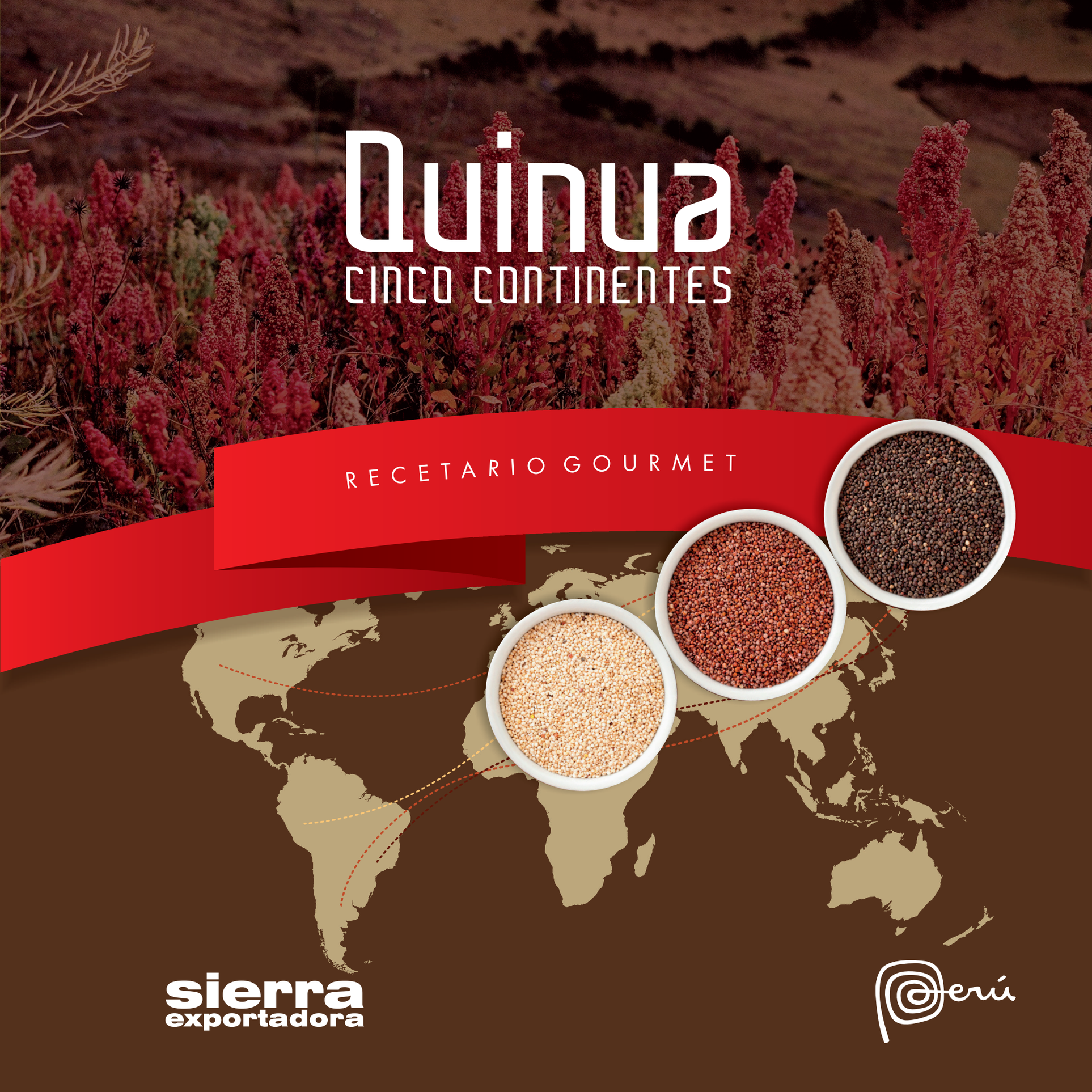
Quinua
CINCO CONTINENTES

RECETARIO GOURMET



sierra exportadora

Perú

Quinua

CINCO CONTINENTES

RECETARIO GOURMET

© Alfonso Velásquez Tuesta
Presidente Ejecutivo de Sierra Exportadora
Quinua Cinco Continentes

© Sierra Exportadora
Calle los Zorzales. 160 - 4to piso. Urb. El Palomar,
San Isidro, Lima 27 - Perú
Teléfono: 215-0730/ 215-0745
Sitio Web: sierraexportadora-gob-pe
E-mail: info@sierraexportadora.gob.pe

Edición General: Oficina de Prensa y Comunicaciones de Sierra Exportadora
Coordinación y compilación de recetas: Irina Herrera, Alejandra Feldman
Diseño y Diagramación: Ángelo Poggi Gracey

Segunda edición, Mayo 2015
1,000 ejemplares

ISBN: 978-612-46564-1-5
Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2015-07569

Impresión:
Servicios Gráficos K&M S.A.C.
Jr. Manuel Irribarren N° 387 - Surquillo / Telf.: 4444-133
Kym.graficos@gmail.com

Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción de alguna parte de esta publicación, sin el permiso previo del titular de los derechos de la propiedad intelectual.

PRESENTACIÓN

Hoy, el mundo entero reconoce los valores nutritivos que tiene la Quinua para la humanidad.
Su fama se multiplica y se convierte en un grano con demanda mundial. La tendencia indica que de haber suficiente oferta podría reemplazar al arroz y al trigo por sus propiedades alimenticias y nutricionales.
En este contexto, iniciamos esta aventura culinaria editando un primer recetario al cual llamamos "Quinua Gourmet", un valioso conjunto de recetas innovadoras, elaboradas gracias a la importante colaboración de los chefs más destacados de nuestro país.

Esto permitió dar a conocer las enormes posibilidades de fusión de sabores y técnicas de cocina que la Quinua regala, desde los fogones de uno de los destinos gastronómicos más importante del mundo, el Perú. Es así, que a lo largo del año 2013, presentamos con éxito y en diferentes eventos internacionales nuestro recetario Quinua Gourmet.

Esto despertó en chefs de alta talla internacional su interés de trabajar y ser parte de esta enriquecedora propuesta gastronómica de incluir en sus platos bandera nuestro Grano de Oro, la Quinua.

Surge así la iniciativa de elaborar el Recetario Quinua Cinco Continentes, invitando para ello a los más renombrados chefs del mundo, contando con la importante participación del chef Joan Roca del Restaurante "El Celler de Can Roca" , catalogado como el N° 1 Mejor del Mundo según "The World's 50 Best Restaurants".

En este importante reto gastronómico, debo agradecer especialmente a la chef peruana Irina Herrera y a la periodista Alejandra Feldman, quienes colaboraron intensamente en las coordinaciones iniciadas con los señores chefs, que con su valiosa contribución participaron de este recetario.

Expreso mi reconocimiento especial a nuestros productores andinos que, a través de muchas generaciones, han logrado conservar la tradición del cultivo de la Quinua en nuestros andes. Un especial agradecimiento a todas aquellas personas e instituciones que han hecho posible, de manera desinteresada, la realización de este recetario.

Quinua Cinco Continentes, desde la Sierra del Perú para el mundo.

ALFONSO VELÁSQUEZ TUESTA
Presidente Ejecutivo
Sierra Exportadora

PRÓLOGO RECETARIO INTERNACIONAL DE LA QUINUA

En el marco del Año Internacional de la Quinua, declarado así por la Unesco, Sierra Exportadora, organismo público de Perú, ha tenido la iniciativa de editar este Recetario Internacional de la Quinua, para lo cual ha convocado tanto a jefes de cocina peruanos que residen en el extranjero como a otros chefs internacionales.

Ello es la constatación de que "la madre de todos los granos" ya se está exportando a numerosos países, donde se prepara de acuerdo a las propias costumbres y recetas.

Este libro será publicado en los cinco continentes y distribuido gratuitamente para dar a conocer urbi et orbi la impresionante capacidad de adaptación de este producto, también conocido como "el arroz del altiplano", porque las mejores condiciones para cultivarlo se dan a una determinada altura.

De hecho, fue uno de los principales alimentos de los pueblos preincaicos e incaicos civilizaciones que la consideraban una planta sagrada y así la veneraban.

Se cuenta que los guerreros incas comían unas "bolas de guerra" que eran una mezcla de Quinua y grasa, para afrontar marchas a pie de varios días. Hasta la NASA lo considera un alimento completo para los astronautas, porque es muy apto para viajes de larga duración.

Y, desde el punto de vista nutricional, se trata de un producto realmente excelente.

Quisiera destacar también la importancia del trabajo de Irina Herrera, cocinera peruana, así como de la periodista gastronómica Alejandra Feldman, y dar mi enhorabuena a Sierra Exportadora por esta iniciativa sobre una materia prima que va a dar mucho que hablar en todo el mundo.

RAFAEL ANSÓN
Presidente de la Real Academia de Gastronomía

PALABRAS DEL DIRECTOR GENERAL DE LA FAO

El Año Internacional de la Quinua celebrado el 2013 presentó al mundo este tesoro andino. Con su alto valor nutritivo y resistencia a condiciones climáticas y geográficas extremas, la Quinua surge como un nuevo aliado en la lucha contra el hambre.

Gracias al Año Internacional, la Quinua hoy cuenta con una renovada visibilidad, tanto a nivel gastronómico-cultural como comercial, lo que ha estimulado un enorme crecimiento de su demanda, ofreciendo también nuevas oportunidades a sus productores. Este recetario ayudará a hacer llegar sus bondades a miles de personas, rescatando recetas tradicionales y presentando distintas maneras de preparar este alimento.

Sin embargo, la riqueza de la Quinua no sólo está en los granos de sus coloridas panojas.

Su valor está en el conocimiento acumulado por los pueblos andinos, que ha permitido preservar sus diversas variedades, mejorar su rendimiento y desarrollar una rica gastronomía propia de la Quinua.

En este sentido, celebrar la Quinua no es solo elogiar un alimento sino a toda la cultura e historia de los pueblos originarios andinos y a los miles de campesinos y agricultores familiares – tanto mujeres como hombres– que por siglos han preservado y cultivado un alimento único para las generaciones presentes y futuras.

Esta es la verdadera riqueza que nos ofrece la Quinua: un futuro sembrado hace miles de años.

JOSÉ GRAZIANO DA SILVA
Director General de la FAO

DE LOS ANDES AL MUNDO

Iniciamos nuestro encargo de promover la Quinua en el mundo haciendo nuestra la frase elegida por la Organización Mundial para la Agricultura y la Alimentación (FAO), cuando declaró el 2013 como "Año Internacional de la Quinua": La Quinua es, para nosotros, país productor, "un futuro sembrado hace miles de años".

Este tesoro no había estado escondido, sino perfectamente resguardado y preservado por nuestros agricultores. Pero había llegado el momento de dar a conocer al mundo sus propiedades nutritivas y su potencialidad como poderosa herramienta de lucha contra la desnutrición, en concordancia con el objetivo de la FAO de reconocer este grano como un aliado estratégico en la lucha contra el hambre en el mundo.
Es por ello que impulsamos la inclusión de la Quinua en la dieta familiar, porque consideramos fundamental que los hogares peruanos fortalezcan hábitos saludables de alimentación y alejen la comida chatarra de la dieta de nuestros niños.

