



# COCINA DEL NORTE CHILENO TOMO I

LITORAL COSTERO, RURAL Y ALTIPLÁNICO  
COCINA TRADICIONAL Y NUEVA COCINA REGIONAL

Ricardo Pacheco Marambio  
Chef

Restaurant “El Edén de Pica”  
“Empanadium del Norte Chileno”  
Iquique – Chile  
1999

# NORTH CHILEAN COOKING TAKE I

COAST, RURALAND ALTIPLANIC  
TRADITIONAL AND NEW NORTH CUISINE

Ricardo Pacheco Marambio  
Chef

The Edén from Pica Restaurant  
Empanadium del Norte Chileno  
Iquique – Chile  
1999







## GASTRONOMY, CULTURE AND A SONG TO OUR PEOPLE

*Aristoteles, one of the more solid foundations of the Greek culture said that the food, more than satisfy the necessities was in yes same one of the old pleasures. Twenty-five centuries later, Ricardo Pacheco, chef, in the northern Chile, you comes to reiterate us the same concept.*

*Their merit precisely resides in rescuing the wealth northern culinary and endow it of wings that will allow you to reach a deserved height. And in that context their contribution goes further on of a grouper cooking contribution. He is also an impulse to the diffusion of our culture, of our resources and of our soul.*

*It is a homage to the man that from their origins until today, day to day challenges the desert with grit and genius, pulling up them valuable nourishing treasures.*

*is also a reconnaissance to the carnivals that they are carried out in remote towns and altiplanics the who, the alferéz take it upon to provide of foods and drunk to all those that have come to share, with their songs, dances, instruments and suits, a same faith, thanking the Pachamama.*

*All our county possesses beautiful and old testimonies of the regional and anthropological culture, that date of the first human assents until the legacy that left us the nitrate works with the exploitation of the white gold.*

*Places of our north, with their natural beauty, for their climate, their flora and their fauna. How don't mention, for example Tamarugal Pampa's, in where some trees bend the hand to the desert. It is precisely in this stage where you also takes place our genuine gastronomy. It*

## GASTRONOMÍA, CULTURA Y UN CANTO A NUESTRA GENTE

*Aristóteles, uno de los más sólidos cimientos de la cultura griega, decía que la comida, más que satisfacer las necesidades vitales, era -en sí misma- uno de los mayores placeres. Veinticinco siglos después, el maestro gastronómico, Ricardo Pacheco, en el extremo norte de Chile, viene a reiterarnos el mismo concepto.*

*Su merito precisamente radica en rescatar la riqueza culinaria nortina y dotarla de alas que le permitirán alcanzar una merecida altura. Y en ese contexto su contribución va mas allá de un mero aporte gastronómico. Es también un impulso a la difusión de nuestra cultura, de nuestros recursos y de nuestra alma.*

*Es un homenaje al hombre que desde sus ancestros, hasta hoy, día a día, desafía al desierto con tesón e ingenio, arrancándole valiosos tesoros alimenticios.*

*Es también un reconocimiento a los carnavales que se llevan a cabo en pueblos remotos y altioplánicos en los cuales, el alférez se encargan de proveer de alimentos y bebidas a todos los que han llegado a compartir, con sus cantos, bailes, instrumentos y trajes, una misma fe, agradeciendo a la Pachamama.*

*Es que toda nuestra provincia posee hermosos y antiguos testimonios de la cultura regional y antropológica, que datan de los primeros asentamientos humanos hasta el legado que nos dejaron las salitreras con la explotación del oro blanco.*

*Lugares de nuestro norte, con su belleza natural, inéditos por su clima, su flora y su fauna. Como no mencionar, por*





*in her is the influence of the indigenous slabs, changos, the aymaras, the quechuas, the migratings chineses, Italians, Spanish people, those that have gone profiling and at the same time renovating the tradition of our north.*

*In the traditional kitchen of the coast slab, we found the spicy of limpet, the cebiche fishing, (cooked with enough lemon), the kettles, (selections of shellfish, cooked in lemon, with onion and cilantro, marine bowls, (species of consome with variety provided of shellfish and fish, served in greda bowl, cabrilla to the water, vapor pejesapo , turnovers of shellfish of shell, (snail of the coast north slab, the cojinova with white rice, parmesana ostiones , and how don't remember the famous albacora' s sandwich, so popular in the era of the salpiter and that it today have been forgotten.*



*The rural tradition also makes the their. We in diverse towns met with the lamb with huancaína potatoes latest product of the Peru; and that consist in a sauce in base to peanut, milled nuts, cheese of goat, mayonnaise and pepper, with their several colors, according to the geographical origin of this condiment. (Pica's Pepper, locoto).*

*The spicy of rabbit with chuño putti, (prepared stew with rabbit, potatoes with out water and accompanied with rice), the famous sopaipillas that occupies each one of them the diameter of a pan and that revival in the religious parties of the Tirana and San Lorenzo, the charqui's salad pie, the tamales, (type padded humitas with charqui of I call, shortening, peeled corn, between other ingredients), the Pica's salad pies, (cheese, pepper and onion), the alfajores of Pica and the" countesses" of Matilla.*


ejemplo, a la Pampa del Tamarugal, en donde unos árboles le doblan la mano al desierto. Es precisamente en este escenario inigualable, donde también tiene lugar nuestra genuina gastronomía. En ella está la influencia de los indígenas costeros, (changos), los aymarás, los quechuas, los emigrantes chinos, italianos, españoles, los que han ido perfilando y a la vez renovando la tradición de nuestro norte.

En la cocina tradicional del litoral costero, encontramos el picante de lapa, el ceviche (pescado, cocido con bastante limón), los peroles, (surtidos de mariscos, cocidos en limón, con cebolla y cilantro), pailas marinas, (especie de caldillo con variedad de mariscos y pescados, servido en paila de greda), cabrilla al agua, pejesapo al vapor, empanadas de mariscos de locate, (caracol del litoral costero norte), la cojinova con arroz blanco, ostiones a la parmesana, y como no recordar el famoso sanguuche de albacora, tan popular en la era del salitre y que hoy se ha olvidado.

La tradición rural también hace lo suyo. En diversos pueblos nos encontramos con: el cordero con papas a la huancaína, este último producto originario del Perú, y que consiste en una salsa a base de maní, nueces molidas, queso de cabra, mayonesa y ají, con sus diferentes matices, de acuerdo al origen geográfico de este condimento, (ají piqueño, locoto).

El picante de conejo con chuño putti, (guiso preparado con conejo, papas deshidratadas y acompañado con arroz), las inolvidables sopaipillas que ocupan cada una el diámetro de una sartén y que renacen en las fiestas religiosas de la Tirana y San Lorenzo, las empanadas de charqui, los tamales, (tipo humitas rellenas con charqui de llamo, manteca, maíz pelado, entre otros ingredientes), las empanadas piqueñas, (queso, ají y cebolla), los alfajores de Pica y las condesas de Matilla.





*We in this brief resume left the culinary world of the highland of the Chilean north for a special comment. There we met with a Kalapurca, (soup covered with different types of meat, in some cases seven, that it also carry peeled corn and potatoes, between other ingredients. In this book will find varied forms in order to prepare this food of our earth, like also the quinua, under the form of cookies, of soup with charqui of I call, the mucuma, (type of bread from Altiplano, the meat of I call chuño the chicha of quinua, the tea with tea, usual drink in the carnivals offered by the alferez, with potatoes (alcohol of 100 grades called pusitunga, tea, sugar, shells of oranges, lemon, aromatic grass.*

*The grains of the Altiplano, with all their energy natural load, with products like the caigua, (fruit that is born of a climbing), the rich fish and shellfish that they are extracted of our ocean, the mangos, and the guavas of the oasis, the oregano, the cob of the valleys and the llamas of the pampas constitute the rich base of this new proposal, that you will learn to prepare it, and enjoy it next to their dear beings, because. a good food is always an offering of love.*

*Like we said to the beginning, not is only the gastronomy of the Chilean north, the one which will be seen impelled with renovating mettle with this rigorous and tenacious work of Pacheco Marambio. Is also the culture and the spirit of her encouraged people of our north. And that always has an additional courage, it since us help to recreate our rich history.*

*Luis Astorga Glatinovic,  
Sercotec Tarapaca Manager.*

En esta breve sinopsis dejamos para un especial comentario el mundo culinario del altiplano del norte chileno. Allí nos encontramos con una Kalapurca, (sopa andina cubierta con distintos tipos de carne, en algunos casos siete, que además lleva maíz pelado y papas, entre otros ingredientes). En este libro encontrara variadas formas para preparar este manjar de nuestra tierra, como también la quinua, bajo la forma de galletas, de sopa con charqui de llama, la mucuma, (tipo de pan altiplánico), la carne de llama con papas chuño, la chicha de quinua, el té con té, bebida usual en los carnavales ofrecida por el alferez, (alcohol de 100 grados llamado pusitunga), té, azúcar, cascaras de naranjas, limón y hierbas aromáticas.

Los granos del altiplano, con toda su carga energética natural, con productos como la caigua, (fruto que nace de una enredadera), los ricos pescados y mariscos que se extraen de nuestros mares, los mangos, y las guayabas del oasis, el orégano, el choclo de los valles y los llamos del altiplano constituyen la rica base de esta nueva propuesta, que usted podrá aprender a preparar, y disfrutar junto a sus seres queridos, porque una buena comida es siempre una ofrenda de amor.

Como decíamos al comienzo, no solo es la Gastronomía del Norte Chileno, la que se verá impulsada con renovados bríos con este riguroso y tenaz trabajo de Pacheco Marambio. Es también la cultura, los valores y el espíritu de la esforzada gente de nuestro norte. Y eso siempre tiene un valor adicional, ya que nos ayuda a recrear nuestra rica historia.

Luis Astorga Glatinovic.  
Director Regional Sercotec, Región de Tarapacá.





## MY THOUGHTS

*The life is conceived to the perfection, has their beginning and their end, and we during their course enrich us. Discovering the gentleman that each one possesses, constitute a great task of self knowledge. Many fail in that toil. They arrive to the end of their life without there be he achieved.*

*Happily I had the fortune of early discovering my vocation, the cuisine that have given me great satisfactions. If I to it add another made fortuitous, like it was my arrival to the capital of the Chilean northern, to Iquique, to this zone that maintains long live an own culture, is easy understand the destination that one was creating.*

*My reconnaissance for the achievements reached in the Chilean north; oblige me to return it partly gotten. I consider me one of the pioneer chefs that dedicate you a work of this nature to the north of my dear homeland, this beautiful zone, with the sea, the oasis, the desert, the valleys and their gulches, their magic highland. This earth deserves to occupy a place highlighted in the national cooking. They are their incomparable flavors, fruit of the mother nature, pachamama, of their water, of their climate, element that they give life to a fertile earth that offer us generous and varied products.*

*Without false modesty count them that I have achieved 28 cooking's prizes, during a decade of participations in competitions, so much regional like national. I have also been add to participate in others cookings meetings abroad, with plates that you will already begin to enjoy after read this work. It could be a dessert that will give a very special stamp to the palate of their company, students or to clients and*

## MIS PENSAMIENTOS


La vida está concebida a la perfección, tiene su principio y su fin, y durante su transcurso nos enriquecemos. Descubrir el don que cada uno posee, constituye una gran tarea de autoconocimiento. Muchos fracasan en ese afán. Llegan al fin de sus vidas sin haberlo logrado.

Felizmente tuve la fortuna de descubrir tempranamente mi vocación, que no es otra que el gran Arte de la cocina, la cual me ha dado múltiples satisfacciones. Si a ello agrego otro hecho fortuito, como lo fue mi llegada a la capital del norte chileno, a Iquique, a esta zona que mantiene viva una cultura propia, es fácil aventurar el destino que se estaba gestando.

Mi reconocimiento por los logros alcanzados en el norte chileno, me obliga a devolver en parte lo obtenido. Me considero uno de los Chef pioneros que le dedica una obra de esta naturaleza al norte de mi querida patria, esta hermosa zona, con el mar, el oasis, el desierto, los valles y sus quebradas, su mágico altiplano. Es que esta tierra merece ocupar un sitio destacado en el concierto Gastronómico Nacional. Son sus incomparables sabores, fruto de la madre naturaleza, (pachamama), de su agua, de su clima, elementos que dan vida a una tierra fértil que nos brinda generosos y variados productos.

Sin falsa modestia les cuento que he logrado 29 premios gastronómicos, durante una década de participaciones en concursos, tanto regionales como nacionales. Además he sido convocado a: participar en degustaciones en el extranjero, con platos que usted ya comenzara a disfrutar mientras lee esta obra. Puede ser un postre que le dará un sello muy especial al paladar de sus invitados, estudiantes o a clientes y turistas que acuden a su local,





tourists that come to their site, restaurants or hotel.

*Helping it in those toils is the task. Actually, in order to celebrate a special event and in big occasions or perhaps like a good fan to the good and refined table, concepts exist that they should rescue like a rule, like that dictated by Brillat- Salvarin. "Invite to somebody is become expense of their happiness during all time that is under our roof.*

*The art of the kitchen search for always transform the foods, until the point that they succeed in seducing varied palates at more. I for it suggest aromas that grant a true identity to the flavors of the Chilean north. As our national hymn, I could affirm that" a happy copy of the eden is been about, but of the "Eden of Pica."*

*We relied on marvelous exclusive products of our zone, they like him are the huacatay, kaiguas, tumbles, mangos, guavas, lemons of Pica, quinoa of the Altiplano, asparagus of Canchones, lamb of the Huayca, acha of Iquique, olives of Azapa, shell of Arica, tamarugo of the pampas, shellfish of Pisagua, cob of Mamiña and, you came Pintatani of Codpa, the garlic of Camiña, oregano of Jaiña, honeys and medic of the interior of Huara, the calls, the alpaca.*

*For example I am devoted to the kitchen, I never forget to" the lenguado in sauce of mango." they were not lacking who they told me, (or they made me it know, :) ( that I was the lunatic of the kitchen). The "madness"*

*It was the one which permitted discover again the gastronomy that existed 25 years ago. My inevitable destination, I since stepped for first time this northern earth, inheritance of my father, and of my grandfather, to leave a legacy for the gastronomy of the zone.*

restaurant u hotel.

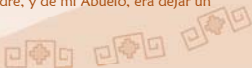
Ayudarlo en esos afanes es la tarea que me he auto impuesto. En efecto, para celebrar un acontecimiento especial y en grandes ocasiones o tal vez como un buen aficionado a la buena y refinada mesa, existen conceptos que se deben rescatar como una regla, como aquella dictada por Brillat - Salvarin, "Invitar a alguien es hacerse cargo de su felicidad durante todo el tiempo que este bajo nuestro techo".

En el arte de la cocina siempre busco transformar los alimentos, hasta el punto que logren seducir a los más variados paladares. Para ello sugiero aromas que otorgan una verdadera identidad a los sabores del Norte Chileno. Rememorando nuestro Himno Nacional, puedo afirmar que se trata de "una copia feliz del edén", pero del "Edén de Pica".

Contamos con maravillosos productos exclusivos de nuestra zona, como lo son el huacatay, caiguas, tumbos, mangos, guayabas, limones de Pica, quinoa del altiplano, espárragos de Canchones, cordero de la Huayca, acha de Iquique, aceitunas de Azapa, machas de Arica, tamarugo de la pampa, mariscos de Pisagua, choclo de Mamiña y de Camiña, vino Pintatani de Codpa, el ajo de Camiña, orégano de Jaiña, mieles y alfalfa del interior de Huara, el llamo, la alpaca.

Por ejemplo desde que me dedico a la cocina, nunca me olvido de "el lenguado en salsa de mango".

No faltaban quienes me decían, (o me lo hacían saber, que yo era el loco de la cocina). Sin embargo, esa "locura" fue la que me permitió redescubrir e innovar la gastronomía que existía hace 25 años. Mi destino ineludible, desde que pise por primera vez esta tierra nortina, herencia de mi Padre, y de mi Abuelo, era dejar un





*I remember to a merchant who then sold fruit in a blue car, in Latorre street with Vivar.*

*The old and kind man was been about and with a thick and red nose. For then, told me "landlord proves the guava and won't leave more than the north".*

*He give me two liters of yellow color the famous" guayabin/" mixture of red wine, slices of natural yellow guava, blended with granulated sugar and ice. Really good. I remembe a type ofborgofia of the south, but in an excellent northern version. And I stayed here.*

*That honest hospitality offered by that man made me feel more northern and I stayed. Then I began to discovery again the regional kitchen that today so much wants and that also form part of my existence. I opted by delivering me to her in benefit of all the Region, motive of my inspirations and creations.*

*Through my book, I could follow teaching my knownhow to who they lack the possibility of arriving any day to achieve a level of kitchen that they otherwise could not reach, due to their scarce economical resources, especially in the rural towns.*

*Designing and create a plate, are born of unions and internal sensations, blended with the mother nature; it is feel and develop our senses; it is the smell feeling the perfume of the azahares of the citrics of the oasis. It is the view, imagining the design of a plate with their products, already in the texture of a meat or of a dessert. Also apparent in the capacity of transmitting the just equilibrium and admirer, the sensations under our palates, without having had the opportunity of proving you listen to the sound of a similar sauce to the waves of our sea in hands of the fire and the tact, in order to*

legado para la gastronomía de la zona.

Recuerdo a un comerciante que por entonces vendía fruta en un carrito azul, en calle Latorre con Vivar, (frente al ex café Diana).

Se trataba de un hombre maduro y con una nariz gruesa y enrojecida. Por entonces me dijo "caserito, pruebe la guayaba y no se irá mas del norte"

De su carro extrajo un jarro de dos litros de color amarillo y me dio a probar el famoso" guayabin", mezcla de vino tinto, rodajas de guayaba natural amarilla, mezclado con azúcar granulada y hielo. Realmente logro aplacar mi sed, recordándome un tipo de borgoña del sur, pero en una excelente versión nortina. Y me quede aquí.


Esa honesta hospitalidad ofrecida por aquel hombre me hacía sentir más nortino y durante mi estadía poco a poco comencé a innovar esta Cocina Regional que hoy tanto quiero y que además forma parte de mi existencia. Es por ello que opte por entregarme a ella en beneficio de toda la región, motivo de mis inspiraciones y creaciones.

A través de mi libro, puedo seguir transmitiendo mis conocimientos a quienes carecen de la posibilidad de llegar algún día a lograr un nivel de cocina que de otro modo no podrían alcanzar, debido a sus escasos recursos económicos, especialmente en los pueblos rurales.

Diseñar y crear un plato, nace de uniones y sensaciones internas, mezclada con la madre naturaleza; es sentir y desarrollar nuestros sentidos; es el olfato sintiendo el perfume de los azahares de los cítricos del oasis. Es la vista, imaginando el diseño de un plato con sus productos, ya sea en la textura de una carne o de un postre.







*transmit the perfect cook. Is the illusion of navigating and dream, it is the harmony of the colors like a rainbow, that slips in the mirror of a dessert in the horizon. That carried me to the adventure of study and develop the new regional kitchen, that I finally deliver you them in order to enjoy of these food of the north of Chile.*

*All human being has the mission of leaving something in the earth, since I doesn't have sense carry off the eternity it learned. I desire to bequeath to the youth, especially to reside in remote places of the Region, this incentive.*

*All could come to triumph, provided we surrender of full to a determined toil. I have struggled to perfect and diffuse the kindness of the "New Regional cooking of Tarapaca." we there by will achieve, like Region to consolidate an identity own gastronomy.*

*Is very important make known our kitchen, because is part of the culture too. It is for it that we should compete with wisdom, think of big and carry our gastronomy to an international level.*

*Thank you*

También se manifiesta en la capacidad de transmitir el equilibrio justo y apasionado, las sensaciones bajo nuestros paladares, sin haber tenido la oportunidad de probarlo. Es escuchar el sonido de una salsa semejante a las olas de nuestro mar en manos del fuego en reducción y el tacto, para transmitir la cocción perfecta al manjar principal. Es en definitiva la ilusión de navegar y soñar, es la armonía de los colores como un arco iris, que se desliza en el espejo de un postre en el horizonte. Eso me llevó a la aventura de incursionar en la **Nueva Cocina Regional**, que finalmente se las entrego a ustedes para disfrutar de estos manjares del Norte de Chile.

Todo ser humano tiene la misión de dejar algo en la tierra, ya que no tiene sentido llevarse a la eternidad lo aprendido. Es por ello que deseo legar a la juventud, especialmente a aquella que reside en lugares apartados de la región este incentivo.

Todos podemos llegar a triunfar, siempre y cuando nos entreguemos de lleno a un determinado afán. Yo he luchado por perfeccionar y difundir las bondades de la **"Nueva Cocina Regional de Tarapacá"**. De este modo lograremos, como Región, consolidar una Identidad Gastronómica propia.

Es fundamental dar a conocer nuestra cocina, porque también es parte de la cultura. Es por ello que debemos competir con sabiduría, pensar en grande y llevar nuestra gastronomía a un nivel Internacional.

Muchas gracias.



## THE REGIONAL FOODS, THEIR MEANING AND IDENTITY

*I have tried to give it to each place a modern and competitive identity, the one which has been a success during all my experience in the gastronomy.*

*Promove and diffuse too the place of origin of the products that it makes it possible. Is a form to diffusing the tourism, activity are bound directly with the gastronomy of each place that visits one another.*

*The development of our gastronomy implicates to take advantage of our natural resources of each one of the geographical zones. Permit also proportion antecedents of great interest on them, with their characteristics, the one which obviously enriches our culture.*

*Coming to live to a town, it has been the most marvelous experience that has happened me during my existence, to weigh that cost me many time sacrifice part of my own happiness.*

*Today I remember them upon writing from this beautiful oasis of dream, warm and named rustic "The Eden of Pica".*

*Beautiful oasis is where I had the fortune of perceiving the aroma of the lemon, of the mango, and of the guava. Like that quinoa, pearl of the heights, incorporate to my life for always.*

*My last years have lapsed very rapid. No longer it is the distance of my youth, the one which I am accustomed to remember. Today I think that it is the wisdom that is gotten through the years, the one which is gone enjoying in the family breast and amid this special and marvelous environment.*

## LOS PLATOS REGIONALES, SU SIGNIFICADO E IDENTIDAD

He tratado de darle a cada lugar una identidad moderna y competitiva, lo que ha sido un éxito durante toda mi experiencia en el rubro gastronómico.

Se trata de promocionar y difundir conjuntamente una especialidad y el lugar de origen de los productos que la hacen posible. Es también una forma de difundir el Turismo, ya que esa actividad está ligada directamente con la gastronomía de cada lugar que se visita.


El desarrollo de nuestra gastronomía implica aprovechar nuestros recursos naturales de cada una de las zonas geográficas. Permite también proporcionar antecedentes de gran interés sobre ellas, con sus características, lo que obviamente enriquece nuestra cultura.

Llegar a vivir a un pueblo, ha sido la experiencia más maravillosa que me ha acontecido durante mi existencia, a pesar que me costó muchas veces sacrificar parte de mi propia felicidad.

Hoy la recuerdo al escribir desde este hermoso oasis de ensueño, cálido y rustico llamado **"El Edén de Pica"**.

En este bello vergel es donde tuve la fortuna de percibir el aroma de los azahares, del limón, del mango, y de la guayaba. Como aquella quinoa, perla marfilada de las alturas, incorporados a mi vida para siempre.

Mis últimos años han transcurrido muy rápidos. Ya no es la lejanía de mi juventud, lo que suelo recordar. Hoy pienso que es la sabiduría que se consigue a través de los años, la que se va disfrutando en el seno familiar y en medio de este especial y maravilloso entorno.



*The wisdom doesn't mean be forgotten of her learned, but rather starting from it, grant you a new identity.*

*For example the of the grandmothers, like picarones and broken shorts, they are rescued through giving you the eternal wit and the aroma with a beautiful sauce of mirror in eaulis of mango or of guava. Or perhaps that pudding of so well-known bread and that remember me that proverb that says: "is better eat hard bread and live in peace that have many parties and live fighting."*

*Is for it that one must surrender with loves of kitchen for the rest and for one same, because the radiant plates make happy and stimulate the heart, giving you spirit and new forces to our bodies and feel the peace between those that they share this table.*

*Having been in the heights of our north from Chile and sight in a night that the moon, I felt it and I sighted it below my eyes, was to be in the peak of a journey to Colchane.*

*When I stepped for first time this earth of the heights, upon arriving to my destination, I felt she welcomed of the starry heaven and the nebulas around all environment of my body, the dawn of a nature that received me with their mountains bathed of white snow and inn in the climber sun.*

*This climate marked me for remote times, the expressions of the children, youth, adults and grandparents, their faces toasts for the climate of the highland. And they, faithful to their customs and races, they introduced their typical plates in their gastronomy competition. I went guest in quality of swearing by the mayor of that community. I keep a very pretty memory, for the sympathy and heat of their people, upon sharing my know-how more modern*

La sabiduría no significa olvidarse de lo aprendido, sino que a partir de ello, otorgarle una nueva identidad.

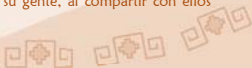
Por ejemplo, las delicias de las abuelitas, como los picarones y calzones rotos, son rescatadas a través de darle la gracia eterna y el aroma con una bella salsa de espejo en coulis de mango o de guayaba nortina. O tal vez aquel budín de pan, tan conocido y que me recuerda aquel proverbio que dice: "más vale comer pan duro y vivir en paz que tener muchas fiestas y vivir peleando".

Es por ello que hay que entregarse con amor a la cocina para los demás y para uno mismo, porque los platos radiantes alegran y estimulan el corazón, dándole ánimo y nuevas fuerzas a nuestros cuerpos y sentir la paz entre los que comparten dicha mesa.

Haber estado en las alturas de nuestro norte de Chile y divisar en una noche la luna que la sentí y la divise debajo de mis ojos, fue estar en la cúspide de un viaje a Colchane.

Cuando pise por primera vez esta tierra de las alturas, al llegar a mi destino, sentí la acogida del cielo estrellado y las nebulosas alrededor de todo el entorno de mi cuerpo, el amanecer de una naturaleza que me recibía con sus montañas bañadas de nieve y posada al sol cordillerano.

Es este clima el que ha marcado por tiempos remotos, las expresiones de los niños, jóvenes, adultos y abuelos, sus caras tostadas y quebradizas por el clima del altiplano. Y ellos, fieles a sus costumbres y etnias, presentaban sus platos típicos en su competencia gastronómica, a la cual acudí invitado en calidad de jurado por el Alcalde de esa comunidad. Guardo un muy lindo recuerdo, por la simpatía y calor de su gente, al compartir con ellos



gastronomics of this work with them.

*Today I deliver the first part of a work that is much more ambitious in their conception. The I Volume, "The New Regional Kitchen of Tarapaca." The next year will continue with the " Traditional North Kitchen", II volume," that will undertake the topic " coast, rural and altiplano traditional cuisine.*

mis conocimientos gastronómicos más modernos.

Hoy entrego la primera parte de una obra que es mucho más ambiciosa en su concepción. Se trata del Tomo I que lleva por nombre "**La nueva cocina regional de Tarapacá**". En el transcurso del tiempo, si Dios no dispone otra cosa, continuaran los tomos II, III, IV, V Y VI, que abarcara todo el norte de Chile.





## THAT MI CULINARY INHERITANCE REMAINS IN GOOD HANDS

*While wrote this work, many regards of people and places passed for my mind. I in this tight synthesis desire to realize it.*

*To all my children, they are valuable payees of my gastronomy.*

*To my granddaughters and grandsons, you receive the legacy one of them so that it is payee of the gastronomy legacy.*

*I give thanks to god by having been generous with my person.*

*To my parents, who they knew how to understand that my vocation was focused toward this beautiful adventure, for the faith and the trust deposited in me.*

*To my grandfather Ricardo Pacheco Gatica, by there be I left, perhaps, the legacy of this art.*

*To my siblings for the unconditional support. To my loves for the sustained patience.*

*To my students that they one day came me to know and they well know all them; the one which I delivered them with out costs, of heart, because their hopes they saw reflected in their eyes and the desire of being same, better or superior that me .*

*Also because I know, that any day, one of them will continue giving you satisfactions to their towns.*

*They also go my reconnaissances to my sponsors and patrons, to Sercotec, Region of Tarapaca, to Sernatur, to the Regional Government and another certain amount, thanks to the who today this work is a*

## QUE MI HERENCIA CULINARIA QUEDE EN BUENAS MANOS

Mientras llevaba a cabo esta obra, muchas imágenes de personas y lugares pasaron por mi mente. En esta apretada síntesis deseo dar cuenta de ello.

A todos mis hijos, sean ellos valiosos portadores de mi gastronomía.

A mis nietas y nietos, reciba el legado uno de ellos para que sea portador de la esperanza gastronómica.

Doy gracias a Dios por haber sido generoso con mi persona.

A mis Padres, quienes supieron comprender que mi vocación se enfocaba hacia esta hermosa aventura, por la fe y la confianza depositada en mí.

A mi abuelo Ricardo Pacheco Gatica, por haberme dejado, tal vez, el legado de este Arte.

A mis hermanos, por el apoyo incondicional.

A mis amores, por el cariño y la paciencia sostenida.

A mis alumnos que un día me llegaron a conocer y bien saben lo que les entregue gratuitamente, de corazón, porque sus esperanzas las veía reflejada en sus ojos y el deseo de ser igual, mejor o superior a quien les habla.

Además porque se, que algún día, uno de ellos continuara dándole satisfacciones a su pueblo.

También vayan mis reconocimientos a mis auspiciadores y patrocinadores, a Sercotec, Región de Tarapacá, a Sernatur, al



*reality, the one which without place to doubts will remain in the time.*

Gobierno Regional y tantos otros, gracias a los cuales hoy esta obra es una realidad, la que sin lugar a dudas permanecerá en el tiempo.





## EXPERTS EXPRESS OPINION ABOUT CUISINE OF RICARDO PACHECO

*The successful and meteoric trajectory of the teacher and gastronomic manager who lives at oasis of Pica, Ricardo Pacheco, has permitted in a short time diffuse their audacious and brilliant innovations, of the kindness of the regional kitchen, further on of our regional and national borders.*

*Have gotten important prizes in numerous gastronomic competition.*

*Outstanding specialists give faithful testimony of the quality of the kitchen of Ricardo Pacheco.*

*"I Had the luck of knowing Ricardo Pacheco in a gastromic competition effected at Arica, Chile northern prostrate me they called deeply the attention for the exquisite, original and creative in that occasion introduced.*

*I felt very proud to see that all the members of the jury gave the first prize. At Expogourmand has also been rewarded in several occasions, their book is going to be a great contribution for all those that we were interested in we in gastronomy and a great pride for the First Region."*

*Pilar Bacarreza Barros .- Noted and renowned gourmet, that comes from the school "you Cordon Bleu" and "Lenotre of Paris," Pilar Bacarreza is specialist in banquets of tall level. Their work develops it in Santiago from Chile, city in which directs an academy also.*

*"Then of knowing the project of a book of kitchen of our north, I stay pleased and hopeful [gratamentel of knowing it quickly.*

## EXPERTOS DAN CUENTA DE LA INNOVADORA Y EXCELENTE COCINA REGIONAL DE RICARDO PACHECO

La exitosa y meteórica trayectoria del maestro y empresario gastronómico avecindado en el oasis de Pica, Ricardo Pacheco, ha permitido en un corto tiempo difundir sus audaces y brillantes innovaciones, de las bondades de la cocina regional, más allá de nuestras fronteras regionales y nacionales.

No por mera casualidad ha obtenido importantes premios en numerosas competencias gastronómicas.

Destacados especialistas dan fiel testimonio de la calidad de la cocina de Ricardo Pacheco.

"Tuve la suerte de conocer a Ricardo Pacheco en un concurso gastronómico efectuado en Arica. Sus platos y postres me llamaron profundamente la atención por lo exquisito, original y creativo que en aquella ocasión presento.

Me sentí muy orgullosa al constatar que todos los miembros del jurado le dieron el primer premio. Se lo merecía. En la Expogourmand también ha sido premiado en varias ocasiones. Su libro va a ser un gran aporte para todos los que nos interesamos en gastronomía y un gran orgullo para la Primera Región".

Pilar Bacarreza Barros.- Prestigiosa y renombrada gastronoma, que viene de la escuela "Le Cordon Bleu" y "Lenotre de Paris", Pilar Bacarreza es especialista en banquetes de alto nivel. Su labor la desarrolla en Santiago de Chile, ciudad en la cual también dirige una academia.





*At this time when a cult exists to the mediocrity, to the easy, to the lacking in intelligence, when you are discovered a scorn to the things our, your book is a hope in order to know who and how we are. Is a great contribution, above all in order to know the rich tradition of the regional kitchen. "*

*Joel Solorza Fredes.- Outstanding chef, executive and manager of drinking and foods of the Radisson hotel of Santiago, Joel Solorza Fredes is graduate in philosophy, poet, painter and writer, member of "Les Toques Blancs". A professional with great creativity dedicated to the art of the gastronomy and to the service of the hotel excellence.*

*For the originality in their culinary creations, Ricardo Pacheco is a Dali of the kitchen"*

*Marcela Aravena, Owner of the traditional Restaurant of Iquique, in their speciality of fishing and shellfish, "The Pica Cavanchina."*

"Luego de conocer el proyecto de un libro de cocina de nuestro norte, me quedo gratamente complacido y esperanzado de conocerlo prontamente.

En este momento cuando existe un culto a la mediocridad, a lo fácil, a la falta de inteligencia, cuando se descubre un desprecio a las cosas nuestras, tu libro es una esperanza para saber quiénes y cómo somos. No me cabe duda el gran aporte, sobre todo para conocer la rica tradición de la Cocina Regional".

Joel Solorza Fredes.- Destacado chef ejecutivo y gerente de bebidas y alimentos del hotel Radisson de Santiago. Joel Solorza Fredes es licenciado en filosofía, poeta, pintor y escritor, miembro de "Les Toques Blancs". Un profesional con gran creatividad dedicado al arte de la gastronomía y al servicio de la excelencia hotelera.

