



Cochabamba, jueves 14 de septiembre de 2023





is Sínazúcar €



# SA MALCRIADA

la tradicional pizza a la leña

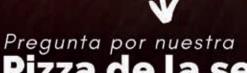


\*Fotografía real de la Pizza Hongos



### Descubre más

- Malcriada Pizzerias
- emalcriadapizzerias
- 60373616



Pregunta por nuestra
Pizza de la semana
a solo 69 bolivianos







## **COCHABAMBA**

### ¿VIVIR PARA COMER O COMER PARA VIVIR?

En el corazón de Bolivia se come más de seis veces al día, y la mayoría de las actividades sociales y culturales giran en torno a los buenos platos criollos, a la exquisita mano y gran sazón de las cocineras locales que conquistan a los más exigentes comensales.

REDACCIÓN

esavunar un exquisito api morado o marmolado, con un par de crocantes pasteles calientes que humean rellenos de ese inigualable queso criollo cochabambino, es tocar el cielo en cuanto a sabores, aromas, texturas y colores, para iniciar un día muy bien alimentados. Y aunque esta exquisitez (al alcance de todos por tan solo Bs 10) no es la única con la que empieza la jornada de muchos cochabambinos, es sin duda

una de las más tradicionales de nuestra región.

Para conocer más de la oferta gastronómica "tempranera" cochabambina, Los Tiempos en esta efeméride describe algunas costumbres y tradiciones alimenticias de la llajta, sus secretos, la historia, anécdotas, los ingredientes más extendidos y las recetas predilectas del exgranero de Bolivia, hoy "capital gastronómica del país".

#### **Desavunar como dioses**

Muy temprano, cuando las mujeres y hombres salen a trabajar, se topan en muchas esquinas con cómodas, limpias y prácticas mesitas armables (algunas con toldos incluidos). Desde ahí las caseritas muy abrigadas ofertan api, pasteles, buñuelos, tojorí con agua o con leche, linaza, quinua hervida con manzana o simplemente tazas de té o café caliente con piezas de pan de Arani, de Toco, chamillos, tortillas o marraquetas.

Zonas como la terminal de buses, las avenidas Oquendo, Aroma esquina Ayacucho, la Recoleta o los mercados son solo algunas zonas donde las muieres vallunas ofrecen su variada gama de desayunos energizantes para llevar el pan de cada día a sus hogares.

#### **Caldos revitalizantes**

Luego de una salida para "cascarle" unos traguitos, muchos ghochalas "se recuperan" bebiendo un "caldo revitalizante". El más requerido se llama "cardán caldito", una sopa cuya base es el miembro reproductor del toro, hervido durante muchas horas con variedad de vegetales, papas, cebollas, ajo y ají. Para probar este exótico preparado, es imprescindible visitar la zona del exmatadero de Cochabamba (sur). Allí las expertas cocineras esperan a los clientes con unas ollas enormes de aluminio resplandeciente que contienen su valioso preparado.

#### Jugos de fruta y zumos benditos

Para quienes prefieren una alimentación mas "fit" o "ligth" (poco calórica) y muy moderna está también la opción de las ensaladas de frutas, jugos con leche. multivitamínicos o zumos de verduras, detox y medicinales. En esta última categoría están los "jugueros" que surgieron en la pandemia de Covid-19 y por los fuertes resfríos que azotan a la población. Se trata de un pelotón de "naranjeros" que asan los cítricos en una especie de parrilla y luego exprimen los limones, mandarinas, naranias, toronias o pomelos para extraerles "el jugo calentito porque -supuestamente- así las frutas sueltan todos los beneficios de sus vitaminas y minerales, para fortalecer las defensas del cuerpo", explica Ritalí Mena, vendedora ambulante en la avenida San Martín. Estos "jugos benditos valen de 3 a 5 bolivianos" y son de fruta fresca.

"La mayoría de los clientes prefiere los zumos de fruta o un mix con ciertos vegetales". Pueden elegir añadir jengibre y miel para hacer del tónico un elixir de salud. explica otra comerciante informal en un puestito que a diario instala en la puerta de su casa.

