



RECETARIO DEL  
**PALLAR**  
**DE ICA**



PERÚ

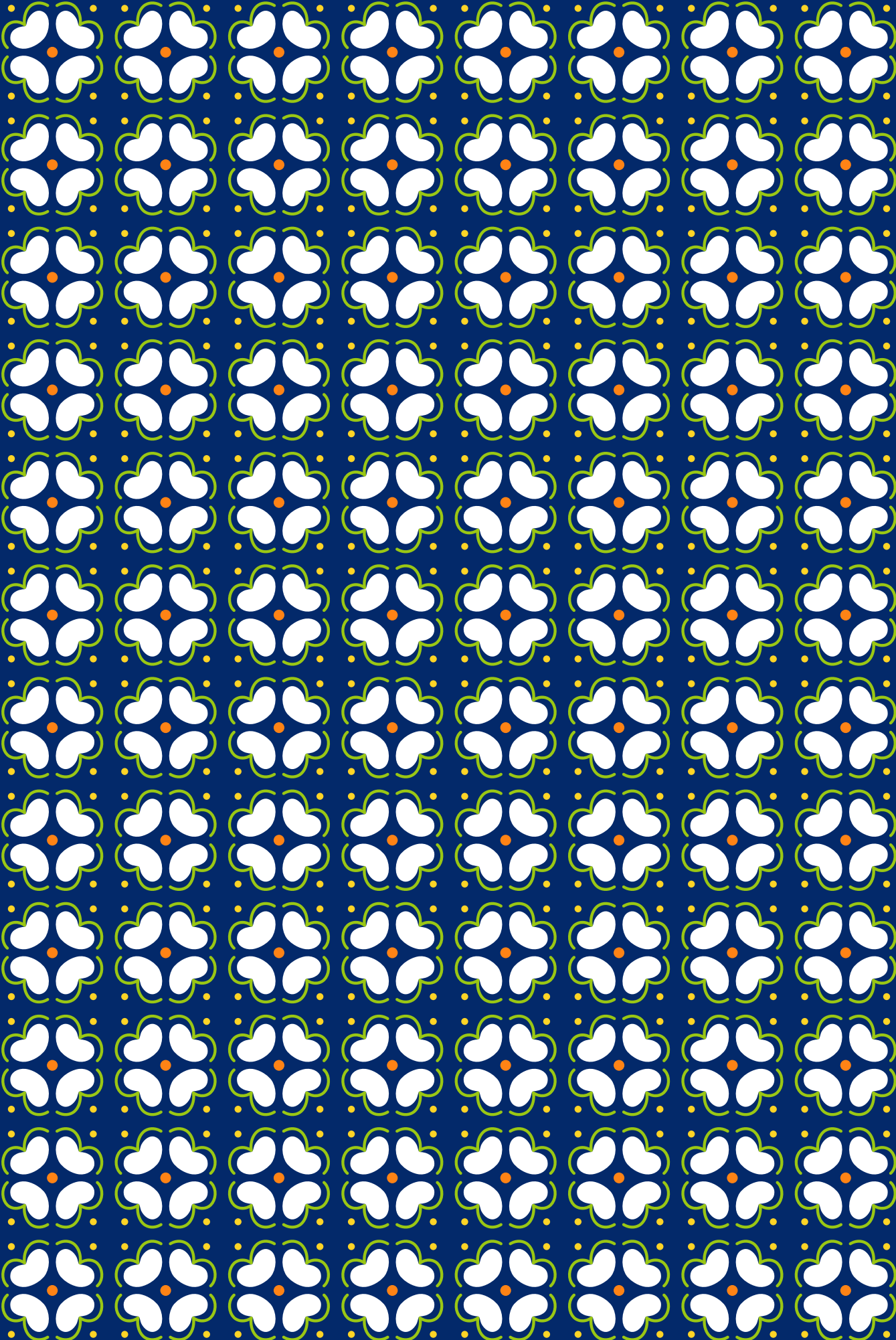
Ministerio  
de Desarrollo Agrario  
y Riego



BICENTENARIO  
DEL PERÚ  
2021 - 2024



**Siempre**  
con el pueblo



**MINISTERIO DE DESARROLLO AGRARIO Y RIEGO  
VICEMINISTERIO DE INFRAESTRUCTURA AGRARIA Y RIEGO**

Ministro de Desarrollo Agrario y Riego  
**Andrés Rimsky Alencastre Calderón**

Viceministro de Políticas Escuela  
**Juan Rodo Altamirano Quispe**

Viceministro de Desarrollo e Infraestructura Agraria y Riego  
**Hugo Fernando Obando Concha**