Por la originalidad en sus creaciones culinarias, Ricardo Pacheco es un Dalí de la cocina"

Marcela Aravena, Dueña del tradicional restaurant Iquiqueño, en sus especialidad de pescados y mariscos, "La Pica Cavanchina".





## INDEX

### *Traditional Cuisine Coast*

<i>Cabrilla to the water</i>	22
<i>Ceviche of Bonito</i>	23
<i>Northern Chile shell parmesana style</i>	24
<i>Spicy of Lapa</i>	25

### *Traditional Rural cuisine*

<i>Jerky pie of llama</i>	27
<i>Meat Pie from Pica</i>	29
<i>Spicy of Rabbit</i>	31
<i>Spicy of paddings with paws</i>	32
<i>Tamales</i>	33

### *Altiplano Traditional Cuisine*

<i>Chuño Phuti</i>	35
<i>Quinoa saved</i>	36
<i>K'hala purka</i>	37
<i>Kispiña</i>	36
<i>Mucuma of Quinoa</i>	39

### *New Regional Bar*

<i>Cocktail from Pica</i>	41
<i>Sour mango</i>	43
<i>Pisco Sour in Lemon of Pica</i>	42
<i>Rompemelo</i>	42

### *Appeteizer*

<i>Wings with padded Chicken with honey of grapefruits and datiles</i>	52
<i>Ring s of caiguas in quinoa with seed of sesamo</i>	46
<i>Croquettes of quinoa with cheese mozzarella</i>	48
<i>Chicken to the huacatay fried in whisky Chivas Regal, 12 years.</i>	51
<i>Cromesquis in quinoa with Iquique oysters</i>	53

## INDICE

### *Cocina tradicional Costera*

<i>Cabrilla al agua</i>	22
<i>Ceviche de bonito</i>	23
<i>Machas a la parmesana</i>	24
<i>Picante de Lapa</i>	25

### *Cocina tradicional Rural*

<i>Empanadas de Charqui de llamo</i>	27
<i>Empanadas Piqueñas</i>	29
<i>Picante de Conejo</i>	31
<i>Picante de guatas con patas</i>	32
<i>Tamales</i>	33

### *Cocina tradicional Altiplánica*

<i>Chuño Phuti</i>	35
<i>Graneado de quinoa</i>	36
<i>K'hala purka</i>	37
<i>Kispiña</i>	36
<i>Mucuma de Quinoa</i>	39

### *Nuevo Bar Regional*

<i>Coctel Edén de Pica</i>	41
<i>Mango Sour</i>	43
<i>Pisco Sour en Limón de Pica</i>	42
<i>Rompémelo</i>	42

### *Entremeses*

<i>Alitas de Pollo relleno con miel de pomelos y dátiles</i>	52
<i>Anillos de caiguas apanadas en quinoa con semilla de sésamo</i>	46
<i>Croquetas de quinoa con queso mozzarella</i>	48
<i>Filetillo de Pollo al huacatay salteado en whisky Chivas Regal, 12 años</i>	51
<i>Cromesquis de quinoa con ostras Iquiqueñas</i>	53



## First Plate

<i>Carpaccio of llama meat in Azapa olive oil</i>	47
<i>Ceviche of Chicken in Lemon of Pica</i>	49
<i>Salad of quinoa with avocado brunoise</i>	47
<i>Locket of Humberstone bird</i>	47
<i>Quinoa omelette with ostiones</i>	51

## Funds creams and soups

<i>Cream Mamiña's cob</i>	57
<i>Cream of quinoa with tamarugo of the pampas of the Tamarugal Bottom of Tamarugo</i>	55
<i>Bottom of bird perfumed in I nail of scent and cinnamon Soup of shellfish in quinoa</i>	56
	58
	59

## Meats

<i>Filet steak in sea urchin and mango sauce</i>	71
<i>Baby lamb aromatized to the mint</i>	73
<i>Filet steak steak over black olives sauce of Azapa</i>	74
<i>Llama meat in malt vinegar sesamo oil and Jerez wine</i>	78
<i>Llama meat in huacatay herbs vinegar and ginger sauce</i>	75
<i>Claine of Pig dijon in maracuya sauce</i>	80
<i>Claine of pork quinoa sauce with mushrooms to the port wine</i>	81
<i>Claine in Shrimps sauce aromatized in mango</i>	82
<i>Quinoa in canoe with sauce of green pimento and leeks fried with vegetable</i>	83

## Chickens, turkeys and hare

<i>Hare to the cider in huacatay with sauce of Mamiña's cob</i>	89
---	----

## Entradas

<i>Carpaccio de llamo en aceite oliva de Azapa</i>	55
<i>Ceviche de Pollo en Limón de Pica</i>	57
<i>Ensalada de quinoa con brunoise de palta</i>	58
<i>Medallón de pollo Humberstone</i>	59
<i>Omelette de quinoa con ostiones</i>	61

## Fondos cremas y sopas

<i>Crema de choclo de Mamiña</i>	67
<i>Crema de quinoa con tamarugo de la Pampa del Tamarugal</i>	65
<i>Fondo de Tamarugo</i>	66
<i>Fondo de pollo perfumado en clavo de olor y canela</i>	68
<i>Fondo de pollo perfumado en clavo de olor y canela</i>	68
<i>Sopa de mariscos con sémola en quinoa</i>	69

## Carnes

<i>Filete en salsa de erizo de mango</i>	71
<i>Cordero de la Huayca aromatizado a la menta</i>	73
<i>Filete grille en salsa de aceituna sin amargo de Azapa</i>	74
<i>Llamo en vinagre de malta con aceite sésamo al jerez</i>	78
<i>Llamo en vinagre de huacatay con salsa de jengibre</i>	75
<i>Lomito de Cerdo dijon en salsa de maracuyá</i>	80
<i>Lomo en salsa de quinoa con champiñones al oporto</i>	81
<i>Lomo en salsa de Camarones perfumado en mango</i>	82
<i>Quinoa en canoa con salsa de pimiento verde y puerros frito con verduras</i>	83

## Pollos, pavos, Conejos

<i>Conejo a la sidra en huacatay con salsa de choclo de Mamiña</i>	89
--	----



*Hairspring of chicken in qulnua 's sauce of the Altiplano*  
*Breast of turkey to the meuniere with caiguas*  
*fried to the huacatay*  
*Chicken huacatay's chicken*  
*Leg of bird to the Tangelo with mushrooms in cilantro seed*

87  
92  
96  
94

#### Fish

*Pejeperro fish to the garlic of Camina with sauce of quinoa of the altiplano*  
*Hairspring of Acha in sauce to the oregano of Jaiña with pilaf of quinoa of the Chilean altiplano*  
*Albacorafish to the orange with glazed mango*  
*Lenguado fish in sauce of mango*

104  
101  
99  
105

#### Shellfish

*Rings of octopus and squids in Pisco Sour*  
*Shrimps to the locoto*  
*Machas shellfish and ostiones shellfish in butter of huacatay*  
*Butter hedgehog of mango*  
*Ostiones shellfish fillings with mango fried in butter of huacatay*  
*Hedgehog in green sauce*  
*Quinoa in assorted seafoods perfumed in fasteners Frenchman*  
*Trilogía of ceviche*

108  
109  
113  
114  
119  
112  
117  
115

#### Other plates

*Rice to the Pica's orange*  
*Rice with cheese mozzarella and seed of poppy*  
*Rice of the oasis of Pica*  
*Omelette of quinoa with shrimps and prawns*  
*Pastry of quinoa with bird in Pica's locoto*  
*Pilaf of quinoa of Colchane*

121  
122  
123  
124  
125  
126

Espiral de pollo en salsa quinoa del altiplano  
 Pechuga de pavo a la meuniere con caiguas salteadas al huacatay  
 Pollo al huacatay  
 Trutro de pollo al Tangelo con champiñones en semilla cilantro

87  
92  
96  
94

#### Pescados

Pejeperro al ajo de Camiña con salsa de quinoa del altiplano  
 Espiral de Acha en salsa al orégano de Jaiña con pilaf de quinoa del altiplano chileno  
 Albacora a la naranja con mango glaseado  
 Lenguado en salsa de mango

104  
101  
99  
105

#### Mariscos

Anillos de pulpos y calamares en Pisco Sour  
 Camarones al locoto  
 Machas y ostiones gratinados en mantequilla de huacatay  
 Mantequilla erizo de mango  
 Ostiones rellenos con mango salteado en mantequilla de huacatay  
 Erizo en salsa verde  
 Quinoa a la marinera perfumada en pernod francés  
 Trilogía de ceviche

108  
109  
113  
114  
119  
112  
117  
115

#### Otras recetas

Arroz a la naranja piqueña  
 Arroz con queso mozzarella y semilla de amapola  
 Arroz del oasis de Pica  
 Omelette de quinoa con camarones y langostinos  
 Pastel de quinoa con pollo en locoto piqueño  
 Pilaf de quinoa de Colchane

121  
122  
123  
124  
125  
126



*Quinoa to the azafran*

127 Quinoa graneada al azafrán 127

*Desserts*

*Postres*

*Preserve of Bottoms of Guava in parfait amour with cream of freezing*

131 Confitura de Fonditos de Guayaba en parfait amour con crema de helado 131

*Preserve of mango in cream of cassis with sauce of tangelo orange*

133 Confitura de mango en crema de cassis con salsa de tangelo alegre 133

*Crepes of quinoa to the cream in seed of poppy*

129 Crêpes de quinoa a la crema en semilla de amapola 129

*Fried ice cream in vanilla filling with quinoa in sauce of rosy guava*

137 Helado frito en vainilla relleno con quinoa en salsa de

*Trilogy of pancakes of the oasis and Altiplano*

135 guayaba rosada Trilogía de panqueques del oasis y altiplano nortino 135

*Northern sherbets*

*Sorbetes Regionales*

*Sherbet of guava with huacatay to the blue curacao*

139 Sorbete de guayaba con huacatay al curacao azul 139

*Sherbet of quinoa*

141 Sorbete de quinoa 140

*Sherbet of mango in grand manier*

141 Sorbete de mango en grand manier 141

*Sherbet melon of Canchones to the mint*

143 Sorbete melón de Canchones a la menta 143





*COASTAL TRADITIONAL  
DISHES*

*CABRILLA NORTHERN CHILE FISH INTO  
PARBOILED WATER  
CEVICHE OF BONITO NORTHERN  
CHILE FISH  
MACHAS NORTHERN CHILE SHELL  
PARMESANA STYLE  
HOT AND SPICY NORTHERN CHILE  
SEAFOOD SHELL*

*COCINA TRADICIONAL  
COSTERA*

*CABRILLA AL AGUA  
CEVICHE DE BONITO  
MACHAS A LA PARMESANA  
PICANTE DE LAPA*



## CABRILLA NORTHERN CHILE FISH INTO PARBOILED WATER

### INGREDIENTS:

- 1 Cabrilla northern Chile fish of 2 kg.
- 3 Wers of hot water
- 1/2 cup of fish broth
- 2 spring onion cutin julienne
- 1 leaf of laurel
- 1 clove of garlic
- salt
- pepper to taste.

### INTRUCTIONS:

1. Clean cabrilla fish, without cut the head, and place fish in a recipient.
2. Put the boiling water, the fish broth, spring onion, leaf of laurel the wholew garlic and pepper.
3. Cover fish with the previous mixture and parboil for aprox. 5 munites until done.
4. Serve with white rice.

## CABRILLA AL AGUA

### INGREDIENTES:

- 1 Cabrilla de 2 kilos aproximado
- 3 litros de agua caliente
- 1/2 taza de caldo pescado
- 2 cebollines picados finos
- 1 hoja de laurel
- 1 diente de ajo
- sal (súper Lobos)
- pimienta a gusto

### PREPARACIÓN:

Limpiar la cabrilla, sin cortar la cabeza, y disponerla en una fuente.

Colocar el agua hirviendo, el caldo de pescado, cebollines picado fino, hoja de laurel y ajo entero, condimentar con sal y pimienta.

Cubrir el pescado con la mezcla anterior y sancochar hasta su punto.

Acompañar con arroz blanco.





## CEVICHE OF BONITO NORTHERN CHILE FISH

### INGREDIENTS:

1 Bonito northern Chile fish of 1 kg.  
aproximately  
2 onions  
1/2 kg. of lemon from Pica  
2 garlics  
Salt  
Fresh white pepper  
Olive oil

### INSTRUCTIONS:

1. Clean bonito fresh and attain the filets and cut it in square shaped little pieces.
2. Marinate with the lemon juice.
3. Season with salt, pepper and onion, chop the garlic in little squares.
4. Freeze at least 3 hours.
5. To be served with boiled potatoes and mayonnaise of leaves of lettuce.

## CEVICHE DE BONITO

### INGREDIENTES:

1 bonito de aproximado 1 kilo  
2 cebollas  
1/2 kilo de limón de Pica  
2 ajos  
sal (súper Lobos)  
pimienta blanca fresca  
aceite de oliva

### PREPARACION:

1. Limpiar el pescado (bonito), lograr los filetes, cortar en cuadritos pequeños.
2. Marinar con el zumo de limón.
3. Condimentar con sal, pimienta, cebolla y ajo picado a cuadritos pequeños.
4. Refrigerar a lo menos 3 horas.
5. Acompañar con papas cocidas, mayonesa y con hojas de lechuga.



## MACHAS NORTHERN CHILE SHELL PARMESANA STYLE

### INGREDIENTS:

3 Dozen of machas  
1 onion  
2 spoonful of grated bread  
3 spoonful of butter  
1 cup of milk  
40 grs. grated cheese  
40 grs. gauda cheese  
Sal  
Gresh pepper

### INTRUCTIONS:

1. Wash very thoroughly the machas shell to eliminate the sand, remove the seafood, and keep it.
2. In a fryng pan add butter and fry lightly the grated bread, the milk and grated cheese and season with salt and pepper and stir to slow fire.
3. Put 5 pieces of seafood with its shell and distribute the sauce on each portion, finally cover the shells with a slice of gauda cheese.
4. Put oven into high temperature for 3 minutes until the seafood changce into pink color.

## MACHAS A LA PARMESANA

### INGREDIENTES:

3 docenas de machas  
1 cebolla  
2 cucharadas de pan rallado  
3 cucharadas de mantequilla  
1 taza de leche  
40 gramos queso rallado  
40 gramos queso (gauda)  
sal (súper lobos)  
pimienta fresca

### PREPARACION:

1. Lavar las machas, para eliminar la arena y desprender las lenguas, reservar.
2. En una sartén colocar la mantequilla y sofreír la cebolla rallada, incorporar el pan rallado, la leche, el queso rallado y sazonar con sal y pimienta, revolver a fuego lento.
3. Colocar 5 lenguas de machas en su concha y distribuir la salsa en cada porción, finalmente cubrir con el queso gauda laminado.
4. Llevar a horno caliente por 3 minutos hasta que las lenguas tomen color rosado.







## HOT AND SPICY NORTHERN CHILE SEAFOODSHELL

### INGREDIENTS:

- 3 Dozens of lapas
- 1 Small onion
- 2 Spoonful of butter
- 1 Spoonful of vegetable oil
- 1 Spoon full of grind locoto (akind of chili)
- 4 Or 5 boiled potatoes
- 1 Piece bread
- 1 Cup of milk
- 1 Cup of white rice
- Salt
- Pepper to taste

### INSTRUCTIONS:

1. In a pot boil the lapas (seafood) and then. Remove the shells, wash and clean them thoroughly.
2. Soak the bread in milk with no skin and then smash it.
3. In a pot add the butter and oil and fry slightly the onion, the locoto chili, salt pepper and add the lapas chopped, and stir it.
4. Add the soak bread, crushing potatoes and add a little bit of lapa broth and cook it for 5 minutes.
5. Serve the hot and spicy seafood dish with white rice.

## PICANTE DE LAPA

### INGREDIENTES:

- 3 docenas de lapas
- 1 cebolla chica
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de aceite maravilla
- 1 cucharada de locoto molido
- 4 a 5 papas cocidas
- 1 pan marraqueta añeja
- 250 c.c. de leche líquida
- 1 taza de arroz graneado cocido
- sal (súper lobos)
- pimienta a gusto.

### PREPARACIÓN:

1. En una olla sancochar las lapas, desconchar, lavar y retirar el contenido estomacal.
2. Remojar la marraqueta en leche sin la cáscara, aplastarla con la mano hasta que se deshaga.
3. En una olla agregar la mantequilla y el aceite, sofreír la cebolla, el aji locoto a gusto, sal y pimienta, agregar las lapas picadas, revolver.
4. Agregar el pan remojado, las papas presionadas con la mano y adicionar un poco de caldo de las lapas, para su cocción por 5 minutos.
5. Servir acompañado de arroz blanco graneado.





## RURAL AND TRADICIOAL COOKING

JERKY PIE  
MEAT PIE FROM PICA  
COW FET AND STOMACH HT AND SPICY  
STEW  
HOT AND SPICYHARE  
TAMALES

## COCINA TRADICIONAL RURAL

EMSPANADAS DE CHARQUI DE LLAMO  
EMSPANADAS PIQUEÑAS  
PICANTE DE GUATAS CON PATAS  
PICANTE DE CONEJO  
TAMALES

26





## JERRY PIE

### INGREDIENTS: (to the dough)

- 20 Circles of dough to deep fry
- 3 Medium size onions
- 6 Cups of flour
- 3/4 kg. of llama jerky
- 3 Spoonful of lard
- 3 Spoonful of oil
- 1 Spoonful of paprika
- 2 Spoonful of salt
- 1 Spoonful of oregan
- 2 Spoonful of baking powder
- 2 Cups of hot water

### INTRUCTIONS:

1. Previously boil the llama jerky and once boiled it remove and pound with salt in a stone mortar and crumble in thread shaped.
2. In a pot, put oil and fry slightly the onion chip in small squares shaped, paprika, oregan, cummi and incorporate jerky and cook into low temperature and add the jerky broth if needed, season with salt and pepper.
3. Place sifted flour on a table with the baking powder forming a mountain and crater in the center.
- 4) Put the hot lard in the middle and brine (hot water with salt) stirring with a woodenspoon.
5. Knead it, when the temperature of dough allow it. And it must done very soft, elastic and warm.
6. The dough must be kept in a clean dry cloth to maintain the temperature.
7. Made thin circles of 10 m. aproximately

## EMPANADAS DE CHARQUI DE LLAMO

### INGREDIENTES:

(para la masa) 20 disco de masa fritas

- 6 tazas de harina
- 3 cucharadas de manteca (120 gramos)
- 2 cucharadas de polvos de hornear
- 2 tazas de agua hirviendo
- 3 cebollas medianas
- 3/4 kilo de charqui de llamo
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de ají color
- 2 cucharadas de sal
- 1 cucharada de orégano y comino

### PREPARACIÓN:

1. Cocer previamente el charqui de llamo, retirar y machacar con sal en un mortero de piedra o batan, desmenuzar en forma de hilacha, reservar.
2. En una olla colocar el aceite, sofreír la cebolla a cuadros, ají de color, orégano, comino y se incorpora el charqui de llamo, cocinar a fuego lento, agregar caldo del llamo, si es necesario para su cocción, sazonar con sal y pimienta.
3. Disponer la harina cernida sobre la mesa, los polvos de hornear y efectuar en el centro con un cono, formando un cráter.
4. Vaciar en el orificio la manteca caliente y la salmuera, (el agua caliente y la sal, revolviendo con una cuchara de madera.
5. Amasar, cuando la temperatura de la masa lo permita, debe quedar muy suave, elástica y tibia.
6. Envolver en un paño limpio, seco a objeto de mantener la temperatura de ella, en lo posible cerca del calor.





*and keep it on floor coat flour.*

*8. Stuff the circles with the mixture of jerky and keep it.*

*9. Fry the jerky pies, it must be crackling with a golden tan. Avoid the over fry because the dough can harden.*

7. Efectuar discos delgados de aprox. 10 cms. y reservar en piso enharinado.

8. Rellenar los discos con el pino de llamo, reservar.

9. Freír las empanadas, deben quedar crujientes, con un suave dorado y evitar la fritura muy prolongada, ya que la masa se puede endurecer.





## MEAT PIE FROM PICA

*(ingredients for the dough)*

1 kg. of flour  
700 grs. of onion  
200 grs. of lard  
400 grs. of gauda cheese  
1/4 cup of hot water  
1 teaspoon of baking powder  
pepper to taste  
2 teaspoon of chili powder  
1/4 cup of warm white wine  
4 spoonful of cooking oil  
1/2 spoonful of salt  
salt to taste

### INSTRUCTIONS:

1. On a knead table place the flour and baking powder form a mountain made a crater in the center.

2. Incorporate the lard, brine, and hot white wine.

3. Stir with a wooden spoon and mix the ingredients, once dough is ready, knead with both hands in homogeneous shape.

4. Split up in balls and wrapped in a cloth to keep it warm.

5. In a frying pan put the oil to fry slightly the onion chopping in small julienne and add the grinded dry chili and season with salt and pepper to taste and keep it in a refrigerator.

6. Place once crushing the dough with a wooden roller every circle then stuff with the fry slightly of onion chopping length wise and put it the cheeses cut in whole, dices according to the tastes, then close and put them in an oven try.

7. Heat the oven to the high temperature

## EMPANADAS PIQUEÑAS

Ingredientes para la masa (20 discos para armar)

1 kilo de harina  
200 gramos de manteca  
1/4 taza agua caliente  
1 cucharadita de polvos de hornear  
1/4 taza de vino blanco tibia  
1/2 cucharada de sal  
700 gramos de cebolla  
400 gramos de queso gauda  
pimienta a gusto  
4 cucharadas de aceite sal a gusto  
2 cucharaditas de ají en polvo

### PREPARACIÓN:

1. Disponer la harina y el polvo de hornear formando un cono, y en el centro, un cráter.

2. En ella incorporar la manteca, salmuera y vino blanco caliente.

3. Revolver con una cuchara de madera y mezclar los ingredientes. Una vez lista, amasar en forma homogénea.

4. Separar bolitas y mantenerla en paño de cocina al calor, para evitar que se enfríe.

5. En una sartén colocar el aceite y sofreír la cebolla a pluma e incorporar el ají seco molido, condimentar con sal y pimienta a gusto. Reposar y llevar al refrigerador, reservar.

6. Una vez terminado con el uslero cada disco, rellenar con el sofrito de cebolla y colocar el queso en cubos enteros, según su agrado, cerrar y colocar en las bandejas del horno.

7. Calentar el horno al máximo y bajar la llama al mínimo, incorporar la bandeja y



*until hot enough and then set the oven to the minimum and incorporate the tray and wait for 20 minutes until the meat pie is golden done.*

8. *Serve it warm.*

esperar unos 15 a 20 minutos, hasta que la masa este cocida y dorada.

8. De preferencia, servir de inmediato.





## HOT AND SPICY HARE

### INGREDIENTS:

- 1 whole hare
- 1 spoonful of salt
- 1 1/2 kg. of potatoes
- 3 cloves of garlic
- 1 cup of white wine
- 1 spoonful of chili
- 1 spoonful of paprika
- 1 spoonful of cummin
- 3 spoonful of vegetable oil

### INTRUCTIONS:

1. Put a pan with oil and turn into a mid temp and fry slightly the paprika for 2 minutes aproximately.
2. Then add the onion cut in squares the grated carrot, chopped parsley and the garlic tiny chopped, season with salt and cumin to taste for 3 minutes.
3. Place in the pan cut hare in 6 pieces and cook it for 10 minutes aproximately to obtain the juice from it.
4. Stir constantly with a wooden spoon.
5. Add potatos chopped in tiny squares and add the wine and water until cover the rabbit with its ingredients.
6. Cook at slow temp for 20 minutes.
7. Before serving press potatoes.

## PICANTE DE CONEJO

### INGREDIENTES

- 1 conejo entero
- 1 cucharada de sal
- 1 1/2 kilos de papas
- 1 cebolla mediana
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharadas perejil
- 1 taza de vino blanco
- 1 cucharada de ají picante
- 1 cucharada de ají de color
- 1 cucharada de comino
- 3 cucharadas de aceite de maravilla

### PREPARACIÓN:

1. En una olla a fuego medio incorporar el aceite, sofreír el ají picante y el ají color por aproximadamente unos 2 a 3 minutos.
2. Agregar la cebolla a cuadritos, la zanahoria rallada, el perejil picado y ajo finamente picado, condimentar con sal y comino a gusto, por 3 minutos.
3. Disponer el conejo trozado en unas 6 porciones (desaguar la noche anterior en vinagre) y cocinar par espacio de 10 minutos aproximado para obtener el jugo de ella.
4. Revolver constantemente y de preferencia con una cuchara de madera.
5. Finalmente, agregar las papas a cuadros, incorporar el vino y el agua hasta cubrir el conejo con sus ingredientes.
6. Cocinar a fuego lento unos 20 minutos y revolver constantemente.
7. Al momento de servir, prensar un poco las papas.



## COW FEET AND STOMACH HOT AND SPICY STEW

### INGREDIENTS:

- 1/4 cup of oil
- 1/2 kg. cow stomach cut in length-wise
- 1 foot of bovine
- 2 kgs. medium size potatoes
- 1 can tomato sauce
- 2 leaves of laurel
- Ionian chopped in tiny squares
- 1/4 grated carrot
- 1/2 spoonful of chili powder
- 1 spoonful of paprika
- parsley to taste
- salt to taste
- 2 cloves of grated garlic
- 1 teaspoon of oregan

### INSTRUCTIONS:

1. Clean cow stomach and keep it in vinegar with water from the day before, it must be cooked until is tender and then cut in length wise, and reserve.
2. Cook cow foot separated from the stomach and cut and keep it in a cool place.
3. Fry the onion cut in tiny squares with oil and chili powder, the garlic, carrot, oregan parsley and paprika, cook the tomatoe sauce for few minutes and add the foot and stomach.
4. Cover with water, the leaves of laurel and cook, with stomach broth for 15 minutes.
5. Cook potatoes with skin, wash with water and salt once boiled peel them and press with hands and p~it on a plate with the stew.

## PICANTE DE GUATAS CON PATAS

### INGREDIENTES:

- 1/4 taza de aceite
- 1/2 kilo guata picada en tiritas
- 1 pata de vacuno
- 2 kilos de papas medianas
- 1 tarro de salsa tomate
- 2 hojas de laurel
- 1 cebolla picada a cuadro fino
- 1/4 de zanahoria rallada
- 1/2 cucharada de ají picante en polvo
- 1 cucharada de ají calor
- perejil a gusto
- sal a gusto
- 2 dientes de ajo rallado
- 1 cucharadita de orégano

### PREPARACIÓN:

1. Limpiar las guatas y dejar remojo en vinagre con agua desde el día anterior, cocinar hasta que queden blandas. Cortar en tiritas finas, reservar.
2. Cocer aparte las patas de las guatas, cortar y dejar enfriar, reservar.
3. Freír la cebolla a cuadros finos en el aceite el ají picante en polvo, el ajo, la zanahoria, el orégano, el perejil, agregar el ají color y la de salsa de tomates, cocinar por unos minutos e incorporar las patas y guatas.
4. Cubrir con agua, agregar las hojas de laurel y cocinar por 15 minutos, con el caldo de las guatas. Reservar.
5. Finalmente, cocinar las papas, sin pelar, bien lavadas en agua con sal, y una vez cocidas pelarlas y apretarlas con las manos, disponerla en el plato, con las guatas y las patas.
6. Al momento de servir, acompañar con arroz blanco graneado y perejil espolvoreado fino.





## TAMALES

### INGREDIENTS:

60 cc. of oil  
200 gr. of lard  
1 kg. charqui of llama  
3 kg. of peeled corn  
chili

### INSTRUCTIONS:

1. Look previously the charqui of llama once cooked with salt remove and press it in a stone mortar and crumble it totally.

2. In a pot, add cooking oil, paprika to taste, the onion and add the jerky, avoid dryness, adding jerky broth, cook and reserve it.

3. The corn must be peeled and soaked 24 hours in advance. at the following day strain until dry and grind uncooked.

4. Make a dough with the same broth of jerky, the oil and lard with salt, dough must be rest. to form small balls to stuff the jerky mixture.

5. Then open each ball of dough to stuff with a spoonful of the mixture and close it.

6. Put each stuffed ball inside the corn leaves, wrapped and tight it firmly enough. (different customs in villages change from one to another).

7. Finally cook in a big pot at a high temp for 1 + hours approximately.

## TAMALES

### INGREDIENTES:

60 c.c. aceite  
200 gramos de manteca  
1 kilo de charqui de llama  
3 kilos de maíz pelado  
ají picante a gusto

### PREPARACIÓN:

1. Cocer previamente el charqui de llama, y una vez cocido con sal, retirar, machacar en una batán (mortero de piedra), desmenuzar.

2. En una olla colocar el aceite y el ají color a gusto, la cebolla y el comino, agregar el charqui, evitando que al cocinar quede seco, agregar el mismo fondo del caldo del charqui, cocinar y reservar.

3. El día anterior, remojar el maíz pelado por lo menos 24 horas. Al día siguiente, sacar, escurrir y secar. Moler sin cocer.

4. Formar una masa con el mismo caldo de charqui, el aceite y la manteca con sal, dejar reposar para ir amalgamando y formar las bolitas.

5. Luego la masa se va abriendo para ir colocando en su interior una cucharada del pino, cerrar.

6. Disponer sobre las hojas de choclo, achira o chirimoya, debe ir amarrada, (depende de los pueblos en los cuales se elabore).

7. Finalmente, cocinar en una olla durante 1/2 hora aproximadamente.





## TRADITIONAL COOKING FROM ALTIPLANO

CHUÑO PHUTI  
QUINUA COOKED SAWED  
K'HALA PURKA  
K'ISPIÑA  
MUCUMA OF QUINUA

## COCINA TRADICIONAL DEL ALTIPLANO

CHUÑO PHUTI  
GRANEADO DE QUINUA  
K'HALA PURKA  
K'ISPIÑA  
MUCUMA DE QUINUA

34





## CHUÑO PHUTI

### INGREDIENTS:

- 1 kg. dried andean potatoes (chuño potatoes)
- 1 onion medium size
- 3 eggs
- 1 spoonful of oregan
- salt to taste
- 3 cloves of garlcs

### INSTRUCCIONS:

1. The chuño must be washed several times before use, squeeze with hands until remove the water.
2. Crush into little pieces the chuno and then put it in a pot with salt and hot water and cover it. then cook for 10 minutes with few drops of oil and keep it.

### INSTRUCTIONS FOR SAUCE:

1. Finely chop the onion and garlic and fry them, add the oregan and salt to taste.
3. Add the eggs one by one until it curd stirring it , then add chufio and do not revolve until serve.

## CHUÑO PHUTI

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de chuño
- 1 cebolla mediana
- 3 huevos
- 1 cucharada de orégano
- sal a gusto
- 3 dientes de ajo

### PREPARACIÓN:

1. Lavar y estrujar el chuño.
- 2.- Pellizcarlo en pedazos pequeños y colocar en una olla con sal y agua caliente hasta cubrir. Cocinar por diez minutos aproximadamente con unas gotas de aceite, reservar.

### PREPARACIÓN DE LA SALSA.

1. Picar la cebolla bien fina, el ajo y freír, agregar el orégano, sal a gusto.
2. Agregar los huevos, uno por uno hasta que cuajen, moverlo de vez en cuando, agregar el chuño, sin moverlo hasta el momento de servir.



## K'ISPIÑA

### INGREDIENTS:

1 kg. flour of quinoa  
1/2 lt. of warm water with salt

### INSTRUCTIONS:

1. Kneaded so much
2. Then rest 30 minutes
3. Finally make bobs and steam

## K'ISPIÑA

### INGREDIENTES:

1 kilo de harina de quinua (chulpe)  
1/2 litro de agua tibia con sal

### PREPARACIÓN:

1. Amasar bastante.
2. Dejar reposar unos 30 minutos.
3. Finalmente hacer las bolitas y cocer a baño María.



## QUINUA SAWED

### INGREDIENTES:

2 cups of quinoa  
4 cups of water  
2 teaspoon of oil  
salt to taste

### INSTRUCTIONS:

1. Heated to steam four cups of water, add salt and cooking oil.
2. Add the quinoa washed.
3. Cook for 15 minutes.

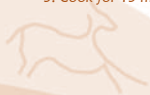
## GRANEADO DE QUINUA

### INGREDIENTES:

2 tazas de quinua  
4 tazas de agua  
2 cucharaditas de aceite  
sal a gusto

### PREPARACIÓN:

1. Hervir 4 tazas de agua con sal y 2 cucharaditas de aceite.
2. Agregar las dos tazas de quinua lavada.
3. Cocinar 15 minutos.





## K'HALA PURKA

### INGREDIENTS:

- 1 green chili
- 7 different meats. 3kgs for 12 servings (lamb, llama, pork, chicken, vicuña, rabbit, alpaca, guanaco, vizcacha, etc) .
- 300 grs peeled corn
- 500 grs potatoes
- pepper to taste.
- 1 spoonful of gringed fresh oregan
- salt to taste
- 1 carrot finely chopped
- 3 spoonful of oil.
- 1 spoonful dry red pepper.
- 4 cloves of garlics
- shallots. small bundle

### INSTRUCTIONS:

1. The corn must be washed the night before and let rest in water. 6 hours atleast, at the following day it must drained, and keep it.
2. In a pot with cold water place the meats washed and drained, at the first boiling remove the foam from the surface, but do not remove the fat.
3. Add corn grain and follow its cooking for 20 minutes.
4. Cook potatoes with skin, then peel and reserv it. at the moment of serving press in a plate with other ingredients.
5. In a pot with cooking oil fry onion, dry pepper red, pepper, chopped shallots and carrot and add a whole piece of chili .
6. Cook at mid temp to impregnate the differents tastes of the meats until tender.
7. When serving check the seasoning and sprinkle fresh finely chopped coriander and

## K'HALA PURKA

### INGREDIENTES:

- 1 ají en vaina
- 7 diferentes carnes (3 kilos para 12 personas) (cordero, llamo, cerdo, pollo, vicuña, conejo, alpaco, guanaco, vizcacha, etc.)
- 300 gramos de maíz pelado
- 500 gramos de papas frescas (apuñada)
- pimienta a gusto
- 1 cucharada de orégano fresco molido
- sal a gusto
- 1 zanahoria picada fina
- 3 cucharadas de aceite cristal
- 1 cucharada de ají de color
- 4 dientes de ajo

### PREPARACIÓN:

1. La noche anterior, lavar el maíz y dejar reposar en agua hasta cubrir, a lo menos unas 6 horas. Al día siguiente se escurre el agua y reservar.
2. En una olla con agua fría disponer las carnes lavadas y escurridas, a partir del primer hervido, espumar, cuidando de no sacar la grasa que desprende la carne. De ahí su gran sabor característico de un plato fuerte y sustancioso.
3. Disponer en ella el maíz, y continuar su cocción por 20 minutos.
4. Cocinar las papas sin pelar, luego pelarlas y reservar. Al momento de servir apuñarla al plato, con los otros ingredientes.
5. Agregar a la olla los fritos (la cebolla, ají de color, ajo, pimienta, cebollín y zanahoria) y adicionar para su sabor una vaina de ají.
6. Cocinar a fuego medio para impregnar los distintos sabores de las carnes, hasta su cocimiento final.



