

RECETAS FÁCILES DE ANCHOVETA “HOY COMEREMOS PESCADO”

PRESENTACION

En esta edición le presentamos una pequeña Colección de platos a base de anchoveta fresca y en conservas, altamente nutritivos y de fácil preparación que estamos seguros serán de su agrado.

El pescado en conserva es la forma más sencilla de comprar, guardar y tener siempre disponible una gran variedad de preparaciones con las que equilibrar y completar las comidas. Desde un rico aperitivo hasta un plato principal.

Con toda comodidad y pasando menos tiempo en la cocina, las conservas de anchoveta están llenas de ventajas para ti. Recuerda que una buena alimentación debe incluir pescado al menos tres veces por semana.

“Consume pescado, es mejor”

INTRODUCCION

Comer bien no es ingerir abundantes alimentos sino nutrirnos adecuadamente con productos que contengan nutrientes que necesitan nuestro organismo para realizar sus actividades normales, es decir: pensar, movilizarse y trabajar de manera satisfactoria.

En el mar peruano existen diversas especies hidrobiológicas, dentro de las cuales encontramos los pequeños pelágicos, denominados peces azules (jurel, caballa, sardina, machete y anchoveta) que se encuentran en mayor abundancia, los cuales aportan diversos nutrientes esenciales como proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

La anchoveta es la especie mas pequeña y abundante, su alto valor nutritivo y rico sabor han sido reconocidos desde nuestros antepasados, quienes la consumieron fresca y seco-salada, formando parte principal de su alimentación.

**INCLUYA PESCADO EN SU MENU FAMILAR
AL MENOS TRES VECES A LA SEMANA**

EVALUACION DEL PESCADO

Para comprar pescado fresco se debe observar las siguientes características:

EI PESCADO FRESCO

Piel brillante y tornasolada
Escamas adheridas
Músculo firme
Ventre liso, sin rotura
Ojos saltones y sin sangre
Agallas rojas y con olor a mar

EI PESCADO MALOGRADO

Piel opaca y seca
Escamas sueltas
Músculo blando
Ventre roto
Ojos hundidos, blancos y con sangre
Agallas marrones y con mal olor

**EL PESCADO FRESCO SIEMPRE HUELE A MAR,
SI TIENE MAL OLOR NO LO COMPRE**

VERDADES Y FALSEDADES ALIMENTARIAS

¿Alguna vez has escuchado frases como: ¡no comas pescado cuando tengas una herida porque se infecta!

¡Si tienes una infección no comas pescado porque vas a empeorar!?...estas son algunas creencias **TOTALMENTE ERRADAS**.

En el pescado no existe ninguna sustancia bioquímica que produzca tales efectos.

- El pescado contiene proteínas de BUENA CALIDAD que ayudan al crecimiento y desarrollo del organismo, además, ayudan a cicatrizar las heridas y forman anticuerpos contra las infecciones.
- La digestión del pescado es la mejor y su grasa es polisaturada (rica en OMEGA 3), es de muy buena calidad para nuestro organismo a diferencia de las grasas contenidas en las carnes rojas.

Recuerda que una buena alimentación debe incluir pescado al menos tres veces por semana.

TIPOS DE CORTE DE ANCHOVETA

Tipos de corte de anchoveta que más se utilizan en las preparaciones son:

H&G

Es la anchoveta sin cabeza y sin vísceras.

MARIPOSA CON ESPINAZO

Se realiza a partir de la anchoveta en corte H&G, utilizando el dedo pulgar (dedo gordo de la mano) de la siguiente forma: deslizar el pulgar desde la cabeza hasta la cola asegurándose que quede bien abierto.

MARIPOSA SIN ESPINAZO

Realice el mismo procedimiento, con la diferencia que luego de abrir la anchoveta se debe retirar el espinazo con mucho cuidado utilizando los dedos.

FILETE

La anchoveta en corte mariposa sin espinazo es separado en dos a lo largo.

MANIPULACION DE LA ANCHOVETA

A partir del momento de la compra depende de usted que la anchoveta siga manteniendo su buena calidad, para alimentar a su familia y a sus comensales, de lo contrario podrían enfermar.

Por eso te recomendamos seguir estos pasos:

DURANTE EL TRASLADO A CASA

La anchoveta debe ser trasladada en una bolsa blanca o transparente con hielo, evitando el contacto directo con otros alimentos crudos y/o cocidos. Además, se debe cuidar de no golpearla ni exponerla al sol.

Se recomienda que la adquisición de la anchoveta o de otros pescados la realice al final de sus compras.

EN CASA

Si la preparación de la anchoveta no es inmediata, mantenerla en hielo o refrigerada (lejos del calor), hasta el momento de utilizarla.

LAVADO DE LA ANCHOVETA

Se realiza de la siguiente manera:

1. Colocar las anchovetas en un colador grande.
2. Sumergir el colador en agua fría y limpia (si es posible colocar cubos de hielo al agua) y lavar rápidamente las anchovetas dándole vueltas con la mano
3. Retirar el colador del agua y dejar escurrir por unos minutos.

NO ES NECESARIO DESCAMAR LAS ANCHOVETAS

RECOMENDACIONES

” No es necesario descamar la anchoveta, las escamas son muy finas y después de fritas no molestan.

Sazone la anchoveta en corte H&G con cualquiera de estos ingredientes: ajos, ají colorado, vinagre, limón, cebolla, pimienta, maní, culantro, perejil, hierbabuena o huacatay y le quedara deliciosa.

Fría la anchoveta en corte H&G por 4 minutos en suficiente aceite bien caliente, que la cubra, sin necesidad de estar volteándola.

” Para sancochar anchoveta en corte H&G, incorpórela cuando el agua empiece a hervir y déjela cocer por 03 minutos.

Para lograr una mejor presentación al freír la anchoveta, apanela con harina de maíz previamente sazonada con sal y pimienta; luego fríala en aceite bien caliente.

Para realizar un apanado rápido de la anchoveta o de trozos y filetes de otros pescados, utilice una bolsa plástica limpia, coloque harina previamente sazonada con sal y pimienta, introduzca el pescado, cierre la abertura de la bolsa y de vueltas suaves hacia los lados. Así obtendrá un apanado parejo sin dañar el pescado.

