

Recetario de Papas Nativas Bolivianas



Recetario de Papas Nativas Bolivianas



Septiembre, 2009
Cochabamba - Bolivia

Las recetas fueron elaboradas por:

NOVO Boliviano (La Paz): Coral Ayoroa
Emma Rivera
Fred René Rivera
José Luján
Julio La Fuente
Luis Medina
Pierre Van Oost

Asociación de Chefs de Bolivia
Filial Cochabamba: Carlos Enrique Araujo
Consuelo Montalvo
Emilio Garnica
Ernesto Peñarrieta
Fernando Dávalos
Gloria Luisa Jordán
Jesús Catorceno
Marcelo Melean
Marco Antonio Flores
Milena Mayer
Ramiro Fabiani
Rosa Rodríguez
René Garnica
Yerthy Velarde

Invitadas especiales: Adriana Osinaga
Mary Soliz

Comité revisor: María Julia Ávila (Asociación Boliviana de Chefs Filial Cochabamba)
Régula Chávez-Malgiaritta (NOVO Boliviano)
Augusto Guidi (Responsable Agroindustria - Fundación PROINPA)
Jimena Irigoyen (Técnico Agroindustria - Fundación PROINPA)
Carmen Luz Villarroel (Coordinadora AIP 2008)
Emilio Garnica (Gerente Casona de la Pascualita)

Edición: Samantha Cabrera (Responsable UCOM - PROINPA)
Andrea Alemán (UCOM - PROINPA)

Fotografías*: Oscar Cárdenas (Cinecéfiro Films)
Franz Bilbao (fotógrafo independiente)

Arte y diagramación: María Isabel Soliz

Depósito Legal: 2-1-2114-09

ISBN: 84-8370-346-7

Imprenta: Impresiones Poligraf

Tiraje: 1.000 ejemplares

Cochabamba, Bolivia
2009

* Las fotografías son propiedad de la Fundación PROINPA. Derechos reservados.

Presentación

El presente **Recetario de Papas Nativas Bolivianas** busca promover la conservación y el consumo de la gran diversidad de papas que encontramos en Bolivia.

Partimos del hecho de que el consumo de papa es la mejor manera de asegurar la conservación de este legado ancestral de gran riqueza genética. Para ello, se invitó a chefs bolivianos de gran prestigio a elaborar un recetario de platos elegantes y exquisitos, empleando, como ingrediente central, papas nativas de diferentes variedades, colores y sabores.

Las recetas fueron realizadas el 2008 como parte de las actividades del Año Internacional de la Papa, en el Primer Festival Gastronómico de la Papa realizado en Cochabamba y en el evento culinario NOVO Boliviano llevado a cabo en La Paz.

Para la Embajada Real de Dinamarca (DANIDA) y la Agencia Suiza para la Cooperación y el Desarrollo (COSUDE), es un placer poner a disposición de chefs, hoteles, restaurantes y la población en general este recetario de papas nativas, pero es de mayor satisfacción aún, ayudar a través de éste a que productores bolivianos conserven la diversidad genética, única en el mundo, en sus campos de cultivo y también generen más ingresos económicos que mejoren su calidad de vida.

DANIDA

COSUDE

Contenido

- 3 | Presentación
- 7 | Agradecimientos
- 9 | Introducción
- 11 | Bebidas**
- 12A | Cocktail Andino
- 12B | Papa Sour
- 15 | Entradas y Platos Principales**
- 16A | Ratatouille Andino
- 16B | Pirámide Waych'a Rellena
- 18A | Runa a la Vinagreta
- 18B | Timbal Vela Multicolor
- 20A | Papas Dijón
- 20B | Causa de Papa Yana Qoyllu
- 22A | Croquetas Pinta Boca
- 22B | Lomo de Cerdo con Chorizo y Papa Yana Qoyllu
- 24A | Papa Imilla Almendrada
- 24B | Canelones de Papa con Espinaca al Requesón
- 26A | Papas Rellenas
- 26B | Pastel de Papa con Relleno de Surubí y Queso Azul
- 28A | Brochetas de Papa
- 28B | Papas a la Huancaína
- 30A | Causa Andina
- 30B | Supremas Rellenas de Pollo con Puré de Papa Amarilla en Salsa de Suyco
- 32A | Croquetas de Papa Pinta Boca Azul y Quinoa Real con Salsa Mornay de Roca del Illimani y Quillquiña
- 32B | Barriles de Papa Rellena con Ceviche de Charque
- 34A | Torre de Papa Rellena bañada en Chaud-Froid
- 36A | Aires Andinos
- 36B | Croquetas de Papas Rellenas con Jigote de Tocino y Charque

- 38A | Guiso Picante de Papa Amarilla
- 38B | Canapes de Papas Rellenas con Mariscos
- 40A | Dulce de Papa
- 40B | Puré de Papa
- 43 | Postres**
- 44A | Trufas de Papa
- 44B | Mousse Double de Pommes de Terre
- 46A | Bombones Rellenos con Dulce de Papa y Frutos Rojos
- 46B | Queque Marmoleado de Papa Imilla y Papa Pinta Boca Azul con Culís de Frutas Rojas
- 48A | Chiri Misk'i Papa
- 48B | Mousse de Papa
- 51 | Masitas**
- 52A | Alfajores de Papa
- 52B | Pan de Papa
- 54A | Pan de Papa Pinta Boca con Nueces y Pasas
- 54B | Galletas de Papa Yana Qoyllu
- 56A | Torta de Chocolate con Relleno de Papa
- 56B | Papas Choux

Agradecimientos

Expresamos nuestros más profundos agradecimientos a todos los chefs que colaboraron con esta publicación, y que por sus creaciones se convierten en coautores de la misma. Se extiende un agradecimiento especial al NOVO Boliviano (La Paz) y a la Asociación de Chefs de Bolivia - Filial Cochabamba, que hicieron posible reunir, en dos eventos gastronómicos, a chefs bolivianos para lograr recetas innovadoras en la cocina gourmet.

Se agradece infinitamente a Régula Chávez, quien coordinó la organización del evento culinario NOVO Boliviano realizado en la ciudad de La Paz, y con ella a los chefs Coral Ayoroa, Emma Rivera, Fred René Rivera, José Luján, Julio La Fuente, Luis Medina y Pierre Van Oost.

En Cochabamba, el reconocimiento va dirigido a María Julia Ávila, quien colaboró constantemente en el Primer Festival Gastronómico de Papas Nativas apoyado por la Asociación de Chefs de Bolivia - Filial Cochabamba y con ella a los chefs Carlos Enrique Araujo, Consuelo Montalvo, Emilio Garnica, Ernesto Peñarrieta, Fernando Dávalos, Gloria Luisa Jordán, Jesús Catorceno, Marcelo Melean, Marco Antonio Flores, Milena Mayer, Ramiro Fabiani, Rosa Rodríguez, René Garnica y Yerthy Velarde.

Asimismo, agradecemos especialmente a Adriana Osinaga y Mary Soliz, invitadas que aportaron con recetas novedosas; a Emilio Garnica quién además apoyó en la producción final de este recetario.

Introducción

El recetario *Papas Nativas Bolivianas* es un producto que nace con el festejo del Año Internacional de la Papa (AIP - 2008), habiendo reunido a varios chefs bolivianos para que desarrollen recetas novedosas tipo gourmet en base a estepreciado tubérculo. Estas recetas fueron degustadas gratamente por el numeroso público asistente al “Primer Festival Gastronómico de Papas Nativas” realizado en la ciudad de Cochabamba y al evento culinario NOVO-Boliviano realizado en la ciudad de La Paz.

Las papas nativas, se realzan y demuestran que pueden ser utilizadas en diversos platos, repostería y bebidas de fácil preparación. A través del presente documento buscamos revalorizar la riqueza genética de la papa que, además de ser parte importante de nuestra cultura, nos ofrece cualidades nutritivas únicas ya que, es rica en calorías, fibra cruda, calcio y fósforo; aquellas variedades de piel oscura o rojiza tienen alto contenido en vitaminas como la B1, C y B3, en cambio aquellas de tonalidades azules son ricas en antocianinas (que tienen efectos terapéuticos relacionados con su actividad antioxidante). La papa cocida aporta 86 Kcal por cada 100 g a diferencia del pan de harina de trigo integral que aporta 239 Kcal o el arroz integral que aporta 350 Kcal¹. El contenido de vitamina C en la papa es del orden de 10 a 15 mg por 100 g, este compuesto ayuda a absorber hierro, por lo que el consumo de la papa es importante como acompañamiento de carnes. Asimismo, contiene 328 mg de potasio por 100 g, contenido muy cercano al de los plátanos (396 mg/100 gramos), el potasio ayuda a regular el ritmo cardíaco y al correcto funcionamiento de los músculos. Es por ello que se recomienda consumir papa en sus diferentes variedades y preparados.

A la hora de preparar un plato, ya sea cotidiano o para un gran acontecimiento, las amas de casa, chefs y grandes sibaritas cuidan siempre la presencia de la papa, a veces como protagonista principal o casi siempre como el mejor acompañante. Sin embargo, en la rica historia gastronómica

1 Sandoz Nutrition, Tabla de composición de Alimentos, 1997.

andina, poco a poco se ha ido perdiendo el uso y consumo de variedades nativas de este noble tubérculo por diferentes razones, una de ellas, el no saber cómo prepararlas para aprovechar mejor sus bondades gastronómicas.