#### Te quiero verde

Otra opción deliciosa, aunque para muchos no muy llamativa, es el consumo de zumos de hortalizas. Los más comunes son los de apio con acelga, pepino, zarzaparrilla y una raia de piña fresca. "Es desintoxicante y adelgazante de la sangre", dice una de las jugueras de la avenida Ouendo casi Heroínas, También ofrece bebidas vos, eliminan la grasa, el colesterol, suman hierro y minerales al organismo. También limpian el hígado o los riñones", cuenta Mery Salas. Estas jugueras están principalmente asentadas en las puertas de sus casas o en los mercados.

zumo de zanahoria





# ¿A media mañana phiri, salteñas o huevitos con phuti?





partir de las 10 de la mañana, se imponen las tradicionales salteñas cochabambinas. Delicioso envoltorio de masa delgada que abraza un ahogado de carne o pollo picado con papita, arvejas, aceitunas y huevo, comúnmente llamado jigote (el relleno). ¿Lo principal? El jugo delicioso que esconde: "Es un caldo con algo de ají y condimentos, cuya base es la gelatina de patas", explica el chef Miguel Figueroa, del Gran Hotel Cochabamba.

Esta delicia culinaria boliviana, de acuerdo con la tradición oral, habría sido inventada en la época de la colonia, cuando los criollos debían trasladarse muchos kilómetros rumbo a las minas de Potosí, y se llevaban "tapeques" preparados por sus amores. La masa protegía a la carne y la gelatina conservaba intactos los ingredientes y sabores, convirtiéndose en una co-

mida original y muy codiciada. Su elaboración es un verdadero arte.

Sin embargo, a esta delicia de la cocina nacional comienzan a imponerse en Cochabamba los platitos de media mañana, como los huevitos pasados con phuti (de fideo) y papas acompañados de la infaltable llajua. Un invento de la modernidad que también se sirve en las calles. Un claro v delicioso eiemplo está en la plazuela Corazonistas, (avenida Heroínas y Hamiraya), en cuya vereda se asientan las caseritas con sus ollones para servir a los comensales. Hay otros puestos ambulantes famosos de este preparado en el mercado, cerca del hospital Viedma y en la plazuela Busch.

"Les yapamos bien, un platito lleno de fideo con unos huevitos duros, llajua y su quesillito", describe Andrea, ayudante de una de las vendedoras que sirve al menos 200 platitos en una mañana. Lo curioso es que ellas forran el plato con una bolsa plástica para que no se ensucie. Así reutilizan los utensilios que quedan siempre limpios.

A media mañana (aunque a veces también por la tarde), existe la alternativa de los rellenitos de papa con queso o carne (famosos en la Calama, que ya tiene varias sucursales). A esta categoría mañanera se suman también los "trancapechos" (aclamados en la avenida Perú) o las "tucumanas". Los primeros son silpanchos literalmente en pan (una especie de sándwich de carne apanada, huevo, arroz, ensaladita de tomate con cebolla y locoto). Las segundas, empanadas fritas rellenas de





un jigote seco y servidas con una variedad de salsas que van desde la llajua de maní hasta el escabeche de cebollas.

#### Almuerzos de príncipes

Por 10 o 12 bolivianos, los cochabambinos o visitantes a nuestra tierra maravillosa encuentran en algunas esquinas un almuerzo completo que consiste en una sopita sabrosa, un segundo plato muy sustancioso, su refresco y a veces hasta con postrecito. Infaltable es la llajua muy picante, aliñada con hierbas: huacataya o quilquiñita, molidas en batán de piedra.

La mayoría de estos menús incluyen la famosa e insuperable sopa de maní, el picante de pollo, un lapping o su falso conejo; sajta de lisa, papa pica o sopita de zapallo. Hay para todos los gustos.



### UCHUKO AIQUILEÑO

RECETA: Cheff Miguel Figueroa | Gran Hotel Cochabamaba

#### **INGREDIENTES**

Pato criollo
Lengua de res
Pollo criollo
Cebolla roja
Ajo fresco
Aceite girasol
Chuño negro
750 g
750 g
100 g
80 g
Aceite girasol
500 g

• Papa imilla

Ají rojo molido 300 g
Ají amarillo vaina 300 g
Flor de chillijchi 100 g
Cebolla verde 50 g
Quesillo 2.000 g
Tomate perita 500 g
Harina blanca 50 g
Huevo fresco 300 g







#### **PREPARACIÓN**

ealizar una sazón criolla para el pato con el ajo, cebolla, perejil y ají rojo. Llevar a cocción por 3 horas.

