

RECETARIO DEL

TARWI

CARAZ, ÁNCASH - YUNGUYO, PUNO

2022



PERÚ

Ministerio
de Desarrollo Agrario
y Riego



Siempre
con el pueblo



BICENTENARIO
DEL PERÚ
2021 - 2024



Vista panorámica de los campos de tarwi o chocho (*Lupinus mutabilis*) y otros cultivos andinos de la agricultora María Teresa Goyzueta en Yunguyo, Puno.

RECETARIO DEL TARWI CARAZ, ÁNCASH - YUNGUYO, PUNO 2022

Primera edición: noviembre 2022

Editor: VerdeVerde La Revolución

20600836782

Caraz Málaga 112, Barranco

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N°202211642

MINISTERIO DE DESARROLLO AGRARIO Y RIEGO

Ministra de Desarrollo Agrario y Riego

Jenny Patricia Ocampo Escalante

Viceministro de Políticas y Supervisión del Desarrollo Agrario

Marco Wilson Coronel Pérez

Viceministro de Desarrollo Familiar e Infraestructura Agraria y Riego

Pedro Hugo Injante Silva

Director General de la Dirección General de Desarrollo Agrícola y Agroecología

Jorge Isaul Moreno Morales

Equipo técnico

Ing. Rosa Inés Palomino Díaz, especialista de la DGDA

Eco. Vicenta Velásquez, Gerente de Desarrollo Económico de la Municipalidad Provincial de Yunguyo

Ing. Carlos Garay, Gerente de Desarrollo Económico de la Municipalidad Provincial de Huaylas

Diseño, diagramación y edición de texto

La Revolución

Fotos

La Revolución

Sra. María Teresa Goyzueta

Municipalidad Provincial de Huaylas

Ing. Rosa Inés Palomino Díaz

Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego

Av. La Universidad 200, La Molina

Teléfono (01) 2098800 / 2098600

ÍNDICE

Agradecimiento Presentación

Recetas del Concurso Gastronómico a base de Tarwi "SABE RICO" - Caraz

Recetas saladas

Crema caracina con tallarines

Crema de chocho con cuy

Enrollado de tarwi

Papa rellena con tarwi

Pollo en salsa especial de tarwi

Raíces de mi caraz

Rocoto relleno de chocho

Tarwi arrisotado

Tarwi Pichu y Tortilla de chocho

Tarwi Uchu Mix

Recetas dulces

Café de tarwi

Cheesecake de tarwi con frutos del bosque

Chocho Pank - Panqueque de chocho

Cupcake de tarwi

Dulce de tarwi con maracuyá

Glaseado de tarwi

Helado artesanal de tarwi

Keke de Tarwi

Magdalena de tarwi

Mazamorra de trigo con tarwi

Panqueque de tarwi

Picarones de tarwi

Queque con chocho

Queque chocho

Tarwi Punch - Refresco de tarwi

5
6

7

8

9

10

11

12

13

14

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

ÍNDICE

Recetas de la VI Feria Gastronómica y Productos Transformados en base a Tarwi - Yunguyo	36
---	----

Recetas saladas	37
-----------------	----

Crocante de tarwi	38
-------------------	----

Ensalada de tarwi	38
-------------------	----

Papa a la Huancaína con tarwi	39
-------------------------------	----

Puré de tarwi	39
---------------	----

Sandwich con zarza de tarwi	40
-----------------------------	----

Sopa de tarwi	40
---------------	----

Tortilla de Tarwi	41
-------------------	----

Recetas dulces	42
----------------	----

Gelatina de tarwi	43
-------------------	----

Helado de tarwi	43
-----------------	----

Humita con tarwi	44
------------------	----

Manjar de tarwi	44
-----------------	----

Nutri frescos de tarwi con frutas: tarwi con maracuyá	45
---	----

Nutri frescos de tarwi con frutas: tarwi con manzana	45
--	----

Panetón de tarwi	46
------------------	----

Ponche de tarwi	46
-----------------	----

Refresco de tarwi	47
-------------------	----

Torta de tarwi	47
----------------	----

Fotos	48
-------	----

*Nota: El tarwi o chocho se vende en los mercados locales como **fresco** o **cocido**; esto indica que ha pasado por un proceso de desamargado y cocción para consumir inmediatamente o para transformar con procesos adicionales en harina, leche u otros. También, se puede encontrar en su estado natural: **crudo**, sin desamargar.*

AGRADECIMIENTO

El Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego (MIDAGRI), a través de la Dirección General de Desarrollo Agrícola y Agroecología, agradece la realización de los festivales gastronómicos llevados a cabo en Yunguyo, Puno y Caraz, Áncash en el marco del “Día Nacional del Tarwi” RM N°104-2021-MIDAGRI.

Se debe reconocer la labor de las agricultoras y los agricultores, de los cocineros y las cocineras, así como de los restaurantes de Yunguyo y Caraz; quienes año a año con mucho entusiasmo comparten sus recetas a base de tarwi o chocho en diferentes eventos, contribuyendo a la difusión de la diversidad de preparaciones que se pueden elaborar con el súper alimento.

Igualmente, agradecemos a la Municipalidad Provincial de Yunguyo, a través de su representante, Eco. Vicenta Velásquez con el apoyo de la agricultora Sra. María Teresa Goyzueta, por organizar la VI Feria Gastronómica y Productos Transformados en base a Tarwi. En Caraz, al Ing. Carlos Garay, Gerente de Desarrollo Económico de la Municipalidad Provincial de Huaylas, al Ing. Christian Rodríguez, Gerente de la Cooperativa La Perla de los Andes y a la Sra. Sara Catucci de la ONG Árbol de la Vida por la ejecución del Concurso Gastronómico a base de Tarwi “SABE RICO”. La participación de Karissa Becerra, Coordinadora Académica del Programa de Gastronomía de la Pontificia Universidad Católica del Perú – PUCP y de Beatriz Llerena de La Revolución por lograr la recopilación de las recetas presentadas en los festivales de ambas localidades en este recetario.

DIRECCIÓN GENERAL DE DESARROLLO AGRÍCOLA Y AGROECOLOGÍA -
DGDA del MIDAGRI



Municipalidad
Provincial de
Yunguyo



Municipalidad
Provincial de
Huaylas



Asociación Mujeres Emprendedoras de Antash

Como parte de la campaña #ComeMasMenestras, este recetario digital y de acceso libre, ha sido elaborado en colaboración con la Dirección General de Desarrollo Agrícola y Agroecología - DGDA del MIDAGRI, Municipalidad Provincial de Yunguyo, Municipalidad Provincial de Huaylas y La Revolución.

Síguenos en:

@comemasmenestras

COME★MÁS
MENESTRAS

PRESENTACIÓN

El tarwi o chocho tiene grandes beneficios para la sostenibilidad ambiental. Es uno de los cultivos andinos con mayor resiliencia ante problemas climáticos, crisis económicas, pandemias y desastres naturales. Al ser una leguminosa de cultivo rotativo, mejora la calidad de los suelos y reduce la presencia de nematodos. Otro beneficio medioambiental es el amargor que lo caracteriza, ya que genera una defensa natural ante ataques de insectos.