La obra hace un recorrido por diversas recetas que incentivan el uso de la diversidad de papas bolivianas. En principio se expone bebidas originales en base a la papa, para posteriormente encontrarnos con el sector de las entradas y platos principales que son de fácil preparación. Luego se halla el sector de repostería con novedosos productos que comparten el mismo ingrediente principal.

Por medio de este recetario, esperamos que las papas nativas ingresen a su cocina como un ingrediente esencial, ya que al preparar estas recetas, no sólo llegará a tener una apetitosa comida, sino que contribuirá a mejorar la economía de las 200.000 familias bolivianas que se dedican a la producción de este tubérculo andino. El recetario queda a vuestra disposición como un documento de constancia que acredita estas grandes bondades que nos ofrecen las papas, siendo un rico ejemplo del uso de la agrobiodiversidad boliviana que todavía debe protegerse y aprovecharse de una manera más eficiente.

¡Buen provecho! Disfrute el recorrido por estas maravillosas recetas.

*Sembrar papa es sembrar historia
y consumirla mantiene viva nuestra cultura.*



Bebidas

Bebidas

12A

Cocktail Andino



Bebidas

12B

Papa Sour



Cocktail Andino

Ingredientes

35 ml	vodka
50 ml	leche condensada
50 ml	licor de chocolate
50 gr	dulce de papa amarilla
4 cubos	hielo

Preparación

Para 1 porción

1. Introducir el vodka, la leche condensada, el licor de chocolate y el dulce de papa al vaso de la licuadora. Licuar por un minuto.
2. Agregar los hielos y volver a licuar por otro minuto más. Servir en una copa tipo cocktail.
3. Decorar con una rodaja de papa frita.

Dulce de papa

Revisar la receta de la página 41A.

Papa Sour

Ingredientes

1 onza	singani
1 onza	pisco quebranta
1	papa Imilla
1 onza	zumo de limón
1 onza	jarabe de goma
1 chorrito	clara de huevo
	hielo a gusto

Preparación

Para 6 porciones

1. Lavar la papa y cocinarla a 180° C en el horno por aproximadamente 50 minutos, luego pelarla y prensarla tres veces. Reservar.
2. Colocar en una licuadora el hielo, verter el singani, el pisco, el zumo de limón, el jarabe de goma, la clara de huevo y el puré de papa Imilla. Procesar y colar.
3. Servir en copa y decorar con un chip de papa Imilla frita.



*La papa cocida tiene sólo 85 calorías por 100 g,
además es una fuente importante de vitaminas C,
B1 y B6.*

Entradas y Platos Principales

Entrada
16A

Ratatouille Andino



Plato Principal
16B

Pirámide Waych'a Rellena



Ratatouille Andino

Ingredientes

2	papas amarillas
50 ml	aceite de oliva (5 cucharadas soperas)
400 g	charque de llama
300 g	cebollas blancas (3 cebollas medianas)
1	pimiento rojo
2	pimientos verdes
2	berenjenas
2	zucchinis
3	papa lisa
6 dientes	ajo
2 ramitas	albahaca fresca
100 g	extracto de tomate (1 taza)
3 cucharas	hierbas de Provence (una mezcla de tomillo, albahaca, mejorana, orégano, estragón, hinojo, romero, laurel. Si prefieren sal y pimienta recién molida)
	Sal y pimienta a gusto

Preparación

Para 10 porciones

1. Calentar el aceite de oliva en una cazuela grande, no muy honda. Agregar la cebolla y cocinar hasta cristalizar añadiendo el ajo y las hierbas de Provence. Saltear durante 2 minutos.
2. Agregar los pimientos y dejar en el fuego por 5 minutos revolviendo ocasionalmente. Incorporar el resto de los ingredientes (berenjenas, zucchinis y papalisa) y saltear durante 15 minutos aproximadamente. Sazonar con sal y pimienta. Servir con albahaca fresca espolvoreada.
3. Acompañar esta preparación con unas escalopas de charque de llama.

Cristalizar: Punto en el cual la cebolla se pone transparente.

Escalopas: Filete fino de carne rebosado con huevo y pan rallado.

Pirámide Waych'a Rellena

Ingredientes

50 g	mantequilla (1/4 paquete - PIL)
300 g	charque
1 kg	papa Imilla blanca
½ kg	papa Pinta Boca
4	ajíes amarillo
200 g	queso chaqueño
1	cebolla roja grande
100 g	chuño (aprox. 2/3 taza)
300 cc	crema de leche (1 1/3 taza)
2	huevos
	sal y pimienta a gusto
	nuez moscada
	papel film, lo necesario.

Preparación

Para 10 porciones

1. Poner a cocer en una cacerola el charque por más o menos una hora. Una vez cocido, desmenuzarlo y reservar en un bol.
2. Por otro lado, hacer cocer los dos tipos de papa peladas con agua y sal, de igual manera proceder con el chuño.
3. Una vez cocida la papa Imilla blanca, moler y poner en un bol. Aumentar los huevos, mantequilla, sal, pimienta y nuez moscada a gusto. Seguidamente hacer cortes delgados con mandolina a la papa Pinta Boca ya cocida. Reservarla.
4. Pasar el chuño ya cocido por el mixer hasta que quede completamente molido. Batir la crema de leche hasta que quede 3/4, ponerla por encima del chuño con sal a gusto e ir incorporando hasta obtener un mousse.

Para el relleno: Picar la cebolla en cuadrados muy pequeños. Cocer los ajíes en agua y molerlos con un poco de agua.

Mandolina: Utensilio similar a un rallador de espesor graduable, permite realizar cortes de verduras uniformes y finos.

Entrada
18A

Runa a la Vinagreta



Plato Principal
18B

Timbal Vela Multicolor



Runa a la Vinagreta

Ingredientes

½ kg	papa Runa
150 g	queso Pampa Grande
150 g	aceituna verde (50 unidades)
1 cucharilla	orégano
10 hojas	romero
10	frutillas
	vinagre balsámico

Preparación

Para 8 porciones

1. Cortar la papa Runa en cubos y cocerla. Una vez cocida, dejar marinar en vinagre de manzana y vinagre balsámico por un día.
2. Cortar el queso en cubos y dejar marinar en aceite de oliva y orégano por un día.
3. Filetear la aceituna verde y dejar marinar con aceite de oliva y romero por un día.
4. Filetear la frutilla.
5. Escurrir los ingredientes, mezclar y servirlos agregando la frutilla picada y rectificando la sazón.

Rectificando la sazón: Ajustar el sabor según el gusto.

Timbal Vela Multicolor

Ingredientes

500 g	papa Pinta Boca
500 g	papa amarilla
5	tomates peritas rojos y duros
6 filetes	pejerrey descamado y sin espinas
250 cc	aceite de oliva (1 taza hasta la raya)
1 ramita	romero
4 ramitas	tomillo
2 dientes	ajo en láminas
150 cc	vinagre blanco (2/3 vaso)
	sal, pimienta entera y pimienta molida

