



RECETARIO DEL HUERTO

# ¡WAYK'UKAMUSUNCHIS LLAPANCHIS!

COCINEMOS JUNTOS



ESTE RECETARIO ES UNA INVITACIÓN A REENCONTRARNOS EN LA COCINA CON NUEVOS ALIMENTOS Y A CONOCER DIFERENTES FORMAS DE COCINAR. RECETAS COTIDIANAS Y SALUDABLES PARA VARIAR LA ALIMENTACIÓN, LOS NUTRIENTES, SABORES, OLORES Y COLORES. ES TAMBIÉN EL FRUTO DEL TRABAJO Y EL CUIDADO DE LA HUERTA QUE ALIMENTAMOS Y NOS ALIMENTA.

CADA UNA DE ESTAS RECETAS HA SIDO PENSADA UTILIZANDO LOS CULTIVOS DEL HUERTO, LAS PLANTAS SILVESTRES, LOS PRODUCTOS LOCALES E INSPIRADAS EN LAS COSTUMBRES Y PREPARACIONES QUE GENEROSAMENTE NOS HAN COMPARTIDO NUESTROS COMPAÑEROS DE MULLAK'AS MISMINAY Y K'ACLLARACCAY.

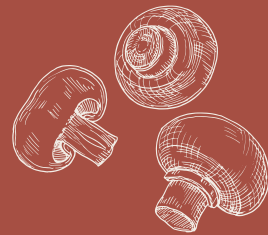
ESPERAMOS QUE ESTAS RECETAS ENCUENTREN UN LUGAR EN LAS MESAS DE LOS HOGARES DE LAS COMUNIDADES VECINAS O UN MOMENTO EN LA CHACRA PARA COMER JUNTOS.



# LAS RECETAS

## INDICE

KALLAMPA EN CONSERVA . . . . .	1
COLIFLOR Y BRÓCOLI EN CONSERVA . . . . .	2
ALCACHOFA EN CONSERVA . . . . .	3
ENSALADA DE ACELGA, YUYO, CEBOLLA Y VINAGRE DE HUACATAY . . . . .	4
TORTILLA DE HUEVO CON KALLAMPA Y ESPINACA . . . . .	5
TORREJA DE ALCACHOFA, PAPA Y OCA . . . . .	6
SALTADO DE BRÓCOLI . . . . .	7
TAMALES DULCES CON GRANOS ANDINOS . . . . .	8
MAZAMORRA DE BETERRAGA Y MAIZ MORADO . . . . .	9
MAZAMORRA DE AGUAYMANTO . . . . .	10



# KALLAMPA EN CONSERVA

1

## INGREDIENTES

(para 1/2 Litro)

- 6 KALLAMPAS
- 2 DIENTES DE AJO ENTEROS
- ½ CEBOLLA
- ½ ROCOTO SIN VENAS
- 1 TAZA DE VINAGRE
- ½ TAZA DE AGUA
- ½ TAZA DE AZÚCAR
- PIMIENTA MOLLE AL GUSTO
- 1 PIZCA DE SAL



Lavar bien las kallampas, cortarlas en pedazos al igual que la cebolla y el ají rocoto.



En una olla agregar mitad agua mitad vinagre, pimienta dulce, pimienta molle, comino, cebolla, ajo, sal y azúcar. Dejar hervir.



Poner los hongos, la cebolla y el ají en un frasco de vidrio que esté bien limpio y agregar el vinagre caliente.



# COLIFLOR Y BRÓCOLI EN CONSERVA

2

## INGREDIENTES

(para 1/2 Litro)

- 1/2 TAZA DE AGUA
- 1 TAZA DE VINAGRE
- PIMIENTA MOLLE AL GUSTO
- COMINO
- 1/2 CEBOLLA
- 2 DIENTES DE AJO
- UNA PIZCA DE SAL
- 4 RAMITAS DE BRÓCOLI
- 4 RAMITAS DE COLIFLOR



En una olla agregar mitad agua mitad vinagre, pimienta entera, comino, cebolla, ajo, sal y azúcar.



Hacer hervir y de ahí agregar brócoli y coliflor, dejarlos hasta que estén cocidos.