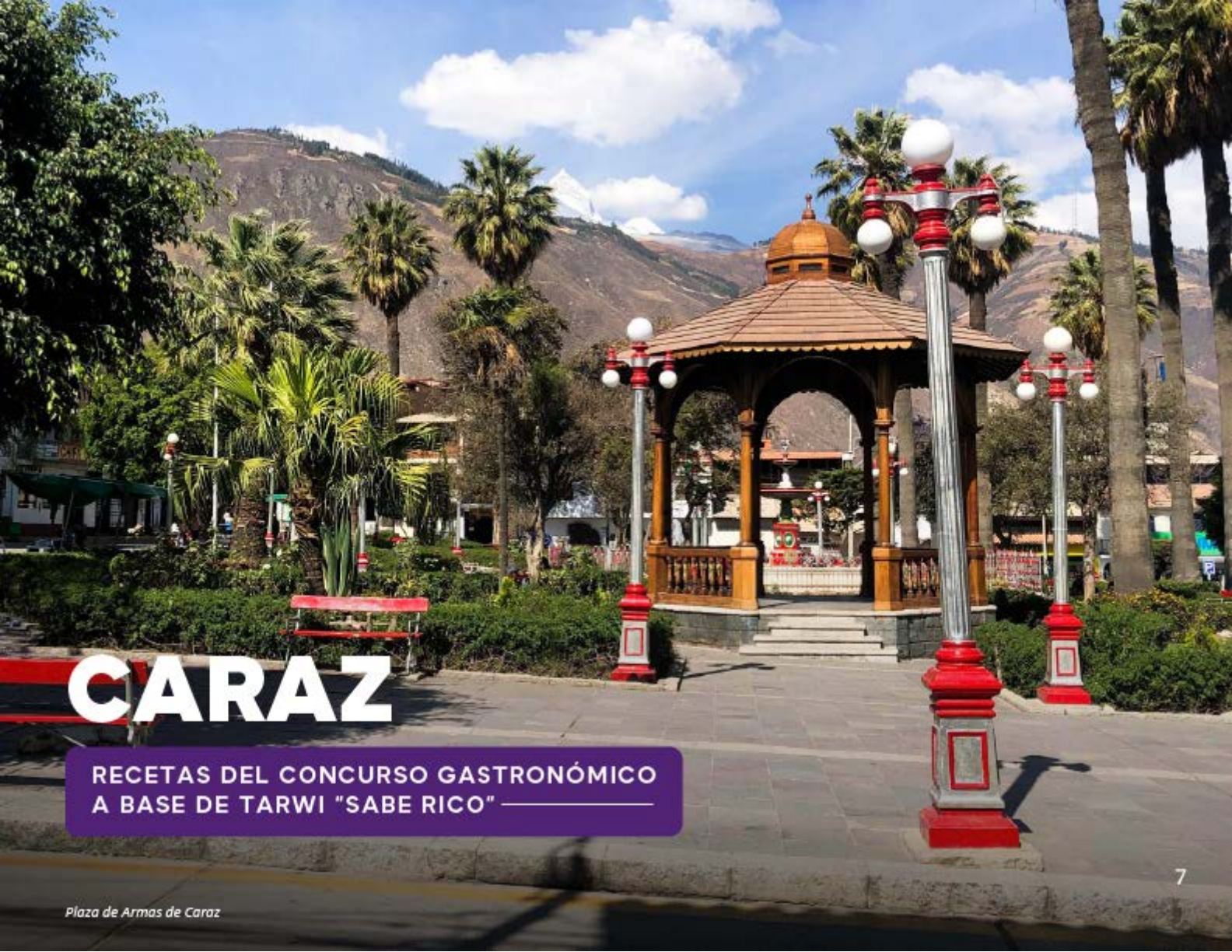
Además, este producto ancestral y milenario tiene mucho potencial para la alimentación: aporta de 41% a 51% de proteínas, 19.7% de carbohidratos, 9.6% de fibra, 15% de calcio y 10% de hierro; además es rico en aceites esenciales (omegas 3, 6 y 9) posicionándolo como una importante alternativa nutricional a incorporar en la planificación alimentaria.



TARWI EN CIFRAS

- En Perú, más de 30 mil familias de agricultores generan sus ingresos con el cultivo de tarwi o chocho. En el año 2021 se cosecharon 11 mil ha de las que se obtuvieron 15.5 mil TM del super alimento.
- En los últimos 5 años, la producción ha tenido un ligero incremento constante de 11 mil TM en el 2011 a 15 mil TM en el 2021. Las regiones de mayor producción son La Libertad con 34%, Cusco con 19% y Puno con 9%.
- En el 2021 las exportaciones de tarwi o chocho alcanzaron la cifra de 874 mil dólares, siendo el principal destino Ecuador.

Plantas de tarwi o chocho crecen bajo el intenso sol de Yunguyo.

A vibrant photograph of the Plaza de Armas in Caraz, Peru. In the center is a wooden gazebo with a tiled roof and a small dome. To its right is a tall, ornate lamppost with multiple white globe lights. The plaza is paved with grey stones and surrounded by lush greenery, including several palm trees and manicured bushes. In the background, a large, rugged mountain with patches of snow rises under a bright blue sky with scattered white clouds. A red bench is visible on the left side of the plaza.

CARAZ

RECETAS DEL CONCURSO GASTRONÓMICO
A BASE DE TARWI "SABE RICO"



RECETAS **SALADAS**

CREMA CARACINA CON TALLARINES

JAVIER DUEÑAS OLIVO

INGREDIENTES

- 2 ajíes amarillos sin semillas ni venas
- 1 diente de ajo finamente picado
- 200 gramos de tarwi o chocho fresco
- 1 cda. de aceite de oliva
- Zumo de ½ limón
- ½ kilo de papa yungay sancochada y pelada
- 2 huevos sancochados y pelados
- 1 cabeza de lechuga
- Sal al gusto
- Tallarines rojos

6 porciones

PREPARACIÓN

- 1 Sofreír los ajíes amarillos y el ajo a fuego bajo. Retirar del fuego.
- 2 Moler en batán de piedra o licuar el tarwi o chocho con el ají amarillo y ajo. Incorporar el aceite de oliva, el zumo de limón y la sal hasta obtener una crema consistente.
- 3 Servir con papa sancochada, huevo, aceituna, lechuga y tallarines rojos.



CREMA DE CHOCHO CON CUY

FAMILIA CHAUCA PÉREZ

INGREDIENTES

- 2 cuyes
- 1 cda. de ajo molido
- 8 papas
- 2 cdas. de ají mirasol molido
- 2 cdas. de ají rojo molido
- 1 kilo de tarwi o chocho fresco
- Culantro fresco
- Aceite
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

- 1 Cortar el cuy en el número deseado de piezas y macerarlo con el ajo y la sal.
- 2 Pelar las papas y cortarlas en rodajas. Sancochar con un poco de sal. Retirar del agua y reservar.
- 3 En una cacerola con aceite, freír el cuy hasta dorarlo. Retirar y reservar. En el aceite residual dorar los ajíes y el ajo. Agregar sal al gusto.
- 4 Licuar el tarwi o chocho con un poco de agua y verter en la cacerola de ajíes y ajos. Cocinar por unos minutos.
- 5 Servir cubriendo las papas sancochadas con la crema de chocho y colocar la pieza de cuy encima. Decorar con un poco de culantro fresco.



