

PROGRAMA NACIONAL DE
**TUBÉRCULOS
Y RAÍCES**

Recetario

De platos
a base de

PAPA y YUCA

Introducción

PAPA

PROGRAMA NACIONAL DE
**TUBÉRCULOS
Y RAÍCES**

La papa (*Solanum tuberosum* L) es el cuarto cultivo sembrado, en más de 100 países siendo el alimento básico de los países desarrollados (Europa y Estados Unidos), quienes consumen 75 kg per cápita anuales. La importancia de la papa radica en que sus tubérculos son parte de la dieta de millones de personas a nivel mundial, contiene 80% de agua y la materia seca constituida por carbohidratos, proteínas, celulosa, minerales, vitaminas A y C proporcionan una dieta balanceada, además son utilizadas en la industria para la producción de almidón, comidas rápidas papas a la francesa, chips hojuelas y puré (Instituto Nicaragüense de Tecnología Agropecuaria – INTA 2004).

Se podría afirmar que hasta los años de 1950 o 60, la papa era cultivada casi



únicamente en las tierras Alto Andinas de Bolivia posteriores años y al presente gradualmente fue extendiéndose el cultivo a otras zonas no tradicionales como los valles meso térmicos (1000-2000 msnm), las zonas de transición andino amazónico (1000-2000msnm) y los llanos orientales (200msnm) del trópico amazónico de Bolivia (Coca M. 2012).

La papa es el cultivo hortícola que más se produce a nivel mundial y cuarto cuando incluimos a cereales arroz, trigo y maíz. La papa se siembra en más de 100 países a nivel mundial (Arias S y Ávila H, 2008).

En Bolivia la papa se cultiva desde hace mucho tiempo. En el país la producción de semilla de papa de calidad se ha incentivado y fortalecido mucho a través de grupos, asociaciones de semilleristas y productores privados. La papa es un alimento importante en el campo y en la ciudad y es la principal

fuerza de ingreso económico para la mayor parte de las familias campesinas de la zona alta y los Valles del país (Rioja y Barea M. 2004).

Las zonas productoras en el departamento de Tarija concentran su producción en las partes alto andinas del departamento en las provincias Cercado y Méndez aunque hay alguna producción en las provincias O'Connor y Arce (ZEBALLOS, Hernán; BALDERRAMA, Felipe; CONDORI Bruno; BLAJOS, Jorge; 2009.). Sin embargo autores como Rojas R. 1996, manifiestan que históricamente con relación a la ubicación de las zonas semilleras, presentan una marcada concentración en los valles de Cochabamba, Potosí y Chuquisaca y con menor importancia, Tarija con las zonas de Iscayachi, Huacata, Rejara, Camacho, La huerta, Yesera y otras más.



Puré de PAPAS

Ingredientes

- 1 kg. de patatas (a ser posible para cocer)
- 2 l. de agua (o hasta que queden cubiertas)
- Sal (al gusto)
- 60 g. mantequilla
- 100 ml. leche entera
- Ir al paso a paso



Preparación



- Debemos cocer las patatas enteras, sin pelar e intentando que sean todas del mismo tamaño.
- Una vez que tenemos las patatas perfectamente cocidas y las escurrimos del agua de la cocción.
- Podemos utilizar un triturador de patatas, utensilio pensado específicamente para este tipo de preparaciones. Un pasapuré clásico o incluso un simple tenedor, tratando la patata siempre en caliente.
- A la hora de incorporar la mantequilla, es importante que esté a temperatura ambiente. Así será más fácil incorporarla a las patatas y evitaremos el tener que trabajarlas en exceso para integrarlas..
- La leche debemos calentarla antes de añadirla a las patatas. Ayudará a que se quede perfectamente combinada y dará como resultado un puré más cremoso.
- Algo fundamental si lo que queremos es servir el mejor puré de patata posible, es hacerlo en el momento justo. Es decir, tan pronto como sea posible una vez que lo tenemos listo.