Dejar enfriar y poner en envase de vidrio que esté bien limpio.





# ALCACHOFA EN CONSERVA

3

## INGREDIENTES

(para 1/2 Litro)

- 1/2 TAZA DE AGUA
- 1 TAZA DE VINAGRE
- 2 DIENTES DE AJO
- 3 ALCACHOFAS PEQUEÑAS
- HIERBAS A DISPOSICIÓN



Agregar en una olla mitad agua, mitad vinagre, ajo y comino.



Agregar la alcachofa previamente pelada y limpia.



Hacer cocer y de ahí sacarla. Dejarla enfriar y ponerla en un envase de vidrio limpio.



# ENSALADA DE ACELGA, YUYO, CEBOLLA CON VINAGRETA DE HUACATAY 4

## INGREDIENTES

(para 5 personas)

- ½ ATADO DE ACELGA
- ½ ATADO DE YUYO
- ½ CEBOLLA
- UNAS HOJAS DE HUACATAY
- 1 CUCHARADA DE CHICHA
- 2 CUCHARADAS DE VINAGRE DEL ENCURTIDO
- SAL
- PIMIENTA MOLLE



Saltear la acelga y el yuyo previamente, dejar enfriar.



Cortar la cebolla y otros vegetales a disposición, pueden ser lo encurtidos.



Aparte mezclar un poco de chicha con el vinagre de las conservas, el huacatay, sal y pimienta. Mezclar todos los ingredientes y servir como ensalada.



# TORTILLA DE HUEVO CON KALLAMPA Y ESPINACA

5

## INGREDIENTES

(para 5 personas)

- 5 KALLAMPAS
- 1 ZANAHORIA
- ½ CEBOLLA
- 1 DIENTE DE AJO
- 1 PUÑADO DE ARVEJA
- 1 PUÑADO DE ESPINACA
- 5 HUEVOS
- SAL
- PIMIENTA MOLLE



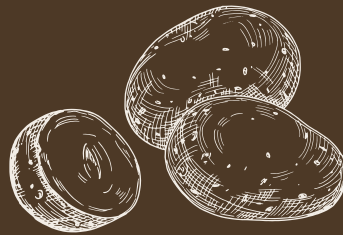
Usar la Kallampa fresca o en conserva, cortarla en trozos más pequeños.



Agregar a la sartén la kallampa con cebolla, zanahoria, ajo, arveja y espinaca, saltearlos bien.



Agregar tres huevos previamente mezclados a la sartén y sal pimentar a gusto.



# TORREJA DE ALCACHOFA, PAPA Y OCA

6

## INGREDIENTES

(para 5 unidades)

- 1 ALCACHOFA
- 1 PAPA GRANDE
- 1 PUÑADO DE ARVEJAS
- 1 PUÑADO DE HABAS
- 1 OCA/MASHUA/PAPA RAYADA
- 3 HUEVOS
- 1 CUCHARADA DE HARINA A DISPOSICIÓN
- ACEITE VEGETAL PARA FREIR



Corta en pedazos más pequeños el corazón de la alcachofa fresca o en conserva, y la papa. Hervir la papa, las habas, las arvejas y la alcachofa hasta que todo esté cocinado.



Colar y dejar enfriar. Una vez frío agregar a lo anterior dos ocas rayadas, dos huevos batidos, una cucharada y media de cualquier harina a disposición y salpimentar.



Mezclar hasta obtener una masa ligera, ni muy aguada ni muy espesa. Freír en aceite o manteca como torrejas en una sartén y acompañar con ensalada y uchucuta.





# SALTADO DE BRÓCOLI , COLIFLOR Y ACELGA

7

## INGREDIENTES

(para 5 personas)

- ¼ DE BRÓCOLI
- ¼ DE COLIFLOR
- 1 ATADO DE ACELGA
- 1 DIENTE DE AJO
- ½ CEBOLLA
- ACEITE VEGETAL
- SAL
- PIMIENTA



Usar brócoli y coliflor frescos o en conserva.



Calentar la sartén con aceite y agregar ajo y cebolla previamente picados.



