

ESTADISTICAS 21

UNIVERSIDAD PERUANA UNIVERSIDADES SECUNARIAS DE CREACION Y SEDE AÑO 1981

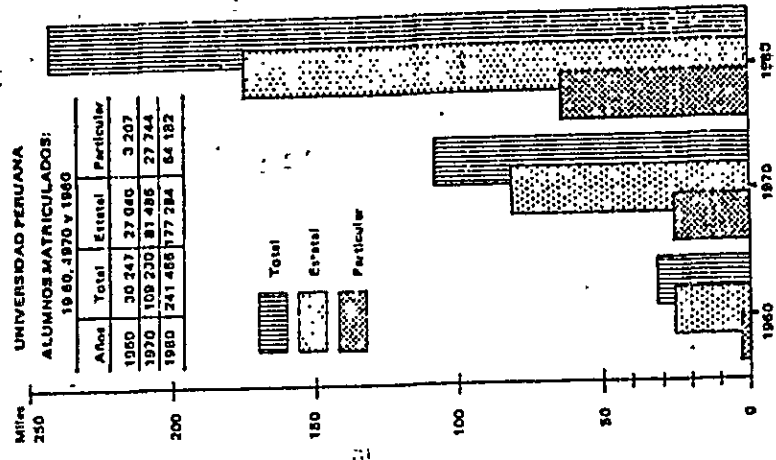
Universidad	Año de Creación	Ciudad Sede
1 Mayor de San Marcos	1551	Lima
2 San Cristóbal de Huamanga	1577	Ayacucho
3 Dr. San Andrés Bello	1682	Cusco
4 De Foucault E. G.V.	5/ 1822	Chocoma
5 De Trujillo	1824	Trujillo
6 De San Agustín	1825	Arequipa
7 De Ingeniería	1/ 1825	Lima
8 Azuay	3/ 1801	Lima
9 Católica del Perú	1817	Lima
10 San L. de Gonzaga	1955	Ica
11 Del Centro del Perú	5/ 1959	Murillo
12 De la Amazonia Peruana	1961	Iquitos
13 Técnica del Altiplano	1961	Puno
14 Técnica de Puro	1961	Piura
15 Peruanos Chiriquino Heredia	1961	Lima
16 Católica Santa María	1961	Arequipa
17 Técnica de Callamarca	1962	Callamarca
18 Del Pacífico	1962	Lima
19 De Lima	1962	Lima
20 San Martín de Porres	1962	Lima
21 Femenina del Segredo Borastón	1962	Lima
22 Federico Villarreal	1963	Lima
23 Agraria de la Selva	1964	Tingo María
24 Hermilio Valdizan	1964	Huancayo
25 Inca Garcilaso de la Vega	1965	Lima
26 Daniel Alcides Cerón	1965	Cerro de Pasco
27 Tarma del Callao	1966	Callao
28 José Faustino Sánchez Carrión	1967	Huacho
29 De Pura	1968	Piura
30 Ricardo Palma	6/ 1969	Lima
31 Pedro Ruiz Gallo	1970	Lambayeque
32 De Tarma	1971	Tarma
33 De Ancash S.A.M.	1977	Huancayo
34 De Pucallpa	1978	Pucallpa
35 De San Martín	1979	San Martín

- 1) Creada como "Escuela de Ingenieros Chilas y de Minas" adquiere categoría Universitaria por Ley 12379 del 19 7 56
- 2) Creada como "Escuela de Profesores" el 6 de Julio de 1922 adquiere categoría Universitaria en 1965 (Ley 16319)
- 3) Recreada en 1976 y reabierta el 24 de 57, reinicia funcionamiento el 1989
- 4) Creada como "Ingenieros Comunal del Centro" 3 años más tarde la Ley 15227 le da el rango categoría jurídica estatal.
- 5) Creada como "Escuela de Profesores" el 6 de Julio de 1922 adquiere categoría Universitaria en 1965 (Ley 16319)
- 6) La Ley 9172 (1956) crea la U. Per. Peruanos de Ciencias y Tecnología. Ley que fue derogada por la 17527 (19 4 68) que creó la U. Particular Ricardo Palma

0451-ash

Población Universitaria	1970	1975	1980 E	1985 E
Postulantes	64 312	142 849	227 184	349 453
Ingresados	23 814	42 083	49 048	64 169
Alumnos	109 230	181 180	241 881	325 921
Docentes	7 735	11 132	15 689	20 445
No Docentes	6 443	8 987	12 813	19 726
Graduados	8 034	8 312	12 922	20 904
Trámites	4 755	6 398	6 502	7 433

E: Cifras Estimadas.
FUENTE: Universidades del Sistema. Información preparada mediante registros estadísticos e publicaciones.
Actualizado a Junio de 1981



COMISION NACIONAL INTERUNIVERSITARIA

Dirección de Planificación Universitaria
Departamento de Estadística e Informática
No 23 Correo Código SEN/521 Junio 1981
LIMA - PERU

UNIV. SIEJO PERUANA

NUMERO DE ALUMNOS MATRICULADOS SEGUN UNIVERSIDADES 1950 - 1982

Universidad	1960	1961	1962	1963	1964	1965	1966	1967	1968	1969	1970	1971	1972	1973	1974	1975	1976	1977	1978	1979	1980	1981	1982		
TOTAL	30 247	35 018	40 749	46 113	54 372	64 676	73 960	83 484	93 987	97 637	109 235	118 212	122 189	143 447	161 341	181 180	196 249	197 838	209 870	238 026	241 861				
Estatal	27 040	31 149	35 687	39 607	47 497	64 176	66 244	66 969	73 705	75 374	81 486	86 236	97 580	116 721	138 000	157 323	140 321	143 610	182 946	167 406	177 574				
1. U.N. Mayor de San Marcos	12 863	13 617	13 030	12 788	13 061	15 228	16 200	15 895	17 390	20 224	20 310	20 378	27 428	32 069	32 518	32 410	33 813	30 917	23 751	26 440 ^{b/}	27 232 ^{b/}				
2. U.N. de San Antonio Abad	2 261	2 664	3 014	3 301	4 174	4 312	4 321	4 758	5 074	4 839	5 097	5 321	5 932	5 678	6 370	6 353	6 492	10 023	11 863	12 359					
3. U.N. de Trujillo	4 823	5 265	5 642	5 543	6 780	6 658	6 008	6 658	6 915	6 810	6 210	6 432	6 178	5 822	6 963	6 803	6 953	7 349	8 685	5 268	10 143				
4. U.N. de San Agustín	1 819	2 202	2 650	3 140	3 701	3 672	3 698	3 311	3 771	4 271	4 231	4 557	5 221	5 722	6 204	6 166	6 195	6 235	6 244	6 328	6 474				
5. U.N. de Ingeniería	3 230	3 343	3 421	3 437	3 713	4 216	4 125	4 401	4 520	4 509	4 596	4 225	4 672	5 662	6 210	6 278	6 302	6 494	10 573	10 407	9 777 ^R				
6. U.N. San Luis Gonzaga	—	1 815	2 225	2 668	3 790	3 700	3 810	4 138	5 224	4 740	4 837	4 972	5 887	6 435	6 244	6 461	6 413	7 169	7 206	7 183	7 254				
7. U.N. San Cristóbal Huamanga	302	344	431	651	747	975	1 041	1 078	1 481	2 217	2 940	3 319	3 414	3 544	4 467	4 461	5 413	6 100	6 206	7 183	7 254				
8. U.N. del Centro del Perú	898	926	1 684	2 265	3 120	3 215	3 094	2 498	2 371	2 640	3 125	3 125	3 662	3 913	4 487	5 123	5 903	6 439	7 169	7 183	7 254				
9. U.N. Arequipa	754	769	871	993	1 242	1 424	1 854	2 035	2 067	1 867	2 058	2 237	2 252	2 435	2 779	3 035	3 214	3 577	3 641	3 754	4 129				
10. U.N. de las Amas Peruanas	—	—	—	243	453	—	568	698	872	652	655	666	1 025	1 164	1 242	1 872	1 939	1 539	1 539	2 444	2 774 ^R				
11. U.N. Técnica del Altiplano	—	—	92	166	227	415	485	631	530	944	1 254	1 674	2 612	3 137	3 282	3 629	4 133	4 698	5 056	6 637	6 170				
12. U.N. Técnica de Piura	—	119	169	278	342	363	300	491	612	676	674	862	1 132	1 664	1 940	2 478	3 264	3 597	4 233	4 637	5 483				
13. U.N. Técnica de Cajamarca	—	—	211	336	620	772	968	1 080	1 100	1 009	1 009	1 130	1 370	1 681	2 224	2 138	2 714	3 024	3 643	3 670	4 048 ^P				
14. U.N. Pedro Ruiz Gallo	—	—	650	984	1 281	1 785	2 376	3 001	3 058	3 366	3 679	4 324	4 373	6 012	6 042	6 172	6 642	6 327	6 132	6 243	6 211				
15. U.N. Federico Villarreal	—	1 812	2 806	3 850	6 663	6 773	6 630	10 051	10 873	11 033	13 059	15 748	17 612	17 160	18 566	16 842	18 420	19 141	15 557	21 437					
16. U.N. Hermilio Valdizán	—	94	180	352	448	656	808	948	1 024	958	1 024	1 146	1 270	1 624	2 036	2 644	3 046	3 682	3 910	4 247	4 352 ^R				
17. U.N. Agraria de la Selva	—	—	—	—	—	35	92	70	171	184	199	276	325	383	350	418	459	675	547	603	639				
18. U.N. Daniel A. Carrión	—	—	92	121	225	354	478	671	871	621	852	937	1 030	1 477	1 898	2 259	2 429	2 739	3 119	3 589	4 381 ^R				
19. U.N. de Educación E. O. V.	—	—	—	—	—	—	603	1 447	1 617	1 882	1 740	2 048	2 060	4 993	6 966	9 064	4 032	333	2 924	3 211					
20. U.N. Técnica del Callao	—	—	—	—	—	—	413	947	—	—	1 140	1 063	1 704	2 297	3 168	3 262	3 960	4 631	6 102	6 243	6 931				
21. U.N. José F. Sánchez Carrión	—	—	—	—	—	—	670	921	1 046	—	1 013	1 109	1 324	1 768	1 843	2 346	2 370	2 650	2 710	3 679	4 026				
22. U.N. de Tarma	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	158	372	636	1 010	1 653	1 266	2 376	2 643	2 783					
23. U.N. de Ancash S. A. M.	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
24. U.N. de Pucallpa	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
25. U.N. de San Martín	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
Particular	3 207	3 869	6 162	6 506	6 875	10 500	13 716	17 495	20 702	22 263	27 744	32 006	34 636	36 210	43 311	63 852	64 868	54 223	66 924	63 619	64 287				
26. P. U. Católica del Perú	—	—	4 821	4 986	4 848	4 772	5 053	5 456	5 159	6 072	5 239	5 981	5 853	5 549	6 213	6 939	6 556	6 922	7 060	7 037	7 435				
27. U. P. P. Cayetano Heredia	—	—	270	394	417	474	459	473	61	536	828	978	779	823	853	901	968	1 036	1 138	1 075	1 023				
28. U. P. Católica Santa María	—	—	236	626	1 034	1 600	1 603	2 108	3 216	3 759	4 232	4 712	5 328	4 224	3 910	5 400	6 998	7 748	7 990	9 153	9 672				
29. U. P. del Pacífico	—	—	—	88	136	184	248	371	292	369	307	277	235	241	302	402	454	466	716	683	618				
30. U. P. de Lima	—	—	—	116	245	301	890	957	991	1 154	1 343	1 668	1 761	1 954	2 629	3 928	5 047	6 893	6 728	7 082					
31. U. P. San Martín de Porres	—	—	136	261	330	460	581	609	1 700	3 839	7 292	9 032	9 628	10 159	10 498	12 091	10 346	9 753	10 031	11 175	11 609				
32. U. P. Fem del Sgo. Corazón	—	—	—	48	65	66	192	231	224	235	307	316	539	597	659	740	807	909	893	935	938				
33. U. P. Inca G. de la Vega	—	—	—	—	—	2 729	3 224	3 603	4 255	4 645	4 806	5 230	5 254	5 227	5 960	10 158	10 608	11 630	11 343	12 317	13 247 ^F				
34. U. P. de Piura	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
35. U. P. Ricardo Palma	—	—	—	—	—	—	1 819	3 414	3 004	1 968	2 638	2 529	2 962	3 913	6 036	10 605	9 960	9 094	6 602	8 650	10 440				
36. U. P. Víctor A. Balazú	—	—	—	—	—	—	—	—	639	811	803	823	700	827	1 373	1 860	3 009	—	—	—					
37. U. P. San Martín de Tarma	—	—	—	—	—	—	—	—	168	202	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					

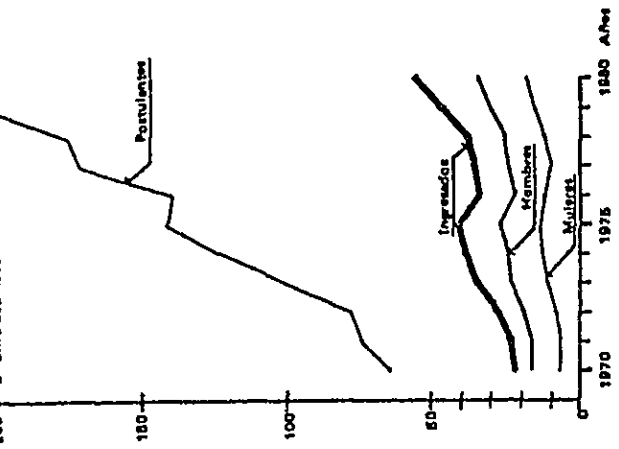
F: Cifra Estimada. P: Cifra Provisional. R: Cifra Real. ... Información No Disponible. —: Cero. S: En Reorganización. G: En Evaluación. D: Del Cuadro de 1979. Anexo.
 FUENTE: Universidades Estadísticas proporcionados mediante Registros Estadísticos y Publicaciones. Actualizado a Junio 1981.

UNIVERSIDAD PERUANA
 ESPECIALIDADES: 1970, 1975 Y 1979

ESTADISTICAS
 UNIVERSIDAD PERUANA
 POSTULANTES E INGRESADOS POR SEXO 1970 - 1980

Año	Ingresados		
	Postu- lantes	Tot.	Hom. / Muj
1970	64 312	23 914	18 668 / 7 248
1975	142 840	42 083	37 888 / 4 195
1980	227 104	56 471	37 423 / 19 048

E: Cifra Estimada



Especialidad	1970	1975	1979	Especialidad	1970	1975	1979
TOTAL	23 514	42 083	47 579	42 Ingeniería Petrolífera	-	42	37
1. Administración	103	3 742	3 020	43 Ingeniería Química	690	1 160	899
2. Agronomía	308	1 323	1 358	44 Ingeniería Sanitaria	-	-	38
3. Antropología	-	290	434	45 Ingeniería Seguridad Industrial	-	-	12
4. Arqueología	-	98	281	46 Ingeniería de Sistemas	-	34	70
5. Arquitectura	386	954	767	47 Ingeniería Textil	-	6	11
6. Arte	-	97	99	48 Investigación Operativa	-	102	140
7. Biología, Ciencias	109	1 101	1 186	49. Lingüística	-	67	75
8. Bromatología y Nutrición	-	70	92	50. Literatura	2	103	104
9. Ciencias de la Comunicación	116	508	788	51. Matemáticas	-	326	430
*0 Contabilidad	379	4 684	6 727	52. Medicina Humana	742	836	1 164
11. Cooperativismo	-	82	294	53. Medicina Veterinaria	-	325	433
12. Derecho	476	1 878	2 203	54. Meteorología	-	26	18
13. Economía	1 030	4 354	4 541	55. Nubidad Humana	-	-	37
14. Educación	1 105	6 142	2 900	56. Obstetricia	-	170	268
15. Educación Física	4	46	100	57. Odontología	108	327	462
16. Enfermería	332	674	880	58. Paragüismo	100	77	293
17. Estadística	-	273	493	59. Psicología	46	1 489	1 039
18. Farmacia y Bioquímica	4	277	554	60. Química	4	350	436
*9. Física	3	96	86	61. Rector Natur. Renovables	-	-	4
20. Física	-	165	327	62. Relaciones Industriales	20	246	243
21. Física - Matemáticas	-	67	121	63. Servicio Social	388	917	1 344
22. Geofísica	-	41	40	64. Sociología	234	1 064	1 162
23. Geografía	-	107	175	65. Tecnología Médica	70	45	260
24. Historia	3	143	147	66. Tecnología Pesquera	64	60	40
25. Ingeniería Administrativa	-	-	297	67. Teología	-	19	93
26. Ingeniería Agrícola	-	165	222	68. Traducción e Interpretación	-	699	163
27. Ingeniería Civil	-	1 248	1 349	69. Turismo	-	80	77
28. Ingeniería Electrónica y Electrónica	-	91	119	70. Zootecnia	47	673	760
29. Ingeniería Eléctrica	4	199	408	Otros	-	-	-
30. Ingeniería Electrónica	-	1 248	441	71. Estudios Generales	19 431	168	-
31. Ingeniería Forestal	10	217	230	72. Artes Plásticas	28	...	80
32. Ingeniería Geológica	187	145	382	73. Ciencias	-	20	18
33. Ingeniería Industrial	95	1 983	2 834	74. Tecnologías	62	-	-
34. Ing. de Ing. Alimentarias	-	108	362				
35. Ingeniería Mecánica	317	378	906				
36. Ing. Mecánica y Eléctrica	-	487	193				
37. Ing. Muebles de Fluidos	-	34	68				
38. Ingeniería Metalúrgica	-	424	762				
39. Ingeniería de Minas	-	703	941				
40. Ingeniería Pesquera	44	618	536				
41. Ingeniería de Petróleo	-	19	29				

... Información no disponible. A. En Estudios Generales
 FUENTE: Información proporcionada por las Universidades mediante
 Registros Estadísticos o Publicaciones Actualizadas a Julio
 de 1981.
 CEST-UPH.

COMISION NACIONAL INTERUNIVERSITARIA
 Dirección de Planificación Universitaria
 Departamento de Estadística e Informática
 No. 23. Serie 4. Código SEN/521. Julio 1981
 LIMA - PERU

UNIVERSIDAD PERUANA

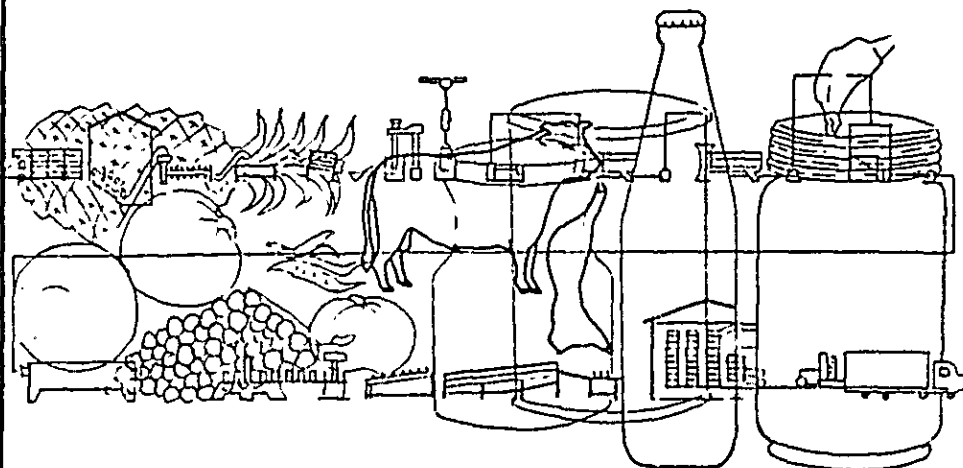
NUMERO DE INSCRITOS POR SEXO, SEGUN UNIVERSIDADES 1970 1980

Unidades	1970		1971		1972		1973		1974		1975		1976		1977		1978		1979		1980			
	Total	Homb	Total	Homb	Total	Homb	Total	Homb	Total	Homb	Total	Homb	Total	Homb	Total	Homb	Total	Homb	Total	Homb	Total	Homb	E	
TOTAL	27 014	18 860	24 162	18 720	29 489	19 795	35 420	25 130	37 795	24 317	42 082	27 585	34 545	36 524	38 522	47 802	38 522	47 802	31 084	56 471				
Extral	14 030	10 222	15 578	11 258	20 284	14 092	24 122	16 217	24 923	16 458	29 735	17 828	22 957	22 512	22 512	30 746	26 053	30 746	20 548	30 554				
1. U.N. Mayor de San Marcos	2 500	1 870	2 619	1 971	2 691	1 930	2 920	1 745	2 808	1 855	3 169	2 150	3 373	3 700	3 700	4 660	3 700	4 660	3 106	0 784 R				
2. U.N. de San Antonio Abad	948	654	1 002	693	1 470	990	1 610	841	1 587	1 003	1 580	1 003	1 774	1 896	1 716	2 770	1 716	2 770	3 106	3 706				
3. U.N. de Trujillo	7/	844	643	1 201	843	1 372	952	1 453	900	1 453	900	1 453	1 670	1 609	1 164	2 030	1 609	2 030	2 070	2 117 R				
4. U.N. de San Agustín	1 841	1 171	1 691	974	2 302	1 351	3 047	1 808	2 293	1 334	2 893	1 269	1 225	1 299	808	1 332	1 080	1 332	1 944	2 800				
5. U.N. de Ingeniería	1 817	1 426	1 333	1 231	1 631	1 625	1 612	1 451	1 603	1 448	1 633	1 597	2/	2 118	1 895	2 050	1 817	2 050	1 671	1 671				
6. U.N. San Luis Gonzaga	856	431	898	507	1 218	771	1 202	822	1 713	1 222	1 656	1 043	1 707	1 695	1 418	1 911	1 264	1 695	1 670	1 670				
7. U.N. San Cristóbal Huamanga	1 001	654	800	526	1 001	644	1 001	641	1 202	771	1 502	982	503	941	476	755	487	755	527	943 R				
8. U.N. del Centro del Perú	991	628	788	560	788	560	900	650	1 010	631	1 057	692	1 248	705	1 374	836	1 371	836	1 489 R	1 489 R				
9. U.N. Arequipa	414	355	414	346	444	303	681	436	573	457	478	374	564	437	605	461	637	438	518	556 R				
10. U.N. de la Amazonia Peruana	121	74	126	89	708	141	504	323	631	357	878	356	572	348	637	423	637	423	734	872 R				
11. U.N. Técnica del Altiplano	436	319	556	370	1 008	717	798	490	658	427	525	368	283	679	998	642	1 003	633	1 069	1 787 R				
12. U.N. Técnica de Piura	89	79	242	204	305	332	574	445	596	456	737	583	562	734	174	1 120	770	1 324	962	1 678				
13. U.N. Técnica de Cajamarca	240	197	353	244	431	297	617	333	709	478	768	622	852	412	801	337	850	325	562	677 R				
14. U.N. Pedro Ruiz Gallo	168	139	610	456	897	608	873	608	833	620	958	598	1 077	732	1 313	824	685	477	772	713 R				
15. U.N. Federico Villarreal	1 835	1 430	1 788	1 271	2 406	1 640	2 430	1 617	2 474	1 512	3 017	1 868	2 547	1 854	2 043	1 357	1 873	1 198	3 666	4 721 R				
16. U.N. Mamillón Valdizán	265	144	371	219	375	230	560	312	709	359	631	530	759	446	629	468	824	446	1 053	637				
17. U.N. Agraria de la Selva	54	48	80	70	64	56	90	85	131	102	127	119	162	78	128	110	150	121	102	74				
18. U.N. Daniel Alcides Carrilón	352	238	360	214	360	279	680	405	778	507	750	536	680	503	741	636	738	650	1 237	878				
19. U.N. de Educación E.O.V.	356	138	399	231	400	261	1 232	678	2 404	1 182	1 631	949	2 106	1 035	1/	1/	1/	1/	6/	1/				
20. U.N. Técnica del Callejo	2/	282	234	170	428	207	840	380	613	405	846	678	853	651	960	706	900	688	985	775				
21. U.N. José F. Sánchez Carrión	160	111	248	170	156	113	181	149	308	262	468	383	600	443	578	429	886	402	642	783				
22. U.N. de Tacna	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	169 R				
23. U.N. de Ancash S.A.M.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
Particular	8 624	6 443	8 627	5 462	9 205	6 702	11 295	6 919	14 367	8 056	15 356	10 062	11 640	6 805	11 412	7 277	12 897	7 749	16 883	17 697				
24. P. U. Católica del Perú	2 165	1 680	1 902	1 353	1 892	1 066	1 672	1 048	1 856	1 005	1 400	1 041	1 217	766	1 136	606	1 203	675	1 649	1 023				
25. U.P. Cayetano Heredia	116	94	140	98	156	100	111	90	103	78	108	81	123	115	247	177	264	187	187	133				
26. U.P. Católica Santa María	1 213	842	788	385	885	368	802	320	915	606	1 488	811	3 007	1 348	1 094	810	1 622	795	2 153	1 084				
27. U.P. del Pacífico	87	88	67	42	80	39	96	63	81	86	108	116	148	102	119	77	118	69	124	74				
28. U.P. de Lima	608	430	493	426	1 074	818	1 100	838	793	653	1 204	1 164	1 753	1 256	2 180	1 553	2 678	1 880	2 973	1 942				
29. U.P. San Martín de Porres	3 877	1 942	2 722	1 422	2 368	1 556	2 306	1 430	2 785	1 653	1 803	1 150	1 705	1 069	1 782	1 114	2 091	1 368	4 026	2 706				
30. U.P. Fom. del Sudo. Corazón	119	-	121	-	218	-	171	-	191	-	254	-	289	-	285	-	212	-	219	-				
31. U.P. Inca Garcilaso de la Vega	1 820	820	1 679	892	1 731	910	2 297	1 276	2 785	1 847	2 708	1 927	2 817	1 951	3 868	2 172	3 649	1 803	5 165	3 000				
32. U.P. de Piura	80	53	99	60	119	73	130	76	162	96	173	87	181	104	181	107	225	126	210	116				
33. U.P. Ricardo Palma	938	731	836	667	821	656	2 325	1 484	4 216	2 209	6 414	3 700	6 179	1 07	1 993	885	1 744	1 120	2 167	1 574				
- U.P. Víctor Andrés Belaúnde	264	183	203	137	161	117	382	276	824	524	824	524	824	524	824	524	824	524	824	524				

S: Cifras Estimadas P: Cifras Preliminares R: Cifras Reales

1/ No se tomó examen de Admisión 2/ Ingresados en el Programa Académico de Arquitectura. FUENTE: Información proporcionada por las Universidades mediante Registros Estadísticos o Publicaciones. Actualizado a Julio de 1981. DREI-mhr.

**PROGRAMA ACADÉMICO DE INDUSTRIAS
ALIMENTARIAS**
**Dpto. de Tecnología de Alimentos y Productos
Agropecuarios**



**UNIVERSIDAD NACIONAL AGRARIA
LA MOLINA
LIMA - PERU
1874**

INGENIERIA EN INDUSTRIAS ALIMENTARIAS

La Universidad Nacional Agraria - La Molina, ha establecido la especialidad de Industrias Alimentarias con el fin de contribuir al desarrollo de esta actividad, indispensable para lograr el progreso económico y social del país.

La preparación de los profesionales en Industrias Alimentarias se hace en forma interdisciplinaria a través de varios departamentos de la Universidad. El Dpto. de Tecnología de Alimentos y Productos Agropecuarios T A P A, cuenta con un plantel de profesores especializados y con laboratorios e instalaciones que permiten una adecuada instrucción práctica que resulta un complemento indispensable de la enseñanza teórica en la especialidad.

La enseñanza se inicia con una sólida preparación en ciencias básicas tales como: Matemáticas, Física, Química y Biología. Luego el estudiante está en condiciones de tomar cursos que le permitan establecer la relación adecuada con otros cursos de la especialidad, entre los que podemos citar: Microbiología de Alimentos, Procesamiento de productos agrícolas y pecuarios, Control de la Calidad de los alimentos, Operaciones Unitarias, Ingeniería de Alimentos, Diseño de Plantas, Composición y Análisis de Alimentos, Industrias Cárnicas y Lácteas.

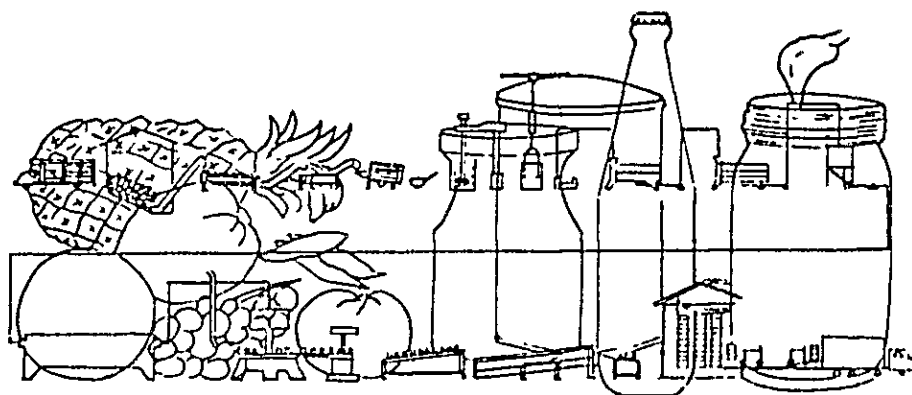
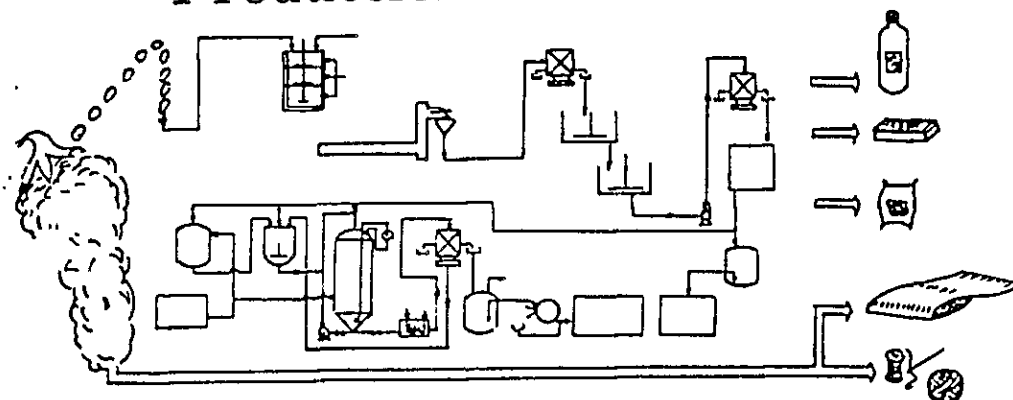
Estos cursos son adecuadamente complementados con cursos en el área de economía.

La enseñanza práctica se lleva a cabo en las plantas pilotos y en los laboratorios. En ellas los estudiantes realizan trabajos prácticos sobre procesamiento de productos alimenticios, tales como enlatado, deshidratación, extracciones de aceites, jugos, procesamiento de carne y leche, almacenamiento, operaciones unitarias básicas en la industria de alimentos como también en procesamiento de productos agropecuarios no alimentarios. La realización de seminarios en la especialidad y de prácticas vacacionales completan la preparación profesional de nuestros estudiantes.

El Departamento espera de este modo contribuir a través de sus graduados al desarrollo de la industria de procesamiento de productos agrícolas y al de la industria de alimentos en el país.

