



# Los sabores de Atalaya





Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2015 - 07704

Editado por:

Pronaturaleza - Fundación Peruana para la Conservación de la Naturaleza  
Calle Doña Juana 137 Urb. Los Rosales, Santiago de Surco, Lima - Perú

Impreso en:

JC Producciones

Álvaro Obregón 165 - 2 Santiago de Surco, Lima - Perú

Recetas: Blanca Pérez Morey

Fotografías: Jorge Segura Zurita - Pronaturaleza

Diseño y diagramación: Carolina Ostinelli Bazán

Esta publicación ha sido posible gracias al apoyo del Pueblo de los Estados Unidos de América a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID) bajo los Términos del Contrato No AIDEPP-I-00-04-00024-00. Las opiniones aquí expresadas son las del autor (es) y no reflejan necesariamente la opinión de USAID ni del Gobierno de los Estados Unidos.

Esta publicación ha sido producida por encargo de la Unidad de Apoyo de la Iniciativa para la Conservación en la Amazonía Andina (ICAA) liderada por Engility / International Resources Group (IRG) y sus socios Sociedad Peruana de Derecho Ambiental (SPDA), Corporación de Gestión y Derecho Ambiental (ECOLEX), Social Impact (SI), Patrimonio Natural (PN) y Conservation Strategy Fund (CSF).



## Presentación



Como resultado del boom gastronómico del país, se ha incrementado la promoción y el consumo de productos orgánicos regionales y locales, revalorando sus aportes nutricionales y la gama de sabores y variedades que permiten crear exóticas recetas a bajo costo.

El presente recetario es producto del proceso de fortalecimiento de capacidades en técnicas de preparación y manejo de alimentos con condiciones de salubridad, con insumos de mayor calidad nutricional, y poniendo en valor los productos amazónicos, que fue dirigido a las mujeres de la Asociación de Clubes de Madres y Comedores Infantiles de la Provincia de Atalaya (ACMACOPIA). Esta actividad fue desarrollada en el marco del Proyecto “Piloto de acción integral para impulsar una mayor equidad de género en la Provincia de Atalaya - Ucayali - Perú”, ejecutado por Pronaturaleza con el apoyo de USAID a través de la Iniciativa para la Conservación de la Amazonía Andina – ICAA.

El fortalecimiento de capacidades de las mujeres de ACMACOPIA ha permitido resaltar el rol protagónico de las mujeres atalayinas como productoras y suministradoras de alimentos así como su contribución decisiva para la seguridad alimentaria de los hogares. De igual manera, ha brindado herramientas necesarias para iniciar emprendimientos sostenibles, en concordancia con la conservación de la biodiversidad de la región, conllevándolas a lograr mayor autonomía y equidad.

Es preciso agradecer a cada una de las socias de ACMACOPIA y a la Sra. Blanca Pérez, puesto que su participación activa y entusiasta hizo posible la elaboración de este recetario.



## Patarashca de pescado



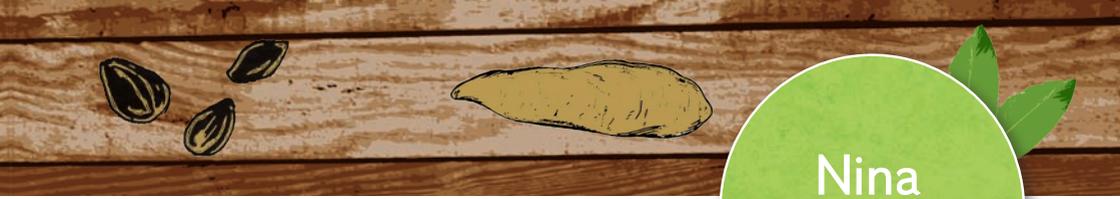
### Ingredientes:

- 6 pescados medianos (enteros)
- 2 cebollas
- 4 ajíes dulces
- Culantro al gusto
- 6 hojas de bijao
- Sal al gusto

### Preparación:

Limpiar cuidadosamente los pescados, picar los ajíes dulces y el culantro así como la cebolla en cuadraditos, luego echar sal al gusto.

Colocar los pescados sobre la hoja de bijao y sobre ellos agregar la mezcla de la cebolla, ají dulce y culantro picado. Luego, envolver el pescado con las hojas de bijao, y cocer en la parrilla por 15 minutos. Servir con yucas o plátanos sancochados.



