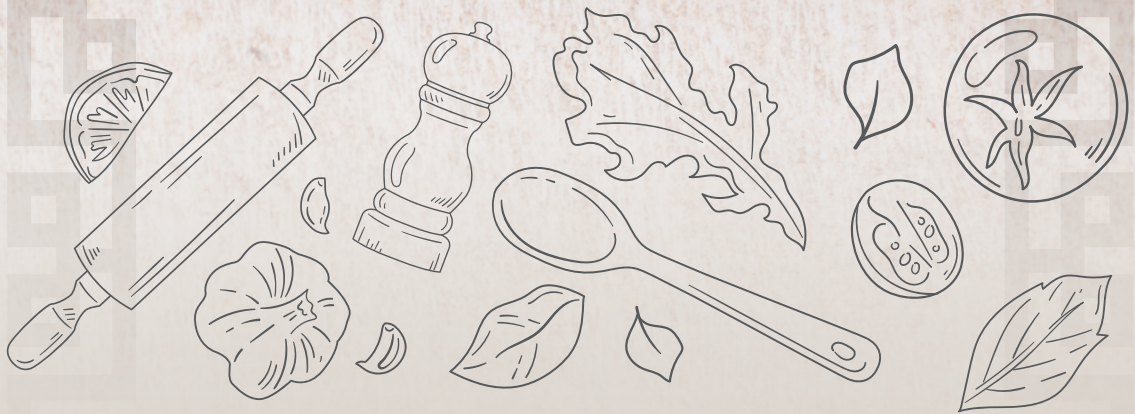


Cocina con Identidad

Recetario

Gastronómico Andino



Comunidad Indígena Quechua de Quipisca



La gastronomía es mucho más que comida, refleja la cultura, el patrimonio, las tradiciones y el sentido de nuestro pueblo, quienes valoran y respetan la tierra y los ingredientes que nos proporciona.

El siguiente recetario contiene todas las recetas con identidad cultural, la cuales fueron citadas desde el “Recetario Gastronómico ancestral, el Legado de Elena Q.E.P.D ” a quien también rendimos homenaje como cultora de la gastronomía andina de nuestro territorio. Además este recetario también contiene recetas de repostería y otras preparaciones realizadas en los talleres con pertinencia cultural de este proyecto, utilizando para ello ingredientes de la zona.

Proyecto:

Cocina con Identidad, Taller de Oficio en gastronomía para la Comunidad Indígena Quechua de Quipisca.

Ejecutor:

Comunidad Indígena Quechua de Quipisca.

Chef:

Gustavo Cabrera Ricci.

Este proyecto es financiado por el fondo 8% del FNDR SOCIAL 2024, del Gobierno Regional de Tarapacá.

Financia:



Ejecuta:



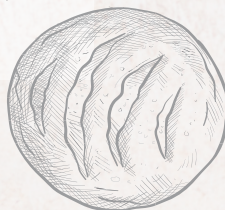
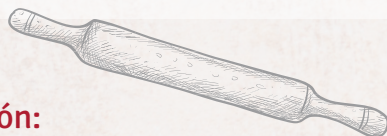
✦ Masas ✦

Pan de Quinoa

🕒 35 min · 8 porciones

Ingredientes:

- ✦ 400 grs de harina.
- ✦ 100 grs de quinua cocida.
- ✦ 7 grs de levadura seca en polvo (21 grs de levadura fresca).
- ✦ 8 grs de azúcar (1 cucharadita).
- ✦ 8 grs de sal (1 cucharadita).
- ✦ 80 grs de manteca (use vegetal, pero pueden usar de cerdo, a temperatura de ambiente).
- ✦ 250 ml de agua tibia.



Preparación:

1. En un bowl o mezcladora colocar la harina, la quinua, sal, levadura, azúcar, manteca y poco a poco ir agregando el agua. Integrar muy bien todos los ingredientes.
2. Luego amasar 8 minutos a mano o en la mezcladora.
3. Enseguida estirar la masa y formar un cilindro, cortar y formar ovillos.
4. Dejar leudar tapados con un paño limpio y seco hasta que doblen su volumen, pinchar con un tenedor.
5. Pintar con dora de huevo, agua y azúcar, hornear a 180°C. por 15 minutos.