Nombre del Jefe de Oficina o Dirección  
**Ing. Jorge Isaul Moreno Morales**

Equipo técnico

**Ing. Rosa Inés Palomino Díaz especialista de la DGDAA**  
**Andrew Gibbon - Jefe del Área de Investigación y Desarrollo e**  
**Innovación del Instituto Le Cordon Bleu Perú**  
**Chef Luis Muñoz de la Escuela de Cocina de Le Gordon Bleu**  
**Ing. Juan Jayo Ramos - Dirección Regional de Ica**  
**Ing. Roxana Abregú Espinoza - Asesora independiente - Ica**

Diseño, diagramación y edición de texto  
**La Revolución**

Nombre de la Oficina  
**Dirección General de Desarrollo Agrícola y Agroecología**

Dirección de la Oficina  
**Jr. Yauyos 258 Cercado de Lima**

Distrito de la Oficina  
**Cercado de Lima**

Teléfono de la Oficina  
**01 209 8800 anexo 4011**









## PRÓLOGO



Desde sus inicios, Le Cordon Bleu Perú ha dedicado mucho esfuerzo y dedicación a la investigación y experimentación utilizando insumos peruanos, siempre con disciplina, alto nivel técnico y la pasión que caracteriza a nuestra institución y equipo de Chefs.

El Pallar de Ica, contando con una Denominación de Origen reconocida por el INDECOPI, es un insumo muy apreciado no sólo comercialmente, sino gastronómico tanto como histórico por su valor nutritivo y su importancia en diferentes culturas del antiguo Perú.

Por ello, Le Cordon Bleu Perú, complementando los esfuerzos para su puesta en valor, durante años ha venido participando en eventos realizados por el “Festival del Pallar de Ica”, gracias a la invitación del MIDAGRI.

Y es justamente, por medio de esta relación con las cocineras de la zona donde se inició la recopilación de las recetas presentes en este libro. La investigación de las mismas, la ejecución y luego la validación de los procesos culinarios y la calidad de las recetas, por los Chefs de Le Cordon, Bleu Perú. Con ello, se pudo estandarizar los procedimientos con un alto nivel técnico para que los entusiastas de la cocina que se animen a preparar estos platos siempre, obtengan resultados satisfactorios.

Los invitamos a disfrutar de la presente obra, para darle el merecido reconocimiento al pallar en nuestra gastronomía.



**Patricia Dalmau de Galfré**  
Directora General  
Le Cordon Bleu Perú



## AGRADECIMIENTO



Nuestro agradecimiento a todos y todas las que contribuyeron con el presente recetario que ha sido elaborado con las recetas presentadas por las agricultoras de Palpa en el "Festival del Pallar de Ica" y reinterpretadas por los Chefs de Le Cordon Bleu Perú. Además, se incluyeron otras recetas propuestas por la mencionada institución.

A las agricultoras y agricultores de Ica, quienes desde tiempos inmemorables han domesticado y cuidado este legado.

A la Dirección Regional Agraria de Ica y Agencias Agrarias respectivas, quienes todos los años organizan el "Festival del Pallar de Ica".

El Pallar de Ica es un producto típico, tanto cultural y gastronómico del departamento de Ica. La diferencia con pallares de otros lugares es su agradable sabor y sus características naturales: cáscara delgada que permite una rápida cocción y alto valor nutritivo que lo convierte en un producto diferente y único.

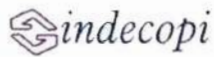
El 24 de noviembre del 2007 el Instituto Nacional de Defensa de la Competencia y de la Protección de la Propiedad Intelectual (INDECOPI), lo declara con la Denominación de Origen "Pallar de Ica", garantizando la protección jurídica y resguardo del patrimonio cultural donde se produce.