Pero además el Grano de Oro, forma parte del menú de los programas sociales que promueve el Gobierno del Presidente Ollanta Humala.

La revaloración de nuestro grano andino por excelencia no puede realizarse sin reconocer y respaldar a los principales guardianes de la Quinua: los productores y productoras quinueros. Para ello el gobierno ha promovido una serie de medidas para favorecer la asociatividad de los pequeños productores, el fortalecimiento de sus capacidades productivas; mejor infraestructura y conexión a nuevos mercados nacionales e internacionales.

Las familias andinas han preservado nuestra Quinua por más de 5,000 años. Es hora de mostrar sus prácticas, sus tecnologías y su organización; aquello que les ha permitido preservar este cultivo para el mundo. Su reto es nuestra tarea pendiente: la producción debe ser mayor y mejor en los próximos años. Hoy podemos decir que la Quinua, oriunda de nuestros andes, traspasó fronteras y también es del mundo. Las recetas contenidas en este libro dan fe de ello.

NADINE HEREDIA
Embajadora Especial de la FAO para la Quinua

INGREDIENTES

GAMBA A LA BRASA
8 gambas
Sal

QUINUA SUFLADA — se obtienen 100 g
100 g de Quinua
Sal

FONDO MARINO DE QUINUA
100 g de Quinua Suflada
10 g de Isomalt
5 g de fitoplancton en polvo

JUGO DE CABEZAS DE GAMBA — se obtienen 120 g
8 cabezas de gamba
Sal

PATAS DE GAMBA CRUJIENTES
Patas delanteras y traseras de 8 gambas
100 g de harina
1 l de aceite de oliva virgen extra

REDUCCIÓN DE CALDO DE GAMBA — se obtienen 500 g
1.000 g de caldo de gamba (recetas base)

CONCENTRADO DE GAMBA — se obtienen 80 g
250 g de reducción de caldo de gamba (elaboración anterior)

VELOUTÉ DE GAMBA — se obtienen 500 g
250 g de reducción de caldo de gamba (elaboración anterior)
260 g de nata
10 yemas de huevo
Sal

VELOUTÉ DE FITOPLANCTON — se obtienen 250 g
250 g de velouté de gamba (elaboración anterior)
4 g de fitoplancton
Sal

BIZCOCHO DE CEBOLLA Y TINTA DE CALAMAR — se obtienen 450 g
125 g de clara de huevo pasteurizada
120 g de cebolla pochada
80 g de yema de huevo pasteurizada
80 g de isomalt
20 g de harina
7 g de tinta de calamar
2 g de levadura
Sal

MONTAJE Y ACABADO DEL PLATO
Lechuga de Mar
Caviar Cítrico

PREPARACIÓN

Pelar las colas de las gambas y separarlas de sus cabezas, reservando tanto las cabezas como las patas para otra elaboración. Poner a punto de sal y marcar ligeramente las colas a la brasa de encina para que cojan su aroma. Reservar.

Calentar una sartén antiadherente. Una vez esté la sartén bien caliente, agregar la Quinua en pequeñas cantidades y dejar que sufle durante unos segundos. Retirar y reservar.

Colocar en un cazo el isomalt hasta que funda, agregar la Quinua, tamizar el fitoplancton y mezclar unos segundos. Retirar del fuego y dejar enfriar en un recipiente. Reservar.

Abrir las cabezas de las gambas con cuidado y extraer el jugo. Cocerlo ligeramente en una sartén, poner a punto de sal y triturar. Colar y reservar al Baño de María.

Colocar las patas de la cabeza y traseras de la gamba en una bandeja al horno a 140°C durante cinco minutos.
A continuación enharinarlas y freírlas en aceite de oliva a 160°C hasta que estén bien crujientes. Reservar en un lugar seco.

Reducir a la mitad el caldo de gamba a fuego lento.

Introducir el caldo de gamba en el Rotaval a 56°C Tb (temperatura del baño) y 45°C Td (temperatura de destilación) durante 6 horas a 30 rpm (revoluciones por minuto). Se obtiene un destilado de gamba volátil, transparente y sutil, mientras que en el primer matraz queda un jugo de gamba muy intenso de sabor, resultado de la evaporación producida por una ebullición a baja temperatura. Reservar el concentrado.

En un cazo colocar el caldo de gamba reducido junto con la nata y llevar a ebullición. En cuanto haya hervido, verterlo rápidamente sobre las yemas de huevo y triturar con la ayuda de un túrmix. Colocar la mezcla en una terrina tapada y ponerla en un baño maría al horno a 160°C durante 45 minutos. Transcurrido este tiempo, retirar del baño y abatir. Triturar, poner a punto de sal y reservar.

Triturar con el túrmix la velouté y el fitoplancton, poner a punto de sal y reservar en un Baño de María hasta el momento del emplatado.

Triturar todos los ingredientes en la thermomix y pasar por un chino fino. Verter la mezcla en un sifón de ½ litro con dos cargas y reservar en la cámara 24 horas.

Disponer en un plato el fondo marino de Quinua. Colocar las patas traseras de gamba crujientes junto con el caviar cítrico y las patas de la cabeza de la gamba junto con un punto del concentrado de gamba. Verter 20 g de bizcocho de cebolla y tinta de calamar en un vaso de plástico, poner en el microondas a máxima potencia durante 1 minuto, desmoldar y colocar en plato intentado simular una roca junto con el alga. Poner un punto de Velouté de fitoplancton. Salsear con el jugo de cabezas de gambas, calentar en la salamandra la gamba previamente cocida a la brasa y servir.

Toda la gamba

8 personas

1

www.cellercanroca.com

COMPOSICIÓN

Gamba a la brasa
Quinua suflada
Fondo marino
Jugo de cabezas de gamba
Patas de gamba crujientes
Concentrado de gamba
Velouté de gamba
Velouté de fitoplancton
Bizcocho de cebolla y tinta de calamar

Chef:
Joan Roca Fontane

Restaurante **CELLER CAN ROCA**
'MEJOR RESTAURANTE DEL MUNDO 2013'
Girona - España

INGREDIENTES

Agua de dátil
Bizcocho
Trufa muscadine
Helado de Quinoa
Flores
Dátil fresco

PARA EL AGUA DE DÁTIL
1 Kg dátiles
3 litros de agua mineral

PARA LA LECHE DE QUINUA
250 g Quinua cruda bien lavada
40 g azúcar morena
500 g leche entera
Un pellizco de sal

PARA EL HELADO DE QUINUA
1000 g leche de Quinua
160 g nata
20 g leche en polvo descremada 1%
260 g azúcar
10 g azúcar invertido

PARA EL BIZCOCHO
5 huevos
450 g azúcar
½ kg harina
½ kg nata
16 g de levadura química

PREPARACIÓN

Para el agua:
Meter en bolsa de vacío en horno tres horas, 85°C a vapor.
A media cocción prensar los dátiles para machacar el sabor, cuando hayamos terminado pasar por tamiz y enfriar enseguida.

Para la leche de Quinua:
Dejar la Quinua en remojo con la mitad de agua. Meter en la thermomix y triturar. Añadir el resto de agua conforme va triturando. Por último añadir la leche, el azúcar y la sal. Dejar triturando dos minutos más y retirar a un bowl.
Dejar macerar en cámara seis horas. Pasado el tiempo colar por una estameña para obtener un líquido sin impurezas.

Para el helado de leche:

ELABORACIÓN
Juntar todos los ingredientes en un cubo. Triturar bien con la túrmix. Colar por un fino. Subir a 85°C a fuego y rápidamente enfriar en un Baño de María con hielos.
Meter en la sorbetera hasta conseguir la cremosidad deseada.

Para el bizcocho:
Montar los huevos con el azúcar hasta que estén bien levantados, añadir la nata y batir tres minutos. Tamizar la harina y la levadura. Por un tamiz incorporar a los huevos, azúcar y nata en forma separada por 3-4 veces. Rellenar los moldes previamente, juntando con mantequilla y harina y hornear 22 minutos a 175° C.

FINAL Y PRESENTACIÓN
Colocar el bizcocho en el fondo del plato junto a un poco de dátil picado y una trufa muscadine. Encima la bola de helado decorada con flores.
Acompañar con el agua de dátil en una jarrita aparte.

Helado de Quinua, bizcocho, trufa muscadine y agua de dátiles

6 personas

2

www.martinberasategui.com

Chef:
Martín Berasategui

Restaurante **Martin Berasategui**
Lazarte, Guipúzkoa - España

INGREDIENTES

PARA EL LOMO BONITO
180 g de bonito
125 g de sal gorda
Aceite de oliva 0´4

PARA EL ACEITE DE QUINUA Y PIMENTÓN DULCE
100 g de aceite de oliva
10 g de pimentón dulce
10 g de Quinua roja

PARA EL ACEITE DE QUINUA
80 g de aceite de pepita de uva
15 g de Quinua roja

PARA LA EMULSIÓN DE CÁÑAMO
1 huevo
½ de aceite de oliva 0`4
1 cucharada de sopa de cúrcuma
15 g de Quinua (previamente tostado)
Sal y pimienta

PARA EL CRUJIENTE DE QUÍNOA
110 g de agua
120 g de harina
30 g de trisol (fibra soluble derivada del trigo)
25 g de Quinua roja
Aceite de oliva para freír

ADEMÁS: Hojas syrha

PREPARACIÓN

Cortar el lomo en láminas de 1.5 cm. y rociarlas con sal gorda durante ocho minutos. Una vez transcurrido el tiempo limpiar bien la sal, cortar en cubos e introducirlos en aceite hasta su uso.

Cocer cinco minutos a 55° C durante la mezcla de los ingredientes.
Dejar reposar hasta que decante la mezcla y esté el aceite listo.

Triturar y dejar reposar hasta que decante el aceite. Reservar

Para la emulsión de Quinua:
Emulsionar el huevo con el aceite como si se tratase de una mayonesa.
Una vez esté bien emulsionada añadir el resto de los ingredientes. Salpimentar

Para el crujiente de Quinua:
Mezclar en un bowl todos los ingredientes excepto el cáñamo.
Cortar unas hojas de papel sulfurizado de forma rectangular.
Untar cada hoja con el preparado de harina, cúrcuma, trisol y agua.
Sobre ellas esparcir sobre toda la superficie del untado el cáñamo.
Calentar el aceite a 190° C y freír coloreando ligeramente.
Escurrir bien y retirar el papel.

FINAL Y PRESENTACIÓN
Sobre el plato colocar los cubos de bonito y a su lado la emulsión y las hojas de syrha aliñadas con el aceite de Quinua.
Agregar el aceite de Quinua y pimentón al conjunto y terminar con los crujientes.

