



PERÚ

Ministerio
de Desarrollo Agrario
y Riego



BICENTENARIO
PERÚ 2021



Recetario

**Platos a
base de
papa**





Recetario

**Platos a
base de
papa**

Introducción



El Perú es el principal centro de origen de la papa, tubérculo cuya antigüedad es de más de 7,000 años, que constituyó el alimento fundamental para el desarrollo de las culturas precolombinas e inca.

LA PAPA ES CONSIDERADA PATRIMONIO HISTÓRICO DE LA HUMANIDAD Y CUMPLE UN ROL IMPORTANTE COMO ALIMENTO NUTRITIVO QUE CONTRIBUYE CON LA SEGURIDAD ALIMENTARIA DE LA POBLACIÓN Y SE CENTRA EN NUESTRA CULTURA, HISTORIA, COCINA Y EN NUESTRA ECONOMÍA.

El cultivo de papa es un notable impulsor de la economía regional y local en las zonas productoras. Actualmente, es producido por 711,313 familias distribuidas en 19 regiones del país, siendo las áreas agrícolas de mayor producción Puno, Huánuco, Cusco, Cajamarca, Huancavelica y Junín.

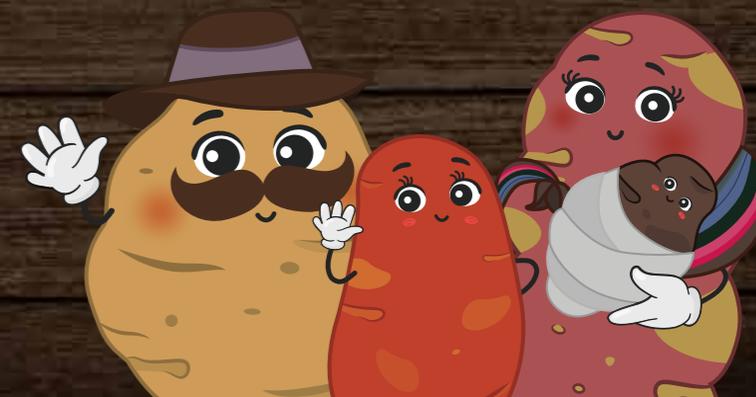
La papa contiene abundantes micronutrientes, sobre todo vitamina C: una papa media, de 150 gramos, consumida con su piel, aporta casi la mitad de las necesidades diarias del adulto (100 mg). La papa ofrece una cantidad moderada de hierro, pero el gran contenido de vitamina C fomenta la absorción de este mineral. Además, este tubérculo tiene vitaminas B1, B3 y B6, y otros minerales como potasio, fósforo y magnesio, así como folato, ácido pantoténico y riboflavina.

También contiene antioxidantes alimentarios, los cuales pueden contribuir a prevenir enfermedades relacionadas con el envejecimiento, y tiene fibra, cuyo consumo es bueno para la salud.*

(*) Fuente: FAO 2008

Este recetario contiene variedades de recetas de alto valor nutritivo, extraídas del “Recetario de platos a base de papa” del Instituto Nacional de Innovación Agraria (INIA) del Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego.

EL RECETARIO ESTÁ DIRIGIDO A LAS MADRES, PADRES DE FAMILIA, ESTUDIANTES, PROFESIONALES DE GASTRONOMÍA Y PÚBLICO EN GENERAL CON EL OBJETIVO DE BRINDAR INFORMACIÓN SOBRE LA ELABORACIÓN DE PLATOS A BASE DE PAPA; CON ELLO BUSCAMOS PROMOVER EL CONSUMO DE ESTE TUBÉRCULO PROVENIENTE DEL ESFUERZO DE LOS PRODUCTORES DE LA AGRICULTURA FAMILIAR PERUANA.