UNA

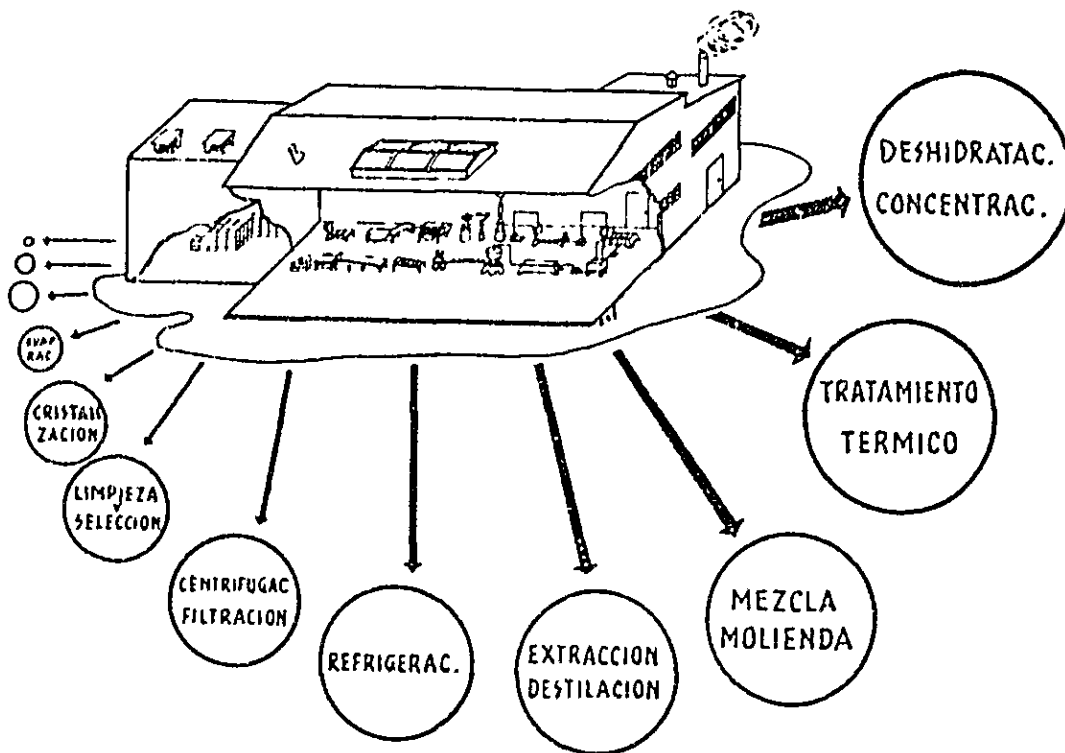
Procesamiento de Productos Agropecuarios para la Producción de Alimentos



Métodos de procesamiento de los productos alimenticios Estudio de condiciones de procesamiento aplicables a nuestros productos nativos

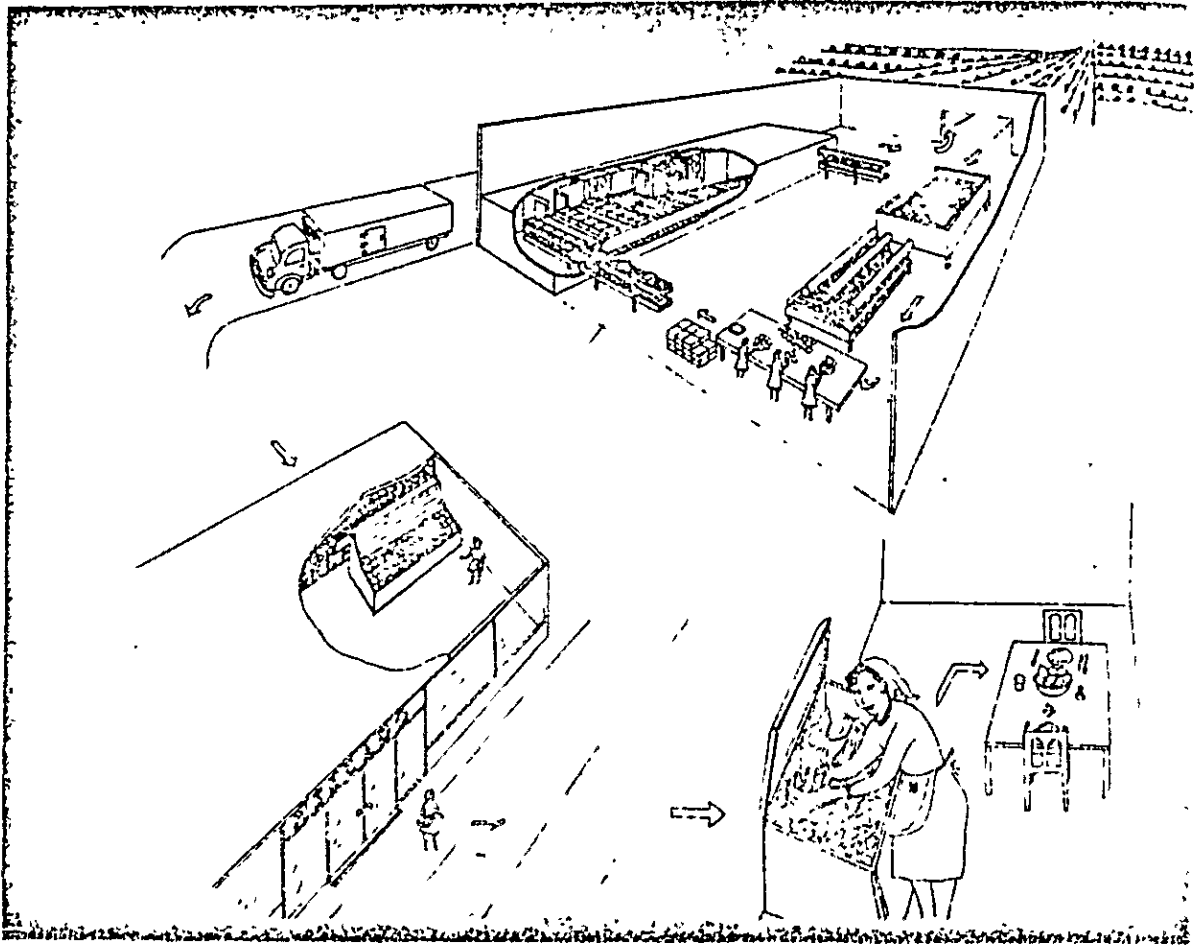
- Deshidratación de frutas, hortalizas, y carnes.
- Enlatado de frutas, hortalizas y carnes.
- Refrigeración y congelación
- Elaboración de jugos y néctares.
- Elaboración de mermeladas
- Extracción y refinación de aceites
- Procesamiento de productos lácteos
- Beneficio de animales y de productos cárnicos
- Aprovechamiento de Recursos Naturales

Operaciones en Ingeniería de Alimentos



Estudio de las operaciones básicas en la industria de transformación de productos agropecuarios para la producción de alimentos.

Almacenamiento y Distribución de Productos



Estudio de los sistemas de clasificación, almacenamiento y distribución necesarios para una mejor comercialización de nuestros productos hasta el consumidor. Incluye operaciones de limpieza, selección, clasificación, normalización, almacenamiento en frío y ambiental, empackado, distribución al por mayor y menor, etc.

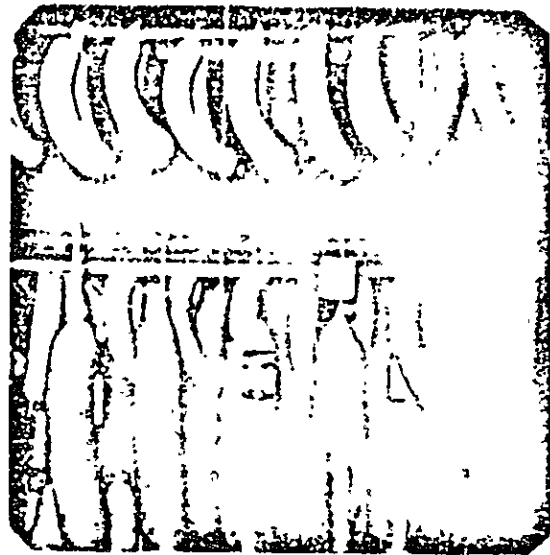
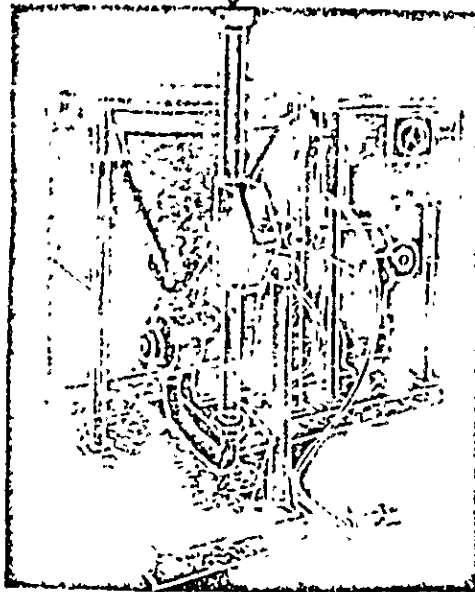
Industrias Cárnicas

MATADEROS
FRIGORIFICOS

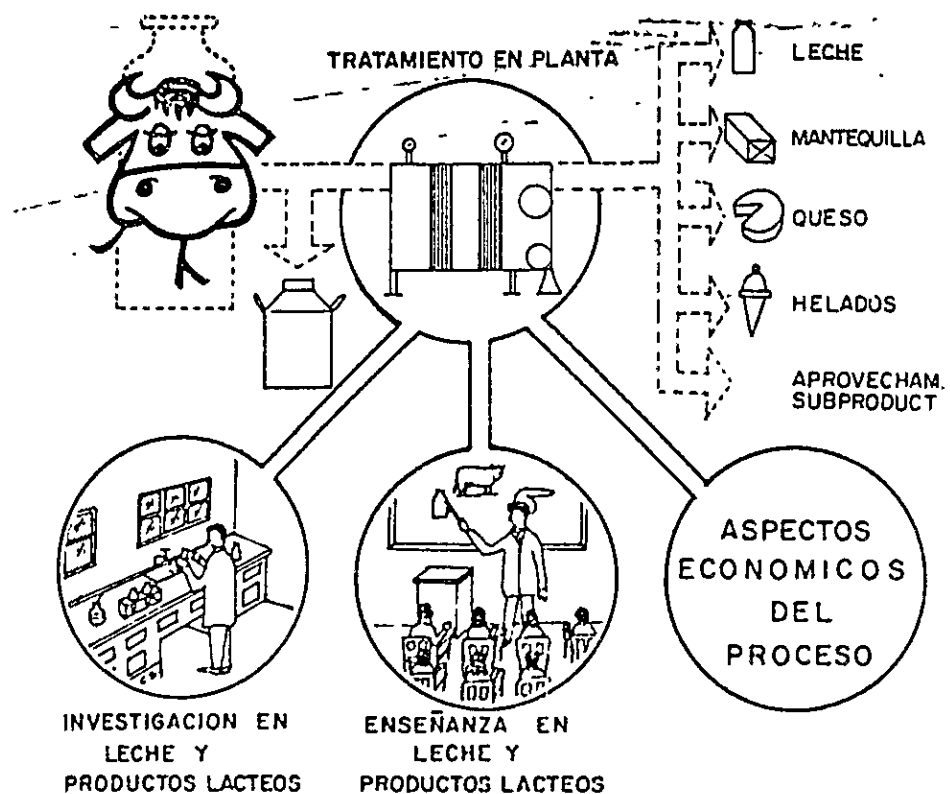
DISEÑO Y
PROCESAMIENTO

SALCHICHERIAS
ENLATADOS
DESHIDRATADOS
SUB-PRODUCTOS DE MATA-
DERO.

OTROS

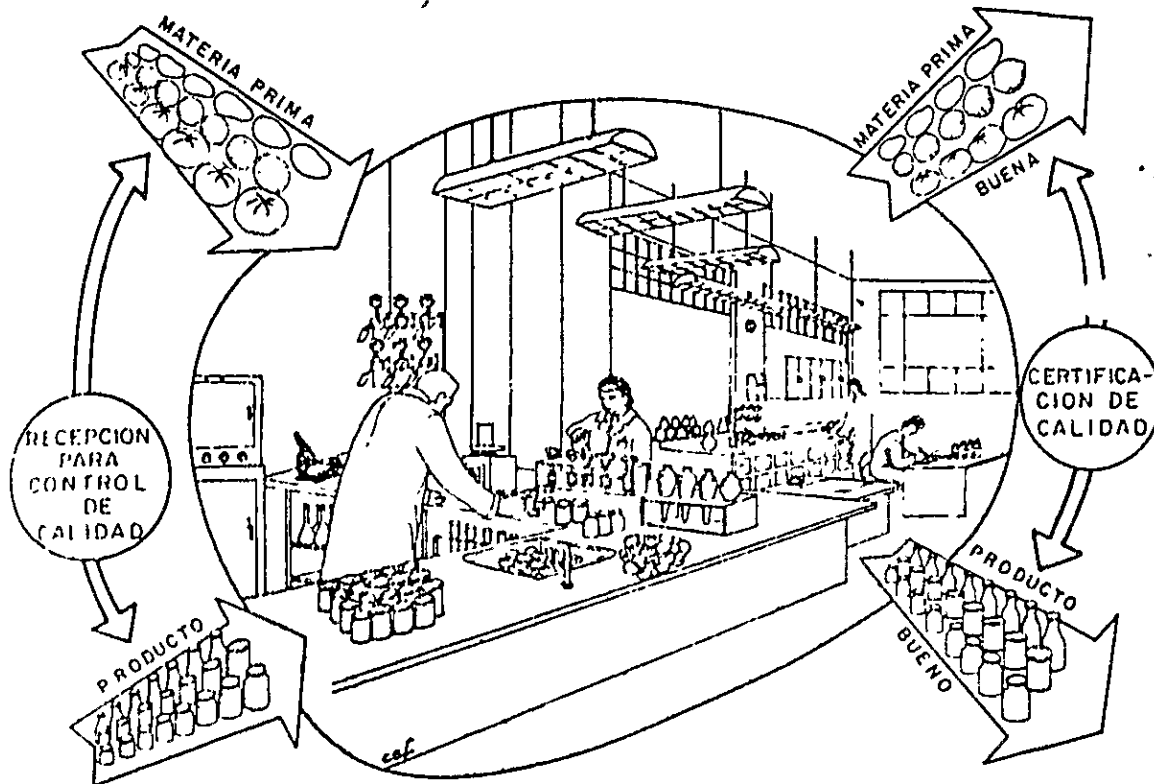


Industrialización de la Leche de Productos



La preparación en Tecnología de Leche se ofrece a diferentes niveles, determinados principalmente por el interés del estudiante en profundizar más en este campo, se cuenta con la planta piloto de leche y laboratorios anexas.

Control de Calidad

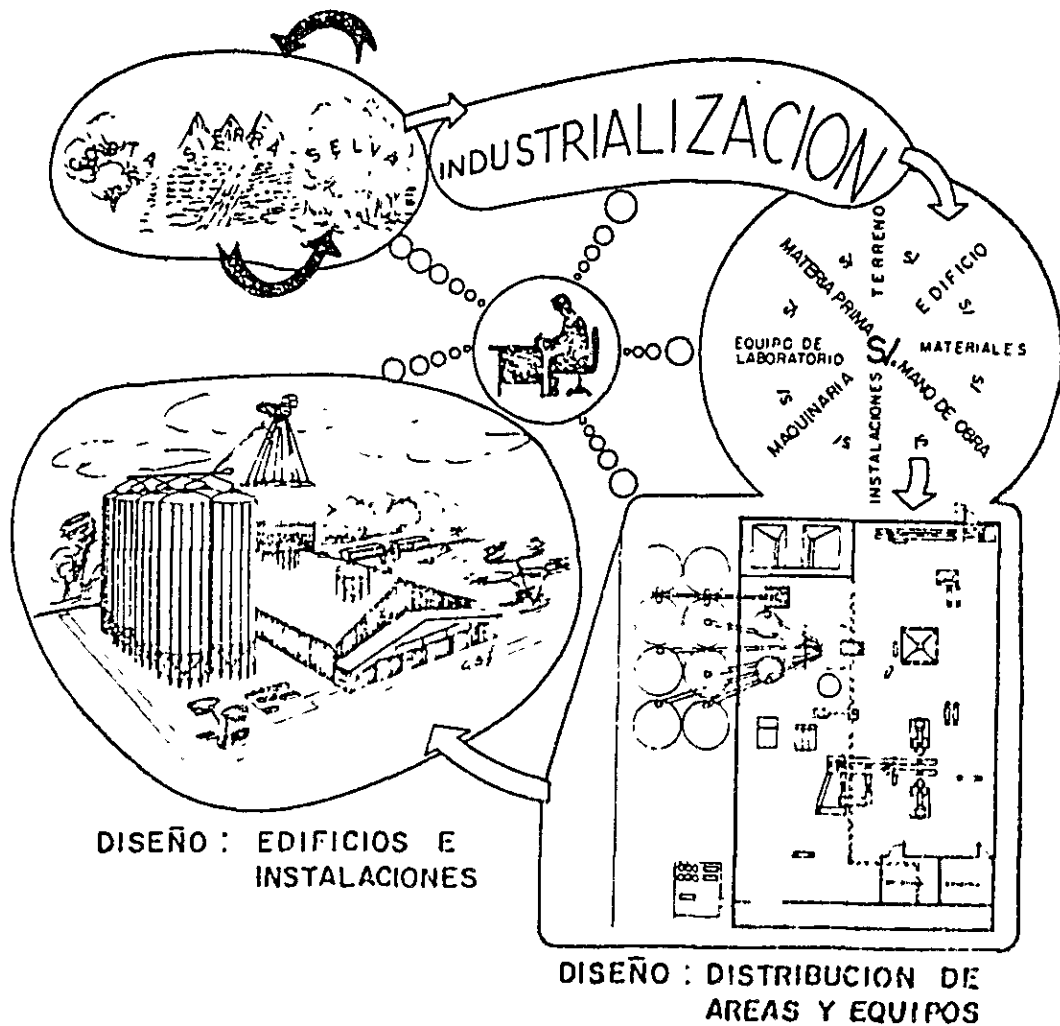


Evaluación de la calidad de los alimentos desde el punto de vista organoléptico, químico, microbiológico, toxicológico, nutritivo y de su aceptabilidad por el consumidor.

A través del control de calidad se logra:

- Productos de calidad uniforme.
- Productos de buena condición sanitaria.
- Prestigio y mayor aceptación.

Ingeniería Económica y Diseño



Elaboracion de proyectos que promuevan el mejor uso de los recursos industriales y determinen la factibilidad del uso de nuevos recursos en base al conocimiento de las operaciones para el procesamiento y almacenaje de productos alimenticios, agrícolas y ganaderos, con criterio técnico, económico para beneficio del consumidor



MINISTERIO DE PESQUERIA

INTRODUCCION

El análisis de la problemática nutricional del país señala un incremento de los índices de desnutrición calórico-proteico que afecta al poblador de escasos recursos económicos, siendo mayor su incidencia en la población infantil, la que necesita de una buena y adecuada alimentación, única manera de asegurar su normal crecimiento y desarrollo.

Una de las razones que ha agravado la desnutrición de nuestro país es el alza de precio en los alimentos esenciales, los cuales quedan fuera del alcance de la capacidad adquisitiva de las mayorías nacionales. Estos incrementos tienen su origen tanto en el alza de precio de los alimentos en el Mercado Internacional como en el lento desarrollo del sector agropecuario nacional y las constantes pérdidas de sembríos y cosechas, producidos por fuertes sequías, lluvias torrenciales, heladas, plagas, etc.

Sin embargo, existen en nuestro mar, ríos, lagos y lagunas, recursos hidrobiológicos de consumo no tradicional, que se caracterizan por su abundancia, variedad, contenido proteico y bajo costo, que son poco utilizados en la alimentación humana.

El Sector Pesquero, considerando que los productos del mar son la fuente principal de proteínas con que cuenta el país, vió la necesidad de desarrollar acciones orientados a estimular a la población hacia el consumo de los recursos hidrobiológicos y para ello crea una Oficina de Educación al Consumidor.





MINISTERIO DE PESQUERIA

DESCRIPCION DE LA OFICINA DE EDUCACION AL CONSUMIDOR

La Oficina de Educación al Consumidor es un órgano de apoyo encargado de planear, dirigir, ejecutar, promover y evaluar acciones educativo-promocionales a nivel nacional.

Estas acciones están orientadas a incrementar el consumo de productos hidrobiológicos, principalmente de especies no tradicionales y a modificar los hábitos alimentarios a fin de contribuir a elevar el nivel nutricional de la población peruana.

El objetivo general de la Oficina se ve complementado por los siguientes objetivos específicos :

- Crear conciencia en la población sobre la importancia de los productos hidrobiológicos en la alimentación.
- Conocer los patrones culturales que determinan los hábitos alimentarios de la población.
- Divulgar las diferentes formas de presentación del pescado
- Enseñar la utilización de los productos hidrobiológicos
- Promover la incorporación de los productos hidrobiológicos en el menú familiar.





MINISTERIO DE PESQUERIA

La Oficina de Educación al Consumidor para dar cumplimiento a los objetivos antes señalados, realiza acciones de :

1. CAPACITACION Y PROMOCION EDUCATIVA

- a) Se dictan cursos a grupos organizados sobre el mejor aprovechamiento de los productos hidrobiológicos.
Los grupos organizados están constituidos por profesores y otros profesionales, amas de casa, cocineros y vendedores de pescado.
- b) Se promueve el consumo de productos hidrobiológicos, principalmente especies no tradicionales, en la comunidad, a través de demostraciones en puntos de venta, charlas a escolares y a la comunidad; participación en ferias y organización de concursos culinarios.

2. PRODUCCION Y DIFUSION

- a) Se produce y reproduce material educativo sobre productos hidrobiológicos.
- b) Se difunden contenidos educativos sobre el mejor aprovechamiento de los recursos hidrobiológicos haciendo uso de los diferentes medios de comunicación.

3. INVESTIGACION, COCINA EXPERIMENTAL Y DEGUSTACION

- a) Se investiga, evalúa y determina los hábitos alimentarios, nivel de conocimiento y consumo de los recursos hidrobiológicos en los diferentes estratos socio-económicos.
- b) Se proponen nuevas recetas así como técnicas de manipulación, preparación y conservación de productos hidrobiológicos y sus derivados así como medir el grado de aceptación de las mismas por el consumidor.
- c) Se adecúan y preparan las recetas culinarias, previamente experimentadas - para los diferentes estratos poblacionales a los que pertenecen los grupos organizados con los que se trabaja.

Las acciones de educación al consumidor se desarrollan tanto en Lima como en los Departamentos de Ayacucho, Cajamarca, Cusco y Huánuco así como en la ciudad de Chimbote.



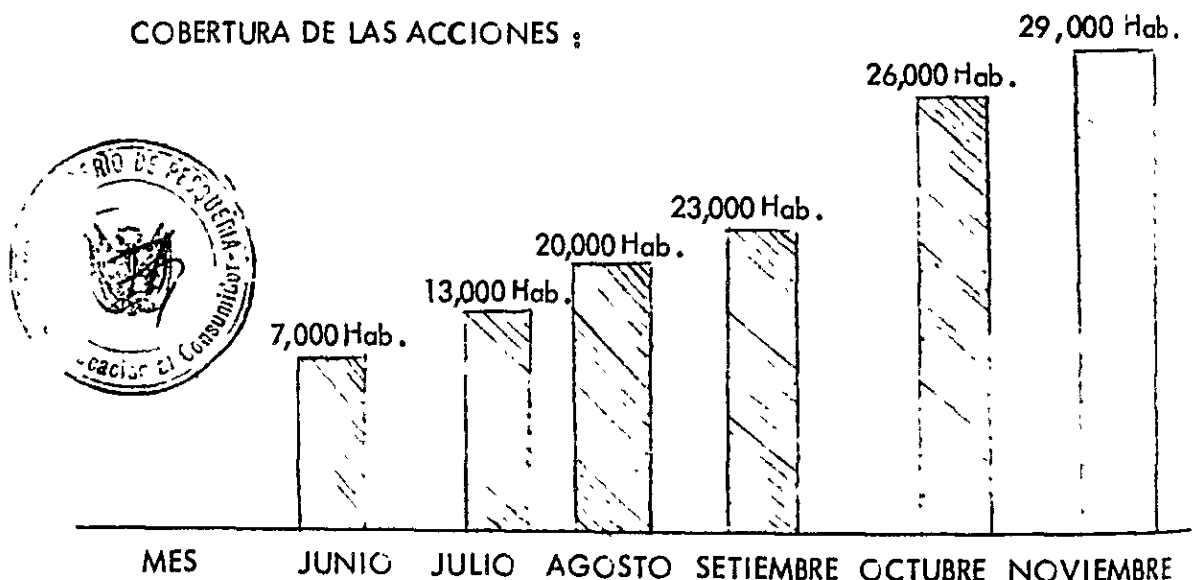
MINISTERIO DE PESQUERIA

ANEXO 1 : CAMPAÑA PILOTO DE EDUCACION AL CONSUMIDOR PARA PROMOVER EL CONSUMO DE SARDINA EN EL PUEBLO JOVEN "VILLA EL SALVADOR" - 1,979

ACTIVIDADES DESARROLLADAS :

- a) Experimentación de recetas
- b) Producción de material didáctico :
 - Programas audiovisuales
 - Recetarios, guías, folletos, etc.
- c) Capacitación :
 - Formación de promotores
 - Efecto Multiplicador
 - Cursos Amas de Casa
 - Cursos Vendedores de EPSEP
- d) Promoción Educativa :
 - Demostración en Casetas
 - Concurso culinarios
 - Mensajes por altoparlantes

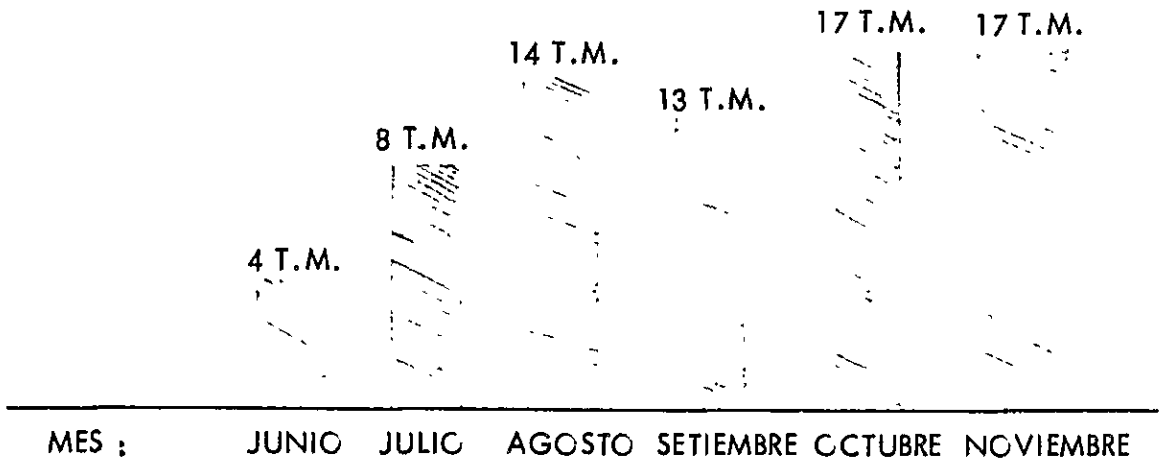
COBERTURA DE LAS ACCIONES :



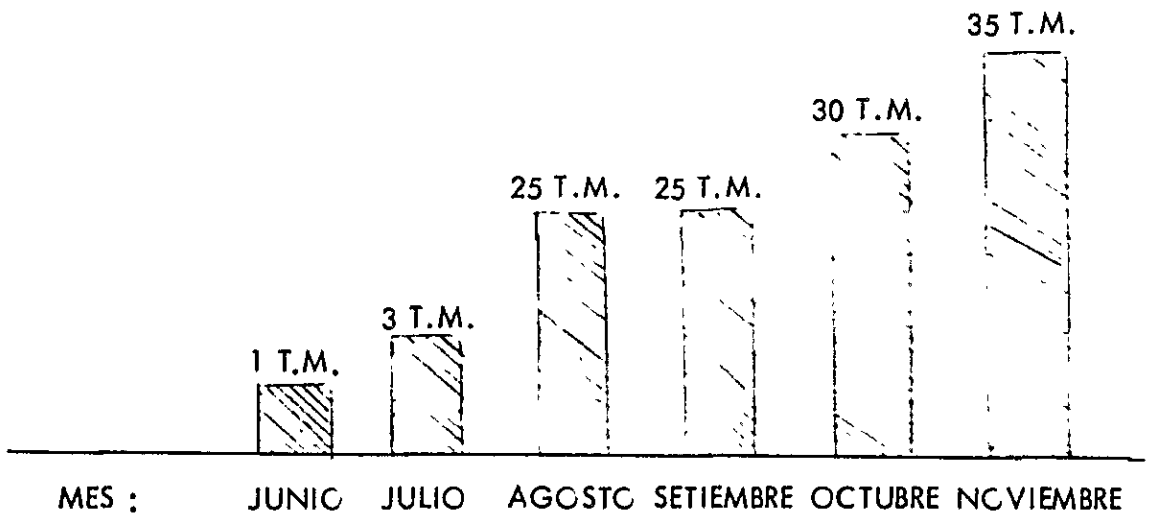


MINISTERIO DE PESQUERIA

EVOLUCION DE LA VENTA DE SARDINA



EVOLUCION DE LA VENTA DE OTRAS ESPECIES





MINISTERIO DE PESQUERIA

ANEXO 2 ; RECETARIOS A BASE DE PESCADO PRODUCIDOS POR LA
OFICINA DE EDUCACION AL CONSUMIDOR

MINISTERIO DE PESQUERIA

OFICINA DE COOPERACION TECNICA Y ECONOMICA
CENTRO DE EDUCACION AL CONSUMIDOR

**AQUI ESTA
 LA SOLUCION**

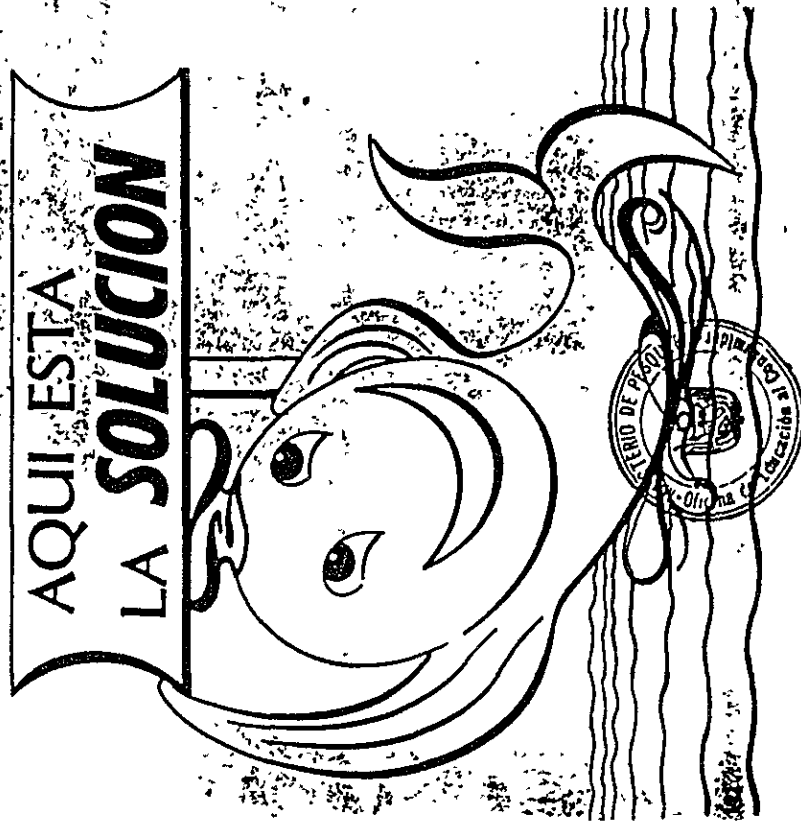


**CENTRO DE
 EDUCACION AL
 CONSUMIDOR**

MINISTERIO DE PESQUERIA
 Oficina de Cooperación Técnica y Económica

Centro de Educación al Consumidor		
Fecha Edición	Ejemplares	Nº
15-10-78	1,000	1

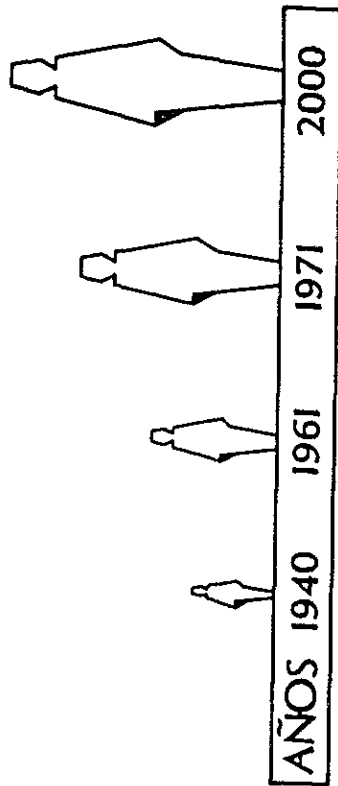
Av. Javier Prado Este 2465
 Lima 14, Perú
 TEL: 562630 - 2286
 LIMA - PERU



**AQUI ESTA
LA SOLUCION**

Se imprimió en la imprenta del
Ministerio de Guerra
Jirón Ancash N° 671 — Lima
Telef.: 272322 — 270496

LA POBLACION DEL PERU SIGUE CRECIENDO



¿DE DONDE SACAREMOS COMIDA PARA TANTA GENTE?

