



• COOKING SHOW •

por Alfonso Eguiluz y Michel Hediger

WWW.TIODARIO.COM



TÍO DARÍO RESTAURANTE

El restaurante «Tío Darío» se encuentra en pleno centro del pueblo tradicional de Yanahuara, a pocos metros de su majestuosa plaza, donde podrá disfrutar, en la tranquilidad de nuestros jardines primaverales, de un sabroso almuerzo y gozar de una vista hermosa a los tres volcanes de la blanca ciudad de Arequipa.

Nuestra cocina se caracteriza por su gran experiencia culinaria con la preparación de especialidades de Arequipa y de otras regiones del Perú; siendo los pescados y mariscos los protagonistas de nuestro concepto gastronómico. Para la elaboración de los platos, priorizamos una seleccionada materia prima e insumos de los productores locales, además de otros alimentos exclusivos de la Costa, Sierra y Selva del país.

WWW.TIODARIO.COM



· PISCO SOUR ·

Un poco de historia

Cuando llegaron los españoles en el siglo XVI, el clero trajo consigo las primeras plantas de uva, ya que el vino era un producto indispensable para la celebración de las misas religiosas. Ellos encontraron en el valle de Ica las mejores condiciones para la plantación de sus primeros viñedos. Luego de años de cosechas, las primeras uvas mutaron en diferentes y originales, variedades y cepas. Poco tiempo después empezó la destilación de estos vinos y se obtuvo como resultado el aguardiente que hoy conocemos como pisco.

Este vocablo es indiscutiblemente peruano porque proviene de la palabra quechua “pishku” que significa “ave”. Este mismo vocablo se usó para denominar a todo el valle ubicado alrededor de la zona de Paracas, debido a la gran diversidad y cantidad de aves marinas existentes. Fue en este valle, donde se empezó a producir el destilado de estas uvas. Asimismo, a causa de las crecientes actividades comerciales en esta región, los españoles fundaron el puerto, que lleva el nombre de Pisco. También se ha podido comprobar que antes de la llegada de los españoles, ya existía por la zona una comunidad indígena con el nombre de “Pisko”, la cual se distinguía por elaborar vasijas de arcilla donde guardaban sus bebidas alcohólicas, las cuales también eran conocidas con el mismo nombre.



· PISCO SOUR ·

El Pisco es una denominación de origen peruano por su nombre y procedencia

A diferencia de otros aguardientes obtenidos a partir de la uva (como la grapa en Italia, el marc en Francia, el orujo en España), el pisco es el resultado de la destilación del mosto de uvas especiales, conocidas como pisqueras, fermentado durante un corto periodo de tiempo (aproximadamente 7 días). Se destila solo una vez y luego reposa durante tres meses para estabilizar su sabor, no utiliza madera o algún otro añadido.

El pisco posee un grado alcohólico que va de 40° a 43°. Existen 4 variedades de piscos: los aromáticos, elaborados con uvas moscatel, italia, albilla ó Torontel; donde predominan aromas florales y frutales, luego están los piscos no aromáticos, hechos con uvas quebranta (mutación propia del Perú), negra criolla, mollar y uvina, los cuales son ideales para tomar puros por sus intensas sensaciones gustativas. El denominado pisco acholado es un “blend” de varios tipos o cepas de uvas y suele ser una receta original de cada bodega. Finalmente, la variedad conocida como mosto verde, un Pisco que se destila sin completar la fermentación del mosto; se caracteriza por tener un gran cuerpo, por su exquisito aroma y por su elevado precio.

Pisco Sour

Es el cóctel más famoso y emblemático del Perú, usado orgullosamente como aperitivo para todo tipo de celebraciones, tanto oficiales como familiares.

Se presume que este encantador cóctel, fue inventado en los primeros años del siglo XX, en el bar del Hotel Maury en Lima, Perú. Actualmente se preparan versiones alternativas de este cóctel con macerados de frutas y hierbas para complacer diferentes paladares y diversificar la experiencia del inigualable Pisco Sour.

