

A 3200

UNA COCINA DE ALTURA



INSTITUTO  
CONTINENTAL

Rafael Mendez Gave | Marco Ruiz Soculaya | Pamela Rojas Jurado | Hugo Palomino Yupanqui | Silvana Medina Montero

A 3200, UNA COCINA DE ALTURA



Rafael Mendez Gave | Marco Ruiz Socualaya | Pamela Rojas Jurado  
Hugo Palomino Yupanqui | Silvana Medina Montero

**MENDEZ GAVE, Rafael**

A 3200, *una cocina de altura* / Rafael Mendez Gave, Marco Ruiz Socualaya, Pamela Rojas Jurado, Hugo Palomino Yupanqui, Silvana Medina Montero. -- Huancayo: Instituto Continental, 2016.

ISBN 978-612-47203-1-4

1. Cocina peruana 2. Dulces peruanos 3. Pan  
641.5985 (SCDD)

Datos de catalogación del Cendoc UC

*Es una publicación del Instituto Continental*

*A 3200, una cocina de altura*

Rafael Mendez Gave, Marco Ruiz Socualaya, Pamela Rojas Jurado, Hugo Palomino Yupanqui, Silvana Medina Montero

Primera edición

Huancayo, junio de 2016

Tiraje: 1000 ejemplares

© De los autores

© Corporación APEC S.A.C.

Instituto Continental

Calle Real 125, Huancayo, Perú

Teléfono: (51 64) 481-430 anexo: 7863

Correo electrónico: [fondoeditorial@continental.edu.pe](mailto:fondoeditorial@continental.edu.pe)

<http://fondoeditorial.continental.edu.pe/>

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2016-07793

ISBN 978-612-47203-1-4

**Cubierta:** *Feria de ollas en Orcotuna, Concepción-Huancayo* de Ana María Terrazos Cajahuanca

**Contracubierta:** *Feria de Sapallanga-Huancayo* de Adolfo Ramos Aliaga

**Cuidado de edición:** Fondo Editorial de la Universidad Continental

**Fotografía:** Jean Pierre Suárez, Esteban Reymundo, Bruno Cruzado Vásquez

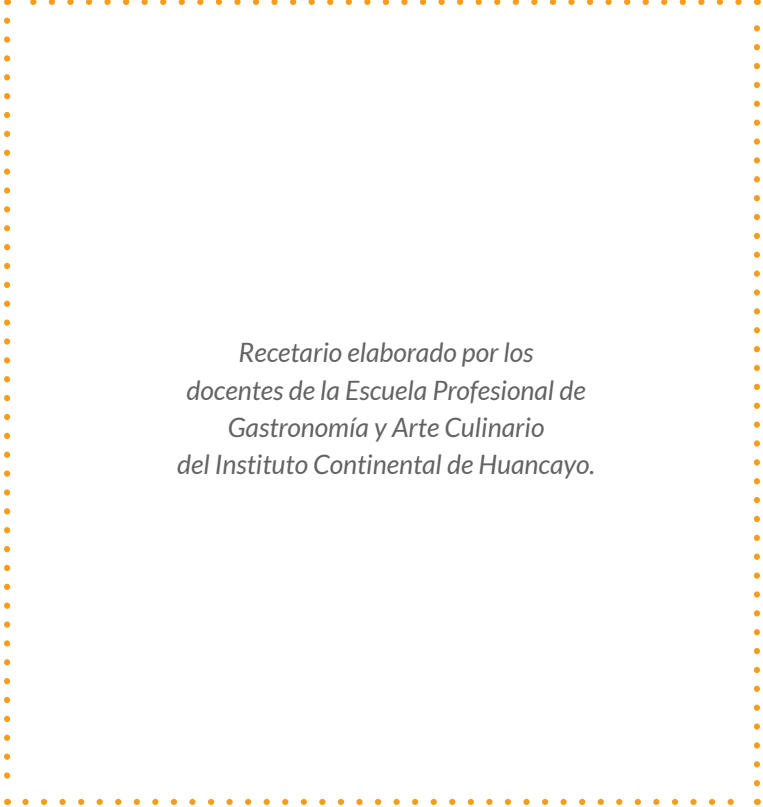
**Diseño y diagramación:** Luiggi Menéndez, Yesenia Mandujano