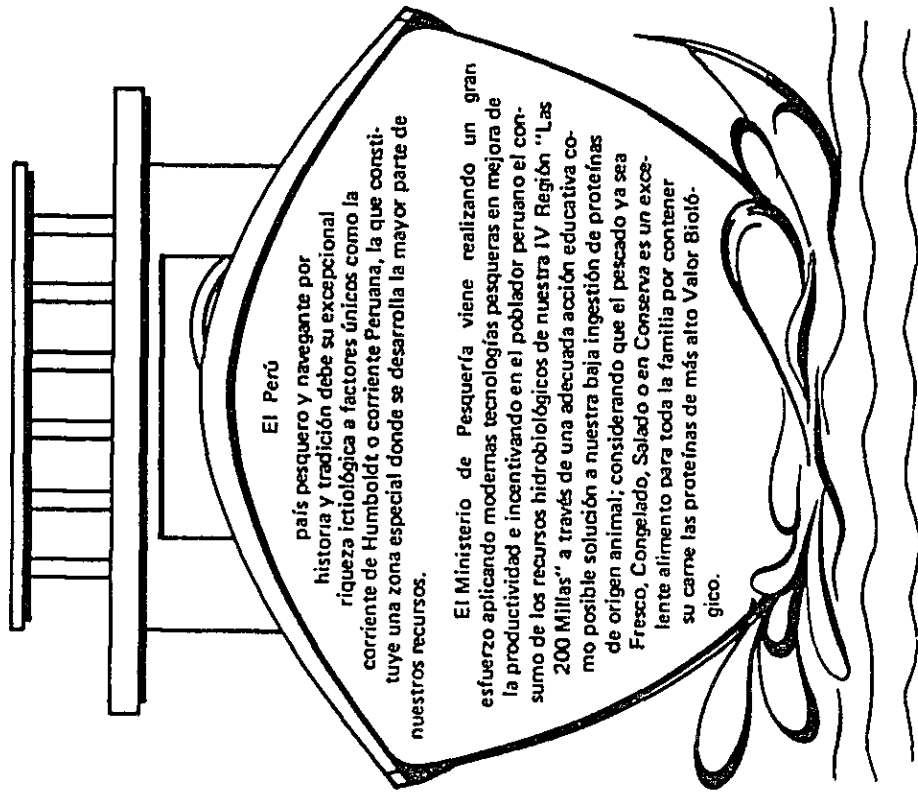
EL PERU NECESITA MAS ALIMENTOS



Un país como el nuestro, cuya población crece en forma acelerada, necesita de nuevas fuentes alimentarias para asegurar una buena nutrición de sus habitantes.

Es bien claro aquel dicho "Un pueblo bien alimentado está preparado para su desarrollo".

El Perú, que está en vías de desarrollo, necesita alimentarse mejor.



El Perú

país pesquero y navegante por historia y tradición debe su excepcional riqueza ictiológica a factores únicos como la corriente de Humboldt o corriente Peruana, la que constituye una zona especial donde se desarrolla la mayor parte de nuestros recursos.

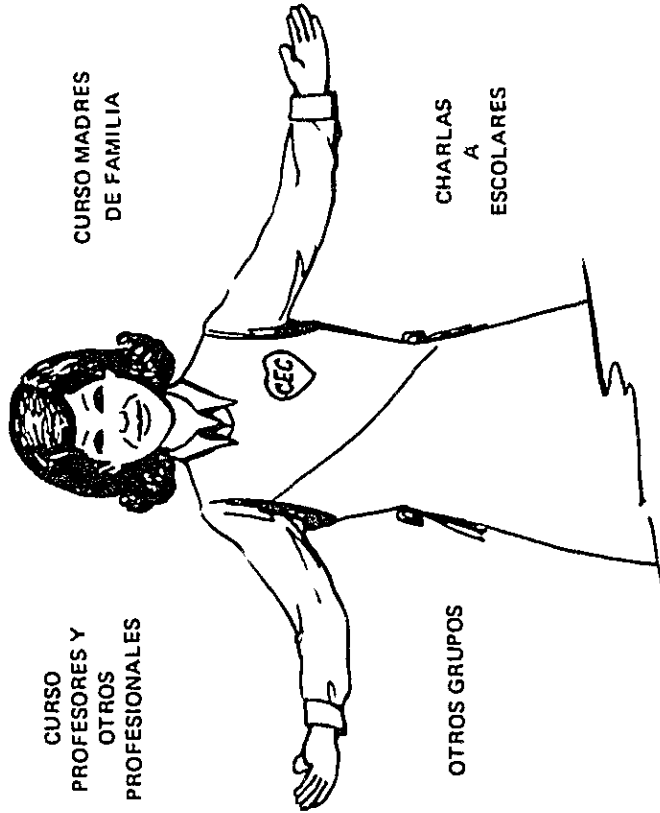
El Ministerio de Pesquería viene realizando un gran esfuerzo aplicando modernas tecnologías pesqueras en mejora de la productividad e incentivando en el poblador peruano el consumo de los recursos hidrobiológicos de nuestra IV Región "Las 200 Millas" a través de una adecuada acción educativa como posible solución a nuestra baja ingestión de proteínas de origen animal; considerando que el pescado ya sea Fresco, Congelado, Salado o en Conserva es un excelente alimento para toda la familia por contener su carne las proteínas de más alto Valor Biológico.

EDUCACION AL CONSUMIDOR

El Ministerio de Pesquería a través de la Oficina de Cooperación Técnica y Económica, crea el Centro de Educación al Consumidor con el objeto de "Educar al poblador peruano para incrementar el consumo de los productos hidrobiológicos ayudando así a elevar su nivel nutricional"

Las acciones que realiza el Centro de Educación al Consumidor de Lima y los Centros Zonales de Ayacucho, Cajamarca, Cuzco y Huánuco, son

CURSO
PROFESORES Y
OTROS
PROFESIONALES



CURSO MADRES
DE FAMILIA

CHARLAS
A
ESCOLARES

OTROS GRUPOS

LA TAREA NO ES FACIL

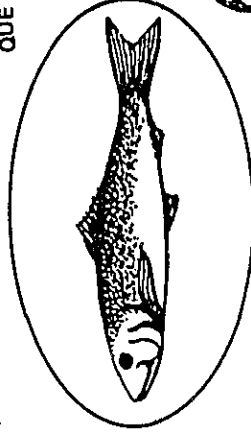
No basta poner al pescado en condiciones higiénicas, económicas y razonables al alcance de la población, sino que requiere vencer en la gente algunas creencias, ideas y costumbres que limitan el mayor consumo de pescado.



NO INTOXICA



ALIMENTA IGUAL
QUE OTRAS CARNES

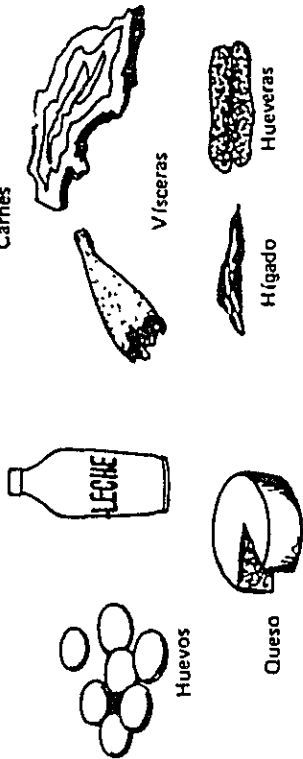


SE PREPARA EN
VARIADAS FOR-
MAS



EL PESCADO
NO INFECTA
LAS HERIDAS

¿SABE UD. CUALES SON LOS ALIMENTOS QUE CONTIENEN MAS PROTEINAS DE ORIGEN ANIMAL?



PESCADO



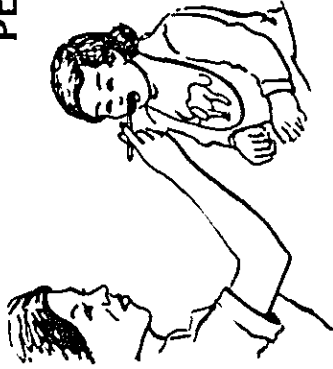
El ritmo de vida actual exige un mayor consumo de alimentos ricos en proteínas, capaces de hacer resistir los duros esfuerzos en el trabajo, en los estudios y en la práctica de deportes

¿De qué manera elevaremos nuestro bajo índice nutricional, que afecta hoy a un gran Sector de la población peruana?

Los informes y estudios de consultados Nutricionistas dicen que el peruano debe consumir alrededor de 60 gramos de proteínas por día.

Consumiendo pescado estaremos cubriendo gran parte de este requerimiento

¿POR QUE DEBEMOS COMER PESCADO?



Por que contiene.

PROTEINAS

- Para la formación de células y tejidos.
- Fortalecimiento del organismo.
- Reparación de los tejidos destruidos por el desgaste diario.



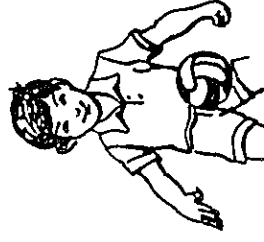
VITAMINAS

- "A" para la vista, conservación de la piel.
- "D" para el crecimiento.
- Del complejo "B" para estimular el apetito y regular el sistema nervioso.



SALES MINERALES

- Calcio y fósforo para formar huesos y dientes fuertes.
- Yodo para evitar el bocio o Coto.

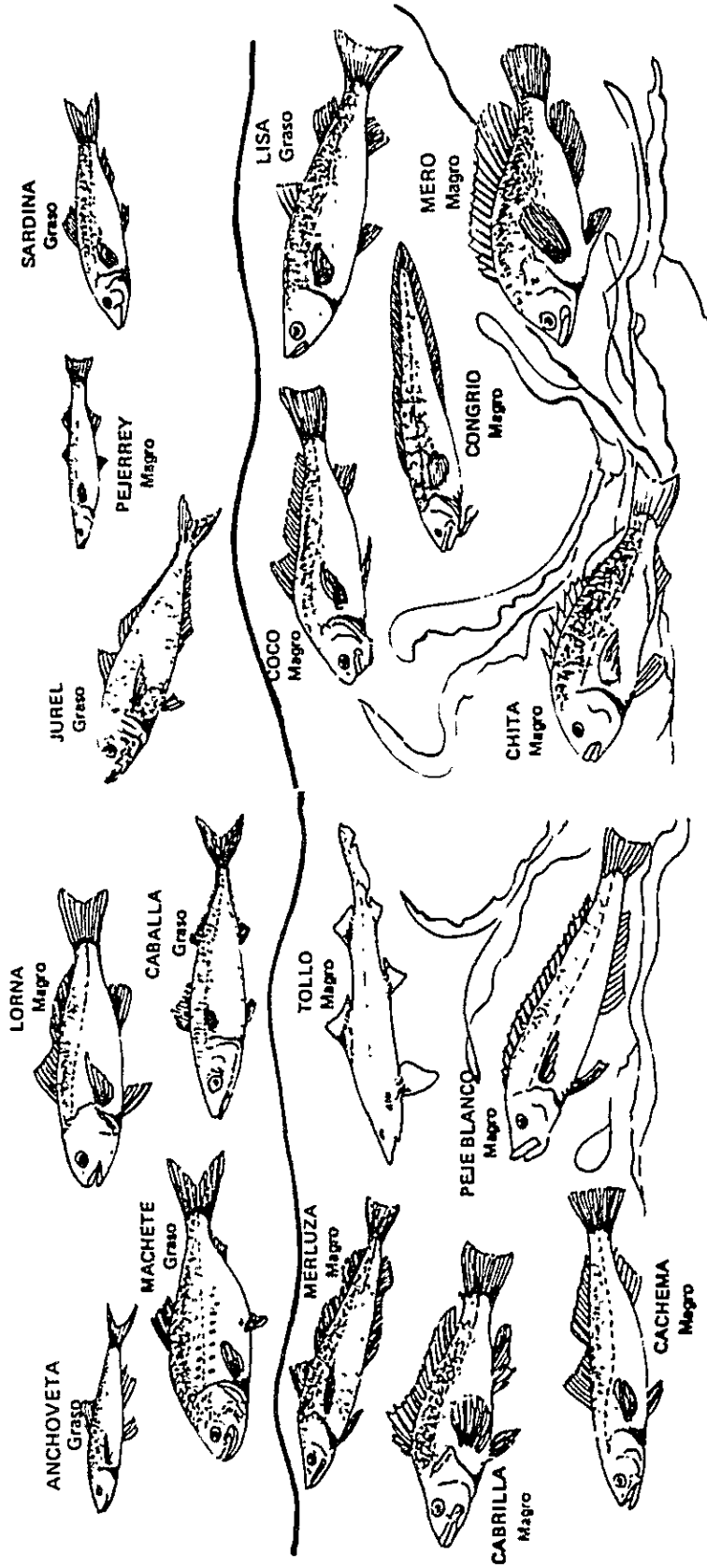


GRASAS

- Mantiene la temperatura del cuerpo.
- Renueva la energía perdida por las actividades diarias.

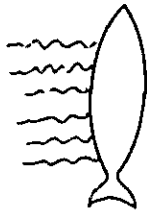
CLASIFICACION DE LOS PECES

- 1 Por su contenido de grasa.
 - Magros — Máximo 2% de grasa
 - Grasos — Más del 5% de grasa
- II Por su medio de vida.
 - Pelágicos — de superficie
 - Demersales — de fondo



RECONOZCA LA FRESCURA DE UN PESCADO

Al comprar un pescado fresco tenga presente lo siguiente



OLOR, es determinante en su reconocimiento, debe ser natural a la especie



OJOS, brillantes y limpios



AGALLAS, de olor natural, limpias y brillantes.



PIEL, cubierta con un mucus transparente y brillante

ESCAMAS, no deben desprenderse con facilidad



CARNE, firme y sin manchas

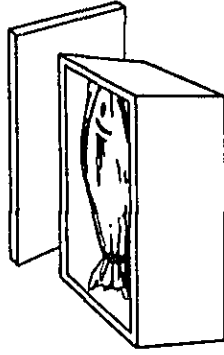


VISCERAS, íntegras y sin coloraciones extrañas en las paredes abdominales

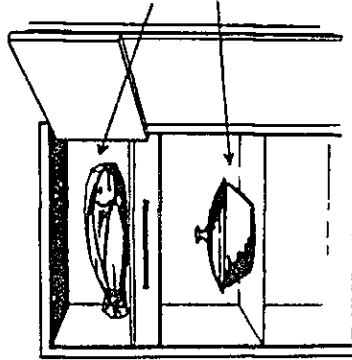
PRECAUCIONES PARA QUE EL PESCADO DURE MAS TIEMPO



Lave y quite las vísceras al pescado lo antes posible.



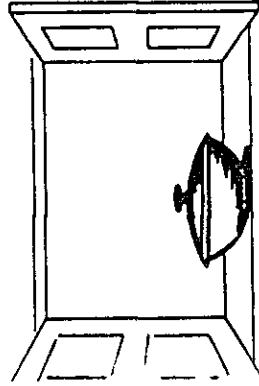
Puede guardarlo en una bolsa de plástico dentro de una caja de tecknoport con hielo durante 12 horas.



En la Refrigeradora:

En el freezer hasta 5 días guarde el pescado en porciones y saque lo necesario para evitar volverlo a congelar.

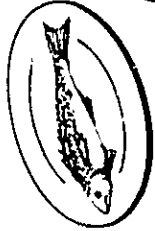
Parte baja hasta el día siguiente y cocido hasta 3 días.



El pescado cocido le puede durar al medio ambiente hasta el día siguiente

PESCADO CONGELADO

Conozca los tipos de Pescado Congelado

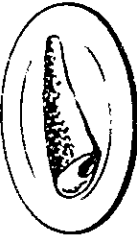


Entero



Porciones de filete

Sin Cabeza
y
Eviscerado



RECONOCIMIENTO DE SU BUEN ESTADO

Textura dura

- Superficie limpia sin manchas extrañas
- Olor imperceptible
- Envoltura bien sellada

MANERAS DE DESCONGELARLO

Hágalo dentro de una bolsa de plástico

- No descongele totalmente el pescado
- No use agua caliente porque pierde sustancias nutritivas y malogra su textura

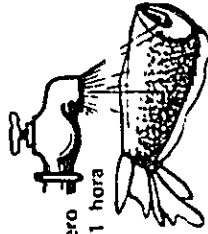
En filetes

Al medio ambiente 1/2 hora



Entero

En agua 1 hora



NOTA: Una vez descongelado no volverlo a congelar.

RECONOZCA UN PESCADO SALADO

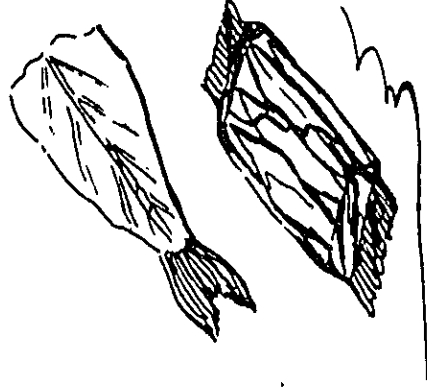
SALPRESO

- Superficie brillante, ligeramente húmeda
- Olor suave, nunca fuerte ni rancio.
- Color marrón claro, sin manchas verduzcas o rosadas.
- Textura firme.



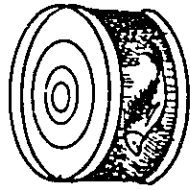
SECO SALADO

- Superficie seca, no húmeda.
- Olar ligero a Mariscos.
- Color blanco amarillento. No debe tener manchas rosadas o verduzcas
- Textura firme y dura, nunca blanda ni gomosa



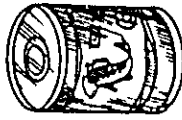
CONSERVAS DE PESCADO EN SU MESA

Tipo Atún
(Agua o Aceite y sal)



Cortes
Filete
Trozos o chunk
Trocitos o flake
Desmenuzado o gratad

Tipo Salmón
(Agua y Sal)



Tipo Portola
(Salsa de tomate)



Especies que se procesan Jurel, Machete, Caballa, Sardina Bonito, Barriete y atún

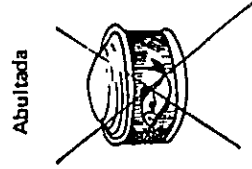
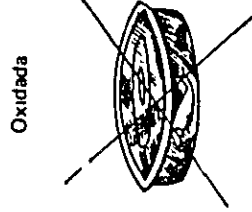
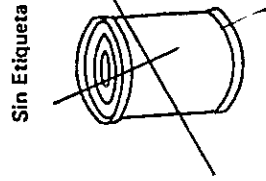
NOTA. Las tipo Salmón y Portola rinden más en las preparaciones.

OTRAS CONSERVAS QUE ENCONTRAMOS EN EL MERCADO

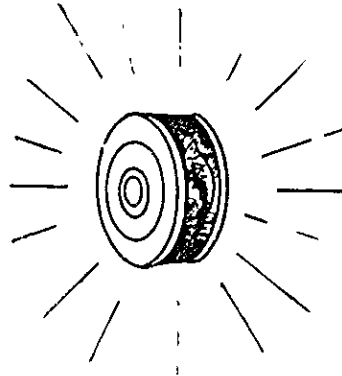
- 1.- Escabeche de pescado
- 2.- Pejerrey al natural
- 3.- Medallones de pescado
- 4.- Mariscos Chorros, machas, almejas y otros.

CUIDADOS QUE SE DEBEN TENER AL COMPRAR UNA CONSERVA:

Que No presente las siguientes alteraciones:



Debe ser así



Para tener la seguridad de que el producto está en buen estado.

VENTAJAS DE CONSUMIR PESCADO

Se ahorra Tiempo Combustible

El pescado nos proporciona un gran contenido de proteínas.

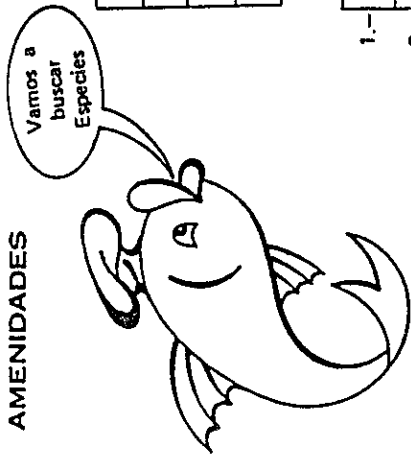
Es de fácil cocción y adecuación a variados platos

Además aporta vitaminas, sales minerales y grasas.

Es de fácil digestión y asimilación

Se pueden variar las preparaciones de acuerdo a la forma de presentación: Fresco, congelado, salado y conservas.

AMENIDADES



MER	LLA	MA
BA	DI	ZA
LU	CHE	NA
SAR	CA	TE

1.-			
2.-			
3.-			
4.-			

Sigue la numeración...

3. .4 .6 .10

2. 7. 9. .

1. .8 .11

23 .

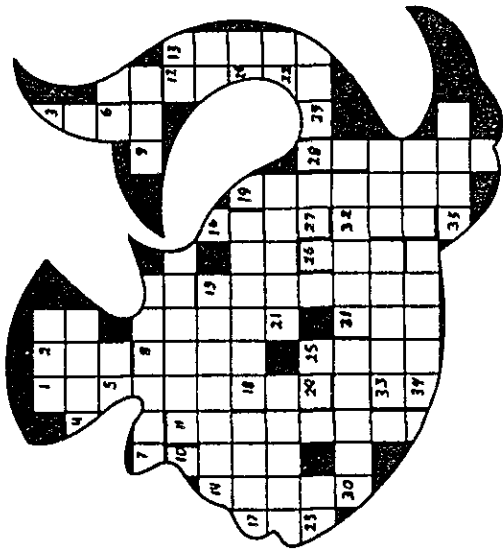
14 .

18 .

21. 19 .15 .12

20 .16

PESQUIGRAMA

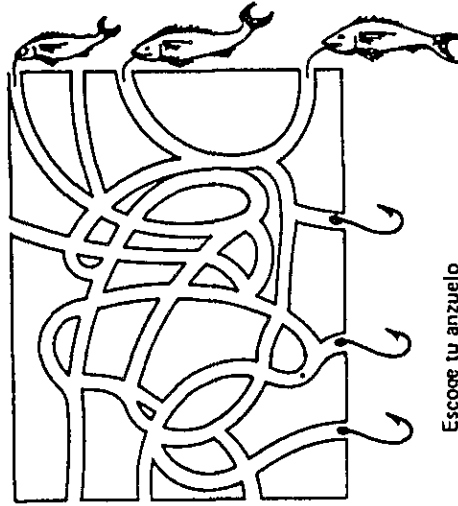


Horizontales

- 1 Centro de Educación al Consumidor (Iniciales)
- 4 Suco, roncador o .
- 5 Negación
- 6 Puerto Pesquero (inic)
- 7 Visceras ricas en vitaminas A y D
- 9 Animal vertebrado que vive en el agua
- 11 Calidad de piedra
- 14 Especie magra de carne muy suave
18. Conserva muy apreciada elaborada con anchoveta
20. Nota musical
21. Organo reproductor de los peces "B".
- 22 Pronombre de 3ra persona
23. Interjección de asombro
24. Radical de alcohol
- 27 Terminación verbal
- 29 Puerto Pesquero al Sur del Perú
- 30 Caleta en el departamento de Arequipa
- 31 Importante complejo pesquero del Perú
- 33 Líquido obtenido cociendo carne en agua
- 34 Se usa para cazar ballenas
- 35 Elevado

Verticales

1. Forma de presentación del pescado.
2. Repetición del sonido.
- 3 Ministerio de Pesquería (inic)
8. Especie muy cotizada para la industria conservera
10. Especie plana
11. Sustancia nutritiva que aporta el pescado.
- 12 Especie grasosa muy conocida
13. Medio de conservación del pescado.
14. Molusco
15. Método de conservación al humo
16. Embarcación
17. Pronombre posesivo de 1ra. persona.
19. Molusco con valva en espiral
25. Alabar
26. Corriente de agua que desemboca en el mar.
28. Puerto menor
32. Terminal Pesquero Zonal (inic)



Escoge tu anzuelo
colorea el cordel y
vamos a pescar

Solución

1-	MER	LU	ZA
2-	CA	BA	LLA
3-	SAR	DI	NA
4-	MA	CHE	TE

PIQUEO DE PESCADO

CHICHARRONES DE PESCADO

Ingredientes (Para 6 personas)

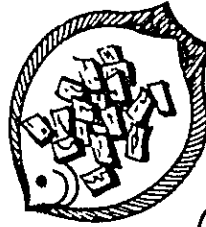
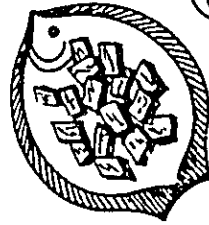
Pescado en filete 1/2 kg
 Harina 2 Cucharadas
 Pan o galleta rallada 2 Cucharadas
 Aceite 1/2 taza
 Sal y pimienta Al gusto

Preparación

1 - Se mezcla el pan rallado con la harina, se sazona con sal y pimienta, luego se apaña el pescado cortado en trocitos y se fríe en aceite caliente

NOTA Los chicharrones se pueden acompañar con

Cancha (Maíz blanco)
 Salsa huancaina
 Salsa limón
 Salsa tamarindo
 Salsa ocopa



PACHAMANCA DE PESCADO "A LA OLLA"

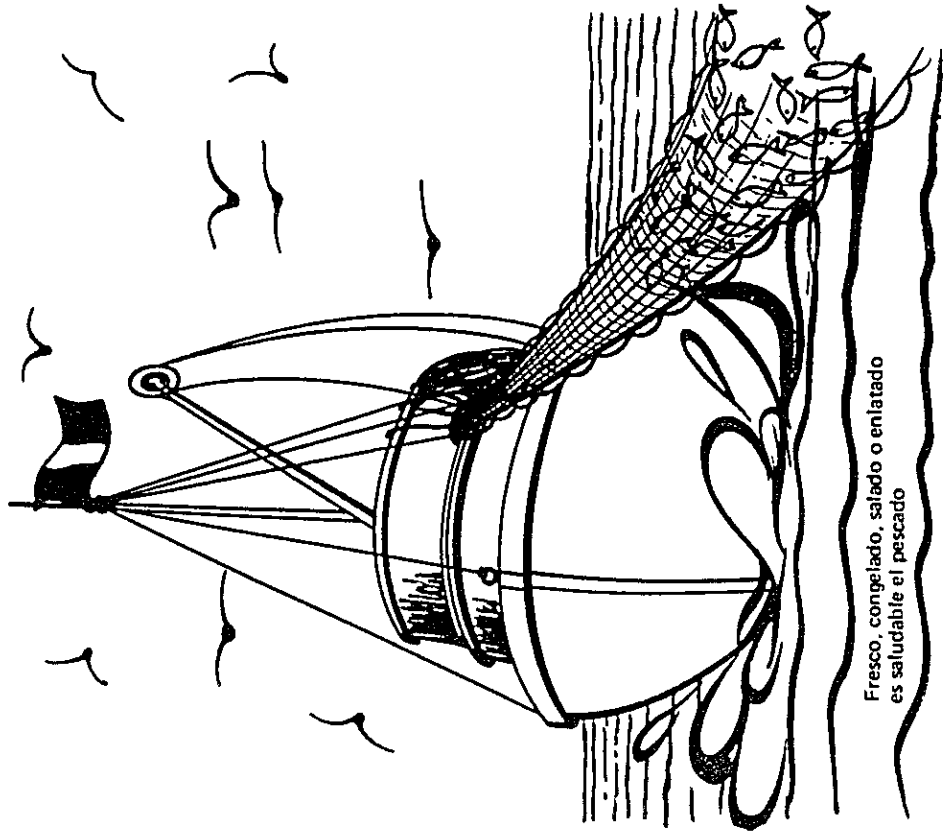
INGREDIENTES (Para 6 porciones)

Pescado en filete 1/2 kilo
 Papas 6 unidades medianas
 Camote 6 trozos medianos
 Yucas 3 unidades medianas
 Aceite 1/2 taza
 Huacatay molido 1/2 taza
 Aji mirasol molido 1/2 taza
 Vinagre 1/2 taza
 Sal y pimienta al gusto
 Ajos molidos 1 cucharada

PREPARACION

- 1 - En un tazón mezclar el huacatay, aji, ajos, vinagre, sal y pimienta, formando una pasta
- 2 - En una olla colocar el aceite, enseguida acomodar las papas, yucas, camotes limpios y luego cubrir con las dos terceras partes de la salsa anterior
- 3 - Cubrir la olla con un secador húmedo y limpio y por último colocar la tapa de la olla.
- 4 - Dejar cocinar a fuego lento por una hora, luego de este tiempo se destapa la olla para colocar los filetes de pescado y agregar el otro poco de salsa, volver a tapar, primero con el secador húmedo y luego con la tapa. Dejar que siga cocinando a fuego lento por 20 minutos más.
- 5 - Retirar del fuego y servir acompañado con salsa criolla.

