Pregunta: ¿Cómo puedo preparar Anchoveta de Pescado?

Respuesta:

Ingredientes:

* ½ kg de anchoveta
* 1 cebolla pequeña
* 1 taza de chicha de jora
* 1 ½ taza de arroz
* ½ kg de camote
* ½ taza de aceite vegetal
* ¼ taza de harina de trigo
* Ajos, ají especial molido, orégano, pimienta, cominos y sal yodada al gusto.

Preparación:

* Apanar las anchovetas en harina sazonada con sal y pimienta, luego freírlas en aceite vegetal.
* Aderezar en aceite vegetal los ajos, la cebolla cortada en cuadritos pequeños y el ají especial, dejar dorar. Sazonar con sal y pimienta.
* Incorporar las anchovetas, agregar la chicha de jora y el orégano, tapar y dejar cocinar a fuego lento por unos minutos.
* Servir sobre rodajas de camote sancochado y arroz graneado.

Pregunta: ¿Cómo puedo preparar Arvejas con Anchoveta Rebozada?

Respuesta:

Ingredientes:

* ½ kg de anchoveta
* ¼ kg de arvejas secas
* 1 ½ taza de arroz
* 2 huevos medianos
* 1 cebolla pequeña
* ½ taza de aceite vegetal
* Ajos molidos, pimienta y sal yodada al gusto.

Preparación:

* Lavar las anchovetas, escurrirlas y pasarlas por huevo batido sazonado con sal y pimienta, luego freírlas.
* Sancochar las arvejas secas, previamente remojadas la noche anterior.
* Preparar el aderezo con aceite vegetal, los ajos, la sal yodada, y cebolla cortada en cuadritos pequeños. Adicionar la arveja, mezclar y cocinar.
* Servir la anchoveta rebozada sobre la arveja acompañada de arroz graneado.

Pregunta: ¿Cómo puedo preparar Frijoles con Acelga?

Respuesta:

Ingredientes:

* ¼ kg de frijol
* 1 ½ taza de arroz
* 2 trozos medianos de tocino
* 3 tazas de acelga
* 1 cebolla pequeña
* 1 tomate pequeño
* 1 pimiento pequeño
* ¼ taza de aceite vegetal
* Ajos, ají colorado molido, orégano, pimienta y sal yodada al gusto.

Preparación:

* Cocinar el tocino cortado en tiras delgadas y el frijol previamente remojado el día anterior a la preparación.
* Calentar aceite vegetal y dorar la cebolla cortada en cuadritos pequeños, los ajos y el ají colorado; incorporar el tomate y el pimiento cortados en cuadritos pequeños, sazonar con orégano, sal yodada y pimienta.
* Agregar a la preparación anterior los frijoles y el tocino, después incorporar la acelga cortada en tiras delgadas y dejar cocinar por unos minutos.
* Mezclar bien y servir con arroz graneado.

Pregunta: ¿Cómo puedo preparar Puré de Arvejas?

Respuesta:

Ingredientes:

* ¼ kg de arvejas secas
* 1 ½ taza de arroz
* 8 hojas de espinaca
* 1 taza de leche evaporada
* 1 cebolla mediana
* 8 cucharadas de aceite vegetal
* Ajos y sal yodada al gusto

Preparación:

* Sancochar las arvejas.
* Preparar el aderezo con aceite vegetal, ajos y cebolla picada en cuadraditos. Mezclar con la arveja sancochada.
* Incorporar la leche, la espinaca cortada en tiras delgadas y la sal yodada. Dejar a fuego lento un par de minutos.
* Servir el puré de arvejas con arroz graneado.

Pregunta: ¿Cómo puedo preparar Mix de Verduras con Pollo?

Respuesta:

Ingredientes:

* ½ kg de pollo
* 1 ½ taza de arroz
* 2 tazas de coliflor
* 1 zanahoria mediana
* 2 papas medianas
* 1 cebolla mediana
* ½ taza de choclo
* ¼ taza de aceite vegetal
* Ajo molido, ají amarillo molido, pimienta y sal yodada al gusto.

