



100 maneras de saborear la PAPA NATIVA



Elaboración

MANQ'A SOSTENIBLE Sociedad Civil
HELVETAS Swiss Intercooperation Bolivia

Coordinación general y revisión

Susana Mejillones – Coordinadora proyecto Papas Nativas
Ariel Tito – Gerente General Manq'a
Wara Gonzales – Coordinadora de Proyectos Manq'a

Edición

Edgar Dávila Navarro
José Cristian Pérez

Diseño y diagramación

Carol Vidaurre Maldonado
Julio Cesar Cordero

Fotografía

Carol Vidaurre Maldonado
Mauricio Panozo
Archivo Fotográfico: Helvetas y Manq'a

Hoja editorial

Título: 100 maneras de saborear la papa nativa
Año: 2023
Lugar: La Paz – Bolivia

Depósito legal

4-1-4841-2024



Presentación

Una de las mejores maneras de disfrutar de la vida es deleitando los sabores de diferentes comidas, que están disponibles en nuestras mesas cotidianamente. Esas sensaciones dulces, saladas o picantes, las probamos y las sentimos en alguno que otro restaurante y, sobre todo, en nuestros hogares, donde cocinamos y experimentamos aromas y experiencias culinarias.

Por otro lado, constantemente, nos dicen que somos lo que comemos, fundamentalmente porque la alimentación está ligada con la salud. Por lo tanto, los platos que consumimos representan, de alguna manera, la forma en cómo administramos nuestra nutrición y en cómo cuidamos nuestro cuerpo. En tus manos tienes este recetario, para que disfrutes de esos sabores saludables. También, queremos que sepas que está cargado de entusiasmos, sacrificios, sabores e historias, sobre todo de jóvenes. Por esa razón, consideramos que, cuando lo pongas a la práctica, podrás disfrutar de una comida exquisita y esperamos que seas cómplice de todo el contexto que rodea a este material.

Es importante que conozcas que ésta es una iniciativa de HELVETAS Swiss Intercooperation – Bolivia y Manq'a, organizaciones que unieron sus esfuerzos para crear y recopilar recetas creativas, novedosas e innovadoras, elaboradas durante 2021 y 2023. Estas recetas fueron hechas dentro del proyecto denominado Papas Nativas, que buscó promover el consumo de papas nativas y, al mismo tiempo, mejorar los ingresos de las familias de productoras y productores de Morochata y Colomi en Cochabamba, a través de una mayor demanda de su producción. Iniciativa a la cual sumó sus esfuerzos el proyecto regional Andes Resilientes al Cambio Climático.

No sé si escuchaste hablar de las papas nativas y de sus denominaciones como Pinta Boca, Katawi, Yanaqoyllu o Candelero y otras papas nativas; ahora, será la oportunidad de conocerlas. También, creemos que al hablar de papa y de un recetario con este producto, te imaginas exclusivamente un puré, unas papas fritas o unas papas hervidas. Sin embargo, te invito a revisar detenidamente este material, porque encontrarás muchas sorpresas de lo que puedes hacer con estas papas nativas. No pienses que son experimentos, sino que son recetas realizadas por estudiantes de las escuelas Manq'a y por el equipo de facilitadores, para los menús de sus restaurantes y para compartir con productoras, autoridades locales y, a través de este material, contigo.

Estamos muy felices de presentarte este recetario, porque simbólicamente te encontrarás con todas las personas que se involucraron en esta experiencia: productoras, productores, técnicos, niños, jóvenes, líderes de los restaurantes, estudiantes de gastronomía, madres y padres de familia. Aunque no lo creas, también, estarás valorando la agrobiodiversidad, estarás rescatando el consumo de estas variedades de papas nativas y estarás reconociendo todos los esfuerzos realizados para la producción de estos tubérculos. Gracias por ser parte de esta experiencia, de comentarla y compartirla con quienes están a tu alrededor, porque estamos seguros de que te proponemos alimentos saludables, para tu bienestar y el de tu familia.

¡Buen provecho!

¿Qué de especial tiene este recetario?

Este recetario tiene una marca indeleble, un sello humano, que pasa por el esfuerzo colectivo de jóvenes, productores de papa nativa, Chefs, especialistas, técnicos e instituciones. Cada una y uno de ellos, a su manera, escribió esta historia, que comenzó en 2021. Un año antes, se iniciaba el proyecto “Papas Nativas”, una iniciativa de HELVETAS Swiss Intercooperation – Bolivia, que fortaleció la capacidad de resiliencia y mejoró sus ingresos, y el acceso a mercados en buenas condiciones, a familias productoras de papas nativas, de comunidades de municipios de Colomi y Morochata, en Cochabamba.

Uno de los desafíos grandes, en esta historia, fue impulsar el consumo de la papa nativa, desde las ciudades, dando un rol importante a niños, jóvenes, adultos y productores en el área rural. Para ese fin, se generó una alianza estratégica con MANQ'A, alianza que estuvo respaldada por un convenio interinstitucional, cuyo objetivo fue el “posicionamiento del consumo de papa nativa con estrategias innovadoras desde la gastronomía en diferentes entornos alimentarios urbanos y rurales”, para impulsar una alimentación saludable y conservar la agrobiodiversidad de nuestro país.

Una experiencia que crece, se expande y enfrenta al cambio climático

La fórmula en la que se creó esta experiencia dio buenos resultados. El proyecto Papas Nativas, junto a MANQ'A, se articuló con el proyecto Regional Andes Resilientes al Cambio Climático, con el fin de sumar esfuerzos y llegar a más personas. Andes Resilientes, otra iniciativa de HELVETAS, busca fortalecer a los agricultores familiares de la zona andina en Bolivia, reducir sus vulnerabilidades y mejorar sus capacidades de adaptación. Desde esta perspectiva, se promovió la expansión de la experiencia de papas nativas a los municipios de Escoma y Puerto Mayor de Carabuco, en coordinación con el Ministerio de Desarrollo Rural y Tierras.

Producir papa nativa, diversificar la producción familiar, impulsar saberes gastronómicos y promocionar el consumo de diferentes productos elaborados con papas nativas, representó, también, una medida frente a los impactos del cambio climático. La papa nativa, al igual que el maíz, las ocas, las habas, los camotes, las yucas y una infinidad de hortalizas, representa el arma ancestral con la que pequeños productores luchan contra la crisis climática ¿Te imaginas lidiar permanentemente con sequías, heladas y granizadas?

¿Ahora, puedes darte cuenta por qué este recetario tiene características tan especiales?





Promoviendo el consumo de la papa nativa

Teníamos que seducir a la gente, para que pruebe la papa nativa en todas sus formas. Por esa razón, la gastronomía fue el eje en el que se construyó un modelo, que articuló tres pilares:



Procesos de formación
y educación



Estrategias y campañas
de comunicación



Mobilización para la
incidencia pública

El punto de encuentro de mujeres y hombres productores, cocineros y consumidores fue la gastronomía, entendida como un arte que genera la relación de las personas con la manera de cómo se alimentan y el entorno cultural donde la cocina se da. Por lo tanto, los 100 sabores, que encuentres en este recetario, conectan campo con ciudad, vinculan conocimientos ancestrales con generaciones jóvenes y construyen espacios comunes entre personas interesadas en la gastronomía basada en papas nativas.



Procesos de formación y educación

Intercambiar aprendizajes es un hecho transformador y, con las papas nativas, cambiamos la vida de productoras y productores, de autoridades locales, del personal de salud, de niñas y niños, jóvenes, madres y padres de familia, profesores chef, estudiantes de las escuelas MANQ'A, y muchas familias del campo (Colomi, Morochata, Escoma y Puerto Carabuco) y de la ciudad (La Paz y El Alto).

Los procesos de formación se alimentaron por la curiosidad de saber cómo las papas nativas se preparaban de diferentes maneras, más allá de las clásicas sopas, la papa huayqu o la papa con cáscara acompañada de huevo y llajua. El Restaurante MANQ'A, en Sopocachi-La Paz, y las escuelas MANQ'A, en El Alto, abrieron sus puertas a niñas, niños, jóvenes, madres y padres de familia, para aprender a transformar la papa nativa en exquisitos platillos. Así, nacieron los primeros recetarios, que se convertirían en materiales de conocimiento, para replicar y compartir lo aprendido.

Impulsamos concursos en las escuelas MANQ'A, que perfeccionaron lo aprendido, promovieron la creatividad e innovaron la cocina con papas nativas, como otro proceso de aprendizaje.



Estrategias y campañas de comunicación

La comunicación representó un complemento estratégico de los procesos educativos y permitió socializar el uso y consumo de papas nativas. Se implementaron campañas de comunicación innovadoras, lideradas por jóvenes cocineros de las escuelas MANQ'A y un equipo de comunicación de profesionales jóvenes, creativos y comprometidos con posicionar el consumo de papas nativas, a través de visitas a medios, elaboración de materiales promocionales (ilustraciones, imanes, llaveros coleccionables, muñecos, stickers) y muchas otras actividades. Usamos las redes sociales para llegar a más personas.



Movilización para la incidencia pública

Involucramos a la gente, para decirles que existía una papa nativa exquisita. Para ese fin, desarrollamos performance gastronómicas, implementadas por jóvenes de las Escuelas MANQ'A. Mercados Populares de La Paz y El Alto, como el Mercado Rodríguez, la Feria 16 de Julio o el Mercado Camacho, se convirtieron en espacios donde transeúntes, vendedoras y público en general recibieron información y degustaron los platos ganadores de los concursos, a base de papas nativas.

Una de las acciones estratégicas fue incorporar la papa nativa en el menú del Restaurante MANQ'A, con la creación de platos, postres y bebidas novedosas y exquisitas. A propósito, si estás de paso por La Paz, puedes probar un menú espectacular en estos restaurantes (Plaza Abaroa, Sopocachi, o 15 de Calacoto, Zona Sur).



Nuestros resultados principales (2021 - 2023)



9 talleres con productoras, productores, jóvenes, autoridades locales de los municipios de Colomi, Morochata, Escoma y Puerto Carabuco, con la participación de 173 personas (135 mujeres y 38 hombres), logrando 17 recetas de papa nativa.



30 empresarios, mujeres y hombres, de diferentes restaurantes de la ciudad de La Paz, fueron invitados a usar la papa nativa en sus diferentes ofertas gastronómicas. Para ello, asistieron a una cena, donde degustaron platos basados en papas nativas.



3 concursos en las escuelas MANQ'A sobre recetas con papas nativas desarrollados.



5 espacios de formación con la participación de 157 personas (109 mujeres y 48 hombres), logrando 30 recetas de papa nativa.



283.238 personas, entre los 18 y 44 años, fueron alcanzadas por las campañas en Redes Sociales (70,2% mujeres y 29,8% hombres).



6.000 personas fueron motivadas y accedieron a información sobre la importancia del consumo de papa nativa, a través de la caracterización de 6 variedades de papas nativas plasmadas en stickers y llaveros coleccionables.



8 performance gastronómicas públicas desarrolladas en mercados populares de La Paz y El Alto, donde más de 3.000 personas recibieron información y degustaron productos en base a papa nativa.



3.087 personas consumieron el menú de papas nativas, en el Restaurante MANQ'A.



Una campaña de promoción de consumo de papas nativas elaborada exitosamente.

En las siguientes páginas, resumimos el camino desandado, en el que valoramos los esfuerzos de HELVETAS Y MANQ'A durante 3 años. Reconocemos el aporte de MANQ'A, para llevar adelante esta experiencia con mucho cariño, compromiso e innovación. También, apreciamos la participación de jóvenes mujeres y hombres, que se formaron en las escuelas MANQ'A de la ciudad de El Alto.

Este trayecto inspiró a crear recetas, fórmulas que dejan de ser secretas y que articulan saberes comunitarios abigarrados a la cultura ancestral con nuevas creaciones. Recetas que recuperan la herencia de sus ancianos y el valor de los alimentos nativos. En tus manos, tienes este legado, para que no desaparezca, para contribuir a la preservación de la agrobiodiversidad en el país, para hacerle frente a la crisis alimentaria y climática, y para mejorar tu alimentación y tu salud.

¿Qué encontrarás en este recetario?

Encontrarás una presentación y una introducción que contextualizan cómo fue construido este material. Luego, hallarás 100 recetas distribuidas en 4 partes (cocina, repostería y pastelería, niñ@s y bebidas), donde conocerás los detalles de la receta (ingredientes y preparación) y al autor. En el caso de los ganadores de los concursos de las Escuelas MANO'A, hallarás su inspiración para el plato.

Al final, compartimos información de dónde comprar papas nativas (direcciones de organizaciones de pequeños productores, supermercados y ferias semanales) y algunas fotografías de esta experiencia.

Cocina



Niñ@s



Repostería
Pastelería



Bebidas



The background features several stylized, hand-drawn style graphics. On the left, there is a large circular shape containing a pizza with toppings and a bowl with a spoon. On the right, there are two sets of concentric, irregular circles in shades of purple and yellow. The word "Cocina" is centered in a bold, yellow, sans-serif font.

Cocina

AjÍ de papa con trucha a la plancha

Por: Equipo Facilitadores Manq'a



5  porciones

Ingredientes

15 unidades de papa imilla
1 unidad de cebolla (en cubitos)
5 vainas de ají amarillo molido
2 vainas de ají rojo molido
Comino a gusto
3 dientes de ajo picado fino
Sal y pimienta a gusto
Aceite cantidad necesaria

Trucha a la plancha

5 unidades de trucha
3 unidades de limón
sal y pimienta
1 cuchara de mantequilla
2 tallos de perejil picado fino
aceite cantidad necesaria

Preparación

1. Pelar la papa y llevar a cocción entre 15 y 20 minutos. Una vez realizada la cocción, reservar el agua de la papa.
2. Poner una sartén con aceite a fuego medio alto, incorporar la cebolla y remover hasta que esté transparente. Añadir el ajo y ambos ajíes licuados, condimentar a gusto, dejar cocer durante 35 minutos a fuego bajo e incorporar el líquido de papa de a poco.
3. Una vez cocidos los ajíes, agregar las papas cocidas semi aplastadas, dejar hervir durante 5 minutos, sazonar si es necesario y agregar un poco de agua de papa, para que el ají no se seque.

Trucha a la plancha

1. Limpiar la trucha, reservar.
2. Pre-calentar la plancha o sartén a fuego medio.
3. Colocar una base de aceite sobre la plancha y poner la trucha con la piel hacia abajo, salpimentar a gusto a media cocción y añadir la mantequilla, un chorro de limón y el perejil. Sacar de la sartén a un recipiente.
4. Servir el ají de papa con la trucha a la plancha.



Papel de papa nativa

Por: Equipo Facilitadores Manja



5  porciones

Ingredientes

4 unidades de papa

1 rama de cilantro

2 cucharas de fécula de maíz

Sal cantidad necesaria

Preparación

1. Lavar, pelar y cocer las papas, hasta que estén deshaciéndose.
2. Colocar la papa cocida en un vaso de licuadora, y añadir la fécula de maíz, hojas de cilantro y una pizca de sal.
3. Licuar hasta obtener una mezcla pegajosa y semi espesa.
4. Con la ayuda de una espátula plana, extender la mezcla sobre un silpat.
5. Hornear a 140°C por 40 minutos, hasta que se despegue por sí solo.



Insuflado de papa

Por: Equipo Facilitadores Manja



5  porciones

Ingredientes

4 unidades de papa

1 rama de cilantro

2 cucharas de fécula de maíz

Sal cantidad necesaria

Aceite cantidad necesaria

Preparación

1. Lavar, pelar y cocer las papas, hasta que estén deshaciéndose.
2. Colocar la papa cocida en un vaso de licuadora, y añadir la fécula de maíz, hojas de cilantro y una pizca de sal.
3. Licuar hasta obtener una mezcla pegajosa y semi espesa.
4. Con la ayuda de una espátula plana, extender la mezcla sobre un silpat.
5. Hornear a 140°C por 40 minutos, hasta que se despegue por sí solo.
6. En una cacerola con abundante aceite, freír el papel de papa, escurrir y sacar sobre papel absorbente.



Textura de papa

Por: Equipo Facilitadores Manja



5  porciones

Ingredientes

Cáscara de papa

1 cucharada de azúcar

1 pizca de sal

Preparación

1. Lavar la cáscara de papa, escurrir y extender sobre papel absorbente, para eliminar el exceso de líquido.
2. Sobre un lata de horno, extender las cáscaras y espolvorear la sal y el azúcar sobre éstas.
3. Hornear a 180°C por 25 minutos aproximadamente.
4. Enfriar y triturar.



Cre moso de Plátano

Por: Equipo Facilitadores Manja



5  porciones

Ingredientes

10 unidades de papa

2 cucharas de mantequilla

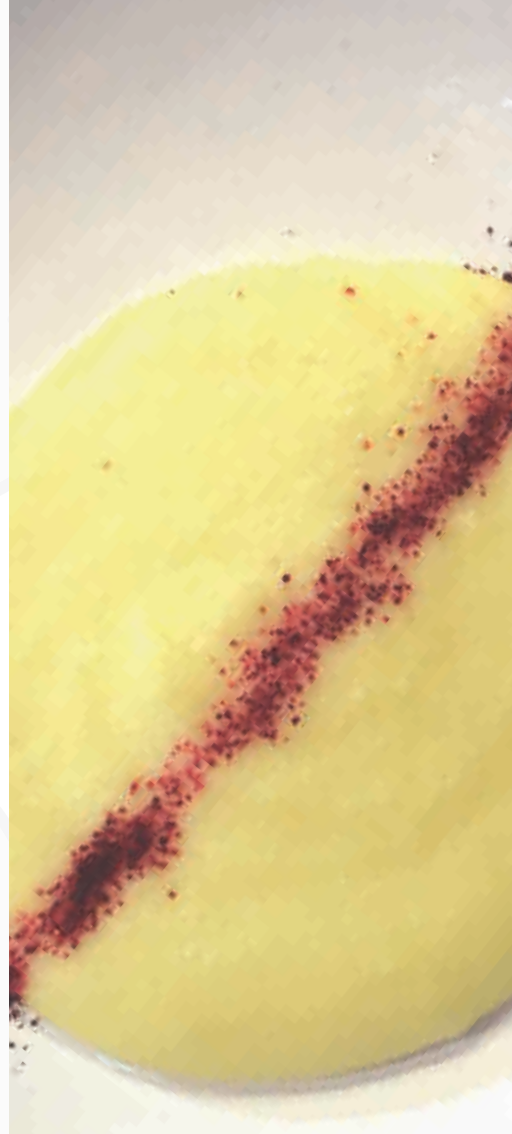
1 taza de crema de leche

4 cucharas de ají en pasta

Sal, comino, pimienta al gusto

Preparación

1. Lavar, pelar y cocer las papas, hasta que estén blandas.
2. Realizar un puré y pasarlo por un tamiz, y agregar la crema de leche y el ají en pasta.
3. Mezclar y dejar cocer por 10 minutos, removiendo constantemente, salpimentar al gusto.
4. Volver a pasar un tamiz para obtener un cremoso fino.