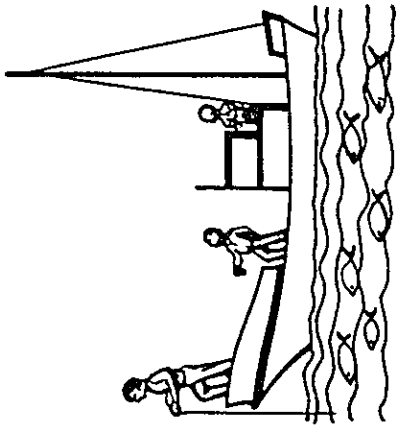
NOTA Si es pescado entero se comprará 1 kilo. Esta preparación puede realizarse con cualquier especie de pescado sea fresco o congelado.



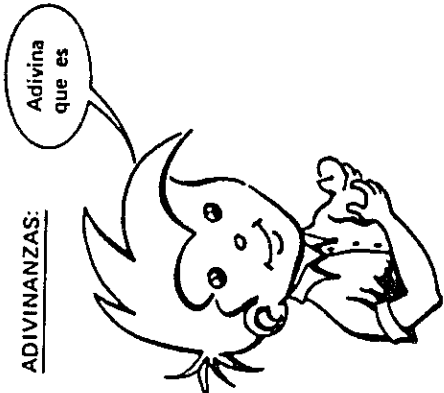
- | | |
|-------------------|-----------------|
| Horizontal | Vertical |
| 1 CEC | 1 Congelado |
| 4. Coco | 2. Eco |
| 5. No | 3 MIPe |
| 6 P.P. | 8. Atún |
| 7 Higado | 10 Mero |
| 9 Pez | 11 Proteína |
| 11 Pétreo | 12. Jurel |
| 14 Merluza | 13 Hielo |
| 18. Anchoa | 14. Macha |
| 20 Re | 15. Ahumado |
| 21 Hueva | 16. Nave |
| 22 El | 17 Mio |
| 23 IOH! | 19. Caracol |
| 24 OL | 25 Loar |
| 27 ER | 26 Rfo |
| 29 Ilo | 28 Caleta |
| 30. Aiteo | 32 T.P.Z |
| 31. Paita | |
| 33. Caldo | |
| 34 Arpón | |
| 35 Aiteo | |

na sopacada pescada más en la tierra o en el mar?
 ¿Dónde más voy a pescar?
 ¿Qué más voy a pescar?
 ¿Dónde más voy a pescar?
 ¿Qué más voy a pescar?
 ¿Dónde más voy a pescar?
 ¿Qué más voy a pescar?

1
2



Respuestas 1 - El Pescado
 2.- En la Tierra





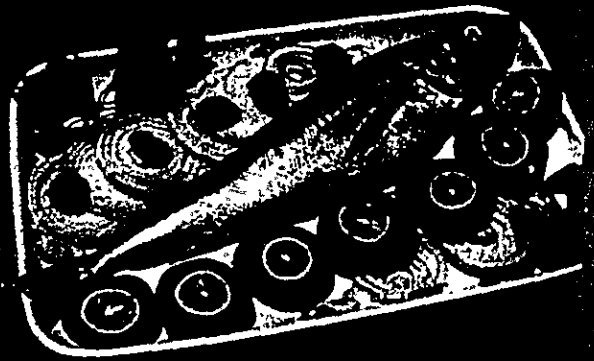
CENTRO DE
EDUCACION AL
CONSUMIDOR

MINISTERIO DE PESQUERIA

INSTITUTO COOPERACION TECNICA Y ECONOMICA

SU MENU

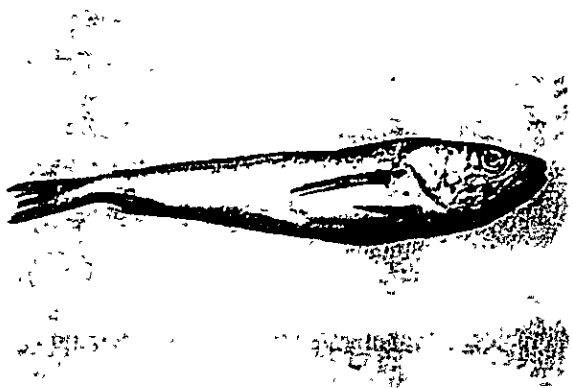
CON MERLUZA



FECHA	EMPLACES	NO.

EXPO 75

CASA DEL OIDOR



"LA MERLUZA ES SABROSA Y NUTRITIVA"

Nuestros hábitos de consumo de productos del mar son bastante limitados. En nuestro país se comen solo las especies más conocidas y en platos poco variados. Existen, sin embargo, otras especies cuya carne es deliciosa y que en nuestros mercados pasan completamente desapercibidas o son rechazadas porque no las sabemos aprovechar.

Por eso, con el fin de acostumbrar al pueblo peruano a gustar de la infinidad de productos hidrobiológicos que abundan en nuestro país, el Centro de Educación al Consumidor ha elaborado este recetario para que ustedes puedan preparar la Merluza en variadas formas aprovechando su alto valor nutritivo. Las siete recetas que ustedes encontrarán son económicas, rápidas, ricas y fáciles de preparar.



HAMBURGUESAS DE MERLUZA

INGREDIENTES. (Para 6 personas)

- 1/2 Kilo de filete de merluza
- 1/2 Taza de cebolla picada
- 1/4 Taza de aceite para freír
- 1/3 Taza de pan rallado
- 5 ó 6 Cucharadas de agua
- 2 Huevos batidos
- 1/4 Taza de perejil picado
- Sal y pimienta, al gusto

PREPARACION:

- 1 Sancochar y desmenuzar la merluza
- 2 Mezclar el pescado con todos los ingredientes y sazonar con sal y pimienta
- 3 Formar 6 hamburguesas, pasarlas por pan rallado y freirlas.
- 4 Servirlas acompañadas de arroz o ensalada

* Si se utiliza merluza entera se empleará 3/4 de kilo

AJI DE MERLUZA

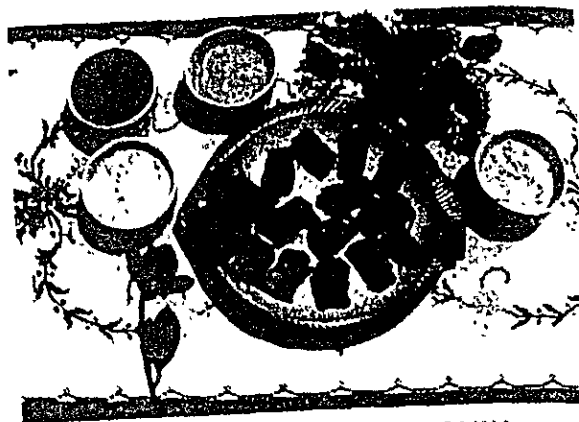
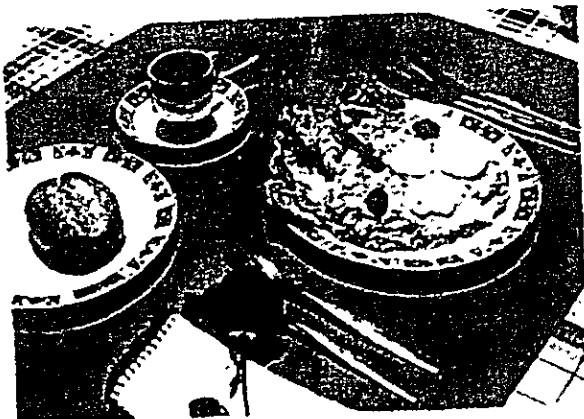
INGREDIENTES: (Para 6 personas)

- 2 Kilo de filete de merluza *
- 2 Panes
- 2 Tazas de leche
- 1 Cebolla
- 1 Diente de ajo
- 1 Cucharadita de palillo
- 4 Cucharadas de aji amarillo molido
- 2 Cucharadas de queso parmesano
- 1/2 Kilo de papas
- 2 Huevos
- 6 Aceitunas
- 3/4 Taza de aceite
- Sal y pimienta, cantidad suficiente

PREPARACION

- 1 Sancochar el pescado y desmenuzarlo
- 2 Remojar con leche el pan cortado en trozos
- 3 Freír en aceite, la cebolla, ajos, palillo y el aji
- 4 Agregar el pan remojado y tamizado, sazonar con sal, pimienta y mover constantemente,
- 5 Añadir la mitad del queso e incorporar el pescado y seguir moviendo
- 6 Servir acompañado con rodajas de papa, adornar con huevo duro, aceitunas y espolvorear el resto de queso parmesano

Si se utiliza merluza entera se empleará 3/4 kilo



MERLUZA EN SALSA HUANCAINA

INGREDIENTES. (Para 6 personas)

- 1/2 Kilo de filete de merluza *
- 2 Huevos (1 crudo y 1 duro)
- 6 Aceitunas
- 6 Hojas de lechuga
- Aceite para freír, cantidad suficiente
- Harina de trigo o de maíz, cantidad suficiente para el apanado

SALSA

- 2 Panes remojados en leche
- 1 Tarro chico de leche evaporada
- 2 Ajos verdes
- 1 Diente de ajo
- 1/8 Queso fresco
- 1/2 Taza de aceite
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACION:

- 1 Cortar el pescado en trozos, luego apanarlos con harina de trigo o de maíz que previamente se ha sazonado con sal y pimienta y freírlos

SALSA:

- 2 Licuar el ajo y los ajos verdes. Agregar el pan remojado y el queso fresco alternando con aceite y leche hasta lograr la consistencia deseada, sazonar con sal y pimienta
 - 3 Cubrir con esta salsa el pescado y adornar con huevos duros, aceitunas y hojas de lechuga
- Si se desea se puede acompañar la merluza con otras salsas tales como tamarindo, tártara*
- Si se utiliza merluza entera se empleará 3/4 kilo*

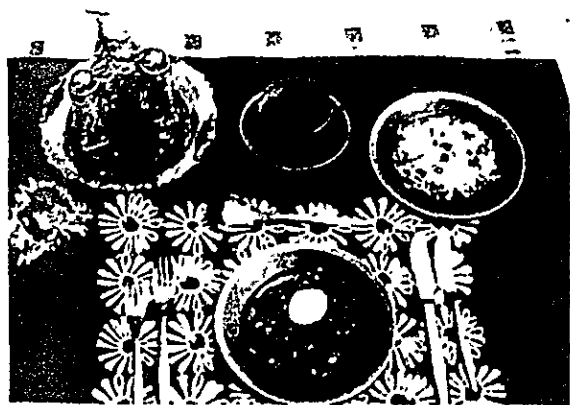
MERLUZA CON CREMA DE TOMATE

INGREDIENTES: (Para 6 personas)

- 3/4 Kilo de filete de merluza *
- 3 Tomates grandes
- 2 Cucharadas de cebolla china picada
- 2 Cucharadas de apio picado
- 1 Hoja de laurel
- 2 Huevos duros
- Harina de trigo, cantidad suficiente para el apanado
- Acete, cantidad suficiente
- Azúcar, sal y pimienta, cantidad suficiente

PREPARACION:

- 1 Cortar el pescado en trozos medianos, envolver en harina de trigo o de maíz, previamente sazonada con sal y pimienta, freír en aceite caliente
 - 2 Pelar y picar los tomates, freír en aceite caliente, luego agregar la cebolla china, apio, el laurel, clavo de olor, azúcar, pimienta y sal
 - 3 Cubrir con la salsa anterior el pescado frito bien caliente y decorar con rodajas de huevo duro
- * Si se utiliza merluza entera se empleara 1 kilo



CALDO DE PESCADO CON TORTILLA

INGREDIENTES: (Para 6 personas)

- 1/2 Kilo de pescado fileteado *
- 3 Huevos
- 1 Atado mediano de cebollita china picada
- 1/2 Taza de apio picado
- 2 Cucharadas de harina de trigo
- 2 Cucharadas de perejil picado
- 1 Cucharada de orégano
- Sal y pimienta, al gusto

PREPARACION:

- 1 Hervir el pescado en 2 litros de agua, junto con el apio y sal. Obtener un caldo separando el pescado.
 - 2 Agregar al caldo la cebollita china, orégano y el pescado desmenuzado
 - 3 Preparar una tortilla de la siguiente forma
 - Mezclar los huevos con la harina, sal y pimienta
 - Freír en aceite
 - Una vez lista la tortilla, cortarla en cuadritos
 - 4 En el momento de servir, se coloca en cada plato una porción de tortilla y se adorna con perejil
- * Cuando se ha de emplear pescado entero utilizar 3/4 de kilo





ARROZ CHAUFA CON MERLUZA

INGREDIENTES: (Para 6 personas)

- 3 4 Kilo de filete de merluza *
- 1 2 Kilo de arroz
- 1 Ajado de cebolla china picada
- 2 Huevos
- 1 Aceite para freír
- 1 Harina de trigo o de maiz, cantidad suficiente para el apanado
- 1 Sillao, sal y pimienta, cantidad suficiente

PREPARACION:

- 1 Cortar el pescado en cuadritos pequeños, apanar en harina previamente sazonada con sal y pimienta, freír en aceite caliente
- 2 El arroz debe estar previamente cocido y granado.
- 3 Freír los huevos ligeramente batidos y sazonados con sal y pimienta, luego cortar en cuadritos pequeños.
- 4 Picar finamente la cebolla china y freír en aceite sin que se dore, luego agregar a la sartén el arroz, la tortilla picada, el pescado, sazonar con sillao y revolver todo con un tenedor de cocina
- * Si se utiliza merluza entera se empleara 1 kilo

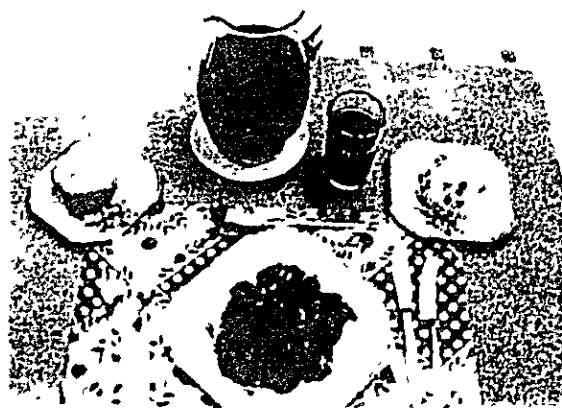
PUCA PICANTE DE PESCADO

INGREDIENTES: (Para 6 personas)

- 1/2 Kilo de papa blanca
- 1/2 Kilo de pescado fileteado
- 1/2 Litro de aceite
- 4 Cucharadas de mani tostado y molido
- 1 Cucharada de aji colorado molido
- 2 Dientes de ajos molidos
- 2 Cucharadas de cebolla picada
- Sal y pimienta, al gusto

PREPARACION:

- 1 Cortar el pescado en cuadritos pequeños, apanar los en harina previamente sazonada con sal y pimienta
- 2 Freír el pescado en aceite hasta que esté dorado.
- 3 Aparte sancochar las papas, pelarlas y cortarlas en cuadritos
- 4 En una olla haga un aderezo con el aceite, ajos, cebolla, aji colorado, mani.
- 5 Mezclar este aderezo con las papas picadas y el pescado frito.
- 6 Servir con arroz y salsa criolla.



Pequeños consejos

- - No descongele totalmente la Merluza.
- - Utilícela semi-descongelada, así se obtendrán mejores resultados.
- - Semi-descongele sólo las porciones que va a utilizar, para evitar un recongelamiento.
- - La merluza sancochada y desmenuzada puede emplearla en croquetas, hamburguesas, rellenos y otros.
- - Si desea merluza frita, apánela con harina de maíz y le brindará muy buenos resultados y un nuevo sabor.

El Mito más útil del
del Aji
TALLERES S.A.
1971-7114

Centro de Educación al Consumidor	
Fecha	Temperatura
12/11/80	5 500 7 6


MERLUZA AL AJI

INGREDIENTES: (Para 6 personas)

Merluza	1 kilo
Ajos molidos	1 cucharada
Cebolla picada en cuadrillos	1/2 taza
Aceite	1/2 taza
Vinagre	1/2 taza
AjÍ mirasol tostado y molido	3 cucharadas
Agua	1/2 taza
Papas sancochadas	6 unidades
Harina de apanar	1/2 taza
Orégano, sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION:

1. Cortar la merluza en trozos pequeños, apanarla con la harina previamente sazonada y freírla en aceite bien caliente.
2. Hacer un aderezo con 3 cucharadas de aceite, cebolla, ajos, orégano, ají, sal y pimienta al gusto. Cuando el aderezo esté bien cocido; agregar el vinagre, el agua, las papas picadas en trozos pequeños y el pescado; remover bien, dejar hervir por 2 minutos y retirar del fuego.
3. Si fuera necesario agregar un poco de agua para que no quede muy seco.
4. Servir caliente, acompañado de arroz.



CENTRO DE EDUCACION AL CONSUMIDOR

MINISTERIO DE PESQUERIA
Oficina de Cooperación Técnica y Económica

Si su idea es invitar...

MERLUZA

podrá preparar



SOPA DE FRIJOLES CON MERLUZA

INGREDIENTES : (Para 6 personas)

Merluza 1 kilo
Frijoles 1 taza
Papa 1/4 de kilo
Zanahoria 1 unidad
Tomate picado 1 unidad
Aceite 2 cucharadas
Cebolla 1 unidad
Ajos molidos 1 cucharadita
Ajl colorado molido 1 cucharada
Harina para apanar 1/2 taza.
Agua 2 litros
Ajo, orégano y sal Al gusto

PREPARACION :

1. Remojar los frijoles desde la noche anterior, luego ponerlos a cocinar.
2. Cortar la merluza en trocitos pequeños, apanarlos con la harina para apanar y freírlos en aceite bien caliente.
3. Hacer un aderezo con el aceite, cebolla, picada, ajos, ajil, tomate, orégano, un ramito de ajo y sazonar con sal al gusto.
4. Añadir los frijoles juntamente con la zanga horta picada, agua y dejar que siga cocinando y por último agregar las papas picadas en cuadritos.
5. Por último agregar la merluza frita, mezclar y retirar del fuego.

CHORIZO DE MERLUZA

INGREDIENTES : (Para 6 personas)

Merluza 1 kilo
Ajl colorado molido 1/2 taza
Ajos molidos 1 cucharadita
Vinagre 1/4 de taza
Aceite 2 cucharadas
Sal 1 cucharada
Pimienta molido 1/2 cucharadita
Comino molido 1/2 cucharadita

PREPARACION :

1. Picar los filetes de merluza en cuadritos pequeños, colocarlos en un tazón junto con el ajil colorado, ajos, vinagre, sal, pimienta y comino; mezclar bien y dejar en reposo por 2 horas en un lugar fresco.
2. Colocar el aceite en una sartén, luego freír en ella la preparación anterior, moviendo constantemente para que no se pegue.
3. Se recomienda consumirlo caliente con pan o papas sancochadas.

ESTOFADO DE MERLUZA

INGREDIENTES : (Para 6 personas)

Merluza 1 kilo
Papas 1/2 kilo
Cebolla picada 1/2 taza
Tomate picado 1/2 taza
Zanahoria picada 1/2 taza
Ajos molidos 1 cucharadita
Ajl colorado molido 1 cucharada
Aceite 3 cucharadas
Harina para apanar 1/2 taza
Hongos y laurel Al gusto
Sal y pimienta Al gusto

PREPARACION :

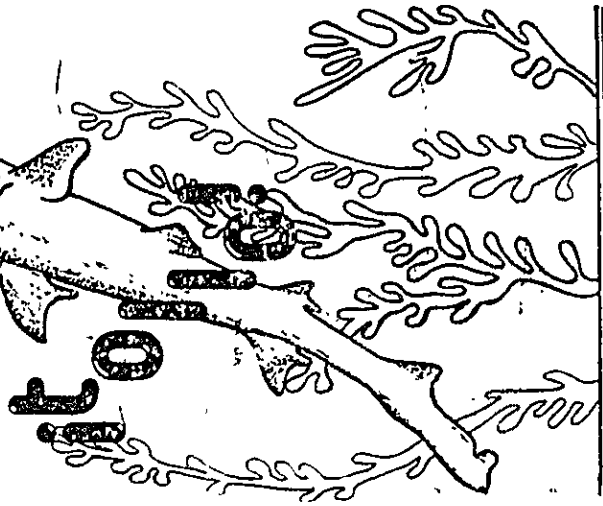
1. Fritear la merluza, apanar los filetes con la harina previamente sazonada y freírlos en aceite caliente.
Hacer un aderezo con el aceite, cebolla, ajos, tomate y ajil colorado; cuando el aderezo esté cocido añadir la zanahoria, los hongos, el laurel, 1 taza de agua y sazonar con sal y pimienta; dejar cocinar por 10 minutos.
2. Luego agregar las papas picadas y más agua para que cubra la preparación; dejar hervir hasta que se cocine.
3. Cuando estén cocidas las papas, añadir el pescado frito. Se puede servir acompañado de arroz blanco.





MINISTERIO DE PESQUERÍA
Oficina de Cooperación Técnica y Mercaderías

FRESCO Y LISTO PARA PREPARAR...



TOLLO EN SALSA DE MAÍZ

INGREDIENTES: (Para 6 personas)

Tollo 1 kilo
Maíz tostado molido 1/2 taza
Ajos molidos 1 cucharada
Ajit amarillo molido 1 cucharada
Agua 3/4 de taza
Leche evaporada 1/4 de taza
Cebolla picada 1/2 taza
Aceite 1 taza
Harina 2 cucharadas
Pan rallado 2 cucharadas
Sal y pimienta Al gusto

PREPARACION:

1. Limpiar el pescado y cortar en trozos pequeños, sazonar con sal y pimienta, luego apañarlos con la mezcla de harina y pan rallado.
2. Freír en aceite caliente
3. Hacer un aderezo con 3 cucharadas de aceite, ajos, cebolla, ajíes, sal, pimienta, cuando el aderezo esté a punto añadir el maíz disuelto en agua, cuando espese agregar la leche.
4. Retirar del fuego y vaciar sobre los filetes fritos.

Fecha de Emisión al Consumidor	Fecha de Validación	Nº
4-10-73	1000	49

Dr. Víctor Probst-Liso 2185
San-Luis
C.U. NACIONALES
1184 - 7133

CAU-CAU DE TOLLO

INGREDIENTES : (Para 6 personas)

Tollo picado en cuadrillos 1/2 kilo
Ajit amarillo molido 1 cucharada
Cebolla finamente picada 3 cucharadas
Papa picada en cuadrillos 1/2 kilo
Aceite para aderezo 2 cucharadas y para freír 1/2 taza
Ajos molidos 1 cucharadita
Pajillo 1/2 cucharadita
Pan rallado 2 cucharadas
Harina 2 cucharadas
Sal y pimienta Al gusto

PREPARACION:

1. Mezclar la harina, pan rallado con sal y pimienta, pasar el pescado por esta mezcla y freírlos.
2. Hacer un aderezo con la cebolla, ajos, sal y pimienta, perejil y hierbabuena.
3. A este aderezo agregar las papas con agua suficiente para que cocine.
4. Luego añadir el pescado cuando todo esté cocido.
5. Servir espolvoreando el perejil picado.



TOLO



en tabletas



en filetes

El tolo es una especie magra por su bajo contenido de grasa, de carne blanca, su carne es de consistencia dura adaptándose a cualquier método de cocción.

Fila: Apanada o al natural queda deliciosa y crocante.

Sancochada: Con hierbas aromáticas, se emplea acompañada con saltes, en salpicones, guisos y otros.

Vapor: Para la papilla del bebé queda jugosa. Con sal pimienta, unas gotitas de limón, se cocina en baño maría o haciendo un paquetito con papel manteca cocinarlo sobre el arroz o papas.

RECOMENDACIONES:

- Descongelar el tolo dentro de una bolsa de plástico para no malograr su textura y no perder sabor y jugosidad.
- Para atenuar el olor característico de esta especie condimentar bien, macerar por unas horas con sal, pimienta, limón, vinagre, vino o si se desea.
- Si compras tolo fileteado tendrá más rendimiento, porque no hay desperdicios.

PICANTE DE TOLLO

INGREDIENTES: (Para 6 personas)

- Tollo 1 kilo
- Cebolla 1/2 taza
- Ajos frescos molidos 4 unidades
- Pan francés 1 unidad
- Aceite 1/4 de taza
- Leche 1 taza
- Ajos molidos 1/2 cucharada
- Sal y pimienta Al gusto

PREPARACION:

1. Limpiar el pescado, cortarlo en trozos pequeños y sazonarlos con sal y pimienta.
2. Remojar el pan en leche y licuar o desmenuzar con un tenedor.
3. Hacer un aderezo con el aceite, cebolla ajá molido, ajos, cuando el aderezo esté a punto sazonar con sal y pimienta, agregar el pan licuado en 1/2 taza de agua, remover bien hasta que espese, añadir los trozos de pescado dejar cocinar 5 minutos y retirar del fuego.
4. Servir de preferencia caliente, adornar con tajadas de huevo duro y limón si se desea.



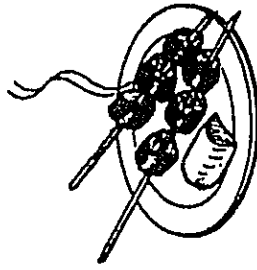
ANTIUCHOS DE TOLLO

INGREDIENTES: (Para 6 personas)

- Tollo en filete 1 kilo
- Ajé colorado molido 2 cucharadas
- Vinagre 1/2 taza
- Ajos molidos 1 cucharadita
- Acelite 1/2 taza
- Sal y pimienta Al gusto

PREPARACION:

1. Lavar el pescado y cortar en trozos pequeños (3 cms. aproximadamente).
2. Se mezclan todos los ingredientes en un frasco de vidrio, añadir el pescado y dejar reposar por una hora.
3. Enmartir los trozos de pescado en palitos de anticuchos.
4. Cocinar en una partilla de anticuchos.
5. Servir caliente con papas o choclos.



SABIA USTED QUÉ:.....

ARROZ CHAUFA CON TOLLO

INGREDIENTES: (Para 6 personas)

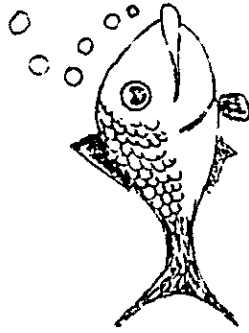
- Tollo en tabletas 1/2 kilo
- Arroz 1/2 kilo
- Aceite 1/2 kilo
- Cebolla china picada 3 tazas
- Huevos 3 unidades
- Pimiento mediano 1 unidad
- Sillau 4 cucharadas
- Ajos y kiám Al gusto
- Harina de trigo 2 cucharadas
- Pan rallado 2 cucharadas

PREPARACION:

1. Mezclar el pan rallado con la harina, sazonar con sal y pimienta; cortar el tolo en trozos pequeños, apanarlo con la mezcla, luego freír en aceite bien caliente.
2. Freír en 2 cucharadas de aceite, los ajos, kiám, la mitad del pimiento picado en cuadritos. Añadir 5 tazas de agua, cuando hierva agregar el arroz y dejar cocinar a fuego lento por 20 minutos.
3. Hacer una tortilla con los huevos y picarla en cuadritos.
4. En una sartén grande dorar ligeramente la cebolla china, luego mezclarla con el arroz, la tortilla, 4 cucharadas de sillau; el pimiento y el pescado frito.



- El tolo es una especie rica en proteínas, vitaminas y sales minerales
- Es un buen alimento para toda la familia desde un bebé a partir de los 6 meses hasta un anciano.
- No necesita descongelarlo para utilizarlo
- Es fácil de prepararlos en frituras, al vapor, estilo chifa o en salpicón.
- Antes de prepararlo, macélelo unos minutos con limón, vinagre, vino o ají calarado para darle mejor sabor.

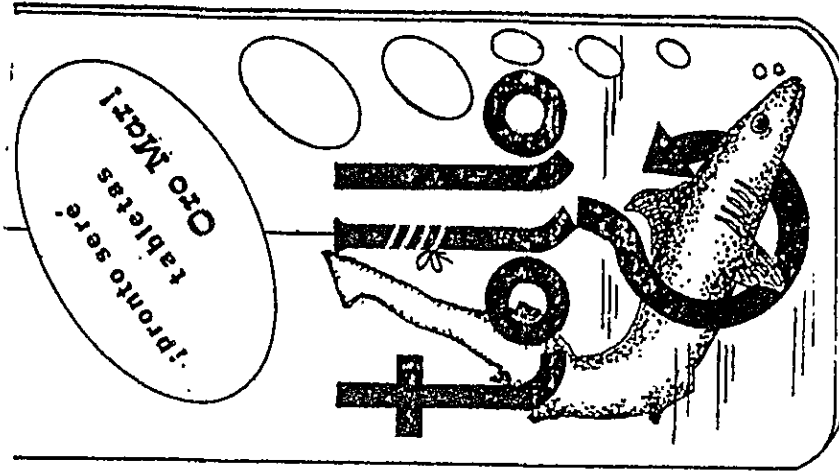


As. Inst. P. de Edu. 2115
 San Luis
 1110 N. 2720
 11. 1938

Número de Expediente al Consumidor	
Fecha	Elaborado
18-10-74	2.000
51	



MINISTERIO DE FISCALIA
 Oficina de Cooperación Técnica y Metodológica



TOLLO

FORMAS DE PRESENTACION :

- Tabletas ORO MAR, vienen ó porciones - ó en filete.



COMO PREPARAR EL TOLLO :

- 1.- Para sancocharlo agréguelo al agua a punto de ebullición y acompañado de hierbas aromáticas.
- 2.- Fríalo apanado ó al natural previamente sazonado.
- 3.- Colóquelo en la sartén cuando el aceite esté bien caliente.
- 4.- Para prepararlo al vapor condiméntelo con sal, pimienta, unas gotitas de limón y cócnelo en baño maría; ó haga paquettitas con papel manteca y colóquelo sobre el arroz ó papas.



ADOBO DE TOLLO

INGREDIENTES : (Para 6 personas)

- Tollo en tabletas 1/2 Kilo
- Cebolla picada a la pluma 1 vaso
- Ají colorado 1 cucharadita
- Ajos 1 cucharadita
- Vinagre 4 cuc. azúcares
- Comino 1/4 de taza
- Orégano Al gusto
- Sal y pimienta Cant. suficiente

PREPARACION :

1. En un recipiente poner en infusión por 1/2 hora las tabletas de tollo con sal, pimienta, cominos, ajos, orégano y vinagre.
2. Hacer un aderezo con aceite, ajos y ají colorado hasta que esté bien frito.
3. Retirar la olla del fuego y acomodar las tabletas de tollo luego la cebolla picada y verter el jugo de infusión.
4. Dejar cocinar a fuego lento por 10 minutos.
5. Servir con papas sancochadas.



