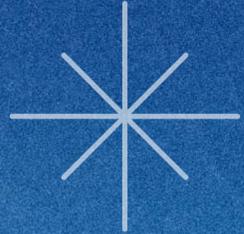




san fernando
La buena familia



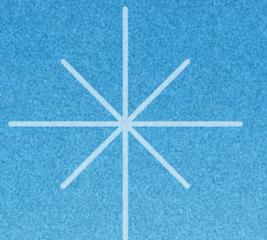
RECETAS



PARA ESTE



INVIERNO





san fernando
La buena familia

4 PORCIONES

SECO DE CERDO

INGREDIENTES

Pulpa de Bondiola de Cerdo San Fernando • 1 cebolla mediana en cuadrados • 2 cucharadas de ajo molido • 1 cucharada de ají panca molido • 2 cucharadas de pasta de ají amarillo • sal, pimienta, comino al gusto • 1 atado de culantro • 1 taza de cerveza rubia • ½ taza de chicha de jora • 3 papas cortadas en cuadrados medianos • 2 zanahorias pequeñas en rodajas • ½ taza de arvejas cocidas

PREPARACIÓN

- 1** Picamos en cubos la Pulpa de Bondiola de Cerdo San Fernando, calentamos bien una olla o sartén con un chorro de aceite, una vez caliente sellamos las presas por todos sus lados.
- 2** Retiramos y bajamos a fuego medio bajo y en ese mismo aceite colocamos la cebolla picada y doramos por unos 3 a 4 minutos, revolviendo.
- 3** Agregamos ají panca, pasta de ají amarillo, ajo molido, pimienta y comino al gusto.
- 4** Movemos y agregamos el atado de culantro, la taza de cerveza y la chicha de jora, integramos hasta que el alcohol se evapore.
- 5** Llevamos a una licuadora junto a 1 taza y media de agua para licuar.
- 6** Luego pasamos las presas de cerdo junto al aderezo, rectificamos la sal y dejamos cocer a fuego medio bajo por 15 a 20 minutos.
- 7** Pasado ese tiempo agregamos las zanahorias y las papas. Tapamos por 10 a 15 minutos. Una vez que la papa esté bien cocida y la carne suave, hemos terminado. Servimos junto con arroz y te recomendamos acompañar con una refrescante zarza criolla.





san fernando
La buena familia

4 PORCIONES

CAU CAU DE POLLO

INGREDIENTES

500 gr de Filete de Pechuga de Pollo San Fernando • 4 papas blancas peladas y picadas en cuadraditos • 2 papas amarillas peladas y picadas en cuadraditos • 1 zanahoria grande picada en cuadraditos • 1 cucharada de ajo en pasta • 1 ají limo (picado sin pepas ni venas) • 2 cucharadas de pasta de ají amarillo • 1 cucharada de ají panca molido • 1 cucharadita de cúrcuma o palillo (opcional para darle color) • 1 taza y media de agua o caldo de pollo natural • 1 taza de arvejas cocidas • sal, orégano, pimienta y comino al gusto • perejil al gusto para decorar

PREPARACIÓN

- 1** Calentamos la olla con un chorro de aceite a fuego alto y colocamos el Filete de Pechuga de Pollo San Fernando picado, agregamos sal, pimienta y comino al gusto, sellamos por todos sus lados y reservamos.
- 2** En esa misma olla agregamos la cebolla picada, el ajo y ají limo, doramos un par de minutos, condimentamos y luego de unos minutos entra el ají amarillo, ají panca y cúrcuma.
- 3** Sofreímos por unos 6 a 8 minutos, agregamos el agua o caldo hasta calentar bien, luego incorporamos las papas y la zanahoria.
- 4** Dejamos cocer por unos 15 minutos a fuego medio bajo, rectificamos la sal y finalmente agregamos el pollo, orégano y pimienta, revolvemos.
- 5** Luego de 10 minutos que esté cocida la papa, agregamos las arvejas cocidas, apagamos el fuego e integramos el perejil picado. Serviremos junto con arroz.





san fernando
La buena familia

4 PORCIONES

REVUELTO CRIOLLO DE HUEVO

INGREDIENTES

6 Huevos de Gallina San Fernando • 500 gr de papa • 1 cebolla grande picada en juliana • 1 chorrito de leche • cebollita china o perejil picado (para decorar) • sal, pimienta y orégano al gusto • 250 gr de queso paria o fresco en láminas gruesas

PREPARACIÓN

- 1** Empezamos a colocar las papas lavadas en una cacerola y las cubrimos de agua, las cocinamos entre 15 y 20 minutos a fuego medio alto, cuando hayan cocido pero estén firmes al pincharlas con un tenedor, las escurrimos y una vez frías las pelamos y partimos en cuadrados.
- 2** En una sartén colocamos un chorrito de aceite y agregamos la cebolla con una pizca de sal, luego de un par de minutos incorporamos las papas y revolvemos.
- 3** Batimos los Huevos de Gallina San Fernando en un recipiente junto al chorrito de leche, vertemos el batido sobre la preparación y mezclamos lentamente. Agregamos pimienta y orégano al gusto, rectificamos la sal.
- 4** Apagamos el fuego al tener cocidos los huevos, es preferible que aún estén cremosos.
- 5** En otra sartén doramos con un chorrito de aceite las láminas de queso. Servimos esta preparación perfecta para este invierno.





san fernando
La buena familia

CREMA DE VERDURAS CON PAVITA

INGREDIENTES

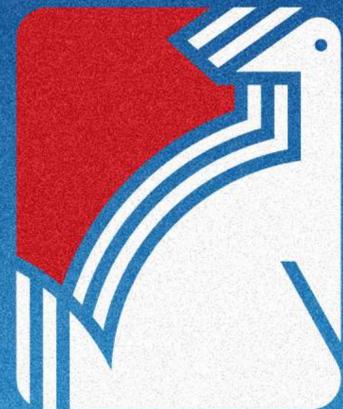
Pechuga de Pavita en Trozos San Fernando • aceite de oliva o mantequilla • 1 taza de agua o caldo (verduras o pollo natural) • 1 cebolla cortada en 6 • ¼ de poro • 02 dientes de ajo • 1 zanahoria trozada • 3 tallos de apio • 500 gr de zapallo macre picado • 1 cucharada de perejil finamente picado para decorar

PREPARACIÓN

- 1** En una primera olla colocamos la taza de agua o caldo, lo usaremos caliente en breve.
- 2** En una segunda olla, donde haremos la sopa, empezamos sellando en fuego medio alto con un chorrito de aceite o mantequilla, la Pechuga de Pavita en Trozos San Fernando por todos sus lados. Al estar selladas las pasamos a la primera olla junto al agua o caldo hirviendo, ahí se cocinan por 5 a 7 minutos.
- 3** Bajamos el fuego de la segunda olla y colocamos la cebolla, el ajo y el poro primero. Si es necesario agregamos chorritos de agua o caldo caliente para que no se sequen, revolvemos. Luego integramos la zanahoria y el apio.
- 4** Luego de 4 minutos de salteando las verduras en húmedo pasaremos el contenido de la primera olla en la segunda para cocinar todo junto. El agua o caldo debe estar al ras de los elementos, será el zapallo que aporte líquido al cocerse.
- 5** Una vez estén suaves el zapallo y la zanahoria licuamos los elementos hasta obtener la textura de crema.
- 6** La carne de pavita puede licuarse en su totalidad o solo una parte, esta elección será la que tú prefieras. Decoramos alegremente con el perejil y estamos listos para calentar el cuerpo.

4 PORCIONES





san fernando
La buena familia