Hojaldre de chuño

Por: Equipo Facilitadores Manq'a



5  porciones

Ingredientes

½ kilo de harina

¼ taza de harina chuño

1 taza de mantequilla

1 taza de agua fría

1 pizca de sal

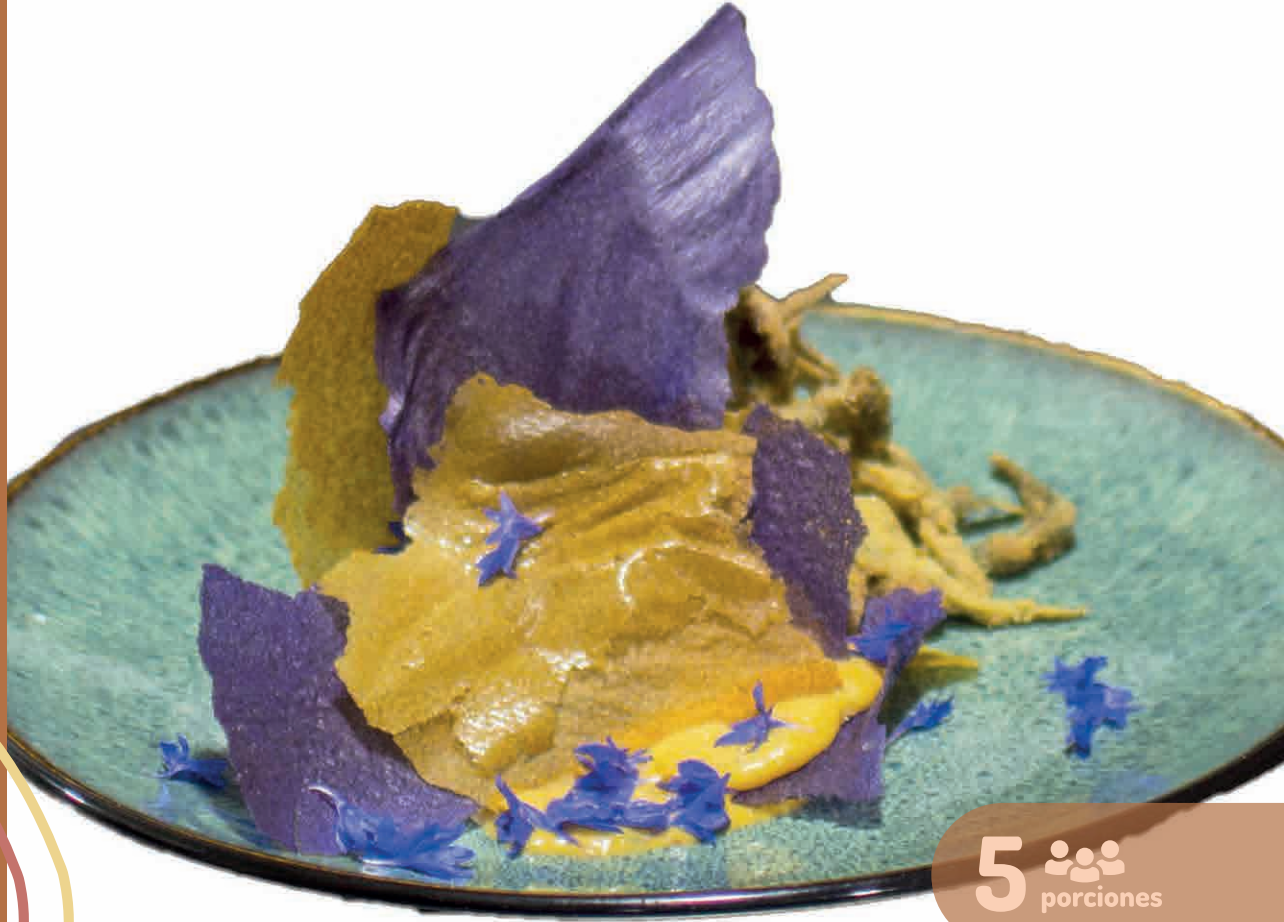
Preparación

- 1.** Cernir la harina de chuño sobre la mesa e incorporar la mantequilla (fría) en trozos. Mezclar añadiendo agua de a poco, hasta tener una mezcla compacta.
- 2.** Espolvorear sobre la mesa un poco de harina de trigo y comenzar a estirar, con la ayuda de un uslero, formando un rectángulo.
- 3.** Doblar en dos sobre sí mismo, nuevamente estirar, hasta obtener un rectángulo y doblarlo en dos.
- 4.** Refrigerar por 30 minutos, estirar con la ayuda de un uslero, hasta obtener un grosor de un centímetro. Cortar rectángulos y hornear a 180°C por 30 minutos aproximadamente.



Deconstrucción de ispi con aji de papa

Por: Equipo Facilitadores Manq'a



5  porciones

Ingredientes

1 libra de Ispi destripado

1 libra de Harina amarilla

Zumo de 2 limones

Sal, comino, pimienta, ajo en polvo al gusto

Aceite cantidad necesaria

Hojaldre de chuño

Cre moso de aji de papa

Flores azulinas

Preparación

1. En un recipiente, colocar el ispi previamente lavado. Luego, añadir el zumo de limón y salpimentar al gusto.

2. Añadir la harina amarilla e integrar, en una cacerola a fuego medio. Después, freír hasta que estén dorados.

Armado

1. Sobre el hojaldre, ya horneado, colocar un poco de cremoso de aji de papa.

2. Incorporar el ispi frito y decorar con flores azulinas.

Adornar con papel de papa pinta boca.



Andes Nocturnos

Por: Alan Danilo Choque Aranda
Participante de los concursos de Papa Nativa en las escuelas Manq'a



5  porciones

Ingredientes

Ñoquis:

7 unidades de papa pinta boca

1 taza de harina

2 unidades yema

sal a gusto

pimienta a gusto

Ensalada:

1 taza de quinua negra

½ kilo de charque de llama

½ unidad queso criollo (en cubos)

4 ramas de quirquiña (deshojada)

Aceite cantidad necesaria

Preparación

Ñoquis:

1. Pelar y cortar, en cuadrados pequeños, las papas y cocinar por 30 minutos o hasta que estén blandas. Luego, pasarlas por el pasapuré y mezclarlas con la harina, las yemas, la sal y la pimienta. Debe quedar una masa uniforme.

2. Enharinar una mesa, tomar la mezcla y amasar por unos minutos. Separar la masa en 4 partes y hacer cilindros. Cortar los ñoquis en trozos de 2 cm. Y pasarlos por la parte de atrás de un tenedor, para que queden con las líneas que llevan. Colocarlos en una bandeja con un paño de cocina.

3. Llevar al fuego una olla con agua hirviendo y una cucharada de sal. Agregar los ñoquis uno a uno. Una vez que estén cocidos, retirarlos (lo sabremos porque van ir subiendo a la superficie de la olla, a medida que estén listos. Posteriormente, reservalos).

Ensalada

1. Llevar a cocción el charque de llama, en olla a presión, durante una hora aproximadamente o más.

2. Una vez realizada la cocción, deshilar el charque, calentar una sartén con un chorro de aceite, agregar el charque deshilachado y retostar. Luego, reservar.

3. Llevar a cocción la quinua negra durante 45 minutos a fuego medio y dejar enfriar un poco.

4. Mezclar en un bowl: el queso, el charque, la quinua y la quirquiña, juntamente con los ñoquis.



Arepas de Papa

Por: Equipo de Facilitadores Manq'a



5  porciones

Ingredientes

6 unidades de papas nativas
1 cucharilla de K'oa
muña molida
¼ taza de harina integral
2 cucharas de mantequilla
1 unidad de Queso criollo
Sal a gusto

Ensalada o relleno

2 unidades de paltas
2 unidades de quesillos
3 unidades cebollas blancas
4 unidades tomates
½ taza de quirquiña o cilantro
1 chorro de aceite
Sal a gusto

Preparación

1. Llevar a cocer las papas, pelar y realizar un puré. Integrar la k'oa o muña molida y mezclar con la harina, el queso y la sal a gusto.
2. Dar forma de arepa (bollos medianos semiplanos) y llevar a fuego bajo, en una sartén antiadherente con una cucharilla de mantequilla. Cocinar las arepas aproximadamente 3 minutos por lado, hasta que doren un poco.

Para la ensalada

1. Cortar la cebolla en pluma, lavar y escurrir. Cortar el tomate y la palta en cubos pequeños y picar finamente la quirquiña o cilantro. En un bowl, mezclar todo incluyendo, los quesillos, y añadir un chorro de aceite y de sal.
2. Cortar las arepas como pequeños sándwiches y rellenar. Ya están listas para servir.



Ceviche de papa y pejerrey

Por: Equipo de Facilitadores Manq'a



5  porciones

Ingredientes

4 libras de pejerrey sin espinas ni escamas (limpio de impurezas) cortadas en cubos

15 unidades de limón

½ amarro de cilantro picado

1 cucharilla de jengibre rallado

5 tallos de apio picado

4 unidades de cebolla picado en pluma

1 unidad de lechuga (cabeza)

1 taza de maíz tostado

10 unidades de papas peladas y cocidas

5 unidades de locotos cortados en rodajas

Preparación

1. En una fuente, colocar el pejerrey, agregar jengibre, sal y zumo de limón. Mezclar y dejar reposar durante 12 minutos, agregar el apio y el cilantro picados.

2. Servir acompañado de las papas cocidas, el maíz tostado, los locotos en rodajas y la lechuga como base.

Adornar con chips.



Chips de papa

Por: Equipo Restaurante Manq'a
CAMPANA DE CONSUMO



5  porciones

Ingredientes

10 unidades de papa pinta boca

1 litro de aceite

sal a gusto

papel absorbente

Preparación

1. Lavar la papa pinta boca muy bien, hasta quitar toda la tierra. Una vez lista, cortar finamente (un milímetro), mejor aún, si puede utilizar una mandolina (cortador de vegetales).

2. Lavar nuevamente para quitar el exceso de almidón, secar con papel para evitar que salpique y freír en abundante aceite. Lo más recomendable, es medir la temperatura a 180°C, puede realizarlo con un termómetro de cocina; en caso de no tener el mismo, meter una papa y esperar que salgan burbujas para garantizar la cocción.

3. Retirar del aceite, cuando empiecen a flotar, colocar en papel absorbente y espolvorear con sal a gusto. Mantenerlas separadas para que no se humedezcan.



Crocantes de ispi, mix de papa y chuño

Por: Equipo de Facilitadores Manq'a



5  porciones

Ingredientes

1 libra de ispi

15 unidades de papas

½ libra de chuño cocido

Aceite cantidad necesaria

2 tazas de harina de trigo

2 tazas de harina amarilla

2 unidades de limón

Sal, pimienta, comino al gusto

Mayonesa picante

3 unidades de huevo

5 unidades de locoto

1 taza de aceite

Preparación

1. Limpiar los ispis y agregar el zumo de limón.
2. Rebosar los ispis con las dos harinas, sal, pimienta y comino. Freír en abundante aceite y reservar.
3. Cortar las papas en rodajas muy delgadas y freír en abundante aceite.
4. Cortar el chuño cocido en cubos y llevarlos a freír.

Mayonesa picante

1. En una licuadora, colocar los huevos e ir añadiendo el aceite en hilo, agregar el locoto sin semillas y seguir licuando, hasta obtener la consistencia de una mayonesa espesa.
2. Servir los ispis fritos acompañados de los chips e papa y chuño, acompañar con la mayonesa picante.



Crocante de trucha

Por: Alan Damilo Choque Aranda

Participante de los concursos de Papa Nativa en las escuelas Manq'a



5  porciones

Ingredientes

- 2 filetes de trucha grande
- 2 limones
- 2 cucharillas de sal
- ½ cucharilla de pimienta
- ¼ taza de cilantro o perejil picado
- 4 huevos
- 2 tazas de harina
- 1 litro de aceite para freír
- 2 libras de papa imilla
- ½ libra de papa pinta boca
- 1 libra de chuño cocido

Mayonesa picante

- 1 unidad de huevo
- ½ cucharilla de sal
- ½ cucharilla de mostaza
- 2 unidades locotos
- ½ limón
- ½ taza de aceite

Preparación

1. Cortar en láminas la papa pinta boca y freír en aceite precalentado.
2. Cortar la papa imilla, en bastones o rodajas, y freír en aceite precalentado.
3. Cortar el chuño cocido en rodajas y freír.
4. En un recipiente, colocar la trucha cortada en cubos bastones, salpimentar y añadir el zumo de limón.
5. En un recipiente, colocar la harina y en otro recipiente los huevos batidos con el cilantro.
6. Primero, pasar la trucha por el huevo batido; luego, por la harina.
7. En una sartén con aceite caliente, freír las truchas enharinadas de 5 a 7 minutos.
8. Para la mayonesa picante, en la licuadora colocar el huevo, la sal, la mostaza, el zumo de limón y el locoto, procesar por 15 segundos e incorporar el aceite a punto hilo, hasta obtener una buena textura de la mayonesa.
9. Servir las truchas crocantes acompañadas de papas chips, chuño chips y la mayonesa picante.



Croquetas de papa

Por: Erlinda Urur Usnayo
Participante de los concursos de Papa Nativa en las escuelas Manq'a



5  porciones

Ingredientes

6 unidades de papa candelero
4 unidades de papa pinta boca
4 unidades de papa ajawiri
1 rama de perejil
2 unidades de huevo
½ taza de queso rallado
2 cucharas de mantequilla
2 tazas de aceite
Cantidad necesaria de sal,
pimienta y comino
1 taza de pan molido
1 zanahoria
1 tomate
½ taza de quinua

Preparación

1. Hacer cocer las papas en una olla con abundante agua.
2. Hacer cocer la quinua, en otra olla con abundante agua y escurrir.
3. Picar la zanahoria en cubos pequeños, cocer y reservar.
4. Cortar el tomate en cubos pequeños.
5. Realizar un puré e incorporar el queso, la sal, la pimienta, el comino y la mantequilla; mezclar todo bien, hasta obtener una mezcla compacta.
6. Realizar pequeños bolillos, pasarla por el huevo y después por el pan molido. Freír con abundante aceite.
7. Escurrir la quinua e incorporar la zanahoria, el tomate, la sal y un chorrito de aceite. Mezclar todo muy bien.
8. Servir las croquetas acompañadas de la ensalada de quinua.



Pastel de papa pintaboca

Por: Equipo de Facilitadores Manq'a



5  porciones

Ingredientes

Para el pastel

15 unidades de papa pinta boca cocida y hecha puré.

¼ taza de mantequilla

3 cucharas de perejil picado

1 cucharita de sal

1 unidad de huevo

1 cucharilla de pimienta

Para el relleno

½ taza de pimentón picado

1 taza de cebolla picada en cubos pequeños

3 unidades tomate picado

2 dientes de ajo finamente picado

1 cucharada de orégano

½ unidad de queso criollo

Cantidad necesaria de aceite

Preparación

1. En una olla, colocar el aceite, agregar la cebolla, el ajo, el pimentón, el tomate y orégano; sofreír y reservar.
2. Lavar, pelar y cocinar las papas, hasta que estén suaves. Realizar un puré, y añadir la mantequilla, el perejil y el huevo. Salpimentar a gusto.
3. Colocar y extender el puré en una fuente enmantecada; luego, agregar el relleno (guiso) por encima y el queso rallado.
4. Nuevamente, agregar el puré, hasta terminar con la preparación. Por encima, agregar el queso rallado y llevar al horno caliente a gratinar durante 15 minutos. Servir acompañado con una ensalada a su elección.

Adornar con chips.



Enrollado de tres papas

Por: Equipo de Facilitadores Manq'a



5  porciones

Ingredientes

1 libra de papa puca waycha
1 libra de papa candelero
1 libra de papa pinta boca
Sal, pimienta y comino al gusto
1 unidad de queso

Relleno

1 pechuga de pollo o 1 filete de trucha grande
2 limones
Cantidad necesaria de sal
½ taza de albahaca

Salsa

3 cucharas de harina
3 cucharas de mantequilla
½ litro de leche
2 cucharas de anís (realizar un mate en media taza de agua caliente)
Cantidad necesaria de sal

Preparación

Poner a cocer las papas, tritararlas hasta obtener un puré y reservar cada puré por separado.

Relleno

Freír el pollo o la trucha con un poco de mantequilla, limón y sal a gusto. Cortar en trozos pequeños, añadir la albahaca picada finamente e integrar.

Salsa

1. En una cacerola, mezclar la harina, la sal y la mantequilla; incorporar la leche hasta, tener una salsa estable; añadir el mate de anís y la preparación de la trucha o el pollo, reservar.
2. Con la ayuda de papel film, formar una base con el puré de las tres papas, de un espesor de un centímetro aproximadamente. Colocar el relleno, enrollar y llevar al horno para sellar la base y la superficie del enrollado. Sacar y espolvorear con un poco de queso rallado y volver a hornear, por cinco minutos.



Gratin de papas

Por: Equipo de Facilitadores Manq'a



5  porciones

Ingredientes

- 10 unidades de papa
- 1 pechuga de pollo mediana
- 2 cebollas moradas
- 2 zanahorias
- 1 morrón grande
- Sal, pimienta a gusto
- 3 ramas de cilantro
- 1 lata de pasta de tomate
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharas de vinagre
- 1 brócoli pequeño
- 100 gramos de queso parmesano
- 3 ramas de perejil

Preparación

1. Pelar las papas y cortar en rodajas de medio centímetro, y llevar a cocción, hasta que estén cocidas.
2. Por otro lado, cocinar la pechuga de pollo con sal y deshilarlo.
3. En una sartén, sofreír el ajo finamente picado, cebolla en cubos pequeños, morrón, zanahoria en tiras y el brócoli cortado por tallos. Añadir el vinagre, la pasta de tomate, el cilantro, el perejil picado finamente y, por último, añadir sal y pimienta.

Para el armado

En un molde rectangular o cuadrado, engrasar la base y colocar una capa de papa, encima una capa del deshilachado de pollo y el guisado de vegetales. Repetir el procedimiento, hasta culminar el molde por capas. Para finalizar, espolvorear con abundante queso parmesano, llevar a gratinar en horno precalentado a 220°C por 10 minutos y servir.



Hamburguesa de papa y brócoli

Por: Equipo de Facilitadores Manq'a



5  porciones

Ingredientes

15 unidades de papa imilla
1 unidad de brócoli
3 unidades de huevo
½ taza de maicena
½ taza de avena para sopa
sal y pimienta a gusto
1 cucharada de mostaza
1 diente de ajo picado fino
Cantidad necesaria de aceite
Papel absorbente

Preparación

1. Pelar la papa y llevar a cocción, entre 15 y 20 minutos, aproximadamente. Una vez realizada la cocción, realizar un puré y reservar.
2. Llevar a cocción el brócoli por unos 15 minutos; pasado el tiempo, licuar con el huevo.
3. En un bowl, mezclar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla manejable, que no se pegue en las manos. Formar hamburguesas con la preparación.
4. Colocar un sartén hondo con un chorro de aceite a fuego medio y dejar calentar. Colocar las hamburguesas y freír hasta dorar; una vez doradas, retirarlas del sartén y escurrir con ayuda de una espumadera. Colocar en una placa con papel absorbente.
5. Se las puede acompañar con una ensalada fresca.



Jach'a Kunturiri, Kimsa Saminaka

Por: Rossy Edita Churata Catacora

Participante de los concursos de Papa Nativa en las escuelas Manq'a



5  porciones

Ingredientes

Puré de papa roja

7 unidades de papa waycha

(cocidas y peladas)

1 cuchara de mantequilla

Sal a gusto

Pimienta a gusto

1 beterraga

1/3 taza de leche

Puré de papa morada

10 unidades de papa pinta boca

1 cuchara de mantequilla

Sal a gusto

Pimienta a gusto

1/3 taza de leche

Puré de papa amarilla

7 unidades de papas waycha

(cocidas y peladas)

1 cuchara de mantequilla

Sal a gusto

Pimienta a gusto

½ taza de zapallo

1/3 taza de leche

Preparación

1. Lavar las papas y llevarlas a cocción de 15 a 20 minutos, aproximadamente. Cada tipo de papa en diferentes ollas.

2. Una vez cocidas, pelar las papas y realizar un puré por separado, con ayuda de un pisa puré o tenedor, así nos queda una textura fina y sedosa.

Puré de papa roja

Cocer la beterraga, pelar y licuar. Mezclar con el puré de papa Waycha, llevar en una olla a fuego medio, salpimentar, agregar la mantequilla, la leche y dejar cocer unos 5 minutos, sin dejar de mezclar, hasta obtener una consistencia cremosa.

Puré de papa morada

Llevar a una olla el puré de papa pinta boca, salpimentar, agregar la mantequilla, la leche y dejar cocer unos 5 minutos a fuego medio, sin dejar de remover, hasta obtener una consistencia cremosa.

Puré de papa amarilla

1. Pelar y cocer el zapallo en cubos irregulares, licuar la mezcla con el puré de papa Waycha, llevar a cocción en una olla, salpimentar, agregar la mantequilla, la leche y dejar cocer unos 5 minutos, sin dejar de mezclar, hasta obtener una consistencia cremosa.

2. Con la ayuda de un timbal, armar una torre con los tres purés y acompañar con una ensalada o porción de proteína a gusto.

Adornar con chips.



