



RECETARIO

# Sabores Amazónicos

Pescados de sus ríos y cochas

# Paiche a la plancha con majao de yuca

Edgardo Rojas

Chef del restaurante Mishkina

## Ingredientes: (4 raciones)

- 400 gramos de paiche
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 cucharadas de aceite mezclado con hierbas aromáticas
- 1 limón
- Ajo, sal y pimienta al gusto

## Para el majao:

- 1 kilo de yuca
- 2 cucharadas de aceite
- Mishkina (mezcla de palillo, orégano, sachatamate, hierbas aromáticas, etc.)
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 taza de caldo de pescado

## Preparación

1. Filetear el paiche, aderezar con ajos, sal, pimienta y un toque de limón. Luego llevar a la plancha (engrasada previamente con mantequilla) y dejar dorar por ambos lados.
2. Mientras se dora el paiche, agregar el aceite con hierbas aromáticas. (flamear).

## Majao de yuca:

1. Sancochar la yuca y aplastar.
2. En una sartén, agregar un chorrito de aceite y mantequilla. Luego incorporar la mishkina y el caldo de pescado.
3. Combinar esta mezcla con la yuca aplastada.



COMPOSICIÓN  
NUTRICIONAL  
(1 ración)

ENERGÍA (Kcal)

630

PROTEÍNAS (g)

22.6

GRASAS (g)

20.3

CARBOHIDRATOS (g)

89

CALCIO (mg)

80.6

HIERRO (mg)

1

# Explosión de paiche

## (Paiche dorado en jugo de lulo)

**Aldo Vargas**

Chef del hotel Hilton

### Ingredientes: (4 raciones)

- 400 gramos de paiche
- Jugo de tumbo
- 1 cucharada de culantro
- 1 taza y media de vinagre blanco
- Medio kilo de tapioca (yuca fresca)
- 2 hojas de bijao

### Para la salsa de lulo:

- 3 tazas de caldo de paiche
- 3 lulos o naranjillas. (extraer el jugo)

- 1 taza de licuado de cabeza de paiche
- 2 cucharaditas de mishkina en polvo
- 1 ají dulce picado
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 4 ramitas de sachaculantro
- Chicha de jora y limón al gusto

### Para el palmito salteado (guarnición):

- 2 tazas de palmito en tallos picado
- 2 tazas de brócoli sancochado y picado
- 1 ají dulce picado en cuadraditos
- 1 cucharada de aceite vegetal
- Media taza de pimienta picado en cuadrados
- Sal y chía al gusto

### Preparación

1. En una sartén sellar el paiche y cubrirlo con las hojas de bijao.
2. **Encurtido de tapioca:** Mezclar en vinagre blanco la tapioca cortada en láminas con un poco de aceite y culantro al gusto.
3. **Salsa de lulo:** mezclar el jugo de lulo con el caldo y el licuado de cabeza de paiche, la mishkina, el ají dulce picado, ají amarillo, sachaculantro picado. Agregar el vinagre blanco, chicha de jora y limón.
4. **Guarnición:** En una sartén mezclar el palmito, brócoli, ají dulce, aceite, pimienta y sal a gusto. Saltear por 6 minutos.
5. **Servir:** En un plato colocar la salsa de lulo y luego el paiche sellado. Decorar con un poco de palmito, agregar el encurtido de tapioca, rosear un poco de chía y hejitas de culantro y acompañarlo con el palmito salteado.



COMPOSICIÓN  
NUTRICIONAL  
(1 ración)

ENERGÍA (Kcal)

378.5

PROTEÍNAS (g)

26.5

GRASAS (g)

13.5

CARBOHIDRATOS (g)

42.1

CALCIO (mg)

133.6

HIERRO (mg)

2.5

# Picadillo de paiche

Noé Gutiérrez

Chef del restaurante La Choza de la Anaconda

## Ingredientes: (4 raciones)

- 400 gramos de paiche
- Medio kilo de yuca selvática
- 2 cucharadas de sachaculantro
- 2 cucharadas de mishkina en polvo
- 1 ají dulce
- 2 cebollas
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de ajo molido
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación

1. En una sartén aderezar con aceite, ajo molido, mishkina, cebolla picada, sachaculantro y ají dulce. Incluir la pimienta y sal al gusto.
2. Agregar al aderezo la yuca sancochada y picada en cuadraditos, un poco de agua fría y el paiche previamente lavado y picado en trozos. Esperar que se cocine por 8 minutos.
3. Servir en un plato con una guarnición de arroz sancochado y acompañarlo con encurtido de cebolla, vinagre y rocoto.



