BITUTE

EL SABOR DE LIMA

GASTÓN ACURIO

JAVIER MASÍAS

BITUTE

EL SABOR DE LIMA

A LA HORA DEL BITUTE

LA JAMANCIA VA A SOBRAR

Mi comadre Cocoliche, José Villalobos Cavero

Autores
Gastón Acurio
Javier Masías

Promotor
Juan Périco

Editorial
Latino Publicaciones S.A.

Producción Editorial
Juan Périco

Cocina
Dirección - Martha Palacios
Roberto Grau
Miguel Intiquilla
José Bueno
Lenin Cruz

Diseño gráfico y diagramación
Youth Experimental Studio (YES)

Fotografía de Recetas
Jimena Agois
@agoisfoto
Asistente: Federico Romero

Producción Fotográfica, Dirección de Arte y Estilismo
Chiara Romolli
Asistente: Giselle Guldentops

Archivos de Fotografía

Archivo histórico - Municipalidad de Lima

Archivo Jorge Benavides Aramburú

Repositorio fotográfico PUCP

Archivo Asociación Cultural Lima la Única

Archivo Joe Haydeker
Heydecker / ÖNB - Osterreichische Nationalbibliothek

Archivo Biblioteca del Congreso de
EE.UU. - Courret Hermanos Fotogs

Stock @agoisfoto

Edición de recetas
Begoña Velasco

Corrección de textos y estilo
Antonio Albitres

Administración
Erika Schuler
Natalia Ilioukhina
Karel Chávez

Producción y distribución versión digital

Saxo.com Perú SAC
Calle Dos de Mayo 534
Miraflores – Lima 18
Febrero 2016

UNA ANTOLOGÍA DEL SABOR DE LIMA

Desde que Telefónica inició operaciones en el Perú nuestra misión ha sido acercar lo último y lo mejor de la tecnología a más peruanos para que puedan ser y hacer más, así como vivir mejor. Estos últimos años han sido de crecimiento, integración, emprendedurismo e innovación; años en los que hemos visto cambios y mejoras significativas, en los que miramos el futuro con entusiasmo y optimismo. Un ejemplo de ello es la gastronomía peruana.

Somos conscientes de que allí donde llega la tecnología se generan oportunidades de desarrollo. Por ello, en la alianza Gastón Acurio & Telefónica Juntos para Transformar, decidimos abrir camino para seguir transformando las posibilidades en realidades a través de la gastronomía y las nuevas tecnologías. Nuestro sueño es que ningún talento peruano se pierda por falta de oportunidades.

Hoy los ingredientes del Perú brillan en todo el mundo. Se ha innovado en formatos de color propio que empiezan a multiplicarse más allá de las fronteras. Se ha diversificado la oferta a tal punto que hay un plato peruano para cada ocasión. En el centro de esta vorágine se encuentra Lima con sus aromas y restaurantes, su inabarcable multiplicidad, su historia de migraciones y contrastes.

Para avanzar hacia el futuro, es necesario mirar al pasado, por eso con gran satisfacción les presentamos el libro *Bitute*, que no solo es un tributo a la ciudad, a sus viejos placeres y a las personas que con paciencia y cariño escribieron las recetas que alegraban sus casas para compartirlas con otros. Este libro también es una forma de devolver vida al pasado, de agradecer por el camino recorrido.

Es nuestro deseo que los sabores que recogen estas páginas, ahora convertidos en palabras, lleguen tan lejos como puedan y que en las manos de cocineros del futuro se conviertan otra vez en emociones.

Telefónica

UNA PUERTA QUE SE ABRE

JOAN ROCA
EL CELLER DE CAN ROCA
TRES ESTRELLAS MICHELIN

Perú es hoy una tierra de oportunidades. Lo que pasa está por encima de la cocina. Una revolución con sentimiento de orgullo. Una realidad viva de cocina sin fronteras sociales, con contundencia gustativa, con alegría renovada y sabrosa. Lima respira cocina y reclama la capitalidad gastronómica de Latinoamérica. Los taxistas cuentan recetas y la gente de la calle reconoce la importancia del momento actual de la cocina peruana. Gastón encendió la mecha, propulsó un país de cultura imponente, de recursos indestructibles. Casi todos los ecosistemas son certeza en Perú. La madre tierra parece tener el embrión en esa cultura endémica de productos atávicos que hoy invaden todo el planeta gastronómico.

La primera vez que fui a Perú, Gastón me recibió con los brazos abiertos y con la hospitalidad de quien quiere mostrarte su mundo. Recorrí con él Mistura, la gran feria de la gastronomía peruana, un auténtico vergel mestizo, diverso, rico, embrión infalible de esta maravillosa cocina de hoy.

Y por supuesto, hubo tiempo para la charla pausada, para la reflexión, para la cocina y para la fraternidad. Su cocina se cuenta entre las cocinas de puerta abierta, como nos gusta entenderla a nosotros. Entra por su puerta la realidad presente, la social, y también la realidad del pasado, la tradición y su voz ancestral.

Hoy la cocina peruana compite con las tendencias culinarias del mundo y le ha abierto la puerta a la comida latinoamericana en el panorama gastronómico mundial. Esa cocina mostró que los cocineros podemos influir de manera positiva en la vida de los pequeños productores y artesanos que nos abastecen con el mejor producto. Acercarse a ellos nos conecta necesariamente con un pozo ancestral de historia viva de la humanidad sobre su tierra.

El libro que tenéis en vuestras manos no es solamente un libro de recetas tradicionales de Lima, es el resultado de una investigación histórica y gastronómica que rescata y documenta esa cocina dispersa. Desnuda, desde textos del siglo XIX, las raíces culinarias de una cocina más remota que "*estaba oculta en nuestro inconsciente gastronómico*". Y de raíces profundas, solo cabe esperar ramas elevadas. Pedagógico, y a la vez con foco doméstico, resultará un libro inspirador para estudiantes de cocina y cocineros profesionales. La tradición nutre de sentido la innovación, conecta la evolución de principio a fin, cierra el círculo. Compartir las técnicas de raíz de una cocina es sumergirse en la autenticidad de un tiempo menos influenciado y menos hipercomunicado, un tiempo de pureza arquetípica donde todo descubrimiento era innovación. Las conexiones creativas que los nuevos cocineros y cocineras podrán trazar a partir de este libro de referencia son incalculables, en casa las hemos trazado desde el academicismo culinario y la tradición popular documentada de nuestra gastronomía. Desde ese punto, y no antes de su conocimiento, la cocina ancestral puede proyectarse desde el presente, reinterpretarse, y finalmente innovarse con autenticidad.

Leo que bitute es un vocablo antiguo para referirse a un almuerzo generoso, y que de momento no goza del respeto de la academia ni aparece en los diccionarios. Le queda poco tiempo así, pues con este libro también se le abren las puertas.

EL BITUTE DA LA HORA

(A PROPÓSITO DEL LIBRO DE GASTÓN ACURIO Y JAVIER MASÍAS)

—

RAÚL VARGAS
AUTOR, GOURMAND Y DIRECTOR DE NOTICIAS DE RPP

Bitute, una palabra bellísima de hace tiempo que todavía se usa. Su empleo es una demostración de cuidado y tino, del esmero por no parecer insolente en la abundancia sino más bien presentar lo que se sirve como una cosa sencilla. En las cocinas y en las costumbres peruanas, el diminutivo es el adjetivo que va a ayudar a que nadie hable mal de lo exagerados que somos en los platos. Por eso en Lima se ofrece una paltita rellena, un lomito saltado, un chupecito. Se dice que el bitute está listo queriendo implicar que se trata de algo discreto aun cuando no lo sea en lo absoluto. Por eso Bitute es la prudencia sin diminutivos.

Hacía falta una palabra así. En Lima hemos exagerado en la cantidad y en la arquitectura de los platos, pero no hemos querido dejar de lado cierta modestia, quizá porque el vínculo con la comida empieza en la madre y sigue con la abuela. Ellas son las grandes dispensadoras de la alacena, de las palabras antiguas, de los truquitos más curiosos, del ahorro mientras se va cocinando. Quizá porque cocinan para niños, todo tiene que ser curiosidad y magia, pero también simpleza. La fuerza de la costumbre hace que cuando cocinen un banquete y quieran dar la impresión de que estamos ante una mesa magnífica, sigan preparando sus platitos, sus cositas, el bitute.

Algo de eso quiso decir Abraham Valdelomar en *El hermano ausente en la cena de Pascua,* cuando habla de "la misma mesa antigua y holgada" y "la suculenta vianda y el plácido manjar". También César Vallejo cuando en *Los pasos lejanos* observa a la madre en el huerto del que provendrán los vegetales para el almuerzo y la ve "tan ala, tan salida, tan amor". Son textos que encierran el valor supremo de las comidas de infancia en las que se forma el sentido del gusto y en las que los niños aprendieron el goce pleno cuando estuvieron en casa. Vallejo y Valdelomar supieron que sin ese niño disfrutando está triste la madre, la mesa, la cocina, el huerto.

Esta recopilación de recetas tiene el valor de recordarnos a todos que cada uno tiene en su alma un recetario familiar en el que se acumulan saberes de años, décadas y a veces siglos. Como esos recetarios, la cultura peruana es una cultura de acumulaciones, algo sumativo que da grandeza y singularidad. Lima no es solamente india ni virreinal ni republicana; es además negra, china, japonesa, italiana. Quien venga a esta tierra sumará a la cultura: es posible que no siempre se convierta en una obra de arte, pero aportará a nuestra sabiduría gastronómica. En otras partes la cocina es una tradición inmutable que se cierra sobre sí misma. Saben que su comida es absolutamente esa que siempre se ha hecho, una mesa inalterable e irrenunciable. En cambio la forma integradora y civilizadora de lo peruano es la apertura. Somos un país que sabe que toda su virtud y su gracia está en esa capacidad de asimilar. Perú es en realidad una mesa inmensa a la que todos están invitados, y Lima, un gran chupe en el que confluyen todas las composiciones y todas las formas.

Bitute me parece notable porque muestra cómo unas preparaciones perduran y otras van cambiando naturalmente. En el ejercicio de rescate y adaptación al gusto contemporáneo, la tradición se viste de novedad. Cada una de las recetas que contiene es una primicia, una inauguración del sabor, del olor, de una forma de belleza. Este libro es la prueba de que tenemos sedimentos y vieja cultura gracias a los recetarios, pero también de que todo eso tiene universalidad y ambición totalizadora. Hay que felicitarse por *Bitute, las recetas olvidadas de Lima* y felicitar a sus autores, que aquí emprenden una aventura inédita.

¿Cómo hicimos esta antología?

El universo de la cocina es amplio y variado. No puede ser de otro modo: todo el mundo come y hay tantas formas de comer como personas en la tierra. Los libros de cocina son el reflejo de muchas de esas maneras de entender el acto gastronómico.

Revisando en bibliotecas y librerías me encontré con que nunca se han publicado tantos libros en el Perú como ahora, pero que, al mismo tiempo, salvo por un pequeño grupo de historiadores y entusiastas, no se conocen la mayoría de los recetarios que dieron forma a la cocina de Lima hasta nuestros días. Los libros están pero no son de fácil acceso y hace mucho que las recetas que contienen no se revisan ni ejecutan. La idea de *Bitute* era recopilar la mayor cantidad posible de recetarios –en la bibliografía hemos incluido muchos de ellos–, seleccionar los más interesantes, y escoger de sus páginas las recetas más curiosas que hubieran, cuidando de que no faltaran las más representativas.

Esa fue una primera etapa. Como resultado, este libro tiene un capítulo dedicado a la parte histórica. Los restantes no son otra cosa que el reflejo del trabajo de selección y curaduría de este material antiguo que duerme en anaqueles y cocinas sin que nadie le preste atención.

La segunda etapa del proyecto, absolutamente esencial para poner en valor nuestro repertorio de cocina clásica, era traer las recetas a la vida de hoy. Gastón Acurio aceptó ser quien oficiara de chamán para que esas voces y sabores pudieran escucharse y registrarse en estas páginas. Fue él quien hizo realidad este proyecto. Como detallo más adelante, las recetas más antiguas no consignan cantidades ni puntos de cocción y tienen que interpretarse como si se tratara de una partitura incompleta. Además la disponibilidad de los productos no es la misma, pues los tiempos cambian, y con ellos, el clima, las tierras y los usos y costumbres de las personas que las habitan. Por eso las recetas que ahora puede reproducir en su casa no son literales, sino más bien una interpretación que busca preservar su esencia. Traer a la vida estas recetas es un asunto divertido que ha requerido el máximo respeto. Esperamos que disfruten el resultado tanto como nosotros lo hicimos al participar de este enriquecedor proceso.

Javier Masías

BITUTE

EL SABOR DE LIMA

Que comience el bitute

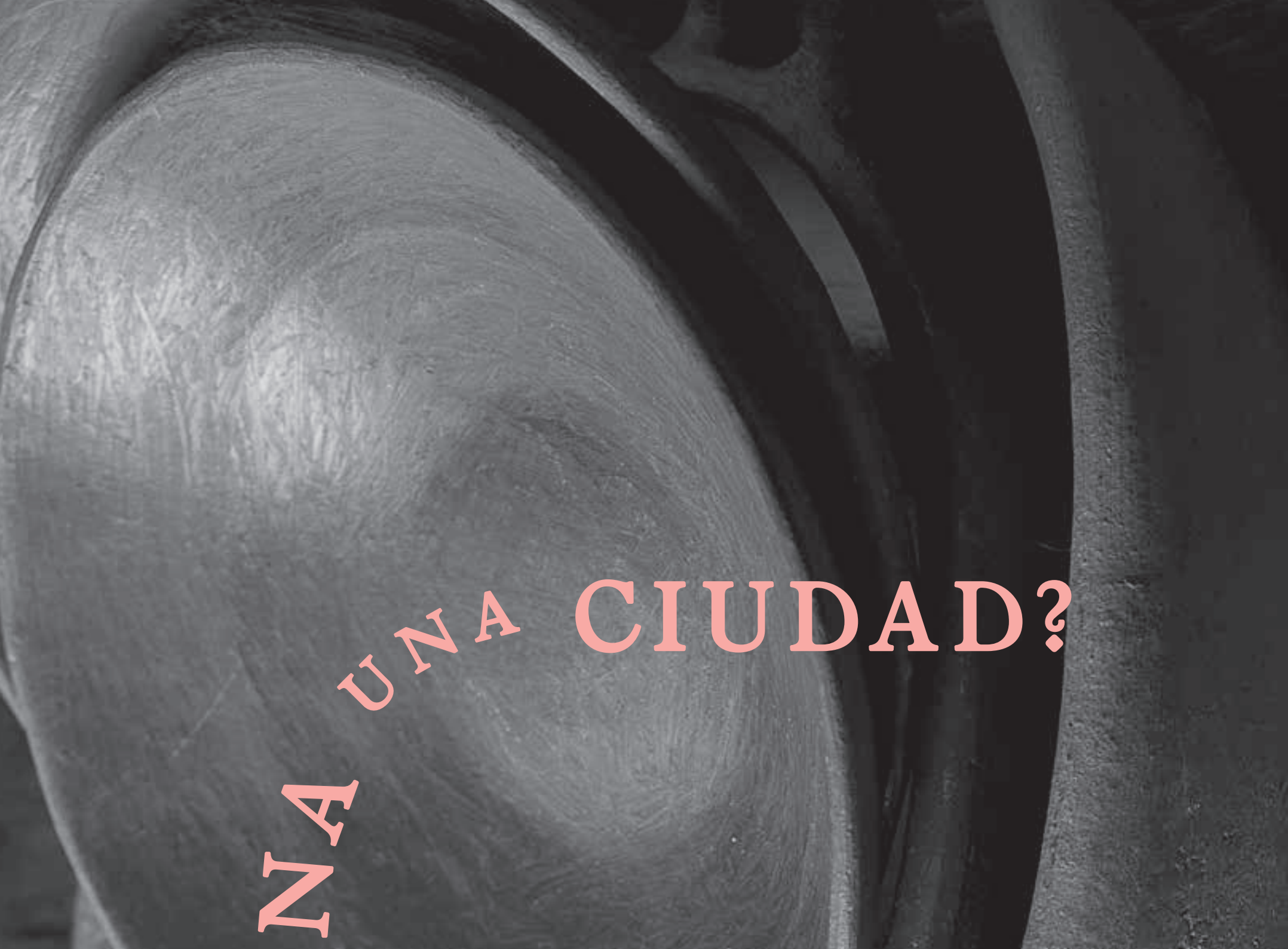
Lima se ha convertido, en los últimos años, en una ciudad a la que el mundo observa con entusiasmo, siendo para muchos el referente culinario más importante de América Latina en estos tiempos. Cocineros jóvenes codeándose en el mundo de la vanguardia con los mejores del mundo, cocinas populares que se muestran sin complejos en pequeños restaurantes en barrios y mercados, y conceptos culinarios propios de la multiculturalidad del Perú, reunidos en una ciudad que durante siglos fue el centro económico, político y social del país. Y bueno, quizás lo más importante. Limeños que celebran con orgullo, entusiasmo y generosidad una cocina que desde siempre comieron en el seno del hogar y que hoy comparten con un mundo dispuesto a probarla y disfrutarla. Todo ello hace de Lima una ciudad fascinante para todo aquel que ame la gastronomía. Y justamente por eso, porque la cocina es hoy una herramienta clave para la identidad y el desarrollo de Lima, es importante detenernos a reflexionar acerca de cuál es el momento que vivimos, y cuáles son los desafíos que debemos enfrentar para mantener este camino iniciado y avanzar hacia el futuro con mayor claridad.

Los desafíos, sin duda, son muchos: usar a nuestra cocina como una herramienta nutricional que asegure a todos los peruanos una alimentación deliciosa y saludable basada en los productos locales propios de nuestra fascinante biodiversidad; generar las condiciones para que la pequeña agricultura y la pesca artesanal sean las grandes beneficiadas de una gastronomía exitosa y floreciente; usar a la gastronomía como herramienta ambiental para asegurar la sostenibilidad de nuestro territorio. Y también para lo que nos convoca este libro. Para darle vitalidad a nuestra cultura a partir de lo heredado de nuestros abuelos o de lo que hemos ido construyendo juntos y fortaleciendo a partir de la investigación, la reflexión y la difusión. Mirar el pasado para saber de dónde venimos, reflexionar el presente, soñar el futuro. Esto también es posible a través de la cocina y este libro de alguna manera intenta aportar un granito de arena a ello. Por ello, para mí fue un gran honor y una inmensa alegría el ser invitado a este encargo gracias al gran trabajo de investigación realizado por Javier Masías, gestor y coautor de este libro. Un trabajo que lo llevó a investigar por antiguos recetarios limeños, luego de lo cual hizo una selección de varias recetas y me dio el encargo de revisarlas en ingredientes y contenido y tratar de entender qué vigencia tenían, qué oportunidad tenían para no perderse sino más bien volver a darles vida vistiéndolas de todo aquello que las podía hacer comprendidas o queridas en estos tiempos. El trabajo encomendado no fue al final, como suele suceder, una oportunidad para el lucimiento de un cocinero, sino un fascinante aprendizaje, un viaje de descubrimientos, una recuperación de la memoria, un abrazo cálido a la nostalgia, una celebración de emociones limeñas que uno lleva dentro y que de pronto se despiertan, se agitan a través de sabores que creíamos perdidos para siempre.

La cocina limeña busca definir hoy su actual identidad. Busca dejar de ser llamada solamente cocina criolla para convertirse en lo que realmente es, la cocina que acogió a todas las razas del mundo y a todos los peruanos. La que en el hogar convive entre huancaínas, chaufas y menestrones. La que en sus calles celebra entre emolientes, anticuchos y siete colores. La que en el mundo se admira entre cebiches, parihuelas y chicharrones. Como decían los antiguos limeños para hablar del comer, que empiece el bitute, que viva la cocina limeña.

Gastón Acurio

¿CÓMO SE SAZONA



UNA UNA CIUDAD?

BITUTE, LAS RECETAS OLVIDADAS DE LIMA

Cuánto hemos caminado a la sombra del boom gastronómico. Cuántos platos se han inventado, cuántos productos han vuelto a utilizarse, cuántos oficios han recuperado dignidad y valor y cuántas páginas se han escrito contando todas estas historias. La prensa cotidiana lleva el registro de cada una de las veces en que hemos celebrado la cocina de Lima: la apertura de los restaurantes que le dan buen nombre, la llegada de nuestros cocineros a congresos y eventos, la idea cada vez más extendida de que existe una manera peruana de entender la mesa, la postulación de la ciudad como capital gastronómica de América. Pero también se han escrito otras páginas: a la sombra del boom gastronómico se ha desarrollado el de los recetarios.

Los ha habido de todo tipo: centrados en estilos y tendencias, en las infinitas variantes de un solo plato, en todo lo que se puede cocinar con un solo producto, inspirados en los cocineros y sus restaurantes o en el quehacer del ama de casa que tiene que dar de comer a cinco con un presupuesto ajustado. Ha habido ediciones discretas para la cocina del día a día, coleccionables entretenidos que contribuyeron a darle una sonrisa al diario semana a semana, pero también libros rotundos de tapa dura que permanecen en la sala con el paso de las décadas.

Nadie ha calculado la cifra exacta, pero es muy posible que en los últimos treinta años se hayan impreso más recetarios en el Perú que en toda su existencia. Solo *El arte de la cocina peruana* de Tony Custer, publicado en el año 2000, lleva más de 88 mil ejemplares vendidos, una proeza que lo convierte en el recetario de lujo más exitoso de nuestra historia.

Pero no siempre hubo boom ni compendios de recetas. Cuando la cocina de Lima se formaba no hubo recetarios sino apenas relatos vagos de cronistas que hoy se complementan con lo que investigadores, historiadores y arqueólogos encuentran entre huacas, archivos y bibliotecas. El primer recetario de cocina del Perú aparece mucho más tarde, en 1867, un año después del primer compendio de pastelería y repostería. Este primer clásico de la cocina nacional se titula *La mesa peruana o sea el libro de las familias* y, si bien es impreso en Arequipa, recoge varias preparaciones que ya eran características de la capital.

Algunos de los platos que ahí se consignan han desaparecido. Otros han mutado de forma que ya no son reconocibles y solo unos cuantos siguen manteniéndose tal como se comían y conocían hace casi 150 años. Cada receta de ese libro es como una foto pues registra un instante, un lugar, la voz de las personas que intervinieron en su escritura y una forma que ya no existe de ver y entender las cosas. Es claro que la receta es una fórmula que intenta fijar en una hoja de papel ciertos ingredientes, determinados procesos, una suma de sabores y una dieta muy precisa con la idea de hacerlos reproducibles en otras oportunidades, una especie de partitura de la melodía gustativa de ese momento. Como la fotografía –y como

cualquier creación cultural que trasciende su época–, su fin último es rebatir el tiempo y, hasta cierto punto, contenerlo. Por eso son tan importantes los recetarios: son los álbumes de fotos de hornos y fogones que siguen calentando a pesar de que ya no están encendidos.

La Lima de la que habla *La mesa peruana* no es la misma que conocemos hoy, pero quizá eso sea lo que mejor explique la naturaleza y razón de existir del libro que ahora tiene usted entre sus manos: la idea de rescatar del olvido ese inmenso patrimonio dormido, esas recetas que ya no se hacen, o que evolucionaron de modo tal que dejaron de lado otros caminos en las preparaciones que todavía disfrutamos. Y no solo hemos trabajado con ese recetario fundacional, hemos seleccionado otros siete de otras épocas que no se reeditan hace mucho, y que hemos considerado importantes para la elaboración de esta suerte de antología de las recetas de Lima.

Para llevar esta empresa a cabo, hemos recorrido bibliotecas y archivos y navegado entre miles de páginas. Muchos de los ejemplares son de muy difícil acceso, por lo que la disponibilidad ha sido una de las cotas importantes del proyecto. No somos historiadores, en el mejor de los casos somos instrumentales difusores del trabajo que otros estudiosos han venido realizando, por ejemplo Isabel Álvarez, Mariela Balbi, Alonso Ruiz Rosas, Rosario Olivas Weston, Aída Tam y Sergio Zapata Acha, por mencionar solo a algunos. Nuestra cocina es vasta por lo que nos hemos visto obligados a hacer una selección. Como todas esta es, hasta cierto punto, arbitraria. Creemos que el mérito de este libro, si lo hubiere, es el de traer al siglo XXI estas recetas que nuestra cocina oculta en nuestro inconsciente gastronómico.

Hemos vuelto a ejecutar esas recetas varias veces, intentando insuflarles nueva vida. En algunos de estos recetarios, no se consignan las cantidades de ingredientes ni las proporciones de los mismos, tampoco los términos ni los tiempos de cocción, por lo que los hemos definido nosotros. En otros, las cantidades son impracticables pues responden a un número de comensales que difícilmente se reúnen bajo un techo en una mesa doméstica, así que las hemos

ajustado a cuatro personas, algo realista y habitual en las mesas de hoy. También ha habido casos en los que hemos tenido que reemplazar los ingredientes imposibles de hallar por otros de acceso más frecuente –hemos tenido que descartar preparaciones enteras, aparentemente deliciosas, por la ausencia de insumos, como ha sido el caso de la tortuga de mar, que hoy es una especie protegida–. También hemos rescatado versiones previas de platos que se comen aún hoy. Por ejemplo, el ceviche que publicamos retoma la costumbre de ponerle tomate y naranja agria, y en las papas rellenas hemos exagerado el uso de la almendra de la receta original con la idea de transitar ese camino una vez más, intentando que nos diga algo nuevo ahora, algo diferente de lo que ya conocemos. En algunos casos, cuando se trata de preparaciones muy establecidas, hemos intentado dar el paso siguiente: añadirles complejidad sin que pierdan su carácter. Así, nuestro locro incluye también zapallos horneados a fin de que el comensal se encuentre con sutiles variaciones de sabor y textura, y una criolla de aceitunas para redondear las aristas.

Son ocho recetarios diferentes procedentes de épocas muy distintas, todos con sus particularidades. Estos recetarios ocupan cada uno un capítulo de esta antología, a la que se suma uno más, conformado por recetas que aluden a nuestra ciudad y que no podían faltar en un libro que la tiene como tema, con preparaciones que no aparecen en los recetarios precedentes y que, en muchos casos, han llegado en los últimos cincuenta años a la cocina de la capital y forman ahora una parte esencial de nuestra memoria gustativa. Por ello el conjunto busca ser un bonito compendio antológico de una Lima en constante mutación.

Disculpará el lector que no estén todos los recetarios ni todas las preparaciones que le gustaría encontrar. Nos gusta pensar que este es un primer paso, que luego aparecerán o se reimprimirán más recetarios antiguos, que aparecerán nuevas investigaciones, ojalá libros más completos, que se contarán otras historias, y que esas historias enriquecerán nuestra experiencia y la comprensión que tenemos de nuestra cocina.

Elegir un nombre para este proyecto ha sido una tarea larga y de pensamiento colectivo. Al final nos hemos quedado con el nombre “bitute”, un vocablo antiguo que todavía sobrevive cotidianamente en Lima y toda la costa central del Perú como sinónimo del almuerzo o para designar el momento del día en el que se sirve una comida generosa, pero que aún no goza del reconocimiento de la academia ni aparece en los diccionarios. Al bautizar al libro con ese nombre, expresamos nuestro deseo de que el espíritu de la palabra se traslade a todas estas recetas, especialmente a las más antiguas, para que encuentren una nueva vigencia en la Lima de hoy, un espacio propicio para renacer. Queremos que con la misma naturalidad con la que se usa la palabra “bitute”, se hagan estas recetas a la hora del almuerzo.

Finalmente, un par de comentarios sobre por qué este libro se ve y se siente así. En algunas partes el diseño le recordará los arcos y esquinas de la parte más vieja de nuestra ciudad. La idea es recoger aquí un poco del espíritu de sus calles. Pero no solo eso. Los recetarios de Lima se hicieron en otros tiempos para estar en la cocina, no como fetiches sino como herramientas de uso cotidiano. Por ello hemos querido que este tomo sea sencillo, amable y muy táctil. Un recetario de Lima debe verse y sentirse como en casa. Debe estar cómodo en una cocina, aunque no por ello deberá restringirse a ella. Quisimos hacer un libro en el que, a pesar de lo antiguo de su contenido, se sintiera la urgencia por utilizarlo. Por ello pensamos esta antología más como un manual. Si hemos producido esta edición con una tapa dura fue porque confiamos en que lo ayudará a resistir al trabajo del tiempo, algo de lo que nos han hecho muy conscientes los libros que compilamos aquí; que lo protegerá del trajín de la cocina: las salsas que salpican, el pedacito de ajo que vuela de la tabla de picar ante la incidencia del cuchillo, el borboteo de los jugos cuando las ollas hierven. La idea es que todo este conocimiento llegue al cocinero doméstico de hoy y de mañana de manera cordial, directa, pedagógica, simpática y actual. Y que las recetas tengan ese segundo soplo de vida que le confieren las manos y el fuego en una cocina.

BITTE

RECETARIOS

EN LA HISTORIA

LAS RECETAS DE LIMA Y EL SABOR DE LA MESA

Por más ubicuos que resulten hoy, es bueno recordar que no siempre hubo recetarios a la mano. El registro detallado y minucioso de los platos que comemos y de la manera de hacerlos es más bien joven si se lo compara con el tiempo que el ser humano viene transformando la naturaleza con la idea de obtener nuevos sabores de ella. Si bien la historia de los recetarios del mundo nunca terminará de escribirse con detalle –cada día se publican, descubren o desarrollan nuevos recetarios, nueva información para interpretarlos, nuevas tecnologías para su análisis–, algunos hitos pueden darnos una idea del camino de siglos que ha tenido que recorrer la práctica de registrar las preparaciones hasta llegar a los libros de nuestro tiempo.

El primer recetario del que se tiene noticia en Occidente es *De re Coquinaria*, escrito en latín. Compilado entre el siglo cuarto y quinto después de Cristo, se consideró por mucho tiempo obra del *gourmand* romano Marco Gavio Apicio, que vivió durante el siglo I. Una inscripción en uno de los dos manuscritos que se conservan hasta hoy –"API CAE"– ha llevado a generaciones de estudiosos a suponer que el autor sería el desconocido Caelius Apicius. Ambas teorías son cuestionadas hoy, más aún si se considera que la publicación fue sufriendo modificaciones en sus versiones sucesivas. Como fuera, Apicius pasó a denominar en la antigüedad cualquier conjunto de recetas, la noción misma de recetario.

Si bien se publicaron libros de recetas en Oriente –los árabes tienen el *Kitab al Tabih* y en China se sabe de manuscritos perdidos desde la dinastía Tang–, en Europa, salvo el compendio de comidas con fines medicinales del monasterio de la catedral de Durham, fechado en 1140, no hay registro de que se hicieran más compilaciones hasta el año 1300, cuando empiezan a aparecer varias de ellas en distintos idiomas, algunas copias de manuscritos del siglo anterior. Pero el advenimiento de la imprenta haría que los recetarios se produjeran con mayor frecuencia y facilitaría su llegada a un público más amplio. El primero en reproducirse con esa novísima tecnología fue el *Kuchenmeysterey*, en 1485, treinta años después de que Gutenberg imprimiera sus primeras biblias.

1140

1300

1485

En el año 1611 se publica un recetario crucial para el mundo hispano. Se trata de *Arte de Cozina, Pasteleria, Vizcocheria y Conserveria*, de Francisco Martinez Montiño, quien empezó como galopillo –el que desplumaba las aves– en la cocina del rey de España durante el gobierno de Felipe II, ascendió a cocinero mayor durante el régimen de Felipe III y se mantuvo en el cargo hasta el de Felipe IV. No es el primer recetario que se imprime en español –de hecho, el autor sugiere en el libro que se animó a publicarlo como respuesta a un recetario anterior, el de Diego Granado Maldonado, al que considera "tan errado que basta para echar a perder a quien usáre de él"–, pero es, con más de una veintena de reimpresiones en los siglos XVII y XVIII, el libro más extendido de su tiempo, el más influyente, y el que mejor contribuyera a definir la cocina española en su periodo de mayor opulencia.

La idea de publicar recetarios llega a Latinoamérica recién en el siglo XIX y probablemente tenga que ver no solo con la finalidad práctica de preservar las recetas y lograr resultados equivalentes al hacerlas, sino también con la necesidad de distinguir y reconocer en lo gastronómico una identidad que buscaba su independencia de la vieja Europa también en la mesa. Por ejemplo, el influyente libro *El cocinero mexicano*, publicado en 1831, tiene rasgos de cocina francesa y española, pero reivindica preparaciones tradicionales criollas. Luego aparecerán el *Manual del Cocinero Práctico* de Antonia e Isabel Errázuriz, impreso en Valparaíso en 1848; *Ciencia*

gastronómica: Recetas de guisos i potajes para postres de Eulogio Martín, publicada en Santiago en 1851; *Manual de artes, oficios, cocina y repostería,* publicado en Bogotá en 1853; *El agricultor venezolano o Lecciones de agricultura práctica nacional* de José A. Díaz, que incluye el capítulo "Cocina campestre", publicado en 1861; hasta llegar al *Manual de buen gusto que facilita el modo de hacer los dulces, budines, colaciones y pastas y destruye los errores en tantas recetas mal copiadas*, publicado en Arequipa en 1866, el primer recetario publicado en el Perú dedicado a pastelería y repostería. Un año más tarde aparecerá en la misma ciudad *La mesa peruana o sea el libro de las familias, precedido del arte de trinchar y de las reglas que deben observarse durante la comida*. Si bien dicha publicación se tratará con mayor profundidad en el primer capítulo de este libro, basta con señalar que *La mesa peruana* reproduce parte importante de *El cocinero mexicano* y de un recetario anónimo español de 1856, *El libro de las familias y novísimo manual de cocina, higiene y economía doméstica*. Con todo, es la primera vez que se publica un libro de cocina que, entre otros, tiene como tema las recetas del Perú, la mayoría de Arequipa y algunas de Lima. Queda claro que, contrariando lo que estipula el saber popular, la publicación de recetarios en el país es más bien tardía si se la compara con el resto de Latinoamérica.

1851

1853

1861

1866

1856

Si bien en solo un puñado de preparaciones de *La mesa peruana* se incluyen referencias sobre su procedencia capitalina, es posible hacerse una idea de otros aspectos de la dieta durante el siglo XIX gracias a los testimonios de escritores, viajeros que pasaron por acá y estudiosos de Lima que investigaban diferentes

campos. Es el caso del doctor Hipólito Unanue, quien en su celebrado libro *Observaciones sobre el clima de Lima, y sus influencias en los seres organizados, en especial el hombre*, publicado en 1806, consigna lo siguiente en el apartado titulado "Alimentos": "pocas ciudades tiene la tierra más abastecidas que Lima en todo género de alimentos, y esta abundancia introduce el desorden. El común del pueblo casi no guarda regla: apetece en el desayuno las carnes fritas de puerco, y otras comidas crasas; y en el resto del día come quesos, frutas, dulces y harinosos, y en especial las mujeres. La parte principal y más ordenada del pueblo distribuye en tres partes su alimento. Almuerza chocolate con alguna fruta: aunque las señoras regularmente le anteponen guisos de carne de puerco. Al medio día comen según la abundancia que les proporcionan sus facultades. Por la noche generalmente no cenan, sino dulce y agua, y una xicara de chocolate".

1806

Luego de varias recomendaciones que incluyen comer con austeridad en verano, confirma un gran uso de la carne roja en Lima, recomienda para los "enfermos más desganados y de más débil estómago" pejerreyes, corvinitas y otras especies marinas y habla de la abundancia de "raíces harinosas", "semillas farinaceas" y frutas.

Unos años antes de que *La mesa peruana* fuera publicada, aparece en 1858 la *Estadística General de Lima*, donde el periodista Manuel Atanasio Fuentes registró la existencia de 63 picanterías en la ciudad. Posteriormente, en su *Guía histórico-descriptiva, administrativa, judicial y de domicilio de Lima*, de 1861, dedica un capítulo completo a la gastronomía de la capital. Si bien se queja de la influencia de cocinas

1858

1861

foráneas (principalmente inglesa y francesa entre los sectores altos, que estaban reemplazando la hegemonía de una cocina más castiza), debida a “la afluencia de extranjeros, y entre ellos de algunos sacerdotes de los templos culinarios” que ha “extinguido de los banquetes y convites los platos criollos”, refiere que se conservan todavía “muchas á que no renunciarán nunca los que no tienen bastante fortuna para dar entrada á las comidas extranjeras”. En el resto del capítulo que titula “Comidas nacionales”, habla de platos de la cocina de Lima (es interesante notar que se consideran las comidas de Lima como si fueran las de todo el Perú, y que la repetición de este equívoco en autores posteriores terminará posicionando en el imaginario a la comida criolla de Lima como la cocina peruana por excelencia.

En ello este texto de Manuel Atanasio Fuentes es una de las referencias más influyentes).

Dice: “Ocupa el primer rango en la lista de los guisos nacionales el puchero, al que, según antiguas tradiciones, han debido los frailes de Lima la redondez y lustre de sus respetables cohortes. El puchero limeño es en verdad un plato que por la variedad y suculencia de sus principios constituyentes, constituye por sí mismo una comida entera. Para cocinar un puchero, según las reglas de buena gastronomía, se echa en una cacerola una cantidad de carne de vaca gorda, tocino, cecina, coles, camotes, papada de puerco, salchicha, patitas de puerco, yucas, plátanos, membrillos, relleno, garbanzos, arroz, y por condimento se agrega achote molido y sal; todo esto con su correspondiente agua, se hace cocinar á fuego lento por cuatro ó seis horas para que se conserve, después

de lo cual se presenta ese monstruo alimenticio en la mesa. Es fácil suponer que el que ha comido un plato regular de buen puchero no corre el riesgo de morir de debilidad durante doce horas. Otro de los guisos nacionales es el chupe, que si no ocupa la alta gerarquía de un puchero, es ciertamente mas agradable. Compónese de papas cocidas en agua ó en leche, á las cuales se agrega camarones, pescado frito, huevos, queso, manteca y sal; el chupe necesita cierto no se qué que solo sabe darle el cocinero de Lima.