Bonito y Quinua

4 personas

3

www.arzak.info

Composición

Lomo bonito
Aceite de Quinua y pimentón dulce
Emulsión de cáñamo
Crujiente de Quinua

Además: Hojas syrha

Chefs:
Juan Mari y Elena Arzak

Restaurante **ARZAK**
San Sebastían - España

INGREDIENTES

Quinua	300 g
Queso de soya	150 g
Ñame rallado	30 g
Cidra (Yuzu) o naranja	1 unid.
Láminas de algas marinas tostadas	Un poco

CONDIMENTOS

Salsa de soya	10 cc.
Sal	5 g
Azúcar	
Aceite para freír	

PREPARACIÓN

1. Cocer la Quinua en la misma cantidad de agua durante 10 minutos aproximadamente. Quitarla del agua y dejarla reposar durante 10 minutos.
2. Quitar el agua del queso de soya y pasarlo por un pasapurés. Luego de agregar la salsa de soya (10cc), la sal (5g) y el ñame rallado (30g), mezclar todo.
3. Rallar suavemente la cáscara de cidra o naranja y sacar la pulpa.
4. Cocer en el agua con el azúcar la cidra o naranja previamente rallada y sin pulpa.
5. Mezclar la Quinua cocida con el queso de soya ya preparado.
6. Rellenar la cáscara cocida con todos los ingredientes ya preparados y dar la forma de un barco.
7. Espolvorear ligeramente el preparado con la harina y freírlo en aceite a 170°C.
8. Colocar las láminas de algas marinas y servir.

CORTESÍA DE EMBAJADA PERÚ EN JAPÓN.
EMBAJADOR: ELARD ESCALA
BIZ USA - Perú&Americas

FOTOS:
CUISINE KINGDOM HOSHINO YASUTAKA
COORDINATOR YUUKI SETSUKO

Barquito de Cidra

2 personas

4

Chef:
Hiroyoshi Ishida

Restaurante **MIBU**
Tokio - Japón

INGREDIENTES

PARA LA SALSA DE BORRAJA
50 g de patata
50 g de vino blanco
100 g de tallos de borraja

PARA LA VINAGRETA
2 dientes de ajo
2 lonchas de bacon gruesas (50 g en total)
100 g de aceite de oliva
33 g de vinagre de Jerez

PREPARACIÓN

PARA EL YOGUR:
Se baten en la thermomix 75 g de cacahuete, la clara de huevo y el yogur.
Se saca, se cuela y se pone en un bowl.
Se mete en la vaporera 10 minutos a 100° C.
Se reserva al calor.

PARA LA VINAGRETA:
Se pone en una sartén el aceite, los ajos aplastados y las lonchitas de bacón troceadas. Se mantiene a fuego muy suave unos 25 minutos. Se cuela por la estameña y una vez frío se le añade el vinagre y se reserva.

PARA EL ACEITE DE CACAHUETE:
Se trituran el resto de los cacahuetes con el aceite de oliva, se cuela y se reserva.

PARA LA CIGALA:
Se cuece la Quinua en agua abundante durante 45 minutos, se escurre y se pone a secar (deshidratar) a 60°C durante cuatro horas. Se pasan las colas de cigala por la clara de huevo batida sin montar y se rebozan con la Quinua deshidratada, de manera que queden bien cubiertas y se echan a una sartén con abundante aceite muy caliente, la Quinua sufla.
Se sacan las cigalas sobre papel absorbente.
Tienen que quedar crujientes por fuera y poco hechas por dentro.

PARA LA SALSA DE ORTIGAS:
Se lavan las ortigas y se reservan las hojas pequeñas. El resto se añade a una cazuela con un chorrito de aceite de oliva bien caliente. Se rehoga durante un minuto y se le añade el vino blanco, se reduce.

Se mete en la thermomix junto con la patata, ya cocida previamente en una vaporera nueve minutos a 119° C, y se tritura. Se reserva.

Las hojas más pequeñas se escaldan pasándolas de agua hirviendo a agua helada, se secan con un paño y se fríen en abundante aceite caliente.
Se sacan a papel absorbente y se reservan.

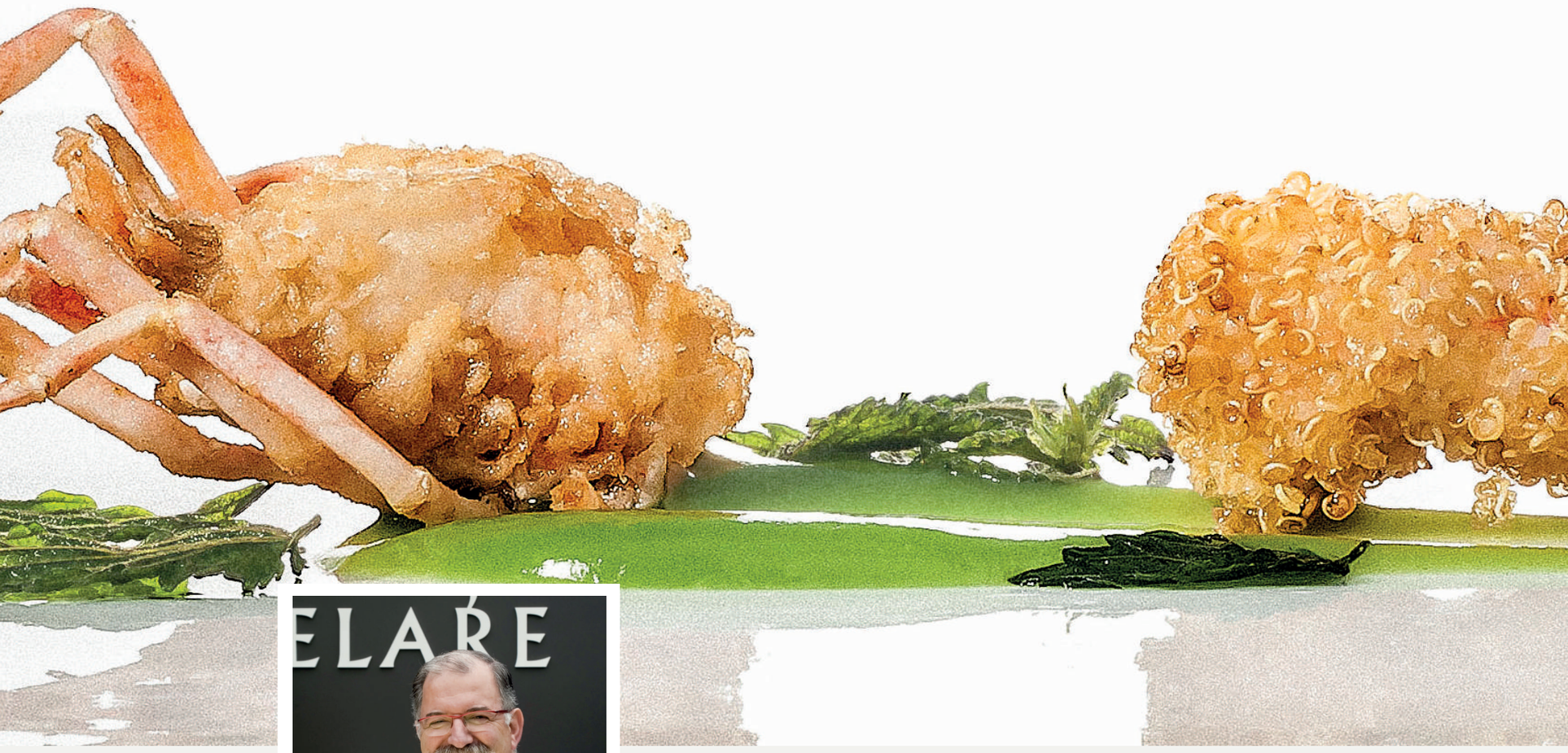
Se aliñan las tiras de borraja en crudo con la vinagreta y se cuecen en la salamandra durante un minuto, para que queden al dente.

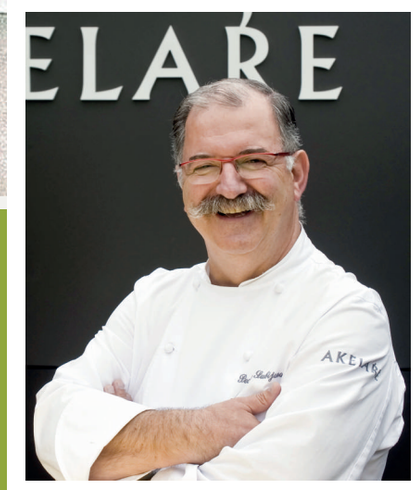
FINAL Y PRESENTACIÓN
En el fondo de un plato hondo se vierte el aceite de cacahuete, por encima la salsa de ortigas y luego se coloca un poco de yogur de cacahuete. Encima del yogur se pone la cigala rodeada de las tiras de borraja aliñadas con la vinagreta y cubierta con una hoja de ortiga.

Cigala en tempura de cortezas con ortigas y yogur de maní

4 personas

5





www.akelarre.net

COMPOSICIÓN

4 cigalas de 80/90 g , peladas
40 g de Quinua
1 manojo de ortigas
100 g de cacahuete
1 yogur
1 clara de huevo
50 g de aceite de oliva

Chef:
Pedro Subijana

Restaurante **AKELARRE**
San Sebastían - España

INGREDIENTES

EL CALDO DE LEGUMBRES
1,5 l de agua
25 g de zanahoria
25 g de puerro
2 dientes de ajo
50 g de cebolla
250 g de garbanzos remojados de víspera
1 hueso de caña de ternera
100 g de carne rica en colágeno (morcillo, carrillera, etc.)

LA QUINOA NEGRA
100 g Quinua negra
1 caldo de legumbres
Aceite de oliva

EL CALDO DE CHIPIRÓN
875 g cebolla
25 ml aceite oliva
600 g chipirón limpio
200 ml vino blanco
5 claras de huevo
5 g sal fina

LAS HIERBAS
Inflorescencia de junquillo marino
(Triglochin marítima)
Flor de rabanillo marino
(Cakile marítima)

LA CREMA UNTUOSA DE CHIPIRÓN Y QUINUA NEGRA
200 ml caldo de chipirón de la elaboración anterio.
10 g de tinta de chipirón natural.
100 g Quinua cocida de la elaboración anterior
25 ml aceite de oliva
10 g queso parmesano rallado

LAS GÓNADAS CHIPIRÓN
4 unidades de gónadas de chipirón de anzuelo.
Aceite oliva virgen extra.
Sal de escamas.

PREPARACIÓN

Disponer todos los ingredientes en una cazuela.
Sazonar ligeramente y dejar cocer suavemente de cuatro a cinco horas antes de utilizar.
Colar y reservar.

Limpiar la Quinua con abundante agua.
Cocinar durante 15 minutos en el caldo de legumbres.
Colar y reservar.

Pelar y cortar las cebollas en trozos grandes. Agregar el aceite a un puchero y poner a rehogar la cebolla hasta que quede caramelizada. Una vez de que está caramelizada agregar el chipirón troceado y el vino blanco. Sobre el puchero colocar una tapa y dejar cocer durante una hora muy despacio. Después de este tiempo colar y reservar en la nevera. Cuando esté frío, quitar la grasa formada en la superficie. En un cuenco batir enérgicamente las claras y agregarlas sobre el caldo de chipirón. Mezclar con una barrilla y poner el puchero al fuego mínimo. Dejar así hasta que toda la clara cuaje y las impurezas sean absorbidas por esta al cuajarse. Con la ayuda de una espumadera retirar toda la clara de la superficie. Pasar el caldo por un paño húmedo y un colador. Reservar

Escaldar las inflorescencias de junquillo marino, enfriar rápidamente en agua con hielos. Secar y reservar. Seleccionar las flores de rabanillo marino.
Reservar.