• PISCO SOUR •

Para 2 personas

Ingredientes

180 ml	Pisco acholado
60 ml	Jarabe de goma
60 ml	Jugo de limón fresco
1/2 u	Clara de huevo (dos cucharaditas)
	Hielo en cubos al gusto (6 cubitos)

Decoración

2 gotas	Amargo de Angostura
---------	---------------------

Preparación

Tenga cuidado al exprimir los limones, hágalo con suavidad, sin presionar demasiado, para evitar el amargor de la cáscara.

Verter en una coctelera todos los ingredientes, batir enérgicamente hasta que los cubos de hielo se hayan derretido por completo.

Servir el pisco sour en una copa fría, hágalo lentamente para que la espuma se estabilice en la parte superior de la copa.

Presentación

Agregue 2 gotitas de amargo de Angostura al centro del coctel.





· CEVICHE CLÁSICO ·

Un poco de historia

Según fuentes históricas del Perú, el antecesor del cebiche se habría originado hace varios milenios atrás por los pobladores de la costa, mediante la costumbre de aderezar la pesca con frutos picantes, como ajíes. La cultura Moche, una de las culturas pre inca más importante de la costa norte de Perú, utilizó el jugo de tumbo, una fruta cítrica oriunda, para macerar el pescado y darle sabor. Durante el Imperio Inca, esta preparación se fue desarrollando con la costumbre de marinar los peces con la chicha, una bebida alcohólica, producto de fermentación de granos andinos. Cuando los españoles llegaron, trajeron el limón y la cebolla, ingredientes fundamentales para la preparación del cebiche de hoy. Los primeros ceviches se preparaban con mucha antelación y dejaban reposar el pescado durante horas en el jugo de limón, para que sea bien cocido. Hoy en día se macera poco tiempo, resultado de la influencia de las técnicas de la gastronomía japonesa. Por lo tanto, podemos decir que el cebiche es un plato de fusión de diferentes culturas afincadas en el Perú, desarrollado y modificado durante siglos, según las diferentes costumbres alimenticias para llegar al plato que se prepara hoy.

· CEVICHE ·

El nombre

Según el historiador peruano Javier Pulgar Vidal, el nombre proviene de la palabra quechua “siwichi”, cuyo significado sería “pescado fresco o tierno”. Existen otras versiones, una de ellas cuenta que la palabra original viene del vocablo árabe “sikbag”: un método de conservar viandas en medios ácidos. También hay quienes proponen que las palabras “siwichi” y “sikbag” fueron confundidas por los españoles y su influencia morisca, durante la conquista del imperio Inca. Otra hipótesis bastante difundida es la que relata que la palabra cebiche nació como diminutivo despectivo de cebo. Esta especulación se basa en que los marineros árabes, y después los europeos, acostumbraban estar preparados para comer el cebo de la pesca, y utilizaban limón para “cocinarlo” en frío, a bordo de sus embarcaciones.

Un plato para una nación

El cebiche se estableció como emblema en la gastronomía peruana gracias a la gran riqueza de productos frescos de pesca marítima artesanal que posee el Perú. Hoy se puede decir que el cebiche no solamente es el plato más importante en la gastronomía del Perú, sino para los peruanos es una forma de vivir, es un sentimiento, es su pasión. Cada 28 de junio, Perú celebra el día del cebiche.



· CEVICHE ·

Para 4 personas

Con pescado del día marinado en su punto de limón fresco, el cebiche es el rey de la gastronomía peruana, tal vez la forma más natural y sana de comer pescado en nuestro país. Su procedencia es todavía motivo de discusión y, a pesar de existir también en varios países de América, se le considera como el plato característico y más conocido del Perú, picante o poco picante, con culantro o sin él, nadie se resiste a probar este delicioso clásico de nuestra culinaria.

Ingredientes

800 g	Pescado fresco
240 g	Choclo sancochado y desgranado
240 g	Cebolla roja
600 g	Limón (16 unid. aproximadamente)
32 g	Aji Limo (4 Unid.)
64 g	Camote sancochado (8 rodajas)
8 g	Ajo (dos dientes medianos)
	Lechuga verde
	Sal, pimienta

Decoración

Aji limo





· CEVICHE ·

TÍO
DARÍO
Restaurante

Preparación

El pescado a elegir debe ser siempre fresco y de carne firme. Corte el pescado en cuadrados de 2 a 3 centímetros, la cebolla en corte juliana (tiras largas y delgadas), pique el ají limo en pequeños cuadraditos y licúe el ajo con un poco de agua.

