

La Carrera de Gastronomía y Gestión de Restaurantes presenta:

Recetario

*Semana
Santa*





INTRODUCCIÓN:

El Recetario “Semana Santa”, es un compilado especial de recetas para el Jueves Santo, día sagrado que conmemora la Última Cena de Jesucristo con sus discípulos antes de su crucifixión. Este día, es celebrado en todo el mundo católico de diversas maneras, incluyendo tradiciones culinarias únicas, que reflejan la espiritualidad y la herencia cultural de cada región.

En esta propuesta, presentamos una selección de recetas cuidadosamente elegidas, que capturan el espíritu de este día tan significativo. Desde platos tradicionales que evocan la solemnidad de la ocasión, hasta delicias reconfortantes que reúnen a familiares y amigos alrededor de la mesa boliviana, este recetario ofrece una variedad de opciones para satisfacer todos los gustos y preferencias.

Ya sea que estemos buscando inspiración para preparar el plato principal, acompañamientos, postres o incluso bebidas especiales para compartir, este recetario lleva algo para todos. Esperamos que estas recetas inspiren a crear momentos memorables y significativos mientras celebran la fiesta de la Pascua con sus seres queridos.

Que estas deliciosas creaciones culinarias no solo alimenten nuestros cuerpos, sino también nuestros corazones y almas, recordándonos la importancia del amor, la gratitud y la comunidad en este día tan especial. ¡Que disfruten de estas recetas y que tengan una bendecida celebración!

Bibliografía

- *Paredes Candia, A. (2023). La comida popular boliviana. La Paz: Cima.*
- *Recetario FINO. (1996). Cochabamba: Canlas S.A.*

NOGADA DE BACALAO C/ PASAS

Ingredientes:

- 800 g bacalao salado
- 1 cda pasas de uvas sin semillas
- 4 huevos duros
- ½ vasito caldo de pescado o agua
- 1 pizca pimienta
- Sal a gusto



NOGADA DE BACALAO C/ PASAS

Pasos de la receta:

1. Remojar el bacalao por 8 hrs cambiando el agua hasta que se elimine gran parte de la sal, colocar en una olla y dejar hervir hasta que se pueda deshebrar tranquilamente.
2. Moler el maní blanco y dejar cocer con agua en cantidad necesaria, junto con pasas previamente hidratadas, hasta conseguir una salsa semi espesa.
3. Añadir la salsa de maní con pasas a la cazuela con el bacalao y cocer 5 minutos más.
4. Servir en un plato acompañado de papas blancas.





AJÍ DE COCHAYUYO DEL LAGO

Ingredientes:

- 1 pieza de cochayuyo
- 1 cebolla
- 1/2 tomate
- ½ cucharilla de azúcar
- ½ cucharilla de oregano
- 3 piezas de ají colorado tostado y molido
- 2 huevos duros
- 1/2 queso
- ½ taza de arvejas cocidas
- 8 papas
- 8 tuntas
- Sal a gusto

AJÍ DE COCHAYUYO DEL LAGO



Pasos de la receta:

1. Remojar el cochayuyo en agua con un poco de sal por lo menos dos días, cambiando agua cada día, hasta que haya perdido su consistencia compacta. Cuando las algas están separadas, se puede proceder a cocinarlas. En una olla con agua y dos cucharadas de sal se deja hervir el cochayuyo.
2. Mientras, en otra cacerola, se prepara el ahogado con la cebolla, el ají colorado pelado y molido, una pizca de sal. Se debe mover constantemente con una cuchara para que el preparado no se pegue en la base o se queme. Aparte, en medio litro de agua con una cucharada de sal se cuecen juntas las papas y las tuntas que deben remojar una noche antes.
3. El cochayuyo debidamente cocido se añade al ahogado y se mezcla todo, hasta que se junten los sabores, dejando cocer otros 15 minutos aproximadamente. El plato debe servirse con la tunta con queso, la papa, el huevo duro cortado en la mitad.

AJÍ DE ARVEJA SECA PARA TODA LA FAMILIA

Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite
- 2 cebollas picadas
- 2 dientes de ajo molido
- 1 tomate picado
- 1 zanahoria picada
- 2 cucharadas de ají colorado molido
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharilla de orégano
- Sal y pimienta
- ½ kilo de arveja seca cocida
- 6 papas peladas



AJÍ DE ARVEJA SECA PARA TODA LA FAMILIA

Pasos de la receta:

1. En una olla añadir la cebolla, los ajos, el tomate, el locoto, la zanahoria, el ají molido, el perejil, el orégano, sal y pimienta. Mezclar todo bien con 4 tazas de agua caliente, dejar cocinar por 1 hora aproximadamente.
2. Añadir la arveja, las papas y dejar hervir hasta que todo esté completamente cocido.
3. Servir acompañado con las papas.