La carapulca, el locro, la quinua atamalada, etc., son platos que forman el alimento diario de las personas no muy acomodadas.

Los artículos de predilección para los almuerzos dominicales son: el chicharrón, que no es sino la carne de puerco frita en su propia grasa; el tamal, pasta de maíz molido á la cual se agrega maní, agi, carne de puerco y manteca en abundancia y que se echa al fuego, envuelto en hojas verdes de

plátano. El pastelillo, hecho de maza de yuca molida, y frita, á la cual se espolvorea azúcar después de cocida".

Y luego habla de los picantes, que era como se conocía toda suerte de guisos con ají: "Las comidas eminentemente nacionales son los picantes que con tanto placer saborea la plebe, sin que su consumo se limite al círculo de esta. Los picantes son mas bien venenos que alimentos, por la grande cantidad de agi que en ellos entra. Para los aficionados es mas sabroso aquel guiso que mas los mortifica al tiempo de comer, y hay persona á quien la acción cáustica del agi arranca lágrimas, y que sin embargo suena la lengua en señal de placer. Es preciso confesar que un placer que se goza rabiando, es un maldito placer. Los picantes se hacen de carne, pescado, charqui, papas, etc.; pero el picante mas

picante, el que mas lágrimas arranca (después de los celos) es el seviche. Consiste en pedazos menudos de pescado ó en camarones que se echan en zumo de naranjas agrias, con mucho agi y sal; se conservan así por algunas horas hasta que el pescado se impregna de agi y casi se cocina por la acción cáustica de este y del agrio de la naranja. El que ha pasado por el gusto de comer seviche, tiene que experimentar después el de permanecer algunos ratos con la boca abierta y el de sufrir cuando menos una irritación intestinal. Para aplacar los furores del agi se hace uso de la chicha. El agi empleado como condimento y en pequeñas cantidades, es agradable, y sus efectos perniciosos no se hacen muy sensibles".

Uno de los estudiosos más importantes de la cocina de Lima ha sido Sergio Zapata Acha. Para el lector aficionado a la gastronomía peruana su nombre resuena inequívocamente por ser el autor del *Diccionario de gastronomía peruana tradicional*. En un artículo publicado en 2001 en la revista *Turismo y patrimonio* titulado *"Patrimonialización" de la gastronomía peruana*, cita a distintos autores a ese respecto. Recoge del testimonio del diplomático norteamericano George Squier, quien estuvo en Lima entre 1863 y 1865, la complicada relación entre el estilo culinario de la ciudad y el francés, y dice que predomina este último "en las comidas privadas y el primero en todos los banquetes formales o públicos".

1863 - 1865

Zapata también refiere a un profesor francés de ciencia política y administración de San Marcos, Camille Pradier-Fodéré, que en su *Lima et ses Environs. Tableaux des Moeurs péruviennes* señala que "se ve en Lima, en las comidas de lujo y los banquetes, el abandono de los platos nacionales

para adoptar la cocina francesa (...) los platos nacionales no aparecen jamás en estas circunstancias, lo que no significa que hayan desaparecido totalmente y que no encuentren hoy más amateurs. Se les encuentra todavía sobre la mesa de las familias peruanas que han conservado intactas las costumbres nacionales, o de aquellas que, debido a la modestia de sus recursos, han permanecido fieles a la alimentación del país (...) las ciudades del interior, teniendo poco contacto con el elemento extranjero, y las poblaciones de indios que vegetan en los campos, se mantienen naturalmente a sus antiguas costumbres y a la cocina criolla".

Si bien el reconocimiento y aceptación plenos, en público y en privado, de esta cocina criolla por parte de las clases más altas no se daría hasta bien entrado el siglo XX –recuerde que en esa época la influencia francesa intentaba abarcar todos los aspectos de la vida–, es clara la tendencia hacia ello a fines del XIX en *La cocina ecléctica,* recetario aparecido en Buenos Aires en 1890 por obra de Juana Manuela Gorriti, escritora argentina, inventora de la salteña boliviana y esposa de un presidente de ese país, quien pasó importantes temporadas en Lima. También es muy posible que algo tuviera que ver la publicación en una valoración más positiva y amable por parte de nuestras élites, algunos de cuyos miembros muestran, con comentarios a cada receta, entusiasmo y orgullo en distintos tonos por sus preparaciones más entrañables. El

1890

libro recoge recetas enviadas por sus amigas de distintas ciudades del continente y más allá, desde Santiago de Chile hasta Dublín, pero es importante la cantidad de referencias a la cocina de Lima, sea porque se envían desde esa ciudad o porque, por más que hayan sido remitidas desde otros lugares, como Buenos Aires, se aluda a su procedencia en el nombre de la receta o alguna otra parte del texto. Aquí la receta del "seviche" es remitida desde Buenos Aires por Urcina Ponce de Sandoval, la escritora feminista Mercedes Cabello de Carbonera envía desde Lima su receta de tamales y la sopa teóloga de Clorinda Matto de Turner es en sus palabras "la más rica y sustanciosa confección que haya salido de manos de cocinero".

1932

La consolidación de lo criollo no se reflejaría hasta 1932, en que el costumbrista Ismael Portal publica *Del pasado limeño,* texto en el que recuerda algunos movimientos en el panorama de las preferencias a comienzos del siglo XX. Dice Zapata, "se produjo entonces un cambio importante en la valoración de la comida limeña, sobre todo en las primeras décadas del siglo XX, por cuanto Portal afirmaba que con el 'retiro' del puchero, los picantes 'cobraron mayor fuerza y se impusieron aun en las alturas sociales; resultando una afición general entre nobles y plebeyos'. Hubo variación en los hábitos culinarios, con la aceptación de platos criollos por parte de las clases altas, en la medida que: 'Ciertos platos de ají [picantes] que la Aristocracia desdeñaba porque no eran franceses, se consiguió al fin introducirlos en los banquetes, particulares y oficiales'".

Este momento de efervescencia y de engolosinamiento en el sabor de Lima, con el respaldo pleno de todos los sectores de la sociedad, se vería reflejado en los textos de periodistas y costumbristas de los años siguientes. Adán Felipe Mejía, más conocido como El Corregidor, referirá así la historia de la creación de la carapulca:

"Comenzó carapulca. Indígena. La papa seca y el nombre del guisote, son -ambos a dos- indígenas.
¿Cómo la preparaban los nativos?
Probablemente así;
Bataneaban la papa seca. Triturada, poníanla a remojar en lato mate... luego, sencillamente, la cocían en agua con hilachas de charqui y tal cual yerba. ¡Sábelo Dios!
¡Insipiencia e infancia de la denodada carapulca!

Después, algún conquistador de buen diente, sustituiría el charqui por el pollo sabroso y agregaría un buen rehogo, a la usanza española; con ajo macho en vez de ají, en aceite de olivo.
Luego los negros se apoderaron del potaje. ¡Dádlo por cierto y bien averiguado...!
Probaron y dijeron;
¡Nada de pollos, chancho!
¡Nada de aceite: grasa de chancho!
Negros inteligentes, comprendieron que la carapulca es un problema que consiste en enternecer la papa seca a punta de grasa de cochino... ¡pues manteca con ella! ¡y de cochino!
En seguida, los cholos, aumentaron ají, e hicieron la prueba con el pato y el pavo.
¡Pero, los zambos dieron el toque clásico y el suceso fue en Lima, e ingresó a las casonas señoriales y a los grandes conventos y honró las mesas y animó los festejos y visitó palacio y fue de todos venerada!"

El entusiasmo de El Corregidor recorre todas las páginas de *Ayer y hoy*, su libro de 1959 que recoge cuarenta crónicas sobre comida limeña y sus ingredientes, escritas entre los años 1946 y 1947 para el diario *La Prensa*. Habla así de la butifarra, equiparándola al sándwich británico:

1959

1946-1947

"Nosotros, los peruanos montoneros, gentes de mucho jugo, de regocijo incontenible y de fantaseos tropicales, inventamos nuestro sánguche criollo; nuestro emparedado personal: ¡¡La butifarra!!".

Idéntico entusiasmo muestra con el anticucho:

"Parejas amorosas, mantenían idilios pasajeros, sentadas en las bancas tembleques de las anticucheras. Se enamoraban, comiendo el anticucho".

En el diario de la competencia, Federico More se plegaba a la euforia. En un texto titulado elocuentemente *Quizás la cocina peruana no sea la más científica pero puede asegurarse que es la más sabrosa*, aparecido en *El Comercio* el 30 de abril de 1953, recordaba que "los franceses tienen incontables salsas. Ninguna supera a la ocopa". En el mismo texto suelta varias referencias más a la cocina de las provincias, siempre en términos laudatorios: habla de la yerba ayacuchana conocida como atajjo "tan buena como la albahaca", dice que "en materia de menestras Ica es inagotable", y del norte señala que "existe el arroz con pato –¿o pato con arroz?–, los tamalitos verdes y el

1953

cabrito, preparado en mil formas". Pero, otra vez, la conclusión es la superioridad de Lima: "es difícil decir en qué zona del Perú es mejor la cocina. A nuestro juicio, Lima está a la cabeza; pero toda la república posee platos del más depurado gusto (...) Lo único que falta es peruanizar nuestra comida y nuestra mesa (...) Nuestra cocina será peruana cuando comamos lo nuestro y preparado a nuestra manera".

Aun cuando More intenta ampliar la mirada a la cocina de las provincias, es claro que tanto él como El Corregidor reproducen la idea de Fuentes de una cocina criolla de Lima como equivalente de la del Perú. No es que no se reconociera el valor de los guisos de otras partes del territorio nacional. De hecho los recetarios de la época y de los años posteriores en que todavía se leía a estos autores recogen recetas de las provincias y consignan intermitentemente su origen. Ocurre en *Cocina y repostería, viandas típicamente limeñas y de origen europeo, peruanizadas por la negra Francisca Baylón*, de 1947, en *Recetas económicas y prácticas de cocina y repostería* por María Luisa Bustíos de Sanguineti, de 1958, y, muy especialmente, en *La Tapada, cocina y repostería* por Laura Garland de Pérez Palacio de 1962, que tiene breves secciones dedicadas a especialidades de cada departamento. Pero, aun cuando existía interés de parte de la población que los adquiría, el balance en el discurso gastronómico siempre privilegió la cocina de la capital. Sin querer, More y Mejía terminaron de redondear esta exageración que en tiempos posteriores se ha ido desvistiendo y que distintas investigaciones

1947

1958

1962

han contribuido a desmitificar, otorgando existencia y autonomía a tradiciones de otras partes del Perú. Es el caso de la serie de Cocinas regionales Peruanas de la Universidad de San Martín de Porres, bajo la dirección de Isabel Álvarez, los distintos libros de Rosario Olivas Weston sobre su natal Moquegua y otras cocinas regionales, y los trabajos de Irma Acquise sobre cocina cusqueña, Casilda Naar sobre comida amazónica y Carmen Gonzáles Diez sobre Lambayeque, entre muchos otros.

En los años siguientes entramos en una suerte de época oscura. Se sigue comiendo peruano en casa, pero la cocina foránea, y principalmente la francesa, ganan en prestigio y vuelven a seducir a una élite que, ante la dificultad de acceder a productos importados, intenta diferenciarse a través de su consumo. Son las épocas en las que las trufas y el *foie* viajaban en valija diplomática, y en las que el lomo en salsa de madera se hacía sin vino de Madeira. También los años de los toques de queda, el replegamiento de la vida social a la esfera doméstica, los coches bomba y, eventualmente, la hiperinflación. En televisión Teresa Ocampo fue nuestra Julia Child por 28 años, y, si bien publicó muchos recetarios, el libro emblemático de esos tiempos es *¿Qué cocinaré hoy?*, editado por Nicolini Hermanos S.A., un tomo cuya claridad y simplicidad en la redacción de las recetas hicieron que fuera considerado el más fácil de seguir y el más práctico de todos. Empezó a publicarse a comienzos de los setenta, pero su éxito obligó a sucesivas ediciones hasta nuestros días, con algunos cambios en función de las

modas. Hoy se consigue hasta donde los canillitas, en los semáforos de la ciudad. Otro recetario de interés es *Moderna cocina peruana*, de Rosa Ríos, publicado en 1985.

Apenas Lima estuvo más tranquila aparecieron nuevas publicaciones, algunas cruciales, primero tímidamente: *El Perú y sus manjares* de Josie Sison Porras de De la Guerra es de 1994 (y es el primer libro de lujo de cocina familiar); el fundacional *La comida nikkei y algo más* de Rosita Yimura es de 1995, al igual que *La gran cocina eruana* de Jorge Stanbury; *El libro de oro de las comidas peruanas* de Mariano Valderrama se publica un año después; *La cocina según Sato,* de Mariela Balbi, aparece en 1997; en 1999 se publican *Cocina limeña* de Gloria Hinostroza Clausen de Molina y *Los chifas en el Perú*, también de Balbi. El libro *coffee table* más exitoso de nuestra historia, *El arte de la cocina peruana* de Tony Custer, aparece en el año 2000.

Queremos dejar esta historia en este punto, cuando el boom gastronómico empieza a dar sus primeros pasos. Es justo en estos primeros años del siglo XXI cuando se inicia el periodo de mayor efervescencia editorial y cuando más se masifica el consumo de recetarios en el país. La cantidad de referencias es apabullante – solo el diario *El Comercio* ha publicado más de cuarenta títulos entre libros y coleccionables con tirajes de decenas de miles de ejemplares– y tiene como trasfondo la globalización de la cocina peruana. ¿Cuánto de lo publicado superará este momento y formará parte de nuestra tradición futura?

Creemos que nos falta la distancia necesaria para dar respuesta a esa pregunta. También que buena parte de las publicaciones de este periodo son todavía de fácil acceso y que, por lo tanto, no hace falta revivirlas. Enumerarlas supera los alcances de esta publicación; basta con recordar que esas miles de páginas quizá tienen el mismo espíritu que gobierna a las preparaciones que se compilan en este tomo, que quienes las escribieron y publicaron quisieron, como le ocurrió a otros hace 150 años, registrar un sabor, un momento, una mirada sobre la mesa, la identidad de una familia, una ciudad y, en conjunto, la de todo un país. Quiera el tiempo que la imagen exuberante que estos nuevos recetarios nos dan sea siempre verdadera, que esta suerte de fiesta de nuestra cocina no se acabe nunca. Desde el pasado, los libros que recoge *Bitute*, padres y abuelos de los que pueblan nuestras repisas y despensas hoy, nos recuerdan que no ha sido así en todo momento y que no tiene por qué serlo siempre, que los hornos se apagan y las recetas se olvidan. Pero también que mientras exista una llama encendida, un puñado de ingredientes y recetarios como estos, habrá un legado que cuidar, que por algo la llama de la cocina solo se extingue cuando la comida está lista.

BLTLE

LA

MESA PERUANA

O SEA

EL LIBRO DE LAS FAMILIAS,

PRECEDIDO

Del arte de trinchar y de las reglas que deben observarse durante la comida.

CONTIENE

El arte de cocina, arreglado á las costumbres y usos nacionales, el tratado de limonadas, compuesto de las mejores recetas, [illegible] la gelatina, composiciones para el tocador de las damas, tratados de licores y pasteles.

AREQUIPA.

Imprenta de Francisco Ibarra.

1867.

LA MESA PERUANA O SEA EL LIBRO DE LAS FAMILIAS, PRECEDIDO DEL ARTE DE TRINCHAR Y DE LAS REGLAS QUE DEBEN OBSERVARSE DURANTE LA COMIDA

(1867-1924)

¿Qué hace un recetario arequipeño en un libro sobre cocina de Lima? Ocurre que esta publicación de extenso y ampuloso título es el primer recetario de cocina impreso en el Perú del que se tiene noticia hasta la fecha. Un año antes se había publicado en la misma imprenta –la del diario *La Bolsa*, de los hermanos Francisco y Valentino Ibáñez– otro recetario, llamado *Manual del buen gusto, que facilita el modo de hacer los dulces, budines, colaciones y pastas, y destruye los errores en tantas recetas mal copiadas*. Como aquel, se ocupa de todo tipo de preparaciones dulces, con la diferencia fundamental de que *La mesa peruana* además desarrolla muchas preparaciones saladas.

De hecho, cerca de la mitad de las recetas que compila son de repostería, incluidas veintitrés de buñuelos, veintiocho de dulces de cajeta y diez de "arequipa", nombre con el que se designa al dulce de leche en México, muy similar al arequipe de Colombia y Venezuela (la explicación del nombre la brinda el mismo recetario, "designa con precisión y verdad el origen de los dulces cuya elaboración es el objeto de los artículos siguientes: y aunque sus muchas variaciones han sido obra de mejicanas curiosas y aplicadas á este ramo, no por eso se han creído con derecho á llamarlos con otras denominaciones, que cuando menos no recordarían al país de donde

vino la primera fórmula le ha servido de modelo”).

La parte salada ocupa casi doscientas preparaciones que registran recetas de distintas regiones del país, y, en especial, un panorama bastante extenso aunque presumiblemente incompleto de la cocina arequipeña de su tiempo. El autor lo señala cuando refiere que “hay además otros guisitos picantes que el pueblo inventa para estimular la sed y tomar chicha como asar un retozo de charqui y caliente martajarlo con cebollas, sal, ají verde, pero como son tan insignificantes en su aderezo, daremos aquí por terminado el catálogo de picantes”.

Según Alonso Ruiz Rosas, quien en 2008 recogió y reimprimió el recetario en su integridad como uno de los anexos de su libro *La gran cocina mestiza de Arequipa*, “*La mesa peruana* es, en primer lugar aunque solo en reducida parte, una adaptación de *El libro de las familias y novísimo manual de cocina, higiene y economía doméstica*, aparecido sin firma en Madrid, en 1856, y cuya reedición de 1874 ya lleva por nombre *El libro de las familias. Novísimo manual práctico de cocina española, francesa y americana, higiene y economía doméstica.* De este popular recetario español, sin citar la fuente, copia íntegro el breve capítulo inicial referido al arte de trinchar –aunque ya allí se agrega el cuy junto al conejo de Castilla y se detalla el corte no consignado de frutas como la piña o la tuna– y reproduce también las reglas de urbanidad y buena parte de los anexos finales sobre higiene doméstica. Pero de las ‘más de dos mil fórmulas de ejecución sencilla’ del manual hispano solo transcribe literalmente unas cuantas decenas, pues muchas otras ya tienen variantes locales e incluyen ají, maní, papas, maíz, chuño, camotes, papayas, guayabas, chirimoyas y otros productos nativos. Si el recetario original trae dos millares de recetas, el local reúne unas cuatrocientas cincuenta, sumando entre ellas un puñado de fórmulas tomadas, según cita en este caso, del *Cocinero mexicano* (México, 1831) y, al final, unos ‘Secretos de tocador’, el ‘Arte de conservar la salud’ y el ‘Arte de lavar y planchar la ropa’”.

Del autor o autores no se sabe casi nada. Está claro que su origen es Arequipa y no mucho más, ni siquiera si es uno o varios. En el prólogo titulado “A los padres de familia”, firmado por “Los Editores” –quizá los hermanos Ibáñez, dueños de la imprenta–, refieren su motivación para publicar este tomo, con un genuino reclamo identitario: “Hemos consultado varios libros de este género, entre ellos *El cocinero mexicano*; pero ninguno conviene con

nuestros usos y costumbres en cuanto al modo de hacer los aderezos, ya por que nos son desconocidas en gran parte las menestras que emplean como los *cholotes, chiles, ajengibre, hongos, cohombros, pimpinelas, alcaparras, ricamos chirivías, chícharos, ezotes, espinacas, cacahuete, acederas, perifollo*; ya porque la manteca y el aceite reunidos en un guiso, con el indispensable agregado de la canela y el clavo de olor, así como el de otras yerbas olorosas, no hacen buena reunión haciendo desde luego la comida acedada en su olor y paladar. Nuestra costumbre es otra y según ella aderezamos los guisos". Más adelante reivindican la finalidad meramente pragmática de la publicación: "servir de guía para disponer la opulenta y confortable mesa del magnate, así como la mediocre del acomodado, y la frugal y modesta del abnegado labrador e industrioso artesano. Cada una de estas clases encontrará aquello que más acomode a su gusto y facultades, sin que falte nada".

Es interesante señalar que en la tercera edición, impresa también en Arequipa en 1924, esta vez por la Tipografía Medina, se incluye un anexo satírico de tres artículos sobre la cocina de la capital firmado por Abelardo Gamarra, conocido como El Tunante. Según cita Ruiz Rosas de dicha edición, son textos que "el amigo Tunante ha consignado en su interesante periódico La Integridad, confeccionados por él, con los conocidos nombres de La Causa, El Seviche y Los Anticuchos". Pero antes, desde la primera edición, el recetario atribuye el origen de cuatro de sus preparaciones a Lima. Son la sopita de mondongo, que "como la aderezan en Lima es muy apetecida y celebrada"; el chupe limeño, "un plato poco común por la variedad de su condimento"; el seviche al uso de Lima, que "quienes lo han comido dicen que es agradable e incitante y es bueno hacerlo con un vaso de jora", y la causa, "otro plato que es peculiar en todo el norte, cuyo nombre es bien aplicado desde que es motivo para tomar chicha en un momento de antojo o pasatiempo".

Esos son los platos que seleccionamos en este recetario, salvo por la causa, que trataremos en un siguiente capítulo, dedicado a un libro más reciente. En su reemplazo hemos escogido las papas rellenas, por considerarlas una referencia habitual del repertorio criollo y un *snack* omnipresente en las calles de la Lima de hoy. ¿Cómo sería si se hicieran a la manera antigua?

SOPA DE MONDONGO

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

1 taza de costilla ahumada cortada en cuadrados

1 kg de mondongo

1 pata de res

1/4 taza de aceite

1 cucharada de ajo molido

1 taza de cebolla roja picada

2 cucharadas de ají mirasol molido

1 cucharada de ají panca molido

1 taza de tomate picado

1 pimiento rojo molido

2 cucharadas de perejil picado

1 cucharada de culantro picado

4 tajadas de pan de molde sin corteza

2 rodajas de pan grillado para acompañar

Sal y pimienta

"Esta como la aderezan en Lima es muy apetecida y celebrada", refiere la receta original, que hemos preservado con un par de diferencias. ¿La principal? Reemplazamos el jamón por costilla ahumada y pata para hacerla suculenta y contundente.

El día anterior, poner a remojar en agua la costilla ahumada. Debe remojar mínimo unas 24 horas cambiando el agua 3 veces.

El día de la preparación, limpiar bien el mondongo y reservar.

Poner la pata de res en una olla con abundante agua que la cubra y cocinar a fuego medio por 2 1/2 horas. Reservar la pata y el caldo de cocción.

Aparte, en una olla hacer un aderezo con el aceite, el ajo y la cebolla, dorando bien por 10 minutos sobre fuego bajo. Luego añadir los ajíes mirasol y panca molidos y se dora todo a fuego medio por 5 minutos más.

Agregar el tomate picado, el pimiento molido y la mitad del perejil y del culantro. Dorar por 5 minutos más y añadir el mondongo cortado en cuadrados de 2-3 cm, dejarlo un rato en el aderezo para que tome sabor y luego incorporar la costilla ahumada y 4 tazas del caldo de pata reservado.

Dejar que todo se cocine bien y condimentar con sal y pimienta. Agregar el pan de molde, previamente remojado en un poco de caldo de pata, para que ayude a espesar la sopa, que debe tener una textura algo cremosa.

Poner en la olla el perejil y el culantro restantes, tapar, dejar reposar un rato y servir la sopa acompañada del pan grillado.

PAPAS RELLENAS DE CARNE Y ALMENDRAS

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

1 1/2 kg de papa amarilla
2 huevos enteros
1 yema de huevo
1/4 taza de harina
1/4 taza de maní
1/4 taza de almendras
1/2 taza de hojas de perejil
450 g de carne de res picada
1/4 taza de aceite
3 tazas de cebolla roja picada
1 cucharada de ajo picado
1 1/2 tazas de tomate picado
3 ajíes amarillos picados menudamente
3 huevos cocidos (duros)
Harina para espolvorear
100 g de manteca
Sal
Pizca de pimienta

"Qué tienen de olvidadas nuestras papas rellenas si las comemos siempre", se preguntará al leer este título. Pero el detalle está en las almendras, presentes en las versiones más antiguas. Cuando prueben esta deliciosa receta lo comprenderán. El sabor final es único e inesperado.

Sancochar las papas. Una vez cocidas, pelarlas y prensarlas en caliente pasándolas tres veces por el prensapapas. Dejar que la papa se entibie, luego agregar la sal, los 2 huevos crudos, la yema y amasar para integrar todo. Seguir amasando, incorporar 1/4 taza de harina y continuar amasando hasta obtener una masa homogénea. Reservar.

En un batán moler el maní, las almendras y el perejil. Reservar.

Picar la carne muy menudamente y sazonarla con sal y pimienta. En una sartén calentar bien el aceite y echar la carne. Sellar por 1 minuto, retirar la carne y reservar.

En la misma sartén con aceite donde se selló la carne hacer un sofrito con la cebolla y el ajo. Dorar bien por 5 minutos a fuego medio, luego añadir tomate picado y seguir cociendo por 5 minutos más. Condimentar con sal y pimienta.

Agregar la carne previamente sellada y dejar cocinar por 1 minuto. Añadir el ají amarillo picado y dejar cocer 2 minutos. Probar, rectificar la sazón y agregar el maní, las almendras y el perejil previamente molidos.

Para armar las papas rellenas, tomar porciones de 100 g de masa de papa, poner en el centro un poco de relleno y 1/4 de huevo duro. Cerrar y darle forma alargada. Colocar la papa en una fuente ligeramente enharinada para que no se pegue. Repetir con el resto de ingredientes.

Llevar las papas a la parte baja de la refrigeradora por 20 minutos.

Retirar del frío las papas rellenas y freírlas con la manteca. Servir.


DE PURE DE LENTEJAS

CHUPE LIMEÑO

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

8 camarones

1 corvina mediana

6 dientes de ajo

2 ajíes amarillos

2 tomates

2 tazas de aceite vegetal

1 cucharada de mantequilla

1 cebolla roja cortada en cuartos

3 granos de pimienta negra entera

1/2 taza de charqui remojado desde el día anterior

1 litro de leche fresca

2 papas blancas cortadas por la mitad

2 cucharadas de harina

1/2 taza de queso mantecoso

2 huevos de corral, pochados

Sal y pimienta

"Este es un plato poco común por la variedad de su condimento", señala la receta de 1867. Algunas curiosidades: tiene charqui, no usa arroz y emplea corvinas y camarones, cosa poco usual en nuestro recetario actual, en el que ambos ingredientes tienen sus propios mundos dentro del universo del chupe. Un detalle interesante: la original obligaba a cocinar todos los vegetales del aderezo en el rescoldo, una técnica que se emplea poco hoy, que hemos reemplazado por la cocción al horno.

Limpiar los camarones y pelarles la cola, pero dejarlos enteros. Reservar.

Limpiar y filetear la corvina, luego reservar los filetes y también los huesos.

Llevar al horno a 130 °C en una fuente 4 dientes de ajo, los ajíes amarillos y los tomates enteros rociados con 1 cucharada de aceite. Dejar cocer por 30 minutos hasta que los vegetales estén bien caramelizados. Retirar y reservar.

En una olla derretir la mantequilla y rehogar la cebolla partida en cuartos con los granos de pimienta entera. Dorar todo a fuego medio por 10 minutos. Incorporar el charqui previamente remojado y deshilachado, los huesos del pescado y 1 taza de agua. Dejar que hierva por 10 minutos y luego retirar de la olla los huesos de pescado.

Incorporar la leche, las papas cortadas y los 2 dientes de ajo restantes. Dejar cocinar por 20 minutos aproximadamente hasta que las papas estén cocidas.

Mientras se cocinan las papas en el chupe, condimentar los filetes de pescado con sal y pimienta. Luego enharinarlos y freírlos en abundante aceite caliente. Retirar y reservar.

Cuando las papas estén cocidas, agregar a la olla los tomates, los ajos y los ajíes amarillos previamente caramelizados, cortados en dos. Añadir al chupe el queso mantecoso en rebanadas y dejar cocer 6 minutos. Agregar los camarones enteros y los filetes de pescado. Dejar que el chupe hierva 5 minutos, luego probar y rectificar la sazón si fuera necesario.

Servir el chupe con los huevos pochados.

SEVICHE AL USO DE LIMA

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

500 g pescado del día
2 cebollas
2 ajíes amarillos
1 tomate
1 taza de jugo de naranja agria
3 hojas de lechuga
Sal
Pizca de pimienta

"En la capital y todo el norte de la República lo hacen de otro modo", refieren, queriendo diferenciarlo de otra receta arequipeña en ese mismo libro. La versión "del norte" lleva tomate y naranja agria en lugar de limón. Después de exprimir los cítricos, el autor mandaba que se tape la fuente con una servilleta y se ponga "al sol hasta que el agrio haya cocido y penetrado", pero recomendamos servirlo al momento, tal como se estila hoy. Llama la atención un comentario en la receta según el cual "quienes lo han comido dicen que es agradable e incitante y es bueno hacerlo con un vaso de jora. Así llaman a la chicha en Lima y en todo el Norte".

Cortar el pescado en filetitos o tiras, de 15 g aproximadamente. Luego lavarlos en agua con sal.

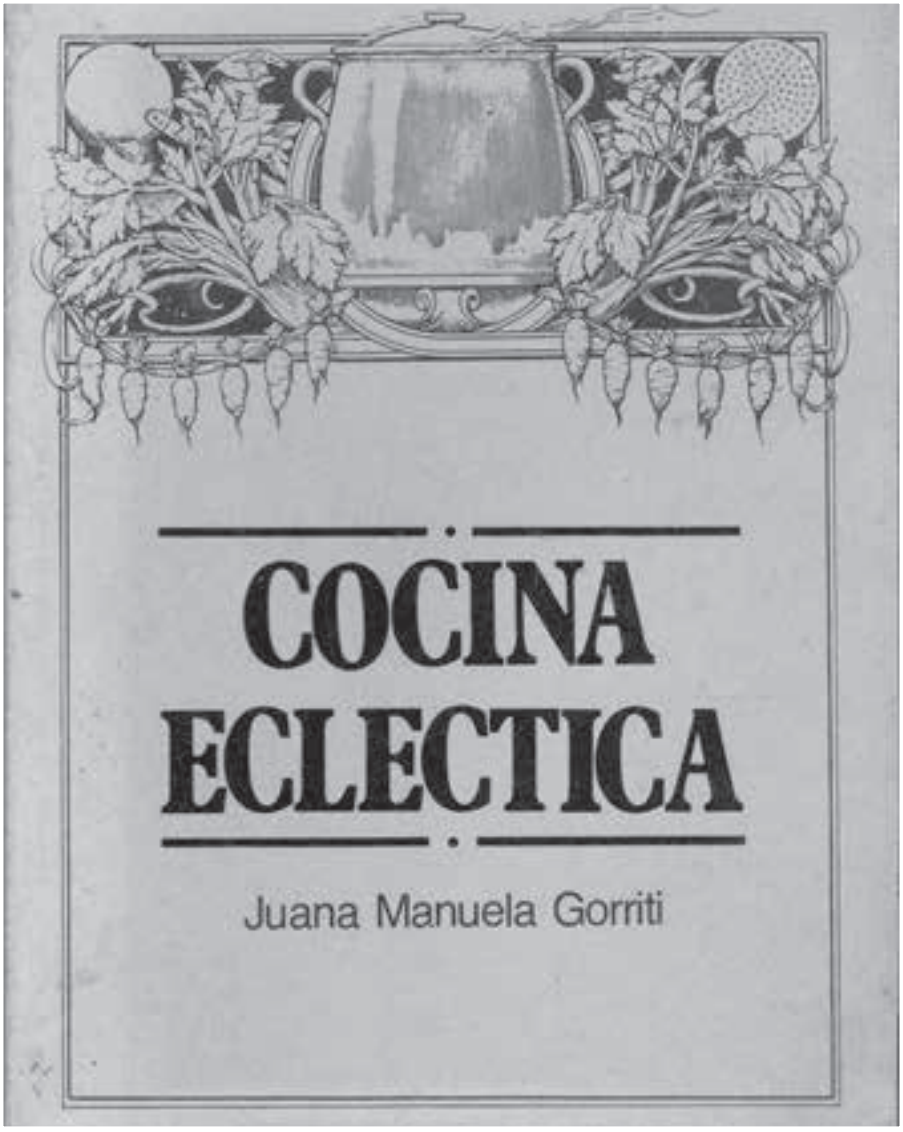
Quitarles a las cebollas la parte del centro y cortarlas en tiras delgadas.

Cortar los ajíes amarillos en tiras.

Cortar el tomate en tiras delgadas.

Acomodar los trozos de pescado en una fuente. Poner por encima las cebollas, los tomates y los ajíes previamente cortados. Sazonar con sal y pimienta.

Incorporar el jugo de naranja agria y remover. Probar para rectificar la sazón y servir acompañado de hojas de lechuga.


COCINA
ECLECTICA
Juana Manuela Gorriti

COCINA ECLÉCTICA DE JUANA MANUELA GORRITI

(1890)

Editado por Librairie Générale de Félix Lajouan, en Buenos Aires, este libro llama la atención por el título, pero también por la persona que lo firma. Se trata de la argentina Juana Manuela Gorriti, conocida principalmente por sus dotes literarias y por su aventurera y atribulada vida de novela, en la que inventó la salteña boliviana, dio empuje al movimiento feminista en Latinoamérica y sirvió de enfermera en el Callao durante el combate del 2 de mayo.

Durante su estancia en Lima organizó tertulias literarias a las que asistió la elite intelectual de la época, figuras como Ricardo Palma y Manuel González Prada, pero también Mercedes Cabello de Carbonera, Clorinda Matto de Turner y Teresa González de Fanning, algunas de las primeras mujeres ilustradas del Perú. En estas tertulias se incentivaban a educarse a sí mismas y a perseguir sus aspiraciones, en muchos casos artísticas, más allá de las tareas conyugales.

Además de su nutrida obra periodística y de ficción, Manuela Gorriti tuvo una gran afición por la buena mesa, que se refleja en este raro pero fundamental recetario. Gorriti se limita aquí a ordenar y estructurar las recetas que sus amigas de todo el continente –y algunas desde Europa– enviaron por correo.

Dice el prólogo: “El hogar es el santuario doméstico; su ara es el fogón; su sacerdotisa y guardián natural, la mujer.

Ella, sólo ella, sabe inventar esas cosas exquisitas, que hacen de la mesa un encanto, y que dictaron a Brantôme el consejo dado a la princesa, que le preguntaba cómo haría para sujetar a su esposo al lado suyo:

-Asidlo por la boca.
Yo, ¡ay! nunca pensé en tamaña verdad.

Avida de otras regiones, arrojéme a los libros, y viví en Homero, en Plutarco, en Virgilio, y en toda esa pléyade de la antigüedad, y después en Corneille, Racine; y más tarde, aún, en Châteaubriand, Hugo, Lamartine; sin pensar que esos ínclitos genios fueron tales, porque -excepción hecha del primero tuvieron todos, a su lado, mujeres hacendosas y abnegadas que los mimaron, y fortificaron su mente con suculentos bocados, fruto de la ciencia más conveniente a la mujer.

Mis amigas, a quienes, arrepentida, me confesaba, no admitieron mi mea culpa, sino a condición de hacerlo público en un libro. Y, tan buenas y misericordiosas, como bellas, hanme dado para ello preciosos materiales, enriqueciéndolos más, todavía, con la gracia encantadora de su palabra".

En total son 248 preparaciones –principalmente de Argentina, Bolivia y Perú–, de las cuales 170 son saladas. De ellas, al menos treinta fueron remitidas desde Lima aunque es interesante notar que algunas más, firmadas en Buenos Aires, tienen referencias a nuestra capital en alguna parte del texto.

La sección de repostería consta de setenta y ocho recetas, quince de las cuales fueron enviadas desde Lima. Atípicamente se incluyen la forma de hacer el chocolate, cuatro maneras de elaborar chicha –entre ellas una morada que solía beberse fermentada– y una curiosa preparación llamada "sahumerio de Lima" que se hacía con el fin de "dar a la ropa, como a las habitaciones, un perfume delicioso y permanente".

El recetario construye un interesante paisaje gastronómico y social de la época. Por una receta de Teresa González de Fanning nos enteramos de que en el Liceo Fanning, que ella misma fundó y que sería un semillero de la intelectualidad femenina peruana, disfrutaban del "sencillo y vulgar" guiso de migas. "Su mérito está en la manera de confeccionarlo", señala, "diferentes son; pero he aquí una, deliciosa al gusto de mis pupilas". Por Mercedes Cabello de Carbonera sabemos del prestigio de la cocina francesa cuando envía el estofado de corvina "de un gastrónomo francés, compañero de Gambetta, aquel tribuno, diz que tan ducho en el arte de yantar, como en el de hablar". Algo parecido constatamos cuando María Rosa Salmerón escribe sobre su receta de jamón –"aprendíla de un verdadero *cordon bleu*, una reverenda dueña, ama de llaves, y cocinera de un canónigo gastrónomo"–, solo que, en su caso, también es interesante el comentario con el que empieza el párrafo, expresivo del espíritu de estas primeras mujeres

ilustradas: “Aunque a treinta, y soltera todavía, sobrepóngome a los cosquilleos del amor propio, para hablar de este fiambre, de suyo excelente, pero cuya manera de tornarlo exquisito, solo yo conozco”.