TOLLO A LA LYONESA

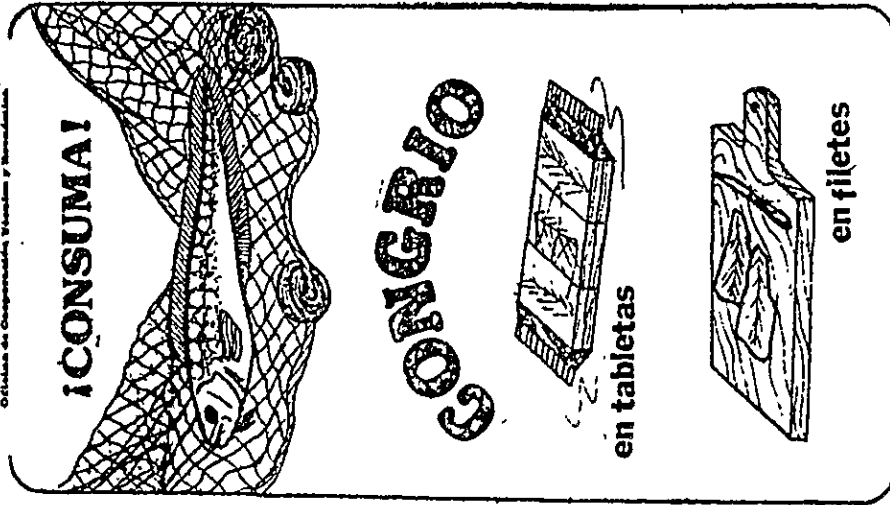
INGREDIENTES : (Para 6 personas)

- Tollo en tabletas 1/2 kilo
- Cebolla picada a la pluma 1/2 taza
- Tomate pelado y picado a lo largo 1/2 taza
- Vino blanco 1/2 vaso
- Acidita 4 cucharadas
- Ajos 1 cucharadita
- Azúcar 1/2 cucharadita
- Sal y pimienta Cant. suficiente

PREPARACION :

1. Hacer un aderezo con el aceite, cebolla, ajo, pimienta, sal, pimienta, luego agregar los tomates.
2. Cuando esté a punto añadir el vino y acedillar las tabletas de tollo previamente sazonadas.
3. Tapar la olla y dejar cocinar a fuego lento 15 minutos hasta que cocine el pescado.
4. Luego añadir el azúcar y retirar del fuego.





CONGRIO AL HORNO CON MAYONESA

INGREDIENTES: (Para 6 personas)

- Congrio en filetes 1/2 kilo
- Limón 3 unidades
- Margarina 2 cucharadas
- Huevo 1 unidad
- Aceite 1/2 taza
- Cebolla 1 mediana
- Perejil Al gusto
- Sal y pimienta Al gusto

PREPARACION:

1. Sazonar los filetes con sal, pimienta y unas gotas de limón, luego colocarlos en una fuente engrasada (con margarina).
2. Aparte preparar una mayonesa.
3. Cubrir los filetes con mayonesa, colocar encima rodajas de cebolla y llevar al horno moderado por 20 minutos aproximadamente.
4. Servir con rodajitas de limón y adornar con perejil.

Al hornear el congrio, se recomienda utilizar poco líquido, para no ablandar demasiado su carne.

Código de Identificación de Comercio	
Tipo	Ser
71-70-79	2008
50	

Dr. Javier Pineda Díaz Siles
Calle 144
TEL. 2020.233
LIMA, PERU

CONGRIO AL VAPOR

INGREDIENTES: (Para 6 personas)

- Congrio en filetes 1/2 kilo
- Camote picado menudita 1 mediano
- Arvejas frescas peladas 1 taza
- Cebolla picada 1/2 taza
- Perejil picado 2 cucharadas
- Limón 1 unidad
- Ajos, pimienta y sal Al gusto
- Aceite 4 cucharadas

PREPARACION:

1. Sazonar los filetes con sal, pimienta, gotas de limón y ajos molidos.
2. En una olla hacer un aderezo con el aceite, cebolla, agregar el tomate, sazónar con sal y pimienta. Cuando el aderezo esté a punto, colocar el pescado, las arvejas sancochadas y cubrir con el perejil picado, luego tapan la olla y llevar al fuego lento por 20 minutos.



Recuerde que para preparar el pescado al vapor puede colocarlo encima de las papas que se están sancochando o en la tapa de la olla, ahorrando así tiempo y combustible.

MÉTODOS DE COCCIÓN DEL CONGRIO

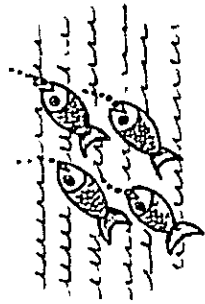
(Carne Magra)

SANCOCHADO.- Es muy sabroso.

1. Colocar el pescado cuando el agua esté por hervir, añadiendo hierbas aromáticas.
 2. Se recomienda desmenuzarlo y emplearlo en rellenos, salpicón y también acompañado de diversas salsas.
- FRITO.- Da excelentes resultados, especialmente apanado con:
Huevo, pan rallado o harina, ya sea en trozos grandes o en chicharrón.

A VAPOR.- Es aconsejable especialmente para niños y enfermos por su buen sabor y textura suave.

AL HORNO.- Queda exquisito y es muy económico porque en corto tiempo obtendrás un sabroso plato.



SALPICÓN DE CONGRIO

INGREDIENTES: (Para 6 personas)

Congrio entero 1 kilo
Apio picado 1/2 taza
Tomate 1 taza
Papas sancocochadas picadas en cuadritos. 3 tazas
Añil verde picado en cuadritos. 2 cucharadas
Lechuga picada finita 3 tazas
Cebolito chino picado fina. 1 1/2 taza
Limonas 2 unidades
Aceite 3 cucharadas
Perejil picado 1 cucharada
Sal y pimienta Al gusto

PREPARACION:

1. Sancochar el pescado y desmenuzar.
2. El apio y el añil se pasan por agua hervida.
3. Se ponen en un tazón todos los ingredientes y se sazonan con limón, pimienta y aceite.
4. Servir inmediatamente, espolvoreando con perejil.

Recuerdo que el congrio se debe sancochar el tiempo mínimo (de 3 a 5 minutos aproximadamente), para evitar que se deshaga.

CHICHARRÓN DE CONGRIO

INGREDIENTES: (Para 6 personas)

Congrio en filetes (congelado) 1/2 kilo
Harina de trigo 2 cucharadas
Pan rallado 2 cucharadas
Aceite 1 taza
Sal y pimienta Al gusto

PREPARACION:

1. Mezclar la harina con el pan rallado, sazonar con sal y pimienta.
2. Descongelar el pescado y luego cortarlo en trozos pequeños y pasarlos por la mezcla anterior y freírlos.
3. Servir acompañado de salsas.
Es ideal para piqueos.

Recuerde que el pescado congelado se aconseja freírlo semi-descongelado y en aceite bien caliente.

El congrio por su suave textura es recomendable apanarlo con harina de trigo o maíz y si se desea con pan rallado.

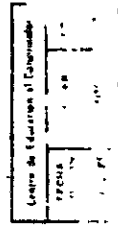
CONSEJOS PARA LA COCCION DEL JUREL

Para Sancochar :

- 1.- Para obtener una textura excelente y de muy buena apariencia, se aconseja colocar el pescado en agua hirviendo e inmediatamente bajar la temperatura. El tiempo de cocción varía de 3 a 8 minutos según el tamaño del trozo de pescado.
- El agua tiene que cubrir el pescado y se debe agregar una cucharada de sal por cada litro de agua.

Para Freír :

- 1.- Es importante comenzar a freír el pescado en abundante aceite caliente y continuar con la temperatura moderada.
- 2.- El tiempo de la fritura es de 3 a 5 minutos por cada lado (dependiendo del tamaño del trozo del pescado).
- 3.- Por ser la carne de jurel de consistencia firme puede freírse también sin apanar.
- 4.- Si se desea apanar se recomienda hacer uso de la mezcla de harina y pan rallado.
- 5.- Se recomienda freír el pescado inmediatamente después de apanar.



TORNALLA DE JUREL CON VERDURAS

INGREDIENTES : (Para 6 personas)

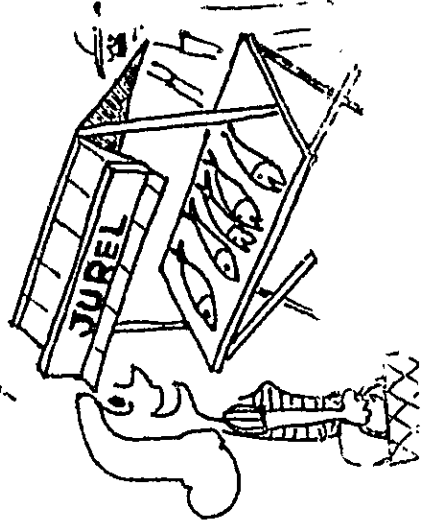
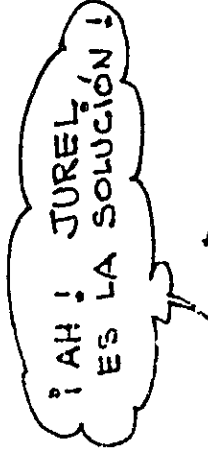
- Jurel mediano 1 unidad
- Huevos 3 unidades
- Limón 1 unidad
- Harina de trigo 4 cucharadas
- Arvejas peladas 1 taza
- Zanahoria 1 unidad mediana
- Leche 1/2 taza
- Aceite 1 taza
- Sal y pimienta Al gusto

PREPARACION :

- 1.- Sancochar el pescado y luego desmenuzarlo.
- 2.- Aparte cocinar por 20 minutos las arvejas y las zanahorias picadas en cuadrillos.
- 3.- Mezclar las huevas con la harina, la leche, el pescado y las verduras, sazonar con sal y pimienta. Luego freír en aceite caliente dando forma de tortilla.
- 4.- Servir caliente acompañado de trocitos de limón.



"EL PESCADO ES NUESTRO MEJOR ALIMENTO"



PUBLICO LECTOR

El Ministerio de Pesquería a través de la Oficina de Cooperación Técnica y Económica "Centro de Educación al Consumidor" ha elaborado el presente recetario que te permitirá incluir en el menú familiar un plato muy nutritivo y sabroso como es el Jurel . Contribuyendo de esta manera a la buena nutrición de la familia peruana



ARROZ AMARILLO CON JUREL

INGREDIENTES - (Para 6 personas)

Jurel mediano 1 unidad
Arroz 2 tazas
Ajos molidos 1 cucharita
Tomate pelado y picado 1 taza
Arvejas peladas 1/2 taza
Pimientos 2 unidades
Aji amarillo 1 cucharado
Aceite 1/2 taza
Sal y pimienta Al gusto
Pailita 1/4 de cucharadita
Perejil y hierbabuena Al gusto

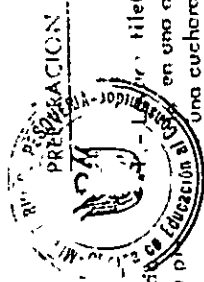
PREPARACION .

- 1.- Freír en un cuarto de taza de aceite los ajos, cebolla, tomate, un pimiento picado y pailita, aji amarillo molido, hierbabuena picada y perejil, cada sazónando con sal y pimienta .
- 2.- Cuando el aderezo está a punto añadir 3. 1/2 tazas de agua y las arvejas dejando hervir por 10 minutos, a continuación agregar el arroz, remover bien tapar la olla y dejar cocinar a fuego lento .
- 3.- Aparte cortar el pescado en trozos pequeños sazonarlos y freírlos en aceite caliente .
- 4.- Cuando el arroz esté secando añadir el perejil picado, el pimiento y mezclar todo .

CHUPE CON JUREL

INGREDIENTES : (Para 6 personas)

Jurel 1 unidad
Arvejas peladas 1/2 taza
Papas 1/2 kilo
Zanahoria chica 1 unidad
Queso fresco 50 gramos
Leche evaporada 1/2 taza
Arroz 2 cucharadas
Orégano y sal Al gusto
Cebolla picada 1/2 taza
Aceite 3 cucharadas
Huevo 1 unidad



- 1.- Freír el jurel, filetear el pescado, luego colocar en una olla con 3 litros de agua fría y una cucharada de sal, llevar al fuego por que hierva por 20 minutos. Seguidamente colar el caldo .
- 2.- Hacer un aderezo con el aceite, la cebolla, tomate, orégano, luego añadir el caldo de pescado, las arvejas, la zanahoria picada y el arroz, dejar hervir por 10 minutos aproximadamente y agregar las papas. Cuando las papas estén cocidas añadir la carne del pescado sin espinas, el queso, la leche y el huevo ligeramente batido, retirar del fuego y servir .

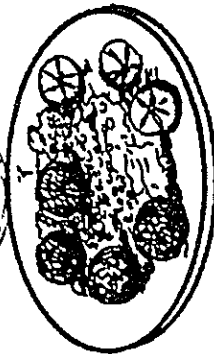
ALBONDIGA DE JUREL

INGREDIENTES: (Para 6 personas)

Pescado en filetes 1/2 kilo
 Papas 1/2 kilo
 Cebolla picada 3 cucharadas
 Huevo 1 unidad
 Aceite para freír 1/2 taza
 Harina 1/2 taza
 Pimienta y sal Al gusto

PREPARACION:

1. Sancochar el pescado y desmenuzar
2. Sancochar las papas, pelarlas y amasar - las.
3. Mezclar en un tazón el pescado con las papas, cebolla, huevo, sal y pimienta; formar las albóndigas, pasarlas por harina y luego freírlas en aceite caliente.
4. Servirlas calientes; se puede acompañar con rodajas de limón.



PEPIÁN CON JUREL

INGREDIENTES: (Para 6 personas)

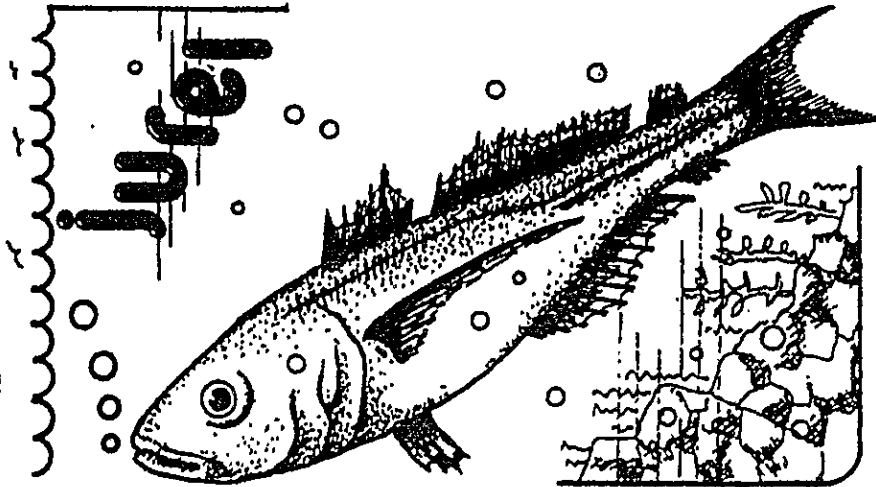
Pescado en filetes 1/2 kilo
 Choclos 4 unidades
 Tomates pelados y picados 1 taza
 Cebolla picada 1 taza
 Aceite 1/2 taza
 Aji amarillo molido 3 cucharadas
 Ajas molidas 1 cucharadita
 Pan rallado 1/2 taza
 Harina de trigo 1/2 taza
 Agua 1 litro
 Sal y pimienta Al gusto

PREPARACION:

1. Lavar los choclos, luego rallarlos (o licuarlos).
2. Colocar al fuego una olla con 3 cucharadas de aceite y dorar en él, la cebolla - finamente picada, los ajos, los ajíes molidos sin papa, el tomate pelado y picado, sal y pimienta al gusto; agregar el agua, seguidamente los choclos y dejar que se cocine a fuego lento moviendo de vez en cuando hasta que espese.
3. Pasar los filetes por la mezcla de harina y pan rallado sazonada con sal y pimienta y freír en aceite bien caliente.
4. Servir el pepián con el pescado frito

Dr. Javier Prado Salo 746
 San Luis
 TEL. 20201-2200
 LIMA - PERU

Centro de Educación al Consumidor	
Fecha	Unidad
20201	2000



MÉTODOS DE COCCIÓN

PARA SANCOCHAR:

1. Es aconsejable colocar el pescado en agua hirviendo e inmediatamente bajar la temperatura para evitar que la carne se deshaga.
2. Su carne se puede blanquear en agua un poco de leche al agua de cocción, y también es recomendable echarle hierbas aromáticas para mejorar el sabor.
3. El tiempo de cocción varía de 3 a 8 minutos según el tamaño del trozo de pescado.

PARA FREIR:

1. Es recomendable freír el pescado en aceite caliente y continuar con temperatura moderada.
2. El tiempo de la fritura es de 3 a 5 minutos por cada lado.
3. Si se desea apañar utilizar harina de maíz, brinda muy buenos resultados y nos ofrece un nuevo sabor.
4. Se puede freír al natural porque su consistencia es firme.



MENESTRON DE JUREL

INGREDIENTES: (Para 6 personas)

Pescado en filetes 1/2 kilo
Menestra 1/2 kilo
Cebolla picada 3 cucharadas
Ajos molidos 1 cucharadita
Aji colorado molido 2 cucharadas
Perejil picado 1 cucharada
Pimiento cortado en cubitos 1 unidad
Aceite 1 cucharada
Sal y pimienta Al gusto

PREPARACION:

1. Cocinar la menestra previamente remojada en agua durante 2 horas y escurrir el agua anterior.
2. Hacer un aderezo con la cebolla, los ajos, el aji colorado y pimiento, sazonar con sal y pimienta.
3. Cortar el pescado en trozos, pasarlo por la mezcla de harina y pan rallado previamente sazonado con sal y pimienta.
4. Una vez listo el aderezo, agregar a éste el perejil, la menestra y el pescado, dejar por un hervor y retirar del fuego.

JUREL A LA MARINERA

INGREDIENTES: (Para 6 personas)

Pescado en filetes 1/2 kilo
Cebolla cortada a la pluma 2 unidades
Zanahoria cortada en tiras 2 unidades
Pimiento cortado en tiras 1 unidad
Papas cortadas a lo largo para freirlas 1/2 kilo
Aceite 3 cucharadas
Vino blanco 1/4 de taza
Sal y pimienta Al gusto

PREPARACION:

1. Cortar el pescado en 6 trozos y sazonarlo con sal y pimienta.
2. En una olla echar el aceite, calentar el pescado luego la cebolla, zanahoria, pimiento y el vino dejar cocinar a fuego lento.
3. Una vez cocido agregar el jugo de limón y las papas fritas.

NOTA:

El vino se puede reemplazar por vinagre blanco pero en menor cantidad.



GUISO DE COL CON SARDINA

INGREDIENTES: (Para 6 personas)

Sardina entera 1 kilo
 Col 3/4 de kilo
 Ajos molidos 1 cucharita
 Aceite 6 cucharadas
 Kiñ molido 1 cucharita
 Cebolla picada 1/2 taza
 Ají verde molido 1 cucharada
 Tomate picado 1 taza
 Pimiento en tiras 1 unidad (opcional)
 Sal, pimienta, orégano Al gusto

PREPARACION:

1. Sancochar la sardina en agua, sal y hierbas aromáticas, luego desmenuzarla con un tenedor.
2. Hacer un aderezo con el aceite, ajos, cebolla picada, ají, tomate, sal, pimienta, orégano. Cuando el aderezo este a punto añadir la col picada y el pimiento picado, remover bien, retirar la olla y dejar cocinar a fuego lento 5 minutos por bar la sazón.
3. Luego cocinar la sardina desmenuzada, mezclar bien y retirar del fuego.
4. Se puede servir con papas sancochadas o arroz.



GARBANZOS CON SARDINA

INGREDIENTES: (Para 6 personas)

Sardina entera 1 kilo
 Garbanzos 1/2 kilo
 Cebolla finamente picada 1 unidad
 Ajos molidos 2 cucharitas
 Ají colorado 2 cucharadas
 Perejil picado 3 cucharadas
 Pimiento (chico) 1 unidad
 Aceite 4 cucharadas
 Sal y pimienta Al gusto

PREPARACION:

1. Cocinar los garbanzos, previamente remojados.
2. Sancochar la sardina en agua, sal y hierbas aromáticas, luego desmenuzarla con un tenedor.
3. Hacer un aderezo con la cebolla, ajos, ají colorado, pimiento colorado en fincillo y condimentar con sal y pimienta.
4. Una vez listo el aderezo agregar los garbanzos cocidos y dejarlo cocinar por 5 minutos.
5. Agregar la sardina desmenuzada y el perejil picado, mezclar bien y retirar del fuego.

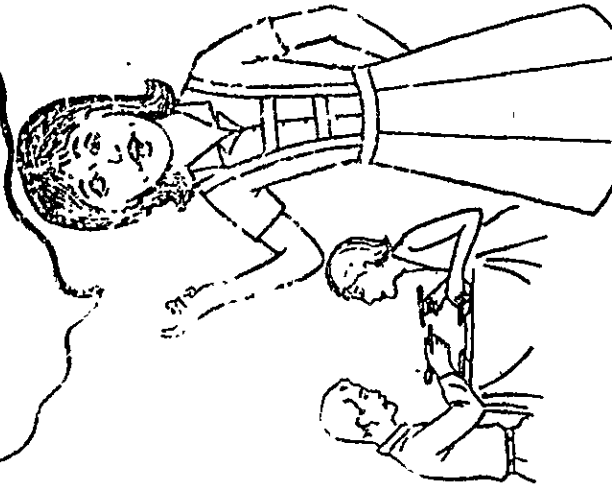
Centro de Educación al Consumidor		
Fecha	Ejemplares	N°
22-06-73	8.000	43

Av. Doctor Prado 5483
 San Luis



MINISTERIO DE PESQUERIA
 Oficina de Cooperación Técnica y Económica

**¿LE FALIAN PROTEINAS?
 QUE ESPERA...
 ¡CONSUMA SARDINA!**



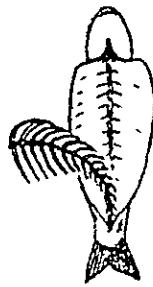
COMO SACAR LAS ESPINAS DE LA SARDINA

1er. Paso:



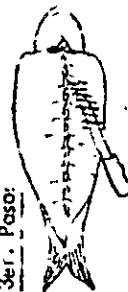
Abrir la Sardina hasta la cola - con un cuchillo.

2do. Paso:



Desprender la espina dorsal con la mano.

3er. Paso:



Separar las espinas de los costados con un cuchillo.

4to. Paso:



Dividir en trozos de acuerdo al gusto.

SALTADO DE SARDINA

INGREDIENTES: (Para 6 personas)

- Sardina entera 1 kilo
- Tomate 2 unidades
- Ajo 1 diente
- Cebolla 1 unidad
- Perejil picado 1 cucharada
- Aceite 3 cucharadas
- Papa blanca 1/2 kilo
- Harina de apanar 1/2 taza
- Sal y pimienta Al gusto

PREPARACION:

1. Cortar la sardina en trozitos pequeños, apanarlos en la harina y freír en el aceite caliente.
2. Freír los ajos, la cebolla cortada a lo largo, agregar los tomates picados y la pimienta.
3. Freír las papas.
4. Mezclar con el aderezo las papas fritas y la sardina fría y servir adobando o a la rejilla picado.
5. Se puede acompañar con arroz.



SOPA DE FRIJOLES CON SARDINA

INGREDIENTES: (Para 6 personas)

- Sardina entera 1 kilo
- Frijoles 1 taza
- Ajos molidos 1 cucharita
- Zanahoria 1 unidad
- Apio, orégano y sal Al gusto
- Cebolla 1 unidad
- Papa 1/4 kilo
- Aceite 2 cucharadas
- Tomate picado 1 unidad
- Ají colorado molido 1 cucharita
- Agua 2 litros
- Harina de apanar 1/2 taza

PREPARACION:

1. Remojar los frijoles la noche anterior, luego ponerlos a cocinar.
2. Cortar la sardina en trozitos pequeños, apanarlos y freír en aceite caliente.
3. Hervir un aderezo con el aceite, ajos, cebolla picada, ají, orégano, una rajita de papia y sazonar con sal al gusto.
4. Añadir los frijoles juntamente con la zanahoria picada, agua y dejar que siga cocinando y por último agregar las papas picadas en cuadrillos.
5. Por último agregar la sardina frita, mezclar y retirar del fuego.

TALLARINES CON SARDINA

INGREDIENTES: (Para 6 personas)

Sardina 1 kilo
Fideos tallarín 1 kilo
Tomates 2 unidades medianas
Zanahoria 2 unidades medianas
Aji colorado molido 2 cucharadas
Ajos 1 cucharadita
Cebolla 2 unidades medianas
Aceite 1/2 taza
Harina para apanar 6 cucharadas
Sal y pimienta Al gusto

PREPARACION:

1. Cocinar los fideos en agua con sal, luego calar.
2. Hacer un aderezo con el aceite, cebolla picada en cuadritos, los ajos, el aji colorado, los tomates picados y la zanahoria rallada cuando el aderezo este a punto añadir los fideos.
3. Aparte cortar la Sardina en trocitos pequeños, apanar y freír en aceite caliente; luego añadir a los fideos.
4. Servir caliente.

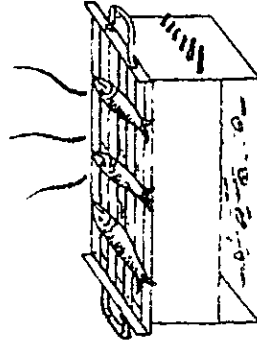
SARDINA ASADA

INGREDIENTES: (Para 6 personas)

Sardina 6 unidades medianas
Sal 3 cucharadas

PREPARACION:

1. Lavar y sacar las vísceras a la sardina
2. Agregar la sal encima y dejar reposar por 1/2 hora aproximadamente.
3. Poner a calentar la plancha o parrilla.
4. Asar la sardina dejando que cocine por ambos lados, voltear solo una vez, servir caliente y acompañada de papas.



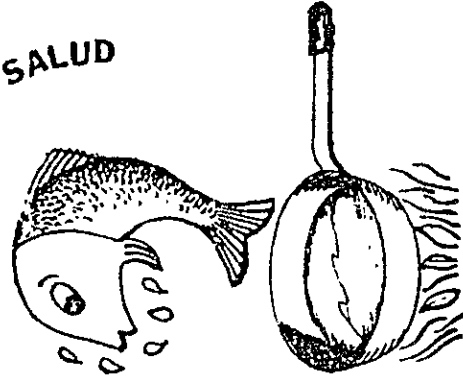
Centro de Educación al Consumidor			
Fecha	Escriba	Elaborado	Nº
01-01-75	8090		11



CENTRO DE
EDUCACION AL
CONSUMIDOR

MINISTERIO DE PESQUERIA
Oficinas de Cooperación Técnica y Técnica

LA SARDINA
DA SABOR Y SALUD



¡Que no falte
en tu mesa!

RECOMENDACIONES IMPORTANTES

- 1.- La sardina fresca o congelada tiene el mismo valor nutritivo y se adapta a varias recetas.
- 2.- Si compra sardina congelada no es necesario descongelarla totalmente, al llegar a casa se habrá semidescongelado quedando lista para prepararla.
- 3.- Está especie además de ser nutritiva, económica y de tener buen rendimiento, nos ofrece la posibilidad de asociarla a otros rentes métodos de cocción.

* **Sancochado.** - Entera en agua a punto de hervir con hierbas aromáticas y sal, y desmenuarla para hacer preparaciones tipo atún.

** **Frituras.** - En filetes o trocitos cortada con harina de apanar o maíz y freída en aceite bien caliente hasta que se dore para que se tuesten las espaldas.

*** **Asada.** - Entera y de preferencia que pesen medianas, maceradas con sal y asadas a la plancha o parrilla por ambos lados.



"CONSUMA SARDINA, ES BUENA PARA CRECER Y FORTALECER EL ORGANISMO"

AJIAO DE PAPAS CON SARDINA

INGREDIENTES: (Para 6 personas)

Sardina 1/2 kilo
Papa blanca 1 kilo
Aji amarillo molido 1 cucharada
Culantro molido 1 cucharada
Cebolla 1 unidades medianas
Ajos molidos 1 cucharada
Aceite 1/2 taza
Harina para apanar 3 cucharadas
Sal y pimienta Al gusto

PREPARACION:

- 1.- Cortar el pescado en trocitos pequeños, apanar en la harina que está sazonada con sal y pimienta, luego freír en aceite caliente.
- 2.- Sancochar las papas, pelarlas y desmenuzarlas con un tenedor.
- 3.- Poner 3 cucharadas de aceite en una sartén y freír la cebolla picada en cuadrillos, los ajos, el aji y el culantro; sazonar al gusto y luego añadir las papas, remover bien.
- 4.- Agregar el pescado, dejar reposar y servir.

COLIFLOR SALTADA CON SARDINA

INGREDIENTES: (Para 6 personas)

Sardina 1 kilo
Coliflor 1 unidad mediana
Cebolla 2 unidades medianas
Aji colorado molido 2 cucharadas
Ajos molidos 1 cucharadita
Papas 1 kilo
Aceite 1/2 taza
Harina para apanar 6 cucharadas
Sal y pimienta Al gusto

PREPARACION:

- 1.- Cortar la sardina en trocitos pequeños, condimentar la harina con sal y pimienta, luego apanarlos y freír la sardina en aceite caliente.
- 2.- Cortar en rajitas la coliflor
- 3.- Freír las papas
- 4.- Colocar en una olla 3 cucharadas de aceite, freír en ella la cebolla picada en cuadrillos, los ajos, el aji colorado, luego agregar la coliflor, sazonar al gusto; dejar cocinar a fuego lento y remover con un tenedor para que no se pegue.
- 5.- Agregar agua si es necesario y por último agregar el pescado y las papas fritas.

MINISTERIO DE PESQUERIA

YO SOY

LA SARDINA

ECONOMICA

NUTRITIVA

Y SABROSA...!!!



MINISTERIO DE PESQUERIA
Oficina de Cooperación Técnica y Económica

Centro de Educación al Consumidor		
Fecha	Ejemplares	Nº
Edición	4,000	65






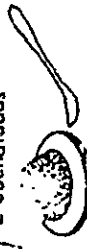



Av. Javier Prado Este 2165
San Luis
TELF. 30200 - 2150



Dr. Antonio Prieto, Director
Instituto de Estudios
1952, Lima - Perú
I.E.A.-P.E.N.

Comité de Asesoramiento y Orientación al Consumidor

TALLARINES CON SARDINA

-  Sardina
1 Kilo
-  Fideos Tallarín
1 Kilo
-  Tomates - 2 Unidades
-  Zanahoria
2 unidades
-  Aji colorado molido
2 cucharadas
-  Harina para apañar
6 cucharadas
-  Sal y pimienta
Al gusto
-  Aceite
1/2 tozo
-  Cebolla
2 unidades

PREPARACION :

1. Cocinar los fideos en agua con sal, luego colarlos.
2. Aparte cocinar la Sardina en trocitos pequeños, apañar y freirlos en aceite caliente.
3. Hacer un aderezo con 6 cucharadas de aceite, cebolla picada en cuadrillos, ajos, el aji colorado, los tomates picados y la zanahoria rallada, sazonar con sal y pimienta.
4. Cuando el aderezo esté a punto, añadir la sardina frita y luego los fideos.
5. Servir caliente.

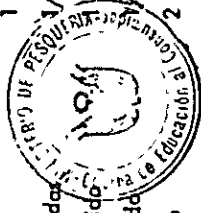
LA SARDINA CONGELADA MANTIENE SU ALTO VALOR NUTRITIVO

¡consumela!