AJÍ DE TRIGO BOLIVIANO

Ingredientes:

400 gramos de trigo

1 cebolla mediana

4 cucharadas de ají colorado molido

4 cucharadas de ají amarillo molido

Sal a gusto

1 taza de arvejas

2 papas grandes

Comino

Media libra de chuño

2 litro de agua hervida

Aceite



AJÍ DE TRIGO BOLIVIANO



Pasos de la receta:

1. Remojar de 3 a 4 horas el trigo para quitar las impurezas.
 2. Hervir la carne en una olla a presión por 20 minutos.
 3. En una sartén añadir aceite y freír la cebolla picada finamente previamente y caramelizarla.
 4. Añadir el ají colorado y amarillo y el comino a la cocción: mezclar los ingredientes.
 5. Sofreír el ají con la cebolla moviendo constantemente la preparación.
 6. Añadir el trigo previamente lavado y mezclar: dejar cocer por 20 minutos.
 7. Agregar la papa picada en cubos en conjunto con las arvejas y mezclar bien.
 8. Cocinar durante 10 minutos.
- ¡Y listo! ¡A emplatar!



SOPA DE CAMARONCILLO

Ingredientes:

- 1 unidad de zanahoria
- 1 cucharada de perejil
- 2 unidades de huevo
- 1 unidad de cebolla cabezona
- 1/2 taza de arveja
- 1/2 taza de arroz
- 1/2 litro de leche
- 1 libra de camarón
- 2 unidades de papa
- 1 unidad de nabo

SOPA DE CAMARONCILLO

Pasos de la receta:

1. Remojar en agua caliente el camaroncillo seco por 30 minutos.
2. Preparar la arveja, zanahoria, nabo, cebolla y perejil.
3. Añadir todo a una olla con un litro de agua hirviendo y sazonar con sal.
4. Agregar arroz y papas peladas.
5. A medio cocer se vierte la leche y los huevos.
6. Servir caliente.



PAPA A LA HUANCAÍNA

Ingredientes:

- 1/2 Libra de maní pelado y tostado
- 8 Papas grandes peladas
- 5 Vainas de ají amarillo molido y frito
- 1 Taza de agua
- 1 Taza de agua
- 1 Cabeza de lechuga
- 1/2 Tomates grandes
- 2 Huevos duros
- 3 Sal
- 3 Queso criollo



PAPA A LA HUANCAÍNA



Pasos de la receta:

1. Muela el maní (batán o licuadora) hasta obtener una pasta.
2. En una cacerola cocine el maní molido, agua, ají y sal al gusto, durante 30 a 40 minutos hasta que tome punto la salsa. Aparte haga cocer las papas peladas.
3. Sirva los platos con hojas de lechuga, ponga encima las papas, agregué encima la salsa de maní, decore con rodajas de huevo cocido, tomate y tajadas queso.

¡Buen provecho!

QUESO HUMACHA

Ingredientes:

- ½ kilogramo de Queso
- 4 Mazorcas de maíz tierno
- 4 Papas
- 1 Cebolla
- 2 tazas de Leche
- 3 Vainas de ají amarillo
- 1 Rama de huacataya
- 800 gramos de Habas peladas
- 1 Diente de ajo
- 1 pizca de Sal
- 1 pizca de Pimienta



QUESO HUMACHA

Pasos de la receta:

1. Se debe freír la cebolla y el ajo en una sartén con aceite, para luego agregar las habas y el ají hasta lograr que la preparación alcance a cocer.
2. Agregar caldo (agua, sal y condimentos). Luego verter la leche y dejar hervir la mezcla.
3. Como última parte de esta preparación, agregar el queso cortado en lonjas delgadas y dejar cocer por 15 minutos más.
4. Servir en platos hondos o semi-hondos, pues la preparación tiene contenido líquido.
5. Agregar la mazorca de maíz cocido y papa blanca.



TORTILLA DE CEBOLLA VERDE

Ingredientes:

- 1/4 DE Cebolla de verdeo
- 2 huevos
- 1 taza de harina comun
- 1 cda. De polvo de hornear
- 2 cdas. De fécula de maiz (maízena)
- 1 tomate picado
- Condimentos a gusto
- 1cdita de sal
- Queso rallado a gusto o puede ser fresco rallado
- Aceite cantidad necesaria



TORTILLA DE CEBOLLA VERDE



Pasos de la receta:

1. Picar la parte verde de la cebolla de verdeo y lavar hasta que salga agua transparente, y en un bowl poner los dos huevos condimentar agregar el queso la sal el tomate y la cebolla picada agregar el polvo de hornear y la harina y mezclar bien si esta muy seco agregar un chorrito de agua y si te queda muy líquido harina y listo.
2. Freír en pequeñas cucharadas y listo a disfrutar.