ENROLLADO DE TARWI

ASOCIACIÓN DE PRODUCTORES AGROECOLÓGICOS QUISPISISA DE HUAYLAS

INGREDIENTES

- 150 gramos de tarwi o chocho fresco
- 250 gramos de papa yungay
- $\frac{1}{4}$ de cuy frito y desmenuzado
- 1 ají escabeche sin semillas ni venas, molido
- Zumo de 1 limón
- $\frac{1}{2}$ atado de cebolla china finamente picada (parte verde)
- 1 diente de ajo finamente picado
- Aceite
- Sal al gusto

6 porciones

PREPARACIÓN

- 1 Moler o licuar el tarwi o chocho. Reservar.
- 2 Sancochar las papas, pelar y prensar. Agregar el tarwi o chocho molido, el ají escabeche, el zumo de limón, un poquito de aceite y la sal. Mezclar hasta formar una masa homogénea. Reservar.
- 3 Para el relleno, hacer un aderezo con la cebolla china, el diente de ajo y la sal. Agregar el cuy desmenuzado y cocinar por unos minutos.
- 4 Dividir la masa en 6 partes iguales y formar 6 tortillas delgadas (de tamaño mediano), colocar un poco de relleno en el centro de cada una y enrollar.
- 5 Servir caliente o frío acompañado de arroz y ensalada fresca.



PAPA RELLENA CON TARWI

ANGEL MARCHENA ROSAZZA

INGREDIENTES

- 1 kilo de papa yungay o blanca
- ½ taza de leche de tarwi o chocho
- ¾ de taza de aceite vegetal, dividido en ½ de taza para freír y ¼ de taza para el relleno
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 cda. de pasta de ají panca (opcional)
- 1 cda. de pasta de tomate
- ½ kilo de carne molida
- 2 huevos sancochados, pelados y picados grueso para relleno
- 100 gramos de pasas
- 100 gramos de aceitunas negras sin pepas, picadas
- 2 cdas. de perejil picado
- 1 taza de harina
- 2 huevos batidos
- Sal y pimienta al gusto



6 porciones

PREPARACIÓN

- 1 Sancochar las papas hasta que estén tiernas. Pelarlas y prensarlas mientras estén calientes. Añadir la leche de tarwi, la sal y la pimienta. Amasar bien y tapar con un paño de cocina hasta terminar de hacer el relleno.

Relleno:

- 1 En una sartén calentar ¾ de taza de aceite vegetal a fuego medio. Agregar la cebolla y el ajo, y cocinar por unos 7 minutos o hasta que la cebolla se vea transparente. Incorporar la pasta de tomate, y opcionalmente, el ají panca. Cocinar unos 4 minutos más. Agregar la carne y sazonar con sal y pimienta al gusto. Mezclar bien y tapar. Bajar el fuego y cocinar tapado por 15 minutos.
- 2 De ser necesario, agregar ¾ taza de agua para que el relleno quede un poco jugoso. Incorporar los huevos sancochados, las pasas, las aceitunas y el perejil. Apagar el fuego inmediatamente y dejar enfriar.
- 3 Con las manos enharinadas, amasar la mezcla de papa por unos segundos. Tomar una porción de la mezcla y formar una bola del tamaño de la mano, luego aplastarla en la palma de la mano hasta formar una tortilla gruesa con una hendidura en el centro.
- 4 En el centro colocar un poco del relleno de carne, frío o tibio.
- 5 Cerrar la tortilla como si fuera una empanada y darle forma ovalada de papa rellena.
- 6 Sumergir cada papa rellena en el huevo batido y pasar por harina, sacudiendo el exceso.
- 7 Freír por unos minutos en aceite caliente y servir inmediatamente, escurriendo el exceso de aceite y acompañado de crema de tarwi con rocoto.

**La crema de tarwi con rocoto se prepara licuando perejil, culantro, rocoto y tarwi.*

POLLO EN SALSA ESPECIAL DE TARWI

RESTO BAR EL AUQUIS

INGREDIENTES

Escalfado:

- 200 gramos de pechuga de pollo
- 1 cda. de zanahoria picada
- 1 cda. de poro picado
- 1 cda. de apio picado
- 1 cda. de ajo finamente picado
- Sal y pimienta al gusto
- $\frac{1}{4}$ de cebolla
- 1 cda. de mantequilla
- 1 cda. de harina
- Clavo de olor en polvo y nuez moscada al gusto
- Sal y pimienta al gusto

Salsa especial de tarwi:

- 300 ml de leche fresca
- 300 ml de leche de tarwi o chocho
- 1 hoja de laurel

Para servir:

- Verduras cortadas en bastones y salteadas en mantequilla



1 porción

PREPARACIÓN

Escalfado:

- 1 Limpiar el pollo y sazonar con sal y pimienta.
- 2 En una cacerola honda, agregar la zanahoria, el apio, el poro, el ajo, el pollo y suficiente agua hasta cubrir todos los ingredientes. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 3 Sancochar el pollo hasta que esté cocido pero jugoso por dentro. Retirarlo de la cacerola y dejar enfriar.
- 4 Reservar el agua de cocción y las verduras sancochadas.

Salsa especial de tarwi:

- 1 En una cacerola honda colocar la leche, la leche de tarwi o chocho, la hoja de laurel y la cebolla. Cocinar a fuego medio, moviendo constantemente, hasta reducir su volumen. Retirar la hoja de laurel y la cebolla.
- 2 En una cacerola aparte, elaborar un roux o pasta con la harina y la mantequilla. Agregar a la mezcla de leche caliente, la nuez moscada y el clavo de olor. Cocinar hasta que la leche comience a ligarse ligeramente. Rectificar la sazón con sal y pimienta al gusto. Retirar el clavo de olor y de ser necesario colar.
- 3 Colocar el pollo en el plato y cubrir con suficiente salsa. Servir con verduras salteadas y las verduras sancochadas.

RAÍCES DE MI CARAZ

RUBEN PRIETO ACUÑA

INGREDIENTES

Cuy:

- 1 cuy entero
- 1 cdta. de ajo finamente picado
- 1 atado de huacatay finamente picado
- 10 mondadientes
- 150 gramos de queso
- 150 gramos de jamón
- 1 pimiento rojo picado en bastones
- 2 zanahorias picadas en bastones
- 3 huevos
- 200 gramos de harina de tarwi o chocho
- 100 gramos de pan rallado
- 1 cdta. de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto

Masa:

- ¼ taza de harina de tarwi o chocho
- ¼ taza de harina de trigo
- 2 cdas. de mantequilla
- Tomillo, romero y orégano al gusto
- 1 huevo
- Sal al gusto

Relleno:

- 200 gramos de tarwi o chocho fresco pelado
- 200 gramos de queso fresco rallado
- 2 huevos
- 150 gramos de crema de leche
- 100 gramos de queso mozzarella rallado
- Sal, pimienta y orégano al gusto

Salsa:

- Media cebolla picada en 4 piezas
- 2 ajíes amarillos sin semillas ni venas
- 5 dientes de ajo
- 2 cdas. de huacatay molido
- 2 cdas. de chincho molido
- 1 cda. de culantro molido
- Mantequilla y aceite de oliva para saltar
- Sal y pimienta al gusto

Picante:

- 1 kilo de papa yungay
- 2 cdas. de ají amarillo molido
- 2 cdas. de huacatay molido
- 2 cdas. de cebolla china picada (parte verde)
- 1 cdta. de ajo molido
- 250 gramos de tarwi o chocho molido
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cdas. de aceite



RAÍCES DE MI CARAZ

2 porciones

PREPARACIÓN

- 1 Deshuesar el cuy. Aderezar con el ajo, el huacatay y la sal.
- 2 Blanquear la zanahoria y saltear con mantequilla y sal. Cortar el jamón y el queso en bastones.
- 3 Enrollar el cuy con la zanahoria, el pimienta, el jamón y el queso. Cerrar con los mondadientes. Pasar por el huevo batido, luego la harina y finalizar por el pan rallado. Reservar en la refrigeradora.
- 4 Una vez listas todas las preparaciones de la receta, freír en abundante aceite y a fuego medio por aproximadamente 5 minutos por lado o hasta que ambos lados estén dorados. Cortar en rodajas y servir inmediatamente.

