

INSTITUTO NACIONAL DE INVESTIGACIÓN AGRARIA

DIRECCION GENERAL DE PROYECCIÓN Y SERVICIOS AGRARIOS

Cuyes

PLATOS PERUANOS AL ESTILO LUNAHUANÁ

Lima – Perú
Junio – 2003

INSTITUTO NACIONAL DE INVESTIGACION AGRARIA, INIA

DIRECCION GENRAL DE INVESTIGACION AGRARIA

DIRECCIÓN GENERAL DE PROYECCIÓN Y SERVICIOS AGRARIOS

Diseño

Unidad de Medios y Comunicación Técnica

Primera Edición:

Mayo, 2003

Tiraje: 500 ejemplares

Prohibida la reproducción total o parcial sin autorización.

Presentación

Por diversos motivos e infundados criterios en nuestra sociedad, tan sólo mencionar la preparación de "un plato a base de cuy" resulta poco apetecible, una opción que escapa a la lista de un menú en los hogares ciudadanos. En la mayoría de los casos es porque siempre se ha mantenido platos tradicionales, no habiéndose buscado la alternativa de adaptar esta nutritiva carne a otras formas de preparación.

En vista de ello el Instituto Nacional de Investigación Agraria INIA y la Cadena Agro Productiva de Cuyes de Lunahuaná, buscan en forma conjunta, fomentar la revaloración alimenticia de la carne de cuy en la población. La importancia de su consumo radica en su gran valor nutritivo, a la vez que posee una gran calidad dietética, baja en grasas y con un sabor particularmente diferente a las otras carnes.

Conscientes de este reto del cambio de percepciones y de la necesidad de revalorar lo nuestro el INIA con la colaboración de la Asociación de criadores de Lunahuaná, presentan Un Recetario de Cocina con 15 exquisitos platos hechos a base de carne de cuy, preparado por expertas manos de hábiles productoras de Lunahuaná, quienes de esta manera buscan incentivar el consumo de la carne de cuyes que producen técnicamente.



Dr. Juan Risi Carbone
Director General de Proyección y Servicios Agrarios

Introducción

El Perú, es el país con la mayor población y consumo de cuyes, donde se registra una producción anual de 16 500 toneladas de carne proveniente del beneficio de más de 65 millones de cuyes producidos por una población más o menos estable de 22 millones de animales criados básicamente en sistema de producción familiar.

Es un mamífero calificado en diversos lugares con nombres como cobayo, conejillo de indias, cuye, huanco; oriundo de las quebradas interandinas de Perú, Ecuador, Colombia y Bolivia. En la actualidad su crianza se ha visto generalizada en el ámbito rural para el autoconsumo y venta de excedentes. Entre las especies utilizadas por el hombre andino sin lugar a dudas el cuy constituye la de mayor prestigio y popularidad.

Las investigaciones realizadas en nuestro país han servido de marco de referencia para considerar a esta especie como productora de carne, los trabajos de investigación en cuyes se iniciaron desde mediados de la década del 60 en el Instituto Nacional de Investigación Agraria - INIA a través del Programa de Crianzas Familiares a cargo de la Ing. Lilia Chauca.

El INIA como institución generadora de Tecnologías Agrarias, viene manteniendo un programa de mejoramiento genético en cuyes, con la finalidad de obtener animales precoces y prolíficos.

De esta manera después de una selección de 30 generaciones se formó la Raza Perú, que alcanza a las 8 semanas de edad un peso de un kilogramo, favoreciendo la rápida comercialización de carne, extraordinaria por su calidad. Los cuyes del INIA han sido evaluados como muy buenos a nivel nacional y en otros países andinos como: Ecuador, Colombia, Bolivia y Venezuela. Cabe resaltar que el Perú lleva el liderazgo en los trabajos de investigación de esta especie a nivel latinoamericano, pues la fortaleza del INIA en el trabajo de investigación de cuyes ha sido demostrada por su continuidad en la generación de tecnología.

En esta oportunidad INIA busca difundir en la población el consumo masivo de carne de cuy y estamos seguros que se logrará con el apoyo de asociaciones como la Asociación de Productores de Cuyes de Lunahuaná, a través de la Cadena Agroproductiva de Cuyes de Lunahuaná, no sólo en el ecosistema de costa sino a nivel nacional.