ARROZ CON LECHE

Ingredientes:

½ taza de Arroz

1 litro de Leche

Canela en rama

Clavo de olor

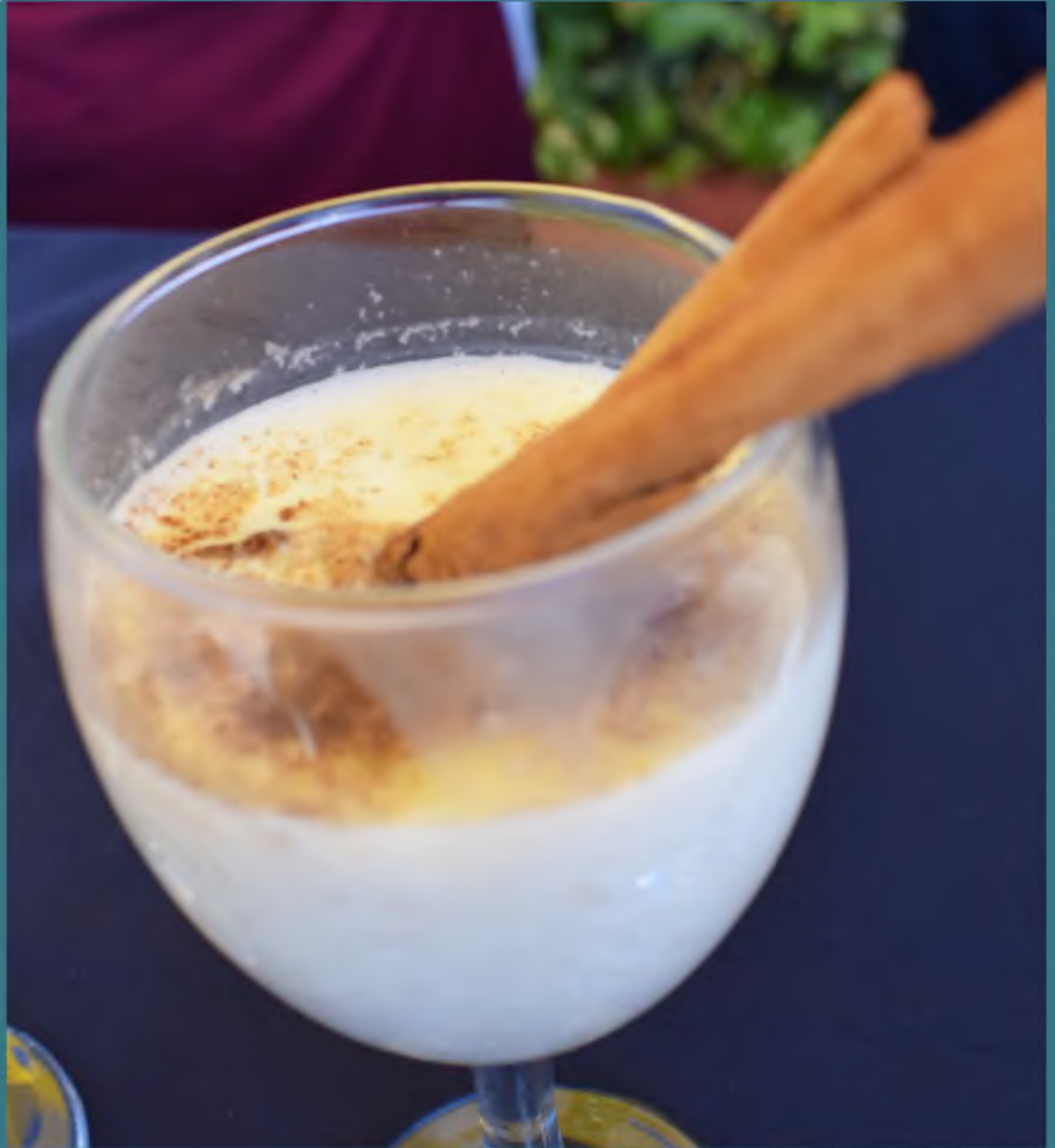
Azúcar

Canela molida

ARROZ CON LECHE

Pasos de la receta:

1. Pon la leche en una olla y agrégale el arroz bien lavado, dejándolo remojar por una hora o más.
2. Después de esto ponlo a fuego medio con la canela y el clavo de olor hasta que de un hervor.
3. Luego baja el fuego y déjalo cocer hasta que el arroz se haga como una crema y entonces agrégale el azúcar a tu gusto.
4. Ahora ya puedes bajarlo del fuego y servirlo con un rociado de canela en polvo.