En recipiente mezclar el caldo de chipirón y las tintas reventándolas bien para que suelten todo su contenido. Disolver bien y pasarlo por un colador a un cazo.
Cocer en la plancha a una temperatura moderada.
Saltear la Quinua cocida con una pizca de aceite de oliva, agregar el queso rallado y la salsa de tinta. Cocinar un minuto.
Ligar el conjunto con aceite de oliva

Marcar las gónadas ligeramente en la plancha a 225 - 250ºC hasta que adquieran un tono dorado. Pasar inmediatamente a una salamandra caliente a unos 45-50ºC durante dos a tres minutos, justo los anteriores a montar el plato. Es muy importante no romper la cadena de calor.

FINAL Y PRESENTACIÓN
Servir las gónadas calientes en un plato, decorar sobre éstas la crema untuosa de chipirón y Quinua crocante. Terminar con las inflorescencias de junquillo marino y las flores de rabanillo marino.

Gónadas de chipirón su crema untuosa y Quinua crocante

4 personas

6

www.mugaritz.net

ANOTACIÓN PREVIA

En el caso de no disponer de gónadas, estas pueden sustituirse por chipirón de anzuelo.

Chef:
Adoni L. Aduriz

Restaurante **MUGARITZ**
Rentería, Guipúscoa - España

INGREDIENTES

PARA LA SALSA
Jugo de carne
Zumo de naranja
Jugo de lima
Jengibre fresco
Sichimi togarashi
Jalea de bergamota

PARA LA QUINUA SUFLADA
Quinua blanca
sal, aceite de girasol

OTROS
Jalea de bergamota
Pepino mini
Rábano mini
Gajos de cebolla roja
Brotes de culantro

PREPARACIÓN

Marinar la falda en sal y azúcar (misma proporción) durante 12 horas tras las cuales, envasaremos la falda con las hojas frescas al máximo porcentaje de vacío y cocinaremos a 63° C durante 24 horas.

Lavar bien la Quinua y sobrecoser en el doble de volumen de agua a punto de sal durante al menos 30 minutos.
Una vez cocida, extender sobre un papel sulfurizado y deshidratar la Quinua.
Cuando esté bien seca, freír en abundante aceite de girasol para que sufle.
Escurrir, sazonar y reservar.

ACABADO Y PRESENTACIÓN
Regenerar la falda y marcarla posteriormente por la plancha para sellar y que caramelice. En el fondo del plato colocar una cucharada de jalea de bergamota. Rodeándola la salsa y sobre ella la panceta dorada. A su lado una buena cucharada de Quinua suflada. Guarnecer con los gajos de cebolla pasados ligeramente por el aceite, las láminas de pepino mini, y los brotes de culantro. Los gajos de cebolla roja los pasamos previamente por horno a vapor mixto tres minutos.

Cerdo agripicante con Quinua suflada

8 personas

7

www.facebook.com/DiegoGuerrero

Chef:
Diego Guerrero

Chef
Madrid - España

INGREDIENTES

Atún rojo	200 g
Quinua	50 g
Caldo de pescado	200 g
Lima	1 unid.
Limón	1 unid.
Aceite de oliva	20 g
Naranja	1 unid.
Menta fresca	5 g
Flor de albahaca	5 g
Pimiento rojo	10 g
Yema de huevo	1 unid
Mejillones	100 g
Perejil	5 g

PREPARACIÓN

Cortar el atún en triángulo y saltear 15 segundos por cada lado.

Rebozar con perejil picado

Cocinar la Quinua con el caldo de pescado, enfriar y añadir zumo de lima

y naranja y aceite de oliva.

Cocer los mejillones al vapor con zumo de limón.

Cortar gajos de naranja.

Emulsionar aceite de oliva con hojas de menta.

Hornear los pimientos rojos y emulsionar con yema de huevo y aceite de oliva.

FINAL Y PRESENTACIÓN

Pintar el plato con la salsa de pimientos
Cortar el atún y montarlo encima de la salsa
Colocar la Quinua, gajos de naranja y mejillones
Salsear con el aceite de menta la Quinua
Salpimentar el atún
Decorar con flores de albahaca

Atún al natural con Quinua de cítricos y aceite de menta

8 personas

8

www.facebook.com/mariano.a.puerta

Chef:
Mariano Andrés P.

Chef Director General de **WAFI**
Dubai - Emiratos Árabes

INGREDIENTES

PARA EL PARAFÂIT DE ANÍS
100 g azúcar, zumo de 1/2 limón
4 yemas de huevo, 0,4 dl licor anisado
1 gelatina neutra (2 g)
3 dl nata fresca 35% M.G. (materia grasa)
Un poco de agua mineral o almíbar

PARA EL CRUJIENTE
100 g harina de maíz Blé
200 g leche condensada
70 g azúcar invertido (gold)
30 g glucosa, 30 g anís
2 g polvo de anís estrellado

PARA EL JUGO DE MORAS
300 g mora
40 g frambuesa
100 g glucosa
100 g licor de moras
75 g licor de moras

PARA EL CRUJIENTE DE QUÍNOA
100 g Quinua real de Bolivia
4 dl agua
50 g azúcar
30 g mantequilla
c.s aceite de cacahuete

OTROS
Arándanos, moras, zarzamoras
Fruto de la pasión
Polvo de frambuesa
Tomillo limonero

PREPARACIÓN

En un cazo de fondo grueso ponemos el azúcar y el zumo con un poco de agua mineral. Montamos las yemas. Cuando el azúcar alcance los 121°C retiramos y dejamos reposar un minuto. Lo mezclamos a hilo con las yemas sin dejar de trabajar. Ponemos la gelatina con el licor y la disolvemos. Montamos la nata hasta el punto de pico de pájaro. Mezclamos 1/4 de nata con la gelatina, añadimos el resto de nata y por último el merengue cocido de yema. Llenamos los moldes antes de que cuaje.

Hacemos un almíbar con el azúcar, la glucosa y el anís. Retiramos del fuego y añadimos el polvo de anís estrellado. En una sopera mezclamos con la leche condensada el almíbar caliente y por último la harina tamizada: Llenamos una manga con la mezcla y la dejamos reposar cerrada. Con un cornete de punta muy fina, escudillamos finos hilos de ocho cm de largo sobre un silpat. Horneamos brevemente a 180°C. Esta masa es muy flexible y permite ser calentada para dar forma.

En un cazo de fondo grueso ponemos la glucosa y los frutos, tapamos con papel film y cocemos al Baño de María 40 minutos. Sacamos el cazo y reservamos destapado toda la noche. Al día siguiente colamos presionando ligeramente.
Reducimos con los 100 g de licor de moras a textura de almíbar, unos 20 minutos a fuego medio y cinco minutos en plancha. Al final añadimos el resto de licor bien frío removiendo enérgicamente. Con el calor se evaporará casi todo el alcohol pero al estar frío se respetará el sabor de mora.

Cocemos la Quínua con el agua unos 20 minutos, lo justo para que se pase de cocción. La estiramos en un tapete de silicona y la ponemos a secar a 70°C. Cuando esté seca tiene que quedar suelta. Freímos la Quinua en aceite de cacahuete para suflarla y le retiramos el aceite sobrante con papel absorbente.
Hacemos un almíbar con el azúcar, añadimos la mantequilla y la Quinua suflada.
Hacemos un agujero en las semiesferas de anís, llenamos con la Quinua y juntamos las mitades sellando con los deds. Reservamos la Quínua sobrante para asegurar la esfera en el plato.

FINAL Y PRESENTACIÓN

Dejamos las esferas unos minutos a temperatura ambiente para que tomen textura. En el plato, dibujamos un trazo en redondo con el jugo de moras y una línea que atraviese el círculo. Disponemos de manera elegante, los frutos, polvo de frambuesa y el tomillo. Colocamos una cucharada de Quinua caramelizada en el centro del plato, encima la esfera, coronando con dos bastones crujientes de leche condensada.

Esfera de anís, Quinua de Bolivia caramelizada y diversidad en la mora

4 personas

9

www.facebook.com/jordicruzmas

Chef:
Jordi Cruz

Restaurante **ABAC**
Barcelona - España

INGREDIENTES

PIEL DE POLLO CRUJIENTE
200 g de piel de pollo

GAMBA AL WOK
100 g de gamba roja

EMULSIÓN DE CABEZA DE GAMBA
50 g de esencia
50 g de consomé
20 g de aceite
1 g de xantana

QUINUA SUFLADA
30 g de Quinua

CEBOLLITA PERLA
40 g de cebollitas

AGRIDULCE
50 g de cebolla
2 g de ají
75 g de vinagre de arroz
25 g de caramelo chino
15 g de ketchup
5 g de salsa Worcestershire
15 g de soja
60 g de agua mineral
5 g de cilantro
Maizena c/s

HIERBAS
Brotes de zanahoria c/s (cantidad suficiente)
Brotes de cilantro c/s (cantidad suficiente)

PREPARACIÓN

Estirar la piel del pollo entre dos rejillas y cocer en el horno por 19 minutos a 180°C. Recortar en rectángulos.

Saltear la gamba limpia con un poco de sal en un wok.
Laminar.

Saltear las cabezas de las gambas y extraer su esencia, apretándolas sobre el colador.
Con el resto hacer un consomé.
Mezclar todo con un túrmix y colar.

Freir en aceite a 190°C y escurrir.

Saltear y cocer al vacío 14 minutos a 90°C y escurrir.

Rehogamos la cebolla y el ají e incorporamos todos los ingredientes.
Llevamos a hervor ligero y texturizamos con maizena.

Pollo con Gambas, Agridulce y Quinua suflada

1 persona

www.arte-culinario.net/Paco_perez.ws

Chef:
Paco Pérez

Restaurante **MIRAMAR Y LA ENOTECA**
Llançà y Barcelona - España

INGREDIENTES

400 g de Quinua
600 ml de agua tibia
Sal de mar

ADOBO
50 g de cebolla
30 g de ajo
500 g de jitomate
5 pza. de chile guajillo
75 g de piña
35 g de semilla de achiote
2 hojas de laurel
2 ramas de tomillo

PULPO
1 pieza de pulpo
1 pieza de cebolla
1 cabeza de ajo
2 hojas de laurel
Sal de mar

PARA SAZONAR EL PULPO
c/s de aceite de oliva
c/s de flor de sal

DECORACIÓN
Flores comestibles
Polvo de pan brioche con tinta de calamar (opcional)
Perlas de aguacate

PREPARACIÓN

PARA LA QUINUA
Poner a remojar la Quinua en agua tibia por aproximadamente 20 minutos. Después cocer con agua y sal. Reservar.