*add potatoes press with hand in a plate.*

*8. In the andes villages people use sometimes at the moment of serving a hot stone, to the size of a nut in each plate.*

7. Al momento de servir, rectificar la sazón y espolvorear con bastante cilantro fresco picado y la papa apuñada al plato.

8. En los pueblos del interior, se utiliza a veces una piedra caliente al rojo vivo del tamaño de una nuez en cada plato.





## MUCUMA DE QUINUA

### INGREDIENTS:

1 kg quinoa flour  
1/2 lt warm water with salt  
1/8 of lard  
salt to taste

### INSTRUCTIONS:

1. Put quinoa flour in a recipient, and add the

warm water with salt.

2. Knead like bread,

3. Make it rest for 30 minutes

4. Then make the balls and in the middle of it put a pinch of lard.

5. Finally steam it.

## MUCUMA DE QUINUA

### INGREDIENTES

1 kilo de harina de quinua  
½ litro agua tibia con sal  
1/8 manteca

### PREPARACIÓN:

1. En un bolo poner la harina de quinua, agregar el agua tibia con sal.

2. Amasar como el pan.

3. Dejar reposar por 30 minutos.

4. Posteriormente se hacen las pelotas y en el medio se coloca una pizca de manteca.

5. Finalmente, cocer a baño María.



NEW NORTHERN BAR

EDEN PICA COCKTAIL  
MANGO SOUR  
PISCO SOUR  
ROMPEMELO

NUEVO BAR REGIONAL

COCTEL EDÉN DE PICA  
MANGO SOUR  
PISCO SOUR EN LIMÓN DE PICA  
ROMPÉMELO







## EDEN OF PICA COCKTAIL

## CÓCTEL EDÉN DE PICA

### INGREDIENTS:

8 natives green guavas of white inner.  
1/2 cup of sugar  
8 cups of cold water  
8 ice cubes  
1/2 bottle of pisco  
1/2 bottle of white wine sauvignon blanc  
strikes of blue curacao

### INSTRUCTIONS:

1. Wash the guavas and cut in quarters
2. Add into the mixer the water, sugar with ice cubes, stir, drain and keep it.
3. Mix with cold water, wine, add the pisco and correct the flavor to taste, adding the strike of blue curacao.
4. Finally serve in a very cool glass.

### INGREDIENTES:

8 guayabas naturales verdes de pulpa blanca  
1 /2 taza de azúcar granulada  
8 tazas de agua fría  
8 hielos  
1 /2 botella de pisco de 35°  
1/2 botella de vino blanco sauvignon blanc  
golpes de curacao azul

### PREPARACIÓN:

1. Lavar las guayabas y partirlas en cuartos.
2. Incorporar a la licuadora y agregar el agua, el azúcar con los hielos, batir, colar, reservar.
3. Una vez colado, mezclar con el vino blanco helado, el pisco, rectificar el sabor y adicionar el golpe de curacao azul. Servir en vaso helado bien frío.



## PISCO SOUR

### INGREDIENTS:

*1 jigger of pisco, 35 proof lemons from Pica squeezed  
2 teaspoon of icing sugar  
ice cubes to taste*

### INSTRUCTIONS:

- 1. Put in a shaker the lemon juice.*
- 2. Add the pisco, icing sugar, ice cubes to taste, firmly cover the shaker and shake well. Serve in cool glass.*

## PISCO SOUR EN LIMÓN DE PICA

### INGREDIENTES:

1 medida de pisco Capel 35°  
2 limones de Pica  
2 cucharaditas de azúcar flor  
hielo a gusto

### PREPARACIÓN:

1. En una coctelera verter el zumo de los dos limones partidos.
2. Agregar el pisco, azúcar flor, y hielo a gusto.

Tapar la coctelera y agitar. Servir de preferencia en vaso a temperatura helada.

## ROMPEMELO

### INGREDIENTS:

*1 grapefruit  
40 cc white bacardi rum  
3 teaspoon of icing sugar  
1 lemon from Pica  
1 strike of triple sec  
2 ice cubes*

### INSTRUCTIONS:

- 1. Cut the grapefruit with circulars movements to not cutting the seeds, to avoid the oxidation, squeeze and drain.*
- 2. In a shaker put in the lemon juice the grape fruit juice, white rum, icing sugar, ice and strike of triple sec, shake and drain when serving.*
- 3. Pour in a cool glass and garnish with leaves of fresh mint.*

## ROMPÉMELO

### INGREDIENTES:

1 pomelo rosado (50 c.c.)  
40 c.c. ron blanco Bacardi  
3 cucharaditas de azúcar flor  
1 limón de Pica  
1 golpe de triple sec  
2 hielos

### PREPARACIÓN:

1. Partir el pomelo en movimientos circulares evitando romper las pepas, para evitar su oxidación, exprimir, colar y reservar.
2. Disponer en una coctelera el zumo de limón en la misma forma que se corto el pomelo, adicionar el zumo de pomelo, ron blanco, azúcar flor, hielo, y un golpe de triple sec, agitar, y colar al momento de servir.
3. Disponer en un vaso helado y adornar con hojas de menta fresca.



## MANGO SOUR

### INGREDIENTS:

1 half mango  
3 lemons from pica  
6 spoonful sugar glase  
4 measures of pisco  
ice frappe equivalent to 8 cubes.

### INSTRUCTIONS:

1. Wash and peel the mango, scrap to obtain the pulp and grind, then keep it.
2. Cut the lemons in half but not to the center avoid break the seeds. turn both parts to separate and squeeze.
3. Place the mango pulp, the lemon juice and add sugar glase, pisco and ice frappe. Shake and serve.
4. To garnish with a slice of mango fruit and sunshade. Use a straw to insert a cherry .
5. Introduce an umbrella fantasy.

## MANGO SOUR

### INGREDIENTES:

1 mango mediano de Pica  
3 limones de Pica  
6 cucharadas de azúcar flor  
4 medidas de pisco 35°  
hielo frappé equivalente a 8 cubos

### PREPARACIÓN:

1. Pelar el mango y raspar para obtener la pulpa, pasar por cedazo, reservar.
2. Partir los limones por la mitad, pero no hasta el centro, para evitar romper las pepas, que son amargas. Girar las dos mitades para separarlas y exprimir.
3. Disponer en la coctelera el coulis de mango y el zumo de limón. Agregar azúcar flor, pisco y hielo frappé. Agitar y vaciar en las copas.
4. Adornar con un filete de mango natural y un paraguá de sol.
5. Introducir la bombilla con la cereza para evitar que se caiga.





## APPETIZER

CHICKEN WINGS STUFFED WITH GRAPERFRUIT HONEY AND DATES  
RINGS OF CAIGUA BREAD CRUMMED IN QUINUA WITH SESAME SEEDS  
QUINUA HAMBURGUERS WITH MOZZARELLA CHEESE  
BREAST OF CHICKEN TO THE HUACATAY ASSORTED IN WHISKY CHIVAS REGAL, 12 YEARS  
CROMESQUIS QUINUA WITH SHELL SEAFOOD FROM IQUIQUE COAST

## ENTREMESES

ALITAS DE POLLO RELLENA CON MIEL DE POMELO Y DÁTILES  
ANILLOS DE CAIGUAS APANADAS CON SEMILLA DE SÉSAMO  
CROQUETAS DE QUINUA CON QUESO MOZZARELLA  
FILETILLO DE POLLO AL HUACATAY SALTEADO EN WHISKY CHIVAS REGAL DE DOCE AÑOS  
CROMESQUIS DE QUINUA CON OSTRAS IQUIQUEÑAS





## CAIGUAS

CLIMBING HERBS THAT IS ASSOCIATE TO THE ZONE ECOLOGICAL-AGRICULTURE CHALA, YUNGA AND QUECHUA. THEIR HOLLOW FRUITS ARE OF FORM LENGTHENED, OF TO 12 CMS. OF LONG, COLOUR CLEAR GREEN, WITH FLAT SURFACE OR COVER OS SOFT THORNS.

## CAIGUAS

ENREDADERA QUE ESTÁ ASOCIADA A LA ZONA AGROECOLÓGICA CHALA, YUNGA Y QUECHUA. SUS FRUTOS HUECOS SON DE FORMA CÓNICA, ALARGADA, DE 8 A 12 CM DE LARGO, COLOR VERDE CLARO, CON SUPERFICIE LISA O CUBIERTA DE ESPINAS BLANDAS.

45



ANILLOS DE CAIGUAS APANADAS EN QUINUA CON SEMILLA SÉSAMO

RINGS OF CAIGUAS BREAD CRUMMED IN QUINUA WITH SESAME SEEDS



## RINGS OF CAIGUAS BREAD CRUMMED IN QUINOA WITH SESAME SEEDS

### INGREDIENTS:

12 caiguas  
2 eggs  
6 drops of bean sauce  
salt (super lobos)  
172 teaspoon tarragon  
100 grs quinoa flour.  
100 grs of grated bread  
30 grs. of sesame seeds.  
friol oil brand (chef friol).

### INSTRUCTIONS:

1. Wash the caigua, dry and remove the seeds.
2. Cut the caiguas in ring shape, then keep it.
3. To dispose in a plate the quinoa flour sifted.
4. In a separate plate, mix eggs, tarragon, and bean soy sauce.
5. In another plate mix the finely grated bread sifted with sesame seeds.
6. Bread crumbed the caiguas, first in quinoa flour, beaten eggs and sesame seeds with grated breads.
7. Deep fry in a very hot oil
- 8 Place the fritters on paper towels to absorb excess oil.

## ANILLOS DE CAIGUAS APANADAS EN QUINUA CON SEMILLA DE SESAMO

### INGREDIENTES:

12 caiguas  
2 huevos  
6 gotas de salsa de soya  
sal (súper lobos)  
1/2 cucharadita de estragón  
100 gramos de harina quinua  
100 gramos de pan rallado  
30 gramos de semilla de sésamo  
aceite friol (chef friol) para freír

### PREPARACIÓN:

1. Lavar la caigua, secar y retirar las semillas.
2. Cortar las caiguas en forma de anillos. Reservar.
3. En un plato disponer la harina de quinua cernida.
4. En un segundo plato preparar una base de huevo, estragón y salsa soya, rectificar la sazón.
5. En otro tercer plato mezclar el pan rallado cernido fino con las semillas de sésamo.
6. Apanar las caiguas, primero en la harina de quinua, batido de huevo y finalmente en la semilla de sésamo con el pan rallado.
7. Freír en aceite abundante y bien caliente.
8. Disponer en un recipiente con toalla absorbente, para evitar el acceso de aceite.



## QUINOA

THE QUINOA, CEREAL WITH THE FORM OF A GRAIN MORE WELL-KNOWN LIKE THE RICE ALTIPLANIC, IT HAS A CONTAINED FIRST FLOOR OF SUGAR AND RICH CULTURAL TRADITION OF THE INNER TOWNS. IT IS VERY NUTRITIOUS.

## QUINUA

LA QUINUA, CEREAL CON LA FORMA DE UN GRANO MÁS CONOCIDO COMO EL ARROZ ALTIPLÁNICO, TIENE UN BAJO CONTENIDO DE AZÚCAR Y RICA FUENTE DE AMINOÁCIDOS. COMO ALIMENTO FORMA PARTE DE LA RICA TRADICIÓN CULTURAL DE LOS PUEBLOS DEL INTERIOR. ES MUY NUTRITIVO.



● CROQUETAS DE QUINUA CON QUESO MOZZARELLA

QUINUA HAMBURGERS WITH MOZZARELLA CHESE



## QUINOA HAMBURGERS WITH MOZZARELLA CHEESE

### INGREDIENTS:

250 grs of quinoa ( a kind of andean rice)  
500 grs of boil water aromatized in  
laurel and branches of huacatay herbs.  
1/2 carrot  
3 spoonful of olive oil  
1 garlic clove  
1 lemon from pica  
1/2 onion  
50 grs unsalted butter.  
bread to crust  
100 grs of mozzarella cheese  
6 eggs  
worcestershire sauce  
4 flavors peppers  
150 grs of greated bread  
cooking oil for deep frying  
100 grs of flour  
salt  
150 grs of sesame seeds.

### INSTRUCTIONS:

1. Clean the quinoa, and wash them very thoroughy in seven waters and keep it.
2. In a pot melt butter, oil, and fry the carrot, onion and fine chopped garlic, saffron and sawed quinoa.
3. Add the hot aromatized water with laurel and branches of huacatay.
4. Add the lemon juice, stir and cook at low temp for 20 or 25 five minutes.
5. Once the cooking is finished season with salt.
6. Prepare the bread crumb and place on a plate the sifted flour, in another plate mix eggs, salt peppers and worcestershire sauce and stir., over a third plate mix the grated bread with the sesame seeds.

## CROQUETAS DE QUINUA CON QUESO MOZZARELLA

### INGREDIENTES:

250 gramos de quinua  
500 c.c. de agua hervida perfumada en laurel y ramas de huacatay  
1/2 zanahoria  
1 diente de ajo  
3 gramos de azafrán  
1/2 cebolla  
3 cucharadas aceite oliva (chef)  
sal (súper sal lobos)  
50 gramos mantequilla sin sal  
1 limón de pica


### Apanado:

100 gramos queso mozzarella  
100 gramos harina  
6 huevos  
sal (súper lobos)  
salsa perrings  
las 4 pimientos  
150 gramos pan rallado  
150 gramos semilla sésamo  
abundante aceite para freír (chef friol)

### PREPARACIÓN:

1. Limpiar la quinua, quitar las posibles piedrecillas y lavar, colar, estilar y reservar
2. En una olla derretir la mantequilla, aceite, sofreír en ella la zanahoria, cebolla y ajo fino, azafrán y granear la quinua estilada.
3. Agregar el agua caliente que fue perfumada en laurel y ramas de huacatay.
4. Completar con el zumo de limón, revolver, cocinar a fuego bajo por 20 a 25 minutos sobre un tostador.
5. Una vez terminada la cocción sazonar con sal, enfriar.





7. Make bobles of 3 ems diameter and in the center of it put a piece of mozzarella cheese an bread crumbed with 3 points previously.

8. Fry in a deep hot oil, dry in a paper towel to take out the excess oil.

9. Garnish with leaves of parsley.

6. Preparar el apanado disponiendo en un plato la harina cernida, en el segundo mezclar los huevos, sal, pimientas y salsa perrings, revolver. En el tercero mezclar el pan rallado cernido con la semilla de sésamo.

7. Confeccionar bolitas de 3 cm. diámetro y en el centro de ella colocar un trozo de queso mozzarella y apanar en los tres pasos anteriores.

8. Freír en abundante aceite caliente, secar en toalla nova para quitarle el exceso de aceite.

9. Se sirve como entremés, adornar con hojas de perejil.





## HUACATAY

*GRASS OF THE MARGARITAS FAMILY, OWN OF THE PERU AND IT ALSO MEET IN THE NORTH FRO CHILE. IT ARE UTILIZED IN ORDER TO PREPARE SAUCES AND PLATES LIKE THE FAMOUS CEBICHE OF CHICKEN IN PICA LEMON, AND THE CHICKEN TO THE HUACATAY.*

## HUACATAY

*HIERBA DE LA FAMILIA DE LAS MARGARITAS, PROPIA DEL PERÚ Y QUE TAMBIÉN SE ENCUENTRA EN EL NORTE DE CHILE. SE UTILIZA PARA ADEREZAR SALSAS Y PLATOS COMO EL PICANTE DE YUCA, EL FAMOSO CEBICHE DE POLLO EN LIMÓN DE PICA, Y EL POLLO AL HUACATAY.*

50

*FILETILLO DE POLLO AL HUACATAY SALTEADO EN WHISKY CHIVAS REGAL DE DOCE AÑOS*

*BREAST OF CHICKEN TO THE HUACATAY ASSORTED IN WHISKY CHIVAS REGAL 12 YEARS*





## BREAST OF CHICKEN TO THE HUACATAY ASSORTED IN WHISKY CHIVAS REGAL 12 YEARS

### INGREDIENTS:

- 20 chicken breast ( Ariztia)
- pinch of salt
- 1 spoonful of balsamic vinegar
- 1 spoonful of olive oil
- 1/4 teaspoon of dry and grinded huacatay
- 2 lemons from Pica
- 1/2 ginger powder
- 4 peppers (black, white, red, and green)
- 2 leaves of fresh mint
- 2 spoonful of cleared butter
- 1/2 tomato without skin and seedless
- 1/2 teaspoon of dill
- 1 branch of fresh oregan
- 10 cc. of whisky chivas regal 12 years

### INSTRUCTIONS:

1. Place chicken breast in a recipient, then sprinkle with salt, freshly grind pepper and lemon juice.
2. Sprinkle with the balsamic vinegar, olive oil, ginger powder, and grinded huacatay.
3. In a teflon frying pan put the cleared butter and seal the chicken breast by both sides.
4. Add chivas regal scotch whisky and then flame it.
5. Place on an oval plate the fried oregan and around them the chicken breast.
6. Garnish with drops of balsamic vinegar, olive oil, fresh mint, chopped thin and brunoise of tomato stewed in dill butter.

## FILETILLO DE POLLO AL HUACATAY SALTEADO EN WHISKY CHIVAS REGAL DE DOCE AÑOS

### INGREDIENTES:

- 20 filetillos de pollo (Ariztia)
- sal (súper lobos)
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/4 cucharita huacatay seco molido
- 2 limones de Pica
- 1/2 jengibre en polvo
- las 4 pimientas (negra, blanca, roja y verde)
- 2 hojas de menta fresca
- 2 cucharadas de mantequilla clarificada
- 1/2 tomate sin piel ni semilla
- 1/2 cucharadita de eneldo
- 1 rama de orégano fresco
- 10 c.c. whisky Chivas Regal de 12 años

### PREPARACIÓN:

1. Disponer los filetillos del pollo en una fuente y rociar con sal, pimienta recién molida y zumo de limón de Pica.
2. Rociar con el vinagre balsámico, aceite de oliva, espolvorear jengibre en polvo y huacatay molido.
3. Disponer en un sartén de teflón la mantequilla clarificada y sellar por ambos lados los filetillos.
4. Incorporar el whisky Chivas Regal y flamear.
5. Disponer en un plato el orégano frito y alrededor los filetillos.
6. Adornar con gotas de vinagre balsámico, hilos de aceite de oliva, menta fresca picada fina y brunoise de tomate estofada en mantequilla de eneldo.



## CHICKEN WINGS STUFFED WITH GRAPERFRUIT HONEY AND DATES

### INGREDIENTS:

100 whole chicken wings  
3 spoonful of unsalted butter  
20 dates from Pica  
250 grs. of graperfruit jam  
300 c.c. tangelo juice  
1 teaspoon of cornflour  
Salt and pepper to taste

### INSTRUCTIONS:

1. Put in the butter in a pot, add the dates chopped in squares, (without seed), stir for 2 minutes then add the tangelo juice and follow for other 2 minutes.

2. Incorporate the graperfruit jam, stir and season with salt and pepper.

3. Add to the previous mixture the cornflour soaked in water, stir continuously for about 30 minutes at slow temp to make a strong and homogeneous paste, reserve and keep it cool.

4. Cut the ends to wings and between the two bones make a cut to lenght wise to remove the two bones, pressing between them.

5. Then turn on the meat and skin from the wings

6. Once the meat is hanging down the part of the last bone goes into level.

7. Finally stuff with the mixture and seal the meat over the bone of the wing, and grill for 8 minutes until done.

## ALITAS DE POLLO RELLENAS CON MIEL DE POMELO Y DATILES

### INGREDIENTES:

100 alitas de pollo entero  
3 cucharadas de mantequilla sin sal  
20 dátiles de Esmeralda de Pica  
250 gramos de mermelada de pomelo  
300 c.c. de zumo de tangelo  
1 cucharadita de maicena  
sal y pimienta a gusto

### PREPARACIÓN:

1. Disponer en una olla mantequilla sin sal, y los dátiles picados a cuadros, desprovistos del hueso, revolver por 2 minutos, agregar el zumo del tangelo y continuar por otros 2 minutos.

2. Incorporar la mermelada de pomelo, revolver, condimentar con sal y pimienta.

3. Agregar a la mezcla anterior la maicena previamente remojada en agua y sin grumo, revolver en forma continua por 30 minutos a fuego bajo, hasta lograr una pasta firme y homogénea, enfriar y reservar.

4. Cortar las puntas de las alas y entre los dos huesos que continúan, se hace un corte a lo largo, hasta lograr sacar los dos huesos de ella, presionándose entre sí.

5. Dar vuelta la carne y el cuero de las alas hacia atrás.

6. Una vez que quede colgando la carne se empareja la parte del último hueso, cortándole la punta de ella, reservar.

7. Finalmente rellenar con la pasta anterior y sellar la carne sobre el hueso del ala, llevar a la plancha por 8 minutos aproximado. Servir.



## CROMESQUIS QUINUA WITH SHELL SEAFOOD FROM IQUIQUE COAST

### INGREDIENTS:

*1/2 cup of quinoa sawed with saffron  
(pag. 127)  
12 oysters from Iquique coast, japanese  
type.  
1 teaspoon of ciboulette chopped  
dry and grain huacatay to taste  
salt and peppe  
6 salty crepes*

*(paste of fritter)  
100 grs sifted flour  
1 dl. of warm water  
1 dl of beer.  
1 pinch of salt  
1 spoonful of olive oil  
1-2 part eggs white.*

### INSTRUCTIONS:

*1. Incorporate in a bowl the sawed  
quinoa, the oysters and its filtered juices,  
the ciboulette, the huacatay herbs, stir it  
and season with salt and pepper.*

*2. Place above in a recipient, press it and  
cut rectangular 2 x 5 cms, wrap in a  
precutted creppes.*

*3. Prepare the fritters, put flour in a bowl,  
the water, the beer, the pinch of salt and  
mix it, removing in an uniform way, add  
the oil, mix and let rest for about 45  
minutes.*

*4. Add the eggs white and beat them  
strongly until looks like snow and add the  
previous paste in envolving movement  
avoiding whisking.*

*5. Fry cromesqui mix and paste until done.*

## CROMESQUI DE QUINUA CON OSTRAS IQUIQUENAS

### INGREDIENTES:

*1/2 taza de quinua graneada con azafrán  
(pag. 127)  
12 ostras de costas Iquiqueñas  
1 cucharita de ciboulette picado  
huacatay seco molido a gusto  
sal y pimienta  
6 crepes salados*

*(pasta de buñuelos)  
100 gramos harina cernida  
1 dl. de agua tibia  
1 dl. de cerveza  
un poco de sal  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 ó 2 claras de huevo*

### PREPARACIÓN:

*1. Incorporar en un bol la quinua  
graneada al azafrán, las ostras picadas y  
su jugo filtrado, el ciboulette, el huacatay,  
revolver el salpición y condimentar con sal  
y pimienta.*

*2. Disponer en una fuente o molde,  
prensar y cortar rectángulos de 2 por 5  
cms. y envolverlos en los crepés pre-  
cortados.*

*3. Preparar los buñuelos disponiendo  
la harina en un bol, el agua, la cerveza,  
la sal, y mezclar, removiendo en forma  
uniforme, agregar el aceite, mezclar y  
reposar por 45 minutos aproximado.*

*4. Incorporar las claras batidas a punto  
de nieve y agregar a la pasta anterior en  
movimientos envolventes, sin bati.*

*5. Traspasar los cromesqui en la pasta y  
freír.*





## FIRST PLATE

CARPACCIO FLAMA MEAT IN AZAPA OIL  
CHICKEN CEVICHE EN PICA LEMON  
SALAD OF QUINUA WITH AVOCADO BRUNOISE  
CHICKEN MEDALLIONS FROM HUMBERSTONE  
QUINUA OMELETTE WITH SCALOPS



## ENTRADAS

CARPACCIO DE LLAMO EN ACEITE DE OLIVA DE AZAPA  
CEVICHE DE POLLO EN LIMÓN DE PICA  
ENSALADA DE QUINUA CON BRUNOISE DE PALTA  
MEDALLÓN DE POLLO HUMBERSTONE  
OMELETTE DE QUINUA CON OSTIONES





## CARPACCIO OF LLAMA MEAT IN AZAPA OLIVE OIL

### INGREDIENTS:

150 grs. llama leg  
3 soapspoon of orange juice  
1 teaspoon of ground rosemary  
4 lemons from Pica  
salt and pepper to taste  
olive oil from Azapa valley  
1 spoon of grated cheese  
1/2 spoon of capers  
a pinch of ground huacatay

### INSTRUCTIONS:

1. Marinate llama meat in orange juice and rosemary for about 12 hours
2. Wash meat in cold water and strain to dry. thinly slice
3. Place meat slices on a plate and season with lemon juice, let rest for about 30 minutes
4. When serving add olive oil, salt,pepper and sprinkle the grated cheese.
5. It is recommendable to keep cool for another 15 minutes.

## CARPACCIO DE LLAMO EN ACEITE OLIVA DE AZAPA

### INGREDIENTES:

150 gramos de pierna de llamo  
3 cucharadas de jugo de naranja  
1 cucharadita de romero  
4 limones de Pica  
sal y pimienta  
aceite de oliva de Azapa  
1 cucharada de queso rallado  
1/2 cucharada de alcaparras  
1 pizca de huacatay seco molido

### PREPARACIÓN:

1. Marinar el llamo en el zumo de naranja mezclado con el romero por 12 horas.
2. Retirar el llamo de la marinada, lavar en el chorro de agua y secar, cortar pequeñas laminas delgadas.
3. Disponerlas en un plato y cubrir con el zumo de limón de Pica, reposar por 30 minutos.
4. Al momento de servir, bañar con el aceite de oliva de Azapa, sal, pimienta, espolvorear con el queso rallado y las alcaparras.
5. Se recomienda un reposo adicional de 15 minutos antes de servir. Mantener en refrigeración.





CEVICHE DE POLLO EN LIMÓN DE PICA

CHICKEN CEVICHE IN PICA LEMON

56







## CHICKEN CEVICHE IN PICA LEMON

### INGREDIENTS:

1 chicken breast boneless  
lemon from Pica  
salt  
grapeseed oil  
dry ground huacatay to taste (replace by  
ciboulette or tarragon.)

### INSTRUCTIONS:

1. Freshly squeeze Pica lemon and keep it.
2. Remove the bone from the breast and with bones make a aromatized broth with cloves and cinamon. (pag. 68).
3. Inmerse for 30 seconds the chicken breast in the broth, remove and proceed to cut in dices of aprox 1 x 1 cms. aproximately).
4. In a glass container pour the dices of and add the lemon juice, it must be keep totally cover, and wrap with aluza foil or plastic, then refrigerate for 48 hours.
5. At the moment of serving season with salt, seeds of grape oil and ground huacatay to taste.
6. Serve over a lettuce leaf garnishing with tomato and black olives.

## CEVICHE DE POLLO EN LIMÓN DE PICA

### INGREDIENTES:

1 pechuga de ave deshuesada (Ariztia)  
limón de Pica  
sal (súper lobos) (preferencia lite)  
aceite pepitas de uva (chef)  
huacatay seco a gusto (reemplazar por  
ciboulette con estragón)

### PREPARACIÓN:

1. Cortar el limón en su entorno, con movimientos circulares sin llegar al centro, evitando cortar las pepas, girar ambos lados hasta abrirlo, exprimir y colar. Reservar.
2. Deshuesar la pechuga de pollo y con la carcasa confeccionar un fondo perfumado en clavo de olor y canela. (pág. 68).
3. Blanquear por 30 segundos las supremas en el fondo de pollo, retirarlas y abrirlas en dos, cortar en tipo parmentier (cortes en forma de dados aprox. 1 cm).
4. En una fuente de vidrio vaciar el pollo cortado y agregar el zumo de limón de Pica, el que debe quedar totalmente cubierto, envolver con aluza foil, refrigerar a lo menos 48 horas.
5. Al momento de servir, se condimenta con sal lite, aceite pepitas de uva y huacatay seco, molido a gusto.
6. Presentarlo en molde ó timbales con guarnición de tomate, aceituna y hojas de lechuga.



## SALAD OF QUINUA WITH AVOCADO BRUNOISE

### INGREDIENTS:

2 cups of plain cooked quinoa (pag. 126)  
1 bunch of spring onion\*  
1 semi ripe avocado  
1 lettuce hearts  
18 black olives bitterless  
1/2 spoonful of olive oil  
1/2 red pepper  
salt and pepper  
1 pica lemon  
1 spoonful of thousand island sauce.

### INSTRUCTIONS:

1. In a bowl put the cooked quinoa prepared the day before and previously refrigerated and mix with the thousand island sauce.

2. Surrounding the plate, place lettuce hearts leaving the center space free to pour the mixture of the quinoa and keep it.

3. Add the avocado in brunoise (cut in tiny dices ,chop the spring onion including the half of green, the olives in shape of half moon and the red pepper in julienne (length wise cut).

4. Mix these ingredients in involving movements.

5. Season with salt and pepper to taste, add lemon juice to intensify its tastes.

6. Place mixture in the center of a plate and pour with azapa olive oil.

## ENSALADA DE QUINUA CON BRUNOISE DE PALTA

### INGREDIENTES:

2 tazas de quinoa cocida y graneada (pág. 126)  
1 rama de cebollín  
1 palta semi-madura  
1 lechuga (sus corazones)  
18 aceitunas negras sin amarga  
1/2 cucharada de aceite oliva (de Azapa)  
1/2 pimiento Morrón  
sal y pimienta  
1 limón de Pica  
1 cucharada de salsa americana

### PREPARACIÓN:

1. Disponer en el plato los corazones de lechugas alrededor, reservando el centro para verter el compuesto de la quinoa. Reservar.

2. En un bol colocar la quinoa cocida y graneada del día anterior, previamente refrigerada y mezclar con la salsa americana.

3. Agregar la palta brunoise, (corte en dados pequeños). Picar el cebollín con la mitad de su rama verde, las aceitunas en forma de media luna y el pimiento Morrón rojo en juliana.

4. Revolver los ingredientes en forma envolvente y cuidadosa.

5. Condimentar con sal y pimienta a gusto, rociar con el zumo de limón para intensificar sus sabores.

6. Disponer en el centro del plato y rociar con aceite de oliva de Azapa.





## CHICKEN MEDALLIONS FROM HUMBERSTONE

### INGREDIENTS:

1 whole chicken  
1 spoonful of fresh huacatay leaves  
2 packet of spinach  
200 grs of gauda cheese  
200 grs york ham  
fried potatoes basket  
hearts of palms  
1 red pepper  
3 codorniz eggs  
milk thickened cream  
salt and pepper  
1 lemon from Pica  
aluminium foil.

### INSTRUCTIONS:

1. Remove the bones from the chicken and put it over aluminium foil.
2. Season with salt, pepper, lemon juice and sprinkle fresh chopped huacatay.
3. Cover with leaves of whiten drained spinach ,add slices of gauda cheese, ham and at the ends pieces of hearts of palm, then cut length wise in two and topping with red pepper skinless and seedless.
4. Roll it with alu foil and put into the pre heated oven for 1 hour.
5. Let cool, remove and let stand for about 6 hours.
6. Cut in medallions and keep.
7. With remaining spinachs make a puree and prepare a soft sauce with milk cream, season and place on mirror like plate the medallions and garnish with boiled quail eggs over fried potatoes basket.

## MEDALLÓN DE POLLO HUMBERSTONE

### INGREDIENTES:

1 pollo entero  
1 cucharada de huacatay en hojas  
2 paquetes de espinacas  
200 gramos de queso gauda  
200 gramos de jamón york  
nido de papas fritas  
palmitos  
1 pimienta morrón  
3 huevos de codorniz  
crema de leche  
sal  
pimienta  
1 limón de Pica  
papel aluza foil

### PREPARACIÓN:

1. Deshuesar el pollo y colocar sobre un papel aluza foil.
2. Condimentar con sal, pimienta, jugo de limón y espolvorear el huacatay fresco y picado.
3. Cubrir con hojas de espinacas blanqueadas y secas, láminas de queso, jamón, y en un borde extremo, trocitos de palmito partidos a lo largo en dos y sobre ella el morrón blanqueado sin piel ni semilla.
4. Enrollar en papel aluza plus y llevar a horno precalentado por espacio de una hora.
5. Dejar enfriar, retirar y llevar a refrigeración por 6 horas.
6. Cortar en medallones diagonales y reservar.
7. Con las espinacas restantes hacer un puré y preparar una salsa suave con crema, sazonar y colocar de espejo en el plato, disponer sobre ella los medallones y adornar con huevos de codorniz cocido sobre nido de papas fritas.





60

OMELETTE DE QUINUA CON  
OSTIONES

QUINUA OMELETTE WITH SCALLOPS





## QUINUA OMELETTE WITH SCALLOPS

### INGREDIENTS:

1 cup of cooked quinoa with saffron (pag. 127)  
1 dozen of scallops  
1 spring onion  
1 spoonful of butter  
salt to taste  
pepper to taste  
drops of worcestershire sauce  
2 spoonful of milk cream  
1 spinach  
1 tomato.

