



LA SAZÓN DE MI PATRIA

# RECETARIO

¡Aprende y saca el chef  
que tienes adentro!



## RECETA

# Chupe de quinoa

### Ingredientes

- 1 unidad de choclo mediano
- 250 gr de quinoa
- 100 gr de ajo entero
- 250 gr de aceite
- 100 gr de sal
- 10 gr de pimienta
- 1 unidad de cebolla
- 250 gr de habas verdes
- 1 poro chico
- 250 gr de zapallo macre (amarillo)
- 1 rama de apio
- 3 huevos
- 2 papas blancas
- 150 gr de queso fresco
- 1 tarro de leche evaporada
- 150 gr de ají amarillo
- 10 gr de orégano
- 1 rama de huacatay
- 10 gr de paprika
- 1 lt de agua

### Preparación

Para preparar este rico plato de chupe de quinua como primer paso es remojar la quinua en agua caliente durante 2 horas. Luego pasado el tiempo lo lavamos bien por lo menos unos tres veces hasta que salga toda la espuma para que así ya no tenga un sabor amargo la quinua.

Ahora ponemos a calentar en una olla con aceite a la cual vamos a agregar la cebolla finamente picada y freír hasta que la cebolla este transparente y se incorpora también los ajos molidos y dejar que se dore unos minutos y se agrega el ají amarillo, el orégano, sal pimienta, pimentón en polvo y deja cocinar todo junto durante 5 minutos más.

Una vez que ya tengamos listo la quinua se agrega al aderezo, también los trozos de choclo y un poco de agua dejamos hervir por unos 10 minutos, luego se agrega las habas, zapallo pelado y cortado en pequeños trozos, apio y el poro picados, la rama de huacatay al final se agrega el agua restante y dejamos hervir unos 10 minutos más pasado el tiempo luego agregamos las papas cortadas en pedazos y dejamos hervir por 15 minutos o hasta que las papas estén cocidas. Luego ya al final agregar la leche evaporada, y los huevos para esto se hace un orificio pequeño y echar el huevo desde arriba y sin dejar de mover, se remueve todo el chupe y apagar la cocina y listo servir caliente encima decoramos con queso cortado en cuadritos o rallados espolvoreamos con perejil finamente cortado. Que rico estará el chupe de quinua.