✦ Masas ✦

Pan Amasado

🕒 35 min · 8 porciones

Ingredientes:

- ✦ 500 grs de harina.
- ✦ 7 grs de levadura seca en polvo(21 grs de levadura fresca).
- ✦ 8 grs de azúcar (1 cucharadita).
- ✦ 8 gs de sal (1 cucharadita).
- ✦ 80 grs de manteca (use vegetal, pero pueden usar de cerdo, a temperatura de ambiente).
- ✦ 250 ml de agua tibia.



Preparación:

1. En un bowl o mezcladora colocar la harina, sal, levadura, azúcar, manteca y poco a poco ir agregando el agua. Integrar muy bien todos los ingredientes.
2. Luego amasar 8 minutos a mano o en la mezcladora.
3. Enseguida estirar la masa y formar un cilindro, cortar y formar ovillos.
4. Dejar leudar tapados con un paño limpio y seco hasta que doblen su volumen, pinchar con un tenedor.
5. Pintar con dora de huevo, agua y azúcar, hornear a 180°C. por 15 minutos.

✦ Masas ✦

Pan Dulce

35 min · 8 porciones

Ingredientes:

- ✦ 500 grs de harina.
- ✦ 7 grs de levadura seca en polvo (21 grs de levadura fresca).
- ✦ 8 grs de azúcar (1 cucharadita).
- ✦ 8 grs de sal (1 cucharadita).
- ✦ 1 huevo.
- ✦ 80 grs de manteca (use vegetal, pero pueden usar de cerdo, a temperatura de ambiente)
- ✦ 250 ml de agua tibia.



Preparación:

1. En un bowl o mezcladora colocar la harina, sal, levadura, azúcar, el huevo, manteca y poco a poco ir agregando el agua. Integrar muy bien todos los ingredientes.
2. Luego amasar 8 minutos a mano o en la mezcladora.
3. Enseguida estirar la masa y formar un cilindro, cortar y formar ovillos.
4. Dejar leudar por 40 minutos tapados con un paño limpio y seco hasta que doblen su volumen y se peguen unos con otros.
5. Pintar con dora de huevo, agua y azúcar, hornear a 180°C. por 15 minutos.

✦ Masas ✦

Pan de Trigo

Ingredientes:

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

Preparación:

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

Receta Elena Bacian Delgado

Receta de Elena Bacian Delgado Q.E.P.D.
Fuente: "Recetario Gastronómico Andino,
El legado de Elena" (2021).



✦ Masas ✦

Masas de Empanadas

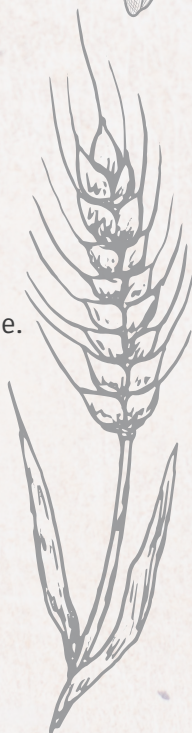
Modalidad: Horno - Cantidad: 8 a 10 unidades.

Ingredientes:

- ✦ 500 grs de harina.
- ✦ 100 grs de manteca.
- ✦ 15 grs polvo de horneo.
- ✦ 5 grs de sal.
- ✦ 1 huevo (para la dora).
- ✦ 50 c.c. de vino blanco apróx.
- ✦ 100 c.c. leche tibia.

Preparación:

1. Cernir la harina con los polvos de horneo.
2. Formar aro con la harina.
3. Colocar en el centro la manteca, la sal, huevo, vino y leche.
4. Formar la masa y sobar.
5. Dejar reposar unos 10 a 15 minutos.
6. Uslerear delgada y en forma pareja.
7. Cortar circunferencias de 20 cm. De diámetro.
8. Rellenar, doblar y pintar con dora.
9. Hornear de 180° a 200°c.
10. Tiempo de horneado 15 a 20 minutos apróx.



✦ Masas ✦

Sopaipillas del Tata Majo

Ingredientes:

- ✦ 500 grs de harina.
- ✦ 2 cucharadas de aceite.
- ✦ 1 taza agua hervida.
- ✦ ½ chucharada de sal.
- ✦ 1 cucharadita de levadura.