Pastel de PAPAS

Ingredientes

- 1,5 kilos de papas
- ½ taza de leche
- ½ taza de crema
- 2 cucharadas grandes mantequilla
- 1 cucharadita de Sal de
- 1 cucharada de aceite
- 500 gr de carne molida
- 1 diente de ajo picado
- 1 cebolla, picada fina
- 1 sobre de Caldo de Carne en Polvo
- 1 cucharadita de Orégano deshidratado entero
- ½ cucharadita de Comino molido
- ½ cucharadita de Ají color en polvo
- 2 cucharadas de pasas
- ½ taza de aceitunas
- 3 huevos duros, pelados y laminados



Preparación



- Pelar las papas y cortarlas en pedazos grandes. Cocinarlas en agua caliente, salada, por 15 minutos o hasta que estén blandas. Retirar del agua y moler e ir agregando la leche tibia, crema, mantequilla y sal; hasta obtener un puré cremoso. Reservar.
- En una sartén, calentar el aceite. Agregar la carne y cocinar hasta dorar. Agregar la cebolla junto al ajo, el contenido del sobre de caldo de carne en polvo, y cocinar hasta que la cebolla esté cocida y la mezcla jugosa. Añadir Orégano Entero Gourmet, Comino molido Gourmet y ají de color Gourmet, cocinar por 1 minuto. Incorporar las pasas e integrar bien.
- En una fuente que pueda ir al horno, poner 1/3 del puré de papas. Agregar la mezcla de carne, distribuyendo bien por toda la fuente. Agregar las aceitunas y huevo duro laminado. Tapar con el resto del puré. Llevar a un horno, a temperatura media alta por 15 minutos o hasta que esté caliente y dorado.
- **NOTA:** Se puede poner en la cubierta azúcar granulada o queso parmesano.

PAPAS a la Huancaina

Ingredientes

- 170 gr maní tostado salado
- 8 papas
- 3/4 taza leche
- Pimienta
- Sal
- Aceite de oliva
- Ají colorado sin picante
- 8 huevos
- Lechuga
- Tomate
- Cebolla blanca o rosada



Preparación



- En una olla colocar las papas y hacer cocer sin sal ni nada. En otra olla poner los huecos a cocer hasta que estén duros
- En la licuadora colocar los $\frac{3}{4}$ de taza de leche junto con los 170 gr de maní salado tostado
- Luego de licuar muy bien. Lo colocamos en una olla y empezamos a remover constantemente
- Mientras esta cocinando le agregamos un chorro de aceite de oliva, sal, pimienta, ají colorado sin picante Todos los condimentos con cantidades a gusto
- Removemos bien constantemente hasta que quede con consistencia espesa
- Para acompañar sugiero y recomiendo una ensalada de lechuga, tomate y cebolla
- Poner la ensalada y encima las papas luego la salsa y finalmente el huevo.

Relleno de PAPAS

Ingredientes

- 200 gramos carne (molida o pieza entera)
- 100 gr zanahoria picada en cubos
- 100 gr arvejas peladas
- 1/2 cebolla blanca mediana picada en cubos
- 2 dientes ajo grandes picados finamente
- 1 cucharita mantequilla
- 1 huevo duro pelado
- Sal
- Comino
- Pimienta
- Paprika ahumada
- 4 papas medianas peladas, cocidas y trituradas
- 5 cucharas soperas de harina
- 1 huevo (crudo para batir)
- Ajo molido
- Aceite



Preparación



- Hacer cocer las papas con sal y una vez cocidas, triturarlas y adicionar ajo molido.
- En un sartén y a fuego medio, derretir la mantequilla, luego adicionar la cebolla, ajo, zanahoria, arvejas, locoto picado y la carne.
- Ir mezclando continuamente y sazonando con sal, pimienta, comino y páprika ahumada al gusto. Al mismo tiempo poner a cocer un huevo y cortarlo en rodajas.
- Para el rebozado, batir bien un huevo, añadir las 5 cucharadas de harina y agua hasta formar una mezcla semi espesa.
- Con la papa machacada dar forma a un “platito” ponerle el relleno sin exagerar en la cantidad, una rodaja de huevo y tapar con otra parte de papa armando una bola.
- Empapar cada relleno con la mezcla del rebozado completamente y pasarlo a la olla con aceite caliente para freír.
- Empapar cada relleno con la mezcla del rebozado completamente y pasarlo a la olla con aceite caliente para freír.

