

## **1.-Soltero de Queso**

El Solterito de Queso es un plato económico y sabroso que combina ingredientes cocidos y frescos, está hecho a base de choclo (elote), habas, cebollas, tomate, aceitunas y por supuesto un rico queso fresco con punto medio de sal.

### **Ingredientes:**

- 500 gramos de queso fresco cortado en cubos
- 300 gramos de aceitunas negras sin pepa
- 500 gramos de habas verdes
- 3 choclos de grano grande cocidos y desgranados
- 1 cebolla grande
- 4 tomates rojos maduros sin piel ni pepas
- 1 rocoto mediano sin pepas
- 3 ramas de culantro picado finamente
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 6 cucharadas de vinagre blanco
- Sal y pimienta al gusto

### **Preparación:**

- Si conseguiste habas frescas, retíralas de la vaina, lávalas y cocina en agua con un poco de sal por unos 5 minutos. Una vez listas, escurre el agua y quita la cáscara.
- Mientras se cocinan las habas, retira con cuidado (puedes ayudarte con un tenedor) las venas y semillas del rocoto y la piel y semillas de los tomates.
- Luego corta en cubitos pequeños la cebolla, los tomates y el rocoto. Las aceitunas en rodajas.
- Prepara el aliño mezclando el aceite de oliva con el vinagre blanco, sazonar con sal y pimienta al gusto, luego remoja en esta mezcla la cebolla y el rocoto por unos 5 minutos.
- Finalmente, coloca todos los ingredientes en la ensaladera y sazona con el aliño, termina comprobando el punto de sal.

## 2.-Adobo Arequipeño

El adobo arequipeño es un platillo muy conocido de la Ciudad Blanca. Este se suele comer los domingos junto al típico pan tres puntas.

### Ingredientes:

1. 1/2 kilo de lomo de cerdo
2. 50 gramos de ají colorado molido
3. 15 gramos ajos molido
4. 4 cabezas de cebolla roja mediana
5. 2 cucharaditas de vinagre tinto
6. 1 taza de chicha de jora o cerveza negra
7. 1 rocoto rojo de huerta
8. 1 ramita de orégano
9. 1 ramita de romero
10. 1 raja de canela
11. 3 un clavo de olor
12. Un poco de comino, sal al gusto
- 13.

### Preparación:

#### Paso 1

Poner en una olla el lomo cortado en trozos grandes con sal, vinagre, ají colorado molido, ajos, comino, ruda, romero, orégano y dos cebollas partidas en rajas algo gruesas.

#### Paso 2

Luego, licuar una cebolla con la **chicha de jora o cerveza negra** y agregar a la olla hasta que cubra la carne.

#### Paso 3

Dejar que se concentre por varias horas \*(es mejor de un día para el otro).

Después, sacar la ruda y cocinar a fuego fuerte hasta que el jugo se espese.

Cuando se encuentre a medio cocer, añadir más cebolla en tajadas y el rocoto entero.

#### Paso 4

Esperar hasta que la carne se encuentre tierna, el adobo tenga una consistencia espesa y listo. Se puede servir con pan.

### **3.-Cuy chactado**

El cuy chactado es un plato típico de la gastronomía peruana, concretamente de las serranías del país. Como no se ha podido determinar de qué provincia es el origen, se la disputan Arequipa, Ayacucho y Huancavelica, pero se la puede disfrutar en toda la sierra del país.

#### **Ingredientes:**

- 1.-Un cuy entero
- 2.-200 gramos de harina de maíz
- 3.-500 mililitros de aceite vegetal
- 4.-3 dientes de ajos
- 5.-Comino
- 6.-Pimienta
- 7.-Sal yodada
- 8.-Limón

#### **Preparación:**

1. Lava el cuy con agua y luego pásale limón por todo el cuerpo, dentro y fuera. Déjalo reposar una hora y luego enjuágalo y déjalo secar por dos horas.
2. Muele los granos de maíz blanco tostado con sal hasta lograr los 100 gramos necesarios.
3. En una tabla y ayudada de una piedra, o mortero, muele los dientes de ajo con la sal, la pimienta y el comino.
4. Una vez seca la carne, procede a sazónarla con la mezcla anterior y luego pasa la presa por la harina de maíz previamente tamizada.
5. Calienta el aceite y fríe enseguida la presa, tapando bien; una vez dorado ambos lados, resérvalos en papel absorbente.