Masa:

- 1 En un bowl mezclar la harina, la mantequilla, la sal y las hierbas aromáticas hasta llegar a punto arena.
- 2 Agregar el huevo y mezclar hasta obtener una masa suave, fácil de estirar. Pasar el rodillo y acomodar en un molde para tarta de 22 cm de diámetro.
- 3 Llevar al horno precalentado a 160°C por 10 minutos. Retirar y dejar enfriar.

Relleno:

- 1 Mezclar el queso fresco con el huevo, la crema, el tarwi o chocho, la sal y la pimienta. Verter sobre la masa cocida y colocar encima el queso mozzarella y el orégano. Llevar al horno precalentado a 180°C por 30 minutos o hasta que gratine el queso. Retirar del horno.

Salsa:

- 1 Saltear la cebolla, el ajo y el ají amarillo en mantequilla y aceite de oliva. Sazonar con sal al gusto. Incorporar el huacatay, el chincho y el culantro. Cocinar por unos minutos y licuar. Reservar.

Picante:

- 1 Pelar las papas y picar en cuatro. Sancochar con un poco de sal por 10 a 15 minutos, retirar del agua y reservar.
- 2 Licuar el ají amarillo con el huacatay. Reservar.
- 3 Hacer un aderezo con la cebolla y el ajo, agregar las hierbas licuadas y sazonar con sal y pimienta. Cocinar por unos minutos. Incorporar el tarwi o chocho molido y cocinar por unos minutos más. Retirar del fuego y agregar la papa sancochada. Mezclar bien y reservar.
- 4 Cortar en rodajas y servir inmediatamente.
- 5 En un plato colocar 2 cucharadas de salsa en la base, 3 o 4 rodajas de cuy, un pedazo de la pastel y acompañar con un poco de picante.

ROCOTO RELLENO DE CHOCHO

ISABEL CASTILLO LUCERO

INGREDIENTES

- 5 rocotos
- ¼ kilo de carne de chancho
- 5 cdas. de ají amarillo
- 5 cdas. de ajo
- 1 cda. de pimienta y comino
- ¼ kilo de tarwi o chocho molido
- ¼ litro de aceite
- 50 gramos de queso
- 3 cdas. de sal

PREPARACIÓN

- 1 Hervir los rocotos enteros para eliminar el picante.
- 2 Cortar el chancho en trozos pequeños y freír en una sartén. Retirar y hacer un aderezo con el ajo, el ají, el comino, la sal y la pimienta. Agregar el tarwi o chocho y cocinar por unos minutos. Reincorporar el chancho en trozos y cocinar por unos minutos más.
- 3 Rellenar el rocoto y colocar encima el queso en trozos.



TARWI ARRISOTADO

RESTO BAR MI LUCHA - LUIS CAMPOS JARA

INGREDIENTES

- 3 cdas. de mantequilla
- 1 cebolla picada en cuadritos
- 1 cda. de ajo molido
- 30 gramos o 3 tajadas de queso de la zona
- 6 cdas. de leche de vaca
- 250 gramos de tarwi o chocho fresco
- ½ taza de vino blanco
- 1 cda. de perejil en trozos pequeños
- 100 gramos de langostinos

4 porciones

PREPARACIÓN

- 1 En una sartén colocar suficiente mantequilla para cubrir toda la base, una vez caliente agregar la cebolla y el ajo. Mezclar. Agregar el queso, la leche, el tarwi o chocho y el vino blanco. Sazonar con sal y pimienta, cocinar por unos minutos y agregar el perejil picado. Apagar el fuego y emplatar inmediatamente.
- 2 En otra sartén, freír los langostinos en mantequilla por unos minutos.
- 3 Agregar los langostinos al plato servido.



TARWI PICHU

INGREDIENTES

- Chocho o tarwi
- Ají escabeche
- Ajo
- Sal
- Aceite

TORTILLA DE CHOCHO

INGREDIENTES

- Cebolla
- Perejil
- Harina de chocho o tarwi
- Huevo
- Sal
- Aceite

Estos platos han sido presentados en el Concurso Gastronómico a base de Tarwi "Sabe Rico" por Lourdes Pachacamac Oropeza y elaborados por la Asociación Mujeres Emprendedoras de Antash. No se cuenta con un registro de las cantidades de cada ingrediente, ni del paso a paso de la preparación, ya que ambos son platos frecuentemente preparados en el Caserío de Antash pudiendo darse variaciones en los ingredientes y preparación.



TARWI UCHU MIX

COOPERATIVA LA PERLA DE LOS ANDES · COOPACH

INGREDIENTES

- 1 kilo de papa yungay
- ½ kilo de ají escabeche sin semillas ni venas
- 1 cabeza de ajo molida
- 2 cebollas medianas picadas
- 1 kilo de tarwi o chocho molido grueso en batán de piedra o licuadora
- 800 gramos de quinua
- ½ litro de aceite vegetal
- 800 gramos de trigo partido
- ½ kilo de cushuro
- 300 gramos de tarwi o chocho entero fresco
- 1 rama de culantro floreado picado
- 3 zanahorias picada en cuadraditos
- Sal al gusto

10 porciones

PREPARACIÓN

- 1 Sancochar la papa, pelar y cortar en cubos. Reservar.
- 2 Blanquear el ají escabeche hasta eliminar el picante. Moler en batán de piedra o licuar. Reservar.
- 3 En una sartén, hacer un aderezo con la mitad de los ajos, 1 cebolla y el ají escabeche molido. Retirar del fuego y mezclar con el tarwi o chocho molido y la papa en cubos. Sazonar con sal. Reservar el picante de tarwi.
- 4 Sancochar la quinua y el trigo juntos, o por separado, hasta que revienten. Retirar del fuego, colar y mezclar en un recipiente grande. Aderezar del mismo modo que la preparación anterior, pero sin ají. Incorporar la zanahoria y sazonar con sal. Reservar la quinua y trigo picado.
- 5 Lavar bien el cushuro y colocar en un recipiente grande. Añadir el tarwi o chocho entero y el culantro. Agregar una pizca de aceite, mezclar y sazonar con sal. Reservar la ensalada de cushuro con tarwi o chocho.
- 6 Servir las 3 preparaciones en las cantidades deseadas acompañado de cancha serrana.





RECETAS **DULCES**

CAFÉ DE TARWI

CENTRO DE CAPACITACIÓN E INVESTIGACIÓN - POMSA

INGREDIENTES

- 200 gramos de tarwi o chocho fresco sin pelar
- ¼ litro de agua hervida caliente

PREPARACIÓN

- 1 En una cacerola de barro o sartén gruesa tostar el tarwi o chocho hasta lograr un color oscuro.
- 2 Colocar en un recipiente aparte y dejar enfriar. Una vez frío, moler en batán de piedra o licuar.
- 3 Colocar el tarwi o chocho molido en una cafetera tradicional (gota a gota) y agregar el agua caliente para obtener una esencia de café de tarwi.
- 4 Para servir agregar agua y beber a la temperatura deseada.