Preparación:



1. En un bowl se vierte la Harina, se marca un orificio al medio y se pone las 2 cucharadas de aceite, la sal y levadura, se amasa integrando todos los ingredientes en una mezcla homogénea y hasta que la masa no se quede pegada en los dedos y manos.
2. Puede agregar más harina de ser necesario.
Se espolvorea en una superficie plana harina y se comienza hacer los bollitos y se dejan reposar tapados con un mantel, mínimo 1 Hora.
3. Al transcurso de una hora tomo cada bollito y comienzo con ambas manos a darle la forma de una sopaipilla, extendiendo la masa con ayuda de los dedos, les hago un hoyo con el dedo pulgar y la tiré al aceite en un sartén hondo previamente caliente.

✦ Platos ✦

Áspic de conejo

Ingredientes:

- ✦ 1 conejo de 1 kg y cuarto apróx.
- ✦ 1 cebolla.
- ✦ 3 zanahorias tiernas.
- ✦ 200 grs de porotos verdes.
- ✦ 3 dientes ajo.
- ✦ 50 ml de vino tinto.
- ✦ 400 ml de caldo de carne o verduras o agua y le pones la mitad de una pastilla de caldo.
- ✦ 1 sobre gelatina neutra o colapes. (Las venden en los supermercados, es habitual y nada especial, si tuvieras que poner hojas de 2 g. Cada una, deberás poner 10 hojas).
- ✦ Sal y pimienta negra de molinillo.
- ✦ Un manojo de hierbas aromáticas atadas con un cordel para retirarlas después romero, orégano, tomillo.
- ✦ Aceite de oliva virgen extra.

Guarnición:

Ensalada y Cherry.





Preparación:

1. Corte el conejo en cuartos (o pollo) para estofar. Salpimentar los trozos.
2. En una olla baja poner 3 cucharadas de aceite al fuego, luego dorar la carne (4 trozos), luego poner en una fuente y continuar dorando el resto de la carne.
3. En la misma olla (si fuese necesario añade un par de cucharadas de aceite) dora la cebolla y los dientes de ajo bien picaditos, deja pochar sin que tome caliente.
4. Añade a la olla la carne, y añade el caldo. Pon una tapa a la olla y deja cocer a fuego lento durante unos 20 minutos.
5. Ahora agrega los porotos verdes despuntadas y cortadas en 2 y las zanahorias en 2 o 3 trozos, continuamos la cocción unos 20 o 25 minutos más, comprobamos que todo esté tierno.
6. Apaga el fuego, retira las hierbas aromáticas.
7. Colar las verduras por un lado y el caldo por otro. Necesitaremos medio litro de caldo, el resto lo guardaremos para otra preparación.
8. Desmenuza la carne y desecha los huesos. Reserva.
9. Impregna de aceite el molde y espolvorea pan rallado, como el molde es de silicona, antes de rellenarlo, colócalo en un plato o fuente rígida de tal modo que nos resulte más fácil de manejar cuando lo tengamos que llevar a la nevera, etc.
10. Separa media taza de caldo templado (casi caliente) y disuelve en ella el sobre de gelatina. El resto lo ponemos al fuego hasta alcanzar punto de ebullición. Aparta del fuego y mezcla con la gelatina que hemos disuelto en la taza. Mezcla bien con el pisco sour.



11. Este caldo con gelatina lo iremos vertiendo en el molde en el que ya hemos puesto la carne y la verdura, para que se vaya absorbiendo bien, ponemos un poco y con una cuchara o mango de un tenedor vamos haciendo hueco en distintos puntos para que el caldo se vaya colando y distribuyendo bien por todo el molde.
12. Ahora directamente a la nevera, necesita unas dos-tres horas para cuajar bien o puede quedar hecho de la noche anterior.
13. Para no correr riesgos al desmoldar, pon agua caliente en un recipiente mayor que el que contiene el áspic y sumérgelo durante unos segundos en el agua caliente.
14. Sirve sobre un lecho de lechuga cortado en trozos, puedes acompañar con mayonesa o una limoneta en salsera aparte por si alguien quiere añadirse la.