COMPOSICIÓN  
NUTRICIONAL  
(1 ración)

ENERGÍA (Kcal)

502.5

PROTEÍNAS (g)

22.2

GRASAS (g)

23.6

CARBOHIDRATOS (g)

51.4

CALCIO (mg)

57.3

HIERRO (mg)

1

# Chupe de gamitana

**Fernando Arévalo**

Chef del restaurante El Pichito

## Ingredientes: (4 raciones)

- 400 gramos de gamitana
- Litro y medio de caldo o fondo de pescado
- 1 taza de habas frescas
- 1 cucharada de achiote molido
- Media taza de queso fresco picado
- Media taza de arroz
- Media taza de choclo desgranado
- 2 papas amarillas (pequeñas)

- Media taza de arvejas frescas
- Un cuarto de taza de zanahoria picado
- Orégano molido al gusto
- 1 taza de leche evaporada
- 2 huevos batidos
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 4 hojas de orégano selvático
- Ajo molido y pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite vegetal

## Preparación

1. **Aderezo:** en una sartén colocar un poco de aceite y dorar la cebolla, ajo y achiote. Agregar pimienta al gusto.
2. En una olla echar el caldo de pescado, la gamitana en trozos y agregar el aderezo.
3. Añadir la zanahoria, habas, choclo, arvejas y el arroz. Agregar sal y hervir por 20 minutos.
4. Incorporar la papa amarilla, el huevo batido y el orégano en polvo. Cocinar a fuego bajo, agregar la leche evaporada y el queso fresco en trozos.
5. Al finalizar echar el orégano selvático (reemplaza al huacatay).



COMPOSICIÓN  
NUTRICIONAL  
(1 ración)

ENERGÍA (Kcal)

456.3

PROTEÍNAS (g)

33.4

GRASAS (g)

14.8

CARBOHIDRATOS (g)

49.7

CALCIO (mg)

204.6

HIERRO (mg)

2.6

# Cebiche de paiche

Karla Ig Torre

Chef del restaurante El Guacamayo

## Ingredientes: (4 raciones)

- 400 gramos de paiche
- Medio kilo de limón
- Medio kilo de cebolla
- Un cuarto de taza de leche evaporada
- 1 taza y media de choclo cocido desgranado
- 1 charapita
- Un cuarto de kilo de yuca sancochada
- 4 hojas de lechuga
- Culantro, sal, pimienta, ajo molido y zumo de kion al gusto

## Preparación

1. Mezclar en un recipiente el paiche cortado en cubos, con el jugo de limón, sal, pimienta, zumo de kion, leche y culantro.
2. Agregar la cebolla cortada en pluma y servir en un plato. Acompañar con el choclo, ají charapita finamente picado, yuca y lechuga. Opcionalmente se puede incorporar camote y chifles.



COMPOSICIÓN  
NUTRICIONAL  
(1 ración)

ENERGÍA (Kcal)

528

PROTEÍNAS (g)

27.9

GRASAS (g)

6.1

CARBOHIDRATOS (g)

96

CALCIO (mg)

78.5

HIERRO (mg)

2.9

# Paiche con quinua y salsa curry

**Andrés Onellana**

Chef del restaurante La Niña

## Ingredientes: (4 raciones)

- 400 gramos de paiche
- Media taza de quinua
- 4 plátanos, bellaco
- 2 cucharas de aceite de oliva
- Sal, pimienta, comino y orégano al gusto

## Salsa curry:

- 20 gramos de palillo fresco (cúrcuma)
- 1 taza de jugo de castaña
- 1 taza de caldo de pescado
- 2 cucharadas de cebolla picada

## Hierbas variadas:

- Perejil, culantro y arúgula al gusto.

## Preparación

1. Salar el pescado por 20 minutos, enjuagar con poca agua y cocinar en plancha con un chorro de aceite por ambos lados hasta dorar. Reservar.

## Puré de plátano

1. Sanechar el plátano con su cáscara por 20 minutos, retirar y licuar. Reservar.

## Quinua

1. Cocinar la quinua con agua y sal por 7 minutos. Retirar, colar y mezclar con las castañas picadas y perejil.

## Jugo de castaña

1. Remojar un cuarto de kilo de castañas en dos litros de agua durante 8 horas. Al día siguiente, licuar y colar.

## Salsa curry

1. Cocinar el palillo fresco hasta que esté suave. Pelar y licuar con un poco de sal, pimienta comino y orégano.
2. Agregar caldo de pescado, jugo de castaña y cebolla. Reducir a punto salsa.