Peritas de PAPAS

Ingredientes

- 1 kg papas amarillas
- 200 g queso rallado
- 150 g galleta salada molidas
- 3 huevos
- 1/2 cda nuez moscada
- al gusto Sal
- la necesaria Harina de trigo



Preparación



- Se ponen a cocer las papas con bastante sal, se pelan y se pasan por el procesador, se agrega el queso rallado, la galleta molita y la nuez moscada, se mezcla todo muy bien.
- Se agregan los huevos hasta formar una pasta, si hace falta se le agrega sal o consomé.
- Se hacen bolitas y se les da forma de pera, se pasan por harina y se fríen.
- Si se hacen solo en forma de bolita, les espolvoreamos con perejil seco al momento de presentarlas. Si se da forma de pera, les ponemos una ramita de perejil par que parezca el rabito.

Introducción

YUCA

PROGRAMA NACIONAL DE
**TUBÉRCULOS
Y RAÍCES**



En nuestro país y otros en los que se produce la yuca, los usos varían, pero destacan sobre todo el consumo de manera directa de su pulpa pudiendo ser hervida o frita, para luego combinarlas con otros ingredientes como queso, leche, especias y más.

Eso sí, con el tiempo también se desarrolló su aprovechamiento a través de su harina, la cual se obtiene luego de prensarla y secarla al fuego o al sol, para después molerla y obtener estos polvos blancos y delicados también conocidos como harina de mandioca, lo cual da paso a crear una infinidad de otras recetas.

Como verás, se trata de un alimento bastante interesante que ha sobrevivido al pasar de los años gracias a su sabor y versatilidad a la hora de la cocina, siendo bastante consumido en diversos países y culturas. Sigue descubriendo con nosotros más sobre él y no te pierdas todo el contenido que tenemos para ti todo este mes.



Sonso de YUCA

Ingredientes

- 1kg de yuca
- 1kg de queso (mejor si ya está rallado, no usar quesillo)
- 1 cuchara de aceite (o equivalente en mantequilla)
- 1 tasa de leche para la mezcla (cuando la yuca se tenga que amasar)
- Sal a gusto (el queso ya le pondra su sabor)
- 1 o 2 Huevos (dependiendo de cuanto va necesitar al momento de amasar)



Preparación



- Poner a cocer la yuca en agua con una un poco de sal, mientras rallamos el queso (si no lo esta), para tenerlo listo.
- una vez cocida la yuca, quitar los tallos y raices del mediodo la yuca y empezamos a hacer pure para mezclar con el queso rallado, al mismo momento agregar aceite para que no se pegue a la mano.
- Añadir la pizca de sal a gusto y seguir mezclando todosiquiereagregarloleche y huevo ya esopcional, Coger el puré o masa y hacer esferas alargadas del tamaño de un puño aproximadamente.
- Se cogen las bolas de masa de yuca preparada, insertar en palos de madera hasta que quede como bastoncillos dejando de un lado el bastoncillo descubierto.
- Colocar en la parrilla para que empiece a calentar y pre quemar o dorarse el contorno de la masa de yuca de los palillos.
- Una vez dorados llevarlo a un recipiente para que enfríen aunque a muchos les gusta servirse caliente y a otros tibios .

