

Frutos y aromas de La Amazonía



AROMAS Y SABORES DE LA AMAZONÍA BOLIVIANA

Nuestro país como parte de la región amazónica tiene para ofrecer a la gastronomía nacional una gama de productos alimenticios que elaborados con técnicas culinarias sencillas cautivan el paladar de quien los saborea. Asimismo, en la ciudad de La Paz podemos encontrar un sinfín de ingredientes típicos de la zona, que aún se los aplica temerosamente. El proyecto Aromas y Sabores de la Amazonía Boliviana buscó construir platillos basados en técnicas culinarias clásicas, otras propias de la región y otras más de los países latinoamericanos, aplicadas a los ingredientes que nos ofrece la Amazonía, para lograr una singular fusión de cocinas.

Dos fases fueron el preámbulo para la presentación final de los platillos, la primera etapa se constituyó en la investigación de los temas del proyecto, es decir, el acopio de información; con los datos obtenidos dimos una mirada a la Amazonía que nos abrió muchos caminos de interpretación y reflexión acerca de cuáles serían las mejores combinaciones y preparaciones que caracterizarían nuestro menú.

En la segunda etapa nos dedicamos a realizar elaboraciones tentativas hasta conseguir las perfectas y definitivas, durante esta fase experimentamos muchas sensaciones agradables, desde conocer nuestros insumos, reconocerlos posteriormente, familiarizarnos con ellos hasta degustarlos en cada práctica que realizábamos. Dentro de todo el trabajo, una inquietud más nos movía, comprobar si se podía fusionar ingredientes amazónicos con ingredientes netamente andinos; gratamente éstos últimos fueron a complementar y destacar nuestras elaboraciones. De la misma forma tuvimos que trabajar en el diseño del menú como de la vajilla, toda referida a la región y al tema del proyecto, factores que también nos aportaron en gran medida.

Después de dos meses de trabajo en equipo, de organización, de planificación y de práctica, logramos la presentación final consiguiendo nuestro principal objetivo aportar a la Nueva Cocina Boliviana, dando una mirada a la Amazonía desde los Andes.

Elaborado Por:

- Lilian Apaza
- Cristina Michovich
- Alejandra Justiniano

APERITIVO

- **TOROPEAW**, del idioma Baure, (una lengua arahuaca del Sur, hablada en la región noreste de Bolivia, en la parte boliviana de la Amazonía, y reconocida como oficial desde el año 2006); que significa "Paraba", haciendo referencia a la paraba roja del Amazonas relacionada con el fruto principal del cóctel.
- Cóctel aperitivo de singani con jugo de acerola y aire de piña.



ENTRANTE

- **CHICHOROP**, del idioma Baure, que significa "Frijol", uno de los ingredientes de la preparación que junto con el charque nos transportarán al sabor del guisado brasileño.
- Guisado de frijoles y charque de res sobre base de hojaldre, aire de naranja, papel de zanahoria y como aderezo, emulsión de quirquiña.



FONDO

- **PIJAMKON**, del idioma Baure, que significa "Regalo de comida", preparación en la que se fusionan el marinado al estilo peruano y el rebozado para obtener unas croquetas de surubí con quinua. Como guarniciones un puré realizado mediante las técnicas de ebullición y cocción al vapor; y un timbal de frutas frescas y coco rallado tostado. Salsa de mango encapsulada en Capelettis.
- Croquetas de surubí con quinua, capelettis rellenos de salsa de mango con guarniciones de puré de yuca aromatizado y timbal de frutas frescas con coco rallado tostado.



POSTRE

- **PUSIAA**, del idioma Wayú (hablado en el departamento colombiano de La Guajira y el estado venezolano del Zulia, pertenece a la familia lingüística arawak); que significa "Dulce", refiriéndonos al mazapán, como complemento de un flan de café.
- Flan de café, figuras de mazapán de castañas y salsa de frutilla.



Auspician:

Alta Cocina - Central Av. 20 de Octubre casi esq. Guachalla, Edif. Manantial Planta baja.

La Boutique del Chef - Calle Sánchez Lima, Edif. El Rosario N° 2071 - Telf: 2 423788

Frutos y aromas de La Amazonía



• Ingredientes:

1. Para el jugo de acerola:

600 gr. de acerola fresca
150 gr. de azúcar
Cantidad necesaria (c/n) de agua
Para el aire de piña:
250 gr. de piña
20 gr. de azúcar
2 gr. de lecitina de soya
c/n de agua

2. Para el cóctel:

216 ml. de singani (1.2 x copa= 36 ml.)
180 ml. de jugo de acerola
(1 oz. x copa=30 ml.)
c/n de hielo

• Preparación

Para el jugo de acerola:

1. Preparar un almíbar con el agua y azúcar y llevar a ebullición junto con los frutos de acerola.
2. Ebullicir durante 10 minutos y posteriormente procesar, luego filtrar y dejar enfriar.