” Debe freír el pescado inmediatamente después de apanarlo porque de lo contrario la harina se humedece.

Puede eliminar el olor del pescado en los platos y cubiertos añadiendo una cucharada de mostaza en polvo al agua con que los lava.

Para evitar el mal olor que deja la fritura, puede poner a hervir una taza de agua mezclada con otra de vinagre en una cacerola y dejar que se evapore.

La anchoveta en corte H&G ya viene limpia, por eso puede lavarla rápidamente en agua fresca y limpia, dejarla escurrir y enseguida prepararla.

” La anchoveta en corte H&G frita es ideal para preparar todos los platos que se realizan con otras carnes, para lo cual se sugieren incorporarla al final de la preparación y mezclarla delicadamente.

TIPOS DE COCCIÓN DEL PESCADO

El pescado además de ser un alimento nutritivo y sano puede prepararse en varias formas, para el deleite de toda la familia.

FRITO:

Se sazona el pescado con sal y pimienta al gusto y se fríe en aceite bien caliente. El tiempo de fritado depende del tamaño y el espesor del pescado, recomendándose de 3 a 7 minutos

APANADO

Cubrir el pescado con harina previamente sazonada con sal y pimienta. Se puede utilizar harina de trigo, harina de maíz, pan rallado, galleta molida, etc. Se obtiene una mejor presentación al utilizar harina de maíz.

ARREBOZADO

Apanar el pescado con harina de trigo sin preparar, previamente sazonada y luego pasar por huevo batido.

SANCOCHADO

Se coloca el pescado en agua fría y se lleva al hervor, dejando cocinar a fuego moderado por 3 a 10 minutos, según el tamaño y espesor de la pieza o piezas.

Para sancochar los filetes, colocarlos después de que empiece a hervir el agua. Se recomienda agregar el agua de cocción, sal y hierbas aromáticas al gusto.

AL VAPOR

Colocar en una olla agua hasta un tercio de su capacidad y dejarla hervir. Luego acomodar el pescado previamente sazonado sobre un colador y colocarlo en la boca de la olla, tapar y dejar cocer por 3 a 10 minutos, dependiendo del tamaño y espesor de las piezas.

ENTRADAS

AJI DE ANCHOVETA

(6 raciones)

INGREDIENTES:

¾ Kg. de anchoveta H&G
3 Cucharadas de aceite
1 Cucharada de ajos molidos
1 Cebolla mediana picada finamente
1 Cucharada de ají mirasol molido
1 Cucharadita de palillo
2 Panes secos remojados y licuados
1 Sobre de queso parmesano
1 Tarro chico de leche
¾ Kg. de papas sancochadas
2 Huevos duros
50 Grs. de aceitunas
Hojas de lechuga, sal y pimienta

PREPARACION:

- Lavar las anchovetas en agua limpia y fría, sancocharlas en abundante agua, escurrir y deshilar la pulpa. En una olla hacer un aderezo friendo en aceite los ajos, la cebolla, el ají molido y el palillo, luego incorporar los panes licuados con un poco de agua. Dejar cocer a fuego lento.
- Cuando los panes estén cocidos incorporar el pescado desmenuzado y el queso, mezclar uniformemente, antes de retirar del fuego rectificar la sazón y agregar la leche.
- Servir acompañado de papas sancochadas adornado con huevo duro y hojas de lechuga.

BROCHETAS DE ANCHOVETA

(6 raciones)

INGREDIENTES:

½ KG. Anchoveta H&G
1 Taza de aceite
2 Cucharadas de ajos molidos
3 Cucharadas de ají especial molido
¼ Taza de vinagre
¼ Kg. de cebolla picada en cuadrados grandes
2 Pimientos picados en cuadrados grandes
Palitos de anticucho
Sal, pimienta y comino

PREPARACION:

- Lavar las anchovetas en agua limpia y fría, abrirlas por el medio con los dedos siguiendo la línea del vientre, retirarles el espinazo y cortar en dos filetes.
- En un depósito mezclar los ajos, ají especial y el vinagre sazonándolo al gusto. Luego incorporar los filetes de anchoveta y dejar macerar por ½ hora dentro del refrigerador.
- Cuando las anchovetas hayan absorbido parte del aderezo, colocarlas alternadamente con los trozo de pimiento y cebolla en los palitos de anticucho, luego freírlos en parrilla.
- Se puede servir acompañado de papa y choclo sancochados.

CAUSA RELLENA CON ANCHOVETA

(6 raciones)

INGREDIENTES:

½ Kg. de anchoveta H&G
1 Kg. de papa amarilla sancochada y prensada
¼ Kg. de arveja pelada y sancochada
1 Zanahoria sancochada picada en cuadraditos
3 Cucharadas de ají amarillo molido
½ Taza de jugo de limón
½ Taza de aceite
1 Huevo crudo
1 Huevo duro rayado
½ Pimiento picado finito
Hojas de lechuga, sal y pimienta

PREPARACIÓN:

- Lavar las anchovetas en agua limpia y fría, sancocharlas en abundante agua, escurrir y deshilar la pulpa. Luego en un tazón colocar la papa prensada y sazonarla con sal, pimienta y ají amarillo molido, aceite y parte del jugo de limón.
- Preparar la mayonesa en la licuadora utilizando un huevo y el resto del aceite.
- En un recipiente mezclar uniformemente la mayonesa, las verduras sancochadas y el pescado deshilachado. Sazonar al gusto agregándole jugo de limón
- Formar con las manos bolas de masa de papa, luego aplanarlas y rellenarlas con la mezcla anterior, cerrarlas con cuidado.
- Servir decorando con hojas de lechuga y salpicado sobre ella el huevo duro mezclado con el pimiento picado.