En un bol coloque los trozos de pescado, agregue el ajo previamente licuado, sal y pimienta al gusto, deje reposar por un par de minutos mezclando todo con cuidado - exprima los limones con suavidad, tratando de evitar que salga el extracto de la cáscara - incorpore el jugo de limón, revuelva, deje que macere por 2 o 3 minutos adicionales y sirva.

El tiempo promedio para la cocción del pescado es entre 6 y 8 minutos, dependerá del tipo de pescado utilizado.

Presentación

Para servir, coloque el cebiche en el centro del plato, acompañe con una hoja de lechuga, choclo, dos rodajas de camote y decore con una rodaja de ají limo.





· EL SOLTERO DE QUESO ·

Un poco de historia

Cuenta la historia, que en los meses de verano sonaban las campanas de Sachaca, un pueblo en la periferia de Arequipa, para anunciar la esperada llegada de los arrieros de las alturas que traían sus productos para intercambiarlos con los abundantes productos agrícolas de los valles de Arequipa. Parecía una fiesta, cuando todos se reunían alegres en la plaza y mientras los hombres se dedicaban a sus actividades comerciales, las mujeres solteras se acercaban ofreciendo sin compromiso comida a los hombres. El plato que ofrecían estaba preparado con alimentos y productos sencillos, típicos de la producción agrícola de la región, como queso, choclo, cebolla, queso, habas, etc. Los visitantes solían quedarse encantados no solamente por la sazón del plato sino también por el encanto de jóvenes doncellas y sus “Yaravíes” - la música típica de la región.

· EL SOLTERO DE QUESO ·

El patrimonio del Soltero y su protagonista



La cocina arequipeña ha alcanzado fama por ser una de las más variadas y sabrosas del Perú, en la cual sobresale gracias al uso de condimentos y formas de preparación tanto andinas como introducidas por los europeos. El soltero de queso es un típico plato de entrada de Arequipa, un plato frío y ligero y pertenece al patrimonio gastronómico de Arequipa.

Sus ingredientes provienen del campo y como se ha creado en Arequipa, son típicos de la campiña Arequipeña. Según su nombre, el protagonista de sus ingredientes es el queso. Arequipa desde sus tiempos coloniales ha sido muy conocida por su abundante producción de leche, debido a esto, se desarrolló una abundante producción de queso en los valles alrededor de Arequipa, la mayoría artesanales.

Resalta el queso de Chuquibamba, Majes y del valle del Colca. El típico queso de la región sur de los Andes se denomina Paria que es un queso semi-duro preparado con leche de vaca, propio del altiplano y de la zona sur del Perú. Es un queso fresco de sabor suave y color ligeramente amarillento que, por el prensado tradicional en moldes de paja, tiene una apariencia rugosa.

Cada segundo domingo del mes de febrero, se celebra en Arequipa el “Día del soltero de queso”, porque según su historia, nace en este mes. El éxito del “Soltero de queso” sigue intacto hasta hoy, por su preparación ligera. Como este plato no lleva carne, sigue siendo el plato predilecto de las mujeres solteras, para mantener su figura y así verse mejor para conseguir con quien casarse.

Nosotros agregamos la quinua de tres colores, la blanca, roja y negra, para sellar la identidad andina de este plato y agregar el alto valor nutritivo de la quinua.



• EL SOLTERO DE QUESO •

Para 4 personas

Ingredientes

400 g	Queso tipo paria o fresco
200 g	Choclo desgranado y sancochado
160 g	Tomate
360 g	Quinua tricolor sancochada
320 g	Habas peladas y sancochadas
80 g	Aceituna negra sin pepa
280 g	Papa andina sancochada y pelada
1	Ramita de perejil (solo hojas) picado
	Sal, pimienta, aceite y vinagre al gusto

Decoración

400 g	Ramitas de perejil crespo
200 g	Tomate cherry

Preparación

Pique las aceitunas en cuatro partes del lado más largo, corte las papas en 4 y reserve. Corte el queso, cebolla y tomate en cuadrados regulares, lave la cebolla y escurra en un colador. Coloque en un recipiente el queso, cebolla, tomate, choclo y habas, sazone con sal, pimienta, vinagre y aceite, mezcle suavemente con las aceitunas y la quinua, deje reposar unos minutos.