Auspician:

Alta Cocina - Central Av. 20 de Octubre casi esq. Guachalla, Edif. Manantial Planta baja.

La Boutique del Chef - Calle Sánchez Lima, Edif. El Rosario N° 2071 - Telf: 2 423788

• Preparación

Para el aire de piña:

1. Pelar y cortar la piña en trozos medianos. Procesar la piña con agua y el azúcar y luego filtrar.
2. Mezclar con la lecitina de soya y airear con el Mixer antes de servir el cóctel (servir con la ayuda de dos cucharas).

Para el cóctel:

1. En la coctelera poner cubos de hielo, agregar el jugo de acerola y el singani (calcular las medidas para 6 copas).
2. Montar el aire encima del cóctel.

Elaborado Por:

- Lilian Apaza
- Cristina Michovich
- Alejandra Justiniano



Auspician:

Alta Cocina - Central Av. 20 de Octubre casi esq. Guachalla, Edif. Manantial Planta baja.
La Boutique del Chef - Calle Sánchez Lima, Edif. El Rosario N° 2071 - Telf: 2 423788



• Ingredientes:

1. Para la masa de hojaldre:

110 gr. de harina (60 para la masa, 50 para espolvorear)
60 gr. de mantequilla sin sal
1 u. de limón (zumo)
250 ml. de agua fría
c/n de sal

2. Para el guisado de frijoles y charque de res:

3u. de dientes de ajo
3/4 u. de cebolla blanca
3 u. tallos de cebollin
60 gr. de frijoles blancos
4 u. de hojas de laurel

80 gr. de charque de res
2 u. de pimiento morrón rojo
70 ml. de aceite
c/n de sal y pimienta

3. Para los crocantes de charque:

20 gr. de charque de res
500 ml. aceite

4. Para la emulsión de quirquiña:

10 u. de tallos de quirquiña fresca
30 gr. de hojas espinaca
1 u. de yema de huevo
200 ml. de aceite
En c/n de sal

5. Para los rulos de tallo de remolacha:

6 u. de tallo de remolacha
c/n sal

6. Para el aire de naranja:

6 u. de naranja
2gr. de lecitina de soya
c/n de agua

7. Para el papel de zanahoria:

2 u. de zanahoria
1 u. papa imilla
c/n de sal

• Preparación

Para la masa de hojaldre:

1. Tamizar la harina y formar una corona.
2. En el centro agregar de a poco el agua acidulada (agua, zumo de limón, sal).
3. Formar una masa suave y hacer un bollo, cortar una cruz encima y refrigerar unos minutos.
4. Ablandar manualmente la mantequilla.
5. En la mesa de trabajo espolvorear harina y laminar el bollo de masa formando una cruz, dejando un poco más de grosor en el centro, ahí poner la mantequilla ablandada y cubrir con la masa de los costados formando un paquete.
6. Laminar la masa de forma rectangular realizando 5 dobleces: el 1º simple, el 2º, 3º y 4º doble y el 5º simple.

Refrigerar entre cada doblés.

7. Cortar la forma deseada y hornear a 180°C durante 15 minutos.

Para el guisado de frijoles y charque de res:

1. Ebullición los frijoles con las hojas de laurel en olla de presión durante 15 minutos, luego escurrir y reservar.
2. Ebullición el charque en olla de presión durante 20 minutos, escurrir, martajar, deshilar y reservar.
3. Brasear el pimiento morrón, quitarle la piel y semillas y cortar en brunoise.
4. Picar el ajo y cebolla en brunoise fino.
5. Realizar el sofrito, calentando en un

• Preparación

sartén el aceite, agregar el ajo y posteriormente la cebolla, cuando ésta esté cristalina agregar el pimiento morrón, después de unos segundos agregar el charque, dejar que se aromatice y agregar por último los frijoles. Rectificar sazón, tapar y ebulir a fuego bajo durante 10 minutos. Por último agregar el cebollín cortado finamente.

Para los crocantes de charque:

1. Ebulir el charque en olla de presión durante 20 minutos, escurrir, martajar, deshilar y freír en aceite a 135°C, retirar sobre papel absorbente.