Índice

- | | |
|--------------|--|
| Pág. 7 y 8 | AJÍ DE QUINUA Y POLLO CON PAPA NATIVA CON AROMAS A PAICO |
| Pág. 9 y 10 | SOLTERITO DE CHOCHOS Y PAPA NATIVA |
| Pág. 11 y 12 | CAUSA RELLENA CON SANGRECITA |
| Pág. 13 y 14 | SOUFFLÉ RÚSTICO CON POLLO |
| Pág. 15 y 16 | CAUSA RÚSTICA CON CEVICHE ANDINO |
| Pág. 17 y 18 | OCOPA AREQUIPEÑA |
| Pág. 19 y 20 | PASTEL DE PAPA |
| Pág. 21 y 22 | CHANFAINITA |
| Pág. 23 y 24 | AJIACO DE PAPA |
| Pág. 25 y 26 | CAU CAU |

Ají de quinua y pollo con papa nativa con aromas a paico

Ingredientes: (4 personas)



- ½ unidad de pechuga de pollo (sancochado y deshilachado)
- 2 tazas de caldo de pollo
- ½ taza de quinua cocida
- 1 taza de leche con pan remojado
- 4 cucharadas de crema de ají amarillo
- 1 cucharada de crema de ají mirasol
- 7 unidades de pecanas peladas
- ½ cucharada de orégano seco
- 50 gramos de queso fresco
- 4 unidades de aceituna de botija
- 4 cucharadas de cebolla en cuadraditos
- 1 cucharada de ajo molido
- 6 unidades de papa nativa sancochada
- 1 cucharada de paico picado
- 2 unidades de huevo
- Sal y pimienta al gusto



¿Sabías que?
En el antiguo Perú, la papa fue parte indispensable de la dieta de los pobladores pre-incas.

Valor nutricional	1 persona	Esta preparación cubre:	
Energía total	840 cal.	Fósforo	100%
Carbohidratos	70.4 g.	Zinc	79%
Proteínas	63.2 g.	Hierro hemínico	40%
Grasas	34.8 g.		
Fibra	7 g.		

Preparación:



- 1 Sofreír cebolla, ajo, cremas de ají y homogenizar.
- 2 Luego agregar la leche con pan remojado y cocer a fuego medio hasta desaparecer el sabor a pan. Para evitar que la preparación se seque agregar caldo de pollo.
- 3 Agregar el pollo sancochado y la quinua.
- 4 Mover hasta obtener una textura de crema de leche, al final rectificar el sabor con sal, pimienta y orégano.
- 5 Servir acompañado con las papas nativas salteadas en aceite, paico picado, sal y pimienta, adornando con pecanas, queso, aceitunas y huevo duro.

Solterito de chochos y papa nativa

Ingredientes: (2 personas)

- 100 gramos de chocho
- 200 gramos de papa nativa (pelada y picada en pequeños cubos)
- 1 unidad de tomate picado en cuadritos
- 1 unidad de cebolla picada en cuadritos
- 100 gramos de habas verdes y cocidas
- 100 gramos de queso fresco
- ½ unidad de rocoto picado
- ½ cucharada de perejil picado

- Sal y pimienta al gusto
- 2 unidades de limón
- 1 cucharada de aceite



¿Sabías que?

El cultivo de papa a nivel nacional es producido por 711,313 familias distribuidas en 19 regiones del país.

Valor nutricional	1 persona	Esta preparación cubre:	
Energía total	449 cal.	Vit C	87%
Carbohidratos	53.2 g.	Fósforo	60%
Proteínas	24.4 g.	Calcio	50%
Grasas	18.9 g.		
Fibra	7.5 g.		

Preparación:

- 1 Cocinar la papa y reservar.
- 2 En un recipiente agregar las habas, los chochos, el tomate, rocoto, cebolla, papa y el queso, mezclar suavemente.
- 3 Por último agregar el perejil picado, el zumo de limón, el aceite, la sal y la pimienta al gusto, y mezclamos suavemente.
- 4 Servir sobre unas hojas de lechuga.

Causa rellena con sangrecita

Ingredientes: (4 personas)

- 1 kilo de papa amarilla
- 50 gramos de zanahoria picada en cuadraditos
- 50 gramos de arverjita
- 3 cucharadas de ají amarillo molido
- 4 limones
- Sal y pimienta negra
- Aceite
- Sangrecita aderezada



¿Sabías que?

La papa es el tercer alimento más importante en el mundo por su gran valor nutricional y conocida por sus múltiples presentaciones.

Valor nutricional	1 persona	Esta preparación cubre:	
Energía total	391 cal.	Hierro hemínico	100%
Carbohidratos	67.3 g.	Vit C	70%
Proteínas	18.6 g.		
Grasas	6.8 g.		
Fibra	2.4 g.		