*Dirección General de Desarrollo Agrícola y Agroecología - DGDAA del MIDAGRI*





# DENOMINACIÓN DE ORIGEN DEL PALLAR DE ICA



## Registro de la Propiedad Industrial Oficina de Signos Distintivos

CERTIFICADO N° 00000004

La Oficina de Signos Distintivos del Instituto Nacional de Defensa de la Competencia y de la Protección de la Propiedad Intelectual - INDECOPI, certifica que por mandato de la Resolución N° 020525-2007/OSD - INDECOPI de fecha 23 de Noviembre de 2007, ha quedado inscrita en el Registro de Denominaciones de Origen, la siguiente:

Denominación De Origen	:	PALLAR DE ICA
Para	:	Pallar
Solicitud	:	0309793-2007
País	:	PERU
Tomo	:	001
Folio	:	004

MIGUEL ANGEL SANCHEZ  
DEL SOLAR QUINONES  
Jefe de la Oficina  
de Signos Distintivos  
INDECOPI

# ÍNDICE



<b>Prólogo</b> .....	<b>01</b>
<b>Agradecimiento</b> .....	<b>02</b>
<b>Denominación de Origen del Pallar de Ica</b> .....	<b>03</b>
<b>Recetas saladas</b> .....	<b>06</b>
• Ají de pallar con pollo asado .....	07
• Caigua rellena de pallar .....	09
• Causa de pallares .....	11
• Cebiche de pallares .....	13
• Chupe de pallares .....	15
• Juane de pallares .....	17
• Pallares con sabores amazónicos .....	19
• Pallares rellenos .....	21
• Pejerreyes arrebozados y pallares al mortero .....	23
• Tamales de pallar .....	25
<b>Recetas dulces</b> .....	<b>27</b>
• Bombones de pallares garrapiñados rellenos de manjar de pallar .....	28
• Cake de choco-pallares .....	30
• Cheesecake de pallares con frutos rojos .....	32
• Crema volteada de pallar .....	34
• Pan de pallares .....	36
<b>Indicaciones generales</b> .....	<b>38</b>









RECETAS  
SALADAS



# AJÍ DE PALLAR CON POLLO ASADO

4 PERSONAS



## INGREDIENTES

- 250 gramos de Pallar de Ica
- 4 Cdas. de aceite de achiote
- 10 dientes de ajo picados finamente
- 100 gramos de pasta de ají mirasol
- Sal y pimienta al gusto
- 500 gramos de pierna con encuentro de pollo
- 100 ml de crema de leche (opcional)
- 25 gramos de queso parmesano rallado (opcional)
- 30 gramos de nueces picadas (opcional)

## PREPARACIÓN

- Remojar los pallares por un mínimo de 8 horas. Desechar el agua. Cubrirlos completamente con agua fría y sancochar hasta obtener una textura al dente.
- Sudar en el aceite de achiote, el ajo y la pasta de ají mirasol. Incorporar los pallares y sazonar con sal y pimienta. Cocinar hasta que los pallares estén suaves. Opcionalmente, agregar la crema de leche y queso parmesano rallado para terminar.
- Deshuesar el pollo y sazonar con sal y pimienta al gusto. Sellar y llevar al horno precalentado a 160°C por 30 minutos.
- Servir acompañado de verduras picadas y opcionalmente, agregar las nueces picadas encima.









# CAIGUA RELLENA DE PALLAR



2 PERSONAS

## INGREDIENTES

- 2 caiguas
- 300 gramos de pallar verde
- 200 gramos de falda de res
- 4 Cdas. de aceite
- ½ taza de cebolla picada finamente
- 4 dientes de ajo picados finamente
- 4 Cdas. de pasta de ají amarillo
- 3 cdtas. de pasta de ají mirasol
- 300 ml de fondo oscuro de res
- Sal, pimienta y comino al gusto

## PREPARACIÓN

- Cortar la parte superior de las caiguas para usar como tapa, retirar las semillas y blanquear las caiguas por 1 minuto.
- Cocinar el pallar verde en agua por 10 minutos.

### Relleno

- Cortar la carne finamente, sazonar con sal y pimienta y saltear a fuego alto. Reservar. En la misma sartén que se salteó la carne, a fuego medio, añadir un poco de aceite, agregar el ajo, la cebolla, las pastas de los ajíes y sazonar con comino, pimienta y sal. Agregar la carne y los pallares cocidos. Rectificar la sazón.
- Incorporar el relleno a la caigua y llevar al horno precalentado a 150°C. Agregar el fondo y cocinar por 30 minutos.