Jalsu Warawara (Estrella del Amanecer)

Por: Christian Ariel Riquelme Mamani

Participante de los concursos de Papa Nativa en las escuelas Manq'a



5  porciones

Ingredientes

6 unidades de papa pinta boca
2 tazas de papa zapallito
6 unidades de papa imilla
1 kilo de lengua
3 cebollas
5 unidades de ají rojo molido
1 diente de ajo
5 unidades de ají amarillo molido
2 cucharas de mantequilla
½ taza de queso Dambo
½ taza de uvas pasa
2 tallos de cilantro
1 morrón rojo mediano en cubos
Nuez moscada cantidad necesaria
Leche cantidad necesaria

Salsa:

Flores comestibles: Españolas y retama

Cebollín finamente picado

Reducción de vino tinto y miel:

1 taza de vino tinto oporto
1½ cucharas de miel de abeja

Preparación

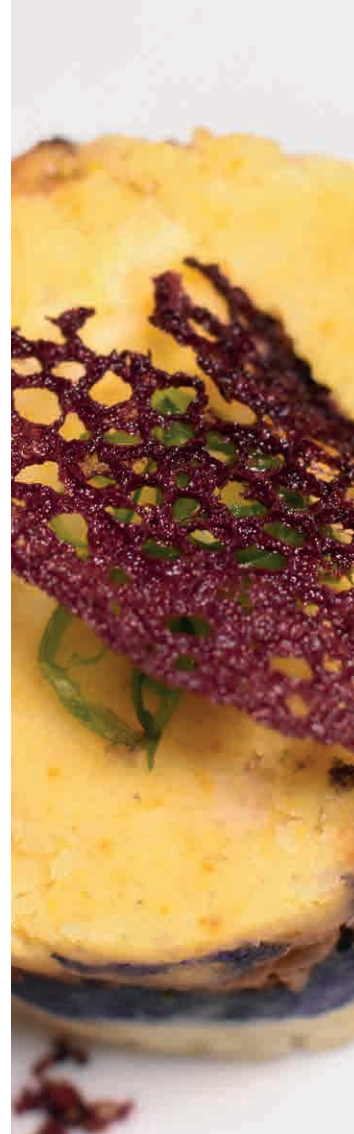
1. En una olla, cocer los tres tipos de papa por aproximadamente 30 minutos.
2. Realizar un puré con la papa pinta boca. Agregar nuez moscada, añadir de a poco la leche y la mantequilla (extraer el colorante natural de la cáscara de la papa pinta boca y agregar al puré, obteniendo un color más intenso). Reservar.
3. Nuevamente, realizar un puré con la papa zapallito, agregar una cuchara de mantequilla, el ají rojo molido, la leche y las pasas (previamente hidratadas con agua tibia).
4. Por último, realizar el puré de papa imilla. Añadir el cilantro picado finamente, el morrón rojo en cubos pequeños, leche e incorporar el queso dambo rallado.
5. Llevar a cocer la lengua en olla a presión por una hora y 15 minutos, con sal y pimienta, pelar y deshilar la lengua.
6. Cortar las cebollas en cubitos pequeños, sofreír, agregar ajo finamente picado, añadir el ají amarillo molido, la lengua deshilachada y cocer por 20 minutos.

Para la salsa de vino oporto

En una cacerola, llevar a fuego medio el vino durante 10 minutos, hasta obtener una consistencia densa; agregar la miel y reservar.

Para el armado

1. Emplatar sobre un timbal previamente engrasado para desmoldar con facilidad.
2. Agregar tres cucharas de puré de papa pinta boca, dos cucharadas de ají de lengua, añadir el puré de papa zapallito, ají de lengua y, por último, colocar el puré de papa imilla.
3. Decorar con flores comestibles y cebollín finamente picado.
4. Acompañar con la salsa de vino tinto oporto.



Lagua de papas nativas

Por: Equipo de Facilitadores Manq'a



5  porciones

Ingredientes

7 unidades de papa pinta boca
peladas y picadas en cubos
irregulares
½ kilo de charque de llama
1 unidad de zanahoria rallada
1 nabo rallado
1 unidad de cebolla en cubitos
2 dientes de ajo finamente picado
1 rama de apio más las hojas en
trozos
5 ramas de perejil picado fino
Aceite en cantidad necesaria

Preparación

- 1.** En una olla a presión, llevar a cocer el charque aproximadamente una hora y media. Una vez listo, reservar el caldo y deshilachar el charque. Reservar.
- 2.** Calentar una sartén, con un chorro de aceite y freír el charque, hasta que esté crocante. Reservar.
- 3.** En la misma sartén, con un chorro de aceite a fuego medio, sofreír la cebolla, remover hasta que esté transparente, agregar el ajo, la zanahoria, el nabo y el apio; y al final, colocar el caldo del charque y las papas pinta boca. Condimentar a gusto.
- 4.** Remover constantemente para que no se pegue a la base, con una cuchara de madera. Dejar cocer durante 20 minutos, hasta que las papas se deshagan.
- 5.** Servir en platos hondos, espolvorear perejil y el charque frito.

Adornar con chips.



Cremoso de plátano y papa insuflada

Por: Equipo de Facilitadores Manq'a



5  porciones

Ingredientes

Insuflado de papa

4 unidades de papa

1 rama de cilantro

2 cucharas de fécula de maíz

Sal cantidad necesaria

Aceite cantidad necesaria

Crema de plátano

2 unidades de plátano
maduro

1 cuchara de mantequilla

¼ taza de crema de leche

½ unidad de queso criollo
rallado

Preparación

Insuflado de papa

1. Lavar, pelar y cocer las papas, hasta que estén deshaciéndose.
2. Colocar la papa cocida en un vaso de licuadora, y añadir la fécula de maíz, las hojas de cilantro y una pizca de sal.
3. Licuar, hasta obtener una mezcla pegajosa y semi espesa.
4. Con la ayuda de una espátula plana, extender la mezcla sobre un silpat (tapete para horno de silicona).
5. Hornear a 140°C por 40 minutos, hasta que se despegue por sí solo.
6. En una cacerola con abundante aceite, freír el papel de papa, escurrir y colocar sobre el papel absorbente.

Crema de plátano

1. Pelar y cocer los plátanos, hasta que estén blandos.
2. Formar un puré, añadir la mantequilla y la crema de leche, hasta obtener una mezcla cremosa.

Armado

Sobre el insuflado de papa, colocar la crema de plátano y espolvorear con el queso rallado. Servir.



Lulu

Por: Valeria Usnayo Gómez
Participante de los concursos de Papa Nativa en las escuelas Manq'a



5  porciones

Ingredientes

1 ½ libra de papa pinta boca
1 ½ libras papa phiñu
1 taza de quinua amarilla
1 queso pequeño rallado
2 tazas de leche
2 cucharillas de sal
Aceite en cantidad necesaria
Pimienta a gusto
15 tomates cherry partidos por la mitad
5 tallos de cebollín picados finamente
Para la crema blanca o relleno
1 cucharada de anís (realizar un mate en ½ taza de agua)
½ taza harina trigo
2 tazas de leche entera
2 cucharillas de mantequilla
1 taza de espinaca en tiras delgadas
½ kilo de charque de carne de llama

Preparación

1. Lavar y pelar las papas, ponerlas a cocción en una olla, a fuego medio, durante 20 minutos. Con la ayuda de una pinza, aplastarlas, añadir leche, mantequilla y sal a gusto.
2. En una olla, cocer la quinua a fuego medio por 18 minutos.
3. En una olla a presión, cocer el charque a fuego medio durante 1 hora y deshilarlo.
4. En una sartén, con un chorro de aceite, calentar a fuego medio y freír el charque, hasta que quede crocante.

Crema blanca

1. En una cacerola, calentar a fuego medio, e incorporar la mantequilla con la harina, añadir leche, sal y pimienta a gusto. Agregar el mate de anís e incorporar el charque crocante y la quinua cocida.
2. Con la ayuda de un timbal, armar una capa de puré de papa, otra de crema blanca, el relleno y una capa de puré de papa.
3. Finalizar con queso rallado, decorar con cebollín y chips de papa.





RECETA GANADORA
DEL CONCURSO PAPA NATIVA

Mimintus

Por: Miriam Mendoza

¡Me emociona compartirles que yo sí como las papas con cáscara! El sabor de estas papas es verdaderamente único, con esa combinación perfecta de la cáscara y la mezcla de crema con queso. Aunque la mayoría las consume deshidratadas, en esta receta las disfrutarán en todo su esplendor, frescas y recién cosechadas. ¡Estoy ansiosa de que prueben esta delicia culinaria! ¡Les aseguro que les encantará!

5 
porciones



Ingredientes

Tortilla de papa al horno

15 unidades de papa kati negra

½ taza de crema de leche

7 unidades huevos

Sal y pimienta a gusto

2 cucharas de mantequilla

1 cucharilla de royal

Medallones de carne de cerdo

½ kilo de carne de cerdo lomo

6 láminas de queso mozzarella

1 taza de espinaca

2 unidades de zanahoria

1 diente de ajo (picado finamente)

Aceite en cantidad necesaria

1 caja de mondadientes

Salsa de higo con vino

1 taza de higos (picados en cubos)

3 tazas de vino oporto

1 cucharada de maicena

¼ taza de agua (para diluir la maicena)

Preparación

Tortilla de papa al horno

1. Lavar bien las papas, picar en rodajas de un centímetro y medio de grosor, llevar a cocer en una olla a fuego medio por 20 minutos.
2. En un recipiente, incorporar los huevos, la crema de leche y el royal. Salpimentar a gusto, mezclar con ayuda de un tenedor o batidor manual, incorporar las papas pre cocidas e ir mezclando con cuidado.
3. Engrasar una placa para horno de 20 x 20 centímetros de diámetro, verter la mezcla de las papas y, por último, incorporar la mantequilla en trozos.
4. Llevar a un horno precalentado y hornear a una temperatura de 180°C por 30 minutos, hasta que tome una consistencia firme.
5. Cortar la tortilla de papa en cuadrados de 10 x 10 centímetros. Reservar.

Medallones de carne de cerdo

1. Filetear la carne de cerdo y condimentarla con sal, pimienta y ajo (reservar).
2. Pelar y picar en tiras delgadas la zanahoria y llevar en una olla a fuego medio por 10 minutos. Reservar.
3. Lavar las hojas de espinaca (reservar).
4. Rellenar el filete de cerdo con el queso mozzarella, la zanahoria y la espinaca. Enrollar y, para que el relleno no salga, podemos ayudarnos con mondadientes.
5. Precalentar el horno.
6. Calentar una sartén a fuego medio y sellar el enrollado de cerdo durante 3 minutos por cada lado. Llevar a una placa para horno ya engrasada y hornear a una temperatura de 180°C entre 20 y 25 minutos. Una vez cocido el enrollado, cortar en rodajas de 7 centímetros de ancho.

Para la salsa de vino oporto con higos

1. Llevar vino oporto a una olla a fuego medio durante 8 o 10 minutos, agregar los higos y la maicena diluida con agua fría, hasta obtener una consistencia semi espesa.
2. Servir la tortilla de papa acompañada de los medallones de cerdo, bañados en salsa de vino con higo.

Adornar con chips.

Palitos de papa con queso

Por: Equipo de Facilitadores Manq'a



5  porciones

Ingredientes

Palitos

10 unidades de papa imilla

Pimienta a gusto

Sal a gusto

½ taza de maicena

Aceite lo necesario

Salsa de queso

2 cucharas de harina

2 cucharas de mantequilla

1½ tazas de leche

Pizca de nuez moscada

Sal a gusto

Pimienta una pizca

½ taza de queso criollo rallado

Preparación

Palitos

1. Lavar y pelar las papas, llevar a cocción entre 20 y 25 minutos, con agua y sal, hasta que estén blandas; luego, escurrir las papas. Realizar un puré y reservar.

2. En un recipiente, incorporar el puré de papas, sal y pimienta, amasar e incorporar la maicena hasta conseguir una textura tersa y manejable.

3. Cuando la masa esté lista, formar palitos medianos,

4. Calentar un sartén con abundante aceite. Para freír, es importante no llenar mucho el sartén, para que no se peguen los palitos entre ellos.

5. Dar la vuelta para que se cocinen de manera uniforme. A medida que estén bien dorados, sacar del fuego y colocar en un plato cubierto con papel de cocina, para eliminar el exceso de aceite.

Salsa de queso

1. Derretir la mantequilla, en una cacerola, a fuego medio-bajo. Agregar la harina e incorporar, poco a poco, la leche, removiendo con un batidor de globo, hasta tener una salsa pareja y ligeramente espesa. Retirar del fuego y agregar el queso rallado, sazonar con nuez moscada, sal y pimienta.

2. En un plato, colocar los palitos y cubrirlos con la salsa (se puede servir la salsa aparte).





RECETA GANADORA
DEL CONCURSO PAPA NATIVA

Lakapacha (Papa Primavera)

Por: Diana Calle

En mi búsqueda de una alternativa rápida y deliciosa, me inspiré en los productos de nuestras regiones como el altiplano y el oriente. Decidí utilizar la papa waycha y la papa pinta boca como ingredientes principales, junto con maracuyá, charque de cordero o chalonga, morrón, zuchinni, flores comestibles, chía, brotes de alfalfa y un tuile para decorar. Esta combinación surgió de mi deseo de aportar valor nutricional a nuestra alimentación, aplicando las técnicas que aprendí en mi escuela. Me motiva seguir los pilares de Manq'a, promoviendo una alimentación saludable y revalorizando nuestros productos locales. ¡Estoy emocionada por compartir esta receta llena de sabor y nutrientes con ustedes!



5 
porciones

Ingredientes

Croquetas de papa:

10 unidades de papa pinta boca

10 unidades de papa waycha

½ taza de harina de trigo

2 cucharas de mantequilla

1 morrón (cubitos pequeños)

Sal a gusto

Pimienta a gusto

1 unidad de huevo

Cantidad necesaria de pan
molido

Cantidad necesaria de leche

Cantidad necesaria de aceite

Relleno:

½ kilo charque de cordero
(chalona)

1 unidad de zuquini (picado en
cubitos)

Vinagreta de maracuyá

1 unidad de maracuyá

¼ taza de aceite

1 cuchara de miel

Preparación

Relleno

1. En una olla a presión, llevar a cocer el charque aproximadamente una hora. Una vez listo, deshilarlo y reservar.
2. Calentar un sartén, agregar un chorro de aceite, sofreír el charque de llama e incorporar el zuquini. Reservar.

Vinagreta de maracuyá

Lavar la maracuyá y cortar por la mitad. Con ayuda de una cuchara sacar las semillas y vaciarlas en un recipiente cerrado. Incorporar el aceite, batir enérgicamente, añadir la miel y mezclar.

Croquetas de papa

1. Lavar las papas imilla y pinta boca. Llevar a cocción por entre 15 y 20 minutos, aproximadamente.
2. Una vez cocidas ambas papas, pelarlas. Con ayuda de un pisa puré o tenedor, aplastarlas e incorporar la harina, la mantequilla, la leche, el huevo, el morrón, la sal y la pimienta. Amasar, hasta formar un puré fino.
3. Formar una esfera con el puré y con ayuda de los dedos hacer un hueco en el centro. Con la ayuda de una cuchara, colocar el relleno y cubrir con la misma mezcla de papa.
4. Empanizar las croquetas con una capa de huevo batido y pan molido.
5. Calentar un sartén con abundante aceite, freír las croquetas y, con ayuda de una espumadera, sacar a una bandeja con papel absorbente.
6. Servir las croquetas acompañadas de la vinagreta de maracuyá.



Papa rellena de keperi

Por: Equipo de Facilitadores Manq'a



5  porciones

Ingredientes

15 unidades de papa pinta boca

Keperi:

1 kilo de keperi

6 unidades de limones (jugo)

½ taza de papaya verde picada

½ taza de ají rojo procesado

2 cucharillas de comino molido

3 dientes ajo picado fino

Sal y pimienta al gusto

¼ taza de aceite

3 tazas de agua

Empanizado:

3 unidades de huevo

Sal pimienta a gusto

2 tazas de pan rallado

Preparación

1. Pelar la papa y llevar a cocción entre 15 y 20 minutos.
2. Una vez realizada la cocción, realizar un puré y reservar.

Trucha a la plancha

1. En un recipiente, mezclar el jugo de limón, la papaya, el ajo, el ají rojo, el aceite y los demás condimentos.
2. Colocar el keperi en una fuente para horno, cubrir con la mezcla y dejar reposar por dos horas.
3. Colocar agua en el recipiente, al momento de hornear. Cubrir el recipiente las primeras dos horas (puede ser con papel estañado) y hornear a 180°C.
4. Pasado este tiempo, quitar el papel estañado y dejar que el keperi continúe la cocción otras 2 horas, invirtiéndolo de lado, para lograr un dorado igual. Una vez listo, deshilar y reservar para el relleno.

Armado

1. En un recipiente, incorporar el puré de papas, la sal y la pimienta, tomar un puñado de la mezcla de papa y formar una bola mediana. Con los dedos, abrir un hueco en el centro.
2. Con la ayuda de una cuchara, colocar el relleno del Keperi deshilachado, cerrar con la misma mezcla de papa y moldear con las manos.
3. Realizar el mismo procedimiento para todas las papas rellenas e introducir las a un plato de huevo batido seguido del pan molido.
4. Colocar un sartén hondo con aceite a fuego medio y dejar calentar; luego, introducir las papas rellenas empanizadas. Freír hasta dorar, escurrir con ayuda de una espumadera y llevarlas a una placa con papel absorbente.



Papa pique a lo macho

Por: Equipo de Facilitadores Manq'a



5  porciones

Ingredientes

15 unidades de papa pinta boca
(picada en bastones con cáscara)

Cantidad necesaria de aceite

½ kilo de pulpa de res (picada en
cubos de 2 x 2 cm.)

4 unidades de salchicha
ahumada (en rodajas)

3 unidades de huevo (duro)

½ queso criollo pequeño

1 unidad de locoto

1 unidad cebolla morada

3 unidades de tomate (cortados
en 4)

Sal y pimienta cantidad necesaria

1 cucharilla de comino

3 dientes de ajo (picado fino)

Preparación

- 1.** Cortar la carne en pedazos y condimentar con sal, ajo, pimienta y comino a gusto.
- 2.** Picar el locoto en rodajas. En un sartén pre calentado con un poco de aceite caliente, sofreír la cebolla picada en pluma, el tomate cortado en cuatro y una pizca de sal.
- 3.** Aparte, freír la carne condimentada.
- 4.** En una olla freír las papas, una vez cocidas, escurrirlas con una espumadera, sacar en un plato cubierto con papel absorbente para reducir el aceite. Sazonar las papas con sal.
- 5.** Mezclar todo en un recipiente, agregar las salchichas picadas en rodajas y las papas fritas.
- 6.** Servir con trozos de locoto crudo picado en tiras largas, huevo duro y queso.



Papas palmito con queso

Por: Equipo de Facilitadores Manq'a



5  porciones

Ingredientes

7 unidades de palmitos cortados en rodajas

1 unidad de queso (puede ser queso de su preferencia)

15 papas cocidas y cortadas en cuatro

1 cucharada de romero fresco picado

Sal al gusto

6 unidades de huevo duro cortado en cuatro

3 cucharas de aceite

1 cucharada de mantequilla

Preparación

1. Lavar y cocer las papas hasta que estén suaves.
2. Calentar un sartén a fuego medio.
3. Añadir la mantequilla y las papas. Agregar el romero y mezclar hasta que se doren las papas. Reservar.
4. Servir las papas, acompañando el palmito, el queso y los huevos.



Papas rústicas al ajiaco

Equipo de Facilitadores Manq'a



5  porciones

Ingredientes

10 papas imilla

1 cucharilla de orégano

½ cucharilla de ajo en polvo

1 chorro de aceite de oliva

1 cucharada de paprika dulce en polvo

Cantidad necesaria de sal

Papel aluminio

Preparación

- 1.** Lavar y cortar en cuatro las papas, sin pelar.
- 2.** En una fuente o molde de horno, colocar las papas; añadir aceite, orégano, sal, ajo, paprika, y mezclar.
- 3.** Cubrir la fuente o molde con papel aluminio y llevar al horno entre 30 y 40 minutos.
- 4.** Servir.



Papas con charque frito

Por: Equipo de Facilitadores Manq'a



5  porciones

Ingredientes

15 papas pinta boca
½ kilo de charque (cocido y deshilachado)
3 tallos de perejil (picado fino)
2 cucharas de mantequilla.
sal y pimienta a gusto

Empanizado:

3 unidades de huevo
1 taza de harina
1 taza de pan rallado
Aceite cantidad necesaria
Papel absorbente

Preparación

1. Pelar la papa y llevar a cocción entre 15 y 20 minutos.
2. Una vez cocidas, realizar un puré y reservar.
3. En olla a presión, cocer el charque de llama, durante una hora. Una vez realizada la cocción, deshilachar el charque y reservar.
4. En un recipiente incorporar el puré de papas, la mantequilla, el charque, la sal, la pimienta y el perejil. Mezclar y formar esferas pequeñas.
5. Pasarlas por harina, huevo y pan rallado.
6. En un sartén hondo, colocar aceite a fuego medio, y dejar calentar. Introducir las croquetas, freír hasta dorar, retirarlas del sartén y escurrirlas con ayuda de una espumadera. Finalmente, colocarlas sobre papel absorbente.



Papitas al pesto

Por: Equipo de Facilitadores Manq'a



5  porciones

Ingredientes

15 papas gourmet

1 taza de hojas de albahaca

½ cucharilla de ajo en polvo

2 cucharas de mantequilla

1 cucharilla de sal

Preparación

1. Lavar muy bien las papas gourmet; también, conocidas como papa semilla. Hervirlas entre 15 y 20 minutos, con sal.
2. En una olla con agua hirviendo, colocar las hojas de albahaca por un minuto y retirar.
3. En la licuadora, colocar las hojas de albahaca y el ajo en polvo, y procesar con un poco de agua, hasta obtener una mezcla espesa.
4. En una sartén a fuego alto, derretir la mantequilla y añadir las papas gourmet y la albahaca procesada. Mezclar y sazonar.