Masaco de YUCA

Ingredientes

- 3 kgrs. de yuca
- 1/2 kilo de queso desmenuzado o rallado
- Manteca o aceite bien caliente



Preparación



- Colocar la yuca en agua hasta que quede blandita.
- Luego escurrir y moler en el tacú (pilón).
- Una vez molido mezclar con el queso.
- Amasar con la mano formando tortitas.
- Se fríe con un poco de manteca o aceite.
- Se puede acompañar café, té o chocolate.
- Este plato, que exactamente no es un plato de servir, más que un entremés o una especie de masitas de bollería, que puede acompañarse con un té o alguna otra bebida, se consume en meriendas o cuando el hambre se empieza a hacer sentir pero todavía no es hora de comer.

CUÑAPÉ

Ingredientes

- 3 tazas almidón de yuca (mandioca)
- 6 tazas queso para todos los usos, procesado o rallado
- 3 huevos
- 1 cucharada mantequilla a temperatura ambiente
- 1 cucharada azúcar
- 1 chorrito de agua o leche, si es necesario
- Polvo de hornear (opcional)



Preparación



- Mezclar, el almidón de yuca con el queso, ir agregando los huevos batidos y mezclar, con una cuchara de palo, hasta integrar los ingredientes.
- Agregar el azúcar, mantequilla y trabajar con las manos la masa, tomando en cuenta que la masa no debe ser muy húmeda, por lo tanto el líquido solo se su usa si es necesario.
- Amasar un poco y formar un rollo, para cortar con la mano y hacer bolas medianas con las manos, haciendo una hendidura con un dedo en la parte que asentará en el molde.
- Colocar los cuñapeces, en un molde previamente engrasado y enharinado, dejando unos 3 cm de distancia, entre uno y otro.
- Hornear a temperatura alta por unos treinta minutos, o hasta que estén dorados.
- A disfrutar de este delicioso “horneau”, como le dicen en Santa Cruz, la tierra en que nació.

CHIVÉ

Ingredientes

- 4 litros de agua
- 1 taza de mañoco (harina de yuca brava o mandioca)
- 1/2 panela en melado



Preparación



- En una jarra grande o en un recipiente grande añadir el agua, la harina de yuca y el melado.
 - Tapar bien y dejar “fermentar” durante 2 días.
 - Pasado los 2 días, revolver y colar. Comprobar el sabor, puedes agregar más panela o miel si lo deseas.
 - Revolver y servir.

Tortas de YUCA

Ingredientes

- 3 libras de Yuca
- 1 libra de Carne de cerdo, res o pollo
- 5 Huevos
- 1 pizca de Sal
- ½ litro de Aceite
- 1 Cebolla grande
- 3 Chiltomas verdes
- 1 pizca de Pimienta



Preparación



- Primeramente lave la yuca con agua
- Luego quite la concha y ponga a cocinarlas en trozos medianos durante aproximadamente 45 minutos
- Cuando este fría coloque en un tazón y utilice un tenedor para hacer un puré con ellas
- Ponga a cocer la carne con cebolla y chiltoma hasta que esté suave, agregar sal y pimienta al gusto
- Cuando este fría, proceda a desmenuzar
- En una cacerola con aceite freír la cebolla, chiltoma, añadir la carne y mover por 5 minutos, deje enfriar
- Tener los huevos batidos en un recipiente y reservar
- Luego esta carne agregar la masa de yuca, con la mano formar empanaditas o tortas
- Calentar aceite en una olla o cazuela, cuando esté caliente pase las tortas por los huevos batidos
- Freír hasta dorar
- Escurrir en papel o coladero
- Puede servir con pico de gallo o salsa de guacamole.



BICENTENARIO DE
BOLIVIA

SOBERANÍA ALIMENTARIA



ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA

MINISTERIO DE
DESARROLLO RURAL Y TIERRAS



INSTITUCIÓN PÚBLICA DESCONCENTRADA SOBERANÍA ALIMENTARIA

Zona Central, Av. Camacho entre calles Colón y Loayza N° 1333

Telf.: (591-2) 2914631 – 2914632 – 2914633 – 2914703 – 2914704 – 2914705 Fax: (591-2) 2113396

La Paz – Bolivia