

## **RECETARIO VIRTUAL SUPUKO MIKUY**

### **RECETAS DE PLATOS PERUANOS**

#### **PACHAMANCA A LA OLLA**

##### **Ingredientes (5 porciones)**

- 1 kilo de carne de res
- 1 kilo de gallina
- 1 kilo de cabrito
- 5 papas
- 5 camotes
- 2 choclos
- 5 ocas
- 350 gramos de habas verdes
- Un manojo de chincho
- Un manojo de huacatay
- 2 cucharadas de ají panca molido
- 2 cucharadas de ají mirasol
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 cucharada de ajo molido
- ¼ de cucharada de comino
- ½ cucharada de pimienta
- 1 taza de chicha de jora
- 1 taza de vinagre tinto
- 1 taza de aceite
- Sal

##### **Preparación**

Se lavan bien las presas de res, gallina y cabrito. Luego, se licúa el chincho y huacatay con la chicha y se agrega el ají panca, ají mirasol, comino, pimienta, ajos, sal y la taza de vinagre. Se vierte esta mezcla o aderezo en un tazón. En ese aderezo se ponen a macerar las carnes, tapándolas con papel film; se conservan en el refrigerador hasta el día siguiente.

Al siguiente día se sacan las carnes para que se escurran y después de 30 minutos se sellan las presas, por ambos lados, en aceite bien caliente. Luego, en una olla se arma una “cama” con hojas de choclo y hierbas aromáticas. Se agrega la carne y se va rociando con el aderezo. Seguidamente, colocamos los demás ingredientes: camote, papa, choclo y se sigue bañando con el aderezo.

Al final, se colocan las ocas y las habas, y se termina de rociar con el resto del aderezo. Se cubre con hojas de choclo y ramas de huacatay y chincho. Se tapa muy bien y se deja cocinar a fuego medio por un periodo de 1 hora y media a 2 horas. Si al cabo de ese tiempo la carne no está bien cocida, se agrega un poco de agua con sal para terminar la cocción.