Historia

El cuy animal popular, por su prolificidad se expandió en todo el territorio andino.

El imperio Inca se basó en principios morales que dirigían la conducta de una producción uniforme, también lo hicieron en el caso del cuy con la frase "JAKATA HUATAY HALLITA MIKYNAYQUIPAC" (cría el cuy para que te alimentes bien). La importancia de la domesticación animal para el consumo en el Perú Prehispánico es innegable, nuestro país tiene el orgullo de haber dado al mundo diversas plantas alimenticias. Se puede afirmar que en la producción animal doméstica para consumo nos dejó el cuy, así lo demuestran los restos ubicados en el Alto Marañón, Rapayán, Tactabamba, Contumarca, Jircán y Tantamayo, que son las que demuestran mayor adelanto técnico de crianza. Se estaría hablando de cuyes domesticados de 9,000 años AC, anteriores a los Incas en el cerro Sechín en Casma con 3,000 AC y en Ancón 900 - 1400 AC.

Es en las culturas peruanas donde el cuy alcanzó el máximo desarrollo tecnológico como crianza doméstica para consumo. Los incas ya adquirieron por asimilación de las culturas anteriores una tecnología cuyera que prosiguieron como una obligación de crianza para completar la dieta de la población indígena.

Dentro de los más importantes investigadores que han ubicado al "cuy" en la importancia que tuvo en las culturas Pre-incas se destacan:

- ♦ Arturo Jiménez Borja en su estudio sobre "Puruchuco", los menciona al encontrar información sobre la crianza doméstica de cuyes en dichas ruinas arqueológicas.
- ♦ Larco Hoyle, investigador, señala en su libro "Los Mochicas" que en la mayoría de las tumbas de esta cultura se han encontrado restos alimenticios del cuy.
- ♦ Javier Pulgar Vidal, estudioso científico de nuestras regiones naturales, califica al cuy como un animal doméstico óptimo para la crianza intensiva. Aprovechando los recursos propios de nuestra flora para su alimentación.

Cuenta la Historia que...

- ◆ El cuy que encontraron los españoles era un animal grande y casi comparable con el conejo de Castilla y estuvo muy difundida su crianza y consumo en la América Central.
- ◆ Este animalito es ampliamente conocido con diversos nombres vulgares, los viajeros Europeos y Americanos llevaron el cuy a sus países de origen no precisamente para el consumo sino como animal exótico y de estudio.
- ◆ Cristóbal Colón llevó varios ejemplares a España donde le pusieron el nombre de "Cochinillo de Indias" y posteriormente lo cambiaron por el de "Conejillo de las Indias", subsistiendo así hasta la actualidad.



Escabeche de Cuy

Ingredientes: (4 porciones)

- 2 cuyes tiernos
- 2 cebollas medianas
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de vinagre
- 1/2 pimentón
- 1/2 cucharadita de azúcar
- 1/2 cucharadita de orégano
- 2 ajíes molidos secos mirasol
- 2 ajíes molidos secos panca
- 1 ají amarillo cortado en tiritas
- 1/2 cucharadita de perejil
- 1/2 taza de aceite
- una pizca de sillao comino, pimienta, y sal al gusto

Preparación:

Limpiar los cuyes y luego trozarlos en 4 presas, sazonarlas con sal y pimienta y freírlas en la sartén.

Una vez que están doradas las presas retirarlas y freír el ajo, ajíes y los ingredientes como perejil, comino, pimienta, sillao, sal al gusto así como las presas, luego agregamos las cebollas remojadas previamente en sal y vinagre, así como el pimentón, orégano y vinagre.

Una vez que el aderezo esté sofrito verificar la sazón y agregar el vinagre dejar reposar unos minutos más para que los sabores se intensifiquen.

Dejar cocinar a fuego lento hasta que las presas terminen su cocción.

Se sirve:

Lechuga, camote, aceitunas, huevo.