CHEESECAKE DE TARWI CON FRUTOS DEL BOSQUE

RUBEN PRIETO ACUÑA

INGREDIENTES

Base:

- 100 gramos de galletas de tarwi o chocho
- 1 $\frac{1}{2}$ cda. de mantequilla
- 1 cda. de azúcar

Crema:

- 300 gramos de queso fresco para untar
- 2 cdas. de nata
- 2 cdas. de azúcar
- 15 gotas de esencia de vainilla

- Sal al gusto
- 2 huevos
- 400 ml de agua
- 15 gramos de colapez disuelto en 2 cdas. de agua tibia
- 200 gramos de tarwi o chocho molido

Cobertura:

- 200 gramos de frutos rojos mixtos, frescos
- 2 cdas. de azúcar

PREPARACIÓN

- 1 Moler en un batán de piedra o licuar las galletas, la mantequilla y el azúcar. Repartir en 8 vasos pequeños y reservar.

Crema:

- 1 En un recipiente colocar el queso crema, la nata, el azúcar, la vainilla, la sal y los huevos. Mezclar con el tarwi o chocho molido. Batir hasta punto nieve y añadir el colpez.
- 2 Incorporar a los 8 vasos con la galleta molida y refrigerar por 2 horas.

Cobertura:

- 1 Licuar los frutos rojos y el azúcar. Llevar a cocción hasta que tome punto. Retirar del fuego y dejar enfriar. Incorporar a los 8 vasos y conservar en la refrigeradora por al menos 2 horas.
- 2 Decorar con frutos rojos y hojas de menta o hierbabuena.

8 porciones



CHOCHOPANK - PANQUEQUE DE CHOCHO

JAVIER DUEÑAS OLIVO

INGREDIENTES

- 250 gramos de harina de trigo
- 250 gramos de tarwi o chocho fresco
- 1 huevo
- 1 cda. de azúcar
- ½ cda. de sal
- 1 cda. de bicarbonato
- Esencia de vainilla al gusto

10 porciones

PREPARACIÓN

- 1 Licuar el tarwi o chocho con un poco de agua. Colocar en un recipiente e incorporar la harina de trigo moviendo constantemente para eliminar cualquier grumo.
- 2 Agregar la sal, el azúcar, el huevo, el bicarbonato, la esencia de vainilla y mezclar.
- 3 Calentar una sartén con unas gotas de aceite e incorporar 2 o 3 cucharadas de la mezcla hasta cubrir la superficie de la sartén. Cocinar por unos minutos por cada lado. Retirar.
- 4 Servir tibio, acompañado de mermelada de frutas, miel de abeja, arándanos, frambuesa, fresa o plátano al gusto.



CUPCAKE DE TARWI

RESTO BAR EL AUQUIS

INGREDIENTES

Masa:

- 4 huevos
- 280 gramos de harina
- 120 ml. de leche de tarwi o chocho
- 120 ml. de aceite
- 200 gramos de azúcar
- 1 taza de infusión de hierbas aromáticas variadas

Manjar de tarwi:

- $\frac{1}{2}$ litro de leche fresca
- $\frac{1}{2}$ litro de leche de tarwi o chocho
- 200 gramos de azúcar

PREPARACIÓN

Masa:

- 1 Licuar los huevos, la harina, la leche de tarwi o chocho, el aceite, el azúcar y la infusión de hierbas aromáticas.
- 2 Vaciar la mezcla en un molde de cupcakes y llevar al horno precalentado a 180° C por 25 minutos.
- 3 Dejar enfriar para desmoldar.

Manjar:

- 1 Llevar a hervor la leche y agregar el azúcar, moviendo continuamente con un cucharón de madera hasta que espese. Retirar del fuego y dejar enfriar hasta cuajar.

Presentación:

- 1 Hacer un orificio en la parte superior del cupcake y rellenar con el manjar. Opcionalmente, cubrir el orificio con el cupcake retirado.

6 cupcakes



DULCE DE TARWI CON MARACUYÁ

CENTRO DE CAPACITACIÓN E INVESTIGACIÓN - POMSA

INGREDIENTES

- 250 gramos de cáscara de tarwi o chocho*
- 4 maracuyá
- 200 gramos de azúcar
- 1 cdta. de clavo de olor molido

**del Keke de tarwi (pág. 28)*

PREPARACIÓN

- 1 Licuar con un poquito de agua 2 maracuyá y la cáscara del tarwi o chocho. Reservar.
- 2 En una olla a fuego bajo, calentar el azúcar y el clavo de olor hasta que tome punto. Agregar las 2 maracuyá restantes, mezclar y cocinar hasta obtener una mermelada.
- 3 Incorporar lentamente la mezcla licuada, moviendo continuamente y cocinar por unos minutos más hasta obtener una textura cremosa.
- 4 Servir sobre picarones o kekes.



GLASEADO DE TARWI

RESTO BAR MI LUCHA - LUIS CAMPOS JARA

INGREDIENTES

- ½ litro de jugo de naranja
- 250 gramos de tarwi o chocho fresco
- 2 anís estrella
- Canela y clavo de olor al gusto (opcional)
- ¼ de taza de azúcar
- Arándanos para decorar

6 porciones

PREPARACIÓN

- 1 En batán de piedra o licuadora, moler grueso el tarwi o chocho. Reservar.
- 2 Llevar a hervor el jugo de naranja, con el anís estrella, la canela, el clavo de olor (opcional) y el azúcar. Mover constantemente hasta formar una miel.
- 3 Agregar el tarwi o chocho molido, cocinar por 10 minutos, moviendo constante, o hasta que espese. Apagar el fuego y reposar por unos 5 minutos antes de servir.
- 4 Servir en vasitos o dulceras y decorar con arándanos.



HELADO ARTESANAL DE TARWI

HELADERÍA CARAZ DULZURA · JONATHAN BERROSPI MENDOZA

INGREDIENTES

- 800 ml de leche fresca
- 1 raja de canela
- 6 clavo de olor
- 200 gramos de azúcar blanca
- 125 gramos de tarwi o chocho entero fresco
- 1 huevo

PREPARACIÓN

- 1 Llevar a hervir la leche con el azúcar, la canela y el clavo de olor. Cocinar por 10 minutos, retirar del fuego y dejar enfriar. Reservar.
- 2 Moler grueso el tarwi o chocho en batán de piedra, mortero o licuadora. Verter en un recipiente, agregar el huevo y la leche fría. Batir con batidora eléctrica o manual hasta que aumente su volumen y colocar en el congelador.
- 3 Cada 5 minutos, retirar del congelador y volver a batir la mezcla por unos minutos. Hacer esto hasta conseguir la textura cremosa y cristalizada fina de un helado o por aproximadamente 2 horas.
- 4 Conservar en el congelador y servir en barquillo o vasito.



KEKE DE TARWI

CENTRO DE CAPACITACIÓN E INVESTIGACIÓN - POMSA

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 200 gramos de azúcar
- 4 cdas. de mantequilla
- 100 ml. de aceite
- 300 ml. de agua
- ½ kilo de tarwi o chocho, 250 gramos molido y 250 gramos partido por la mitad, sin cáscara*
- ½ kilo de harina

**Reservar la cáscara para el Dulce de tarwi con maracuyá (pág. 25)*

10 a 12 porciones

PREPARACIÓN

- 1 Cernir la harina 2 veces, agregar el tarwi o chocho molido. Reservar.
- 2 En un recipiente grande, batir los huevos con el azúcar hasta duplicar su volumen. Agregar la mantequilla y el aceite, mezclar. Agregar en 3 tiempos y de forma envolvente el agua y la mezcla de harina.
- 3 Verter en un molde redondo de 26 cm de diámetro y llevar al horno precalentado a 180°C por 45 minutos.
- 4 Servir con dulce de tarwi con maracuyá.