CAUSA VERDE RELLENA CON ANCHOVETA

(6 raciones)

INGREDIENTES:

- 2 Latas de anchoveta en aceite natural.
- 1Kg. de papas amarillas.
- 1 Atado de espinaca.
- ½ Atado de perejil.
- ¼ Taza de aceite.
- ¼ Taza de jugo de limón
- ½ Taza de mayonesa.
- 1 Taza de zanahoria cocida y picada en cubos.
- Sal pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

- Pasar por agua caliente las hojas de espinaca y luego licuar junto con las hojas de perejil.
- Sancochar las papas, pelarlas y hacerlas puré, sazonarlas con sal y pimienta. Luego añadir la espinaca y perejil licuado, el aceite y el jugo de limón. Amasar hasta que todos los ingredientes se hayan mezclado. En un recipiente mezclar la conserva de anchoveta, la mayonesa y la zanahoria añadiendo unas cuantas gotas de jugo de limón. Mezclar bien.
- Para servir, en un fuente rectangular armar capas con la papa y el relleno. Decorar con lechuga, tomate y palta en cubitos.

PAPA RELLENA CON ANCHOVETA (6 RACIONES)

INGREDIENTES

- ½ Kg. de anchoveta H&G
- 1 Kg. de papa blanca sancochada y prensada
- 2 Cucharadas de ajos molidos
- 1 Cebolla mediana picada finamente
- 2 Cucharadas de ají especial molido
- 2 Unidades de huevo duros picados
- 50 Grs. de pasas
- 50 Grs. de aceitunas
- ½ Taza de harina para apanar
- 1 Huevo batido
- ¼ Lt. de aceite
- Perejil picado, sal y pimienta

PREPARACIÓN:

- Lavar las anchovetas en agua limpia y fría, sancocharlas en abundante agua, escurrir y deshilar su pulpa. En un tazón colocar la papa prensada, agregarle la mitad de la harina y sazonar con sal y pimienta.
- En una olla hacer un aderezo friendo los ajos, la cebolla y el ají especial molido, incorporar el pescado deshilachado, las pasas, las aceitunas, el perejil picado y los huevo picados. Sazonar al gusto.
- Formar con las manos bolas de masa papa, luego aplanarlas y rellenarlas con el aderezo anterior, cerrarlas con cuidado, enharinarlas y pasarlas por huevo batido, finalmente freír en aceite caliente. Servir acompañado de arroz blanco y zarza criolla.

PARA RELLENA CON ANCHOVETA EN SALSA DE TOMATE (6 raciones)

INGREDIENTES:

2 Latas de anchoveta en salsa de tomate.
1 Kg. de papa blanca.
2 Huevos duros picados.
100 Grs. de aceituna de botija.
1 Taza de harina sin preparar.
1 Huevo batido.
Aceite para freír.
Sal y pimienta al gusto.

PREPARACION:

- Sancochar las papas en abundante agua con sal hasta que estén tiernas, luego pelarlas y amasarlas. Rectificar la sazón agregando sal y pimienta al gusto y dejar enfriar
- Preparar el relleno mezclando las anchovetas en salsa de tomate con las aceitunas y los huevos picados. Enharinar las manos y la superficie de trabajo. Tomar un poco de masa y hacer un disco no muy grueso colocando el relleno en el centro. Con cuidado envolver el relleno en la masa de papa formando una croqueta grande. Pasar las croquetas por el huevo batido y luego por la harina.
- En una sartén, freír las croquetas hasta que estén bien doradas. Servir inmediatamente con salsa criolla o mayonesa.

TIRADITO DE ANCHOVETA

(6 raciones)

INGREDIENTES:

600 Grs. de anchoveta H&G.
600 Grs. de limón.
2 Cucharadas de ajos molidos
2 Cucharadas de perejil picado
Ají limo picado al gusto.
Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

- Lavar las anchovetas en agua limpia y fría, abrirlas siguiendo la línea del vientre hasta ver el espinazo, separar los filetes y retirar la aleta dorsal y anal
- Enseguida colocar los filetes en un recipiente, sazonar con sal, pimienta y ajos. Dejar reposar por unos minutos.
- Momentos antes de servir agregar el ají, jugo de limón, perejil y mezclar suavemente. Si desea puede servir acompañado de camote, choclo y cancha.

SOPAS

AGUADITO DE ANCHOVETA

(6 raciones)

INGREDIENTES

½ Kg. de anchoveta H&G
1 Taza de aceite
1 Cebolla mediana picada
2 Cucharadas de ají molido
1 Taza de culantro licuado
1 Zanahoria mediana picada en cuadritos
¼ Kg. de arveja pelada
¼ Kg. de papa picada en trozos medianos
1 taza de arroz lavado
Sal pimienta

PREPARACIÓN:

- Lavar las anchovetas en agua limpia y fría, abrirlas por medio con los dedos siguiendo la línea del vientre hasta sentir el espinazo, cortar en dos trozos, sazonar con sal pimienta, luego freír en aceite caliente.
- En una olla hacer un aderezo friendo en aceite la cebolla, el ají amarillo y el culantro licuado, luego incorporar las zanahorias y arvejas. Agregar el agua suficiente, aproximadamente 8 tazas y dejar hervir.
- Cuando el agua rompa el hervor agregar la papa y el arroz.
- Cuando este todo cocido y el arroz reventado incorporar las anchovetas fritas, rectificar la sazón y servir de inmediato

CHUPE DE ANCHOVETA

(6 raciones)

INGREDIENTES

½ Kg. de anchoveta H&G
1 Taza de aceite
1 Cebolla mediana picada finamente
2 Tomates pelados y picados finitos
1 Choclo entero cortado en rodajas
1 Zanahoria mediana cortada en juliana
¼ Kg. de arveja pelada
1 Taza de arroz lavado
1 Huevo
1 Tarro chico de leche
Huacatay, sal y pimienta

PREPARACION

- Lavar las anchovetas en agua limpia y fría, abrirlas por el medio con los dedos siguiendo la línea del vientre hasta sentir el espinazo, cortar en dos trozos, sazonar con sal y pimienta, luego freír con aceite caliente.
- En una olla hacer un aderezo friendo en aceite la cebolla el ají amarillo y el culantro licuado, luego incorporar las zanahorias y arvejas. Agregar el agua suficiente, aproximadamente 8 tazas y dejar hervir.
- Cuando el agua rompa el hervor agregar la papa y el arroz. Cuando este todo cocido y el arroz reventado añadir el huevo batido en forma de chorro fino.
- Rectificar la sazón. Antes de retirar del fuego agregar la leche, el huacatay picado y incorporar las anchovetas fritas.

