



*Contenido*

Presentación	13
Introducción	15

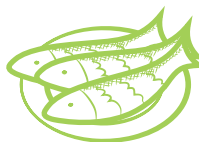
## **Chifa** **17**

Carnes asadas	19
Wantán relleno y salsa de tamarindo	21
Sopa fuchifu	23
Sopa wantán	25
Arroz chaufa de pollo	27
Arroz chaufa samsi	29
Tallarín saltado de pollo	31
Tallarín kion si con carne de res	33
Nabo encurtido	35
Saltado de carne con vainitas y tausi	37
Chi jau kay	39



## **Pescados** **41**

Sudado de trucha	43
Ceviche de paiche	45
Leche de tigre de doncella	47
Quiche de trucha	49
Crocante de merluza con salsa de vino blanco	51
Doncella gratinada	53
Lomito de trucha a lo macho con puré de zapallo silvestre	55
Saltadito a la plancha de gamitana con tofu	57
Corvina de río a la brasa sobre guiso de lentejas germinadas	59
Asado de palometa con guarnición andina	61
Lisa en costra de papa nativa, legumbres salteadas y salsa de tumbo	63
Darne de trucha crocante con ensalada de poro, choclo y palta	65
Nicoise con lomititos de caballa	67



## Comida criolla

Choros a la chalaca  
Tiradito criollo  
Cau cau  
Olluquito con charqui  
Carapulca  
Ají de gallina



69

71  
73  
75  
77  
79  
81

## Panes

Roscas de chancaca  
Pan de queso con orégano  
Pan francés serrano  
Pan ciabatta  
Trenza de maca  
Pan integral  
Pan de trigo y cebada  
Nevadito  
Pan dulce bizcocho afrutado  
Yemitas  
Caracolitos  
Ajonjolítico  
Pan de quinua



83

85  
87  
89  
91  
93  
95  
97  
99  
101  
103  
105  
107  
109

## Postres

Tarta de manzana y yacón  
Galletitas con mermelada de frambuesa  
Brownie con puré de manzana  
Áspic de frutas  
Postre de yogur y frutas  
Cupcake con arándanos



111

113  
115  
117  
119  
121  
123  
  
127  
129

Glosario

Tabla de equivalencias