Preparación

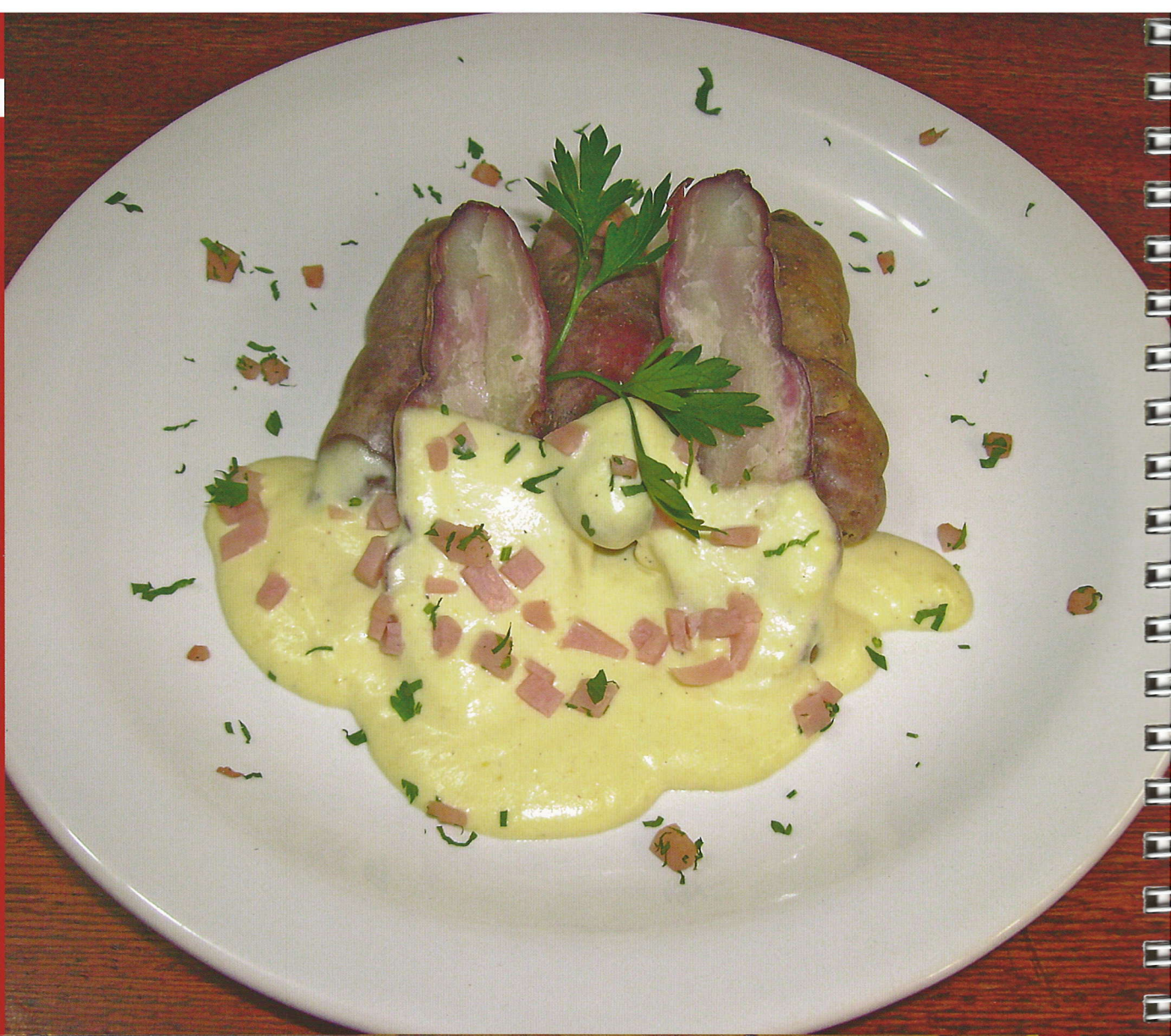
Para 10 porciones

1. Cocinar las dos variedades de papas en diferentes ollas. Pelarlas y volverlas puré. Salpimentarlas y poner un chorrito de aceite de oliva a cada variedad por separado. Reservarlas.
2. Hacer una pequeña 'x' en la parte superior de cada tomate y poner por unos 10 segundos en el agua donde se están cocinando las papas. Luego retirar los tomates y ponerlos en agua fría (esta acción se denomina escalfar).
3. Pelar los tomates reservando la cáscara para poder secarla en el horno. Dividir a los tomates en dos, sacar las semillas y reservar las pulpas de los tomates.
4. En una placa de horno poner 200 cc de aceite de oliva, un diente de ajo en lámina, una ramita de romero, sal, pimienta entera y los tomates que se reservaron. Cocinar en el horno a unos 250 grados, entre 5 a 7 minutos. Retirar y dejar enfriar.
5. Con el vinagre, el ajo en láminas, la sal, la pimienta molida, un chorrito de oliva y el tomillo se elaborará una marinada para el pescado, incorporando el pejerrey con piel por un par de horas.

Montaje: En un aro circular de 5 cm de diámetro, se pondrá una capa del puré de la papa Pinta Boca en forma diagonal y otra capa de puré de papa amarilla en la misma forma, elaborando así un cilindro de papas. A continuación colocar una capa de tomate confitado, terminando por último con el montaje del pescado marinado, todo ello dentro del aro. Retirar con mucho cuidado el aro para tener el plato montado. Para decorar, poner las cáscaras de tomate (secadas en el horno en forma alargada) para dar la impresión de una llama de vela.

Entrada
20A

Papas Dijon



Plato Principal
20B

Causa de Papa Yana Zoyllu



Papas Dijón

Ingredientes

400 g	papas Canelero
200 g	jamón en trozos
2 cucharas	harina
3 cucharas	mantequilla
2 cucharas	mostaza
	perejil picado
	sal y pimienta a gusto

Preparación

Para 4 porciones

1. Hacer cocer las papas con piel en agua y sal. Reservar.
2. Rehogar el jamón con la mantequilla en una cacerola. Añadir la harina y dejar que tome un poco de color.
3. Agregar poco a poco agua tibia hasta formar una salsa. Condimentar con sal, pimienta y mostaza.
6. Finalmente, partir por la mitad las papas cocidas y verter encima la salsa anteriormente preparada.
7. Servir caliente adornando con el perejil picado.

Causa de Papa Yana Qoyllu

Ingredientes

1 kg	papa Yana Qoyllu
4 cucharas	pasta de ají amarillo
½ taza	aceite vegetal
1	limón
1 lata	lomo de atún en aceite de oliva
½ cabeza	cebolla (opcional)
1 taza	mayonesa
1	palta punta
4	huevos duros
4	aceitunas de botija
4	hojas de lechuga
	sal a gusto

Preparación

Para 4 personas

1. Para la causa, cueza las papas en agua hirviendo. Pélelas y prénselas mientras están calientes.
2. Deje enfriar y añada la pasta de ají amarillo, el aceite vegetal y el jugo de limón.
3. Mezcle y sazone con sal.
4. Para el relleno, en un bol mezcle los lomos de atún con mayonesa.
5. Corte los huevos duros por la mitad, retire las yemas y mezcle con un poco de mayonesa de atún y rellene las mitades con la mezcla.
6. Coloque en una fuente una capa de causa formando una base y encima coloque el relleno. Sobre el relleno emparejado colocar la palta y luego más causa.
7. Para su presentación corte individualmente y coloque en un plato con una hoja de lechuga, agregando encima los huevos duros rellenos y las aceitunas.

Entrada

22A

Croquetas Pinta Boca



Plato Principal

22B

Lomo de Cerdo con Chorizo y Papa Yana Zoysllu



Croquetas Pinta Boca

Ingredientes

500 g	papa Pinta Boca
2	huevos
1	ajo puerro o cebolla blanca
500 g	camarones frescos y deshidratados
2 cucharas soperas	semillas de mostaza
1 taza	aceite
1	betarraga

Nota: Puede elegir el relleno que más le guste.

Preparación

Para 8 porciones

1. Cocer la papa Pinta Boca. Una vez cocida aplastarla hasta hacerla puré y mezclar con dos yemas de huevo hasta formar una masa homogénea y reservar.
2. Hacer cocer la betarraga en agua.
3. Para el relleno, repicar el ajo puerro o la cebolla blanca y rehogarla hasta que esté perlada. Raspar la betarraga sobre la preparación para teñirla, sazonar y dejar secar un poco. Casi al final, agregar los camarones, dejar secar y rectificar la sazón.
4. Dar la forma deseada a la masa de puré y rellenar. Pasar por las claras de huevo y por las semillas de mostaza. Freír en abundante aceite.
5. Servir sobre una base de lechuga.

Lomo de Cerdo con Chorizo y Papa Yana Qoyllu

Ingredientes

8	papas Morochatitas
3	papas Yana Qoyllu
50 g	queso Dambo
400 g	lomo de cerdo
2 cc	aceite de oliva (½ cucharara)
10 g	mantequilla (2 cucharas llenas)
80 g	tocino ahumado
1 cucharara	harina
125 cc	vino tinto (aprox. ½ vaso)
20 cc	vinagre balsámico (2 cucharas soperas)
125 cc	fondo de carne (aprox. ½ vaso)
10 g	miel de abeja (2 cucharas soperas llenas)
2 ramas	orégano
	sal y pimienta a gusto

Para la papa: Llevar al horno las papas Morochatitas cubiertas con mantequilla y sal hasta que queden doradas. Partirlas por la mitad antes de que se enfríen y colocar una lámina de queso Dambo para que se derrita. Decorar con frituras de la papa Yana Qoyllu.

Preparación

Para 4 porciones

1. Con un cuchillo largo, atraviese el lomo de cerdo lado a lado e inserte el chorizo de manera que quede en el centro. Sazone con sal y pimienta. Dejar reposar por 15 minutos.
2. Lleve a la parrilla o al horno a fuego medio durante 15 minutos rociándole de cuando en cuando con aceite de oliva. Retire y deje reposar por 10 minutos.
3. Aparte, caliente un sartén a fuego medio. Derrita la mantequilla y dore el tocino. Retire el exceso de grasa, agréguele la harina y cocine a fuego medio removiendo unos minutos.
4. Vierta el vino en vinagre y cocine sin dejar de mover hasta que se evapore el alcohol. Vierta el caldo y la miel junto con el orégano. Deje cocinar a fuego medio durante 15 minutos hasta que obtenga un punto jalea. Rectifique la sazón y sirva acompañado.

Entrada
24A

Papa Imilla Almadrada



Plato Principal
24B

Canelones de Papa con Espinaca al Requesón



Papa Imilla Almendrada

Ingredientes

2	huevos
450 g	papa imilla
3 cucharas	queso rallado
10 cucharas soperas	almendras ralladas
1/2 taza	harina

Preparación

Para 20 porciones

1. Hacer un puré con la papa imilla. Sazonar y mezclar con las yemas, el queso rallado y la harina. Amasar hasta integrar los ingredientes y rectificar sazón.
2. Dar la forma deseada a las galletas, pasar por la clara de huevo, después por las almendras y poner en una placa de horno enmantecuada.
3. Hornear en un horno precalentado a 180° C por 20 minutos.