#### **4.-El Rocoto Relleno**

Es un platillo peruano muy popular, los rocotos son rellenos con carne adobada con los aliños típicos del Perú donde no puede faltar el ají panca. Este es un plato que reina en las mesas de las familias peruanas.

##### **Ingredientes:**

8 a 10 rocotos  
50 gr de azúcar  
2 limones  
Aceite  
200 gr de cebolla picada  
9 gr de ajo picado  
30 gr de ají panca molido  
400 gr de res molida o picada  
Sal y pimienta al gusto  
5 gr de orégano  
50 gr de maní tostado y molido  
2 huevos duros  
250 gr de queso paria  
2 huevos  
250 ml de leche evaporada  
125 ml taza de agua

##### **Preparación:**

1. Cortas las tapitas a los rocotos y retiras las semillas y las venas con una cucharita. Las lavas muy bien por dentro y por fuera. Es importante que uses guantes para protegerte las manos. No te toques los ojos o la cara.
2. En una olla con agua helada y una cucharada de azúcar pones los rocotos. Enciendes el fuego y lleva a ebullición. Apenas hierva el agua, apagas el fuego y escurres. Repites la operación 3 veces cambiando el agua y agregando azúcar. Escurre bien los rocotos y reservas.
3. En otra sartén, calientas el aceite a fuego medio frías el ají panca y agregas la carne molida y las hojas de laurel. Añades la cebolla,
4. Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén sobre fuego medio-alto. Añades el ají panca y fríe bien. Incorporas la carne picadita y las hojas de laurel. Agregas la cebolla, 1 cucharadita de azúcar, salpimientas al gusto, revuelves bien y apagas el fuego. Añades el maní, el orégano, las aceitunas, los huevos duros, el perejil y las pasas. Salpimientas. Mezclas y luego rellenas los rocotos.
5. Aparte bates los huevos con la leche evaporada, sal y pimienta, y lo viertes sobre los rocotos rellenos. Horneas por 45 minutos a 175°C.

## 5.-Ocopa arequipeña

Hoy hablaremos de una de mis entradas favoritas, la Ocopa Arequipeña. Una deliciosa, suave y **cremosa salsa servida tradicionalmente bañando unas ricas papas peruanas. Es el plato más reconocido de la carta gastronómica de la región de Arequipa**

### Ingredientes:

- 12 papas blancas sancochadas y peladas
- 1 cebolla roja grande picada en trozos
- 1 diente de ajo molido
- 6 ajíes amarillos sin pepas ni venas
- 4 ajíes mirasol sin pepas ni venas
- 500 gramos de queso fresco cortado en trozos
- 1 taza leche evaporada
- 200 gramos de maní tostado
- 6 galletas de soda sin sal
- 1 ramita de huacatay
- Aceite y sal al gusto
- 12 aceitunas negras
- 6 huevos duros
- Hojas de lechuga al gusto

### Preparación:

- 1.-Primero sobre una lata o directamente en el fuego medio, con ayuda de una pinza, soasar ligeramente los ajíes (una pasada de 2 segundos por cada lado).
- 2.-Coloca la sartén en el fuego, añade una cucharada de aceite, dora los ajos y la cebolla hasta que esté transparente, agrega los ajíes y dora por un minuto más, deja enfriar unos 5 minutos.
- 3.-Echa la fritura en la licuadora, agrega el maní, la leche, el queso, el huacatay, 3 cucharadas de aceite y las galletas de soda en trozos, licúa en velocidad media hasta que se mezclen, para el licuado y prueba la sal, agrega la cantidad necesaria al gusto.
- 4.-Continuar licuando hasta obtener una crema suave y homogénea, si está muy espesa añadir un poco más de leche, si está muy líquida añadir un poco más de galleta. Probar siempre el punto de sal.
- 5.-Corta las papas y los huevos duros a la mitad.