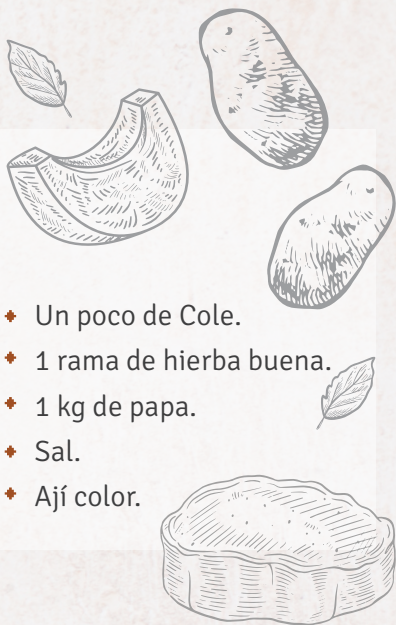


✦ Platos ✦

Puchero

Ingredientes:

- ✦ 1 kg de carne sobrecostilla.
- ✦ 1/2 kg papa chuño.
- ✦ 1/2 kg de hueso.
- ✦ 1 kg de maíz pelado.
- ✦ 1/2 de zapallo.
- ✦ Un poco de Cole.
- ✦ 1 rama de hierba buena.
- ✦ 1 kg de papa.
- ✦ Sal.
- ✦ Ají color.



Preparación:

1. En un fondo grande cocer maíz pelado, posteriormente añadir la carne en trozos y los huesos, agregar mas agua hervida si fuese necesario, sal a gusto.
2. Ir agregando papa chuño pelada, papa tradicional y zapallo.
3. Finalmente agregar cole y hierba buena a la preparación.
4. Una vez que este todo cocido, se hace una fritura de ralladura de zanahoria con ají de color a gusto y se le agregar a la olla.
5. Se puede servir el plato con perejil o cilantro picado.

Receta Elena Bacian Delgado

Receta de Elena Bacian Delgado Q.E.P.D.

Fuente: "Recetario Gastronómico Andino, El legado de Elena" (2021).

✦ Platos ✦

Calapurka

Ingredientes:

- ✦ 1 kg de carne abastero.
- ✦ 1 pollo.
- ✦ 1 kg de hueso blanco.
- ✦ 1 kg de papas.
- ✦ 1 kg de maíz pelado.
- ✦ Ají color.
- ✦ Cilantro.
- ✦ Ajo.
- ✦ Sal.

Preparación:

1. Cocer el maíz en agua una noche antes de la preparación.
2. En el agua el maíz pelado cocer la carne, huesos y el pollo entero. Añadir ajo y sal a gusto.
3. Una vez que esté cocida la carne y el pollo sacar del agua para proceder a picar con la mano.
4. Cocer las papas a parte y una vez cocidas picar con las manos.
5. Integrar todo en el caldo de maíz y revolver, añadir caluga de costilla a gusto y sal, (también puedes usar un fondo oscuro si tuvieses preparado).
6. Posteriormente hacer una fritura con aceite, ají color y un poco de comino, cuando tenga una consistencia espesa añadir suavemente el caldo revolviendo todo.
7. Para servir espolvorear cilantro picado.

Receta Elena Bacian Delgado

Receta de Elena Bacian Delgado Q.E.P.D.

Fuente: "Recetario Gastronómico Andino, El legado de Elena" (2021).



✦ Platos ✦

Picante de Conejo

Ingredientes:

- ✦ 1 conejo.
- ✦ 2 cebollas.
- ✦ 2 kg de papa.
- ✦ 2 dientes de ajo.
- ✦ Perejil picado.
- ✦ Comino.
- ✦ Ají color a gusto.
- ✦ Ají picante.
- ✦ Aceite.
- ✦ Sal.



Preparación:

1. Trozar el conejo en 6 a 7 partes según tamaño.
2. Cocer las papás.
3. 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 frie agregando agua hervida hasta que cocción el conejo. Una vez cocido el conejo se agrega las papas cocinas apuñadas y cortadas en cuadrito, dejar cocer aproximadamente 5 minutos.
4. Acompañar la preparación con quinoa.

Receta Elena Bacian Delgado

Receta de Elena Bacian Delgado Q.E.P.D.

Fuente: “Recetario Gastronómico Andino, El legado de Elena” (2021).