Canelones de Papa con Espinaca al Requesón

Ingredientes

Para la pasta

100 g	harina (3/4 de taza)
1	huevo
150 g	papa Imilla cocida, rallada
15 ml	aceite (1 ½ cucharas soperas)

Para el relleno

100 g	requesón (2/3 de taza)
30 g	mantequilla sin sal (3 cucharas soperas)
50 ml	crema de leche (1/3 taza)
20 g	tocino picado (4 cucharas soperas)
20 g	espinaca (10 cucharas soperas)
5 g	albahaca finamente picada (3 cucharas soperas)
	sal y pimienta a gusto

Preparación

Para 2 porciones

Pasta

1. Mezclar la harina, con el huevo, 100 gramos de papa Imilla rallada y el aceite. Amasar.
2. Guardar el saldo de los 50 gramos de papa rallada para el relleno.
3. La masa homogénea de papa se debe estirar con ayuda de un rodillo hasta obtener un grosor de 3 milímetros.
4. Cortar láminas rectangulares de 10 x 12 cm.

Relleno

1. Saltear la espinaca en la mantequilla, agregar el tocino, el saldo de la papa Imilla rallada, el requesón y la crema de leche.
2. Salpimentar a gusto y mezclar bien.
3. Rellenar las láminas de pasta y arrollar.
4. En un pirex enmantecado, acomodar los canelones rellenos.
5. Acomodar encima de los canelones, la albahaca finamente picada con el queso parmesano rallado y poner encima un poco de crema de leche.
6. Llevar al horno para gratinar y servir caliente.

Entrada
26A

Papas Rellenas



Plato Principal
26B

Pastel de Papa con Relleno de Surubi y Queso Azul



Papas Rellenas

Ingredientes

12	papas Canelero
100 g	jamón
80 g	queso
1	cebolla
1	pimentón
50 g	mantequilla
	sal y pimienta a gusto

Preparación

Para 2 porciones

1. Lavar y hacer cocer las papas (con cáscara) en el horno hasta que estén tiernas.
2. Para el relleno: saltear la cebolla picada en cuadrados pequeños, el pimentón, el jamón y el queso en un poco de mantequilla hasta que estén cocidas. Sazonar con sal y pimienta. Reservar.
3. Partir por la mitad las papas cocidas y sacar un poco de pulpa para rellenar cuidadosamente con la preparación.
4. Servir caliente.

Pastel de Papa con Relleno de Surubí y Queso Azul

Ingredientes

20	papas Imilla (medianas)
1 kg	surubí
200 g	queso azul
9	huevos
4	cebollas rojas
1	queso criollo
6	tomates
6 vainas	ají amarillo
3 dientes	ajo (molido)
2	limones
1 copa	vino blanco

Preparación

Para 6 porciones

1. Cocer con sal la papa pelada y partida en rodajas.
2. Picar el surubí en pequeños dados.
3. Picar la cebolla, tomate, ajo en *brunoise*.
4. Saltear el surubí, agregar el ajo, la cebolla, el tomate y el vino blanco. Hacer cocer durante 5 minutos, agregar el ají molido y el queso azul picado junto con el limón. Dejar cocer hasta que reduzca.
5. Armar el pastel colocando una capa de papa cortada en un pirex enmantecado, encima colocar una capa de relleno de surubí y encima otra capa de papa.
6. En un bol batir los huevos con un poco de leche y agregar a todo el preparado. Colocar encima el queso criollo en lonjas y gratinar.

Brunoise: Corte en cubitos pequeños de 2 a 3 mm.

Entrada

28A

Brochetas de Papa



Plato Principal

28B

Papas a la Huancaína



Brochetas de Papa

Ingredientes

200 g	papas Morochatita enteras con piel
1	pimentón
100 g	champiñones enteros
100 g	tomate en cuartos
50 g	cebolla en cuartos
50 g	mantequilla
	sal
	pimienta

Preparación

Para 2 porciones

1. Hacer cocer las papas en una cacerola con agua y sal.
2. Formar las brochetas en el siguiente orden:
Papa, pimentón, tomate, champiñones, cebolla. Repita el orden sucesivamente hasta terminar las brochetas.
3. Sazonar las brochetas con sal pimienta y mantequilla.
4. Poner las brochetas a la parrilla y dejarlas cocer a fuego moderado.

Servir caliente.

Papas a la Huancaína

Ingredientes

1 kg	papitas Waych'a medianas
3/4 taza	maní tostado y molido
1	queso fresco
2 cucharas	aceite
2	huevos cocidos duros y cortados en rodajas
	ají amarillo a gusto (tostado y molido)
	hojas de lechuga
	aceitunas
	rodajas de tomate para decorar
	sal a gusto

Preparación

Para 4 porciones

1. Pelar las papitas y hacerlas cocer. Reservar.
2. Colocar en una olla el aceite y el ají amarillo, revolver bien. Agregar el maní y la sal.
3. Dejar hervir a fuego lento hasta que adquiera una consistencia espesa.
4. Una vez cocido, retirar del fuego.
5. Para servir acomodar en el plato las hojas de lechuga, colocar encima la papa y verter la salsa de ají.
6. Decorar con aceitunas, rodajas de huevo y tomate.

Plato Principal

30A

Causa Andina



Plato Principal

30B

Supremas Rellenas de Pollo con Puré de Papa Amarilla en Salsa de Suyco



Causa Andina

Ingredientes

200 g	charque
15 g	ajo
100 g	mayonesa
1 kilo	papa amarilla
500 g	cebolla picada en <i>brunoise</i> (cubos pequeños)
100 ml	jugo de limón
50 g	ají amarillo molido
2	huevos cocidos y pelados
50 g	aceituna negra
1	palta
	aceite
	sal y pimienta a gusto

Preparación

Para 6 porciones

1. Lavar el charque, y cocinar con las colas de la cebolla y con los ajos enteros. Desmenuzarlos y reservar.
2. Mezclar el charque con la cebolla, saltear con el aceite y sazonar a gusto.
3. Cocinar las papas con la cáscara, pelarlas y prensarlas. Amasar con aceite, ají amarillo, jugo de limón, sal y pimienta.
4. Extender la mitad de la masa en un molde y colocar la preparación del charque.
5. Colocar una capa de la palta y luego cubrir con la otra mitad del puré de papa.
6. Servir decorando con la mayonesa, huevos, aceitunas y rodajas de palta.

Supremas Rellenas de Pollo con Puré de Papa Amarilla en Salsa de Suyco

Ingredientes

Para el puré

1 kilo	papa amarilla
250 g	mantequilla
200 ml	leche líquida
1 pizca	nuez moscada

Para la carne

6	filetes de pollo
100 ml	aceite de oliva
2	limones
200 g	jamón
200 g	queso Dambo
1	pimentón
6	cebollas escabechadas
1 paquete	suyco fresco

Para las galletas de cocina

2	huevos
2 cucharas	harina
1 cucharas	azúcar
5 g	semilla de mostaza

Preparación

Para 6 porciones

1. Pelar la papa amarilla, cocinar con sal y hacer un puré juntamente con la mantequilla, la leche y la nuez moscada.
2. Hacer un hueco en la pechuga del pollo y condimentar con sal, pimienta y el limón.
3. Rellenar con el jamón, el queso y el pimentón haciendo un rollo y cocinar a la plancha.
4. Licuar las hojas del suyco con aceite de oliva, la sal y el zumo de limón para la decoración, así también saltear los tomates.
5. Decorar con la galleta de cocina, el licuado de suyco, los tomates salteados y las cebollas escabechadas.

Para las galletas:

1. Batir las claras de huevo a punto nieve con el azúcar. Agregar la harina en forma envolvente y vaciar a una manga.
2. Dar la forma que le parezca sobre una bandeja de horno y derramar con la semilla de mostaza.
3. Hornear a 200°C por un espacio de 1 a 2 minutos.

32A

*Croquetas de Papa Pinta Boca Azul y Quinua Real
con salsa Mornay de Roca del Illimani y Quillquiña*



32B

Barriles de Papa Rellena con Ceviche de Charque



Croquetas de Papa Pinta Boca Azul y Quinua Real con Salsa Mornay de Roca del Illimani y Quilquiña

Ingredientes

Para las croquetas

500 g	papa Pinta Boca azul
1	huevo
150 g	harina (1 taza llena)
60 g	Quinua Real blanca (1/3 taza)
60 g	Quinua Real negra (1/3 taza)
30 g	tocino picado
10 g	perejil picado (4 cucharas soperas)
5 g	tomillo fresco picado (1 cuchara soperas)
	sal y pimienta a gusto

Para la salsa

20 g	harina (2 cucharas soperas)
20 g	mantequilla (2 cucharas soperas)
50 cl	leche (1/4 vaso)
20 g	crema de leche (4 cucharas soperas)
20 g	queso Roca del Illimani maduro
10 g	quilquiña picada (5 cucharas soperas)
	sal, pimienta y nuez moscada a gusto

Preparación

Para 8 porciones

1. Hacer una salsa con la harina, la mantequilla, la leche, la sal, la pimienta y la nuez moscada. Añadir el queso rallado fino, la crema de leche y la quilquiña.
2. Hacer cocer las quinuas al dente.
3. Hacer cocer la papa Pinta Boca, pelarla y reducir en puré fino.
4. Mezclar con la quinua, el huevo, el tocino, las hierbas, la sal y la pimienta.
5. Formar un cilindro de 5 cm de diámetro y cortar tajadas de 1,5 cm de espesor. Freír en aceite caliente y servir con la salsa caliente.