SOPA A LA JULIANA CON ANCHOVETA

(6 raciones)

INGREDIENTES

½ Kg. de anchoveta H&G
1 Taza de aceite
1 Cebolla mediana picada finamente
1 Tomate pelado y picado
1 Zanahoria picados a la juliana
2 Ramas de apio
100 Grs. de zapallo picado a la juliana
½ Unidad de poro picado a la juliana
½ Unidad de nabo picado a la juliana
¼ Kg. de papa picada en tiras
150n Grs. de fideos canuto delgado
Orégano, sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Lavar las anchovetas en agua limpia y fría, abrirlas por el medio con los dedos siguiendo la línea del vientre hasta sentir el espinazo, cortar en dos trozos, sazonar con sal pimienta, luego freír en aceite caliente
- En una olla hacer un aderezo friendo en aceite la cebolla, el ají amarillo y el culantro licuado, luego incorporar las zanahorias y arvejas. Agregar el agua suficiente, aproximadamente 8 tazas y dejar hervir.
- Cuando el agua rompa el hervor agregar las verduras picadas y la papa. Cuando este todo sancochado incorporar fideos y dejar cocer por cinco minutos, luego incorporar las anchovetas fritas. Rectificar la sazón ande de servir.

SEGUNDOS

ADOBO DE ANCHOVETA

(6 raciones)

INGREDIENTES

¾ Kg. de anchoveta H&G
¼ Kg. de harina de maíz
¼ Lt. de aceite
2 Cucharadas de ajos molidos
¼ Kg. de cebolla picada finamente
3 Cucharadas de ají especial molido
1 Taza de chicha de jora
Orégano
Sal, pimienta y comino

PREPARACIÓN:

- Lavar las anchovetas en agua limpia y fría, abrirlas por el medio con los dedos siguiendo la línea del vientre hasta sentir el espinazo, apanar en harina sazonada con sal y pimienta, luego freír en aceite caliente.
- En una olla hacer el aderezo friendo los ajos, la cebolla y el ají especial, sazonar a gusto, luego incorporar las anchovetas acomodándolas uniformemente, verter la chicha de jora y el orégano, tapar y dejar cocinar a fuego lento hasta que tome punto.
- Servir acompañado de arroz blanco, camote o yucas sancochadas.

ALBÓNDIGAS DE ANCHOVETA

(6 raciones)

INGREDIENTES:

¾ Kg. de anchoveta H&G
3 Cebollas picadas finamente
1 Ají picado finamente
150 Grs. pan molido
2 Huevos crudos
½ Kg. de papas sancochadas
¼ Lt. de aceite
Perejil picado
Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

- Lavar las anchovetas en agua limpia y fría, sancocharlas en abundante agua, escurrir y deshilachar su pulpa.
- En un tazón colocar el pescado deshilachado e incorporar las verduras picadas, el pan molido y los huevos crudos. Mezclar uniformemente y sazonar al gusto.
- Con las manos formar bolas de la mezcla anterior y freír en aceite caliente. Servir acompañado de papas sancochadas y arroz blanco.

ANCHOVETA A LA CHORRILLANA

(6 raciones)

INGREDIENTES:

¾ Kg. de anchoveta H&G
¼ Kg. de harina de maíz
¼ Lt. de aceite
2 Cucharadas de ajos molidos
¼ Kg. de tomate picado en tiras
½ Kg. de cebolla picada en tiras
50 ML. de vinagre
1 Ají verde picado en tiras
Orégano, sal y pimienta

PREPARACION:

- Lavar las anchovetas en agua limpia y fría, abrirlas por el medio con los dedos siguiendo la línea del vientre hasta sentir el espinazo, apanar con harina sazonada con sal y pimienta, luego freír en aceite caliente.
- En una sartén colocar un poco de aceite y dejar calentar, luego freír los ajos e incorporar la cebolla y los tomates picados, saltear ligeramente e incorporar el ají verde y el vinagre.
- Espolvorear el orégano e incorporar las anchovetas fritas. Rectificar la sazón.
- Servir acompañado de arroz blanco, papas sancochadas o fritas.

ANCHOVETA A LA ITALIANA

(6 raciones)

INGREDIENTES:

¾ Kg. de anchoveta H&G
¼ Kg. de harina de maíz
¼ Lt. de aceite
¼ Kg. de arveja y una zanahoria picada en tiras
2 Cucharadas de ajos molidos
1 Cucharada de ají especial molido
½ Kg. de cebolla picada en tiras
1 Pimiento picado en tiras
1 Ají verde picado en tiras
1 Kg. de papa picada en tiras
Perejil, hojas de laurel, sal y pimienta

PREPARACIÓN:

- Lavar las anchovetas en agua limpia y fría, abrirlas por el medio con los dedos siguiendo la línea del vientre hasta sentir el espinazo, cortar en dos trozos, apanar en harina sazonada con sal pimienta, luego freír en aceite caliente.
- Sancochar ligeramente la zanahoria con las arvejas. En una olla hacer un aderezo friendo en aceite los ajos y el ají especial, luego incorporar la cebolla, la zanahoria y las arvejas cocidas. Sazonar al gusto e incorporar las anchovetas fritas.
- Mezclar bien la preparación anterior agregando las hojas de laurel para dar sabor y aroma. Servir acompañado de papas fritas y arroz blanco.

ANCHOVETA A LA JARDINERA

(6 raciones)

INGREDIENTES:

¾ Kg. de anchoveta
¼ Kg. de harina para apanar
¼ Lt. de aceite
1 Cucharada de ajos molidos
150 Grs. de cebolla
½ Kg. de papa
¼ Kg. zanahoria cortada en cuadraditos
½ Kg. de arvejas
1 Unidad de limón
1 Cucharada de apio
2 Cucharadas de sillao
2 Cucharadas al ras de chuño
Agua en cantidad suficiente
Sal y pimienta.