✦ Platos ✦

Asado a la Olla

Ingredientes:

- ✦ 1 kg de carne posta paleta.
- ✦ Dientes de ajo.
- ✦ 3 zanahorias.
- ✦ Comino.
- ✦ 1 caluga de pollo.
- ✦ Aceite.
- ✦ Sal.
- ✦ Sillao.
- ✦ ½ kg de Quinoa.

Preparación:

1. Trozar el conejo en 6 a 7 partes según tamaño.
2. Cocer las papás.
3. 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 frie agregando agua hervida hasta que cosa el conejo. Una vez cocido el conejo se agrega las papas cocinas apuñadas y cortadas en cuadrito, dejar cocer aproximadamente 5 minutos.
4. Acompañar la preparación con quinoa.

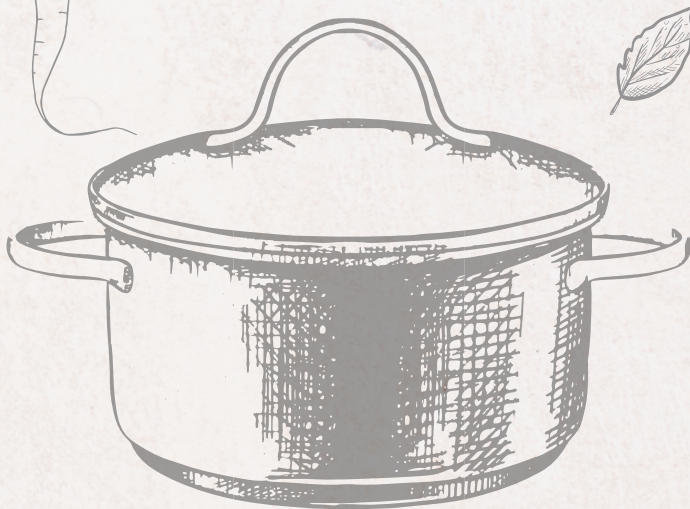
Receta Elena Bacian Delgado

Receta de Elena Bacian Delgado Q.E.P.D.

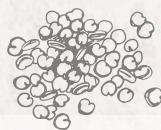
Fuente: "Recetario Gastronómico Andino, El legado de Elena" (2021).



*La gastronomía es mucho más que comida,
refleja la cultura, el patrimonio
y nuestras tradiciones.*



✦ Postres ✦



Flan de Quinoa

Ingredientes:

- ✦ 1 taza de azúcar.
- ✦ 6 huevos.
- ✦ 1 lata de leche evaporada.
- ✦ 1 lata de leche condensada.
- ✦ ½ taza de quinoa, cocida.
- ✦ 1 cucharada de esencia de vainilla.

Preparación:

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Derrite el azúcar en una olla mediana a fuego medio. Mezcla constantemente hasta que el azúcar se disuelva y se torne color ámbar. Transfiere el caramelo a la flanera y distribúyelo de forma que cubra el fondo y los lados del molde. Deja enfriar completamente. Coloca el resto de los ingredientes en una licuadora y licúa hasta que todo esté bien incorporado. Vierte la mezcla encima del caramelo que cubre la flanera y tapa.
3. Hornea por 50-60 minutos a baño María, o hasta que el flan se vea firme al agitarlo. Deja enfriar completamente. Para desmoldar, pasa un cuchillo por los bordes del molde para separar el flan y voltéalo sobre un plato.

Consejo 1:

Para desmoldar el flan más fácilmente, colócalo en el refrigerador por 1 hora para que esté más firme.

Consejo 2:

Cocina la quinoa solo con agua, no agregues sal.

✦ Postres ✦



Mermelada de Membrillo

Ingredientes:

- ✦ 1kg de pulpa de membrillo.
- ✦ 1 kg de azúcar.
- ✦ 1 limón.
- ✦ 2 clavos enteros o molidos.
- ✦ 600 ml de agua.