### To the omelette:

salt and pepper  
cooking oil  
2 eggs  
1 spoonful of milk

### INSTRUCTIONS:

1. On a frying pan heat the butter, then fry slightly the spring onion with the green leaves, add and stir fry the scallops and the quinoa and then stir it.
2. Add cream over the above mixture, few drops of worcestershire sauce, season with salt and pepper and keep it at low heat.
3. Prepare the omelette on a soup plate, put the eggs, milk and season with salt and pepper and then stir it.
4. In a frying pan heat oil and pour the mix of the omelette until to be curd, filling with the scallops mixture the center of it.
5. Close the omelette folding from the edges to the center giving a half moon shape.
6. Once ready and garnish with a chiffonnade of spinach and slices of tomatoes.

## OMELETTE DE QUINUA CON OSTIONES

### INGREDIENTES:

1 taza de quinoa graneada al azafrán (pág. 127)  
1 docena de ostiones  
1 cebollín  
1 cucharada de mantequilla sin sal  
sal a gusto  
pimienta a gusto  
gotas de salsa inglesa  
2 cucharadas de crema líquida  
1 espinaca  
1 tomate

### Para el omelette: (individual)

sal y pimienta  
aceite  
2 huevos  
1 cucharada de leche líquida

### PREPARACIÓN:

1. En una sartén disponer la mantequilla y sofreír el cebollín con parte de la rama verde, agregar y saltar los ostiones, agregar la quinoa y revolver.
2. Disponer la crema sobre la mezcla anterior y las gotas de salsa inglesa, condimentar con sal y pimienta, reservar a fuego lento.
3. Preparar el omelette en un plato hondo, cascar los huevos, la leche y condimentar con sal y pimienta, revolver.
4. En una sartén agregar el aceite y calentar en ella, vaciar la mezcla del omelette, una vez que este casi cuajada, disponer en el centro de ella el compuesto anterior.
5. Cerrar el omelette desde los bordes extremos hacia el centro, simulando un cuadrado o una circunferencia.
6. Una vez listo, colocar encima de la sartén un plato y darlo vuelta, adornar con chiffonnade de espinacas y cascos de tomates.





## FOUND, SOUP, AND CREAMS

CORN SOUP FROM MAMIÑA  
CREAM OF QUINUA WITH TAMARUGO  
FROM TAMARUGAL PAMPA  
TAMARUGO BROTH  
CHICKEN BROTH AROMATIZED IN  
CLOVES AND CINAMON  
SOUP OF SEAFOODS WITH SEMOLINA

## FONDOS CREMAS Y SOPAS

CREMA DE CHOCLO DE MAMIÑA  
CREMA DE QUINUA CON TAMARUGO  
DE LA PAMPA DEL TAMARUGAL  
FONDO DE TAMARUGO  
FONDO DE POLLO PERFUMADO EN  
CLAVO DE OLOR Y CANELA  
SOPA DE MARISCOS CON SÉMOLA DE  
QUINUA

62





CREAM OF QUINUA  
WITH TAMARUGO FROM  
TAMARUGAL PAMPA

CREMA DE QUINUA CON  
TAMARUGO DE LA PAMPA DEL  
TAMARUGAL



## CREAM OF QUINUA WITH TAMARUGO FROM TAMARUGAL PAMPA

### INGREDIENTS:

- 1 cup broth of tamarugo (pag. 56)
- 2 cups of quinua
- 3 spoonful of butter with not salt
- 2 spoonful of olive oil
- 1 red pepper
- 3 cloves of garlic in slices
- 5 grs. of saffron
- 1 lemon from pica
- 1/2 lt. of liquid cream
- salt and pepper to taste
- boiled milk to rectify
- 2 spoonful of butter freezed with not salt.
- 1 onion (grated).

### INSTRUCTIONS:

1. Melt the butter in a fryng pan with olive oil and cook the onions chopped, add the red pepper chopped thin, the garlic sheeted and saffron until for about 2 minutes.

2. Add the quinua washed, drained and plain.

3. Add the broth of tamarugo, with lemon juice from pica, and boil, then simmer at low heat for 15 minutes. cover up with sheets of paper.

4. Remove from the stove add the cream and put in a mixer then strain.

5. Place the cream in a pot and finish its cooking for another 5 minutes.

6. Serve in soup plate garnishing with threads of fresh cream, spring onion, leaf of basil, carrots bobsles and poppy seeds.

## CREMA DE QUINUA CON TAMARUGO DE LA PAMPA DEL TAMARUGAL

### INGREDIENTES:

- 2 tazas de fondo de árbol de tamarugo (pág. 56)
- 2 tazas de quinua
- 3 cucharadas de mantequilla sin sal
- 2 cucharadas de aceite oliva
- 1 Morrón
- 3 dientes de ajo laminado
- 5 gramos azafrán
- 1 limón de Pica
- 1/2 litro de crema liquida
- sal y pimienta a gusto
- leche hervida para rectificar
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal congelada
- 1 cebolla rallada

### PREPARACIÓN:

En una sartén derretir la mantequilla con el aceite de oliva y sudar la cebolla rallada, el Morrón picado fino, el ajo laminado y azafrán por 2 minutos.

2. Incorporar la quinua limpia, lavada y estilada, gearnear.

3. Adicionar el fondo de tamarugo, zumo de limón de Pica, llevar a ebullición, cocinar a fuego lento por 15 minutos tapado con hojas de diario.

4. Retirar del fuego, traspasar a una juguera, mezclar con la crema, triturar, finalmente pasar por el chino ó colador.

5. Disponer esta crema en una olla y terminar su cocción durante 5 minutos más, sazonar con sal y pimienta entera recién molida y rectificar con leche y mantequilla congelada para suavizar.

6. Presentar en un plato hondo adornado con hilos de crema fresca, cebollín enrollado, hoja de albahaca, bolitas de zanahoria y semillas de amapola.





## TAMARUGO BROTH

### INGREDIENTS:

2 cups of tamarugo chips  
3 branches of celery  
2 mid size onions  
1 big carrot  
2 cloves  
1 stick of cinnamon  
1 spring onion  
1 leaf of laurel  
branches of huacatay with leaves

### INSTRUCTIONS:

1. Remove all the barks from tamarugos sticks and make chips with a very sharp knife, do not use the inner part of the sticks because of its sour taste.
2. Put the chips in cold water adding huacatay herbs for 24 hours.
3. Before cooking add the carrots in julienne, cloves inserted in the onion in quarters, the leaves of celery, cinnamon sticks, leaves of laurel. and the spring onions.
4. Cook at high heat for 20 minutes, then reduce temperature and simmer for 2 hours.
5. Cool for an hour, drain and keep it in the refrigerator until use. also can be frozen with a little bit of salt and serve any time you need.

## FONDO DE TAMARUGO

### INGREDIENTES:

2 tazas de chips de tamarugo  
3 ramas de hoja de apio  
2 cebollas medianas  
1 zanahoria grande  
2 clavos de olor  
1 ramita de canela  
1 cebollín  
1 hoja de laurel  
ramas de huacatay con hojas

### PREPARACION:

1. Disponer de palos de la rama del tamarugo de preferencia, retirar toda la corteza y efectuar chips con un cuchillo bien afilado sobre el resto del palo, evitando llegar al centro, ya que esto produce un sabor amargo al cocinar.
2. Reposar los chips en agua fría aromatizada en huacatay por espacio de 24 horas.
3. Agregar al momento de cocinar, zanahoria en juliana, clavo de olor insertado en la cebolla en cuartos, hojas de apio, ramas de canela y hoja de laurel y cebollín.
4. Cocinar a fuego alto durante 20 minutos, bajar la llama y cocinar lentamente por 2 horas.
5. Reposar una hora más hasta enfriar, colar y conservar en refrigeración hasta usar. Se puede mantener congelada con muy poca sal y disponer de ella en cualquier momento.





## HUACATAY PARA AMAR

HUACATAY, HIERBA MÁGICA DE SEDUCCIÓN,  
Y AL CALOR DE TU CUERPO ARDIENTE,  
FLORECE LA FRAGANCIA,  
DESDE TUS SENOS,  
CON EL DESEO EN TUS LABIOS,  
CARNOSOS Y GRUESOS.

CON EL ROCÍO DE ESTRELLADAS,  
NOCHES CLARAS, EN TUS SUAVES,  
HOJAS ADIAMANTADAS,  
EXPANDE IRRESISTIBLE  
SABIA DE AMOR,  
PARA TERMINAR EN LA LOCURA,  
DE LA PASIÓN,  
DE ESTAS ALMAS ENCADENADAS.

EN LAS CENAS ERÓTICAS,  
NO PUEDES FALTAR,  
ANIMANDO LA SANGRE NORTINA,  
QUE SUELO LLEVAR,  
ENTRE OSTRA, PALLAR Y CHAMPAGNE  
MI AMADA EN EL LECHO,  
YA, NO DA MÁS.

SALTANDO EN EL JARDÍN DEL EDÉN,  
AHÍ ESTAS,  
Y ESE CUERPO QUE ADMIRO,  
ME PIDES MÁS Y MÁS,  
QUE IMPORTA SEGUIR Y CANTAR

**SI SOY COMO...  
EL HUACATAY PARA AMAR.**

RICARDO PACHECO MARAMBIO  
CHEF AUTOR





## CORN SOUP FROM MAMIÑA

### INGREDIENTS:

6 corns from Mamiña  
1,5 lts. water  
2 spoonful of unsalted butter  
2 spoonful of vegetable oil  
2 leeks  
2 cloves of garlics medium size  
50 grs. of mozzarella cheese  
1 spoonful of washed quinoa  
1 spoonful of of huacatay freshly chopped  
salt  
white whole pepper

### INSTRUCTIONS:

1. Clean the corns and separate the kernels from the corn and keep it.
2. Put butter in a pot with oil and fry slightly the leeks chopped thin, only white part, the garlic in slices and the grated core of the corn and cook for 10 minutes.
3. Add the kernels of the corn and cook for 25 minutes at medium heat, take out and put in the mixer, drain and filter.
4. Put again onto the stove and add the washed quinoa, the grated thin cheese, follow its cooking for 15 minutes with the cream of milk, season with salt and white fresh pepper grinded
5. Serve and sprinkle with huacatay freshly chopped.

## CREMA DE CHOCLO DE MAMIÑA

### INGREDIENTES:

6 choclos de Mamiña  
1,5 litros de agua  
2 cucharadas de mantequilla sin sal  
2 cucharadas de aceite maravilla  
2 puerros  
2 dientes de ajos medianos  
50 gramos de queso mozzarella  
1 cucharada de quinoa lavada  
1 cucharada de huacatay fresco picado  
sal y pimienta blanca entera

### PREPARACIÓN:

1. Limpiar los choclos y desgranar los dientes.

Reservar.

2. En una olla colocar la mantequilla con aceite y sofreír los puerros picados finos, solo la parte blanca de ella, el ajo en láminas delgadas y la ralladura de la corona de choclo. Cocinar por 10 minutos.

3. Agregar los dientes de choclos y cocinar por 25 minutos a fuego medio, retirar y pasar a la licuadora, colar y filtrar.

4. Llevar nuevamente al fuego y agregar la quinoa lavada, el queso picado fino, continuar la cocción junto con la crema de leche, condimentar con sal y pimienta blanca fresca recién molida por 15 minutos a fuego lento.

5. Servir en un plato y espolvorear con huacatay fresco picado.



## CHICKEN BROTH AROMATIZED IN CLOVES AND CINAMON

### INGREDIENTS:

- 5 whole chicken bones from breast
- 3 lts. cold water
- 2 big onions
- 1 carrot
- 1 leaf of celery
- 1 branch of seed onion
- 5 cloves
- 2 sticks of cinnamon
- 2 leaves of fresh laurel
- 3 grains of white pepper

### INSTRUCTIONS:

1. Put a cool water in a pot and add the chicken bones , boil for about 10 minutes, remove foam from surface.

2. Reduce the heat and place the onions in quarters with nailed with cloves, in the leaf celery, with the spring onion and laurel leaf fasten of cinnamon and the white pepper grains.

3. Cook for 1 hour at low heat, strain and keep it.

4. Clarify the broth with the shell of egg, sieve and freeze to the moment to use it.

## FONDO DE POLLO PERFUMADO EN CLAVO DE OLOR Y CANELA

### INGREDIENTES:

- 5 esqueletos de pechuga de pollo
- 3 litros de agua fría
- 2 cebollas grandes
- 1 zanahoria
- 1 hoja de apio
- 1 rama de cebollín
- 5 clavos de olor
- 2 ramitas de canela entera
- 2 hojas de laurel fresca
- 3 granos de pimienta blanca

### PREPARACIÓN:

1. En una olla colocar el agua fría e incorporar los esqueletos de las pechugas de pollo previamente lavados, llevar a ebullición, y espumar constantemente por 10 minutos.

2. Bajar el calor del fuego y disponer las cebollas en cuartos clavada con el clavo de olor, en la hoja de apio con el cebollín y la hoja de laurel, amarrar las rajitas de canela y la pimienta blanca entera.

3. Cocinar durante 1 hora a fuego lento, filtrar y reposar.

4. Clarificar el caldo con cáscaras de huevos, tamizar y congelar hasta el momento de usar.





## SOUP OF SEAFOODS WITH SEMOLINA

### INGREDIENTS:

- 1 dozen of mussels
- 1 dozen sea snails
- 2 cloves of garlic
- 1/2 red pepper
- 1 spoon of paprika
- 50 grs. of unsalted butter
- 3 spoonful of grapeseed oi.
- diet salt
- 1 pinch of ground chili loco to
- 1/4 cup of warm milk
- 1/4 cup of white wine
- 1 spoonful of chopped celery
- 1 dozen of almejas shells
- 1 large onion
- 1 carrot

### INSTRUCTIONS:

1. Clean and brush the sea shells.
2. In a pot with cold water put seafood to cook. once boiled remove the shells and keep it.
3. Place in a pot the butter, oil, stir fry the chopped onion with the garlic, paprika, a pinch of chili, red pepper, carrot and, stir and cook for 5 minutes at low heat.
4. Add the assorted seafood, stir constantly to impregnate the flavors, add the seafood broth, the warm milk, the wine, season with salt, fresh pepper and cook for 15 minutes.
5. Place in a plate the soup, the seafood and other ingredients. sprinkle with parsley.

## SOPA DE MARISCOS CON SÉMOLA DE QUINUA

### INGREDIENTES:

- 1 docena de cholgas
- 1 docena de almejas
- 1 docena de caracoles de mar
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 1/2 morrón
- 1/2 pimentón
- 1 zanahoria
- 1 cucharada de ají color
- 50 gramos de mantequilla sin sal
- 3 cucharadas de aceite pepitas de uva sal diet (súper lobos)
- las 4 pimientas
- 1 pizca de ají locoto seco molido
- 1/4 taza de leche líquida
- 1/4 taza de vino blanco
- 1 cucharada de perejil picado

### PREPARACIÓN:

1. Lavar y escobillar los mariscos.
2. Cocinarlos en una olla a partir de agua helada, una vez cocidos, desconchar y reservar.
3. Disponer en una olla, la mantequilla y aceite, sofreír la cebolla picada fina junto al ajo, el ají color y una pizca de ají de locoto seco molido, el morrón, la zanahoria y el pimentón en cortes juliana, revolver y cocinar por 5 minutos a fuego suave.
4. Agregar los mariscos surtidos, revolver para impregnar los sabores, adicionar el caldo de la cocción de los mariscos, la leche líquida y el vino, condimentar con sal y pimienta fresca recién molida. Cocinar por espacio de 15 minutos.
5. Disponer en un plato la sopa colada, los mariscos surtidos y sobre ella los demás ingredientes espolvorear con perejil.



## MEATS

BABY LAMB AROMATIZED TO THE MINT  
FILET STEAK INSEA URCHIN AND MANGO SAUCE  
GRILLED STEAK OVER BLACK OLIVES SAUCE OF AZAPA  
LLAMA MEAT IN HUACATAY HERBS VINEGAR AND GINGER SAUCE  
LLAMA MEAT IN MALT VINEGAR SESAMO OIL AND JEREZ WINE  
FILET SAUCE PORK DIJON IN PASSION FRUIT SAUCE  
FILET STEAK IN QUINUA SAUCE WITH MUSHROOMS AND PORT WINE  
FILET OF SHRIMS SAUCE AROMATIZED MANGO  
CANOE OF QUINUA IN GREEN PEPPER SAUCE AND FRITERS OF LEEKS AND ASSORTED VEGETABLES

## CARNES

CORDERO DE LA HUAYCA AROMATIZADO A LA MENTA  
FILETE EN SALSA ERIZO DE MANGO  
FILETE GRILLÉ EN SALSA DE ACEITUNA SIN AMARGO DE AZAPA  
LLAMO EN VINAGRE DE HUACATAY CON SALSA DE JENGIBRE  
LLAMO EN VINAGRE DE MALTA CON ACEITE SÉSAMO AL JEREZ  
LOMITO DE CERDO DIJÓN EN SALSA DE MARACUYA  
LOMO EN SALSA DE QUINUA CON CHAMPIÑONES AL OPORTO  
LOMO EN SALSA DE CAMARONES PERFUMADO EN MANGO  
QUINUA EN CANOA CON SALSA DE PIMIENTO VERDE Y PUERROS FRITO CON VERDURAS





## FILET STEAK IN SEA URCHIN AND MANGO SAUCE

### INGREDIENTS:

250 grs of filet steak  
salt  
whole black pepper  
1 unit of sea urchin  
250 grs of unsalted butter  
1 lemon from Pica  
1 spoonful of olive oil  
1 spoonful of fresh parsley  
aluminum foil  
1 cup of cow broth

### INSTRUCTIONS:

1. Remove the fat of filet steak.
2. Seal the steak for both sides and cook to taste.
3. Prepare a mixture with a clean sea urchin tongues, pass thru a sieve. knead with the butter the lemon juice and season with salt and pepper then make cylinders in alu foil and freeze until to use.
4. Put on a frying pan a little bit of butter and fry lightly the leek and put the filet steak and complete the cooking adding the broth for 2 minutes.
5. Add a spoonful of compound butter of sea urchin and mango. stir constantly and reduce to 70 percent.
6. Add mango sauce.
7. At the moment of serving the filets and their sauce sprinkle with thin chop parsley.

## FILETE EN SALSA ERIZO DE MANGO

### INGREDIENTES:

250 gramos de filete  
sal  
pimienta negra entera  
1 bomba de erizo  
250 gramos mantequilla sin sal  
1 limón de Pica  
1 cucharada de aceite de oliva (chef)  
1 cucharada de perejil fresco  
papel aluza  
1 taza de fondo de carne

### PREPARACIÓN:

1. Desgrasar la carne del filete y sellar por ambos lados con aceite.
2. Cocinar a su punto, reservar.
3. Preparar una mantequilla compuesta con el erizo lavado y pasada a cedazo, la mantequilla en pomada y el zumo de limón, amasar, condimentar con sal y pimienta, efectuar cilindros en papel aluza y congelar, hasta el momento de usar.
4. Colocar en una sartén un poco de mantequilla y sofreír el cebollín, colocar la carne del filete y completar con el fondo de carne, cocinar par 2 minutos.
5. Agregar una cucharada de la mantequilla compuesta de erizo y mango, revolver constantemente y reducir al 70 por ciento.
6. Al momento de servir los filetes y su salsa espolvorear perejil picado fino.





CORDERO DE LA HUAYCA  
AROMATIZADO A LA MENTA

BABY LAMB AROMATIZED  
TO THE MINT

72







## BABY LAMB AROMATIZED TO THE MINT

### INGREDIENTS:

1 leg of lamb  
2 lemons from Pica  
salt to taste  
1/4 cup of balsamic vinegar  
100 cc. sesame oil  
50 c.c. seeds of grape oil.  
1 cup of red wine  
1 onion  
1 carrot  
4 leaves of celery  
1 clove  
1 bunch of fresh mint  
50 c.c. brightened butter  
2 litros lamb consome

### INSTRUCCIONS:

1. Remove the bones from the leg of lamb and season with lemon juice balsamic vinegar and sesame oil, then roll fasten with cooking thread.
2. With the bones prepare a non fate consome. put the brightned butter in a pot add the seeds of grape oil and seal for the out line of the leg of lamb.
3. Incorporate the red wine, the non fate consome then the onion, the carrot cut in square add leaves of celery, the clove and the half of bunch of fresh mint and cook it to high fire for 10 minutes, thenb pake al the oven oreheates for 50 minutes.
4. Then put aside the lamb from the oven and put it on a plate, then percolate the sauce and add the rest of the fresh mint chop thin.
5. Season with salt and pepper to taste and finally reduce the lamb sauce and cover with it.

## CORDERO DE LA HUAYCA AROMATIZADO A LA MENTA

### INGREDIENTES:

1 pierna de cordero  
2 limones de Pica  
sal a gusto  
1/4 taza de vinagre balsámico  
100 c.c. aceite sésamo  
50 c.c. aceite pepitas de uva  
1 taza de vino tinto  
1 cebolla  
1 zanahoria  
4 hojas de apio  
1 clavo de olor  
1 manojo de menta fresca  
80 c.c. de mantequilla clarificada  
2 litros de fondo de cordero

### PREPARACIÓN:

1. Deshuesar la pierna del cordero, sazonar y adobar con zumo de limón, vinagre balsámico y aceite de sésamo, enrollar y amarrar con hilos de cocina, dejar reposar.
2. Con los huesos preparar un fondo desgrasado.
3. En una olla, disponer de la mantequilla clarificada y el aceite de pepitas de uva, sellar el contorno de la pierna de cordero.
4. Incorporar el vino tinto, el fondo de cordero desgrasado y finalmente la cebolla, la zanahoria a cuadros, hojas de apio, clavo de olor y la mitad de las hojas de menta fresca. Cocinar a fuego alto por 10 minutos, retirar y llevar al horno precalentado alto por 50 minutos.
5. Retirar el cordero y disponerlo en el plato, filtrar la salsa, agregar la menta restante picada fina y condimentar con sal y pimienta a gusto, reducir y napar con la salsa el cordero.



## GRIELLED FILET STEAK OVER BLACK OLIVES SAUCE OF AZAPA

### INGREDIENTS:

250 grs. of filet  
salt  
pepper

#### Olive sauce:

250 grs. black olives from azapa  
1 lt. chicken stock  
100 grs. freezed butter  
2 spring onion

1. Remove the seeds from the olives and grind them in the mixer with chicken broth.
2. In a pan and cook for 1 hour to concentrate the flavor of the olives.
3. Drain and filter through the chino and keep it.

### INSTRUCTIONS:

1. Remove the grease completely from the filet and seal with oil and salt.
2. Grill until almost done and keep it.
3. In a frying pan add a portion of olive sauce and cook the meatpass over the meat for another 3 minutes.
4. Take the filet out and put it on a plate.
5. Make a sauce with freezed butter, season with salt and fresh pepper, stir strongly and cover the filets with sauce.
6. Serve with broccoli sautee with a pinch of dill.

## FILETE GRILLE EN SALSA DE ACEITUNA SIN AMARGO DE AZAPA

### INGREDIENTES:

250 gramos de filete  
sal  
pimienta

#### Salsa de aceituna:

250 gramos aceituna sin amargo Azapa  
1 litro de fondo de pollo  
100 gramos mantequilla congelada  
2 cebollines

1. Deshuesar las aceitunas y triturarlas en la juguera conjuntamente con el fondo de pollo.
2. Traspasar a una olla, y cocinar por espacio de 1 hora para concentrar los sabores de la aceituna.
3. Colar y filtrar por el chino, reservar.

### PREPARACIÓN:

1. Desgrasar completamente el filete y sellarlo con el aceite y sal.
2. Llevar a la plancha a grillar y obtener su cocción a punto, reservar.
3. Disponer en una sartén una porción de salsa de aceituna, trasladar la carne y continuar la cocción por unos 3 minutos.
4. Retirar el filete y colocarlo en un plato.
5. La salsa de aceituna, condimentar con sal y pimienta fresca, trabar con la mantequilla congelada, batir fuertemente y napar los filetes ya dispuestos en el plato.
6. Sírvese acompañado en brócoli salteado al eneldo.



## LLAMA MEAT IN HUACATAY HERBS VINEGAR AND GINGER SAUCE

### INGREDIENTS:

2 kg. legs of llama  
3 lemons from Pica  
30 cc. seeds of grape oil  
50 cc. huacatay herbs vinegar  
3/4 lts. of red wine  
1 onion  
3 cloves of garlic  
1 carrot  
dry branches of huacatay herbs  
wholes grain of mix pepper  
1 bunch of ginger  
1 leaf of laurel  
1 bunch of celery  
2 seeds onion  
100 cc. of cognac or brandy  
salt (salt lite)

### INSTRUCTIONS:

1. Remove the fat from the llama and put it in a recipient and cover with the lemon juice and huacatay herbs vinegar (apple vinegar with herbs restful for 2 month) and grapeseeds oil with garlic, carrot, onion, seed onion, leaf of laure, whole grain pepper and dry branches of huacatay and wrapped with plastic foil then refrigerate. let marinate for 4 days.

2. On the fifth day take out and, drain and seal in a grilling pan for both sides.

3. Place the piece of meat in a pot, pour the cognac and flame it, add the marinated of the llama and the red wine until cover, boil for 25 minute, then simmer for about 2 + and 3 hours until tender.

## LLAMO EN VINAGRE DE HUACATAY CON SALSA DE JENGIBRE

### INGREDIENTES:

2 kilos de pierna llama  
3 limones de Pica  
30 c.c. aceite pepitas uva (chef)  
50 c.c. vinagre huacatay (casero)  
3/4 litro de vino tinto  
1 cebolla  
3 dientes de ajo  
1 zanahoria  
ramas seca de huacatay  
granos entero pimienta mixta  
1 mano de jengibre  
1 hoja de laurel  
1 atado de perejil  
2 cebollines  
100 c.c. de coñac o brandy  
sal (sal lite)

### PREPARACIÓN:

1. Desgrasar el llama y colocar en una fuente, impregnar con el zumo de limón y sazonar, agregar vinagre de huacatay (vinagre manzana con hojas huacatay reposado 2 meses), y aceite pepitas de uva, marinar durante 4 días con ajo, zanahoria, cebolla, cebollín, hoja de laurel, granos de pimienta entera y ramas secas de huacatay, tapar con aluza plas y refrigerar.

2. Al día cinco, sacar y estilar el llama, secar y sellar en una plancha grillera por ambos lados.

3. Disponer, verter el coñac, flamear, adicionar la marinada del llama, completar con vino tinto hasta cubrir, llevar a ebullición por 25 minutos y terminar su cocción a fuego bajo de 2,5 a 3 horas, dependiendo de la edad del llama.



4. Finally take out the llama, keep drain and filter its juice and add the grated ginger, reduce the sauce at about the half, then filter again passing thru the chino.

5. At the moment of serving mix with beurre manier and freezed butter, rectify season and add grounded fresh pepper.

4. Finalmente retirar, reservar, colar y filtrar el jugo, agregar jengibre raspada, reducir en su salsa un 50 por ciento. Finalmente, volver a filtrar y pasar por el chino.

5. Al momento de servir, ligar con beurre munier y trabar con mantequilla congelada, rectificar sazón y pimienta fresca molida.





## LLAMA

## LLAMA

THE FLAME IS THE BIGGEST OF THE DOMESTIC CAMEL FAMILY, IT HAVE ADAPTED A WIDEM RANGE OF ENVIROMENTS CONDITIONS.

LA LLAMA ES LA MÁS GRANDE DE LOS CAMÉLIDOS DOMÉSTICOS. SE HA ADAPTADO A UN AMPLIO RANGO DE CONDICIONES MEDIO AMBIENTALES.

THE COLOUR OF THE COAT OF THE FLAME VARIES FROM THE WHITE TO BLANCK AND BROWNS, CROSSING THE RANGE OF INTERMEDIATES COLOURS FOR ALL.

LA COLORACIÓN DEL PELAJE DE LA LLAMA VARÍA DEL BLANCO A NEGRO Y MARRÓN, PASANDO POR TODA LA GAMA DE COLORES INTERMEDIOS.

LLAMO EN VINAGRE DE MALTA CON ACEITE SÉSAMO AL JEREZ

LLAMA MEAT IN-MALT VINEGAR, SESAME OIL AND JEREZ WINE

77






## LLAMA MEAT IN MALT VINEGAR, SESAME OIL AND JEREZ WINE

### INGREDIENTS:

- 5 kg. leg of llama
- 7 lemons from Pica
- 50 cc. sesame oil
- 50 cc. malt vinegar
- 1 lt. jerez wine
- 2 malts (beer)
- 3 cloves of garlic
- 1 carrot
- 4 grains of pepper
- 3 branches and leaves of parsley
- 2 seeds onion
- 100 cc. cognac
- 2 leaves of laurel
- 2 onions

### INSTRUCTIONS:


- 
1. Remove the fat from the llama.
  2. Place the llama meat in a recipient and cover with lemon juice, seasonings, add malt vinegar and sesame oil.
  3. Marinate for about 4 days with garlic, carrot, onion, spring onion, parsley, leaves of laurel and the whole grains of pepper and cover up with plastic foil and keep it in the refrigerator.
  4. Once marinated remove the llama, drain, pat dry and seal in a grill both sides and keep it.
  5. Place the meat in a pot, pour cognac and flame it add the marinade of llama and finally add the the wine, until cover it, boil for 15 minutes and simmer for another 2 hours until tender.
  6. Slice the meat in medallions shape and place over a plate, the sauce must be filtered thru a sieve and mix with freeded butter, after warmed pour over the medallions and, finally sprinkle fresh parsley thinly chopped.

## LLAMO EN VINAGRE DE MALTA CON ACEITE SÉSAMO AL JEREZ

### INGREDIENTES:

- 5 kilos pierna de llama
- 7 limones de Pica
- 50 c.c. aceite sésamo
- 50 c.c. vinagre de malta
- 1 litro vino jerez
- 2 maltas (cerveza)
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- granos de las 4 pimientas
- 3 ramas y hojas de perejil
- 2 cebollines
- 100 c.c. coñac
- 2 hojas de laurel
- 2 cebollas

### PREPARACIÓN:

1. Desgrasar el llama.
  2. Disponerlo en una fuente e impregnar con el zumo de limón de Pica, sazonar, agregar vinagre de malta y aceite de sésamo.
  3. Marinar durante 4 días con ajo, zanahoria, cebolla, cebollín, perejil, hojas de laurel y los granos de pimienta entera, tapar con aluza plas y mantener en refrigeración.
  4. Una vez marinado sacar el llama, estilar, secar y sellar en una plancha grillera por ambos lados, reservar.
  5. Disponer en una olla, verter el coñac y flamear, adicionar la marinada del llama y finalmente agregar el vino tinto, hasta cubrir, llevar a ebullición por 15 minutos y terminar la cocción a fuego bajo por 2 horas dependiendo de la edad del llama.
  6. Presentar en un plato en forma de medallones y disponer la salsa filtrada, pasada por el chino y trabada con mantequilla congelada, finalmente espolvorear perejil fresco picado fino.
- 



79



LOMITO CERDO DIJÓN EN SALSA DE  
MARACUYÁ

*FILET OF PORK DIJON IN  
PASSION FRUIT SAUCE*



## FILET OF PORK DIJON IN PASSION FRUIT SAUCE

### INGREDIENTS:

500 grs. filets of pork  
1 spring onion  
1 teaspoon dijon mustard  
1 clove of garlic  
salt  
white pepper  
40 cc. vegetable oil  
1/2 cup of chicken broth  
1/4 cup of passion fruit juice  
1/4 cup of orange juice  
2 spoonful of butter  
30 cc. cognac

### INSTRUCTIONS:

1. Remove the fat completely from the pork and chopped in slices, season with dijon mustard, salt, fresh ground pepper.

2. Put oil in a pot and seal the meat for both sides and cook for 5 minutes, remove and keep it.

3. In the same pot add 1 spoonful of butter and fry slightly in it the onion, the garlic, incorporate the meat, maracuya and orange juice, chicken stock and cook for 10 minutes.

4. Place the meat in a pot, filter the juices and put it in a frying pan and reduce to 60 percent. at the moment of serving add the remaining butter and rectify its season, serve with rice a l' orange.

## LOMITO CERDO DIJÓN EN SALSA DE MARACUYÁ

### INGREDIENTES:

500 gramos de lomito de cerdo  
1 cebollín  
1 cucharadita mostaza dijón  
1 diente de ajo  
sal (lobos)  
pimienta blanca  
40 c.c. aceite maravilla (chef)  
1/2 taza de fondo de pollo  
1/4 taza de jugo de maracuyá  
1/4 taza zumo de naranja  
2 cucharadas de mantequilla  
30 c.c. de coñac

### PREPARACIÓN:

1. Desgrasar totalmente el lomito de cerdo y cortar en medallones, cubrir su entorno con mostaza dijón, sazonar con sal y pimienta fresca recién molida.

2. Colocar en una olla el aceite y sellar por ambos lados la carne, cocinar por 5 minutos, retirar y reservar.

3. En la misma olla agregar una cucharada de mantequilla y sofreír la cebolla y el ajo, incorporar la carne, y flamear con el coñac, adicionar el fondo de pollo, jugo de maracuyá y zumo de naranja, cocinar por 10 minutos.

4. Disponer la carne en una fuente, filtrar el jugo, colocarla en una sartén y reducir al 60 por ciento. Al momento de servir, agregar la mantequilla restante y rectificar su sazón, servir acompañado con arroz a la naranja.







## FILETS STEAK IN QUINUA SAUCE WITH MUSHROOMS AND PORT WINE

### INGREDIENTS:

1 kg. of filets steak  
100 cc. olive oil  
salt  
fresh green pepper  
500 cc. bovine broth  
2 cans of mushrooms  
100 gr. of unsalted butter  
1 cup of port wine  
1 leek  
1 pinch of fresh ginger  
2 spoonful of cooked quinoa

### INSTRUCTIONS:

1. Remove the fat from the filet steak, season with cooking salt, ground pepper, put oil to the grilling pan and seal for 4 minutes. keep it.