PREPARACIÓN

- Lavar las anchovetas en agua enfriada con hielo, realizar el corte mariposa, rociarles el jugo de limón, apanarlas en harina previamente sazonada con sal y pimienta y freír en aceite caliente.
- En una olla calentar un poco de aceite, freír los ajos, la cebolla cortada en cuadritos. Cuando este transparente la cebolla incorporar las verduras agregando el agua suficiente para dejarlas cocer a fuego lento.
- Una vez cocidas la verduras, añadir el chuño disuelto en un poco de agua fría y el sillao. Sazonar a gusto.
- Servir en un plato colocando la salsa sobre los pescados fritos acompañando con arroz blanco y papa sancochada.

ANCHOVETAS AL AJO

(6 raciones)

INGREDIENTES:

¾ Kg. de anchoveta H&G
¼ Kg. de harina de maíz
1 Cebolla mediana picada finamente
2 Cabezas de ajos molidos
1 Tomate licuados
1 Pimiento grande picado en cuadraditos
½ Taza de vinagre
Perejil
Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

- Lavar las anchovetas en agua limpia y fría, abrirlas por el medio con los dedos siguiendo la línea del vientre hasta sentir el espinazo, apanar en harina sazonada con sal y pimienta, luego freír en aceite caliente.
- En una olla hacer un aderezo friendo los ajos, la cebolla y los tomates licuados, incorporar las anchovetas fritas acomodadas uniformemente, luego verter el vinagre, el perejil y el pimiento picados, dejar cocinar hasta que tome punto y rectificar las sazón.
- Servir acompañado de arroz blanco y papas sancochadas.

ANCHOVETA CON MANÍ

(6 raciones)

INGREDIENTES

¾ Kg de anchoveta fresca en corte H&G
¼ Kg. de harina de maíz
1 Cucharada de ajos molidos
1 Cebolla roja cortada finita
2 Cucharadas de ají colorado molido
2 Tazas de agua
3 Cucharadas de maní tostado y molido
1 Kg. de papa blanca pelada y cortada en cuadritos
2 Cucharadas de perejil fresco y picado
Aceite para freír
Sal, pimienta y comino al gusto

PREPARACIÓN:

- Lavar y cortar las anchovetas en trozos pequeños, apanarlas con la harina de maíz sazonada con sal y pimienta, freír y reservar.
- En una sartén calentar el aceite y freír los ajos con la cebolla hasta que estén transparentes, luego añadir el ají colorado y mover constantemente para que no se pegue. Incorporar las papas y el agua, sazonar al gusto y dejar cocer. Antes de retirar la olla del fuego incorporar el maní, mezclar bien y dejar dar un hervor.
- Finalmente agregar la anchoveta frita y el perejil, mezclar y dejar reposar unos minutos. Servir acompañado de arroz blanco.

ANCHOVETA EN SALSA DE MANÍ

(6 raciones)

INGREDIENTES:

¾ Kg. anchoveta H&G
¼ Kg. harina de maíz
¼ Lt. de aceite
2 Cucharadas de ajos molidos
1 Cebolla picada finamente
3 Cucharadas de ají especial molido
50 Grs. de maní tostado y molido
1 Tarro chico de leche evaporada
½ Pimiento picado finamente
½ Kg. de papa sancochada
Perejil picado, sal y pimienta

PREPARACIÓN:

- Lavar las anchovetas en agua limpia y fría, abrirlas por el medio con los dedos siguiendo la línea del vientre hasta sentir el espinazo, apanar con harina sazonada con sal y pimienta, luego freír en aceite caliente.
- En una olla freír en aceite los ajos, la cebolla y el ají. Cuando esté todo cocido incorporar el maní moviendo constantemente para que no se pegue
- Finalmente agregar la leche, el pimiento y el perejil picados. Servir en un plato una porción de arroz blanco, papa sancochada y anchovetas fritas (6 unid). Verter encima de las anchovetas la salsa caliente.

ANCHOVETA EN SALSA DE MOSTAZA

(6 raciones)

INGREDIENTES

¾ Kg. de anchoveta H&G
¼ Kg. de harina de maíz
¼ Lt de aceite
2 Cucharadas de ajos molidos
1 Cebolla mediana picada finamente
2 Cucharadas de mostaza
1 Cucharada de harina de trigo
½ Pimiento picado en cuadraditos
1 Cucharada de vinagre
Orégano
Perejil picado, sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Lavar las anchovetas en agua limpia y fría, abrirlas por el medio con los dedos siguiendo la línea del vientre hasta sentir el espinazo, apanar en harina sazonada con sal y pimienta, luego freír en aceite caliente.
- En una olla hacer un aderezo friendo los ajos, la cebolla y la mostaza, agregar un poco de agua y sazonar al gusto, dejar hervir y luego ligar agregando la harina disuelta en un poco de agua fría. Finalmente incorporar el pimiento, el orégano y el perejil picado.
- Servir en un plato colocando una porción de arroz, papas sancochadas y anchovetas fritas, luego verter encima de las anchovetas la salsa caliente

ANCHOVETA SALTADA

(6 raciones)

INGREDIENTES

¾ Kg. de anchovetas H&G
¼ Lt. de aceite
1 Cucharada de ajos molidos
¼ Kg. de cebolla
1 Kg. de papa pelada y cortada a lo largo
¼ Kg. de tomate cortado en tajos largos
1kg. de arroz
¼ Kg. de brócoli
½ Kg. de arvejas
1 Unidad de ají amarillo
¼ Taza de vinagre
2 Cucharadas de perejil picado
Agua en cantidad suficiente
Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

- Lavar las anchovetas en agua enfriada con hielo y cortar en dos trozos, sazonar y freír en aceite caliente.
- Freír las papas en tiras grandes y gruesas, picar los tomates y la cebolla en tiras largas. Sancochar las arvejas y el brócoli picado.
- En una sartén, dorar los ajos, agregar la cebolla y el tomate picado, el ají amarillo en tiras, condimentar al gusto y agregar el vinagre, revolver bien, luego incorporar el brócoli y las arvejas sancochadas; después de tomar consistencia agregar las papas y las anchovetas fritas. Mezclar por última vez y verificar la sazón.
- Servir acompañado de arroz blanco.