Preparación:

- 1 Sancochar las papas, pelarlas y prensarlas. A la par, sancochar la zanahoria y la arverjita.
- 2 Amasar la papa y agregar un poco de aceite, ají amarillo molido, zumo de limón, pimienta y sal al gusto.
- 3 Mezclar la zanahoria y arverjita con la sangrecita aderezada.
- 4 Preparar una capa de causa, añadir la sangrecita.

Soufflé rústico con pollo

Ingredientes: (4 personas)

- 800 gramos de papa peruanita
- 100 gramos de quinua negra cocida
- 100 gramos de mantequilla
- 1 taza de crema de leche
- 200 gramos de pechuga de pollo (cocido y deshilachado)
- 100 gramos de brócoli (cocido)
- 200 gramos de queso suizo
- 100 gramos de queso mantecoso
- 6 unidades de huevos
- Sal y pimienta al gusto
- Nuez moscada una pizca
- 1 cucharada de perejil picado



¿Sabías que?

En el 2020, se incrementó la exportación de subproductos a base de papa nativa de 815 a 17,160 toneladas.

Valor nutricional	1 persona	Esta preparación cubre:	
Energía total	1009 cal.	Calcio	91%
Carbohidratos	58.4 g.	Fósforo	80%
Proteínas	53.1 g.	Vit C	80%
Grasas	63.5 g.	Vit A	74%
Fibra	13.8 g.		

Preparación:



- 1 Sancochar las papas con cáscara, pelar y prensar. Reservar.
- 2 Separar las claras de las yemas y reservar.
- 3 En una sartén a fuego medio, agregar una cucharada de mantequilla y rehogar el pollo y brócoli por 1 minuto. Reservar.
- 4 En un recipiente verter las yemas ligeramente batidas, la crema de leche, el queso suizo finamente picado, sal, pimienta y nuez moscada. Luego agregar la papa, quinua, queso mantecoso en pequeños trozos, pollo y brócoli. Mezclar todos los ingredientes.
- 5 En seguida agregar las claras de huevo a punto nieve, volver a mezclar suavemente y rectificar el sabor.
- 6 Verter la preparación en un molde enmantequillado, llevar al horno precalentado a 180 °C por 30 minutos aproximadamente.
- 7 Se recomienda dejar reposar después de retirar del horno y servir tibio con rodajas de limón.

Causa rústica con ceviche andino

(2 personas)

Ingredientes para la causa:

- 400 gramos de papa nativa
- 2 cucharadas de crema de ají amarillo
- 100 gramos de quinua cocida
- ½ cucharada de huacatay picado

Ingredientes para el ceviche andino

- 50 gramos de hongos de pino hidratados
- 50 gramos de Chocho
- 320 gramos de filete de trucha
- 50 gramos de quinua negra cocida
- 2 dientes de ajos picados
- 2 cucharadas de crema de rocoto

- 2 unidades de zumo de limón
- 1 cucharada de aceite
- Sal y pimienta al gusto



- 5 unidades de zumo de limón
- 1 unidad de cebolla roja (picada en pluma)
- ¼ de taza de caldo de pescado
- ½ cucharada de culantro picado
- 1 cucharadita de rocoto picado
- Sal y pimienta al gusto



¿Sabías que?

La papa se siembra desde los 200 msnm, pero las papas nativas se cultivan por encima de los 3.000 metros de altitud hasta los 4,200, donde ningún otro cultivo prospera.

Valor nutricional	1 persona
Energía total	600 cal.
Carbohidratos	86.7 g.
Proteínas	44.9 g.
Grasas	13 g.
Fibra	16.9 g.

Esta preparación cubre:	
Vit C	100%
Fósforo	77%

Preparación de la causa:

- 1 Sancochar, pelar y prensar las papas en caliente. Reservar.
- 2 Mezclar con aceite, crema de ají amarillo, sal, pimienta, huacatay picado, quinua y el zumo de limón.
- 3 Amasar para obtener una masa homogénea y envolver en papel film. Dejar reposar en frío por aproximadamente 20 minutos.
- 4 Moldear y servir con el ceviche andino.