Al dente: cocción en su término justo, cocido pero no pasado de cocción.

Barriles de Papa Rellena con Ceviche de Charque

Ingredientes

6	papas blancas
100 g	cebolla
6	limones
1 diente	ajo
100 g	charque de llama cocida
1 paquete	cilantro
2 vainas	ají fresco
1 lata	choclo amarillo
	sal y pimienta a gusto

Preparación

Para 6 porciones

1. Lavar la papa y pelarla dándole forma de barrilitos. Hacer un orificio al centro y cocinar al horno sazonándolo con sal, mantequilla y cilantro.
2. Lavar y cortar la cebolla en juliana, picar el ajo en *brunoise* (corte muy menudo) y mezclarlos con el zumo de limón, juntamente con el charque, choclo, ají y el cilantro previamente picados. Dejar reposar 5 minutos.
3. Rellenar las papas con el ceviche y decorar con el cilantro y el ají amarillo.

Torre de Papa Rellena bañada en Chaud-Froid



Torre de Papa Rellena bañada en Chaud-Froid

Ingredientes

5	papas Imilla
2 tazas	leche
100 g	queso Achocalla
	sal y pimienta

Preparación del Relleno

Utilizar cualquier relleno salado (tomates asados, pollo con mayonesa, queso rallado, carne de res, etc.) o la combinación de varios.

Preparación

Para 5 porciones

1. Laminar la papa en lonjas de 2 milímetros, cortarlas de forma uniforme con un cortador circular de 5 cm de diámetro. De cada papa se obtienen 5 círculos que es lo necesario para formar cada torre.
2. Armar la torre con la ayuda de un cilindro del mismo diámetro con el que se cortó los círculos. Poner primero una lámina de papa, luego una porción de relleno, otra lámina de papa y presionar un poco, luego otra porción de relleno, luego otra papa y así hasta tener cinco láminas de papa y cuatro porciones de relleno, retirar el molde cuidadosamente.
3. Colocar los círculos de papa en un recipiente para el horno, cubrirlas con la leche, el queso rallado, sal y pimienta. Tapar el recipiente con papel estañado y llevarlo al horno a temperatura media por 30 minutos aproximadamente.

Chaud-Froid*

Ingredientes

½ litro	fondo de pollo (caldo concentrado)
30 g	harina (3 cucharas soperas)
30 g	mantequilla (3 cucharas soperas)
15 g	gelatina sin sabor (1 ½ cucharas soperas)
150 ml	crema de leche (½ taza)
	mixtura de lechuga (decorado)

* Salsa decorativa que se utiliza en platos fríos, principalmente para baños.

Preparación

1. En una cacerola de fondo grueso, colocar la harina, tostarla de uno a dos minutos evitando que tome color, incorporar la mantequilla e ir removiendo. Agregar poco a poco el fondo de pollo caliente integrando después de cada adición.
2. Dejar cocer por 10 minutos, retirar del fuego y agregar la gelatina previamente hidratada y disuelta en baño maría, por último agregar la crema de leche. Integrar todos los ingredientes y dejar enfriar.
3. Colocar las torres sobre una rejilla con una charola abajo para recuperar los restos, bañarlas con el chaud-froid varias veces, esperando que la salsa seque después de cada baño. Retirar de la rejilla cuando estén terminadas (completamente cubiertas) y servir con mixtura de lechuga.

Entrada

36A

Aires Andinos



Plato Principal

36B

*Croquetas de Papas Rellenas con Fígote
de Jocino y Charque*



Aires Andinos

Ingredientes

100 g	papa Imilla
100 g	papa amarilla
80 g	papa Pinta Boca
80 g	tomate
100 g	queso fundido
1	locoto verde
100 g	mantequilla
1 ramita	cilantro
5 g	alfa alfa
2 dientes	ajo
	sal y pimienta a gusto

Preparación

Para 6 porciones

1. Lavar las papas y cortar en rodajas. Cocinar en aceite.
2. Picar el ajo en corte muy fino. Saltear en la mantequilla y el queso crema hasta conseguir una salsa.
3. Lavar y picar el cilantro para agregar a la salsa, rectificando con la sal y pimienta.
4. Cocinar el tomate a la plancha y servir de forma intercalada con las variedades de papas. Cubrir con la salsa de quesos y decorar con los brotes de alfa alfa.

Croquetas de Papas Rellenas con Gigote de Tocino y Charque

Ingredientes

9 kg	papa Imilla
500 g	harina (3 tazas llenas)
500 g	pan molido (3 tazas + 2/3 taza)
10	huevos
500 g	tocino
500 g	charque
500 g	cebolla (5 cebollas medianas)
20 g	ajo (4 dientes grandes)
100 g	almidón de yuca (1 taza hasta la raya)
100 g	wacataya (6 ramas medianas)
100 ml	aceite de oliva (1/3 taza)
5	limones
5	ají verde
200 g	mantequilla (1 paquete- PIL)
100 ml	vino blanco (1/2 vaso)
	sal y pimienta a gusto

Preparación

Para 20 porciones

1. Realizar una masa puré con la papa y la mantequilla. Mezclarla con el almidón de yuca.
2. Realizar un gigote con el tocino, charque y demás ingredientes esenciales. Reservar.
3. Realizar un roulade con la masa y el gigote. Amasar a la inglesa, sellar en aceite caliente y acompañar con la salsa de wacataya.
4. Para la salsa, licuar las hojas aromáticas con aceite y zumo de un limón. Reducirlo con vino blanco.

Roulade: Fr. Rollo de carne.

Amasar a la inglesa: Amasar 3 o 4 minutos más de lo usual.

Reducirlo con vino blanco: Continuar la cocción de una salsa.

Entrada
38A

Suizo Picante de Papa Amarilla



Plato Principal
38B

Canapes de Papas Rellenas con Mariscos



Guiso Picante de Papa Amarilla

Ingredientes

100 g	papa amarilla
100 g	queso Dambo
50 g	extracto de tomate
50 g	locoto
50 g	cebolla
10 ml	aceite de oliva
1 cucharilla	orégano
	sal y pimienta a gusto

Preparación

Para 6 porciones

1. Pelar la cebolla y picar en corte muy pequeño. Reservar.
2. Lavar la papa y cocinar con la cáscara. Después de enfriar, pelar y cortar en cubos pequeños. Reserve.
3. Saltear en el aceite la cebolla y el locoto, previamente picados, juntamente con el extracto de tomate. Condimentar con el orégano, la sal y la pimienta.
4. Cortar el queso en cubos y mezclar la preparación con las papas. Servir en un molde decorando con los ajíes, hojas de hierba buena y unos cubos de queso bañados con el aceite de oliva y orégano.

Canapes de Papas Rellenas con Mariscos

Ingredientes

1 kg	papa Wawilo
250 g	surtido de mariscos
100 g	cebolla blanca (mediana)
1	pimentón verde
1	huevo
1 pizca	ajo
100 g	mantequilla (½ paquete -PIL)
50 ml	vino blanco (1/4 vaso)
5 g	mantequilla (½ cuchara sopera)
100 g	queso parmesano
100 ml	crema de leche (3/4 vaso)
1 paquete	albahaca
200 g	queso fundido
100 ml	coñac (½ vaso)
	sal y pimienta a gusto

Preparación

Para 10 porciones

1. Cocinar el surtido de mariscos con corte brunoise con los ingredientes imprescindibles (cebolla, ajo, mantequilla, vino, albahaca, sal y pimienta). Reservar.
2. Realizar en papas un huevo en forma de canoa para rellenar la preparación de los mariscos y cubrir con el queso parmesano para luego cocinarlos en 180 grados de temperatura al horno.
3. Servir con una salsa de queso.

Brunoise: Corte en cubitos pequeños de 2 a 3 mm.

Guarnición

40A

Dulce de Papa



Guarnición

40B

Puré de Papa



Dulce de Papa

Ingredientes

- | | |
|----------|--------------------------------------|
| 4 libras | papa (Wawilo, Canelero o Pinta Boca) |
| 2 libras | azúcar (4 ½ taza) |
| | canela a gusto |
| | clavo de olor a gusto |

Preparación

Para 8 porciones

1. Pelar la papa. Hacerla cocer en agua. Una vez cocidas aplastarlas como puré.
2. Poner en una olla la papa, el azúcar, la canela, el clavo de olor y dejar cocer a fuego lento hasta que el dulce adquiera un color dorado. No dejar de remover.

Puré de Papa

Ingredientes

- | | |
|---------|--------------------------|
| 1 kg | papa |
| 1/4 l | leche |
| 100 g | margarina o mantequilla |
| 1 pizca | nuez moscada (raspadura) |
| | sal a gusto |

Preparación

Para 6 porciones

1. Lavar y pelar las papas. Hacerlas cocer en agua con sal.
2. Una vez cocidas las papas escurrir y dejar enfriar.
3. Aplastar las papas (o pasar por raspador), luego vaciar a un recipiente y agregar la leche.
4. Poner a fuego lento e incorporar la nuez moscada y la mantequilla.
5. Dejar cocer por unos minutos revolviendo para evitar que se hagan grumos.
6. Servir caliente. Si desea se puede decorar.