Entre tantas curiosidades, el libro recoge una versión acriollada con salsa picante de una receta del Medioevo europeo, que suele encontrarse bajo el nombre de “huevo de monstruo”. La versión que envió por correspondencia la señora Emilia C. de Gayangos da testimonio de que la espectacular preparación todavía mantenía cierto efecto de sorpresa en las mesas de la Lima del siglo XIX. Su tamaño gigantesco debe haber incitado la imaginación de los comensales, llevándolos a preguntarse qué animal fabuloso puede haber puesto un huevo tan desproporcionado. Para que no pierda su encanto, reproducimos intacta la receta de este “Huevo colosal”: “¿La excelsa colección ha cerrado el libro este, en edición? Pues a pesar de eso y mucho más, todavía habrá un lugarcito en su correspondiente sección para esta receta, digna, por el título que la encabeza, de figurar en cualquier parte. Hela ahí:

Tómense dos vejigas ya preparadas, es decir, infladas y secas, una más chica que la otra. Quiébrense huevos, separando las claras de las yemas, hasta que haya bastante de éstas para llenar la vejiga pequeña.

Llénesele de yemas, y bien cerrada en su forma redonda, hágasele cocer en agua hirviente. Cuando la yema esté dura, sáquesele el agua, y rompiendo la vejiga, extráigase la yema en la forma que ha tomado, y se le echará dentro de la vejiga grande, que previamente se habrá llenado de claras.

La yema se mantiene en medio de la clara. Entonces, cerrándola, también en su forma redonda, se la echa al agua hirviendo. Cuando la clara haya adquirido en su cocción, la dureza necesaria, se rompe la vejiga, de donde sale un *huevo colosal*, que en la mesa tiene hermosa vista, asentado sobre una salsa picante, y con relieves de perejil y cogollos de lechuga, bañados en vinagre y aceite, y condimentados con especias”.

En las páginas siguientes no encontrará una invención tan bizarra y gigantesca como esta, hecha con una o dos docenas de huevos, pero sí platos que un siglo más tarde siguen teniendo un sorprendente efecto sobre los comensales del siglo XXI.

PATO RELLENO A LA LIMEÑA

Una receta como pocas en la que una pieza de carne o ave es rellenada y asada. Habla de tiempos en los que la celebración, los presupuestos y la vida en general tenían otro ritmo.

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

1 pato macho de 2.3 a 2.5 kg
400 g de hígado de pato
500 g de mollejas de pato
4 cucharadas de aceite
1 cucharada de ajo picado
3 tazas de cebolla roja picada
1/8 taza de ají panca molido
1/4 taza de ají amarillo molido
Sal
Pizca de pimienta
Pizca de comino
Pizca de orégano molido
1/4 taza de maní picado gruesamente
1/4 taza de pecanas picadas gruesamente
1/8 taza de almendras picadas gruesamente
3 cucharadas de pan rallado
4 huevos cocidos (duros)
2 cucharadas de mantequilla sin sal

Deshuesar el pato entero teniendo cuidado de no romper la piel y formando un solo filete grande. Luego, con la ayuda de un cuchillo, emparejar la carne para que esté todo bien parejo. Reservar refrigerado.

Picar el hígado y las mollejas de pato en trozos chicos. Reservar.

En una sartén grande calentar el aceite y hacer un aderezo con el ajo y la cebolla, dorando bien por 10 minutos a fuego bajo. Luego añadir el ají panca y el ají amarillo molidos y cocinar a fuego medio por 5 minutos.

Incorporar a la sartén el hígado y las mollejas previamente picados. Cocer removiendo sobre fuego bajo y añadir 1/4 taza de caldo de verduras. Condimentar con sal, pimienta, comino y orégano. Si fuera necesario, agregar más caldo de verduras, de modo que el relleno quede húmedo.

Seguir moviendo y luego añadir el maní, las pecanas y las almendras picadas. Mezclar bien e incorporar el pan rallado, los huevos cocidos picados y terminar agregando 1 cucharada de mantequilla. Probar, rectificar la sazón si fuera necesario y reservar para rellenar el pato.

Extender el pato y colocar encima el relleno. Enrollar, cerrar bien y amarrar con pita o pabilo. Colocar el rollo en una fuente para horno y untar con la mantequilla restante.

Hornear a 140 °C por 40 minutos aproximadamente, luego subir la temperatura del horno a 210 °C y hornear por 10 minutos para que dore. Retirar del horno y servir.

CAMARONES A LA IMPREVISTA

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

12 camarones jumbo
10 camarones medianos
1 cucharada de mantequilla
2 cucharadas de aceite vegetal
1 cucharada de ajo picado
1 taza de cebolla roja picada
1 cucharada de ají amarillo molido
1 cucharada de ají panca molido
1 1/2 tomates triturados
Sal
Pizca de pimienta
Pizca de comino
Pizca de orégano
2 ramas de culantro
1 rama de hierbabuena
1 rama de romero
3 tazas de queso parmesano rallado

Caldo de camarones

10 cabezas de camarón reservadas
2 cucharadas de aceite vegetal
1 taza de cebolla roja bien picada
4 dientes de ajo bien picados
2 cucharadas de ají panca molido
2 cucharadas de ají mirasol molido
4 tazas de agua
Pizca de orégano
1 ramita de huacatay

Con estas palabras presenta Victoria del Río de Benedetti su plato de camarones: "Un día, no ha mucho mi esposo a quien aguardaba yo sentada a la mesa en el comedor, entró muy apurado, a decirme que el Cónsul General de Venezuela, antiguo amigo, recién llegado, y a quien fue a visitar, le seguía de cerca, pues invitado por él, venía a almorzar con nosotros. '¿Qué presentarle de nuevo en nuestro menú diario?', dije corriendo de la mesa a la cocina, endosando el mandil y hundiendo una inquieta mirada en las profundidades de la canasta de recado. '¡Ah! ya sé!', me respondí, al descubrir un gran paquete de camarones que, vivos todavía, rebullían entre la hoja de papel. Apodéreme de ellos, y a la luz de uno de mis recuerdos juveniles, hice, ante los ojos atónitos de mi cocinera, una confección que nuestro huésped saboreó con fruición infinita. Confiando en tal garantía, la ofrezco a las páginas de Cocina Ecléctica". ¡Es bueno saber que desde entonces las amas de casa han tenido que apelar a la creatividad para salvar situaciones de último minuto!

Limpiar todos los camarones. Dejar los camarones jumbo enteros y pelarles la cola. Separar las colas de los camarones medianos y pelarlas. Reservar las cabezas de los camarones medianos para preparar el caldo.

Preparar el caldo de camarones como se indica abajo. Una vez listo el caldo, reservar hasta el momento de usarlo.

En una sartén con la mantequilla saltear las colas de los camarones medianos por 1 minuto, retirar y reservar.

En la misma sartén, hacer un aderezo con 2 cucharadas de aceite, el ajo y la cebolla. Dorar sobre fuego bajo hasta que la cebolla esté transparente. Luego agregar el ají amarillo molido, el ají panca y el tomate triturado, mientras se sigue dorando por 15 minutos a fuego medio. Condimentar con sal, pimienta, comino, orégano, ramas de culantro, hierbabuena y romero.

Incorporar 1 taza del caldo de camarones, dejar dar un hervor y añadir los camarones jumbo enteros. Dejar que se cocinen por 2 minutos, luego agregar el queso parmesano y las colas de camarón salteadas. Remover, probar y rectificar la sazón si fuera necesario. Servir.

Caldo de camarones

En una olla hacer un aderezo con 2 cucharadas de aceite, la cebolla y el ajo. Dorar por 10 minutos a fuego bajo, luego agregar el ají panca con el ají mirasol y seguir dorando por 10 minutos más sobre fuego medio.

Añadir las cabezas de camarón y chancarlas para que suelten su sabor. Incorporar el agua, el orégano, el huacatay y dejar cocer por 30 minutos aproximadamente. Colar y reservar.

CORDERO RELLENO

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

1 pierna de cordero de leche de 1.5 kg, deshuesada

500 g de hígado de cordero

500 g de lengua de cordero

2 cucharadas de aceite vegetal

2 cucharadas de ajo picado finamente

4 tazas de cebolla roja picada finamente

2 cucharadas de ají panca molido

1 ají mirasol molido

1/2 taza de ají amarillo picado

1/2 taza de pecanas peladas y picadas

1/2 taza de almendras peladas y picadas

1 cucharada de mantequilla

Sal

Pizca de pimienta

Papas salteadas o cocidas para acompañar

Salsa criolla de rabanito y palta (ver receta “Arroz con todo el pollo”)

Adobo para la carne

1 1/2 tazas de vinagre de vino tinto

1/2 taza de aceite vegetal

2 cucharadas de ajo picado

Sal

Una receta para eventos festivos como aquellos que las familias limeñas de mayor poder adquisitivo solían hacer cuando la vida no iba vestida de televisión, Internet ni celulares.

El día anterior a la preparación, poner la pierna de cordero deshuesada a marinar con los ingredientes del adobo: 1 1/2 tazas de vinagre de vino tinto, 1/2 taza de aceite vegetal, 2 cucharadas de ajo picado y sal. Dejar hasta el día siguiente en la refrigeradora.

El día de la preparación, picar el hígado y la lengua de cordero en cubos medianos.

En una olla con 2 cucharadas de aceite hacer un aderezo dorando el ajo y la cebolla por 10 minutos sobre fuego bajo. Añadir los ajíes panca y mirasol molidos y dorar por 10 minutos a fuego medio.

Agregar a la olla el hígado y la lengua previamente picados, mezclar y dorar bien. Condimentar con sal, pimienta y el ají amarillo picado. Incorporar las pecanas y las almendras picadas. Si fuera necesario, añadir un poco de agua caliente. Remover bien, probar para rectificar la sazón y reservar.

Extender el cordero deshuesado y colocar el relleno en el centro, formando una línea gruesa. Enrollar presionando para que quede compacto. Una vez enrollado, amarrar con pita o pabilo y colocarlo en una fuente para horno.

Untar el cordero con la mantequilla y llevar al horno a 140 °C por 40 minutos hasta que esté tierno y jugoso.

Una vez cocido el cordero, retirar del horno, dejar reposar unos 10 minutos y quitar el pabilo.

Servir acompañado con papas y una salsa criolla de rabanito y palta.

CHANCHITO A LA NARANJA AGRIA

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

1 pieza de bondiola de cerdo de 1.600 kg
1/4 taza de vinagre blanco
1 kg de naranja agria
1/4 taza de aceite vegetal
2 tazas de cebolla roja picada
1 cucharada de ajo picado
1/4 taza de ají panca molido
1/4 taza de ají amarillo molido
Sal
Pizca de pimienta
Pizca de comino
2 ramitas de orégano fresco
4 tazas de caldo de verduras
2 cebollas blancas cortadas en tiras medianas

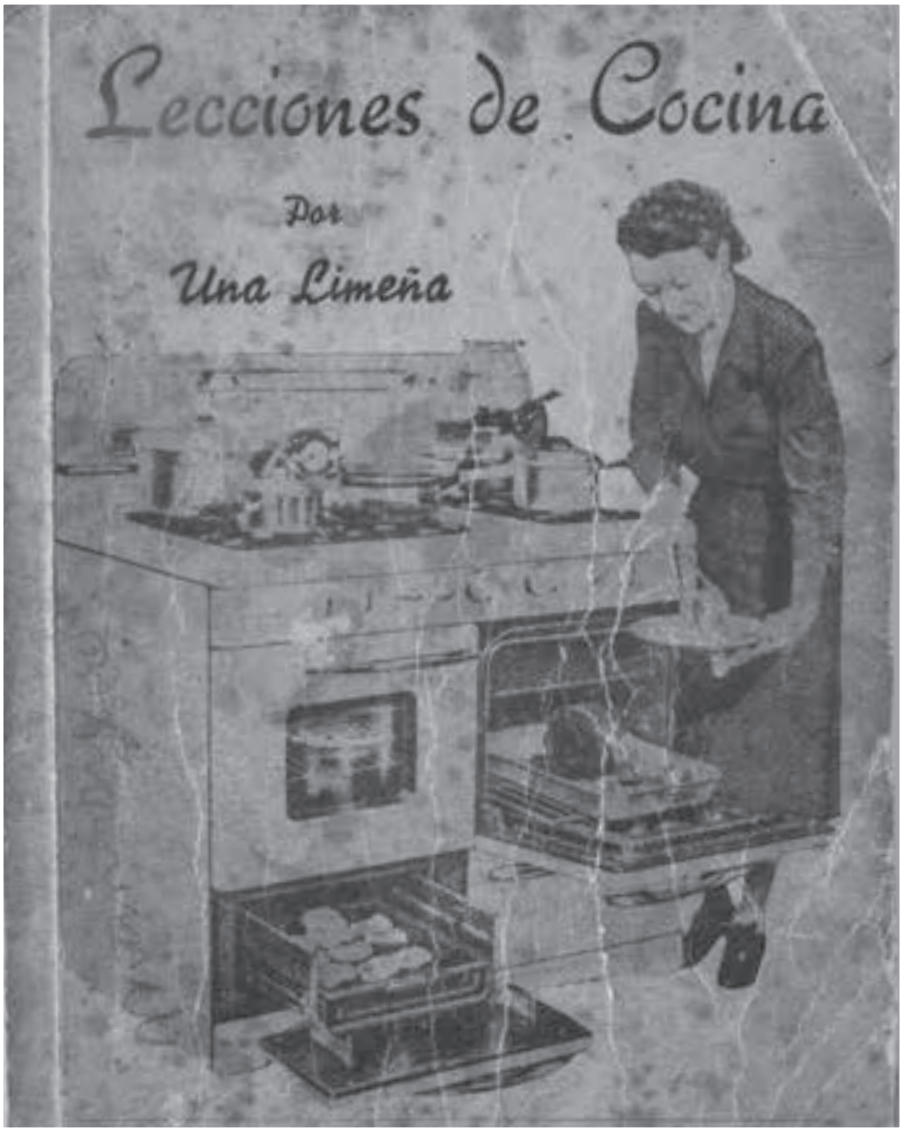
Para paliar la nostalgia del que está lejos, Rosa M. Riglos de Orbegoso propone esta singular versión de una suerte de adobo: "A ese libro de manjares exquisitos, envío para las que están lejos, algo que les lleva aquel perfume, que haría exclamar al poeta: 'Dichosos los que nunca vieron el humo de las fiestas del extranjero, y que sólo asistieron a los festines de su hogar'. En todas partes se encuentra lo necesario para la confección de este plato, siempre exquisito, pero esencialmente sabroso, a la hora del lunch o de la cena. Necesita solamente pero de manera indispensable, manos de mujer, para darle ese punto, que, en tal clase de platos, los más entendidos cocineros desconocen. Y nada, sin embargo, más sencillo que su confección".

La noche anterior poner a macerar la bondiola de cerdo con el vinagre, el jugo de la mitad de las naranjas agrias y sal. Dejar en la refrigeradora hasta el día siguiente.

El día de la preparación, cortar el cerdo en trozos medianos y sellarlo en una olla con el aceite caliente. Retirar y reservar.

En la misma olla poner la cebolla roja picada, el ajo y dorar por 10 minutos a fuego bajo. Luego añadir el ají panca molido, el ají amarillo molido y dorar por 5 minutos más, siempre a fuego lento. Condimentar con sal, pimienta, comino y orégano fresco.

Agregar el cerdo con su jugo de maceración y el caldo de verduras. Tapar y cocinar por 40 minutos aproximadamente. Luego destapar e incorporar el resto del jugo de naranja agria y dejar cocer por 15 minutos. Probar, rectificar la sazón si fuera necesario, añadir la cebolla blanca y seguir cocinando por 5 minutos más. Dejar reposar y servir.


Lecciones de Cocina
Por
Una Limeña

LECCIONES DE COCINA ESCRITAS POR UNA LIMEÑA

(1918–1953)

Aparecido por primera vez en 1918 en una edición de la Imprenta del Estado, este recetario ha contado con varias ediciones y cambios parciales de nombre, siendo la séptima de Editorial Lumen S.A., de 1953, la última de la que tenemos noticia. Desde su primera edición se consignan muchos de los platillos que denominamos "criollos", la mayoría muy cerca en sus procesos de los que conocemos hoy. Tal vez algunos estudiosos lo consideran un clásico.

Una segunda categoría son las preparaciones que difícilmente se ejecutan en nuestros días, pero de las que tenemos noticia por otros registros. Es el caso de la carbonada, una suerte de locro que se come con variantes autóctonas en Argentina, Chile, Bolivia y distintas partes del Perú, que es presentada como un plato "muy limeño y muy sabroso cuando se sabe hacerlo", con una inmensa variedad de vegetales y carne de cordero. También es el caso de la fritanga, una especie de hígado al jugo que, ya por esos años, no se hacía con frecuencia ni era "aceptado en las mesas de los afortunados", quienes según el libro, "tienen razón; pero es porque no lo saben, o no lo quieren hacer bien".

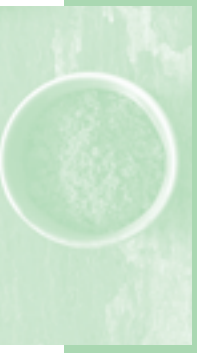
El tercer grupo lo conforman platos españoles que se estilaba cocinar en este lado del mundo, como la ropa vieja, la carne almendrada y los garbanzos con acelga.

Algunas preparaciones merecen atención especial, por ejemplo el ají de patas de vaca, antecedente de nuestras patitas con maní solo que aquí espesado con garbanzos. La receta que publica la anónima limeña que firma el libro parece idéntica a la de *La mesa peruana*, con la diferencia de que aquel señala que el plato es "ideal para la fiesta del Corpus de la Parroquia de Santa Marta en Arequipa".

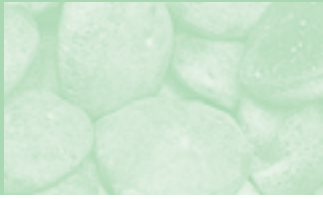
Es interesante notar que aparece una causa mucho más evolucionada que la del recetario arequipeño.

El “causeo” en el habla popular aludía a la merienda, y era justo eso lo que describía la receta de aquel libro, solo que sin papas: “píquese una lechuga como para ensalada con cebollas, tomates, ají verde y huevos duros, mézclese camarones cocidos, sazónese con sal, pimienta, vinagre y aceite. Se toma con pan”. La preparación de este recetario es mucho más opulenta e incluye no solo las papas en cuestión –base ineludible de la preparación hasta nuestros días–, sino todo tipo de adornos: “queso fresco, huevos duros, camarones, corvina frita, aceitunas, camotes sancochados, rabanitos pelados, lechuga bien pelada, pedazos de choclo y trozos de ají verde”.

También se incluyen otros platos que conocemos pero con importantes variaciones. Hay muchos ejemplos: el arroz tapado aparece relleno de almendras, ligado con huevos y horneado como un pastel; el arroz con pato, muy conocido en Lambayeque, lleva en la capital palillo y huacatay en lugar de culantro; la receta de estofado que se recoge puede ser de res, carnero o pollo, pero lleva pasas, clavo, nabo y vainitas, posible razón por la que en las recetas de hoy de distintas casas se encuentren versiones diferentes con alguno o todos estos ingredientes.



Pero el caso más llamativo quizá sea el de la papa a la huancaína, una preparación que solía servirse caliente pero que, con los años, pasó a comerse fría. La edición de 1953 de este recetario consigna tres maneras de hacerla, dos bajo el nombre obsoleto de papas con ají, que proceden de las ediciones más antiguas; la tercera es una foto de esa transición: no precisa la temperatura de servicio pero señala claramente que una vez cocidas las papas, algunas cocineras las pasan a la sartén “para que tomen el gusto de la salsa. De un modo u otro, con la salsa explicada, se cubre la fuente, antes de adornarla con el queso fresco en pedacitos y huevos duros partidos en cuatro partes, a lo largo”. Un dato curioso: el mismo año en que esta edición vio la luz, Federico More celebraría la preparación, entonces ya considerada un clásico, poniendo en tela de juicio el origen al que alude su nombre. En un texto publicado en *El Comercio* dice: “otra salsa peruana sumamente agradable es la que nos sirve para bañar las papas a la huancaína, plato casi no conocido en Huancayo”. Sea cual fuera su origen, es claro que, al igual que muchas otras preparaciones que conforman este capítulo, es parte incuestionable del paisaje gastronómico limeño de hoy.



ESCABECHE AMARILLO

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

800 g de filete de pescado con piel (cabrilla, cojinova, corvinilla, dorado)

1 tazas de harina

2 taza de aceite para freír el pescado

1/2 taza de aceite vegetal para el escabeche

1 cucharada de ajo picado

2 cucharadas de ají mirasol molido

4 ajíes amarillos molidos

1 ramita de hierbabuena

1/2 tallo de apio

1/4 taza de caldo de pescado

2 tazas de cebollas echalotes, peladas y cortadas en dos

Sal

Pizca de pimienta negra molida

Pizca de comino

3 cucharadas de vinagre de vino tinto

1 ají amarillo cortado en rajas

1 huevo cocido (duro)

5 aceitunas negras

4 hojas de lechuga

El escabeche que conocemos todos tiene un marcado color rojo gracias a la presencia del ají panca. Este escabeche es amarillo gracias a los ajíes amarillo y mirasol, que además le brindan un sabor que resulta revelador.

Cortar los filetes de pescado en porciones de 150 g aproximadamente. Sazonar con sal y pasarlos por harina.

Freír los filetes en las 2 tazas de aceite caliente. Reservar.

Calentar en una sartén 1/2 taza de aceite vegetal. Agregar el ajo, el ají mirasol molido y los ajíes amarillos molidos, la rama de hierbabuena y el apio. Incorporar el caldo de pescado.

Luego añadir las cebollas echalote. Dejar cocer para que se incorporen todos los sabores y la cebolla quede tierna.

Condimentar con sal, pimienta, comino y vinagre. Remover bien y finalmente agregar el ají amarillo en rajas.

Probar, rectificar la sazón si fuera necesario y retirar del fuego.

Bañar el pescado frito con esta salsa y dejar reposar por 20 minutos.

Para servir, colocar en una fuente el pescado con las cebollas, el huevo cocido cortado en cuartos, las aceitunas y la lechuga.

ARROZ CON TODO EL POLLO

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

1 pollo de 1,8 kg cortado en 6 presas
2 cucharadas de manteca
2 cucharadas de ajo picado
2 tazas de cebolla roja picada
1 rama de hierbabuena
5 tazas de caldo de pollo
4 granos de pimienta de chapa
Pizca de comino
Pizca de palillo
2 cucharadas de ají mirasol molido
1/2 taza de zanahoria cortada en cubos
1/2 taza de papa cortada en cubos
1/2 taza de arvejas verdes frescas
1/2 rama de apio
3 tazas de arroz
1/8 taza de chicha de jora
2 cucharadas de huacatay licuado o molido
3 hígados de pollo
6 mollejas de pollo
8 corazones de pollo
Sal
Pimienta

Salsa criolla de rabanito y palta

1 taza de cebolla roja cortada en pluma
1/4 taza de rabanitos cortados en rodajas
1 cucharada de ají limo cortado en tiras delgadas
1 cucharada de hojas de culantro
1 limón
1/2 palta cortada en cubos
Sal

La base del aderezo incluye papa picada con el fin de que se deshiciera durante la cocción del arroz para hacerlo más cremoso: una solución que acerca el plato a un risotto solo que con arroces con menos almidón. Para potenciar el sabor, decidimos utilizar las vísceras del pollo. El final, en horno, logra un mejor concolón al fondo de la olla.

Sazonar con sal y pimienta las presas de pollo. Dorarlas en una cazuela con 1 1/2 cucharadas de manteca. Retirar y reservar.

En la misma cazuela hacer un aderezo con 1 cucharada de ajo, 1 taza de cebolla y la rama de hierbabuena. Cocinar por 15 minutos a fuego lento.

Luego regresar el pollo a la cazuela con el aderezo e incorporar 1 taza de caldo caliente. Tapar y dejar que se cocine por 30 minutos a fuego medio. Retirar el pollo y reservar.

En la cazuela hacer otro aderezo con la taza de cebolla y la cucharada de ajo restantes, la pimienta de chapa, el comino, el palillo y dorar por 10 minutos a fuego bajo. Agregar el ají mirasol y seguir dorando a fuego medio por otros 10 minutos.

Luego añadir la zanahoria, la papa, las arvejas, la rama de apio, el arroz y 4 tazas restantes de caldo de pollo. Rectificar la sazón, remover y dejar cocinar tapado a fuego lento por 15 minutos.

Pasado ese tiempo, incorporar la chicha de jora y el huacatay molido. Remover con ayuda de un tenedor y luego regresar las presas de pollo a la cazuela y ponerlas encima del arroz.

Sazonar los hígados, mollejas y corazones de pollo con sal y pimienta. Dorarlos bien con la 1/2 cucharada de manteca restante. Colocarlos en la cazuela junto con el pollo y encima del arroz. Tapar y llevar la cazuela al horno a 180 °C por 8 minutos.

Retirar, dejar reposar un par de minutos y servir acompañando con la salsa criolla de rabanito y palta.

Salsa criolla de rabanito y palta

Colocar en un bol la cebolla cortada en pluma, los rabanitos, el ají limo, las hojas de culantro y el jugo del limón. Sazonar con sal, remover bien y finalmente agregar la palta. Servir.


LE CREUSET

CARBONADA

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

1 kg de cabrito (pierna o brazuelo)

1/2 taza de tripitas de cabrito

2 ramitas de romero

1/2 taza de aceite vegetal

3 tazas de cebolla roja picada

2 cucharadas de ajo picado

Sal

Pimienta negra molida

Pizca de palillo

1/2 taza de ají mirasol molido

1/8 taza zapallo loche rallado

1/8 taza de zapallo loche con cáscara, cortado en cubos medianos

1/2 taza de zapallo macre cortado en cubos pequeños

2 tazas de tomate picado

1/2 taza de zanahoria cortada en cubos pequeños

1/2 taza de nabo cortado en cubos medianos

1/2 taza de choclo desgranado

1/2 taza de vainitas picadas

2 tazas de papa blanca cortada en cubos pequeños

Si bien todavía se encuentra con variaciones en el sur del Perú y el norte de Chile y Argentina, este plato de origen español se extinguió en la capital, quizá por la poca disponibilidad de cordero. Hemos seguido la receta original solo que con cabrito por lo que hemos reforzado algunos sabores norteños.

Limpiar bien la pierna o brazuelo de cabrito.

Lavar bien las tripitas de cabrito y cocerlas en una olla con agua que las cubra por 20 minutos. Reservar.

Sazonar bien el cabrito con sal y pimienta. Colocarlo en una olla con agua que lo cubra y las ramas de romero. Cocinar a fuego medio por 1 hora. Retirar del fuego y dejar enfriar en el líquido de cocción. Reservar el cabrito y el caldo.

En una olla grande calentar aceite y dorar el cabrito por todos los lados. Retirar y reservar.

En la misma olla dorar las tripitas previamente cocidas. Retirar y reservar.

En la misma olla, hacer un aderezo friendo la cebolla y el ajo por 10 minutos a fuego lento. Sazonar con sal, pimienta, palillo y ají mirasol.

Luego agregar el loche rallado, el zapallo macre y el tomate. Cocinar a fuego bajo por 5 minutos.

Pasado ese tiempo, incorporar las zanahorias, el nabo y el choclo. Dejar cocer por 5 minutos y añadir luego las vainitas, las papas y loche en cubos. Ir agregando de a pocos el caldo de cocción del cabrito hasta conseguir la consistencia de guiso.

Colocar nuevamente el cabrito a la olla y dejar cocer por 10 minutos a fuego bajo para que se integren los sabores. Probar, rectificar la sazón si fuera necesario y servir.

CAUSA LIMEÑA

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

Encurtido de cebollas

1/2 ají mirasol cortado en tiras

1/2 ají panca cortado en tiras

1 cebolla roja mediana cortada en aros

6 naranjas agrias

Sal

Masa de causa

1,5 kg de papa amarilla

1/4 taza de aceite vegetal

Sal

1 cucharada de ají panca molido

1 cucharada de ají mirasol molido

1 naranja agria

Escabeche de camarón

1/4 taza de aceite

4 camarones grandes enteros, limpios y pelados

1 cucharada de ají mirasol molido

1 cucharada de ají panca molido

1 1/2 tazas de cebollas echalotes peladas y cortadas en dos

Sal

Pimienta negra molida

Pizca de orégano

1/8 de ají amarillo cortado en tiras gruesas

1/2 taza de jugo de naranja agria

Armado de la causa

1 kg de pescado con piel (cabrilla, corvinilla, charella, cojinova)

1/2 taza de harina

2 tazas de aceite vegetal

1/2 camote horneado

1/4 taza de queso fresco en cubos

1 choclo cocido

1 huevo cocido (duro)

4 aceitunas negras

3 rabanitos pequeños cortados en láminas

Ramitas de culantro

El espíritu es el mismo: papas machacadas con ají que reciben a un relleno sabroso, pero la causa de este recetario mezclaba la masa con una preparación de naranja agria y panca que hemos convertido en un escabeche de camarones. El resto de guarniciones son idénticas y permiten combinaciones insospechadas.

Encurtido de cebollas

Colocar en un bol el ají mirasol y el ají panca en tiras. Agregar la cebolla roja cortada en aros y bañar con el jugo de las naranjas agrias. Sazonar con sal al gusto y marinar por unos 20 minutos.

Añadir la mitad del encurtido a la masa de causa y reservar la otra mitad para el final de la preparación.

Masa de causa

Hervir las papas amarillas. Cuando estén cocidas, pelarlas y prensarlas dos veces para que no tengan grumos.

Agregar el aceite, la sal, los ajíes panca y mirasol, el zumo de la naranja agria y la mitad del encurtido de cebolla. Amasar hasta conseguir una preparación uniforme y lisa. Reservar la masa de causa en un bol.

Escabeche de camarón

Calentar una sartén con aceite e incorporar los camarones, saltearlos por 1 minuto, retirar y reservar.

En la misma sartén calentar a fuego medio el ají mirasol molido y el ají colorado molido por unos minutos. Luego agregar la cebolla echalote.

Condimentar con sal, pimienta y orégano. Añadir el ají amarillo con el jugo de naranja agria y regresar los camarones a la sartén. Seguir guisando a fuego medio por 3 minutos. Retirar y reservar.

Armado

Sazonar el pescado con sal, pasarlo por harina y freírlo en aceite bien caliente hasta que esté cocido y dorado, pero jugoso por dentro.

Colocar la masa de causa en una fuente. Sobre ella poner el pescado frito. Luego el camote asado, el queso fresco, el choclo, el huevo cocido, las aceitunas y los rabanitos. Encima disponer los camarones escabechados y la mitad del encurtido de cebollas. Finalmente, decorar con ramitas de culantro.

CAU-CAU DE ANTAÑO

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

1/2 pata de res
1 kg de mondongo (bonete)
2 ramitas de hierbabuena
1/2 taza de aceite vegetal
1 1/2 tazas de cebolla roja picada
1 cucharada de ajo picado
1 1/2 cucharadas de ají panca molido
1 taza de tomate picado finamente
1/2 taza de salsa de tomate
1/2 cucharadita de palillo
1/2 cucharadita de pimentón en polvo
3 tazas de caldo de mondongo
3 tazas de caldo de pata de res
3 tazas de papa blanca cortada en cubos
Sal
Pizca de pimienta
Pizca de comino
Pizca de orégano molido

Es muy interesante descubrir cómo nuestras recetas más queridas son el fruto de una evolución que nunca cesa. Las primeras versiones de cau cau incluían tomate. Hemos elegido rescatar ese camino y para reforzarlo añadimos pimentón en polvo y caldo de pata. El juego con el palillo hace la magia.

Cocer la pata de res con agua que la cubra durante 3 horas a fuego medio. Retirar y reservar el caldo.

Cocer el mondongo en agua con 1 ramita de hierbabuena durante 1 hora a fuego medio, hasta que esté tierno. Retirar y reservar el caldo.

En una olla, calentar el aceite y hacer un aderezo con la cebolla y el ajo. Dejar dorar por 5 minutos, añadir el ají panca y seguir cocinando a fuego bajo por 10 minutos.

Agregar el tomate, la salsa de tomate, palillo, pimentón en polvo y sal. Seguir cocinando a fuego lento por 15 minutos.

Incorporar caldos de mondongo y de pata, luego la papa y dejar cocer por 10 minutos.

Añadir el mondongo cortado en cubos grandes, condimentar con sal, pimienta, comino, orégano y dejar cocinar otros 20 minutos. Remover bien, probar y rectificar la sazón si fuera necesario. Terminar con la ramita de hierbabuena restante. Dejar reposar unos minutos y servir.

CARAPULCRA DE DOS PAPAS

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

800 g de papada de cerdo
3 tazas de papa seca
1 taza de cebolla roja picada
1 cucharada de ajo picado
1 cucharada de ají mirasol molido
1 cucharada de ají panca molido
1/2 taza de salsa de tomate
1/8 taza de maní tostado y molido
1 taza de papa blanca cortada en cubos
1/2 taza de vino mistela
Sal
Pizca de pimienta
Pizca de orégano molido
Pizca de comino

Salsa criolla

1 taza de cebolla cortada en pluma
1 cucharada de ají limo cortado en tiras delgadas
1/2 cucharada de hojas de culantro
1 limón
Sal

Anímese a probar esta versión antigua de la carapulcra que lleva tanto papa seca como fresca, un poco de vino dulce y su punto de tomate. No se va a arrepentir.

La noche anterior poner la papada de cerdo en salmuera y dejarla de 10 a 12 horas aproximadamente. Asimismo, poner a remojar la papa seca en agua por toda la noche.

El día de la preparación, colocar la papada en una olla con agua que la cubra. Dejar cocer a fuego medio durante 2 horas aproximadamente. Retirar y reservar el caldo.

Luego enfriar la papada y colocarla en una bandeja para horno. Llevar al horno a 180 °C por 30 minutos, hasta que esté bien dorada.

Picar la mitad de la papada. Cortar el resto en tiras gruesas. Reservar la grasa que soltó para preparar después el aderezo.

Escurrir de la papa seca el agua en la que se remojó. Tostar un poco la papa seca en el horno y luego reservar.

En una olla, hacer un aderezo con la grasa que soltó la papada, la cebolla y el ajo. Dejar cocer por 10 minutos a fuego bajo. Luego agregar el ají mirasol, el ají panca, la salsa de tomate y cocinar por 5 minutos.

Incorporar la papada picada y la mitad del maní molido. Condimentar con sal, pimienta, comino y orégano. Remover bien y cocinar otros 5 minutos a fuego bajo.

Echar en la olla la papa seca tostada y el caldo donde se cocinó la papada, unas 5 tazas aproximadamente. En el transcurso de la cocción, añadir más caldo si fuera necesario.

Rectificar la sazón y dejar cocer por 20 minutos aproximadamente. Remover y añadir las papas en cubos, la mistela y seguir cocinando 10 minutos hasta que la papa esté cocida. Agregar el resto del maní.

Probar, rectificar la sazón si fuera necesario y dejar reposar el guiso unos minutos.

Servir la carapulcra en plato, poner por encima la papada dorada cortada en tiras gruesas y la salsa criolla al lado.

Salsa criolla

Colocar en un bol la cebolla cortada en pluma, el ají limo, las hojas de culantro y el jugo del limón. Sazonar con sal, remover bien y servir.

AJÍ DE PATAS

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

1 pata de res cortada en dos
1/2 taza de aceite vegetal
2 tazas de cebolla roja picada
1 cucharada de ajo picado
3 cucharadas de ají panca molido
Sal
Pizca de pimienta negra molida
1/2 cucharadita de orégano molido
Pizca de romero picado
1 ramita de hierbabuena
1 1/2 tazas de garbanzos remojados desde la noche anterior
1/4 taza de maní molido
1 1/2 tazas de papa blanca cortada en cubos
4 hojitas de hierbabuena para decorar

Esta receta es una de las abuelitas de las patitas con maní. Debía espesarse "con maní molido, o bien pan remojado, o harina de habas o garbanzos tostados". Este último ingrediente hace la magia en este caso, al encontrarse con las papas.

Limpiar bien la pata de res y ponerla en una olla grande. Cubrir con agua y cocinarla por 3 horas. Dejar enfriar y cortar en trozos el colágeno que se encuentra pegado al hueso. Reservar el caldo y los colágenos o trozos de pata que están pegados al hueso.

En una olla calentar el aceite y dorar la cebolla con el ajo por 10 minutos a fuego medio. Añadir el ají panca molido y seguir cocinando el aderezo por 5 minutos.

Sazonar con sal, pimienta, orégano, romero y la ramita de hierbabuena. Incorporar los garbanzos remojados y la mitad del maní molido, cubrir con caldo de la cocción de la pata de res y dejar cocer a fuego medio por 25 minutos.

Agregar luego la papa en cubos y los trozos de pata. Si fuera necesario, añadir un poco más del caldo de pata. Dejar cocer a fuego lento por 5 minutos.

Incorporar el resto del maní molido y dejar cocinar por 20 minutos más.

Probar y rectificar la sazón si fuera necesario. Servir decorado con unas hojas de hierbabuena.