## Emplatado:

- Servir de base el puré, encima la quinua. Luego, colocar el pescado y terminar con la salsa y un mix de hojas verdes.



COMPOSICIÓN  
NUTRICIONAL  
(1 ración)

ENERGÍA (Kcal)  
603

PROTEÍNAS (g)  
28.3

GRASAS (g)  
23.8

CARBOHIDRATOS (g)  
79.5

CALCIO (mg)  
78.5

HIERRO (mg)  
3.8

# Causa rellena con paiche

**Fernando Arévalo**

Chef del restaurante El Pichito

## Ingredientes: (4 raciones)

- 400 gramos de paiche sancochado
- Un cuarto de taza de chedle desgranado
- 1 kg de papa amarilla
- Un cuarto de taza de arvejas frescas y cocida
- Un cuarto de taza de zanahoria picada y cocida
- Un cuarto de taza de brócoli sancochado
- 3 cucharas de ají amarillo molido
- 2 cucharas de ají dulce de la selva molido
- 4 limones
- 1 palta cortada en gajos
- Sal y pimienta al gusto

## Para la mayonesa:

- 1 coccona
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 huevos

## Preparación

1. Sancochar y prensar la papa amarilla, agregar ají amarillo, ají dulce, pimienta, sal y aceite. Combinar la mezcla hasta que quede uniforme. Reservar.

## Relleno:

1. Mezclar el paiche desmenuzado con la zanahoria, arvejas, brócoli, sal y añadir la mayonesa de coccona.

## Armado:

1. En un molde colocar una lámina de papa prensada como base, encima agregar la palta más el relleno. Cubrir con otra capa de papa prensada.
2. Decorar con pequeños trozos de palta y un poco de mayonesa de coccona.



COMPOSICIÓN  
NUTRICIONAL  
(1 ración)

ENERGÍA (Kcal)

453.4

PROTEÍNAS (g)

28.5

GRASAS (g)

8.9

CARBOHIDRATOS (g)

68

CALCIO (mg)

56.2

HIERRO (mg)

2.1

# Paiche envuelto en hoja de bijao con patacones

**Edgardo Rojas**

Chef del restaurante *Mishkina*.

## Ingredientes: (4 raciones)

- 400 gramos de paiche
- 2 cucharadas de orégano
- 1 aji charapita
- Un cuarto de taza de sachatomate
- Mishkina (mezcla de palillo, orégano, sachatomate, hierbas aromáticas, etc.)
- 1 limón
- 1 taza de caldo de pescado
- Hojas de bijao
- Sal, pimienta y ajo al gusto
- 4 plátanos, bellace

## Preparación

1. Colocar el filete de paiche con sal sobre la hoja de bijao.
2. En un recipiente mezclar el sachatomate picado, mishkina, orégano, aji, ajo y pimienta. Luego colocar la mezcla encima del filete de paiche con un toque de jugo de limón.
3. Envolver y amarrar las hojas de bijao (asegurarse que esté bien envuelto para evitar el ingreso de agua durante la cocción).
4. Cocinar en baño maría, con el caldo de pescado por aproximadamente 15 minutos.

## Patacones. (acompañamiento):

1. Pelar los plátanos y cortarlos en rodajas gruesas.
2. Freír a término medio, retirar y golpear por el medio cada trozo de plátano hasta que se abra por los lados.
3. Completar la fritura.



COMPOSICIÓN  
NUTRICIONAL  
(1 ración)

ENERGÍA (Kcal)

521.5

PROTEÍNAS (g)

23.2

GRASAS (g)

13

CARBOHIDRATOS (g)

88.6

CALCIO (mg)

55.4

HIERRO (mg)

2.2

# Empanada de yuca con picadillo de paiche

Fernando Arévalo

Chef del restaurante El Pichito

## Ingredientes: (4 raciones)

- 400 gramos de paiche
- 2 cebollas
- 1 ají dulce de la selva
- 2 ramas de sachaculantro
- Media taza de vainitas selváticas
- 1 cucharadita de ajo molido
- 1 cucharadita de palillo
- 1 kilo de yuca
- Un cuarto de taza de harina de trigo
- 1 cucharada de aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación

1. Para la masa, sancochar la yuca y prensarla. Agregar sal y poco a poco la harina de trigo. Reservar.
2. Sancochar el paiche y desmenuzar.
3. **Relleno:** En una sartén preparar un aderezo con el aceite, cebolla picada, ajo, pimienta y palillo. Agregar el paiche, la vainita, el ají dulce y sal al gusto. Esparcir un poco de sachaculantro picado.
4. Aparte estirar la masa de yuca con un rodillo y cortar en forma de discos de aproximadamente 10 cm de diámetro con un vaso o un cortador.
5. Coloque una porción de relleno en cada disco y doble por la mitad cubriendo el relleno.
6. Pegue los bordes presionando con los dedos o con un tenedor. Freír.
7. Se puede acompañar con lechuga y salsa de cebolla.