# CAUSA DE PALLARES

4 PERSONAS



## INGREDIENTES

- 800 gramos de puré de pallares
- 250 gramos de pasta de ají amarillo
- El jugo de 4 limones
- 4 Cdas. de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- 300 gramos de pechuga de pollo
- 100 gramos de vainitas
- 100 gramos de arvejas
- 2 Cdas. de cebolla picada finamente
- 100 gramos de mayonesa

## PREPARACIÓN

- Agregar al puré de pallares la pasta de ají amarillo, el jugo de limón, el aceite y salpimentar. Reservar.
- Cortar el pollo en trozos de 1 cm y saltear a fuego fuerte. Reservar.
- Blanquear las vainitas y las arvejas.
- Mezclar la cebolla con el pollo salteado y las verduras blanqueadas.
- Darle forma redonda a la preparación con la mano, y montar con la mezcla de pollo y verduras. Opcionalmente, culminar con una capa de masa de pallar.







# CEBICHE DE PALLARES

4 PERSONAS



## INGREDIENTES

- 500 gramos de pallar verde
- El jugo de 16 limones
- 100 gramos de pasta de ají amarillo
- 2 cdtas. de kion molido
- 1 cdta. de pasta de ajo
- 100 gramos de rocoto finamente picado
- Sal al gusto
- 1 cda. de culantro picado
- 200 gramos de cebolla corte pluma

## PREPARACIÓN

- Cocinar el pallar verde al dente.
- En un bol agregar la pasta de ajo, la sal, el kion y el jugo de limón, y mezclar. Añadir la pasta de ají amarillo, el rocoto, la cebolla, el culantro y el pallar cocido. Incorporar todos los ingredientes y servir.









# CHUPE DE PALLARES

4 PERSONAS



## INGREDIENTES

- 150 gramos de pallar verde
- 300 gramos de filete de pescado
- 600 ml de fondo de ave
- 3 Cdas. de aceite deachiote
- 2 Cdas. de ajo picado finamente
- 3 Cdas. de pasta de ají panca
- 3 Cdas. de pasta de ají mirasol
- 5 Cdas. de quinua negra cocida en agua en ebullición por 5 minutos
- 50 ml de crema de leche
- 30 ml de leche evaporada
- 2 huevos
- Sal, pimienta y comino al gusto

## PREPARACIÓN

- Cubrir el pallar verde con suficiente agua y cocinar. Reservar el líquido de cocción del pallar.
- En una sartén aparte, sellar el pescado.
- Hacer un aderezo con los ajos y las pastas de ajíes y añadir los pallares, el fondo y la quinua cocida y cocinar por unos minutos. Sazonar con sal, pimienta y comino al gusto.
- Con el fuego apagado agregar la crema de leche y la leche evaporada.
- Servir el chupe, agregar el pescado y acompañar con huevo frito.
- Decorar con arvejas y zanahoria picadas.











# JUANE DE PALLARES

4 PERSONAS



## INGREDIENTES

### Arroz

- 2 Cdas. de manteca de cerdo
- 5 dientes de ajo picados finamente
- 3 Cdas. de palillo fresco rallado
- 350 ml de fondo blanco de ave
- 200 gramos de arroz
- Sal, pimienta y comino al gusto

### Aderezo

- 2 Cdas. de manteca de cerdo
- 2 piernas de pollo
- 4 dientes de ajo picados finamente
- ½ taza de cebolla picada finamente
- 3 Cdas. de palillo fresco rallado
- ½ atado de sachá culantro picado
- ½ taza de tomate rallado
- 2 ají dulce picado
- 500 ml de fondo blanco de ave o agua
- Sal, pimienta y comino al gusto

### Armado

- 3 huevos batidos
- 300 gramos de pallar cocido o de puré de pallares

### Para envolver

- ½ paquete de hojas de bijao
- 2 huevos duros
- 20 gramos de aceituna sin pepa

## PREPARACIÓN

### Arroz

- Sudar los ajos en la manteca, agregar el fondo de ave, el palillo, la sal y el arroz. Mezclar y cocinar por 20 minutos a fuego medio.

### Cocción del pollo y armado

- Sazonar las piernas con sal, pimienta, comino y sellar en manteca. Retirar de la olla y agregar los ajos, la cebolla, el palillo, el tomate, el sachá culantro y el ají dulce.
- Mojar con el fondo de ave o agua, regresar las presas de pollo y cocinar. Reservar el pollo en sus jugos hasta el momento de armar los juanes.
- Retirar las presas de pollo y mezclar el arroz cocido con el jugo de la cocción, dejar secar bien, agregar el pallar cocido o el puré de pallares, los huevos batidos y mezclar bien.
- Colocar la mitad de la mezcla de arroz sobre una hoja de bijao y añadir al centro una presa, un huevo duro y las aceitunas. Envolver con las hojas de bijao y atar fuertemente con pabito.
- Llevar a cocción en agua en ebullición por 45 minutos y escurrir.
- Servir con salsa criolla.