Dejar saltear y luego agregar la coliflor y el brócoli. Al final agregar la acelga, sacar del fuego y dejar tapado para que se termine de cocinar al vapor.



# TAMALES DULCES CON GRANOS ANDINOS

## INGREDIENTES

(para 5 unidades)

- 6 CUCHARADAS DE HARINA DE MAÍZ O CUALQUIER HARINA A DISPOSICIÓN
- 1 CUCHARADA DE CAÑIHUA
- 1 CUCHARADA DE CEBADA O TRIGO
- 1 CUCHARADA DE QUINUA
- 2 CUCHARADAS DE AZÚCAR O CHANCACA
- ½ TAZA DE LECHE
- 1 PIZCA DE SAL
- 1 HUEVO
- 2 PIZCAS DE ANÍS
- 1 PIZCA DE POLVO DE HORNEAR



1

Poner en un envase harina de maíz, cañihua, cebada, quinua, previamente cocidas, azúcar, anís, un poco de sal, leche y huevos.



2

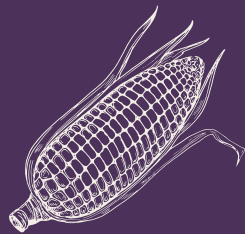
Mezclar con la mano o con una cuchara hasta que se tenga una masa.



3

Envolver la masa en pancas de maíz como tamales y cocinarlos tapados con poca agua sobre una cama de pancas y coronta.

*Se puede usar cualquier harina a disposición y en caso de no tener, tostar la quinua, cañihua, cebada y moler para obtener la harina.*



# MAZAMORRA DE BETARRAGA Y MAÍZ MORADO

9

## INGREDIENTES

(para 5 personas)

- 1 LITRO DE CHICHA MORADA
- 3 BETARRAGAS
- 5 CUCHARADAS DE AZÚCAR
- 2 CUCHARADAS DE HARINA DE CHUÑO HIDRATADO
- FRUTAS A DISPOSICIÓN



Hacer 1 litro de chicha morada, agregando las betarragas en pedazos grandes. Agregar también canela, manzana o especias al gusto.



Colar y dejar cocer con azúcar hasta obtener una textura más espesa.



Agregar dos cucharadas de harina de chuño previamente disueltas en agua para espesar. Al servir agregar frutas a disposición.



## INGREDIENTES

(para 5 personas)

- 1 LITRO DE AGUA
- 1 TAZA DE AGUAYMANTO
- 7 CUCHARADAS DE AZÚCAR
- 1 RAMA DE PAMPANÍS O HIERBAS A DISPOSICIÓN
- 2 CUCHARADAS DE HARINA DE CHUÑO HIDRATADA



En una olla agregar agua, aguaymanto, azúcar y pampanís o hierbas al gusto.



Dejar cocer hasta que la mezcla tenga textura más espesa.



Agregar un poco de agua y harina de chuño para espesarlo.

*Para esta mazamorra se puede usar cualquier fruta a disposición como tumbo, manzana entre otras. También se puede dar sabor con las hierbas que se tengan a disposición de acuerdo a la temporada: pampanís, menta entre otras.*

ESTE RECETARIO HA SIDO CREADO EN EL MARCO DEL PROYECTO “VALIDACIÓN DE BIOHUERTO ALTO ANDINO DE VALOR NUTRICIONAL Y CULINARIO COMO EXPERIENCIA DE INMERSIÓN GASTRONÓMICA EN MORAY”, INICIATIVA PROPUESTA Y LIDERADA POR MATER Y CO-FINANCIADA POR PROINNÓVATE. PARA SU ELABORACIÓN SE CONSIDERARON LAS ESPECIES CULTIVADAS EN LAS BIOHUERTAS INSTALADAS EN AMBAS COMUNIDADES CAMPESINAS, ASÍ COMO LA INFORMACIÓN DE CAMPO LEVANTADA POR ESPECIALISTAS DE MATER EN RELACIÓN A LA CULTURA Y REALIDAD ALIMENTARIA LOCAL, INCLUYENDO HÁBITOS Y TIEMPOS DE CONSUMO, ESTACIONALIDAD, INFRAESTRUCTURA Y COSTUMBRES.



PERÚ

Ministerio  
de la Producción