

- La arracacha es una raíz comestible originaria de Bolivia, es de sabor agradable y de fácil digestibilidad, tiene alto contenido de calcio, fósforo, magnesio, hierro, ácido ascórbico y vitamina A.

Agradecimientos especiales al chef Emilio Garnica por su aporte en la construcción de las recetas.



La Fundación PROINPA, con el apoyo de empresas socialmente responsables, impulsa la promoción y consumo de raíces andinas como la arracacha.

## Pastel de Arracacha con Ruluade de Pollo

### Ingredientes

- 1½ kg arracacha blanca
- 1 pimentón verde
- 1 pimentón rojo
- 3 huevos
- 20 gr mantequilla
- 250 ml crema de leche
- 100 gr espinaca
- 2 kg filete de pollo
- 100 gr jamón
- 100 gr queso Dambo
- 1 limón
- brotes de alfa alfa, sal y pimienta a gusto



### Preparación

#### PARA EL PASTEL DE ARRACACHA

1. Pelar la arracacha y cocinar en agua con sal. Una vez cocinadas cortar en vichi (rodajas de ½ cm). Colocar en una bandeja de horno una capa, previamente enmantecada.
2. Mezclar el huevo con la crema de leche, sal y pimienta a gusto.
3. Saltear las espinacas con un poco de mantequilla y reservarlas.
4. Derramar sobre la arracacha el preparado del huevo y hacer lo mismo de forma intercalada con las espinacas y los pimentones, consiguiendo que la última capa sea la arracacha. Finalmente cubrir con el queso y llevar al horno a una temperatura de 180°C por 30 minutos.

#### PARA EL RULUADE DE POLLO

1. Filetear las pechugas de pollo, condimentar con sal, pimienta y limón.
2. Colocar una lámina de jamón sobre el filete y otra lámina de queso sobre el jamón y algunas julianas del pimentón (tiras delgadas), luego enrollar presionándolos.
3. Enmantecar el papel estañado, colocar sobre éste la carne y formar un paquete de forma hermética. Cocinar al horno a una temperatura de 180°C por 30 minutos.
4. Servir con pimentones y decorar con brotes de alfa alfa.

## Puré de Arracacha

### Ingredientes

- 1 kg arracacha blanca
- 1/4 litro leche líquida
- 1 pizca nuez moscada
- 100 gr mantequilla
- sal y pimienta a gusto

### Preparación

1. Pelar y cocinar la arracacha hasta que quede muy cocida.
2. Hacer puré con un pasador de papas mezclando las yemas, la mantequilla y la leche, la nuez moscada, la sal y pimienta a gusto.



# Recetario de Arracacha

## Raíz Andina



## Croquetas de arracacha con cebolla en salsa de cilantro

### Ingredientes

- 400 gr arracacha amarilla o blanca
- 20 gr almidón de achira (2 cucharas)
- 50 gr pimentón rojo (1 unidad)
- 100 ml aceite (1 taza)
- 1 huevo
- 100 gr queso
- 50 gr pan molido
- 1 ramita cilantro (3 cucharas)
- 1 limón
- 50 ml aceite de oliva (5 cucharas)
- tallos de apio,
- nuez moscada, sal y pimienta a gusto



### Preparación

#### PARA LAS CROQUETAS

1. Pelar la arracacha y cocinar en agua con sal.
2. Hacer un puré con la arracacha, poner en un bol el puré, las yemas de huevo, la nuez moscada, el queso previamente rallado y el pimentón en cubos muy pequeños (corte *brunoise*) hasta formar una masa.
3. Una vez obtenida una masa manejable, realizar las formas de un cilindro y hacer el apanado a la inglesa.
4. El apanado a la inglesa se realiza pasando las formas trabajadas por el almidón de achira o maicena. Luego se baña con el huevo batido, posteriormente con el pan molido y, finalmente, freír en aceite caliente hasta que queden doradas y crocantes.

#### PARA LA SALSA

1. Lavar y cortar muy fino el cilantro.
2. Incorporar a la licuadora el aceite, el zumo del limón, la sal y el cilantro picado.
3. Licuar hasta que quede la consistencia de la miel de caña.

## Sopa Minestra de Arracacha

### Ingredientes

- ½ kg arracacha amarilla
- ½ kg arracacha blanca
- ½ kg poroto café cocido
- 2 l caldo de res
- 100 ml vino blanco
- 10 gr almidón de achira
- 130 gr extracto de tomate (5 cucharas)
- 100 gr tocino
- 100 gr choclo cocido (1u)
- 2 dientes ajo
- ½ kg cebolla
- 100 gr zanahoria (2 u)
- 100 gr pimentón (2 u)
- 100 gr arvejas
- 3 gr orégano
- 50 ml aceite de oliva (5 cucharas)
- 2 hojas laurel
- sal y pimienta a gusto

### Preparación

1. Lavar y cortar todas las verduras en parmentiere (cubos de 1 cm por lado) y reservar.
2. En una cacerola saltear el tocino en el aceite y reservar el tocino.

3. En el mismo aceite sofreír el ajo, la cebolla, la zanahoria, los pimentones, las arvejas por un tiempo de 8 minutos; luego incorporar el vino y esperar 3 minutos a fuego medio. Dejar que evapore el alcohol.
4. Pelar las arracachas y cortar en parmentiere grande (cubos de 1½ cm por lado).
5. Agregar el extracto de tomate y caldo de res, dejando cocinar por 45 min. Después incorporar los frijoles, el choclo, la hoja de laurel y el tocino.
6. Después de la cocción, diluir el almidón de achira o maicena en un poco de agua y añadir a la preparación anterior para lograr consistencia.
7. Rectificar el sabor con sal y pimienta.



## Crema de Arracacha

### Ingredientes

- 1 kg arracacha amarilla
- 1 l caldo de res
- 1 l leche
- 50 gr mantequilla (3 cucharas)
- 2 dientes de ajo
- ½ kg cebolla
- 100 gr zanahoria (2 u)
- 100 gr pimentón (2 u)
- 3 gr orégano
- sal, pimienta y nuez moscada a gusto

### Preparación

1. Pelar las arracachas, lavarlas y cortarlas en parmentiere (cubos de 1 cm por lado). Cocinarlas en una cacerola con el caldo.
2. En una cacerola calentar la mantequilla y sofreír los ajos, cebolla, pimentón y la zanahoria.
3. Mezclar la arracacha con las verduras salteadas y licuar con la leche.
4. Sazonar con el orégano y servir muy caliente.
5. Decorar con ketchup.