# PALLARES CON SABORES AMAZÓNICOS



2 PERSONAS

## INGREDIENTES

### Cocción de choros

- 1 Cda. de aceite
- 12 choros
- 4 Cdas. de cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 200 ml de agua

### Aderezo

- 3 Cdas. de mantequilla
- 2 Cdas. de aceite de oliva
- 150 gramos de cebolla roja picada finamente
- 4 dientes de ajo picados finamente
- 1 Cda. de palillo seco picado finamente
- 70 ml de vino blanco

### Cocción de pallares

- 1 litro de caldo de ave
- Un poco del caldo de la cocción de los choros
- 400 gramos de pallar verde

### Terminar

- 2 ajíes dulces asados
- 2 cucharadas de sacha culantro picado
- 3 Cdas. de maní molido
- Sal y pimienta al gusto

### Cocción del pescado

- 10 hojas grandes de espinaca
- 3 ajíes charapita enteros
- 1 Cda. de mantequilla
- 3 Cdas. de pisco
- 400 gramos de filete de pescado
- 2 Cdas. de sacha culantro picado

## PREPARACIÓN

### Choros

- Sudar los choros brevemente en aceite con el ajo y la cebolla. Añadir el agua y sancochar por 10 minutos.

### Pallares

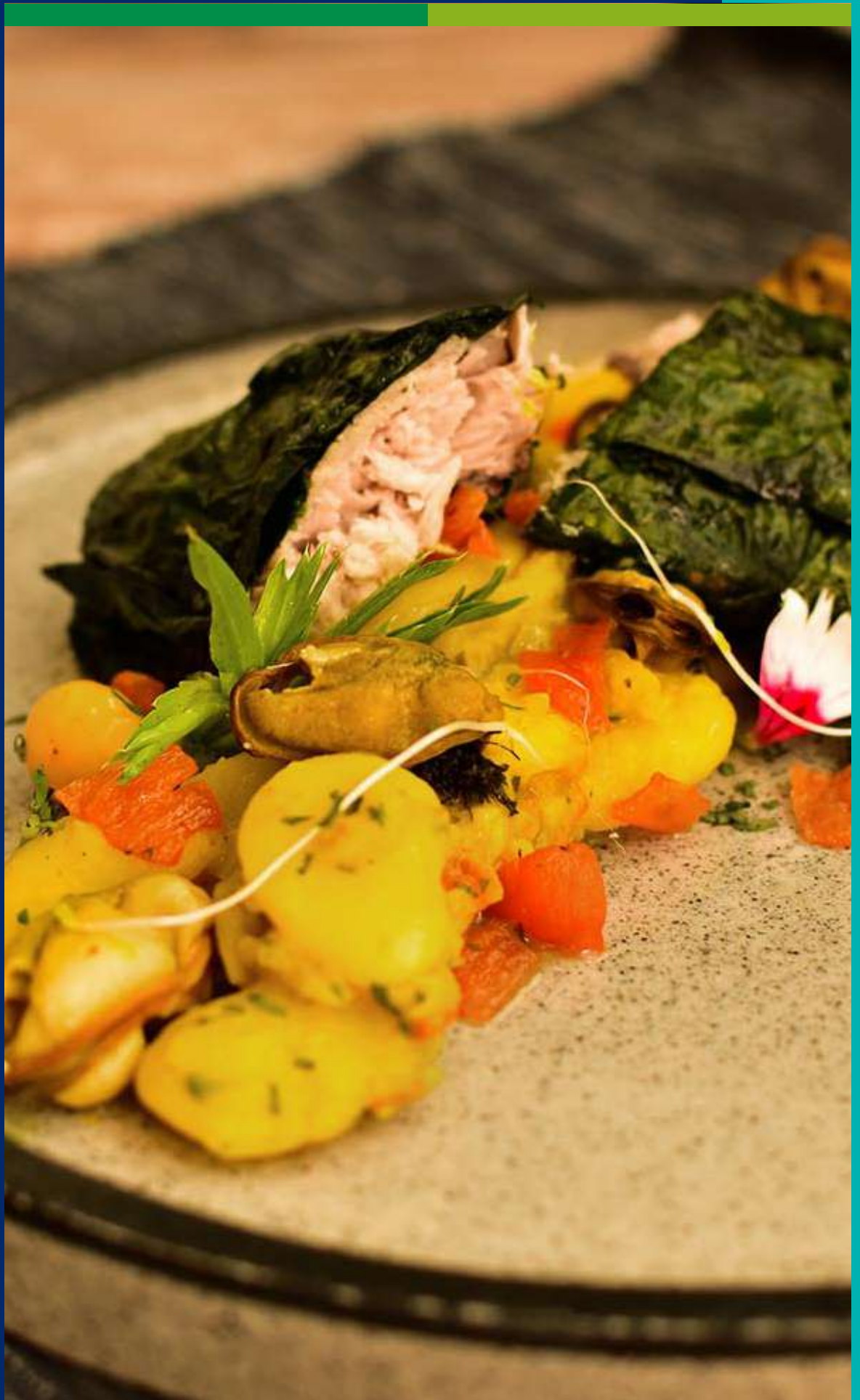
- En una olla derretir la mantequilla con un poco de aceite. Sofreír la cebolla, los ajos y el palillo seco y cocinar brevemente, luego agregar el vino blanco.
- Verter los caldos al sofrito, añadir los pallares y cocinar por 30 minutos a fuego medio. Rectificar la sazón con sal y pimienta.
- Espesar con maní molido y decorar con el ají dulce y las hojas de sacha culantro.