MAGDALENA DE TARWI

ASOCIACIÓN DE PRODUCTORES AGROECOLÓGICOS QUISPISISA DE HUAYLAS

INGREDIENTES

- 300 gramos de harina sin preparar
- 150 gramos de harina de tarwi o chocho
- ½ taza de cocoa
- 100 ml. de aceite
- 100 ml. de leche
- 2 huevos
- 1 taza de azúcar
- 250 gramos de manjar blanco
- 150 gramos de tarwi o chocho fresco, pelado y molido grueso
- Fresas, granos enteros de tarwi o chocho y hojas de menta
- Azúcar impalpable al gusto (opcional)

6 porciones

PREPARACIÓN

- 1 Mezclar la harina sin preparar con la harina de tarwi y agregar la cocoa, el aceite, la leche, los huevos y el azúcar. Batir hasta obtener una masa homogénea.
- 2 Verter la masa en un molde de 6 cupcakes y llevar al horno precalentado a 180° C por 25 minutos. Retirar del horno y mientras caliente, hacer un orificio profundo en la parte superior.
- 3 Mezclar el tarwi o chocho molido con el manjar blanco para rellenar el cupcake.
- 4 Decorar con fresas, granos de tarwi o chocho y hojas de menta. Opcionalmente aplicar azúcar impalpable.



MAZAMORRA DE TRIGO CON TARWI

ANGEL MARCHENA ROSAZZA

INGREDIENTES

- 1 litro de agua
- 1 raja de canela
- Clavo de olor al gusto
- 2 tazas de harina de trigo
- 1 taza de azúcar rubia
- ½ litro de leche de tarwi o chocho
- Esencia de vainilla al gusto
- 2 duraznos cortados en láminas

15 porciones

PREPARACIÓN

- 1 Calentar el agua con la canela y el clavo de olor. Agregar la harina de trigo y mover por 5 minutos. Agregar el azúcar y diluir.
- 2 Llevar a hervor y agregar la leche de tarwi o chocho. Mezclar hasta espesar.
- 3 Retirar del fuego, servir en porciones individuales, agregar gotitas de la esencia de vainilla y dejar enfriar.
- 4 Servir acompañado de duraznos en láminas.



PANQUEQUE DE TARWI

INGREDIENTES

- Harina de chocho
- Huevo
- Plátano
- Leche condensada
- Fresa
- Kiwicha

Este plato ha sido presentado en el Concurso Gastronómico a base de Tarwi "Sabe Rico" por Lourdes Pachacamac Oropeza y elaborado por la Asociación Mujeres Emprendedoras de Antash. No se cuenta con un registro de las cantidades de cada ingrediente, ni del paso a paso de la preparación, ya que este plato se prepara frecuentemente en el Caserío de Antash pudiendo darse variaciones en los ingredientes y preparación.



PICARONES DE TARWI

CENTRO DE CAPACITACIÓN E INVESTIGACIÓN - POMSA

INGREDIENTES

- 80 gramos de camote
- 100 gramos de zapallo
- 1 cda. de anís en grano
- Clavo de olor al gusto
- 2 cdas. de levadura
- 200 gramos de tarwi o chocho molido
- ½ kilo de harina
- 4 cdas. de azúcar



10 porciones

PREPARACIÓN

- 1 Lavar bien los camotes. Pelar el zapallo y cortar en trozos pequeños. Sancocharlos los camotes y el zapallo con el anís y el clavo de olor. Retirar del agua y reservar 1 1/2 taza del agua de cocción.
- 2 Mientras caliente, pelar los camotes y prensar junto con el zapallo. Colocar en un recipiente grande, agregar la levadura, previamente disuelta en un poco de agua caliente, y mezclar. Cubrir la mezcla con un secador y dejar reposar por 20 minutos.
- 3 En un batán de piedra moler el tarwi o chocho agregando un poco de agua.
- 4 Incorporar la harina, el azúcar, el tarwi y el agua de la cocción que se reservó, al puré agregar de camote y zapallo y mezclar. Amasar bien hasta obtener una masa homogénea.
- 5 Tapar con un secador y dejar fermentar por 2 horas como mínimo.
- 6 En una olla alta y de boca ancha, calentar el aceite hasta alcanzar 165°C (330°F). Es importante medir con termómetro.
- 7 Mojar las manos en agua fría, tomar un poco de masa y formar los anillos de picarones. Freír en aceite caliente, insertando un palito en el hueco central y volteando para freír por ambos lados.
- 8 Una vez listos, escurrir sobre papel manteca y poner a secar colgados en el palito.
- 9 Servir con miel de chancaca caliente o dulce de tarwi con maracuyá (pág. 25).

QUEQUE CON CHOCHO

ISABEL CASTILLO LUCERO

INGREDIENTES

- 1 kilo de harina de tarwi o chocho
- $\frac{1}{2}$ kilo de harina de trigo
- $\frac{1}{2}$ litro de leche de vaca
- $\frac{1}{2}$ kilo de mantequilla
- $\frac{1}{4}$ taza de azúcar
- 2 cdas. de vainilla
- 6 huevos

PREPARACIÓN

- 1 Mezclar las harinas con la leche. Agregar la mantequilla, la vainilla y el azúcar. Batir e incorporar uno a uno los huevos.
- 2 Poner al horno.



QUEQUE DE CHOCHO

FAMILIA CHAUCA PÉREZ

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 200 gramos de mantequilla
- Azúcar
- 200 gramos de harina
- 1 cdta. de polvo de hornear
- Leche
- 300 gramos de tarwi o chocho fresco

PREPARACIÓN

- 1 Separar las yemas de las claras y reservar.
- 2 Batir la mantequilla con el azúcar hasta obtener una pasta homogénea. Incorporar las yemas y seguir mezclando. Agregar la harina y el polvo de hornear, previamente cernidos. Sin dejar de mezclar, incorporar la leche.
- 3 Incorporar el tarwi o chocho y mezclar.
- 4 En otro recipiente batir las claras hasta punto de nieve. Verter las claras en la mezcla de las yemas y revolver cuidadosamente.
- 5 Enharinar la quequera y verter la masa. Hornear por aproximadamente una hora.
- 6 Una vez listo, retirar del horno y dejar enfriar para desmoldar.
- 7 Decorar con azúcar impalpable (opcional).



TARWI PUNCH - REFRESCO DE TARWI

COOPERATIVA LA PERLA DE LOS ANDES - COOPACH

INGREDIENTES

- 1 kilo de tarwi o chocho fresco
- 1 ½ litro de agua fría
- Canela y clavo de olor al gusto
- Cáscaras de 2 naranjas
- Azúcar al gusto

15 porciones

PREPARACIÓN

- 1 Lavar bien el tarwi o chocho. Licuar añadiendo el agua y luego colar utilizando una zaranda muy fina.
- 2 Llevar a hervor por 5 minutos e incorporar la canela, el clavo de olor y las cáscaras de naranja. Añadir azúcar al gusto y mezclar.
- 3 Retirar del fuego y dejar enfriar.
- 4 Servir frío y mantener refrigerado.