2. In a frying pan melt 50 grs. of butter and a little bit of oil, stir fry at low heat the leek with the half green branch, and a pinch of ginger for 2 minutes, pour the port wine and cook for another 2 minutes and add the meat in slices, the broth, the washed quinoa and cook for 10 minutes.

3. Remove the meat and keep it.

4. Filter and reduce the remaining broth to the 50 per cent add the butter and the mushrooms at the moment of serving.

5. Serve the filets on a plate, the mushrooms to one side and cover with sauce.

## LOMO EN SALSA QUINUA CON CHAMPIÑONES AL OPORTO

### INGREDIENTES:

1 kilo de lomo liso  
100 c.c. aceite oliva (chef)  
sal parrillera (sal lobos)  
pimienta verde fresca  
500 c.c. fondo res (caldo)  
2 tarros de champiñones  
100 gramos mantequilla sin sal  
1 taza de vino oporto  
1 puerro  
1 pizca de jengibre fresco  
2 cucharadas de quinoa graneada

### PREPARACIÓN:

1. Desgrasar el lomo, sazonar con sal parrillera para asados y con la pimienta verde recién molida, aceitar la olla ó asadera y grillar 4 minutos, reservar.

2. En una sartén derretir 50 gramos mantequilla y un poco de aceite. Sofreir el puerro con la rama verde a la mitad, la pizca de jengibre por 2 minutos, verter el oporto, cocinar 2 minutos y agregar la carne cortada en medallones, el fondo de res, la quinoa lavada y cocinar 10 minutos.

3. Retirar la carne, reservar.

4. El caldo restante licuar, colar, filtrar y reducir al 50%, agregar los champiñones. Al momento de servir, trabar con mantequilla congelada.

5. Servir los filetes en el plato, los champiñones a un costado y napar con la salsa.



## FILETS STEAK IN SHRIMPS SAUCE AROMATIZED IN MANGO

### INGREDIENTS:

500 grs. filets of steak  
salt  
100 c.c. of vegetable oil  
100 grs. unsalted butter  
black and white pepper  
300 grs. of shrimps  
2 shallots  
2 spring onions in branch  
3 leaves of fresh huacatay  
1 cup of chicken broth  
1 teaspoon of pulp of mango  
50 cc of whisky  
1 teaspoon of cream milk

### INSTRUCTIONS:

1. Remove the grease from the filet steak, cut in pieces of 3 cms. season with salt for barbecuing and the pepper, put the oil in a frying pan, and seal the pieces of pork for 5 minutes then remove and keep it.

2. In the same frying pan melt the half of butter and slightly stir fry the shallots spring onions, and the shrimps tail, flame with whisky, add the pork and chicken broth, the pulp of mango and cook for 5 minutes, rectify with cream and huacatay herbs.

3. Finally add the remaining butter and serve.

## LOMO EN SALSA DE CAMARONES PERFUMADA EN MANGO

### INGREDIENTES:

500 gramos de lomo liso  
sal parrillera (lobos)  
100 c.c. de aceite maravilla (chef)  
100 gramos mantequilla sin sal  
pimienta blanca y negra entera  
300 gramos de camarones  
2 chalotas  
2 cebollines en rama  
3 hojas de huacatay fresco  
1 taza de fondo de pollo  
1 cucharadita de coulis de mango  
50 c.c. de whisky  
1 cucharada crema de leche


### PREPARACIÓN:

1. Desgrasar el lomo y cortar en trozos de 3 cms. por lado, sazonar con sal parrillera para asado, las pimentas recién molidas, y en la sartén colocar el aceite, saltear los trozos de carne por 5 minutos, retirar y reservar.

2. En la misma sartén derretir la mitad de la mantequilla y sofreír las chalotas y el cebollín, agregar las colitas de camarones, saltear y flamear con whisky, agregar la carne y el fondo de pollo, el coulis de mango, cocinar por 5 minutos, rectificar con crema y huacatay picado fino.

3. Finalmente, agregar la mantequilla restante y servir.





## CANOE OF QUINOA IN GREEN PEPPER SAUCE AND FRITTERS OF LEEKS AND ASSORTED VEGETABLES

### INGREDIENTS FOR STUFFING:

600 grm beef chunk or llama meat  
2 spoonful of butter  
1/2 diced onion  
3 spoonful of chef olive oil  
3 cloves of garlic  
1/2 diced red pepper  
1 spoonful of chopped parsley  
1 bay leaf  
10 cc white wine  
10 grm flour

### INSTRUCTIONS:

1. finely chop the meat and stir fry with butter and oil, add the diced onions, garlics, red pepper, parsley and the bay leaf.

2. add the white wine slowly and sprinkle with flour for thickening the mixture. cook for 15 minutes and keep it.

### INGREDIENTS FOR THE SAUCE:

1 spoonful of olive oil  
2 diced green peppers  
3 leeks, only green parts  
50 grm. unsalted butter  
1/2 diced onion  
2 cloves of garlic  
5 grm. tarragon  
2 spoonful of parsley  
1 bay leaf  
750 cc white wine sauvignon  
salt  
white pepper

## QUINUA EN CANOA CON SALSA DE PIMIENTO VERDE Y PUERROS FRITOS CON VERDURAS

### INGREDIENTES PARA EL PINO:

600 gramos asiento de vacuno ó carne de llama  
2 cucharadas de mantequilla  
1/2 cebolla brunoise  
3 cucharadas de aceite oliva (chef)  
3 dientes de ajo  
1/2 pimiento Morrón picado en brunoise  
1 cucharada de perejil picado  
1 hoja de laurel  
10 c.c. de vino blanco  
10 gramos harina para espolvorear

### INGREDIENTES PARA LA SALSA:

1 cucharada de aceite oliva (chef)  
2 morrones verdes en corte brunoise sin semilla  
3 puerros (solo la parte verde)  
50 gramos mantequilla sin sal  
1/2 cebolla brunoise  
2 dientes de ajo  
5 gramos de estragón  
2 cucharadas de perejil  
1 hoja de laurel para aromatizar  
750 c.c. vino blanco sauvignon  
sal (lobos)  
pimienta fresca

### INGREDIENTES DE LA QUINUA:

250 gramos de quinua  
4 dientes de ajo  
1 cebolla mediana  
1 zanahoria grande  
1 Morrón pequeño  
gotas de salsa inglesa  
sal a gusto  
200 c.c. de crema líquida





#### INSTRUCTIONS:

1. *Stir fry the vegetables for about 3 minutes*
2. *Slowly add the wine, cooking at high heat until reduce the half*
3. *Pass thru a sieve or chino and reduce another half*
4. *When serving season with salt and pepper and stir the butter*

#### INGREDIENTS FOR THE QUINUA:

- 250 grm peeled quinoa
- 4 cloves of garlic
- 1 medium size onion
- 1 large carrot
- 1 small red pepper
- few drops of worcestershire sauce
- salt to taste
- 200 cc cream milk
- 500 cc chicken broth
- 3 spoonful of olive oil
- 3 spoonful unsalted butter
- 1/2 pica lemon

#### INSTRUCTIONS:

1. *Wash and strain the quinoa*
2. *In a pan put the oil, butter carrots and sweat the onions, garlic, diced red pepper, add chicken stock an lemon juice, boil and put quinoa in until fully grained.*
3. *Put in a blender the above mixture add few drops of w / s sauce, cream milk keep consistency of quinoa.-*
4. *Grease a loaf pan flooring with alu foil, fill with quinoa up to 70 % then add the stuffing and cover with the excess foil, put in the oven for 10 minutes at mid heat.-*

#### FOR GARNISHING:

- 2 leeks, white part
- 2 potatoes
- 2 carrots
- 50 grm butter

- 500 c.c. fondo de pollo
- 3 cucharadas de aceite de oliva (chef)
- 3 cucharadas de mantequilla sin sal
- 1/2 limón de Pica

#### GUARNICIONES:

- 2 puerros, solo la parte blanca
- 2 papas naturales
- 2 zanahorias
- 50 gramos mantequilla
- aceite para freír (chef)

#### PREPARACIÓN DEL PINO:

1. *Picar la carne finamente y saltear en mantequilla con aceite, incorporar la cebolla, el ajo, el pimiento morrón, el perejil y la hoja de laurel por 5 minutos.*
2. *Incorporar el vino suavemente y espolvorear la harina cernida, para evitar que quede jugoso, terminar la cocción por 15 minutos y reservar.*

#### PREPARACIÓN DE LA SALSA:

1. *Saltear las verduras con aceite y mantequilla por 3 minutos.*
2. *Lentamente agregar el vino, cocinar a fuego alto hasta reducir a la mitad.*
3. *Filtrar por el chino y volver a reducir al 50 por ciento, al momento de servir sazonar con sal y pimienta recién molida, finalmente trabar con mantequilla congelada.*

#### PREPARACIÓN DE LA QUINUA:

1. *Lavar la quinoa, filtrarla y escurrirla.*
2. *En una olla sudar la cebolla, el ajo en mantequilla con aceite, zanahoria y granear la quinoa, el morrón a cuadros, agregar el fondo de pollo y el jugo de*





cooking oil for frying

#### INSTRUCTIONS:

1. Cut leeks in julienne, fry until golden brown, blanch and turn potatoes and carrots into leaf shapes and stir fry them in butter.

limón, llevar a ebullición, y terminar a fuego lento sobre un tostador por 25 minutos.

3. Luego traspasar a una batidora, agregar la salsa inglesa, y crema. Debe tener algunos granos para su consistencia.

4. Enmantequillar y colocar papel de aluminio en un molde tipo canoa, el cual se llenará hasta el 70% de su capacidad con quinua y el resto con el pino. Tapar y llevar al horno por 10 minutos a fuego mediano.

#### PREPARACIÓN DE LA GUARNICIÓN:

1. Cortar el puerro a lo largo en juliana muy fino, freír hasta obtener un color dorado, blanquear las papas y zanahorias, tornearla en forma de hojas y saltearlas en la mantequilla.



## CHICKENS, TURKEYS AND HARE

## POLLOS, PAVOS, CONEJOS

CHICKEN IN QUINUA FROM  
ALTIPLANO SAUCE  
CITRON HARE IN HUACATAY WITH  
CORN FROM MAMIÑA SAUCE  
BREAST OF TURKEY TO THE MEUNIÈRE  
WITH CAIGUAS TO THE HUACATAY  
CHICKEN LEG TO THE TANGELO WITH  
MUSHOMS IN CORIANDER SEEDS  
CHICKEN TO THE HUACATAY HERBS

ESPIRAL DE POLLO EN SALSA DE  
QUINUA DEL ALTIPLANO  
CONEJO A LA SIDRA EN HUACATAY  
CON SALSA DE CHOCLO DE MAMIÑA  
PECHUGA DE PAVO A LA MEUNIÈRE  
CON CAIGUAS SALTEADAS AL  
HUACATAY  
TRUTRO DE POLLO AL TANGELO  
CON CHAMPIÑONES EN SEMILLA  
CILANTRO  
POLLO AL HUACATAY





## CHICKEN IN QUINUA FROM ALTIPLANO SAUCE

### INGREDIENTS:

1 breast of chicken  
1 salmon filet  
1/2 lemon from Pica  
malt vinegar  
the four peppers  
salt  
olive and vegetable oil aromatized in  
ginger  
1 cup of chicken broth  
1 spoonful of washed quinoa  
1 seed onion  
whisky

### INSTRUCTIONS:

1. Fillet the breast of chicken, with no skin and no bones, open it book way and place them on alusa foil laminated in scalopes thin way and put salmon scalopes. sprinkle with lemon juice from pica, season with salt, malt, vinegar, olive and vegetable oil, form some rolls in spiral and cross it with tooth pick, avoid that it destroy, and settled for 5 minutes.

2. In a frying pan place a spoonful of olive oil aromatized with ginger and seal these for both sides for a minutes approximately. flame with whisky, add the chicken broth and the seed onion with the white part and the green part chopped. pour the washed quinoa drain and cook slowly for 15 minutes approximately.

3. Remove the chicken spiral and place on a dish, blend the sauce in a mixer and pass it through the colander., then reduce and season with the four peppers and rectify the season.

4. Cover with quinoa sauce the chicken spiral and attend with stir fry broccoli, in huacatay butter.

## ESPIRAL DE POLLO EN SALSA DE QUINUA DEL ALTIPLANO

### INGREDIENTES:

1 pechuga de pollo (Aritzía)  
filete de salmón fresco  
1/2 limón de Pica  
vinagre de malta  
las 4 pimentas  
sal (súper lobos)  
aceite de oliva y maravilla (chef)  
aromatizado en jengibre  
1 taza de fondo de pollo  
1 cucharada de quinoa (lavada en 7 aguas)  
1 cebollín  
whisky

### PREPARACIÓN:

Filetear la pechuga para obtener la suprema de ave, sin piel ni esqueleto, abrirla en forma de libro y disponerla sobre papel aluza para el objeto de formar escalopines delgados y sobre ella, colocar los escalopines de salmón fresco, rociar con el zumo de limón de Pica, condimentar con sal, vinagre de malta, y aceite de oliva y maravilla, formar unos rollitos en forma de espiral y atravesar unos mondadientes para evitar que se dañen, reposar por 5 minutos.

En una sartén colocar una cucharada de aceite de oliva aromatizado en jengibre y sellarlas por ambos lados por 1 minuto aproximadamente, flamear con el whisky, agregar el fondo de pollo y el cebollín, la parte blanca y la parte verde, finalmente vaciar la quinoa lavada y estilada, cocinar lentamente por 15 minutos aproximado.

Sacar la espiral de pollo y disponerla en un plato, licuar la salsa y pasar por el chino, reducir y condimentar con las 4 pimentas, rectificar su sazón.

Bañar con la salsa de quinoa la espiral de pollo, acompañar con brócoli salteado en mantequilla de huacatay.





CONEJO A LA SIDRA EN HUACATAY  
CON SALSA DE CHOCLO DE MAMIÑA

*CITRON HARE IN HUACATAY WITH  
CORN FROM MAMIÑA SAUCE*







## CITRON HARE IN HUACATAY WITH CORN FROM MAMINA SAUCE

### INGREDIENTS:

1 hare  
2 lemon from Pica  
1 teaspoon of huacatay  
1 spoon of fennel  
2 spoonful of apple vinegar  
6 spoon of citron vinegar  
6 spoonful of vegetable oil olive  
2 spoonful of whiten red pepper  
3 spoonful of celery  
400 c.c. broth of chicken  
400 cc. great citron  
50 grs. butter with not salt  
whole pepper  
1 laurel leaf  
3 or 4 corn from Mamiña

### INSTRUCTIONS:

1. Clean the hare and marinate for 12 hours with lemon from pica, fennel, huacatay, citron vinegar, apple vinegar, whole pepper, corn oil or other, you like.
2. At the following day place in a frying pan the oil with butter and seal the parts of hare for 5 minutes. (if you prefers flame with cognac or whisky).
3. In the same frying pan add 2 spoonful of red pepper whiten and chopped to squares and add the marinates of hare, the chicken broth and skimly citron and finally, add the leaf of laurel.
4. Cook to hight temperature for 10 minutes, and then cook slow fire far 10 minutes aproximately
5. Remove the hare and places the rabbits parts over a plate, keep the sauce and add the grains of corn grated, (must be

## CONEJO A LA SIDRA EN HUACATAY CON SALSA DE CHOCLO DE MAMINA

### INGREDIENTES:

1 conejo  
2 limones de Pica  
1 cucharadita de huacatay  
1 cucharadita de hinojo  
2 cucharadas de vinagre de manzana  
6 cucharadas vinagre de sidra  
6 cucharadas aceite de maíz (u oliva con maravilla)  
2 cucharadas de morrón blanqueado  
3 cucharadas de perejil  
400 c.c. fondo de pollo  
400 c.c. gran sidra espumante brut antillanca  
50 gramos mantequilla sin sal (clarificada)  
granos pimienta entera  
1 hoja de laurel  
3 - 4 choclos de Mamiña

### PREPARACIÓN:

1. Limpiar y faenar el conejo, trozar y marinar por 1/2 horas con limón de Pica, hinojo, huacatay, vinagre de sidra, vinagre de manzana, pimienta entera y aceite de maíz u otro. (oliva con maravilla).
2. Al día siguiente en una sartén disponer el aceite con la mantequilla (clarificada) y sellar los trozos de conejo por 5 minutos. (Si desea flambee al coñac o whisky).
3. En la misma sartén agregar dos cucharadas de morrón blanqueado picado a cuadro, y adicionar la marinada del conejo, fondo de pollo y sidra espumante, agregar la hoja de laurel.
4. Cocinar a fuego alto por 10 minutos, bajar la llama y cocinar a fuego lento por espacio de 10 minutos aprox.





soft), and cook to high temperature for 10 minutes.

6. Add the hare to the sauce and finish cooking to slow fire for 10 minutes until the hare is on point.

7. Finally take out the hare and put over plate and the filter sauce through strainer and reduced to 80 per cent, fasten with freezer butter and sprinkle parsley fresh chopped and cover part of the care.

8. Attend with fry corn in oil and butter to the fennel.

5. Retirar el conejo, disponer las presas en un plato reservar, filtrar la salsa y agregar los granos de choclo rallado, (deben de ser tiernos), cocinar a fuego vivo por 10 minutos.

6. Incorporar el conejo a la salsa y terminar su cocción a fuego bajo por 10 minutos, hasta que esté en su punto,

7. Finalmente, retirar el conejo y colocar en el plato, filtrar la salsa por el chino, reducir a un 80 por ciento, trabar con mantequilla congelada espolvorear perejil fresco picado fino y napar.

8. Acompañar con choclos salteados en aceite y mantequilla al hinojo.





PECHUGA DE PAVO A LA MEUNIÈRE  
CON CAIGUAS SALTEADAS AL  
HUACATAY

*BREAST OF TURKEY TOM THE MEUNIÈRE  
WITH CAIGUAS TO THE HUACATAY*



## BREAST OF TURKEY TO THE MEUNIERE WITH CAIGUAS TO THE HUACATAY

### INGREDIENTS:

180 grs. breast turkey  
esmeralda lemon  
salt  
corn oil  
80 grs hazelnut butter  
leaves of celery  
1 caigua  
30 grs unsalted butter  
salt  
leaves of huacatay  
whole pepper  
1 spoonful of flour  
1 lemon from Pica

### INSTRUCTIONS:

1. Place one portion of turkey breast, season with salt, pepper, lemon juice from pica, brushing with corn oil and coat with flour softly and take out the excess.

2. Seal the turkey breast a frying pan with oil and butter to high temperature for 8 minutes for both sides, until obtain point of cooking, place the turkey breast on a oval plate.

3. Melt in a frying pan 1 spoonful of butter unsalted, sprinkle with the lemon juice from pica and put over hazelnut butter and it with chopped parsley and cover turkey.

4. Cut the caiguas in lenght wise (juliana) and whiten for a minute.

5. Place the caiguas drains in a frying pan with butter and huacatay fresh and chopped, season with salt and pepper, fry quickly and put on a plate next to the turkey breast.

## PECHUGA DE PAVO A LA MEUNIÉRE CON CAIGUAS SALTEADAS AL HUACATAY

### INGREDIENTES:

180 gramos de pechuga de pavo  
limón esmeralda de Pica  
sal (lite)  
aceite de maíz  
80 gramos de mantequilla de avellana  
hojas de perejil  
1 caigua  
30 gramos mantequilla sin sal  
hojas de huacatay fresca  
pimienta entera  
1 cucharada de harina  
1 limón de Pica

### PREPARACIÓN:

1. Disponer una porción de pechuga de pavo (180 gramos), sazonar con sal y pimienta, jugo de limón de Pica, aceite de maíz y enharinar suavemente, botar el exceso.

2. Sellar la pechuga de pavo y poner en una sartén grillera con aceite y mantequilla a fuego alto, durante 8 minutos, por ambos lados, hasta lograr su cocción a punto, disponer la pechuga del pavo en un plato ovalado de preferencia.

3. En una sartén derretir 1 cucharada de mantequilla sin sal, rociar con el zumo de limón de Pica y luego colocar encima la mantequilla de avellana. Finalmente con perejil picado, napar sobre el pavo.

4. Cortar las caiguas en juliana y blanquear por 1 minuto.

5. Llevar las caiguas estiladas a una sartén con mantequilla y huacatay fresco picado, sazonar con sal y pimienta, saltar rápidamente y disponer en el plato junto a la pechuga del pavo.

CHICKEN LEG TO THE TANGELO WITH  
MUSHROOMS IN CORIANDER SEEDS

TRUTRO DE POLLO AL TANGELO CON  
CHAMPIÑONES EN SEMILLA CILANTRO



# RESTAURANT El Edén de Pica



EXCLUSIVA COCINA REGIONAL

POLLO SOUR

QUINOA CON MAYONESA MANGO

SUPREMA de AVE al HUACATAY

FILETE EN SALSA QUINOA

CONFITURA GUAYABA EDEN

PANQUEQUE CON ALFAJOR de PICA

93



## CHICKEN LEG TO THE TANGELO WITH MUSHROOMS IN CORIANDER

### SEEDS

#### INGREDIENTS:

4 chicken legs  
1/2 teaspoon of eneldo  
1/4 carrot grated  
salt  
4 spoonful of olive vegetable oil  
100 grs. of butter freezed  
2 thangelos and its grated  
1 branch of spring onion  
1 cloves of garlic  
1 carrot  
1 sponful of celery  
20 c.c. white wine  
1 branch of parsley  
seeds of coriander  
1/2 cup of white wine  
drops of lemon from pica  
1/2 cup of chicken broth  
whole pepper  
2 cans of mushrooms

#### INSTRUCTION:

1. Remove the skin from the chicken leg an make a cut in it, add salt, pepper, eneldo and brushing with oil, in a frying pan, seal with oil and a spoonful of butter for both sides during 2 minutes.

2. In the same frying pan fry slightly to slow fire the spring onion, the garlic, carrot, celery and parsley for 2 minutes, flame with cognac and turn off with the white wine, reduce and add the chicken broth and place to boil, cook to slow fire and add thangelo juice, then add the chicken legs and cook for 30 minutes, remove it and keep it.

## TRUTRO DE POLLO AL TANGELO CON CHAMPIÑONES EN SEMILLA CILANTRO


#### INGREDIENTES:

4 trutros de pollo  
1/2 cucharadita de eneldo  
1/4 de zanahoria rallada  
sal (súper lobos)  
4 cucharadas de aceite oliva maravilla (chef)  
100 gramos mantequilla congelada  
2 tangelos y su ralladura  
1 rama de cebollín  
1 diente de ajo  
1 zanahoria  
1 cucharada de apio  
20 c.c. vino blanco  
1 ramita de perejil  
semilla de cilantro  
coñac a gusto  
1/2 taza de vino blanco  
gotas limón de Pica  
1/2 taza de fondo de pollo  
pimienta entera  
2 tarros de champiñones

#### PREPARACIÓN:

1. Retirar la piel del trutro y hacer sajadura, agregar sal, pimienta, eneldo y aceite, sellar en una sartén con aceite y una cucharada de mantequilla por ambos lados durante 2 minutos, retirar y reservar.

2. En la misma sartén sofreír a fuego bajo el cebollín, el ajo machacado, zanahoria, apio, y perejil por 2 minutos, flamear con el coñac y apagar con vino blanco, reducir e incorporar el fondo de pollo, llevar a ebullición, cocinar a fuego lento, añadir el zumo del tangelo y agregar los trutros, cocinar por espacio de 30 minutos, retirar, reservar.



3. Filter the sauce, reduce and add the drops of lemon, look the season and work with the remaining of butter freezed, then put the sauce and on its chicken legs.

4. Seal mushrooms in butter, seeds of coriander and flame with cognac and finally serve like accompaniment.

3. Filtrar la salsa, reducir y agregar gotas de limón, revisar la sazón y trabar con el resto de la mantequilla congelada, colocar la salsa en espejo y sobre ella los trutros.

4. Saltear champiñones en mantequilla, semilla de cilantro, flamear con el coñac y servir de acompañamiento.



## CHICKEN TO THE HUACATAY HERBS

### INGREDIENTS:

1 breast of chicken  
1 lemon from Pica  
1 spoonful of seed grape oil  
1/2 spoonful of balsamic italian vinegar  
huacatay dry and gringed to taste  
salt

### INSTRUCTIONS:

1. Remove the bones from the chicken breast with unskin and no squeleton, obtaining of this way the fowl.

2. Then cover with lemon juice from pica, season with salt to taste and italian balsamic vinegar and sprinkle with huacatay herbs, and let it for 5 minutes.

3. Place the chicken breast to the grill, seal for both sides for 6 to 8 minutes, worring about its meat let in its point of cooking.

## POLLO AL HUACATAY

### INGREDIENTES:

1 pechuga de pollo  
1 limón de Pica  
1 cucharada de aceite pepitas de uva (chef)  
1/2 cucharada de vinagre balsámico italiano  
huacatay seco molido a gusto  
sal (bio sal lite)

### PREPARACIÓN:

1. Deshuesar la pechuga, sin piel ni esqueleto, obtener la suprema de pollo.

2. Bañar con el zumo de limón de Pica, condimentar con sal a gusto, agregar el vinagre balsámico italiano y espolvorear con huacatay, reposar por 5 minutos.

3. Llevar las pechugas de ave a la grillera, sellar por ambos lados por 6 a 8 minutos, la carne debe alcanzar su punto de cocción.





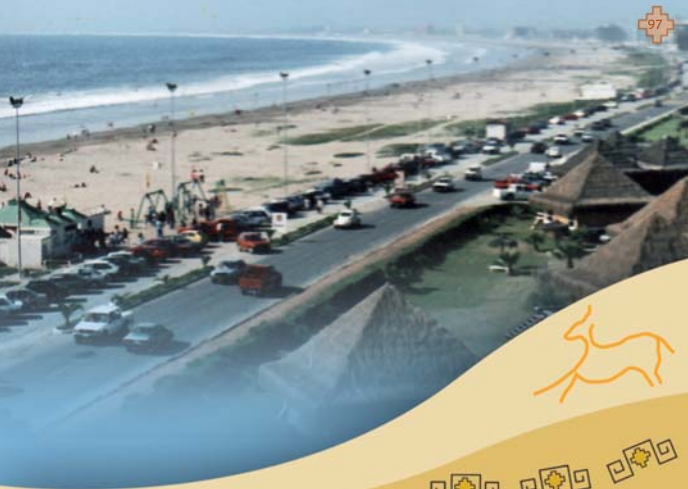


## FISHES

PEJEPPERRO FISH TO THE GARLIC WITH  
QUINUA SAUCE FROM ALTIPLANO  
ACHA FISH IN OREGAN SAUCE WITH  
PILAF OF QUINUA FROM THE CHILEAN  
ANDES  
SWORD FISH TO THE ORANGE WITH  
GLASE MANGO  
SOLE IN MANGO SAUCES

## PESCADOS

PEJEPPERRO AL AJO DE CAMIÑA CON  
SALSA QUINUA DEL ALTIPLANO  
ESPIRAL DE ACHA EN SALSA DE  
ORÉGANO DE JAIÑA CON PILAF DE  
QUINUA DEL ALTIPLANO CHILENO  
ALBACORA A LA NARANJA CON  
MANGO GLASEADO  
LENGUADO EN SALSA DE MANGO





SWORD FISH TO THE ORANGE WITH ALBACORA A LA NARANJA CON  
GLASE MANGO MANGO GLASEADO





## SWORD FISH TO THE ORANGE WITH GLASE MANGO

### INGREDIENTS:

250 grs. sword fish filet  
salt and white whole pepper  
80 grs unsalted butter  
20 cc. vegetable oil  
1/2 champagne glass  
1/2 glass of orange juice  
1 mango from Pica, big size  
1 sugar teaspoon

### INSTRUCTION:

1. Season the sword fish with salt and white pepper newly gringed.
2. In a frying pan place the vegetable oil and the half of butter cook the sword fish for 3 minutes for each side.
3. Add the champagne and cook for 1 minute add the orange juice and cook 2 more minutes.
4. Remove the sword fish and place on a plate.
5. Reduce the sauce and fasten with butter, cover the sword fish with part of the sauce.
6. In a frying pan, place the butter, sugar and glase the mango in points and attend the sword fish to one side of a plate.

## ALBACORA A LA NARANJA CON MANGO GLASEADO

### INGREDIENTES:

250 gramos de filete de albacora  
sal (bio sal lite)  
pimienta blanca entera  
80 gramos mantequilla sin sal  
20 c.c. aceite maravilla (chef)  
1/2 copa de champagne  
1/2 copa de zumo naranja  
1 mango grande pintón de Pica  
1 cucharadita de azúcar

### PREPARACIÓN:

1. Condimentar la albacora con sal y pimienta blanca recién molida.
2. En una sartén colocar el aceite de maravilla y la mitad de la mantequilla, cocinar la albacora por espacio de 3 minutos por cada lado.
3. Agregar el champagne y cocinar 1 minuto, agregar el zumo de naranja y cocinar 2 minutos más.
4. Retirar la albacora y disponerla en el plato.
5. Reducir la salsa y trabar con mantequilla, napar sobre la albacora parte de la salsa.
6. En una sartén colocar la mantequilla y el azúcar, glasear el mango en su punto y acompañar la albacora a un costado del plato.



ESPIRAL DE ACHA EN SALSA DE  
ORÉGANO DE JAIÑA CON PILAF  
DE QUINUA DEL ALTIPLANO  
CHILENO

ACHA FISH IN OREGAN SAUCE  
WITH PLAF OF QUINUA FROM THE  
CHILEAN ANDES





**ACHA FISH IN OREGAN SAUCE  
WITH PILAF OF QUINUA  
FROM THE CHILEAN ANDES**

**INGREDIENTS:**

250 grs. filets of acha fish  
salt and pepper  
1/2 lemon from Pica  
1 tablespoon of all purpose flour  
50 c.c. white wine  
100 c.c. of fumet. (aromatized with cloves  
and cinammon)  
100 grs. unsalted butter  
5 sprigs of whole fresh oregan  
40 grs quinoa.  
15 grs of butter  
1/4 grated onion  
70 c.c. chicken broth

**INSTRUCTIONS:**

1. Wash the quinoa, then drain.
2. In a pan melt the butter and the grated onion, fry slightly and add the quinoa. then chicken broth and place to the preheated oven for 20 minutes, once ready add the butter, mix and place on a plate.
3. In a frying pan heat olive oil from azapa, set the acha fish, seasoned with salt, pepper, lemon from pica and coated with flour, seal both sides and then reserve.
4. In a recipient place the oven heat the fumet, white wine and butter, season, add the sprigs of oregan and cook for 20 minutes at medium heat.
5. Then place the fish, into the oven and cook for 6 minutes or until done.

**ESPIRAL DE ACHA EN SALSA DE  
ORÉGANO DE JAIÑA CON  
PILAF DE QUINUA DEL  
ALTIPLANO CHILENO**

**INGREDIENTES:**

250 gramos de filete de acha  
sal y pimienta  
1/2 limón de Pica  
20 c.c. de aceite de olivo de Azapa  
1 cucharada de harina  
50 c.c. de vino blanco  
100 c.c. fumet aromatizado en clavo olor  
y canela  
100 gramos mantequilla sin sal  
5 ramas de orégano fresco entero  
40 gramos quinoa  
15 gramos mantequilla  
1/4 cebolla rallada  
70 c.c. fondo de pollo

**PREPARACIÓN:**

1. Lavar la quinoa, sacar la saponina, a objeto de no traspasar su amargo, estilar.
2. En una olla derretir la mantequilla y la cebolla rallada, sofreír y agregar la quinoa, adicionar el fondo de pollo y llevar a horno precalentado por 20 minutos, una vez listo incorporar la mantequilla, unir y disponerla en un plato.
3. En una sartén calentar el aceite de oliva de Azapa y disponer el pez acha condimentado con sal, pimienta fresca molida, limón de Pica y enharinado, sellar por ambos lados 1 minuto y retirar.
4. En una fuente calentar el fumet, vino blanco y mantequilla, sazonar, agregar las ramas de orégano y cocinar por 20 minutos a fuego medio.



6. Filter the sauce and reduce to 50 per cent add the butter and stir well.

7. Take the acha fish from the oven and place the fish over a sauced plate.

8. Garnish with coriander fresh fried.

5. Posteriormente, disponer los espirales de pescado reservados, llevar a horno y cocinar por 6 minutos para lograr su cocción a punto.

6. Retirar el acha y disponerla en el plato sobre el espejo de la salsa de orégano.

7. Filtrar la salsa y reducir al 50 por ciento. Al momento de servir, trabar con mantequilla congelada.

8. Adornar con orégano fresco frito.





PEJEPERRO AL AJO DE CAMIÑA CON  
SALSA DE QUINUA DEL ALTIPLANO

*PEJEPERRO FISH TO THE GARLIC WITH  
QUINUA SAUCE FROM THE ALTIPLANIC*

103



## PEJEPPERRO FISH TO THE GARLIC WITH QUINUA SAUCE FROM THE ALTIPLANO

### INGREDIENTS:

1 filet of pejepperro northern chile seafish  
1 lemon from Pica  
salt to taste  
white pepper  
3 cloves garlic from Camiña  
25 gr. of unsalted butter  
alu foil  
2 tablespoons of cooked quinua with saffron (pag. 127)  
1 cup of chicken broth or fumet  
1 sprig of fresh fennel  
15 gr. of freezed butter

### INSTRUCTIONS:

1. Cut fish in slices remove the skin and bones.
2. Place in a recipient and season with lemon juice, salt, pepper newly grinded and garlic grinded, rest for 5 minutes.
3. Put the fish slices on aluminum foil greased with oil and place some pieces of butter, then wrap and cook on a grilled pan for 4 minutes aproximately and reserve.
4. In a frying pan put the fumet, the quinua and saffron and boil for about 4 minutes, then mix, and drain.
5. Reduce the sauce, and before serving mix with the freezed butter.
6. Put the fish slices on a plate and pour over the sauce sprinkling with chopped fennel.
7. Serve with a side of steamed green vegetables.