### Pescado

- En un bol batir la mantequilla e incorporar el ají charapita, el sacha culantro y el pisco. Embadurnar el pescado con la mantequilla y llevar a enfriar hasta que todos los elementos se unifiquen.
- Blanquear las hojas de espinaca, secar e incorporar el pescado. Enrollar.
- Llevar al horno precalentado a 205 °C por 8 minutos. En una sartén calentar el aceite de oliva y saltear los choros junto con el ají dulce y el sacha culantro.









# PALLARES RELLENOS

4 PERSONAS



## INGREDIENTES

### Masa

- 800 gramos de Pallar de Ica
- 1 yema
- 100 gramos de harina de pallar
- Sal y pimienta al gusto

### Rebozado

- 100 gramos de harina de trigo
- 3 huevos
- 100 gramos de harina de pallar

### Relleno

- 5 Cdas. de aceite
- ½ cebolla picada finamente
- 4 Cdas. de ajo molido
- 3 Cdas. de ají panca molido
- 150 gramos de langostino limpio
- 6 unidades de calamar limpio
- 200 gramos de pulpo cocido
- 6 unidades de conchas de abanico
- Sal y pimienta al gusto

### Salsa criolla

- 2 cebollas medianas en corte pluma
- 1 ají limo picado
- El jugo de 4 limones
- 6 ramas de culantro picado
- 4 tomate cherry
- Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

### Masa

- Sancochar el pallar y procesar o licuar sin nada de agua formando un puré. Agregar la yema y la harina de pallar. Sazonar con sal y pimienta. Reposar.

### Relleno

- Hacer un aderezo con la cebolla, el ajo y el ají panca. En una sartén aparte, saltear brevemente los mariscos e integrar al aderezo. Sazonar con sal y pimienta. Dejar enfriar.

### Armado y fritura

- Con la masa, formar un círculo de 10 cm de ancho y ½ cm de grosor. Añadir el relleno. Cerrar, asegurando que no quede ninguna abertura. Pasar por harina de trigo, huevo y harina de pallar.
- Llevar a fritura profunda.
- Acompañar con salsa criolla, pulpo y pallares sancochados.











# PEJERREYES ARREBOZADOS Y PALLARES AL MORTERO



4 PERSONAS

## INGREDIENTES

- 12 pejerreyes limpios
- 1 cda. de pasta ajo asado
- 1 cda. de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto

### Rebozado

- 6 Cdas. de harina de Pallar de Ica
- 2 huevos batidos
- Sal y pimienta al gusto
- 5 cubos de hielo
- Aceite para freír

### Guarnición

- 300 gramos de pallar cocido
- 300 gramos de yuca cocida
- 2 Cdas. de aceite de ajonjolí
- 1 Cda. de rocoto picado
- 2 cdtas. de cebolla china picada finamente (solo parte verde)
- El jugo de 3 limones
- Sal y pimienta al gusto

### Salsa

- 2 Cdas. de aceite
- 100 gramos de cebolla picada finamente
- 300 gramos de sachá tomate picado finamente
- 1 ají limo picado
- El jugo de 2 limones
- Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

- Sazonar el pescado con con sal y pimienta, la pasta de ajo y el jugo de limón. Reservar en frío.
- En un bol mezclar los ingredientes del rebozado. Pasar el pescado por la mezcla y llevar a fritura en abundante aceite hasta dorar (es importante que el aceite esté caliente).
- En un bol aparte, añadir el pallar cocido y la yuca. Hacer un puré rústico con la ayuda de un mortero y añadir el resto de ingredientes.
- En una sartén caliente, saltear brevemente los ingredientes de la salsa.