Pasta alfredo de papa

Por: Equipo de Facilitadores Manç'a



5  porciones

Ingredientes

- 1 taza harina
- 2 unidades de huevo
- 2 cucharas de aceite
- ½ cucharilla al ras de sal
- 2 unidad de papa pinta boca

Salsa:

- ½ taza de crema de leche
- ½ taza de jamón picado en cubos
- Sal y pimienta, en cantidad necesaria
- Hojas de albahaca
- ¼ queso rallado

Preparación

1. En una olla, lavar, pelar y cocer las papas, hasta que estén suaves. Luego, esperar a que se enfrien y rallar. Reservar.
2. Cernir la harina, formar un volcán e incorporar huevos, sal, aceite y papa rallada. Mezclar, amasar y dejar reposar la mezcla envuelta en un plástico por 10 minutos.
3. Espolvorear la mesa con harina y estirar la masa con un rodillo hasta que tenga 2 milímetros de grosor.
4. Cortar la pasta en tiras de 20 centímetros de largo y ½ centímetro de ancho.
5. Llevar a cocción por 5 minutos, en agua hirviendo y reservar.

Para la salsa

1. En una cacerola, colocar la crema de leche y calentar a fuego medio, hasta que rompa hervor. Añadir el jamón picado y sazonar con sal, comino y pimienta. Mezclar.
2. Por último, añadir las hojas de albahaca y remover, hasta formar una consistencia semi espesa.
3. Añadir la pasta previamente cocida y servir, espolvoreando el queso rallado.





**RECETA GANADORA
DEL CONCURSO PAPA NATIVA**

Pintañoquis

Por: Alan Choque

Este plato nace de la inspiración que surge en el centro minero de Viloco, lugar de origen de mi familia. En el plato, he utilizado una alternativa al color azul de las montañas: la papa pinta boca, para darle vida a los ñoquis y les he bañado en bechamel, para darle una apariencia de nieve. Es un honor para mí poder compartir esta creación, que refleja mis raíces y mi historia familiar con tanto amor y emoción!

5 
porciones



Ingredientes

Ñoquis:

- 3 tazas de papa pinta boca cocida y echo puré
- 1 taza de harina
- 1 unidad de huevo
- 1 cucharilla de sal

Salsa bechamel:

- 4 cucharas de harina
- 4 cucharas de mantequilla
- 2 tazas de leche
- 1½ taza de queso criollo rallado
- Sal, pimienta, comino y nuez moscada
- Salsa picante de huacataya
- 3 ramas de huacataya
- 1 unidad de locoto

Preparación

1. En una fuente, poner el puré de papa, harina, huevos y sal; luego, mezclar.
2. Formar una masa compacta y elaborar los ñoquis. Cocer en agua hirviendo, por 5 minutos y reservar.

Salsa bechamel

En una cacerola, agregar la mantequilla y la harina. Mezclar e ir agregando la leche, hasta que espese. Retirar del fuego, salpimentar y reservar.

Salsa picante

1. En una licuadora agregar la huacataya y el locoto; procesar hasta conseguir la textura deseada.
2. Servir los ñoquis con la salsa bechamel, el queso y la salsa picante.

Acompañar con unos chips de papa pinta boca.





**RECETA GANADORA
DEL CONCURSO PAPA NATIVA**

Pintame Mi Tierra

Por: **Álvaro Condori**

La historia detrás de esta receta es muy especial para mí. Mis padres, originarios de Coro Coro y Taraco, siempre disfrutaron del chuño y lo preparaban con hierbas locales y potajes tradicionales. Su pasión por la cocina me inspiró a darle un toque moderno a un plato tan querido en La Paz: el aji de chuño. Quise crear esta receta para que todos puedan disfrutar de sabores familiares en cada bocado, viviendo una experiencia culinaria única y emocionante ¡Espero que al probarlo sientan la misma conexión y amor por la comida boliviana que yo!

5 
porciones



Ingredientes

Canastillo de papa:

- 6 unidades de papa pinta boca
- 1 huevo
- 1 cuchara de harina de trigo

Relleno:

- 1 cebolla mediana
- 2 unidades de ají rojo en pasta
- 3 unidades de chuño remojado
- 1 diente de ajo
- ¼ taza de arveja
- 1 morrón pequeño
- Sal, pimienta, comino, orégano
(al gusto)

Cantidad necesaria aceite

½ kilo de charque de llama

Cantidad necesaria de agua

Para la mayonesa de locoto:

- 2 unidades de yemas de huevo
- 1 taza de aceite, aproximadamente
- Zumo de un limón
- 3 unidades de locoto
- Sal, pimienta a gusto

Preparación

Relleno

1. Llevar a cocción el chuño con una pizca de sal, una vez cocido, picar en cubos pequeños y reservar.
2. En una olla a presión, llevar a cocción el charque de llama por 45 a 60 minutos, aproximadamente.
3. Una vez cocido deshilar el charque de llama y freír en aceite, hasta que dore.
4. Pelar y picar la cebolla en cubitos, cortar finamente el ajo y sofreír, en una cacerola, hasta que la cebolla esté casi transparente.
5. A la preparación anterior, agregar el morrón y la pasta de ají. Luego, añadir el agua, las arvejas, el chuño y el charque; cocer por 5 minutos. Por último, sazonar con sal, comino y pimienta. Reservar.

Mayonesa de locoto

En una licuadora incorporar las yemas de huevo e ir vertiendo el aceite en forma de hilo a velocidad media-alta, hasta obtener una consistencia cremosa. Añadir el zumo de limón y los locotos sin semilla, sazonar.

Canastillo de papa

1. Lavar la papa pinta boca, cocer 20 minutos hasta que esté suave.
2. Pelar la papa pinta boca y hacer un puré con la ayuda de un tamizador. Agregar el huevo y la harina, añadir una pizca de sal. Finalmente, integrar.
3. Con la mezcla anterior, formar los canastillos de papa en un molde para cupcakes, previamente engrasado. Para que no se pegue, hornear a 180°C por 15 minutos hasta que dore.
4. Sacar del horno y rellenar los canastillos con el relleno previamente elaborado, acompañar con la mayonesa picante.

Acompañar con unos chips de papa pinta boca.



Mechado de Cordero con puré rústico de papa tinta boca

Por: Equipo de Facilitadores Manq'a



5  porciones

Ingredientes

Puré rustico

- 2 libras de papa pinta boca
- ½ cucharilla de nuez moscada
- 3 tazas de leche
- 1 cuchara de mantequilla
- Cantidad necesaria de sal y pimienta

Mechado de cordero

- 1 pierna de cordero
- 3 cucharas de aceite
- 3 unidades de zanahorias
- 2 unidades de pimienta morrón
- 2 unidades de cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- ¼ taza de perejil picado
- Cantidad necesaria de orégano
- Hilo cordel de gastronomía
- Papel aluminio

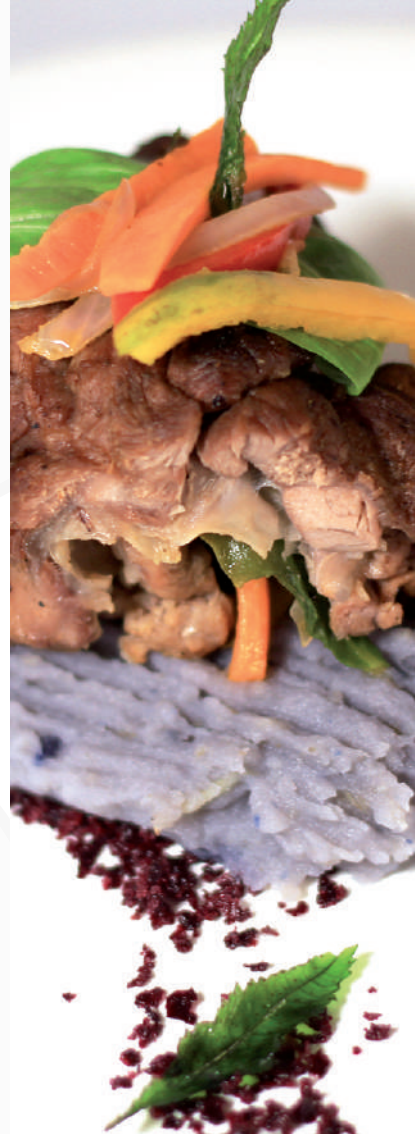
Preparación

Puré rustico

1. Llevar a cocer las papas con cáscara, con la ayuda de un pisa papas, triturarlas.
2. En una olla a fuego bajo, incorporar la leche y la mantequilla, hasta que comience a hervir. Añadir el puré, la nuez moscada molida, una pizca de pimienta y sal a gusto.

Mechado de cordero/relleno

1. Picar finamente el ajo, las zanahorias en pequeños cubos, las cebollas en juliana y el pimienta morrón en tiras.
2. En una sartén, colocar un poco de aceite y saltear las verduras a fuego alto. Añadir sal, pimienta, perejil y orégano. Reservar.
3. Deshuesar y filetear la pierna de cordero, salpimentar.
4. Rellenar los filetes con el salteado, enrollar, atar con el hilo cordel y envolver con papel aluminio.
5. Hornear a 180°C por 30 minutos.
6. Servir acompañado del puré.



Rellenitos de papa pinta boca con charque a las hierbas finas y salsa de maní

Por: Equipo de Facilitadores Manq'a



5  porciones

Ingredientes

15 unidades de papa pinta boca

1 cucharada de mantequilla

2 cucharas de harina de trigo

1 unidad de huevo

Cantidad necesaria de sal, pimienta y comino

Relleno:

½ kilo de charque

¼ taza de perejil picado

¼ taza de cebollín picado

¼ taza de huacataya deshojada

1 chorro de salsa soya

Rebosado:

2 tazas de harina de trigo

¼ taza de harina integral

½ taza de maicena

6 unidades de huevo

2 cucharillas de polvo de hornear

Aceite para freír

Salsa de maní:

2 cucharas de ají amarillo

½ taza de maní tostado molido

1 taza de agua

Cantidades necesarias de sal y pimienta

Preparación

1. Lavar bien las papas y llevarlas a cocción completa.

2. Triturar las papas hasta formar un puré y añadir el huevo, la mantequilla y un poco de harina. Sazonar y reservar.

3. Llevar a cocción el charque, una vez cocido deshilarlo.

4. En una sartén, freír el charque con el perejil, huacataya y el cebollín; luego, incorporar un chorro de salsa soya. Salpimentar.

5. Con el puré de papa, formamos bolillos pequeños y los rellenos con la preparación del charque.

Rebosado

1. En un recipiente unir todos los ingredientes del rebosado y mezclar, de manera homogénea, hasta obtener una masa semi espesa.

2. Pasar los rellenos por el rebosado y freír por 2 a 3 minutos, en aceite caliente.

Salsa de maní

1. En una cacerola, incorporar el maní molido, ají procesado y el agua.

2. Sazonar y llevar a fuego medio, hasta obtener una textura de salsa ligera.

3. Servir los rellenos con la salsa de maní.

Acompañar con unos chips de papa pinta boca.



Relleno de papa con guiso de cordero en costra de chuño

Por: Equipo de Facilitadores Manaña



5  porciones

Ingredientes

Masa relleno:

20 unidades de papa cocida, hecha puré

2 ½ tazas de harina de trigo

3 unidades de huevo

1 cuchara al ras de sal

½ cucharilla de pimienta

Guiso:

½ kg. de carne de cordero picado

3 unidades de zanahoria picada en cubos pequeños

4 unidades de cebolla picada en cubos pequeños

1 taza de arvejas

4 vainas de ají amarillo molido

3 unidades de tomate cortado en cubos pequeños

5 unidades de huevo duro cortado en cubos grandes

1 hoja de laurel

Agua cantidad necesaria

Cantidad necesaria de sal, pimienta, comino y orégano.

Costra de chuño

1 libra de harina de chuño

3 unidades de huevo

Sal, pimienta

Preparación

Lavar, pelar y cocer las papas; una vez cocidas, rallarlas y reservar.

Guiso

En una olla, calentar el aceite y añadir el cordero sazonado. Luego, colocar la cebolla, la zanahoria, las arvejas y el tomate. Mezclar y dejar cocer. Agregar ají y hoja de laurel, sazonar a gusto y añadir una taza de agua. Dejar cocer y reservar.

Armado

1. Formar esferas con el puré de papa y rellenarlas con el guiso y el huevo duro. Pasarlas por huevo batido y la harina de chuño.
2. Freír en abundante aceite hasta que dore.



Rosal crocante

Por: José Veimar Ali Segaline

Participante de los concursos de Papa Nativa en las escuelas Manq'a



5  porciones

Ingredientes

- 5 unidades de papa pinta boca
- 3 lonjas de tocino
- 3 hojas de lechuga repollada
- 3 hojas de lechuga crespa picada en tiras
- 5 unidades de papa pintan boca
- 3 lonjas de tocino
- 3 hojas de lechuga repollada
- 3 hojas de lechuga crespa picada

Decorado

- Sukini en cantidad necesaria
- Tomates en cantidad necesaria
- AjÍ tostado para decorar en cantidad necesaria

Preparación

1. Pelar y picar la papa en rodajas de aproximadamente 1 mm de grosor.
2. Colocar las lonjas de tocino y, encima, las rodajas de papa, enrollar dando forma de una flor.
3. Colocar los rozones de papa.
4. Hornear a 180 °C entre 15 y 20 minutos, aproximadamente.
5. Servir acompañado de las lechugas.
6. Servir acompañado de lechugas, tomate y sukini, decorando con ajÍ tostado a los costados.



Soltero criollo de papas nativas

Por: Equipo de Facilitadores Manq'a



5  porciones

Ingredientes

6 unidades de papa pinta boca
6 unidades de papa k'atawi
6 unidades de papa wawilo
1 unidad de pepino
2 unidades de cebolla medianas
(picada en pluma)
1½ taza de requesón
2 unidades de tomate (picado en cubos)
Hojas de quirquiña a gusto
1 chorro de aceite de oliva
Sal a gusto

Preparación

1. Lavar, pelar y llevar las papas a cocer entre 20 y 25 minutos con sal, hasta que estén blandas. Luego, escurrirlas.
2. Picar las papas en cubos medianos y reservar.
3. Lavar, pelar y picar el pepino en cubos.
4. En un bowl, mezclar todos los ingredientes y rectificar sazón.

Adornar con una teja de queso.



Soufflé salado de papas y espinaca

Por: Equipo de Facilitadores Man'á



5  porciones

Ingredientes

- 15 unidades de papa
- 5 unidades de huevo
- 2 tazas de espinaca
- ½ cucharilla de nuez moscada molida
- Cantidad necesaria de sal y pimienta
- ½ taza de queso rallado
- 1 taza de leche

Preparación

1. Pelar las papas y llevarlas a cocer hasta que estén suaves. Luego triturar, hasta obtener un puré fino.
2. Colocar las espinacas por 2 minutos en agua hirviendo, escurrir y procesar en una licuadora con ¼ taza de agua. Reservar.
3. En un recipiente mediano batir los huevos, incorporar el puré de papa, la espinaca procesada, el queso rallado, la nuez moscada, la leche, la sal y la pimienta. Mezclar.
4. En un molde o pyrex engrasado, colocar la preparación y hornear a 180°C durante 25 a 30 minutos.
5. Porcionar y servir.





RECETA GANADORA
DEL CONCURSO PAPA NATIVA

Sushi de papa

Por: Nathaly Maday Sonco Chino

Al crear este plato, mi principal meta fue fusionar recetas de otras culturas con ingredientes locales, logrando una combinación de sabores únicos, que demuestren que es posible preparar platillos especiales y nutritivos al mismo tiempo ¡Estoy emocionada por compartir esta deliciosa creación que representa lo mejor de ambos mundos!



5 
porciones

Ingredientes

- 15 unidades de papa imilla
 - 1 filete mediano de trucha
 - 1 taza de charque de llama
 - ¼ taza de vinagre de manzana
 - ¼ taza de vinagre de alcohol
 - ½ taza de azúcar
 - 5 unidades de alga para sushi
 - 1 unidad de pepino
 - 4 unidades de camote
 - 1 taza de queso crema
 - 1 unidad de palta
 - ½ kilo de panko o pan molido
 - 4 unidades de huevos
 - 2 tazas de harina
- Salsa**
- ¼ taza de chancaca blanca
 - ¼ taza de chancaca negra
 - 1 cuchara de anís (realizar un mate en ½ taza de agua caliente)
 - 1 cuchara de fécula de maíz (diluída en agua)
 - ¼ taza de salsa soya
- Esterilla para enrollar**

Preparación

1. Cocer la papa imilla y triturar hasta obtener un puré fino.
2. En una cacerola, a fuego medio, realizar una reducción del vinagre blanco, el vinagre de alcohol y el azúcar, por 3 a 4 minutos, hasta obtener una textura densa.
3. Una vez fría la reducción del vinagre, agregar al puré de papa. Mezclar y reservar.
4. Cortar la trucha en tiras de 1 centímetro de espesor y 7 centímetros de largo, dejar reposar las piezas de pescado por 15 minutos en agua con un desinfectante (DGG). Retirar el agua y reservar.
5. Pelar el camote, cortar en tiras finas, freír en aceite caliente y reservar.
6. En olla de presión, llevar a cocción el charque. Una vez listo, deshilarlo y freír en aceite caliente.
7. Mezclar el camote, el charque, y reservar.

Salsa

Realizar una reducción de la chancaca blanca y negra; luego, agregar el anís y la salsa soya. Para espesar un poco, agregar la fécula de maíz y dejar enfriar.

Enrollado

1. Sobre las algas nori, agregar la papa, formando una lámina de un centímetro de grosor; y rellenar con los filetes de trucha, queso crema y pepino. Enrollar y cerrar el roll.
2. Pasar el roll por la harina, el huevo y el panko. Presionar con la esterilla para evitar que se desprenda.
3. En aceite caliente, freír el roll y cortarlo en partes iguales. Finalmente, agregar la salsa, la palta por encima, los crocantes de camote y el charque.



Tacos de papa nativa

Por: Alan Danilo Choque Aranda

Participante de los concursos de Papa Nativa en las escuelas Manq'a



5  porciones

Ingredientes

Tortilla de papa:

- 3 unidades de papa imilla
- 3 unidades de papa pinta boca
- 2 unidades de huevo
- 2 tazas de harina de trigo (cernida)
- Sal a gusto
- 3 cucharas de aceite

Relleno:

- 8 tomates
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 2 locotos
- 5 tallos de cilantro
- ½ kilo de charque de llama
- ½ kilo de lomo de res
- Sal y pimienta a gusto

Pico de gallo:

- 4 cebollas blancas (cortar en cubitos)
- 5 tomates (cortar en cubos)
- 6 locotos (cortar en cubos)
- Zumo de 8 limones
- Sal a gusto

Preparación

Preparación de la tortilla de papa

1. Lavar las papas imilla y pinta boca, y llevar a cocción por unos 15 o 20 minutos, aproximadamente, o hasta que estén blandas. Pelar las papas y, con ayuda de un pisa puré o tenedor, aplastarlas y pasarlas por un tamizador.
2. Añadir los demás ingredientes y amasar la preparación por unos 10 minutos, hasta que esté bien lisa y no se pegue en las manos. Tapar la masa con una servilleta de tela y dejar reposar durante 30 minutos.
3. Pasado ese tiempo, dividir en bollitos iguales y estirar cada uno con ayuda de un uslero, hasta lograr un círculo delgado.
4. Cocinar las tortillas sobre una plancha durante un minuto cada lado, aproximadamente. Una vez cocidas, colocarlas sobre un repasador limpio (todo eso se hace para que las tortillas mantengan su elasticidad y puedan manipularse fácilmente).

Relleno

1. En una olla a presión, llevar a cocer por separado, la carne de res y el charque de llama por una hora, aproximadamente. Una vez lista, deshilar y reservar el agua de cocción de la carne de res.
2. Calentar una sartén a fuego alto, incorporar el tomate entero, la cebolla entera, el ajo y un chorro de aceite, hasta que estén un poco dorados. Licuar con el cilantro, verter la preparación a una cacerola, salpimentar y añadir la carne de res deshilachada.
3. Calentar una sartén, agregar un chorro de aceite, freír el charque de llama y reservar.

Pico de gallo

1. En un bowl, incorporar todos los ingredientes y mezclar bien.
2. Servir los tacos con las tortillas de papa, el relleno de carne de res, el pico de gallo y finalmente el charque de llama.
3. Decorar con hojas frescas de cilantro.

