**PERU**

**1.CEVICHE**

El ceviche es sin duda su plato más internacional, el conocido como sushi peruano, consiste en pescado o marisco marinado, que resulta fresco, delicioso, con una textura perfecta, y toda una explosión de sabor en el paladar. Les puedo asegurar que es una especialidad peruana que convence hasta al más escéptico con el pescado crudo.

A plate of food

Description automatically generated with medium confidence

**INGREDIENTES**

1 pizca de pimienta

1 kilogramo de pescado de tu elección

1 cebolla cortada en julianas

¼ taza de taza 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

Para acompañar:

1 maíz tierno sancochado

1 camote sancochado (batata o boniato)

1 manojo de hojas de lechuga

**PASOS**

1.Lo primero que debes hacer para poder elaborar la receta fácil de ceviche peruano es exprimir los 12 limones para extraer su jugo, resérvalo para más adelante. Luego, corta el pescado en trozos de 3 centímetros, aproximadamente. Coloca los trozos en el recipiente que vayas a utilizar para servir el plato.

2. Mezcla el pescado con el ají amarillo picado, el caldo de pescado y el cilantro. Coloca también la cebolla cortada en julianas y el ajo machacado. Déjalo reposar unos minutos para que se marine bien e se impregne de todos los sabores.

3.Salpimienta al gusto y coloca a un lado del plato el camote sancochado, la lechuga y el maíz tierno también hervido.

4. Después, vierte el zumo de limón por todo el plato de manera que quede todo bien cubierto. Por último, corta una lámina de ají limo rojo y colócala a modo de decoración. Resérvalo en el frigorífico para que se enfríe, puesto que este es un plato que se sirve frío. El ceviche peruano es un plato que actúa como aperitivo, por lo que puedes acompañarlo con un arroz con camarones o un delicioso salmón con salsa de gambas.

**2.ANTICUCHOS**

**A plate of food

Description automatically generated**

Los anticuchos son unas brochetas de carne o corazón de ternera a la parrilla, herencia de la población africana de la que acabamos de hablar, y que en la actualidad están presentes en todas las reuniones familiares.

**INGREDIENTES**

1 corazón de vaca

½ taza de vinagre

1 cucharada de ajos molidos

Comino al gusto

Sal al gusto

Pimienta

2 cucharaditas de orégano

4 cucharadas de ají panca molido

1 taza de cerveza negra

Palitos de madera (los que se usan para las brochetas)

1 brocha hecha de las hojas del choclo o panca (para untar el aceite y aderezo)

2 cucharadas de ají panca molido (aderezo)

1 pizca de sal (aderezo)

1 taza de aceite (aderezo)

**PASOS**

1.Lo primero que debemos hacer es limpiar el corazón de vaca para luego trozarlo en pedazos de tamaño regular, o si deseas, en trozos pequeños.

2.Después de esto, debemos mezclar en un bowl de tamaño regular el ají panca, los ajos, la sal, pimienta, comino, orégano, vinagre y cerveza, cuando la mezcla esté homogénea introducimos los trozos de corazón, que deberán macerarse como mínimo un par de horas.

3.Mientras los trozos se maceran, aprovechamos para ir preparando el aderezo que nos ayudará en la cocción.

4.En un pequeño bowl colocamos las 2 cucharadas de ají panca, la pizca de sal y la taza de aceite, mezclando bien. Este será el aderezo que iremos untando a los anticuchos mientras están en la parrilla.

5.Cuando ya hayan tomado sabor los trozos de corazón, podemos ir ensartándolos en los palitos, colocando entre 3 y 4 pedazos por palito.

6.Después de esto los llevamos a la parrilla, y los cocemos por ambos lados, para esto nos ayudamos con la brocha, pues con esta iremos untando el aderezo y así se cocinan con más sabor.

7.Los anticuchos de corazón pueden servirse acompañados de un trozo de choclo sancochado y de mitades de papa sancochada.

8.Un truquito para que la papa quede más rica, es después de sancocharlas, las pelamos, cortamos en mitades y las colocamos en la parrilla mientras cocinamos los anticuchos.

**3. SANGUCHE DE CHICHARRÓN**

**A picture containing food, snack food, sandwich, meat

Description automatically generated**

El sanguche de chicharrón es el sandwich de carne por excelencia de Perú, y lo encontraréis por todos los lados, así que si viajas al país tendrás muchas oportunidades de probarlo.