ESTOFADO DE CARRILLERAS

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

2 carrilleras de res de 450 g c/u aproximadamente
1/2 taza de aceite vegetal
1 cucharada de ajo picado
1 1/2 tazas de cebolla roja picada
1 taza de cebolla blanca picada
1 taza de tomate picado
1/2 taza de salsa de tomate
3 clavos de olor
4 granos de pimienta de chapa
Sal
Pizca de pimienta negra molida
Pizca de comino
1/2 taza de perejil molido
1/2 taza de pasas Italia
1/2 taza de frejol verde
1/2 taza de zanahoria cortada en rodajas
1/8 taza de nabo en cubos
1/2 taza de arvejas verdes frescas
1/2 taza de vainitas picadas
2 papas amarillas sancochadas
1/2 taza de vino dulce
Ramitas de perejil para decorar

"Hay estofado de carne, de pollo, de carnero y de ternera; para todos se observará el mismo procedimiento", refiere la receta. Nuestra versión la sigue al pie de la letra solo que con carrillera de res, una carne suave, llena de gelatina y sabor. Tal como se registra aquí, en la preparación original se utilizan, además del tomate, ajo y cebolla que se estilan en todas las versiones domésticas de hoy, ingredientes como clavo de olor, pimentón, nabo y pasas, lo que explica las distintas variaciones del plato en cada familia.

Limpiar y retirar el exceso de grasa de las carrilleras. Sazonarlas con sal. En una olla con un poco de aceite, dorarlas bien por todos los lados. Retirar y reservar.

En la misma olla hacer un aderezo con el aceite restante, el ajo, la cebolla roja y la cebolla blanca. Cocinar a fuego bajo por 10 minutos y luego agregar el tomate picado, la salsa de tomate, los clavos de olor y la pimienta de chapa. Sazonar con sal, pimienta, comino y la mitad del perejil molido. Dejar que cocine por otros 5 minutos.

Regresar las carrilleras doradas a la olla y cubrir con agua. Dejar sobre fuego medio por una hora y luego incorporar las pasas, el frejol verde, las zanahorias, el perejil molido restante y cocinar por aproximadamente 5 minutos.

Pasado ese tiempo, añadir el nabo, las arvejas, las vainitas y las papas sancochadas peladas. Cocinar a fuego bajo por 10 minutos. Para terminar, agregar el vino dulce.

Probar y rectificar la sazón si fuera necesario, dejar reposar un par de minutos y servir en una fuente. Decorar con ramitas de perejil.

CHARQUI CON OLLUCOS

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

1 1/2 tazas de charqui picado
1 kg de ollucos
1/2 taza de aceite vegetal
1 taza de cebolla roja picada
1 cucharada de ajo picado
1 taza de tomate picado
1/2 cucharadita de palillo
1 1/2 cucharadas de ají mirasol molido
Sal
Pizca de pimienta
2 tazas de caldo de pollo
1/4 cucharada de perejil picado
2 camotes asados

Es curioso cómo se llama este guiso. Nótese que no es olluquito con charqui sino al revés. Quizá en aquellos tiempos el olluco aún era considerado poco y la carne, mucho. Mucho no ha cambiado, solo que en este caso el olluco sí pudo imponerse.

Conseguir un charqui de buena calidad. Remojarlo en agua toda una noche y luego tostarlo ligeramente en el horno a 180 °C por 5 minutos. Retirar y desmenuzar en hilachas con la mano. Reservar.

Cortar los ollucos en tiras largas y algo gruesas. Reservar.

En una olla calentar el aceite y hacer un aderezo con la cebolla y el ajo. Dejar cocer por 10 minutos a fuego bajo y luego agregar el tomate, el palillo y el ají mirasol molido.

Pasados 15 minutos, añadir el charqui y luego sazonar con sal y pimienta. Seguir cocinando por 10 minutos e incorporar los ollucos con el caldo de pollo.

Probar, rectificar la sazón si fuera necesario y cocinar por 15 minutos más.

Apagar el fuego, dejar reposar un par de minutos y servir en plato hondo. Terminar con el perejil picado por encima y acompañar con el camote asado servido en un plato aparte.

FRITANGA

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

Yuca escabechada

1 cebolla blanca grande

500 g de yuca

1 cucharadita de alcaparras

1/8 taza de vinagre

2 cucharadas de aceite de oliva

Sal

Pizca de pimienta

Fritanga

600 g de hígado de res para cortarlo como churrascos

100 g de hígado para el guiso de fritanga

1/4 taza de vinagre blanco para macerar el hígado

2 cucharadas de vinagre blanco para el guiso de fritanga

1 cucharadita de ajo picado para condimentar el hígado

2 cucharadas de ajo picado para el aderezo

1/2 taza de aceite vegetal

1 taza de cebolla roja picada

1/2 taza de tomate picado

1/8 taza de salsa de tomate

120 g de pasta de tomate

Pizca de comino

Pizca de orégano molido

1 cucharada de ají panca molido

Sal

Pimienta

"Este plato tan conocido, no suele hacerse con frecuencia, ni es aceptado en las mesas de los afortunados, y tienen razón; pero es porque no lo saben, o no lo quieren hacer bien. Convido a mis lectores a que dispongan se haga una sola vez en su casa a la hora de almorzar, tal como aquí lo indico, y estoy segura de que lo obtendrán a completa satisfacción". Con esta invitación iniciaba la autora el relato de esta suerte de sudado de hígado en extinción, ahora modificada para el siglo XXI. La guarnición original eran camotes sancochados y luego fritos, pero nosotros hemos preferido unas yucas escabechadas.

Yuca escabechada

En una sartén sobre fuego bien bajo poner la cebolla cortada en tiras delgadas. Remover constantemente para que no se queme y se vaya caramelizando lentamente. Una vez caramelizada la cebolla, retirar del fuego, reservar y dejar enfriar.

Sancochar la yuca, con agua que la cubra y un poco de sal, por 30 minutos aproximadamente, hasta que esté bien cocida y medio deshecha.

Añadir a la yuca las alcaparras y continuar la cocción. Escurrir el agua, luego agregar la cebolla caramelizada, el vinagre, el aceite de oliva, sal, pimienta y reservar.

Fritanga

Limpiar bien el hígado, retirar los nervios y exceso de grasa.

Colocar los 600 g de hígado en un bol con 1/4 taza de vinagre por 30 minutos, para que lo ablande y le aporte sabor.

Cortar el hígado en forma de 4 churrascos gruesos de 150 g aproximadamente. Condimentar con sal, pimienta y 1 cucharadita de ajo. Reservar en el frío.

En una sartén calentar el aceite y hacer un aderezo con las 2 cucharadas de ajo restantes, la cebolla, el tomate, la salsa de tomate, la pasta de tomate, sal, pimienta, comino y orégano molido.

Incorporar los 100 g de hígado restantes, previamente pasados por agua caliente y machacados con un tenedor hasta obtener un puré rústico.

Todo esto dorarlo bien a fuego bajo por 10 minutos para que espese. Luego añadir el ají panca molido y seguir cociendo por 5 minutos más. Incorporar 2 cucharadas de vinagre, dejar que se evapore y luego condimentar con sal y pimienta. Reservar.

Dorar el churrasco de hígado por ambos lados en una sartén con un poco de aceite caliente. Servir el churrasco acompañado de la yuca escabechada y colocar encima el guiso de fritanga.


STAUB

FREJOLES A LA CRIOLLA

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

500 g de frejoles canarios remojados desde la noche anterior

1 hueso de jamón de pierna

1/2 taza de aceite vegetal

1 1/2 tazas de cebolla roja picada finamente

1 cucharada de ajo picado

2 cucharadas de ají mirasol molido

1 cucharadita de ajonjolí tostado

1 ají amarillo asado

Chorrito de aceite de oliva

Sal

Pizca de pimienta

Salsa criolla

1 taza de cebolla cortada en pluma

1 cucharada de ají limo cortado en tiras delgadas

1/2 cucharada de hojas de culantro

1 limón

Sal

Anímese a probar esta receta sorprendente en la que un toque de ajonjolí tostado convierte a los frejoles de siempre en un plato novedoso y singular.

La noche anterior a la preparación poner a remojar los frejoles en un bol grande con abundante agua.

Al día siguiente, pelar los frejoles y ponerlos a cocinar en una olla con agua que los cubra y el hueso de jamón de pierna.

Al dar el primer hervor, escurrir el agua y volver a llenar la olla con agua caliente. Respetar esto, ya que si se añade agua fría los frejoles se pasmarán y endurecerán.

Dejar al fuego hasta que los frejoles estén cocidos y se deshagan. Retirar la olla de la hornilla y escurrir el agua. Batir la mitad de los frejoles y luego mezclar con el resto.

En una sartén calentar el aceite sobre fuego medio y dorar la cebolla y el ajo por 10 minutos. Luego agregar el ají mirasol, dorar por 5 minutos y añadir el ajonjolí tostado. Condimentar con sal y pimienta.

Incorporar el sofrito de cebolla a los frejoles. Probar y rectificar la sazón si fuera necesario. Remover bien y cocinar sobre fuego lento hasta que la preparación espese.

Agregar el ají amarillo asado, dejar reposar y servir con un chorrito de aceite de oliva por encima y la salsa criolla.

Salsa criolla

Colocar en un bol la cebolla cortada en pluma, el ají limo, las hojas de culantro y el jugo del limón. Sazonar con sal, remover bien y servir.

GARBANZOS CON ACELGA

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

1 kg de garbanzos
4 hojas de acelga
1 cucharada de queso parmesano rallado
1/2 taza de aceite vegetal
1 taza de cebolla roja picada
1 cucharada de ajo molido
1 taza de tomate picado
1/2 taza de leche fresca
Sal
Pizca de pimienta
Salsa criolla para acompañar

Plato de influjo español de consumo habitual en Lima. El uso del queso y de un punto de leche permite reflexiones acerca de cómo la cocina evoluciona con el tiempo, tomando a veces caminos muy distintos. Lo mejor es probar esta receta, compararla con la actual y disfrutar de ambas sin complicaciones.

La noche anterior poner los garbanzos en un bol grande con abundante agua que los cubra y dejar en remojo.

El día de la preparación, escurrir y pelar los garbanzos remojados. Luego ponerlos en una olla con agua que los cubra y sal. Cocinarlos a fuego medio hasta que estén tiernos. Retirar la mitad de los garbanzos de la olla y reservar.

Dejar que el resto de los garbanzos se siga cociendo hasta que estén casi deshechos. Batirlos para que queden cremosos. Añadir los garbanzos enteros reservados.

Aparte, en una olla hervir agua con sal y cocinar las acelgas por 1 minuto. Retirar y de inmediato enfriarlas rápidamente en un bol con hielo. Escurrir el exceso de agua y moler las acelgas con el queso parmesano rallado. Reservar.

En una sartén calentar aceite vegetal y hacer un aderezo con la cebolla y el ajo. Dejar cocer por 15 minutos a fuego lento, luego agregar el tomate picado y sazonar con sal y pimienta. Cocer este aderezo por 5 minutos más.

Agregar el aderezo a los garbanzos, remover e incorporar la leche. Añadir después la acelga molida con el queso parmesano. Dejar cocer unos 20 minutos hasta que la preparación esté espesa, removiendo bien.

Probar y rectificar la sazón si fuera necesario. Servir acompañado de salsa criolla.

LOCRO DE ZAPALLO DE ANTAÑO

El locro es uno de aquellos platos caseros que solemos preparar semanalmente para disfrutar en familia, pero que vemos poco en los restaurantes de cocina limeña. El uso del tomate le da a esta receta un toque muy especial. Hemos añadido zapallos horneados para que el comensal se encuentre con tropezones de sabores distintos. Las guarniciones originales, huevo duro y aceituna, se han transformado en huevo frito y salsa criolla.

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

1.2 kg de zapallo macre pelado y cortado en trozos grandes

1/2 taza de aceite

1 cucharada de ajo picado

2 tazas de cebolla roja picada

1/2 taza de tomate picado

2 tazas de papa blanca cortada en cubos

1/2 taza de habas verdes

1 choclo desgranado

1/2 taza queso fresco desmenuzado

2 rodajas de pan campesino tostado

1 huevo pochado

Sal

Pimienta

Salsa criolla de aceituna

1 taza de cebolla roja cortada en pluma

1/4 de ají amarillo cortado en tiras delgadas

1/4 de ají limo cortado en tiras delgadas

1/4 taza de aceitunas negras sin pepa y picadas

1 limón

Sal

Poner la mitad del zapallo al horno a 180 °C por 20 minutos, tapado con papel aluminio, para que se caramelice un poco sin que se dore. Retirar y reservar.

En una olla hacer un aderezo con el aceite, el ajo y la cebolla. Dejar que se doren bien por 10 minutos sobre fuego bajo. Luego añadir el tomate y seguir cocinando por 15 minutos aproximadamente.

Agregar la papa blanca cortada, el zapallo horneado y el zapallo crudo. Condimentar con sal y pimienta, tapar y dejar cocer a fuego medio por 15 minutos. Añadir luego las habas peladas y dejar que todo cocine un poco más.

Cuando el zapallo se deshaga, agregar el choclo y seguir cocinando hasta que esté tierno. Luego incorporar el queso fresco y dejar que la preparación se seque, removiendo constantemente. Probar y rectificar la sazón si fuera necesario.

Servir el locro acompañado del pan campesino tostado, el huevo pochado y la salsa criolla de aceituna.

Salsa criolla de aceituna

Colocar en un bol la cebolla cortada en pluma, el ají amarillo, el ají limo, las aceitunas y el jugo del limón. Sazonar con sal, remover bien y servir.

LENGUA AL PLATO CON AJIACO DE PAPA

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

Ajiaco

1 kg de papa blanca
1/2 taza de aceite vegetal
1 taza de cebolla roja picada
1 cucharada de ajo picado
3 cucharadas de ají amarillo molido
1 cucharada de ají panca molido
Sal
Pizca de pimienta negra molida
Pizca de comino
1/2 taza de habas verdes frescas
1 1/2 tazas de caldo de huesos de res
1/4 taza de leche fresca
1/2 taza de queso fresco desmenuzado

Lengua

1 lengua de res limpia (sin la primera capa o membrana)
1/2 taza de aceite vegetal
2 tazas de cebolla roja picada
1 cucharada de ajo picado
1/2 taza de tomate picado
2 cucharadas de salsa de tomate
1 cucharada de ají panca molido
1 cucharada de ají mirasol molido
4 tazas de caldo de res
Culantro picado para decorar
Pizca de pimienta negra molida
Pizca de orégano molido
Pizca de comino
Sal

La lengua poco a poco está reapareciendo como protagonista en las cartas de los restaurantes criollos. La guarnición solían ser papas amarillas asadas, pero queriendo darle brillo la acompañamos con un rico ajiaco.

Ajiaco

Pelar las papas y cortarlas en trozos medianos. Reservar.

En una olla calentar el aceite y dorar la cebolla con el ajo, sobre fuego bajo, por 10 minutos. Agregar el ají amarillo molido, el ají panca molido y cocinar por 5 minutos. Condimentar con sal, pimienta y comino.

Incorporar a la olla la papa picada. Remover bien, añadir las habas y luego el caldo. Agregar luego la leche, probar y rectificar la sazón si fuera necesario.

Añadir el queso fresco desmenuzado y continuar cocinando por 20 minutos más. Una vez listo el ajiaco, reservar hasta el momento de servirlo con la lengua.

Lengua

Sazonar la lengua con sal y dorarla en una sartén con la mitad del aceite bien caliente. Reservar.

En una olla hacer un aderezo con el aceite restante, la cebolla y el ajo, cociendo a fuego bajo por 10 minutos.

Luego agregar el tomate picado, la salsa de tomate y seguir dorando por 5 minutos sobre fuego medio. Incorporar el ají panca con el ají mirasol. Sazonar con sal, pimienta, orégano y comino. Cocer por 10 minutos más.

Incorporar la lengua a la olla con caldo de res que la cubra. Tapar y dejar guisar por 1 1/2 horas. Luego retirar la lengua, cortarla en rodajas y regresarla a la olla. Dejar al fuego para reducir un poco el caldo de cocción.

Remover con cuidado y servir las tajadas de lengua guisada sobre el ajiaco. Decorar con culantro picado.

HUANCAÍNA DE AQUELLOS TIEMPOS

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

2 papas huayro

2 papas amarillas

2 papas blancas

1/4 taza de aceite vegetal

3 tazas de ají amarillo, limpio sin venas ni pepas

1 taza de cebolla roja picada

1 taza de queso de cabra

1/2 taza de quesillo

1/2 taza de leche fresca

1/4 de naranja agria

Sal

Pizca de pimienta

1 huevo cocido (duro)

2 hojas de lechuga

4 aceitunas negras

Ají amarillo cortado en tiras largas para decorar

Nótese el uso de las naranjas agrias, el quesillo y el queso de cabra en esta sabrosa y muy original receta de salsa huancaína, rescatada del olvido después de muchas décadas. La receta original no precisa temperatura de servicio, pero era práctica habitual servirla caliente. Incluso dice: “algunas cocineras pasan a la sartén las papas enteras, para que tomen el gusto de la salsa”.

En una olla colocar las papas, echar un poco de sal y cubrir con agua. Cocinar a fuego medio hasta que estén cocidas.

En una sartén, calentar el aceite y saltear el ají y la cebolla a fuego alto por 10 minutos. Retirar, poner en un recipiente y dejar enfriar.

Colocar el sofrito de ají y cebolla en un batán y moler hasta que esté casi deshecho. Luego agregar tres cuartas partes del queso de cabra y el quesillo. Seguir moliendo.

Incorporar la leche y condimentar con sal y pimienta. Finalmente, añadir el jugo exprimido de la naranja agria, el queso de cabra y el quesillo restantes. Moler un poco más para que quede una salsa rústica. Probar y rectificar la sazón.

Cortar las papas cocidas en rodajas de 1 cm de grosor. Disponerlas en un plato con las hojas de lechuga al lado. Verter por encima la salsa huancaína.

Decorar con los huevos cocidos cortados en cuartos, las aceitunas y el ají amarillo cortado en tiras largas.


MANUAL DE
COCINA CRIOLLA
Compendio practico de los conocimientos indispensables
al Cocinero y especialmente a las madres de familia
LIMA

MANUAL DE COCINA CRIOLLA

(1934)

Se trata de un libro pequeño pero muy interesante. Es una edición modesta en tamaño, extensión y materiales. Cabe en una mano y contiene en 100 páginas alrededor de 150 recetas sin contar los dulces y bebidas, que son poco más de 50. Si bien algunas de las recetas tienen dos versiones, hasta en la cantidad de preparaciones se trata de un libro austero.

No tiene atribución de autor ni editorial –como muchos de nuestra historia–, aunque es posible que fuera impreso en la librería e Imprenta La Estrella, de Miguel Iraola, que aparece anunciada en la retira de la portada. El subtítulo de la publicación es toda una declaración de principios: "Compendio práctico de los conocimientos indispensables al cocinero y especialmente a las madres de familia". Es posible que este sea uno de los primeros recetarios que apelan al carácter popular, el abuelo del omnipresente *¿Qué cocinaré hoy?* de Nicolini.

Está claro que no lo es en línea directa pues ninguna de sus recetas se parece, salvo en nombre, a las que se consignan en el mencionado recetario, de publicación muy posterior –como saben todos los que han buceado un poco en el tema de las publicaciones gastronómicas, es habitual toparse con recetas calcadas de libros de épocas anteriores sin citar la fuente–; pero sí se acercan en su filosofía. A manera de presentación, empieza con un texto titulado "Cocina criolla" que dice: "Al ofrecer un manual de cocina, lo hacemos con el sano propósito de que éste llene la necesidad que se nota en nuestro medio, de tener un libro de cocina netamente criolla, ajustado a nuestras costumbres, a nuestros gustos y sobre todo a nuestras posibilidades económicas, sin dejar de lado, naturalmente, la facilidad de adquirir los elementos indispensables en nuestros mercados. En nuestro manual incluimos varios guisos que aunque no son netamente

criollos, han tomado carta ciudadana en nuestra cocina familiar adaptándose a nuestros gustos". Se trata, efectivamente, de un libro con instrucciones precisas como un dardo, sin aspavientos de ningún tipo y con una cota importante: el precio del potaje ha de ser económico.

Al mismo tiempo busca reivindicar la noción de un sabor del lugar en el que se encuentra. Dice, "vamos a hacer un libro de cocina criolla, para los que les gusta la forma y modo de guisar en nuestra costa, para los que aún no teniendo medios de fortuna, quieran comer bien, poniendo como es natural, un poquito de buen gusto y una buena dosis de voluntad al poner en práctica las recetas que damos en nuestro modesto Manual de Cocina Criolla".

En su afán simplificador –a diferencia de la mayoría de recetarios que hemos revisado en este proceso, no lleva largos párrafos sobre cómo servir una mesa ni refleja preocupaciones protocolares de ninguna otra índole–, ha reducido sus instrucciones preliminares –las llama "Reglas"– solo a dos párrafos: "De acuerdo con la práctica queda perfectamente establecido que las frituras sólo podrán salir bien hechas, es decir de un sabor exquisito al mismo tiempo que de un hermoso aspecto, cuando estas sean hechas en sartenes suficientemente grandes, según la calidad y sobre todo usando siempre manteca o aceite muy caliente. Es el gran secreto para obtener una buena fritura.

Debe evitarse en lo posible que los componentes de los potajes pierdan alguna de sus cualidades alimenticias, o algo de su sabor; esto se consigue en muchos guisos, no usando agua, o usándola en pequeña proporción".

Dos párrafos, dos intereses: que sepa bien y que sea bueno. La economía del espacio y el precio imponen a su vez una economía de las aspiraciones.

El listado de los platos es una enumeración bastante elocuente de lo que se podía comer por poco dinero en la Lima de entonces: preparaciones de casquería, algunas recetas de la creciente influencia italiana –el mondonguito saltado, por mencionar un ejemplo–, adaptaciones de bajo costo de invenciones más opulentas –como la sopa "apucherada"–, versiones de clásicos de provincias como el seco de chavelo y el ají moqueguano, y, de contrabando, una que otra preparación más voluptuosa y demandante para festividades, como una huatia para veinte personas. Las recetas que encontrará a continuación preservan ese mismo espíritu.

HUATIA

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

1 kg de costillar de res entero

1/2 taza de aceite vegetal

1 cucharada de ajo picado

3 tazas de cebolla roja picada finamente

3/4 taza de tomate picado

3 cucharadas de ají panca molido

2 ramas de hierbabuena

2 naranjas agrias

1/2 taza de chicha de jora

2 ramitas de culantro

2 papas amarillas sancochadas y peladas

1/2 yuca sancochada y cortada en trozos

1 choclo

Sal

Pimienta

En Surco Viejo encontramos vivo el sabroso culto a esta jugosa carne cocida lentamente con hierbas. En esta receta de huatia, el uso de naranja agria y otros ingredientes tradicionales nos transporta a deliciosos tiempos que bien vale la pena rescatar.

Elegir para esta receta una olla grande que tenga tapa y cierre bien.

Sazonar el costillar de res con sal y pimienta. Dorarlo bien por ambos lados en la olla con el aceite. Retirar el costillar y reservar.

En la misma olla freír el ajo, la cebolla y el tomate. Dorar bien por 15 minutos sobre fuego medio. Luego agregar el ají panca y la hierbabuena. Regresar el costillar a la olla y cubrir con agua caliente.

Luego añadir el jugo de las naranjas agrias, la chicha de jora, sal y las ramas de culantro. Tapar y dejar cocinar a fuego lento por 3 horas aproximadamente.

Finalmente, poner encima las papas, la yuca y el choclo. Tapar bien para que no escape el vapor y dejar sobre fuego lento por 30 minutos más.

Probar, rectificar la sazón si fuera necesario, dejar reposar y luego servir.

MOLLEJAS ENVUELTAS

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

5 mollejas de corazón de res

1/2 taza de harina

1 huevo

1 taza de pan molido

2 tazas de mantequilla sin sal

1 taza de salsa criolla con ají limo para acompañar (ver receta "Carapulcra")

Sal

Masa de causa

5 papas amarillas

1/2 cebolla roja cortada en aros

1/4 ají mirasol cortado en tiras

1/4 ají panca cortado en tiras

2 naranjas agrias

1 cucharada de aceite vegetal

1 cucharadita de ají mirasol molido

1/2 cucharadita de ají panca molido

Sal

Chalaquita

1/2 taza de cebolla bien picada

3/4 taza de tomate bien picadito

1/2 taza de rocoto bien picado

2 ramas de perejil picadas

1 cucharada de alcaparras bien picadas

2 limones

Sal

Tremendo descubrimiento el de las mollejas envueltas con causa, que debe tener algún parentesco con la de pejerreyes envueltos en causa que se conserva aún en algunas casas. Esta versión nos dejó boquiabiertos.

Para la masa de causa, hervir las papas amarillas en agua con sal. Cuando estén cocidas, pelarlas y prensarlas dos veces para que no tengan grumos.

Mientras se cocinan las papas, preparar un encurtido de cebolla. Colocar en un bol la cebolla roja en aros, los ajíes mirasol y panca en tiras, el jugo de naranja agria y sal al gusto. Macerar por 10 minutos y reservar.

A la papa prensada añadirle aceite, sal, el encurtido de cebolla y los ajíes mirasol y panca molidos. Amasar hasta conseguir una preparación uniforme y lisa. Reservar la masa de causa en un bol.

Limpiar bien las mollejas y ponerlas a cocer en agua con suficiente sal como para sazonar una sopa. Durante la cocción, colocar un plato dentro de la olla, para evitar que las mollejas floten. Cocinarlas a fuego lento por 2 horas aproximadamente, hasta que estén suaves. Retirar, enfriar y reservar.

Cortar las mollejas en dos y extenderlas suavemente. Rellenarlas con la masa de causa y enrollar. Luego pasarlas por harina, huevo y pan molido.

Freír las mollejas en la mantequilla. Retirar y servir con salsa criolla y la chalaquita.

Chalaquita

Colocar la cebolla, el tomate, el rocoto, el perejil y las alcaparras, todo picado muy menudamente, en un bol. Condimentar con sal y el jugo de los limones. Reservar.

PATITA CON TODO

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

500 g de pata de res limpia

500 g de patas de cerdo limpias

200 g de oreja de cerdo

200 g de papada de cerdo

4 hojas de laurel

1/2 taza de aceite vegetal

2 tazas de cebolla roja picada

2 cucharadas de ajo picado

1/2 taza de ají panca molido

Pizca de orégano

2 ramitas de hierbabuena

1/2 taza de maní molido

2 tazas de papa blanca cortada en cubos

1/2 salchicha de Huacho (100 g aproximadamente)

1/2 relleno (100 g aproximadamente)

2 cucharadas de maíz chulpi frito (cancha)

1/2 taza de mote cocido

Sal

Pizca de pimienta molida

La receta original se hacía con res pero eventualmente se reemplazó por cerdo. Nuestra versión es una evolución llena de sorpresas. Patitas, oreja, papada, se unen para dar vida a un estupendo guiso que no defraudará a los más ortodoxos.

Poner en salmuera la pata de res y las patas, oreja y papada de cerdo durante 12 horas o de un día para el otro.

Poner a cocer en una olla grande la pata de res, las patas de cerdo, la oreja y la papada con agua que las cubra y las hojas de laurel. Hervir las patas de cerdo por 1 hora; la oreja de cerdo por 1 1/2 horas; la pata de res por 2 horas y la papada por 3 horas.

Retirar del fuego, cortar las carnes en trozos y reservar el caldo de las preparaciones.

En otra olla, calentar el aceite y dorar la cebolla con el ajo por 10 minutos a fuego bajo. Luego añadir el ají panca molido, el orégano, una ramita de hierbabuena y la mitad de maní molido. Seguir cocinando este aderezo por 12 minutos aproximadamente.

Incorporar al aderezo las carnes de las patas de res y de cerdo, las orejas y la papada cortadas en trozos. Cubrir con los caldos reservados y cocinar a fuego medio por 20 minutos.

Luego agregar la papa cortada en cubos, el maní restante y continuar cocinando sobre fuego medio.

Probar, rectificar la sazón si fuera necesario. Añadir la salchicha de Huacho y el relleno cortado en rodajas, previamente dorados en una sartén.

Dejar reposar y servir acompañado de maíz chulpi, mote y las hojas de la ramita de hierbabuena restante.

BISTEC COMO EN CHORRILLOS

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

600 g de lomo de res
1/2 taza de aceite vegetal
2 cebollas rojas medianas cortadas en gajos
1 cucharadita de ajo picado
1 cucharada de ají panca molido
1/2 cucharada de ají mirasol molido
Pizca de orégano seco
1 hoja de laurel
1/8 taza de vinagre de vino tinto
1/2 taza de caldo de res
2 tomates cortados en gajos
1 ají amarillo asado y cortado en rajas
2 ajíes mocheros asados y cortados en rajas
1/2 rocoto asado y cortado en rajas
2 papas amarillas cocidas y doradas para acompañar
1 ramita de culantro
Sal
Pizca de pimienta
Pizca de comino

El bistec y también el pescado a la chorrillana se cuentan entre los platos más queridos por los limeños. Esta puesta al día de la receta lleva como particularidad el uso de diferentes ajíes, lo que le otorga matices de sabor muy especiales.

Abrir el lomo por la mitad con un cuchillo y hacer un corte tipo mariposa. Con la ayuda de una bolsa de plástico y un mazo, chancar con cuidado la carne y extenderla hasta formar un bistec o churrasco. Reservar.

En una sartén calentar la mitad del aceite vegetal y saltear la cebolla en gajos por 1 minuto. Retirar y reservar.

En la misma sartén dorar ligeramente 3/4 cucharadita de ajo picado por 1 minuto a fuego bajo. Luego agregar el ají panca con el ají mirasol y dorar por unos minutos.

Añadir el orégano, la hoja de laurel, el vinagre y el caldo de res. Dejar cocer removiendo y después de 10 minutos sazonar con sal y agregar el tomate, el ají amarillo, el ají mochero y el rocoto asados. Regresar la cebolla previamente reservada a la sartén. Condimentar con sal, pimienta y comino.

Si fuera necesario, incorporar un poco más de caldo de res para darle jugosidad a la salsa.

Sazonar la carne de lomo con sal, pimienta y 1/4 de cucharadita de ajo picado restante. Freír en una sartén grande a fuego alto con el aceite restante. La carne debe quedar cocida a término medio.

Luego colocar el bistec en la salsa chorrillana por 1 minuto. Servir y acompañar con las papas doradas. Decorar con la ramita de culantro.


COCINA
Y
EPOSTERIA
ANCISCA BAYLON

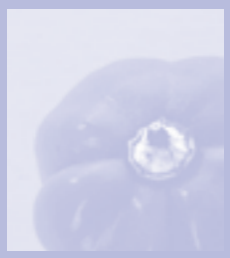
COCINA Y REPOSTERÍA, VIANDAS TÍPICAMENTE LIMEÑAS Y DE ORIGEN EUROPEO, PERUANIZADAS POR LA NEGRA FRANCISCA BAYLÓN

(1948-1962?)

¿Cuánto ha cambiado el Perú en los ochenta años que han pasado desde que apareció *La mesa peruana*, el primer recetario impreso en nuestro territorio? Si uno se lo preguntara en 1948 y tuviera como única respuesta el recetario de Francisca Baylón, probablemente pensaría que mucho. El formato moderno para presentar una receta, entonces ampliamente difundido en el resto del mundo, se encuentra plenamente instalado en estas páginas: antes de la preparación se hace un listado de los ingredientes necesarios, se precisan las cantidades de los mismos en cada caso, se señala el número de comensales para los que se calcula el plato –normalmente entre ocho y doce, atendiendo a las necesidades y tamaño de las familias de la época, aunque hay una receta de ravioles que se sugiere para veinticinco y un ají o "picante de gallina" para veintidós– y, si bien no precisan ni tiempos ni temperaturas –a lo más, cosas como "fuego lento" u "horno caliente"–, se expresa con términos claros el momento en el que deben ejecutarse las acciones, sea "cuando el aceite esté caliente", "cuando la cebolla esté dorada", "cuando espese la preparación", "cuando haya hervido un rato" o "cuando la carne esté cocida".

Estamos ante uno de los primeros recetarios peruanos de la modernidad –al menos tal como los definió en 1845 el icónico libro *Modern Cookery for Private Families* de Eliza Acton–, y sin duda el primero de cuantos hemos revisado para esta investigación.

Pero si uno prestara atención a las motivaciones que los editores tuvieron para lanzar la primera edición, plasmada en un texto en la retira de la tapa de la cuarta –hasta donde nos consta hubo seis ediciones entre 1948 y 1962–, uno pensaría que el Perú no ha cambiado demasiado, pues los reclamos son los mismos que se hicieron en el siglo XIX en *La mesa peruana*: "Al editar aquella primera edición nos movió el deseo de poner en manos de las personas interesadas en el arte culinario un formulario adecuado a nuestra realidad. Son muchos los libros de cocina muy bien presentados por cierto, que enseñan a preparar exquisitos potajes, pero, la mayor parte de procedencia foránea señalan ingredientes desconocidos para los peruanos o por lo menos, si conocidos, imposibles de conseguir en nuestro mercado. Había también el caso de los libros europeos, escritos en distintos idiomas inadecuados por cierto para su circulación en el Perú.



Teníamos pues que afrontar la edición de un libro de cocina para nuestro medio, con potajes criollos, potajes europeos con recetas en castellano y en general un libro de cocina escrito en peruano. Así fue como quedó planificado nuestro libro de Cocina y Repostería que más tarde salió a la luz".

De la autora sabemos lo que dice la portadilla, que "desde hace 44 años viene probando y perfeccionando las recetas de este libro a fin de que las amas de casa que lo consulten puedan obtener de él viandas exquisitas y económicas". El prólogo añade que "dar con Francisca Baylón fue una suerte de nuestra casa editora, hoy lo podemos asegurar, cuando vemos agotarse cada edición que se pone a la venta".

A pesar de que no hay más registro, el nombre de Francisca Baylón es conocido entre quienes crecieron

al calor de las cocinas de esos años. El recetario hizo tal fama de exitoso en las preparaciones que hasta ahora hay quienes lo conservan como biblia culinaria en la despensa. De eso da fe Enrique Cappelletti Sotomayor, cuyo padre, Enrique Cappelletti Jiménez, hizo varias reimpresiones. “La gente lo buscaba mucho porque cuando haces la receta, sale bien”, dice haciendo memoria. Cappelletti también guarda otro secreto: según recuerda, el libro había sido una idea del señor Federico Field Storace, “creo que fue su esposa o su nana quien se ocupó de recopilarlas”. Averiguando, pudimos dar con una de sus hijas, Elena Field Patroni. “Francisca Baylón fue el seudónimo de mi madre, Zoila Patroni Soria”, refiere. “Efectivamente, la idea del recetario nació de mi padre, a quien le gustaba tener las cosas en orden. Quería tener todas las recetas en un solo libro. Pero mi madre era la que siempre tuvo gusto por la cocina. Nunca tomó clases. Falleció hace muchos años”.

¿Qué habría llevado a doña Zoila a inventar un personaje y un seudónimo? ¿Quizá el prestigio que tenía la sazón afroperuana entre la población de la capital? Elena Field Patroni señala que simplemente no quería aparecer. “Fue una persona muy discreta”.

En cuanto a las recetas, es interesante constatar la gran variedad de influencias que se representan. La publicación sugiere un momento de gran diversidad en la mesa: hay referencias italianas, francesas, inglesas, norteamericanas y, tímidamente, de los chifas, la mayoría debidamente acriolladas y ajustadas a las posibilidades de una cocina de la época. El repertorio de platos peruanos también es apabullante. Según Elena Field, es posible que algunas de las recetas tuvieran extranjerismos porque pudieron ser aprendidas de los viajes de su madre “y seguramente alguna receta le habrán pasado o habrá adaptado de algún recetario”. Por la diversidad de recursos y técnicas empleadas, no sería exagerado suponer que Zoila Patroni de Field –o Francisca Baylón, si lo prefiere– debe haber sido una de las cocineras más completas del Perú en el siglo XX.

CONCHITAS A LA PARMESANA

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

24 conchas de abanico con caparazón

1/2 taza de aceite vegetal

1 1/2 tazas de cebolla roja cortada en cubitos muy pequeños

1 cucharada de ajo picado

1/4 taza de tomate picado, sin pepas ni piel

1/2 cucharada de salsa de tomate

5 tajadas de pan de molde

1 taza de leche fresca

1 taza de queso parmesano rallado

1 huevo

1 cucharada de mantequilla

1 1/2 cucharadas de pan rallado

Sal y pimienta

Por más que no se parece demasiado a la que todos aprendimos a disfrutar, esta receta de conchas a la parmesana es una de las más antiguas que se tienen.

Lavar y limpiar las conchas con agua caliente. Luego separarlas de su caparazón. Reservar los 12 caparazones más grandes.

En una sartén calentar el aceite y hacer un sofrito con la cebolla, el ajo, el tomate picado y la salsa de tomate. Sazonar con sal y pimienta.

Agregar al sofrito el pan de molde previamente remojado en la leche, exprimido y molido. Retirar la sartén de la hornilla. Fuera del fuego, incorporar al sofrito la mitad del queso parmesano y el huevo batido. Remover bien y reservar.

En cada caparazón colocar 2 conchas y cubrir con el sofrito. Poner encima de cada concha un trocito de mantequilla, un poco de pan rallado y el queso parmesano restante.

Colocar todo en una bandeja y llevar al horno a 180 °C de 5 a 6 minutos hasta que se doren y gratinen. Retirar del horno y servir en una fuente.

SECO LIMEÑO

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

1 ossobuco de 900 g a 1 kg aproximadamente
1 taza de aceite vegetal
3 1/2 tazas de cebolla roja picada
2 cucharadas de ajo molido o picado
1 taza de tomate picado
3/4 taza de ají mirasol molido
1 1/2 tazas de culantro molido
2 papas amarillas
1/2 taza de pimiento picado
5 zanahorias bebé
Gotas de jugo de limón
1/2 ají amarillo soasado y cortado en rajas
Sal y pimienta

Algunas sutiles diferencias entre el seco actual y el seco que presentamos aquí: el uso de ají mirasol, el toque de jugo de limón, el punto de tomate. Al final, el resultado es similar, pero con esas leves diferencias que hacen de la cocina un mundo mágico de mil posibilidades.

Sazonar la carne de ossobuco con sal y pimienta. Dorar luego en una olla con el aceite. Reservar.