PIS-CUY (Cuy al pisco)

Ingredientes: (2 porciones)

- 1 cuy tierno deshuesado
- 1 taza de harina sin preparar
- 1 huevo (solo la clara)
- 1 vasito de pisco
- 3 dientes de ajo molido
- Aceite
- Sal y pimienta

Preparación:

Trozar la carne de cuy en presas pequeñas y en un tazón sazonarlas con ajos, sal, pimienta y pisco.

Luego en un recipiente echar solo la clara de huevo y pasar las presas, una por una, retirarlas y apanarlas con la harina.

Una vez listas freír las presas en la sartén con abundante aceite hasta que estén bien doradas para luego retirarlas y dejarlas escurrir.

Se sirve:

Yucas doradas, ensaladas, cremas de huacatay o rocoto, acompañar con un vasito de vino o pisco.



Brocheta de Cuy

Ingredientes:

- 2 cuyes tiernos deshuesados
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cucharadita de ají panca
- una pizca de orégano
- comino, pimienta y sal
- pimiento morrón
- cebolla

Preparación:

Trozar los cuyes deshuesados.

En un recipiente mezclar el ají, orégano, comino, sal, pimienta y vinagre, echar las presas y dejar macerar al cuy desde el día anterior.

Ensartar en palitos de caña intercalando con el pimiento y cebolla en trozos, ligeramente pasados por sillao.

Luego dorar ligeramente en una parrilla sazonando con gotitas de sillao.

Se sirve:

Papa, choclo, crema de rocoto.



Chicharrón de Cuy

Ingredientes:

- 1 cuy tierno
- 1 taza de harina
- ajos molidos
- sal y pimienta

Preparación:

Trozar el cuy en pequeños pedazos.

En un recipiente echar solo la clara de huevo y mezclarlo con los trozos de carne de cuy.

Retirar a un plato y apanarlos con harina.

Freír en abundante aceite.

Se sirve:

Yuca sancochada.

Ensaladas criollas.

Crema de rocoto o huacatay.



Milanesa de Cuy

Ingredientes:

- 1 cuy tierno deshuesado
- 1 paquete de galletas molidas o pan rallado
- 1 huevo
- 2 dientes de ajo
- 1/4 aceite
 - unas gotas de pisco
 - sal y pimienta al gusto

Preparación:

Limpiar bien y deshuesar el cuy.

Luego sazonarlo con sal, pimienta, ajo y pisco.

En un recipiente echar solo la clara de huevo, y bañar las presas.

Una vez listas apanar las presas con la galleta molida, y freír en moderado aceite.

Se sirve:

Papas fritas.

Ensaladas de pepinillo, lechuga, tomate.

Mayonesa.



Arroz verde con Cuy

Ingredientes: (4 porciones)

- 2 cuyes tiernos
- 3 ají amarillo mirasol
- 1 kilo de arroz
- 1 cebolla
- 1/2 vasito de pisco
- pimiento
- arvejas
- culantro molido
- una pizca perejil molido
- ajo
- comino, sal y pimienta

Preparación:

Trozar las presas y dorarlas.

En la misma olla echar la cebolla, ajo, perejil, culantro, ají, pimiento, comino, pimienta y el pisco, una vez que el aderezo este en su punto echar el agua, las arvejas y agregar las presas y esperar a que grane el arroz.

Se sirve:

Salsa criolla.

opcional:

Crema de rocoto o ají amarillo.

Papa sancochada.



Cuy Adobado

Ingredientes:

- 1 cuy tierno
- 1 cucharadita de ajo molido
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharadita de ají panca
- 1 vasito de vino
- sal y pimienta al gusto

Preparación:

Limpiar y trozar el cuy.

En un recipiente mezclar el vinagre, con el ajo, ají panca, sal, pimienta, vino y luego echar las presas del cuy, dejarlo macerar o reposar aproximadamente por 2 horas.

Una vez listo llevar las presas a la sartén en regular aceite y freír hasta que la carne cocine.

Se sirve:

Yuca sancochada.
Papa amarilla.
Ensalada.