**INGREDIENTES**

4 unidades de pan payés

800 g - 1 kg chuleta de aguja de cerdo

Sal

Agua

Para los camotes:

200 g de Camote (batata naranja) pelada y cortada en rodajas de 3-5 mm.

Aceite de girasol, para freír la batata

Sal

Salsa Criolla:

150 g de cebolla morada, cortada en juliana fina

1-2 ajís amarillos frescos, sin semillas cortado en juliana delgada

1 Cucharada de cilantro finamente picado

1 Cucharada de perejil finamente picado

3-4 Limas

Sal

Pimienta

Aceite de oliva (opcional)

**PASOS**

1.Cortar la carne de cerdo en 2 -3 trozos. Colocarla en una olla y cubrir con agua. Hervir, tapado, a fuego lento, por 2 horas o 2 horas y media, hasta que la carne este tierna. Retirar de la olla los trozos de carne. Dejar reposar y enfriar.

2.Secar con papel de cocina las superficies. Salpimentar.

3.En una sartén a fuego medio, medio-alto, colocar los trozos de carne y dejar que se doren ligeramente en su propia grasa. Ir rotándolos de vez en cuando. Dejarlos reposar y enfríar. Luego cortar en rodajas no muy finas.

4.Pelar los camotes y cortar en rebanadas delgadas. Freír en abundante aceite a 165º C aproximadamente, hasta que estén cocidos. Ir retirándolos, escurrirlos y secar exceso de grasa en una bandeja cubierta con papel de cocina.

5.Para hacer la salsa criolla, sazonar la cebolla con sal en un tazón, enjuagarla en abundante agua fría y escurrir. Colocar la cebolla en un bol, sazonar con zumo de lima, ají, cilantro, perejil, sal y pimienta. La sal sirve además para equilibrar la acidez. Si se desea, incluir unas gotas de aceite de oliva. Mezclar bien. Reposar ½ hora antes de servir.

6.Abrir los panes. Quitar el exceso de miga. Calentarlos ligeramente en el horno y rellenar cada uno con los chicharrones de cerdo con camote frito y salsa criolla.

**4. OLLUQUITO CON CHARQUI**

**A close up of food

Description automatically generated with low confidence**

Este plato típico de la sierra peruana es toda una delicia, además de una receta precolombina que data del año 4.500 a.C. y que aún perdura.

**INGREDIENTES**

1 Kilo de Ollucos

200 gramos de Charqui

1 cebolla picadita en cuadrados

1 tomate picado en la picadora

1 cucharada de aji panca molido

1 cucharada de aji amarillo molido

1 cucharada de ajos molidos

Sal, pimienta y cominos al gusto

4 cucharada de perejil y culantro picados

**PASOS**

1.Picamos los ollucos en trozos pequeños y mientras, doramos el charqui en una sartén con un poco de aceite por un tiempo breve y lo retiramos para deshilacharlo.

2.Aparte, en una olla freímos en aceite caliente la cebolla picada, los ajos molidos, la sal y la pimienta al gusto. Cuando el aderezo esté listo, agregamos el charqui acompañado con el olluco picado y cocinamos por un tiempo breve.

3.Para finalizar la preparación, agregamos un poco de caldo y el ají amarillo molido. Revolvemos, dejamos reposar por cinco minutos y podemos servir. Si desea puede servir el olluquito con charqui acompañado con un poco de arroz blanco. Adornar con perejil picado.

**5.SOPA DE QUINUA**

**A bowl of food

Description automatically generated with medium confidence**

La sopa de quinua es uno de los platillos típicos del Perú por su alto valor nutritivo.

Su preparación implica cocinar los ingredientes por parte para después integrarlos. Primero se cuece la quinua sola. Al estar lista se agrega al sartén con aceite, cebolla, ajo, zanahorias y papas, por varios minutos.

El resultado es una combinación de colores y sabores especiales para las regiones frías del país.

**INGREDIENTES**

1 cebolla

2 dientes de ajo

1 rama de cebollín o puerro

1 kilogramo de calabaza

1 zanaoria

1 taza de quinoa

1 cucharadita de orégano

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de comino

1 cucharadita de pimienta

2 cucharadas soperas de aceite

1 taza de crema de leche (opcional)

**PASOS**

1.Lava bien la cebolla y el puerro y córtalos en trocitos pequeños junto con el ajo.