ADOBO
En una olla poner un poco de aceite y agregar la cebolla y el ajo hasta acitronar, posteriormente agregar las semillas de achiote y dejar cocinar un poco, incorporar las chiles las hierbas (tomillo y laurel) y la piña y dejar cocinar por unos minutos. Agregar los jitomates picados y agregar una taza de fumet de pescado y dejar cocer aproximadamente 16 minutos, licuar. Ya licuado el adobo en otra olla agregar un poco de aceite y freír el adobo por aproximadamente 12 minutos.
Una vez listo el adobo agregar un poco a la Quinua para terminar la occión, reservar.

PULPO
Poner la cebolla, el ajo, las hierbas y el pulpo en una olla para que se cocine por 90 minutos aproximadamente. Si es en olla de vapor solo cocer 17 minutos.
Cocido el pulpo se limpia se le retira toda la parte gelatinosa alrededor del tentáculo, respetando la forma y las ventosas. Cortar el pulpo en escalopas y reservar.

FINAL Y PRESENTACIÓN
En un plato y con la ayuda de un molde en forma de gota se coloca la Quinua con el adobo para formar una base, en seguida se coloca sobre la Quinua las escalopas de pulpo y sazonar con la flor de sal y aceite de oliva.
Colocar las perlas de aguacate al rededor de la Quinua, a un costado del plato colocar el pan brioche con tinta de calamar como base y con las flores hacer una pequeña ensalada y salsear.

Quinua en adobo de achiote con escalopas de pulpo tibias

8 personas

11

presidente@optimuslequipe.com

Chefs:
Patrick Martín
y Miguel Quezada

Chef del Restaurante **CASA DE FRANCIA de LE CORDON BLEU**
Francia / México

INGREDIENTES

CALDO DE MARISCO

Aceite de oliva de un grado	
Cabezas y cuerpos de cigala pelados	
Costillas de cerdo frescas	200 g
Cebolla	200 g
Puerro	1 unid.
Zanahorias	100 g
Ajo, (cabeza)	1 unid.
Tomate rama	100 g
Tomate Orlando frito	200 g
Caracolillos del mar (Bigaros)	100 g
Berberecho	100 g
Agua	4 lt.

QUINUA COCIDA

Quinua	200 g

PURRUSALDA

Aceite de oliva Virgen Extra	10 ml
Patata (variedad agria)	500 g
Puerro	20 unid
Cebolleta	8 unid
Zanahorias	800 g
Cabeza de merluza	250 g
Azafrán	0,5 g
Sal fina	1 g
Agua	2 lt
Lecitina de soja en polvo	2 g

MINI - VEGETALES Y CIGALA

Mini puerros	10 unid
Mini zanahoria morada	10 unid
Mini zanahoria	10 unid
Mini remolacha	5 unid
Rabanitos	1 manojo
Aceite de oliva virgen extra	500 ml
Sal fina	1 g
Cigala	10 unid

PREPARACIÓN

Ponemos un rondón al fuego con el aceite de oliva y las cáscaras de las cigalas, con sus cabezas cortadas por la mitad para que se doren un poco. Una vez estén doradas las retiramos del fuego. Dorar ahora en ese fondo la cabeza de ajo partida por la mitad. Añadir el resto de la verdura (cebolla, puerro, zanahoria y tomate) cortada en mireposise, fondear y dorar bien todo. Añadimos nuevamente las cáscaras de cigala, las cabezas, las costillas, y se rehoga un poco con las verduras. Añadimos la salsa de tomate y rehogamos también.
Añadimos el agua fría, desespumamos en cuanto hierva, dejamos cocer 40 minutos, colamos, reservamos, no lo rectificamos de sal, pues suele utilizarse para otras elaboraciones y se podría salar mucho.

Lavamos la Quinua con agua abundante y la escurrimos bien. La ponemos a cocer con el caldo de marisco anterior, durante unos 15 minutos, hasta que este bien cocida, colamos y reservamos caldo y Quinua cocida por separado.

Ponemos a rehogar las verduras bien limpias a fuego lento. Las cebolletas picadas en mireposise, la patata escarchada como a la riojana pero no muy grande, la zanahoria en rodajas, una vez que las verduras están bien pochas añadimos el agua y las cabezas de merluza bien limpias.
Dejamos cocer todo a fuego lento, hasta que se vean cocidas las verduras, colamos la mezcla muy bien y lo volvemos a poner al fuego, añadimos ahora el azafrán para que le de color, rectificamos de sal. Esta mezcla podemos envasarla en varios paquetes para ir sacándola según la necesitemos, cada porción la levantaremos de nuevo al fuego y le añadiremos la lecitina de soya para hacer el aire de purrusalda.

Limpiamos bien todos los minivegetales y los vamos guardando en el agua con hielo. Los cocemos por separado en agua abundante con sal y un chorrito de aceite de oliva.
La cigala la marcamos en una sartén antiadherente por la parte de arriba y la terminamos en el gratinador por la parte de abajo.

FINAL Y PRESENTACIÓN

En el plato adecuado, colocamos seis gotas de reducción del caldo de marisco sobrante de cocer la Quinua. En el centro y a lo largo, un cordón de Quinua cocida. Aparte salteamos levemente la cigala en una sartén antiadherente, y la terminamos en la salamandra, la cortamos en el momento de servir en tres trozos. Salteamos con una gota de aceite los vegetales y los colocamos saleados junto a los trozos de cigala. Ponemos unas nubes de aire de purrusalda sobre cada trozo de cigala y unos brotes de limón cress.

Cigala, semillas de Quinua y minivegetales

10 personas

12

www.echaurren.com @francispaniego

Chef:
Francis Paniego

Restaurante **El Portal de Echaurren**
Escaray, La Rioja - España

INGREDIENTES

HELADO DE QUINUA

Quinua blanca cocida	250 g
Leche fresca	500 g
Leche en polvo	60 g
Crema de leche	550 g
Glucosa	30 g
Stevia en polvo	60 g
Dextrosa	40 g
Estabilizante	2 g

TIERRA DE MACAMBO

Macambo en polvo	20 gr

CRUJIENTE DE QUINUA

Quinua negra cocida	200 gr
Agua	300 gr
Harina de tapioca	100 gr

HOJAS DE QUINUA

PREPARACIÓN

1. **Helado de quinua:** Procesar la quinua blanca cocida con la leche, tamizar y luego colocar en una olla, agregar la glucosa, stevia en polvo, dextrosa, estabilizante y la leche en polvo. Calentar a 85°C y dejar a baño María inverso. Añadir la crema de leche , congelar y turbinar.

2. **Tierra de macambo:** Procesar el macambo y dejar secar a 90°C durante 40 min.

3. **Crujiente de quinua:** Procesar la quinua negra con el agua y tamizar. Llevar a fuego lento junto con la harina de tapioca hasta obtener una masa espesa. Dejar enfriar. Estirar la masa en silpat y llevar al horno a 150°C por ocho min.

4. **Hojas de quinua:** Llevar las hojas de quinua (tratar de que lleven un poco del tallo) al horno a 90° C durante tres horas , hasta que estén deshidratadas y bien crujientes.

5. **Emplatado:** Espolvorear el plato con el macambo en polvo, colocar encima una cucharada del helado, cubrir con los crujientes y las hojas de Quinua deshidratadas.

Helado de Quinua y sus hojas

10 personas

www.centralrestaurante.com.pe

Chef:
Virgilio Martínez

Restaurante **CENTRAL**
Lima - Perú

INGREDIENTES

Quinua	
Harina	400 g
Huevos	3 unid
2 cdas de aceite	
1/2 cdta de sal	
Agua tibia	
Lomo tierno	400 g
1 tomate	
1/2 cebolla roja	
1/2 ají amarillo	
1 ramita de culantro	
1/4 de taza de vino blanco	
1 oz. de vinagre tinto	
1 oz. salsa de soya o sillao	
Queso blanco	100 g
1 pizca de sal de Maras o de su preferencia	
1 pizca de pimienta negra molida	
1 oz. de pisco acholado	

PREPARACIÓN

Preparar la masa de la pasta volcando la harina sobre la mesa.
Hacer un hueco en el centro y colocar los huevos y una pizca de sal.
Mientras se mezcla, agregar agua tibia hasta conseguir una masa firme.
Reservas cubriéndola con un trapo de cocina para evitar que se seque.
Pasar los rectángulos finos de la masa por huevo batido y luego pasarlos por los granos de Quinua.

Proceder a dorarlas suavemente.

En una sartén dorar el lomo, agregando la cebolla cortada en Juliana gruesa seguida del tomate en similar corte.
Agregar sal, pimienta e incorporar pisco, flambear y agregar el vino blanco, vinagre y salsa soya.

Terminar y agregar ají amarillo en Juliana y culantro finamente picado.

¡Disfrutar!.

Quinua Pop Lasagna con lomo saltado

2 personas

www.aromas-delperu.com

Chef:
Javier Flores

Restaurante **AROMAS DEL PERÚ**
EEUU

INGREDIENTES

1	tz	Quinua blanca
½	tz	Quinua negra
cantidad necesaria		Agua
1		Rocoto verde picado
1		Rocoto rojo picado
1		Rocoto amarillo picado
4		Sachatomate picado
¼	tz	Cushuro
1		Cebolla roja picada
cantidad necesaria		Hojas de culantro
4	cdas	jugo de limón
4	cdas	jugo de cocona
2	cdas	pasta de ají amarillo
3		dientes de ajo pelado
2	cdas	aceite de oliva
cantidad necesaria		kión
1	cda	leche fresca
cantidad necesaria		sal

PREPARACIÓN

Hervir el agua, agregar la Quinua y cocer por 13 minutos, colar y dejar reposar 30 minutos para escurrir el exceso de agua, reservar.

Mezclar la Quinua junto con todos los vegetales cortados.

Para la marinada, mezclar los ingredientes en un bowl, rectificar sal.

Agregar a la mezcla de Quinua y servir.

Ceviche de Quinua

8 personas

15

https://www.facebook.com/flaviosolorzano

Chef:
Flavio
Solórzano

Restaurante **SEÑORÍO DE SULCO**
Lima - Perú

INGREDIENTES

PARA EL CALDO DE CARNE / CONSOMÉ
300 g huesos de buey
500 g de carne de buey, de la parte del pecho, para caldo
Sal
1 zanahoria
1/4 de apio
1 hoja de laurel
2 enebrinas (son pequeñas frutas)
1 cebolla
1 puerro pequeño
1 manojo de levístico (apio de monte)
Un poco de nuez moscada
Pimienta recién molida
1 diente de ajo
Un poco de perejil fresco
1/2 manojo de cebollino para el final

PARA LOS "QUINUA-KNÖPLE"
(Quenelles de Quinua)
2 tazas de Quinua
3 yemas de huevo pasadas por un colador
3 cucharadas de queso de cabra curado rayado
1 taza de chalota finamente picada
1 cuchara de mantequilla
Sal, nuez moscada, y pimienta blanca molida al gusto

PREPARACIÓN

Poner lo huesos en una olla con agua fría. Calentar hasta hervir.
Cuando hierba el agua, tirarla. Limpiar bien los huesos y ponerlos otra vez en la olla con agua fría para hervir.
Cuando hierva el agua, añadir la carne, la zanahoria, el apio, la hoja de laurel, los enebrinos y la sal, ojo sin pasarse con la sal. Dejar hervir a fuego medio de dos horas a dos horas y media. Quitar continuamente la espuma que se forme en la superficie. Mientras, cortar la cebolla por la mitad, freírla por el corte a fuego fuerte hasta que esté muy dorada, pero sin que se queme (dará color al caldo) y añadirla junto con el puerro al caldo en la última media hora de cocción.
Sacar la carne del caldo cuando este tierna y reservar para hacer otra cosa, como canelones o lasagna, salsa de tomate con carne, empanadas, etc.
También se puede usar las verduras en sofritos o base de salsa, por ejemplo de tomate.
Poner en un colador chino un tamiz (filtro) muy fino y dentro de el apio de monte, las hojitas del perejil, el diente de ajo partido por la mitad, un poco de nuez moscada y pimienta recién molida (puede ser negra, blanca o mezcla de varias pimientas). Todos estos ingredientes que ponemos en el filtro son aromáticos.
Poner el caldo, sin posos, con un cucharón por el tamiz fino/chino. Levantar de nuevo un hervor y rectificar de sal y pimienta. Dejar enfriar y pasar de nuevo por un tamiz sin nada. Se puede clarificar el caldo para que quede muy limpio y precioso de color, como si fuera un té.

