

RECETARIO VIRTUAL SUPUKO MIKUY

RECETAS DE PLATOS PERUANOS

JUANES

Ingredientes (10 porciones)

- 16 hojas de bijao
- 4 coconas
- Ají (preferentemente ají charapita)
- 10 huevos
- 1 kilo de arroz
- 1 gallina
- ¼ de kilo de aceituna
- 2 cubitos de sazónador de caldo de gallina.
- ½ cucharadita de comino
- 1 nuez moscada
- 50 gramos de azafrán
- 1 cucharada de ajo molido
- ½ cucharadita de comino
- 2 hojas de laurel
- ¼ de taza de aceite
- Una cucharada de orégano
- ¼ de taza de culantro picado o sachaculantro
- Sal

Nota: También se utilizan 10 palos de leña y “pasaya” o pabilo para amarrar los juanes.

Preparación:

Se sazonan las presas de gallina con sal, ajo, pimienta y azafrán.

En una olla se pone a calentar el aceite y se doran las presas de gallina. Cuando ya estén doradas, se agrega agua a la olla hasta cubrir las presas, se incorporan, también, los cubitos de caldo de gallina. Se deja cocinar unos 45 minutos a fuego lento, hasta que la carne esté suave. Se retiran las presas y, en la misma agua, se echa el arroz. Se mueve suavemente y se deja cocinar a fuego lento hasta que quede al dente. Cuando esté cocido, se mezcla el arroz con el culantro picado, 5 huevos crudos y una pizca de nuez moscada, hasta formar una masa consistente y moldeable.

Para armar los juanes se pasan las hojas de bijao por el calor de la hornilla para que se ablanden. Luego, se colocan dos hojas de bijao cruzadas y se pone un poco de arroz en el centro. Se agrega una presa de gallina cocida, medio huevo duro y una aceituna; por último, un poquito más de arroz. Se cierran las hojas de bijao para que estos ingredientes queden envueltos en forma de bola. Se atan las hojas por la parte superior con “pasaya” o pabilo.

En una olla se pone a hervir 3 litros de agua con las hojas de Laurel y un chorrito de aceite. Se echan los Juanes armados, se tapa y se deja cocinar por 50 minutos a fuego medio.

Los juanes se sirven fríos o tibios, acompañados de ají de cocona.