2.500 g

La cocción de la lengua poner en una olla con perejil, cebolla, sal, agua por 3 a 4 horas.

Cocer el chuño, y la papa.

Para preparar la salsa de la lengua: sofreír con un hilo de aceite, el ajo y cebolla a punto blanco, añadir el ají amarillo y rojo. Dejar cocer por 2 horas.

#### Frito de flor de chilijchi

Mezclar la harina, huevo, chilijchi y sal. Mezclar bien con un tenedor.

Sofreír en un perol con aceite hasta que esté de color.

Ratificar el sabor de Cada preparación.

Emplatar.



REDACCIÓN Los Tiempos

uego del almuerzo sustancioso y un descanso laboral-que a menudo merece un "pijcho" de coca para recargar fuerzas-, hay quienes en la Llajta tienen la suerte de no trabajar en horarios rígidos. Estos personajes suelen escaparse a comer un "platito de la tarde" con los amigos o con la familia.

#### Lunes "de recupere": escabeche o enrollado

Si hay una característica que resalta en los cochabambinos es el buen paladar. Y la semana empieza con un platito de la tarde para recuperarse de los festejos del sábado y domingo. Usualmente, los lunes se hacen protagonistas los escabeches o los enrollados, ambos de cerdo, servidos siempre con una deliciosa llajua y con un par de cervecitas fría, jarritas de chicha o garapiña.

Especialistas en estos manjares criollos son Doña Pola y varios puestos en el mercado Calatayud, que incluyen a la famosa Jovera, una cocinera inigualable para esta especialidad.

La avenida Petrolera, Simón López y la Siglo XX son sitios donde también se ofrecen exquisitos platos de estas variedades.

#### Martes, asegura tu chaichu. tu silpanchu o tu fritanga

El platito de la tarde de los martes para los g'hochalas es el ch'ajchu o la fritanga. El primero es una variedad de carne magra deshilachada y hervida con base en un caldo sabroso y saludable, que abraza papas blancas, chuño negro, habitas tiernas y un exquisito aji rojizo semidulzón algo picante; mientras que la fritanga es otra sopa tardía, bastante espesa, lograda con trozos de cerdo y una mezcla deliciosa de ajíes, papas blancas, chuño y mote de maíz blanco. Las caseras

### Platitos de la tarde

suelen coronar este plato con cebollines o cilantro. Y, aunque es un plato de cualquier día, el silpanchito tradicional es otro muy buscado y saboreado por los locales o los foráneos, acompañado de un arroz graneado muy sueltito, huevos estrellados y su salsa de cebolla, tomate y locoto.

#### Miércoles de ají de patas y de relleno de locoto

A media semana, los cochabambinos ya piensan en "cañar" (beber) y calientan los motores para comenzar sus diligencias entre amigos, además de programar sus citas con las comideras.

Este día es especial para "cascarle" unas chelitas o chichitas, acompañadas de unos locotos rellenos que llegan a las mesas de los comensales humeando de calientes y de picantitos. Este día, los cochabambinos también suelen optar por un sabroso ají de patitas. Ambas presentaciones provocan que se haga agua la boca

#### Jueves de fideos uchu y de comidas poco tradicionales

parte de la dieta típica de los cochabambinos, las últimas décadas se posicionan como alimento importante para la gastronomía y alimentación de los bolivianos y, por ende, de los ghochalas, probablemente por ser un ingrediente barato y exquisito cuando está bien preparado. Aquí surge una interesante combinación de carbohidratos que encanta a la gente: el fidios uchu (o picante de fideo) tiene un ahogado de cebolla picadita, ají, tomate, condimentos varios, hierbas frescas y

trocitos de carne, acompañados con algunos vegetales como las habas o arvejas cocidas y la infaltable papita blanca. Otras variantes de platos que conquistan en Cochabamba son los pollos a la lecha, a la broaster o al espiedo, que se han extendido con restaurantes prácticamente a cada cuadra por las zonas comerciales del Departamento. También aparecen las costillas e cerdo con barbacoay las planchitas parrilleras o carnes asadas en fogones o a carbón.