Papas al horno

Por: Equipo Restaurante Mang'a



5  porciones

Ingredientes

1 kilo de papa

2 cucharas de romero seco

Aceite, en cantidad necesaria

Sal al gusto

Preparación

1. Lavar y escurrir las papas.
2. En un recipiente, colocar las papas (pueden ser enteras o cortadas en cuatro), añadir sal, romero seco y aceite e integrar.
3. Vaciar las papas sobre una lata y hornear a 180°C, durante 20 minutos, aproximadamente.



Papines salteados

Por: Equipo Restaurante Manq'a



5  porciones

Ingredientes

1 libra de papines

1 cucharilla de orégano seco

1 cucharilla de romero seco

2 cucharas de mantequilla

Preparación

1. En una olla, lavar y cocer los papines a fuego medio, hasta que estén suaves. Luego, escurrir.
2. En una sartén a fuego medio, colocar la mantequilla. Una vez derretida, incorporar los papines, el orégano y el romero. Finalmente, saltar.





RECETA GANADORA
DEL CONCURSO PAPA NATIVA

Un adiós

Por: Marcelo Olivares

Esta receta surge de una vivencia tan simple y profunda, para cualquier individuo: las cinco etapas del duelo. La idea de este plato nace de las experiencias que he atravesado en el último año. Durante estos diez meses, diversas situaciones han sucedido, con una constante en todas: un adiós o una despedida a seres queridos, a compañeros y a personas amadas. Este plato nace con la intención de dar forma, sabor y textura, a cada una de esas etapas.

¡Estoy emocionado por compartir esta creación que muestra mi propio viaje emocional!

5 
porciones



5 
porciones

Ingredientes

Croqueta de papa:

- 5 unidades de papa imilla
- 5 unidades de papa pinta boca
- 2 cucharas de mantequilla

Empanizado

- 2 unidades de huevo
- 1 taza de panko
- Cantidad necesaria de aceite para freír

Trucha al horno:

- 1 trucha grande
- 2 cucharas mantequilla
- Sal y pimienta a gusto
- 2 unidades limón
- 3 dientes de ajo
- 3 ramas de cilantro
- ½ unidad de cebolla

Relleno:

- ¼ kilo de carne de res molida
- ½ unidad de queso criollo
- 2 cucharas de mantequilla
- ¼ taza de leche

Preparación

Trucha al horno

1. Limpiar la trucha, filetear, sacar las espinas, salpimentar y llevar a una placa con papel estañado. Agregar la cebolla y los dientes de ajo enteros. Añadir un chorro de limón, el cilantro y la mantequilla en trozos. Envolver como un sobre.
2. Llevar al horno pre calentado, a una temperatura de 180 °C, durante 10 a 15 minutos.

Relleno

Calentar un sartén, agregar un chorro de aceite, incorporar la carne molida y sellarla. Añadir la mantequilla y la leche, y salpimentar. Retirar del fuego, incorporar el queso picado y mezclar. Reservar.

Croqueta de papa

1. Lavar las papas, imilla y pinta boca, y cocer por unos 15 a 20 minutos, aproximadamente, o hasta que estén blandas. Pelarlas y aplastarlas, con ayuda de un pisa puré o tenedor. Luego, pasarlas por un tamizado.
2. En un recipiente, incorporar el puré de papas y la mantequilla, y amasar. Después, tomar un puñado de la mezcla de papa y formar un bollo mediano y, con los dedos, hacer un hueco en el centro. Con la ayuda de una cuchara, colocar el relleno, cerrar la esfera con la misma mezcla de papa y moldear con las manos. Realizar el mismo procedimiento para todas las papas rellenas.
3. Empanizar los rellenos con una capa de huevo batido y la otra de panko.
4. Calentar una sartén, con abundante aceite, y freír. Con ayuda de una espumadera, sacar de la sartén a una bandeja con papel absorbente.
5. Servir las croquetas acompañadas de la trucha al horno.



Brochetas de papa nativa con mayonesa de cilantro

Por: Equipo de Facilitadores Manja



5  porciones

Ingredientes

5 papas wawilo

5 papas pinta boca

5 papas k'atawi

2 cucharas de mantequilla

Cantidad necesaria de pimienta y sal

Palitos de brocheta

Mayonesa de cilantro:

1 huevo

½ cucharilla de mostaza

¼ taza de hojas de cilantro

¼ cucharilla de sal

½ limón (zumo)

Cantidad necesaria de aceite

Preparación

1. Hervir las papas y cortarlas en cubos de 2 centímetros de espesor.

2. En una sartén derretir la mantequilla. Luego, añadir las papas cortadas en cubos, sal y pimienta. Retirar cuando estén doradas.

3. Para la mayonesa de cilantro, en una licuadora, añadir el huevo, la mostaza, el cilantro, el limón y la sal; procesar por un minuto. Agregar el aceite poco a poco hasta obtener una textura homogénea y espesa.

4. Armar las brochetas de papas y acompañar con la mayonesa de cilantro.



Deconstrucción de plato paceño

Por: Equipo de Facilitadores Manja



5  porciones

Ingredientes

4 unidades de choclo
4 unidades anís estrella
4 cucharas de azúcar morena
½ libra de haba pelada
1 libra de papa
1 bote de queso crema
½ unidad de queso criollo
2 unidades de cebollín
½ libra de espinaca
3 cucharas de mantequilla
½ litro de leche entera
Zumo de 2 limones
Sal, pimienta y comino, al gusto
Flores comestibles

Preparación

Papa

1. Lavar, cortar en cubos grandes y cocer las papas, hasta que estén blandas.
2. En un sartén, colocar la mantequilla. Una vez que esté derretida, incorporar las papas y salpimentar a gusto.

Choclo

Cocer los choclos junto al anís estrella y azúcar, hasta que estén blandos.

Crema de queso

1. Hervir la leche, incorporar el zumo de limón, dejar reposar por 20 minutos.
2. Colar e integrar la mantequilla, el queso crema, la sal y la pimienta. Luego, procesar.
3. Vaciar la mezcla en una cacerola e incorporar el queso criollo cortado en cubos.

Espinacas

1. Lavar las espinacas y, en una olla con agua hirviendo, colocarlas durante un minuto.
2. Sacarlas en un recipiente con agua fría, para evitar la sobrecocción.

Cebollín

1. Lavar y cortar las colitas de cebollín en tiras, colocarlas en una fuente de agua con hielo y reservar.
2. Para servir, colocar de base las papas, cubrir las mismas con las espinacas, incorporar el choclo y bañar con la salsa de queso.
3. Decorar con los listones de cebollín y flores comestibles.



Relleno de papa

Por: Equipo Restaurante Manq'a



5  porciones

Ingredientes

10 papas medianas

Relleno

½ kilo de carne molida

1 unidad de cebolla roja

¼ taza de arveja

1 unidad de zanahoria

Aceite en cantidad necesaria

Sal, comino y pimienta, al gusto

2 unidades de huevo cocido duro

Rebosado:

1 unidad de huevo

1 taza de harina de trigo

Agua tibia cantidad necesaria

Una pizca de polvo de hornear

Preparación

1. Lavar, pelar y cocer las papas, hasta que estén blandas. Luego, dejar enfriar.
2. Rallar las papas, hasta obtener una mezcla compacta, y reservar.

Relleno

1. En una cacerola a fuego medio, calentar un chorro de aceite e incorporar la cebolla y la zanahoria picada finamente en cubos. Añadir las arvejas y cocer hasta que estén tiernas.
2. Incorporar la carne molida, dejar cocer y salpimentar al gusto.

Rebosado

1. En un recipiente, batir el huevo e incorporar poco a poco la harina, intercalando con el agua, hasta obtener una mezcla semi espesa. Salpimentar al gusto.
2. Para el armado, formar una esfera y rellenar con la mezcla y un trozo de huevo cocido, cerrar bien, pasar por el rebosado y freír.
3. Servir acompañado de una ensalada fresca.



Aka pacha

Por: Equipo Restaurante Manq'a
CAMPAÑA DE CONSUMO



5  porciones

Ingredientes

3 unidades de papa wawilo
3 unidades de papa katawi
3 unidades de papa pintaboca
Tomate confitado
2 unidades de tomate
2 cucharas de azúcar
Salsa de queso y coliflor
½ unidad de queso criollo
1 taza de crema de leche
1 unidad de coliflor
Pimienta, sal al gusto

Decoración

Flores azulinas
½ amarro de berros
Salsa de asái
2 tazas de asái
¼ taza de vinagre
¼ taza de azúcar
Mayonesa de albahaca
½ amarro de albahaca
2 yemas de huevo
2 cucharas de vinagre
Aceite cantidad necesaria

Preparación

Papa wawilo

Lavar y cocer las papas, hasta que estén blandas. Reservar.

Papa katawi

Lavar, pelar y cocer las papas, realizar un puré fino y reservar

Papa pintaboca

1. Lavar y cortar en rodajas. Cocinarlas en abundante agua, hasta que estén blandas y escurrir.

2. En una sartén, con un poco de mantequilla, saltear las rodajas y reservar.

Tomate confitado

Lavar y cortar los tomates en trozos pequeños, en una sartén añadir 2 cucharas de aceite, calentar e incorporar los tomates, el azúcar y saltear, reservar.

Salsa de queso

1. En una olla a fuego medio cocinar el coliflor, previamente lavado y troceado, durante 10 minutos.

2. En el vaso de la licuadora colocar el coliflor, queso, crema de leche y procesar.

3. Vaciar la mezcla en una olla, llevar a fuego medio hasta obtener una mezcla semi espesa, salpimentar a gusto y reservar.

Salsa de asái

En una cacerola a fuego medio colocar el asái, vinagre y azúcar. Cocinar hasta obtener una mezcla semi espesa y reservar.

Mayonesa de albahaca

1. En el vaso de la licuadora colocar las yemas de huevo, vinagre, albahaca, procesar e ir incorporando de apoco el aceite hasta obtener una mezcla semi espesa, salpimentar a gusto.

2. Para servir en un plato plano, colocar las salsas en distintos lugares. Poner sobre cada una de ellas una de las variedades de papa, decorar con berros y tomates confitados.





RECETA GANADORA
DEL CONCURSO PAPA NATIVA

Samka

Por: Jhazmin Estefani Cansaya Quispe

La inspiración detrás de la deconstrucción del plato paceño emana de la rica tradición y la abundancia que caracterizaban a la icónica feria de la Alasita. Esta festividad, repleta de miniaturas y sueños en miniatura, es un reflejo del espíritu optimista y la fe arraigada en la comunidad paceña. Cada año, entre risas y alegría, la gente de La Paz acude a la feria para adquirir y consumir el tradicional plato paceño, símbolo de prosperidad y fortuna.

5 
porciones



Ingredientes

1 libra de papa semilla

2 libras de haba seca

2 unidades de cebolla

2 unidades de diente de ajo

½ kilo de queso criollo

5 unidades de choclo

Sal, pimienta cantidad necesaria

Aceite cantidad necesaria

Palo santo

Salsa picante (Llajua)

2 unid. de tomate

2 unid. de locoto

Quirquiña cantidad necesaria

Decoración

Flores comestibles

Hojas de coca

Papel de papa pinta boca

Preparación

1. Lavar las papas y, en un sartén con un poco de mantequilla, cocerlas hasta que estén tiernas. Luego, saltear con sal y orégano.

2. En una olla mediana, cocer las habas, hasta que estén suaves, enfriar y reservar.

3. En una sartén a fuego medio, colocar un poco de aceite y sofreír el ajo y la cebolla cortados de forma irregular.

4. En una licuadora procesar las habas cocidas y el sofrito anterior. Luego, salpimentar a gusto.

Tierra de queso

Sobre un lata de horno engrasada y enharinada, rallar el queso y hornear a 160°C, durante 40 minutos. Una vez frío, triturar.

Papel de maíz

En una olla mediana a fuego medio, cocer el choclo con azúcar y anís. Desgranar, pelar y procesar en una licuadora. Añadir almidón y azúcar. Expandir en un silpat con un espesor. Deshidratar al horno a 100°C durante 40 minutos y triturar.

Salsa picante

En una sartén, con un poco de aceite a fuego medio, saltear los tomates y los locotos cortados en cuatro. Añadir la quirquiña deshojada y llevar los ingredientes a una licuadora para procesar. Por último, salpimentar al gusto.

Emplatado en carretilla de alasitas

Reemplazar la cuchara por una pala en miniatura.

Reemplazar el tenedor por una picota en miniatura.

Espolvorear con tierra de queso, ubicado dentro de una bolsa de cemento en miniatura.

Utilizar una bolsa de estuco en miniatura, rellena con polvo de choclo para espolvorear.

Poner la salsa sobre una calamina en miniatura y unas hojas de coca.





RECETA GANADORA
DEL CONCURSO PAPA NATIVA

Tesoro andino

Por: Beatriz Ticona Quispe

En las pintorescas comunidades aledañas al majestuoso lago Titicaca, en lo alto del altiplano de La Paz, se encuentra un tesoro culinario que ha resistido el paso del tiempo. Un plato tradicional, cuyas raíces se entrelazan con la historia y la cultura de la región.

Desde tiempos inmemoriales, las caseritas de estas comunidades han preservado con devoción las técnicas ancestrales de cocina, transmitidas de generación en generación. Con ingredientes simples pero llenos de sabor, han creado platos que nutren el cuerpo y el alma, honrando la tierra fértil y generosa, que les brinda sustento.

Con pasión y creatividad, fusioné estas técnicas ancestrales con las técnicas culinarias más refinadas, creando un plato que cautiva los sentidos y hace un "bum" en el paladar de los comensales. Cada ingrediente está impregnado de historia y significado, celebrando la diversidad y la belleza de la cocina boliviana.



5  porciones

Ingredientes

15 unidades de papa pinta boca

3 unidades de cebolla

2 dientes de ajo

Comino, sal y pimienta al gusto

5 cucharas de ají amarillo

5 unidades de trucha

1 libra de harina de tunta

1 paquete de brotes de alfalfa

1 libra de caya

3 unidades de limón

1 unidad de queso criollo

1 amarro de flores comestibles

Preparación

1. En una sartén a fuego medio, sofreír la cebolla, añadir el ají amarillo y el ajo. Dejar cocer por 35 minutos.

2. Incorporar la papa pinta boca cortada en cuatro, dejar cocer hasta que este blanda y salpimentar al gusto. Luego, reservar.

Trucha

1. Condimentar la trucha con sal, pimienta, comino y vinagre. Rebosar la trucha con la harina de tunta.

2. En un sartén a fuego medio, calentar aceite, incorporar la trucha y freír.

Caya

Remojar la caya una noche antes, lavar y cocer en abundante agua, con un poco de sal.

Tejas de queso

1. En una lata de horno engrasada y enharinada, rallar el queso y hornear a 140°C durante 40 minutos.

2. Para servir, formar un nido con los brotes de alfalfa. Al centro, colocar la papa pinta boca, la trucha y las tejas de queso, y decorar con flores comestibles.





RECETA GANADORA
DEL CONCURSO PAPA NATIVA

Pachapapa

Por: Henry Ariel Lopez Vargas:

Desde que conocí la papa nativa, nació un sueño audaz: Transformar el humilde tubérculo de la papa en una estrella culinaria. Desde niño, vi cómo la familia cultivaba y cosechaba papas en sus campos. Era un alimento básico en la mesa; pero, yo sabía que tenía un potencial mucho mayor. Con determinación y creatividad, decidí emprender un viaje culinario, para explorar las infinitas posibilidades que este ingrediente ofrecía. Descubrí que la papa podía ser mucho más que un acompañamiento básico. Con ingenio y creatividad, desarrollé esta receta innovadora, que deleitará los paladares y sorprenderá a los comensales. Comencé a experimentar con técnicas culinarias de todo el mundo, fusionando sabores y culturas, para crear platos únicos y emocionantes. La papa no es solo un ingrediente en la cocina; es una fuente de inspiración, una oportunidad para explorar nuevos sabores y desafiar las expectativas.

5  porciones



Ingredientes

½ taza de papa zapallo o papa amarilla

Aceite de oliva, cantidad necesaria

½ taza de crema de leche

½ taza de mantequilla

Romero, cantidad necesaria

Tomillo, cantidad necesaria

½ taza de café molido

Aceite, cantidad necesaria

½ amarro de huacataya

½ amarro de albahaca

2 tazas de hielo

Flores comestibles

Preparación

Cremoso de papa

1. Cocer las papas, previamente peladas, por 20 minutos, con una media cucharilla de sal.
2. Hacer un puré con las papas ya cocidas, utilizando el agua de cocción, en un colador fino.
3. Una vez el puré este listo, mezclar con un mixer el aceite de oliva, la crema de leche. Colar bien, colocar en un sifón de cocina y poner dos cargas de gas. Agitar para su uso y refrigerar.

Solomillo

1. En un recipiente, colocar el solomillo de res con mantequilla, sal, romero, tomillo y café de tostado medio. Debe reposar por una hora.
2. Llevar a cocción por 25 minutos, a una temperatura de 180 °C. La cocción es de término medio.

Clorofila

1. En una olla con agua hirviendo, colocar las hojas de albahaca y huacataya por 30 segundos. Luego, colocarlas en agua con hielo, embadurnarlas con aceite y colar.
2. Para servir, colocar de base el cremoso de papa. Sobre el mismo, colocar el solomillo. Decorar con la clorofila y las flores comestibles.





RECETA GANADORA
DEL CONCURSO PAPA NATIVA

Sata Qallta (Inicio de siembra)

Por: Elizabeth Cruz Mamani

La semilla de la inspiración, para el producto que ahora presento, fue plantada en los recuerdos de mi infancia, donde cada sabor y cada aroma evocan los días pasados en el pintoresco lago del Municipio de Huatajata. En este rincón del mundo, la vida gira en torno a dos pilares fundamentales de la alimentación: la venerada papa y el abundante pescado que proviene de las aguas del lago Titicaca.

La papa qati, cultivada con esmero en los fértiles suelos de la región, y la ancestral papa walusa, símbolo de intercambio en los vínculos comerciales que perduran hasta nuestros días entre el altiplano y los Yungas, son parte intrínseca de la historia y la cultura de este lugar. Según relatos ancestrales y fuentes como el medio escrito Opinión, la papa walusa se remonta a tiempos inmemoriales, siendo una de las plantas cultivadas más antiguas del mundo y un emblema de la identidad sudamericana.

Con todos estos elementos como telón de fondo, nace mi creación: Un producto que fusiona lo mejor de ambos mundos. La suculenta papa qati y la rica trucha del lago se combinan en una armonía de sabores y texturas, rindiendo homenaje a la riqueza culinaria y cultural de la región. Cada bocado cuenta una historia y cada aroma evoca la nostalgia de un lugar donde la tradición y la innovación se entrelazan en perfecta sintonía.



5 
porciones

Ingredientes

1½ kilo de filete de trucha
1 taza de aceite ahumado
3 ramas de hierba buena
¼ taza de zumo de limón
1 cucharada de pimienta
1 cucharada de sal
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de ají rojo

Papa qati – papa walusa
2 kg de papa qati
2 kg de papa walusa
½ litro de aceite vegetal
4 cucharas de romero molido
2 cucharas menta molida
2 cucharas de sal

Arroz con huacataya
2 Libras de arroz bomba
5 ramas de huacataya
2 unidades de cebolla blanca
2 unidades de ajo (en diente)
2 cucharas de sal
Pimienta al gusto
1 taza de crema de leche
½ unidad de queso fresco
1 cucharilla de nuez moscada
½ taza de vino blanco
4 cucharas de mantequilla

Para la salsa
½ litro de zumo de naranja
¾ taza de zumo de retama
2 cucharas de roux claro
½ taza de vino blanco
4 cucharas de azúcar

Para la decoración
1 unidad de piel de pescado
Romero deshidratado, cantidad necesaria

Sal y pimienta al gusto
2 tallos de hierbabuena
½ taza de pétalos de retama

Preparación

Para el pescado

1. Cortar el filete de pescado en cubos de tres por tres centímetros.
2. Condimentar con limón, hierba buena, sal, limón, pimienta y ají rojo.
3. En una sartén a fuego medio, freír en aceite ahumado.
4. Vaciar en un recipiente, vaciar y rociar con limón.

Para la papa qati

1. Lavar la papa qati y cortar en rodajas delgadas.
2. En abundante aceite, freír y retirar sobre papel absorbente.
3. Rallar las papas, hasta obtener una consistencia fina. Reservar.

Para la papa walusa

1. Lavar, pelar y cortar las papas en cubos pequeños.
2. Freír las papas walusa en abundante aceite.
3. Retirar sobre papel absorbente y reservar.

Para el arroz

1. Lavar y cortar finamente la cebolla y el ajo.
2. En una sartén, colocar aceite, cebolla, ajo y sofreír.
3. Incorporar el arroz y la mantequilla. Añadir agua tibia y dejar cocer.
4. Por último, incorporar la clorofila de huacataya, y añadir la crema de leche.