YUNGUYO

RECETAS DE LA VI FERIA GASTRONÓMICA Y PRODUCTOS
TRANSFORMADOS EN BASE A TARWI



RECETAS **SALADAS**

CROCANTE DE TARWI

CASITA DE LA CULINARIA AYMARA - MARÍA TERESA GOYZUETA ZAPATA

INGREDIENTES

- 1 taza de tarwi o chocho cocido pelado
- 200 ml. de aceite
- Sal fina al gusto

PREPARACIÓN

- 1 Deshidratar el tarwi o chocho a un 50% exponiéndolo al sol.
- 2 Calentar el aceite y freír el tarwi o chocho deshidratado hasta que dore y se ponga crocante. Escurrir el tarwi o chocho y colocar en una bandeja sobre papel absorbente. Agregar sal.
- 4 Servir a temperatura ambiente.

ENSALADA DE TARWI

ASOCIACIÓN DE PRODUCTORES MÚLTIPLES ORGÁNICOS SAN JOSÉ - LOURDES
HUARACHI COLQUEHUANCA

INGREDIENTES

- ½ kilo de tarwi o chocho cocido pelado
- 1 cebolla mediana cortada en pluma
- Zumo de 1 limón
- 2 tomates picados en cuadraditos
- 1 lata de atún
- 4 cdas. de perejil picado
- Sal y aceite al gusto

6 porciones

PREPARACIÓN

- 1 Dar un hervor al tarwi o chocho. Desechar el agua.
- 2 En un recipiente colocar la cebolla y el zumo de limón. Dejar reposar por unos minutos. Agregar el tarwi o chocho, el tomate, el atún y el perejil picado. Mezclar y sazonar con sal y aceite.
- 3 Servir con pan o papas sancochadas cortadas en rodajas.

PAPA A LA HUANCAÍNA CON TARWI

ASOCIACIÓN DE PRODUCTORES AGROPECUARIOS TRANSFORMADOS SANTO
TOMÁS DE SAN JUAN DE TOTORA -
LUCY USEDÓ QUISPE

4 porciones

INGREDIENTES

- 2 tazas de tarwi o chocho cocido pelado
- 1 cebolla mediana picada en cuatro
- 3 ajíes sin semillas ni venas
- 100 gramos de maní tostado
- 100 gramos de queso fresco
- 4 huevos sancochados
- 1 kilo de papa
- Aceite y sal al gusto
- Lechuga, tomate y aceitunas para decorar

PREPARACIÓN

- 1 Dar un hervor a el tarwi o chocho. Desechar el agua.
- 2 Sofreír la cebolla y los ajíes.
- 3 Licuar el maní, el queso fresco, la cebolla y el ají dorado y el tarwi o chocho. Agregar el aceite y suficiente agua hervida hasta obtener la textura cremosa deseada y sazonar con sal.
- 4 Sancochar las papas, pelar y cortar en rodajas.
- 5 Servir sobre la cantidad deseada de papa sancochadas. Decorar con lechuga, tomate, aceituna y 1 huevo sancochado partido por la mitad.

PURÉ DE TARWI

INGREDIENTES

- ½ kilo de tarwi cocido pelado
- ½ taza de huacatay*
- Cebolla, ajo, ají y apio finamente picados
- 2 cdas. de aceite
- ½ taza de queso desmenuzado
- Sal al gusto

4 porciones

PREPARACIÓN

- 1 Moler o licuar el tarwi con el huacatay. Reservar.
- 2 Preparar un aderezo con la cebolla, el ajo, el apio, el ají, el aceite y la sal. Incorporar el tarwi licuado. Agregar suficiente agua para obtener una textura de puré
- 3 Incorporar el queso desmenuzado. Rectificar la sazón y retirar del fuego.
- 4 Servir acompañado de papas sancochadas y un poco de guiso o bisteck.

**Se puede reemplazar el huacatay por espinaca o zapallo.*

SANDWICH CON ZARZA DE TARWI

ASOCIACIÓN DE PRODUCTORES AGROPECUARIOS SEÑOR DE ASUNCIÓN -
MARÍA CLOTILDE CALDERÓN
PACCO

INGREDIENTES

- 2 tazas de tarwi o chocho cocido pelado
- 1 cebolla picada en cuadritos
- 2 tomates medianos picados en cuadritos
- Zumo de 1 limón
- Un poco de perejil picado
- 1 lata de atún
- Sal, pimienta y aceite al gusto
- Pan de hamburguesa

PREPARACIÓN

- 1 Dar un hervor al tarwi o chocho. Desechar el agua.
- 2 En un recipiente colocar la cebolla picada y agregar el zumo de limón. Dejar reposar por 5 minutos.
- 3 Agregar el tarwi, los tomates, el atún, el perejil y mezclar. Sazonar con sal, pimienta y un chorrito de aceite.
- 4 Distribuir la cantidad deseada en el pan hamburguesa.

SOPA DE TARWI

INGREDIENTES

- 2 tazas de tarwi o chocho cocido pelado
- 1 cebolla picada en cuadraditos
- Zumo de 1 limón
- 2 tomates medianos picados en cuadraditos
- 1 lata de atún
- Un poco de perejil picado
- Sal, pimienta y aceite al gusto
- Pan hamburguesa

PREPARACIÓN

- 1 Preparar un aderezo con el aceite, la cebolla, el ajo, el apio y agregar el caldo o agua, la harina de maíz, previamente coma después de agua, y el tarwi o chocho. Cocinar por 10 minutos, moviendo constantemente para evitar que se queme.
- 2 Retirar del fuego, agregar el queso y orégano, y sazonar con sal.
- 3 Servir caliente.

6 porciones

TORTILLA DE TARWI

ASOCIACIÓN DE PRODUCTORES AGROPECUARIOS Y ARTESANOS EN DESARROLLO
DE CHINUMANI COPAPAUJO -
EDUARDA MAMANI MAMANI

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 2 tazas de harina de trigo
- 1 cdta. de polvo de hornear
- 1 taza de hojas de espinaca picadas
- 2 1/2 taza de tarwi o chocho molido
- Aceite, sal y pimienta al gusto

6 porciones

PREPARACIÓN

- 1 Batir las claras de huevo a punto de nieve. Agregar las yemas una a una y mezclar. Incorporar un chorrito de agua caliente y la harina cernida con el polvo de hornear. Mezclar bien.
- 2 En un recipiente aparte, ablandar la espinaca picada con agua hervida y escurrir. Incorporar a la mezcla de huevo junto con el tarwi molido y sazonar con sal.
- 3 Verificar que la mezcla tenga buena consistencia y freír en aceite.
- 4 Servir con papas sancochadas o arroz graneado.



RECETAS **DULCES**

GELATINA DE TARWI

INGREDIENTES

- 1 sobre de gelatina de cualquier sabor
- 2 tazas de tarwi o chocho cocido
- La cantidad necesaria de agua hervida que indique el sobre de gelatina

PREPARACIÓN

- 1 Dar un hervor al tarwi o chocho. Desechar esa agua y licuar con una parte del agua hervida fresca.
- 2 Disolver la gelatina en el resto del agua hervida, caliente e incorporar el tarwi o chocho. Dejar que enfrie hasta que cuaje.
- 3 Mantener en el refrigerador.

HELADO DE TARWI

ASOCIACIÓN DE PRODUCTORES AGROPECUARIOS AGROINDUSTRIALES

YAPUCHIRIS DE COPANI - LUZ

MARINA YUJRA JIMENEZ

30 unidades

INGREDIENTES

- 1 kilo de tarwi o chocho cocido pelado
- 3 litros de agua hervida
- Canela y clavo de olor al gusto
- 1 tarro de leche evaporada
- 30 gramos de estabilizante
- 3 tazas de azúcar

PREPARACIÓN

- 1 Dar un hervor al tarwi o chocho. Desechar el agua.
- 2 Hervir el agua con la canela y el clavo de olor. Dejar enfriar y colar.
- 3 Agregar todos los ingredientes al agua de canela y clavo de olor.
- 4 Batir hasta que tome punto y congelar.
- 5 Mantener en el congelador.