Nina  
juane

## Ingredientes:

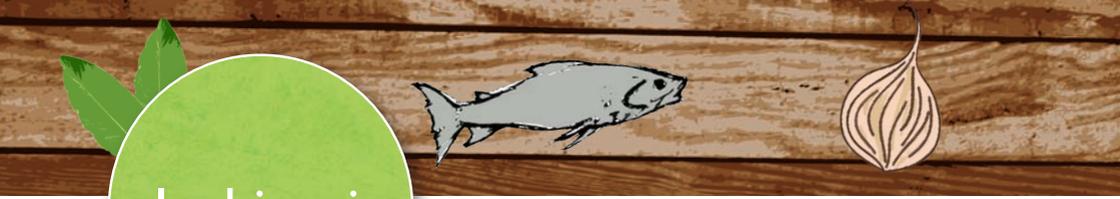
1/4 de menudencia de gallina  
de corral  
6 huevos  
1 diente de ajo  
1 cebolla mediana  
Guisador al gusto  
4 hojas de bijao  
Sal al gusto



## Preparación:

En una olla hacer el aderezo de cebolla, ajo y guisador, agregar las menudencias y cocinar a fuego lento. Una vez que las menudencias estén cocidas, agregar los huevos batidos y mezclar todos los ingredientes.

Seguidamente, en una hoja de bijao, colocar y envolver la mezcla como si fuera un Juane. Amarrar y poner en el carbón a cierta altura para evitar que se quemé. Se puede acompañar con plátano sancochado.



## Inchicapi



### Ingredientes:

- 1 gallina de corral
- 1 taza de maní
- 1/4 kg de harina de maíz molido
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 1/2 taza de culantro licuado
- 2 1/2 litros de agua
- Sal al gusto

### Preparación:

Cortar la gallina en presas y hervirlas hasta lograr una sustancia o caldo, separar una parte de éste y enfriar. Con el caldo frío, licuar el maní fresco pelado, la harina de maíz, el ajo, la cebolla y el sachaculantro.

Agregar esta preparación espesa al caldo que debe seguir hirviendo, adicionar sal al gusto y mover con una cucharada de madera para que no se pegue. Cocinar hasta que la gallina esté suave. Servir caliente en plato hondo.

Aprovechemos al máximo la yuca preparando



## Tacu tacu de yuca

### Ingredientes:

- 1/2 kg de frejol
- 1 yuca grande
- Culantro al gusto
- 4 ajíes dulces
- 1/2 cebolla
- 1/4 de litro de aceite
- 1/2 taza de pan rallado
- Sal al gusto



### Preparación:

Cocinar la yuca a punto medio, machacar y sazonar con sal. Agregar los frejoles previamente cocidos y seguir machacando con la yuca. Agregar a esta masa un aderezo hecho con ají dulce, ajos, cebolla, sachculantro y guisador. Adicionar todos los ingredientes, formar tortillas con la mano y pasar por pan rallado.

En una sartén calentar tres cucharadas de aceite. Cuando el aceite esté bien caliente, agregar las tortillas, dando vueltas para que no se peguen, dorar y retirar. Servir acompañado con asado de cerdo, huevo frito, maduro frito y otros.



## Puchucuy



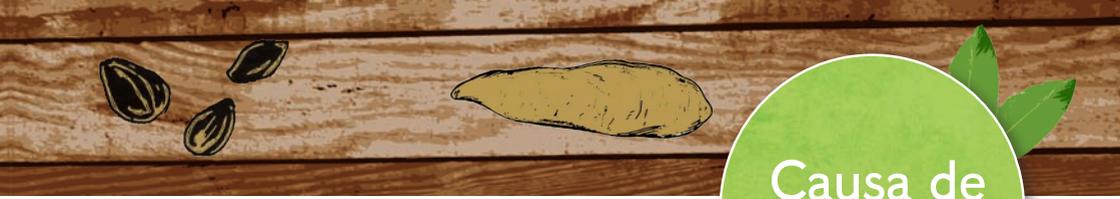
### Ingredientes:

- 1 kg de harina de maíz
- 1/2 litro de masato
- 1/2 taza de azúcar rubia
- 7 huevos de corral
- 1/4 de taza de esencia de canela (en un 1/4 de taza de agua caliente agregar 3 palitos de canela)
- Hoja de plátano
- Sal al gusto

### Preparación:

Colocar en un envase la harina de maíz, luego añadir el masato, el azúcar, la esencia de canela hasta lograr una masa homogénea.

En una hoja de plátano colocar y envolver la masa en forma de tamal, y luego llevar al horno por media hora aproximadamente.



## Causa de pijuayo

### Ingredientes:

30 pijuayos

Sal al gusto

1 chorrito de aceite

1 chorro de jugo de limón  
saborizado en ají charapita



### Preparación:

Cocinar los pijuayos, pelarlos, sacar los coquitos del centro, colocar todo en un batán y machacarlos con la ayuda de un mazo.

Sazonar con sal, aceite y el jugo de limón, luego amasar y moldear en la forma deseada. Servir con pescado frito y salsa de cocona.



