

PESCADO AL VINO

INGREDIENTES:

1 kg de pescado
1/2 kg de yuca
2 ramitos de cebolla china
1 pimienta grande
1 tomate
1 cda. de kiñon molido
1 ají amarillo molido
1 copa de vino blanco
1/8 de aceite
1 lechuga
1 cda. de ajos molido

PREPARACIÓN:

Freír el pescado entero previamente sazonado con sal y pimienta. Dorar los ajos, ají amarillo, tomate y kiñon incorporar el pimienta cortado en tiras, la cebolla china y la copa de vino blanco, dejar que de un hervor, colocarlo sobre el pescado frito, se sirve con yuca y lechuga.

PESCADO EN SALSA DE MANÍ

INGREDIENTES:

1 kg. de pescado
1/2 kg. de cebolla
100 gr. de maní
2 cdas. de ají especial molido
2 cdas. de ají amarillo molido
1 cda. de ajos molido
50 gr. de aceitunas
1 kg. de papa
2 cda. de aceite
100 gr. de harina

PREPARACIÓN:

Filetear el pescado, y sancochar el espinazo para obtener un caldo. Condimentar, apanar y freír los filetes. En una sartén freír la cebolla en cuadritos, agregar, ajos, pimienta, comino, ají especial, ají amarillo y sal al gusto; cuando el aderezo esté bien dorado, agregar una taza del caldo luego agregar el maní molido, dejar hervir por 3 minutos, agregar el pescado frito, y dejar hervir unos segundos. Servir acompañado con papa sancochada o arroz.

CAU CAU DE PESCADO Y MARISCOS

INGREDIENTES:

1/4 kg. de pescado
1/4 kg. de pota
1/2 docena de choros
1 zanahoria
1/8 kg. de arveja
1 kg. de papa
1 cebolla
2 cdas. de ají amarillo molido
2 cdas. de ajos molido
400 gr. de arroz
1 ramita de hierba buena y culantro
1 ají amarillo
1 pimienta

PREPARACIÓN:

Sancochar la pota, sancochar los choros y sacarlos de su caparazon. Cortar en cuadraditos las papas, zanahoria, pota y pescado. En una cacerola colocar el aceite y freír la cebolla el ají amarillo, ajos y sal al gusto, agregar una taza de agua y esperar que hierva, luego agregar las arvejas, las zanahorias y las papas, una vez cocinada agregar la pota sancochada y los choros, finalmente agregar el pescado y dar un hervor. Retirar del fuego y decorar con la hierba buena, culantro picado, el ají amarillo y el pimienta en tiras. Servir con arroz blanco.

PESCADO RELLENO

INGREDIENTES:

1 kg. de pescado
5 ramitos de cebolla china
1 choclo
1 zanahoria
1/8 de arveja
1 ají amarillo molido
3 cdas. de culantro picado
1 kg de camote
1 chorrito de vinagre
1 lechuga
1/8 lt. de aceite

PREPARACIÓN:

Sancochar la zanahoria y arvejas. Sazonar el pescado con sal y pimienta. Freír el ají amarillo molido, culantro picado, cebolla china, sal, pimienta y un chorrito de vinagre, mezclar con la zanahoria picada en cuadraditos y las arvejas, rellenar los pescados y freír en aceite caliente. Servir acompañado de choclo y camote sancochado.

CABALLA RELLENA

INGREDIENTES:

1 kg. de caballa
1 kg. de yuca
100 gr. de loche
1 lechuga
2 ramitos de culantro
1/4 paq. de cebolla china
1 cda. de ajos molidos
1 cebolla
1 cda. de ají amarillo molido
1 cda. de aceite
Pimienta, comino, y sal al gusto

PREPARACIÓN:

Picar la cebolla en cuadritos, freír junto con los ajos, ají, culantro picadito, el loche picado, la cebolla china, y los condimentos. Rellenar las caballas con este aderezo y cocinar a vapor. Servir con yucas y lechugas.

ARROZ CON PESCADO

INGREDIENTES:

1 kg. de pescado
3/4 kg. de arroz
100 gr. de arvejas
1 zanahoria
100 gr. de espinaca
1/8 ramito de culantro
1 choclo desgranado
1 cebolla
2 cda. de aceite
1 pimienta
Pimienta, comino y sal al gusto

PREPARACIÓN:

Aderezar ajos con cebolla hasta dorar, agregar el pimienta, el culantro y la espinaca licuada, esperar que fría bien, agregar los condimentos y sal al gusto, luego agregar 3 tazas de agua, zanahoria picada en cuadritos, arvejas, choclo desgranado, esperar que hierva, luego agregar el arroz con los pescados sin espinas y picados. Dejar cocer bien y servir con un poco de yuyo.

