

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

Doblemente Perú

Diana Marcela Samaniego González

Arte Culinario y Administración de Alimentos y Bebidas

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciada en Arte Culinario y Administración de Alimentos y Bebidas

Quito, 20 de julio de 2020

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad Arte Culinario y Turismo

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

Menú del estudiante “Doblemente Perú”

Diana Marcela Samaniego González

Nombre del profesor, Título académico

**Sebastián Navas,
MSc. Administración Culinaria e
Innovación**

Quito, 20 de Julio de 2020

DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Nombres y apellidos: Diana Marcela Samaniego González

Código: 00138346

Cédula de identidad: 0603958331

Lugar y fecha: Quito, Julio de 2020

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETheses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETheses>.

RESUMEN

Debido a la buena gestión y promoción por parte del Ministerio de Turismo de Perú, se ha podido expandir el conocimiento y popularidad con los platos típicos del país. Actualmente, es uno de los países de América Latina pioneros en hacer conocer su gastronomía a nivel mundial. Este reconocimiento se debe también gracias a la apertura de nuevos restaurantes alrededor del mundo y los diversos premios que han reconocido su sabor.

El país cuenta con un extenso recetario y la esencia que tiene cada uno de sus platos hace que día a día sean reconocidos con la ayuda del talento que tienen cada uno de sus chefs. Una de las principales causas de reconocimiento es la alta emigración que han sufrido los peruanos, siendo embajadores en todo el mundo, por diferentes motivos casi el 10% de la población peruana ha salido del país en busca de un mejor futuro y como consecuencia han implementado nuevos restaurantes en diferentes países y muchos de ellos con gran acogida y fidelidad.

En el siguiente trabajo se podrá encontrar la historia, recetas y el paso a paso de como preparar estos platos que enorgullecen a cada uno de sus habitantes.

Palabras clave: Perú, Alimentación, Gastronomía, Origen, Cocina, Tradición, Cultura, Flora, Fauna, Recetas, Menú

ABSTRACT

Due to the good management and promotion by the Ministry of Tourism of Peru, we have expanded the knowledge and the popularity with the typical dishes of the country. It is currently one of the pioneering Latin American countries to make its gastronomy known worldwide, this recognition is also due to the opening of new restaurants around the world and the various awards that have recognized its flavor.

It has an extensive recipes and the essence of each of its dishes makes it a day recognized for the help of the talent that each of its chefs has. One of the main causes of recognition is the high emigration that Peruvians have suffered, being ambassadors throughout the world, for different reasons almost 10% of the Peruvian population has left the country in search of a better future and as a consequence have implemented new restaurants in different countries and many of them with great reception and loyalty.

In the following work you can find the history, recipes and the step by step of how to prepare these dishes that make each of its inhabitants proud.

Keywords: Peru, Food, Gastronomy, Origin, Cuisine, Tradition, Culture, Flora, Fauna, Recipes, Menu

INTRODUCCIÓN.....	8
DESARROLLO DEL TEMA	9
HISTORIA.....	10
PRODUCTOS.....	11
HISTORIA DE LOS PLATOS	13
PRIMERA ENTRADA: CAUSA ACEVICHADA.....	13
SEGUNDA ENTRADA: FONDO CLARO CON DUMPLINGS RELLENOS DE AJÍ DE GALLINA.....	14
PLATO FUERTE: FETUCCINI EN SALSA HUANCAÍNA CON LOMO SALTADO	14
POSTRE: DECONSTRUCCIÓN DE SUSPIRO LIMEÑO Y PICARONES	15
DESARROLLO DE MENÚ	16
PRIMERA ENTRADA: CAUSA ACEVICHADA.....	16
SEGUNDA ENTRADA: FONDO CLARO CON DUMPLINGS RELLENOS DE AJÍ DE GALLINA.....	18
PLATO FUERTE: FETUCCINI EN SALSA HUANCAÍNA CON LOMO SALTADO	19
POSTRE: DECONSTRUCCIÓN DE SUSPIRO LIMEÑO Y PICARONES	21
COMENTARIOS Y CONCLUSIONES.....	23
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	24
ANEXOS.....	26
ANEXO A: FOTOS OFICIALES DE LA PRESENTACIÓN DEL MENÚ	26
ANEXO B: RECETAS ESTÁNDAR	28
ANEXO C: JUECES DEGUSTACIÓN.....	30

INTRODUCCIÓN

Este trabajo consiste en la investigación de los platos más icónicos o populares del Perú, su origen, su historia, hasta su expansión para poder ser reconocida mundialmente. La gastronomía peruana se destaca por el festival de olores, sabores, colores y texturas que si bien es cierto se asemeja mucho a nuestra gastronomía ecuatoriana, sus productos irradian picardía y aceleran los sentidos de cada uno de sus comensales. Al tener una herencia pre- incaica e influencias tanto española como asiática e italiana, abarca gran diversidad culinaria. Posterior a la llegada de los conquistadores españoles la diversidad crece ya que con ellos traen nuevas especies tanto de animales como vegetales y poco a poco la cocina que hasta el momento era criolla, empezó a fusionarse con las técnicas y condimentos utilizados en ese momento en el lado del mediterráneo. Sin embargo, con la llegada de las personas asiáticas se dio paso a dos de los platos mas icónicos del país tanto el ceviche como el lomo saltado y a técnicas culinarias, utilizadas hasta la actualidad.