Preparación del ceviche andino:

- 1 Cortar el pescado en dados medianos.
- 2 Colocar en un bol para condimentar con sal, pimienta, ajos, crema de rocoto, la quinua, los hongos picados, chocho y rocoto picado.
- 3 Luego agregar el zumo de limón, el culantro picado, caldo de pescado y la cebolla. Rectificar la sazón.

Ocopa Arequipeña

Ingredientes: (4 personas)

- 1 Kilo de papa blanca, amarilla o nativa
- Un puñado de hojas de huacatay fresco
- 5 ajíes mirasol
- 1/2 cebolla roja
- 2 dientes de ajo
- 1 1/2 taza de agua hervida fría
- 120 gramos de maní tostado
- 14 galletas de animalitos
- 2 rebanadas de pan

- Aceite vegetal
- Sal al gusto
- Aceitunas negras de botija
- Huevos duros
- Hojas de lechuga



¿Sabías que?

El cultivo de papa se concentra en la sierra en un 90%, destacando el grupo de papas nativas; siendo las áreas agrícolas de mayor producción Puno y Huánuco.

Valor nutricional	1 persona	Esta preparación cubre:	
Energía total	613 cal.	Vit C	50%
Carbohidratos	68.2 g.		
Proteínas	24.1 g.		
Grasas	28.6 g.		
Fibra	19.5 g.		



Preparación:

- 1 En una sartén caliente colocamos un chorrillo de aceite, el ají girasol, la cebolla, los ajos y dejamos freír por 4 minutos.
- 2 Pasado el tiempo agregamos el huacatay y mantenemos hasta que se ponga tierno. Retiramos.
- 3 Ponemos nuestro sofrito dentro del vaso de una licuadora, también el maní, el pan, las galletas, sal al gusto, un chorro de aceite y agua.
- 4 Licuamos hasta que la mezcla sea homogénea, si está muy espeso volvemos a agregar agua. Revisamos la textura cremosa y la sal. En un plato ponemos 2 hojas de lechuga, 2 trozos de papas, cubrimos generosamente las papas con nuestra crema y coronamos con la mitad de un huevo y la aceituna.

Pastel de papa

Ingredientes: (4 personas)

- 1 1/2 kg. de papas blancas peladas y cortadas en rodajas bien finas
- 200 gramos de crema de leche
- 4 huevos
- 350 gramos mozzarella picado
- 100 gramos queso (edam ó gouda) picado
- Queso rallado
- 1 taza de leche
- Anís entero, sal, pimienta y manteca



¿Sabías que?

Un peruano consume alrededor de 90 kilos de papa al año y este 2021 el consumo del tubérculo bandera llegaría a los 92 kilos.

Valor nutricional	1 persona	Esta preparación cubre:	
Energía total	1092 cal.	Calcio	100%
Carbohidratos	86.4 g.	Vit A	97%
Proteínas	46.8 g.	Fósforo	71%
Grasas	63.5 g.	Zinc	64%
Fibra	9 g.	Vit C	58%

Preparación:

- 1 Precalentar el horno a 200°C. Untar el molde con manteca y acomodar en él una primera capa de las papas ya en rodajas. Superponer una segunda capa de mozzarella y el otro queso. Cubrir la capa de quesos con el resto de las papas y salpimentar.
- 2 Aparte mezclar bien los huevos con la crema de leche y la leche y dejar caer esta mezcla sobre las papas. (las papas deben quedar cubiertas ya que se cuecen por el hervor de esta mezcla, si faltara liquido agregar más leche).
- 3 Espolvorear encima el queso rallado y el anís entero. Se mete al horno hasta que dore por encima. Aproximadamente 1h 20 hasta que cuezan bien las papas.

Chanfainita

Ingredientes: (4 personas)

- ½ kg de pulmón (bofe)
- ½ kg de papa
- ½ taza de maíz mote
- 1 cebolla
- ¼ taza de aceite vegetal
- 2 dientes de ajos picaditos
- 2 cucharadas de ají colorado molido
- Hierbabuena, orégano, perejil, comino, pimienta y sal al gusto



¿Sabías que?