## PEJEPPERRO AL AJO DE CAMIÑA CON SALSA DE QUINUA DEL ALTIPLANO

### INGREDIENTES:

1 filete pejepperro  
1 limón de Pica  
sal a gusto (súper lobos)  
pimienta blanca  
3 dientes de ajo de Camiña  
25 gramos mantequilla sin sal  
papel aluza foil  
2 cucharadas de quinua graneada al azafrán (pág. 127)  
1 taza de fondo de pollo o fumet  
1 tallo de hinojo  
15 gramos mantequilla congeladas

### PREPARACIÓN:

1. Filetear el pejepperro, desprender el cuero y sacar las espinas.
2. Disponer en una fuente, condimentar con el zumo de limón, sal pimienta y ajo molidos, reposar por 5 minutos.
3. Colocar el filete de pejepperro sobre el papel aluza foil aceitado y disponer trozos de mantequilla, cerrar y cocinar sobre una plancha por 4 minutos aproximadamente.
4. En una sartén colocar el fumet o fondo de pollo, cocinar por 4 minutos la quinua graneada al azafrán, licuar, colar y filtrar.
5. Reducir y al momento de servir, trabar con la mantequilla congelada.
6. Disponer el filete de pejepperro y verter la salsa. Agregar hinojo picado fino.
7. Acompañar con vegetales al vapor.





## SOLE IN MANGO SAUCE

### INGREDIENTS:

4 filet of sole  
1 lemon from Pica  
alu foil  
whole pepper  
salt  
8 tablespoon of mango butter

### MANGO BUTTER

1 cup of mango pulp  
250 grs. unsalted butter  
320 grs milk cream  
6 c.c. of whisky  
6 c.c. coñac  
1 pinch of paprika  
1 pinch of ginger  
6 c.c. of armagnac  
whole pepper  
4 sprigs of chopped tarragon  
4 drops of worcestershire sauce  
4 drops of soya sauce  
80 grs laminated gauda cheese  
80 grs ham of york  
30 grs of fresh grated cheese  
1 pinch of chili colour

### INSTRUCTIONS FOR THE MANGO BUTTER

1. In a bowl soften the butter, let it like cream add mango pulp and the remaining ingredients, the cheese and ham, must be added thinly chopped, mix all in involving movement.

2. Put the mango butter in alu foil making rolls or cylinders and cool in the the refrigerator.

## LENGUADO EN SALSA DE MANGO

### INGREDIENTES:

4 filetes de lenguado  
1 limón de Pica  
papel aluza  
pimienta entera  
sal (súper lobos)  
8 cucharadas de mantequilla compuesta de mango.

### MANTEQUILLA COMPUESTA MANGO:

1 taza de coulis de mango  
250 gramos mantequilla sin sal  
320 gramos de crema leche Nestlé en tarro  
6 c.c. de whisky J. Walker e.r.  
6 c.c. coñac tres palos  
6 c.c. de armañag quinta normal  
1 pizca de paprika en polvo  
1 pizca de jengibre en polvo  
sal (súper lobos)  
pimienta entera  
4 ramas de estragón molido  
4 gotas de salsa perrings  
4 gotas de salsa de soya  
80 gramos de jamón york  
30 gramos de queso rallado fresco  
80 gramos de queso gauda laminado

### PREPARACIÓN DE LA MANTEQUILLA MANGO:

1. En un bol ablandar la mantequilla, hasta dejarla como una crema, adicionar el coulis de mango y los demás ingredientes, el queso y el jamón deben ir finamente picados, unir los ingredientes en forma envolvente.

2. Colocar la mantequilla compuesta en papel aluza y formar unos cilindros, las que se llevaran al congelador hasta el momento de usar.



## INSTRUCTIONS FOR THE SOLE

1. Season the filets of sole with salt, pepper and lemon juice.
2. Place the filets on buttered alu foil and cover with mango butter, wrap and put in a pre heated oven for 20 minutes.
3. Open the packet just when serving.

## PREPARACIÓN DEL LENGUADO:

1. Condimentar los filetes de lenguado con sal, pimienta y jugo de limón.
2. Disponer los filetes en papel enmantequillado aluza y cubrir con la mantequilla compuesta de mango, cerrar herméticamente y cocinar al horno precalentado por 20 minutos.
3. Retirar y colocar sobre un plato, con su mismo envase de cocción, delante del comensal abrir el manjar, a objeto que se deleite del aroma que expande al momento de servir.





## SEAFOOD

RINGS OCTOPUS AND SKIDS IN PISCO  
SOUR  
SQUIDS TO THE LOCOTO CHILI  
MACHAS SHELLS SEAFOODS AND  
SCALLOPS FRY IN HUACATAY BUTTER  
BUTER URCHIN OF MANGO  
SCALLOPS SEAFOODS WITH MANGO  
FRY IN HUACATAY BUTTER  
URCHIN IN GREEN SAUCE  
QUINUA TO THE SAILOR AROMATIZED  
IN PERNOD FRENCH  
TRILOGY OF CEVICHE

## MARISCOS

ANILLOS DE PULPO Y CALAMARES EN  
PISCO SOUR  
CAMARONES AL LOCOTO  
MACHAS Y OSTIONES GRATINADAS EN  
MANTEQUILLA DE HUACATAY  
MANTEQUILLA ERIZO DE MANGO  
OSTIONES RELLENOS CON MANGO  
SALTEADO EN MANTEQUILLA DE  
HUACATAY  
ERIZOS EN SALSA VERDE  
QUINUA A LA MARINERA PERFUMADA  
EN PERNOD FRANCÉS  
TRILOGÍA DE CEVICHE



## RINGS OCTOPUS AND SQUIDS IN PISCO SOUR

## ANILLOS DE PULPO Y CALAMARES EN PISCO SOUR

### INGREDIENTS:

2 octopus  
9 squids  
1/2 red pepper with unpeel and toast  
1 onion  
2 cloves of garlic  
salt  
white pepper  
30 c.c. vegetable oil  
30 grs. of butter unsalted  
1 portion of pisco sour  
1 peel of lemon  
lemon juice of half lemon

### INSTRUCTIONS:

1. Cook the octopus, wash and let drain, then peel and cut in rings.
2. Clean the squids and cut in rings.
3. Melt the butter and oil in a frying pan, fry the onion in cut brunoise too, and the garlic and sprinkle with peel of lemon.
4. Add the portion of pisco sour, season with salt and pepper newly grinded, cook for 20 minutes.
5. At the moment of serve, intensify its taste with lemon juice from Pica.

### INGREDIENTES:

2 pulpos  
9 calamares  
1/2 morrón asado sin piel  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
sal (súper lobos)  
pimienta blanca  
30 c.c. aceite de maravilla (chef)  
30 gramos de mantequilla sin sal  
1 porción de pisco sour  
1 corteza de limón de Pica  
zumo de 1/2 limón

### PREPARACIÓN:

1. Cocinar los pulpos, lavar, dejar escurrir, pelar y cortar en anillos, reservar.
2. Limpiar los calamares y cortar en anillos reservar.
3. En una sartén derretir la mantequilla y el aceite, sudar la cebolla y el morrón en cortes brunoise y el ajo. Espolvorear la corteza del limón.
4. Incorporar la porción de pisco sour, sazonar con sal y pimienta recién molida, cocinar por 20 minutos.
5. Al momento de servir, intensificar su sabor con el zumo de limón de Pica.





## SQUIDS TO THE LOCOTO CHILI

### INGREDIENTS:

250 grs. of squids  
30 grs. of butter unsalted  
30 c.c. of olive oil  
1/8 tea spoon of locoto chili dry and gringed  
20 c.c. chicken broth  
2 seeds onion in branch  
10 c.c. of whisky  
white wine

### INSTRUCTIONS:

1. Melt the butter and oil in a frying pan, the seed onion chopped thin with its green part and the clove of garlic.
2. Seal the squids and flame with whisky.
3. Add the wine, the chicken broth, cook for 5 minutes.
4. At the moment of serve put in a clay recipient.

## CAMARONES AL LOCOTO

### INGREDIENTES:

250 gramos de camarones  
30 gramos de mantequilla sin sal  
30 c.c. de aceite de oliva (chef)  
1/8 cucharita de locoto seco molido  
20 c.c. de fondo de pollo  
2 cebollines de rama  
2 dientes de ajo  
10 c.c. de whisky

### PREPARACIÓN:

1. Derretir en una sartén la mantequilla y el aceite, sudar el cebollín picado fino con su parte verde y el diente de ajo.
2. Saltear los camarones y flamear con whisky.
3. Agregar el vino blanco, el fondo de pollo, cocinar por 5 minutos.
4. Al momento de servir; colocar en tiesto de greda.



## LOCOTO

SPECIES OF CONDIMENTS, OF ROUND FRUITS OR OVAL, BRILLIANT OF GREEN, YELLOW OR RED COLOR, WITH SEEDS ALWAYS BLACK.

IT IS RECONIZED BY SPICIER BEING THAT THE PEPPER. THEIR CULTIVATION IS EFFECTED INSOME ZONES FROM PERÚ, BOLIVIA, AND ALSO IN THE NORTH FROM CHILE.

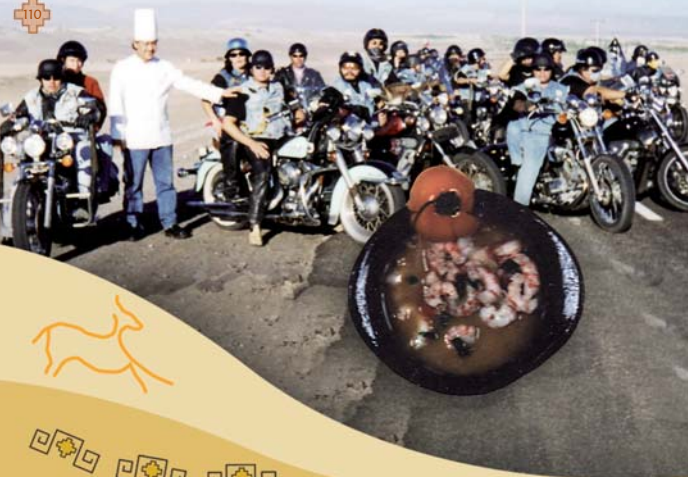
## LOCOTO

ESPECIE DE CONDIMENTO, DE FRUTOS REDONDOS U OVOIDE, BRILLANTE DE COLOR VERDE, AMARILLO O ROJO, CON SEMILLAS SIEMPRE NEGRAS.

ES RECONOCIDO POR SER MÁS PICANTE QUE EL AJÍ. SU CULTIVO SE EFECTÚA EN ALGUNAS ZONAS DE PERÚ, BOLIVIA Y ADEMÁS EN EL NORTE DE CHILE.

### SQUIDS TO THE LOCOTO CHILI

### CAMARONES AL LOCOTO





# El Edén

RESTAURANT



Prestigio gastronómico galardonado  
 Ganador de tres medallas de oro y dos de bronce en  
 Expogourmand 97 Santiago de Chile - Torneo de maestros



ERIZO SALSA VERDE



URCHIN IN GREEN SAUCE

RICARDO  
**Pacheco**



## URCHIN IN GREEN SAUCE

### INGREDIENTS:

6 urchins  
6 lemons from pica  
1 pintch of huacatay  
salt (super lobos)  
whole white pepper  
olive oil  
1/2 onion  
1 spoonful of coriander

### INSTRUCTIONS:

1. Remove the the urchin and wash the tongues then drained.
2. Place in a soup plate and cover with the lemon juice, then let for 5 minutes.
3. At the moment of serving season with salt, pepper, huacatay and the olive oil.
4. Present the onion from apart chopped to little squares and the coriander, also chopped thin to taste.

## ERIZO EN SALSA VERDE

### INGREDIENTES:

1 bomba de erizo  
6 limones de pica  
1 pizca de huacatay  
sal (súper lobos)  
pimienta entera blanca  
aceite de oliva  
1/2 cebolla  
1 cucharada de cilantro

### PREPARACIÓN:

1. Desprender la bomba de erizo, las lenguas, lavarlas y escurrirlas.
2. Disponerlas en un plato hondo y cubrir con zumo de limón, reposar por 5 minutos.
3. Al momento de servir condimentar con sal, pimienta, huacatay y aceite oliva.
4. Presentar aparte la cebolla y cilantro picado fino, servir a gusto.







## MACHAS SHELL SEAFOODS AND SCALLOPS FRY IN HUAYCATAY BUTTER

### INGREDIENTS:

12 machas shell seafood  
12 scallops  
1 onion  
2 spoonful of grated bread  
4 spoonful of milk  
mozzarella cheese grated salt  
whole pepper  
50 grs butter unsalted  
10 c.c olive oil  
1 spoonful huacatay butter

### INSTRUCTIONS:

1. Clean the scallops and keeps their shells.
2. Put oil and butter in a frying pan, fry slightly the onion cut in squares thin, the grated bread, the milk and cream, cook for 3 minutes, then keep.
3. Prepare the huacatay butter, salt and pepper, make a cream and freeze to its use.
4. Place the shells of scallops and add the machas tongues, the scallops and stuff with the paste before.
5. At the moment to place in the oven, add huacatay butter.
6. Cook to oven pre heated for 8 minutes.

## MACHAS Y OSTIONES GRATINADAS EN MANTEQUILLA DE HUACATAY

### INGREDIENTES:

12 lenguas de machas cocidas  
12 ostiones  
1 cebolla  
2 cucharadas de pan rallado  
4 cucharadas de leche  
2 cucharadas de crema de leche  
queso rallado mozzarella  
sal (súper lobos)  
pimienta entera  
50 gramos mantequilla sin sal  
10 c.c. aceite de oliva (chef)  
1 cucharada mantequilla huacatay

### PREPARACIÓN:

1. Limpiar los ostiones y conservar sus conchas.
2. En una sartén colocar el aceite y la mantequilla, sofreír la cebolla a cuadros finos, el pan rallado, la leche y la crema, cocinar por 3 minutos, reservar.
3. Preparar la mantequilla de huacatay. (Mantequilla, huacatay, limón, sal y pimienta, hacer una pomada y congelar hasta usar).
4. Disponer las conchas de ostiones, colocar en ellas las lenguas de machas, los ostiones y rellenar con la pasta anterior.
5. Al momento de llevar al horno, colocar la mantequilla de huacatay.
6. Cocinar a horno precalentado por 8 minutos.



## BUTTER URCHIN OF MANGO

### INGREDIENTS:

500 grs. of butter with unsalted  
450 grs. of urchins (4 units aproximately)  
300 grs pulp of mango  
1 lemon from Pica  
1/2 teaspoon of the four peppers in grain  
1 teaspoon of salt  
alusa foil

### INSTRUCTIONS:

1. Take out the butter from freezer and keep it 2 hours to enviroment temperature until is soft to work in in cream way.

2. Wash the urchins very careful, drain and keep.

3. Remove the mangos peel and scrape from the part of the branch, use the wooden knife to come to the core, brain and keep.

4. Place the butter on a bowl and with a wooden palette soften to obtain a cream, add the

cream of urchin and the pulp of mango, stir to mix all and mix.

5. Add the lemon juice from Pica drained and pass thought a gauze, season with salt and the four peppers.

6. Refrigerate for 1 hour, split up in cylinder from and stir in alusa foil paper.

7. Place in the freeze and use.

## MANTEQUILLA ERIZO DE MANGO

### INGREDIENTES:

500 gramos de mantequilla sin sal  
450 gramos de erizo aproximado (4 bombas)  
300 gramos de coulis de mango  
1 limón de Pica  
1/2 cucharita de las 4 pimientas en grano  
1 cucharadita de sal fina (súper lobos)  
papel alusa foil

### PREPARACIÓN:

1. Sacar la mantequilla del refrigerador, y mantener por espacio de 2 horas a temperatura ambiente, hasta quedar blando, en forma de pomada.

2. Lavar los erizos, estilar, pasar a cedazo, y reservar.

3. Quitar la piel a los mangos y raspar desde la parte que va tomada de la rama, hacia la punta, con un cuchillo sierra de madera hasta llegar al hueso, pasar a cedazo, reservar.

4. Colocar en un bol la mantequilla y con una espátula de madera ablandar, hasta obtener una pomada, adicionar la crema de erizo y el coulis de mango, revolver hasta unir uniformemente.

5. Agregar el zumo de limón de Pica colado y pasado por una gasa, condimentar con sal y las 4 pimientas recién molidas.

6. Refrigerar por 1 hora, separar en forma de cilindro y envolver en papel alusa foil.

7. Llevar al congelador y utilizar cuando sea necesario.





## TRILOGY OF CEVICHE

*(fish boiled with lemon juice)*

### INGREDIENTS:

100 gr. tails of shrimps  
1 dozen of scallops  
100 gr. of sole fish in filets  
7 lemons from Pica  
white fresh pepper  
seeds grape oil

### INSTRUCTIONS:

1. Remove the shells of the scallops and cut in four parts.
2. Place in a recipient the tails of shrimps, the scallops and the filets of lenguado fish cut in little dices.
3. Add the lemon juice on the seafoods and fish, then remove constantly and let for 5 minutes.
4. At the moment of serving season with salt and fresh pepper newly grinded and finally add the oil.
5. Serve in glass goblet glass.

## TRILOGIA DE CEVICHE

### INGREDIENTES:

100 gramos de colitas de camarones  
1 docena de ostiones  
100 gramos de filete de lenguado  
7 limones de Pica  
sal (súper lobos)  
pimienta blanca fresca  
aceite de pepitas de uva

### PREPARACIÓN:

1. Desconchar los ostiones y partirlos en 4 partes.
2. Disponer en una fuente las colitas de camarones, los ostiones y el filete de lenguado en pequeños dados.
3. Adicionar el jugo de limón sobre los mariscos y el pescado, remover constantemente, reposar por cinco minutos.
4. Al momento de servir, condimentar con sal, pimienta fresca recién molida y aceite.
5. Servir en copas de vidrio.





TRILOGÍA DE CEVICHE

TRILOGY OF CEVICHE





## QUINOA ASSORTED AND AROMATIZED IN PERNOD FRENCH

### INGREDIENTS:

1 cup of quinoa  
branch of spring onion  
3 tablespoonful of oil  
2 tablespoon of salt  
squids  
prawns  
machas shell seafoods  
1 saffron packet (little size)  
1/2 lemon from pica  
2 cloves of garlic  
1/2 red pepper  
1/2 green pepper  
the 4 peppers to taste  
1/2 cup of green pea  
200 c.c. pernod french  
1 lt. of chicken broth aromatized with  
cloves and cimannon

### INSTRUCTIONS:

1. Clean the quinoa to remove the sour taste and rest.
2. Place in a pot, then melt the butter with oil, and fry slightly the spring onion with branches, the red pepper green pepper, in lenght wise cut, the green pea, the garlic in laminate, shape.
3. Add the differents seafoods, (exception machas seafoods, becouse they will added at the last moments), then aromatize with pernod licour.
4. Add the saffron, previously soak in half cup of fowl broth aromatized with the cloves and cinammon, stir and add the fowl broth remaining with the lemon juice from the half lemon from pica.
5. Cover with paper leafs to avoid the all evaporation, then cook down heat for 20 minutes. atthe moment of serving rectify the taste with the 4 peppers newly grinded.

## QUINUA A LA MARINERA PERFUMADA EN PERNOD FRANCES

### INGREDIENTES:

1 taza de quinoa  
1 rama de cebollín  
3 cucharadas de aceite (belmont)  
2 cucharadas de margarina (belmont)  
sal (súper lobos)  
calamares, langostinos, machas  
1 sobre de azafrán  
1/2 limón de pica  
2 dientes de ajo  
1/2 morrón rojo  
1/2 pimentón verde  
las 4 pimientas a gusto.  
1/2 taza de arvejas  
20 c.c. pernod francés (pernod fils)  
1 litro fondo de ave perfumado en clavo  
olor y canela  
mariscos surtidos (camarones, ostiones)

### PREPARACIÓN:

1. Limpiar la quinoa para quitar el sabor amargo.
2. Disponer de una olla ó paellera, derretir la margarina con el aceite, sofreír el cebollín con sus ramas, los morrones y pimentones en juliana, arvejas y ajo en láminas,
3. Agregar los mariscos surtidos a excepción de las machas que se añadirán en último momento, aromatizar con el licor de pernod.
4. Agregar el azafrán, previamente reposado en 1/2 taza de fondo de pollo perfumado en clavo de olor y canela, revolver y agregar el fondo de ave restante con el zumo de 1/2 limón de Pica.
5. Tapar con hojas de diario para evitar la total evaporización, cocinar a fuego lento por 20 minutos aprox. al momento de servir rectificar el sabor con las 4 pimientas recién molidas.





QUINUA A LA MARINERA PERFUMADA  
EN PERNOD FRANCÉS

QUINUA ASSORTED AND AROMATIZED  
IN PERNOD FRENCH

118





## SCALLOPS SEAFOODS STUFF WITH MANGO FRY IN HAUCATAY BUTTER

### INGREDIENTS:

12 scallops with their shells,  
filet of natural mango  
salt  
the four peppers  
huacatay to taste  
1 spoonful of olive oil  
leaves of spinash  
3 spoonful of butter  
1 lemon from Pica  
whisky to flamear

### INSTRUCTIONS:

1. Make cuts with spiral movements from outside to the center of the scallops, but not cut the shells.
2. Place a little piece of mango filet in the center it and wrapping in small leaves of whiten spinash.
3. Come back to rool in, seraching its original shepe of the scallops and season with salt, pepper, drops of lemon juice from Pica and give brushstroke with oil and let it for 10 minutes and rest.
4. Melt the butter with olive oil in a frying pan and sprinkle with huatacay, seal in it the scallops and thgen flame with whisky.
5. Serve them as appetizer attended with pisco sour in lemon from Pica.

## OSTIONES RELLENOS CON MANGO SALTEADOS EN MANTEQUILLA DE HUACATAY

### INGREDIENTES:

12 ostiones con sus corales  
filetes de mango natural  
sal (súper lobos)  
las 4 pimientas  
huacatay a gusto  
1 cucharada de aceite de oliva (chef)  
hojas de espinacas  
3 cucharadas de mantequilla  
1 limón de Pica  
whisky para flamear

### PREPARACIÓN:

1. Efectuar cortes en movimientos espirales desde afuera hacia el centro del ostión, sin llegar a cortar sus corales, debe quedar estirado, en forma plana.
2. Disponer en el centro de ella un pequeño trozo de filete de mango envuelto en pequeñas hojas de espinaca blanqueadas.
3. Volver a enrollar, buscando la forma original del ostión, y colocar cruzado un mondadiente para evitar que se desarmen, condimentar con sal, pimienta, gotas de limón de Pica, pincelado con aceite, reservar y reposar 10 minutos.
4. En una sartén derretir la mantequilla con el aceite de oliva y espolvorear con huacatay, saltear los ostiones y flamear con whisky.
5. Servir como entremeses acompañado de un pisco sour en limón de Pica.





## RICES AND QUINUAS

RICE TO THE ORANGE FROM PICA  
RICE WITH MOZZARELLA CHEESE AND  
POPY SEEDS  
RICE FROM THE OASIS FROM PICA  
OMELETTE OF QUINUA WITH SHRIMS  
AND CRAYFISH  
CAKE OF QUINUA WITH CHICKENIN  
LOCOTO FROM PICA  
COLCHANE VILLAGE QUINUA PILAF  
QUINUA COOKED TO THE SAFFRON

## OTRAS RECETAS ARROCES Y QUINUA

ARROZ A LA NARANJA PIQUEÑA  
ARROZ CON QUESO MOZZARELLA Y  
SEMILLA DE AMAPOLA  
ARROZ DEL OASIS DE PICA  
OMELETTE DE QUINUA CON  
CAMARONES Y LANGOSTINOS  
PASTEL DE QUINUA CON POLLO EN  
LOCOTO PIQUEÑO  
PILAF DE QUINUA DE COLCHANE  
QUINUA GRANEADA AL AZAFRÁN

120







## RICE TO THE ORANGE FROM PICA

### INGREDIENTS:

- 2 1/2 cups of rice
- 4 1/2 cups of water
- 1/2 cup of orange juice from pica
- 2 cloves
- 1 branch of whole cinamon
- 1/2 lemon from Pica
- salt to taste (sal lobos)
- 3 spoonful of olive oil (chef)
- 1 spoonful of butter with no salt
- 2 cloves of garlic
- 1 medium carrot
- 2 leaves of orange

### INSTRUCTIONS:

1. Melt the oil and butter in a pot, then incorporate the grated carrot, the garlic chopped thin and sow rice for 1 minute aproximately.
2. Lately pour the boiling water and the orange juice drained, the cloves, the cinamon, the leaves of orange, salt to taste and finally the lemon juice from Pica then stir.
3. Let cook to slow fire over a toaster and cover up with newspaper for 20 minutes.

## ARROZ A LA NARANJA PIQUEÑA

### INGREDIENTES:

- 2 1/2 tazas de arroz
- 4 1/2 tazas de agua
- 1/2 taza de zumo de naranja piqueña
- 2 clavos de olor
- 1 ramita de canela entera
- 1/2 limón de Pica
- sal a gusto (sal lobos)
- 3 cucharadas de aceite oliva (chef)
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria mediana
- 2 hojas de naranjo

### PREPARACIÓN:

1. Derretir en una olla el aceite con la mantequilla, incorporar la zanahoria rallada, el ajo finamente picado y granear el arroz por 1 minuto aproximado.
2. Posteriormente vaciar el agua hirviendo y el zumo de naranja colado, clavo de olor, canela, hojas de naranjo, sal a gusto y finalmente el zumo de limón de Pica, revolver.
3. Dejar cocinar a fuego lento sobre un tostador tapado en papel de diario por 20 minutos.



## RICE WITH MOZZARELLA CHEESE AND POPPY SEEDS

### INGREDIENTS:

- 1 cup of rice
- 2 cups of fowl broth
- 2 cloves of garlic laminated
- 3 spoonful of olive oil
- salt (sal lobos)
- 1/2 lemon from Pica
- 1/2 cup of mozzarella cheese
- 1 teaspoon of poppy seeds

### INSTRUCTIONS:

1. Put the oil and butter in a pot then fry slightly the laminated garlic ,add the rice then sow.
2. Add the fowl broth,season and add the lemon juice from Pica.
3. Cook for 20 minutes over a toaster to slow firw.
4. Once finish the cooking stir and then add the mozzarella cheese chopped in brunoise cut and add the poppy seeds and then stir.
5. Serving in individuals molds.

## ARROZ CON QUESO MOZZARELLA Y SEMILLA DE AMAPOLA

### INGREDIENTES:

- 1 taza de arroz
- 2 tazas de fondo de pollo
- 2 dientes de ajo laminado
- 3 cucharadas de aceite de oliva (chef)
- sal (súper lobos)
- 1/2 limón de Pica
- 1/2 taza de queso mozzarella
- 1 cucharadita de semilla de amapola

### PREPARACIÓN:

1. Colocar en una olla la mantequilla y el aceite, sofreír el ajo laminado y agregar el arroz, granear.
  2. Agregar el fondo de pollo y el zumo de limón de Pica, sazonar.
  3. Cocinar por 20 minutos sobre tostador a fuego bajo.
  4. Una vez terminada la cocción, con un trínche revolver y agregar el queso mozzarella picado en cortes brunoise.
  5. Agregar la semilla de amapola, revolver.
- Servir en moldes individuales.





## RICE FROM THE OASIS OF PICA

## ARROZ DEL OASIS DE PICA

### INGREDIENTS:

4 cups of rice prepared  
1 almost ripe mango  
1 orange from Pica  
2 spoonful of mayonnaise  
drops of english sauce  
salt (salt lobos)  
whole pepper

### INSTRUCTIONS:

1. The mango must be unpeeled and uncore, then cut in little squares then keep.
2. Mix the prepared the cool rice, with the mayonnaise, the mango, and the orange unpeeled and unseeds, cutting the pulps in littles squares then add the drops of english sauce.
3. Season with salt and papper to taste.
4. Mix all the ingredients in wrapping shape and serve in molds.

### INGREDIENTES:

4 tazas de arroz preparado  
1 mango semi maduro  
1 naranja de Pica  
2 cucharadas de mayonesa  
gotas de salsa inglesa  
sal (súper lobos)  
pimienta entera

### PREPARACIÓN:

1. Pelar y quitar el huesco del mango, cortar en cuadritos pequeños, reservar.
2. Unir el arroz preparado frío, la mayonesa, el mango y la naranja (pelada sin piel ni pepas), cortar la pulpa en cuadritos, agregar las gotas de salsa inglesa.
3. Finalmente sazonar a gusto con sal y pimienta.
4. Unir todos los ingredientes en forma envolvente y servir en moldes.



## OMELETTES OF QUINUA WITH SHRIMPS AND CRAYFISH

### INGREDIENTS:

70 grs. of sowed quinoa to the saffron (saw the recipe, pag. 127)  
2 spoonful of butter with no salt  
1 spoonful of fennel oil domestic  
10 units of shrimps  
10 units of crayfishes  
salt (super lobos)  
the 4 peppers  
1 seed onion with its branches.

### To the omelette:

1 egg  
1 spoonful of milk  
drops of perrings sauce  
whisky  
drops of english sauce.

### INSTRUCTIONS:

1. Place the butter and fennel oil in a frying pan then fry slightly in it the seed onion, then add the shrimps and crayfishes and seal and flame with whisky.
2. Add the sowed quinoa to the saffron and stir to slow fire, then keep.
3. Pour the mix of the omelette (egg, salt, pepper, milk, perrings sauce in a frying pan) and in its inner stuff with the mix before, seal for the flanks and pour it to a plate to its presentation.
4. Garnish with spinach chiffonnade and the carrot.

## OMELETTE DE QUINUA CON CAMARONES Y LANGOSTINOS

### INGREDIENTES:

70 gramos quinoa graneada al azafrán (ver receta, pág. 127)  
2 cucharadas de mantequilla sin sal  
1 cucharada de aceite de hinojo casero  
10 unidades de camarones  
10 unidades de langostinos  
sal (súper lobos)  
las 4 pimientas  
1 cebollín con rama

### Para el omelette:

1 huevo  
1 cucharada de leche  
gotas salsa perrings  
whisky  
gotas salsa inglesa

### PREPARACIÓN:

1. En una sartén disponer la mantequilla y el aceite de hinojo, sofreír el cebollín, incorporar los camarones y langostinos, saltar y flamear con whisky.
2. Adicionar la quinoa graneada al azafrán y revolver a fuego lento, reservar.
3. Verter la mezcla del omelette (huevo, sal pimienta, leche, salsa perrings y salsa inglesa), en una sartén y rellenar con la mezcla anterior, sellar por los costados y vaciar a un plato para su presentación.
4. Adornar con espinaca chiffonnade y zanahoria adornada con sacabocado.



## CAKE OF QUINUA WITH CHICKEN IN LOCOTO FROM PICA

### INGREDIENTS:

1 cup of washed quinoa  
2 seed onion in brunch  
1 leek  
1 red pepper  
oregano  
salt (super lobos)  
whole pepper  
locoto oil domestic (a north chilean chili)  
½ locoto  
2 breast of fowl  
paprika  
50 grs. of grated cheese  
100 grs. of gauda cheese  
100 grs. of butter with no salt

### INSTRUCTIONS:

1. Prepare in a frying pan the locoto oil and gild for both sides the breast of fowl chopped on pieces, then remove and keep.
2. In the same frying pan add the butter and fry slightly the spring onions with its branches, the leek, the red pepper and season with oregano the locoto chopped thin and then season with salt and pepper and keep.
3. Once washed the quinoa, cook at the same that the rice for 15 minutes, then rest.
4. In a greased mold made of pottery, place in layer of quinoa and it stuff with the mix with breast of chicken.
5. The last layer of quinoa mix with the grated cheese and cover completely with the gauda cheese, then fry slightly to the oven until it is golden.
6. Garnish with the olives in fan shape and cinammon daisy from leave of parsley and carrots.

## PASTEL DE QUINUA CON POLLO EN LOCOTO PIQUENO

### INGREDIENTES:

1 taza de quinua lavada  
2 cebollines en rama  
1 puerro  
1 morrón  
orégano  
sal (súper lobos)  
pimienta entera  
aceite de locoto casero  
1/2 locoto  
2 pechugas de pollo  
ají de color  
50 gramos queso rallado  
100 gramos queso gauda  
100 gramos mantequilla sin sal

### PREPARACIÓN:

1. Preparar en una sartén el aceite de locoto y dorar por ambos lados la pechuga cortada en trozos, retirar y reservar.
2. En la misma sartén agregar mantequilla y sofreír los cebollines con ramas, puerro, morrón y condimentar con orégano, locoto picado fino, sal y pimienta, reservar.
3. Una vez lavada la quinua, cocinar al igual que el arroz, por 15 minutos, reservar.
4. En un molde engrasado de greda, se dispone una capa de quinua, y se rellena con el sofrito mezclado con las pechugas de pollo.
5. La última capa de quinua se mezcla con el queso rallado y se cubre totalmente con el queso gauda, llevar a gratinar al horno hasta que se dore.
6. Adornar con abanicos de aceitunas y margaritas de hoja de perejil y zanahorias.



## COLCHANE VILLAGE QUINOA PILAF

### INGREDIENTS:

- 1 cup of cook quinoa
- 1 big onion
- 2 spoonful of olive oil salt (super lobos)
- 2 spoonful of butter with no salt
- 2 cloves
- 3 spoonful of clarify butter
- 1 1/2 cup of fowl chicken
- 1 cup of vegetable chicken
- 1 leaf of laurel
- 1 little brunch of huacatay

### INSTRUCTIONS:

1. Place the olive oil and butter with no salt and introduce the onion and quinoa treated, stir until the onion is cristaline and work it to medium heat.
2. Cover with the fowl broth and the vegetable broth.
3. To aromatize with cloves, the branches of huacatay and laurel.
4. Place the cover up pot to the oven for 20 to 25 minutes.
5. Once cooked, change pot, for stopping the cook. mix with clarify butter
6. Presente in a crown shape.
7. Attend. meats, fish, sauce and shellfish.