Preparación:

1. Extraer el zumo de limón en un vaso. Cuidar que no caigan las semillas al exprimirlo. Reservar.
2. Picar en trozos los membrillos.
3. Colocar en una olla los membrillos, el agua y el zumo de limón. Poner a fuego medio, hasta el punto de ebullición. Una vez hirviendo, bajar el fuego. Dejar cocer durante una hora.
4. Añadir el azúcar, y subir el fuego a medio. Dejar hasta que se derrita la azúcar, con cuidado de que no hierva la mezcla.
5. Una vez se haya derretido, añadir el clavo. Dejar por 50 a 60 minutos y remover de vez en cuando. La mezcla debe espesar y adquirir un color salmón.
6. Retirar del fuego y revisar la textura. Si la mermelada tiene trozos, se puede meter en la batidora por unos minutos, para deshacer los grumos. Esto dependerá del gusto de los comensales.
7. Verter la mermelada en tarros de cristal previamente estilizados, lo que se hace, colocando el tarro en una olla con agua hirviendo durante 20 minutos. mermelada de membrillo.
8. Cerrar los tarros y colocar boca abajo, hasta que se enfríe.

✦ Postres ✦

Mermelada de Granada

Ingredientes:

- ✦ 1 kilo de granada desgranada.
- ✦ 1 limón.
- ✦ 1 ½ taza de azúcar.
- ✦ Frascos de vidrio esterilizados.



Rinde para 2-3 frascos.

Preparación:

1. Para esta preparación comenzaremos llevando las semillas de granada previamente limpias a una olla la cual agregaremos el jugo de un limón y la azúcar todo esto a fuego medio esperamos a que el azúcar se derrita recuerda remover para evitar que se queme.
2. Cuando comience a hervir nuestra preparación esperamos alrededor de cinco minutos para poder retirar del fuego y dejamos enfriar.
3. Ahora que esta fría llevamos a la licuadora para procesarla una vez esta lista pasamos por un colador para retirar cualquier resto de huesos o piel y así tener una preparación más fina.
4. Una vez esta colada llevamos nuevamente a la olla la cual vamos a cocinarla nuevamente durante 35 -40 minutos a fuego bajo recuerda removerla de vez en cuando para evitar que se pegue o queme, cuando tenga la consistencia que deseamos retiramos del fuego y dejamos enfriar un poco.

5. Tomamos nuestros frascos previamente esterilizados y llenamos con la mezcla aun caliente tapamos y colocamos boca abajo esto para lograr un sellado hermético dejamos toda la noche para que se enfríen, llevamos a la nevera o guardamos en tu almacén esta mermelada te puede durar entre 3 o 4 meses, pero estamos más que seguros que en poco tiempo te la terminarás por su rico sabor.
6. Listo ya tenemos esta deliciosa mermelada de granada casera para que acompañen tus desayunos o simplemente un bocadillo.



✦ Postres ✦

Dulce de Membrillo

Ingredientes:

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



Preparación:

1. Moler el membrillo ya cocido (que quedo del jugo) y contar cuantas tazas salen.
2. Calcular 1 taza de membrillo por $\frac{3}{4}$ tazas de azúcar.
3. 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 en la olla.
4. Racionar en pocillos y servir.

Receta Elena Bacian Delgado

Receta de Elena Bacian Delgado Q.E.P.D.

Fuente: "Recetario Gastronómico Andino, El legado de Elena" (2021).

✦ Bebida Natural ✦

Jugo de Membrillo

Ingredientes:

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



Preparación:

1. Pelar y rebanar el membrillo en rodajas, en una olla con agua cocer el membrillo 2 horas. Agregar canela, azúcar al gusto y clavo de olor.
2. Una vez cocido, colar el membrillo y dejar enfriar hasta poder refrigerarlo y servir fresco.

Receta Elena Bacian Delgado

Receta de Elena Bacian Delgado Q.E.P.D.
Fuente: "Recetario Gastronómico Andino,
El legado de Elena" (2021).









Cocina con identidad
Recetario Gastronómico Andino
Comunidad Indígena Quechua de Quipisca



Este proyecto es financiado por el fondo 8% del FNDR SOCIAL 2024,
del Gobierno Regional de Tarapacá.

Financia:



GOBIERNO REGIONAL
TARAPACÁ



CORE
TARAPACÁ

Ejecuta:





Comunidad Indígena Quechua
de Quipisca

Este proyecto es financiado por el fondo 8% del FNDR SOCIAL 2024,
del Gobierno Regional de Tarapacá.



GOBIERNO REGIONAL
TARAPACÁ



CORE
TARAPACÁ