Presentación

Servir acompañado de papitas andinas, decorar con perejil y tomates cherry en mitades.



· QUESO HELADO ·

Un poco de historia

En 1540, fue fundada la ciudad de Arequipa. Los fundadores españoles trajeron consigo un cargamento de costumbres y sabores novedosos. También trajeron nuevos alimentos como la leche, el azúcar, los huevos, las especias, entre otros. Ampliando así un nuevo perfil para la gastronomía local.

En 1579 se funda el convento de Santa Catalina, convirtiéndose posteriormente no solo en el lugar de reposo y oración de innumerables religiosas, sino también en la más reputada cocina y repostería de la ciudad. La mayoría de las recetas de dulces tradicionales de la región de Arequipa, provienen del convento de Santa Catalina. También es aquí, donde se inicia la travesía del postre más emblemático de Arequipa: el Queso Helado.

El helado, en aquel tiempo, era un postre exclusivo para la gente de gran jerarquía. Debido a que era muy complicado conseguir los insumos para su preparación, las hermanas del convento recurrían a los amables pobladores, personas que conocían muy bien las características geográficas de la región, quienes se ofrecían a traer los preciados ingredientes, a cambio de la enseñanza de tan exquisito potaje.



· EL QUESO HELADO ·

Un poco de historia

En los valles alrededor de la ciudad de Arequipa, había una abundante producción de leche de las vacas traídas por los españoles. Entonces el ingenio arequipeño salió a flote, adoptando una técnica aprendida y adaptando los materiales que existían en la región, utilizaron un barril de madera, en el que se colocaba el hielo traído a lomo de mula desde el imponente volcán Misti, al cual se añadía salitre para su conservación. Sobre este, se colocaba otra vasija en forma de cubo, hecha de hojalata o estaño, el cual se enfriaba al contacto con el hielo salado. Aparte se hacía hervir leche fresca de vaca con canela y clavo de olor, luego de enfriada la leche, se le añadía vainilla y azúcar para darle sabor. Esta preparación se vertía en el cubo y se comenzaba a dar vueltas, hasta que empezaba a cuajar en las paredes y fondo del cubo. Se servía en plato y se usaba una espátula con la que se cortaba el producto ya congelado. Los pobladores arequipeños al ver cómo era servido el postre, como si fueran rodajitas de queso, comenzaron a llamarlo: Queso Helado. Es así como nació tan extravagante nombre, para tan delicioso postre, que hasta el día de hoy resulta de gran extrañeza para nuestros amigos visitantes. Al pasar el tiempo el queso Helado se hace tan popular, que actualmente, se puede encontrar por toda la ciudad. Nosotros presentamos una deliciosa versión especial, con una receta familiar traída a través de generaciones.

• QUESO HELADO •

Para 4 personas

Ingredientes principales

1 Lt	Leche fresca
1 tarro	Leche condensada mediana
1 tarro	Leche evaporada
50 g	Azúcar
5 u	Clavos de olor
3 ramas	Canela
100 g	Coco rallado seco
3 u	Yemas de huevo
	Esencia de vainilla

Decoración: Canela en polvo

Preparación

En una olla hierva la leche fresca, clavo de olor, canela, azúcar y coco rallado. Mueva regularmente mientras cocina a fuego medio hasta que se evapore por lo menos el 15 % de la leche. Cuele retirando el coco rallado, clavo de olor y canela. Retorne la leche al fuego, agregue las leches evaporada y condensada, caliente hasta antes del hervor, retire del fuego, incorpore lentamente las yemas de huevo ligeramente batidas, vainilla al gusto, mezcle bien y congele.

Presentación

Para servir agregar canela al gusto espolvoreando sobre el helado.