Esta investigación cuenta con un marco teórico el cual incluirá información climática, acerca de flora y fauna y tradiciones que tiene el país. Así como también historias y variaciones que han sufrido sus platos principales, siendo los escogidos para la elaboración de este menú. A continuación, se puede encontrar las recetas utilizadas para este menú llamado “Doblemente Perú”, y por último se concluirá con fotografías anexadas de los platos realizados.

Se ha empezado con la investigación con el propósito de conocer un poco más acerca de cada uno de sus platos más icónicos. El ejercicio de este proyecto es realizar las prácticas en el restaurante Marcus, sin embargo, debido a la emergencia sanitaria que atraviesa el país en estos momentos, el menú ha sido realizado desde cada uno de nuestros hogares con el fin de poner en práctica los conocimientos adquiridos a lo largo de nuestra carrera.

DESARROLLO DEL TEMA

Marco Teórico

Una de las razones más grandes por lo que Perú es reconocido a nivel mundial, es la buena gestión del gobierno conjuntamente con sus chefs y cocineros. Los países a nivel mundial siempre compiten entre ellos por mejorar su imagen, existe una marca país que es la herramienta principal para impulsar al turismo, gastronomía, cultura y sus exportaciones para poder captar la atención de inversionistas; esta marca llamada “Perú” esta identificada con el color rojo, el cual representa valentía, intensidad, y vigor. Fue lanzada el 10 de marzo de 2011 y es una de las marcas líderes en Latinoamérica ya que cuenta con el apoyo de sus ministerios tanto de Turismo como de Comercio Exterior. (Ministerio de Turismo, s.f.)

Desde niña he estado muy envuelta con la cocina peruana ya que una parte de mi familia materna es de allá y mi madre tuvo la oportunidad de vivir ahí por un par de años, es por lo que durante mi vida he disfrutado de todos sus platos ya que ella los ha preparado muy seguido para nosotros y de una forma tradicional. De igual manera, hemos tenido la oportunidad de viajar por varias ocasiones para pasar vacaciones y es ahí donde fui descubriendo mucha más atracción con su gastronomía, pues mis primos al saber que la cocina llamaba mi atención siempre intentaban hacerme probar nuevos restaurantes para poder descubrir variaciones que tenían en sus platos.

Partiendo de esto, desde que entré a la Universidad y supe que para poder culminar mi carrera tenía que realizar un menú con un tema específico, siempre hubo la disputa entre cocina ecuatoriana o peruana, teniendo en cuenta que la gastronomía ecuatoriana es muy diversa y deliciosa, algo dentro de mi se inclinaba a la cocina peruana, a ese toque picante y ácido que tienen cada uno de sus platos. Durante mis clases del penúltimo semestre buscaba ideas de que platos realizar, e imaginaba los emplatados que realizaría.

Recuerdo que en una de mis clases de colegio general, tuvimos una exposición grupal y mientras iban presentando mis compañeros, llegaba a mi mente una idea muy establecida y empecé a escribirla y plasmarla en un dibujo, esta era la causa acevichada ya que vino a mi mente el sabor de una buena causa peruana con sus toques ácidos y su llamativo color amarillo por el uso de su ají. Por otro lado, recibí un mensaje de mi

madre que pedía que al regresar a casa comprase jengibre ya que el almuerzo de ese día sería ceviche al estilo limeño. Es por lo que me puse a redactar la idea sabiendo que sea como sea debían estar ambos platos en mi menú.

Posterior a esta idea empecé a buscar como implementar los platillos tradicionales, más consumidos en mi hogar y al momento de inscribirme en la clase y tener que presentar la idea de mi menú se me ocurrió apostarle por el menú doble ya que se me fue difícil tomar la decisión de que preparación usar y cual sacarla del menú, dando paso a mi menú llamado “Doblemente Perú”.

Historia

Perú, es un país ubicado al sur de América lleno de tradiciones, amplia gastronomía y diversidad de flora y fauna. Podemos encontrar gran variedad de clima ya que la presencia de la Cordillera de los Andes y el paso del Océano Pacífico, hacen que el país tenga una diversidad climática que pueden variar desde los $-3\text{ }^{\circ}\text{C}$ hasta los $32\text{ }^{\circ}\text{C}$. En la región Costa podemos encontrar desde climas cálidos hasta moderados con alta presencia de humedad y neblina densa en la época invernal que puede ser acompañado de fuertes lluvias principalmente entre diciembre y abril. La Sierra peruana posee dos estaciones, la primera es el verano que va de abril a octubre con temperaturas de $24\text{ }^{\circ}\text{C}$ - $30\text{ }^{\circ}\text{C}$, mientras que en invierno que cubre noviembre a marzo las lluvias son abundantes y puede llegar a sentirse los $-3\text{ }^{\circ}\text{C}$. Por último, la Selva de igual manera tiene dos estaciones y ya sea en invierno o verano la humedad es muy elevada, sintiéndose así siempre abrigada, sin embargo, puede llegar a descender a los $8\text{ }^{\circ}\text{C}$. (Ministerio de Turismo, s.f.)