ANCHOVETAS SALTADAS

(6 raciones)

INGREDIENTES

¾ Kg. de Anchoveta fresca en corte H&G
¼ Kg. de harina de maíz
1 Cucharada de ajos molidos
1 Kg. de cebolla roja cortada gruesa
2 Ajíes amarillos cortados en tiras
5 Cucharadas de sillao
½ Kg. de tomate cortado en tajos gruesos
1 Kg. de papa blanca pelada y cortada en tiras gruesas
2 Cucharadas de culantro fresco picado
¼ Taza de vinagre tinto
Aceite para freír
Sal, pimienta y comino al gusto

PREPARACIÓN

- Lavar y cortar las anchovetas en trozos pequeños, apanarlas con la harina de maíz sazonada con sal y pimienta. Freír y reservar. Calentar el aceite en una sartén y saltear los ajos con el ají amarillo. Añadir las anchovetas fritas, sazonar con sal, pimienta y comino.
- En otra sartén, freír las cebollas, sazonar con sal y pimienta. Añadir una parte del vinagre y continuar friendo hasta que el vinagre se evapore. La cebolla debe mantenerse firme. Repetir el procedimiento con el tomate.
- Aparte, freír las papas hasta que doren, escurrir y agregar sal a gusto. Mezclar cuidadosamente añadiendo el sillao. Cocinar por ½ minuto y decorar con culantro picado. Servir acompañado con arroz blanco.

ARROZ A LA CAMPESINA CON ANCHOVETA

(6 raciones)

INGREDIENTES:

¾ Kg. de anchoveta H&G
¼ Kg. de harina de maíz
¼ Lt. de aceite
2 Cucharadas de ajos molidos
1 Cucharada de palillo
3 Cucharadas de ají Mirasol molido
¾ Kg. de arroz lavado
1 Zanahoria picada en cuadritos
¼ Kg. de arveja pelada
1 Pimiento picado en cuadritos
¼ Kg. de choclo desgranado
Sal y pimienta agosto

PREPARACIÓN:

- Lavar las anchovetas en agua limpia y fría, abrirlas por le medio con los dedos siguiendo la línea del vientre hasta sentir el espinazo, cortar en dos trozos y apanar en harina sazonada con sal y pimienta, luego freír en aceite caliente.
- En una olla hacer el aderezo friendo el aceite los ajos, el ají Mirasol molido y el palillo, condimentar al gusto, agregar 6 tazas de agua y las verduras. Dejar cocer.
- Cuando el agua empiece a hervir incorporar el arroz y dejar que grane a fuego lento.
- Finalmente mezclar con las anchovetas fritas. Servir acompañado de zarza criolla

ARROZ CHAUFA CON ANCHOVETA

(6 raciones)

INGREDIENTES

¾ Kg. de anchoveta fresca en corte H&G

¼ Kg. de harina de maíz

¾ Kg. de arroz

2 Cucharadas de ajos molidos

1 Pedazo de kion rallado

4 Huevos

½ Atado de cebolla china

1 Pimiento rojo despepitado

2 Cucharadas de aceite de ajonjolí

¼ Taza de sillao

Aceite para freír

Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Lavar y cortar las anchovetas en trozos pequeños. Apanarlas con harina de maíz sazonada con sal y pimienta. Freír y reservar
- Hacer una fina tortilla con los huevos, batirlos y cortarla en cuadritos. Reservar. Cocer el arroz haciendo un aderezo con ajos y kion
- En una sartén grande calentar el aceite, saltear el pimiento y la cebolla china mientras se sigue añadiendo el resto de los ingredientes, incluyendo el arroz, la anchoveta frita, la tortilla picada y el aceite de ajonjolí.
- Mezclar bien y cocinar por unos 3 minutos. Servir Inmediatamente.

ARROZ VERDE CON ANCHOVETA

(6 raciones)

INGREDIENTES

¾ Kg. de anchoveta H&G
¼ Lt. de aceite
1 Cucharada de ajos molidos
150 Grs. de cebolla
1 Unidad de ají amarillo
¼ Kg. de zanahoria cortada en cuadraditos
½ Kg. de arvejas
1 Kg. de arroz
1 Unidad de pimienta cortado en cuadraditos
1 Taza de culantro licuado
Agua en cantidad suficiente

PREPARACIÓN:

- Lavar las anchovetas en agua enfriada con hielo, sazonar con sal, pimienta y freír en aceite caliente.
- En una olla hacer un aderezo con ajos, la cebolla picada en cuadritos, el ají amarillo licuado, el culantro licuado, pimienta y palillo. Agregar el agua, la zanahoria y las arvejas. Cuando hierva el agua añadir el arroz y la sal. Dejar cocer.
- En el momento de bajar el fuego al arroz agregar el pimienta.
- Cuando el arroz este cocido, agregar las anchovetas fritas y mezclar. Servir acompañado de una ensalada.

CARAPULCRA CON ANCHOVETA

(6 raciones)

INGREDIENTES:

¾ Kg. de anchoveta H&G
¼ Kg. de harina de maíz
¼ Lt. de aceite
2 Cucharadas de ajos molidos
1 Cebolla picada en cuadritos
3 Cucharadas de ají especial molido
½ Kg. de papa seca, remojada un día anterior
50 Grs. de maní tostado y molido
½ Kg. de yuca sancochada
Canela, clavo de olor, sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Lavar las anchovetas en agua limpia y fría, abrirlas por el medio con los dedos siguiendo la línea del vientre hasta sentir el espinazo, cortar en dos trozos y apanar en harina sazonada con sal y pimienta, luego freír en aceite caliente.
- En una olla hacer un aderezo friendo en aceite los ajos, la cebolla y el ají especial molido, condimentar al gusto y agregar la papa seca remojada junto a 4 tazas de agua. Dejar cocer.
- Cuando esté cocida la papa añadir el maní, la canela y el clavo de olor; mover cuidando que no se pegue al fondo de la olla. Rectificar la sazón.
- Finalmente mezclar con las anchovetas fritas y servir acompañado con yucas sancochadas.

