el chuño. Mastajarlo en un batán y luego de haber sido chancado volver a lavarlo y dejarlo cocer cocer en agua.  
En una olla freir el ajo molido y agregar el chuño colado, sazonar con sal y anís y dejar cocer por unos 10 min , seguir moviendo y añadir los huevos, el queso picado en tiritas y la leche.

### Nota:

*El chuño frito es un plato usado como acompañante. Algunos suelen comerlo con huevo y plátano frito y otros con un buen bistec apanado.*



## NOGADA DE CAMARONES

*Gloria Benel Gálvez De Mercado*

### Ingredientes:

- 1 kl. de camarones
- $\frac{1}{2}$  kl de papa carumeña cortada en rodajas
- 1 tz. de ají amarillo molido
- Ajos
- Sal y pimienta
- Una ramita de paico
- $\frac{1}{2}$  tz. de nueces molidas
- 2 cebollas picada en cuadritos
- Pan rallado
- Leche evaporada
- Aceitunas de Ilo
- Huevos duros cortado en cuatro

### Preparación:

Lavar bien los camarones, separar las colitas del cuerpo y limpiarlas de las cortezas, retirar el carmín. Licuar las cabezas y otros restos del camarón con una taza de agua y colar muy bien.

En una olla hacer un ahogado con la cebolla y los dientes de ajo, una vez cocidos agregarle el ají amarillo, mover bien y cocer. Aderezar con sal, pimienta y paico. Cocer por espacio de 15 min. Agregar el licuado de camarón y que cocine por unos 10 min. Agregar las colitas, el carmín y las nueces. Mover y agregar la leche evaporada y el pan rallado para espesar. Mover con una cuchara de madera para que no se pegue.

Servir en platos individuales colocando las papas sancochadas a modo de cama y verter sobre ellas la nogada. Decorar con aceitunas negras y huevo duro.

Se puede acompañar con arroz blanco si es que se desea.

## BISTEC AL VINO

*Flor de María Balbuena De La Flor Vda. De Ibárcena*

### Ingredientes:

- ½ kl de carne molida
- 1 huevo
- Pan rallado
- Sal y pimienta
- Manteca y Aceite de olivo
- Ajo molido
- 3 cebollas cortadas en pluma
- 2 cds. de ají colorado molido
- Orégano
- 1 tz de vino moqueguano semi seco
- ½ kl de papa carumeña
- Pimiento cortado en cubitos
- Mantequilla

### Preparación:

Preparar los bistecs mezclando la carne molida con el huevo y el pan rallado. Sazonarlos con sal y pimienta y freirlos a término medio.

Freir el ajo molido en una sartén amplia, luego añadir el ají colorado y dejar cocer por unos minutos, cuando haya cocido el ají agregar la cebolla y el pimiento, dejar cocer nuevamente por unos minutos. Agregar el vino. Cuando el alcohol se haya evaporado sazonar con sal, pimienta y orégano. Acomodar con cuidado los bistecs y dejar cocer a fuego lento para que todos los sabores se integren y el pan rallado haya espesado un poco la salsa.

Sancochar las papas, pelarlas y cortarlas en rodajas. Dorarlas en mantequilla.

Para servir colocar en el plato una porción de arroz blanco, unas dos a tres rodajas de papitas doradas y sobre estas uno o dos bistecs y abundante salsa.



## PEJESAPO CHACTADO

*Roberto Fredy Delgado Vélez*

### Ingredientes:

- 1 Pejesapo de  $\frac{1}{2}$  kl
- Ajo molido y ajo entero con su cascarita
- Maíz blanco molido
- Sal y Pimienta
- Aceite
- Papa carumeña
- Zarza criolla (ver receta en el Cuy Frito)
- Cancha tostada en manteca de cerdo
- Salsa de ají (ver receta en los Camarones al Pisco)

### Preparación:

Limpiar muy bien el pejesapo y abrirlo por la mitad, desde la cabeza hasta la cola. Condimentar por ambos lados con ajo molido, sal y pimienta. Apanarlo con maíz.

En una sartén amplia verter abundante aceite, cuando esté caliente echar unos dientes de ajo (enteros y con su cascarita) y freír el pejesapo. No mover el pescado hasta que se encuentre dorado, voltearlo y esperar que dore la otra parte.

Servir en un plato amplio acompañándolo con papita sancochada y dorada en mantequilla y zarza criolla. Sobre el pejesapo verter canchita tostada en manteca y sobre las papitas salsa de ají.



## PICANTE DE CAMARONES

*José Fernando Ibárcena Balbuena*

**Ingredientes:**

- 1 kl de camarones
- 1 cebolla
- Ajo al gusto
- Ají colorado molido
- $\frac{1}{2}$  kl de papa carumeña sancochada
- Manteca derretida
- Sal y pimienta

**Preparación:**

Limpiar muy bien los camarones y separar el carmín.  
En una paila de cobre o una paellera hacer un aderezo con la cebolla, los dientes de ajo y el ají colorado. Una vez cocido todo esto añadir el carmín del camarón y agua. Dejar hervir e incorporar las papas sancochadas apretadas con la mano, teniendo cuidado de no deshacerlas por completo. Mover constantemente y agregar los camarones. Salpimentar y dejar cocer por unos minutos.  
Servir caliente y acompañar con ensaladita de lechuga y pan de Torata.



## FRUTOS DEL MAR

*Gilmer Alindor Ruiz Silva*

### Ingredientes:

- Choritos a la Chalaca (sin las conchas)
- Chicharrón de pescado
- Ceviche de pescado
- Ceviche de mariscos
- Chicharrón de pulpo
- Chicharrón de calamar
- Lapa arrebozada
- Milanesa de Caracol

### Preparación:

**Chorito a la chalaca.** Librar los choros de las conchas, limpiarlas y recocerlas. Aderezar con limón, sal y pimienta. Mezclarlo con cebolla en pluma y tomate y corregir el sabor.