Este país ubicado al sur de América Latina se distingue por su variedad de productos, como se ha comentado anteriormente, la variedad de clima favorece a que crezcan muchos productos en la región, dando como resultado una amplia gama de platillos muy renombrados dentro y fuera del país. Con el paso de los años su gastronomía ha sido reconocida mundialmente ya que es un símbolo de orgullo para cada uno de los peruanos y ha sido todo gracias a los representantes gastronómicos que han dedicado su tiempo a potencializar cada uno de sus platos ya sea con una

variante personal, nuevas técnicas o una variación total del platillo original. La cocina peruana es una de las más complejas o completas que tiene Latinoamérica, existe un libro llamado “357 listas para entender como somos los peruanos” el cual cuenta con aproximadamente 491 platos típicos los cuales tienen sus estrellas y distintivos del país, es por eso que se ha decidido fusionar dos platos típicos en uno, es ahí donde nace esta idea llamada “Doblemente Perú” ya que el menú consta de 4 tiempos y se ha optado por tomar los más icónicos, dejando así que el comensal pueda disfrutar la esencia de ocho platos seleccionados fusionándose dos por tiempo.

Productos

De acuerdo con el sitio web Informe21 esta cocina esta hoy en día en la boca de todo el mundo, yendo más allá de las fronteras andinas. Podemos clasificar nuestro top 10 de productos necesarios para sus preparaciones aprovechando todos sus sabores. (Perú.com, 2012)

1. Ají Amarillo es el principal producto ya que se utiliza en muchos de los platos peruanos, siendo la base principal para muchos de ellos, es de picor moderado y al momento de secarlo se lo encuentra en el mercado con el nombre de ají mirasol.
2. Leche evaporada, si bien es cierto, se la utiliza mayormente para dulces y postres como el suspiro limeño, en Perú se utiliza ya sea para salsas, bocaditos, cupés, entre otros.
3. Papa amarilla , Peruanita o Runtus que significa huevo y este alude a la forma que tiene el tubérculo y su característico color amarillo similar a la yema, cabe recalcar que Perú cuenta con más de 7.400 variedades de papas nativas u oriundas del país, siendo casi 7.000 más que las del Ecuador. La papa amarilla es un poco más pequeña que la blanca, de textura delicada y menor cantidad de agua, es ideal para realizar purés o uno de los platos insignia que es la causa rellena. (Centro Internacional de la papa y Federación departamental de comunidades campesinas, 2006)
4. Glutamato mono sódico que, si bien es cierto, no es un producto extraído de la tierra, es un condimento muy utilizado para las diferentes preparaciones ya que

- realza y refuerza el sabor de cada alimento como los anticuchos o escabeches, se extrae químicamente del gluten. (Larousse, 2014)
5. Maíz morado, que es una de las 305 diferentes variedades de choclo el cual crece en la región andina, sin embargo, se lo puede encontrar en el territorio de México con el nombre de Maíz azul. Se lo consume desde varios años atrás y es utilizada para elaborar mazamorra morada o la bebida más típica siendo la Chicha Morada, con sabores afrutados, dulces y especiados. (Larousse, 2014)
 6. Ají Rocoto de igual manera es base de muchos platos, principalmente en el sur del país, sin embargo, su sabor es mucho más picante al ají amarillo pues este es de un color rojo intenso y sus semillas son negras, siendo ambos colores reconocidos por todos como alerta, este ají se lo utiliza para poder realizar salsas, cremas, mermeladas, y también para ser base de ceviche. (Cocina y Vino, 2015)
 7. Maíz Chulpi o canchita es el maíz tostado más consumido en la región ya que acompaña a diversos platos, pero sobre todo cada uno de sus habitantes lo prefiere como un snack entre comidas o acompañamiento en sus ceviches. Es una especie del maíz andino, duro en su forma tierna pero crocante al tostarlo, es rico en carbohidratos, proteínas y minerales en especial el magnesio. (La salmantina, 2016)
 8. Cilantro o culantro, planta aromática de la familia de las apiáceas, llamada también como perejil árabe o perejil chino, puede ser utilizado ya sea en semilla o en hoja. Los judíos utilizaban las semillas para poder aromatizar sus preparaciones como galletas, mientras que los romanos utilizaban para conservar la carne; es el ingrediente principal en todos, o casi todos, los platillos ya sea solo como decoración o como sazonador, un claro ejemplo de uso de este producto en el país es el arroz verde con pollo pues se lo utiliza para darle color, sabor y aroma a este plato. (Larousse, 2014)
 9. Cebolla morada o paitaña conocida en nuestro territorio, hortaliza de la familia de las aliáceas que produce un bulbo y cubierto por capas y pieles finas, es originaria de Asia y Palestina, es cultivada desde hace mas de 5.000 años atrás, se consume como verdura, como ingrediente de cocción, condimento o como aromatizante. Asimismo, se puede emplear de manera fresca, seca, cruda o

cocida. por lo general se la consume cruda ya que su sabor es un poco más dulce de la cebolla perla sin tanto picor en boca, es utilizada para acompañar pescados, mariscos o ensaladas y muy comúnmente utilizada para el ceviche peruano en corte pluma. (Larousse, 2014)