Lavar muy bien la Quinua, hasta que el agua este limpia, escurrir bien y poner a cocer en agua fría. El tiempo de cocción recomiendo que sea el que indique en el paquete cada productor o envasador de Quinua. Después de cocida agregue pizca de sal y deje enfriar.
Dorar en una sartén la chalota picada en la mantequilla y reservar.
En un bowl batir las yemas de huevos hasta que estén espumosas, añadir el queso, la chalota frita y la Quinua cocida, poner una pizca de pimienta blanca molida y una pizca de nuez moscada, mezclar todo muy bien hasta que se haga un conjunto cremoso y ligado. Sacar porciones de quenelles con ayuda de dos cucharas (como formas de croquetas). Calentar las quenelles en el microondas durante medio minuto a media potencia. Servir en un plato con el consomé bien caliente y cebollino picado encima.

"Quinua-knöpfle-suppe"
Consomé de buey con quenelles de Quinua y queso

8 personas

www.albertofortes.net

Chef:
Alberto Fortes

Stuttgart - Alemania

INGREDIENTES

PARA LA PIEL DE KEFIR
Por cada 100 g de Kefir 0.5 g de gelatina vegetal.

ENSALADILLA
1 patata
100 g Quinua
1 zanahoria
1 remolacha
1 cebolla
30 g guisantes lágrima
Anguila ahumada
Puerro

PREPARACIÓN

Lavar muy bien la Quinua, colocada en un colador.
Dejar cocer en agua aproximadamente de 12 a 15 minutos.
Lavar y pelar las verduras.
Cortar la patata, la zanahoria, la remolacha y la cebolla en cuadros pequeños y cocer en una cazuela con agua salada.
Cocer los guisantes lágrima durante unos minutos en agua salada.
Colar muy bien. Dejar enfriar antes de condimentar con el yogur griego (un tipo de yogur más cremoso).
(Las huevas de Tobiko son huevas del pez volador).

FINAL Y PRESENTACIÓN
Según foto.

Ensalada Olivier o Rusa de Quinua, anguila ahumada y tobiko

1 persona

17

www.restaurantevictorgutierrez.com

Chef:
Víctor Gutiérrez

Restaurante **Víctor Gutiérrez**
Salamanca - España

INGREDIENTES

200 g filete de lenguado
Sal fina
Pimienta negra fina
Aceite de oliva
Quinua risotto de choclo
Salsa a la Chorrillana
Aceite de Huacatay
Una ramita de eneldo para adornar

QUINOTTO DE CHOCLO
250 g de Quinua cocida
200 g de choclo
60 g de cebolla roja y blanca corte pluma
12 g de pasta de ajo
40 g de pasta de ají amarillo
1/2 taza de vino blanco
1 1/2 tazas de caldo de pescado
2 g de culantro picado
1/4 de cucharita de sal fina
1/8 de cucharita de pimienta negra fina
50 ml de aceite de oliva
20 g de queso parmesano rayado
15 g de mantequilla sin sal

SALSA A LA CHORRILLANA
20 g de pimiento rojo cortado tipo dice (cuadrado)
56 g de cebolla roja y blanca corte pluma
56 g de tomate roma cortado tipo pluma
1/4 de taza de vino blanco
1/4 de taza de caldo de pescado
1/2 cucharita de pasta de ajo
1 cucharada de pasta de ají amarrillo
1/4 cucharita de sal fina
1/8 cucharita de pimienta negra fina
2 g culantro picado

ACEITE DE HUACATAY
2 tazas de aceite de oliva
100 g de huacatay fresco

PREPARACIÓN

En la sartén o wok bien caliente ponemos 50 ml de aceite de oliva y echamos el choclo y la cebolla, salteamos y ponemos las pastas de ají amarillo y ajo.
Volvemos a saltear, luego echamos el vino blanco y dejamos que evapore todo su alcohol y reduzca, luego echamos una taza de caldo de pescado y sazonamos con sal y pimienta. Apartamos la mezcla en un recipiente y dejamos enfriar por 15 minutos parta luego licuarla. Una vez que tenemos la mezcla licuada la llevamos a la sartén caliente y agregamos la Quinua cocinada al dente, agregamos ½ taza de caldo de pescado, la mantequilla y el queso parmesano, mezclamos bien y ajustamos la sal.

En la sartén o wok a fuego alto (es mejor si la sartén está caliente) echamos el aceite y luego la cebolla, tomate y pimientos, salteamos un poquito procedemos a echar la pasta de ajo y la pasta de ají amarillo. Salteamos bien y luego echamos el vino blanco, dejamos que el vino evapore todo su alcohol, sazonamos y echamos el culantro. Luego que redujo el vino procedemos a echar el caldo de pescado, dejamos reducir y aplastamos un tomate para que la salsa tome un poco de consistencia y listo para servir.

Calentar el aceite y el huacatay en una olla hasta la temperatura de 80 grados centígrados y luego pasarlo a un recipiente y dejarlo reposar.

FINAL Y PRESENTACIÓN
Comenzamos con el filete de lenguado sazonándolo con sal y pimienta, luego lo ponemos en la sartén bien caliente con aceite de oliva, doramos el filete por ambos lados por tres minutos.
En un plato hondo redondo ponemos la Quinua risotto primero, luego el filete de lenguado frito y encima ponemos la salsa a la chorrillana. Luego con una cuchara echamos unas cuantas gotas de aceite de huacatay sobre la Quinua risotto para aromatizar el plato. Siempre decoramos los platos con hierbas en este caso vamos a poner una ramita de eneldo y listo a la mesa!.

Quinotto de choclo con medallón de lenguado y salsa a la chorrillana

1 persona

www.facebook.com/DannyKou

Chef:
Danny Kou

Chef ejecutivo Restaurante **LA MAR**
San Francisco - EEUU

INGREDIENTES

PARA LOS ÑOKIS DE QUINUA

Quinua	300 g
Patata	500 g
Huevos	2 unid
Harina de maiz	150 g
Comino	
Nuez moscada	
Sal	

PARA EL GUISO DE MOLLEJAS

Mollejas de pollo	500 g
Cebolla roja	300 g
Vino blanco	1,5 dcl
Ajo	4 dientes
Jenjibre	
Vinagre de Jerez	1 dcl
Sal	
Pimienta	

PARA EL PAYASÓN DE QUINUA

Patata	300 g
Quinua cocida	100 g
Sal	
Pimienta	

PREPARACIÓN

Cocer las patatas bien lavadas, junto con la Quinua en grano.
Colar el caldo y pelar las patatas.
Hacer un puré con la pulpa de la patata y la Quinua.
Añadir los huevos, la harina y las especias.
Hacer una masa homogénea, estirar en forma circular y cortar porciones.
Cocer en caldo de ave y reservar.

Limpiar bien las mollejas y trocear.
En aceite de oliva saltear a fuego vivo las mollejas, añadir la cebolla y el ajo y dejar rehogar hasta que la verdura este tierna,
Añadir el vino blanco añadir las especias y dejar cocer tapadas hasta que resulten totalmente tiernas.

Pelar las patatas y cortarlas en Juliana muy fina sin lavar.
Mezclar con parte de la Quinua cocida salpimentar y en sartén a fuego vivo cuajar nuestra tosta.

FINAL Y PRESENTACIÓN

En el fondo de un plato sopero poner las mollejas encebolladas.
Los ñoquis irán vistiendo el plato de forma decorosa.
Cortar en trozitos el payasón y añadir al plato para darle el toque crujiente.

Ñokis de Quinua con mollejitas de pollo encebolladas

8 personas

www.chemadeisidro.com

Chef:
Chema de Isidro

Escuela de Cocina Chema De Isidro
Madrid - España

INGREDIENTES

1 alga nori
5 g de vinagre de manzana
100 g de Quinua
1 pepino
20 g de alga wakame
1 pimiento rojo
100 g de rúcula selvática
3 g de sal común
150 g de salmón salvaje
50 ml de aceite de oliva
30 ml de vinagre de vino blanco
30 ml de vino blanco
200 ml de agua
1 cebolla
1 zanahoria
1 puerro
1 ramita de apio
1 ramita de romero
2 dientes de ajo
1 hoja de laurel
2 granos de pimienta negra
4 ramitas de cebollino
3 hojas de romero

EL PORQUÉ DE ESTE PLATO

Cuando se me presentó este nuevo reto de realizar una receta con Quinua, tuve clara la idea que tenía que ser un plato fresco, natural. Un plato que emulase la naturaleza real de Perú, incorporar la verticalidad de sus montañas, el verde de sus prados, las flores de su naturaleza, las algas de sus mares. He querido dar un matiz con el salmón, ya que al realizar un falso sushi he pretendido que este pescado tuviese una importancia, pero sin quitarle el elemento principal, que es la Quinua.

PREPARACIÓN

PARA EL FALSO SUSHI

En una cazuela rehogamos la Quinua con un poco de aceite y espolvoreamos con un poco de sal, seguidamente cubrimos con 2/3 parte de agua y llevamos a ebullición. Llegado a este punto reduciremos a fuego
medio y dejaremos hervir unos 12 minutos, transcurrido el tiempo, escurrimos y dejamos enfriar.
Picamos a brunoise el pepino, el pimiento y ponemos en remojo el alga wakame. Transcurridos cuatro minutos, escurrimos la alga y la picamos también a bronoise, lo mezclamos con la Quinua y aliñamos con aceite de oliva, vinagre de manzana y sal.
Untamos la lámina de alga nori con vinagre de manzana, y realizamos unos canelones con la Quinua. Envolvemos con papel film, para presionar y moldear bien los canelones y dejamos reposar 30 minutos.

