



RECETARIO *Gastronómico* ANDINO

El Legado de Elena

Soy Elena Bacia Delgado, hija de Guillermo Bacia y Timotea Delgado. Y si bien nací un 8 de noviembre de 1966 en el pueblo de Mamiña, fui criada entre la tierra de las aguas termales minerales, Macaya y Quipisca, mi hogar.

Desde muy pequeña, mi madre me traspasó los saberes culinarios que me permitieron acceder a las preparaciones propias de nuestros pueblos, como el Picante de Conejo y el Puchero, entre otros platos que también gozan de reconocimiento en todo el Norte Grande.

Y es aquí donde la familia juega un rol completamente fundamental, pues tras casarme con Benjamín Hidalgo, originario de Chiapa, con

quien tuvimos dos hijos: Roger y Lissette, heredé y comencé a poner en práctica las recetas de mi suegra Rosa Supanta, quien en entre otras cosas, me enseñó a preparar la tradicional Calapurka. Plato típico andino de prestigio internacional.

De ahí en adelante fui experimentando e innovando hasta ampliar mis conocimientos en el arte de la cocina ancestral, por lo que junto con agradecer a mis antecesoras, quienes me han traspasado sus conocimientos, quisiera destacar a todos aquellos que me dan la oportunidad de hacer lo mismo con ustedes, a quienes les pido que puedan honrar a todas nuestras maestras a través de este recetario andino que les comparto con mucha alegría e ilusión.

PUCHERO

Ingredientes:

- 1 kg de carne sobrecostilla
- ½ kg papa chuño
- ½ kg de hueso
- 1 kg de maíz pelado
- ½ kg de Zapallo
- Un poco de Cole
- 1 rama de hierba buena
- 1 kg de papa
- Sal
- Ají de Color

Preparación : En un fondo grande cocer maíz pelado, posteriormente añadir la carne en trozos y los huesos, agregar más agua hervida si fuese necesario, sal al gusto. Ir agregando papa chuño pelada, papa tradicional y zapallo, finalmente agregar cole y hierba buena a la preparación. Una vez que este todo cocido, se hace una fritura de ralladura de zanahoria con ají de color al gusto y se le agrega a la olla.

Se puede servir el plato con perejil o cilantro picado.

CALAPURKA

Ingredientes:

- 1 kg de carne abastero
- 1 pollo
- 1 kg de hueso blanco
- 1 kg de papa
- 1 kg maíz pelado
- aji color
- 1 Cilantro
- ajo
- Sal

Preparación : Cocer el maíz en agua 1 noche antes de la preparación.

En el agua del maíz pelado cocer la carne, huesos y el pollo entero, añadir ajo y sal al gusto. Una vez este cocida la carne y el pollo sacar del agua para proceder a picar apuñado (con la mano). Cocer las papas aparte y una vez cocidas picar apuñado (con la mano). Integrar todo en el caldo del maíz y revolver, añadir caluga de costilla al gusto y sal. Posteriormente hacer una fritura con aceite, aji color y un poco de comino, cuando tenga una consistencia espesa añadir suavemente al caldo revolviendo todo.

Para servir espolvorear cilantro picado.

PICANTE DE CONEJO

Ingredientes :

- 1 Conejo
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- Perejil picado
- Comino
- Ají de color al gusto
- Ají picante
- 2 kg de papa
- Aceite
- Sal

Preparación: Trozar el conejo en 6 a 7 partes según tamaño.

- Cocer papas.

Freir el ají picante con el ajo y agregar perejil picado, comino y ají color. Añadir cebolla a la mezcla. Una vez que este todo bien frito se agrega el conejo añadiendo sal a gusto y se fríe agregando agua hervida hasta que cosa el conejo. Una vez cocido el conejo se agrega las papas cocidas apuñadas y cortadas en cuadritos, dejar cocer aprox. 5 minutos.

Acompañar la preparación con arroz o quinoa.

ASADO A LA OLLA CON QUINOA

Ingredientes:

- 1 kg de carne Posta Paleta
- 2 dientes de ajo
- 3 Zanahorias
- Comino
- 1 caluga de pollo
- Aceite
- Sal
- Sillao
- ½ kg Quinoa

Preparación: En una olla freir la carne en aceite hasta sellarla por completo, añadir zanahoria rallada, ajo, comino al gusto, caluga de pollo y sillao. Se deja cocer la carne agregando agua hervida para evitar que la carne se pegue. Una vez cocida la carne rebanarla en trozos. Lavar la quinoa y cocer con ½ litro de agua y aceite aprox. 15 minutos.

Servir la carne en conjunto con la quinoa, se puede acompañar de papas con mayonesa.

JUGO Y DULCE DE MEMBRILLO

Ingredientes :

- 2kg de membrillo
- Azúcar
- Canela
- Clavo de olor

Preparación Jugo de Membrillo :

Pelar y rebanar el membrillo en rodajas.

En una olla con agua cocer el membrillo durante 2 horas aprox. Agregar canela, azúcar al gusto y clavo de olor.

Una vez cocido colar el membrillo y dejar enfriar hasta poder refrigerarlo y servir fresco.

Preparación Dulce de Membrillo :

Moler el membrillo ya cocido (Que quedo del jugo) y contar cuantas tasas salen. Calcular 1 taza de membrillo por $\frac{3}{4}$ de tazas de azúcar. Llevar a fuego lento hasta que se logre una mezcla de color oscura, ir agregando jugo de membrillo si fuese necesario. La mezcla debe quedar espesa y sin pegarse a la olla.

Racionar en pocillos y servir.

PAN DE TRIGO

Ingredientes:

- 2 kg de harina de trigo
- $\frac{1}{4}$ de manteca
- 1 cucharada de levadura
- 2 lt de agua tibia
- Sal

Preparación:

Agregar sal al gusto y levadura al agua tibia, ir añadiendo harina y manteca. Apuñar hasta lograr una masa suelta fácil de manejar. Hacer bolitas sin aplastar mucho y llevar al horno por 20 a 30 minutos.