10. Huacatay es una hierba muy aromática y de gran sabor que aporta de manera puntual al platillo con un inigualable sabor, es muy económico y rendidor, pues una sola de sus ramas puede aromatizar y saborizar a toda la preparación. Se puede utilizar ya sea para salsas como la Ocopa o para ajíes y adobo de carne, también se la utiliza para infusiones ya que tiene propiedades digestivas muy efectivas.

HISTORIA DE LOS PLATOS

Primera entrada: Causa Acevichada

Causa a la limeña es un plato típico que se remonta desde tiempos precolombinos, consiste básicamente en un puré de papas amarillas acompañada de ají triturado y limón, su nombre tiene origen en la guerra del Pacífico en la cual Perú luchaba con Chile, mientras que los soldados luchaban en la guerra, las mujeres peruanas preparaban una recolección de productos en la cual pudieron obtener papa amarilla y formaban estas pequeñas masas rellenas ya sea de aguacate, camarón o pollo las cuales vendían para obtener fondos y las ofrecían diciendo: “Por la Causa Limeña” (Deik, 2017)

Ceviche Limeño, plato tradicional de la gastronomía peruana de amplio consumo y altamente valorado, es considerado como patrimonio Cultural de la Nación peruana, se puede distinguir a la gastronomía peruana, mundialmente gracias a este plato ya que ha logrado conquistar al paladar de muchos comensales alrededor del mundo con sus diferentes embajadores, es un plato servido junto con camote amarillo, cebolla paiteña, ají amarillo o rocoto, canchita o chulpi y choclo. El Ministerio de la Producción declaró el 28 de junio como día nacional del ceviche, gracias a la iniciativa de Javier Vargas, presidente de la iniciativa de restaurantes marinos y afines del Perú (ARMAP) (Peruano, 2014)

Segunda entrada: Fondo claro con dumplings rellenos de ají de gallina

Gracias a la influencia asiática que tiene el país, se ha optado por la utilización de masa de wontón para poder realizar dumplings, la historia de este platillo tiene gran importancia en épocas de celebración en el lado oriental del mundo, un ejemplo de esta celebración es el festival de la primavera lunar china. Pueden conformar tanto como un snack rápido o como un gran potaje en la comida principal; existe una leyenda que hace mucho tiempo en medio de la Dinastía Han, (años 25-220) un doctor de apellido Zhongjing viajó de vuelta a su ciudad natal en el Condado de Nanyang, al llegar se encontró con todo su pueblo sufriendo de tifoidea, a unos los mataba la enfermedad mientras que a otros les mataba el hambre y el frío, al presenciar esto el doctor optó por preparar una mezcla de oveja, pimienta y algunas plantas medicinales, envuelto en una masa cortada finamente y doblada en forma de oreja, se les fue entregado y pasada la fecha del año nuevo, las personas no solo se habían salvado de la tifoidea, sino que sus quemaduras por el frío también habían desaparecido. (Cárdenas, 2011)

Mientras que por otro lado, la historia del ají de gallina yace de la época de la conquista, consiste en un potaje salado con pasado dulce ya que es considerado como hermano del manjar blanco por su similitud de sabor y textura a este platillo dulce de leche. Llega a Lima alrededor del siglo XVI con el nombre de “Menjar Blanc”, el cual consistía en una base de pechuga de gallina, azúcar y usaban como espesante la harina de arroz, posterior a su llegada se fusiona con el ají y de ahí proviene el nombre del tradicional “ají de gallina”, con el paso de los años y mientras su popularidad iba creciendo día a día, fue recibiendo mas variaciones con sofritos de cebolla, ajos, ají amarillo y pedazos de pan o galleta y se lo servía acompañado de papas sancochadas. (PromPerú, 2020)