En la misma olla dorar la cebolla con el ajo sobre fuego bajo por unos 12 minutos para hacer un aderezo. Sazonar con sal y pimienta.

Agregar a este aderezo el tomate y el ají mirasol. Dejar cocer por 10 minutos más e incorporar el culantro molido.

Poner el ossobuco en la olla con el aderezo y el culantro. Cubrir con agua caliente. Tapar y dejar cocinar por 1 hora.

Luego añadir las papas peladas y cortadas en dos y el pimiento, cocinar por 5 minutos y agregar las zanahorias bebé. Probar, rectificar la sazón y cocinar por 4 minutos aproximadamente, hasta que la papa y las zanahorias estén cocidas.

Retirar del fuego, añadir unas gotas de jugo de limón y las rajas de ají amarillo soasado. Dejar reposar un par de minutos y servir.

TAMAL AL PLATO

Una receta sorprendente que no deja a nadie indiferente. Una mezcla propia de los tamales que encuentra cobijo en una cazuela y termina de cocinarse en el horno, adquiriendo un hermoso tono dorado por encima.

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

8 choclos tiernos
500 g de panceta de cerdo
1 taza de manteca de cerdo
5 granos de achiote
2 tazas de cebolla roja picada
1 1/2 cucharadas de ajo picado
2 ramas de perejil picadas
Sal
Pimienta negra molida
Pizca de orégano molido
3 tazas de caldo de verduras
2 cucharadas de ají panca molido
2 cucharadas de ají mirasol molido
1/4 cucharadita de anís en grano
2 huevos crudos
1 yema
2 cucharadas de maní tostado y picado
2 cucharadas de nueces picadas
2 ajíes amarillos cortados en rajas
3 huevos cocidos (duros)
12 aceitunas negras
1 taza de salsa criolla para acompañar

Rallar los choclos y reservar. Cortar la panceta de cerdo en trozos.

En una sartén poner 1 cucharada de manteca con los granos de achiote. Cuando la manteca se tiña con el color del achiote, retirar los granos.

Con esa manteca hacer un aderezo con la cebolla y el ajo. Dorar a fuego bajo por 10 minutos. Agregar el perejil y condimentar con sal, pimienta y orégano. Luego añadir trozos de cerdo y dejar que se cocinen hasta que doren y suelten parte de su grasa.

Cuando la panceta está dorada, incorporar el caldo de verduras y dejar a fuego lento hasta que la carne esté cocida. Probar y rectificar la sazón si fuera necesario. Retirar los trozos de cerdo y dejar enfriar. Reservar el aderezo y caldo que quedó para agregarlo a la masa del tamal.

Untar un molde o cazuela que pueda ir al horno con un poco de manteca. Reservar hasta el momento de armar el tamal.

El resto de la manteca calentarlo en una olla y añadirle el ají panca y el ají mirasol. Dorar por 5 minutos a fuego bajo y luego ir echando poco a poco el choclo rallado, sin dejar de remover.

Condimentar con sal, agregar el anís en grano y 1 1/2 tazas del caldo en el que se cocinó el cerdo, con todo su aderezo. Seguir removiendo hasta que el choclo esté cocido. Retirar la preparación del fuego, añadir los huevos crudos y la yema previamente batidos, unir todo bien. Dividir esta masa en dos partes iguales para preparar el molde del tamal.

Poner en el molde previamente untado con manteca la mitad de la masa de choclo. Colocar encima la panceta de cerdo cocida, el maní, las nueces, los ajíes en rajas, los huevos cocidos cortados en trozos y las aceitunas. Extender encima la otra mitad de la masa del choclo y emparejar con un tenedor.

Llevar al horno a temperatura media por 20 minutos, para que tome consistencia y se dore un poco. Retirar del horno, dejar reposar y luego servir acompañado de salsa criolla.

PEPIÁN CON PANCETA DE CERDO

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

600 g de panceta de cerdo, con piel y sin hueso
2 hojas de laurel
10 choclos tiernos
3 ajíes amarillos, limpios y sin venas ni pepas
3 1/2 tazas de cebolla roja picada
2 cucharadas de ajo molido
1/2 taza de tomate picado
2 cucharadas de ají amarillo licuado
Sal
Pizca de pimienta
Pizca de orégano
Pizca de comino
1 taza de salsa criolla para acompañar
1 cucharada de hierbabuena picada

En el Perú tenemos muchas recetas de pepianes, principalmente en el norte. En Lima siempre se comieron, pero son pocos los restaurantes que lo ofrecen y en los hogares también corre el riesgo de perderse. Un delicioso plato que debemos cuidar.

La noche anterior poner la panceta de cerdo en salmuera y dejarla de 10 a 12 horas aproximadamente.

El día de la preparación, enjuagar la panceta con agua para retirar la sal. Luego colocarla en una olla con 3 a 4 litros de agua y las hojas de laurel. Cuidar que el cerdo permanezca siempre dentro del agua y dejar cocer a fuego medio por 1 hora aproximadamente. Retirar y reservar por separado la carne y el caldo de cocción.

Cuando la panceta de cerdo cocida esté fría, colocarla en una placa en un horno y luego hornearla a 180 °C por 30 minutos, hasta que esté crocante. Retirar del horno, cortar la panceta en lonjas gruesas y reservar la grasa que soltó.

Para preparar el pepián, desgranar los choclos y molerlos en un molino, junto con los ajíes amarillos sin venas ni pepas.

Calentar en una olla 1/4 taza de la grasa que soltó la panceta y hacer un aderezo con la cebolla y el ajo, dorando por 10 minutos a fuego bajo. Añadir el tomate y el ají amarillo licuado y cocinar por 10 minutos más.

Incorporar el choclo molido y dejar cocer removiendo constantemente. Condimentar con sal, pimienta, orégano, comino e ir agregando poco a poco 4 tazas del caldo reservado. Cocinar la preparación lentamente, removiendo siempre para que no se pegue.

Cuando el choclo esté cocido, probar y rectificar la sazón si fuera necesario. El pepián debe quedar ligeramente espeso.

Dejar reposar unos minutos y servir el pepián con las lonjas de panceta dorada y la salsa criolla previamente mezclada con la hierbabuena picada.

PASTEL DE CHOCLO Y CARNES

Pasteles de choclo encontraremos de múltiples formas en nuestro país. Con o sin relleno, cremosos y consistentes. Esta receta lleva dos tipos de carne —cerdo y res— así como almendras, un ingrediente caído en desuso hoy.

Relleno

Condimentar las carnes de cerdo y de res con sal y pimienta. Dorarlas en una sartén con aceite. Retirar y reservar.

En la misma sartén dorar la cebolla por 10 minutos a fuego medio. Luego agregar el ají panca molido y dorar por 10 minutos más.

Condimentar con sal y pimienta. Incorporar el ají amarillo y regresar las carnes de cerdo y res a la sartén. Añadir las pasas y las almendras. Dejar cocer a fuego lento por 1 minuto.

Probar y rectificar la sazón si fuera necesario. Agregar los huevos cocidos cortados en trocitos y las aceitunas en tajadas. Mezclar y darle unas vueltas para que todo se integre. Reservar.

Masa

Desgranar y limpiar bien los choclos, luego pasarlos por la máquina moledora.

En una olla poner el aceite y la mantequilla. Cuando estén calientes incorporar el choclo molido, un poquito de sal, el azúcar, la canela, la nuez moscada y la leche. Dejar cocer, removiendo constantemente, sobre fuego bajo, hasta que esté cocido.

Cocer unos 6 minutos más sobre fuego medio para que la preparación se espese. Retirar del fuego e incorporar los huevos previamente batidos, removiendo para integrar.

Verter la mitad de la masa de choclo en un molde para horno. Poner encima el relleno y cubrir con la otra mitad de la masa, emparejando bien con un tenedor.

Hornear a 160 °C por 30 minutos. Retirar del horno, dejar reposar unos minutos y servir.

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

Relleno

300 g de bondiola de cerdo cortada en cubos pequeños

200 g de carne de res cortada en cubos pequeños

1/4 taza de aceite vegetal

2 tazas de cebolla roja picada

2 cucharadas de ají panca molido

1/2 taza de ají amarillo picado

1/4 taza de pasas negras

2 cucharadas de almendras peladas y picadas

2 huevos cocidos (duros)

1/4 taza de aceitunas negras sin pepa

Sal

Pimienta negra molida

Masa

10 choclos tiernos

1/4 taza de aceite vegetal

1 cucharada de mantequilla sin sal

Sal

1/2 cucharada de azúcar blanca

Pizca de canela en polvo

Pizca de nuez moscada rallada

2 tazas de leche fresca

4 huevos

QUINUA CON ADOBO DE CODILLO DE CERDO

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

Adobo de codillo

1 codillo de cerdo de 800 g aproximadamente
1/2 taza de aceite vegetal
1 1/2 tazas de cebolla roja picada
1 cucharada de ajo picado
3 cucharadas de ají mirasol molido
3 cucharadas de ají amarillo molido
1/8 taza de pan molido
1/2 taza de chicha de jora
1/2 rocoto rojo
Sal
Pizca de pimienta
Pizca de orégano molido
Pizca de comino

Quinua

500 g de quinua (remojada desde el día anterior)
200 g de papada de cerdo
1 cucharada de ajo molido
3 1/2 tazas de cebolla roja picada
3/4 taza de tomate picado
3 cucharadas de ají panca molido
2 papas amarillas cortadas en cubos
Sal
Pizca de pimienta negra
Pizca de orégano molido
1/4 taza de queso parmesano rallado

La receta original recuerda los sabores del adobo de cerdo, así que, a fin de traerla al siglo XXI, en lugar de que la proteína estuviera trozada decidimos reforzar su presencia con un codillo elaborado con los mismos ingredientes. Una receta suculenta que demanda paciencia y mucho apetito.

Adobo de codillo

La noche anterior poner el codillo en salmuera y dejarlo por unas 12 horas aproximadamente.

El día de la preparación secarlo bien y sazonarlo con sal. Calentar el aceite en una olla y dorar bien el codillo por todos lados. Retirar la carne.

En la misma olla dorar la cebolla y el ajo por 10 minutos a fuego medio. Agregar el ají mirasol y el ají amarillo molidos. Seguir cocinando el aderezo por 5 minutos. Sazonar con sal, pimienta, orégano y comino.

Añadir a la olla el pan molido y el codillo. Incorporar la chicha de jora y agua caliente suficiente para cubrir. Tapar y cocinar a fuego medio por 1 hora aproximadamente.

Probar, rectificar la sazón si fuera necesario y agregar el rocoto en rodajas. Dejar reposar unos minutos. Servir el adobo de codillo sobre la quinua.

Quinua

Enjuagar la quinua previamente remojada desde el día anterior. Escurrir y reservar.

En una olla dorar la papada picada hasta que se funda o suelte su grasa. Luego añadir la cebolla con el ajo y cocinar a fuego bajo por 20 minutos para hacer un aderezo.

Incorporar el tomate, el ají panca molido y cocinar por 5 minutos a fuego bajo. Condimentar con sal, pimienta y orégano. Remover.

Agregar la papa, dejar cocinar por 10 minutos y luego incorporar la quinua remojada y 2 tazas de agua. Cocinar por 15 minutos más. Si fuera necesario, añadir un poco más de agua durante la cocción.

Probar, rectificar la sazón si fuera necesario y terminar agregando el queso parmesano rallado. Dejar reposar y servir.


STAUB

TRIGO CON CAMARONES Y QUESO

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

1 camarón grande (jumbo)
15 camarones medianos
1/2 taza de aceite vegetal
1 cucharada de ajo picado
2 tazas de cebolla roja picada
1 taza de tomate picado
1 cucharada de ají panca molido
Sal
Pizca de pimienta
Pizca de comino
Pizca de orégano
2 tazas de trigo pelado
1/2 taza de queso fresco triturado

El trigo siempre fue parte de la dieta cotidiana de los limeños, pero el boom gastronómico parece haberlo olvidado. Esta receta es una de las más emblemáticas.

Limpiar los camarones. Dejar el camarón grande entero con cabeza y a los camarones medianos separarles las colas y reservar las cabezas para el aderezo.

En una olla con 1/4 taza de aceite poner las cabezas de los camarones durante unos 4 minutos, chancándolas y presionando para que suelten todo su sabor. Luego incorporar 5 tazas de agua y dejar cocer todo a fuego lento por 30 minutos. Colar y reservar el caldo.

En otra olla hacer un aderezo con el aceite restante, el ajo y la cebolla. Dorar por 10 minutos a fuego bajo hasta que la cebolla esté transparente. Añadir el tomate, el ají panca y dejar dorar por 10 minutos más sobre fuego medio.

Condimentar con sal, pimienta, comino y orégano. Incorporar el trigo y el caldo de las cabezas de camarón que se reservó. Cocinar a fuego medio por unos 30 minutos, removiendo constantemente, hasta que el trigo esté cocido. Agregar el queso fresco triturado. Probar y rectificar la sazón si fuera necesario.

Finalmente, añadir a la olla las colas de los camarones medianos y cocinar por 1 minuto. Luego agregar el camarón grande entero y dejar cocer 2 minutos más. Remover y servir.

PICANTE DE HABAS CON ASADO DE TIRA

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

Picante

1 kg de habas secas
1/2 taza de aceite vegetal
1/2 taza de tocino ahumado picado
2 tazas de cebolla roja picada
1 cucharada de ajo picado
1 cucharada de ají panca molido
1 cucharada de ají mirasol molido
4 tazas de caldo de verduras
Sal
Pizca de pimienta
Pizca de comino

Asado de tira

500 g de asado de tira de res con hueso
1/2 taza de aceite vegetal
2 cucharadas de ajo picado
2 1/2 tazas de cebolla roja picada
2 tazas de tomate picado
2 cucharadas de ají panca molido
1 cucharada de ají mirasol molido
Sal
Pimienta negra molida
Pizca de comino
Pizca de orégano

A pesar de su intenso sabor, las habas guisadas son el gran ausente de la mesa limeña de hoy. Sin embargo, tuvieron un rol relativamente protagónico en algunos platos de otro tiempo, como el que decidimos incluir en esta antología.

La noche anterior a la preparación, poner a remojar las habas secas en un bol grande con abundante agua.

El día de la preparación, ponerlas un rato en agua caliente para que la cáscara se ablande y poder pelarlas. Pelar y reservar.

Asado de tira

Condimentar el asado de tira con sal y pimienta. Calentar aceite en una olla y dorar la carne por todos los lados. Retirar y reservar.

En esa misma olla con aceite hacer un aderezo con el ajo y la cebolla. Dorar por 10 minutos. Luego añadir el tomate, el ají panca, el ají mirasol y cocinar por 5 minutos más. Condimentar con sal, pimienta, comino y orégano.

Poner de nuevo la carne en la olla, incorporar 1/2 taza de agua caliente, tapar y dejar cocer por 1 hora a fuego medio, hasta que la carne quede tierna y la salsa sabrosa. Probar y rectificar la sazón si fuera necesario.

Picante

En una olla poner el aceite, luego el tocino ahumado y dejar que se dore, removiendo siempre. Agregar la cebolla, el ajo y seguir dorando por 10 minutos.

Añadir el ají panca con el ají mirasol y dorar por 10 minutos a fuego medio, incorporar el caldo de verduras y las habas previamente remojadas y peladas. Condimentar con sal, pimienta y comino. Cocinar por 20 minutos a fuego lento, removiendo siempre para que no se pegue. Probar y rectificar la sazón si fuera necesario.

Servir el picante con el asado de tira.

QUINUA ATAMALADA CON CAMARONES

Antiguo guiso cuyo nombre procede de la prueba que debía pasar para verificar que se había logrado el punto correcto: si al enfriarse se endurecía como un tamal, el plato estaba bien hecho. En el siglo XIX llevaba camarones secos y papa, pero con la llegada del siglo XX se cambiaron por camarones frescos y queso. Tradicionalmente fue considerado un plato pobre, pero hoy la quinua es reconocida como un ingrediente de primera.

Limpiar los camarones. Dejar el camarón grande entero con cabeza y pelar la cola. A los camarones medianos separarles las colas y pelarlas, luego reservar las cabezas para la salsa de camarón.

Salsa de camarón

En una olla calentar el aceite y hacer un aderezo con la cebolla, dorando por 10 minutos a fuego bajo. Agregar el ají panca con el ají mirasol y dorar 10 minutos más a fuego medio.

Incorporar las cabezas de camarón, chancándolas y presionando para que suelten todo su sabor. Luego incorporar los 2 litros de agua y dejar cocer todo a fuego lento por 30 minutos. Colar y reservar.

Quinua

Lavar bien la quinua con abundante agua, enjuagarla varias veces y escurrir.

En una sartén hacer un aderezo con el aceite, el ajo y la cebolla, dorando sobre fuego medio por 5 minutos. Luego añadir el ají panca, dorar bien por 5 minutos más. Agregar el tomate picado y el puré de tomate. Sazonar con sal, pimienta, orégano y comino.

Agregar la quinua al aderezo. Incorporar 3 tazas de la salsa de camarón y sazonar con sal y pimienta. Cocinar removiendo por 20 minutos, añadir el queso desmenuzado y seguir removiendo por 10 minutos.

Finalmente, añadir la leche evaporada y la mantequilla. Luego las colas de camarón peladas y el camarón entero. Dejar cocinar por 1 o 2 minutos.

Servir en una fuente con huevo frito y decorar con hojas de huacatay.

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

1 camarón grande entero

15 camarones medianos (reservar las cabezas para la salsa de camarón)

2 tazas de quinua blanca

1/2 taza de aceite

1 cucharada de ajo picado

2 tazas de cebolla roja picada

2 cucharadas de ají panca molido

1 taza de tomate picado

1/2 taza de puré de tomate

Sal

Pimienta

Pizca de orégano

Pizca de comino

1/2 taza de queso fresco desmenuzado

1/4 taza de leche evaporada

1 cucharada de mantequilla sin sal

1 huevo frito para acompañar

Hojas de huacatay para decorar

Salsa de camarón

15 cabezas de camarón reservadas

1/2 taza de aceite vegetal

1 taza de cebolla roja picada

1 cucharada de ají panca molido

1 cucharada de ají mirasol molido

2 litros de agua

ARROZ CHAUFA

Ya para los años cuarenta el arroz chaufa era parte de la dieta casera de los limeños, en versiones más bien austeras, pero no exentas de sabiduría –por ejemplo, entonces ya recomendaban hacerlo con el arroz del día anterior–. La que ahora publicamos es una reinvención que busca ser una celebración de la presencia china plenamente peruanizada.

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

Bondiola chasiu

2 dientes de ajo
Aceite para freír
1/2 pieza de bondiola de cerdo (1.2 kg aproximadamente)
1/4 taza de azúcar blanca
3 cucharadas de vino de arroz
1 huevo
2 cucharadas de salsa hoisin
1 1/2 cucharadas de licor de rosas
Sal y pimienta negra
1 g de colorante rojo fresa
1 g de colorante amarillo

Chuleta de cerdo empanizada

300 g de chuleta de cerdo sin hueso
1/2 cucharadita de ajo molido
1/4 taza de harina
1 huevo
1 taza de panko
Aceite para freír
2 plátanos de la isla
Sal y pimienta

Arroz chaufa

1/4 taza de aceite vegetal
1/2 cucharadita de ajo picado
1/2 cucharadita de kion picado
4 tazas de arroz blanco cocido
1/2 taza de cebollita china picada, parte blanca y verde
2 cucharadas de culantro picado
1 cucharada de aceite de ajonjolí
2 tazas de bondiola chasiu cortada en cubos pequeños
Jugo de cocción de la bondiola de cerdo chasiu
3 huevos
Sal y pimienta

Salsa criolla de palta

1 taza de cebolla roja cortada en pluma
1/2 taza de tomate cortado en tiras delgadas
1 cucharada de culantro picado
2 limones
1 taza de palta en cubos
Sal

Dos días antes de la preparación, poner a remojar los dientes de ajo en agua con sal. Una vez que el ajo remoje todo un día, escurrirlo, cortarlo en láminas y freír en aceite hasta que quede crocante. Reservar.

La noche anterior a la preparación, cortar la bondiola a lo largo en dos tiras largas y gruesas.

En un bol mezclar el azúcar, el vino de arroz, el huevo, la salsa hoisin, el licor de rosas, sal, pimienta y 1/2 cucharada del ajo crocante que se reservó. Poner dentro del bol la bondiola y dejar macerar, dándole masajes con ayuda de las manos. Dejar reposar tapada en la parte baja de la refrigeradora toda la noche, de 8 a 12 horas aproximadamente.

El día de la preparación, diluir en 1 taza de agua tibia los colorantes rojo y amarillo, luego agregar al macerado de la bondiola e ir mezclando con la mano. Cuando se hayan integrado, escurrir la bondiola y ponerla en una fuente para horno.

Hornear a 120 °C por 1 hora. A los 30 minutos de cocción darle brochazos con el almíbar de cocción y repetir al final, para que la bondiola quede brillosa y sabrosa. Retirar, dejar enfriar bien y luego cortar en cubos pequeños para usarla en el chaufa.

En la fuente donde se horneó, desglasar el jugo de cocción del cerdo y reservarlo para preparar el arroz chaufa.

Chuleta de cerdo empanizada

Sazonar la chuleta de cerdo con sal, pimienta y ajo molido. Luego pasarla por la harina, el huevo batido y el panko. Freírla en abundante aceite bien caliente. Retirar la chuleta una vez cocida, debe quedar dorada por fuera y jugosa por dentro. Reservar.

Cortar los plátanos de la isla en dos, a lo largo. Freírlos en abundante aceite hasta que estén dorados por fuera y cremosos por dentro. Reservar.

Arroz chaufa

Calentar un wok con el aceite. Añadir el ajo con el kion y dorar ligeramente por 20 segundos. Incorporar el arroz cocido y dorar a fuego alto por unos 2 minutos.

Luego agregar la cebollita china y el culantro. Condimentar con sal, pimienta y aceite de ajonjolí. Probar la sazón, añadir la bondiola chasiu en cubos y seguir salteando por 1 minuto

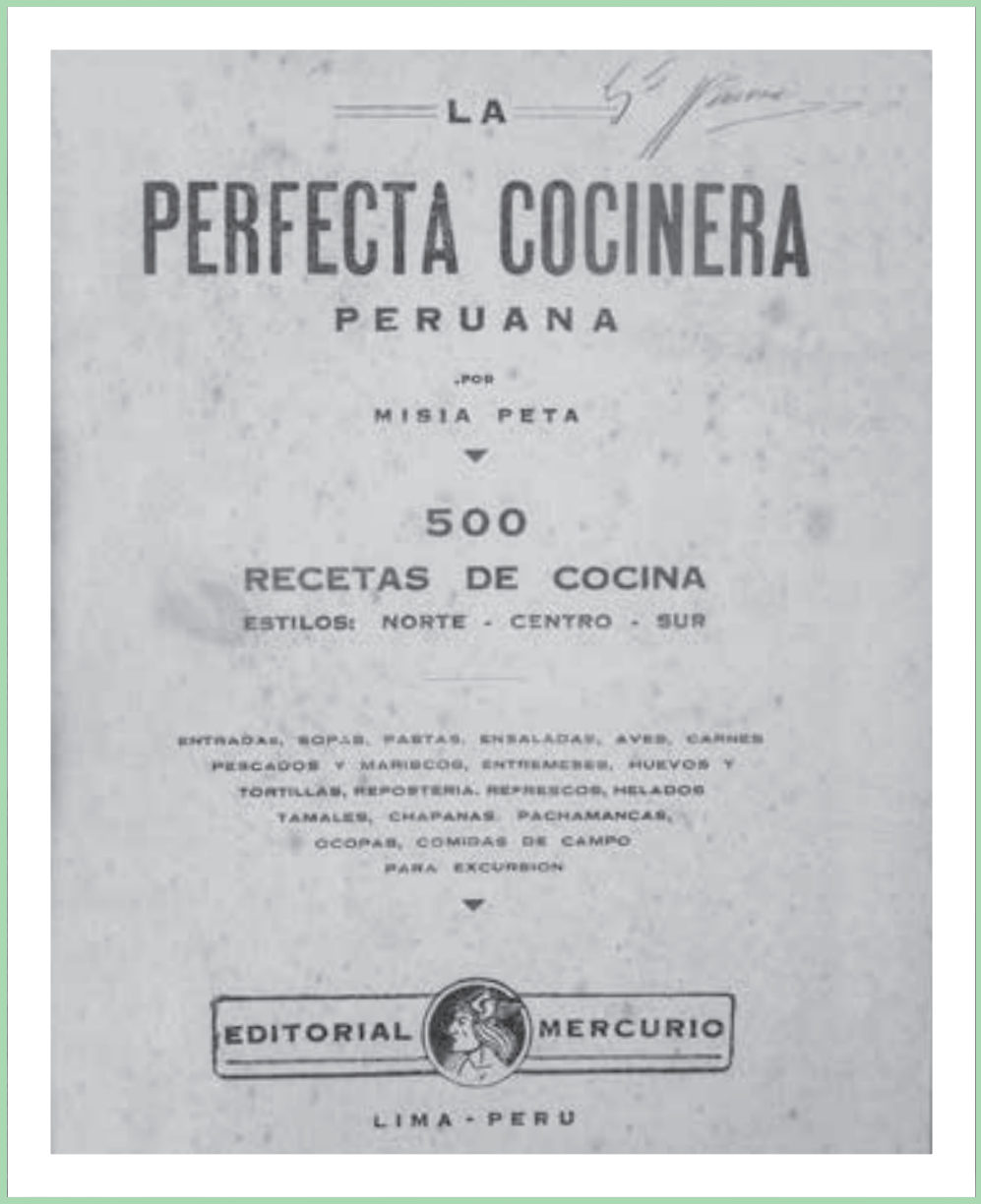
más. Agregar 1/2 taza aproximadamente del jugo de cocción del cerdo y seguir removiendo.

Hacer una tortilla con 2 huevos batidos, luego picarla, añadirla al chaufa y mezclar. Freír el huevo restante.

Servir el chaufa y poner encima la chuleta empanizada. Acompañar con el huevo frito, los plátanos fritos y la salsa criolla de palta.

Salsa criolla de palta

Colocar en un bol la cebolla cortada en pluma, el tomate, las hojas de culantro y el jugo de los limones. Sazonar con sal, remover bien y finalmente agregar la palta. Servir.



LA

PERFECTA COCINERA

PERUANA

POR

MISIA PETA

500

RECETAS DE COCINA

ESTILOS: NORTE - CENTRO - SUR

ENTRADAS, SOPAS, PASTAS, ENSALADAS, AVES, CARNES
PESCADOS Y MARISCOS, ENTREMESES, HUEVOS Y
TORTILLAS, REPOSTERIA, REFRESCOS, HELADOS
TAMALES, CHAPANAS, PACHAMANCAS,
OCOPAS, COMIDAS DE CAMPO
PARA EXCURSION

EDITORIAL MERCURIO

LIMA - PERU

LA PERFECTA COCINERA PERUANA POR MISIA PETA. 500 RECETAS DE COCINA

(1955)

Figura ineludible de la historia de la cocina casera peruana, Hilda Velezmoro de Calderón, más conocida por su seudónimo Misia Peta, hizo fama durante años por la publicación de varios recetarios que fueron apareciendo en los años setenta y reimprimiendo sucesivamente en las décadas siguientes: “Cocina peruana”, “Recetas de arte culinario”, “Cocina oriental chifa” (es curioso notar que Toshiro Konishi aparece en la contraportada), “Aprenda a decorar tortas y pasteles”, “Pescados y mariscos. Las mejores recetas” y “El libro de oro de los cocktails y bocaditos”. Además publicó un libro llamado “Tejidos a crochet”.

Según la única entrevista que se le conoce, realizada por la cocinera Jimena Fiol, su vocación culinaria se desarrolló en casa, como ocurría habitualmente con las mujeres de su tiempo. “Yo veía cocinar riquísimo a mi mamá. Es aproximadamente a los 10 años. Vivíamos en Camaná”.

Incentivada por su esposo, Miguel Ángel Calderón Goicochea, decidió publicar las recetas que tenía en casa. “¿Por qué no te pones un seudónimo?”, le incitó su esposo, quien “tenía una tía arequipeña que nos quería mucho y se llamaba Petronila Calderón Gallegos, y en recuerdo a ella, con quien compartí recetas de cocina, puse Misia, por señora, Peta, por el diminutivo de Petronila, como seudónimo para los libros que escribí”. Misia Peta falleció unos años después de conceder esa entrevista.

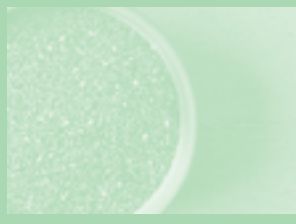
El tomo que reseñamos aquí era desconocido para los familiares. Se trata de un modesto recetario de poco más de 130 páginas y, considerando el

año de la primera edición –1955, impreso en los talleres gráficos "La Confianza", propiedad de un primo hermano de su esposo–, debe haber sido su primer trabajo.

Según recuerda su hija, Carmen Calderón, que tenía alrededor de veinte años cuando Misia Peta debe haber escrito este recetario a mano –la autora tenía alrededor de cuarenta años–, su esposo lo transcribió a máquina y luego lo llevó a la imprenta. "Estas cosas no se difundían mucho", refiere.

A diferencia de sus recetarios más conocidos, este parece la transcripción de uno de esos cuadernos de recortes en los que las abuelas acomodaban sucesivamente las recetas que iban recopilando de los libros que leían y de las preparaciones que inventaban. Algunos casos son muy curiosos, por ejemplo, el seviche de pescado a lo "Alianza Lima" –"mi abuelo era hincha", refiere su nieta Carmen Barriga–, no lista los ingredientes ni las cantidades antes de la preparación, pero habla de "bonito, cojinova, corvina, tramboyo o peje sapo", recomienda hacerlo con jugo de limones o vinagre y toma un total de 20 minutos en elaborarse, un tiempo muy breve si se compara con las horas de maceración a las que obligaba la costumbre de la época.

El recetario es caótico. Para el chupe de viernes lista los ingredientes pero no dice cuánto de cada cosa hace falta ni cuántos podrán comer cuando el plato esté listo. En la página siguiente está la sopa a la minuta, para la que sí precisa el número de personas –siete– e indica que lleva un tarro de leche, pero no las cantidades de ningún otro insumo. Para la sopa de conchas, una página más allá, lista ingredientes y cantidades e incluso es clara en las instrucciones, pero no precisa el número de los comensales.



El orden que siguen las recetas es totalmente aleatorio. Por ejemplo, en la página 57 hay una gelatina de naranja y una pachamanca que, obviamente, no tienen nada que ver entre sí. Luego, sin indicar cambio de sección, siguen dos postres, tres páginas de cocteles y, mediando un intertítulo, cinco páginas y media de entradas. Luego más postres, más adelante entradas, algunos licores caseros, tres tipos de mayonesa, varios fondos y algunos platos españoles.

Algunas recetas son bastante elocuentes en sus títulos: almejas a la paiteña, bacalao con papas a la limeña, bacalao a la trujillana, alcachofas a la piurana y pichones a la chosicana. En muchos casos son claramente recetas de su invención o adaptaciones de otras que debe haber visto por ahí. Pero algunas proceden de recetarios foráneos. Delatan el hecho recetas como la sopa de Navidad, que se come en el norte de España, y el empleo de vocablos como “patata” en lugar de papa, en muchas preparaciones. Con todo, se consignan versiones de ajiaco de olluco, carapulcra y camotes en almíbar.

Dos recetas de pasta hablan de su influencia en la cocina de la capital. Primero, unos tallarines en salsa verde y a la milanesa que, según el libro, se hacen con albahaca, queso, cebolla, ajo y caldo de pichón o gallina. Vienen acompañados con rodajas de papa sancochada como se ve habitualmente en muchas casas y menús, pero la receta olvida los ingredientes y preparación de la milanesa que se anuncia en el título. Segundo, la primera versión que hemos podido encontrar de fideos con pollo, que podrá ver preparados en las siguientes páginas.

HÍGADO SALTADO CON PURÉ DE PAPA AMARILLA

El hígado es uno de esos platos que muchos aman y otros odian. En realidad, esto se debe a que muchas veces el hígado utilizado no es el mejor y además lo cocinan en exceso. Un hígado rosado de ternero, cocido a término medio como en este caso, garantiza muchos más adeptos.

Unas 2 horas antes de la preparación, colocar el hígado en un bol junto con el vinagre y dejar reposar en la refrigeradora.

Puré

Hervir las papas en una olla con agua que las cubra y un poco de sal. Una vez cocidas, retirar, pelar y prensar en caliente.

En una olla poner la mitad de leche y luego agregar la papa prensada. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada. Remover sobre fuego medio mientras se incorpora el resto de la leche y la crema de leche. Seguir removiendo hasta que el puré no tenga grumos y terminar añadiendo la mantequilla. Rectificar la sazón. Reservar.

Hígado saltado

Retirar el hígado del bol con el vinagre. Cortar en lonjitas y condimentar con sal y pimienta.

Pasar los trozos de hígado por harina y saltear por ambos lados en una sartén con un poco de aceite, para que se sellen. Retirar y reservar.

Luego en la misma sartén dorar la cebolla blanca por unos 10 minutos a fuego medio. Agregar el ají panca y dorar por 5 minutos. Incorporar el ají amarillo en rajas, sal, pimienta, comino, orégano y, si fuera necesario, un poco de caldo de verduras para que quede jugoso.

Regresar el hígado salteado a la sartén por 1 minuto. Probar y rectificar la sazón si fuera necesario. Terminar añadiendo la mantequilla.

Servir el hígado saltado encima del puré de papa.

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

Hígado saltado

500 g de hígado de ternera
1/4 taza de vinagre de vino tinto
1/2 taza de harina
1/4 taza de aceite
1/2 cebolla blanca cortada en tiras
2 cucharadas de ají panca molido
1/2 taza de ají amarillo cortado en rajas
1/2 taza de caldo de verduras
1/2 cucharada de mantequilla
Sal
Pizca de pimienta
Pizca de comino
Pizca de orégano

Puré

5 papas amarillas
1/2 taza de leche evaporada
1/4 taza de crema de leche
1 cucharada de mantequilla sin sal
Sal
Pizca de pimienta
Pizca de nuez moscada rallada

BACALAO CON PAPAS A LA LIMEÑA

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

Majado

5 ramas de perejil
1 cucharada de ajos previamente fritos
1 cucharada de rocoto rojo
1/4 taza de almendras peladas
1/4 taza de nueces peladas

Bacalao

800 g de bacalao seco
1 cucharada de harina
2 tazas de aceite vegetal
2 papas blancas medianas cortadas en cubos
1 cucharada de ajo picado
1 taza de cebolla roja picada
2 cucharadas de ají amarillo molido
2 cucharadas de ají mirasol molido
1 ají amarillo picado
1/2 taza de pimiento verde cortado en cubos
1/2 taza de pimiento rojo cortado en cubos
1 huevo
2 tajadas de pan horneado o tostado
Sal
Pimienta
Pizca de comino
Pizca de orégano

El consumo de bacalao es una costumbre importada de España, que año tras año prueba su vigencia durante Viernes Santo. Por ello la mayoría de recetas que se preparan en esas fechas tienen un influjo ibérico potente, aunque se han ido peruanizando con los años.

Majado

Moler en un batán el perejil. Luego agregar los ajos fritos, el rocoto, las almendras y las nueces. Seguir moliendo hasta obtener un majado. Reservar.

Bacalao

El día anterior a la preparación, por la mañana, poner a remojar el bacalao en agua para desalarlo. Cambiar el agua por tres veces, cada 8 horas.

El día de la preparación, enjuagar el bacalao, cortar en cubos medianos y pasarlo por harina. Separar 1/2 taza de aceite para el aderezo y calentar el resto en una sartén. Freír el bacalao en la sartén con abundante aceite. Retirar y reservar.

En el mismo aceite en el que se frió el bacalao, freír las papas. Retirar, escurrir el exceso de grasa y reservar.

En una olla aparte hace un aderezo con el aceite que se reservó, los ajos y la cebolla. Dorar por 10 minutos a fuego bajo. Añadir los ajíes amarillo y mirasol molidos, el ají amarillo picado y dorar otros 10 minutos. Incorporar el pimiento verde y rojo.

Condimentar la preparación con sal, pimienta, comino y orégano. Agregar 2 tazas de agua caliente y dejar dar un hervor. Poner el bacalao y las papas en la olla. Probar y rectificar la sazón si fuera necesario. Dejar que se cocine por 5 minutos a fuego medio, removiendo.

Incorporar la mitad del majado y remover. Colocar la preparación en una cazuela con tapa, echar el huevo encima. Tapar y dejar que el huevo se cocine con el vapor por unos 5 minutos. Servir las tajadas de pan y el majado restante en un plato aparte.

SOPA DE FREJOLES

De los platos limeños que poco a poco vamos perdiendo. En realidad, estamos frente a una de las sopas más ricas y profundas de nuestra cocina.

La noche anterior a la preparación poner a remojar los frejoles canario y panamito en un bol grande con abundante agua.

La misma noche poner las orejas, la papada, la patita y los morros de cerdo en 2 litros de salmuera y dejar remojar de 10 a 12 horas aproximadamente.

El día de la preparación, retirar las carnes de la salmuera y ponerlas en una olla grande con 6 litros de agua y las ramas de hierbabuena.

Dejar cocer las orejas de cerdo durante 1 hora; la papada, por 1 1/2 horas; la patita de cerdo y los morros, por 2 horas aproximadamente. Una vez cocidas, ir retirando las carnes, trocearlas y reservarlas. Reservar también el caldo de cocción.

Luego escurrir los frejoles y ponerlos en una olla con agua fría. Llevar al fuego y cuando rompa el hervor, colar para eliminar el agua. Poner los frejoles de nuevo en la olla y agregar 3 a 4 litros del caldo de cocción del cerdo, bien caliente. Reservar 4 tazas de caldo para más adelante.