*En Bolivia se cultivan más de 1.000 variedades de papa
en aproximadamente 130.000 hectáreas.*

Postres

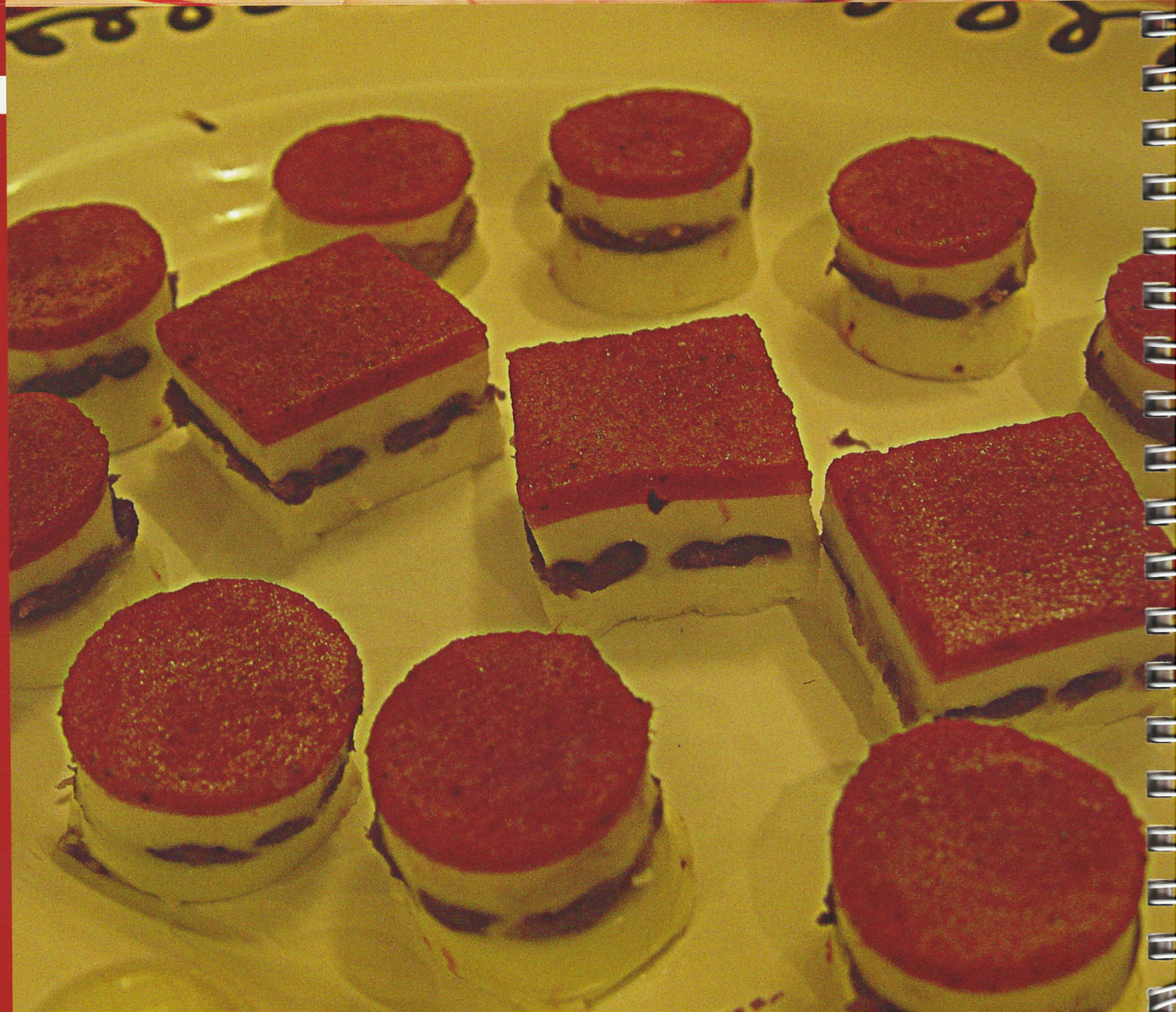
Postre
44A

Trufas de Papa



Postre
44B

Mousse Double de Pommes de Terre



Trufas de Papa

Ingredientes

30	papas semilla
250 g	chocolate de cobertura (1 taza llena)
100 g	cocoa amarga en polvo (½ taza)
50 cc	wisky (¼ vaso)
10	cherrys
100 g	dulce de leche (½ taza)
5	nueces picadas
100 cc	crema de leche (½ taza)
3 rodajas	naranjas de dulce (cortadas en cuadraditos)

Preparación

Para 10 porciones

1. Cocer las papas con la cáscara.
2. Pelarlas y hacer un pequeño corte retirando con mucho cuidado todo el almidón cocido para posteriormente rellenarlas.
3. Fundir a baño María la quinta parte de la taza de chocolate (50 g), ¼ de taza de crema de leche (50 cc) y el whisky. Dejar entibiar e incorporar los cherrys a la crema semi líquida. Rellenar 10 unidades de papa, taparlas con el exceso de las papas y pasarlas por la cocoa en polvo.
4. En una cacerola colocar el resto de la crema, el dulce de leche y las nueces. Dejar tomar temperatura para que sea una mezcla homogénea sin que caliente mucho. Rellenar a unas 10 papas, taparlas con el exceso de las papas en un baño María. Aparte, fundir el chocolate restante e incorporar las papas para bañarlas en éste. Retirar en una placa y dejar enfriar.
5. El resto de las papas deben rellenarse con las naranjas picadas y un poco de dulce líquido. Luego taparlas con el excedente de papas y pasarlas con el resto de la cocoa amarga.

Mousse Double de Pommes de Terre

Ingredientes

250 cc	crema de leche (1 taza)
3 claras	huevo
½ taza	de azúcar
250 g	cobertura de chocolate (1 taza)
½ lata	leche condensada
46 g	gelatina sin sabor (aprox. 1/2 taza)
½ kilo	dulce de papa
½ taza	agua
¼ kg	chocolate para decorar

Preparación

Para 10 porciones

1. Batir la crema. Reservar.
2. Batir las claras a punto nieve y añadir poco a poco el azúcar. Seguir batiendo hasta formar el merengue. Añadir el chocolate disuelto a 25° C.
3. Una vez integrado el chocolate, introducir la crema batida y la leche condensada. Mezclar en forma envolvente y añadir la gelatina sin sabor disuelta en una taza de agua.
4. Tener listo el molde redondo o del modelo deseado. Vaciar la mitad del mousse y poner el dulce de papa al centro. Luego cubrir con el resto del mousse.
5. Refrigerar por dos horas. Una vez transcurrido el tiempo, decorar con chocolate y servir en tajadas.

Dulce de papa

Revisar la receta de la página 41A.

Postre
46A

*Bombones Rellenos con Dulce de Papa
y Frutos Rojos*



Postre
46B

*Queque Marmoleado de Papa Imilla y Papa
Pinta Boca Azul con Culis de Frutas Rojas*



Bombones Rellenos con Dulce de Papa y Frutos Rojos

Ingredientes

1 kg	cobertura de chocolate
½ kg	dulce de papa
½ kg	frutillas
¼ kg	frambuesas
150	pirotines para bombones de color plata

Preparación

Para 10 porciones

1. Disolver el chocolate en baño María a 27°C.
2. Tener lista una bombonera o varias con diferentes diseños. Vaciar la cobertura y repartir a todos los moldes, luego retirar el exceso de chocolate y llenar cada bombón con dulce de papa y frutillas o frambuesas.
3. Volver a cubrir con la cobertura. Retirar el exceso de chocolate y refrigerar por 10 minutos.
4. Transcurrido este tiempo, desmoldar y servir.

Dulce de papa

Revisar la receta de la página 41A.

Queque Marmoleado de Papa Imilla y Papa Pinta Boca Azul con Culís de Frutas Rojas

Ingredientes

300 g	papa Imilla
300 g	papa Pinta Boca azul
4	huevos
150 g	azúcar (2/3 taza)
150 g	crema de leche (aprox. 1/2 taza)
200 g	almendra picada (2/3 taza)
50 g	harina (5 cucharas soperas)
50 g	mantequilla sin sal, derretida (1/4 paquete- PIL)
1 pizca	sal
100 g	frutilla
100 g	frambuesa
10 cl	vino Oporto (2 cucharas soperas)
10 cl	agua (2 cucharas soperas)
100 g	azúcar (1/2 taza)

Preparación

Para 20 porciones

1. Hacer un almíbar con el Oporto, el agua y el azúcar. Reducir de 2 a 3 minutos e incorporar las frutas rojas y hacer cocer unos 3 minutos más. Retirar del fuego, dejar enfriar y licuar.
2. Cocer las papas por separado y hacer puré de cada variedad.
3. Separar las yemas de las claras. Batir las claras con la mitad del azúcar para obtener un merengue.
4. Batir las yemas con el resto de azúcar y la mantequilla derretida.
5. Mezclar las dos preparaciones en forma envolvente con la harina tamizada y la sal.
6. Dividir esta preparación en dos y mezclar cada mitad con los diferentes purés.
7. En la mezcla de papa imilla, se añade la almendra picada.
8. Enmantequillar dos moldes para queque y distribuir las mezclas para lograr el marmoleado. Hornear a 180° por unos 60 minutos.
9. Retirar del horno y dejar enfriar. Servir las tajadas del queque con culís de frutas rojas.