Para la salsa

En una cacerola, añadir zumo de naranja, azúcar y zumo de retama. Una vez que comience a hervir, añadir el vino blanco y roux. Reservar.

Para la decoración

1. Lavar y limpiar la piel de pescado. Una vez seco, condimentar con sal, pimienta y romero.
2. Llevar a horno, para deshidratar, a 180°C por 7 minutos.
3. Reservar.
4. Lavar y refrescar los pétalos de retama.

Servir la trucha acompañada de las papas y el arroz.



Miski de papa

Por: Elías Tapia Mamani

Participante de los concursos de Papa Nativa en las escuelas Manq'a



10  porciones

Ingredientes

10 unidades de papa mediana

1 unidad de queso rallado

½ taza de charque de res

½ taza de paja

1 taza de pan molido

1 taza de harina de maíz

1 cuchara de perejil picado

1 unidad de huevo

Aceite para freír

Sal a gusto

Preparación

- 1.** Lavar, pelar y cocer las papas hasta que estén blandas y hacerlas puré.
- 2.** Añadir el queso, el charque y la paja. Salpimentar a gusto.
- 3.** Formar óvalos o bolitas, pasar por la harina, por el huevo batido y por el pan molido, cada uno de ellos.
- 4.** Freír en aceite pre calentado.







Repostería Pastelería

Miski Munta (queque de papa)

Por: Equipo de Facilitadores Manq'a



10  porciones

Ingredientes

- 1¼ taza de harina de trigo
- ¼ taza de afrechillo
- ¼ taza de leche en polvo
- 1 taza de papa pinta boca rallada cocida
- ¾ taza de azúcar blanca
- ¾ taza de aceite
- 4 unidades de huevo
- ½ taza de almendras picadas
- 2 unidades de limón rallado
- 2 cucharillas de canela
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 2 cucharillas de polvo de hornear
- ¼ cucharilla de sal
- ½ taza de agua

Preparación

1. En un recipiente batir los huevos con el azúcar. Luego, añadir poco a poco el aceite, hasta obtener una mezcla cremosa.
2. Cernir los ingredientes secos y añadir a la mezcla anterior, alternando con el agua.
3. Incorporar la papa pinta boca rallada, almendras picadas y ralladura de limón, e integrar.
4. Vaciar la mezcla en un molde, previamente engrasado y enharinado.
5. Precalentar el horno y hornear a 180°C, por un tiempo de 20 a 25 minutos.



Churros de papa

Por: Equipo de Facilitadores Manq'a



10  porciones

Ingredientes

- 1 taza de agua
- 1 taza de harina de trigo
- ¼ taza de puré de papa pinta boca
- 1 pizca de sal
- 1 cucharilla de azúcar blanca
- 2 unidades de huevo
- 1 cucharada de mantequilla
- Aceite cantidad necesaria para freír
- 1 taza de azúcar blanca (para espolvorear)
- 3 cucharas de canela molida

Preparación

1. En una cacerola colocar agua, sal y mantequilla. Luego, calentar a fuego medio hasta que hierva.
2. Agregar la harina, el azúcar y el puré de papa. Mezclar y dejar enfriar.
3. Una vez que la preparación se encuentre fría, añadir los huevos integrando con una espátula de madera.
4. Colocar la mezcla, en una manga pastelera y añadir los churros, presionando la manga y cortando la masa con una tijera.
5. Freír en aceite caliente.
6. Espolvorear con azúcar y canela.



Amqa qhini (dulce papa)

Por: Claudia Fabiola Blanco Cañipa
Participante de los concursos de Papa Nativa en las escuelas Manq'a



5  porciones

Ingredientes

- 1 taza de leche entera
- 1 taza de puré de papa pinta boca
- 1 unidad de chancaca
- 1 rama de canela
- 1 cucharada de gelatina sin sabor
- ¼ taza de agua fría

Preparación

1. Mezclar el puré de papa con la leche, hasta obtener una mezcla cremosa.
2. Colar la mezcla y vaciarla en una olla, cocinar, a fuego medio, junto con la chancaca y la canela.
3. En otro recipiente, colocar la gelatina y el agua e integrar.
4. Mezclar ambas preparaciones.
5. Vaciar la mezcla en moldes para gelatina.
6. Refrigerar, hasta que tenga una consistencia firme.



Buñuelos de viento de papa y menta

Por: Equipo de Facilitadores Manq'a



5  porciones

Ingredientes

- 3 tazas de harina de trigo
- 2 cucharas de azúcar blanca
- 2 cucharas de levadura fresca
- ½ taza de agua tibia
- 3 unidades de papas cocidas y hechas puré
- ½ taza de leche entera tibia
- 1 cucharilla de esencia de vainilla

Almíbar

- 1 taza de azúcar blanca
- 1 taza de agua
- Zumo de 3 limones
- 1/2 taza de miel
- Una rama de menta

Preparación

1. En un recipiente, colocar todos los ingredientes líquidos.
2. Añadir los ingredientes secos e integrar.
3. Dejarlos reposar en un lugar cálido por 20 minutos.
4. Calentar el aceite y, con la ayuda de dos cucharas, freírlos.
5. Colocar en una olla: azúcar, agua, zumo de limón, miel y menta. Dejar hervir por 20 minutos.
6. Cubrir con el almíbar todos los buñuelos.



Miski Kgoñu de papa (Cheesecake)

Por: Equipo Restaurante Manq'a
CAMPAÑA DE CONSUMO



5  porciones

Ingredientes

- ½ taza de papa pinta boca
- ½ taza de queso crema
- ¼ taza de leche condensada
- ¼ taza de crema de leche
- 3 cucharas de gelatina sin sabor
- 4 paquetes de galletas de chocolate
- 4 cucharas de mantequilla
- 4 cucharas de azúcar blanca
- 1 rama de canela
- Mermelada de frutos rojos (cantidad necesaria)

Preparación

1. Lavar y pelar las papas, cocinarlas en una olla con la rama de canela, hasta que estén tiernas.
2. Licuar la papa con la crema de leche y leche condensada.
3. En un recipiente, incorporar la gelatina sin sabor con 3 cucharas de agua y llevar a baño maría.
4. Vaciar la mezcla en un recipiente, añadir el queso crema y la gelatina.
5. Triturar la galleta y mezclar con la mantequilla, previamente derretida. Colocar de base, en vasos postreros.
6. Vaciar la mezcla anterior sobre las galletas trituradas y decorar con la mermelada de frutos rojos. Refrigerar por 2 horas.



Empanadas de papa y queso

Por: Equipo de Facilitadores Manq'a



5  porciones

Ingredientes

5 unidades de papa pinta boca

1 unidad queso criollo rallado

2 unidades de huevo

1 taza de harina de trigo

1 taza de pan molido

Aceite para freír

Sal, comino y pimienta, a gusto

Preparación

1. Cocer las papas y rallarlas; luego, salpimentar a gusto.
2. Sobre una base plástica, extender la papa rallada, formando un círculo. En el centro, colocar queso rallado y cerrar, dando forma de empanada, con ayuda del plástico.
3. Pasar la empanada por harina, huevo batido y pan molido.
4. Freír en aceite caliente.





RECETA GANADORA
DEL CONCURSO PAPA NATIVA

Misky Imilla

Por: Edelvina Jhoselin Lima Colque

La inspiración detrás de mi creación, "Misky Imilla", proviene de los sabores de mi infancia y de las raíces de mi pueblo. El significado de "misky" como "dulce" e "imilla" como "niña", en aymara, se fusionan en este postre único. Desde pequeña, probé las papas nativas del pueblo de mi mamá; pero, nunca como aperitivos dulces, ya que en esas horas solíamos disfrutar del fiambre tradicional.

Mi deseo era resaltar el valor de la papa nativa en un postre dulce, que evocara mis recuerdos y tradiciones. Así, nació este brownie de papa, una alternativa vegana, que celebra mis raíces y no contiene ningún ingrediente animal ni derivado ¡Espero que, al probarlo, sientan la misma emoción y conexión con mis orígenes que yo al crearlo!



5 
porciones

Ingredientes

Para la base

1 taza de galletas de chocolate

½ taza de mantequilla

Relleno

1 taza de puré de papa imilla

½ taza de chocolate semi amargo

¼ taza de mantequilla

½ taza azúcar molida

Preparación

Para la base

1. Licuar las galletas e integrar junto con la mantequilla derretida.
2. Incorporar, en un molde cuadrado, compactando de un grosor de medio centímetro.
3. Hornear por 5 minutos. Reservar.

Relleno

1. Llevar el chocolate semi amargo y la mantequilla a baño maría.
2. Incorporar el puré de papa al chocolate junto con el azúcar impalpable, hasta formar una consistencia firme.
3. Integrar sobre la base de galleta, integrar y refrigerar, por lo menos unas 3 horas.



Flan de papa luki

Por: Equipo de Facilitadores Manq'a



5  porciones

Ingredientes

Masa

1 taza de pure de papa luki

4 unidades de huevo

½ taza de leche fluida

¼ taza de miel

1 cucharilla de vainilla

Caramelo

5 cucharas de azúcar blanca

Preparación

Caramelo

En una olla, incorporar las 5 cucharas de azúcar. Se deja cocer hasta obtener un caramelo dorado y, con ello, cubrir el fondo de los moldes individuales para horno, en los que vamos a preparar nuestro flan de papa. Reservamos.

Flan

1. Precalentar el horno a 170°C.
2. Introducir un recipiente lleno de agua, en la parte de abajo.
3. En un bowl poner el puré de papa, la leche, los huevos, la vainilla y la miel. Batir bien, hasta que quede una crema fina y sin grumos.
4. Añadimos la mezcla a los moldes individuales, en los que tenemos el caramelo.
5. Incorporar en el recipiente de agua, que tenemos en el horno, para que los flanes se hagan al baño maría.
6. Hornear unos 20 minutos y comprobar si han cuajado.
7. Una vez listos, dejar enfriar a temperatura ambiente.



Mousse de papa tinta boca

Por: Equipo de Facilitadores Manq'a



5  porciones

Ingredientes

- 1 taza de papa pinta boca (puré)
- 1 taza de azúcar blanca
- 1 litro de leche
- 1 lata leche condensada
- ½ litro de crema de leche
- Zumo de dos limones
- 1 rama de canela
- 2 unidades clavo de olor

Preparación

1. Integrar el puré con la leche y el azúcar. Realizar una cocción de 5 minutos, junto con la canela y clavo de olor. Reservar.
2. Batir la crema de leche hasta que tenga una consistencia firme. Reservar.
3. En un recipiente, añadir la leche condensada con el zumo de limón e integrar.
4. Mezclar las 2 preparaciones anteriores, de forma envolvente, con la ayuda de una espátula.
5. Servir en copas y refrigerar por 8 horas.





RECETA GANADORA
DEL CONCURSO PAPA NATIVA

Muxsa Yapu

Por: Jhoseline Limachi Bautista

Desde que era pequeña, siempre me fascinó cocinar. Mis abuelos tenían una pequeña huerta en el patio trasero, donde cultivaban vegetales frescos y deliciosos. Recuerdo cómo solía ayudarles a recolectar papas, zanahorias y hierbas aromáticas. Era como si cada ingrediente tuviera su propia historia, esperando ser transformado en algo mágico en la cocina.

Una tarde, mientras observaba a mi abuela preparar el almuerzo, me preguntó si quería aprender a hacer una receta especial que solía hacer cuando era joven. Con ojos brillantes de emoción, asentí ansiosa por aprender. Nos dirigimos hacia la cocina y comenzamos.

Esa tarde, aprendí mucho más que una receta. Descubrí el valor de las tradiciones familiares, la importancia de explorar nuevos sabores y, sobre todo, la alegría de cocinar y compartir momentos especiales con quienes amas.



5 
porciones

Ingredientes

- 2 unidades de papa pinta boca hechas puré
- 2 cucharas de miel
- 5 cucharas de azúcar molida
- ½ litro de crema de leche refrigerada
- 1 bote de queso crema
- 1 paquete de gelatina sin sabor
- ½ taza de agua

Dulce de papa

- 3 unidades de papa imilla
- ½ litro de leche entera
- 1 rama de canela
- 2 unidades de clavo de olor
- ½ taza de leche condensada
- 2 cucharas de leche en polvo
- 1 taza de nueces trituradas

Preparación

1. En un recipiente, colocar el puré de papa pinta boca y la miel. Mezclar.
2. En otro recipiente, batir la crema de leche y azúcar molida, hasta que esté firme. Añadir el queso crema, a temperatura ambiente, y mezclar con una espátula.
3. Integrar las dos mezclas.
4. En un recipiente, colocar la gelatina sin sabor y mezclar con el agua caliente. Integrar con la mezcla anterior.
5. Vaciar en un molde y llevar a refrigerar.

Dulce de papa

1. Cocinar la papa imilla, en una olla con la canela y el clavo de olor, junto a la leche, la leche condensada y la leche en polvo.
2. Una vez cocida la papa, procesar en la licuadora. Vaciar la mezcla en una olla y llevar a fuego medio, hasta que tenga una consistencia espesa.
3. Vaciar la mezcla sobre la preparación anterior, decorar con las nueces trituradas y refrigerar.





RECETA GANADORA
DEL CONCURSO PAPA NATIVA

Cotajahuiri

Por: Mirna Mita Calle

Con esta receta, quiero transportarme a mi infancia y revivir esos momentos especiales junto a mi awicha (abuela). Recuerdo, con emoción, cómo ella me mostraba su amor regalándome papas, tratándolas como si fueran dulces. Esas papas dulces y arenosas que estallaban con el calor, al estar envueltas en su Tari. Eran el regalo perfecto para la merienda en esos largos días de cosecha en familia,iqué nostalgia y alegría siento al recordar esas experiencias tan llenas de amor y tradición!

5 
porciones



Ingredientes

Galleta

- 1 taza de harina de trigo
- 2 cucharas de harina de chuño
- 4 cucharas de azúcar impalpable
- 1 pizca de sal
- 4 cucharas de mantequilla

Panacota

- ½ litro de crema de leche
- 1 taza de puré de papa
- 1 taza de azúcar blanca
- ¼ taza de leche entera

Salsa

- 1 taza de frutillas
- ½ taza de azúcar blanca
- 1 unidad de limón

Preparación

Galleta

1. Batir la mantequilla con el azúcar y la sal, hasta que esté cremosa.
2. Añadir las harinas y mezclar, hasta obtener una masa suave y manejable. No amasar más bien, refrigerar por 10 minutos.
3. Formar bolillos, aplastar con las manos y llevar a hornear por 20 minutos a 180°C.

Panacota

1. En una olla, colocar el puré, la crema de leche, el azúcar y la leche. Llevar a fuego medio.
2. Mezclar y dejar que rompa hervor, sin dejar de remover.
3. Dejar enfriar y licuar.
4. Vaciar en moldes y refrigerar por un día, para que tome consistencia.

Salsa

1. En una olla, colocar las frutillas y el azúcar, y llevar a fuego por espacio de 15 minutos.
2. Licuar y añadir el zumo de limón.
3. Sobre la galleta colocar la panacota y la salsa.





RECETA GANADORA
DEL CONCURSO PAPA NATIVA

Puku Juntu

Por: Montserrat Maria Ontiveros Zurita

Me dejé llevar por los recuerdos de mi infancia, recordando con emoción el delicioso sándwich de helado que tanto disfrutaba. Fue entonces que decidí transformar esa idea en algo nuevo y sorprendente, creando una propuesta única con papa nativa. ¡Estoy emocionada por presentar esta innovación que combina lo clásico con lo contemporáneo!

5  porciones



Ingredientes

Alfajor de papa phureja

- 3 cucharas de mantequilla
- 2 cucharas de azúcar blanca
- 3 cucharas de harina de trigo
- 4 cucharas de fécula de papa
- 3 cucharas de papa phureja
- ½ cucharilla de polvo de hornear

Helado de papa imilla

- ¼ taza de crema de leche
- 3 cucharas de puré de papa imilla
- 3 cucharas de azúcar blanca
- 2 unidades de yema de huevo

Mermelada de papa pinta boca con chía

- ½ taza de arándanos
- 3 cucharas de puré de papa pinta boca
- 1 cucharas de chía
- ¼ taza de azúcar blanca
- ¼ taza de agua

Preparación

Alfajor de papa phureja

1. En un recipiente, cernir la harina de trigo, fécula de papa y polvo de hornear. Reservar.
2. Batir la mantequilla con el azúcar, hasta obtener una mezcla cremosa, y añadir los secos cernidos por partes, integrando con una espátula, hasta formar una masa compacta.
3. Sobre una mesa enharinada, estirar la masa con la ayuda de un uslero, hasta lograr un grosor de un centímetro. Luego, cortar en círculos.
4. Hornear, sobre una lata engrasada, por 20 minutos a 180°C, aproximadamente .

Helado de papa

1. En un recipiente, batir la crema de leche con la mitad del azúcar, hasta que esté firme, y añadir el puré de papa.
2. Aparte, batir las yemas con el azúcar en baño maría.
3. Unir ambas mezclas con una espátula.
4. Congelar la mezcla por 2 horas.

Mermelada de papa pinta boca con chía

1. Hidratar la chía previamente con agua.
2. En una cacerola, colocar los arándanos con el azúcar a fuego medio, hasta que el azúcar se disuelva. Añadir la chía, hasta que tenga una consistencia espesa y dejar enfriar.
3. Una vez frío, incorporar el puré de papa pinta boca y realizar la mezcla. Reservar.

Armado

1. Para realizar el armado, usar una base de alfajor e incorporar una cucharas de helado de papa imilla; luego, tapar con otra base de alfajor.
2. Realizar el mismo procedimiento con todos los alfajores.
3. Decorar la base de un plato con la mermelada de papa pinta boca y chía, encima dos alfajores.

Respiro andino (brownie)

Por: Jhanet Quispe Chura
Participante de los concursos de Papa Nativa en las escuelas Manq'a



6  porciones

Ingredientes

- 1 taza de chocolate cobertura rallado
- ½ taza de mantequilla
- 3 unidades de huevo
- ½ taza de azúcar blanca
- 4 cucharas de cocoa
- 1 taza de harina de trigo
- 1 cucharilla de polvo de hornear
- 1 taza de puré de papa pinta boca

Preparación

1. Cernir la harina, la cocoa y el polvo de hornear, previamente.
2. En un recipiente, colocar la mantequilla y el azúcar. Llevar a baño maría hasta que se disuelva el azúcar.
3. Añadir los ingredientes cernidos y los huevos. Mezclar con una espátula de goma.
4. Por último, añadir el puré de papa pinta boca.
5. Vaciar la mezcla en un molde engrasado y enharinado, hornear a 180°C, por espacio de 20 a 30 minutos.
6. Cortar con un cuchillo los brownies, en cubos de aproximadamente cinco centímetros.



Rollos dulces de papa tinta boca

Por: Equipo de Facilitadores Manq'a



5  porciones

Ingredientes

- 1 taza de leche tibia
- 2 cucharillas de levadura seca
- ½ taza de azúcar blanca
- 2 unidades de huevo
- 2 cucharas de margarina
- 1 cucharilla de sal
- 4 tazas de harina de trigo
- ½ taza de puré de papa pinta boca
- 1 limón (ralladura)

Relleno

- 2 cucharas de mantequilla
- 1 taza de azúcar morena
- 3 cucharas de canela en polvo

Preparación

1. Mezclar la levadura con el azúcar y un poco de la harina y la leche tibia, dejar reposar cubriendo con un repasador.
2. Cernir la harina, formar un volcán e incorporar la mezcla anterior. Mezclar la taza de puré de papa, los huevos, la margarina derretida, colocar la sal y la ralladura de limón.
3. Seguir amasando con el restante de la leche, hasta obtener una masa elástica y lisa.
4. Dejar reposar en un lugar caliente durante 45 minutos, hasta que duplique su volumen.
5. Una vez doblado el volumen de la masa, amasar nuevamente y dejar reposar otros 20 minutos.
6. Estirar la masa en forma rectangular de medio centímetro de espesor y extender por encima el relleno. Enrollar y cortar círculos iguales.
7. Reposar por 15 minutos y hornear a 180 °C por 30 minutos, aproximadamente.

Relleno

En una fuente, agregar la mantequilla diluida, el azúcar morena y la canela en polvo.



