



Ética al servicio de la salud

EDICIÓN
ESPECIAL

✓ **RECETAS
IMPERDIBLES
PARA CELEBRAR
NUESTRA
INDEPENDENCIA**



01 Silpancho Cochabambino

Ingredientes:

- 1 ½ tazas arroz grano de oro.
- ½ kilo carne blanda.
- 5 huevos (10 si son pequeños).
- 8 papas con cáscara previamente lavadas.
- 2 cebollas medianas.
- 2 tomates grandes.
- 3 locotos verdes.
- Pan molido, sal, comino molido, pimienta molida y aceite (lo necesario).

Paso a paso:

1. Filetear la carne en 5 porciones, salar cada una de las porciones y pasar por encima de ambos lados del filete una pizca de pimienta y comino.
2. Con un mazo o un moroco apanar cada porción, machucar hasta conseguir un tamaño adecuado al plato en el que se va a servir.
3. Hacer cocer en agua las papas (previamente lavadas) con cáscara, posteriormente pelarlas y cortarlas en rodajas gruesas.
4. Mientras se fríen los demás ingredientes, granear el arroz, preferentemente hacerlo cocer abrigado, si lo prefiere, granearlo de manera normal.
5. En un sartén de tamaño regular, calentar aceite en abundancia, freír las carnes en una temperatura constante, voltear de rato, en rato, no pasar el tiempo de cocción, puesto que podrían endurecer el contorno.



01 Silpancho Cochabambino

Paso a paso:

6. Paralelamente freír igual en abundante aceite las papas hasta que doren de ambos lados y tomen una consistencia crocante.
7. Al concluir o si se puede paralela a la cocción de las papas y de la carne, freír los huevos, de manera estrellada pero sin reventar la yema, esto es muy importante al momento de servir los huevos deben de estar con la yema intacta.
8. La ensalada de cebolla debe de estar picada finamente en cuadraditos menudos, lavar varias veces, y resguardar en un bowl, así mismo el tomate y el locoto deben de estar picados en cuadraditos no tan finos para que no pierdan consistencia al momento de servir; resguardar de manera separada en un bowl.
9. Para finalizar se debe servir en el siguiente orden: en un plato mediano servir una buena porción de arroz graneado, a un costado o si se prefiere al centro acomodar cinco papitas, encima acomodar el apanado mejor si cubre los otros ingredientes, encima del apanado poner con cuidado de no reventar la yema uno o dos huevos, así mismo decorar con la ensalada de forma separada.



02 Plato Paceño

Ingredientes:

- 4 papas medianas.
- 4 habas verdes.
- 4 choclos.
- 4 quesillos (o queso fresco).
- ½ taza de ají amarillo molido.
- 1 diente de ajo.
- 1 cebolla pequeña.
- 1 cucharadita de comino.
- Sal al gusto.
- Aceite para freír.
- Hojas de hierbabuena para decorar (opcional).

Paso a paso:

- 1. Preparar las papas:** Lava las papas y ponlas a hervir en una olla con agua y sal. Cocina hasta que estén tiernas, pero no deshechas. Luego, pélalas y resérvalas.
- 2. Cocinar las habas y el choclo:** Cocina las habas en agua con un poco de sal hasta que estén suaves. Si prefieres, puedes pelarlas después de cocinarlas para que queden más suaves y presentables. En otra olla, cocina las mazorcas de choclo cortadas en mitades o tercios, según prefieras, también con un poco de sal. Reserva ambos ingredientes.
- 3. Sofrito de ají:** En una sartén, calienta un poco de aceite y fríe la cebolla finamente picada hasta que esté dorada. Luego, agrega el ajo machacado, el comino y el ají amarillo molido. Cocina todo junto a fuego lento hasta que el ají esté bien cocido y haya soltado su aroma. Agrega sal al gusto.