TAWA TAWAS

Ingredientes:

- 2 tazas de harina cernida
- 2 cucharillas de polvo de hornear
- ½ cucharilla de sal
- 3 cucharilla de azúcar
- 2 huevos
- 2 cucharas de margarina
- Leche lo necesario
- Manteca para freír
- aceite para freír
- Miel de caña



TAWA TAWAS



Pasos de la receta:

1. Cernir la harina y luego mezclarla con la margarina hasta lograr una textura arenosa.
2. Incorporar el azúcar, la sal y el polvo de hornear a la mezcla.
3. En un bol, hacer un hueco en la mezcla y añadir los huevos y la leche, luego amasar hasta obtener una masa suave que no se pegue en las manos.
4. Extender la masa con un rodillo y cortar tiras de aproximadamente 7 a 10 cm de largo y 2 cm de ancho, acorde al tamaño del sartén.
5. Calentar bien la manteca y el aceite en una sartén y freír las tiras hasta que estén doradas y crujientes.
6. Para servir, acompaña con miel de abeja o miel de caña, y disfruta.

HUMINTAS A LA OLLA

Ingredientes:

4 unidades de choclo entero con chala

50 gramos de manteca ($\frac{1}{4}$ de taza)

2 cucharadas de azúcar

1 cucharada de sal o a gusto

1 cucharadita de anís en grano

Cantidad necesaria de queso (1 taza
más o menos)

Opcional 1 cucharada de ají molido



HUMINTAS A LA OLLA

Pasos de la receta:

1. Con mucho cuidado quitar las chalas de los choclos y reservarlas para el relleno.
2. Retirar la barba o pelo de los choclos, desgranar con la mano y reservar los marlos para la cocción.
3. Moler los choclos en batán, tacú o en procesadora. Colocar en un recipiente, agregar el azúcar, la sal y mezclar hasta que se incorpore todo, luego agregar el anís, la manteca derretida y volver a batir hasta incorporar todo. En el caso que quede muy líquida la mezcla se puede colar un poco, la consistencia debe ser como una papilla.
4. Escoger las chalas más grandes y cortar la parte gruesa de estas, hasta que se pueda estirar completamente, luego colocar una sobre otra intersectando las partes más anchas (la chala más grande y ancha debe ir debajo y la más pequeña encima), colocar el relleno en el centro y el queso rallado o en cubitos encima de la mezcla.
5. El armado de la Humita:
6. Traer las puntas de las chalas hacia el centro dejando algunos centímetros para darle espacio a la mezcla, luego doblar los costados hacia el centro y finalmente amarrar con una tira de chala también y ajustar para que no se escape la mezcla.
7. En una olla colocar los marlos, llenar de agua hasta que hierva, posteriormente colocar las humintas en el agua boca arriba para evitar que se escape el relleno, colocar las chalas restantes encima del agua, sin introducirlas y hervir por 40 – 60 min.





FRESCO DE QUISA (MOCOCHINCHI)

Ingredientes

500 gr de mocochoinchi

6 litros de agua

300 gr de azúcar

3 ramitas de canela

2 clavos de olor (opcional)

(Tiempo de cocción 2 horas)

AJÍ DE ARVEJA SECA PARA TODA LA FAMILIA



Pasos de la receta

1. En una bandeja colocar a remojar la noche anterior en agua las pepas de mocoquinchi, al día siguiente colocar en una olla y agregar agua, canela, clavo de olor, llevar al fuego. Una vez hierva agregar las pepas de mocoquinchi, el agua dónde se remojo y el azúcar, dejar cocer por 2 horas. Una vez pasado el tiempo retirar la olla del fuego y dejar enfriar, sacar las pepas, colocar en un envase de vidrio o plástico, agregar el almíbar, batir y dejar reposar. El agua que quedó dónde se cocinó las pepas de mocoquinchi llevar a la heladera, cuándo esté frío, servir en un vaso la pepa de mocoquinchi con un poquito del almíbar, juntamente con el jugo que guardamos en la heladera.

CARBONADA BOLIVIANA

Ingredientes:

15 minutos
3 raciones
2 zanahorias
arvejas
habas
1 pimentón
1 cebolla
1/2 zapallo
1/4 queso criollo
4 papas
2 choclos
1/2 arroz
Aceite



CARBONADA BOLIVIANA

Pasos de la receta:

1. Picar las verduras y el queso en cuadraditos pequeños. Retostar la cebolla, zanahoria, arvejas, habas y pimentón. (pueden añadir alguna otra verdura si desean). Condimentar con sal, comino, etc.
2. Nosotros disfrutamos poniendole algo de picante.
3. Finalmente poner los cuadraditos (no tan pequeños) de zapallos. Cuando estos estén cocidos, apagar el fuego y añadir el queso esparciendolo haciendo que se derrita co el calor que queda.
4. Aparte, hacer cocer las papas y los choclos partidos en cuatro partes.
5. Hacer cocer el arroz retostando primero con cuadraditos de ajo.