Roscones de papa y manzanilla

Por: Equipo de Facilitadores Manojá



5  porciones

Ingredientes

2 tazas de harina de trigo
4 unidades de papa cocida hecha puré
5 cucharas de azúcar blanca
1 pizca de sal
3 cucharas de levadura fresca
1 taza de agua tibia
1 huevo
3 cucharillas de mantequilla
1 cucharilla de esencia de vainilla
Aceite, cantidad necesaria

Almíbar

2 tazas de agua
2 tazas de azúcar blanca
Jugo de 5 naranjas
2 ramas de eucalipto

Preparación

1. En un recipiente, colocar la harina, sal, azúcar y mantequilla. Formar un punto de arena.
2. Formar una corona y, en el centro, colocar la levadura, el puré de papa, el huevo, la esencia de vainilla y agua tibia. Mezclar.
3. Amasar, hasta formar una masa suave y manejable.
4. Dejar reposar en un lugar cálido por 20 minutos, hasta que la masa duplique su volumen.
5. Estirar la masa con la ayuda de un uslero, cortar círculos y freír en aceite caliente.

Relleno

1. Colocar el agua, azúcar y jugo de naranja en una olla, dejar hervir hasta que reduzca la cantidad y tenga una consistencia semi espesa.
2. Añadir el eucalipto por 3 minutos y retirar.
3. Servir los roscones y bañar con el almíbar de naranja y eucalipto.



Sabor que pinta

Por: Equipo de Facilitadores Manq'a



5  porciones

Ingredientes

Pasta choux

½ taza de harina de trigo

¼ taza de maicena

2 unidades de huevo

¼ taza de mantequilla o margarina

1 taza de agua

Crema pastelera

1 taza de leche entera

¼ taza de azúcar blanca

2 unidades de yema de huevo

4 cucharas de maicena

¼ taza de puré de papa pinta boca

Preparación

1. En una cacerola, colocar la mantequilla y agua; luego, llevar a fuego.
2. Una vez que rompa hervor, añadir la harina y la maicena, previamente cernidas y mezclar, hasta que se desprege de las paredes de la olla.
3. Una vez tibia la masa, añadir uno a uno los huevos, batiendo constantemente, hasta obtener una masa ligosa.
4. Colocar la mezcla en una manga pastelera; sobre una lata engrasada, formar bollos.
5. Hornear a 180°C por 25 minutos.

Crema pastelera

1. En una olla colocar la leche y el azúcar. Llevar a fuego medio, hasta que rompa hervor.
2. Añadir las yemas del huevo y la maicena. Mezclar.
3. Remover constantemente hasta obtener una mezcla semi espesa y cremosa.
4. Añadir el puré de papa y mezclar. Cubrir hasta que enfríe, tapándola con papel film, para evitar que se formen grumos.
5. Cortar la pasta choux por la mitad y colocar la crema en una manga pastelera para rellenar y cerrar.



Tawa Tawas de papa con miel de muña y naranja

Por: Equipo de Facilitadores Manq'a



5  porciones

Ingredientes

- 2 tazas de harina de trigo
- 2 cucharillas de polvo de hornear
- 2 huevos
- Leche o agua en cantidad necesaria
- 3 - 4 cucharas de azúcar blanca
- 1 pizca de sal
- 1/2 taza puré de papas
- 2 1/2 cucharas de mantequilla

Para la miel

- 1 taza de azúcar
- 1 o 2 ramas de muña
- 3 unidades de naranja

Preparación

1. Tamizar la harina, formar un volcán, al centro colocar el puré de papa y el resto de los ingredientes, agregando la leche o el agua, hasta formar una masa.
2. Dejar reposar por 10 minutos.
3. Laminar la masa y cortándola con una medida de 13 centímetros de largo y 3 de ancho.
4. Llevar a freír en abundante aceite.
5. Retirar en papel absorbente.

Para la miel

1. Para la miel, llevar todos los ingredientes a una olla y, a fuego medio, dejar que se reduzca por entre 15 y 20 minutos.
2. Servir las tawas y cubrir con la miel de naranja y muña.



Pan de papa y charque de res

Por: Equipo de Facilitadores Manq'a



5  porciones

Ingredientes

- 1 kilo de harina de trigo
- 2 cucharas de levadura fresca
- ¾ taza de azúcar
- 4 cucharas de mantequilla
- 3 unidades de papa cocida
hechas puré
- 2 unidades de huevo
- Agua tibia cantidad necesaria
- ½ kilo de charque

Preparación

1. En un recipiente colocar harina, mantequilla, levadura y azúcar; luego, formar un punto arena.
2. En el centro, formar una corona e incorporar el huevo y agua tibia.
3. Amasar, hasta formar una masa compacta, durante 20 minutos. Añadir el charque y mezclar.
4. Colocar la masa en un recipiente engrasado, cubrirlo y dejar reposar en un lugar cálido hasta que duplique su tamaño (20 minutos aproximadamente).
5. Quitar el exceso de aire y formar bollos pequeños, acomodarlos sobre una lata engrasada y enharinada, dejar reposar por 20 minutos.
6. Hornear a 180°C entre 20 y 25 minutos.



Alfajores rellenos de crema pastelera de papa

Por: Equipo de Facilitadores Manq'a



5  porciones

Ingredientes

Masa

- 1½ taza de harina de trigo
- 1½ taza de maicena
- 2 cucharillas de polvo para hornear
- 2 yemas de huevo
- 4 cucharas de mantequilla
- 3 cucharas de azúcar
- Ralladura del limón
- Leche cantidad necesaria

Relleno

- ½ litro de leche
- 4 unidades de yemas de huevo
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharilla de esencia de vainilla
- 3 cucharas de maicena
- 5 unidades de papa pinta boca
- Coco rallado

Preparación

Masa

1. En un recipiente colocar la harina de trigo, maicena, mantequilla, azúcar y formar un punto arena.
2. Formar una corona en el centro, añadir el huevo, ralladura de limón e ir integrando, incorporar la leche de apoco hasta formar una masa manejable, refrigerar por 20 minutos.
3. Sobre una mesa enharinada estirar la masa hasta obtener un grosor de un centímetro, cortar en círculos del mismo tamaño.
4. En una lata engrasada y enharinada colocar los círculos y hornear a 180°C por 15 a 20 minutos.

Crema pastelera

1. Lavar y cocer las papas hasta que estén blandas, dejar enfriar, pelar y rallar las papas. Reservar.
2. En una cacerola, colocar la leche, las yemas, la maicena, el azúcar y la esencia de vainilla. Luego integrar.
3. Llevar a fuego medio y dejar cocer, hasta obtener una mezcla espesa. Incorporar la papa rallada y dejar enfriar.

Para el armado, tomar dos círculos de masa horneados y rellenarlos con la crema, embadurnar los bordes con la misma crema y pasarlos por coco rallado.





RECETA GANADORA
DEL CONCURSO PAPA NATIVA

Helado de papa pinta boca

Por: **Sonia Gutierrez Mamani**

Mi inspiración para la creación del helado de papa pinta boca se encuentra en lo profundo de las tierras fértiles de La Paz. En la provincia Camacho, aquí se encuentra un tesoro gastronómico que ha cautivado a lugareños y visitantes por igual: la papa pinta boca. Este tubérculo de colores vibrantes y sabores únicos se cultiva con esmero en las comunidades de Pampajasi y Cariquina Grande, donde la tierra fértil y el clima favorable dan vida a una de las variedades más apreciadas de la región.

En medio de los campos ondulantes y los cielos claros, los agricultores dedican sus días a cuidar y cosechar estas preciosas papas, que no solo son una fuente de alimento, sino también un símbolo de la riqueza cultural y la herencia ancestral de la zona. Con cada cosecha, se preserva una tradición que se remonta a generaciones atrás, un legado de sabiduría y respeto por la tierra, que se transmite de padres a hijos. Pero la verdadera magia de la papa pinta boca, se revela en la creatividad de los cocineros locales, quienes han encontrado, en este humilde tubérculo, una fuente inagotable de inspiración culinaria. Entre las montañas de La Paz, se puede disfrutar de una delicia única: el helado de papa pinta boca. Con una mezcla ingeniosa de ingredientes locales y técnicas tradicionales, los heladeros de la zona transforman esta papa en un manjar helado, que sorprende y deleita a todos los que lo prueban.



5 
porciones

Ingredientes

2 unidades de papa pinta boca
1 lata de leche condensada
2 cucharadas de azúcar
4 cucharas de leche en polvo
3 tazas de leche entera
1 y ½ cucharada de esencia de vainilla

Preparación

1. Llevar a cocción la papa ya pelada y sin sal, durante 20 minutos, aproximadamente.
2. Procesar las papas junto con los demás ingredientes. Añadir, al finalizar, la esencia de vainilla.
3. Vaciar la mezcla en moldes para helado y dejar en el congelador durante 8 horas.





RECETA GANADORA
DEL CONCURSO PAPA NATIVA

Llamayu (cosecha de papa)

Por: **Norka Canaviri Quezo**

En las profundidades de los Andes, donde la tierra fértil y generosa alimenta a las comunidades desde tiempos inmemoriales, nace una inspiración culinaria que va más allá del sabor: un postre dulce en forma de surcos de papa.

Es un homenaje a la importancia vital de la cosecha de papa, un ciclo que comienza a finales de año, cuando la tierra se tiñe de lila con las flores de la papa y las hojas verdes bailan al ritmo del viento. Este espectáculo natural, donde el café de la tierra se mezcla con los tonos vibrantes de la naturaleza, es una celebración a la vida y al sustento, que la madre tierra proporciona a tantas familias en la región.

La forma peculiar del postre, con sus surcos que emulan los campos de cultivo, es un recordatorio visual de la importancia de esta cosecha, para la supervivencia de las comunidades andinas. Cada bocado es un tributo al laborioso trabajo de los agricultores, que cultivan la tierra con amor y dedicación, para alimentar a sus seres queridos y a sus comunidades.

Así, este postre no solo deleita el paladar, sino que también rinde homenaje a la tierra y a las manos que la trabajan. Es una celebración de la diversidad y la abundancia de la naturaleza, así como un recordatorio de la importancia de preservar y honrar las tradiciones ancestrales, que nos han sustentado durante generaciones. En cada cucharada se encuentra la historia de un pueblo y el vínculo sagrado que lo une a la tierra que lo sustenta.



5  porciones

Ingredientes

Masa para galleta

1 taza de papa imilla

¼ taza de almendra triturada

2 cucharas de mantequilla

4 cucharas de azúcar

Crema

¾ taza de papa pinta boca

½ bote de queso crema

½ taza de crema de leche

3 cucharas de azúcar

¼ taza de copoazú

Decoración

Hojas de menta caramelizadas

Flores comestibles

Preparación

Galleta

1. Lavar, pelar y cocer la papa, hasta que esté blanda. Rallar y pasar por el tamiz, para obtener un puré fino.

2. En un recipiente, mezclar la papa, la almendra, la mantequilla y el azúcar. Integrar, lograr una masa manejable, moldear y formar rectángulos.

3. Colocar los rectángulos sobre una lata engrasada y enharinada. Hornear a 180°C por 20 minutos.

Crema

1. Lavar, pelar y cocer la papa, hasta que esté blanda. Rallar y pasar por el tamiz, para obtener un puré fino.

2. Batir la crema de leche, hasta que este firme.

3. Integrar, de forma envolvente y poco a poco, la crema, el queso, el copoazú y el azúcar. Finalmente, incorporar la papa.

4. Poner, de base, el crocante de papa. Usar una manga pastelera, para la crema, y ponerla encima del crocante. Decorar con flores y menta caramelizada.





RECETA GANADORA
DEL CONCURSO PAPA NATIVA

Alega

Por: Alejandro Verastegui Aguilar

En mi pequeña pastelería decidí desafiar las expectativas culinarias y crear un postre fuera de lo común. Inspirada por la versatilidad de la papa, decidí fusionarla con uno de mis ingredientes favoritos: el chocolate. Después de varios intentos, finalmente logré elaborar un pastel de papa y chocolate que sorprendería a mis clientes con su deliciosa combinación de sabores. Al probarlo, la suavidad de la papa se mezcla armoniosamente con la intensidad del chocolate, creando una experiencia culinaria única que cautiva a todos los que lo prueban. Ahora, mi pastel de papa y chocolate se ha convertido en el favorito de la casa, demostrando que la creatividad puede transformar incluso los ingredientes más simples, en algo verdaderamente extraordinario.

5  porciones



Ingredientes

Helado de papa

½ taza de papa

1 lata de leche condensada

1 taza de crema de leche

Base crocante

1 paquete de galleta María

½ taza de mantequilla

Brownie

½ taza de azúcar impalpable

½ taza de chocolate cobertura
rallado

3 papas medianas cocidas

4 cucharas de mantequilla

Preparación

Helado

1. Lavar, pelar y cocer las papas, en una olla mediana, hasta que estén blandas.
2. En un recipiente, rallar las papas y pasarlas por un colador, para obtener un puré fino.
3. En una licuadora, colocar la leche condensada junto a la papa y procesar.
4. Batir la crema de leche, hasta que esté firme, y mezclar con la preparación anterior.
5. Congelar por 3 horas.

Base crocante

1. En una licuadora, triturar la galleta.
2. En una sartén, derretir la mantequilla, a fuego medio.
3. Mezclar en un recipiente la mantequilla y las galletas trituradas. Vaciar la mezcla en un molde y refrigerar por una hora.

Brownie

1. Lavar, pelar y cocer las papas en una olla mediana, hasta que estén blandas.
2. En un recipiente, rallar las papas y pasarlas por un colador, para obtener un puré fino.
3. Derretir el chocolate en un recipiente. Añadir la mantequilla y la papa. Integrar.
4. Vaciar en el molde sobre la mezcla anterior, dejar refrigerar por 30 minutos, desmoldar.

Servir acompañado del helado.





RECETA GANADORA
DEL CONCURSO PAPA NATIVA

Donas de papa

Por: **Zenobia Quito Quispe**

Con gran inspiración en el vibrante color de la papa pinta boca, una variedad única y llamativa, surgió en mí la idea de compartir este delicioso producto de una manera innovadora. Reflexionando sobre cómo presentarlo al público en general, tuve una brillante idea: ¿por qué no transformar este sabor en algo aún más apetitoso y accesible para todos, especialmente para los más pequeños de la casa?

Con esa visión en mente, me embarqué en la aventura de crear unas irresistibles donas de papa pinta boca. Con cuidado y dedicación, seleccioné las mejores papas, cuidando su calidad y frescura para garantizar un sabor excepcional en cada bocadito.

El proceso de elaboración fue todo un arte: desde el suave amasado de la masa hasta el delicado glaseado que realzaba su color y sabor característico. Cada dona era una obra maestra, una explosión de color y sabor que deleitaría los paladares más exigentes.

Con gran entusiasmo, presenté mis creaciones al mundo, y la respuesta fue abrumadora. Niños y adultos por igual se maravillaron ante la idea de disfrutar de la exquisita papa pinta boca en forma de dona. La noticia se extendió rápidamente, convirtiendo mis donas en el nuevo deleite culinario de la ciudad. Así, con una simple inspiración y un toque de creatividad, logré transformar un producto tradicional en algo único y emocionante. Las donas de papa pinta boca no solo conquistaron los corazones y los estómagos de quienes las probaron, sino que también se convirtieron en un símbolo de innovación y pasión por la gastronomía.



5  porciones

Ingredientes

- ½ kilo de harina de trigo
- ½ taza de azúcar
- 2 cucharillas de levadura fresca
- 2 cucharas de mantequilla
- 2 unidades de huevo
- 1 cucharilla de esencia de vainilla
- Leche en cantidad necesaria
- ½ taza de chocolate cobertura derretido

Preparación

1. En un recipiente, colocar la harina, la mantequilla, la levadura y el azúcar. Formar un punto arena.
2. Formar una corona en el centro e incorporar los huevos, esencia de vainilla e integrar.
3. Incorporar, poco a poco, la leche, hasta formar una masa manejable. Luego, amasar.
4. En un recipiente engrasado, colocar la masa y dejar reposar por 20 minutos, hasta que duplique su volumen.
5. Pasado el tiempo, estirar la masa con un uslero, hasta obtener un grosor de un centímetro de grosor.
6. Cortar las donas y hornearlas a 180°C durante 25 minutos, aproximadamente.
7. Cubrir con chocolate derretido.
Servir.





RECETA GANADORA
DEL CONCURSO PAPA NATIVA

Brownie de papa

Por: Jhovana Maquera

Mi pasión por la repostería siempre me ha llevado a experimentar con nuevas ideas y sabores. Entre mis recetas favoritas, destaca el brownie, con su textura densa y su sabor irresistible. Sin embargo, en mi búsqueda constante por innovar, decidí darle un giro inesperado a esta clásica delicia: incorporar la versátil papa para agregarle más consistencia y explorar nuevas posibilidades en la pastelería.

Con entusiasmo y determinación, me lancé a la cocina con la idea de fusionar lo mejor de ambos mundos: la cremosidad de la papa y la indulgencia del brownie. Tras varios intentos y ajustes en la receta, logré encontrar el equilibrio perfecto entre ingredientes, para crear una obra maestra culinaria. El resultado fue simplemente espectacular: un brownie como nunca había probado antes. La adición de la papa no solo le proporcionó una consistencia más densa y suave, sino que también realzó su sabor, añadiendo matices sutiles que lo hicieron aún más irresistible.

Al compartir mi creación con amigos y familiares, su reacción fue asombrosa. Quedaron cautivados por la originalidad y el delicioso sabor de este nuevo tipo de brownie. Pronto, la noticia de mi innovadora receta se extendió, atrayendo la atención de amantes de la repostería y chefs aficionados por igual.

Lo que comenzó como un simple experimento en mi cocina, se convirtió en toda una sensación en el mundo de la pastelería. Mi brownie de papa no solo diversificó el uso de este versátil ingrediente, sino que también demostró que la creatividad, en la cocina, no tiene límites.



5 
porciones

Ingredientes

½ taza de chocolate cobertura

4 huevos

½ taza de mantequilla

½ taza de harina de trigo

2 unidades de papas medianas

½ taza de azúcar

¼ taza de cocoa semi amarga

1 cucharilla de bicarbonato

¼ taza de almendras trituradas

Preparación

1. Derretir la mantequilla junto con el chocolate de cobertura triturada. Añadir el azúcar e integrar.
2. Incorporar los huevos, uno por uno, removiendo constantemente. Añadir los ingredientes secos, previamente tamizados, e ir mezclando con la ayuda de una espátula de silicona.
3. Por último, añadir la almendra.
4. Vaciar la mezcla en un molde cuadrado mediano, hornear a 180°C por 25 minutos.



Buñuelos de viento con papa

Por: Equipo de Facilitadores Manç'a



5  porciones

Ingredientes

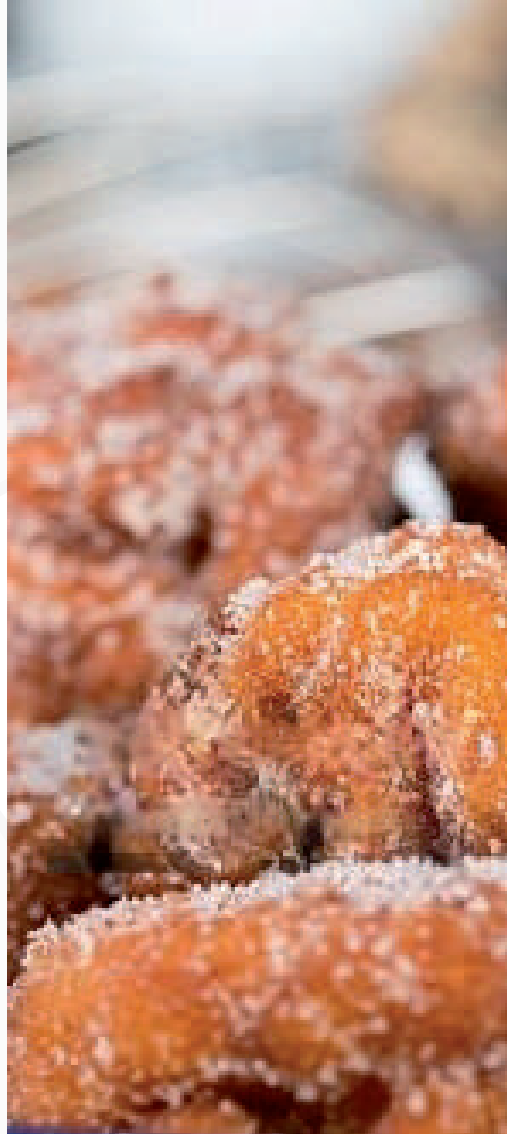
3 tazas de harina de trigo
2 cucharas de azúcar blanca
2 cucharas de levadura fresca
½ taza de agua tibia
3 unidades de papa
½ taza de leche entera tibia
1 cucharilla de esencia de vainilla
Almibar
1 taza de azúcar blanca
1 taza de agua
zumo de 3 limones
1/2 taza de miel
1 rama de menta

Preparación

1. En un recipiente colocar todos los ingredientes líquidos.
2. Añadir los ingredientes secos e integrar.
3. Dejar reposar en un lugar cálido por 20 minutos.
4. Calentar aceite con la ayuda de dos cucharas. Freírlos.