02 Plato Paceño

Paso a paso:

4. **Freír el quesillo:** En una sartén antiadherente, fríe los quesillos en un poco de aceite hasta que se doren ligeramente por ambos lados. Ten cuidado de no quemarlos.
5. **Presentación:** En cada plato, coloca una papa, un trozo de choclo, un poco de habas, y un quesillo frito. A un lado, sirve un poco del sofrito de ají. Puedes decorar el plato con una hojita de hierbabuena si lo deseas.

***El sofrito de ají es opcional, puedes prepararlo si gustas.**



03 Charquekan Orureño

Ingredientes:

- 1 kilo de carne deshidratada de llama o res (charque).
- ½ kilo de maíz blanco (mote).
- 12 papas medianas.
- 12 huevos.
- 6 porciones de quesos.

Paso a paso:

1. Primero, prepara el maíz (mote), remójalo la noche anterior y luego hiérvelo en abundante agua con sal. Una vez cocido, resérvalo.
2. Lava las papas y hiérvelas junto con los huevos hasta que estén cocidos.
3. Cocina la carne deshidratada en agua para eliminar la sal del proceso de secado. Después de cocerla durante unos 20 minutos, retírala del fuego, escúrrela y deshílala.
4. En un sartén, calienta aceite y tuesta los hilos de carne hasta que estén crujientes.
5. Sirve sobre una cama de mote (maíz cocido), acompañado de papas, huevos y adorna con queso.



04 Majadito (Santa Cruz)

Ingredientes:

- 1 kilo charque.
- 2 tazas arroz.
- 5 tazas agua.
- 2 cucharas aceite.
- Sal, pimienta, comino a gusto.
- 1 cebolla grande picada.
- 1 pimienta morrón rojo.
- 1 cuchara urucú o colorante rojo.
- 3 dientes ajo molido.
- 5 huevos grandes.
- 2 tomates pelados y cortados en trozos pequeños.
- 3 bananas para freír.

Paso a paso:

1. Si es con charque lavar varias veces, a fin de reducir la sal, luego poner a hervir el charque en aproximadamente 1,5 litros de agua (esto es para que ablande y a su vez quitarle un poco de sal).

2. Una vez hervido una hora aproximadamente retirar el charque y desmenuzar muy finito, y dorar la carne en un sartén con poco aceite.

El agua donde se hirvió el charque se la guarda, después nos va a servir. Si es con carne, hacer cocer la carne, guardar el caldo desmenuzar la carne y freírla en un sartén.

3. Calentar un poco de aceite caliente y agregar las semillas de urucú, van a empezar a fritarse y a su vez van a soltar su color, dejar que tiña bien el aceite y retiramos, colamos el aceite y reservamos (las semillitas se botan no se comen). Si no tiene urucú, puede usar colorante rojo pero al momento de cocinar el arroz.



04 Majadito (Santa Cruz)

Paso a paso:

4. Cortar todas las verduras en cuadraditos pequeños, al igual que el ajo (mejor si esta molido).
5. En un sartén aparte, freír ajo, la cebolla, el pimiento morrón, el tomate y el colorante rojo si no uso el urucú.
6. Con el aceite rojo tostar el arroz, agregar las verduras y ajo, no echar sal si está utilizando charque porque es salado, una vez esté todo tostado añadir comino y pimienta a gusto, añadir el charque desmenuzado, y agregar el agua hirviendo del charque hasta que tape el arroz (es como hacer un arroz graneado).
7. Freír los huevos.
8. Freír las bananas.
9. Una vez esté cocido el arroz y seco, servir con un huevo frito y tiritas de bananas fritas.



05 Kalapurka (Potosí)

Ingredientes:

- 1 kilo de carne o charque de res.
- Piedras volcánicas.
- 8 papas.
- ½ libra de harina.
- ¼ libra de harina de maíz blanco.
- 1 cebolla.
- 2 ajos.
- Ají colorado molido.
- Orégano, sal, comino y pimienta.