PARA LA RÚCULA TEXTURIZADA

En un cazo ponemos agua a hervir y espolvoreamos un poco de sal. Una vez empiece a hervir añadimos la rúcula selvática y la escaldamos durante 15 segundos. Seguidamente enfriamos con Baño de María de agua y hielo.
Reservamos el agua de la cocción.
Trituramos bien la rúcula escaldada con 60 gramos de agua de la cocción, sazonamos a gusto, y la tamizamos, para que quede bien fina, reservamos.

PARA EL SALMÓN ESCABECHADO

En una cazuela ponemos a calentar el aceite de oliva y rehogamos la cebolla, zanahoria, puerro y el apio picado a bronoise, los ajos, el romero, el laurel y la pimienta en grano. Una vez rehogado añadimos el vinagre y reducimos cuatro minutos, agregamos el vino blanco y reducimos cinco minutos, añadimos agua, con sal y reducimos unos 10 minutos a fuego medio. También añadimos los lomos altos del salmón salvaje, retiramos la cazuela del fuego y lo dejamos macerar durante 24 horas.

FINAL Y PRESENTACIÓN

En el fondo del plato pondremos unas tres cucharadas soperas de rúcula texturizada. En el centro pondremos tres cilindros de Quinua y en medio ponemos cuatro ramitas de cebollino verticalmente. Justo a cada lado de los cilindros de Quinua ponemos un dado de salmón en escabeche y encima de ellos una flor de romero.

Falso Sushi de Quinua con rúcula texturizada y salmón salvaje escabechado al romero

4 personas

20

www.facebook.com/chefDavid.heras

Chef:
David Heras

Restaurante **Delicious VichyCatalán**
Girona - España

INGREDIENTES

14 tazas de agua
2 libras de espinazo de cerdo
1 taza de Quinua
1 taza de frijoles verdes
4 papas sabaneras peladas y finamente picadas
1 atado de tallos
1 taza de zanahoria cortada en cuadritos
1 ramita de culantro (reserve un poco para decorar)
8 papas criollas pequeñas sin pelar
1 taza de arveja verde
1 taza de habas
3 tallos de cebolla larga
5 hojas de repollo troceadas
3 dientes de ajo machacados
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Realizar fondo con el espinazo, la cebolla larga, el culantro y los ajos. Incorporar la papa sabanera, la zanahoria, la arveja, las habas, los frijoles, los tallos y dejar cocinar por 30 minutos.
Adicionar la papa criolla, el repollo, la Quinua y sal. Cocinar a fuego bajo durante 15 minutos.
Cortar la carne del espinazo en cuadros y dispóngalos en el centro del tazón con el fin de lograr altura. Alrededor, vierta la sopa y decore con culantro finamente picado.

Cuchuco de cerdo y Quinua

3 personas

https://www.facebook.com/escuelaegocafe

Chefs:
Maura de Caldas
y Leonardo Rivera

Director Académico en la Escuela Gastronómica de Occidente Eje cafetero Africa - Colombia

INGREDIENTES

300 g Quinua negra
600 ml fumet (caldo rojo de pescado)
150 g gambas
75 g calamar
75 g vieira baby
4 mejillones
4 almejas
100 g tomate picado
1 pera
3 ajos
1 clara de huevo
Pimentón
Perejil
Aceite

PREPARACIÓN

QUINUA "A BANDA"
Pelar y trocear las gambas, reservando cuatro para decorar.
Hacer lo mismo con el calamar reservando las patas.
Saltear durante tres minutos. Preparar un sofrito con el tomate picado, dos ajos, el perejil y una cucharadita de pimentón.
Cuando esté listo incorporarle las gambas y el calamar salteado, posteriormente la Quinua negra y el fumet (caldo de pescado).
Dejar cocinar todo a fuego medio, agregando a mitad de cocción los mejillones y las almejas.
Cuando se haya consumido todo el fumet (caldo de pescado), la Quinua "A banda" estará lista para comer.

FINAL Y PRESENTACIÓN
Poner en la base de la Quinua A Banda un poco de alioli.
Saltear las gambas, las vieiras baby y las patas de calamar y colocar alrededor del plato.
Decorar también con un poco de verde y estará listo para servir y degustar.

Quinua Negra "A Banda" con Alioli de Pera

4 personas

22

www.cocinaarayas.com

Chef:
Jose Rayas

Restaurante **LAMMERMOOR**
Yepoon - Australia

INGREDIENTES

Lomo de corvina	90 g
Mejillones	2 unid.
Calamar	30 g
Langostino	1 unid.

SALSA ARCILLOSA

Ají panca en pasta	15 g
Galleta de soda	10 g
Limón	2 unid.
Aceite	30 ml
Apio	3 g
½ diente de ajo.	
1 ramita de culantro	
Zumo de naranja	10 ml
Pisco	5 ml
Sal y pimienta al gusto	

PREPARACIÓN

Triturar todo en thermomix hasta que este todo homogéneo y liso.

QUINUA NEGRA

Remojar la Quinua con cuatro horas de antelación y cocer en abundante agua durante 18 minutos. Colar y enfriar, freír la Quinua cocida en aceite a 180°C hasta que esté crujiente.

FINAL Y PRESENTACIÓN

Hacer un cebichito con el calamar, el mejillón y el langostino con limón, sal, culantro y ají limo. Cortar el lomo en cinco láminas y disponerlas sobre el plato en forma de estrella, cubrir con la salsa arcillosa. Cortar tres gajos de naranja y pasarlos por Quinua negra crujiente. Freír un puñado de choclo cocido hasta que estén doradas. Poner el cebichito en medio de la estrella y el choclo frito y las naranjas con Quinua alrededor.

Tiradito "Estrella de Mar"

1 persona

www.tampu.eu

Chef:
Miguel
Valdiviezo

Restaurante **TAMPU / CEVICUCHERÍA**
Madrid - España

INGREDIENTES

VASITO DE PATATA AMARILLA
10 unid. patata amarilla.
1 huevo entero
100 g harina arroz
50 g Quinua pop
Sal y pimienta
Aceite para freír

SALSA DE AJÍ AMARILLO
50 g pasta de ají amarillo
10 g miso blanco
50 ml caldo dashi
El jugo de una lima
Sal y pimienta

CEVICHE DE TRUCHA
500 g de trucha andina cortada en cubos
Sal y pimienta
60 g de cebolla roja cortada en cubos pequeños
1 cda. culantro fresco picado
El jugo de cuatro limas
20 g salsa ají amarillo

PREPARACIÓN

Tornear la patata en forma de un cilindro, ahuecar el centro. De esta manera lograremos la forma de un vaso de patata.
Lavar con abundante agua fría y cocer en agua con sal y limón durante tres minutos, dejar enfriar.
Pasar el vasito por la harina, luego por el huevo batido y por último por la Quinua inflada, freír en aceite a 180°C, durante dos minutos.

Colocar todos los ingredientes dentro de un vaso de túrmix y procesar hasta obtener una mezcla homogénea.

Colocar en un recipiente el jugo de las limas, salpimentar, agregar el resto de los ingredientes y mezclar.

FINAL Y PRESENTACIÓN
Rellenar los vasos de patata con el ceviche. Disponer en el centro del plato dos líneas de salsa de ají y sobre ella la causa, decorar con germinados.

Cebolla, Quinua y Yema

4 personas

www.restaurantedelacalle.com

Chef:
Rodrigo
de la Calle

Chef ejecutivo HOTEL VILLAMAGNA
Madrid - España

INGREDIENTES

3 onzas de pisco macerado con Quinua tostada
1 onza de jugo de limón recién exprimido
1 onza de jarabe de goma
Media clara de huevo
4 a 5 cubitos de hielo

PREPARACIÓN

Tostar la Quinua en una sartén, previo lavado y secado de los granos, a fuego lento aproximadamente 15 minutos. Cuando tome un color dorado estará listo, luego macerarlo con pisco en una botella, llenar un cuarto con Quinua tostada y el resto con pisco quebranta. Macerar por dos a tres días, y listo.
Dejar un poco de Quinua tostada para el adorno.

FINAL Y PRESENTACIÓN

En una coctelera colocar cuatro a cinco cubitos de hielo, agregar tres onzas de pisco macerado con Quinua tostada, una onza de jugo de limón recién exprimido, una onza de jarabe de goma, media clara de huevo y batir por 15 segundos. Servir en copa de cóctel o vaso kero y adornar con Quinua tostada (aproximadamente una cucharadita) encima del cóctel y listo.

Salpicón de langostinos y Quinua con vinagreta de urucum

1 persona

www.restaurantemiramar.wordpress.com/chef

Chef:
Jorge Monti

Miembro Honorario **DA WAKS**
Sao Paulo - Brasil

INGREDIENTES

280 g de arroz Arborio
5 mandarinas (jugos)
200 g de tocino en cubitos
150 g de harina de Quinua
2 litros de caldo de verduras
150 g de mantequilla sin sal
150 g de queso parmesano rallado
2 cebollas
150 ml de aceite de oliva Doliva
1 cuchara de café de curry
Sal de escamas.

PREPARACIÓN

En una cacerola derretir la cebolla cortada alta en Juliana muy fina, junto con el aceite de oliva y el curry, el arroz. Revolver constantemente hasta que se dore el arroz. Poner el caldo de verduras y cocinar hasta que esté listo.

En otra vajilla echar jugo de mandarina fresca, pan con harina de Quinua, mantequilla y parte del queso parmesano. Revolver hasta que todo sea coherente (reservar). Diez minutos antes que el arroz esté casi listo, se mezcla la salsa de mandarina con arroz, tocino previamente frito y crujiente. Revuelva hasta que todo el acabado esté homogéneo y cremoso con el resto de la mantequilla y el queso parmesano. Dejar reposar cinco minutos antes de servir .

Arroz de mandarina con Quinua, curry y bacón crujiente

4 personas

www.facebook.com/italfeed

Chef:
Alessandro Dirienzo

ESCUELA CULINARIA Y HOTEL
Milán - Paranagua

INGREDIENTES

250 g de espinacas
1 cebolla grande a piezas pequeñas
3 dientes de ajo picado
200 g de tomates picados
100 g de berenjena picada
1 pescado defumado (Mouga Africano)
1 cuchara de té de condimento Africano (Njansan)
Sal al gusto
1 cubo de caldo de pescado

PREPARACIÓN

Lavar las hojas hijo de espinaca cortada y luego saltearlas en una sartén a fuego lento. Agregar una cuchara de vinagre para evitar el blanco o el cambiado de color y cocinar durante cinco minutos.
En otra sartén con poco aceite, saltear el ajo, cebolla, berenjena y el tomate.
Unos minutos después poner a saltear el pescado ahumado desmenuzado. Añadir 200 ml de agua y cocinar durante diez minutos. Añadir espinacas y listo.

FUFU DE QUINOA
Enjuague los granos de Quinua hasta que salga toda la amargura.
En agua hirviente de 500 ml, añadir 300 gr de Quinua y dejar cocinar hasta formar una pasta homogénea. Cocinar un poco usando cuchara de madera para girar y darle la forma deseada.
Servir como acompañamiento del Ndjap.