Postre
48A

Chiri Misk'i Papa



Postre
48B

Mousse de Papa



Chiri Misk'i Papa

Ingredientes

1 kg	papa amarilla
1 kg	papa Pinta Boca
1 kg	queso crema
100 g	gelatina neutral (2/3 taza)
25 g	canela (1 taza)
250 g	leche condensada (1 taza)
1 kg	frutilla
100 g	Nescafé (1/2 tarro grande)
25 ml	Kalua (3 cucharas soperas)
100 g	azúcar

Sancochar: Cocer.

Apagar con licor: Cortar la ebullición agregando licor al preparado.

Reduzca el licor: Dejar evaporar hasta concentrar y formar un almíbar.

Preparación

Para 10 porciones

1. Sancochar las papas peladas con canela.
2. Realizar una masa puré de ambas papas por separado y mezclarlas con la leche condensada hasta conseguir una mezcla manejable.
3. Cocinar las frutillas en un almíbar y apagar con el Kalua. Reservar.
4. Realizar una capa del puré amarillo. Enfriar.
5. Batir el queso crema y mezclar las frutillas antes escurridas. Formar la segunda capa en el molde.
6. Formar la tercera capa con el puré de papa Pinta Boca.
7. Realizar la cuarta capa con el queso crema y cubrir con la salsa de café.
8. Para la salsa de café reduzca el licor agregando el Nescafé y el azúcar.

Mousse de Papa

Ingredientes

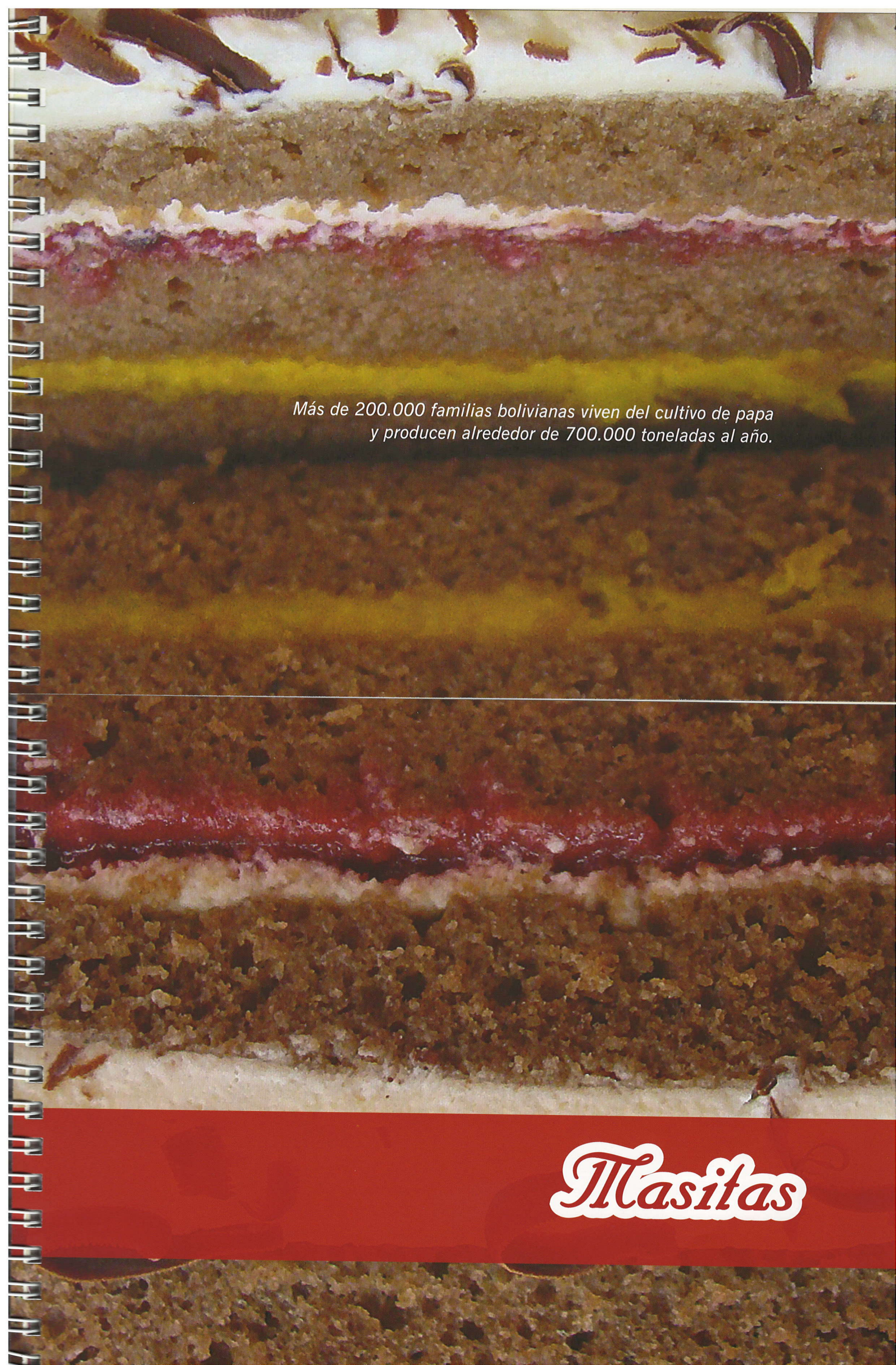
250 g	papa imilla
1/4 l	crema de leche (1 taza)
75 g	almidón de papa con gelatina, semi frío (2/3 taza)
250 g	queso crema

Preparación

Para 8 porciones

1. Hacer un puré con las papas cocidas y peladas.
2. Batir 3/4 de crema de leche con semi frío y agregar poco a poco el puré de papas. Una vez que estén bien integrados, vaciar en moldes hasta la mitad.
3. Batir el queso crema, mezclar con una 1/4 parte de la crema batida y vaciar a los moldes hasta llenarlos. Refrigerar.





*Más de 200.000 familias bolivianas viven del cultivo de papa
y producen alrededor de 700.000 toneladas al año.*

Masitas

Masas
52A

Afajores de Papa



Masas
52B

Pan de Papa



Alfajores de Papa

Ingredientes

250 g	puré de papa ojo rosado
150 g	maicena (1 taza llena)
200 g	mantequilla (1 paquete - PIL)
120 g	azúcar impalpable (1 taza hasta la raya)
4	yemas de huevo
10 g	polvo de hornear (2 cucharas soperas rasas)
1 cucharada	luquet de naranja o limón
250 g	dulce de leche (1 taza hasta la raya)
200 g	cobertura de chocolate diluida (1 taza hasta la raya)

Preparación

Para 4 porciones

1. Precalentar el horno a 180° C.
2. Mezclar el azúcar con la mantequilla y agregar todos los ingredientes secos (puré de papa, maicena y polvo de hornear).
3. Agregar las yemas un poco batidas.
4. Mezclar todos los ingredientes. Agregar el luquet de naranja o limón.
5. Dejar reposar la masa aproximadamente 15 a 20 minutos.
6. Seguidamente uslear la masa y cortar en redondeles de aproximadamente ½ cm de grosor.
7. Llevar al horno en una placa por espacio de 10 a 15 minutos.
8. Llenar los alfajores con dulce de leche y bañarlos con cobertura de chocolate.

Pan de Papa

Ingredientes

160 g	harina de trigo (1 taza rasa)
200 g	harina integral (1 1/3 taza)
20 g	salvado (4 cucharas soperas rasas)
1 cucharada	sal
4	papas medianas cocidas y hechas puré
1 taza	líquido de la cocción de la papa
20 g	levadura (2 cucharas soperas rasas)
½ cucharada	azúcar
½ taza	agua
	harina para espolvorear

Preparación

Para 8 porciones

1. Diluir la levadura con el azúcar y ½ taza de agua.
2. Formar un volcán con las harinas previamente cernidas. Mezclar con la levadura diluida, incorporar el puré de papa e ir amasando. Poner el líquido de la cocción de papa con la sal disuelta a lo que vaya pidiendo la masa.
3. Amasar por unos 8 a 10 minutos y luego cubrir con un lienzo la masa. Dejar reposar por unos 20 minutos.
4. Pasado este tiempo, volver a amasar por unos 5 minutos, formar pequeñas bolitas de 40 g aproximadamente y dejar fermentar por 20 minutos.
5. Hornear a 180 ó 200 grados por unos 15 a 20 minutos controlando la cocción.

Masas

54A

Pan de Papa Pinta Boca con Nueces y Pasas



Masas

54B

Galletas de Papa Yana Loyllu



Pan de Papa Pinta Boca con Nueces y Pasas

Ingredientes

Para masa madre

400 g harina 000 (2 1/2 tazas rasas)
 1/2 taza harina integral
 2 cucharas miel
 agua, cantidad necesaria

Para pan de papa

1 kg harina
 200 g harina integral (1 1/4 tazas rasas)
 1 cucharita miel de caña
 15 g germen de trigo (3 cucharas soperas)
 25 g sal fina (2 1/3 cucharas soperas)
 300 g papa Pinta Boca
 300 g nueces (2 2/3 tazas)
 100 g pasas (2/3 taza)
 300 g masa madre
 10 g levadura (1 cucharita soperita rasa)
 agua (cantidad necesaria)

Preparación

Para 8 porciones

Masa madre

1. Mezclar las harinas, incorporar la miel y el agua, amasar unos minutos y dejar reposar dentro de un recipiente tapado en un lugar cálido y oscuro durante 2 días.