Paso a paso:

1. Para preparar esta receta, primero se deben calentar las piedras volcánicas al fuego vivo en brasas utilizando cocinas de parrilla.
2. Luego, se cocina la carne o charque, pudiendo emplear una olla a presión para acelerar el proceso.
3. Se debe suavizar la carne hasta que pueda ser deshilada y dejar reposar el preparado.
4. En un sartén con aceite caliente, se fríe el ajo y la cebolla, se añade el ají, la sal, el comino y la pimienta.
5. Se cocina hasta que el aceite se seque, luego se agrega el charque y se procede a añadir las papas cocidas al charque preparado.
6. Se mezclan las dos clases de harina y se diluyen con un poco de agua o caldo de la preparación anterior.



05 Kalapurka (Potosí)

Paso a paso:

7. Este contenido se vierte en la olla una vez que las papas estén hervidas.
8. Se debe asegurar que todo esté bien mezclado antes de apagar la cocina y agregar las piedras calientes en la olla.
9. Al momento de servir, se colocará la preparación en platos hondos de barro, suele añadirse una piedra caliente en cada plato para que la sopa espesa quede burbujeante.
10. Finalmente, se puede decorar con perejil.



06 Masaco de Plátano (Beni)

Ingredientes:

- 1 kilo de plátanos bien maduros.
- ½ kilo de charque o carne de res.
- ½ kilo de queso.
- 1 pizca de sal.

Paso a paso:

1. Lave el charque y hágalo cocer en agua hasta que esté bien blando.
2. Una vez cocido, desmenúcelo o córtelo en cubitos pequeños y sofría hasta que esté crujiente.
3. Ralle el queso y resérvelo.
4. Cocine los plátanos con su cáscara en agua hasta que estén bien blandos. Luego, quite la cáscara.
5. Muela los plátanos cocidos junto con la carne sofrita y el queso rallado.
6. Añada una pizca de sal al gusto y mezcle bien.
7. Como alternativa, corte los plátanos en láminas de aproximadamente 1 cm, fríalos y luego muélalos.
8. Puede usar plátanos verdes o una combinación entre verdes y maduros, según su preferencia.



07 Mondongo Chuquisaqueño

Ingredientes:

- 2 kilos de carne de cerdo.
- 6 vainas de ají colorado.
- 8 papas peladas.
- ½ kilo de mote de maíz. (remojado).
- Manteca o aceite.
- 1 cuchara de comino.
- 3 dientes de ajo.
- Hierba buena.
- 1 cuchara de ají amarillo (palillo).
- ½ kilo de cuero de cerdo cocido.
- 1 cebolla picada.
- 1 pizca de sal.

Paso a paso:

1. Para preparar el ají colorado, quita las semillas de las vainas y remójalas en agua hervida.
2. Si el mote de maíz no está cocido, hiérvelo durante al menos una hora.
3. Corta la carne de cerdo y el cuero de cerdo cocido en trozos pequeños.
4. Fríe la carne de cerdo en una cacerola con manteca o aceite.
5. Una vez que el mote de maíz esté cocido, añade los trozos de cuero de cerdo y cocina durante 15 minutos.
6. Mientras tanto, en un perol a fuego lento, cocina la cebolla picada en cubitos, el ají amarillo (palillo) y un poco de sal para preparar el aderezo.
7. Añade el aderezo a la olla con el mote de maíz y cocina de 5 a 10 minutos más.



07 Mondongo Chuquisaqueño

Paso a paso:

8. Muele el ají en una licuadora o batán, usando el agua del remojo, hasta obtener una mezcla bien molida y espesa.
9. Cocina las papas en agua con una pizca de sal.
10. En una cacerola, vierte 3 cucharadas de aceite, el ají colorado molido, una cucharada de comino, un vaso de agua y una pizca de sal, y cocina de 10 a 15 minutos.
11. Añade la hierbabuena y las carnes fritas a la preparación, mezcla bien y cocina durante 15 minutos más.
12. Para servir, coloca primero el mote y las papas, luego añade una porción de carne de cerdo con el caldo picante y decora con una pizca de perejil.