LOMO DE PESCADO Y POTA

INGREDIENTES:

1/4 kg. de pescado
1/4 kg. de pota
1 kg. de papa
1/2 kg. de arroz
1/4 kg. de cebolla
1/4 lt. de aceite
100 gr. de habas
100 gr. de vainitas
100 gr. de arvejas
Un chorrito de vinagre
1 tomate
1 ají amarillo
2 cda. de ajos molido
Sal, pimienta y ajinomoto al gusto

PREPARACIÓN:

Filetear el pescado y cortarlo en tiras, hacer igual con la pota, sazonar con ajos, una parte del ají amarillo, ajinomoto y sal, dejar macerar por 5 minutos. Freír el pescado y la pota en aceite bien caliente. A parte freír las papas cortadas en tiras. Picar la cebolla y tomate a la pluma. Cocinar las arvejas, habas, vainitas por 5 minutos. Cocinar el espinazo del pescado en una taza de agua por 5 minutos también, y luego colarlo. Poner en una sartén aceite, el ají amarillo molido, luego la cebolla, tomate, habas, vainitas, arvejas, y agregar el caldo del pescado y el vinagre; añadir el pescado y la pota, mezclar todo. Servir con arroz blanco.

PESCADO A LA PIÑA

INGREDIENTES:

1 kg. de pescado
1 piña
1 pimienta
1/3 atado de cebolla china
2 cda. de ajos molidos
1/4 kg. de chuño
1/8 lt. de aceite
1/2 kg. de arroz
Ketchup al gusto

PREPARACIÓN:

Trozar el pescado y sazonar con sal, pimienta, y comino, pasar por chuño y freír. Para la salsa, freír ajos, pimienta, cebolla china picada, agregar la piña cortada en cuadritos, ketchup y chuño diluido en 1/2 taza de agua, dejar cocinar 5 minutos, mezclar con el pescado y servir con arroz.

RECETAS A
BASE DE
PESCADO

“NUTRITIVAS
Y
RIQUISÍSIMAS”

PESCADO AL AJO

INGREDIENTES:

1 kg. de pescado
3 cabezas de ajos
½ kg. de arroz
½ kg. de papa
1 pimiento rojo
1/8 kg. de harina
1 cda. de mantequilla
Un ramito de culantro
¼ lt. de aceite
Pimienta, sibarita y sal al gusto

PREPARACIÓN:

Freír el pescado fileteado y apanado con harina. Pelar y chancar los ajos. Pelar la papa y sancochar en rodajas y después dorarlas. Freír el pimiento y luego cortar en tiras. Para la salsa: Hacer un caldo de chilcano (usando las cabezas y espinazos que quedó luego de filetear el pescado). A parte, dorar los ajos chancados en mantequilla, agregar sal y condimentos; luego agregar el chilcano y el culantro picado. Al final, en una fuente colocar arroz cocido, encima el pescado, las tiritas de pimiento, y cubrir con la salsa de ajos.

SECO DE PESCADO

INGREDIENTES:

1 kg. de pescado
¼ kg. de cebolla
2 cda. de ajos molidos
1 pimiento chico
2 ajíes verde
1/8 de paquete de culantro
3 cda. de aceite
¾ kg. de yuca
½ kg. de arroz
1 limón
5 hojas de lechuga
Sal, pimienta, y comino al gusto

PREPARACIÓN:

En una cacerola, colocar el aceite y freír la cebolla, ajos, pimiento molido, culantro molido y dejar cocer unos minutos, si se secura agregar un poco de agua. Una vez que el aderezo esté bien cocido, sazonar con sal y pimienta y colocar encima el pescado sin moverlo para que no se deshaga, tapar y dejar cocer a fuego lento hasta que el pescado se vea cocido, agregar unas ramas de culantro picado antes de bajar del fuego. Servir con yucas sancochadas, lechuga, y arroz, acompañar con limón y tiras de ají.

ANTICUCHOS DE PESCADO

INGREDIENTES:

½ kg. de pescado
1 kg. de papa
2 choclos
1 lechuga
3 cdas. de ají especial
1 chorrito de vinagre
Pimienta, comino y sal al gusto

PREPARACIÓN:

Dejar curtir por unas horas, el pescado picado en trozos con los condimentos. aparte sancochar por separado la papa y el choclo. En la parrilla freír los anticuchos, luego colarlos en una fuente adornada con lechuga. Servir con ají y si desea, acompañar con arroz.

CABALLA A LA LIMEÑA CON ROLLITOS DE TOYO

INGREDIENTES:

½ kg. de caballa
1/8 kg. de toyo
1 cebolla picada
1 ramito de apio picado
1 zanahoria picada
½ taza de pasas y pecanas
1 cabeza de lechuga
½ kg. de yuca
¼ lt. de aceite
1 chorrito de vinagre
150 gr. de harina
Pimienta y sal al gusto

PREPARACIÓN:

Cortar las caballas en filete y el toyo en trozos, apanar con harina y freír en aceite. A parte, hacer un frito (usando el mismo aceite) con la cebolla, apio y zanahoria; cuando esté ligeramente dorado, añadir las hojas de laurel y condimentar con sal y pimienta, incorporar luego las pasas y pecanas picadas y añadir un chorro de vinagre. Luego colocar los filetes y los trocitos de toyo en una fuente, adornada con lechuga, añadir la salsa encima y alrededor colocar la yuca en trozos delgados.