Plato Fuerte: Fettuccini en salsa huancaína con lomo saltado

Perú, se ubica en el segundo lugar de consumidores de fideos en América Latina, que si bien es cierto provienen de la cultura italiana, los inmigrantes trajeron con ellos estos hábitos de consumo hacia nuestro continente en cantidades exorbitantes. Año

tras año la producción de pasta en Perú crece enormemente año tras año y en los últimos diez años se puede comprobar que los fideos empaquetados tienen altas demandas en el país. Gracias a una investigación realizada por el Instituto de Estudios Económicos y Sociales (IEES), entre el 2001 y 2013 esta industria creció en aproximadamente 4,7% reflejando el 90% de producción en el país permitiendo que el país pueda exportar hacia países vecinos como Chile, Ecuador, Colombia, Panamá o Guatemala, siendo Estados Unidos otro de los países destino de estos productos. Según los resultados de la investigación es el segundo país de América Latina con mayor consumo per cápita de fideos con 9.3 kilos per cápita al año, mientras que Argentina siendo el primero consume solo 1,1 kg mas que Perú, en total 10,4 kilos per cápita al año. (Plataforma_glr, 2012)

La salsa a la huancaína no tiene un origen definido, sin embargo, se le asume que viene del sector de Huancayo y es una de las recetas más preparadas en el territorio con más fuerza en la región sierra y costa. La salsa consta en una mezcla de ají molido, leche, queso fresco y galletas o pan remojado; es una salsa semi-picante y muy popular ya que puede ser utilizada como dip, entrada o plato fuerte ya que para estas dos últimas preparaciones se las acompaña junto a papas cocinadas, aceitunas negras y huevo duro. (R., 2018)

Por último la historia del lomo saltado data a fines del siglo XIX, época en la cual se le conocía como lomito de vaca o lomito a la chorrillana y es considerado igual de icónico que el ceviche, al momento de la llegada de asiáticos al país en forma masiva en 1849, trajeron con ellos condimentos, salsas y conocimientos de cocina es por eso por lo que las técnicas de salteados en wok hicieron que se produzca este famoso plato. (El Tiempo Diario de Piura, 2018)

“Tiene influencia inca, española y especialmente China. Tiene la técnica asiática del sartén y el salteado en la cocción, dando origen a lo que conocemos ahora como lomo saltado, acompañado de papa en plato aparte, en los años 40. Cinco décadas después se incorpora la papa en una sola presentación”. Acurio (2017)

Postre: Deconstrucción de suspiro limeño y picarones

El origen del suspiro limeño remonta dos siglos atrás, pero era conocido como “Manjar Real del Perú” y según la historia Barrenechea, un escritor y poeta al probar este postre lo bautiza con el actual nombre debido a su delicadeza y dulzura ya que era similar a un suspiro de una mujer, muy seductor. Consta de una espesa unión de leche condensada y evaporada, mientras que se lo acompaña de un merengue para complementar la dulzura. Es considerado como el postre bandera del país, su historia y sabor tiene enamorados tanto a nacionales como a extranjeros. (Pardos Chicken, 2016)

Picarones o donas peruanas, son un dulce en forma de aro, realizados a partir de una masa de harina de trigo, zapallo y camote. Tiene orígenes en el Virreinato del Perú y se le considera como una adaptación de los buñuelos españoles, su popularidad fue creciendo gracias a las cocineras negras y mulatas que lo preparaban tanto como alimento popular y como objeto de mercancía, pasando a ser uno de los dulces preferidos de las grandes familias; los indígenas introdujeron el uso del zapallo y el camote, se usaba para ser ofrecido en procesiones religiosas como el del Señor de los Milagros ofrecido en Lima en el mes de Noviembre, acompañado de otros aperitivos como turrone y anticuchos. (Arias, 2015)

DESARROLLO DE MENÚ

Primera entrada: Causa Acevichada

Consiste en una causa de papa rellena de ceviche limeño de tilapia, acompañado de: cremoso de aguacate, salsa acevichada, choclo desgranado, crocante de camote y tuile de maíz morado.

Ingredientes para la masa de papa

- 420g Papa amarilla o chola
- 30ml Zumo de limón
- 15g Pasta de ají amarillo
- 15ml Aceite Vegetal

- 20g Mayonesa
- Sal y Pimienta al gusto

Ingredientes Ceviche de Tilapia

- 270g Filete de Tilapia
- 5g Jengibre
- 120 ml Zumo de limón
- 5g Ajo pelado
- 15g Pasta de ají amarillo
- 30g Cebolla paiteña
- Sal y Pimienta al gusto

Decoraciones:

- Aguacate maduro
- Salsa Acevichada
- Crocantes de camote
- Tuile de Maíz morado
- Choclo desgranado

Procedimiento masa:

1. Lavar y pelar las papas y cocinarlas en agua hirviendo con sal .
2. Una vez cocinadas las papas, majarlas y dejar enfriar.
3. Colocar la masa fría junto con el zumo de limón, mayonesa y la pasta de ají amarillo, mezclar hasta que se incorporen todos los ingredientes.

Procedimiento Ceviche:

1. Lavar y cortar en dados medianos los filetes de tilapia.
2. Las partes oscuras del filete, reservarlas aparte.
3. Rallar jengibre y ajo.
4. Sazonar con la mezcla anterior y añadir el zumo de limón hasta que cubra por completo los dados de pescado y mezclar con pasta de ají.
5. Sal pimentar y dejar reposar.

