

Pescadito a la Piedra Chaqueta de Huanuco

Pescado



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
90 min	6	1200g

INGREDIENTES

- 1 kg de arracacha
- 20 g de ajo molido
- 1 cebolla
- 3 ramas de huacatay
- 500 g de arroz
- 1 taza de chocho
- 250 g de harina de mote
- 150 g de leche evaporada
- 600 g de jurel
- 2 huevos
- 1 rocoto
- Sal
- Pimienta
- Comino
- Aceite

PREPARACIÓN

PREPARACIÓN PREVIA:

1. Lavar y sancochar la arracacha y molerla en batán. Agregarle harina de mote y pasarlo por el huevo batido.
2. Lavar y limpiar el pescado.
3. Condimentar el pescado con sal, pimienta, comino y ajo molido y pasar por la harina de mote y dejar reposar por 15 minutos.
4. Sancochar el chocho, pasar por batán y condimentar con el resto de ingredientes.
5. Es importante recordar que el chocho deberá de ser sancochado y dejado a reposar por espacio de 3 días para eliminar el sabor amargo.

PREPARACIÓN:

1. En la olla o cacerola hacer un aderezo básico donde añadiremos el chocho sancochado y pasado por el batán junto con los demás ingredientes para ser cocinado hasta obtener la textura de una crema.
2. El pescado luego del reposo deberá de ser frito en aceite y aplastado con unas piedras chaquetas.
3. La arracacha se fríe bien.

PRESENTACIÓN:

1. En un plato servir el pescado junto con la arracacha enharinada frita y la crema de chocho. Decorar con huacatay y rocoto.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

BENEFICIOS PARA LA SALUD:

- Arracacha: Tubérculo andino rico en carbohidratos complejos, fibra, vitamina C y antioxidantes que proporcionan energía sostenible y mejoran la salud digestiva
- Jurel: Excelente fuente de proteínas magras, ácidos grasos omega-3, vitamina D y B12 que mejoran la salud cardiovascular, cerebral y refuerzan el sistema inmunológico
- Chocho: Legumbre andina rica en proteínas vegetales, fibra, folatos y hierro que mejoran la salud cardiovascular, previenen la anemia y regulan el tránsito intestinal
- Harina de mote: Rica en carbohidratos complejos, fibra y vitaminas B que proporcionan energía sostenible y mejoran la salud digestiva
- Cebolla: Rica en quercetina, antioxidantes y compuestos azufrados que tienen propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y mejoran la salud cardiovascular
- Huacatay: Hierba aromática rica en antioxidantes, vitaminas A y C que tienen propiedades

antiinflamatorias, antimicrobianas y mejoran la digestión

- Ajo: Contiene alicina, compuestos azufrados y antioxidantes que tienen propiedades antimicrobianas, antiinflamatorias y mejoran la circulación sanguínea
- Leche evaporada: Proporciona calcio, proteínas y vitamina D que fortalecen los huesos y mejoran la función muscular
- Huevos: Excelente fuente de proteínas completas, colina, vitaminas B12 y D que mejoran la función cerebral, fortalecen los huesos y refuerzan el sistema inmunológico
- Rocoto: Contiene capsaicina, vitamina C y antioxidantes que tienen propiedades antiinflamatorias, mejoran el metabolismo y fortalecen el sistema inmunológico

PROPIEDADES NUTRITIVAS:

- Proteínas completas de origen vegetal y animal
- Carbohidratos complejos para energía sostenible
- Fibra soluble e insoluble para salud digestiva
- Vitaminas A, C, D, E y del complejo B
- Minerales: hierro, calcio, potasio, magnesio
- Antioxidantes que combaten el envejecimiento
- Ácidos grasos omega-3 para salud cardiovascular
- Propiedades antiinflamatorias
- Energía sostenible
- Fortalece el sistema inmunológico

QUIÉN NO DEBERÍA CONSUMIR ESTA RECETA:

- Personas con alergia al pescado (jurel)
- Individuos con alergia a los huevos
- Quienes tienen alergia al ajo o cebolla
- Personas con alergia a los chiles (rocoto)
- Individuos con alergia a los lácteos (leche evaporada)
- Quienes tienen alergia a las legumbres (chocho)
- Personas con síndrome del intestino irritable severo (la fibra puede causar molestias)
- Individuos con diverticulitis activa
- Quienes tienen gastritis severa (los chiles pueden irritar)

RECOMENDACIONES:

- Ideal para almuerzo nutritivo y saciante
- Perfecta para dietas tradicionales peruanas
- Excelente para deportistas por su contenido proteico
- Recomendada para mejorar la salud cardiovascular
- Ideal para personas con diabetes
- Perfecta para fortalecer el sistema inmunológico
- Excelente opción para comidas familiares
- Consumir inmediatamente después de preparar para máximo sabor
- Se puede personalizar con otros vegetales según preferencias
- Perfecta para celebraciones y ocasiones especiales

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 14/04/2026 desde <https://comericohoy.com>