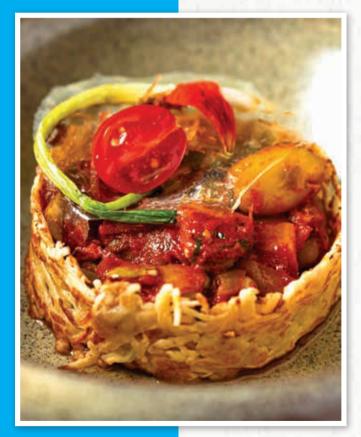


### HABAS PEJTU

RECETA: Cheff Miguel Figueroa | Gran Hotel Cochabamaba

#### **INGREDIENTES**

- Haba fresca 2.000 gAsí rojo vaina 300 gCebolla roja 200 g
- Ajo rojo fresco 20 gPapa holandesa 500 g
- Charque 300 g
- Sal fina de cocina 10 g
- Comino molido 4 g
- Pimienta molida 5 g
- Haba criolla
- Tomate perita 1.000 g
- Cebolla roja 500 g



#### **PREPARACIÓN**

ofreír el ajo y cebolla en un perol con un hilo de aceite. Llevar a una olla el sofrito para añadir el ají molido.

Dejar cocer por 2 horas, siempre alimentando con fondo blanco. Añadir la papa imilla cascada, dejar cocer por unos 5 minutos para incorporar el haba más el charque deshebrado.

Dejar cocer por el tiempo requerido del producto.

Ratificar de sabor con comino, sal y perejil.

### Chicharron de Cerdo

#### **Ingredientes**

- 2 kilogramos de Costilla de cerdo grande y carnosa
- 1 libra de Mote cocido
- 3/4 libra de Maíz con cascara no cocida
- 1 libra de Chuño entero remojado y pelado
- 5 Colas de cebolla
- 4 Vainas de aií colorado o
- 2 cucharas de Ají colorado molido
- 1 pizca de Sal
- Aceite
- 2 cucharillas de Pimienta entera
- 2 cucharillas de Comino entero
- 4 Dientes de ajo
- 1 Tomate sin cascara
- 5 Locotos despepitados
- 3 Ramitas de quirquiña
- 1 pizca de Sal

#### Preparación

Paso 1: La noche anterior, lavar el maíz, remojar en bastante agua tibia. Al día siguiente, hacer cocer en su misma agua sin sal, hasta que se encuentre suave. El mote con cascara al terminar su cocimiento, no se revienta mucho.

Paso 2: En batán moler al mismo tiempo, la pimienta, comino y ajo. Apane, las vainas del ají colorado lavarlas, despepitarlas y moler en un batán o licuadora, hasta obtener una salsa espesa.

Paso 3: Cortar la costilla por la mitad, luego a lo ancho en pedazos de dos en dos y lavar. Sazonar cada presa sólo con la mitad de los condimentos y sal, Dejar reposar durante 15 minutos y hacer cocer en olla a presión en agua hirviendo, aumentar sal si fuera necesario. Habitualmente la carne de cerdo absorbe mucha sal.

Paso 4: Una vez cocido el cuero, retirar a un recipiente, adobar cada presa con la otra mitad de los condimentos, el ají colorado y en un perol grande sin aceite, freír con su misma grasa, hasta que se encuentren bien tostadas y crocantes. Si las costillas no contienen mucha grasa, agregar un poco de aceite y una vez caliente retostar, removiendo de vez en cuando de ambos lados hasta que se encuentren doradas o tapar el perol y sacudir un poco de rato en rato.

#### Paso 5:

En agua tibia hacer cocer los chuños con colas de cebolla, sal al gusto, previamente bien lavados varias veces. Retirar una vezse encuentren suaves.



#### Viernes de pique macho, lapping, charque o tripitas

Infaltables en la llajta son los "viernes de soltero". Se han vuelto los días tradicionales de los varones para reunirse a cerrar la semana con amistades, en torno a una mesa de exquisita comida y bebida para celebrar los logros, las relaciones sociales y liberarse del estrés laboral que los agobia.

Ríen, juegan cacho, ven partidos de fútbol, comparten bromas y lanzan carcajadas que se oyen hasta la esquina. Este día prefieren compartir platos enormes y, en muchos casos, dividir el sustancioso alimento. Entre los favoritos de los viernes están el "pique a lo macho", el charque, las planchitas y, muy a menudo, las tripitas al paso.