### Presentación

- Colocar el puré como una cama, encima añadir el pescado y bañar con la salsa.







# TAMALES DE PALLARES

4 PERSONAS



## INGREDIENTES

- 500 gramos de harina de Pallar de Ica
- 300 gramos de manteca
- 3 Cdas. de pasta de ají panca
- 2 Cdas. de pasta de ají mirasol
- 5 Cdas. de pasta de ajo
- 200 gramos de panceta de cerdo
- 50 gramos de aceituna sin pepa
- 100 gramos de maní tostado y pelado
- 12 pancas de choclo
- Sal, pimienta y comino al gusto
- 300 ml de caldo

### Salsa criolla

- 350 gramos de cebolla a la pluma
- 1 ají limo picado
- El jugo de 4 limones
- 6 ramas de culantro picado
- Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

- En una olla fundir la manteca, añadir los ajíes y la pasta de ajo. Sazonar con sal, pimienta y comino. Agregar la harina de pallar, y cocinar hasta tener una textura atamalada. Agregar el caldo necesario. Reservar.
- Cortar la panceta en tajadas.
- Armar el tamal con las pancas de choclo blanqueadas, rellenar y cocinar al vapor por 1 hora.
- Servir inmediatamente y acompañar con salsa criolla.









RECETAS  
DULCES



# BOMBONES DE PALLARES GARRAPIÑADOS RELLENOS DE MANJAR DE PALLAR



4 PERSONAS

## INGREDIENTES

### Manjar de pallares

- 550 gramos de pallar blanco
- 1 rama de canela
- 2 clavo de olor
- 350 ml de leche evaporada
- 300 gramos de azúcar blanca

### Pallar garrapiñado

- 100 gramos de pallar cocido
- 100 gramos de azúcar

### Armado

- 300 gramos de chocolate bitter

## PREPARACIÓN

### Bombón

- Poner el chocolate a baño María (es importante que no hierva el agua). Una vez derretido el chocolate, añadir sobre el molde de bombón y escurrir el exceso para que se forme una capa de chocolate.

### Manjar de pallares

- Hacer un puré de pallares. Reservar.
- Calentar la leche con el azúcar, la canela y el clavo de olor. Cocinar moviendo por 20 minutos, añadir el puré de pallar y cocinar por 20 minutos más sin dejar de mover. Retirar del fuego y dejar enfriar por completo.

### Armado

- Añadir dosificadamente el manjar a la preparación del bombón.
- Volver a poner el chocolate a baño María y añadir una ligera capa de chocolate al manjar para sellar el bombón. Dejar enfriar por completo y desmoldar con cuidado.









# CAKE DE CHOCO-PALLARES



## INGREDIENTES

- 400 gramos de harina de Pallar de Ica
- 2 cdtas. de polvo de hornear
- 1 cdta. de bicarbonato de sodio
- 300 gramos de pallar cocido
- 200 gramos de azúcar
- 40 gramos de cocoa
- 150 gramos de mantequilla
- 4 huevos
- 200 ml de leche evaporada
- 100 gramos de chocolate bitter

## Relleno

- 150 gramos de mermelada de fresa
- 200 gramos de crema pastelera

## PREPARACIÓN

- Mezclar la harina de pallar con la cocoa, el bicarbonato de sodio y el polvo de hornear. Tamizar para eliminar impurezas.
- Añadir el pallar cocido e incorporar el azúcar y la mantequilla derretida. Mezclar y añadir los huevos progresivamente y al final, la leche.
- Batir en un bol la harina, la cocoa, la leche, el azúcar, el pallar cocido y el huevo.
- Engrasar el molde, añadir la masa hasta el 75% y hornear a 130°C por 40 minutos.
- Enfriar y servir.