Almibar

1. Colocar en una olla: azúcar, agua, zumo de limón y miel, dejar hervir por 20 minutos y por ultimo añadir la menta.
2. Cubrir con el almibar todos los buñuelos.



Muxa Ajayu

Por: Equipo Restaurante Manq'a
CAMPAÑA DE CONSUMO



5  porciones

Ingredientes

- 3 tazas de harina de trigo
- 2 cucharas de azúcar blanca
- 2 cucharas de levadura fresca
- ½ taza de agua tibia
- 3 unidades de papa
- ½ taza de leche entera tibia
- 1 cucharilla de esencia de vainilla
- Salsa de api
- ½ taza de api morado en polvo
- ½ litro de agua
- 4 ramas de canela
- 2 unidades de clavos de olor
- 1 unidad de naranja

Preparación

1. En un recipiente colocar todos los ingredientes líquidos.
2. Añadir los ingredientes secos e integrar.
3. Dejar reposar en un lugar cálido por 20 minutos.
4. Calentar el aceite y con la ayuda de dos cucharas, freír.

Salsa de api

1. En una olla calentar el agua junto a la canela y clavo de olor, hasta que hiervan.
2. Diluir el api con un poco de agua e incorporarlo a la olla de agua hirviendo.
3. Dejar cocer por aproximadamente 15 minutos. Por último, añadir el jugo de naranja, endulzar a gusto.
4. Servir los buñuelos acompañados de la salsa de api, decorar con flores comestibles y texturas de papa.





Manq'a
cafeterías y escuelas
de cocina

Manq'a
cafeterías y escuelas
de cocina

Manq'a
cafeterías y escuelas
de cocina

Manq'a
cafeterías y escuelas
de cocina

The background features a light beige color with abstract, organic shapes. On the left, there are two sets of concentric, wavy lines in shades of purple and brown. On the right, a large, faint outline of a person's head and shoulders is visible, rendered in a light beige tone. The text 'Niñ@s' is centered on the right side of the image.

Niñ@s

Trufas

Por: Equipo Restaurante Manja



5  porciones

Ingredientes

½ taza de papa wawilo (puré)

**1 taza de cobertura de
chocolate semi amargo
(cortar en trozos)**

1 taza de crema de leche

½ taza de leche entera

2 cucharas de mantequilla

Preparación

1. Llevar a baño maría el chocolate junto con la crema de leche y la leche entera.
2. Dejar reposar unos minutos, agregar la mantequilla y revolver hasta integrar.
3. Incorporar el puré de papa wawilo y mezclar.
4. Refrigerar por 20 minutos.
5. Una vez refrigerada, realizar bolillos pequeños y servir.
6. Sirva las trufas en una bandeja elegante y, si lo desea, espolvoree con cacao en polvo o coco rallado, para un toque adicional.



Galletas de papa

Por: Equipo Restaurante Manq'a



5  porciones

Ingredientes

2 tazas de harina

½ taza puré de papa

½ taza de azúcar blanca

¼ taza manteca vegetal

6 cucharas de mantequilla

2 unidades de huevo

1 ¼ cuchara de polvo de

hornear

1 cucharilla esencia de vainilla

Cantidad necesaria de leche

fría

Preparación

1. Cernir la harina de trigo en un recipiente.
2. Mezclar la harina con la mantequilla y manteca, previamente refrigerada, hasta formar la consistencia de punto arena.
3. Incorporar los huevos, la esencia de vainilla, el puré de papa y el polvo de hornear; también, la leche si es necesario.
4. Integrar todos los ingredientes con las yemas de los dedos, hasta obtener una masa fina.
5. Refrigerar la preparación por 10 minutos.
6. Laminar con uslero y dar forma con cortadores de galleta.
7. Poner en una lata engrasada y enharinada.
8. Hornear a una temperatura de 160°C durante 15 a 20 minutos, aproximadamente.



Alfajores rellenos de crema pastelera de papa

Por: Equipo Restaurante Manç'a



5 
porciones

Ingredientes

Masa

- 1 taza de harina de trigo**
- ½ taza de puré papa imilla**
- ½ taza de azúcar**
- 5 cucharas de mantequilla**
- 2 unidades de huevo**
- 2 cucharillas de polvo de hornear**
- 1 cucharilla de esencia de vainilla**

Crema Pastelera

- ½ litro de leche entera**
- 4 unidades de yema de huevo**
- ½ taza de azúcar blanca**
- ½ taza de fécula de maíz**
- 1 cucharilla de esencia de vainilla**

Cantidad necesaria de coco rallado (para el armado)

Preparación

Masa

1. En un recipiente, colocar la harina de trigo, el puré de papa Imilla y el polvo de hornear.
2. Batir la mantequilla con el azúcar, hasta obtener una crema y añadir las yemas de huevo (una a una) y seguir batiendo.
3. Mezclar los ingredientes secos con los líquidos y amasar rápido, hasta obtener una masa suave.
4. Laminar con uslero, hasta lograr medio centímetro de grosor, y darle forma con el cortador redondo.
5. En una lata engrasada y enharinada, colocar la masa. Hornear a 160°C, entre 10 y 15 minutos.

Crema Pastelera

1. En una cacerola, incorporar la leche, a fuego medio. Colocar las yemas de huevo y esencia de vainilla, batir hasta que rompa en ebullición e incorporar la fécula de maíz.

2. Enfriar.

Armado

En una tapa del alfajor, poner el relleno, cerrar con otra tapa y pasar los bordes con coco rallado.



Helado de Papa

Por: Blanco Cañipa Claudia Fabiola
Participante de los concursos de Papa Nativa en las escuelas Manq'a



6  porciones

Ingredientes

½ libra de papa pinta boca

3 unidades de yema de huevo

½ taza de azúcar

2 tazas de crema de leche

Preparación

- 1.** Lavar, pelar y cocer las papas, hasta que estén suaves. Luego, realizar un puré.
- 2.** En un recipiente, colocar las yemas junto al azúcar. Llevar a baño maría e ir batiendo, hasta obtener una mezcla cremosa.
- 3.** Batir la crema de leche, hasta que esté firme. Añadir la mezcla anterior.
- 4.** Integrar el puré de papa con una espátula de goma.
- 5.** Llevar la preparación al congelador por 2 horas, sacar y batir.
- 6.** Finalmente, congelar por 2 horas.



Panqueque de Papa

Por: Equipo de Facilitadores Manç'a



5  porciones

Ingredientes

5 unidades papas candelero

1 taza de harina de trigo

2 unidades de huevo

½ taza de azúcar blanca

1 taza de leche entera

1 pizca de sal

1 cucharilla de esencia de vainilla

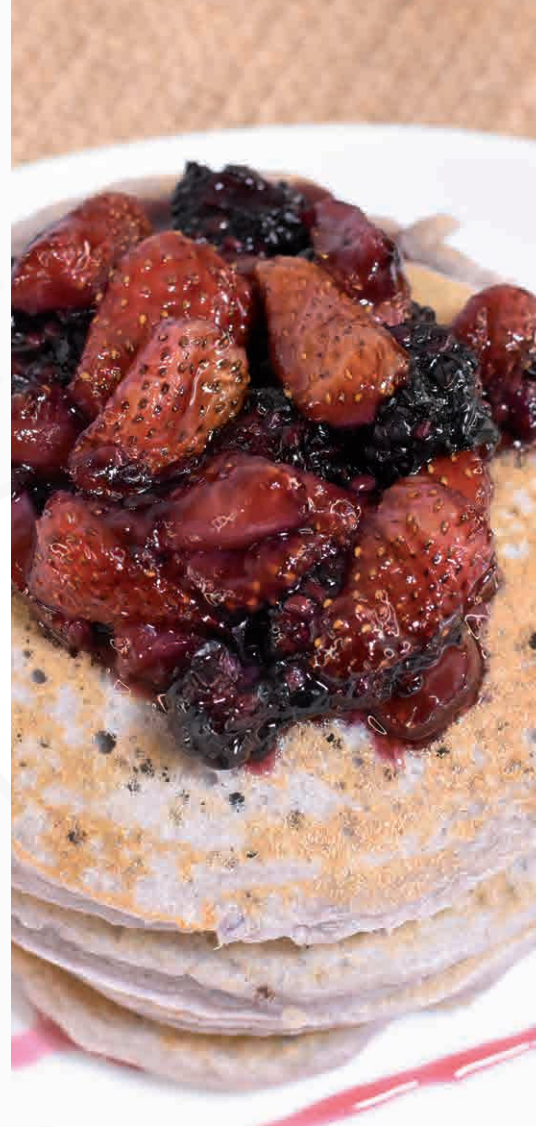
1 cucharilla polvo de hornear

Cantidad necesaria de mantequilla para freír

Cantidad necesaria de miel

Preparación

1. Cocer las papas hasta que estén blandas.
2. Cernir la harina de trigo junto al polvo de hornear.
3. Incorporar todos los ingredientes en un recipiente y batir, obteniendo una masa semi líquida.
4. Calentar una sartén, a fuego lento, e incorporar media cucharilla de mantequilla.
5. Incorporar la medida de un cucharón de la preparación en la sartén y dorar ambos lados.
6. Servir con un chorro de miel.



Dulce de papa pinta boca

Por: Equipo de Facilitadores Manq'a



5  porciones

Ingredientes

1 libra de papa pinta boca

1 taza de crema de leche

1 rama de canela

2 unidades de clavo de olor

1 lata de leche condensada

1 taza de coco rallado

Cantidad necesaria de aceite

Preparación

- 1.** Lavar, pelar y cocer las papas, hasta que estén suaves. Realizar un puré.
- 2.** Colocar el puré en una olla, añadir clavo de olor y canela.
- 3.** Colocar la crema de leche y la leche condensada.
- 4.** Mezclar y llevar a fuego medio. Cocinar, hasta que tenga una consistencia espesa.
- 5.** Una vez listo, dejar enfriar.
- 6.** Untar las manos con un poco de aceite, tomar un poco de la mezcla y formar una bolita.
- 7.** Pasar por el coco rallado.



Brigadeiros

Por: Equipo de Facilitadores Manq'a



5 
porciones

Ingredientes

1/2 libra de papa pinta boca

1 leche condensada

**1/2 taza de cobertura de
chocolate semi amargo**

**1 cucharilla de esencia de
vainilla**

3 cucharas de mantequilla

2 cucharas de cacao en polvo

**1 cucharilla de esencia de
vainilla**

Preparación

1. Lavar las papas y hervir, una vez cocidas, realizar un puré fino. Reservar.

2. Rallar la cobertura de chocolate y llevar a baño maría.

3. En un recipiente, mezclar el puré de papas, la leche condensada, el chocolate, el cacao en polvo y la esencia de vainilla, hasta obtener una preparación estable y homogénea.

4. Formar bolitas del tamaño de una nuez, aproximadamente y pasar por un poco de cacao para espolvorear.



Pan de papa Imilla

Por: Equipo de Facilitadores Manq'a



5  porciones

Ingredientes

2 tazas de harina de trigo

½ taza de azúcar blanca

1 cucharada de levadura fresca

½ taza de leche tibia

3 cucharas de mantequilla

1 unidad de huevo

2 unidades de papa imilla (puré)

Preparación

- 1.** Integrar la harina con la leche y la levadura, cubrir con un secador de tela y dejar reposar por 15 minutos.
- 2.** Tamizar la harina e integrar el azúcar, la sal, el puré de papa enfriado y la mezcla de levadura.
- 3.** Amasar vigorosamente e incorporar la mantequilla derretida, hasta obtener una masa elástica y lisa.
- 4.** Dejar reposar, hasta que aumente de volumen.
- 5.** Dividir en bollos medianos, dejar reposar por 25 minutos, pincelar con huevo batido. De manera opcional, espolvorear con sésamo.
- 6.** Precalentar el horno a 180°C, hornear la mezcla entre 30 y 40 minutos, aproximadamente.







Bebidas

Gin tonic de papa

Por: Equipo Restaurante Manja



1  porción

Ingredientes

Jugo de papa pinta boca

1 papa pinta

boca pequeña

1 cuchara de azúcar

3 onzas de agua

Gin tonic de papa

1 ½ onza de jugo de papa pinta

boca

1 ¼ onza de gin

2 ½ onza de agua tónica

2 cucharas de azúcar

6 cubos de hielo

Preparación

Jugo de papa pinta boca :

Lavar y hervir la papa con cáscara. Una vez lista, licuar la cáscara más la parte morada de la papa, el azúcar y un poco de agua. Luego, colar.

Gin tonic de papa

- 1.** En una copa de vino, colocar el hielo para enfriar la cristalería.
- 2.** Añadir el Gin con un onzero, incorporar el jugo de papa pinta boca y mezclar. Luego, añadir el agua tónica.
- 3.** Decorar la parte externa con un chip de papa.



Bellini de papa

Por: Equipo Restaurante Manq'a



1  porción

Ingredientes

1 onza de té de cáscara de papa

2 onzas de zumo de naranja

3 onzas de champagne

Té de papa

Cáscara de una papa deshidratada (alternativa: en horno o al sol)

1 rama de canela

1 clavo de olor

1 cuchara de azúcar blanca

Preparación

1. Hervir el agua y añadir la cáscara de papa, previamente lavada y deshidratada.

2. Aromatizar con canela, clavo de olor y azúcar. Enfriar y reservar.

3. En una copa de champagne, añadir el té y el zumo de naranja. Completar con el champagne y decorar con una media luna de naranja.



Frozen de papa

Por: Equipo Restaurante Manja



1  porción

Ingredientes

1 onza de ron dorado

1 cuchara de quinua roja cocida

2 papas semilla peladas y hervidas

5 onzas de jugo de chilto

6 a 8 cucharillas de azúcar blanca

8 cubos de hielo

Preparación

1. Incorporar en una licuadora todos los ingredientes, más el hielo.
2. Licuar, hasta obtener una crema.
3. Servir en un vaso largo y decorar con un chilto fresco y una bombilla.

Jugo de chilto

Para el jugo de chilto, licuar 10 frutos con dos tazas de agua y colar.



Atardecer de papa

Por: Equipo Restaurante Manja



1  porción

min.
aprox.



Ingredientes

1 ½ onzas de singani

4 onzas de jugo de maracuyá

1 onza de jugo de papa
zapallito

1 ½ onzas de almíbar de coca

1 taza de azúcar blanca
(aproximadamente)

7 a 8 cubos de hielo

12 hojas de coca

Preparación

1. Licuar el maracuyá con azúcar y reservar.
2. Para el almíbar, se deben mezclar el azúcar y el agua, en cantidades iguales, dentro de una cacerola. Llevar a fuego, en este caso dos onzas de azúcar y dos onzas de agua. Una vez que desaparezca el azúcar, añadir la coca, unas 12 hojas. Dejar en cocción unos 3 minutos y hacer enfriar todo junto. Pasar por un colador.
3. En un vaso largo, añadir hasta el tope el hielo. Incorporar el singani, el jugo de maracuyá y el jugo de papa; terminar con el almíbar de coca. Decorar con unas hojitas de coca encima.

Jugo de papa zapallito

Para el jugo de papa, hervir la papa previamente lavada y luego licuar con un poco de azúcar. Luego, colar.



Mojsa papa (Rica papa)

Por: Equipo Restaurante Manq'a



1 porción

Ingredientes

1 ½ onza de vodka

4 onzas de jugo de sandía

1 ½ onza de infusión de flor de jamaica

1 onza de jugo de papa candelero

½ taza de azúcar blanca

Preparación

- 1.** Hervir agua a fuego medio. Una vez que rompa el hervor, añadir la flor de jamaica e infusionar con la mitad del azúcar requerido.
- 2.** Licuar con la otra mitad del azúcar la sandía y la papa hervida, previamente lavada y pelada. Colar la mezcla.
- 3.** En un vaso largo, llenar con hielo hasta el tope, luego añadir el vodka más el jugo de sandía con papa y la infusión de flor de jamaica.
- 4.** Decorar con un triángulo de sandía, bombilla o removedores.



Cremito de papa

Por: Equipo Restaurante Manq'a



1  porción

Ingredientes

Jugo de papa wawilo

1 papa wawilo

1 cuchara de azúcar blanca

3 onzas de agua

Creposito de papa

2 ½ onzas de jugo de papa
wawilo endulzado con azúcar

2 ½ onzas de jugo de piña

1 onza de leche evaporada

6 a 7 cubos de hielo

Preparación

Jugo de papa wawilo

1. Lavar y hervir la papa con cascara.
2. Licuar las papas, con su cáscara, con el azúcar y un poco de agua. Colar.

Creposito de papa

1. En una coctelera o vaso grande con tapa, añadir el jugo de papa, el jugo de piña y la leche evaporada. Batir la mezcla.
2. Agitar durante 10 segundos, enérgicamente.
3. Añadir el hielo, en un vaso largo, hasta el tope. Incorporar el batido y decorar con un triángulo de piña más sus hojas.



Milk shake de papa

Por: Equipo Restaurante Manq'a



1  porción

Ingredientes

1 porción de helado del sabor de su preferencia (una bolita de helado)

½ papa imilla grande, pelada y hervida

4 onzas de leche entera

4 a 5 cucharillas de azúcar blanca

12 cubos de hielo, aproximadamente

Preparación

1. En una licuadora, añadir todos los ingredientes y licuar hasta que se forme una crema lisa.

2. En un vaso de jugo (milk shake), verter la preparación. Decorar acorde al sabor del helado y a gusto.



Chupika saminisa (Color rojo)

Por: Equipo Restaurante Manq'a



1  porción

Ingredientes

3 onzas de jugo de frutilla

3 onzas de jugo de papa

katawi

½ taza de azúcar blanca

1 rama de romero para quemar

Preparación

- 1.** En una licuadora, añadir la papa previamente lavada y cocida, sin cascara.
- 2.** Incorporar la frutilla más el azúcar y procesar todo hasta formar una crema homogénea.
- 3.** Servir en copas de vino, decorar con una ramita de romero, encendida con fuego en una punta, para aromatizar.



Dulce morita

Por: Equipo Restaurante Manq'a



1  porción

Ingredientes

- 3 onzas de jugo de mora
- 2 onzas de jugo de papa imilla
- 1 onza de leche entera
- ½ taza de azúcar blanca

Preparación

1. Para el jugo de moras, licuar un puñado de moras con una taza de agua y colar.
2. En una licuadora, añadir todos los ingredientes y licuar hasta formar una crema fina.
3. Verter esta preparación en un vaso largo con hielo, hasta el tope.
4. Decorar con moras enteras.



Destino tropical de papa

Por: Equipo Restaurante Manojá



1  porción

Ingredientes

3 onzas de jugo de durazno

**2 onzas de jugo de papa
wawilo**

1 onza de leche de coco

Preparación

- 1.** En el vaso de la licuadora, añadir todos los ingredientes mencionados y licuar hasta formar una crema.
- 2.** Labiar un vaso largo con coco rallado en los bordes. Añadir hielos hasta el tope y verter la preparación.
- 3.** Decorar con duraznos cortados.



Junt'hu (Té de cáscara de papa)

Por: Equipo Restaurante Manq'a



5  porciones

Ingredientes

2 litros de agua

**5 papas grandes (solo
cáscara)**

1 rama de romero

¼ taza de sultana tostada

½ taza de azúcar para

endulzar

1 limón (zumo)

2 rodajas de jengibre

Preparación


- 1.** Lavar muy bien las papas, proceder a pelar. Recordar que solo se utilizaran las cáscaras.
- 2.** Hervir el agua y añadir todos los ingredientes.
- 3.** Dejar en cocción entre 8 y 10 minutos, endulzar y servir caliente.





¿Dónde puedo comprar las papitas nativas?

APRA (Asociación de Productores Andinos)

 Cochabamba
Municipio de Morochata


Ofrece:

Papas nativas: pinta boca y katawi.
También papas gourmet.

Presentación:

- Chipitas de papa de 1 Kg (1000 gr).
- Bolsa de red por kg y bolsa de polipropileno de 50 kg.

Mercado Rodríguez

 Ciudad de La Paz
Zona de San Pedro



Días de feria semanal:
miércoles y sábado


Ofrece:

Papa nativa pinta boca, sobre todo.

Presentación:

- Por libra.
- Por arroba.

Supermercado IC NORTE

 Ciudad de Cochabamba
- Av. América esq. Av. Pando
- Av. D'orbign esquina Melchor Pérez Olguín

 Ciudad de Santa Cruz
3er anillo interno, Av. Busch



Días de atención:
todos los días

Ofrece:

Papas nativas: pinta boca y katawi.
También papas gourmet.

Presentación:

- En chipitas de 1 kg.

Papa
Pinta Boca



Papa
Gourmet

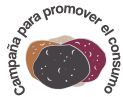


Papa
Katawi









PAPA NATIVA



Una alianza entre:

