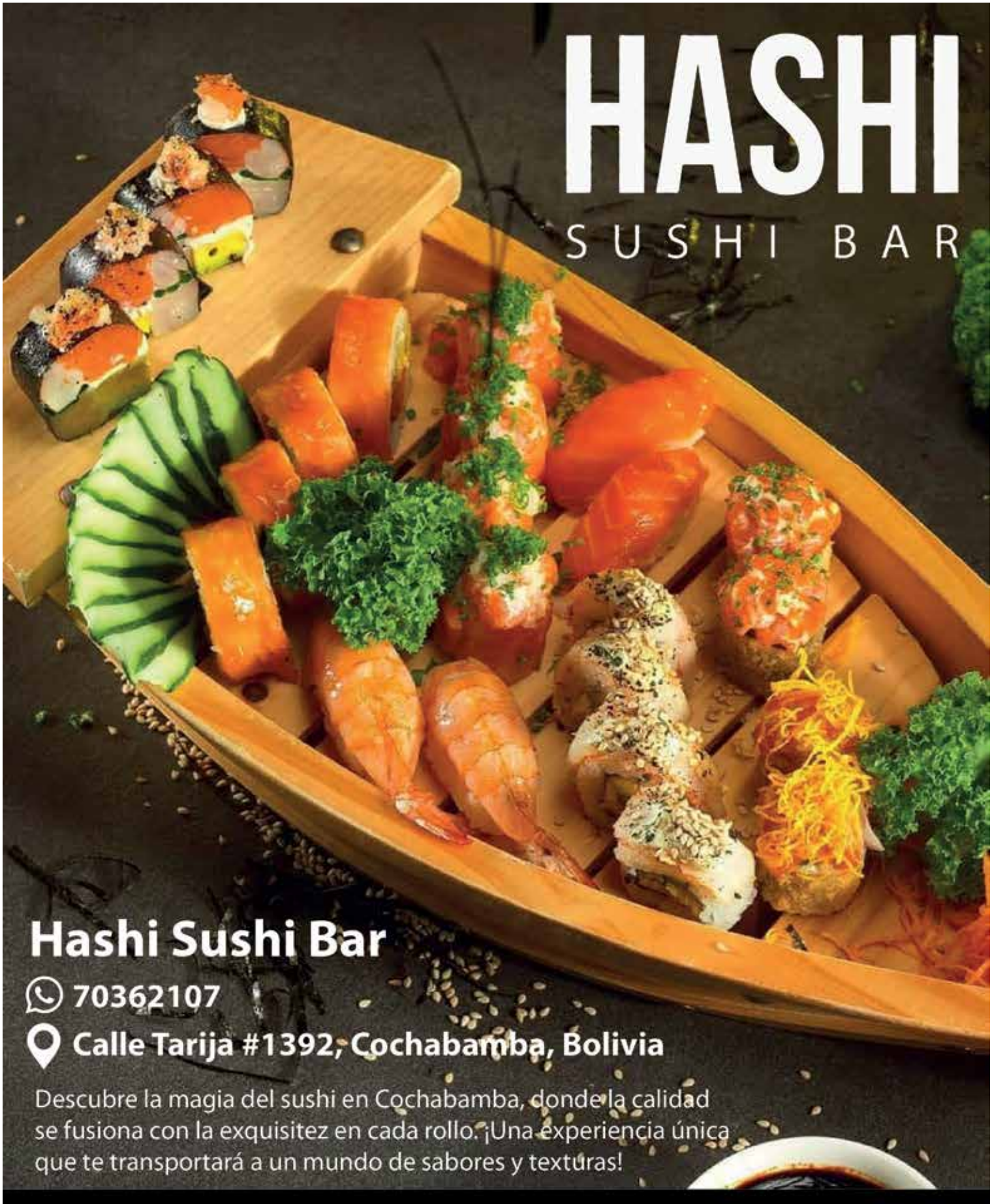
BURGERHAUS
& CAFÉ

Y A TI...
QUÉ TE HACE FELIZ?

CENTRAL: AV. MELCHOR URQUIDI, FRENTE A BEERTOWN (4286595 - 62701097)

SUCURSAL: PLAZUELA CALA CALA, FRENTE AL HOTEL CAMINO PLAZA (4525862, 69415555)

621426



Hashi Sushi Bar

70362107

Calle Tarija #1392, Cochabamba, Bolivia

Descubre la magia del sushi en Cochabamba, donde la calidad se fusiona con la exquisitez en cada rollo. ¡Una experiencia única que te transportará a un mundo de sabores y texturas!

¡Te garantizamos una experiencia que despertará tus sentidos y te dejará con ganas de volver por más!