BUDÍN DE PESCADO CON POLENTA Y QUINUA

INGREDIENTES:

¼ kg. de cebolla picada
½ kg. de pescado
150 gr. de quinua
100 gr. de polenta
5 hojas de lechuga
50 gr. de pasas
2 cdas. de ají amarillo molido
2 ajíes amarillo picados en tiritas
1 pimiento picado en tiritas
1 huevo
½ taza de mayonesa
2 ramitas de perejil
100 gr. de arvejas
100 gr. de vainitas
1 zanahoria mediana
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Sancochar y desmenuzar el pescado. Cocinar por separado la polenta y la quinua. Preparar un aderezo con cebolla, ajo y ají molido, sazonar al gusto, incorporar al aderezo la quinua, la polenta, y las pasas. A parte sancochar las arvejas, vainitas y zanahorias, luego picarlas en cuadritos, mezclar con la mayonesa y el pescado desmenuzado. Moldear la mitad de la mezcla de la polenta y la quinua en forma de budín, colocar encima, a modo de relleno la mezcla del pescado con la mayonesa y verduras; luego poner encima la otra mitad de la mezcla de la polenta y quinua. Decorar con lechuga, huevo sancochado, pimiento, perejil picado y ají en tiritas.

SALPICÓN DE PESCADO

INGREDIENTES:

300 gr. de pescado
¼ kg. de mariscos
50 gr. de harina de trigo
¼ kg. de papa
2 ramitos de apio
100 gr. de vainitas
100 gr. de zanahoria
100 gr. de arveja
1 lechuga americana
1 tomate
1 cebolla
1 limón
2 huevos
1/8 lt. de aceite
50 gr. de aceituna
½ taza de mayonesa de leche
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Sancochar las verduras y picarlas en cuadritos. Sancochar los mariscos y picarlos en cuadritos. Cortar el pescado, condimentarlo con sal y pimienta y freírlos previamente enharinados. Picar la lechuga y la cebolla a la pluma mezclar con las verduras y mariscos sancochados agregándole limón y mayonesa. Decorar con el pescado frito en trozos y aceitunas.

PESCADO A LA PARRILLA

INGREDIENTES:

2 kg. de pescado
3 plátanos verdes grandes
½ kg. de yuca
¼ kg. de cebolla
2 cdas. de ajos molido
3 cdas. de ají especia
2 ramitos de huacatay
2 ajíes amarillos
2 cdas. de aceite
1 limón
Sal, pimienta, comino, y ajinomoto al gusto

PREPARACIÓN:

En un recipiente colocar el ají especial, ajos, pimienta, comino, ajinomoto, sal al gusto, se pone los pescados fileteados en la preparación y se deja macerar por 2 horas, mientras tanto sancochar la yuca. Luego, colocar sobre la parrilla un poquito de aceite y freír el pescado y plátano. Preparación del ají: Se dora ajos y cebolla, agregar huacatay, sal, un poquito de ajinomoto, una vez dorado, licuarlo con un poquito de aceite. Servir los filetes de pescado acompañado de yuca, plátanos y salsa criolla preparada en el momento.

PACHAMANCA DE PESCADO A LA OLLA

INGREDIENTES :

1 kg. de pescado
½ kg. de camote amarillo
½ kg. de papa
1 choclo
1/8 kg. de habas
1/8 de paquete de chincho
1 cda. de ají especial molido
1 cda. de ají amarillo molido
1 cda. de ajos
½ kg. de cebolla
2 limones
3 ajíes amarillo
Sal, pimienta, comino y ajinomoto al gusto

PREPARACIÓN:

En un recipiente mezclar el chincho molido, ají especial, ajos, ají amarillo, pimienta, comino, ajinomoto y sal al gusto; aplicar al pescado y dejar macerar por 1 hora, dejando una parte Para aplicar a las papa, camotes, habas y choclos, colocar todo en una olla y encima poner el pescado macerado, sobre este colocar un ají amarillo, tapar bien y dejar cocinar a vapor.

PIMIENTO RELLENO CON PESCADO

INGREDIENTES:

300 gr. de pescado sancochado y desmenuzado
2 panes remojados
2 huevos sancochados y picados
6 cebollitas chinas
1 tomate mediano
1 cucharada de ajos molidos
6 pimientos medianos
2 cdas. de perejil picado
Pimienta y sal al gusto

PREPARACIÓN

Freír ajos, cebolla china y el tomate previamente picado, una vez dorado agregar el pan remojado, sal pimienta, mover bien una vez cocido agregar el pescado y huevo picado, rellenar los pimientos y decorar con perejil, acompañar con arroz graneado.