**Impresión:** Obregón Impresores SAC

Jr. Arequipa 343, Huancayo

Impreso en el Perú / *Printed in Peru*

Todos los derechos reservados. Los textos que forman parte de la presente obra representan exclusivamente la opinión personal de los autores. Queda prohibida cualquier forma total o parcial de reproducción, distribución y transformación de esta publicación por cualquier medio, sin autorización expresa del Instituto Continental.



*Recetario elaborado por los  
docentes de la Escuela Profesional de  
Gastronomía y Arte Culinario  
del Instituto Continental de Huancayo.*



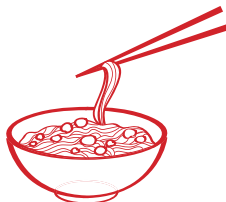


*Contenido*

Presentación	13
Introducción	15

## Chifa **17**

Carnes asadas	19
Wantán relleno y salsa de tamarindo	21
Sopa fuchifu	23
Sopa wantán	25
Arroz chaufa de pollo	27
Arroz chaufa samsi	29
Tallarín saltado de pollo	31
Tallarín kion si con carne de res	33
Nabo encurtido	35
Saltado de carne con vainitas y tausi	37
Chi jau kay	39



## Pescados **41**

Sudado de trucha	43
Ceviche de paiche	45
Leche de tigre de doncella	47
Quiche de trucha	49
Crocante de merluza con salsa de vino blanco	51
Doncella gratinada	53
Lomito de trucha a lo macho con puré de zapallo silvestre	55
Saltadito a la plancha de gamitana con tofu	57
Corvina de río a la brasa sobre guiso de lentejas germinadas	59
Asado de palometa con guarnición andina	61
Lisa en costra de papa nativa, legumbres salteadas y salsa de tumbo	63
Darne de trucha crocante con ensalada de poro, choclo y palta	65
Nicoise con lomititos de caballa	67





## Comida criolla

Choros a la chalaca  
Tiradito criollo  
Cau cau  
Olluquito con charqui  
Carapulca  
Ají de gallina



69

71  
73  
75  
77  
79  
81

## Panes

Roscas de chancaca  
Pan de queso con orégano  
Pan francés serrano  
Pan ciabatta  
Trenza de maca  
Pan integral  
Pan de trigo y cebada  
Nevadito  
Pan dulce bizcocho afrutado  
Yemitas  
Caracolitos  
Ajonjolítico  
Pan de quinua



83

85  
87  
89  
91  
93  
95  
97  
99  
101  
103  
105  
107  
109

## Postres

Tarta de manzana y yacón  
Galletitas con mermelada de frambuesa  
Brownie con puré de manzana  
Áspic de frutas  
Postre de yogur y frutas  
Cupcake con arándanos



111

113  
115  
117  
119  
121  
123  
  
127  
129

Glosario

Tabla de equivalencias



# Presentación

En un país tan diverso como el nuestro, con diversas costumbres, propias y foráneas, las cuales hemos adoptado y se han vuelto muy nuestras, la presencia de un mar generoso, los ríos interandinos y los ríos caudalosos en la selva, además del relieve accidentado, que da origen a diversos climas y microclimas, han contribuido y hoy lo hacen más que nunca a tener una gran cocina que, poco a poco, se ha afianzado como una de las gastronomías más reconocidas a nivel mundial. Pero esto no es algo nuevo para nosotros, ya que desde niños nos hemos acostumbrado a comer bien, en nuestras casas, porque la mujer peruana, sin importar si es norteña o sureña, si viene de la selva, de la costa o de la sierra, desde antaño, se ha preocupado porque la mesa peruana siempre sea una mesa donde se coma como rey. En este país, hay algo en lo que todos los habitantes coincidimos: en nuestra afición por la comida y en manifestar que aquí se come bien.