Cuy en salsa de Maní

Ingredientes:

- 2 cuyes tiernos
- 1/2 cucharada de ají panca
- 1/2 cucharada de ají mirasol
- 150 gr. de maní tostado pelado
- Cebollas
- Aceite
- 4 dientes de ajo
- 1 taza de caldo
- comino, pimienta y sal al gusto
- una pizca de perejil molido

Preparación:

Limpiar y cortar cada cuy en cuatro presas.

Sazonar con sal y pimienta y luego dorar las presas en una olla.

Una vez doradas retirar y echar a la olla la cebolla, ajo, perejil molido, ají mirasol, comino, pimienta, y ají panca.

Una vez que el aderezo cambie de color agregar la carne y el caldo que crea necesario junto con el maní.

Rectificar la sazón y que el guiso quede con un ligero espesor, dejar cocinar por espacio de 4 minutos.

Se sirve:

Arroz blanco, papa amarilla, yuca sancochada, una copita de vino.



Cuy al Natural

Ingredientes:

- 4 cuyes tiernos
- 1 cucharadita de ajo
- 1 cucharada de pisco
- 1/4 de taza de aceite
- Sal y pimienta

Preparación:

Limpiar bien los cuyes enteros.

Sazonar con sal, pimienta, ajo y pisco.

Luego freírlos con abundante aceite por espacio de 5 minutos hasta que la carne este a punto.

Se sirve:

Papa amarilla o blanca.

Ensaladas de pepinillo, tomate, cebolla, lechuga.

Ají amarillo o verde.

Crema de aji huacatay o crema de rocoto.



Cuy al Vino

Ingredientes:

- 2 cuyes tiernos
- 1 vaso grande de Vino
- 4 ají mirasol
- 1 cebolla en cuadritos pequeños o rayada
- 10 gramos de pasas
- comino, sal y pimienta
- una pizca de perejil molido
- una pizca de culantro

Preparación:

Trozar los cuyes.

Luego en una olla freír y dorar bien las presas.

Retirar la carne de cuy y echar la cebolla, ajo, ají, comino, pimienta, perejil y vino, que dore bien hasta que el aderezo este sofrito.

Luego agregar las pasas y dejar sudar hasta que la carne este lista.

Se sirve:

Arroz.
Yuca sancochada.
Papa amarilla.



Enrollado de Cuy

Ingredientes:

- 1 cuy tierno deshuesado
- ajo molido
- verduras picadas en bastoncito
- sal y pimienta
- vino tinto al gusto

Preparación:

Limpiar y deshuesar el cuy.

Una vez listo estirar la pulpa de carne de cuy y colocar las verduras picadas, enrollarlo y de ser posible amarrarlo con una pita.

Una vez que está listo colocar el enrollado en una cacerola con un poco de caldo tapando la carne.

Dejar cocinar a fuego lento y echar el vino que hierva hasta que se cocine la carne.

Se sirve:

Puré de papa.
Arroz, ensalada.



Uchu-Cuy

Ingredientes:

- 1 cuy tierno
- 3 dientes de ajo molido
- 1 cebolla pequeña
- 4 ají amarillo fresco molido
- 1/4 cucharadita de culantro
- 1/4 cucharadita de perejil molido
- sal, comino y pimienta
- 1/2 limón.

Preparación:

Trozar las presas del cuy e ir dorándolas en una olla.

Una vez que se doraron retirar el cuy y echar las cebollas, ajo, ají, comino, culantro y perejil molido hasta que la cebolla cambie de color.

Cuando el aderezo este en su punto agregar un poco de caldo o agua y echar las presas hasta que se cocine bien la carne y suelte guiso.

Antes de retirar del fuego exprimir 1/2 limón.

Se sirve:

Papa amarilla.

Arroz blanco con arvejas.



Picante de Cuy

Ingredientes:

1 cuy tierno
1 cebolla
1 ají panca
1 ají mirasol
ajo molido
sal y pimienta

Preparación:

Trozar el cuy.

Sazonar con sal, pimienta y freírlo en abundante aceite.

Una vez dorado retirar las presas a otro recipiente y en el mismo aceite echar la cebolla, ají, ajo, sal y pimienta.

Cuando el aderezo este traslúcido aumentar caldo o agua, que hierva por unos minutos y luego agregar el cuy para que tome el sabor de guiso.