AGUADITO DE SARDINA

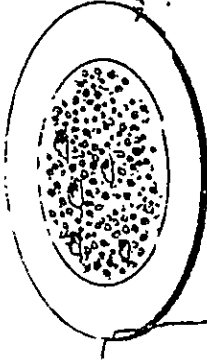
INGREDIENTES : (Para 6 personas)

Sardina entera	1 kilo
Arroz	1/2 taza
Papas amarillas	1/2 kilo
Pimiento	1 unidad
Arvejas peladas	1/2 taza
Ajï verde molida	1 cucharada
Culantro molida	1/2 taza
Tomate picado	2 cucharadas
Cebolla picada	4 cucharadas
Ajos molidos	1 cucharadita
Harina para apanar	1/2 taza
Acetite	Cantidad suficiente
Sal y pimienta	Al gusto



PREPARACION :

1. Contar el pescado en trocitos pequeños, apanarlos en la harina previamente sazonada y luego freirlos en aceite bien caliente.
2. Hacer un aderezo con 3 cucharadas de aceite, la cebolla, los ajos, el tomate, el ajï, culantro y las arvejas; sazonar con sal y pimienta.
3. Listo el aderezo, agregar 4 litros de agua aproximadamente y dejar hervir 10 minutos; luego agregar el arroz lavado y las papas previamente peladas y cortadas en dos; dejando cocinar por espacio de 15 minutos.
4. Finalmente agregar el pimiento y el pescado; mezclar y retirar del fuego.





CENTRO DE
EDUCACION AL
CONSUMIDOR

INSTITUTO DE PROMOCION Y DEFENSA

AV. Silvio Pardo 5000
San José
TEL: 2200 - 2201 - 2202
LMA-PEN

CHICHARRONES DE SARDINA CON CANCHA

INGREDIENTES: (Para 6 personas)

Sardina en filete 1/2 kilo
Harina 2 cucharadas
Pan rallado 2 cucharadas
Manteqa 1/2 taza
Maiz de cancha 1/2 kilo
Sal y pimienta Al gusto



PREPARACION:

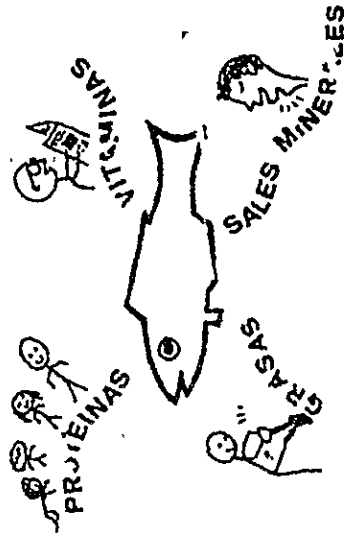
- 1.- Mezclar la harina con el pan rallado y sazonar con sal y pimienta.
- 2.- Cortar la sardina en trozos pequeños y pasarlos por la mezcla anterior, luego freirlos en la manteqa caliente.
- 3.- Tostar el maiz.
- 4.- Servir los chicharrones de Sardina con la cancha.



IMPORTANCIA DE CONSUMIR SARDINA...

La Sardina, especie de pescados abundante en el mar, es fuente de importantes sustancias nutritivas que enriquecen nuestra alimentación.

La Sardina nos aporta:



... que son importantes para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Es por ello que deben consumirlos todos los miembros de la familia: papá, mamá e hijos.



CENTRO DE
EDUCACION AL
CONSUMIDOR

COMITÉ DE ASISTENTES DE PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN

Av. Javier Prado 2462 545
San Luis
TELEF. 362200 - 3228
LIMA-PERU

GUISO DE MOTE CON SARDINA

INGREDIENTES: (Para 6 personas)

Sardina entera 1 kilo
Mote 1/2 kilo
Aji colorado molido 3 cucharadas
Tomate picado 1/2 taza
Cebolla picada 1/2 taza
Aceite 4 cucharadas
Ajos molidos 1 cucharadita
Perejil picado 2 cucharadas
Pan rallado 4 cucharadas
Aceite para freír Cant. suficiente
Sal y pimienta Al gusto



PREPARACION:

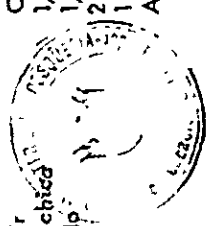
1. Lavar, filetear y cortar la sardina en trozos.
2. Sazonar el pan rallado con la sal y pimienta; apañar con esto el pescado y freír en aceite bien caliente.
3. Sancochar el mote.
4. Hacer un aderezo con el aceite, cebolito, ajos molidos, aji colorado; cuando el aderezo está a punto, añadir el mote sancochado y sazonado, la pimienta y luego agregar la sardina frita.
5. Finalmente agregar el perejil y retirar del fuego.
6. Servir caliente.



SARDINA APANADA CON SALSA CRIOLLA

INGREDIENTES: (Para 6 personas)

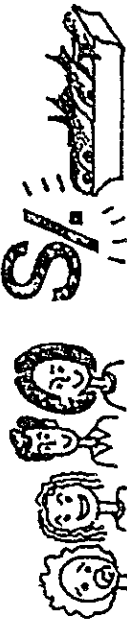
- Sardina en filetes 6 filetes
- Pan rallado 2 cucharadas
- Harina de trigo 2 cucharadas
- Aceite para freír Cant. suficiente
- Cebolla picada chica 1/2 taza
- Ají fresco picado 1/2 taza
- Limón 2 unidades
- Aceite 1 cucharadita
- Sal y pimienta Al gusto



PREPARACION:

1. Mezclar la harina con el pan rallado y sazonar con sal y pimienta, luego apanar los filetes y freírlos con el aceite caliente.
 2. Preparar la salsa criolla mezclando en un recipiente la cebolla, el ají, el jugo de limón, el aceite y la sal y pimienta.
- Nota:** Si es sardina entera, se recomienda utilizar 1 kilo.

¿QUE VENTAJAS NOS OFRECE LA SARDINA?



La Sardina es rica en proteínas, vitaminas, grasas, sales minerales; siendo un gran alimento para toda la familia.



Es muy económica y se vende a precios que están al alcance de toda la población.



Viene congelada con el fin de que dure más tiempo, garantizando su calidad.



Se utiliza sarcochada, fritada o asada, siendo su cocción rápida.



Se adecúa a diversas preparaciones.



CENTRO DE
EDUCACION AL
CONSUMIDOR

MINISTERIO DE PROMOCION Y DEFENSA DEL CONSUMIDOR

Av. Bolívar, P.O. Box 1000
San Juan, P.R. 00901
TEL: 755-1111

GUIJO DE COL CON SARDINA

INGREDIENTES: (Para 6 personas)

Sardina entera	1 Kilo
Col	3/4 Kilo
Ajos molidos	1 Cucharadita
Aceite para aderezar	6 Cucharadas
Kión molido	1 Cucharada
Cebolla picada	1/2 Taza
Ajif verde molido	1 Cucharada
Tomate picado	1 Taza
Pimiento en tiras	1 Unidad (opcional)
Harina para apanar	Cant. suficiente
Aceite para freir	Cant. suficiente
Sal, pimienta, orégano	Al gusto



PREPARACION:

1. Lavar, eviscerar y cortar la sardina en trozos pequeños. Luego apanarlos en la harina previamente sazonada y freirlos en aceite caliente.
2. Hacer el aderezo con el aceite, cebolla picada, ajos, ajif, kión, tomate, pimienta y orégano. Cuando el aderezo esté a punto añadir la col picada, remover, tapar la olla y dejar cocinar a fuego lento 20 minutos, probar la sazón.
3. Añadir la sardina frita; mezclar bien y refinar del fuego.
4. Se sirve con arroz o con papas sancochadas.

















CENTRO DE
EDUCACION AL
CONSUMIDOR

Ministerio de Agricultura, Irrigación y Fomento Rural

11. Avenida Piqueras, s/n. 1000
LIMA - PERU

AJIACO DE OLLUCO CON SARDINA

INGREDIENTES:

- | | | | | | |
|---|------------------------------------|---|-------------------------------------|---|----------------------------------|
|  | Sardina entera
1 Kilo |  | Ollucos
1 Kilo |  | Papas
1/2 Kilo |
|  | Cebolla picada
3 cucharadas |  | Ajì amarillo molido
3 cucharadas |  | Aceite
3 cucharadas |
|  | Ajos molidos
3 cucharadas |  | Queso fresco rallado
1/2 taza |  | Harina de apanar
6 cucharadas |
|  | Sal, pimienta, orégano
Al gusto |  | Perejil picado
Al gusto |  | |



PREPARACION:

1. Lavar, eviscerar y cortar el pescado en trocitos pequeños; apanarlos en la harina sazonada con sal y pimienta y freírlos en aceite caliente.
2. Sancochar las papas y ollucos, pataritos y ají, más o menos menuzarlos con un tenedor.
3. En una olla hacer un aderezo con el aceite, cebolla, ajos, ají, sal, pimienta y orégano. Cuando el aderezo esté a punto, añadir 2 tazas de agua.
4. Cuando rompa el hervor agregar los ollucos, papas; remover bien.
5. Luego añadir el queso, perejil, culantro, se deja que hervir de un hervor.
6. Echar el pescado y se retira del fuego.





CENTRO DE
EDUCACION AL
CONSUMIDOR

INSTITUTO NACIONAL DE DEFENSA DEL CONSUMIDOR

Av. Arequipa, Plaza Eche. 1988
TEL. 71-10000
LIMA-PERU

SARDINA ASADA

INGREDIENTES:



SARDINA

6 unidades pequeñas

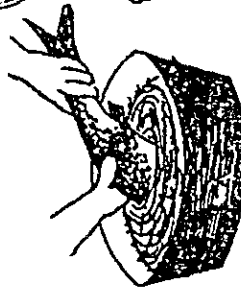


SAL

3 Cchdas.

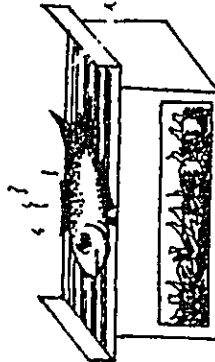
PREPARACION:

1. Lavar y sacar las vísceras a la sardina.



2. Agregar la sal encima y dejar reposar 1/2 hora

3. Calentar la plancha o parrilla.



4. Asar la Sardina dejando que cocine por ambas -
lados, voltear sólo una vez.

5. Servir caliente con papas y ají, si gusta.



CHORIZO DE SARDINA

INGREDIENTES : (Para 6 personas)

- Filete de sardina 1/2 kilo
- AjÍ calcinado 1/2 taza
- Ajos molidos 1 cucharadita
- Vinagre 1/4 Jaza
- Sal 1 cucharadita
- Pimienta molida 1/2 cucharadita
- Comino molido 1/2 cucharadita
- Aceite Cant. suficiente



PREPARACION :

1. Picar los filetes de sardina en cuadritos chicos.
2. Colocar en un tazón el ajÍ calcinado, ajos, vinagre, sal, pimienta y comino; agregar el pescado y dejar reposar por 2 horas en un lugar fresco.
3. En una sartén colocar el aceite y luego freír la preparación anterior moviendo constantemente para evitar que se pegue.
4. Se recomienda consumir caliente acompañado con papas sancochadas o con pan.

Nota. - Si es sardina entera se aconseja adquirir 1 kilo.

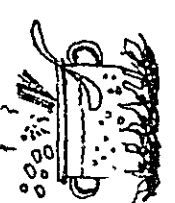
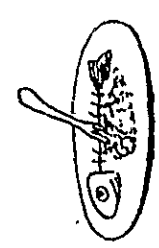
¡Sancochemos la Sardina!

1. La Sardina entera se debe sancochar en agua a punto de hervir donde se haya colocada hierbas aromáticas. Hierba buena, apto, poro, etc.



2. El tiempo de cocción es de 8 a 10 minutos aproximadamente.

3. La sardina sancochada se puede desmenuzar con ayuda de un tenedor. La carne desmenuzada se utiliza en rellenos: papa rellena, en arroz tapado, croquetas, etc.



4. Al caldo se debe añadir otras verduras, papas, fideos, así obtendremos un rico caldo y aprovecharemos mejor la sardina.

LOCRO CON SARDINA

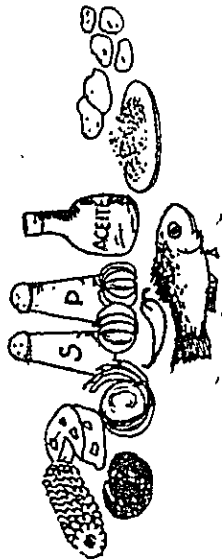
INGREDIENTES : (Para 6 personas)

- Sardina entera 1 Kilo
- Cebolla picada 2 Cucharadas
- Papas medianas 6 Unidades
- Zapallo 1/2 Kilo
- Tomate pelado y picado 1 Unidad
- Choclo (grande) 1 Unidad
- Queso fresco 250 grs.
- Harina para apañar 1/2 taza
- Aceite 1/2 taza
- Ajos, sal y pimienta Al gusto
- Ají amarillo molido Al gusto



PREPARACION :

1. Lavar, aviseatar y cortar el pescado en trozos pequeños, apañarlos con harina sazonada con sal y pimienta y freírlos.
2. Preparar el aderezo con el aceite, cebolla, ajos, ají amarillo, tomate, sal y pimienta.
3. Cuando el aderezo esté a punto agregar las papas sazonadas en cuatro, el choclo en rodajas y el zapallo en trocitos; remover bien.
4. Agrega. 1 taza de agua, tapar, bien y dejar cocinar a fuego lento por 20 minutos.
5. Pasado este tiempo, echar el pescado frito, mezclar y retirar del fuego. Añadir el queso picado y servir.



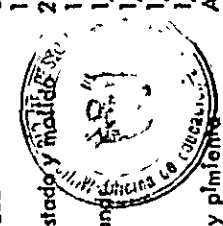


25 Avenida Pedro de Santillana
P.O. Box 1000
LIMA - PERU

SARDINA CON AJI

INGREDIENTES: (Para 6 personas)

- Sardina entera 1 Kilo
- Papa sancochada 6 Unidades
- Cebolla 1 Unidad
- Aji mirasol tostado y molido 2 Cucharadas
- Ajos molidos 1 Cucharada
- Harina de apanado 1/2 Taza
- Aceite 1/2 Taza
- Vinagre 1/2 Taza
- Agua 1/2 Taza
- Orégano, sal y pimienta Al gusto



PREPARACION:

1. Cortar la sardina en trozos pequeños, sazonar, apinar y freír.
2. Preparar un aderezo con la mitad del aceite, la cebolla picada en cuadrillos, los ajos, orégano, sal y pimienta y el aji molido. Cuando el aderezo esté bien cocido, añadir las papas picadas, el pescado frito y el vinagre. Mezclarlo y si fuera necesario agregar un poco de agua para que no quede muy seco.
3. Servir caliente, acompañado de arroz.

VAINITA SALTADA CON SARDINA

INGREDIENTES: (Para 6 personas)

- Sardina entera 1 Kilo
- Vainitas 1/2 Kilo
- Papas 1/2 Kilo
- Cebolla 1 Taza
- Tomate 1 Unidad
- Pimienta 1 Unidad
- Kión 50 grs.
- Harina 1/2 Taza
- Aceite 1/2 Taza
- Sillau Al gusto
- Sal y pimienta Al gusto

PREPARACION:

1. Cortar el pescado en trocitos pequeños, pasarlos por harina de apanar y luego freírlos en aceite bien caliente.
2. Freír las papas.
3. Freír la cebolla cortada a la largo, el tomate, el pimienta, sazonar con sal y pimienta, kión, sillau al gusto. Luego agregar las vainitas con media taza de agua y dejar cocinar.
4. Una vez lista, agregar las papas, la sardina, mezclar bien y luego servir.



CENTRO DE
EDUCACION AL
CONSUMIDOR

ORGANISMO DE PROMOCION Y DEFENSA DEL CONSUMIDOR

41 Av. Pardo, Pisco, Ica, 1900
TEL. 051-541-1111
LIMA-PISCO

PUCA PICANTE CON SARDINA

INGREDIENTES : (Para 6 personas)

- Sardina entera 1 kilo
- Papas medianas 6 unidades
- Aceite 3 cucharadas
- Mant. tostado y molido 3 cucharaditas
- Ajos molidos 3 cucharadas
- Cebolla picada 3 cucharadas
- Ajít. esolorado molido 3 cucharadas
- Harina para apanar Cant. suficiente
- Aceite para freír Cant. suficiente
- Sal y pimienta Al gusto



PREPARACION :

1. Cortar el pescado en trocitos pequeños, apanarlos en la harina sazonada con sal y pimienta y freírlos en aceite caliente.
2. Sancochar las papas, pelarlas y cortarlas en trozas.
3. Hacer un aderezo con el aceite, la cebolla, ajos, ajít. en lorado, sal y pimienta, luego agregar el mant. disuelto en agua; dejar cocinar formando una pasta suave.
4. Añadir las papas y la sardina frita; mezclar bien.
5. Servir caliente.

¿Como freír la Sardina?

1. Lavar, eviscerar y filetear la sardina.
2. Apanar la sardina con harina de trigo o de maíz previamente sazonada con sal y pimienta, así se obtendrá una fritura crocante.



3. Se debe apanar la porción de filete que se va a freír.



4. Freír en aceite caliente y a fuego moderado, para que se dore bien y de esta forma las pocas espaldas que quedan se tuestan.



5. El tiempo aproximado es de 3 minutos - por todo, dependiendo del grosor del filete.





CENTRO DE EDUCACION AL CONSUMIDOR

INSTITUTO DE INVESTIGACIONES Y SERVICIOS

At. Avenida Pinar del Norte
Calle 12, No. 1000
Tel. 41-41-41
Lima-Perú

SOPA DE MOJE CON SARDINA

INGREDIENTES : (Para 6 personas.)

- Sardina entera 1 Kilo
- Maíz de mote 1 Taza
- Papas blancas 1/2 Kilo
- Cebolla picada 4 Cucharadas
- Tomate picado 4 Cucharadas
- Hierbabuena 4 Ramitas
- Harina de papa 1/2 Taza
- Aceite 1/2 Taza
- Ajos, pimienta y sal al gusto



PREPARACION

1. Remojar el maíz desde la noche anterior, al día siguiente hervirlo por dos o tres horas.
2. Cortar la Sardina en trocitos pequeños, apañarlos en la harina previamente sazonada y frír en aceite bien caliente.
3. Hacer un aderezo con 4 cucharadas de aceite, la cebolla, los ajos, el tomate y el orégano, sazonar con sal y pimienta. Luego añadir 3 litros de agua, el maíz cocido y las papas cortadas a la larga.
4. Cuando las papas están cocidas, añadir la sardina, el perejil y la hierbabuena picada, dejar dar un hervor y retirar del fuego.

SECO DE SARDINA

INGREDIENTES : (Para 6 personas)

- Sardina entera 1 Kilo
- Cebolla picada 2 Cucharadas
- Limonas 1 Unidad
- Ajos molidos 1 Cucharadita
- Culantro molido 4 Cucharadas
- Aj verde molido 1 Cucharada
- Tomate picado 1/2 Taza
- Papas sancochadas 1/2 Kilo
- harina de trigo 4 Cucharadas
- Aceite 1/2 Taza
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACION :

1. Lavar y filetear la sardina, picar el filete en trozos pequeños.
2. Hacer una mezcla con la harina, sal y pimienta, apañar con esto el pescado y frír en aceite caliente.
3. Hacer un aderezo con 4 cucharadas de aceite, la cebolla, los ajos, el ají, el tomate y el culantro molido, luego que el aderezo esté a punto añadir la sardina, el jugo del limón y retirar del fuego.
4. Servir con las papas sancochadas.



CENTRO DE
EDUCACION AL
CONSUMIDOR

Asesorado por el
Ministerio de Asistencia
Social y Previsión Social

A. B. B. B. B. B. B. B. B. B. B.
P. P. P. P. P. P. P. P. P. P.
T. T. T. T. T. T. T. T. T. T.
L. L. L. L. L. L. L. L. L. L.

POLENITA CON SARDINA

INGREDIENTES (Para 6 personas)

Sardina entera	1 Kilo
Polenta	1/4 de Kilo
Margarina	1 Cucharada
Aplio	1 Hoja
Ajos molidos	1/2 Cucharada
Laurel	3 Hojas
Cebolla picada	Unidad mediana
Tomate picado	Unidad mediana
AjÍ colorado molido	1 Cucharada
Aceite	1/2 Taza
Harina para apanar	1/2 Taza
Orégano, sal y pimienta	Al gusto



PREPARACION:

1. Picar la sardina en trozos pequeños, sazonar, apanar y freír.
2. Colocar en una olla un litro de agua, dos hojas de laurel, el aplio y sal al gusto, cuando empiece a hervir, retirar las hojas y agregar la polenta en forma de lluvia, al mismo tiempo mover con una cuchara de palo para que no se formen grumos, seguir moviendo y conforme se vaya secando se agregará agua poco a poco hasta que se cocine; agregar la margarina y vaciar en una fuente para que se enfríe.
3. Aparte hacer un aderezo con la mitad del aceite la cebolla, ajos, ají colorado, tomate, hoja de laurel, sal, orégano y pimienta al gusto; cuando el aderezo esté a punto, agregar el pescado y mezclar y retirar del fuego.
4. Servir la polenta acompañada con ésta salsa.



ANTICUCHOS DE CABALLA

INGREDIENTES: (Para 6 personas)

- Caballa 1 kilo
- Ajof colorado molido 2 cucharadas
- Ajos molidos 1 cucharada
- Vinagre 1/2 taza
- Cominos Al gusto
- Sal y pimienta Al gusto

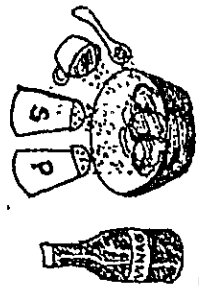


Ca 3

PREPARACION:

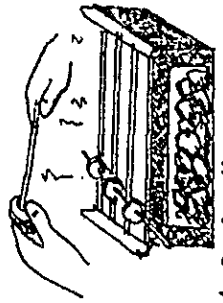
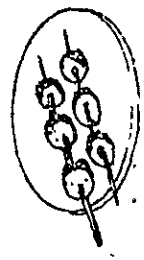


1. Cortar el pescado en trozos regulares.



En un recipiente colocar el pimentón, el vinagre, el ajof colorado, los ajos, cominos, sal y pimienta y dejar reposar en un lugar fresco por 1 hora.

3. Ensertar en cada palito para anticuchos 3 trozos de pescado y fresarlos sobre una parrilla a carbón.



4. Servir caliente acompañado con ajof molido.



Dr. Indar Pardo Salas 2003
INIA, S.A.
TARAPACÁ, Chile
TEL: 56 2 2000 0000
FAX: 56 2 2000 0000

¿Como se fríe la caballa?

- La caballa se fríe al natural o apanada.

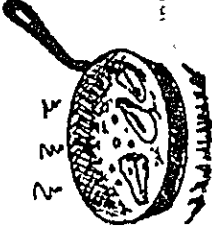
- El apanado se hará empleando una mezcla de harina de trigo y pan rallado, en partes iguales, o con harina de apanar.

- La grasa de fritura puede ser aceite o manteca.

- Se debe colocar el pescado en el aceite o manteca bien caliente.

- La cocción debe ser en fuego moderado.

- El tiempo de cocción varía de acuerdo al tamaño de la porción de pescado:
• entero - 7 1/2 minutos por lado.
• filetes - 3 minutos por lado.



CABALLA ASADA

INGREDIENTES : (Para 6 personas)

Caballa entera

Sal

6 unidades

3 cucharadas



PREPARACION :

1. Lavar y sacar las vísceras a la caballa.
2. Agregar la sal encima y dejar reposar 1/2 hora.
3. Calentar la plancha o parrilla.
4. Aear la caballa dejando que cocine por ambos lados - voltear sólo una vez.
5. Servir caliente con papas y ají, si gusta.

CAZ



DE SALUD Y BIENESTAR DE LA REPUBLICA DE CUBA

CHORIZO DE CABALLA

INGREDIENTES : (Para 6 personas)

- Filetes de caballa 1/2 kilo
- Ajof colorado molido 1/2 taza
- Vinagre 1/4 taza
- Ajos molidos 1 cucharadita
- Comino molido 1/2 cucharadita
- Sal 1 cucharadita
- Pimienta molida 1/2 cucharadita
- Aceite Cant. suficiente



PREPARACION

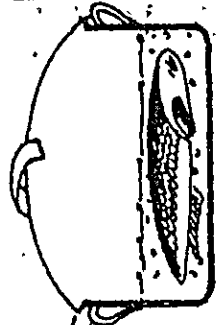
1. Pesar los filetes de caballa en cuadrillos chicos.
2. Colocar en un tazón el ajof colorado, ajos, vinagre, sal, pimienta y comino; agregar el pescado y dejar reposar por 2 horas en un lugar fresco.
3. En una sartén colocar el aceite y luego freír la preparación anterior moviéndola constantemente para evitar que se pegue.
4. Se recomienda consumir caliente, acompañado con papas sancochadas o con pan.

SA-1

Al sancochar la caballa



El agua debe estar hirviendo y sazonada con hierbas aromáticas, especias, jugo de limón, etc.



La cocción de la caballa debe ser a fuego lento.



IN. 1000 P. 1000 LAS 1000
 No. 1000
 TEL. 1000 1000
 1000 - 1000

PUCA PICANTE CON CABALLA

INGREDIENTES : (Para 6 personas)

- Caballa entera 1 kilo
- Mant^o tostado y molido 3 cucharadas
- Papas medianas 6 unidades
- Cebolla picada 3 cucharadas
- Aj^o colorado molido 3 cucharadas
- Ajos molidos 2 cucharaditas
- Harina para apanar Cant. suficiente
- Aceite 1/2 taza
- Sal y pimienta Al gusto




Ca 4

PREPARACION :

1. Cortar el pescado en trocitos pequeños, apanarlos en la harina sazonada con sal y pimienta y freírlos en aceite caliente.
2. Sancochar las papas, pelarlas y cortarlas en trozos.
3. Hacer un aderezo con 3 cucharadas de aceite, la cebolla, ajos, aj^o colorado, sal y pimienta, luego agregar el mant^o disuelto en agua; dejar cocinar formando una pasta suave.
4. Agadir las papas y el pescado frito, mezclar bien.

5. Servir caliente.




CENTRO DE EDUCACION AL CONSUMIDOR
MINISTERIO DE PESQUERA
 Av. Javier Prado 2465
 San Luis
 Telf. 302650-2780

CHORIZO CON LORNA

INGREDIENTES : (Para 6 personas)

- Lorna 1/2 kilo en filete
- Ajof colorado molido 1/2 taza
- Ajos molidos 1 cucharadita
- Vinagre 1/4 de taza
- Acetate 3/2 taza
- Sal Al gusto
- Pimienta y comino Al gusto

PREPARACION:

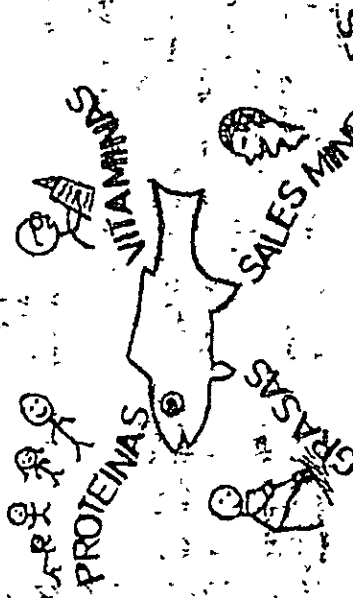
1. Cortar los filetes de lorna en cuadritos pequeños, luego colocarlos en un tazón y mezclarlos con el ajof colorado, ajos, vinagre, sal, pimienta y cominos, dejar en reposo por dos horas en un lugar fresco.
2. En una sartén calentar el acetate y freír en ella la preparación moviendo constantemente para que no se pegue.
3. Se recomienda servir caliente, con pan o con papas sin cachobas.

NOTA: Si encuentra lorna entera debe comprar 1 kilo.


Importancia de consumir LORNA.

La Lorna, especie de gran abundancia en nuestro mar, es fuente de importantes sustancias nutritivas que enriquecen nuestra alimentación.

La Lorna nos aporta:



... que son importantes para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Es por ello que deben consumirlos todos los miembros de la familia: papá, mamá e hijos.


CENTRO DE EDUCACION AL CONSUMIDOR
 Av. Javier Prado E.
 2465. San Luis
 Telf. 362630-2260
MINISTERIO DE EDUCACION

OLLITOS CON LORNA

- INGREDIENTES:** (Para 6 personas)
- Lorña: 1 kilo entero
 - Olluquito cortado en filetes: 1 1/4 kilo
 - Ajít colorado molido: 2 cucharadas
 - Tomate picado: 2 cucharadas
 - Aceite: 3 cucharadas
 - Perejil picado: 2 cucharadas
 - Cebolla picada: 2 cucharadas
 - Sal y pimienta: al gusto
 - Ajos: 1 cucharadita





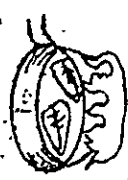
PREPARACION:

1. Preparar un aderezo con el aceite, la cebolla, los ajos, el ajít colorado, luego agregar los tomates y sazonar con sal, pimienta y ajos.
2. Cuando el aderezo esté listo agregar el olluito, mezclar bien y dejar cocinar por media hora.
3. Luego agregar el pescado cortado en cuadrillos, previamente sazonados, dejar cocinar 10 minutos, mezclar y servir.

NOTA: Si compra lorña fileteada sólo requerirá 1/2 - kilo.

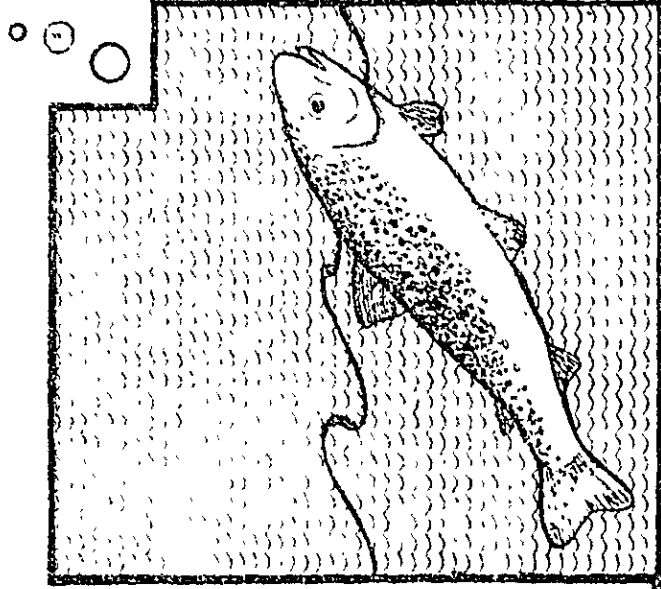
¿Cómo freír la LORNA?

1. Lavar, escurar y filetear la lorña.
2. Aplanar la lorña con tijera de trigo o, de maíz previamente sazonada con sal y pimienta, así se obtendrá una fritura crocante.
3. Se debe aplanar la porción de filete que se va a freír.
4. Freír en aceite caliente y a fuego moderado, por lo que se dore bien.
5. El tiempo aproximado es de 3 minutos por lado, dependiendo del grosor del filete.