2.En una olla agrega dos cucharadas de aceite y sofríe el ajo, la cebolla y el puerro durante 5-10 minutos, o hasta que la cebolla se vuelva transparente.

3.Corta la zanahoria y la calabaza en trozos medianos y agrégalas al sofrito, revuelve y sofríe durante 10 minutos más. Ten presente que este sofrito que estás preparando es el que aportará todo el sabor a la sopa de quinua, por lo que vale la pena dedicar este tiempo a ello.

4.Agrega la media taza de quinoa, los condimentos y 4 tazas de agua, revuelve bien y cocina con la olla tapada a fuego medio-bajo por 20 minutos aproximadamente.

5.Si decides agregar crema de leche, vierte 1/4 de taza a la sopa de quinoa cuando aún esté hirviendo, apaga el fuego, revuelve y deja reposar tapada por 10 minutos más.

6.Sirve esta deliciosa sopa de quinoa y verduras peruana mientras aún está caliente y disfruta este rico plato. Si quieres, puedes servir la sopa de quinua con queso para darle un extra de sabor y textura.

**6.ARROZ CHAUFA**

**A plate of food

Description automatically generated**

El arroz chaufa es la versión peruana del arroz chino. Un exquisito arroz frito mezclado con pedacitos de pollo, carne de res o cerdo y tortilla de huevo desmenuzada, todo en salsa de soja con cebolla china en trozos y pimiento rojo, además de lo que en Perú se llama “kión” (jengibre).

Es un plato creado por la influencia de la cultura china y sus inmigrantes en el país.

**INGREDIENTES**

250 g. de arroz

1 pechuga de pollo

1 salchicha fresca

4 huevos

1 cdita. jengibre rallado

½ pimiento rojo

4 cebollas de verdeo

Aceite de girasol

1 cda. aceite de oliva

125 ml. salsa de soja

**PASOS**

1.Limpiar bien el pollo y cortarlo en cuadraditos.

2.Pelar y rallar el jengibre, reservar. Lavar y trocear el pimiento rojo mas la cebolla de verdeo

3.Batir los huevos en un bol o directamente en una sartén. Calentando dos cucharadas de aceite de girasol, cocinar los huevos. Cortar en trozos y reservar.

4.En dos cucharadas más de aceite de girasol caliente, agregar el jengibre rallado y el pollo troceado. Se puede agregar salchicha fresca en pedacitos y también funciona muy bien.

5.Freír la carne hasta que comience a dorarse. Reservar.

6.Agregar 2 cucharadas de aceite de oliva, incorporar el pimiento y la cebolla de verdeo.

7.A fuego fuerte; sofreír sin parar de remover, hasta tostar la verdura. Incorporar el arroz cocido junto con la salsa de soja. Cocinar en el wok bien caliente; sin parar de remover hasta que se integren los sabores.

8.Comprobar si no le falta sal y añadir los huevos e integrar con el resto de ingredientes. Servir el arroz chaufa bien caliente y en el momento.

**7.PICARONES**

**A picture containing table, food, meal

Description automatically generated**

Este dulce limeño fue creado cuando llegaron los españoles en la época de la conquista. Se mezclaron ingredientes provenientes de Europa con los del Perú, y nació el picarón. Entre sus principales ingredientes están el camote y el zapallo.

**INGREDIENTES**

¼ kg de camote amarillo

½ kg de zapallo

agua

1 1/2 cdas de levadura fresca

2 cdas de azúcar

sal

½ kg de harina sin preparar

licor de anís

aceite

½ kg de chancaca

5 clavos de olor

1 rama de canela

2 hoja de higo

**PASOS**

1.Primero sancochamos ¼ kg de camote y ½ kg de zapallo en una olla con poca agua.

2.Luego colamos y guardamos su agua y pasamos a ambos por la prensa papas cuando aún estén calientes.

3.Mientras diluimos la levadura, 2 cucharadas de azúcar, una pizca de sal y un poco del agua que hemos guardado de la cocción para dejar que la mezcla se fermente por ½ hora en un lugar tibio.

4.Transcurrido ese tiempo lo mezclamos con el puré de camote y zapallo y en ese momento también añadimos ½ kg de harina poco a poco.

5.Luego añadimos un chorrito de licor de anís hasta que la masa esté espesa y burbujeante, tapamos la masa y lo dejamos reposar por 3 horas en un lugar donde esté algo caliente.