Ndjap

1 persona

http://www.chefelino.com.br

Chefs:
Paschoal Iuliani y Melanito Biyouha

Restaurante **CANTINA BELLA ITALIA**
Africa - Brasil

INGREDIENTES

TORTA
Mantequilla a temperatura ambiente (punto pomada), 50 g
Aceite de maíz, 50 cc
Azúcar negro, 250 g
Quínoa cruda, 120 g (Quinua hervida, 400 g)
Miel, 250 g
Jengibre rallado, 1/2 cucharadita
Yemas de huevo, 4 unidades
Harina leudante, 500 g
Polvo leudante, 4 g
Canela molida, 1 cucharadita
Claras de huevo, 4 unidades
Leche o vino tinto, 100 cc
Nueces, 50 g
Chocolate semi-amargo, 80 g

PASTA DE MIEL (Cobertura)
Gelatina sin sabor, 7 g
Agua (a temperatura ambiente), 45 cc
Manteca vegetal, 1 cucharada.
Glicerina, 1 cucharada.
Miel, 1 cucharada.
Azúcar impalpable para repostería fina, 400 g aproximadamente.

PASTA DE GOMA (Para confeccionar flores)
Agua caliente, 3 cucharadas.
Vinagre de alcohol o de manzana, 1 cucharadita.
Glucosa, 1 cucharada colmada.
Azúcar impalpable para repostería fina, 500 g aproximadamente.

GLASE REAL
Clara de huevo, 1 unidad.
Vinagre de manzana o jugo de limón sin pulpa, 1 cucharada.
Azúcar impalpable para repostería fina, 250 g aproximadamente.

PREPARACIÓN

Lavar la Quinua varias veces en abundante agua hasta que deje de eliminar espuma. Hervir la Quinua en 500 cc de agua, durante 15 minutos. Dejar enfriar.
Tamizar la harina con el polvo leudante y la canela.
Batir las claras hasta lograr una espuma muy firme y consistente. Cortar las nueces y el chocolate, en trozos pequeños.
Batir la mantequilla con el aceite y el azúcar negro.
Incorporar la Quinua, la miel y el jengibre rallado y mezclar.
Añadir las yemas, de a una, mezclando en cada adición.
Agregar la harina tamizada con el polvo leudante y la canela, mezclando en forma envolvente, intercalando con las claras batidas y la leche o el vino.
Incorporar las nueces y el chocolate (previamente, pasados por harina) y mezclar en forma envolvente. Poner en molde enmantequillado y enharinado.
Cocinar en horno precalentado a 200°C durante 75 minutos, aproximadamente.

Poner el agua en un recipiente y espolvorear la gelatina en forma de lluvia. Dejar hidratar. Llevar a Baño de María, hasta que se disuelva. Incorporar la manteca vegetal, la glicerina y la miel. Mezclar hasta que quede homogéneo. Volcar en una corona de azúcar impalpable y mezclar con movimiento giratorio desde el interior hacia el borde. Amasar. En caso de que quede poco firme la pasta, agregar azúcar impalpable, poco a poco, mientras se amasa.

Poner el agua, el vinagre y la glucosa en un recipiente y mezclar hasta que quede un líquido homogéneo. Volcar en una corona de azúcar impalpable y mezclar con movimiento rotatorio desde el interior hacia el borde. Si es necesario, agregar azúcar impalpable, poco a poco, hasta lograr una consistencia firme.

Nota: Para realizar las flores, la pasta de goma debe reposar, por lo menos, 24 horas, a temperatura ambiente.

Poner en un recipiente la clara, el vinagre o jugo de limón y mezclar.
Agregar azúcar impalpable hasta lograr una consistencia firme.

ARMADO DE LA TORTA

CONFECCIÓN DE FLORES.
Colorear pasta de goma con colorantes comestibles. Extender la pasta con un palo de amasar pequeño y cortar piezas con cortante de pasta con forma de flor. Darles forma a los pétalos con un bolillo. Ahuecar en el centro de la flor y poner en el hueco, un poco de glasé real. Aplicar pochoclo de Quinua, presionando suavemente, para que se adhiera. Dejar secar por lo menos, 24 horas, antes de aplicar sobre la torta.

DECORACIÓN DE TORTA
Untar la torta con algún dulce espeso. Extender la pasta de miel con palo de amasar y forrar la torta. Cortar la pasta excedente. Colorear pasta de miel con colorantes comestibles. Extender con palo de amasar y cortar figuras con cortantes. Adherirlas con agua en la unión de la torta con la bandeja o plato. Pegar las flores con glasé real. Decorar el plato con pochoclo de Quinua, adherido con glasé real.

Torta de Quinua con chocolate

10 personas

www.buffetydecoracion.com/virginiapezelj.htm

Chef:
Virginia Pezelj

Chef Pastelera Repostera
Buenos Aires - Argentina

INGREDIENTES

PARA LA CEBOLLA
4 cebollas

QUINUA
200 gr. de quinua

GRASA DE TUÉTANO
100 g de tuétano

HUEVOS EN SALMUERA
4 huevos de codorniz

PREPARACIÓN

Partir la cebolla a altura 1/3 y asar a 180ºC durante 45 minutos.
Sacar el corazón de la cebolla y partir las lascas en gajos.

Cocer la Quinua en agua con sal durante 10 minutos. Enfriar y reservar.

Fundir el tuétano a fuego lento. Colar y reservar

Separar la yema de la clara y poner en salmuera de 100g de agua por 8g de sal.

FINAL Y PRESENTACIÓN
Calentar el caparazón de la cebolla en el Josper.
Calentar en un cazo los gajos de cebolla y poner a punto de sal.
Rellenar la cebolla con los gajos, colocar la yema dentro y colocar la cebolla en el centro de un plato plano.

Causa a mi manera

10 personas

www.cookandfood.com/javier-brichetto

Chef:
Javier Brichetto

Argentina - España

INGREDIENTES

4 langostinos medios rosa cocidos al vapor con sal y jugo de limón
40 g de Quinua cocida y resfriada
20 g de cubos pequeños de tomate rojo maduro y sin piel
20 g de cubos de piña pequeños
20 g de palta medio madura, cortada en cubos pequeños
20 g de palmitos cortado en cubos pequeños
Sal y pimienta do reino
1 aro redondo de siete cm de diámetro
1 plato de sopa blanco de 30 cm de diámetro
Hojas de perejil (decoración)

SALSA
40 ml de jugo de naranja
80 ml de aceite de oliva extravirgen
20 g de urucum
10 ml de salsa de soja
Sal y pimienta do reino

PREPARACIÓN

Prepare la salsa.
Coloque en un bowl todos los ingredientes, bata bien, agregue sal y pimienta, reserve.

Pique fino dos langostinos, abra por la mitad los otros dos.

Coloque en un bowl el 80 % de los ingredientes:
(palta, palmitos, tomate, piña, Quinua, naranja), mezcle bien delicadamente, agregue sal y pimienta.

Coloque la mitad de la salsa, mezcle bien y reserve en la heladera.

FINAL Y PRESENTACIÓN

Coloque en el centro de plato el aro, rellene con el salpicón, finalice agregando por encima en sentido horario los dos langostinos cortados en mitades y hojas de perejil para decorar.
Coloque la salsa restante sobre los bordes del aro, agregue el resto de los ingredientes distribuidos separadamente, agregue hojas pequeñas de perejil, retire el aro delicadamente y sirva.

Quinua Sour

4 personas

www.facebook.com/diomedes.arango

Barman:
Diomedes Arango

Barman
Lima - Perú

INGREDIENTES

1 medallón o rodaja de pescado
Aceite para freír
250 g calabaza (gel)
50 ml de aceite de oliva
50 g de Quinua negra (cocida)
1 huevo
Sal y pimienta
Decorar piel de pescado
Una panca de choclo

FOTOS: Soledad Ramón (Miami)
FOTO PLATO: Periodismo Gastronómico
CHAQUETILLAS: "La Excelencia del Chef "

PREPARACIÓN

QUINUA
Lavar muy bien sobre un cernidor para sacarle la saponina. Luego llevarla a cocinar por 12 minutos con agua que la cubra la medida 1 x 2 de líquido (fondo o agua). Colar y reservar.

GEL DE CALABAZA
Cocer la calabaza, cuando esté blanda triturarla con un poco de aceite de oliva hasta que adquiera una textura de gel, reservar.

MEDALLÓN DE PESCADO
Arrebozar solo por la parte de la piel del medallón con huevo batido salpimentado, luego pasar por la Quinua y envolver con film y dejar reposar en el frigorífico para que se adhiera por una hora. Freír en aceite en profundo, sacarlo ponerle por encima sal gorda y escurrir sobre papel absorbente.

FINAL Y PRESENTACIÓN
En un plato hondo colocar el gel de calabaza, encima el medallón de pescado y decorar con láminas de piel crujiente de pescado y una filigrana de Quinua negra (pasta básica de tulipas reemplazando una 1/4 harina de trigo por harina de Quinua). Adornar con panca de choclo previamente pincelada con reducción de salsa de soya.

Medallón de merluza crujiente Quinua negra

1 persona

www.cocineraperuana.blogspot.com

Chef:
Irina Herrera

Bloguer, Cocinera y
Asesora Gastronómica
Madrid - España

De qué mejor manera se puede finalizar el Año Internacional de la Quinua, (Declarado por la FAO) que presentando el Recetario Gourmet fusión Cinco Continentes editado por Sierra Exportadora desde Perú. Y qué mejor marco para presentarlo que en la Cumbre Gastronómica Madrid Fusión 2014, nada menos que 10 años después que Gastón Acurio comenzara su andadura por aquí.
Mi agradecimiento, principal a Irina Herrera y Sierra Exportadora, por darme la oportunidad de colaborar en este recetario, así como a los más de 70 chefs del mundo, que enviaron su receta y foto del plato, fusionado con La Quinua (Quinoa).

ALEJANDRA FELDMAN
Periodista y Asesora Gastronómica 3.0
www.periodismogastronomico.com

www.about.me/AleFeldman

LA QUINUA ES UN CEREAL ORIGINARIO DE LOS ANDES PERUANOS
Era considerada en la época del apogeo incaico, un alimento sagrado, siendo empleada además para usos medicinales. En las fiestas religiosas la Quinua se ofrecía al dios Sol en una fuente de oro, y cada año era el mismo Inca quien se encargaba de iniciar la siembra en una importante ceremonia. Es la Quinua un alimento de elevados valores nutricionales, único alimento vegetal que contiene en el núcleo del grano todos los aminoácidos esenciales, oligoelementos y vitaminas para una vida sana y no contiene gluten. Hoy en día, manos andinas cultivan con el mismo esmero y ahínco de las épocas milenarias este Grano de Oro.

ESTA ES NUESTRA QUINUA, DEL PERÚ PARA EL MUNDO.

Edición general: Oficina de Prensa y Comunicaciones
SIERRA EXPORTADORA

Coordinación y compilación de recetas: Irina Herrera
Alejandra Feldman

Diseño y diagramación: Angelo Poggi Gracey

ISBN: 978-612-46564-1-5

sierra exportadora

PERÚ Ministerio de Agricultura y Riego | Organismo Público Sierra Exportadora

PERÚ PROGRESO PARA TODOS

www.sierraexportadora.gob.pe