# CHEESECAKE DE PALLARES CON FRUTOS ROJOS



4 PERSONAS

## INGREDIENTES

### Base crocante

- 300 gramos de harina de Pallar de Ica
- 150 gramos de mantequilla
- 100 gramos de azúcar impalpable
- 1 cdta. de esencia de vainilla
- 2 yemas

### Relleno

- 300 gramos de queso crema
- 140 gramos de azúcar
- La ralladura de ½ limón
- 2 huevos
- 3 yemas
- 120 gramos de puré de pallares
- 1 cdta. de esencia de vainilla

### Compota de fresas

- 200 gramos de fresas
- 130 gramos de azúcar
- 2 clavo de olor
- 30 ml de pisco
- El jugo de 1 naranja

### Montaje

- 40 gramos de fresas
- 40 gramos de aguaymanto
- 30 gramos de moras
- 40 gramos de pallar verde cocido

## PREPARACIÓN

### Masa

- Unificar todos los ingredientes secos. Incorporar las yemas, la mantequilla y amasar hasta obtener una masa homogénea. Colocar la masa en el molde previamente engrasado y hornear a 160°C por 10 minutos.

### Relleno

- Batir el queso crema con el azúcar. Agregar los huevos, las yemas, la ralladura de limón, la vainilla y el puré de pallares. Mezclar. Agregar encima de la masa y hornear a 140°C por 50 minutos.
- Dejar enfriar.

### Compota

- En una olla agregar las fresas, suficiente agua para cubrirlas, el azúcar, el clavo de olor y el jugo de naranja. Cocinar a fuego bajo por 20 minutos.

### Montaje

- Para el montaje, desmoldar y agregar la compota en el centro y agregar las frutas en cuartos en la parte superior junto con el pallar cocido.







# CREMA VOLTEADA DE PALLAR

4 PERSONAS



## INGREDIENTES

### Caramelo

- 300 gramos de azúcar
- 50 gramos de pallar verde cocido

### Relleno

- 5 yemas de huevo
- 180 gramos de azúcar
- 1 huevo
- 300 ml de leche
- 350 gramos de puré de pallares
- 340 ml de leche condensada
- 1 cdta. de vainilla

## PREPARACIÓN

- En una olla añadir el azúcar y hacer caramelo a fuego bajo. Cubrir la base del molde con el caramelo y añadir el pallar verde cocido.

### Relleno

- Batir las yemas con el azúcar hasta aumentar su volumen. Añadir el huevo y seguir batiendo.
- Licuar la leche, la vainilla, el puré de pallares y la leche condensada. Colar e incorporar a la mezcla de las yemas.

### Cocción

- Verter el relleno en el molde acaramelado hasta las  $\frac{3}{4}$  partes. Llevar al horno a baño María a 150°C por una hora.
- Dejar enfriar por completo y desmoldar.









# PAN DE PALLARES



## INGREDIENTES

- 3 tazas de harina de trigo
- 1 taza de pallares cocidos
- 2 tazas de agua
- 3 cdtas. de sal
- 4 cdtas. de levadura fresca
- ¼ de taza de granos andinos (opcional)

## PREPARACIÓN

- Mezclar la harina, los pallares cocidos, la sal, la levadura y el agua. Amasar hasta obtener liga (elasticidad en la masa/gluten desarrollado) y dejar fermentar por 20 minutos.
- Formar y dejar fermentar hasta que duplique su volumen.
- Con el horno precalentado a 200 °C y en porciones de 250 gramos, hornear por 15 minutos.









## INDICACIONES GENERALES



### **Aderezo base**

Cortar finamente ajo y cebolla. Cocinar a fuego muy bajo, en un chorrito de aceite, hasta obtener un color ámbar, levemente caramelizado. Agregar una pizca de sal.

### **Pasta de ají amarillo**

Cortar finamente ajo, cebolla y ají amarillo, sin venas ni pepas. Cocinar a fuego muy bajo, en un chorrito de aceite, hasta obtener un color ámbar, levemente caramelizado y textura cremosa. Agregar una pizca de sal.

### **Puré de pallares**

Remojar los pallares por un mínimo de 8 horas. Desechar el agua. Pelar los pallares y sancochar en agua que los cubra por 45 minutos o hasta que estén suaves. Incorporar un aderezo base y cocinar hasta obtener una textura cremosa. De ser necesario, colar o licuar. Rectificar la sal.

### **Fondo blanco de ave (caldo)**

Partir en cuartos 1 cebolla, 1 zanahoria y 1 tallo de apio, agregar 1 poro y 1 atado de perejil picado. Partir 1 kilo de carcasas de ave en pedazos pequeños y colocar en una olla grande. Agregar agua hasta que cubra y hervir (mínimo 2 horas).