## Avispa juane



### Ingredientes:

- 1 kg de arroz
- 5 huevos de corral
- 1 kg de carne de cerdo molida
- 1 gallina
- 2 cebollas
- 16 hojas de bijao
- 4 cucharadas de aceite
- Guisador al gusto
- 4 dientes de ajos
- Sal al gusto

### Preparación:

Cortar la gallina en presas, freír la cebolla cortada en cuadritos, los ajos, agregar el guisador al gusto y añadir las presas de gallina. Una vez que las presas estén bien fritas, añadir 1 litro de agua para la cocción.

Así también, freír la cebolla en cuadritos, los ajos molidos, agregar el guisador al gusto y la carne de chancho molida hasta lograr que se sofría bien. A esta preparación se añade el arroz, los huevos batidos y el caldo de gallina producto de la preparación anterior. Colocar en una hoja de bijao la mezcla del arroz, rellenar con las presas de gallina y amarrar las hojas de bijao. Luego, cocinar por 1 hora y media aproximadamente. Se puede servir con maduro sanchochado.



## Juane de yuca

### Ingredientes:

- 2 yucas grandes
- 1/2 kg de paiche seco
- 3 dientes de ajo
- Sacha culantro picadito al gusto
- 5 ajíes dulces picados
- 1/4 de manteca de chancho o aceite vegetal
- 1 pisca de ají charapita picada
- Sal al gusto



### Preparación:

La noche anterior, quitar la sal del pescado con abundante agua. Luego cortar en 8 pedazos y reservar; pelar y lavar las yucas, pasarlas por el rallador. Seguidamente, exprimir suavemente la masa rayada para sacar el almidón, y así evitar que ésta quede pegajosa pero tampoco muy seca. Luego preparar el aderezo de ajos, ajíes dulces y sal al gusto, y mezclar con la masa de yuca. En una olla cocinar el paiche por 15 minutos. Seguidamente, poner las hojas de bijao sobre una mesa limpia, y agregar en el centro de éstas la masa de yuca, y sobre el centro de la masa colocar un pedazo del paiche cocinado. Envolver y atar cada porción y cocinar en una olla por 1 aproximadamente. Escurrir y dejar enfriar.

**Nota:** Antes de la preparación ahumar las hojas de bijao.

a los productos de nuestra tierra!



## Rollitos de yuca



### Ingredientes:

- 1 yuca grande sancochado caliente
- 1/4 de kg de paiche o carne seca
- 1/2 lt de aceite
- 1/4 de harina de maíz o yuca
- 1 huevo
- 1/2 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 4 ajís dulces
- 3 hojas de sachaculantro
- Sal al gusto

### Preparación:

**Para la masa:** Cocinar la yuca con una pizca de sal. Una vez cocinada la yuca, amasar y agregar aceite, y continuar amasando hasta formar una mezcla compacta. Sobre una mesa limpia y enharinada, extender la masa con la ayuda de un rodillo, y luego cortar en porciones en forma de cuadrados. Colocar en el centro de cada porción el relleno, enrollar y pasar por huevo batido y harina. Freír en abundante aceite caliente hasta que estén doradas, sacar y escurrir.

**Relleno:** La noche anterior, quitar la sal del pescado con abundante agua. Cocinar, deshilar y reservar. Freír el ajo, la cebolla, los ajís dulces picados y el sachuculantro. Agregar el paiche deshilachado y adicionar los ingredientes, sacar del fuego. Agregar esta preparación a la masa.

**Nota:** Este relleno puede ser reemplazado por otro relleno al gusto.

El ají, variado y multicolor, es el corazón



## Enrollado de pescado

### Ingredientes:

- 1 kg de pescado
- 5 ajíes dulces
- 20 hojas medianas de yuca
- Sal al gusto y 1 ají charapita

### Para la salsa:

- 5 ajos dulces picaditos
- 1 cucharada de harina
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de leche evaporada
- 2 huevos
- 1 tercio de agua caliente
- 1/4 de galleta molida



### Preparación:

Limpiar el pescado, quitar la piel y cortar en trozos iguales. Aderezar con ají charapita y sal al gusto. Colocar sobre cada filete la hoja de yuca, y sobre esta los ajíes dulces fritos en una sartén con poco de aceite.

**Enrollado:** Pasar cuidadosamente los filetes en huevo batido y luego enharinar con galleta molida, Freír en sartén con abundante aceite, hasta que lograr dorado parejo.

**Salsa:** En una sartén, colocar dos cucharadas de mantequilla y derretir. Agregar la harina, la leche y el ají dulce. Dejar cocinar por unos minutos y añadir agua caliente hasta lograr una consistencia suave, mover lentamente hasta que esté bien cocida, evitando que se queme. Bañar los enrollados con la salsa y servir con yuca.





Proyecto “Piloto de acción integral para impulsar una mayor equidad de género en la Provincia de Atalaya - Ucayali - Perú”