6.Luego en un perol lleno de aceite cogemos con las manos algo mojadas un poco de masa y hacemos un hueco en el centro con los dedos, colocamos el picarón con mucho cuidado en el perol a fuego suave hasta que esté doradito y lo retiramos con una vara que introducimos en el.

**8.SUSPIRO DE LIMEÑA**

A picture containing wine, table, food, glass

Description automatically generated

También conocido como suspiro a la limeña, es un postre emblemático de Lima. Es preparado con manjar blanco, leche, azúcar y yemas.

**INGREDIENTES**

Azúcar granulado 200 Gramos

Canela molida c/n

Huevos 4 Unidades

Leche evaporada 300 miliitros

Leche condensada azucarada 300 miliitros

Vino oporto 125 Gramos

**PASOS**

1.Calentar la leche condensada y la leche evaporada en una cacerola a fuego medio, revolviendo muy a menudo, hasta que las leches se caramelicen durante unos 40 minutos.

2.Verter unos 125 ml de la leche en un bol y enfriar.

3.Añadir las yemas de huevo a la leche fría batiendo.

4.Verter la leche caliente sobre las yemas, sin dejar de batir.

5.Volver a poner la mezcla en la cacerola y calentarla, batiendo constantemente, hasta que espese, durante aproximadamente un minuto.

6.Servir el manjar blanco en vasos individuales.

7.Enfriar mientras se prepara el merengue.

8.Tener preparadas las claras de huevo en un bol o batidora de pie y batirlas solo hasta que empiecen a espumar.

9.Llevar el azúcar y el oporto a ebullición a fuego alto y hervir hasta que alcance los 115º C en un termómetro para caramelo (aproximadamente 1 minuto).

10Volver a batir las claras, vertiendo con mucho cuidado el almíbar caliente sobre ellas.

11.Seguir batiendo hasta que el merengue se enfríe, durante unos 3 minutos.

12.Colocar el merengue con una cuchara o con una manga sobre el manjar blanco frío.

13.Espolvorear cada postre con un poco de canela y enfriar hasta el momento de servir.

**9.MAZAMORRA MORADA**

**A picture containing food, dessert

Description automatically generated**

Es un postre emblemático del Perú y típico de Lima. Se prepara con el maíz morado, ingrediente de origen peruano, con el que también se prepara la famosa chicha morada.

Este postre es uno de los más populares del Perú e infaltable en toda feria gastronómica.

**INGREDIENTES**

2 kilos de maíz morado

1 piña

Azúcar al gusto

10 cucharadas de harina de chuño (maicena o harina de camote)

Jugo de 3 limones

1 manzana

1 membrillo

1 piña

2 melocotones o duraznos

1/4 de guindones

1/4 de huesillos

200 gramos de harina de camote

Canela entera, canela molida y clavitos de olor

**PASOS**

1.En una olla se pone a cocer el maìz morado, previamente lavado y en parte desgranado, cuando esté bien cocido se cuela el líquido con una coladera fina y luego se le agrega más agua hasta que complete los tres litros. Luego se vuelve a colar y se pone el líquido al fuego.

2.Agregue el azúcar, el clavo de olor, la canela entera (uno o dos ramitos), la piña, los membrillos, los peros, los melocotones, los orejones picados en trocitos; las guinditas, los huesillos, y guindones bien lavados.

3.Dejar cocer bien y luego añadir el chuño diluido en un poquito de agua fría o maicena o si es mejor harina de camote. Una vez que está a punto verter el jugo de los limones y dejar que hierva nuevamente sin dejar de mover, es fácil reconocer cuando el dulce está a punto ya que en ese momento permite ver el fondo de la olla cuando se va moviendo.

4.Finalmente se espera que este delicioso postre se enfríe, se vacía en dulceras y se sirve espolvoreado con canela molida.

**10.CAMOTILLO**

****

Rico dulce peruano que fue muy popular en el siglo XIX. Por tener al camote sancochado como principal ingrediente, gusta mucho a los peruanos.

**INGREDIENTES**

1 kilogramo de camote o boniato

450 gramos de azúcar rubia

4 cucharadas soperas de leche evaporada

3 clavos de olor

1 rama de canela

200 gramos de grajeas de colores pequeñas

1 limón

½ naranja

**PASOS**

1.Para empezar con la receta de camotillo fácil es importante lavar muy bien todos los camotes retirando la tierra que puedes encontrar. Lleva los camotes a una olla con abundante agua y añade el clavo de olor y canela. Deja cocinar 15 minutos.