Cocinar los frejoles a fuego medio, removiendo, por unos 30 minutos, hasta que estén tiernos.

Aparte hacer un aderezo con aceite, ajo y cebolla. Dorar a fuego bajo por 10 minutos. Luego añadir el tomate, los ajíes panca y mirasol molidos y dorar 10 minutos más.

Luego agregar la costilla ahumada, dejar cocer por 5 minutos y condimentar con sal, pimienta y orégano. Incorporar las carnes de cerdo troceadas y 4 tazas del caldo de cocción que se reservó. Añadir este aderezo a la olla donde los frejoles se están cocinando. Probar y rectificar la sazón si fuera necesario.

Continuar cocinando todo por 10 minutos sobre fuego medio, agregar los fideos tipo caracol y dejar cocer 10 minutos más hasta que parte de los frejoles se deshagan y estén cremosos. Dejar reposar la sopa unos minutos y servir con la chalaquita.

Chalaquita

Mezclar la cebolla, cebollita china, ajo, tomate, rocoto, culantro y hierbabuena bien picados. Condimentar con sal, pimienta, orégano y el jugo de los limones.

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

2 tazas de frejol canario
2 tazas de frejol panamito
3 orejas de cerdo
300 g de papada de cerdo
300 g de patita de cerdo
300 g de morros de cerdo
2 litros de salmuera
2 ramas de hierbabuena
1/2 taza de aceite
1 cucharada de ajo picado
2 tazas de cebolla roja picada
1/4 taza de tomate picado
1/2 taza de ají panca molido
1/4 taza de ají mirasol molido
100 g de costilla ahumada
1 taza de fideos tipo caracol
Sal
Pizca de pimienta negra molida
Pizca de orégano molido

Chalaquita

1 taza de cebolla roja bien picada en cubitos
1/4 taza de cebollita china picada
1/2 cucharada de ajo picado
1/2 taza de tomate picado en cubitos
2 cucharadas de rocoto bien picado
2 cucharadas de culantro picado
2 cucharadas de hierbabuena picada
4 limones
Sal
Pizca de pimienta
Pizca de orégano

PASTEL DE SESOS

Una verdadera delicia de pastel, siempre y cuando usted sea de aquellas personas que aman los sesos, arrebozados, en tortilla o a la mantequilla.

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

Masa

19 g de manteca
150 g de margarina
1/4 kg de harina
1 pizca de azúcar
1 pizca de sal
1/8 taza de leche fresca
1 yema de huevo

Relleno

700 g de sesos de res, limpios
1/4 taza de harina
1/2 taza de aceite vegetal
2 cucharadas de ajo picado
3 tazas de cebolla roja picada
1/2 taza de ají panca molido
1/2 taza de ají mirasol molido
Sal
Pizca de pimienta
Pizca de comino
Pizca de orégano
3 cucharadas de perejil picado
1 huevo

Masa

Hacer la masa el día anterior a la preparación del pastel.

Mezclar la manteca y la margarina con la mano. Luego agregar la harina y amasar. Incorporar el azúcar y la sal disueltas en la leche.

Seguir amasando y finalmente añadir la yema. Mezclar hasta obtener una masa homogénea. Envolver en film y dejar reposar en refrigeración de un día para otro.

El día de la preparación, una vez que se haya preparado el relleno, trabajar la masa como se indica más adelante.

Relleno

Pasar los sesos 30 segundos por agua caliente y luego enfriarlos inmediatamente en agua con hielo para poder cortarlos después.

Cortar los sesos en trozos medianos. Sazonar con sal, pasarlos por harina y dorarlos en la mitad del aceite caliente. Reservar.

En una olla mediana hacer un aderezo con el aceite restante, el ajo y la cebolla, dorando todo a fuego bajo por 10 minutos aproximadamente. Luego agregar los ajíes panca y mirasol, seguir dorando por otros 10 minutos. Condimentar con sal, pimienta, comino, orégano y perejil.

Añadir al aderezo los sesos fritos y seguir removiendo por 3 minutos, teniendo cuidado de que los sesos no se deshagan. Retirar del fuego y dejar enfriar para poder rellenar el pastel.

Sacar la masa del frío y dividirla en dos partes, una más grande para forrar el molde y la otra para tapar el pastel.

Estirar la masa con la ayuda de un rodillo, en la forma y el tamaño adecuados para el molde.

Colocar en la base del molde la capa más grande de masa estirada de modo que los bordes sobresalgan. Encima poner el relleno de sesos y tapar con la otra porción de masa. Cerrar el pastel doblando los bordes de la parte inferior sobre la tapa y uniendo con la mano.

Pintar la superficie del pastel con el huevo batido, usando una brocha. Llevar al horno a 160 °C por 20 minutos aproximadamente. Retirar, dejar reposar un poco y servir.

FIDEOS CON POLLO

Uno de los platos favoritos de la cocina casera limeña. Es posible que evolucionara de las fondas italianas, en las que se podía comer pasta y pichones. Como fuera, este es uno de los pocos recetarios que consigna fideos con pollo.

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

400 g de espagueti
3/4 taza de aceite
1 pollo entero cortado en 6 presas
2 hígados de pollo
3 mollejas de pollo
4 corazones de pollo
1 cucharada de ajo picado
2 tazas de cebolla roja picada
1/2 taza de tomate picado
1/4 taza de puré de tomate
2 cucharadas de ají panca molido
1 cucharada de ají mirasol molido
1/2 pimiento rojo molido
Sal
Pizca de pimienta
Pizca de comino
Pizca de orégano
1/2 taza de vino tinto
1 cucharada de mantequilla
1/2 taza de salsa de ají o ají pollero para acompañar

Poner agua en una olla al fuego. Cuando rompa el hervor, agregar una pizca de sal y un chorrito de aceite. Echar los espaguetis y dejar cocer a fuego medio por unos 10 minutos, aproximadamente, hasta que estén cocidos. Retirar con un colador y reservar por separado los fideos y el líquido de cocción.

Condimentar los trozos de pollo, los hígados, las mollejas y los corazones con sal.

Calentar el resto del aceite en una olla y dorar bien los trozos de pollo por todos lados. Retirar y luego dorar los hígados, las mollejas y los corazones. Reservar.

En esa misma olla hacer un aderezo con el ajo y la cebolla. Cocer por 10 minutos y luego añadir el tomate picado, el puré de tomate, el ají panca y el ají mirasol.

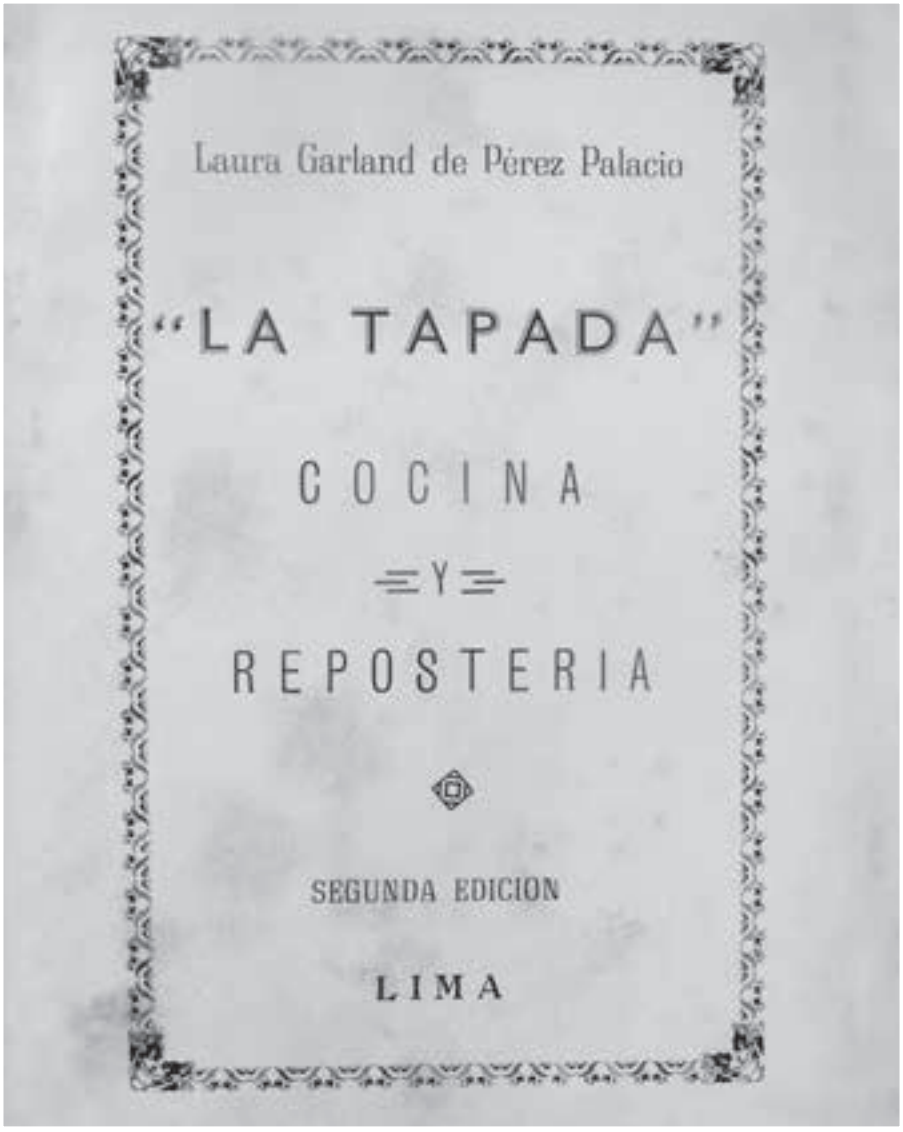
Seguir dorando el aderezo, siempre a fuego bajo, por 10 minutos y agregar el pimiento molido. Dorar 10 minutos más.

Condimentar con sal, pimienta, comino y orégano. Luego agregar 3 tazas del líquido de cocción de los fideos que se reservó y regresar las presas de pollo a la olla.

Dejar cocer sobre fuego medio por unos 20 minutos. Añadir los hígados, las mollejas y los corazones, cocinar 5 minutos más.

Probar y rectificar la sazón si fuera necesario. Incorporar el vino a la olla y dejar por unos minutos para que el alcohol se evapore. Retirar el pollo y los interiores de la olla. Incorporar los espaguetis cocidos, la mantequilla y remover.

Retirar del fuego y servir los espaguetis con los trozos de pollo y los interiores por encima. Acompañar con una salsa de ají.



Laura Garland de Pérez Palacio

"LA TAPADA"

COCINA

Y

REPOSTERIA

SEGUNDA EDICION

LIMA

LA TAPADA, COCINA Y REPOSTERÍA DE LAURA GARLAND DE PÉREZ PALACIO

(1962)

Es curioso el caso de la señora Laura Garland Da Ponte, casada en 1953 con Adolfo Pérez Palacio. Ese detalle no nos importaría si no fuera porque años más tarde imprimió su nombre de casada en la portada del libro *La tapada*, un recetario de cocina casera con aspiraciones de restaurante. La edición que utilizamos es la segunda de 1962, un tomo de tapa dura. El libro fue editado originalmente en Lima y se reeditó varias veces, incluyendo una edición en Buenos Aires y otra en España. Muchos de esos ejemplares circulan todavía hoy entre coleccionistas.

En la presentación la autora no explica por qué eligió el nombre *La tapada* para su libro de cocina, aunque es claro que buscaba asociarse a una imagen típica del imaginario histórico limeño. En cambio, sí cuenta la historia de sus motivaciones: "El afectuoso entusiasmo de mis amigas me ha decidido a publicar este libro, que contiene mil quinientas recetas de escogidos cocktails, comidas y dulces".

La tapada es interesante por varias razones. La primera es porque es un recetario inusual para esta parte del mundo. A primera vista, tiene los rasgos de siempre: una lista de utensilios, otra de medidas, una tabla de equivalencias para medir ingredientes y temperaturas, y un vocabulario de los términos empleados en el libro. Pero también consigna una sección de consejos bastante meticulosos para servir una

mesa que incluyen el vestuario apropiado del mayordomo: “pantalón negro, *eaton* blanco para el diario y *smoking* o *eaton* gris o *frac* para las comidas de etiqueta”. En la sección *Algunos consejos para cocinar bien*, hay todo tipo de recomendaciones, cosas como “las salsas y las cremas deben batirse siempre para el mismo lado”, “los caldos deben de clarificarse echándoles clara y cáscara de huevo y después colarlos en franela o tocuyo”, “use siempre cuchara de madera para hacer los guisos”. Una tercera parte, *Recomendaciones prácticas para la cocina,* se ocupa de cómo hacer para que no se corten los guisos con crema de leche, cómo ablandar un ave dura, pero también cómo hacer una langosta y cómo conservar trufas.

Se trata definitivamente de un recetario cosmopolita, con preparaciones claramente afrancesadas y un buen catálogo de recetas norteamericanas. Aquí se dan la mano curris y galantinas, distintas maneras de hacer huevos, diez tipos diferentes de mantequilla, soufflés, guisos de carne, pescado y legumbres del repertorio internacional y cerca de treinta formas de preparar papas. Hay ganso, perdiz, pichón y faisán, todas cosas muy poco acostumbradas en la Lima de hoy, y que si bien se consumieron ocasionalmente antes, dan cuenta de las grandes aspiraciones de un tomo que, al lado de platos reservados exclusivamente para ocasiones muy especiales, arma menús para diario: a la receta de arroz indio de la duquesa de Windsor se le suma la de las costillas de cerdo del opulento restaurante The Forum of the Twelve Caesars, que reinara en la Nueva York de fines de los cincuenta.

En ese entorno internacional y *agogó* hay un capítulo de platos peruanos y varios más pequeños de *Comidas criollas de los departamentos* (toca aclarar que muchos otros se encuentran esparcidos en otras secciones del libro, por ejemplo, tres versiones diferentes de arroz con pato).

Sin embargo, lo más interesante de todo es el capítulo de recetas en inglés, razón por la que el libro aparece cada cierto tiempo en lugares insospechados, como subastas en línea en Inglaterra o archivos de universidades como la de Texas. La señora Garland revela en la presentación del libro su motivación para publicar en el tomo parte de su recetario en otro idioma: “Por insinuación de gran número de amigas americanas e inglesas que durante su estada en nuestro país han gustado y apreciado nuestros sabrosos

platos, he incluido todas las recetas de las más conocidas comidas nacionales traducidas al inglés, inclusive la pachamanca". No es difícil imaginar a visitantes de estas tierras conmovidos con nuestra comida queriendo reproducir en casa anticuchos, patitas con maní y papas a la huancaína, pero cuesta un poco más pensar que realmente van a hacer un hoyo en el jardín de casa para enterrar en hojas de plátano y piedras calientes pollos, conejos, cabrito y ternera, tal como obliga la receta que ahí se publica.

El recetario reconoce el crédito de las recetas cuando se trata de platos cuyo prestigio está vinculado al de sus inventores. Al respecto señala: "la mayoría de recetas que presento han sido comprobadas en mis largos años de experiencia aquí y en el extranjero, o por personas de reconocido talento culinario, bajo cuyos nombres, es para mí un honor presentarlas". Por ello se han preservado algunas recetas de recordados gastrónomos como Lucas Oyague o Francisco Graña, quien años más tarde publicaría su propio recetario. Un detalle simpático: después de la presentación, al comienzo del libro, la señora Garland reproduce este poema firmado por Esther Rodríguez Monnet, que aparece camuflado como una receta:

Póngase a cocinar a fuego vivo
un buen trozo de amor
en agua de ilusiones y esperanzas
que le den buen sabor.
Cuando ésta se evapore, se le agregan
cien gramos de pasión,
un miligramo apenas de locura,
dulzura y alegría a discreción.
Y cuando se disipe la fragancia
de este primer hervor,
añádase bastante tolerancia y
especias de paciencia y buen humor.
Cuézase a fuego lento
en un litro de agrado y comprensión;
(no ponerle vinagre al condimento)
y agregarle una libra de perdón.
Y se tendrá por fin ya sazonado
con un poco de sal espiritual,
un plato bien servido y presentado
del menú conyugal.

SALSA A LA HUANCAÍNA CON FIDEOS

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

500 g de fideos tipo tornillo

1/4 taza y un chorrito de aceite

1/2 taza de cebolla roja picada

8 ajíes amarillos limpios, sin venas ni pepas

1/2 taza de queso fresco

1/4 taza de queso de cabra

1 huevo cocido (duro)

1/2 taza de leche fresca

1 cucharadita de jugo de naranja agria

1/2 taza de crema de leche

Sal

Pizca de pimienta

Si bien es seguro que muchos cocineros deben haber experimentado antes con la huancaína como salsa para pasta en sus casas, este recetario llama la atención porque consigna una versión exclusivamente para ese fin.

Poner agua en una olla al fuego. Cuando rompa el hervor, agregar una pizca de sal y un chorrito de aceite. Echar los fideos tipo tornillo y dejar cocer hasta que estén al dente. Retirar, colar y reservar.

En una sartén con 1/4 taza de aceite dorar la cebolla, los ajíes amarillos y la mitad de los quesos fresco y de cabra, por unos 15 minutos, sobre fuego medio.

Retirar la sartén de la hornilla y dejar enfriar la preparación. Luego ponerla en un batán y moler junto con los quesos fresco y de cabra restantes, el huevo duro, la leche y el jugo de naranja agria.

Verter la mezcla recién molida en una sartén y añadirle la crema de leche. Condimentar con sal y pimienta.

Poner en la salsa los fideos cocidos al dente y seguir cociendo todo por unos 2 minutos sobre fuego medio. Probar, rectificar la sazón si fuera necesario y servir.

CHUPÍN DE MARISCOS

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

1 tramboyo entero
1 pejesapo entero
1 cangrejo grande
8 conchas medianas
1/2 kg de calamares medianos
1/2 kg de pulpo cocido
6 choros grandes cocidos
1/2 taza de aceite
1 cucharada de ajo picado
2 tazas de cebolla roja picada
1 cucharada de ají panca molido
1 cucharada de ají mirasol molido
1 vaso de vino blanco
6 ramitas de culantro
7 tazas de caldo de pescado
1/2 pimiento rojo picado
2 papas amarillas cocidas
1 rodaja de rocoto para decorar
Sal
Pizca de pimienta
Pizca de orégano

Una receta marina de antigua data que vale la pena preparar y disfrutar en casa.

Limpiar bien los pescados y mariscos crudos.

Chancar un poco las pinzas y caparazón del cangrejo. Cortar los calamares en tres trozos cada uno. Cortar el pulpo cocido en trozos medianos.

En una olla hacer un aderezo con el aceite, el ajo y la cebolla. Dorar por 10 minutos a fuego bajo, luego añadir los ajíes panca y mirasol. Seguir cocinando por 10 minutos más.

Incorporar el vino blanco, 5 ramitas de culantro y dejar cocinar por 5 minutos. Luego añadir 5 tazas de caldo de pescado, el tramboyo y el pejesapo. Tapar y dejar cocer por 12 minutos aproximadamente. Luego condimentar con sal, pimienta y orégano. Agregar la mitad de los pimientos.

Seguidamente poner en la olla el cangrejo con las pinzas previamente chancadas y dejar que todo se cocine por 10 minutos más. Incorporar las papas cocidas, luego las conchas, los calamares, el pulpo cocido y los choros cocidos. Durante la cocción ir agregando las 2 tazas restantes de caldo de pescado, si fuera necesario.

Finalmente, añadir el pimiento restante. Probar, rectificar la sazón si fuera necesario y servir en una fuente con la rodaja de rocoto y la ramita de culantro restante.

BUDÍN DE CHUPE

Este recetario, como muchos otros de la época, recoge decenas de budines para ser elaborados en casa. Esta resalta por su marcado color local. Es claro que en Arequipa, por el rigor con el que se intenta preservar las tradiciones antiguas, el chupe nunca tomaría una forma como esta. Quizá por ello es que fue una limeña quien se animó a adaptarlo a esta preparación.

Limpiar los camarones. Dejar un camarón entero y a los 19 restantes separarles las colas y pelarlas. Reservar 10 cabezas para la salsa de camarón.

Salsa de camarón

En una olla calentar el aceite y hacer un aderezo con la cebolla, dorando por 10 minutos a fuego bajo. Agregar el ají panca con el ají mirasol y dorar 10 minutos más a fuego medio.

Incorporar las cabezas de camarón, chancándolas y presionando para que suelten todo su sabor. Luego incorporar 1 1/2 litros de agua y dejar cocer todo a fuego lento por 30 minutos. Colar y reservar.

Budín

En una sartén hacer un aderezo con la mantequilla, el ajo y la cebolla, dorando sobre fuego medio por 5 minutos. Luego añadir el tomate y cocinar a fuego medio por 5 minutos. Incorporar 1 taza de la salsa de camarón reservada y seguir cocinando por 10 minutos hasta que la papa esté cocida. Sazonar con sal y pimienta.

Remojar el pan con 1/2 lata de leche evaporada. Reservar.

Agregar a la sartén la leche evaporada y el pan previamente remojado. Luego añadir 10 colas de camarón partidas en dos y cocer unos segundos sobre fuego lento. Rectificar la sazón.

Retirar del fuego, dejar enfriar un poco e incorporar todo a un tazón con los huevos batidos y mezclar bien. Inmediatamente poner la preparación en un molde grande o varios individuales. Llevar al horno a 150 °C por 30 minutos aproximadamente. Retirar del horno.

En una sartén aparte, calentar 1 taza de la salsa de camarón reservada. Rectificar la sazón y agregar las 9 colas restantes, el camarón entero y cocinar por 2 minutos. Servir encima del budín de camarones.

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

20 camarones grandes
1/4 taza de mantequilla sin sal
1 cucharada de ajo picado
2 tazas de cebolla roja picada
1 taza de tomate picado
4 papas amarillas troceadas
6 tajadas de pan de molde sin corteza
2 latas de leche evaporada
5 huevos
Sal y pimienta

Salsa de camarón

10 cabezas de camarón reservadas
1/4 taza de aceite vegetal
1 taza de cebolla roja picada
1 cucharada de ají panca molido
1 cucharada de ají mirasol
1 1/2 litros de agua

ARROZ CON ACEITUNAS Y CONEJO

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

1 conejo cortado en 4 presas
1/2 taza de aceite vegetal
1 cucharada de ajo picado
1 taza de cebolla roja picada
1 cucharada de ají panca molido
3 cucharadas de ají mirasol molido
4 granos de pimienta de chapa
1/2 taza de pasas
Sal y pimienta

Arroz

2 tazas de arroz
1/4 taza de aceite
1/2 cucharada de ajo picado
1/4 taza de cebolla roja picada
1 taza de aceitunas licuadas
1/4 taza de pasas
1/4 taza de pimiento rojo cortado en tiras
1/2 taza de pecanas picadas

Este arroz con aceitunas, que nos lleva a la Navidad, es presentado como guarnición de un conejo estofado lentamente, proteína de consumo habitual en la Lima de antaño.

Sazonar las presas de conejo con sal y pimienta. En una olla con aceite caliente dorarlas por todos los lados. Retirar y reservar.

En la misma olla hacer un aderezo con el ajo, la cebolla y dorar por 10 minutos a fuego bajo. Agregar los ajíes panca y mirasol molidos y dorar por 10 minutos a fuego medio. Condimentar con sal y añadir la pimienta de chapa, luego las pasas y seguir dorando un poco más.

Incorporar las presas de conejo y 6 tazas de agua caliente. Tapar, dejar cocer sobre fuego medio, por 40 minutos aproximadamente, hasta que el conejo esté suave y tierno. Reservar las presas y también el caldo de cocción del conejo para preparar el arroz.

Arroz

Para preparar el arroz, elegir una cacerola con tapa que pueda ir al horno.

En la cacerola hacer un aderezo con aceite, ajo y cebolla, dorando por 10 minutos. Incorporar 3 tazas del jugo de cocción del conejo, las aceitunas licuadas, las pasas, el pimiento y las pecanas.

Dejar cocer removiendo, por 5 minutos, luego agregar el arroz y mezclar para que todo se integre. Sazonar con sal y pimienta.

Tapar bien y cocinar a fuego medio por 15 minutos. Pasado ese tiempo, llevar al horno a 180 °C por 7 minutos. Retirar y dejar reposar unos minutos.

Servir el arroz y encima el conejo guisado.

ARROZ CON CHOROS

Hasta hace cuarenta años no era raro encontrar este plato en restaurantes o en casa. Con el tiempo la receta fue desplazada por la del arroz con conchas y luego por el arroz con mariscos. La que presentamos promete ser un viaje a otros tiempos.

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

Aderezo de choros

1 docena de choros medianos
200 g de palabritas
200 g de vóngoles
1/2 taza de aceite vegetal
1 cucharada de ajo molido
2 tazas de cebolla roja picada
1/2 taza de ají mirasol molido
3 ajíes amarillos licuados
1 taza de vino blanco
Sal
Pizca de pimienta
Pizca de orégano

Arroz

20 choros grandes
1/2 taza de aceite vegetal
1/2 taza de cebollita china bien picadita
1/4 taza de culantro picado
4 rabanitos chicos
1/2 taza de arvejas verdes frescas
1/2 taza de ají amarillo cortado en tiras delgadas
3 tazas de arroz
1/2 taza de mantequilla sin sal
Sal y pimienta
Pizca de palillo
Pizca de orégano

Salsa de cebolla y rocoto

1/2 taza de cebolla roja picada
1/2 rocoto picado
2 cucharadas de aceite
1 limón
Sal

Aderezo de choros

Lavar y limpiar bien los choros, palabritas y vóngoles.

Hacer un aderezo con el aceite, el ajo y la cebolla dorando por 10 minutos a fuego bajo. Luego añadir el ají mirasol y los ajíes amarillos licuados. Dorar por 5 minutos más a fuego medio.

Incorporar el vino y dejar que se evapore un poco. Condimentar con sal, pimenta y orégano. Agregar los choros, las palabritas y los vóngoles, cubrir con agua y cocinar por 10 minutos aproximadamente. Retirar y reservar.

Arroz

Poner los choros grandes en una olla con agua caliente y sal, por 1 minuto hasta que se abran. Retirar los choros de su concha o caparazón. Reservar junto con el agua de cocción.

En una sartén con aceite freír la cebollita china y agregar sal. Reservar.

Elegir una cacerola con tapa que pueda ir al horno.

En la cacerola, sobre fuego bajo, poner 2 tazas del aderezo de choros, el culantro picado, los rabanitos en rodajas, las arvejas y el ají amarillo en tiras. Condimentar con sal, pimienta, palillo y orégano. Añadir la cebollita china frita.

Incorporar el arroz y remover constantemente cocinando a fuego bajo por 10 minutos aproximadamente. Agregar más aderezo de choros si fuera necesario.

Retirar la cacerola del fuego, taparla y llevarla al horno por 5 minutos. Luego destapar la cacerola y hornear 1 minuto más para que seque un poco. El arroz debe quedar jugoso.

Mientras el arroz está en el horno, freír en mantequilla los 20 choros grandes previamente cocidos.

Una vez listo el arroz, servirlo y poner encima los choros fritos en mantequilla. Acompañar con la salsa de cebolla y rocoto.

Salsa de cebolla y rocoto

Colocar en un bol la cebolla, el rocoto picado, el aceite y el jugo del limón. Sazonar con sal, remover bien y servir.

FREJOLES AL HORNO CON MIEL

En los últimos años, el hogar limeño guisa los frejoles casi en una sola partitura: como acompañamiento de algún guiso y al lado de un arroz blanco. Sin embargo, las recetas antiguas con este ingrediente son muchas, como estos deliciosos frejoles dulces al horno.

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

Adobo de cerdo

125 g de bondiola de cerdo
1/4 taza de aceite vegetal
1/2 cucharada de ajo picado
1/2 taza de cebolla roja picada
1/2 cucharada de ají panca molido
1/2 cucharada de ají mirasol molido
2 granos de pimienta de chapa
Sal y pimienta negra
Pizca de orégano seco molido
Pizca de comino
2 cucharadas de pan molido
1/2 taza de chicha de jora
1/2 ají amarillo asado

Frejoles

2 1/2 tazas de frejoles pintos
400 g de papada de cerdo
1 hoja de laurel
1 taza de cebolla roja picada
1 cucharada de ajo picado
1/2 taza de tomate picado
1/2 taza de tocino ahumado picado
1/2 cucharada de pimentón en polvo
1 cucharada de ají amarillo picado
2 ramas de romero
1/2 taza de miel de chancaca
1 chorizo cortado en tres trozos
1 morcilla cortada en tres trozos

La noche anterior poner la papada de cerdo en salmuera y dejarla de 10 a 12 horas aproximadamente. Asimismo, poner a remojar los frejoles en un bol grande, con abundante agua, por toda la noche.

Adobo de cerdo

Condimentar la bondiola de cerdo con sal y pimienta negra. Dorar con aceite en una olla a fuego alto. Retirar y reservar.

En la misma olla hacer un aderezo con el ajo y la cebolla. Dorar bien y luego agregar los ajíes panca y mirasol molidos. Seguir dorando por 10 minutos a fuego medio.

Luego condimentar con sal, la pimienta de chapa, orégano molido, comino y la mitad del pan molido. Remover para que no se pegue en la base.

Añadir el cerdo y la mitad de la chicha de jora. Esperar que dé un hervor, tapar y dejar que cocine a fuego lento por 40 minutos aproximadamente. Probar y rectificar la sazón.

Agregar el ají amarillo asado, el resto de la chicha y el resto del pan molido, dejar cocinar destapado por 10 minutos. Retirar del fuego y reservar para añadirlo después a los frejoles.

Frejoles

El día de la preparación poner los frejoles a cocinar en una olla con agua que los cubra. Al dar el primer hervor, escurrir el agua y volver a llenar la olla con agua caliente. Respetar esto, ya que si se agrega agua fría los frejoles se pasmarán y endurecerán. Dejar cocinar, siempre removiendo, hasta que estén cocidos y cremosos.

Aparte, colocar la papada en una olla con agua que la cubra y la hoja de laurel. Dejar cocer a fuego medio durante 2 horas aproximadamente. Retirar y reservar el caldo.

Enfriar la papada y colocarla en una bandeja para horno. Llevar al horno a 180 °C por 20 minutos y luego a 200 °C por 10 minutos, hasta que la piel esté bien crocante.

Retirar del horno y cortar la papada en cubos medianos. Reservar la grasa que soltó para preparar el aderezo.

En una olla, hacer un aderezo con la grasa que soltó la papada, la cebolla y el ajo. Dorar bien, añadir el tomate y el tocino picado. Condimentar con sal y pimienta.

Incorporar a este aderezo el adobo de cerdo desmenuzado con su jugo. Dorar bien por 5 minutos y luego añadir el pimentón, el ají amarillo picado, el romero, la miel, la papada previamente dorada y el chorizo. Dejar cocinar por 10 minutos más, removiendo.

Agregar el aderezo a los frejoles cocidos, removiendo constantemente. Probar y rectificar la sazón si fuera necesario. Añadir la morcilla.

Poner los frejoles en una cacerola que pueda ir al horno. Hornear a 160 °C por 10 minutos aproximadamente. Retirar del horno y servir.

MIGAS A LA PERUANA

Los recetarios antiguos de Lima consignan cada uno al menos una versión peruanizada de este plato de origen español. La que recoge *La tapada* lleva la receta a un terreno muy sofisticado por su combinación de especias y camarones.

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

1 camarón grande
15 camarones medianos
8 tajadas de pan de molde sin corteza
3/4 taza de leche evaporada
1/4 taza de aceite
1 cucharada de mantequilla
1 taza de cebolla picada
1/2 cucharadita de granos de anís
1 cucharada de salsa de tomate
1/2 taza de queso fresco desmenuzado
1/4 taza de queso parmesano rallado
3 huevos
1 ramita de perejil
Sal
Pimienta

Limpiar los camarones. Dejar el camarón grande entero con cabeza y pelar la cola. A los camarones medianos separarles las colas, pelarlas, y reservar las cabezas con su coral para el aderezo.

Dos horas antes de la preparación, poner a remojar el pan de molde con la mitad de la leche evaporada.

En una olla calentar el aceite y poner las cabezas de los camarones. Cocer durante unos 8 minutos, chancándolas y presionando para que suelten su sabor. Luego incorporar 5 tazas de agua y dejar cocer todo a fuego lento por 30 minutos. Licuar todo, pasarlo por un tamiz y reservar el caldo.

Aparte, en una olla que tenga tapa, derretir la mantequilla y rehogar la cebolla con sal y los granos de anís por 10 minutos, hasta que esté bien cocida. Añadir la salsa de tomate y dejar cocinar por 5 minutos.

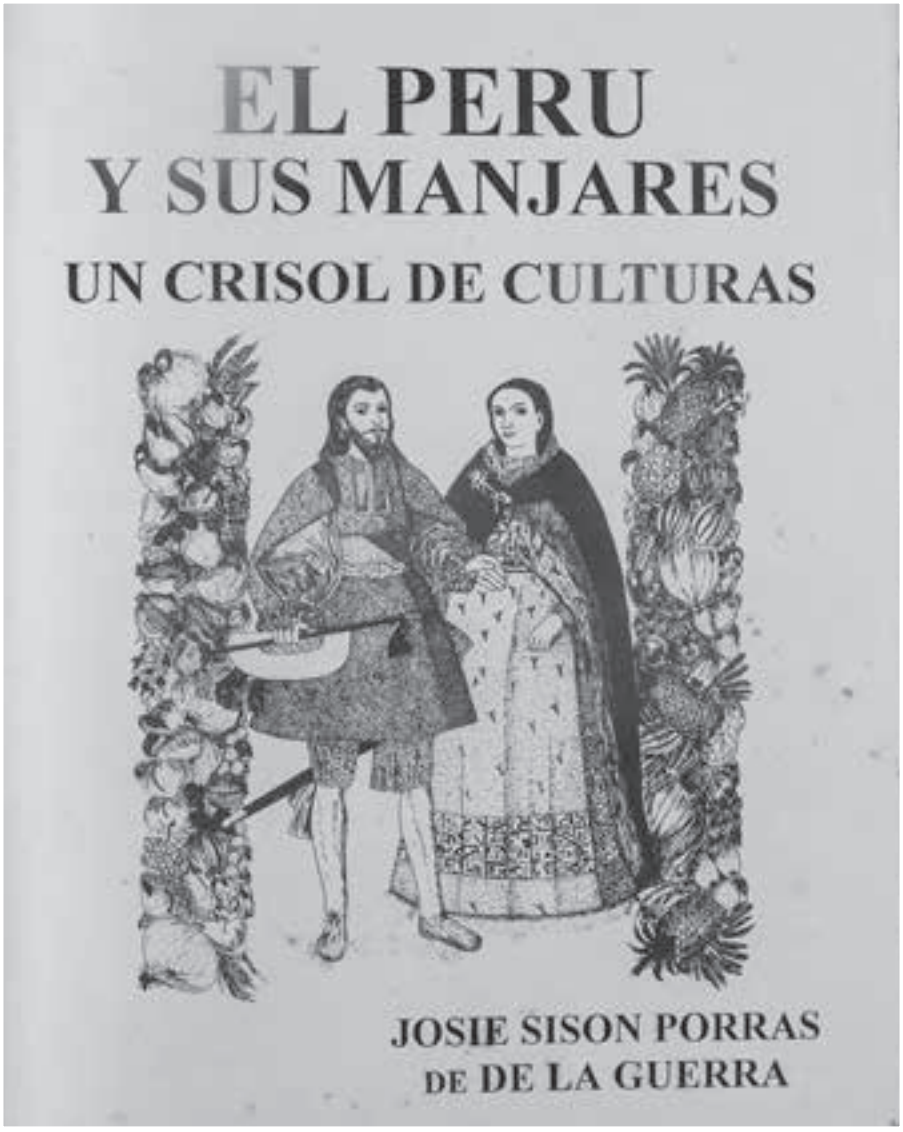
Sazonar con sal y pimienta. Incorporar el pan remojado en leche, previamente pasado por un tamiz. Cuando la preparación esté cocida, se agregan los quesos fresco y parmesano.

Luego añadir las colas de camarón y el camarón entero con el caldo reservado. Dejar cocer por 2 minutos y remover hasta obtener una crema homogénea.

Retirar la olla de la hornilla, agregar 2 huevos un poco batidos y de inmediato volver a poner al fuego para que cocinen, removiendo bien. El guiso debe tener una consistencia cremosa, por ello, incorporar la leche evaporada restante si fuera necesario.

Finalmente, cascar el huevo restante con cuidado encima de la preparación. Tapar la olla y dejar cocinar por 2 minutos a fuego medio para que cuaje.

Servir colocando el camarón grande encima y decorar con la ramita de perejil.


EL PERU
Y SUS MANJARES
UN CRISOL DE CULTURAS
JOSIE SISON PORRAS
DE DE LA GUERRA

EL PERÚ Y SUS MANJARES POR JOSIE SISON PORRAS DE DE LA GUERRA

(1994-2001)

Con prólogo de Pablo Macera, una presentación de Francisco Miró Quesada Cantuarias y opiniones de Ramón Mujica Pinilla y María Rostowrowski, aparece en 1994 uno de los libros más valiosos de la historia gastronómica del Perú, que tendría una segunda edición en el año 2001: *Del Perú y sus manjares*; es un voluminoso tomo de lujo que busca, según la palabra de la autora, "recopilar, en sus fuentes auténticas, los platos más famosos de la cocina peruana". La tarea de recopilar las recetas le tomó más de treinta años, y surgió de una conversación con su tío, el historiador Raúl Porras Barrenechea, quien la incentivó a escribir el libro. "Según él, yo era una limeña típica y lo hacía sentir", refiere la autora en la presentación.