## PILAF DE QUINUA DE COLCHANE

### INGREDIENTES:

- 1 taza de quinua lavada
- 1 cebolla grande
- 2 cucharadas de aceite de oliva (chef) sal (súper lobos)
- 2 cucharadas mantequilla sin sal
- 2 clavos de olor
- 3 cucharadas de mantequilla clarificada
- 1 1/2 taza de fondo pollo
- 1 taza de fondo o caldo de verdura
- 1 hoja de laurel
- 1 ramito de huacatay

### PREPARACIÓN:

1. En una olla disponer el aceite de oliva (chef) y la mantequilla sin sal y en ella rehogar la cebolla y la quinua ya tratada, revolver hasta que la cebolla quede transparente, poner a fuego medio.
2. Cubrir con el caldo de pollo y el fondo de verdura.
3. Para aromatizar disponer el clavo de olor, ramas de huacatay y laurel.
4. Llevar la olla tapada al horno por espacio de unos 20 a 25 minutos.
5. Una vez cocido debe cambiarse la fuente para interrumpir la cocción, se suelta con un trinche y se mezcla con la mantequilla clarificada.
6. Presentar en forma de corona al momento de servir.
7. Acompaña carne, pescados, mariscos y salsas.





## QUINUA COOKED TO THE SAFFRON

### INGREDIENTS:

500 grs. of quinoa  
1 1/2 lt. of fowl broth aromatized with cloves and cinamon  
grated carrot  
2 cloves of garlic  
5 grs. of saffron  
1/2 onion  
leaf of laurel  
4 spoonful of olive oil  
salt (super lobos)  
2 spoonful of butter with no salt  
1 lemon from Pica

### INSTRUCTIONS:

1. *The quinoa must be very clean, avoid the sour part of this bean, then drain and rest.*
2. *Put the oil, the butter in a pot and then fry slightly the onion in brunoise cut, the garlic in laminated shape, the grated carrot, the leaf of laurel and in it cook the quinoa, then add the saffron previously soaked in a cup of fowl broth.*
3. *Add the rest of fowl broth boiling, sprinkle with the lemon juice, and cook to down heat for 20 minutes and then cover with leaves of paper to avoid steam it.*
4. *Once finished the cooking put the salt and then serving.*

## QUINUA GRANEADA AL AZAFRÁN

### INGREDIENTES:

500 gramos quinoa  
1 1/2 litro de fondo de pollo perfumado en clavo de olor y canela  
1 zanahoria rallada  
2 dientes de ajo  
5 gramos de azafrán  
1/2 cebolla  
hoja de laurel  
4 cucharadas de aceite oliva (chef)  
sal (súper lobos)  
2 cucharadas mantequilla sin sal  
1 limón de Pica

### PREPARACIÓN:

1. Lavar muy bien la quinoa para evitar la parte amarga de este grano. Estilar y reservar.
2. En una olla colocar el aceite, mantequilla y sofreír la cebolla brunoise, ajo en lámina, zanahoria rallada, hoja de laurel y en ella granear la quinoa, adicionar el azafrán previamente remojado en una taza de fondo de pollo.
3. Adicionar el resto del fondo de pollo hirviendo, rociar con el zumo de limón, cocinar a fuego lento por 20 minutos y tapar con hoja de diario para evitar la evaporación.
4. Una vez terminada la cocción colocar la sal y servir.



## DESSERTS

*FOUND'S GUAVAS CONFITURE EN  
PERFAIT AMOUR WITH CREAM OF ICE  
CREAM*

*MANGO CONFITURE IN CASSIC CREAM  
WITH FUNNY TANGELO SAUCE*

*CREPES OF QUINUA TO THE CREAM IN  
POPPY SEEDS*

*VANILLA ICE CREAM FRIED WITH  
QUINUA SAUCE OF PINK GUAVAS  
PANCAKES TRILOGY FROM OASIS AND  
ALTIPLANIC*

## POSTRES

*CONFITURA DE FONDITOS DE  
GUAYABA EN PERFAIT AMOUR CON  
CREMA DE HELADO*

*CONFITURA DE MANGO EN CREMA  
DE CASSIS CON SALSA DE TANGELO  
ALEGRE*

*CRÉPES DE QUINUA A LA CREMA EN  
SEMILLA DE AMAPOLA*

*HELADO FRITO DE VAINILLA RELLENO  
CON QUINUA EN SALSA DE GUAYABA  
ROSADA*

*TRILOGÍA DE PANQUEQUES DEL OASIS  
Y ALTIPLANO NORTINO*







## CREPES OF QUINUA TO THE CREAM IN POPPY SEED

### INGREDIENTS TO THE CREPES:

4 eggs  
1 1/2 cup of liquid milk  
1 cup of flour  
2 spoonful of melt butter

### CREPES INSTRUCTIONS:

1. Mix the ingredients in a blender and let it for 15 minutes, then drain and keep.
2. Prepare the creps one by one in a frying pan made of teflon once ready keep them.

### INGREDIENTS OF QUINUA:

1/4 kg. of washed and drained quinua  
3/4 lt. of liquid milk  
2 cloves  
1 branch of cinamon  
50 gr. of sugar  
300 cc cream of milk  
1/2 peel of orange  
1/2 peel of lemon  
20 gr. of poppy seed  
5 cc of triple sec liquor  
vanilla ice cream

### QUINUA INSTRUCTIONS:

1. Put in a pot, the quinua, the milk, the cloves, the cinamon, the icing sugar, peel of orange and lemon then, place to boiling and cook to slow fire for 25 minutes and then let cool.
2. Once cooled, remove the cloves, the peels of orange and lemon, the cinamon and then mix in a blender, drain and pass it through a sieve and then keep.
3. In a bowl mix the cream with the triple sec liquor and liquid vanilla ice cream and the seed of poppy with wrapping movements and then keep.
4. Stuff each pancake with the mixture, then present it in little bags shape with bobles of ice cream, leaves of mint and cherry.

## CRÉPES DE QUINUA A LA CREMA EN SEMILLA DE AMAPOLA

### INGREDIENTES DEL CRÉPÉS:

4 huevos  
1 1/2 taza de leche líquida  
1 taza de harina  
2 cucharadas de mantequilla derretida

### PREPARACIÓN:

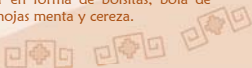
1. Mezclar los ingredientes en una juguera hasta unir y reposar por 15 minutos, colar y reservar.
2. Preparar los crêpes de uno en uno, en una sartén de teflón, reservar.

### INGREDIENTES DE LA QUINUA:

1/4 kilo de quinua lavada y estilada  
3/4 litros de leche líquida  
2 clavos de olor  
1 ramita de canela  
50 gramos de azúcar granulada  
300 c.c. de crema leche  
1/2 cáscara de piel de naranja  
1/2 cáscara de piel de limón  
20 gramos de semilla de amapola  
5 c.c. triple sec  
helado de vainilla

### PREPARACIÓN DE LA QUINUA:

1. Colocar en una olla, la quinua, leche, clavo de olor, canela, azúcar flor, piel de naranja y limón, llevar a ebullición y cocinar a fuego lento por 25 minutos, dejar enfriar.
2. Una vez enfriada, retirar clavo de olor, piel de naranja, de limón, canela, y mezclar en una juguera con la crema de leche, licuar, colar y pasar a cedazo, reservar.
3. En un bol unir la crema con el triple sec y helado de vainilla líquida y semilla de amapola en movimientos envolventes, reservar.
4. Rellenar cada crêpes con la preparación, presentar en forma de bolsitas, bola de helado, hojas menta y cereza.





## GUAVA

*SPECIES THAT GIVES FRUITS IN FORM OF SMALL PEAR, SOFT SHELL, WHITE PULP, ROSY AROMATIC AND CANDY. THE FRUIT COULD WASTE AWAY TO THE NATURAL STATE, IN MARMALADES, JELLIES AND NECTAR. IT'S RICH IN C VITAMIN.*

*FOUNDS GUAVAS CONFITURE IN PERFAIT AMOUR WITH CREAM OF ICE CREAM*

## GUAYABA

*ESPECIE QUE DA FRUTOS EN FORMA DE PERA PEQUEÑA, CÁSCARA SUAVE, PULPA BLANCA, ROSADA, AROMÁTICA Y DULCE. LA FRUTA PUEDE CONSUMIRSE AL ESTADO NATURAL, EN MERMELADAS, JALEAS Y NÉCTAR. ES RICA EN VITAMINA C.*

*CONFITURA DE FONDITOS DE GUAYABA EN PERFAIT AMOUR CON CREMA DE HELADOS*





## FOUND'S GUAVAS CONFITURE IN PERFAIT AMOUR WITH CREAM OF ICE CREAM

### INGREDIENTS:

4 guavas from Pica  
1 spoonful of icing sugar  
1 spoonful of butter with no salt  
1/2 cup of tangelo juice  
vanilla ice cream  
cream of milk  
cherry to garnish  
1/2 spoonful of parfait amour liquor

### INSTRUCTIONS:

1. Remove the guavas, peel and remove seeds, melt the butter with no salt in a frying pan, then incorporate the icing sugar and pour in the guavas founds and stir fry for 2 minutes approximately.

2. Add the tangelo juice and remove it.

Incorporate parfait amour liquor and cook to very slow fire then remove it and keep.

3. Mix the vanilla ice with cream and beat to obtain a soft cream, then place in the center of a plate of mirror and make drawings in cobweb shape on it and chocolate leaves of guava.

4. Put the confiture of guavas, the ice cream in the other part of the plate attend with a bobble of ice cream and adorn with cherry and a leaf of orange.

## CONFITURA DE FONDITOS DE GUAYABA EN PERFAIT AMOUR CON CREMA DE HELADOS

### INGREDIENTES:

4 guayabas de Pica  
1 cucharada de azúcar flor  
cucharadas de mantequilla sin sal  
1/2 tangelo (zumo)  
helado de vainilla  
crema de leche  
cereza para adornar  
1/2 cucharada de licor parfait amour

### PREPARACIÓN:

1. Pelar las guayabas, quitar las semillas de su interior, derretir en una sartén la mantequilla sin sal, incorporar el azúcar flor y verter en ella los fonditos de guayabas, saltear por 2 minutos aprox.

2. Agregar el zumo de tangelo y remover, incorporar el licor parfait amour, cocinar a fuego muy suave por espacio de 5 minutos aproximado retirar y reservar.

3. Mezclar el helado de vainilla con crema, y batir hasta obtener una crema suave, disponer en la mitad del plato de espejo y efectuar dibujos sobre ella en forma de telaraña y hojas de chocolate de guayaba.

4. Disponer la confitura de guayaba en la otra mitad de la crema de helado, acompañar con una bola de helado con adorno de cereza y una hoja de naranjo.





## MANGO

EXOTIC FRUIT. THE MANGO OFFERS A JUICY AND AROMATIC MEAT. THE PULP IS ACCUSTOMED TO BE SUGARED, WITH A LIGHT SOUR ACCENT. ORIGINARIO FROM ASIA, IT WAS INTRODUCED IN AFRICA AND THE IN AMERICA OF THE SOUTH TOWARD THE CENTURY. THEY ARE CULTIVATED IN THE FIRST REGION FROM CHILE, IN PICA, AND IN ALMOST ALL THE COUNTRIES OF TROPICAL CLIMATE.

MANGO CONFITURE IN CASSIS CREAM WITH FUNNY TANGELO SAUCE

## MANGO

FRUTA EXÓTICA, EL MANGO OFRECE UNA CARNE JUGOSA Y AROMÁTICA. LA PULPA SUELE SER AZUCARADA, CON UN LIGERO ACENTO ÁCIDO. ORIGINARIA DE ASIA, FUE INTRODUCIDA EN AFRICA Y LUEGO EN AMÉRICA DEL SUR HACIA EL SIGLO XVI. SE CULTIVA EN LA PRIMERA REGIÓN DE CHILE, EN PICA, Y EN CASI TODOS LOS PAÍSES DE CLIMA TROPICAL.

CONFITURA DE MANGO EN CREMA DE CASSIS CON SALSA DE TANGELO ALEGRE

132





## MANGO CONFITURE IN CASSIS CREAM WITH FUNNY TANGELO SAUCE

### INGREDIENTS:

2 mangos medium size  
1 spoonful of icing sugar  
2 spoonful of unsalted butter  
1/2 cup of tangelo juice  
vanilla ice cream  
cherry to adorn  
1/2 spoonful cream of cassis liquor

### INSTRUCTIONS:

1. Put the mangos with no peel and no core, melt the unsalted butter in a frying pan, then add the icing sugar and pour the filets of mango, and seal for 2 minutes approximately.

2. Add the tangelo juice and stir, incorporate the cream of cassis liquor and cook to a very slow fire for 5 minutes approximately, then remove it and keep.

3. Mix the vanilla ice cream with cream and beat it to obtain a soft cream, place in the center of a mirror plate and make drawings to your imagination on the plate.

4. Place the mango confiture in the other side of the plate put the cream of ice cream then attend with a bobble of ice cream with a cherry as adorn and also with a leaf of orange.

## CONFITURA DE MANGO EN CREMA DE CASSIS CON SALSA DE TANGELO ALEGRE

### INGREDIENTES:

2 mangos de Pica  
1/2 tangelo  
2 cucharadas de azúcar flor  
2 cucharadas de mantequilla sin sal  
1/2 cucharada de crema cassis

### PARA LA SALSA:

2 tangelos  
1/2 mango de Pica  
gota de limón de Pica  
maicena para espesar  
triple sec para perfumar  
1 cucharadita azúcar flor

### PREPARACIÓN:

1. Derretir en una sartén la mantequilla y azúcar flor, disponer en ella los filetes de mango pelados, saltar y cocinar por 3 minutos, agregar zumo del tangelo y licor de crema de cassis, cocinar a fuego suave por 5 minutos, reservar.

2. Para la preparación de la salsa, colocar en una licuadora el zumo del tangelo y la mitad del mango pelado, licuar con 1 cucharadita de azúcar flor y espesar muy suavemente con maicena previamente deshecha en zumo de naranja, perfumar con el triple sec y reducir al 70 por ciento, reservar, enfriar.

3. Disponer en un plato las confituras de mango en el centro y alrededor la salsa de espejo, adornar con hojas de naranja y cereza.



TRILOGÍA DE PANQUEQUES DEL OASIS  
Y DEL ALTIPLANO NORTINO

PANCAKES TRILOGY FROM OASIS AND  
ALTIPANO

134





## PANCAKES TRILOGY FROM OASIS AND ALTIPLANO

### PANCAKES INGREDIENTS:

4 eggs  
1 cup of flour  
1 1/2 cup of liquid milk  
spoonful of melt butter

### PANCAKES INSTRUCTIONS:

1. Mix the ingredients in a blender until unit it.
2. Let rest for 15 minutes, then drain and keep.
3. Prepare the pancakes of one by one, in a frying pan made of teflon, then keep.

### INGREDIENTS TO THE QUINUA:

1/4 kg. of washed and drained quinua  
3/4 lt. of liquid milk  
2 cloves  
1 branch of cinamon  
50 gr. of sugar  
vanilla ice cream  
300 cc cream of milk  
1/2 peel of orange  
1/2 peel of lemon from Pica  
20 grs. of poppy seeds  
triple sec liquor

### PANCAKES INGREDIENTS:

lemon from Pica molasses  
Mango molasses  
Guava molasses  
Cream of quinua with poppy seeds

### QUINUA INSTRUCTIONS:

1. Put in a pot the quinua, the cloves, the cinamon, the icing sugar, the peel of orange and the peel of lemon then place into a boiling and cook to slow fire for 25 minutes, and cool.

## TRILOGÍA DE PANQUEQUES DEL OASIS Y DEL ALTIPLANO NORTINO

### INGREDIENTES DEL PANQUEQUE:

4 huevos  
1 taza de harina  
1 1/2 taza de leche líquida  
cucharadas de mantequilla derretida

### PREPARACIÓN:

1. Mezclar los ingredientes en una juguera hasta unir.
2. Dejar reposar por 15 minutos, colar y reservar.
3. Preparar los panqueques de uno en uno, en una sartén de teflón, reservar.

### INGREDIENTES DE LA QUINUA:

1/4 kilo de quinua lavada y estilada  
3/4 litro de leche líquida  
2 clavos de olor  
1 ramita de canela  
50 gramos de azúcar granulada  
helado de vainilla  
300 c.c. de crema de leche  
1/2 cáscara de piel de naranja  
1/2 cáscara de piel de limón de Pica  
20 gramos de semilla de amapola  
triple sec

### INGREDIENTES DEL PANQUEQUE:

Miel de limón de Pica  
Mermelada de mango  
Mermelada de guayaba  
Quinua a la crema con semilla de amapola

### PREPARACION DE LA QUINUA:

1. Colocar en una olla, la quinua, leche, clavo de olor, canela, azúcar flor, piel de naranja y limón, llevar a ebullición y cocinar a fuego lento durante 25 minutos, dejar enfriar.



2. Once cool take out the cloves, the peel of orange and the peel of lemon, the cinamon and mix in a mixer with cream of milk, blend, drain and pass through a sieve.

3. Mix the cream of milk with a triple sec liquor in a bowl and add the liquid vanilla ice cream and poppy seeds with wrapping movements and then keep.

4. Stuf the pancakes in packet shape and keep.

#### STUFF THE PANCAKES:

1. Place on a plate the pancakes stuff with mango jam in handkerchief shape.
2. Guava pancake in handkerchief shape.
3. At middle quinoa pancakes.
4. Sprinkle with lemon from Pica molasses.
5. Garnish with leaves of orange and cherry.

2. Una vez enfriada, retirar clavo de olor, piel de naranja, de limón, canela y mezclar en una juguera con la crema de leche, licuar, colar y pasar a cedazo, reservar.

3. En un bol unir la crema con el triple sec y helado de vainilla líquida y semilla de amapola en movimientos envolventes, reservar.

4. Rellenar un panqueque en forma de paquete y reservar.

#### RELLENO DE LOS PANQUEQUES:

1. Disponer en un plato los panqueques rellenos con mermelada de mango en forma de pañuelo.
2. El de guayaba en forma de pañuelo.
3. Al centro el de quinua.
4. Rociar con miel de limón de Pica.
5. Adornar con hojas de naranja y cereza.







## VANILLA ICE CREAM FRIED STUFF WITH QUINUA SAUCE OF PINK GUAVA

### INGREDIENTS:

1 lt. of vanilla ice cream  
1 packet of wine cookies  
50 gr. of sesame seeds to sprinkle  
2 eggs  
1 teaspoon of orange molasses  
preparation of quinua in milk  
to much oil to fry  
1/4 lt. pink guava juice  
1/8 lt. of white mosele wine  
1 teaspoon of cornstarch  
1 teaspoon of cherry liquor

### INSTRUCTIONS:

1. Prepare the sauce in a frying pan, then put the guava juice and add the white wine, then stir and add the cherry liquor, and mix with the corn flour diluted in a little bit of white wine mosele to obtain the consistence.

2. The quinua prepared in milk, it must be formed like bobles and then freeze and keep.

3. The vanilla ice cream must be stuffed with quinua, given the ball shape and must be freezeed again.

4. Lately bread crumped, then pass by beat egg and mix with molasses orange and finally pass by cookies grinded with sesame seeds and place to the freeze to obtain consistence.

5. Place in a copper pot, with oil very heat and fry the ice cream, only for obtain golden colour, avoid the temperature destroyed it.

6. To serve, add guava golden sauce and cover the fry ice cream cut in medium parts, garnish with chocolates guave leafs.

## HELADO FRITO DE VAINILLA RELLENO CON QUINUA EN SALSA DE GUAYABA ROSADA

### INGREDIENTES:

1 casata de helado de vainilla  
1 paquete de galletas de vino  
50 gramos de semilla sésamo para espolvorear  
2 huevos  
1 cucharadita de miel de naranja  
quinua preparada en leche  
abundante aceite para freír  
1/4 litro de jugo de guayaba rosada  
1/8 litro de vino blanco mossele  
1 cucharadita de maicena  
1 cucharadita licor de cherry

### PREPARACIÓN:

1. Preparar la salsa, en una sartén colocar el jugo de guayaba y adicionar el vino blanco, revolver e incorporar el licor de cherry, unir con la maicena disuelta en un poco de vino blanco moselle, hasta dar con la consistencia deseada.

2. La quinua preparada en leche (ver preparación de quinua a la crema en índice), se debe formar una bolita y congelar, reservar.

3. Rellenar el helado de vainilla con la quinua, dándole la forma de un balón. Volver a congelar.

4. Posteriormente apanar, pasarlo por huevo batido mezclada con miel de naranja y finalmente pasar por la galleta molida unida con la semilla de sésamo. Llevar al congelador hasta que adquiera consistencia.

5. Disponer de un wok de cobre con aceite bien caliente y freír el helado, sólo para dorar, evitando que el calor lo deshaga.

6. Al servir, colocar de espejo la salsa de guayaba rosada y verter el helado frito partido en mitades, adornar con hojas de chocolate de guayaba.



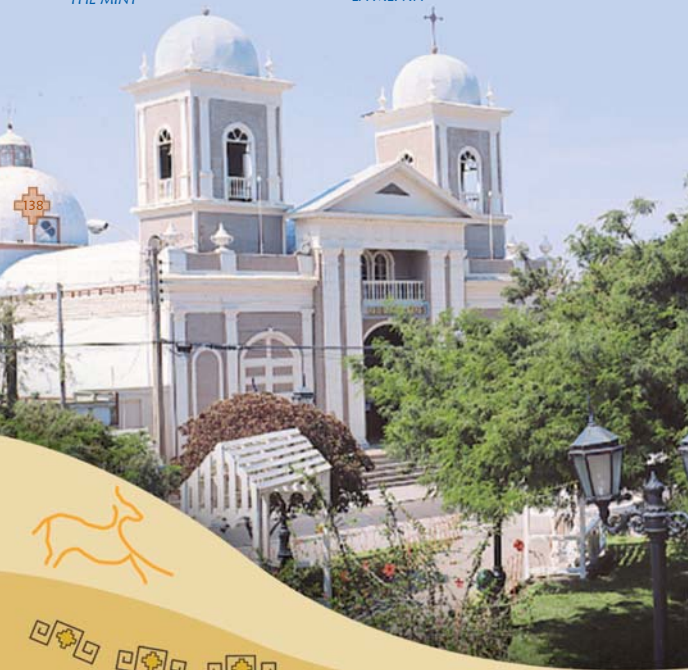


## SHERBETS

SHERBETS OF HUAVA WITH HUACATAY  
IN BLUE CURACAO  
SHERBET OF QUINUA  
SHERBET OF MANGO IN GRAND  
MANIER LIQUOR  
SHERBET OF CANCHONES MELON TO  
THE MINT

## SORBETES

SORBETE DE GUAYABA CON  
HUACATAY EN CURACAO AZUL  
SORBETE DE QUINUA  
SORBETE DE MANGO EN GRAND  
MANIER  
SORBETE MELÓN DE CANCHONES A  
LA MENTA





## SHERBET OF GUAVA WITH HUACATAY IN BLUE CURACAO

### INGREDIENTS:

500 grs. of guava peeled with no seeds  
500 cc of water  
1 spoonful of huacatay fresh and chopped  
thin  
1/2 cup of curacao azul

To the syrup:  
300 gr. of sugar  
200 c.c. of water

### INSTRUCTIONS:

1. The guavas must be peeled.
2. Put in a blender the water and pass for a.
3. Incorporate in a bowl the guava juice, add the syrup, and huacatay then mix the ingredients with a blender place at the refrigerator for 5 hours.
4. Repeat the operation of beat for three times before serving.
5. Present it in a large glass a kind of long drink, then adorn with slices of guavas and leaves of huacatay.

## SORBETE DE GUAYABA CON HUACATAY EN CURACAO AZUL

### INGREDIENTES:

500 gramos de guayaba pelada y sin  
semilla  
500 c.c. agua  
1 cucharada sopera de huacatay fresco  
picado fino  
1/2 taza de café de licor de curacao azul

Para el almíbar

300 gramos azúcar granulada  
200 c.c. agua

### PREPARACIÓN:

1. Pelar las guayabas.
2. En una licuadora incorporar el agua, pasar a cedazo, y reservar.
3. En un bol disponer el jugo de guayaba, agregar el almíbar frío, e incorporar el huacatay, mezclar los ingredientes en una batidora y llevar al frízer por 5 horas.
4. Repetir la operación de batir, 3 veces antes de servir.
5. Presentar en una copa, adornado con rodajas de guayabas y hojas de huacatay en el borde.



## SHERBET OF QUINUA

### INGREDIENTS:

250 grs. of quinoa to the cream (pag. 135)  
250 cc of boiling milk but cool  
2 spoonful of grand manier liquor  
1/2 teaspoon of Luisa herbs chopped (a north chilean herbs)

To the syrup:  
300 grs. of sugar  
200 c.c. of water

### INSTRUCTIONS:

1. In a mixer pour the quinoa with boiled milk but cool then add the grand manier liquor and the Luisa herb, pass for the sieve, stir and keep.

2. Put in a bowl the mix made before and add the syrup cool, beat thoroughly and carry to the freezer for 5 hours.

3. Repeat the operation for three times before serving.

4. Present it in a long glass, finally adorn with guava and mango.

## SORBETE DE QUINUA

### INGREDIENTES:

250 gramos de quinoa a la crema  
(ver índice, pág. 135)  
250 c.c. de leche hervida fría  
2 cucharadas de Grand Manier  
1/2 cucharadita de hierba Luisa picada

Para el almíbar:  
300 gramos de azúcar granulada  
200 c.c. de agua

### PREPARACIÓN:

1. En una licuadora verter la quinoa, con la leche hervida y enfriada, adicionar el Grand Manier y la hierba Luisa, pasar a cedazo, revolver y reservar.

2. En un bol disponer la mezcla anterior y agregar el almíbar frío, batir rigurosamente y llevar al frízer por unas 5 horas.

3. Repetir la operación por 3 veces antes de servir.

4. Presentar en un plato, adornado con guayaba y mango.





## SHERBET OF MANGO IN GRAND MANIER LIQUOR

### INGREDIENTS:

500 grs. Peeled filets mango  
500 cc of water  
2 eggs but only the white parts  
50 cc of grand manier liquor

### INSTRUCTIONS:

1. Place in a blender the filets of mango and add the water then drain and keep.

2. Prepare a syrup with the ingredients.

3. Mix both preparations and beat to mid speed, until the ingredients are mixed.

4. Freeze for 6 hours, then remove and let unfrozen, beat again and repeat once again.

5. Finally unfroz again and beat, then add the whitw part of the egg until it looks like as snow and then mix in sweeping movements and freeze again to the moment of serving.

6. It is special to attend with champagne in bobles shape.

## SORBETE DE MANGO EN GRAND MANIER

### INGREDIENTES:

500 gramos de filete de mango  
500 c.c. de agua  
2 claras de huevo  
50 c.c. de grand manier

### PARA EL ALMÍBAR:

300 c.c. de azúcar granulada  
200 c.c. de agua

### PREPARACIÓN:

1. Disponer en una licuadora los filetes de mango y el agua, colar y reservar.

2. Preparar un almíbar con los ingredientes.

3. Mezclar ambas preparaciones y batir a velocidad media, hasta unir los ingredientes.

4. Congelar por unas 6 horas, retirar y dejar descongelar, volver a batir y repetir la operación 1 vez más.

5. Finalmente volver a descongelar y batir, agregar las claras de huevos a punto de nieve y unir en movimientos envolventes, volver a congelar, hasta el momento de servir.

6. Especial para incorporarlo con champaña en forma de bolitas.





SORBETE DE QUINUA

SHERBET OF QUINUA

Municipalidad de Potosí Almonte

142





## SHERBET OF MELON FROM CANCHONES TO THE MINT

### INGREDIENTS:

1,90 kg. melon peeled from Canchones,  
northern Chile  
500 gr. of sugar  
350 gr. of water  
50 cc cream of mint liquor  
10 leaves of fresh mint

### To the syrup:

300 gr. of sugar  
200 c.c. of water

### INSTRUCTIONS:

1. Peel the melon from Canchones then remove the seeds from the center and rest.
2. Put the mix made before in a bowl and add the cool syrup, then the leaves of fresh mint chopped thin and the cream of mint liquor and keep for 20 minutes.
3. Beat with an electric mixer and freeze.
4. Remove from the freezer after 6 hours.
5. Repeat the operation during three times.
6. Serve in a melon cut in star shape and adorn with a drinking straw and a cherry and put leaves of fresh mint.

## SORBETE MELON DE CANCHONES A LA MENTA

### INGREDIENTES:

1,90 kilos de melón de Canchones  
500 gramos de azúcar granulada  
350 c.c. de agua  
50 c.c. crema de licor de menta  
10 hojas de menta fresca

### Para el almíbar:

300 gramos azúcar granulada  
200 c.c. de agua

### PREPARACIÓN:

1. Pelar el melón de Canchones, retirar la parte del centro con las pepas, tamizar, reservar.
2. Colocar la mezcla anterior en un bol y agregar el almíbar frío, las hojas de menta frescas, picadas finas y licor de menta, reservar por 20 minutos.
3. Batir con una batidora eléctrica y congelar.
4. Colocar en el frízer por 6 horas.
5. Repetir la operación durante 3 veces.
6. Servir en un melón tipo estrella adornado con pajita y cereza con hojas de menta fresca.





*To only 40 minutes of Iquique meet the town of "Pozo Almonte". Is a zone that exhibits a great economical development, due to the mining activity that in their district is carried out. There the rich mining copper is ben located "Cerro Colorado" and another that they exploit mining unmetallc.*

*Due to it today their population has been incremented strongly like so also the services and the commerce.*

*During the edge saltpeter between the years 1880- 1925, it reached a great economical importance.*

*Eight towns conform this village, between those that highlight Mamiña famous for their thermal water, excellent for the health, Parca, Macaya, La Tirana, where celebrate a religious patty each 16 of July to more than 100 thousand people and la Huayca.*

*"Pozo Almonte" also rely on a rich history upon relying on the nitrate office mining "Humberstone" and "Santa Laura" where the past is revived.*

*Their gastronomy highlight the spicy of rabbit, pig to the oven, chicha of corn, juice of quince, punch to milk, tamales and specialities in little goat and lambs.*

*Now, their mayor is Mr. Augusto Smith Marín.*

A sólo 40 minutos de Iquique se encuentra el pueblo de "Pozo Almonte". Es una zona que exhibe un gran desarrollo económico, debido a la actividad minera que en su distrito se realiza. Allí se ubica el rico yacimiento de cobre "Cerro Colorado" y otros que explotan minería no metálica. Debido a ello hoy su población se ha incrementado fuertemente, como así también la prestación de servicios y el comercio.

Durante la denominada época del salitre, entre los años 1880 y 1925, alcanzó una gran importancia económica.

Ocho pueblos conforman esta comuna, entre los que destacan: Mamiña, famoso por sus aguas termales, excelentes para la salud, Parca, Macaya, La Tirana, donde se realiza una fiesta religiosa que reúne cada 16 de Julio a más de 100 mil personas y la Huayca.

También cuenta con una rica historia al contar con las salitreras "Humberstone" y "Santa Laura", donde se revive el pasado. En su gastronomía destaca el picante de conejo, cerdo al horno, chicha de maíz, jugo de membrillo, ponche de leche, tamales y especialidades en cabritos y corderos.


Actualmente su alcalde es el Señor Augusto Smith Marín.

POZO  
ALMONTE

POZO  
ALMONTE







*Been located to 20 kms from Iquique and to 2.400 meters, over the level of the sea, the Camiña village gathers to a town from their people origins have dedicated their life to the agriculture.*

*Famous for the cultivation of the garlic and the corn, during all year, thanks to the kindness of their climate. So alto the carrot, the tomatoes, the lettuce, the onion, the medic and fruits like plums, orange, quinces, guavas, palles, live, strawberries and avocados.*

*They between the typical foods highligh the rabbit with potatoes, (chuño), the potatoes to the "huancaína" and spicy of rabbit.*

*Camiña is composed by 22 towns between those that they highlight: Quistagama, Chapiquilta, Jaiña, Nama, Yala Yala, Apamilca, Moquella, Camiña, Francia and Nama.*

*Their mayor is Mr. Sixto García Cáceres.*

Ubicada a 200 kms. de Iquique y a 2.400 metros sobre el nivel del mar la comuna de Camiña reúne a un pueblo que desde sus orígenes ha dedicado su vida a la agricultura.

Famosa es por el cultivo del ajo y el choclo, el que se cultiva durante todo el año, gracias a las bondades de su clima. Así también la zanahoria, el tomate, la lechuga, la cebolla, la betarraga, la alfalfa, y frutas tales como ciruelas, naranjas, membrillos, guayabas, duraznos, tumbos, manzanas, mora, frutillas y paltas.

Entre las comidas típicas destacan el conejo con papas chuño, las papas a la huancaína y el picante de conejo.

Camiña está integrada por 22 pueblos entre los que destacan: Quistagama, Chapiquilta, Jaiña, Nama, Yala Yala, Apamilca, Moquella, Camiña, Francia y Nama.

Su alcalde es el Señor Sixto García Cáceres.

CAMIÑA

CAMIÑA





*In the middle of Altiplano, to 3.600 meters of height, it meets the Colchane Village, frontier with Bolivia.*

*Rely beautiful places, like the National Park Isluga where celebrity an important religious carnival. They from great beauty are also their volcanoes and vegetation, like "llareta" and their grazing lands.*

*Colchane introduces a great tourism potential, since possess a big thermal fountains, rich agricultural and cattle tradition.*

*Colchane introduces a great tourist potential, since possess big thermal fountains.*

*Their orin people are theirs of the millennial culture. They possess a rich agricultural and cattle tradition.*

*Colchane is today for today one of the old producers of quinua in the Chilean north. They are also cultivated potatoes, onions and garlics.*

*In cattle raising the "llama" and the "apaca". Their craft also earns land and is admired.*

*Their mayor is Mr. Honorio Mamani Castro.*

En pleno Altiplano a 3.600 metros de altura, se encuentra la comuna de Colchane, frontera con Bolivia.