621463

SUMARIO

EL BUEN PALADAR BOLIVIANO

La gastronomía boliviana es muy diversa, tiene raíces indígenas, europeas y árabes, pero también se ha ido adaptando a los nuevos tiempos.

Bolivia tiene platos andinos, platos de los valles y platos tropicales, los ingredientes varían de acuerdo a cada región. Pero, la comida nacional se caracteriza por el uso de ají, locoto, quilquiña, perejil, orégano y pimienta, que son los que les dan sazón a los diferentes platillos.

La comida boliviana también ha traspasado fronteras y ha conquistado los paladares de extranjeros y compatriotas. La sopa de maní y el pique macho son los platillos nacionales más conocidos en el extranjero.

En conmemoración del 198 aniversario de la fundación de Bolivia compartimos algunas recetas de los platos banderas del país.

¡Felicidades Bolivia!

Los Tiempos 80 AÑOS

Yola Polo - Gerente Comercial Nacional polo.yola@gmail.com • Laura Manzaneda - Editora Contenidos • Jheison Muiba - Diseño de Revista • Rafael Sejas - Fotocromía • Editorial Canelas S.A Cel.: 60706796 Editorial Canelas S.A. Sede Cochabamba - Plaza Quintanilla • Casilla 525 Telf. piloto: 4254567 • Fax: 4257773 Oficina regional Santa Cruz Cel.: 591 60706779 Oficina regional La Paz - Telf.: 591 2 2357142 - Cel.: 61793777

PIQUE MACHO

INGREDIENTES

- 1 kilo de carne de res (lomo), picada en dados de 2½ cm.
- 1/2 kilo de salchichas de calentar, picadas en rodajas o bastones
- 8 papas medianas
- 4 cebollas grandes picadas tipo pluma
- 2 tomates medianos
- 2 locotos picados en tiras o rodajas
- 1 cucharadita de pimienta molida
- 1 pizca de comino molido
- 2 cucharaditas de sal
- Ajo molido (opcional)
- 3 huevos cocidos picados en rodajas
- 1½ taza de aceite para freír

PREPARACIÓN

1. Cortar la carne en dados pequeños y condimentarla con sal, ajo, pimienta y comino a gusto.

2. Freír la carne tapando la cacerola para obtener una carne jugosa.

3. Aparte, freír las salchichas cortadas en rodajas.

4. Pelar y cortar las papas en bastones y freírlas en aceite caliente.

5. Mezclar la carne, las papas fritas y las salchichas.

6. Servir adornando con el locoto crudo picado en tiras largas, los huevos duros, la cebolla y el tomate.

DATOS

El pique macho, concebido como un plato típico, es un plato casual, de fin de semana o de fiesta con amigos que, además del sabor, lleva los recuerdos e historias con las que se construye Cochabamba.

FRICASÉ PACEÑO

INGREDIENTES

- 1 1/2 kg de carne de cerdo, nudos y costillas
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cebollas blancas finamente picadas
- 1 cucharilla de comino molido
- 1/2 cucharilla de pimienta negra
- 5 dientes de ajo, finamente picados
- 1cucharilla de orégano
- 1/2 taza de ají colorado molido
- 8 taza de sopa base o agua
- 1 taza de chuño remojado (partidos por la mitad)
- 4 cucharadas de pan seco molido opcional
- 8 tazas de mote blanco cocido
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. En una sartén con 2 cucharadas de aceite, sellar las presas de cerdo. En el mismo aceite fría la cebolla a fuego lento por unos 15 minutos o hasta que queden transparentes, agregue el comino, la pimienta, el ajo y el orégano.

2. Disuelva el ají molido en 1/2 taza de sopa y agregue al sartén, deje que se dore el ají un poco, si es necesario, vierta 1/2 taza más de sopa base, para que disuelva el acaramelado del sartén. Ponga sal al gusto.

3. En una olla, haga hervir gran parte de la sopa base (que cubra los ingredientes) con el chuño y la carne. Vierta el ahogado y deje hervir por al menos 2 horas o hasta que la carne esté tierna, aumente sopa base o agua hasta mantener la cantidad inicial de liquido, vuelva a poner sal y vea si es necesario agregar el pan molido para espesar el caldo.

4.Sirva en un plato hondo, acompañe con una llajwa y marraqueta.

SILPANCHO

INGREDIENTES

- Carne blanda sin grasa ni nervios en filetes
- 1 taza de arroz graneado cocido
- 4 papas medianas cocidas
- 4 huevos
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 locoto
- Vinagre
- Pan molido cantidad suficiente
- Aceite, cantidad suficiente
- Sal y pimienta

DATOS

El sillp'anchu (voz quechua significa aplanada y delgada) nació en Cochabamba. No tiene más de 60 años, su creadora, Celia la Fuente Peredo (1928-2008), le puso todos los ingredientes como hoy se lo conoce.