El resultado es asombroso y estimulante. En total son más de 800 recetas –387 saladas–, que logró recopilar de seis conventos, dos haciendas y cuarenta familias que relataron sus recuerdos y confiaron los antiguos manuscritos de recetarios que pasaron de mano en mano. En palabras de Macera, el libro "trae consigo el secreto y los gustos de la clase social peruana más pudiente durante los últimos 100 años".

Al lado de muchas recetas, Sison añade comentarios, simpáticas anécdotas, opiniones de todo tipo, y vívidas viñetas de personajes ilustres de nuestra historia, como su abuelo, el mariscal Cáceres, que peleó en la Guerra del Pacífico, o Juan Pardo de Zela Vidal, que luchó con San Martín por la independencia del Perú. En un estilo coloquial y vivo que da cuenta de su fino humor y de su inventiva para la conversación, nos enteramos de las veces en que tuvo que defender, en cenas y encuentros con diplomáticos y políticos, las múltiples posibilidades de un chupe o el significado que puede tener una causa para cualquier peruano apasionado por la cocina.

Pero no es allí donde están los mayores méritos del libro ni su valor el día de hoy. Si bien en algunas ocasiones Sison añade una interpretación de las cantidades de ingredientes y los pasos que deben seguirse para hacer que la receta salga, siempre reproduce cada receta palabra por palabra, con el lenguaje en el que figura en el original. Además, repite varias veces muchas de las recetas cuando proceden de diferentes fuentes. Es el caso de ceviches, causas, carapulcras y muchas otras preparaciones. "Lo hago porque la forma de preparar un mismo plato difiere de familia en familia y casi todos tienen una variación interesante en los ingredientes o en la preparación, que pueden cambiar el sabor o la textura del plato", explica. Cosa curiosa, su espíritu carismático y efervescente la convirtió, quizá sin querer, en historiadora de nuestras mesas.

Es cierto que muchas de las recetas han debido sufrir modificaciones con su paso a través de décadas y generaciones, pero también que esas transformaciones han sido infringidas por quienes han presenciado y disfrutado su naturaleza con mayor cotidianidad. En el peor de los casos, es un ejercicio divertido el de imaginar, de la voz de una testigo presencial, los festines de una Lima que ya no existe, o ir incluso más lejos, situarse en la fantasía de que la receta de los frejoles terranovos que proveyó el convento Santa Clara fue la que quizá comió santo Toribio de Mogrovejo en sus ratos de mayor esparcimiento, cuando vigilaba la construcción de dicho edificio. O que el decimonónico puchero que podemos recrear gracias a sus herederos podría ser similar al que disfrutaba el doctor Hipólito Unanue cuando les tomaba la temperatura a los limeños y escribía sobre el clima de la ciudad.

En una de las secciones finales, titulada *Algunos datos y consejos*, se menciona lo siguiente: "Esperanza Morales de Burgos, una de las famosas bellezas norteñas, hace, para mi gusto, el mejor arroz con leche de Lima. Desgraciadamente, siendo trujillana de pura cepa, prefiere que salga entre las recetas de su tierra, que se publicarán en el segundo tomo de esta obra, junto con el de otras regiones del Perú". Desafortunadamente, Josie Sison Porras de De la Guerra nunca pudo terminar esa tarea. Conviene recordar en este punto las palabras proféticas con las que Macera celebraba su trabajo cuando apareció hace más de veinte años: "Con el tiempo, la suya será una obra de consulta indispensable y Josie será recordada con gratitud por esta espléndida y provocativa recopilación de sabores".

PUCHERO

El puchero, un plato característico de los primeros cien años de la república, que según un texto de Manuel Atanasio Fuentes, publicado en 1860, "ocupa el primer rango en la lista de los guisos nacionales". Llama la atención la presencia de salchicha de Huacho, pero sobre todo de algunas frutas, elementos que han ido desapareciendo en la versión contemporánea del plato que hoy se conoce como sancochado.

La noche anterior, poner a remojar en salmuera la patita, la panceta y la papada de cerdo. Asimismo, poner el jamón de Trujillo a remojar en agua para quitarle el exceso de sal. También poner a remojar los garbanzos en agua.

El día de la preparación, retirar las carnes de cerdo de la salmuera y el jamón trujillano del agua en que se remojó. Reservar.

Poner en una olla bien grande 4 litros de agua con 4 cucharadas de sal. Cuando rompa el hervor poner en la olla la patita, la panceta y la papada de cerdo, el pecho y la falda de res, y el jamón de Trujillo. Agregar junto con las carnes los garbanzos previamente remojados y escurridos.

Dejar cocer la pata de cerdo por 1 hora; el pecho y la falda de res, 1 1/2 horas; la panceta y papada de cerdo, 2 horas. Ir retirando las carnes conforme vayan alcanzando su punto de cocción.

En un olla aparte hacer un rehogado con aceite, cebolla y ajo, cocinando por 10 minutos a fuego bajo. Luego añadir los ajíes panca y mirasol molidos y el tomate picado. Dorar bien a fuego medio por 15 minutos. Sazonar con sal y pimienta. Agregar este ahogado a la olla donde se están cociendo las carnes.

Luego incorporar a la olla el membrillo pelado y cortado en dos, los plátanos de la isla con cáscara, las zanahorias, la yuca, la col, el nabo, los camotes pelados y los choclos.

Dejar cocer 15 minutos y luego añadir la salchicha de Huacho y la morcilla. Finalmente, regresar a la olla las carnes de cerdo y res previamente cocidas. Probar y rectificar la sazón.

Cuando todo esté cocido, apagar el fuego. Retirar las carnes y cortarlas en trozos grandes. Pelar los plátanos de la isla.

Servir en dos fuentes: una para las carnes y otra para las verduras, legumbres y frutas. Servir el caldo en una sopera o en tazas individuales. Acompañar con la salsa de perejil y ají y la de huacatay y queso.

Salsa de perejil y ají

En un batán moler el perejil con el ají amarillo y sal. Agregar el aceite de oliva de a pocos hasta que esté todo bien molido. Reservar hasta el momento de servir.

Salsa de huacatay y queso

En un batán moler el huacatay con el queso fresco y sal. Mientras se muele, añadir la leche de a pocos hasta que se forme una crema. Reservar hasta el momento de servir.

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

1 patita de cerdo
250 g de panceta de cerdo
200 g de papada de cerdo
150 g de jamón de Trujillo
1 taza de garbanzos
200 g de pecho de res
200 g de falda de res
1/2 taza de aceite vegetal
2 tazas de cebolla roja picada
2 cucharadas de ajo picado
2 cucharadas de ají panca molido
1 cucharada de ají mirasol molido
1 taza de tomate pelado, picado y sin pepas
1 membrillo
2 plátanos de la isla, maduros y con cáscara
2 zanahorias
1 yuca pelada
1/2 col chica
1 nabo
3 camotes pequeños
2 choclos
200 g de salchicha de Huacho
1 morcilla
Sal y pimienta

Salsa de perejil y ají

2 tazas de hojas de perejil
2 ajíes amarillos sin pepas
Chorrito de aceite de oliva
Sal

Salsa de huacatay y queso

2 tazas de hojas de huacatay
200 g de queso fresco
1/4 taza de leche evaporada
Sal

SOPA TEÓLOGA DEL CONVENTO DE JESÚS, MARÍA Y JOSÉ

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

1 pavo de 6 kg, cortado en 6 partes o trozos

La carcasa o esqueleto del pavo

3 cebollas rojas cortadas en cuartos

4 dientes de ajo enteros

6 tomates pelados y sin pepas

5 plátanos de la isla maduros, previamente horneados

1 taza de vino blanco dulce o tinto dulce

2 rodajas de pan campesino tostado

Sal

Pizca de pimienta

Sofrito

2 cucharadas de aceite

2 tazas de cebolla roja picada

1/2 pimiento picado

1/2 cucharadita de palillo

1 cucharada de ajo picado

1 ají amarillo picadito, sin venas ni pepas

Pizca de orégano seco

1/2 taza de perejil picado

La historia de este convento es indesligable de la de Nicolás de Ayllón, un sastre que tenía una mesa presuntamente milagrosa que crecía las telas con las que vestía por caridad a los desprovistos de fortuna. Con los años la casa fue ampliándose hasta convertirse en el convento que ahora conocemos y en el que dicen que se preserva la famosa mesa. Es posible que esta sopa se haya servido ahí muchas veces. También que haga milagros equivalentes.

En una olla grande poner a hervir los trozos de pavo y la carcasa con las cebollas, los dientes de ajo ligeramente aplastados y los tomates pelados, sin pepas y cortados en rajas. Condimentar con sal y pimienta al gusto.

Dejar al fuego hasta que el pavo esté cocido. Retirar de la olla las presas. Cortar la pechuga en rajas y el resto en trozos. Quitar toda la carne y luego descartar los huesos. Colar el caldo.

Verter el caldo en una olla y ponerlo al fuego. Añadir los plátanos horneados y cortados en trozos. Finalmente, incorporar el vino dulce y dejar hervir por 15 minutos.

Mientras tanto, preparar el sofrito como se indica.

Pasados los 15 minutos, probar la sopa y rectificar la sazón si fuera necesario.

Servir caliente con un poco del sofrito encima. Acompañar con el pan campesino tostado y el resto del sofrito en una salserita.

Sofrito

En una sartén freír en el aceite la cebolla, pimiento, palillo y ajo. Dorar a fuego lento por 15 minutos.

Luego agregar el ají amarillo, el orégano y el perejil fresco bien picado, remover bien y cocinar por 5 minutos a fuego medio. Servir con la sopa como se indica.

EMPANADAS DE PICHONES

Una receta muy antigua en la que se deja notar la marcada influencia árabe de la cocina que llegó al Perú a través de España. En la versión original era un pastel de almendras relleno de pichones, que recuerda a la famosa pastilla de pichones de la cocina marroquí. A fin de hacerlo más contemporáneo preferimos convertirlo en empanadas. Las almendras pasaron a ser parte del relleno.

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

Masa

125 g de manteca
125 g de margarina
500 g de harina
50 g de azúcar
12 g de sal
500 ml de agua
10 g de harina para enharinar la mesa
Azúcar impalpable para decorar

Relleno

5 pichones
1/2 taza de aceite vegetal
1 cucharada de ajo picado
3 tazas de cebolla roja picada
1/4 taza de ají amarillo picado
1 cucharada de ají panca molido
1/2 cucharada de ají mirasol molido
1 taza de caldo de pichón (fondo)
1/4 taza de almendras peladas y picadas
Sal
Pizca de pimienta negra molida
Pizca de orégano

Masa

Hacer la masa el día anterior a la preparación de las empanadas.

Mezclar la manteca y la margarina con la mano. Luego agregar la harina de a pocos y amasar. Incorporar el azúcar y la sal disueltas en el agua.

Seguir amasando hasta obtener una masa homogénea. Dividir en porciones de 50 g aproximadamente. Envolver en film y dejar reposar en refrigeración de un día para otro.

El día de la preparación —y una vez que se haya preparado el relleno— sacar la masa del frío y trabajarla como se indica.

Relleno y armado

Separar el pecho y las piernas de los pichones con la ayuda de un cuchillo. Deshuesar el pecho y picar la carne en cubos pequeños. Reservar las alitas.

Poner en una olla las piernas y las alitas. Cubrir con agua y hervir sobre fuego medio por 40 minutos aproximadamente. Colar y reservar.

En una cacerola calentar el aceite y dorar los trocitos de pecho. Retirar y reservar.

En esa misma olla hacer un aderezo con el ajo y la cebolla. Dorar bien a fuego medio por 15 minutos aproximadamente.

Añadir el ají amarillo picado y seguir dorando, luego agregar los ajíes panca y mirasol molidos y dorar 10 minutos más a fuego lento. Añadir las carnes de pichón reservadas y cocinar, removiendo siempre.

Incorporar un poco del caldo (fondo), luego la sal, la pimienta, el orégano y las almendras. Mezclar todo, probar y rectificar la sazón si fuera necesario. Retirar del fuego y dejar enfriar.

Cuando el relleno se haya enfriado, enharinar la mesa de trabajo y estirar las bolitas de masa con la ayuda de un rodillo. Poner en el centro una porción de relleno de pichones, unir los bordes y hacer un repulgue para cerrar la empanada.

Poner las empanadas en una placa de hornear. Llevar al horno a 170 °C por 20 minutos aproximadamente. Retirar. Servir las empanadas espolvoreadas con azúcar impalpable por encima.

LECHE ASADA DE QUESO Y CAMARÓN

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

20 camarones medianos
6 camarones grandes
1/2 taza de aceite vegetal
2 cucharadas de maicena
2 1/2 tazas de leche fresca
1/4 taza de queso parmesano rallado
3 huevos
Sal

Esta receta no puede dejar indiferente a nadie. Convierte una preparación normalmente asociada con lo dulce en una entrada a la que solo le añadimos camarones para enfatizar este uso, una muestra de cómo la creatividad en la cocina no es exclusiva de estos tiempos.

Limpiar los camarones. A los camarones medianos separarles las colas y pelarlas, luego reservar las cabezas para el caldo de camarón. Dejar los camarones grandes enteros con cabeza y pelarles la cola.

En una olla calentar el aceite, agregar las cabezas de los camarones y dorar durante unos minutos, chancándolas y presionando para que suelten todo su sabor. Luego incorporar 5 tazas de agua y dejar cocer todo a fuego lento por 30 minutos. Colar y reservar las cabezas de camarón y el caldo. Licuar las cabezas con un poco de caldo. Colar las cabezas y reservar el caldo.

En un bol mezclar la maicena con 4 cucharadas de leche, evitando que se formen grumos. Añadir 1 taza del caldo reservado, la leche restante, el queso rallado, los huevos bien batidos y las colas de los camarones medianos. Condimentar con sal.

Verter la preparación en un molde que pueda ir al horno. Hornear en baño maría, a 160 °C (moderado) por aproximadamente 40 minutos. Retirar del horno.

Calentar una sartén limpia y echar los camarones grandes enteros. Saltearlos por 2 minutos, hasta que cambien de color y estén cocidos.

Servir la leche asada decorada con los camarones enteros cocidos.

PASTEL DE MOTE

Esta antigua receta, de la que existen versiones muy distintas en otras partes del continente, se basa en el mote, un ingrediente que casi no se utiliza en las mesas de Lima. El resultado es delicioso.

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

5 tazas de mote
500 g de panceta de cerdo
3 cucharadas de manteca
1 cucharada de ajo picado
2 tazas de cebolla roja picada
2 ajíes amarillos picados
1 cucharada de ají panca molido
1/2 taza de maní tostado y picado
2 cucharadas de aceite
1/2 cucharada de granos de achiote
5 huevos
1 cucharada de ajonjolí tostado
Sal
Pizca de pimienta

La noche anterior, poner a remojar los granos de mote en abundante agua.

El día de la preparación, quitar a los granos la puntita y luego molerlos bien.

Cortar la panceta de cerdo en trozos de 1 cm.

En una olla poner 1 cucharada de manteca y dorar bien la panceta. Retirar y reservar.

En la misma olla hacer un aderezo con el ajo y cebolla. Dorar por 10 minutos y luego agregar los ajíes amarillos picados y el ají panca molido. Dejar cocer por 10 minutos.

Poner en la olla del aderezo los trozos de cerdo dorados. Incorporar el maní tostado y picado. Añadir agua caliente si fuera necesario y dejar al fuego de 20 a 25 minutos hasta que esté cocido. Condimentar con sal y pimienta. Reservar.

Aparte, calentar el aceite con los granos de achiote. Cuando tome el color del achiote, retirar los granos y reservar el aceite.

Cascar los huevos y separar las yemas de las claras. Reservar un poco de huevo para pintar el pastel antes de hornearlo. Batir las claras a punto de nieve.

En un bol poner el mote molido e incorporar las 2 cucharadas de manteca restantes y las 2 cucharadas de aceite de achiote reservado. Sazonar con sal al gusto. Agregar las yemas bien batidas y finalmente las claras a punto de nieve.

Poner la mitad de la preparación en un molde para horno, poner encima el relleno de cerdo y luego tapar con el resto. Emparejar la superficie con una espátula, pintar con un poco de huevo batido y luego echar por encima el ajonjolí.

Hornear a 210 °C por 40 minutos. Retirar y servir.

SOPA NEGRA

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

500 g de panceta de cerdo
1 litro de salmuera
1 1/2 tazas de mote
1 gallina negra de 1.8 kg
500 g de sangre de pollo
1/8 taza de aceite vegetal
2 cucharadas de ajo picado
1 taza de cebolla roja picada
2 cucharadas de ají amarillo licuado
1 1/2 tazas de pimiento rojo asado
Sal
Pizca de pimienta
Pizca de orégano
3 ramas de hierbabuena
3 hojas de laurel
2 clavos de olor
1 taza de trigo morón
1 yuca mediana
Rocoto licuado para acompañar

Hubo tiempos en que las casas de Lima tenían corrales. Esta receta buscaba aprovechar la sangre de las aves que resultara de su sacrificio. Hoy no tiene que matar usted mismo al pollo para obtenerla, basta que se la pida con anticipación a una casera de confianza. El resultado es una sopa compleja, enigmática, laboriosa pero, sobre todo, sabrosa en extremo. Una receta seductora.

La noche anterior a la preparación, poner el cerdo en la salmuera y dejar remojar. También remojar el mote en abundante agua.

El día de la preparación, retirar el cerdo de la salmuera y cortarlo en cubos pequeños.

Cortar la gallina en 6 trozos.

Para lavar la sangre de pollo, ponerla en un colador y lavar bajo el chorro de agua, removiendo para retirar las impurezas. Reservar.

En una olla grande calentar el aceite y hacer un aderezo con el ajo y la cebolla, dorando bien por 5 minutos. Agregar el ají amarillo y el pimiento. Luego condimentar con sal, pimienta, orégano, hierbabuena, laurel y clavo de olor. Dejar dorar por 10 minutos más aproximadamente.

Añadir el cerdo a la olla y dorar bien para que se funda toda la grasita y se ponga crocante.

Luego incorporar 3 litros de agua. Una vez que el agua hierva, añadir la gallina troceada. Dejar hervir por 1 hora aproximadamente, hasta que la gallina esté tierna. En ese momento agregar el trigo morón, el mote previamente remojado y la yuca cortada en cubos chicos. Dejar cocinar por 30 minutos aproximadamente.

Cuando todos los ingredientes estén cocidos, añadir poco a poco al caldo la sangre de pollo previamente lavada y limpia. Debe quedar una sopa espesa, si hiciera falta, agregar un poco más de agua durante la cocción.

Probar y rectificar la sazón si fuera necesario. Servir la sopa acompañada de rocoto licuado.

MOLLEJAS DE POLLO EN SU JUGO

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

500 g de mollejas de pollo

2 cucharadas de aceite vegetal

2 cucharadas de ajo picado

1 taza de cebolla roja picada

1/4 taza de ají mirasol molido

1/4 taza de ají panca molido

Sal

Pizca de pimienta

Pizca de orégano

2 cucharadas de mantequilla

1 litro de caldo de pollo

2 tazas de champiñones cortados por la mitad

1 taza de cebolla blanca cortada en tiras medianas

2 tazas de puré de papa (ver receta "Hígado saltado con puré de papa amarilla")

Una receta que —acostumbrados a verla siempre de forma muy criolla— nos sorprendió por el uso de los champiñones. El resultado fue sorprendente. Los champiñones también pueden ser criollos.

Limpiar las mollejas. Reservar.

En una olla calentar el aceite y hacer un aderezo con el ajo y la cebolla roja. Dorar por 10 minutos y luego agregar el ají mirasol con el ají panca y cocinar a fuego medio por 10 minutos más. Condimentar con sal, pimienta y orégano.

En una sartén derretir la mantequilla y dorar las mollejas por 10 minutos. Luego añadir las 3/4 partes del caldo de pollo y cocinar a fuego medio por 1 hora aproximadamente, hasta que las mollejas estén suaves y todos los jugos se hayan concentrado. Si fuera necesario, durante la cocción agregar el caldo de pollo restante.

Pasado ese tiempo, probar y rectificar la sazón. Finalmente, añadir los champiñones y la cebolla blanca. Dejar cocer por 10 minutos sobre fuego medio. Retirar.

Servir el guiso de mollejas y champiñones sobre el puré de papa amarilla.

HIGADILLOS A LA DIABLA

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

700 g de hígados de pollo, limpios y sin grasa

2 cucharadas de harina

2 cucharadas de mantequilla sin sal

2 cucharadas de aceite vegetal

1 cucharada de ajo picado

1/2 taza de ají panca molido

4 granos de pimienta de chapa chancados

1/2 cucharadita de pimienta blanca

1/2 cucharadita de pimentón en polvo

1/2 cucharadita de clavo de olor molido

2 cucharadas de pisco Quebranta

1/4 taza de vinagre blanco

3 tazas de caldo de pollo

1 taza de cebolla blanca cortada en tiras

Sal y pimienta negra

Un plato que mezcla ingredientes a manera de sabroso menjunje, de aquellos que se solían preparar en otros tiempos. Acompáñelo con un buen trozo de pan para remojarlo en el jugo de los higadillos.

Condimentar los hígados con sal y pimienta, luego pasarlos por harina. En una cacerola, derretir la mantequilla y dorar los hígados por todos los lados. Retirar y reservar.

En esa misma cacerola poner el aceite y hacer un aderezo con el ajo, ají panca, la pimienta de chapa, la pimienta blanca, el pimentón en polvo, el clavo de olor molido y sal al gusto. Dorar bien todo por 5 minutos aproximadamente.

Añadir los hígados y dorar todo a fuego alto. Incorporar el pisco con el vinagre y flambear hasta que el alcohol se haya evaporado.

Agregar 2 1/2 tazas de caldo de pollo bien caliente. Si fuera necesario, incorporar la 1/2 taza de caldo restante para que el guiso tenga una consistencia ligeramente espesa. Probar y rectificar la sazón si fuera necesario. Añadir la cebolla blanca en tiras y dejar cocinar por 5 minutos. Servir.

ARROZ MARINERO

Un arroz delicioso que hemos reinterpretado para los tiempos actuales. Según Josie Sison "este arroz se debe servir a un punto muy jugoso que en el Perú llamamos 'punto de parida'. Este nombre se debe seguramente al de un plato que se sirve a las mujeres que acaban de tener bebe, que consiste en un caldo de pollo muy sustancioso donde se cocina una pechuga, arroz, arverjitas y papa amarilla y cuyo punto se llama así debido a la destinataria". Lo interesante de este plato es que las conchas se saltan al final en mantequilla y se añaden a la preparación, dándole un toque diferente.

Limpiar las pintadillas y los tramboyos, retirar agallas y filetearlos. Reservar los filetes, las cabezas y los espinazos. Limpiar las conchas y reservar.

Cocinar los choros en una olla con el laurel, el vino blanco y 3 tazas de agua. Dejar cocer hasta que se abran los choros, colar y reservarlos. Reservar también 2 tazas del líquido de cocción.

En una olla poner la cebolla cortada en cuartos, los 2 dientes de ajo enteros, el apio, el poro, el perejil, los vóngoles y los espinazos y cabezas de pescado. Cubrir con 7 tazas de agua y dejar al fuego por 15 minutos hasta que rompa el hervor. Colar y reservar unas 3 tazas de caldo para preparar el arroz.

En un olla de fierro hacer un aderezo con 1/4 taza de aceite, 1 cucharada de ajo picado y 1 taza de cebolla picada, dorando bien sobre fuego bajo por 10 minutos. Añadir el ají panca, el ají amarillo en tiras y dorar a fuego medio por 10 minutos más. Sazonar con sal y pimienta.

Luego incorporar el arroz, las arvejas, 2 tazas del caldo reservado y 2 tazas del líquido de cocción de los choros. Rectificar la sazón, tapar y dejar cocer a fuego bajo por 20 minutos aproximadamente. Pasado ese tiempo, destapar la olla para que seque el arroz.

Mientras se cocina el arroz, condimentar los filetes de pescado con sal y pimienta. Pasarlos por harina y freírlos en el aceite vegetal restante sobre fuego moderado por 6 minutos aproximadamente. Los filetes deben quedar dorados por fuera y jugosos por dentro.

Aparte, derretir en una sartén la mantequilla y dorar los choros cocidos y las conchas. Sazonar con sal y pimienta.

Finalmente, retirar la olla del fuego. Remover un poco el arroz y colocar encima los filetes de pescado, las conchas y los choros fritos en mantequilla. Acompañar con la salsa criolla.

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

3 pintadillas medianas
3 tramboyos medianos
10 conchas limpias
12 choros medianos
3 hojas de laurel
Chorrito de vino blanco
1/2 cebolla roja cortada en cuartos
2 dientes de ajo enteros
2 ramas de apio
1/2 poro
2 ramas de perejil
200 g de vóngoles
3 tazas de aceite vegetal
1 cucharada de ajo picado
1 taza de cebolla roja picada
1/4 taza de ají panca
1 cucharada de ají amarillo cortado en tiras
3 tazas de arroz
1/2 taza de arvejas frescas
1 taza de harina
1/2 taza de mantequilla
Sal y pimienta
1 taza de salsa criolla para acompañar

AJÍ DE HUEVOS Y CANGREJOS

La receta recoge las memorias de Josie Sison de su casa en Ancón, donde pasaba los veranos e iba a pescar cangrejos a la playa San Francisco. La interpretación de este libro también utiliza los recuerdos de Gastón –cuya madre, abuela y hermanas proceden de Trujillo– de las recetas norteñas del ají de huevos y del ají de cangrejo, que encuentran aquí un espacio de fraternidad.

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

5 cangrejos popeye grandes

3 tazas de aceite vegetal

1 taza de papa blanca cortada en cubitos

1 cucharada de ajo picado

2 tazas de cebolla roja picada

1/2 cucharada de cebollita china picada (parte blanca)

1/4 taza de ají amarillo molido

1/4 taza de ají mirasol molido

1 cucharada de culantro picado

1 ramita de hierbabuena

2 cucharadas de ají amarillo picado

Chorrito de chicha de jora

Sal

Pizca de comino

Pizca de pimienta negra

1/2 taza de yuyo fresco

1 ramita de orégano fresco

2 huevos

2 rodajas de pan campesino grillado

Caldo concentrado de cangrejos

4 carcasas de cangrejo popeye reservadas

3 cangrejos medianos

2 cucharadas de aceite vegetal

1 taza de cebolla roja bien picada

6 dientes de ajo picados

2 cucharadas de ají panca molido

2 cucharadas de ají amarillo molido

5 tazas de agua

1 ramita de culantro

Limpiar los cangrejos popeye. Dejar uno entero y al resto sacarles la carne de las patitas y toda la pulpa que se pueda obtener del cangrejo.

Reservar la pulpa y también las carcasas de los cangrejos para hacer el caldo concentrado.

Reservar el cangrejo entero para cocerlo al preparar el caldo.

Caldo concentrado de cangrejos

Limpiar los cangrejos y quitarles las agallas.

En una olla hacer un aderezo con el aceite, la cebolla y los ajos, dorar sobre fuego bajo por 10 minutos. Añadir el ají panca y el ají amarillo molidos y seguir cocinando por 10 minutos a fuego medio. Luego agregar los cangrejos y las carcasas al aderezo y con ayuda de una cuchara chancarlos para extraer el sabor.

Incorporar el agua y el culantro. Dejar cocinar por 30 minutos a fuego moderado. Poner en la olla el cangrejo entero que se reservó, para que se cocine.

Colar y reservar el caldo concentrado. Deben quedar 4 tazas. Reservar el cangrejo entero cocido.

Ají

Reservar 2 cucharadas de aceite para usarlas luego en el aderezo y poner el resto a calentar en una ollita. Dorar las papas en el aceite caliente hasta que estén doradas. Retirar y reservar.

En una olla hacer un aderezo con 2 cucharadas de aceite reservadas, el ajo y la cebolla a fuego bajo. Dorar bien por 10 minutos hasta que la cebolla esté transparente. Luego añadir la cebollita china parte blanca, los ajíes amarillo y mirasol molidos y dejar dorar a fuego medio por 10 minutos más.

Agregar el culantro, la hierbabuena y el ají amarillo picado. Seguir cocinando por 5 minutos e incorporar la chicha de jora. Condimentar con sal, comino y pimienta negra molida.

Cocinar por 5 minutos y añadir la pulpa del cangrejo desmenuzada, removiendo. Incorporar 4 tazas de caldo concentrado de cangrejos bien caliente. Remover constantemente y dejar que la pulpa de cangrejo se cocine de 10 a 15 minutos.

Poner toda la preparación en una cacerola de fierro al fuego e incorporar el yuyo. Probar y rectificar la sazón. Agregar la ramita de orégano y las papas doradas y en cubos. Luego reventar encima los 2 huevos sin batir para que se cuajen ahí mismo.

Servir el ají de cangrejos. Decorar con el cangrejo entero cocido y yuyo. Acompañar con el pan campesino grillado.


LE CREUSET

RECETAS DISPERSAS, OTRAS QUE NO PODÍAN FALTAR Y ALGUNAS MÁS SIN RECETARIO

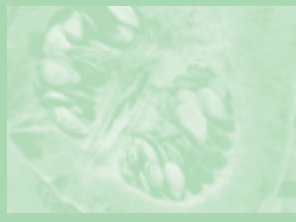
¿A qué sabe la Lima de hoy? Un breve paseo por la ciudad puede ayudarnos a esbozar una respuesta. Empecemos por el centro, donde el emoliente calienta en los paraderos el gris invierno de la capital, mientras en los mercados guisos procedentes de todo el Perú conviven con puestos de "agachaditos" que disponen en un solo plato, de siete colores, sabores que antes se consideraban irreconciliables. Algunas son preparaciones sin prestigio que, a fuerza de la costumbre, se han convertido en entrañables. Más tarde, centenarios anticuchos, que todavía habitan algunas esquinas, anuncian la caída del sol. En la madrugada, caldos de gallina, con horas hirviendo, reparan el cuerpo y el espíritu, a veces como última comida del día, otra como primer plato.

Este capítulo intenta recoger algunos de esos sabores que por distintos motivos no han tenido lugar en los recetarios que hemos revisado, pero que tienen hoy tal vitalidad que no debería hablarse más de la cocina de Lima sin tomarlos en cuenta.

Por ello este capítulo está dedicado principalmente a las recetas sin recetario, preparaciones que pueden o no haberse originado en este rincón del mundo, pero que se han adaptado y siguen evolucionando en las calles de nuestra ciudad, escenario principal del mestizaje gastronómico y el que recoge mejor que ninguno los sabores de la Lima más reciente, la que resulta de décadas de migración interna. Estas invenciones sabrosas pero muchas veces sin prestigio comparten escenario

con algunos platos emblemáticos, preparaciones tradicionales que no hemos podido recoger de los recetarios que hemos considerado en esta publicación, porque no están consignadas en ellos o porque creemos que las versiones que aparecen no tienen demasiado que aportar en el uso y significado que tienen en nuestras cocinas hoy. Algunos son clásicos, como el lomo saltado o el tacu tacu, que nacieron con una simplicidad apabullante –carne en rajas acompañada de papas, ambas fritas; arroz que termina de cocerse en un guiso de frejoles–, y que sentíamos que no debíamos dejar de incluir tratándose de un libro sobre Lima. Otras, como el pulpo al olivo de Rosita Yimura, son creaciones particulares con nombre propio que han terminado convirtiéndose en indispensables en cualquier carta de cocina marina.

Una reflexión final sobre la ausencia de postres y pasteles en las páginas que tiene entre sus manos. Como es sabido, la tradición dulcera de Lima es amplia y longeva. Hacer el ejercicio de revisar sus recetas y recetarios, ensayar los caminos que dejaron de transitarse y ponerlos al día en concordancia con las exigencias de una cocina casera del siglo XXI, requeriría, al menos, otro tomo completo igual de voluminoso que este. De todos modos, no hemos querido cerrar el libro sin algo dulce. Por ello el lector encontrará aquí un único postre que busca maximizar sabores muy familiares para todo limeño: chocolate y maní, como las golosinas del recreo o la salida del colegio, que quizá ahora usted se atreva a reconstruir en casa.



LOMO SALTADO

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

300 g de lomo fino cortado en tiras gruesas

1 cucharada de ajo molido

3 tazas de aceite vegetal

3 papas amarillas con cáscara y cortadas en bastones gruesos

1/4 taza de cebollita china picada finamente (parte blanca)

1/4 taza de cebollita china picada (parte verde)

2 cebollas rojas cortadas en tiras gruesas

1 tomate pelado y cortado menudo

1 tomate con piel cortado en gajos

1/2 cucharada de ají amarillo licuado

Sal

Pizca de pimienta

Pizca de comino

Pizca de orégano en polvo

2 cucharadas de culantro picado

1/8 taza de vinagre de vino tinto

1/8 taza de sillao

1/2 taza de ají amarillo cortado en tiras delgadas

3 tazas de arroz blanco graneado para acompañar

Una receta que no puede faltar en un libro sobre la cocina de Lima, de la que se registran versiones desde fines del siglo XIX con los mismos ingredientes y técnica, salvo por las papas, que podían ir sancochadas. La técnica de saltado a la que se recurría era la europea, una suerte de fritura rápida. La llegada de los chinos a estas tierras introdujo el uso del wok, potenciando las notas ahumadas.

Condimentar el lomo con sal, pimienta y 1/2 cucharadita de ajo molido. Reservar.

Separar 4 cucharadas de aceite para saltear el lomo y los vegetales. Reservar.

Calentar el resto del aceite para cocer las papas. Freírlas por 5 minutos a 160 °C y terminar de dorarlas a 180 °C por 2 minutos aproximadamente, hasta que estén bien crocantes. Retirar a un bol con papel absorbente y sazonar con sal.

Calentar en un wok o sartén 3 cucharadas de aceite sobre fuego fuerte. Dorar bien la carne por 2 minutos y retirar.

En el mismo wok o sartén calentar 1 cucharada de aceite y saltear por 30 segundos el ajo molido restante y la parte blanca de la cebollita china. Luego agregar la cebolla roja, el tomate pelado y cortado fino, el tomate con piel, el ají amarillo licuado y saltear por 2 minutos.

Condimentar con sal, pimienta, comino y orégano. Luego incorporar la parte verde de la cebollita china y la mitad del culantro picado. Añadir el vinagre y el sillao.

Regresar la carne al wok y mezclar. Finalmente, agregar el ají amarillo picado, el culantro restante y las papas amarillas fritas con cáscara. Probar y rectificar la sazón si fuera necesario.

Servir el lomo saltado acompañado de arroz blanco graneado.

TACU TACU AL MISMO TIEMPO

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

2 tazas de frejol canario
1/4 taza de manteca
1 cucharada de ajo picado
1 taza de cebolla roja picada
1 cucharada de ají amarillo molido
1 1/2 tazas de arroz crudo
1 huevo de corral, frito
Sal
Pizca de pimienta
Pizca de comino

Salsa criolla de rabanito y palta

1 taza de cebolla roja cortada en pluma
1/4 taza de rabanitos cortados en rodajas
1 cucharada de ají limo cortado en tiras delgadas
1 cucharada de hojas de culantro
1 limón
1/2 palta cortada en cubos
Sal

Llamamos así a esta receta porque, en realidad, eso es lo que la diferencia de la receta actual en la que el arroz y el frejol se cocinan por separado. En esta antigua receta, procedente del *Nuevo manual de cocina peruana* de 1895, rescatamos esta técnica según la cual el arroz y los frejoles se cuecen juntos. ¡Vale la pena probarlo!

La noche anterior, poner a remojar los frejoles en abundante agua.

El día de la preparación, en una olla hacer un aderezo con la manteca, el ajo y la cebolla, dorando bien por 10 minutos sobre fuego bajo. Luego incorporar el ají amarillo molido y seguir dorando sobre fuego medio por 10 minutos más. Sazonar con sal, pimienta y comino. Reservar.

Escurrir los frejoles del agua donde remojaron y ponerlos en una olla. Cubrir con 6 tazas de agua caliente y cocinar sobre fuego medio por 30 minutos aproximadamente.

Pasado ese tiempo, añadir el aderezo y cocer por 10 minutos más. Incorporar el arroz crudo a la olla con los frejoles, remover y bajar la llama a fuego lento. Es importante remover constantemente y mantener el fuego bajo para que la preparación no se queme. Cocinar hasta que el arroz esté cocido y si fuera necesario agregar más agua caliente durante la cocción.

Probar y rectificar la sazón. Dejar reposar y luego servir con el huevo de corral frito y la salsa criolla de rabanito y palta.

Salsa criolla de rabanito y palta

Colocar en un bol la cebolla cortada en pluma, los rabanitos, el ají limo, las hojas de culantro y el jugo del limón. Sazonar con sal, remover bien y finalmente añadir la palta. Servir.

PULPO AL OLIVO

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

1 pulpo grande de 2.2 kg

1/4 taza de ajos laminados

1 taza de aceite vegetal

1 cucharada de aceite de oliva

1/4 taza de pimientos picados

1 1/2 tazas de aceituna de botija sin pepas

Sal

Chimichurri de perejil

1 taza de hojas de perejil

2 dientes de ajo

Sal

1/2 cucharadita de orégano

1/2 taza de aceite vegetal

2 cucharadas de vinagre blanco

Rosita Yimura es un personaje ineludible de la cocina nikkei. Su principal invención, el pulpo al olivo, debe de ser el elemento mejor incorporado de esa tradición al repertorio de la ciudad. La versión que ella servía consistía en rebanadas de pulpo hervido con una famosa mayonesa cargada de aceituna, una preparación fácil de encontrar en cualquier cevichería de Lima. Nuestro tributo es de pulpo a la parrilla con chimichurri, ajo crocante y aceituna botija picada.

El día anterior a la preparación, lavar bien el pulpo con sal y abundante agua para retirar toda la baba. Escurrir y llevar a congelar por toda una noche.