Las variedades de papa de mayor producción en el Perú son:
Canchan (18 %)
Yungay (16 %)
Única (10 %)

Valor nutricional	1 persona	Esta preparación cubre:	
Energía total	484 cal.	Hierro	100%
Carbohidratos	471 g.	Fósforo	54 %
Proteínas	26.3 g.		
Grasas	21.8 g.		
Fibra	3.8 g.		

Preparación:

- 1 Lavar y sancochar el bofe con hierbabuena y orégano; una vez cocido picarlo en cuadraditos. Hervir el mote pelado.
- 2 Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos y el ají colorado molido; sazonar con pimienta, comino y sal.
- 3 Incorporar el bofe picado y sofreír; seguidamente, adicionar las papas picadas. Servir la chanfainita acompañada de perejil picado y mote sancochado.

Ajiaco de papa

Ingredientes: (2 personas)

- 3 papas blancas
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla
- 1 taza de agua
- ½ taza de leche (opcional)
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- ¾ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de orégano
- ⅛ cucharadita de palillo
- Queso fresco (opcional)
- Aceite
- Sal al gusto



¿Sabías que?

En el 2020, el cultivo de papa generó más de 34 millones de jornales de trabajo.

Valor nutricional	1 persona	Esta preparación cubre:	
Energía total	459 cal.	Vit C	64%
Carbohidratos	76.8 g.		
Proteínas	18.4 g.		
Grasas	10 g.		
Fibra	7.9 g.		



Preparación:

- 1 Sancochar las papas, enfriarlas, pelarlas y aplastarlas con un tenedor en trozos medianos. Hacer un aderezo con la cebolla, los ajos, ají amarillo, orégano, sal y palillo.
- 2 Añadir una taza de agua, cocinar hasta que rompa el hervor y agregar las papas y cocinar por unos minutos moviendo de vez en cuando. Retirar del fuego, añadir la leche y el queso en trozos.
- 3 Servir acompañado de arroz.

Cau Cau

Ingredientes: (2 personas)

- 1/2 kilo de panza de mondongo
- 1 cebolla
- 1 cucharadita ajo en pasta
- 3 papas medianas
- Hierba buena
- 2 cucharadas ají amarillo en pasta
- 1 cucharada palillo/ cúrcuma



¿Sabías que?

El Perú cuenta con cerca de 3 mil variedades de papas nativas y 70 mil hectáreas para la siembra de papa con fines comerciales.



Valor nutricional

1 persona

Energía total

573 cal.

Carbohidratos

71.9 g.

Proteínas

50.5 g.

Valor nutricional

1 persona

Grasas

9.6 g.

Fibra

8.6 g.

Esta preparación cubre:

Vit C

55%

Preparación:

- 1 Primero limpiamos bien el mondongo, preferiblemente le pedimos una pieza lo más limpia posible a nuestro carnicero, le quitamos todo exceso de grasa.
- 2 Luego la ponemos a cocinar en una olla común y si tenemos de presión mejor cocinamos por 40 minutos en este tipo de olla y en la normal hasta que el mondongo este blando, a la cocción agregamos una ramita de hierbabuena y una taza de leche, la primera para que nos dé aroma y la segunda para que blanquee más el mondongo.
- 3 Una vez cocido el mondongo, cortamos en cuadros como de uno por uno cm y reservamos, guarden el agua de la cocción también.
- 4 Las papas las ponemos a cocinar en agua también con un poquito de sal y cuando estén cocidas pero no mucho las retiramos y cortamos en cuadros similares a los del mondongo y reservamos.
- 5 En una olla colocamos un chorrito de aceite y sofreímos la cebolla cortada en cuadritos, agregamos el ajo, un poco de sal, pimienta al gusto y agregamos el ají amarillo en pasta, cuando vemos que el aderezo está casi listo agregamos el palillo/ cúrcuma.
- 6 Incorporamos ahora la panza y las papas, agregamos un poco del caldo de la cocción de las papas mezclamos bien y dejamos que de un hervor unos minutos, espolvoreamos encima hierbabuena picadita y listo.
- 7 Servimos acompañado con arroz blanco.



PERÚ Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego



-  midagriperu
-  midagriperu
-  @midagriperu

Alameda del Corregidor 155
La Molina , Provincia de Lima, Lima - Perú
Central telefónica: 1-209-8600
www.gob.pe/midagri