CAU CAU DE ANCHOVETA

(6 raciones)

INGREDIENTES

¾ Kg. de anchoveta H&G
¼ Lt. de aceite
1 Cucharada de ajos molidos
150 Grs. de cebolla
1 Kg. de papa pelada y cortada en cuadradito
3 Cucharadas de ají amarillo molido
¼ Kg. de zanahoria cortada en cuadraditos
½ Kg. de arvejas
2 Cucharadas de hierba buena picada
Agua en cantidad suficiente
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Lavar las anchovetas en agua enfriada con hielo y cortar en dos trozos, sazonar, freír en aceite caliente.
- En una olla calentar un poco de aceite, freír los ajos y la cebolla, cuando este transparente la cebolla incorporar el ají amarillo molido y un poco de pimienta, mover constantemente para que no se pegue.
- Agregar la zanahoria y las papas dejándolas cocer añadiendo agua suficiente. Una vez cocidas las papas incorporar las arvejas, tapar la olla y dejar cocer a fuego lento.
- Una vez cocido todo agregar la anchoveta frita y la hierba buena, mezclar y servir con arroz blanco.

GUISO DE TRIGO CON ANCHOVETA

(6 raciones)

INGREDIENTES

¾ Kg de anchoveta H&G
¼ Kg. de harina de maíz
¼ Lt. de aceite
½ Kg. de trigo limpio y remojado desde un día anterior
1 Cebolla mediana picada finamente
2 Cucharadas de ajos molidos
2 Cucharadas de ají especial molido
2 Tomates pelados y picados
Perejil, sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Lavar las anchovetas en agua limpia y fría, abrirlas por el medio con los dedos siguiendo la línea del vientre hasta sentir el espinazo, cortar en dos trozos y apanar en harina sazónada con sal y pimienta, luego freír en aceite caliente.
- Poner a sancochar el trigo en abundante agua hasta que reviente. En una olla hacer un aderezo friendo en aceite los ajos, la cebolla, el ají especial y el tomate, luego incorporar el trigo sancochado, agregar una taza de agua, mezclar y dejar cocinar por unos minutos hasta que tome punto.
- Rectificar la sazón y finalmente incorporar las anchovetas fritas. Espolvorear el perejil picado y servir acompañado de arroz blanco si se desea.

PACHAMANCA A LA OLLA DE ANCHOVETA

(6 raciones)

INGREDIENTES:

- ¾ Kg. de anchoveta H & G
- ¼ Kg. de harina de maíz
- ¼ Lt. de aceite
- 2 Cucharadas de ajos molidos
- 1 Cebolla mediana picada finamente
- 2 Cucharadas de ají mirasol molido
- ¼ Taza de huacatay licuado
- ¼ Taza de chincho licuado
- ½ Kg. de habas frescas
- ½ Kg. de camote
- 3 Choclos enteros, sal y pimienta

PREPARACIÓN:

- Lavar las anchovetas en agua limpia y fría, abrirlas por el medio con los dedos siguiendo la línea del vientre hasta sentir el espinazo, cortar en dos trozos y apanar en harina sazonada con sal y pimienta, luego freír en aceite caliente.
- En una olla hacer un aderezo friendo en aceite los ajos, la cebolla, el ají mirasol, el huacatay y el chincho licuado, sazonar al gusto, luego acomodar en el fondo de la olla el camote, las habas y el choclo agregando una taza de agua. Tapar la olla y dejar coser a fuego bajo.
- Cuando estén casi cocidos los camotes incorporar las anchovetas fritas, tapar la olla y dejar que se termine de coser. Servir distribuyendo uniformemente los ingredientes en los platos.

PICANTE DE ANCHOVETA (6 RACIONES)

INGREDIENTES

¾ Kg. de anchoveta H&G
¼ Lt. de aceite
1 Cucharada de ajos molido
150 Gr. de cebolla
2 Kg. de papa pelada y cortada en cuadritos
3 Cucharadas de ají colorado molido
¼ Kg. de zanahoria cortada en cuadritos
½ Kg. de arvejas
2 Cucharadas de perejil picado
Agua en cantidad suficiente
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Lavar las anchovetas enfriada con hielo y cortar en 2 trozos, sazonar y freír en aceite caliente.
- En un olla calentar un poco de aceite, freír los ajos y la cebolla, cuando esté transparente la cebolla incorporar el ají colorado molido y un poco de pimienta, mover constantemente para que no se pegue.
- Agregar la zanahoria y las papas dejándolas coser añadiendo agua suficiente. Una vez cocidas las papas incorporar las arvejas, tapar la olla y dejar cocer a fuego lento.
- Una vez cocido todo agregar la anchoveta frita y el perejil, mezclar y servir con arroz blanco.

PICANTE DE QUINUA CON ANCHOVETA

(6 raciones)

INGREDIENTES

¾ Kg. de anchoveta H&G
¼ Kg. de harina de maíz
¼ Lt. de aceite
¼ Kg. de quinua
1 Cebolla mediana picada finamente
2 Cucharadas de ajos molidos
1 Cucharadita de palillo
2 Cucharadas de ají verde molido
¼ Kg. de arveja pelada
¼ Kg. de papa blanca picada en cuadritos
100 Gr. de queso fresco desmenuzado
Perejil, huacatay, sal y pimienta

PREPARACIÓN:

- Lavar las anchovetas en agua limpia y fría, abrirlas por el medio con los dedos siguiendo la línea del vientre hasta sentir el espinazo, cortar en dos trozos y apanar en harina sazonada con sal y pimienta, luego freír en aceite caliente.
- Poner la quinua a sancochar en abundante agua hasta que reviente. En una olla hacer un aderezo friendo los ajos, la cebolla, el ají verde molido y el palillo, incorporar la quinua sancochada y tres trazas de agua luego agregar las papas y las arvejas.
- Cuando estén las papas cocidas incorporar el queso picado en cuadraditos, rectificar la sazón. Antes de servir mezclar con las anchovetas fritas y rociar con las hojas de perejil y huacatay picadas. Acompañar con arroz blanco si se desea

RAVIOLES CHINOS CON ANCHOVETAS AHUMADA

(6 raciones)