Pan de papa

2. Lavar la papa con un cepillo suave y luego cocinarla en agua con sal sin pelarla hasta que esté lista.
3. Dejar enfriar la papa y rallarla junto con la cáscara.
4. Mezclar la harina con la harina integral, la sal y el germen de trigo, formar un volcán y colocar en el centro la miel de caña y la levadura. Mezclar con un poco de agua.
5. Agregar la papa y la masa madre, amasar e incorporar agua hasta obtener una masa suave.
6. Picar groseramente las nueces y las pasas e integrar a la masa. Amasar por 20 minutos.
7. Dejar reposar la masa por 15 minutos, dividir en porciones de 1 kilo y darle forma alargada.
8. Dejar fermentar la masa por 2 horas y hornear a 150° C por 1 hora aproximadamente.

Galletas de Papa Yana Qoyllu

Ingredientes

1 1/2 kg puré de papa Yana Qoyllu
 250 g mantequilla sin sal (1 1/4 paquete - PIL)
 1/2 kg azúcar morena
 5 huevos
 125 g cocoa (1/2 taza y 2 cucharas soperas)
 1 kg harina (6 1/4 tazas)
 50 g canela molida (5 cucharas soperas llenas)
 125 g almendras o nueces (1 taza hasta la raya)
 2 limones medianos (jugo)

Preparación

Para 10 porciones

1. Formar una pasta cerosa con el azúcar y la mantequilla. Agregar los huevos enteros, el jugo de limón y los demás ingredientes (cocoa, harina, canela y almendras o nueces).
2. Amasar por unos minutos fuertemente hasta que tome la consistencia de la pasta homogénea. Posteriormente, colocar la preparación en una manga y formar el diseño deseado.
3. Llevar al horno de 180° C por 15 minutos.
4. Retirarlo. Si desea, bañarlo con chocolate líquido y grageas de colores.

Masas
56A

Torta de Chocolate con Relleno de Papa



Masas
56B

Papas Choux



Torta de Chocolate con Relleno de Papa

Ingredientes

300 g	harina
200 g	azúcar
150 g	cocoa
6	huevos
200 ml	leche
100 ml	aceite de girasol
2 cucharas	vainilla
500 ml	café destilado
1 litro	crema de leche
200 ml	licor de café
100 g	dulce de papa amarilla
100 g	dulce de papa morada
3 gotas	colorante rojo para la papa morada
3 gotas	colorante amarillo para la papa amarilla

Dulce de papa

Revisar la receta de la página 43A.

Preparación

Para 12 porciones

1. Mezclar la harina, la cocoa y el polvo de hornear. Reserve.
2. Batir las claras de huevo con la mitad del azúcar hasta que tome punto nieve, por otro lado, batir también las yemas con la otra mitad del azúcar hasta que llegar al punto crema.
3. Agregue el aceite, la vainilla y la leche al batido de yemas. Incorpore la mezcla de harina, cocoa y polvo de hornear poco a poco hasta conseguir una masa homogénea; finalmente, agregue las claras batidas en forma envolvente.
4. Vaciar la masa a un molde previamente enharinado.
5. Meter al horno (180° C) hasta que esté cocido.
6. Después de que esté listo, dividir la masa en tres partes iguales y humedecer con el café destilado (previamente mezclado con el licor de café).
7. Rellenar con la salsa de papa amarilla sobre la primera capa agregando unas gotas de colorante amarillo. Colocar en la segunda capa el dulce de papa morada añadiendo unas gotas de colorante rojo.
8. Por último, bañar la torta con la crema de leche batida a punto nieve y decorar con chocolate.

Papas Choux

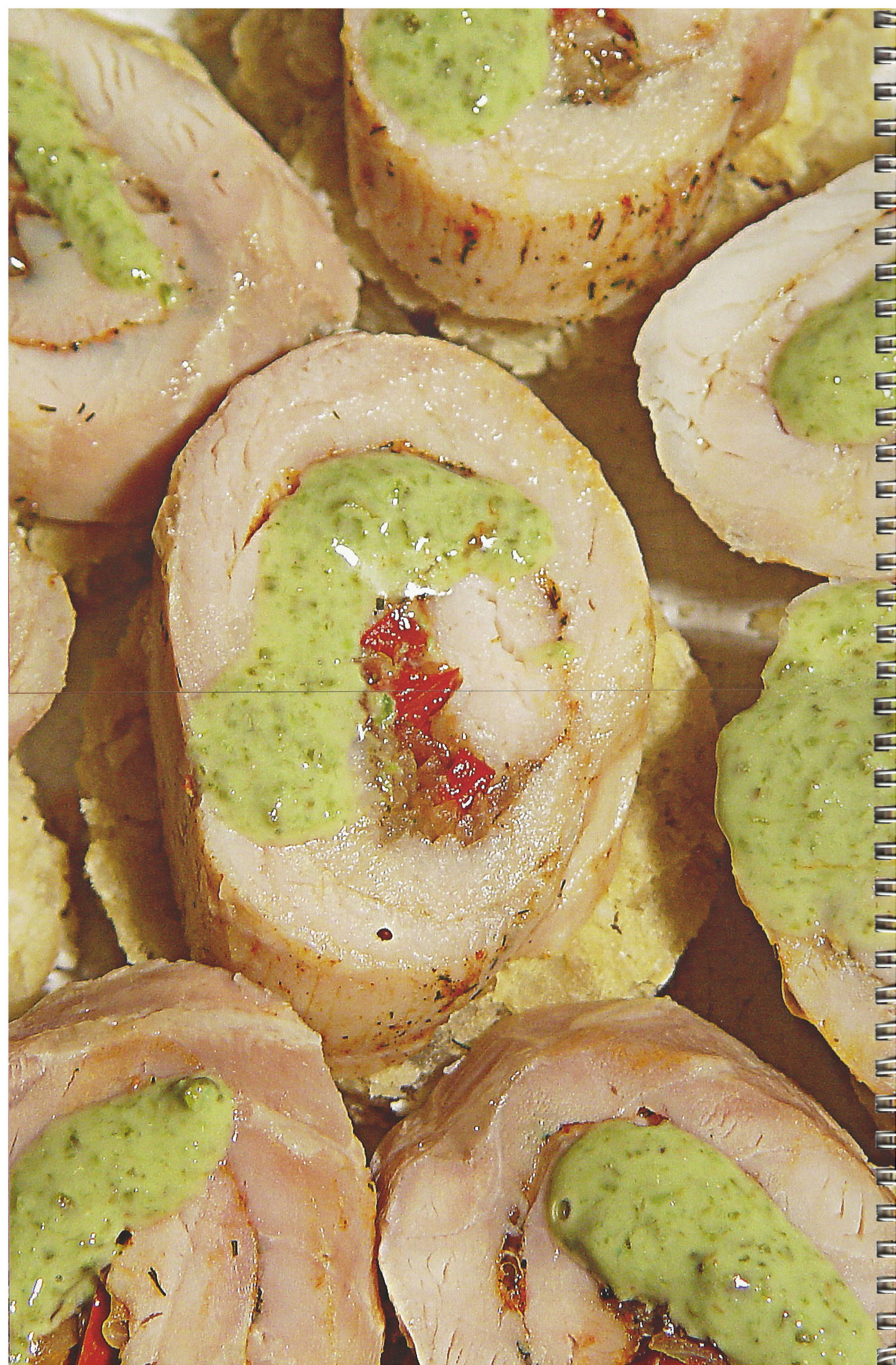
Ingredientes

120 g	puré de papa Pinta Boca
120 g	harina (1 taza hasta raya superior)
200 cc	agua (1 vaso)
60 g	margarina (6 cucharas soperas)
6	huevos
30 g	granola de quinua (3 tazas)
500 cc	crema de leche (2 tazas)
100 g	duraznos en conserva (2 mitades de durazno grande)
50 g	almendras (1/3 taza)
20 g	azúcar impalpable (1 ½ cuchara sopera rasa)

Preparación

Para 4 porciones

1. En una olla colocar el agua y margarina. Llevar a fuego.
2. Cuando rompa el hervor, agregar la harina y el puré de papa. Batir energéticamente durante un minuto a fuego lento.
3. Retirar del fuego. Agregar los huevos uno por uno, batiendo hasta que cada huevo desaparezca para agregar el siguiente huevo. Batir todo hasta llegar a una consistencia densa y homogénea.
4. Con la ayuda de una manga pastelera, formar copos en una placa enmantecada.
5. Poner los copos en horno caliente a 220°C y luego bajar el fuego del horno.
6. Hornear durante 25 minutos hasta que dore. Reservar.
7. Batir la crema a punto nieve y agregar el durazno licuado. Rellenar la masa.
8. Pintar con almíbar o miel. Espolvorear con azúcar impalpable y almendras esfiladas.







Publicación realizada en conmemoración al
Año Internacional de la Papa - 2008



Institución Responsable _____



Instituciones Financiadoras _____



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Agencia Suiza para el Desarrollo
y la Cooperación COSUDE

Instituciones Colaboradoras _____