PREPARACIÓN

1. Sazonar la carne con sal y pimienta y adelgazar con el pan molido hasta que quede como un asado grande y delgado, se debe agregar pan molido constantemente y suficiente para que la carne no se rompa con los golpes.

2. Freír las papas previamente cocidas y cortadas en rodajas, los huevos y la carne apanada.

3. Picar el tomate, la cebolla y el locoto en cuadritos chicos; mezclar y sazonar con sal, pimienta y vinagre.

4. Servir en un plato poniendo una cama de arroz, distribuir unas cuantas papas, encima poner la carne, el huevo frito y decorar con la salsa cruda.

CASA DE CAMPO

Pasaje Boulevar #618
(Zona Recoleta)

4243937
77445079

Tradición cochabambina para Bolivia

621258

SOPA DE MANÍ

INGREDIENTES

- 6 nudos de carne de cordero o cos
- 1 cuchara de sal
- 6 papas
- 1/2 taza de arvejas
- 1/2 taza de habas verdes
- 1 taza de maní molido
- 3 litros de agua para cocer la carne
- 1 taza de cebolla
- 1/2 taza de tomate
- 1 cucharilla de comino
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de perejil
- 1 1/2 cuchara de ají amarillo molidO
- 1/4 taza de aceite

PREPARACIÓN

Parta las papas peladas en cuatro, pele las arvejas, pique la cebolla menuda y el tomate pelado. Fría la cebolla en el aceite. En una olla ponga al fuego los 3 litros de agua. Antes que empiece a hervir, agréguele la carne. Deje dar un hervor y ponga la sal, el tomate, la cebolla, el comino, el orégano, el ají y el ajo retostados en aceite. Luego agregue el maní molido. Deje cocer hasta que la carne quede blanda y cocida. Agregue las habas, las arvejas y las papas. Cocine hasta que estén suaves.
Sirva en plato hondo, con un pedazo de carne y adorne con el perejil.

DATOS

En noviembre del pasado año se presentó un proyecto de ley que busca que la sopa de maní sea declarada "plato bandera de Bolivia".

PICANTE DE LENGUA

INGREDIENTES

- 1 lengua de ½ kilo cocida y pelada
- 1 taza de cebolla picada
- 3 cucharadas de aceite
- ¼ taza ají colorado
- ¼ cucharilla de pimienta molida
- ¼ cucharilla de comino molido
- ¼ tazas perejil picado fino
- 2 cucharadas de arveja pelada y cocida
- 2 dientes de ajo
- 5 papas

Chuño Phuti

- 1/2 Cuartilla de tunta remojada
- 1 manojo de maní, sal a gusto

Salsa

- 1 cebolla morada
- 1 tomate y perejil picado

PREPARACIÓN

1. En una olla, poner el aceite a fuego fuerte, añadir la cebolla y ajo, dorarlos hasta que cambien de color. Añadir el comino, pimienta y ají ya procesado. Dorar por 20 minutos, aproximadamente, y agregar el fondo oscuro y el perejil, dejar en cocción por una hora hasta que la cebolla haya desaparecido, debe quedar una salsa un poco espesa.

2. A esta preparación, agregar la lengua que previamente se cortó en rodajas, dejar hervir un poco para que la lengua tome el sabor del ají.

3. Lavar la tunta y llevarla a fuego con bastante agua durante 15 minutos aproximadamente, una vez cocida debe escurrir la misma.

Licuar el maní con un poco de agua y llevarlo a un sartén con teflón poner la sal y mover constantemente, cuando empiece a hervir echar la mantequilla remover y guardar para mezclar.

Agarrar el maní y vaciar a la tunta.

4. Una vez listo todo, en un plato plano ponemos como base la tunta y la papa, sobre la papa el ají de lengua decorado con un poco de arveja y a un lado o encima la salsa.

DATOS

Según la página oficial de tasteatlas.com, especializada en evaluar la gastronomía mundial, el picante de lengua ocupa el octavo puesto en la lista de los platos a base de vísceras mejor valorados del mundo.