INGREDIENTES:

2 Latas de anchoveta ahumada
1 ½ Tazas de harina sin preparar
½ Taza de agua
½ Cucharadita de ajos molido
1 Cucharadita de aceite de ajonjolí
3 Cucharaditas de vinagre chino
2 Cucharadas de sillao
1 Cucharadita de azúcar
Aceite para freír
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

- Amasar la harina con el agua. Debe quedar una masa suave, lisa y que no se peguen en la mano. Dejar reposar por 15 min. Formar un tubo de 4 cm. de ancho con la masa y cortada en pedazos de 1.5 cm. de largo. Estirar cada pedazo con el rodillo formando discos de unos 8 cm. aproximadamente.
- Rellenar cada disco con la anchoveta ahumada, cerrar los bordes de la masa formando pliegues con las yemas de los dedos.
- Calentar un poco de aceite en una olla y colocar los raviolos apoyados en la base. Tapar y cocinar a fuego medio. Cuando los raviolos estén por dorar rociar 3 cucharadas de agua mezclada con una cucharadita de vinagre chino y una cucharadita de aceite de ajonjolí. Tapar hasta que doren.
- Preparar la salsa mezclando en una olla el resto de vinagre, el aceite de ajonjolí, el sillao y el azúcar. Calentar a fuego medio hasta que el azúcar se haya disuelto. Servir inmediatamente, puede acompañar con verduras chinas y salteadas

SECO DE ANCHOVETA

(6 raciones)

INGREDIENTES

¾ Kg. de anchoveta H&G
¼ Lt. de aceite
1 Cucharada de ajos molidos
150 Grs. de cebolla
2 Kgs. de papa pelada y cortada en cuadritos
3 Cucharadas de ají colorado molido
¼ Kg. de zanahoria cortada en cuadritos
½ Kg. de arvejas
2 Cucharadas de perejil picado
Agua en cantidad suficiente
Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

- Lavar las anchovetas en agua enfriada con hielo, sazonar con sal, pimienta y freír en aceite caliente.
- En una olla hacer un aderezo con ajos, la cebolla, ají verde y culantro licuado, cuando estén bien fritas agregar la zanahoria cortada en rodajas finas y las arvejas, sazonar y cocer agregando la chicha de jora.
- Finalmente incorporar las anchovetas fritas y mezclar con cuidado.
- Servir acompañado de papas sancochadas y arroz.

TALLARIN SALTADO CON ANCHOVETA

(6 raciones)

INGREDIENTES

¾ Kg. de anchoveta H&G
¼ Kg. de harina de maíz
¼ Lt. de aceite
2 Cucharadas de ajos molidos
¼ Cebolla mediana picada en tajos
¼ Tomate picado en tajos
¼ Taza de sillao
¾ Kg. de fideo tallarín sancochados
Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

- Lavar las anchovetas en agua limpia y fría, abrirlas por el medio con los dedos siguiendo la línea del vientre hasta sentir el espinazo, cortar con dos trozos, luego apanarlos en harina sazonada con sal y pimienta, luego freír en aceite caliente.
- En una olla hacer un aderezo friendo en aceite los ajos, la cebolla y el tomate, luego incorporar los fideos y mezclar añadiendo el sillao. Sazonar al gusto.
- Finalmente unir el pescado frito con los fideos saltados y servir inmediatamente.

TALLARINES ROJOS CON ANCHOVETA

(6 raciones)

INGREDIENTES:

¾ Kg. de anchoveta
150 Grs. de cebolla
¼ Kg. de zanahoria
1 Unidad de pimiento licuado
300 Grs. de tomate licuado finito
2 Cucharadas de ajos molidos
2 Cucharadas de ají colorado
1 Kg. de fideos tallarín
Hongos y laurel
2 cucharadas de aceite
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Lavar las anchovetas en agua enfriada con hielo, sacar el espinazo y cortar en trozo chicos.
- En una olla calentar el aceite, freír los ajos y la cebolla cortada en cuadritos. Cuando esté transparente la cebolla añadir el ají colorado, el pimiento licuado, el tomate picado y la zanahoria rayada, dejar cocer por 10 minutos.
- Cuando la salsa esté casi lista incorporar la anchoveta picada, los hongos y el laurel, dejar cocinar hasta que la anchoveta se desmenuce y sazonar al gusto.
- Sancochar los fideos en abundante agua con sal colocándole hojas de laurel, cuando estén al dente, escurrir y dejar reposar.
- Mezclar la salsa con los fideos y servir inmediatamente colocando un poco de la salsa sobre el plato.

ÍNDICE

Introducción	2
Evaluación del pescado	3
Verdades y falsedades alimentarias	4
Tipos de corte de anchoveta	5
Manipulación de la anchoveta	6
Recomendaciones	7
Tipos de cocción del pescado	8

ENTRADAS

Ají de anchoveta	9
Brochetas de anchoveta	10
Causa rellena con anchoveta	11
Causa verde rellena con anchoveta	12
Papa rellena con anchoveta	13
Papa rellena con anchoveta en salsa de tomate	14
Tiradito de anchoveta	15

SOPAS

Aguadito de anchoveta	16
Chupe de anchoveta	17
Sopa a la juliana de anchoveta	18

SEGUNDOS

Adobo de anchoveta	19
Albóndigas de anchoveta	20
Anchoveta a la chorrillana	21
Anchoveta a la italiana	22
Anchoveta a la jardinera	23
Anchoveta al ajo	24
Anchoveta con maní	25
Anchoveta en salsa de maní	26
Anchoveta en salsa de mostaza	27
Anchoveta saltada	28
Anchovetas saltadas	29
Arroz a la campesina con anchoveta	30
Arroz chaufa con anchoveta	31
Arroz verde con anchoveta	32

Carapulcra con anchoveta	33
Cau cau de anchoveta	34
Guiso de trigo con anchoveta	35
Pachamanca a la olla de anchoveta	36
Picante de anchoveta	37
Picante de quinua con anchoveta	38
Ravioles chinos con anchoveta ahumada	39
Seco de anchoveta	40
Tallarín saltado con anchoveta	41
Tallarines rojos con anchoveta	42