Procedimiento Cremoso de aguacate:

1. Pelar el aguacate y licuarlo junto con unas gotas de limón y sal al gusto.
2. Una vez que la mezcla se aflojó agregar un poco de aceite vegetal en forma de lluvia para ligar los ingredientes.
3. Mantener en refrigeración.

Procedimiento Salsa acevichada:

1. Los retazos filete de pescado, cocinarlos con agua y un poco de cebolla.
2. Una vez cocinados licuar estos retazos, junto con una o dos cucharadas del ceviche preparado.
3. Agregar en forma de hilo aceite vegetal hasta que este se espese.
4. Mantener en refrigeración.

Emplatado:

1. Con la ayuda de un timbal colocar 40g aprox de causa, 60g de ceviche y nuevamente 40g de causa, aplanar bien y retirar el timbal.
2. Acompañar con cremoso de aguacate y salsa acevichada por encima.
3. Decorar en la parte superior con el crocante de camote y tuile de maíz morado y alrededor con choclo desgranado.

Segunda entrada: Fondo claro con dumplings rellenos de ají de gallina

Ingredientes Fondo Claro

- 15g Zanahoria Cósmica o Amarilla
- 10g Arveja Fresca
- 650g Pechuga de pollo con hueso sin piel
- 25g Cebolla perla
- 2lt Agua
- Sal al gusto

Ingredientes Ají de Gallina

- 350g Pechuga desmenuzada
- 15g Pasta de ají amarillo
- 50ml Crema de Leche

- 25g Cebolla Perla
- 150g Galleta de soda
- 60g Pimiento rojo
- 15ml Aceite de oliva
- 170ml Leche entera

Procedimiento Fondo claro:

1. Hervir 2lts de agua con sal.
2. Lavar la pechuga de pollo e introducirla en el agua junto a los otros ingredientes.
3. Dejar cocinar por aproximadamente 25 minutos.
4. Retirar la pechuga de pollo y reservar.

Procedimiento Ají de Gallina:

1. Realizar un sofrito con aceite de oliva, pimiento rojo ají amarillo y cebolla.
2. Remojar las galletas en leche y reservar.
3. Desmenuzar la pechuga de pollo anteriormente cocinada.
4. En el sofrito agregar 200ml de fondo de pollo, crema de leche y el pollo desmenuzado.
5. Licuar las galletas con leche y agregar a la preparación.
6. Salpimentar al gusto y rectificar sabores.

Procedimiento dumpling:

1. Rellenar la masa de wonton con 2 o 3 cucharaditas de ají de gallina.
2. Cerrarlas bien y dorar en un sartén por todos sus lados.
3. Una vez dorados agregar 3 cucharadas de agua y tapar para dejar cocinar al vapor.

Emplatado:

1. Servimos el fondo claro junto con zanahorias y arvejas.
2. Agregamos 2 o 3 dumplings dependiendo el tamaño del plato y del dumpling.

Plato Fuerte: Fetuccini en salsa huancaína con lomo saltado

Ingredientes Salsa huancaína:

- 40g Pasta de ají amarillo
- 50g Queso fresco
- 2 huevos cocinados
- 120g Galleta de soda
- 130ml Leche entera

Ingredientes Lomo Saltado:

- 620g Lomo fino
- 15ml Salsa de Soya
- 100ml Pisco
- 1cdta Comino
- 1cdta Pimienta Blanca
- Sal de ajo al gusto
- 150g Cebolla Paiteña
- 200gr Tomate fresco
- 10g Perejil liso

Procedimiento Salsa Huancaína:

1. Remojar en leche la galleta de soda.
2. Licuar todos los ingredientes.
3. Para conseguir mas color en la preparación se pueden agregar unas gotas de colorante alimentario amarillo.
4. Reservar.

Procedimiento Lomo Saltado:

1. Cortar los vegetales en forma de media luna y retirar las semillas del tomate.
2. Cortar el lomo en bastones.
3. Sazonar el lomo con salsa de soya, sal, pimienta, comino .
4. En un wok o sartén agregar el lomo condimentado y dejar cocinar.
5. Una vez que este cocinado el lomo agregar los vegetales aproximadamente por 10 minutos.
6. Agregar el pisco y flambear con la ayuda de un encendedor.

7. Añadir perejil picado.

Procedimiento pasta:

1. Cocinar aproximadamente 120g de fettuccini y reservar.

Emplatado:

1. Mezclar el fettuccini junto a la salsa huancaína.
2. Servir aproximadamente 180 gramos de lomo fino, 50gramos de vegetales y 120g de fettuccini con salsa.
3. Decorar con un poco de perejil picado.