Al día siguiente, descongelar el pulpo y ponerlo en una olla con agua que lo cubra. Una vez que empiece a hervir, bajar el fuego al mínimo, tapar y dejar cocer por 30 minutos aproximadamente, hasta que esté suave. Una vez cocido el pulpo, retirar y dejar enfriar.

Para preparar el chimichurri, picar el perejil muy menudamente y ponerlo en un bol. Añadir los dientes de ajo chancados, sal al gusto, orégano, aceite y vinagre. Remover bien, luego probar y rectificar la sazón. Reservar.

Para el pulpo al olivo, poner a remojar el ajo laminado con 1 taza de agua y 1/2 cucharada de sal por mínimo 2 horas. Si puede hacerlo con anticipación y tiene tiempo, lo ideal es remojar el ajo en agua con sal de un día para otro.

Una vez remojado el ajo en agua con sal, colar y secarlo con papel de cocina. Luego calentar en una sartén el aceite vegetal a 160 °C y dorar los ajos hasta que estén crocantes. Retirar y reservar.

Poner el pulpo entero en la parrilla con unas gotas de aceite de oliva para que se dore bien. Retirar y ponerle por encima el chimichurri de perejil, los ajos laminados crocantes, el pimiento picado y las aceitunas picadas.

CALDO DE GALLINA

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

1 gallina negra grande
1 poro
3 ramas de apio
2 dientes de ajo
1 pedazo de kion pelado
1 taza de zapallo en trozos
4 papas amarillas peladas y cortadas en cuatro
1 puñado de fideos gruesos
2 huevos cocidos (con la yema jugosa)
1/2 taza de aceite vegetal
1/4 taza de cebollita china picada (parte blanca)
1 rocoto rallado
1/2 cucharada de kion rallado
1/2 rocoto rojo picadito
1/4 taza de cebollita china picada
1 limón
Sal

Desde el siglo XIX goza de fama de reconstituyente casero. Incluso Manuel Ascencio Segura le dedica unas líneas: "Cuando Dios se determina / a fregar a los mortales, / no les valen los cordiales / ni los caldos de gallina". Con esta versión hemos querido regresarla a la escena doméstica. La clave es la gallina negra, que le da un sabor y una textura mágica. Otro detalle singular está en una salsita para acompañar que recuerda en algo a la de la famosa gallina pachikai de los chifas.

Limpiar bien la gallina.

Poner en una olla el poro, el apio, el ajo, el pedazo de kion y el zapallo, todo en trozos, con agua que los cubra. Llevar al fuego y cuando dé un hervor, poner la gallina entera en la olla. Dejar por 40 minutos aproximadamente sobre fuego moderado, hasta que la gallina esté suave.

Luego añadir las papas, dejar cocinar 8 minutos y agregar los fideos. Cuando los fideos estén cocidos, incorporar los huevos. Probar el caldo y rectificar la sazón si fuera necesario.

Mientras tanto, hacer un sofrito con el aceite, la parte blanca de la cebollita china, el rocoto rallado, el kion rallado y sal. Reservar.

Cortar la gallina en 4 trozos. Servir el caldo, con las papas, los fideos y los trozos de gallina. Acompañar con el rocoto picado, la cebollita china picada y un poco del sofrito. Presentar con el resto del sofrito en una salserita aparte y el limón en rajas.

AEROPUERTO

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

1/4 taza de aceite vegetal

1/2 cucharada de kion picado finamente

1/4 taza de cebollita china picada (parte blanca)

1/4 taza de cebollita china picada (parte verde)

1/2 cucharada de ajo picado

1/2 taza de chanque cocido

1/2 taza de caracoles cocidos

1/2 taza de lapas cocidas

3 tazas de arroz blanco cocido

1 taza de frejolito chino

1/2 puñado de fideos chinos, fritos crocantes

Chorrito de aceite de ajonjolí

3 cucharadas de salsa china de ajo picante

1/4 taza de caldo de pescado

4 huevos de corral

12 conchas medianas, limpias

1/2 cucharada de aceite vegetal (para la tortilla)

1 cucharada de rocoto picado

Sal

Pizca de pimienta negra

Una invención del mestizaje más reciente que se afianza en el corazón de esta generación y se vende en chifas, restaurantes y carretillas. Un plato que le rinde homenaje a sus orígenes humildes, para ir dando forma a cientos de aeropuertos deliciosos y sorprendentes. Aquí, uno de caracoles y chanque.

En una sartén calentar 1/4 taza de aceite. Agregar el kion, la parte blanca de la cebollita china y cocinar a fuego medio por 5 minutos. Retirar y dejar reposar en un bol aparte.

En una sartén o wok sobre fuego alto poner el preparado de kion con cebollita china y el ajo, calentar por unos 30 segundos e incorporar el chanque, los caracoles y las lapas. Saltear por 1 minuto los mariscos y añadir el arroz cocido, removiendo constantemente.

Añadir el frejolito chino, la parte verde de la cebollita china y los fideos crocantes. Seguir removiendo. Condimentar con sal, pimienta y aceite de ajonjolí. El arroz debe quedar con un gusto ahumado.

En una sartén aparte, calentar la salsa china de ajo picante con el caldo de pescado. Dejar unos minutos al fuego hasta que espese ligeramente y se forme una salsa. Reservar.

Batir los huevos en un bol. Agregar las conchas y condimentar con sal. En una sartén calentar 1/2 cucharada de aceite y verter los huevos para hacer una tortilla. Echar por encima de la tortilla el rocoto picado, cocinarla solo por un lado durante 2 minutos, hasta que esté dorada.

Voltear la tortilla y servir encima del arroz chaufa. Poner por encima la salsa.

FIESTA DEL ANTICUCHO

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

300 g de corazón de res cortado en trozos

15 corazones de pollo

5 mollejas de pollo

5 hígados de pollo

2 papas blancas sancochadas

1 choclo cocido

Salsa anticuchera

1 1/2 tazas de ají panca sin pepas y molido

1/8 taza de ajo molido

1/2 cucharadita de pimienta

1 cucharadita de comino

1 1/2 cucharaditas de orégano

1 cucharadita de sal

1/4 taza de vinagre tinto

1/4 taza de aceite vegetal

Ají con huacatay

4 ajíes amarillos

1 diente de ajo

1/4 taza de cebolla roja

2 cucharadas de aceite vegetal

1/2 taza de hojas de huacatay

1/8 taza de maní tostado y pelado

1/2 taza de leche evaporada

5 galletas de soda

Sal

El anticucho está hoy en su mayor vigencia. Abren anticucherías por toda la ciudad, los anticucheros y anticucheras vibran con el reconocimiento público y el mundo empieza a descubrirlo. Los departamentos de hoy no siempre tienen espacio para una parrilla, por eso pensamos en una opción para hacerlos en casa, con parrilla o sin ella.

Para preparar la salsa anticuchera, mezclar el ají panca molido con el ajo en un bol y sazonar con pimienta, comino, orégano y sal. Remover bien hasta que todo se integre y luego incorporar el vinagre. Finalmente, añadir el aceite y remover bien con un batidor tipo globo, hasta obtener una salsa homogénea.

Marinar el corazón de res y los corazones, mollejas e hígados de pollo con la salsa anticuchera por lo menos unas 6 horas.

Una vez transcurrido ese tiempo, poner al fuego en una sartén de fierro y, cuando esté caliente, dorar los corazones, las mollejas y los hígados al término que se desee.

Servir acompañado de la papa sancochada, el choclo cocido y el ají con huacatay.

Ají con huacatay

Limpiar los ajíes amarillos. Saltear los ajíes, el ajo y la cebolla en una sartén con el aceite caliente. Dorar bien a fuego medio por 10 minutos aproximadamente.

Retirar y licuar con el huacatay, el maní, la leche evaporada, las galletas de soda y sal al gusto.

PICANTE DE YUYO

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

1 taza de maíz mote
1/2 taza de habas secas
1 taza de charqui
1 kg de yuyo
4 cucharadas de aceite
1 cucharada de ajo picado
2 tazas de cebolla roja picada
1/2 taza de ají amarillo molido
1 kg de ollucos cortados en tiras
Sal
Pizca de pimienta
Pizca de comino

Un plato del que abundan versiones en las provincias del Perú y que se ofrece hoy con frecuencia en las calles más antiguas de Lima. Una receta fascinante y modernísima dentro de su sencillez. Interesante por el uso de productos sostenibles del mundo vegetal como protagonistas y la presencia limitada de proteínas animales, todo dentro de una filosofía que está en plena vigencia y que nuestros antepasados practicaban armoniosamente, respetando la vida y el ambiente.

La noche anterior, poner a remojar los granos de maíz mote en abundante agua. También poner a remojar las habas secas en un bol grande con abundante agua.

El día de la preparación, cocer el mote y las habas en ollas separadas, con agua que los cubra y sobre fuego medio. Luego colar y reservar.

Remojar y deshilachar el charqui.

Poner al fuego 3 litros de agua y cuando hierva, agregar el yuyo. Dejar cocer por 1 minuto, retirar y enfriar en un bol con agua y hielo. Reservar.

En una olla hacer un aderezo con el aceite, el ajo y la cebolla. Dorar sobre fuego bajo por 10 minutos, hasta que la cebolla esté transparente. Luego añadir el ají amarillo molido y seguir dorando por 10 minutos más.

Incorporar el charqui previamente remojado y deshilachado. Continuar cocinando y condimentar con sal, pimienta y comino. Agregar los ollucos, remover y cocinar por 10 minutos. Añadir el yuyo cocido y partido en tres partes. Probar y rectificar la sazón si fuera necesario.

Servir el picante de yuyo con el mote y las habas cocidas.

EMOLIENTE

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

2 litros de agua
1/2 taza de cebada
3 ramas de cola de caballo
3 ramas de manzanilla
3 ramas de hierbaluisa
1 cucharada de chanca piedra
1 ramita de canela
10 hojas secas de boldo
2 hojas de llantén
2 ramas de alfalfa
1 rodaja de piña
1/2 manzana verde
1/2 membrillo
1 durazno
1/2 cucharada de linaza
6 cucharadas de azúcar rubia
5 limones

Por fin, el emoliente de la esquina se ha convertido en una bebida reconocida por todos. Es, además, una manifestacion de creatividad, salud y bienestar a la peruana.

Colocar en una olla los 2 litros de agua con la cebada, la cola de caballo, la manzanilla, la hierbaluisa, la chanca piedra, la ramita de canela, las hojas secas de boldo, el llantén, la alfalfa, la piña, la manzana verde, el membrillo y el durazno.

Dejar cocer a fuego lento por 50 minutos y luego agregar la linaza. Seguir cocinando a fuego medio por 10 minutos y luego dejar reducir hasta que el líquido disminuya casi a la mitad.

Colar, endulzar con el azúcar rubia y dejar enfriar. Finalmente, incorporar el jugo de los limones. Servir, de preferencia, bien frío.

TRIPULINA

Receta misteriosa para muchos y casi mítica para otros, la tripulina es un guiso que camina entre un sudado y una sopa. Cargada de suculencia, su fama la precede: ser un reconstituyente capaz de levantar hasta las causas más perdidas.

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

1 taza de mote
1 pata de res
3 tazas de aceite vegetal
1 cucharada de ajo picado
2 tazas de cebolla roja picada
1 taza de tomate picado
1/2 taza de ají panca molido
Sal
Pizca de pimienta
Pizca de comino
Pizca de orégano molido
450 g de morros de res
2 tazas de papa blanca cortada en cubos
400 g de mollejas de corazón
400 g de bofe
450 g de hígado de res
2 cucharadas de culantro picado
1 ramita de hierbabuena
1 ají amarillo cortado en tiras
1 rodaja de rocoto
1/2 taza de maíz cancha frito

Lengua de res

500 g de lengua de res limpia (sin la primera capa o membrana)
1/2 taza de aceite
2 tazas de cebolla roja picada
1 cucharada de ajo picado
1/2 taza de tomate picado
2 cucharadas de salsa de tomate
1 cucharada de ají panca molido
1 cucharada de ají mirasol molido
4 tazas de caldo de vegetales
Pizca de pimienta negra molida
Pizca de orégano molido
Pizca de comino
Sal

La noche anterior, poner a remojar los granos de mote en abundante agua.

El día de la preparación, cocinar el mote en una olla con agua, sobre fuego medio, por 40 minutos aproximadamente. Luego colar y reservar.

Cocinar la pata de res en 4 litros de agua por 2 1/2 horas aproximadamente. Una vez cocida, retirar la pata y cortarla en trozos. Reservar 2 litros del caldo.

Para preparar la lengua, sazonarla con sal y dorarla en una olla con 1/2 taza de aceite. Luego retirarla. En la misma olla hacer un aderezo con 2 tazas de cebolla y 1 cucharada de ajo picado, dorando a fuego bajo por 10 minutos. Agregar el tomate picado y la salsa de tomate, seguir dorando por 5 minutos a fuego medio. Luego añadir el ají panca y el ají mirasol molidos y seguir cocinando por 10 minutos. Sazonar con sal, pimienta, orégano y comino.

Incorporar la lengua y cubrir con caldo de vegetales. Tapar y guisar por 1 1/2 horas hasta que esté tierna. Retirar la lengua, cortarla en trozos y luego regresarla a la olla para reducir un poco el caldo de cocción. Remover, retirar del fuego y reservar.

En una olla hacer un aderezo con 1/4 taza de aceite, 1 cucharada de ajo y 2 tazas de cebolla. Cocinar a fuego bajo por 10 minutos. Añadir el tomate y seguir dorando por 5 minutos, luego agregar el ají panca y dorar a fuego medio por 5 minutos más. Condimentar con sal, pimienta, comino y orégano.

Incorporar en la olla la lengua en trozos, 1 taza de caldo de pata y dejar cocer por 20 minutos. Luego añadir los morros y dejar cocer por 20 minutos.

Mientras se cuecen las carnes, poner el aceite restante de las 3 tazas a calentar en una ollita. Freír las papas en el aceite caliente hasta que estén doradas. Retirar y reservar.

Pasados los 20 minutos de cocción de los morros, agregar las mollejas de corazón, 2 tazas de caldo y dejar cocinar 15 minutos. Luego añadir el bofe, el hígado, la pata de res cocida. Ir incorporando caldo cada vez que sea necesario, debe quedar como un guiso. Probar y rectificar la sazón.

Finalmente, agregar las papas doradas en cubos, mezclar bien, echar el culantro y la hierbabuena, ají amarillo en tiras y el rocoto.

Dejar reposar y servir acompañado del mote sancochado y la cancha frita.

TABLETA DE CHOCOMANÍ

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

1 taza de maní pelado
1/8 de cucharadita de sal de Maras molida
600 g chocolate de leche
Pizca de sal de Maras molida

Una tableta casera en homenaje a ese chocolate con maní que acompañó nuestra infancia.

Colocar el maní en una placa para horno y tostarlo a 125 °C por 10 minutos. Retirar y agregar 1/8 de cucharadita de sal de Maras molida.

Fundir el chocolate de leche a 45 °C. Enfriar a 28 °C sobre un tablero de granito y luego subir la temperatura a 29 o 30 °C.

Mezclar el chocolate templado con el maní tostado y verterlo en dos moldes de tableta. Golpear ligeramente los moldes para eliminar posibles burbujas y nivelar el chocolate. Espolvorear con la pizca de sal de Maras molida.

Dejar cristalizar la tableta a 18 °C por unas horas o hasta el día siguiente. Desmoldar con cuidado.

SIETE COLORES

INGREDIENTES / PARA 4 PERSONAS

Una receta popular que es parte de la vida cotidiana de miles de personas y que amerita una reflexión culinaria para darle el reconocimiento que merece. Siete colores, siete sabores, siete historias reunidas en un gran plato que refleja el espíritu y la pasión que tenemos los peruanos por experimentar y disfrutar, y que da cuenta del espíritu integrador de nuestras costumbres culinarias.

Papa a la huancaína

1/4 taza de aceite vegetal

1/2 taza de cebolla roja picada

2 tazas de ají amarillo picado, sin pepas ni venas

1/2 taza de queso cabra

1/2 taza de quesillo

1/2 taza de leche fresca

Sal y pimienta

1 cucharada de jugo de naranja agria

2 papas amarillas sancochadas y peladas

2 hojas de lechuga

1 huevo cocido (duro)

4 aceitunas negras

En una sartén calentar el aceite. Freír la cebolla y el ají a fuego lento por 10 minutos. Retirar y molerlo en un batán.

Reservar un poquito de queso de cabra y quesillo para agregarlos al final e incorporar el resto al ají, moliendo.

Añadir sal, pizca de pimienta, leche fresca y jugo de naranja agria. Incorporar los quesos restantes y rectificar la sazón. Servir la huancaína con las papas, la lechuga, el huevo duro y las aceitunas.

Chicharrón de calamar

300 g de calamares medianos, limpios y cortados en aros de 2 cm

Gotas de jugo de limón

1/4 cucharadita de ajo molido

5 gotas de kion rallado y exprimido

Chorrito de sillao

Sal y pimienta

1/2 huevo

1 taza de harina

1/2 taza de chuño

4 tazas de aceite vegetal

Macerar los calamares con jugo de limón, ajo, kion, sillao, sal y pimienta.

Batir el huevo. En un bol mezclar la harina con el chuño.

Pasar los calamares por huevo batido, luego por la mezcla de harina y chuño. Freír en abundante aceite caliente por 3 minutos, hasta que estén dorados. Retirar y poner sobre papel absorbente.

Pejerreyes arrebozados

15 pejerreyes limpios, sin cabeza y cortados en dos

1/4 cucharadita de ajo molido

Gotas de kion rallado y exprimido

Chorrito de sillao

Gotas de jugo de limón

Sal y pimienta negra molida

2 tazas de agua con gas

2 tazas de cerveza rubia

1 huevo

1 taza de harina de maíz

Sal

2 cubos de hielo

4 tazas de aceite vegetal

Sazonar los pejerreyes con ajo, kion, sillao, jugo de limón, sal y pimienta.

En un bol mezclar con un batidor el agua con gas, la cerveza y el huevo. Agregar la harina de maíz, sazonar con sal y seguir mezclando. Añadir los cubos de hielo para que ayude a enfriar la masa y una vez fría, retirarlos.

Pasar los pejerreyes por la masa bien fría y luego freírlos en un perol u olla chata con el aceite caliente. Retirar y poner sobre papel absorbente.

Huevera frita escabechada

300 g de huevera de pescado cortada en trozos medianos

Gotas de kion rallado y exprimido

1/4 cucharadita de ajo molido

Jugo de 1/2 limón

Chorrito de sillao

Sal y pimienta negra molida

1/2 taza de harina

1/4 taza de chuño

1/2 huevo batido

3 tazas de aceite vegetal

1 1/2 tazas de cebollas echalote, limpias y cortadas en dos

1 cucharadita de ajo picado

1 cucharada de ají mirasol molido

1/2 cucharada de ají panca molido

1/4 de ají amarillo cortado en tiras gruesas

Pizca de orégano molido

1/2 taza de fondo de pescado

1/2 taza de jugo de naranja agria

——

Huevera frita escabechada

Condimentar la huevera con kion, ajo molido, jugo de limón, sillao, sal y pimienta.

En un bol mezclar la harina con el chuño. Pasar los trozos de huevera por huevo batido y luego por la mezcla de harina y chuño.

Reservar 1/8 taza de aceite para el escabeche y calentar el resto. Freír la huevera por 6 minutos, hasta que esté dorada. Retirar.

Para el escabeche, calentar 1/8 taza de aceite reservado y saltear las cebollas echalote con una pizca de sal. Retirar y reservar.

En la misma sartén echar el ajo picado, los ajíes mirasol y panca molidos y dorar bien a fuego medio por 10 minutos aproximadamente. Regresar la cebolla a la sartén y saltear por 5 minutos.

Incorporar el ají amarillo en tiras, sazonar con sal, pimienta y orégano molido y seguir cociendo a fuego medio. Incorporar el fondo de pescado, el jugo de naranja agria y dejar cocer 10 minutos. Rectificar la sazón.

Servir la huevera frita y encima el escabeche.

Arroz con mariscos

1/2 taza de calamares cortados en aros

1/2 taza de pulpo cocido y cortado en trozos

1/2 taza de colas de camarón peladas

1/2 taza de colas de langostino peladas

1/4 taza de aceite vegetal

1/2 cucharada de ajo picado

1/2 taza de cebolla roja picada

2 cucharadas de ají amarillo licuado

1 cucharada de ají panca molido

Sal y pimienta negra molida

Pizca de orégano

1 ají amarillo cortado en rajas

1/2 taza de arvejas frescas

1 taza de arroz

——

Sazonar los calamares, el pulpo y las colas de camarón y langostino con sal y pimenta. Reservar.

En una olla hacer un aderezo con aceite, ajo y cebolla, dorando por 10 minutos a fuego bajo. Añadir el ají amarillo licuado y el ají panca, dorar a fuego medio por 5 minutos más. Condimentar con sal, pimienta negra molida y orégano.

Incorporar los mariscos al aderezo, remover y dejar cocer 3 minutos. Luego retirarlos de la olla y reservar.

Agregar a la olla el ají amarillo en rajas, las arvejas y luego el arroz. Cocinar removiendo por 5 minutos, incorporar 2 tazas de agua y tapar. Dejar que se cocine a fuego lento por 20 minutos aproximadamente.

Unos 5 minutos antes que se cumpla el tiempo, destapar y remover con un tenedor el arroz, luego añadir los mariscos, mezclar un poco y dejar que el arroz se seque y termine de granear. Finalmente, rectificar la sazón, dejar reposar y servir.

Cebiche

200 g de pescado del día

1/2 taza de cebolla roja cortada en juliana

1/4 taza de merma de pescado blanco

1/2 rama de apio

1/8 de cebolla roja

1 diente de ajo

1 taza de jugo de limón

Sal y pimienta

1/4 de ají limo

5 ramitas de culantro

2 limones

1/2 ají limo picado

1 cucharada de culantro picado

Cortar el pescado en cubos. Remojar la cebolla en juliana en agua. Reservar.

Para la leche de tigre, poner en la licuadora merma de pescado blanco, el apio, 1/8 de cebolla roja, el ajo, 1 taza de jugo de limón, sal y pizca de pimienta. Licuar hasta que estén totalmente integrados. Agregar 1/4 de ají limo y las 5 ramas de culantro y licuar apenas 2 segundos más. Pasar por un colador o chino. Rectificar la sazón con sal. Reservar en el frío.

Para el cebiche, poner el pescado en un bol bien frío. Sazonar con sal, remover con cuidado e incorporar el jugo de 2 limones. Dejar reposar por 20 segundos, añadir la leche de tigre, el ají limo picado, la mitad de la cebolla en juliana escurrida y mezclar.

Servir el cebiche, poner encima el resto de la cebolla y el culantro picado.

Espesado verde con camarones

2 cucharadas de manteca de cerdo

2 1/2 cucharaditas de ajo picado

2 tazas de cebolla roja picada

2 cucharadas de ají amarillo molido

2 cucharadas de ají panca molido

Sal y pimienta

1/4 taza de culantro molido

3 choclos desgranados y molidos

2 tazas de caldo de carne

4 camarones jumbo, limpios

4 cucharadas de aceite vegetal

1 tomate picado

1 cucharada de ají mirasol molido

Pizca de orégano

Pizca de comino

1/2 taza de jugo de naranja agria

1/2 taza de salsa criolla para acompañar

Para el espesado, en una olla hacer un aderezo con manteca de cerdo, 1 1/2 cucharaditas de ajo y 1 taza de cebolla roja picada. Dorar hasta que la cebolla esté transparente, unos 12 minutos. Luego añadir el ají amarillo molido, 1 cucharada de ají panca y dorar por 10 minutos.

Agregar sal, pimienta, culantro y cocinar bien 5 minutos más. Incorporar el choclo molido y remover constantemente, añadir el caldo poco a poco y seguir cocinando hasta que el choclo esté cocido y espese. Rectificar la sazón. Cocer removiendo a fuego bajo por 15 minutos aproximadamente. Dejar reposar.

Limpiar los camarones, quitarles la cabeza y pelar las colas.

En una olla calentar el aceite, poner las cabezas de camarón y dorar chancándolas para que suelten su sabor. Agregar 2 tazas de agua y cocinar a fuego lento por 15 minutos.

Retirar las cabezas. En la misma olla hacer un aderezo con 1 cucharadita de ajo y 1 taza de cebolla, dorando por 10 minutos a fuego bajo hasta que la cebolla esté transparente. Añadir el tomate, 1 cucharada de ají panca y el ají mirasol. Dorar a fuego medio 10 minutos más.

Condimentar con sal, pimienta, comino y orégano. Incorporar el jugo de naranja agria, dejar cocinar de 5 a 6 minutos, probar y rectificar la sazón. Agregar las colas de camarón para que se cocinen de 7 a 9 minutos, removiendo.

Servir los camarones sobre el espesado. Acompañar con la salsa criolla.

Este compendio antológico ha sido posible gracias a la colaboración de muchísimas personas, empezando por quienes nos dieron acceso a sus bibliotecas, y nos abrieron libros y corazones con la complicidad que genera la buena mesa: Jimena Agois y Alejandro Daly, Mariella Balbi, Ricardo Flores Hidalgo, María Julia Raffo y Carlos Raffo Dasso, Diego Muñoz y Bianca Bianchi y, muy especialmente, Johnny Schuler. Varios de los ejemplares que nos prestaron por meses definieron capítulos de esta publicación.

Catherine Contreras, María Elena Cornejo y Alejandro Lira compartieron con nosotros su curiosidad y buen apetito y nos ayudaron a llegar a tomos esenciales para esta antología. Johan Leuridan esbozó con sus recomendaciones un mapa muy útil para orientarnos en la selva de publicaciones gastronómicas de hoy.

Enrique Cappelletti Sotomayor, Federico Field Zelaya y Luis Alberto Tangherlini Chueca nos dieron las señas necesarias para llegar al verdadero nombre de Francisca Baylón, Zoila Patroni Soria; sus hijas Violeta y Zoila Eugenia Field Patroni fueron muy gentiles al compartir ese secreto con nosotros.

Gracias a Camucha Barriga Calderón, hija de Hilda Velezmoro, verdadero nombre de Misia Peta, y a Jimena Fiol, quien tuvo el tino de hacerle la única entrevista que se le conoce hasta la fecha.

David Pino, de la “Asociación Cultural Lima la Única”, y Javier Lizarzaburu, en “Lima Milenaria”, quienes nos ayudaron a conseguir el material gráfico de archivo.

Martha Palacios es una de las cocineras criollas más versátiles que hay en Lima. Su trabajo, el de Roberto Grau y el de todo el equipo de Panchita ha sido crucial para el éxito de este proyecto.

Los trabajos de investigación de historia de la cocina y patrimonio gastronómico de Aída Tam, Isabel Álvarez, Rosario Olivas Weston, Josie Sison Porras de De la Guerra, Alonso Ruiz Rosas y Sergio Zapata Acha han sido la luz bajo la cual hemos revisitado estos recetarios. Los interesados en saber de sabor siempre admiraremos su pasión para ampliar nuestros conocimientos.

Gracias a las amas de casa, madres y abuelas que registran en cuadernitos la historia mínima de sus hornillas y terminan preservando para la posteridad el sabor de sus emociones. Si no fuera por ellas, este lindo proyecto no tendría sentido.

BIBLIOGRAFÍA

Alcalde Mongrut, Ricardo ("El Compadre Guisao"). 1981. *De la mar y la mesa, jocundas historias con viejas recetas.*

Álvarez, Isabel. 2002. *El Corregidor Mejía, cocina y memoria del alma limeña.* Universidad San Martín de Porres.

Álvarez, Isabel (dirección). 2013. *Lima, sus otros sabores.* Universidad San Martín de Porres.

Anónimo. 1853. *Manual de artes, oficios, cocina y repostería.* Imprenta Nicolás Gómez.

Anónimo. 1856. *El libro de las familias y novísimo manual de cocina, higiene y economía doméstica*. Maxtor.

Anónimo. 1866. *Manual de buen gusto que facilita el modo de hacer los dulces, budines, colaciones y pastas y destruye los errores en tantas recetas mal copiadas.* Imprenta de Valentín Ibáñez.

Anónimo. 1867. *La mesa peruana o sea el libro de las familias, precedido del arte de trinchar y de las reglas que deben observarse durante la comida.* Imprenta Ibáñez.

Anónimo. 1895. *Nuevo manual de la cocina peruana escrito en forma de diccionario por un limeño mazamorrero.* Librería Francesa Científica.

Anónimo. 1918. *Lecciones de cocina escritas por una limeña.* Imprenta del Estado.

Anónimo. 1934. *Manual de cocina criolla.* ¿Imprenta La Estrella?

Anónimo. 1953. *Lecciones de cocina por una limeña*. Editorial Lumen.

Anónimo. 1971. *La cocina, cocina peruana y extranjera.* Editores librería e imprenta Guía Lascano.

Anónimo. 1975. *¿Qué cocinaré? Nicolini le aconseja.* Nicolini Hermanos.

Anónimo. 1988. *Comidas típicas del Perú por departamentos.* Editora Lima.

Aquisa de Muñiz, Irma. 1991. *Cocinando con Irma.*

Balbi, Mariella. 1999. *Los chifas en el Perú.* Universidad San Martín de Porres.

Baylón, Francisca. 1948. *Cocina y repostería, viandas típicamente limeñas y de origen europeo, peruanizadas.* Editorial P.T.C.M.

Boix Ferrer, Juan. 1928. *Cocina práctica, moderna y económica a la francesa, española e italiana con la criolla del Perú.* Librería e imprenta Gil.

Boix Ferrer, Juan. 1934. *Cocina al día, criolla y extranjera, con infinidad de recetas vegetarianas, adaptada a los países hispano-americanos.* Tomos 1 y 2. Librería e imprenta Gil.

Brusco de Liberti, Josefina. 195?. *La luz del hogar.* Iberia.

Bustíos de Sanguinetti, María Luisa. 1958. *Recetas económicas y prácticas de cocina y repostería.* CIP. Chang Wang. 1962. *Chifa, recetas de arte culinario chino.*

Comidas típicas del Perú, por departamentos. 1988. Editora Lima.

Custer, Tony. 2000. *El arte de la cocina peruana.* Fundación F. A. Custer.

Dargent Chamot, Eduardo. 2009. *La cocina monacal en la Lima virreinal.* Universidad San Martín de Porres.

Delgado Campbell, María. *Recetas exquisitas de cocina.* Editorial Lumen.

Díaz, José. 1861. *El agricultor venezolano o Lecciones de agricultura práctica nacional.* Imprenta Nacional de M. de Briceño.

Errázuriz, Antonia y Errázuriz, Isabel. 1848. *Manual del cocinero práctico.* Impr. y Libr. National de P.T. Lathrop.

Flores Galindo, Federico. 1872. *Salpicón de costumbres nacionales. Poema burlesco.* Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Fuentes, Manuel Atanasio ("El Murciélago"). 1858. *Estadística general de Lima.* Tip. Nacional de M. N. Corpancho.

Fuentes, Manuel Atanasio ("El Murciélago"). 1861. *Guía histórico-descriptiva, administrativa, judicial y de domicilio de Lima.* Librería Central.

Fuentes, Manuel Atanasio ("El Murciélago"). 1967. *Apuntes históricos, descriptivos, estadísticos y de costumbres.* Librería de Firmin Didot hermanos, hijos y Cía.

Garland, Laura. 1962. *La tapada.*

Gonzáles, Carmen. 1998. *Sabor huerequeque: Platos típicos del Dpto. de Lambayeque.*

Gorriti, Juana Manuela. 1890. *Cocina ecléctica.* Félix Lajouane Editor (Librairie Générale).

Graña Aramburú, Francisco. 2002. *Mis recetas de cocina criolla peruana.* Universidad San Martín de Porres.

Hinostroza Clausen, Gloria. 1999. *Cocina limeña.* Universidad San Martín de Porres.

Lambert Ortiz, Elizabeth. 1979. *The book of latin american cooking.* Alfred A. Knopf.

Lauer, Mirko. 2012. *La olla de cristal.* Universidad San Martín de Porres.

Lauer, Mirko y Lauer, Vera. 2006. *La revolución gastronómica.* Universidad San Martín de Porres.

Macera Dall'Orso, Pablo y Soria Casaverde, María Belén. 2015. *La comida popular ambulante de antaño y hogaño en Lima.*

Macera Dall'Orso, Pablo y Tácunan, Santiago. 2014. *Comida ambulante, ofertas gastronómicas de Lima Norte.* Universidad San Martín de Porres.

Martín, Eulogio. 1851. *Ciencia gastronómica*: *Recetas de guisos i potajes para postres.* Imprenta de la República.

Mejía, Felipe Adán ("El Corregidor"). 1959. *Ayer y hoy.* Ediciones Tawantinsuyu.

Mejía, Felipe Adán ("El Corregidor"). 1969. *De cocina peruana, exhortaciones.*

Montiño Martínez, Francisco. 2006. *Arte de cocina, pastelería, vizcochería y conservería.* Maxtor.

More, Federico. 1998. *Del buen comer y beber.* H. Rodríguez Pastor (compilador). Universidad San Martín de Porres.

Naar, Casilda. 1983. *El libro de la cocina amazónica peruana.* Asociación Civil Festival Internacional de la Canción de la Amazonía.

Ocampo, Teresa. 1968. *Su majestad el pescado.* Sociedad Nacional de Pesquería y Librería Minerva.

Ocampo, Teresa. *Cocina peruana, recetas tradicionales y prácticas.*

Olivas Weston, Rosario. 1996. *Cultura, identidad y cocina en el Perú.* Universidad San Martín de Porres.

Olivas Weston, Rosario. 1999. *La cocina cotidiana y festiva de los limeños en el siglo XIX*. Universidad San Martín de Porres.

Perea de Sobrevilla, Isabel y otras autoras. 2000. *La memoria del sabor*. Natalia Sobrevilla Perea.

Peta, Misia. 1955. *La perfecta cocinera peruana.* Editorial Mercurio.

Portal, Ismael. 1932. *Del pasado limeño.* Librería e Imprenta Gil S. A.

Pradier-Fodéré, Camille. 1897. *Lima et ses Environs. Tableaux des Moeurs Péruviennes.* A. Pedone.

Ríos, Rosita. 1985. *Moderna cocina peruana.*

Ruiz Rosas, Alonso. 2008. *La gran cocina mestiza de Arequipa.* Gobierno Regional de Arequipa.

Salazar, Jorge. 2015. *Coma y punto.* Aguilar.

Schott, Ben. 2005. *Miscelánea gastronómica de Schott.* El Aleph Editores.

Sison Porras, Josie. 1994. *El Perú y sus manjares, un crisol de culturas.* Imprenta Mastergraf.

Squier, George. 1877. *Peru: Incidents of Travel and Exploration in the Land of the Incas.* Harper & Brothers.

Stanbury, Jorge. 1994. *La gran cocina peruana.* Peru Reporting.

Tam Fox, Aída. 2010. *Vocabulario de la cocina limeña, historia y tradición.* La casa del libro viejo.

Tsumura, Mitsuharu y Barrón, Josefina. 2014. *Nikkei es Perú*. Telefónica y Universidad San Ignacio de Loyola.

Unanue, Hipólito. 2012. *Observaciones sobre el clima de Lima, y sus influencias en los seres organizados, en especial el hombre.* Maxtor.

Valderrama, Mariano. 1996. *El libro de oro de las comidas peruanas.* Peru Reporting.

Vargas, Raúl. 2010. *Los sabores del Perú, confesiones de un comensal.* Editorial Planeta y Universidad San Martín de Porres.

Varios autores. 1995. *La academia de la olla.* Universidad San Martín de Porres.

Yimura, Rosita. 1995. *La comida nikkei y algo más.* Peru Reporting.

Zapata Acha, Sergio. 2006. *Diccionario de gastronomía peruana tradicional.* Universidad San Martín de Porres.

Zapata Acha, Sergio. 2001. *"Patrimonialización" de la gastronomía peruana. Turismo y patrimonio.* Universidad San Martín de Porres.

©Latino Publicaciones S.A.
Av. Pardo y Aliaga 680, San Isidro, Lima 27, Perú
latinopublicaciones.com

ISBN: 978-87-93429-53-6
Digitalizado y distribuido por Saxo.com Peru S.A.C.
saxo
www.saxo.com/es
yopublico.saxo.com
Teléfono: 51-1-221-9998
Dirección: calle Dos de Mayo 534, Of. 304, Miraflores
Lima - Perú

BITUTE

EL SABOR DE LIMA

GASTÓN ACURIO

JAVIER MASÍAS

El libro que tenéis en vuestras manos no es solamente un libro de recetas tradicionales de Perú, es el resultado de una investigación histórica y gastronómica que rescata y documenta una cocina dispersa. Desde textos del siglo XIX, desnuda las raíces culinarias de una cocina más remota que "estaba oculta en nuestro inconsciente gastronómico". Y de raíces profundas, solo cabe esperar ramas elevadas. Pedagógico, y a la vez con foco doméstico, resultará un libro inspirador para estudiantes de cocina y cocineros profesionales.

JOAN ROCA
El Celler de Can Roca, tres estrellas Michelin

Cada una de las recetas que contiene Bitute es una primicia, una inauguración del sabor, del olor, de una forma de belleza. Este libro es la prueba de que tenemos sedimentos y vieja cultura gracias a los recetarios, pero también de que todo eso tiene universalidad y ambición totalizadora.

RAÚL VARGAS
Autor, *gourmand* y director de noticias de RPP

Bitute es una antología que recoge preparaciones de los recetarios más importantes de la historia de la cocina de Lima, y las pone al día para que puedan ejecutarse hoy en casa. También se incluyen recetas que proceden de otras partes, ineludibles en el paisaje contemporáneo de la ciudad. Es un compendio que mira al pasado y al futuro, y viste de novedad la tradición.

Telefónica

latinopublicaciones®