Preparación:

* Lavar y cortar el pollo en presas medianas.
* En una olla, preparar un aderezo con aceite vegetal, los ajos, la cebolla cortada en cuadritos pequeños, el ají amarillo molido, la pimienta y el comino; dejar dorar.
* Agregar el pollo, sazonar con sal yodada y adicionar la coliflor cortada en trozos pequeños, el choclo, la zanahoria y las papas cortadas en cuadritos medianos; dejar cocinar.
* Servir con arroz graneado

Pregunta: ¿Cómo puedo preparar Sangrecita a la italiana?

Respuesta:

Ingredientes:

* 1 ½ taza de arroz
* ½ kg de papa blanca
* ½ kg de sangre de pollo
* 1 zanahoria mediana
* 1 cebolla mediana
* 2 tomates medianos
* ¾ taza de aceite vegetal
* Ajos, ají colorado molido, hojas de laurel, sal yodada y pimienta al gusto.

Preparación:

* Lavar la sangrecita y sancocharla con hierbabuena y sal yodada.
* Pelar las papas, cortarlas a la juliana y freírlas.
* Cortar la zanahoria, la cebolla y el tomate a la juliana.
* Aparte, hacer un aderezo con ajos, ají colorado, sal, pimienta y hojas de laurel.
* Agregar la sangrecita y la zanahoria, dejar cocinar unos minutos e incorporar la cebolla y el tomate. Mover y retirar del fuego.
* Mezclar con las papas fritas y servir acompañado de arroz graneado.

Pregunta: ¿Cómo puedo preparar Ceviche?

Respuesta:

Ingredientes:

* 1 pizca de pimienta
* 1 kilogramo de pescado de tu elección
* 1 cebolla cortada en julianas
* ¼ taza de cilantro de hoja picada
* 1 ají amarillo picado
* 1 ají limo picado (para decorar)
* 12 limones
* 1 pizca de sal y pimienta
* 1 taza de caldo de pescado

Preparación:

* Exprimir los 12 limones para extraer su jugo, resérvalo.
* Cortar el pescado en trozos de 3 centímetros, aproximadamente. Colocar los trozos en el recipiente que vayas a utilizar para servir el plato.
* Mezclar el pescado con el ají amarillo picado, el caldo de pescado y el cilantro. Colocar también la cebolla cortada en julianas y el ajo machacado. Dejar reposar unos minutos para que se marine bien e impregne de todos los sabores.
* Salpimienta al gusto y colocar a un lado del plato el camote sancochado, la lechuga y el maíz tierno también hervido.
* Verter el zumo de limón por todo el plato de manera que quede todo bien cubierto.
* Cortar una lámina de ají limo rojo y colocarla a modo de decoración. Resérvalo en el frigorífico para que se enfríe.

Pregunta: ¿Cómo puedo preparar Arroz Tapado?

Respuesta:

Ingredientes:

* 1 ½ taza de arroz
* 2 huevos
* ½ kg de carne molida
* 1 tomate mediano
* 2 cucharadas de pasas
* 4 aceitunas
* 12 rabanitos
* ¼ de taza de aceite vegetal.
* Perejil, ajo molido, sal yodada, pimienta al gusto.

Preparación:

* Preparar el arroz graneado.
* Hacer un aderezo con ajos, pimienta, cebolla y tomate cortado en cuadritos pequeños; dorar y agregar la carne molida, sazonar con sal yodada y dejar cocinar. Al final, adicionar perejil, pasas y un huevo cortado en juliana; mezclar.
* Para servir, buscar una taza grande, intercalar colocando primero una capa de arroz, luego una capa de aderezo y una última de arroz. Presionar bien, sacar cuidadosamente el molde formado.
* Colocarlo sobre un plato y adornar con aceitunas, huevo cortado en rodajas y el perejil restante. Servir acompañado de ensalada.