**Chicharrón de pescado.** Hacer una salsa como para anticucho, sobre esta preparación pasar los trozos de pescado y luego enharinar y freir.

**Ceviche de pescado.** Trozar el pescado, marinar con limón, ajo molido y mezclar con la cebolla en pluma, apio menudito, jugo de kión y salpimentar.  
**Ceviche de mariscos:** precocer los mariscos y unir con limón, cebolla en pluma, ajo molido, apio finamente picado, jugo de kión y salpimentar.

**Chicharrón de pulpo.** Golpear el pulpo hasta quitarle la baba y luego limpiarlo. trozar en pequeñas porciones y pasarlas por la salza como para anticucho y luego por maíz molido y freir.

**Chicharrón de calamar.** Limpiar y congelar la pota una vez limpia y cortarlas en tiritas de unos 5 cm. Pasarlos por la salsa como para anticucho, enharinarlo y freir.

**Lapa arrebozada.** Limpiar y precoser las lapas. Cortar en tiritas delgadas y aderezarlas en sal y pimienta, enharinarlos y luego pasar por una masa hecha por harina, huevo, sal y pimienta. freir por una hora.

**Milanesa de caracol.** Limpiar los caracoles (sin caparazón) y recocerlos. Salpimentar. Pasar los caracoles por harina y luego por una masa hecha con harina, huevo, sal y pimienta. Pasarlos nuevamente por la harina, compactar con las manos y freir en aceite muy caliente cerciorándose que se dore en forma pareja.

### Presentación:

Colocar todos estos platos en una fuente de manera circular y en el centro una hoja de lechuga con salsa ileña (mayonesa, cebolla finamente picada a cuadritos, culantro, rocoto rojo y aceite de oliva). Servir con trozos de camote y papa sancochadas y doradas.

## CACHARRADA

*Olavo Rivera Chávez*



### Ingredientes:

- 2 kl. de Choncholíes
- 2 kl. de Hígado
- 2 kl. de Venas
- 2 kl. de Anchuras
- 2 Kl de Molleja
- 2 kl. de Corazón
- 2 pares de Criadillas
- 1 kl. de grasa
- 2 kl. de papa carumeña
- 1 Lt. de Aceite
- ½ lt. de Vinagre de Vino Tinto
- ½ kl. de Maíz molido
- Ají Amarillo molido
- Ají Colorado molido
- 1 kl. de Limones
- 1 kl. de Cebollas
- Yerba buena
- Sal y Pimienta
- Vino Tinto Semi-Seco

### Preparación:

#### Grasa:

La grasa de la res debe cortarse en cubitos pequeños, de unos 3 cm. En una sartén con aceite caliente verter la grasa y dejar que ésta se derrita. Cuando se haya soltado la grasa, retirar los trocidos sobrantes, salpimentar y comerlos solos o acompañados con pan de Torata.

#### Plato 1: Los Choncholíes

Limpiar y cortar en tiritas de unos 10 cm.

Freir los trocitos en abundante manteca cuidando de no moverlos para que no suelten el “timo” y no se quemen. Cuando estén crocantes se les baja del fuego y se sirven calentitos con papita carumeña y ají amarillo molido.

#### Plato 2: El Hígado

Limpiar y cortar el hígado en trozos no muy grandes y se lo pone a macerar con los ajos, sal, pimienta y vinagre.

Apanar los trozos de hígado en el maíz molido y freirlos en la manteca caliente según el término que más sea del agrado.

Servir con zarza criolla, papita carumeña y ají amarillo molido.

#### **Plato 3: Las Venas**

Una vez peladas se cortan en cuadritos y se sazonan con vino, sal, pimienta y ajo.

Freirlas en la manteca caliente hasta que estas comiencen a soltar su jugo y se le agrega el vino con el cual se sazonaron.

Servir con papita carumeña y ají amarillo.

#### **Plato 4: Las Anchuras**

Limpiar, pelar y cortar en pedazos rectangulares de unos 6 cm.

Repetir la preparación de las Venas.

#### **Plato 5: Las Mollejas**

Limpiar las mollejas cuidando que se les haya apartado toda la grasa y se las corta en cuadritos.

Repetir la preparación de las Venas.

#### **Plato 6: El Corazón**

Una vez limpio de la grasa se lo corta en cuadritos.

Picar la cebolla en cuadritos (unas 4 por cada kilo) y dorarlas en manteca con el ají colorado, la hiervabuena, sal y pimienta. Dejar que se ahogue hasta que quede bien suelto. Verter los trozos de corazón y el vino cuidando que la cocción no sea mayor y que estos se endurezcan.

Servir caliente.

#### **Plato 7: Las Criadillas**

Limpiar, pelar y cortar en cuadritos. En un recipiente poner a macerar los trocitos de criadillas en abundante limón, el zumo del limón debe cubrir los trocitos.

Dorar el ajo molido en una cantidad suficiente de manteca según la cantidad de criadillas. Colar las criadillas y verterlas, apartando el zumo de limón para después. Cuando las criadillas hayan tomado un color crema claro es que ya se encuentran cocidos. Salpimentar y verter el zumo de limón hasta que rompa el hervor.

Servir caliente acompañado de papitas carumeñas y ají amarillo molido

*Nota:*

*Este plato, muy típico de la cocina moqueguana, debe de cocinarse a leña y en pailas de cobre de preferencia. Se debe tener cuidado que el fuego de la leña sea continuo.*

*Conforme se van preparando los 7 platos es que se van sirviendo a la mesa, acompañados con una copa de buen vino moqueguano. Es un plato para departir.*