Postre: Deconstrucción de suspiro limeño y picarones

Ingredientes Leches Gelificadas

- 60ml Leche Condensada
- 60ml Leche Evaporada
- 50g Gelatina sin sabor
- 5ml Esencia de Vainilla

Ingredientes Sorbete de Naranja

- 250g Pulpa de Naranja
- 75g Azúcar blanca
- 200ml Agua
- 75ml Vino Blanco
- 1 huevo
- 5g Gelatina sin sabor

Ingredientes Suspiro de Oporto:

- 2 huevos
- 30ml Oporto
- 150g Azúcar micro
- 5ml esencia de vainilla

- 100ml Zumo de Naranja

Ingredientes Picarones:

- 250g Harina de Trigo
- 100g Camote amarillo
- 100g Zapallo
- 5g Azúcar
- 3g Sal
- 3g Anís Español
- 15g Levadura Fresca
- 1 huevo
- 75ml Agua

Procedimiento leches gelificadas:

1. En una olla calentar la leche evaporada y condensada
2. Agregar la gelatina sin sabor y la esencia de vainilla
3. Licuar y cernir para evitar grumos
4. Dejar Gelificar en el molde deseado

Procedimiento Sorbete de Naranjilla

1. En una olla preparar un almíbar 50/50, misma cantidad de azúcar y agua.
2. Aprovechar que el almíbar sigue caliente y agregar la gelatina sin sabor.
3. En un bowl agregar la pulpa de naranjilla y el almíbar, mezclar bien y dejar en congelación.
4. Cada 20 minutos sacar el bol de la congeladora y mezclarlo. Repetir este proceso por aproximadamente 1 hora.

Procedimiento Suspiro de Oporto:

1. Montar las claras de huevo hasta punto de nieve junto con el azúcar.
2. Agregar en forma de hilo el zumo de naranja y el oporto.
3. Colocar en una manga y dar la forma deseada.
4. Calentar el horno a 210 grados y apagarlo.
5. Introducir la bandeja con los suspiros y dejar cocinar con el horno apagado pero caliente.

Procedimiento Picarones:

1. Preparar el fermento, es decir disolver la levadura con azúcar en agua tibia y dejar reposar hasta que crezca su tamaño.
2. Cocinar en una olla el zapallo y en otra el camote pelado. Reservar el agua de cocción del zapallo.
3. En un bol majar el zapallo y el camote, agregar el anís, sal y azúcar.
4. Añadir la harina y mezclar, ir disolviendo con el agua de zapallo.
5. Agregar el fermento y el huevo.
6. Incorporar bien los ingredientes y freír en aceite bien caliente.

COMENTARIOS Y CONCLUSIONES

Para la realización de este proyecto, el menú debía tener un costo de producción de \$8,75 por persona incluidos los cuatro tiempos de servicio, al realizar las recetas estándar tuvimos un costo unitario de menú de \$5,33 siendo \$3,42 por debajo de lo estipulado y representando un 21.32% de Food Cost.

El proyecto fue interesante ya que la innovación y uso de la nueva tendencia de fusionar dos platos llamo la atención de los chefs y de igual manera de las personas a las cuales comentaba sobre mi idea. El proyecto de investigación tuvo su fase de prueba y error ya que se debía buscar y realizar de tal manera que ninguno de los dos platos compita entre ellos, mas bien combinen entre ellos y sea una experiencia en boca con sus sabores, y ese fue el resultado luego de la primera prueba realizada del menú.

Con respecto a los productos utilizados fue fácil encontrar cada uno de ellos a excepción del ají amarillo ya que debido a la emergencia sanitaria los pasos fronterizos impedían la comercialización fácil de algunos productos, sin embargo, el gran parecido que se tiene en la región facilitó encontrar los demás productos.

Finalmente como aporte personal, considero que este proyecto ayudo a dar nuestro primer gran paso al futuro que nos espera ya que si salimos a trabajar debemos idear un menú o un platillo para el restaurante y debemos reaccionar con

pruebas y errores, de igual manera nos ayuda a manejar el área administrativa ya que debemos crear las recetas estándar, crear los conceptos y jugar también con los costos a los que tenemos que sujetarnos y por ultimo una gran ayuda que el proyecto me dejó fue la organización pues la planificación y orden para poder tener listos los productos que iban a ser emplatados, nos entrena para nuestra vida profesional sea dentro o fuera de una cocina.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Informe21.com. (2019). Obtenido de <https://informe21.com/gastronomia/ingredientes-estrellas-en-la-cocina-peruana>

Centro Internacional de la papa y Federación departamental de comunidades campesinas. (2006). *Catálogo de variedades de papa nativa de Huancavelica- Perú*. Perú: Metrocolor.

Larousse. (2014). *El pequeño Larousse Gastronomique*. Mexico: Larousse.