SAICE TARIJEÑO

INGREDIENTES

- 1 1/2 kg carne blanda de res
- 1/2 kg pata de res (consomé)
- 6 papas grandes
- 3 cebollas medianas
- 1/2 tomate
- 1 porción de arvejas
- Sal y aceite al gusto
- 6 vainas de ají colorado
- 1 cucharilla pimienta entera
- 1 cucharilla de comino entero
- 3 dientes de ajo

Ensalada: cebolla, tomate y locoto

Chuño phuti

- 1/4 kg de chuño
- 1/2 cebolla picada
- 1/2 taza de tomate picado
- 3 huevos y una queso

PREPARACIÓN

1. En una olla a presión, con un litro de agua hacer cocer la pata, para obtener el consomé.

2. Picar finamente la cebolla y freír a fuego lento, añadir los condimentos recién molidos (pimienta, comino, ajo y ají, previamente despepitado). Remover unos minutos. Luego, añadir las arvejas y saltear. Finalmente, raspar el tomate, verter el consomé de la pata previamente colada, dejar cocer a fuego fuerte durante treinta minutos.

3. Cortar la carne en dados medianos e incorporar a la preparación anterior después de 30 minutos. Cuando la carne se encuentre a medio cocer, agregar las papas cortadas en seis.

4. Para la salsa: lavar los ingredientes, locoto y tomate. Picar finamente en tiras largas 1 cebolla en corte pluma.

5. Para el chuño phuti, primero hacer cocer el chuño con sal al gusto. Añadir la cebolla y el tomate a una sartén con el aceite, y saltear un par de minutos. Añadir los huevos y seguir haciendo cocer unos minutos más, agregar los chuños cocidos y remover.

6. Servir en plato hondo acompañando con arroz y chuño phuti, adornar con la salsa.

DATOS

El departamento de Tarija eligió al saice como su plato bandera. El plato bandera busca desarrollar y potenciar el turismo gastronómico en los nueve departamentos de Bolivia y mejorar la actividad del turismo.

La Estancia
DESDE 1978
De Carnes al Carbón S.R.L
Boulevard Recoleta,
Av. Uyuni #786 Cochabamba
4 4249262 +591 79791555

621352

DATOS
El brazuelo de cordero es un plato tradicional del departamento de Oruro.

BRAZUELO DE CORDERO

INGREDIENTES

- 5 paletas de cordero
- 5 papas grandes
- ½ kilo de chuño
- 1 taza de arroz
- 1 huevo
- 1 cebollas
- 1 zanahoria
- 3 dientes de ajo
- Apio • Perejil picado
- Sal, comino, pimienta • Jugo de limón

Salsa:

- 1 cebolla en corte pluma
- 1 tomate finamente picado
- 1 pizca de sal
- 1 chorrito de aceite
- Lechuga

PREPARACIÓN

1. Limpiar y sazonar el brazuelo de cordero con sal, pimienta, comino y jugo de limón.

2. Llevar el cordero a una olla con las verduras (una cebolla, zanahoria, perejil y apio) y abundante agua, dejar cocer durante 1 ½ hora.

3. Escurrir y volver a condimentar con el ajo triturado, sal, pimienta y comino, llevar al aceite caliente para freír por ambos lados.

4. Cuando el cordero esté dorado y crocante, retirar y reservar.

5. Cocinar las papas peladas en agua con sal.

6. Cocinar el chuño durante ½ hora, escurrir y añadir el huevo revuelto y reservar.

7. Preparar el arroz blanco y reservar. 8. Deshojar la lechuga, lavar y dejar reposar durante 10 minutos. Luego picar finamente.

9. Servir las paletas, arroz, lechuga, papa, chuño y encima adornar con la salsa.

MAJADITO DE CHARQUE

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz
- 1 cebolla
- 2 tazas de charque desmenuzado
- 1 cucharilla de pimienta
- 1 cucharilla de comino
- 2 cucharadas de achiote o colorante
- 3 plátanos
- 6 huevos
- ½ litro aceite
- 2 tazas de agua de charque hirviendo
- Sal, lo necesario

PREPARACIÓN

1. Tostar el arroz y colocar una cucharada de achiote o colorante. Aparte, en la sartén, freír la cebolla cortada en brunoise (cuadrado de ½ cm), agregar una cucharada de achiote, pimienta, comino y el charque desmenuzado.

2. Agregar un poco del agua de charque, y dejar cocer por 5 minutos.Luego, agregar este preparado al arroz con dos tazas de agua de charque, dejar cocer por aproximadamente 20 minutos.

3. Freír los huevos y los plátanos y servir.

DATOS

Majadito significa "golpeado o majado" lo que se hace con las carnes antes de hacer el majau en un tacú o mortero de madera. Es un plato tradicional de Beni que data de la época de la conquista española.

HIPERMAXI

siempre los precios más bajos

APOYA LO NUESTRO

¡AHORRANDO!

Scanea el QR
Catálogo de ofertas

621469

Válido en La Paz, El Alto y Cochabamba en productos seleccionados del **4** al **22** de **agosto** de **2023** o hasta agotar stock. Imágenes de referencia.