2.Una vez los camotes se encuentren listos, retira la piel con mucho cuidado y colócalos en un recipiente.

3.Con la ayuda de un tenedor o de una prensa de papas, elabora un puré con los camotes.

4.Añade la ralladura de un limón y media naranja. Cuando ralles estas frutas, debes tener en cuenta que no debes rallar la parte blanca de la cáscara, le dará un sabor amargo.

5.Añade la leche evaporada e integra con una cuchara todos los ingredientes.

6.Añade el azúcar rubia y mezcla todos los ingredientes para que no se peguen en la olla.

7.Lleva la mezcla de camote dulce a una olla mediana a fuego medio y mueve con la ayuda de una cuchara. Apaga cuando la mezcla se separe del fondo.

8.Utilizando dos cucharas forma un cilindro con la mezcla y llevarlo a un silpat o a una bandeja resistente al horno.

9.Lleva los camotillos al horno a 180 ºC aproximadamente unos 20 minutos.

10.Pasado el tiempo, retira los camotillos del horno y espolvorea con grajeas. Deja enfriar aproximadamente unas 24 horas. ¡Ya puedes servir el dulce de camote peruano

**11.FREJOL COLADO**

**A picture containing food

Description automatically generated**

El fríjol colado es un dulce típico de la gastronomía del Perú. Su origen está en la ciudad de Chincha en el departamento de Ica, aunque la zona de Cañete también reclama su origen. Se cree que quienes primero los prepararon fueron los negros esclavos de las haciendas cañetanas, chinchanas e iqueñas en el siglo XVI, este dulce es uno de los predilectos de los peruanos, todos sucumbimos a su dulzor y aroma.

**INGREDIENTES**

½ kilo de frejoles negros

1 kilo de azúcar

1 cucharadita de ajonjolí tostado

1 cucharadita de clavo de olor molido

½ taza de agua

2 tazas de leche evaporada

**PASOS**

1.Lavar bien los frejoles y luego ponerlos a cocinar en una olla con una cantidad de agua suficiente para que los cubra. Una vez sancochados, licuarlos junto con la leche, en una olla aparte se hace un almíbar con el azúcar y los demás ingrediente (menos el ajonjolí).

2.Cuando el almíbar esté a punto se le agrega los frejoles colados y se deja al fuego sin dejar de mover hasta que tome punto (se vea el fondo de la olla), finalmente dejar que el dulce enfríe antes de servirlo en dulceras, espolvorear con el ajonjolí tostado.

3.No dejar que al hacer el almíbar se queme o tome un punto demasiado oscuro, porque si no le da al postre un sabor amargo en lugar de dulce.

**12.BOLA DE ORO**

A picture containing food, plate, dish, meat

Description automatically generated

Este postre fue creado por las monjas de los conventos. Es tradicional que se prepare para celebraciones especiales como matrimonios, bautizos y primera comunión.

**INGREDIENTES**

1 bizcochuelo de alrededor de 500 gramos.

250 gramos de pasta de nueces.

300 gramos de azúcar.

100 ml de leche.

200 gramos de mermelada de piña.

100 gramos de manjar blanco (dulce de leche).

200 gramos de mermelada de albaricoque.

300 gramos de mana (también conocido como mazapán).

**PASOS**

1.Primero, debes cortar el bizcochuelo en 4 capas, y en la capa superior debe quedar la corteza intacta.

2.En el recipiente donde lo prepararemos, forramos con papel manteca y ponemos la primera capa del bizcochuelo y sobre ella extiende toda la pasta de nueces de manera uniforme.

3.Ubica luego la segunda capa del bizcochuelo y extiende encima alguna de las mermeladas. Repite este proceso con las demás capas de bizcochuelo y mermelada. De última deja la capa de manjar blanco, y sobre esta pon la corteza.

4.Presiónalo todo junto y déjalo reposar hasta el día siguiente. Luego pon alrededor una base de manjar blanco. Sobre toda la preparación, pon una capa de mana o mazapán, intentando que cubra toda la superficie de manera que quede como una especie de domo.

5.Procura que el domo quede uniforme, de manera que los ingredientes queden distribuidos bien. Finalmente, con una manga pastelera con glasé real, decora la Bola de oro como más lo prefieras; por lo general se dibujan motivos arabescos delicados y también puedes decorar con figuras de frutas de maná.