Deik, E. (2017). *Emilio deik*. Obtenido de <https://www.emiliodaik.cl/receta/causa-limena>

Peruano, E. d. (2014). Obtenido de La Diaspora Peruana: https://issuu.com/ladiasporaperuana6/docs/la_historia_del_ceviche_peruano

Cárdenas, M. (2011). *Sobre China*. Obtenido de Tradicionales dumplings o rollos de masa: <https://sobrechina.com/2009/07/17/tradicionales-dumplings-o-rollos-de-masa/>

PromPerú. (12 de Mayo de 2020). *Ministerio de Turismo del Perú*. Obtenido de <https://peru.info/es-pe/gastronomia/noticias/2/13/conoce-la-historia-del-legendario-aji-de-gallina-plato-estrella-de-la-gastronomia-peruana>

R., D. R. (21 de diciembre de 2018). *Perú Gastronomía*. Obtenido de Papa a la huancaína:
<https://peru.gastronomia.com/noticia/8472/papa-a-la-huancaina>

El Tiempo Diario de Piura. (2018). “El lomo saltado tiene influencia inca, española y china”, según Gastón Acurio. *El Tiempo*. Obtenido de <https://eltiempo.pe/el-lomo-saltado-tiene-influencia-inca-espanola-y-china-segun-gaston-acurio/>

Pardos Chicken. (1 de Diciembre de 2016). Obtenido de <https://www.pardoschicken.pe/2016/12/suspiro-a-la-limena-la-dulce-historia-de-un-postre-tradicion>

Arias, M. G. (11 de Diciembre de 2015). *Pisco Mar*. Obtenido de Picarones:
<https://restaurantepiscomar.com/que-son-los-picarones-peruanos/>

Ministerio de Turismo. (s.f.). *Perú*. Obtenido de <https://peru.info/es-pe/marca-peru/acerca-de>

Ministerio de Turismo. (s.f.). *Perú*. Obtenido de <https://www.peru.travel/pe/datos-utiles/clima>

Perú.com. (03 de 06 de 2012). *Perú.com*. Obtenido de <https://peru.com/2012/03/06/estilo-de-vida/gastronomia/diez-ingredientes-basicos-preparar-comida-peruana-noticia-45484>

Cocina y Vino. (15 de 12 de 2015). *informe21*. Obtenido de <https://informe21.com/gastronomia/el-aji-rocoto-y-su-uso>

La salmantina. (2016). Obtenido de <https://www.lasalmantina.com/productos/categoria-cereales/maiz-chulpi/>

Plataforma_glr. (09 de marzo de 2012). El Perú es el segundo país de mayor consumo de fideos en América Latina. *La República*.

ANEXOS

Anexo A: Fotos oficiales de la presentación del menú

1. Causa acevichada



2. Fondo claro con dumplings de ají de gallina



3. Fetuccine en salsa huancaína con lomo saltado



4. deconstrucción de suspiro limeño y picaron con coulis de frutilla



Anexo B: Recetas estándar

1. Causa acevichada

<i>RECETA:</i>	CAUSA ACEVICHADA		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	0,260
			NÚMERO DE PORCIONES	1,00
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
Kilogramo	0,100	CAUSA	\$ 1,59	\$ 0,16
Kilogramo	0,050	CEVICHE	\$ 4,36	\$ 0,22
Kilogramo	0,015	CREMOSO DE AGUACATE	\$ 1,12	\$ 0,02
Kilogramo	0,015	TUILE DE MAIZ MORADO	\$ 1,43	\$ 0,02
Kilogramo	0,015	CHIPS DE CAMOTE	\$ 4,97	\$ 0,07
Kilogramo	0,015	CHOCLO COCINADO	\$ 5,32	\$ 0,08
Litro	0,050	SALSA ACEVICHADA	\$ 4,10	\$ 0,20
Cantidad Total	0,260		Costo Total	\$ 0,77
Rendimiento	0,260			
Merma (%-cant)	0,00%		Costo por kilogramo	\$ 2,98
			Costo por porción	\$ 0,77

2. Fondo claro con dumplings de ají de gallina

3. Fetuccini en salsa huancaína con lomo saltado

RECETA:	FETUCCINI A LA HUANCAINA CON LOMO SALTADO		TAMAÑO DE LA
			PORCIÓN
			NÚMERO DE
			PORCIONES
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO
Kilogramo	0,095	FETUCCINI	\$
Kilogramo	0,180	LOMO FINO	
Kilogramo	0,050	VEGETALES	
Litro	0,100	HUANCAINA	
Cantidad Total			
Rendimiento			
Merma (%)			

4. Deconstrucción de suspiro limeño y picaron con coulis de frutilla

RECETA:	DECONSTRUCCION DE SUSPIRO LIMEÑO CON PICARON		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	0,367
			NÚMERO DE PORCIONES	1,00
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
Kilogramo	0,092	PICARONES	\$ 0,87	\$ 0,08
Kilogramo	0,100	LECHES GELIFICADAS	\$ 6,68	\$ 0,67
Kilogramo	0,100	SORBET DE NARANJILLA	\$ 2,35	\$ 0,23
Kilogramo	0,075	SUSPIROS DE OPORTO	\$ 5,00	\$ 0,38
				\$ -
				\$ -
				\$ -
				\$ -
Cantidad Total	0,367		Costo Total	\$ 1,36
Rendimiento	0,367			
Merma (%-cant)	0,00%		Costo por kilogramo	\$ 3,70
			Costo por porción	\$ 1,36

Anexo C: Jueces degustación

1. Sebastián Navas
2. Mario Jiménez
3. Esteban Tapia