Se sirve:

Papa en tajadas.
Puré o ajiaco, pan.



Embrujo (Consomé de Cuy)

Ingredientes:

- 1 cuy tierno
- 1 zanahoria
- 1 ramita apio
- 1 cebolla
- 1 tomate
- unas gotas de pisco
- una pizca de perejil
- sal y pimienta
- un poquito de hierbas aromáticas

Preparación:

Limpiar y trozar el cuy.

En una olla echar un litro de agua aproximadamente y agregar las presas de cuy.

Una vez que da un hervor, echar las verduras, zanahoria, apio, hierbas aromáticas, cebolla y perejil.

Luego sazonar con sal y pimienta agregar el pisco, las rodajas de tomate y finalmente las hierbas aromáticas, dejar cocinar por espacio de 15 minutos hasta que la carne de cuy esté suave.

Se sirve:

Pan, papa amarilla.

Pachamanca de Cuy

Ingredientes: (4 porciones)

- 2 cuyes
- 1 cucharada de ají amarillo seco molido
- 1 cucharada de ají panca molido
- 1 copa de vino Manzanillo
- 1/2 copa de pisco puro de Lunahuaná
- 1/2 cabeza de cebolla rallada
- 1/2 cucharada de zanahoria rallada
- 1/2 cucharadita de huacatay
- 1/2 cucharadita de culantro
- 1/2 cucharada de ajo
- Orégano, tomillo tostado y molido, comino, pimienta y sal al gusto, kión y sillao



Preparación:

Trozar el cuy.

Freir ajo y cebolla, cuando estos esten dorados agregar: ají amarillo, ají panca, orégano, tomillo, vino, pisco, huacatay, culantro, comino, pimienta y zanahoria rallada.

Pasar las presas por la preparación anterior y dejar reposar por 2 horas.

Luego del tiempo indicado, llevar al horno correspondiente en el suelo.

De no contar con el horno de suelo, usar olla de barro y dejar cocinar por aproximadamente una hora a fuego lento hasta que todo tenga la cocción necesaria (pachamanca a la olla).

Se sirve:

Choclos, papas, camotes, habas.

Decorar con rodajas de piña en almibar y queso ligeramente horneados.

Acompañado con crema de rocoto.

Contenido

Escabeche de Cuy
PIS-CUY (Cuy al pisco)
Brocheta de Cuy
Chicharrón de Cuy
Milanesa de Cuy
Arroz verde con Cuy
Cuy Adobado
Cuy en salsa de Mani
Cuy al Natural
Cuy al Vino
Enrollado de Cuy
Uchu-Cuy
Picante de Cuy
Embrujo (Consomé de Cuy)
Pachamanca de Cuy

Única, es un Portento,!
Sabrosa, de maravilla;!
la rica "Papa Amarilla",
al mundo pone contento.
Única, es un Portento!
Llegó el Pisco Purito,
dulce tormento;
dime que haces afuera,
pasa pa'dentro.
Llegó el Pisco Purito,
dulce tormento.
Salta de Gusto el plato
Rey de mi gente;
El Cuy en mil sabores
esta' presente.
En crema de Rocoto...
un Alboroto!
En crema de Maní...
dime que si!
"Fiesta Peruana"
Con mis amores,
la mesa está servida
de mil colores.
Radiante la papita,
cuy, bien doradito;
la copa rebosante,
con su pisquito.
Uchucuy, Uchucuy, Uchucuy !!
bién picantito.
Tres son mis amores
Perú bendito!!

Roberto Samamé Sánchez



Familia Sánchez

Manuel Sánchez Mateo, Hilda de Sánchez, Sra. Esther Sánchez Vicente, Katy Sánchez Huaman

Agradecimientos:

Srta. Roció Santos - ICA, Instituto de Asuntos Culturales

Ing. Javier Alvarado Gonzales Del Valle, Alcalde Lunahaná

Ing. Lilia Chauca, Jefe del Proyecto de Crianza de Cuyes y Ovinos – INIA

Ing. César Paredes, Director Estación Experimental Donoso Huaral,

Ing. Marcos Dulanto, Investigador en Crianzas Familiares – INIA

Por su valioso apoyo y colaboración.