HUMITA CON TARWI

ASOCIACIÓN DE PRODUCTORES AGROPECUARIOS, AGROINDUSTRIALES Y ARTESANALES
YAPUCHIRIS COMUNIDAD COPANI -
ANTONIA YUJRA FERNÁNDEZ

20 unidades

INGREDIENTES

- 2 ½ tazas de tarwi o chocho cocido
- 5 tazas de choclo desgranado
- 200 gramos de manteca
- Azúcar al gusto
- Canela molida y granos de anís al gusto
- 40 pancas de choclo lavadas
- Pabito para amarrar

PREPARACIÓN

- 1 En un batán de piedra, molinillo o licuadora, moler el tarwi o chocho y el choclo. Colocar en un recipiente y mezclar con la manteca, el azúcar, la canela y los granos de anís.
- 2 Colocar en porciones sobre la panca de choclo, envolver y asegurar con el pabito.
- 3 Poner a cocinar al vapor por 50 minutos.

MANJAR DE TARWI

CASITA DE LA CULINARIA AYMARA - MARÍA TERESA GOYZUETA ZAPATA

INGREDIENTES

- 1 kilo de tarwi o chocho cocido pelado
- 1 kilo de azúcar
- 1 litro de agua
- Canela al gusto

PREPARACIÓN

- 1 Licuar el tarwi con un poco de agua.
- 2 Verter en una olla a fuego medio y cocinar con el resto de agua, el azúcar y la canela, hasta que tome punto de manjar.

NUTRI FRESCOS DE TARWI CON FRUTAS: TARWI CON MARACUYÁ

INGREDIENTES

- ½ kilo de tarwi o chocho cocido pelado
- 2 litros de agua
- Canela y clavo de olor al gusto
- 2 cdas. de maicena
- 3 maracuyá
- 10 cdas. de azúcar rubia

PREPARACIÓN

- 1 Dar un hervor al tarwi o chocho. Desechar el agua.
- 2 Hervir los 2 litros de agua con la canela y clavo de olor. Agregar la maicena disuelta en agua y cocinar por 4 minutos. Dejar enfriar y colar.
- 3 Licuar el maracuyá con un poquito de agua por unos segundos para que desprendan las pepas y colar. Mezclar con la maicena y agregar el tarwi o chocho y el azúcar. Cocinar por unos minutos más.
- 4 De ser necesario, rectificar la consistencia con más agua.

NUTRI FRESCOS DE TARWI CON FRUTAS: TARWI CON MANZANA

INGREDIENTES

- ½ kilo de tarwi o chocho cocido pelado
- 2 litros de agua
- Canela y clavo de olor al gusto
- 2 cdas. de maicena
- ½ kilo de manzana para jugo
- 10 cdas. de azúcar rubia

PREPARACIÓN

- 1 Seguir los mismos pasos de la preparación anterior pero agregando la manzana a la cocción del agua con canela y clavo de olor. Retirar del fuego para licuar y colar.
- 2 Volver a colocar al fuego la mezcla de manzana para incorporar la maicena y cocinar por 4 minutos. Agregar el tarwi o chocho y el azúcar. Mezclar y cocinar por unos minutos más.
- 3 De ser necesario, agregar jugo de limón al gusto y rectificar la consistencia con más agua.

PANETÓN DE TARWI

ASOCIACIÓN DE PRODUCTORES AGROPECUARIOS, AGROINDUSTRIALES Y ARTESANALES
YAPUCHIRIS COMUNIDAD COPANI -
ANTONIA YUJRA FERNANDEZ

INGREDIENTES

- 3 cdas. de levadura
- 1 kilo de harina de trigo
- 300 gramos de mantequilla derretida
- 300 gramos de manteca vegetal
- 10 yemas
- 2 tazas de azúcar
- 1 taza de pasas
- 1 taza de fruta confitada
- Esencia de panetón al gusto
- ½ kilo de tarwi o chocho

PREPARACIÓN

- 1 Diluir la levadura en agua tibia con un poco de azúcar.
- 2 Mezclar la harina, la mantequilla derretida, la manteca vegetal, las yemas, el azúcar y la levadura diluida hasta obtener una masa suave. Incorporar las pasas, la fruta confitada, la esencia de panetón y el tarwi o chocho.
- 3 Cortar ½ kilo de masa para bolear y acomodar en pirotines de panetón de ½ kilo. Acomodar en latas y dejar reposar en un lugar cálido por 1 hora o más hasta que doble la masa o suba su volumen a la altura del pirotin.
- 4 Precalentar el horno a 160°C. Antes de hornear hacer un ligero corte en la superficie para evitar que se eleve mucho y que se forme un hueco al centro. Hornear por 1 hora.

PONCHE DE TARWI

CASITA DE LA CULINARIA AYMARA- MARÍA TERESA GOYZUETA ZAPATA

INGREDIENTES

- 1 taza de tarwi o chocho cocido pelado
- 1 taza de leche hervida
- Azúcar al gusto

PREPARACIÓN

- 1 Dar un hervor al tarwi o chocho. Desechar el agua.
- 2 Licuar todos los ingredientes.
- 3 Servir caliente o frío.

TORTA DE TARWI

ASOCIACIÓN DE PRODUCTORES AGROPECUARIOS TRANSFORMADORES SANTO TOMÁS
DE SAN JUAN DE TOTORA - LUDWIN
THOMAS POMACOSI MELO

4 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de aceite
- 1 taza de azúcar
- 4 huevos
- El jugo de 2 naranjas (de ser necesario, completar a 1 1/2 taza con agua)
- 1 cda. de ralladura de naranja
- 2 cdas. de esencia de vainilla al gusto
- 4 tazas de harina de trigo
- 2 cdtas. de polvo de hornear
- 2 tazas de tarwi o chocho cocido pelado

PREPARACIÓN

- 1 Licuar el aceite, el azúcar y los huevos hasta obtener una textura cremosa. Agregar el jugo de naranja, la vainilla y la ralladura de naranja.
- 2 Cernir la harina con el polvo de hornear y mezclar con la mezcla líquida hasta obtener una masa suave. Agregar el tarwi o chocho y mezclar.
- 3 Verter en un molde engrasado y enharinado, y hornear de 40 minutos a 1 hora en un horno precalentado a 180°C.
- 4 Dejar enfriar para desmoldar.

REFRESCO DE TARWI

INGREDIENTES

- 1 kilo de tarwi o chocho
- Canela, clavo de olor y anís al gusto
- 10 litros de agua
- 4 tazas de azúcar

PREPARACIÓN

- 1 Dar un hervor al tarwi o chocho. Retirar del agua y reservar.
- 2 Hervir los 10 litros de agua con la canela, el clavo de olor y el anís. Dejar enfriar y colar.
- 3 Licuar el tarwi o chocho con el agua de especias y colar.
- 4 Endulzar con azúcar al gusto.
- 5 Servir frío. Se puede agregar limón o jugo de frutas.



FOTOS



Celebración en Caraz por el Día Nacional del Tarwi.





Participantes del Concurso Gastronómico a base de tarwi "Sabe Rico" en Caraz.



Participantes de la VI Feria Gastronómica y Productos Transformados en base a Tarwi en Yunguyo.



PERÚ

Ministerio
de Desarrollo Agrario
y Riego

La
Revolu
ción

sembrar • saber • comer