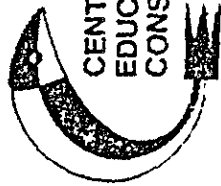






MINISTERIO PESQUERIA DE

LA TRUCHA



UNA ESPECIE DE
TU COMUNIDAD



CENTRO DE
EDUCACION AL
CONSUMIDOR

MINISTERIO DE PESQUERIA

Oficina de Cooperación Técnica y Económica

Centro de Educación al Consumidor		Ejemplares	No.
Fecha Emisión			
29-5-81	1.000	4	

Av. Javier Prado Este 2465
San Luis
TELF. 362630-2280
LIMA - PERU

AJIAGO DE PAPAS CON TRUCHA

INGREDIENTES : (Para 6 personas)

Trucha entera	1 kilo
Papas	1 kilo
Ajff amarillo molido	1 cucharada
Culantro molido	1 cucharada
Cebolla	2 unidades
Ajos molidos	1 cucharadita
Aceite	1/2 taza
Harina para apanar	1/2 taza
Sal y pimienta	Al gusto



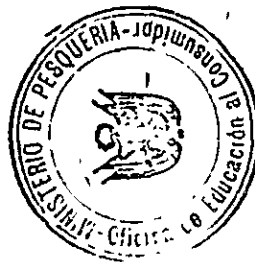
PREPARACION :

- 1.- Cortar la trucha en trozos pequeños, apanarlos en la harina previamente sazonada y freírlos en aceite bien caliente.
- 2.- Sancochar las papas, pelarlas y desmenuzarlas con un tenedor.
- 3.- Hacer un aderezo con 3 cucharadas de aceite, la cebolla picada en cuadrillos, los ajos, el ajff y el culantro; sazonar con sal y pimienta.
- 4.- Cuando el aderezo esté cocido añadir las papas y el pescado frito; mezclar bien y retirar del fuego.

INTRODUCCION

El Centro de Educación al Consumidor del Ministerio de Pesquería, ha elaborado este recetario, para que puedas utilizar la

trucha en: nutritivas, económicas y agradables preparaciones que te permitirán variar tu menú familiar.



TRUCHA ENROLLADA CON TORTILLA

PREPARACION

INGREDIENTES:



Trucha entera
1 kilo



Huevos
2 unidades



Harina
2 cucharadas



Arvejitas cocidas
1/2 taza



Zanahoria cocida
1/2 taza



Aceite
1/2 taza



Cebolla picada
1 unidad



Ajos molidos
1 cucharadita



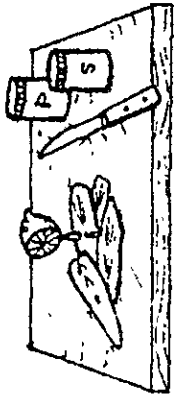
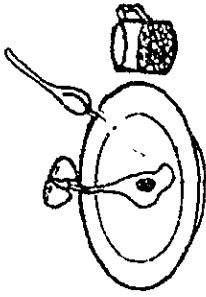
Tomates pelados
2 unidades



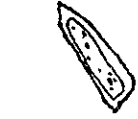
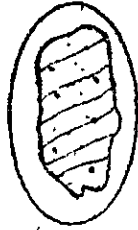
Limón
1 unidad



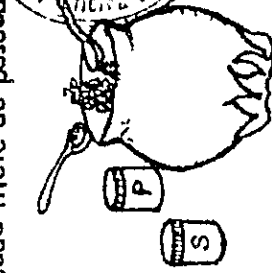
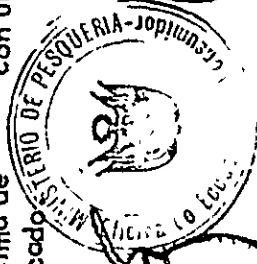
Sal y pimienta
Cantidad
Suficiente



1. Cortar el pescado en filetes 2. Preparar una tortilla con los
largos y sazonar con sal, pi-
mienta y gotas de limón.



3. Cortar la tortilla en tiras y 4. Luego enrollar y prender
colocarlas una encima de
cada filete de pescado con un palito de dientes.

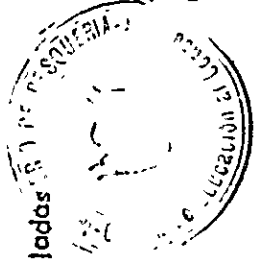


5. En una olla, freír con 3 cu-
charadas de aceite, la cebo-
lla, ajos, tomate, sal y pi-
mienta.
6. Cuando el aderezo esté -
bien cocido agregar los en-
rollados, luego rociar con
jugo de limón, tapar la olla
y dejar cocinar a fuego len-
to.

TRUCHA A LA OLLA

INGREDIENTES : (Para 6 personas)

Trucha entera 1 kilo
Limón 1 unidad
Ajos molidos Al gusto
Aceite 3 cucharadas
Cebolla picado en cuadritos 1/2 taza
Tomate picado menudito 1 unidad
Arvejas frescas peladas 1 taza
Agua 1/2 taza
Perejil picado 2 cucharadas
Sal y pimienta Cantidad suficiente



PREPARACION :

- 1.- Filetear la trucha y sazonar los filetes con sal, pimienta, gotas de limón y ajos molidos.
- 2.- En una olla hacer un aderezo con el aceite, cebolla, ajos, tomate, sal y pimienta.
- 3.- Cuando el aderezo esté bien cocido, agregar las arvejas y el agua, dejar cocinar durante 15 minutos.
- 4.- Luego agregar los filetes de pescado y el perejil picado, mezclar y dejar cocinar 15 minutos más.

TRUCHA ASADA

INGREDIENTES : (Para 6 personas)

Trucha entera 6 unidades
Aceite Cantidad suficiente
Sal 3 cucharadas

PREPARACION :

- 1.- Lavar y sacar las vísceras de la trucha.
- 2.- Agregar la sal encima y dejar reposar por 1/2 hora - aproximadamente.
- 3.- Calentar la parrilla.
- 4.- Untarla con aceite.
- 5.- Aplicar aceite sobre cada trucha.
- 6.- Colocarla sobre la parrilla dejando que se cocine - por ambos lados.
- 7.- Servir caliente y acompañado de papas.

CHORIZO CON TRUCHA

PREPARACION

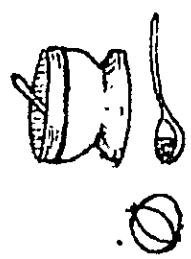
INGREDIENTES:



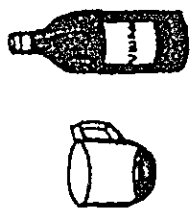
Trucha entera
1 kilo



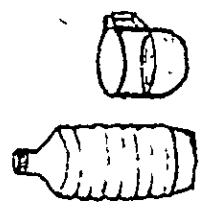
AjÍ colorado molido
1/2 taza



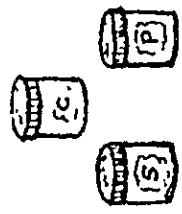
Ajos molidos
1/2 cucharadita



Vinagre
1/4 de taza



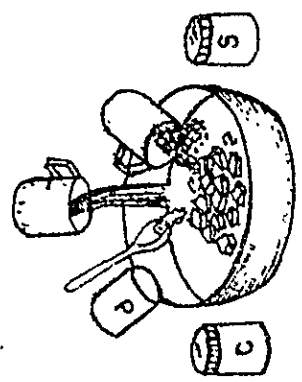
Aceite
1/2 taza



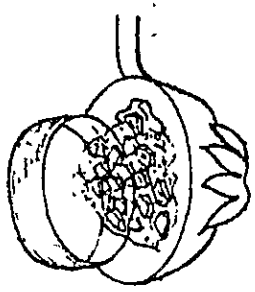
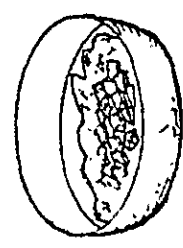
Sal, pimienta
y cominos
Al gusto



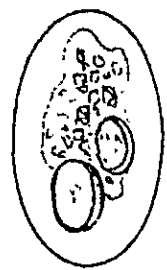
1. Cortar el pescado en cua -
drillos pequeños.



2. Colocar en una vasija el
pescado, el ajÍ, ajos, vina-
gre, sal, pimienta y comi-
nos.



3. Mezclar y dejar reposar un
buen rato. 4. En una sartén calentar el
aceite y freír la prepara-
ción anterior moviendo -
constantemente.



5. Servir caliente acompañado con papas sancochadas o con
pen.

SOPA DE HARINA (SHACUJ) CON TRUCHA

INGREDIENTES: (Para 6 personas)

Trucha entera 1/2 kilo
Harina de trigo 1/8 de kilo
Cebolla picada 1 cucharada
Aceite 1/2 taza
Orégano, sal, culantro picado Al gusto

PREPARACION:

- 1.- En una olla hacer un aderezo con una cucharada de aceite, la cebolla picada y la sal, seguidamente añadir el agua - suficiente para 6 porciones.
- 2.- Aparte disolver la harina en un poco de agua y agregarlo a la preparación anterior, dejar hervir hasta que espese.
- 3.- Aparte cortar la trucha en trozos pequeños, sazónalos, luego freírlos en aceite caliente y agregarlos a la preparación anterior juntamente con el orégano y culantro picados.

PICANTE DE PAPAS (PAPA PICCHU)

CON TRUCHA

INGREDIENTES: (Para 6 personas)

Trucha entera 1 kilo
Papas 1 kilo
Ají colorado molido 3 cucharadas
Cebolla picada 1 cucharada
Aceite 1/2 taza
Culantro picado 1 cucharada
Ajos molidos 1 cucharadita

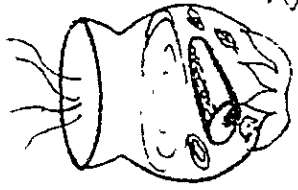


PREPARACION:

1. Sancochar las papas, pelarlas y partirlas en cuatro.
2. En una olla hacer un aderezo con 3 cucharadas de aceite, la cebolla, los ajos y el ají colorado, cuando el aderezo esté a punto añadir las papas y el culantro picado.
3. Cortar la trucha en trozos pequeños, sazónarlos, luego freírlos en aceite caliente y agregarlos a la preparación anterior.

La Trucha se puede preparar de diferentes maneras :

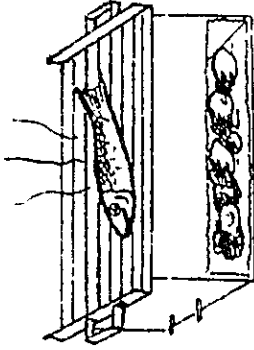
1. Sancochada



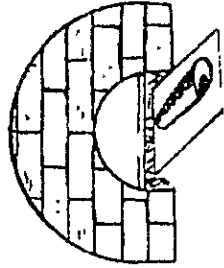
2. Guisada



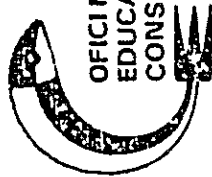
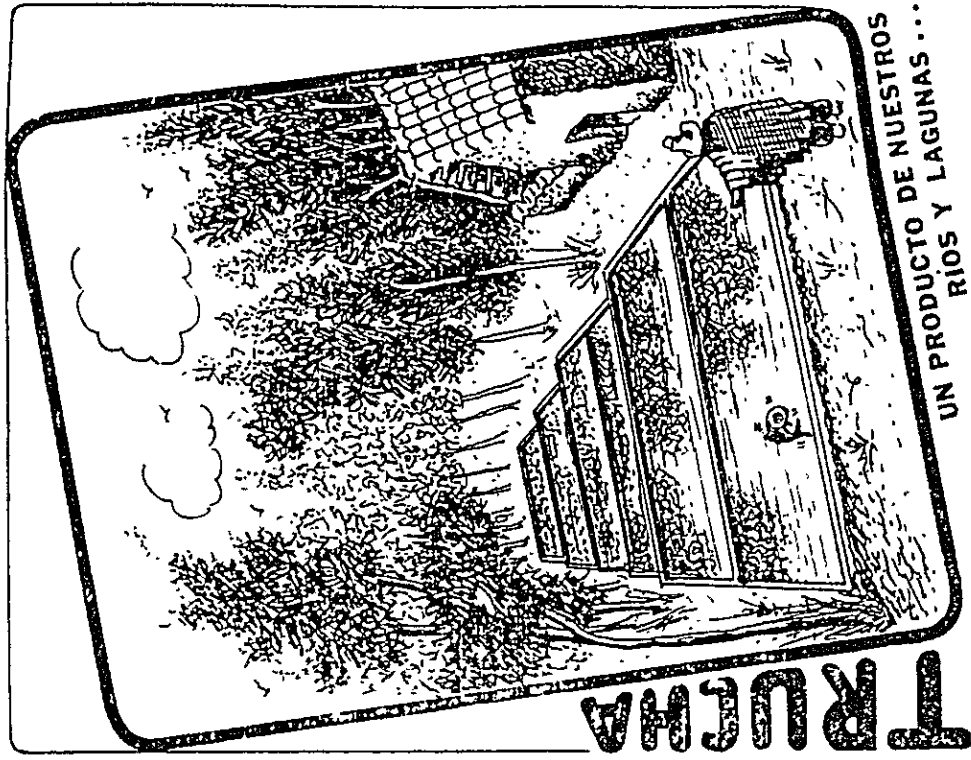
3. A la parrilla



4. Al horno



MINISTERIO DE PESQUERIA



OFICINA DE
EDUCACION AL
CONSUMIDOR

MINISTERIO DE PESQUERIA

Centro de Edición al Consumidor	
Fecha Edición	Nº
1-6-81	2,000 E

Av. Javier Prado Este 2455
Smo. Luit.
TELEF. 36630 - 7216

INTRODUCCION

¡ La Trucha !

¿ Qué sabe preparar con trucha ?

Variadas de recetas y algunos consejos -
útiles encontrará en este recetario que le
brinda el Ministerio de Pesquería a través -
del Centro de Educación al Consumidor.

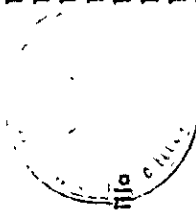
Y así, podrá ofrecer a su familia diversos
platos sabrosos, económicos y nutritivos a bu-
se de trucha.



POLENTA CON TRUCHA

INGREDIENTES : (Para 6 personas)

Trucha entera 1 kilo
Polenta 1/4 de kilo
Harina de apanar 1 taza
Aceite 1 taza
Agua 1 1/2 litro
Laurel 1 hoja
Apio 1 hoja
Margarina o mantequilla 1 cucharada
Cebolla picada 1 unidad mediana
Ajos molidos 1 cucharada
Añf colorado 1/2 taza
T-mate picado 1 unidad mediana
Orégano, sal y pimienta Al gusto



PREPARACION :

1. Cortar la trucha en trozos pequeños, sazonar, apanar y freír en aceite bien caliente.
2. Hervir el agua con el laurel y el apio; cuando empiece a hervir, retirar el laurel y el apio y luego agregar la polenta en forma de lluvia, moviendo constantemente para que no se formen grumos.
3. Cuando esté cocida agregar la margarina, mezclar y vaciar en una fuente engrasada para que se enfríe.
4. Hacer un aderezo con 3 cucharadas de aceite, la cebolla, ajos, añf colorado, tomate, laurel, sal, orégano y pimienta al gusto; cuando el aderezo esté cocido agregar la trucha frita, mezclar y vaciar esta preparación sobre la polenta. Debe servirse caliente.

AGUADITO DE TRUCHA

INGREDIENTES: (Para 6 personas)



Trucha entera
1 kilo



Harina para apanar
1/2 taza



Aceite
1/2 taza



Cebolla picada
4 cucharadas



Ajos molidos
1 cucharadita



Ajít amarillo molido
1 cucharada



Tomate picado
2 cucharadas



Culantro molido
1/2 taza



Arvejas peladas
1/2 taza



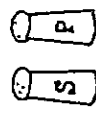
Agua
4 litros



A-rraz
1/2 taza



Papas
3 unid.



Sal y pimienta
Al gusto

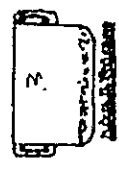
PREPARACION:



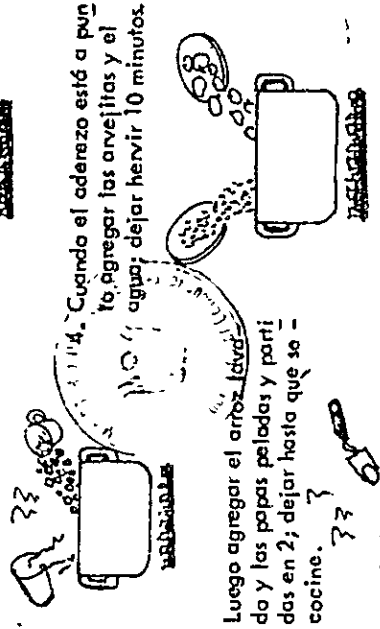
1. Cortar la trucha en trozos pequeños y apañarlos en la harina sazonada.



2. Freír los trozos en aceite caliente.

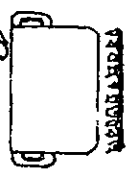


3. Hacer un aderezo con 3 cucharadas de aceite, cebolla, ajos, ajít, tomate, culantrito; sazonar con sal y pimienta.



4. Cuando el aderezo está a punto agregar las arvejas y el agua; dejar hervir 10 minutos.

5. Luego agregar el arroz lavado y las papas peladas y partidas en 2; dejar hasta que se cocine.



6. Finalmente añadir el pescado, mezclar y retirar del fuego.

SECO DE TRUCHA

INGREDIENTES : (Para 6 personas)

Trucha entera 1 kilo
Harina de apanar 1/2 taza
Aceite 1/2 taza
Cebolla picada 2 cucharadas
Ajos molidos 1 cucharadita
Ajit amarillo molido 1 cucharada
Tomate picado 1/2 taza
Culantro molido 4 cucharadas
Limón 1 unidad
Papas sancochadas 1/2 kilo
Sal y pimienta Al gusto

PREPARACION :

- 1.- Filetear la trucha; apanar los filetes con la harina previamente sazonada y freírlos en aceite bien caliente.
- 2.- Hacer un aderezo con 3 cucharadas de aceite, cebolla, - ajos, ajit, tomate y el culantro molido; sazonar con sal y pimienta.
- 3.- Luego cuando el aderezo esté a punto, añadir el pescado y una cucharada de jugo de limón; mezclar bien.
- 4.- Servir con las papas sancochadas.

- 6 -

TRUCHA AL AJO

INGREDIENTES : (Para 6 personas)

Trucha entera 1 kilo
Harina para apanar 1/2 taza
Aceite 1/2 taza
Ajos molidos 2 cucharadas
Ajit amarillo molido 2 cucharadas
Laurel 1 hoja
Apio picado 1/2 taza
Limón 1 unidad
Vinagre 1/2 taza
Perejil picado 2 cucharadas
Papas 1 kilo
Sal y pimienta Al gusto



PREPARACION :

- 1.- Filetear la trucha; apanar los filetes con la harina previamente sazonada.
- 2.- Luego freírlos en aceite bien caliente.
- 3.- Preparar un aderezo con 3 cucharadas de aceite, ajos, ajit, laurel, el apio picado y el jugo del limón.
- 4.- Cuando el aderezo esté cocido agregar el vinagre, el perejil y sazonar al gusto con sal y pimienta.
- 5.- Cocinar esta salsa algunos minutos, luego retirar del fuego.
- 6.- Cubrir la trucha frita y las papas sancochadas con esta salsa.

- 7 -

AJIACO DE PAPAS CON TRUCHA

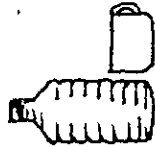
INGREDIENTES: (Para 6 personas)



Trucha entera
1 kilo



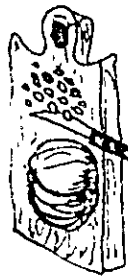
Harina para apanar
1/2 taza



Aceite
1/2 taza



Papas
1 kilo



Cebolla picada en
Cuadritos
2 unidades



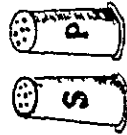
Ajos molidos
1 cucharadita



Culantro molido
1 cucharada



Ajít amarillo molido
1 cucharada



Sal y pimienta
Al gusto

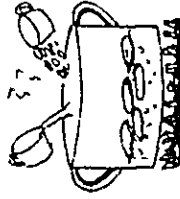
PREPARACION:

1. Cortar la trucha en trozos re-
gulares.

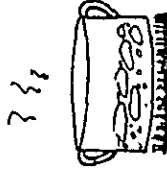


2. Ponerlos en infusión por 1/2
hora en una vasija junto con
la sal, pimienta, el ajít colora-
do, cominos, ajos, orégano y
vinagre.

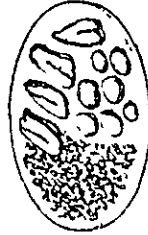
3. En una olla colocar el aceite
y luego acomodar en ella los
filetes de pescado.



4. Sobre el pescado colocar la
cebolla y rociar con el jugo
de la infusión.



5. Dejar cocinar a fuego lento -
por 10 minutos aproximadamen-
te.



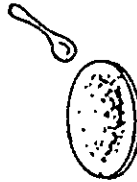
6. Puede servirse con arroz o con
papas sancochadas.

ADONO DE TRUCHA

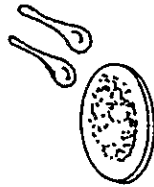
INGREDIENTES: (Para 6 personas)



Trucha entera
1 kilo



Ajos molidos
1 cucharadita



AjÍ colorado
2 cucharadas



Vinagre
1/2 taza



Aceite
1/2 taza



Cébollo picada
a la pluma
1 taza



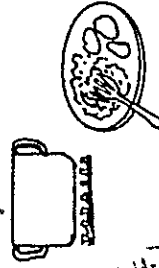
Sal, pimienta, orégano y cominos
Al gusto

PREPARACION:

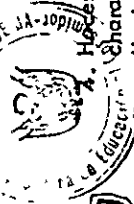
1. Cortar la trucha en trozos pequeños.



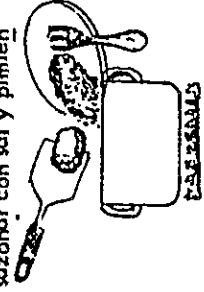
2. Apanarlos en la harina sazónada y freírlos en aceite bien caliente.



3. Sancochar las papas, pelarlas y desmenuzarlas con un tenedor.

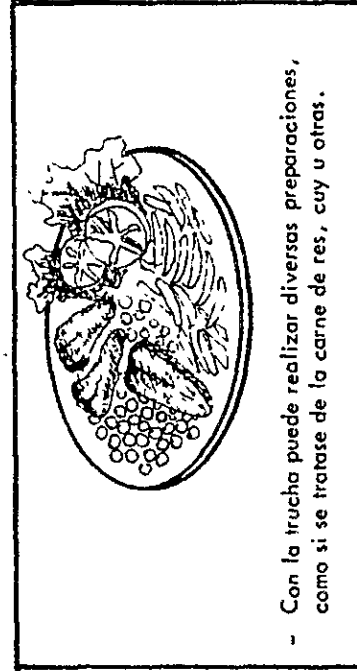
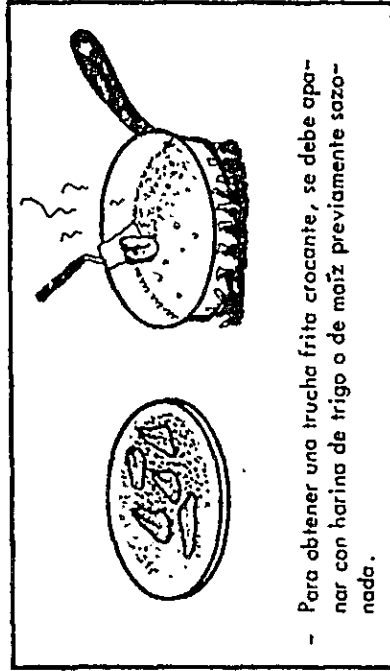


4. Hacer un aderezo con 3 cucharadas de aceite, la cebolla, los ajos, el ajÍ y el culantro; sazonar con sal y pimienta.

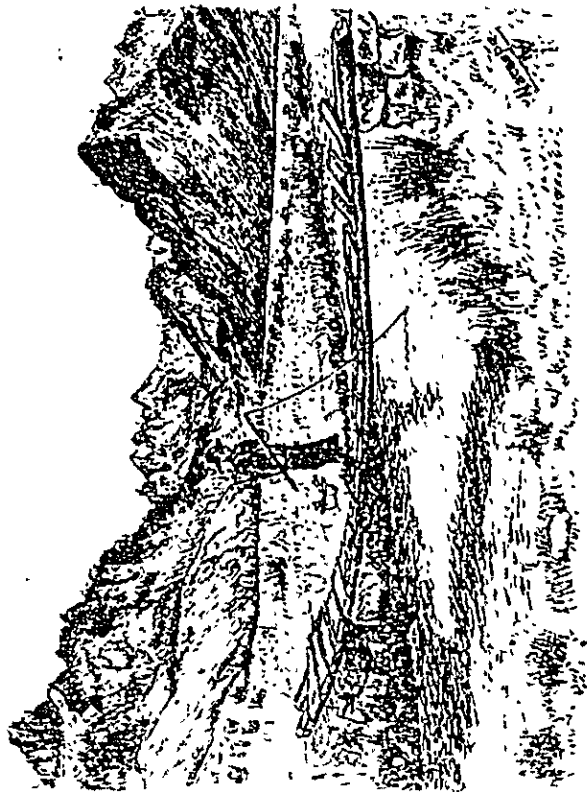


5. Luego añadir las papas y el pescada frita; mezclar bien y retirar del fuego.

¿Sabia Ud. Que...?



LA TRUCHA Y TU ALIMENTACION



**CENTRO DE
EDUCACION AL
CONSUMIDOR**
MINISTERIO DE PESQUERIA
Oficina de Cooperación Técnica y Científica

Centro de Educación al Consumidor		
Fecha Ejecución	Número de Ejemplares	Nº O.T.
13-11-68	500	02

Centro de Educación al Consumidor
MINISTERIO DE PESQUERIA

Dr. Javier Prado Estrada 2163
San Luis
TEL. 21637 - 2229

INTRODUCCION

El Centro de Educación al Consumidor pone a tu disposición este pequeño folleto sobre la TRUCHA.

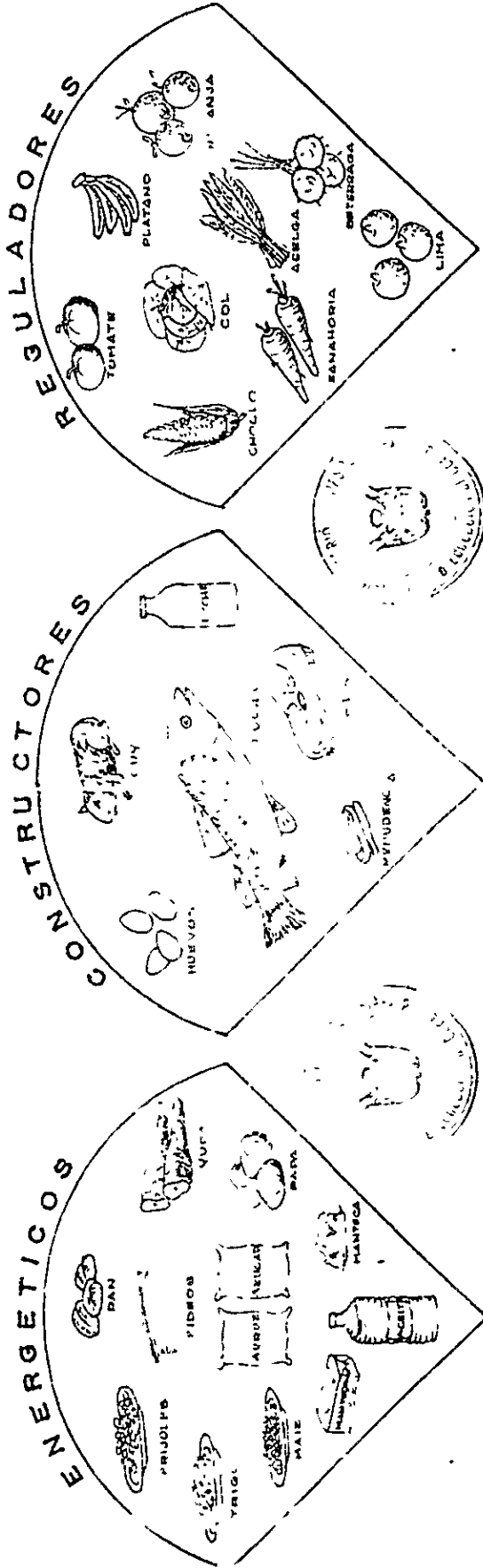
Con la finalidad de informar aspectos sobre su mejor utilización y la importancia que tiene este producto hidrobiológico en la alimentación, para que lo pongas en práctica en beneficio de tu familia y de tu comunidad. Ayudando así a elevar el consumo de esta especie cuya crianza se está incrementando en Huaraz y que servirá para mejorar el nivel nutricional de los pobladores de la zona.

HUARAZ



... es uno de los lugares cuyos lagos y ríos reúnen las condiciones climáticas apropiadas para la crianza y reproducción de la Trucha; alimento que con el tiempo se convertirá en la principal fuente de proteínas del poblador de la zona.

ALIMENTOS QUE NECESITA EL ORGANISMO



- Dan energía y calor a nuestro cuerpo.
- Dan fuerzas para el trabajo y el estudio.
- Estos alimentos son las harinas, grasas y azúcares.
- Los proporcionan las **PROTEINAS** para crecer y formar músculos.
- Para reprimir los órganos desgastados.
- Las frutas y verduras nos dan las Vitaminas y Sales Minerales.
- Ayudan al buen funcionamiento de nuestros órganos como: Corazón, Pulmones, Aparato Digestivo, etc.
- Evitar las enfermedades.

CONSUME DIARIAMENTE ALIMENTOS DE LOS TRES GRUPOS PARA MANTENER UNA BUENA SALUD

LA TRUCHA

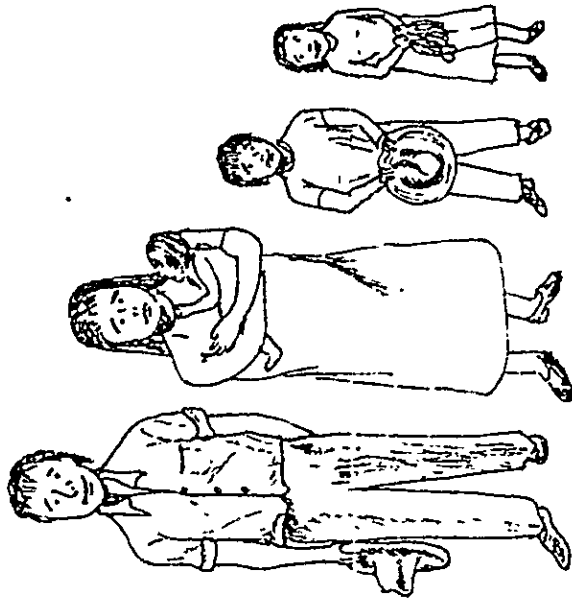


Alimento de alto valor nutritivo que contiene :

- Proteínas
- Grasas
- Vitaminas
- Sales
- Minerales

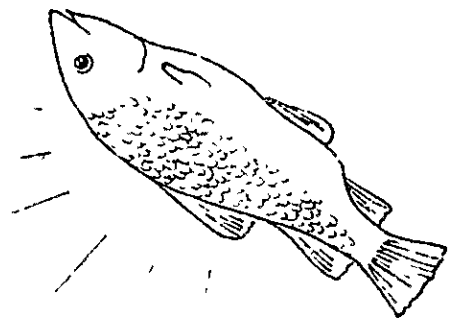
Sustancias nutritivas que te ayudarán a formar un cuerpo más fuerte y sano.