08 Saice Chapaco

Ingredientes:

Para el Saice:

- 1 ½ kilo de carne blanda de res.
- ½ kilo de pata de res (consomé)
- 6 papas grandes.
- 3 cebollas medianas.
- ½ tomate.
- 1 porción de arvejas.
- Sal al gusto.
- Aceite.

Condimentos:

- 6 vainas de ají colorado.
- 1 cucharilla de pimienta entera.
- 1 cucharilla de comino entero.
- 3 dientes de ajo.

Ensalada:

- 1 cebolla.
- ½ tomate.
- 1 locoto.
- 1 pizca de sal.
- 1 chorrito de aceite.

Chuño Phuti:

- ¼ kilo de chuño previamente remojado y picado.
- ¼ taza de aceite.
- ½ cebolla picada en cubitos pequeños.
- 3 huevos enteros.
- 1 queso fresco con sal (quesillo).

Paso a paso:

1. En una olla a presión, con un litro de agua hirviendo, hacer cocer la pata de res para obtener el consomé.
2. Pica finamente las cebollas en “brunoise” y fríe a fuego lento. Añade los condimentos recién molidos en batán (pimienta, comino, ajo y ají colorado, previamente despepitado). Remueve unos minutos. Luego, añade las arvejas y saltea. Finalmente, raspa el tomate, vierte el consomé de la pata previamente colado, y deja cocer a fuego fuerte durante treinta minutos.



08 Saice Chapaco

Paso a paso:

3. Mientras tanto, corta la carne en dados medianos e incorpóralos a la preparación anterior pasados los treinta minutos. Cuando la carne esté a medio cocer, agrega las papas cortadas en seis y retira una vez que estén cocidas. El saice debe contener jugo.
4. **Para la salsa:** lava los ingredientes, el locoto y el tomate. Pica finamente en tiras largas una cebolla en corte pluma. Adereza con sal y aceite.
5. **Para el chuño phuti:** primero, cocina el chuño en agua hirviendo con sal al gusto hasta que esté bien tierno y reserva. Añade la cebolla a un sartén con el aceite y saltea un par de minutos. Añade los huevos y sigue cocinando unos minutos más. Finalmente, agrega los chuños cocidos, remueve, rectifica el sabor y apaga.
6. Sirve en plato hondo acompañando con arroz y chuño phuti adornado con la salsa.



09 Sudado de Surubí (Pando)

Ingredientes:

- 4 medallones de surubí.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 1 zanahoria.
- 1 pimiento morrón.
- 4 dientes de ajo.
- ½ taza de harina.
- 1 taza de vino blanco.
- Jugo de limón (al gusto).
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 pizca de sal.
- 1 pizca de pimienta.

Paso a paso:

1. Condimenta los medallones de surubí con sal y pimienta, luego pásalos por harina.
2. Calienta el aceite de oliva en un sartén a fuego medio-alto y sella los medallones de surubí hasta que estén dorados por ambos lados. Retíralos del sartén y resérvalos.
3. En la misma sartén, reduce el fuego a medio y saltea la cebolla, el pimiento morrón, el ajo y la zanahoria, picados en cubos pequeños, hasta que estén tiernos y fragantes.
4. Añade el vino blanco, una pizca de sal, pimienta al gusto y jugo de limón al gusto. Cocina durante aproximadamente 2 minutos para permitir que el alcohol se evapore y se reduzca ligeramente el líquido.
5. Coloca los medallones de surubi nuevamente en el sartén y añade las rodajas de tomate por encima.



09 Sudado de Surubí (Pando)

Paso a paso:

6. Tapa el sartén y cocina a fuego bajo durante unos 5 minutos, o hasta que el pescado esté completamente cocido y los sabores se mezclen bien.
7. Sirve el plato acompañado de papas y arroz.