Cuenta con hermosos parajes, tales como el parque nacional Isluga donde se realiza un gran carnaval. De gran belleza son también sus volcanes y su vegetación, como la llareta y sus pastizales.

Colchane presenta un gran potencial turístico, ya que posee grandes fuentes termales.

Sus habitantes son herederos de la milenaria cultura andina, lo que se traduce en una rica tradición agrícola y ganadera.

Colchane es hoy por hoy, uno de los mayores productores de quinua en el Norte Chileno. También se cultivan papas, cebollas y ajos.

En ganadería se cría la llama y la alpaca. Su artesanía también gana terreno y es admirada Internacionalmente.

Su alcalde es el Señor Honorio Mamani Castro.



COLCHANE

COLCHANE





## Glossary glossario

Source used for scientific and vernacular translations of fish names: [www.fishbase.org](http://www.fishbase.org) and [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

Acha	scientific name: <i>kyphosus analogus</i> common name: blue bronze sea chub
Albacora	scientific name: <i>ziphias gladius</i> common name: swordfish.
Alfajor	an alfajor is a typical cookie in south america, filled with.
Manjar	(caramelised sweetened condensed milk) and Covered with chocolate.
Algarrobo	leguminous spiny tree, of the genus <i>prosopis</i> . It has a long spiraling yellow bean-shaped fruit that is sweet and has various uses.
Añapa	algarrobo flour.
Anticucho	meat on a skewer, brochette.
Ají	chili.
Ají de color	chili powder.
Ají-no-moto	season enhancer.
Almejas	clams.
Ayllu / ayllu	small agricultural community, part of a larger community that lives in an oasis, in <i>kuña</i> , original language of atacama desert people.
Beurre munie	a paste made with 50% flour and butter: slowly mix flour with hot butter, until you make a paste.
Bonito fish	scientific name: <i>sarda chiliensis chiliensis</i> common name: eastern pacific bonito.
Butter compound	(sea urchin, mango, dill, lemon, mint or refer to the <i>Huacatay</i> prepare the butter by working it, making it softer like a creamy mousse, then blend with main ingredient. Season and roll it up into a cylinder with aluminum foil and put aside.
Cabrilla fish	<i>paralabrax humeralis</i> peruvian rock seabass.



Caiguas	this fruit is somewhat similar in appearance to a bell pepper, with a light green color, but it is softer in flavor and excellent for salads.
Caldillo	clear soup, broth.
Cazuela soup	typical chilean chicken or beef broth, served with a whole peeled potato, a piece of corn on the cob, pumpkin chunk, green beans, and barley. This dish is served throughout chile.
Ceviche	marinated seafood salad.
Chañar tree	scientific name: geoffroea decorticans, of the family leguminosas or fabaceas, it has sharp little spiky branches, a greenish yellow trunk and yellow bark, it is a tree that grows in very arid desert climates to about 7 m. Tall and has small oval sweet edible fruit.
Chancaca	a solid piece of sucrose and fructose obtained from the boiling and evaporation of sugarcane juice.
Chicha	fermented fruit or cereal preparation, alcoholic beverage.
Cholgas	mussels.
Chorizo	highly seasoned pork sausage.
Cojinova fish	scientific name: seriollella porosa common name: choicy ruff.
Corvina fish	scientific name: cilus gilberti common name: corvina (bass).
Duquesas	international cooking term referring to mashed potatoes that are squeezed into shapes and cooked in the oven.
Ensalada chilena	a salad of thinly sliced tomato and onion rounds.
English sauce	is worcester sauce, a liquid fermented condiment that is used widely as a flavor enhancer, made with vinegar, molasses, corn syrup, water, chili and soy sauce.
Eter	herb that grows in sequitor, looks like fennel but does not have the same strong taste, it is more similar to a grass, but with medicinal aromatic properties.
Hierba buena	mint.





Herba luisa

lemon grass.

Huacatay

scientific name: *tagetes minuta*, sometimes referred to as peruvian marigold, this herb has a strong smell and flavor and has many medicinal and culinary uses. It is native to northern chile, southern peru and bolivia.

Lenguado fish

scientific name: *trinectus fluviatilis* common name: american sole.

Locos

shellfish scientific name: *concholepas concholepas*, common name: chilean abalone, a marine gastropod mollusk native to the coasts of chile and peru.

Locoto

chili pepper, scientific name: *capsicum pubescens*, a.k.a. Rocoto.

Lokoche

a plant similar to chickory, in the indigenous language kunza of the atacama desert. The leaves and flowers are used. Medicinal and culinary properties.

Longaniza

spicy pork sausage.

Machas

chilean razor clams, bivalves molluscs.

Marraqueta

white bread with a crunchy crust, breaks easily into four individual rolls.

Mulato fish

scientific name: *lutjanus* common name: (gray) snapper.

Ostiones

true oysters, pacific oysters.

Ostras

pearl oysters.

Quenefas

dumplings, see recipe pages .

Pachamama

mother earth, in quechua.

Pajarete

paxarete wine, or blending sherry.

Palometa

fish scientific name: *brama australis* common name: southern rays bream.

Papa de hinojo

a tuber with a distinct fennel flavour.

Pascua pears

small juicy yellow pears from san pedro de atacama that are enjoyed at christmas (pascua) time.





Pataska	typical northern hearty chilean dish made with puffed large.
Corn	grains and meta.
Pejeperro	fish scientific name: semicossiphus darwinii common name: galapagos sheephead wrasse.
Pejerrey	fish scientific name: odontesthes regia common name: silverside.
Perrings	sauce similar to english sauce, but made with anchovies.
Pino	cooked meat and onion filling, typically for empanadas.
Pisco	grape distillate / eau de vie / grappa.
Pisco sour	a cocktail made with pisco, lemon juice, egg white and powdered sugar.
Piure	a little red formless animal that divers pull out of crags and rocks in the pacific ocean.
Prieta	blood sausage.
Parrillada	barbecue.
Pucará	fortress.
Reineta fish	scientific name: brama australis, common name: southern rays bream.
Rica rica	hardy bush that grows in the desert, aromatic and reminiscent of anis in smell only, it is a thorny sweet twig, used in infusions as well as in the kitchen. Medicinal properties, aids in case of stomach upsets.
Salsa de ají	chili sauce.
Salsa inglesa	see english sauce.
Schops	beer on tap.
Sillao	sauce soy sauce.
Suico	a native herb from the atacama region, found in rio grande and caspana, with a flavor that is somewhat similar to mint and a soft oregano, and it becomes more flavorful as it cooks.





Tambo

an incan meeting place for information exchange, rest and recreation.

Tomollo fish

scientific name: labrisomus philippii.

Tortilla

a kind of egg pancake, or omelet with various ingredients.

Ulte

a sea algae from southern chile.

Vieja fish

scientific name: graus nigra.

Vilagallo fish

elephant fish, rock fish.



## RIZES AND AWARDS COMPETITIONS

### II GASTRONOMY COMPETITION IQUIQUE CHAMBER OF TOURISM YEAR 1989

- 1.- PRIZE FISH CATEGORY "SOLE IN MANGO SAUCE"
- 2.- PRIZE DESSERT CATEGORY "COUPE TURBINA"
- 2.- PRIZE BAR CATEGORY "PICA SUNSET"

### VII NATIONAL COMPETITION I EXPOGASTRONÓMICA SANTIAGO YEAR 1990

BRONZE MEDAL FISH SHELLFISH  
CATEGORY  
"CORVINA IN SHRIMP SAUCE LACED  
WITH HUACATAY  
WITH SAUTEED POTATOES IN  
HUACATAY"

### I NATIONAL CHILEAN KITCHEN COMPETITION ACHIGA SANTIAGO YEAR 1991

SILVER MEDAL MEAT CATEGORY  
"STEWED LLAMA WITH HUANCAINA  
POTATOES"  
SILVER MEDAL HOT DISHES CATEGORY  
"KHALA PHURKA"  
BRONZE MEDAL COLD DESSERTS  
CATEGORY  
"PICA MANGO ALEGRE"  
HONORABLE MENTION POULTRY  
CATEGORY  
"MUSHROOM CHICKEN AND QUINOA  
DUQUESA"  
HONORABLE MENTION EMPANADAS  
CATEGORY  
"CRAB EMPANADAS"

## PREMIOS Y DISTINCIONES CONCURSOS

### II CONCURSO GASTRONÓMICO CÁMARA DE TURISMO IQUIQUE AÑO 1989

- 1.- PREMIO CATEGORÍA PESCADO  
"LENGUADO EN SALSA DE MANGO"
- 2.- PREMIO CATEGORÍA REPOSTERÍA  
"COPA TURBINA"
- 2.- PREMIO CATEGORÍA BAR  
"ATARDECER DE PICA"

### VII CONCURSO NACIONAL I EXPOGASTRONÓMICA SANTIAGO AÑO 1990

MEDALLA DE BRONCE CATEGORÍA  
PESCADO MARISCO  
"CORVINA EN SALSA DE CAMARONES  
PERFUMADA EN MANGO  
CON PAPITAS SALTEADA AL  
HUACATAY"

### I CONCURSO NACIONAL COCINA CHILENA ACHIGA SANTIAGO AÑO 1991

MEDALLA DE PLATA CATEGORÍA  
CARNES  
"MECHADA DE LLAMO CON PAPAS A  
LA HUANCAÍNA"  
MEDALLA DE PLATA CATEGORÍA  
PLATOS CALIENTES "KHALA PHURKA"  
MEDALLA DE BRONCE CATEGORÍA  
POSTRES FRÍOS "MANGO ALEGRE DE  
PICA"  
MENCIÓN HONROSA CATEGORÍA AVE  
"POLLO CHAMPIGNÓN Y QUINUA  
DUQUESA"  
MENCIÓN HONROSA CATEGORÍA  
EMPANADAS  
"EMPANADAS DE JAIBA"



**HONORABLE MENTION FISH AND SHELLFISH CATEGORY**

*"LIMPET PICANTE"*

**GRAND PRIZE ARIZTIA ASOCIATION OF CHILEAN GASTRONOMY ACHIGA SANTIAGO AÑO YEAR 1992**

*BRONZE MEDAL WARM DISHES - CHICKEN CATEGORY  
"NITRATE CHICKEN WITH BELL PEPPER SAUCE OVER ALFALFA SPROUTS AND QUINOA MOUSSE"*

**RECOGNITION OF EFFORT AND COLLABORATION CHILEAN GASTRONOMY ASSOCIATION STGO YEAR 1993**

*HONORABLE MENTION FOR EFFORT AND COLLABORATION*

**I GASTRONOMY FESTIVAL OF THE NORTH CHAMBER OF TOURISM ANTOFAGASTA, YEAR 1993**

*BRONZE TROPHY COLD ARRAY CATEGORY  
"PACÍFIC CEVICHE MARINATED IN PICA LEMON"*

**II GASTRONOMY FESTIVAL OF THE NORTH CHAMBER OF TOURISM ANTOFAGASTA, YEAR 1994**

*GOLD MEDAL COLD SAMPLE CATEGORY  
"OYSTERS STUFFED WITH STEAMED SALMON MARINATED IN PICA LEMON AND CIBOULETTE ON SEA URCHIN MANGO TOAST"  
SILVER MEDAL WARM DISHES CATEGORY  
"SOLE ROLLS TAMARUGO SMOKED IN SHRIMP SAUCE LACED WITH PICA ORANGE  
AND SHRIMPS SAUTEED IN WHISKY"*

**MENCIÓN HONROSA CATEGORÍA PESCADOS Y MARISCOS**

*"PICANTE DE LAPA"*

**GRAN PREMIO ARIZTIA ASOCIACIÓN CHILENA GASTRONOMÍA ACHIGA SANTIAGO AÑO 1992**

*MEDALLA DE BRONCE CATEGORÍA PLATOS CALIENTE POLLO  
"POLLO AL SALITRE CON SALSА MORRÓN SOBRE BROTES DE ALFALFA Y MOUSSE DE QUINUA"*

**RECONOCIMIENTO AL ESFUERZO Y COLABORACIÓN ASOCIACIÓN CHILENA GASTRONOMÍA STGO AÑO 1993**

*MENCIÓN HONROSA AL ESFUERZO Y COLABORACIÓN*

**I FESTIVAL GASTRONÓMICO DEL NORTE CÁMARA DE TURISMO ANTOFAGASTA, AÑO 1993**

*GALVANO DE BRONCE CATEGORÍA MUESTRA FRÍA  
"CEVICHE DEL PACÍFICO MARINADO EN LIMÓN DE PICA"*

**II FESTIVAL GASTRONÓMICO DEL NORTE CÁMARA DE TURISMO ANTOFAGASTA, AÑO 1994**

*MEDALLA DE ORO CATEGORÍA MUESTRA FRÍA  
"OSTIONES RELLENOS CON SALMÓN AL VAPOR MARINADO EN LIMÓN DE PICA Y CIBOULETTE SOBRE TOSTADA ERIZO DE MANGO"  
MEDALLA DE PLATA CATEGORÍA PLATOS CALIENTE  
"ESPIRAL DE LENGUADO AHUMADO CON TAMARUGO EN SALSА DE CAMARONES PERFUMADO EN*

### **III GASTRONOMY FESTIVAL OF THE NORTH CHAMBER OF THE NORTH ANTOFAGASTA YEAR 1995**

LAN CHILE PRIZE FOR CREATIVITY IN NORTHERN CHILEAN GASTRONOMY  
"CHICKEN SUPREMA WITH HUACATAY IN TAMARUGO SAUCE AND QUINOA A LA CRÈME IN POPPY SEEDS"

### **I EXPOTOUR ALTO DE LAS CONDES SANTIAGO YEAR 1996**

1.- PLACE QUALITY AND SERVICE GASTRONOMY SAMPLE PRIZE

### **ARIQUEÑA CUISINE COMPETITION ARICA HOTELGA YEAR 1996**

1.- GRAND PRIZE ARIQUEÑA PRIZE FULL DINNER MENU

- CHICKEN CEVICHE IN LEMÓN FROM PICA

- CHICKEN WITH HUACATAY IN AZAPA OLIVE SAUCE AND

CAIGUA RINGS IN SESAME SEED QUINOA A LA CRÈME CREPES IN GUAYABA MANGO CONFITURE WITH MARACUYA SAUCE"

3.- PRIZE AZAPEÑA COAST CUISINE "TURKEY SOUR"

### **NATIONAL COMPETITION TRADITIONAL CHILEAN KITCHEN SANTIAGO EXPOGOURMAND, YEAR 1996**

2.- PLACE WARM APPETIZER PRIZE "QUINOA CREAM IN TAMARUGO OF THE PAMPAS"

### **IV INTERNATIONAL GASTRONOMY SALÓN SANTIAGO EXPOGOURMAND, YEAR 1997**

1.- PRIZE GOLD MEDAL MASTER CHEF MEAT CATEGORY "QUINOA CANOE PIE WITH GREEN

NARANJA PIQUEÑA Y CAMARONES SALTEADO AL WHISKY"

### **III FESTIVAL GASTRONÓMICO DEL NORTE CÁMARA DE TURISMO ANTOFAGASTA AÑO 1995**

PREMIO LAN CHILE A LA CREATIVIDAD GASTRONÓMICA DEL NORTE "SUPREMA DE AVE AL HUACATAY EN SALSA TAMARUGO CON QUINUA A LA CREMA EN SEMILLA DE AMAPOLA"

### **I EXPOTOUR ALTO DE LAS CONDES SANTIAGO AÑO 1996**

1.- LUGAR AL PREMIO CALIDAD Y SERVICIO EN MUESTRAS GASTRONÓMICAS

### **CONCURSO COCINA ARIQUEÑA ARICA HOTELGA AÑO 1996**

1.- GRAN PREMIO COCINA ARIQUEÑA CENA COMPLETA

- CEVICHE DE POLLO EN LIMÓN DE PICA

- POLLO AL HUACATAY EN SALSA DE ACEITUNA DE AZAPA CON ANILLOS DE CAIGUAS EN SEMILLA SÉSAMO

- CRÉPES DE QUINUA A LA CREMA EN CONFITURA GUAYABA Y MANGO CON SALSA DE MARACUYÁ"

3.- PREMIO COCINA AZAPEÑA COSTA "PAVO SOUR"

### **CONCURSO NACIONAL COCINA TRADICIONAL CHILENA SANTIAGO EXPOGOURMAND, AÑO 1996**

2.- LUGAR CATEGORÍA EN ENTRADA CALIENTE "CREMA DE QUINUA EN TAMARUGO DE LA PAMPA"

PEPPER SAUCE  
FRIED LEEKS AND SAUTEED VEGETABLES

- 1.- PRIZE GOLD MEDAL BARMAN  
CATEGORY PISCO  
"MANGO SOUR"  
3.- PRIZE BRONZE MEDAL MASTER CHEF  
OYSTER CATEGORY  
"STUFFED OYSTERS WITH WHISKY  
MANGO FILET IN OYSTER SAUCE"  
3.- PRIZE BRONZE MEDAL BARMAN  
CATEGORY FREE CREATIVITY  
"EDÉN OF PICA COCKTAIL"  
1.- GRAND PRIZE GOLD MEDAL MASTER  
CHEF BAR CATEGORY  
"MANGO SOUR"

#### **IQUIQUE CHAMBER OF TOURISM A.G. YEAR 1997**

RECOGNITION FOR CULINARY  
CREATIVITY AND SUPPORT FOR A NEW  
REGIONAL CUISINE IN TARAPACA

#### **IV INTERNATIONAL CULINARY SALÓN SANTIAGO EXPOGOURMAND , YEAR 1997**

RECOGNITION FOR CONSISTENCY AND  
EFFORT  
AS FINALIST IN THE MASTER CHEF  
BARMAN TOURNAMENTS

#### **VI GASTRONOMY FESTIVAL OF THE NORTH CHAMBER OF TOURISM ANTOFAGASTA , YEAR 1998**

- 1.- PRIZE CREATIVITY IN NORTHERN  
CUISINE  
"16 DISH CULINARY SAMPLE"  
CHICKEN WITH HUACATAY AND  
AZAPA OLIVE SAUCE AND VEGETABLE  
PANACHE WITH TARRAGON.  
CHICKEN SUPREMA IN GUAYABA  
HONEY WITH CAIGUA RINGS  
BREADED IN QUINOA AND SESAME  
SEEDS.  
SIRLOIN STEAK IN MANGO HONEY

#### **IV SALÓN INTERNACIONAL GASTRONOMÍA SANTIAGO EXPOGOURMAND, AÑO 1997**

- 1.- PREMIO MEDALLA DE ORO  
MAESTROS CATEGORÍA CARNES  
"PASTEL DE QUINUA EN CANOA CON  
SALSA DE PIMIENTO VERDE  
PUERROS FRITOS Y VERDURAS  
SALTEADAS"  
1.- PREMIO MEDALLA DE ORO  
BARMAN CATEGORÍA PISCO  
"MANGO SOUR"  
3.- PREMIO MEDALLA DE BRONCE  
MAESTROS CATEGORÍA OSTRAS Y  
OSTIONES  
"OSTIONES RELLENOS CON FILETE DE  
MANGO AL WHISKY EN SALSA  
DE OSTRAS"  
3.- PREMIO MEDALLA DE BRONCE  
BARMAN CATEG. CREATIVIDAD LIBRE  
"CÓCTEL EDÉN DE PICA"  
1.- GRAN PREMIO MEDALLA DE ORO  
MAESTRO CATEGORÍA BAR  
"MANGO SOUR"

#### **CÁMARA DE TURISMO DE IQUIQUE A.G. AÑO 1997**

RECONOCIMIENTO A LA  
CREATIVIDAD GASTRONÓMICA Y  
APORTE A LA  
NUEVA COCINA REGIONAL DE  
TARAPACÁ

#### **IV SALÓN INTERNACIONAL GASTRONOMÍA SANTIAGO EXPOGOURMAND , AÑO 1997**

RECONOCIMIENTO DE LA  
ORGANIZACIÓN A LA CONSTANCIA Y  
ESFUERZO  
COMO FINALISTA EN LOS TORNEOS  
DE MAESTROS Y BARMAN

SAUCE AND RICE WITH ORANGE.  
OYSTERS STUFFED WITH WHISKY  
SPINACH  
ON SEA URCHIN MANGO TOAST.  
CHICKEN CEVICHE IN PICA LEMON.  
LLAMA IN MALT VINEGAR WITH  
QUINOA HIGHLAND SAUCE.  
SEAFOOD QUINOA LACED WITH  
FRENCH PERNOD.  
CANCHONES ASPARAGUS WITH  
MANGO MAYONNAISE.  
BALSAMIC SALMON IN QUINOA SAUCE  
AND ASPARAGUS AND BROCCOLI  
WITH HUACATAY.  
CHEF'S OMELETTE.  
GUAYABA CONFITURE IN CASSIS  
CREAM.  
LLAMA CARPACCIO WITH LIME.  
FILET WITH SEA URCHIN MANGO  
SAUCE AND A NEST OF POTATOES.  
PANCAKE TRILOGY OF THE OASIS AND  
NORTHERN HIGHLANDS.  
CRÉPES WITH QUINOA A LA CRÈME IN  
POPPY SEEDS.

**VII GASTRONOMY FESTIVAL  
OF THE NORTH CHAMBER OF  
TOURISM ANTOFAGASTA, YEAR  
1999**

1.- PRIZE FOR CREATIVITY IN  
NORTHERN CHILEAN CUISINE  
"26 DISH GASTRONOMY SAMPLE"

**7.- INTERNATIONAL SALÓN OF  
GOOD TASTE EXPOGOURMAND  
2000, SANTIAGO**

1.- PRIZE BAR CATEGORY BAR  
PISCO SOUR

**7.- INTERNATIONAL SALÓN OF  
GOOD TASTE EXPOGOURMAND  
2000, SANTIAGO**

GOLD MEDAL GRAND FINAL  
TOURNAMENT OF MASTER CHEF BAR  
PISCO SOUR

**VI FESTIVAL GASTRONÓMICO DEL  
NORTE CÁMARA DE TURISMO  
ANTOFAGASTA , AÑO 1998**

1.- PREMIO A LA CREATIVIDAD  
GASTRONÓMICA DEL NORTE  
"MUESTRA GASTRONÓMICA 16  
PLATOS"  
POLLO AL HUACATAY SALSA DE  
ACEITUNA AZAPA CON PANACHE  
VERDURAS AL ESTRAGÓN.  
SUPREMA DE AVE EN MIEL DE  
GUAYABA CON ANILLOS DE CAIGUAS  
APANADA EN QUINUA Y SÉSAMO.  
LOMITO CERDO EN SALSA MIEL DE  
MANGO Y ARROZ A LA NARANJA.  
OSTIONES RELLENOS CON ESPINACA  
AL WHISKY EN TOSTADA ERIZO  
DE MANGO.  
CEVICHE DE POLLO EN LIMÓN DE  
PICA.  
LLAMO EN VINAGRE DE MALTA CON  
SALSA DE QUINUA DEL ALTIPLANO.  
QUINUA A LA MARINERA PERFUMADA  
EN PERNOD FRANCÉS.  
ESPÁRRAGOS DE CANCHONES CON  
MAYONESA DE MANGO.  
SALMÓN BALSÁMICO EN SALSA  
QUINUA CON ESPÁRRAGOS Y  
BRÓCOLIS AL HUACATAY.  
OMELETTE DEL CHEF.  
CONFITURA DE GUAYABA EN CREMA  
CASSIS.  
CARPACCIO DE LLAMO EN LIMA  
BEARS.  
FILETE EN SALSA ERIZO DE MANGO  
CON NIDO PAPITAS NATURALES.  
TRILOGÍA DE PANQUEQUES DEL OASIS  
Y ALTIPLANO NORTINO.  
CRÉPES CON QUINUA A LA CREMA EN  
SEMILLA DE AMAPOLA.

**VII FESTIVAL GASTRONÓMICO DEL  
NORTE CÁMARA DE TURISMO  
ANTOFAGASTA, AÑO 1999**

1.- PREMIO A LA CREATIVIDAD  
GASTRONÓMICA DEL NORTE

**THE 10 MOST NOTED IN CHILE BY THE CIRCLE OF GASTRONOMIC REPORTERS OF CHILE 2000**

*YEAR 2000 PRIZE FOR DEVELOPMENT OF REGIONAL GASTRONOMY AWARDED IN CASAPIEDRA STGO 3.4.2001*

**GOVERNMENT OF CHILE MINISTRY OF AGRICULTURE REGIONAL GOVERNMENT OF TARAPACÁ MAY 2001**

*FOR DEDICATION TO THE DIFFUSION OF REGIONAL PRODUCTS*

**3.- INTEGRATION GASTRONOMY COMPETITION BRAZIL SEPTEMBER 2001**

*2.- PLACE REPRESENTING CHILE "LAMB ROAST STUFFED WITH BRAZILIAN ALMONDS IN AGUARDIENTE DE CAÑA SAUCE WITH MANDIOCA A LA CREME IN POPPY SEEDS WITH HUACATAY AND SAUTEED VEGETABLES "*

*"MUESTRA GASTRONÓMICA CON 26 PLATOS"*

**7.- SALÓN INTERNACIONAL DEL BUEN GUSTO EXPOGOURMAND 2000, SANTIAGO**

*1.- PREMIO BAR CATEGORIA BAR PISCO SOUR*

**7.- SALÓN INTERNACIONAL DEL BUEN GUSTO EXPOGOURMAND 2000, SANTIAGO**

*MEDALLA DE ORO GRAN FINAL TORNEO DE MAESTRO BAR PISCO SOUR*

**LOS 10 MÁS DESTACADOS DE CHILE**

*POR EL CÍRCULO DE CRONISTAS GASTRONÓMICO DE CHILE 2000 PREMIO AÑO 2000 AL DESARROLLO DE LA GASTRONOMÍA REGIONAL ENTREGADO EN CASAPIEDRA STGO EL 3.4.2001*

**GOBIERNO DE CHILE MINISTERIO AGRICULTURA GOBIERNO REGIONAL TARAPACÁ MAYO 2001**

*POR LA DEDICACIÓN A LA DIFUSIÓN DE PRODUCTOS REGIONALES*

**3 CONCURSO DE GASTRONOMÍA DE INTEGRACIÓN BRASIL SEPTIEMBRE 2001**

*2.- LUGAR EN REPRESENTACIÓN DE CHILE "ARROLLADO DE CORDERO RELLENO CON ALMENDRAS BRASILEIRA EN SALSA DE AGUARDIENTE DE CAÑA CON MANDIOCA A LA CREMA EN SEMILLA DE AMAPOLA AL HUACATAY Y VERDURAS SALTEADAS"*

## MY THANKS

*I must give thanks to all the generous people and for the good feelings that were given in support of the Cookbook of the Northern Chilean Kitchen, without making any distinction between social or economic class.*

*Thanks to this culinary work, I could turn a part of my time and many bohemian nights into a way of investigating certain products from our northern lands. Every day this absorbed me more and more and it was mixed up with my personal and adventurous life and that is how this work was born. It is also why I must be honest and truly thank all those who have contributed to its being a reality.*

*To God, for the abnormal perseverance that I have been given, and at my age, and for our ancestor's hopes to leave their legacy to my life.*

*To all my children with no distinction among any of them, for understanding my mission and life at a distance, just as to all my beautiful brothers, nephews and nieces and grandchildren, I especially dedicate my entire work to my family.*

*To the mothers of my children, for their understanding and extended kindnesses, for having shared a part of my life, may they always share in the most beautiful caring, love and happiness.*

*To the evening star who has come to me during many times of loneliness, for giving confidence and faith in my own literary culinary projects, for the undying support of its love and shared sentiment, for giving me the last decades of life on this earth and even more, for accompanying me in the most difficult moments in my life.*

## MIS AGRADECIMIENTOS

Debo de agradecer a todas las personas bondadosas y de buenos sentimientos que estuvieron en apoyo a la Cocina del Norte Chileno, sin distinción de clase social y económica.


Gracias a esta obra gastronómica, pude volcar parte de mi tiempo en tantas noches de bohemia para investigar sobre algunos productos de nuestra tierra nortina, la que cada día me fue absorbiendo mucho más, y que se fue mezclando con mi vida personal y de aventura, por ende, nace esta obra, y es por ello que debo ser honesto en agradecer a todos los que en el largo de estas décadas pudo ser realidad.

A Dios, por la fuerza y perseverancia anormal que poseo a mi edad, y por las esperanzas de mis ancestros que dejaron su legado en mi vida.

A todos mis hijos sin distinción alguna entre ellos, por la comprensión a la distancia de esta misión en mi vida, asimismo a todos mis hermosos hermanos, sobrinos y nietos, sean mis obras dedicadas en especial para mi familia.

A las madres de mis hijos, por la comprensión y cariño entregado, como el haber compartido parte de mi vida, sean a ellas mi hermoso cariño de amor y felicidad.

Al Lucero que llego en los momentos de más soledad a mi vida, por su confianza y fé en mis proyectos Literarios – Gastronómicos, por el apoyo incondicional de su amor y entrega de sus sentimientos a mis últimas décadas que me puedan quedar en esta tierra y más aún por acompañarme en los instante más difíciles de mi vida.



*To all the indigenous communities for having treated me as one of their own, for giving me my culinary knowledge.*

+

*To the Morenas Esperanzas for their professional support in the art of design and printing, because they contributed immeasurable additional value.*

*Special thanks go to the small giant of northern journalism, Luis Piñones Molina, from the land of champions (Iquique) to the pearl of the north (Antofagasta). He is a true Tocopillano, and I send him blessings as a person, as a friend and as family, with respect and caring for you and your beautiful family.*

*To the painter from Antofagasta who has been living in Arica many years, Mrs. Auri Bernal Alquinta, who loved and delighted in my culinary art and knew how to appreciate the enchantment of the northern lands, taking it to create her paintings which have become a part of my culinary books.*

*To Eleanore Merrill, the translator of this work, who has established her life in the village San Pedro de Atacama, and who dedicated a part of her valuable time to translating my work.*

*With warmth to Mario Martínez and his wife, for the unconditional professional support and for the faith entrusted in the hope that someday my investigations would lead to a tangible effort towards preserving a regional gastronomical identity for the north of Chile.*

*To Mr. Marcelino Carvajal. (Mayor of the illustrious municipality of Mejillones), to Mr. Rubén Rojo M. (Director of the Corporation of Culture and Tourism in Calama), to Mr. Sergio Montivero (Director of newspaper "la Estrella del Norte", El*

A todas las Comunidades Indígenas de las regiones, por haberme tratado como uno más de ellos, en la entrega de mis conocimientos culinarios.

A las Morenas Esperanzas por su apoyo profesional en las Artes de la Impresión y Diseño, la que le dieron un valor agregado insuperable.

Especial agradecimientos al pequeño gigante del periodismo nortino Luis Piñones Molina, desde la tierra de campeones (Iquique) hasta la Perla del Norte (Antofagasta). Tocopillano de tomo y lomo, sea a él mi bendición como persona, amigo y familia, desde aquí mi amor, respeto y cariño para ti y tu hermosa familia.

A la pintora Antofagastina radicada por años en la ciudad de Arica Sra. Auri Bernal Alquinta, quien con su amor y deleite de mi gastronomía supo apreciar el encanto de las tierras nortinas, las que fueron llevadas a la pintura y forma parte de mis obras Culinarias.

Doña: Eleanore Merrill, traductora radicada en el pueblo de San Pedro de Atacama, quién dedico parte de su valioso tiempo, en la traducción de mis obras.

Con cariño a Mario Martínez y Señora, por el apoyo incondicional profesional y por la fé entregada que algún día fuese realidad mis investigaciones y lucha por la identidad Gastronómica Regionalista del Norte Chileno.

A los Sres: Marcelino Carvajal. (Alcalde de la I. M. Mejillones), al Sr. Rubén Rojo M. (Director de la Corporación de Cultura y Turismo de Calama), al Sr. Sergio Montivero (Director de la Estrella del Norte, El Loa y Tocopilla), al Sr. David Doll (Director Diario Atacama de Copiapó) a la Sra. Elizabeth Hoyos (Seremi de Cultura





*Loa y Tocopilla), to Mrs. Elizabeth Hoyos (the Culture Service of Antofagasta), and To all the authorities who have supported my projects in one way or another.*

*To the different means of communication that have enabled me to disseminate the Northern Gastronomy.*

*To all the private and government institutions for having trusted in my persona, giving me the opportunity to impart a portion of my knowledge to the people of the towns, cities and especially to the rural villages of the country, in especial Maigas y Súper Sal Lobos.*

*Special thanks are due to the government of Chile, the National Council of Culture and Art, and the National Council of Books and Literature, because without their support, it could never have come true, this dedication in life to the legacy of gastronomy and Culture of my beloved land of Northern Chile.*

Antofagasta).

A todas las Autoridades que de una y otra manera me apoyaron en mis proyectos.

A los diferentes medios de comunicación, que siempre me estuvieron apoyando en la difusión de la Gastronomía Nortina.

A todas las Instituciones Privadas y Estatales, por haber confiado en mi personas, oportunidad que tuve de poder entregar parte de mis Capacitaciones a los pueblos, ciudades y en especial a los pueblos rurales del País y en especial a la Empresa Maigas y Súper Sal Lobos.

Especial agradecimiento al Gobierno de Chile, Consejo Nacional de la Cultura y de las Artes, Consejo Nacional del Libro y la Lectura, ya que sin el apoyo de ellos, no pudiese haber sido realidad, la entrega en vida de éste legado Gastronómico y Cultural de mi querida tierra del Norte Chileno.



RICARDO PACHECO MARAMBIO  
CHEF AND AUTHOR –CONSULTANT  
AND TEACHER  
“COOKBOOK OF THE NORTHERN  
CHILEAN KITCHEN”

RICARDO PACHECO MARAMBIO  
CHEF AUTOR – ASESOR E INSTRUCTOR  
“COCINA DEL NORTE CHILENO”







## NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