LA TRUCHA DEBE SER CONSUMIDA POR TODA LA FAMILIA



Y el bebé se le puede dar a partir de los 6 meses de edad, quitándole los espinas.

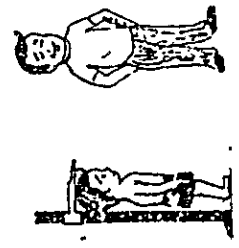
COMO ES UNA TRUCHA FRESCA ?



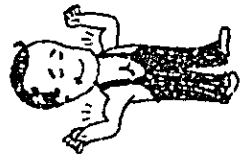
- Tiene los ojos brillantes y solientes.
- La piel brillante y húmeda.
- Las agallas rojas
- No tiene mal olor
- Su carne es firme
- Las vísceras enteras.



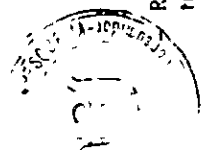
LA TRUCHA NOS VA A AYUDAR A



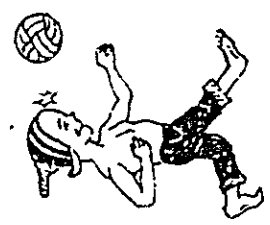
- Crecer y mantenernos sanos



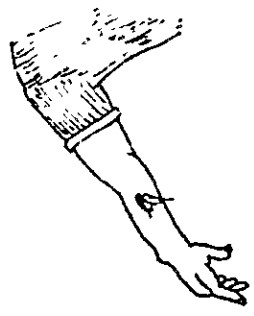
- Formar músculos fuertes.



Rendir más en el estudio, el trabajo y



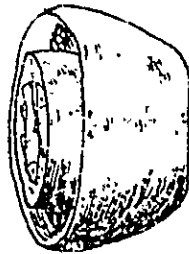
- Jugar alegremente.



- Además ayuda a cerrar las heridas y evita las enfermedades.

COMO MANTENER LA FRESCURA DE LA TRUCHA

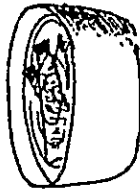
- Mantenerlo en un lugar FRIO evitando que le calienta el sol.
- Sacándole lo más pronto las vísceras.



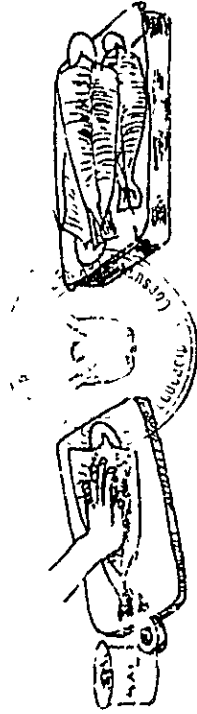
Se puede guardar hasta el día siguiente en dos ollas de barro, llenando la gran de con agua fresca y colando cuando la trucha en la olla chica.

Y si queremos guardarlo por más tiempo se puede salar.

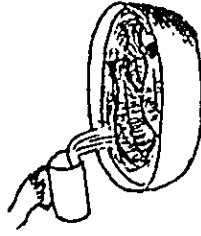
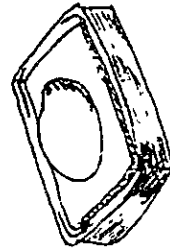
PASOS PARA SALAR LA TRUCHA



1. Abrir bien la Trucha y secar la espina dorsal.
2. Remojar en agua con hara, luego escurrir.



3. Cubrir con sal la Trucha haciendo presión con la mano.
4. Colocar las Truchas en una fuente agregando más sal.



5. Poner un peso encima de los Truchas y guardarlos por 6 días.
6. Enjuagar bien y remojarlas antes de consumirlas ó ponerlas a secar al sol por unos 15 días más.

PARA TU DEBE ... TRUCHA SIN ESPINAS

1° Paso



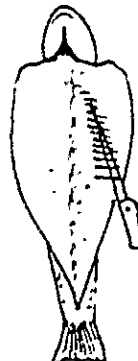
Terminar de abrir la Trucha hacia la cola.

2° Paso



Desprender la espina dorsal.

3° Paso



Sacar las espinas de los costados

Dividir en trozos.

4° Paso



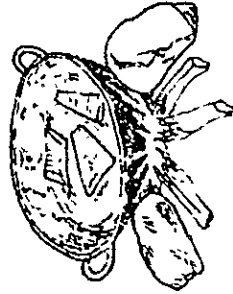
COMO PUENES PREPARAR LA TRUCHA

SANCOCHADA



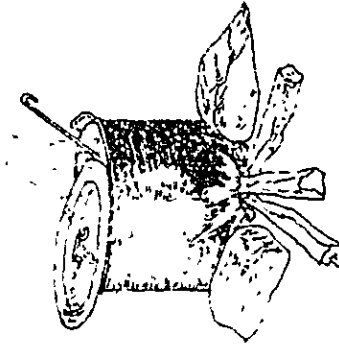
Con agua, sal y hierbas aromáticas

FRITA

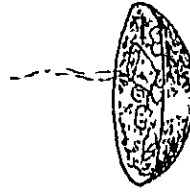


Sofa o apanada

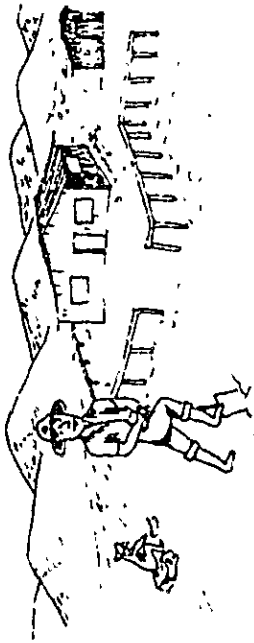
EN SOPAS



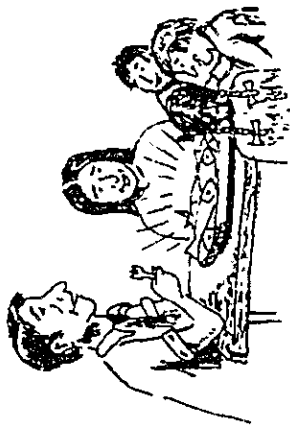
EN GUISOS



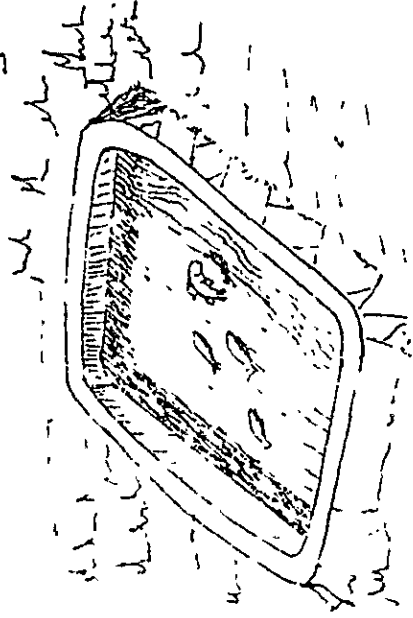
AMIGO CAMPESINO



Con la crianza artificial de la TRUCHA obtendrás muchas ventajas. Tu y tu familia contarán con un alimento nutritivo, necesario para tu salud y para la salud de tu comunidad.



Puedes criar truchas en pequeños pozos en tu casa.



Y además, es una fuente de trabajo que te dará beneficios económicos.



MINISTERIO DE PESQUERIA

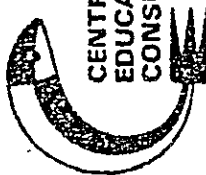
N° 10



Y mariscos

su Me:u

CON PESCADO



CENTRO DE EDUCACION AL CONSUMIDOR

MINISTERIO DE PESQUERIA

Oficina de Cooperación Técnica y Económica

Centro de Educación al Consumidor			
Fecha	Ejemplares	N°	
28.4.81	4,000	10	

Dr. Javier Prado Este 2125
San Luis
TEL: 10000 2125

INDICE

	<u>Pag.</u>		<u>Pag.</u>
Introducción	1	Cau-cau de Churos	24
Reconozca el pescado fresco	3	Langostinos o la Marsetlesa	25
Miga Peruana	4	Tallarines con Almejas	26
Coliflor Saltada con Pescado	5		
Pejerrey Relleno	6		
Pescado Agri dulce	7		
Cualidades del Pescado Congelado en buen estado	8		
Pescado en Salsa de Tocino	9		
Crema de Espinacas con Pescado	10		
Pescado al Tomate con Verduras	11		
Reconozca el Pescado Salado en buen estado	12		
Picante Limeño	13		
Bacalao Rústico	14		
Charquican	15		
Croquetas con Pescado Seco-salado	16		
Cuidados que se deben tener al comprar Conservas	17		
Guiso de Arvejas con Pescado	18		
Buñuelos con Conserva de Pescado	19		
Pastel con Conserva de Pescado	20		
Ajiaco de Caiguas	21		
Cómo manipular los Mariscos según el tipo	22		

RECONOZCA UN PESCADO FRESCO

Para reconocer un pescado fresco debe tener las siguientes características :



LOS OJOS : deben ser brillantes y vivos, no deben ser opacos, ni resacas.



LAS ESCAMAS : deben estar bien pegadas al pescado, no deben desprenderse con facilidad.



LAS VISCERAS : deben estar libres de grasas y sin coloraciones extrañas en las paredes abdominales. Nunca liguadas.

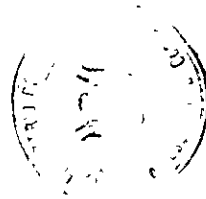


En general, el pescado debe tener un aspecto compacto, limpio, brillante, humedecido por un líquido transparente y ligeramente mucoso. No debe ser apoco ni débil.

INTRODUCCION

El Centro de Educación al Consumidor tiene un propósito muy importante, y es llegar al público consumidor de una manera eficaz por medio de recetas variadas, nutritivas y económicas invitando así a realizar preparaciones de una manera rápida y barata, y por supuesto, agradable al paladar.

Es así como al editar este séptimo recetario lleva consigo los mejores deseos de ayudar a los lectores en la preparación de sus menús.



- 1 -

- 3 -

MIGA PERUANA

INGREDIENTES . (Para 6 personas)

Pescado en filetes 1/2 kilo
Pan de molde chico 1 unidad
Harina 1/2 taza
Pan rallado 1/2 taza
Agua 1/2 taza
Leche evaporada 1/2 taza
Aceite 1/2 taza
Cebolla grande 1 unidad
Anís 4 granos
Salsa de tomate 3 cucharadas
Queso fresco 1 taza
Huevos 2 unidades
Aceitunas Cantidad suficiente
Sal y pimienta Al gusto

PREPARACION :

1. Cortar el pescado en trocitos pequeños, apanar en una mezcla de pan rallado y harina previamente sazonados y freír en aceite caliente.
2. Poner a remojar el pan de molde (o 5 panes franceses) con la leche y agua, luego desmenuzar.
3. Poner en una olla 3 cucharadas de aceite, freír la cebolla, añadir el anís, sal y pimienta al gusto, cuando el aderezo esté a punto añadir la salsa de tomate y el pan remojado y dejar que espese, luego agregar el queso y se mueve hasta formar una crema.
4. Retirar del fuego y añadir los huevos un poco batidos y el pescado, se vuelve a poner al fuego unos minutos para que tome gusto.
5. Servir acompañado de pescado y adornarlo con aceitunas.

COLIFLOR SALTADA CON PESCADO

INGREDIENTES : (Para 6 personas)

Pescado en filetes 1/2 kilo
Aceite 1/2 taza
Pan rallado 3 cucharadas
Harina de trigo 3 cucharadas
Ajos 1 cucharada
Coliflor mediana 1 unidad
Papas 1/2 kilo
Perejil picado 1 cucharada
Sal y pimienta Al gusto



PREPARACION :

- 1.- Cortar el pescado en trocitos pequeños, apanar en una mezcla de pan rallado y harina, previamente sazonados y freír en aceite caliente.
- 2.- Cortar la coliflor en rajitas finas.
- 3.- Colocar en una olla 3 cucharadas de aceite, luego freír los ajos molidos, echar la coliflor, sazonar con sal y pimienta al gusto y dejar cocinar removiendo con un tenedor por espacio de 20 minutos.
- 4.- Agregar el pescado, las papas fritas cortadas a lo largo, mezclar bien con la coliflor y servir espolvoreando perejil picado.

PEJERREY RELLENO

INGREDIENTES : (Para 6 personas)

Pejerrey 6 unidades
Espinaca molida 1 taza
Queso fresco 1/2 taza
Huevo 2 unidades
Harina de trigo 2 cucharadas
Ajos 1 cucharada
Cebolla 1/4 de kilo
Tomate 1/4 de kilo
Aceite 1 taza
Palitos de dientes 12 unidades
Sal y pimienta Al gusto

PREPARACION :

1. Limpiar y saear las espinas del pescado y sazonar con sal.
2. Moler las espinacas y mezclar con el queso fresco, sazonar lo con sal y pimienta al gusto.
3. Rellenar los pescado con esta masa y sujetar con palitos de dientes, pasar por el huevo batido previamente mezclado con la harina.
Freir en aceite bien caliente.

Salsu de Tomate :

1. Freir los ajos, la cebolla y añadir el tomate pelado y picado, sazonar al gusto con sal y pimienta, luego que el tomate esté bien cocido retirar del fuego.
2. Echar la salsa de tomate sobre el pescado.

PESCADO AGRIDULCE

INGREDIENTES : (Para 6 personas)

Pescado en filetes 1/2 kilo
Harina de trigo 3/4 de taza
Agua 2/3 de taza
Polvo de hornear 1 cucharadita
Aceite 1/2 taza
Sal Cant. suficiente
Salsa agridulce 2 tazas

PREPARACION :

1. Sobre papel toalla oscura y seque bien el pescado, en un tazón mediano mezcle la harina, el agua, el polvo de hornear y la sal.
2. Pasar los filetes por esta mezcla y freir en aceite caliente.

Salsa Agridulce :

Catehup 1 taza
Mostaza preparada 2 cucharadas
Margarina 2 cucharadas
Piña enlatada en trozos 1/2 taza
Jugo de la piña 1/2 taza
Pasas sin semilla 1/2 taza

PREPARACION :

- En una olla mezcle todos los ingredientes, sobre fuego moderado removiéndolo ocasionalmente, hasta que esté caliente.
Servir el pescado bañado con la salsa.

Clasificación del Pescado Congelado
EN BUEN ESTADO

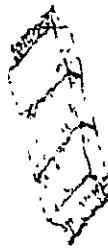
1.- Color: El color debe ser uniforme, limpio y sin manchas.



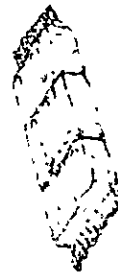
2.- Olor: Este debe ser suave.



3.- Textura: La textura debe ser dura y firme.



4.- La envoltura: Esta debe encontrarse bien sellada.



OJO: Una vez descongelado no volverlo a congelar.

PESCADO EN SALSA DE TOCINO

INGREDIENTES: (Para 6 personas)

Pescado en filete (congelado)	1/2 kilo
Tocino ahumado	100 gramos
Aceite	4 cucharadas
Cebolla finamente picada	2 unidades
Laurel	1 hoja
Limón	1 unidad
Vino blanco (si se desea)	1 vaso
Curry	Al gusto
Leche evaporada	1 taza
Sal y pimienta	Al gusto

PREPARACION:

- 1.- Cortar el pescado en porciones individuales.
- 2.- En una olla colocar el aceite, la cebolla finamente picada y el tocino cortado en tiras sazonar al gusto con sal, pimienta y hoja de laurel, acomodado sobre este aderezo los filetes de pescado, enseguida rociar la preparación la mezcla de el jugo de limón, el vino y el curry. Tapar la olla y dejar cocinar a fuego lento por 20 minutos.
- 3.- Finalmente añadir la leche, mezclar suavemente y retirar del fuego.

PESCADO AL TOMATE CON VERDURAS

INGREDIENTES : (Para 6 personas)

Pescado en fileta (congelado) 1/2 kilo
Tomate mediano 2 unidades
Aceite 1/2 taza
Cebolla grande 1 unidad
Laurel 2 hojas
Vino dulce 1/2 vaso
Papas 3/4 de kilo
Zanahorias medianas 2 unidades
Col picada 1 taza
Arvejas 1 taza
Margarina 3 cucharadas
Sal y pimienta Al gusto

PREPARACION :

- 1.- Lavar el pescado y cortarlo en trozos, condimentarlo con sal y pimienta.
- 2.- Darar en el aceite la cebolla picada, los tomates pelados y picados, el laurel, el vino, sazonar al gusto y echar el pescado; tapar y dejar hervir a fuego lento por 20 minutos.
- 3.- Acompañarlo con las verduras cocidas separadamente y salteadas en margarina o aceite.
Debe servirse caliente.

CREMA DE ESPINACAS CON PESCADO

INGREDIENTES : (Para 6 personas)

Pescado en filetas (congelado) 1/4 de kilo
Espinacas crudas 3 tazas
Mantequilla 1 cucharada
Harina de trigo 3 cucharadas
Agua 6 tazas
Papa picada 1 cucharada
Leche evaporada 1/2 taza
Queso parmesano 2 cucharadas
Sal y pimienta Al gusto

PREPARACION :

- 1.- Sanechar y licuar las espinacas.
- 2.- Demerir la mantequilla freír ligeramente el papa, añadir la harina y luego retirar del fuego, agregar poco a poco el agua hasta disolver totalmente la harina. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Volver al fuego moviendo constantemente hasta que espese.
- 3.- Luego añadir el pescado picado en trocitos, la espinaca y dejar cocinar por 5 minutos. Finalmente añadir la leche, el queso y retirar del fuego.

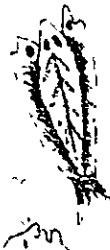
RECONOZCA EL PESCADO SALADO
EN BUEN ESTADO

SALPESO :

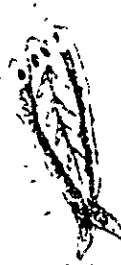
Superficie:
Brillante, ligeramente húmedo.



Olor:
Natural, suave. No debe ser fuerte ni rancio.



Color:
Tono marrón, sin manchas amarillentas o verduzcos.



Consistencia:
Firme no muy dura, pero tampoco blanda.



SECO - SALADO

- Seco, no húmedo.



- Ligero a mariscos, nunca rancio, ácido ni a humedad.



- Blanco amarillento. No debe presentar manchas rosadas, verduzcos o amarillentos.



- Firme y dura, nunca blanda ni gomosa.



- 12 -

PICANTE LIMENO

INGREDIENTES : (Para 6 personas)

- Pescado seco salado 1/2 kilo
- Aceite 1/4 de taza
- Cebolla 1 unidad grande
- AjÍ colorado molido 2 cucharadas
- Tomates 3 unidades grandes
- Queso fresco rallado 1 taza
- Huevo 1 unidad
- Margarina 1 cucharado
- Sal y pimienta Al gusto
- Papas 1 kilo

PREPARACION :

1. Llimonar el pescado el día anterior de la preparación, lavas y poner a hervir en abundante agua por 5 minutos, escurrir y desmenuzar.
2. En una olla, colocar el aceite y freír en ella la cebolla pica cada menudita y el ajÍ, sal y pimienta. Luego añadir el tomate pelado y licuado; cuando todo esté bien frito, agregar el pescado, el queso, remover hasta que esté bien mezclado, añadir el huevo, la margarina y retirar del fuego.
3. Servir sobre rodajas de papas sancochadas.

- 13 -

BACALAO RUSTICO

INGREDIENTES : (Para 6 personas)

Pescado seco salado 1/2 kilo
Aceite 5 cucharadas
Cebolla grande 1 unidad
Tomates rojos medianos 2 unidades
Acelunas 10 unidades
Perejil picado 1 cucharada
Ajos, sal y pimienta Al gusto
Yuca 1 kilo

PREPARACION :

1. Poner a remojar el pescado la noche anterior; luego colocarlo en una olla con agua fría, poner a fuego lento, por espacio de 10 minutos, cuidando que no llegue a hervir, luego sacarlo y cortarlo en trozos grandes.
2. Hacer un aderezo con aceite, cebolla, ajos, tomate picado y picado, sazonarlo con sal y pimienta al gusto, cuando esté cocido agregar el pescado, las acelunas, el perejil y dejar hervir por espacio de 10 minutos.
3. Servirlo bien caliente, acompañado de yucas sancochadas.

CHARQUICAN

INGREDIENTES : (Para 6 personas)

Pescado seco salado 1/4 de kilo
Papa seca 1/4 de kilo
Aceite 5 cucharadas
Cebolla mediana 1 unidad
Ajos 1 cucharada
Ají colorado molido 2 cucharadas
Agua 4 tazas
Camotes 1 kilo
Sal y pimienta Al gusto

PREPARACION :

1. Poner a remojar el pescado la noche anterior, luego deshidratarlo.
2. Tostar ligeramente la papa seca y remojar, hágase un aderezo con el aceite, cebolla, ajos, ají colorado, sal y pimienta al gusto, luego echar el pescado, la papa seca y agregar el agua, dejar hervir hasta que esté cocido, quedando un guiso espeso.
3. Servir caliente, acompañado con camotes.

CROQUETAS CON PESCADO SECO SALADO

INGREDIENTES : (Para 6 personas)

- Pescado seco salado 1/2 kilo
- Papas 1/2 kilo
- Cebolla finamente picada 1/2 taza
- Huevos 3 unidades
- Harina 1/2 taza
- Aceite 1/2 taza
- Sal y pimienta Al gusto

PREPARACION

1. Remojar el pescado desde el día anterior lavar y ponerlo a hervir en abundante agua por 5 minutos; luego escurrir bien y desmenuzar.
2. Sancochar, pelar y amasar las papas, enseguida mozojar con el pescado bien escurrido, los huevos, la cebolla y sazonar con sal y pimienta al gusto.
3. Formar las croquetas, pasar por harina y freír en aceite caliente.

no p. o. r. e. n. t. e. l. o. s. s. i. g. u. i. e. n. t. e. s. c. h. e. r. e. a. c. i. o. n. e. s. :

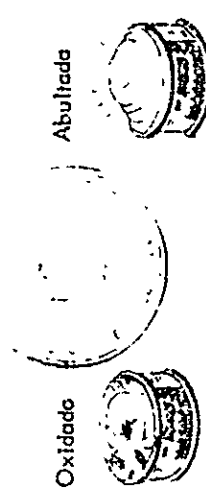
Sin etiqueta

Abollado

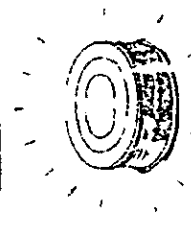


Oxidado

Abultada



DEBE ESTARASI :



Para tener la seguridad de que el producto está en buen estado.

GUISO DE ARVEJITAS CON PESCADO

INGREDIENTES (Para 6 personas)

Conserva de pescado * 1 lata de 198 grs.
Arvejas frescas 1 kilo
Papas amarillas 1 kilo
Aceite 1/2 taza
Cebolla picada 4 cucharadas
Ajos molidos 1 cucharada
Tomate 1 unidad
Ají molido 1 cucharadita
Agua o caldo 1 1/2 taza
Huevos 2 unidades
Queso parmesano rallado (opcional) 4 cucharadas
Perejil picado 1 cucharada
Ají verde picado 1 unidad
Sal y pimienta Al gusto

PREPARACION:

1. Pelar las arvejas, cocinarlas y pasarlas por agua fría.
2. Sancochar las papas.
3. Colocar el aceite en una olla y freír en ella la cebolla, los ajos, el ají molido, el tomate, sazonar con sal y pimienta, luego añadir las arvejas cocidas, dos papas sancochadas machucadas como puré y las otras papas cortadas en trocitos, así mismo agregar el agua o caldo caliente, el pescado y el huevo. Dejar hervir por unos minutos para que tome gusto.
4. Retirar del fuego y agregar el queso parmesano y servir adornado con perejil y ají picado.

* Puede emplearse sólido, filetes, trocitos y grated.

BUNUELOS CON CONSERVA DE PESCADO

INGREDIENTES : (Para 6 personas)

Pescado en conserva * 1 lata de 198 gramos
Harina 100 gramos
Levadura seca 1 cucharadita
Margarina 1 cucharadas
Huevo 1 unidad
Agua tibia 5 cucharadas
Apio picado 2 cucharadas
Jugo de limón 2 cucharadas
Aceite Cantidad suficiente
Sal Una pizca

PREPARACION :

1. Cernir la harina juntamente con la sal, luego en un tazón colocar la yema de huevo, la harina, margarina derretida y mezclar con la cucharada de levadura, agregando poco a poco el agua tibia en la que se ha disuelto la levadura. Dejar repasar por dos horas en un lugar abrigado cubierto con un paño limpio.
2. Mezclar la masa con la clara de huevo batida a punto de nieve, con el pescado, el apio y el jugo de limón y freír por cucharadas en aceite bien caliente.
3. Servir caliente con tajaditas de limón.

* Puede emplearse sólido, filetes, trocitos y grated.

PASTEL CON CONSERVA DE PESCADO

AJIACO DE CAIGUAS

INGREDIENTES . (Para 6 personas)

Conserva de pescado * 1 lata de 198 gramos
Harina 3 cucharadas
Margarina 4 cucharadas
Leche caliente 1 1/2 taza
Pan rallado 3 cucharadas
Cebolla picada 2 cucharadas
Huevos 4 unidades
Perejil picado 2 cucharadas
Sal y pimienta Al gusto

PREPARACION :

1. Derretir 3 cucharadas de margarina, agregar la harina, mezclar bien y añadir la leche poco a poco para que no se formen grumos.
2. En un tazón desmenuzar el pescado con un tenedor, luego mezclar con la preparación anterior, el pan rallado, el perejil, la cebolla, los huevos y sazonar con sal y pimienta.
3. Engrasar con margarina el molde, luego llenarlo con la mezcla anterior, espolvorear con pan rallado y colocar encima trocitos de margarina.
4. Llevar al horno moderado por tres cuartos de hora. Servir con ensalada.

Puede emplearse sólido, filetes, trocitos y grated.

- 20 -

INGREDIENTES : (Para 6 personas)

Pescado en conserva * 2 latas de 198 grs. c/u
Caiguas medianas 10 unidades
Aceite 1/4 de taza
Cebolla picada 1/2 taza
Ajos molidos 1 cucharadita
Ajitamarillo molido 1 cucharada
Papas 1 kilo
Queso fresco desmenuzado 1/2 taza
Sal y pimienta Al gusto

PREPARACION :

1. Sazonar por diez minutos las caiguas limpias y sin pepas, escurrir y picar.
2. A la vez, colocar el aceite en una olla y freír en ella la cebolla, los ajos, el ajitamarillo y sazonar con sal y pimienta. Cuando todo esté bien cocido agregar las papas picadas en cuadrantes, dejar cocinar 25 minutos y luego añadir las caiguas, la conserva de pescado y el queso. Mezclar y retirar del fuego.

3. Servir caliente.

Puede emplearse sólido, filetes, trocitos y grated.

- 21 -

COMO MANIPULAR LOS MARISCOS SEGUN EL TIPO

CHOROS :

1. Lavarlos en abundante agua fría.
2. Rasquetear de arriba hacia abajo con la parte del cuchillo que no tiene filo, para eliminar lo que se encuentra adherido a las valvas.
3. Hacer un segundo lavado en agua corriente.
4. Ponerlos a sancochar con hierbas aromáticas por espacio de 5 minutos aproximadamente.
5. Sacar la parte comestible y eliminar el estómago (bolsita oscura) quedando listos para ser utilizados.



MACHAS :

1. Lavarlos bien y darles un ligero hervor.
2. Abrirlos por la unión de las valvas, con un cuchillo como pegado hacia la valva.
3. Desprender la carne de la valva y ubicar la trampa, debajo de la cual se encuentra el estómago que hay que eliminar.
4. Se vuelve a lavar varias veces en agua fría para quitarle la arenilla.



ALMEJAS :

1. Lavarlos bien y darles un ligero hervor.
2. Abrirlos por la unión de las valvas, con un cuchillo como pegado hacia la valva.
3. Desprender la carne de la valva y ubicar la trampa, debajo de la cual se encuentra el estómago que hay que eliminar.
4. Se vuelve a lavar varias veces en agua fría para quitarle la arenilla.



CAMARON :

1. Lavarlo con abundante agua fría.
2. Sancocharlo en agua hirviendo acompañado de hierbas aromáticas y sal.
3. Secar la caparazón dejando un antillo para que no se separe la cabeza de la cola.
4. Tirar el lemo para quitarle el hilo negro que son las vísceras.



CAU CAU DE CHOROS

INGREDIENTES : (Para 6 personas)

Choros 3 docenas
Aceite 1/2 taza
Cebolla finamente picada 3 cucharadas
Ají amarillo molido 1 cucharado
Ajos molidos 1 cucharadita
Pailillo Cantidad suficiente
Papas 1 kilo
Hierbabuena picada 2 cucharadas
Perejil picado 2 cucharadas
Sal y pimienta Al gusto

PREPARACION :

1. Lavar los choros y limpiarlos.
2. Hacer un aderezo con aceite, cebolla, ají amarillo, ajos, pailillo, sal y pimienta al gusto.
3. Listo el aderezo agregar las papas picadas en cuadritos pequeños y agua suficiente para que se cocine (por 20 minutos aproximadamente).
4. Añadir los choros limpios y la mitad de la hierbabuena y el perejil, mezclar y dejar cocinar 5 minutos más.
Retirar del fuego y servir adornando con perejil y hierbabuena restantes.

- 24 -

LANGOSTINOS A LA MARSELESA

INGREDIENTES : (Para 6 personas)

Langostinos 1/4 de kilo
Aceite 1/4 de taza
Cebolla 1 unidad mediana
Ajos 4 unidades grandes
Ají colorado Al gusto
Limón 1 unidad grande
Agua 1/2 taza
Perejil 2 cucharadas
Arroz cocido 3 tazas
Sal y pimienta Al gusto



PREPARACION :

1. En una cacerola hacer un aderezo con aceite, cebolla, ajos, ají colorado y el tomate picado. Sazonar con sal y pimienta.
2. Cuando el aderezo está a punto añadir los langostinos partidos en dos y el agua, mezclar, tapar y dejar cocinar por 5 minutos.
3. Cuando el aderezo es a punto agregar el perejil picado, luego incorporar el arroz y mezclar.
Servir caliente.

- 25 -

TALLARINES CON ALMEJAS

INGREDIENTES : (Para 6 personas)

Almejas limpias	1/2 kilo
Fideos tallarín	650 gramos
Margarina	50 gramos
Cebolla	1 unidad grande
Ajos	1 cucharada
Salsa de tomate	150 gramos (1 latita)
Agua	1 taza
Sal y pimienta	Aj gusto

PREPARACION :

- 1 - Se sañeochan los fideos en agua con sal y luego colar.
En una olla derretir la margarina y dorar en ella la cebolla picada en cuadritos y los ajos. Luego, sazonar con sal y pimienta.
- 2.- Agregar la salsa de tomate y dejar que se forme una pasta, agregando el agua poco a poco, incorporar las almejas y dejar cocinar 5 minutos.
- 3.- Mezclar los fideos con la salsa. Servir caliente.

JICA