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)

591.7

PROTEÍNAS (g)

24.8

GRASAS (g)

7.7

CARBOHIDRATOS (g)

107.8

CALCIO (mg)

178.9

HIERRO (mg)

2.6

# Abzuto tu paiche

**Mauricio Barbón**

Chef del restaurante *ámaZ*

## Ingredientes: (4 raciones)

- 400 gramos de paiche en trozos.
- 1 ají dulce picado
- 120 gramos de chorizo picado en trozos.
- 4 ajíes charapita
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta

## Salsa de chorizo:

- 150 gramos de chorizo regional en trozos.
- 200 gramos de hueso de pescado, tostado
- 3 ajíes dulces picado en trozos.
- 1 cebolla roja picada
- 1 diente de ajo picado
- Media tasa de paste de tomate
- 2 tomates picado en trozos.
- 2 ramitas de sachaculantro picado
- 1 litro y medio de caldo de pollo
- 1 cucharada de aceite

## Puré de aguaje:

- 4 Aguajes medianos.
- 1/4 de taza de leche
- 3 cucharadas de crema de leche
- 3 cucharadas de azúcar

## Preparación

### Para la salsa de chorizo:

1. En una placa para horno colocar el chorizo, el ají dulce, la cebolla, los ajos, los tomates, y bañarlos con aceite vegetal. Sazonar con sal y pimienta y cocinar hasta que las verduras estén tostadas.
2. En una olla colocar las verduras, los chorizos tostados y la pasta de tomate. Cocinar a fuego lento. Agregar los huesos de pescado y el caldo de pollo. Hervir, bajar el fuego, retirar las impurezas y cocinar por dos horas. Colocar el sachaculantro los últimos 30 minutos de la cocción. Colar la salsa y regresar a la olla. Reservar.

### Para el puré de aguaje:

1. En una olla a fuego bajo, colocar todos los ingredientes y mezclar. Cocinar hasta obtener la consistencia de un puré. Licuar el puré para emulsionar y obtener una consistencia sedosa. Colar la preparación y mantenerlo caliente.

### Para el armado:

1. En un sartén a fuego medio, dorar los trozos de chorizo. Reservar. En la misma sartén agregar los ajíes dulces, y el paiche y sazonar con sal y pimienta. Cocinar hasta que el pescado este jugoso. Agregar la salsa, los ajíes charapitas aplastados y los chorizos. Mezclar bien y retirar del fuego.
2. En un plato colocar el puré en el centro y sobre este el paiche con los trozos de chorizo y bañar con la salsa.



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

### ENERGÍA (Kcal)

497.2

### PROTEÍNAS (g)

18.4

### GRASAS (g)

32.9

### CARBOHIDRATOS (g)

36.5

### CALCIO (mg)

117.1

### HIERRO (mg)

5.4

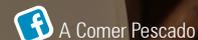


# Sabores Amazónicos

Pescados de sus ríos y cochas

Programa Nacional "A Comer Pescado"  
Ministerio de la Producción  
Calle Antequera 671, urb. Jardín, San Isidro, Lima  
Teléfono: (511) 614 8333

[www.acomerpescado.gob.pe](http://www.acomerpescado.gob.pe)



SABORES AMAZÓNICOS: Pescados de sus ríos y cochas  
Autor: Programa Nacional "A Comer Pescado"

Editado por:  
Programa Nacional "A Comer Pescado"  
Calle Antequera 671, urb. Jardín, San Isidro, Lima

Editor: Programa Nacional "A Comer Pescado"

Primera edición - mayo 2018

HECHO EL DEPÓSITO LEGAL EN LA  
BIBLIOTECA NACIONAL DEL PERÚ N° 2018-06470

Se terminó de imprimir en mayo de 2018 en:  
GRÁFICA BRANS FOR E.I.R.L.  
Jr. Ica 635, int. 102, Cercado de Lima, Lima