· BUÑUELOS ·

Un poco de historia



Los Buñuelos surgen en Perú después de la conquista española. En España fue una tradición traída por los moriscos y se repartía sobre todo en el Sur de la Península Ibérica. Sus ciudadanos, gente de medios humildes, que ocupaban puestos de trabajo de baja categoría, desempeñaban también el oficio de vendedores ambulantes de buñuelos. En Sevilla y Granada, los buñuelos fritos en aceite cubiertos de miel eran postre típico. Originalmente se hacía con harina de maíz o frijol y en la época de la conquista se empezó a utilizar la harina de trigo.

En Arequipa, se mantiene la receta original de los buñuelos con solamente harina, levadura y anís; así como el nombre. En otras partes del Perú, principalmente en Lima, se les conoce como “Picarones”. Es decir, los tradicionales buñuelos recibieron un aporte especialmente indígena con el uso del camote y el zapallo, que se fueron combinando con los ingredientes originales, como la harina de trigo y el azúcar.

Estos fueron preparados por las cocineras afro- peruanas que expandieron la receta no solo como alimento popular y dulce preferido de las casas señoriales, sino también como objeto de mercancía.



• LOS BUÑUELOS •



Según la tradición de la venta por ambulantes en las calles, esta tradición se desarrolló sobre todo en las calles de Lima. A estos ambulantes se les llamaba: “Los pregoneros” que no solamente vendían sus productos, sino que los anunciaban con cantos, versos y frases - ¡eran los poetas de la calle! Como cada pregonero tenía una hora fija para vender su producto, eran el reloj de la ciudad, ellos marcaban la hora: “la lechera” pregonaba a las 7 de la mañana, seguida por la “tisanera” a las 8...y así se daban la mano con “la picaronera” a las 2 de la tarde. Se escuchaba por las calles: ...Aquí están los pícaros calientitos. ¡Picarones redondos y tostaditos y en su miel bien bañaditos...!

Desde el siglo XVIII, los picarones han sido ofrecidos durante las procesiones religiosas, principalmente la del Señor de los Milagros en Lima. Los pregoneros mestizos, mulatos y negros los han preparado y ofrecido junto a otros manjares, como las mazamorras, morada o de chancaca (conocida también como panela), los turrones, los "champús", la "revolución caliente", o los anticuchos y los choncholies.

El consumo de los buñuelos en la ciudad de Arequipa es toda una tradición. Son considerados como uno de los postres preferidos, luego de un tradicional almuerzo de fin de semana, durante un paseo familiar por los alrededores de la ciudad.



• BUÑUELOS •

Para 4 personas

Ingredientes principales

500 g	Harina sin preparar
15 g	Levadura
5 g	Sal
5 g	Azúcar
8 g	Anís en grano
400 ml	Agua tibia

Preparación

Hierva el anís en 400 ml de agua y reserve.

Para preparar la masa, mezcle en un bol la harina con la levadura, sal, azúcar y el agua de anís reservada. Trabaje muy bien la masa, es muy importante que quede una consistencia ligosa.

Una vez lista la masa, cubrir con una tela y dejar reposar en un ambiente cálido por una hora.

En una cacerola caliente abundante aceite, humedezca sus dedos con agua y tome una porción pequeña de la masa, forme un aro con los dedos y sumérralo en el aceite caliente, repita esta operación friendo cada buñuelo por un lapso de 10 a 15 segundos por lado, luego retire con una espumadera.





· BUÑUELOS ·

Miel de chancaca

Ingredientes principales

¼ Kg	Naranja
½ Kg	Chancaca
1 Lt	Agua
1 g	Clavo de olor
1 g	Canela

Preparación

Hierva en una olla la chancaca, la cascara y pulpa de una naranja junto al clavo de olor y canela; cocine por 30 minutos aproximadamente.

El tiempo depende del tipo de cocina y la fuerza del fuego, tenga en cuenta que la miel no debe quedar ni muy espesa ni muy líquida.

Cuando esté lista deje enfriar, cuele y envase.

Presentación

Para servir los buñuelos, se recomienda colocar 3 o 4 por plato y añadir miel de chancaca por encima.



TÍO DARÍO

Restaurante



WWW.TIODARIO.COM