Para la emulsión de quirquiña:

1. Deshojar los tallos de quirquiña y las hojas sumergir en el aceite, llevar al fuego a baño maría a 60°C.
2. Retirar, enfriar, procesar y filtrar.
3. En un bowl emulsionar las yemas con el aceite de quirquiña en hilo, agrega sal a gusto. Refrigerar.

Para los rulos de tallo de remolacha:

1. Limpiar los tallos y cortar en corte paja.
2. Sumergir en agua con hielos y sal. Refrigerar 40 minutos.
3. Retirar sobre papel absorbente, secar y emplatar.

Para el aire de naranja:

1. Exprimir las naranjas y filtrar.
2. Refrigerar, mezclar con la lecitina de soya y airear con el Mixer antes de servir (servir con la ayuda de dos cucharas).

Para el papel de zanahoria:

1. Pelar y cortar la papa en trozos pequeños.
2. Ebulir la papa, hasta que esté bien cocida, luego retirar y enfriar.
3. Pelar y cortar la zanahoria, y licuar con agua, luego filtrar.
4. Procesar la papa con el jugo de zanahoria hasta conseguir una consistencia pastosa.
5. Esparcir sobre silpat una capa delgada de la preparación y secar a 80° C, por 10 minutos.

Para armar el plato:

1. Poner la base de masa de hojaldre.
2. Encima de la masa poner 2 cucharadas del guisado de frijoles.
3. Sobre el guiso acomodar los crocantes de charque.
4. Luego montar el aire de naranja y encima un trozo de papel.

Decorar con la emulsión de quirquiña y los rulos de remolacha.

Elaborado Por:

- Lilian Apaza
- Cristina Michovich
- Alejandra Justiniano



Auspician:

Alta Cocina - Central Av. 20 de Octubre casi esq. Guachalla, Edif. Manantial Planta baja.

La Boutique del Chef - Calle Sánchez Lima, Edif. El Rosario N° 2071 - Telf: 2 423788



• Ingredientes:

1. Para marinar el surubí:

700 gr. de filete de surubí
4 u. de limón
4 u. de naranja
4 u. de maracuyá
25 u. de tallos de cilantro
c/n de sal

2. Para las croquetas surubí:

100 gr. de harina
2 u. de huevo
150 gr. de quinua negra
150 gr. de quinua roja
150 gr. de quinua blanca
c/n de sal
1 litro de aceite

3. Para el puré de yuca:

1 u. de yuca mediana
c/n de cáscara de limón y naranja
c/n de hojas de cedrón
c/n de sal y pimienta
100 gr. mantequilla sin sal
6 u. flor de Jamaica (seca)

4. Para los crocantes de plátano:

1 u. de plátano para freír verde
500 ml. de aceite

5. Para la guarnición de frutas:

3 u. de mango
300 gr. de papaya
c/n de eneldo
60 gr. de coco rallado

6. Para los Capelettis:

150 gr. de harina (100gr. masa, 50gr. espolvorear)
1 u. de huevo
15 ml. de aceite
c/n de sal

7. Para la salsa de mango:

1 u. de mango pelado
c/n de agua
60 gr. de azúcar
20 gr. de gelatina s/sabor

• Preparación

Para marinar el surubí:

1. Limpiar los filetes de surubí y porcionar en trozos de 5 x 3 cm., marinar en los zumos de naranja, limón, maracuyá, sal y cilantro picado; durante 30 min.
2. Retirar del marinado, escurrir, reservar hasta rebozar.

Para el rebozado del surubí:

1. Ebullición las quinuas por separado hasta que revienten ligeramente los granos, escurrir y secar al horno a 80°C por 15 min.

2. En un plato poner la harina, en otro los huevos batidos y en otros las quinuas secas (por separado) sazonadas con sal.
3. Separar los filetes de surubí en tres grupos y empezar a rebozar:
4. Pasar por harina
5. Pasar por el huevo batido
6. Pasar por la quinua
7. Freír los filetes a 200°C, hasta que los granos de quinua se expandan y retirar sobre papel absorbente.

• Preparación

Para el puré de yuca:

1. Ebulir la yuca pelada hasta que le falte poco para estar a punto.
2. Mientras tanto secar las cáscaras de limón y naranja en el horno a 80°C por 15 minutos.
3. Retirar las yucas del agua y envolverlas con las cáscaras de limón y naranja, terminar la cocción al vapor.
4. Retirar las cáscaras y realizar el puré de yuca, sazonar con sal, pimienta y mantequilla.
5. Formar queneles pequeños y decorar con las flores de Jamaica molidas.