Este día de la semana también son muy apetecidos los anticuchos, luego de una larga noche de eventos.

### Sábado de menudito, picante y fricasé

Para curar la resaca de los viernes, hay "platitos curativos", picantitos y sabrosos. El menudito no es un preparado tradicional cochabambino, pero su consumo se ha extendido las últimas décadas. Viene servido con suficiente caldo, distintos tipos de carnes picados finamente, mote de maíz y mucho cilantro y cebolla verde.

Los sábados también es protagonista el picante de pollo o de len-





gua y el mixto (combinación de ambos). En este preparado típico, el ají amarillo y el rojo vuelven a ser protagonistas de la culinaria cochabambina. De acuerdo a las cocineras de antaño, el secreto mayor de un picante de lengua es golpear la carne con mucho rigor para lograr que se ablande. También remojar las piezas en un poco de leche. Y, para logra un ají magistral, el hervor a fuego lento es fundamental.

#### Domingo bendito: chicharrón, habas, cabañitas, pichón y choclito

Los domingos en Cochabamba son días de salida y de familia. A menudo, viajar por el campo en busca de tranquilidad se logra saliendo al valle alto, a la laguna Angostura, al valle bajo o a Corani. Y los platos o alimentos más comunes para este día son el famoso chicharrón de cerdo acompañado de su mote, papa y llagüita; las cabañitas de pescado rebosado y frito, o los pichones cliceños. De entrada, es muy común saborear habas hervidas con hierba buena o choclos frescos con un gran trozo de quesillo criollo y callu.

#### Infaltables a cualquier hora y en cualquier día de la semana

¡Muy variada y extensa!, así es la culinaria cochabambina. Y nombrar cada uno de los platos típicos es digno de un libro que cae en el riesgo de omitir alguna de las delicias que se preparan en nuestro departamento.

Sin horarios ni días, existen decenas de entremeses y recetas como las humintas a la olla o al horno, las empanaditas de queso horneadas, los helados de canela tradicionales, los phiris de quinua para calmar el hambre y decenas más.

Con el paso de los años, las regiones van incorporando nuevos alimentos e ingredientes, e inventando nuevos platos, como es el caso del ají de hongos, que se extiende en Cuchumuela (región del valle alto, que hace más de una década apuesta por la producción de hongos diversos).

También desaparecen del mercado los preparados de antaño, por lo que algunas autoridades y municipios apuestan por las ferias de comidas antiguas para la venta e incentivo de producción de la ñaupa manka mikuna (producción de preparados tradicionales de la culinaria local), como las lawas de chuño, de choclo, de arvejas; jari uchu, ají de "arwijas" (arvejas) de chuño y otros.







### LAPING A LA PLANCHA

RECETA: Cheff Miguel Figueroa | Gran Hotel Cochabamaba

#### **INGREDIENTES**

- Laping 4.000 g
- Papaya 210 gLimón sutil 300 g
- Comino molido 10 g
- Pimienta negra 0,5 g

#### **Guarniciones**

Choclo frescoMote de habasPapa imilla2.000 g1.500 g

#### Sarsa criolla

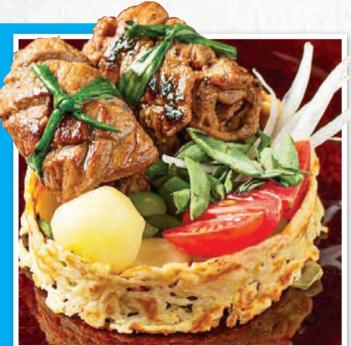
- Tomate perita 1.000 g
- Cebolla 300 g
- Locoto 300 g
- Quesillo fresco 2.500 g
- Quilquiña
- Aceite girasol 30 ml

0,10 g

Sal fina de cocina 10 g

#### **PREPARACIÓN**

- 1) Marinar la carne con papaya, limón y comino molido 2 a 3 horas antes de su cocción a la plancha con un hilo de aceite. Ratificar con sal.
- 2) Realizar las cocciones con agua, ratificar sus sabores.
- 3) Picar las verduras, tomate, locoto y cebolla. Sazonar con aceite, sal y quilquiña.
- **4)** Desmigar el quesillo sobre la sarsa criolla.





### **SALTEÑAS DE RES:**

PICANTE
SEMI PICANTE
BLANCA (SIN PICANTE)

### **SALTEÑAS DE POLLO:**

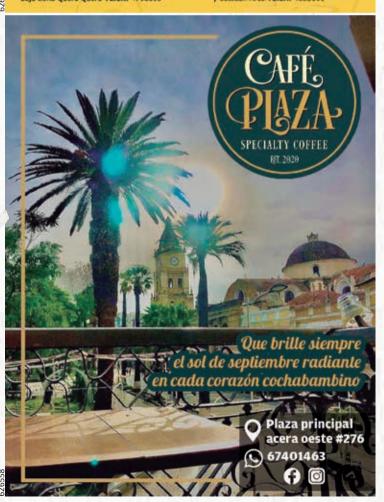
SEMI PICANTE
BLANCAS DE POLLO
Y TENEMOS FRICASE..

#### DIRECCIÓN:

CENTRAL Av. Aniceto Padilla Nº 479 Edif. Tobel planta baja Zona Queru Queru Telef.: 4798899

#### UCURSAL 1

Calle L. Cabrera #344 entre 25 de mayo y Esteban Arce Telef.: 4223011



L

REDACCIÓN Los Tiempos

acido en el centro minero Tasna Rosario, de Sud Chichas, en Potosí, Miguel Ángel Figueroa Serrudo es uno de los grandes exponentes de la cocina boliviana. Su vasta experiencia de más de 30 años entre los estudios, la práctica y la investigación, le permiten hoy explotar los sabores, texturas y colores de los ingredientes típicos nacionales, y convertirlos en platillos fusión v gourmet con presentaciones espectaculares que impactan no solo a la vista, sino a los sentidos, el momento de probarlas.

Hoy, con total desprendimiento, comparte algunas de sus recetas y sus secretos, que Los Tiempos le invita a innovar sobre la comida qhochala típica pero moderna.

#### Sobre el chef

Miguel Figueroa es chef ejecutivo y se hace cargo de los banquetes, de las atenciones y de la innovación de los menús del emblemático Gran Hotel Cochabamba, desde hace más de una década, logrado implementar la comida fusión boliviana que encanta a los comensales locales y extranjeros.

También se dedica a registrar las especies nativas en un libro en el que describe cada uno de los ingredientes nacionales, su uso, color, sentido y demás características; para lo que ha necesitado también dibujar minuciosamente cada producto, empleando su creatividad y dotes artísticos, pues no solo cocina exquisitamente. También esculpe y pinta con talento innato que ha perfeccionado en diversas escuelas de arte.

De niño acompañó siempre a su madre, Natividad Serrudo Gira, otra artista culinaria nativa, y aprendió de ella el cariño a los alimentos y a su preparación. "La ayudaba a picar y pelar distintos

### Miguel Ángel Figueroa, el chef de alma qhochala

Potosino de nacimiento, pero cochabambino de corazón, Miguel Angel Figueroa es uno de los grandes exponentes de la cocina nacional, y un referente de la culinaria cochabambina. Hoy, además de contarnos su vida, nos brinda algunos secretos deliciosos para lograr los exquisitos sabores de la comida criolla cochabambina.



vegetales y tubérculos. La observaba cuidadosamente y aprendí ahí lo que era cocinar. (...) Ella es mi inspiración total" revela el chef a Los Tiempos.

Miguel migró a La Paz y comenzó a estudiar en la Escuela Hotelera de Turismo de Bolivia. Luego vino a Cochabamba y siguió su formación en diferentes lugares, como el instituto Infocal y la escuela de pastelería Novick. También viajó a Chile y a Europa para capacitarse. Y desde su escuela culinaria de Francia, lo enviaron para representar al país de los 'Michelines' (galardones culinarios) en diversas competencias y exposiciones mundiales.

Figueroa estudió además en el Instituto de Bellas Artes, donde desarrolló toda su habilidad y creatividad en pintura y tallado. Hoy esculpe madera, hielo, piedra, arcilla y chocolate, entre otros, materiales, y domina los trazos con pinceles en técnicas como el óleo y la acuarela.

El gastrónomo fusiona su conocimiento en cocina con su habilidad artística para crear verdaderas obras de arte, con técnicas innovadoras que son pocas veces vistas en el mundo. En dos oportunidades pudo lanzar el último quinquenio, exposiciones de esculturas en chocolate, únicas en Cochabamba y Bolivia. La primera, llamada "Flora y fauna", fue inspirada en el desastre ambiental causado por los incendios forestales que arrasaron bosques de la Chiquitanía; y las más reciente se efectuó en 2021, denominada "Mujer fuerza y naturaleza".

Actualmente Figueroa prepara una nueva versión de esculturas en las que empleará más de una tonelada de chocolate, con la que pretende representar los desastres naturales del lago Poopó y la escasez de agua en Bolivia.

El cheff se ha especializado también en chocolatería, repostería y panadería. Ahora alista maletas para aprender más sobre los derivados lácteos y la heladería, una pasión que lo ccautiva.

### **CHUPE** LLOKALLA

RECETA: Cheff Miguel Figueroa | Gran Hotel Cochabamaba

#### **INGREDIENTES**

- Carne de res cola 1.000 g
- Carne de cordero 1.000 g
- Pollo ave 1.000g
- Ají rojo
- 300g
- . Aio fresco
- 30 g

500g

- Cebolla roja
- 200g Aceite girasol 50 ml
- Haba fresca

- Arveja fresca 250 g
- Papas holandesa 500 g
- Comino molido 10 g
- Sal fina de cocina 10 g
- Pimienta molida 5 g
- Perejil fresco 50g
- Fondo oscuro 5.000 ml

### Sopita de maní

#### **Ingredientes**

- 6 Nudos de carne de cordero o costilla de vaca
- 1 cuchara de Sal molida
- 6 papas
- 1 nabo
- 2 zanahorias
- ½ pimentón colorado
- ½ taza de Arvejas
- ½ taza de Habas verdes
- 1 taza de Maní molido en batán o en licuadora
- 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 ramita de apio
- 1 cuchara de Orégano
- 1 cuchara de Perejil
- 1½ cuchara de Ají amarillo molido
- ½ taza de Aceite

Sal y pimienta dulce a gusto

#### **Preparación**

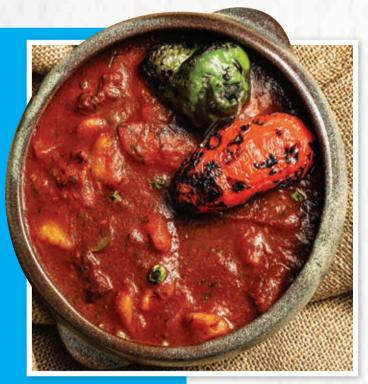
Parta las papas peladas en cuatro, pele las arvejas, pique la cebolla menuda y el tomate pelado. Sofría la cebolla en el aceite

En una olla ponga al fuego los 3 litros de agua. Antes que empiece a hervir, agréguele la carne.

Deje dar un hervor y agregue sal, el tomate, el pimentón, el nabo, la zanahoria, el apio, la pimienta, la cebolla, el comino, el orégano, el ají y el ajo retostados. 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.

Puede adornar también con papitas fritas finamente cortadas y con una buena cuchara de llajua.



#### **PREPARACIÓN**

ar color en un perol a las carnes con un hilo aceite. Añadir el ajo, cebolla, ají molido y verter el fondo de res para su cocción por tres a cuatro horas. Incorporar la papa, las habas y arvejas. Ratificar el sabor con comino, perejil y la sal. Kaspar los locotos y montar o servir el plato.

Nota: Las carnes se debe cuantificar dependiendo de la dureza y añadir a su tiempo.



## Picante de lengua



#### REDACCIÓN Los Tiempos

s uno de los platos más requeridos y deliciosos de Cochabamba. Su secreto es el ahogado que contiene ají en cantidades importantes. Delicioso si se lo prepara con cariño, y muy suave si se golpea mucho al ingrediente principal: la lengua.

#### **INGREDIENTES**

- 1 Lengua de vaca
- 1/2 Queso mediano fresco
- 8 Papas blancas
- 1 libra de tunta (chuño) remo jada y pelado
- 2 cebollas
- 1 tomate
- 1 Porción de perejil finamente picado
- 2 tazas de Arvejas
- 4 vainas de ají amarillo
- despepitadas
- 2 painas pasadas por la brasa

- 1 pizca de Sal
- Aceite
- 1 cucharilla de Pimienta entera
- 1½ cucharilla de Comino
- 3 diente de ajo (pasados por la brasa)
- 1 cebolla cortada pluma (para la salsa)
- ½ Tomate finamente picado
- 1 pizca de Sal
- 1 Chorrito de aceite

#### **PREPARACIÓN**

#### Paso 1:

Coger la lengua por su parte superior, para golpear la punta de esta en un batán, repetidas veces (es el secreto para que se cocine blanda) luego eliminar la parte superior que contiene grasa, enseguida lavar bien y en una olla a presión con uno y medio litros de agua hirviendo con sal, la mitad de los condimentos, hacer cocer aproximadamente una hora y media.

#### Paso 2:

Retirar una vez la carne este suave y cocida. Comprobar, cortando un poco la punta de la lengua. Si está cocida, de inmediato pelar y cortar en trozos medianos en forma diagonal. Reservar el caldo.

#### Paso 3:

Preparar el ají: En una sartén con aceite caliente, saltear las cebollas junto con el perejil finamente picados, una vez transparente la cebolla agregar el orégano, el tomate raspado sin cáscara, las arvejas y el resto de los condimentos, una pizca de sal, remover unos minutos; agregar el ají amarillo, (previamente molido en batán con mínimo de agua) y vertir 5 cucharones de caldo de la lengua que reservó. Una vez cocidas las arvejas en el ají, añadir la lengua, mezclar y dejar cocer a fuego lento durante diez minutos para que tome gusto.

#### Paso 4:

Hacer cocer las papas en agua caliente con sal.

A las tuntas remojadas y peladas, abrir un poco por la mitad, rellenar con una tajada de queso y dejar cocer a vapor.

Servir la lengua con su jugo, encima la sarza, una vez mezclados sus ingredientes; acompañar con dos papas y tunta.

### **CHAJCHU COCHABAMBINO**

RECETA: Cheff Miguel Figueroa | Gran Hotel Cochabamaba

#### **INGREDIENTES**

- Carne pollerita 2.000 g
- Cebolla roja 120 g
- Zanahoria 150 g
- Apio fresco 10 g
- Sal fina de cocina 5 g
- Pimienta negra 5 g
- Agua destilada 3.000 ml

#### Salsa

- · Aceite de girasol 50 ml
- · Ají rojo vaina 300g
- Cebolla roja 200g
- Ajo fresco 30g
- Fondo oscuro 500 ml
- Sal fina de cocina 10 g
- Pimienta negra 10 g

- Comino molido 15 g
- Perejil fresco 50g

#### **Guarniciones**

- Chuño negro 500g
- Papa imilla 1.500g
- Huevo fresco 300g
- Quesillo fresco 1.000g

#### Sarsa

- Tomate perita 1000g
- Cebolla roia 300g
- Locoto verde 300g
- Habas frescas 1.000g
- Cola de cebolla
- verde 400g



#### **PREPARACIÓN**

- 1) Cocer en una olla con los ingredientes por 3 a 4 horas.
- 2) Salsa: sofreír la cebolla y el ajo con el aceite. Añadir el ají molido más el (fondo) caldo en la cocción de carne. Ratificar de sabor con pimienta, comino y por último con el perejil picado.
- 3) Realizar las cocciones de chuño, papa y huevo por separado.
- 4) Sarsa: realizar los cortes para una sarsa. Tomate, cebolla y locoto.

Cocción de haba y una cocción muy corta de la cola de la cebolla para el decorado.









Elaboramos we poducto de salidad visitanos en nuetras paginas babydonlas no te quedes sin probarlas

(a) babydonals (b) babydonal

babydonals ©61616986





Nuestra herencia gastronómica.









Cochabamba, la capital gastronómica de nuestro país, es famosa por su tradición culinaria. En su honor, nace Patrimonio, para ofrecer no solo la mejor experiencia gastronómica, sino también vistas panorámicas incomparables de la ciudad. Con una ubicación privilegiada, se puede llegar en vehículo y teleférico. Además es parte de una experiencia turística al estar ubicado en el Cristo de la Concordia, lugar emblemático de la ciudad de Cochabamba. Cuenta con un selecto menú de platos típicos, internacionales y coctelería.

Horarios: 12:00 am - 10:30 pm Teléfono: +591 77417076 Instagram: Patrimonio.cbba

Cristo de la Concordia (Cerro San Pedro, Cochabamba, Bolivia)