En los últimos años, los peruanos estamos experimentando el apogeo y la gran difusión de nuestra cocina a nivel mundial. Frecuentemente, escuchamos o leemos en las noticias, o través de las redes sociales, que nuestros más experimentados cocineros están participando en diversas ferias internacionales, nacionales, regionales y locales, espacios que congregan a multitudes que van con un único objetivo: comer, pero comer rico, claro está. Sin embargo, más importante aún es que nuestros platos tradicionales hoy en día no solo ocupan un lugar merecido en nuestras propias mesas, sino también en las mesas de restaurantes lujosos y de renombre. Estos platos son elaborados con insumos tradicionales e insumos nativos, ingredientes hasta hace poco desconocidos o que simplemente creíamos que tenían pocas cualidades nutricionales o eran de baja calidad.

Miramos con asombro y admiración a todos estos cocineros —que hasta famosos se han vuelto y más parecen estrellas de cine— que, durante las últimas décadas, debido a su tenacidad y dedicación, han logrado que el Perú sea elegido como el mejor destino gastronómico. Este logro ha incentivado a muchos jóvenes a ver el arte culinario como una oportunidad para sobresalir, y a percatarse de que hoy en día no solo las carreras universitarias tradicionales son las que pueden permitirles la superación. Constantemente recibimos noticias o nos enteramos de que alguien cercano ha elegido la cocina como profesión, por pasión.

El apasionado de la cocina siempre necesitará contar con recursos cada vez más especializados y recibir la mayor cantidad de especificaciones, de manera clara y



sencilla, para elaborar y preparar los diversos potajes. Asimismo, en un país tan accidentado como el nuestro, no es lo mismo cocinar en la costa, en la sierra o en la selva, por ello *A 3200, una cocina de altura* es un recetario que da cuenta del desarrollo de una cocina de altitud; sus autores han propuesto recetas que bien podrían elaborarse en todas las ciudades andinas de Latinoamérica.

Casi todos los libros de cocina, panadería y pastelería (y me refiero en general, no solo a los peruanos) están hechos para las zonas costeñas o para aquellos lugares donde la altura no es mayor a los 800 msnm. Sin embargo, aquellas personas que vienen a la sierra por primera vez e intentan cocinar, se dan cuenta que en esta parte del país las cosas son diferentes: las cantidades varían, los tiempos de cocción son totalmente distintos y la digestión es mucho más lenta. *A 3200, una cocina de altura* tiene como autores a cocineros y pasteleros que han nacido y se han desarrollado en uno de los valles más importantes del Perú, el valle del Mantaro, quienes buscan expresar su sentir y pasión por la cocina a través de estas recetas, propias y adaptadas, para demostrar lo distinto que es cocinar en la sierra peruana en comparación con el resto de nuestro territorio nacional.

*A 3200...* refleja lo peculiar que es cocinar en los Andes; sin duda alguna, el consejo para el lector es que respete las cantidades y los tiempos indicados en cada receta para alcanzar el resultado esperado: Un buen plato. Los autores han plasmado su creatividad en diversas preparaciones y han introducido algunos cambios a las recetas tradicionales; además, utilizan insumos tradicionales y nativos, a los que la mayoría estamos habituados, pero de una manera distinta. Asimismo, han aprovechado la riqueza que este valle brinda, para ello han recurrido a diversas tendencias y costumbres alimenticias de nuestro país para darnos a conocer preparaciones variadas y que enriquecerán mucho más a la gastronomía peruana.

Después de que usted revise este libro lo único que le quedará es colocarse el mandil y empezar a cocinar; verá que sus cinco sentidos quedarán satisfechos con el placer de cocinar y comer; asimismo, quienes lo acompañen en esta aventura quedarán complacidos ante tanto deleite.