Para los crocantes de plátano:

1. Pelar los plátanos y cortar tiras de 3mm. de grosor y 8 cm. de largo, darle la forma deseada.
2. Freír a 170°C y luego retirar sobre papel absorbente.

Para la guarnición de frutas:

1. Pelar y cortar el mango y la papaya en cuadrados de 4 x 4 cm., unirlos poniendo en medio el eneldo deshojado.
2. Colocar sobre papel absorbente.
3. Tostar el coco por unos segundos en el sartén de teflón.
4. Cubrir con el coco la mitad de cada timbal.

Para los Capelettis:

1. Tamizar la harina.
2. Agregar el huevo, la sal y el aceite.
3. Amasar y dejar reposar unos minutos.
4. Laminar la masa, cortar, rellenar y cerrar.
5. Ebulir en agua con sal y hojas de laurel hasta que floten. (minutos antes de emplatar)

Para el relleno de los Capelettis:

1. Pelar y cortar el mango.
2. Procesar con agua cantidad necesaria.
3. Llevar a reducir, (agregar azúcar si fuera necesario).
4. Dejar enfriar y agregar la gelatina sin sabor solo a 200 ml. de salsa, lo restante reservar.
5. Vaciar a un molde y refrigerar, luego desmoldar y rellenar los Capelettis.
6. La salsa restante calentar y servir en salseros.

Para armar el plato:

1. Acomodar las croquetas de surubí y encima de cada una un capeletti.
2. Sobre cada quenel acomodar un crocante de plátano y con tres unidades formar una flor.
3. Al otro extremo acomodar el timbal de fruta.
4. Servir salsa de mango en los salseros.

Elaborado Por:

- Lilian Apaza
- Cristina Michovich
- Alejandra Justiniano



Auspician:

Alta Cocina - Central Av. 20 de Octubre casi esq. Guachalla, Edif. Manantial Planta baja.

La Boutique del Chef - Calle Sánchez Lima, Edif. El Rosario N° 2071 - Telf: 2 423788

Frutos y aromas de La Amazonía



• Ingredientes:

1. Para el flan de café:

340 ml. de leche
4 u. de huevo
75 gr. de azúcar
30 gr. de café instantáneo
30 ml. de licor de café

2. Para el mazapán:

150 gr. de castañas peladas
200 gr. de azúcar impalpable

1 u. de claras de huevo
c/n de colorantes vegetales (naranja, verde, rojo, amarillo, café, negro)

3. Para la salsa de frutilla:

200 gr. de frutillas
20 gr. de azúcar
c/n de agua

4. Para el vidrio:

390 gr. de azúcar

125 ml. glucosa
2 gr. de cremor tártaro
250 ml. de agua

5. Para el caramelo:

200 gr. de azúcar

• Preparación

Para el flan de café:

1. Calentar la leche con el azúcar y revolver hasta que se disuelva (a 60° max.)
2. Agregar la leche al batido de huevos mezclado con el café y el licor.
3. Realizar caramelo rubio y cubrir la flanera, vaciar en ella la preparación.
4. Llevar al horno a baño maría a 110°C por 60 minutos.

Para los frutos de mazapán:

1. Triturar muy bien las castañas hasta que desprendan aceite.
2. Agregar el azúcar impalpable y la clara de huevo.
3. Amasar hasta obtener una masa compacta.
4. Separar cantidades y teñir con los colorantes deseados. Formar las figuras, refrigerar.

• Preparación

Para la salsa de frutilla:

1. Deshojar las frutillas y procesar con agua.
2. Llevar a reducir agregando el azúcar.
3. Cuando esté a punto retirar y vaciar en un bowl.

Para el vidrio:

1. Juntar todos los ingredientes y llevar a fuego medio.
2. Controlar con el termómetro hasta que la ebullición llegue a 120°C. teñir.
3. Vaciar la preparación sobre silpat y luego refrigerar de 10 a 15 minutos.
4. Retirar del refrigerador y darle un golpe al centro.
5. Retirar los trozos de vidrio.

Para armar el plato:

1. Colocar al centro de plato el flan.
2. Alrededor del flan acomodar las figuras de mazapán.
3. Sobre el flan acomodar un vidrio.
4. Salsear el postre.

Elaborado Por:

- Lilian Apaza
- Cristina Michovich
- Alejandra Justiniano



Auspician:

Alta Cocina - Central Av. 20 de Octubre casi esq. Guachalla, Edif. Manantial Planta baja.
La Boutique del Chef - Calle Sánchez Lima, Edif. El Rosario N° 2071 - Telf: 2 423788