JOSÉ VELAPATIÑO  
HUANCAYO, 2016

# Introducción

*Tengo el orgullo de ser peruano y soy feliz, de haber nacido en esta hermosa tierra del sol...*

Manuel Raygada Ballesteros

*El Perú es un mendigo sentado en un banco de oro.*

Antonio Raimondi

Estas frases las escuchábamos o leíamos desde muy pequeños. Manuel Raygada Ballesteros, compositor del vals *Mi Perú* y Antonio Raimondi, italiano, autor del libro *El Perú*, querían mucho a nuestro país. Sus frases tienen mucho sentido. Ahora que cocinamos y enseñamos nos damos cuenta que tenemos una y mil razones para sentirnos orgullosos de ser peruanos.

Antonio Brack Egg en su *Diccionario de frutas y frutos del Perú* menciona lo siguiente:

El Perú, el país donde vivimos, tiene una biodiversidad que incluye 395 especies de reptiles, 403 especies de anfibios, 2000 variedades de peces, 4000 especies de mariposas, entre otras especies de aves y otros animales. También es uno de los países más importantes en recursos genéticos de plantas de usos conocidos, que suman unas 4500 especies.

Posee 182 especies de plantas nativas domésticas, con centenares y hasta miles de variedades, de las que 174 son de origen andino, amazónico y costeño y 7 de origen americano, y que fueron introducidas hace siglos. Además posee las formas silvestres de esas plantas. Por ejemplo, en el territorio peruano existen cerca de 85 especies de papas silvestres y 15 especies de tomates.

Es el primer país en variedades de papa (9 especies domesticadas y unas 3000 variedades), de ajíes (5 especies domesticadas y decenas de variedades), de maíz (36 ecotipos), también muchas variedades de granos, tubérculos y raíces andinas. Es el mayor centro de diversidad genética de algodón de América del Sur, centro de origen del algodón peruano, que es un insumo de material genético imprescindible para el mejoramiento de los algodones cultivados como el Pyma y el Tangüis.



Tiene un muy alto sitial en frutas (623 especies), plantas medicinales (1408 especies), plantas ornamentales (1600 especies), cientos de cucurbitáceas y otras plantas alimenticias (unas 1200 especies).

Posee cinco formas de animales domésticos propios: la alpaca, forma doméstica de la vicuña (*Lama vicugna*) y cruzada con llama; la llama, forma doméstica del guanaco; el cuy, forma doméstica del poronccooy (cuy salvaje); el pato criollo, forma doméstica del pato amazónico y la cochinilla...

Tenemos que comenzar a valorar esta riqueza de nuestro país, la cual no está solo en los minerales o combustibles, sino también en las plantas comestibles y no comestibles, y los chef somos los encargados de transformarlas para que el comensal pueda disfrutarlas.

Cada región del país, sierra, selva o costa tiene diferentes costumbres culinarias, registrarlas en un único libro es imposible.

A 3200, *una cocina de altura* toma otra parte de la riqueza que tiene nuestro país: las diferentes altitudes en las que vive el poblador peruano. Cocinar en nuestro país es todo un arte y requiere de mucha destreza. En la costa de nuestro país, se deben utilizar ciertas cantidades y tiempos, pero si se quiere cocinar en la sierra, a más 3000 msnm, estas cantidades y tiempos varían, y en la selva sucede lo mismo... Según nuestra experiencia, los tiempos de cocción para cocinar chifa, cocinar pescados, hacer pasteles o hacer panes, variarán dependiendo del nivel de altitud en el que nos encontremos.

La unión de vivencias de profesionales en la cocina ha realizado este recetario que, a través de un lenguaje sencillo, presenta una variedad de preparaciones que ayudarán al lector o a los interesados en la culinaria a cocinar de forma fácil y sencilla a 3200 metros sobre el nivel del mar.

**Para conocer los puntos de venta de esta publicación,  
visite el [sitio web](#) del Fondo Editorial de la Universidad Continental.**

