

Recetario de Camote

C A M O T E



La publicación del presente recetario se debe al aporte de distintas organizaciones de Cañete, incluyendo la Cooperativa Agraria La Quebrada, la Municipalidad de San Luis de Cañete y varios clubes de madres y comedores populares de la zona. Se agradece también al agricultor de Cañete Sr. Mario García por su apoyo.

En la elaboración y redacción de la edición se reconoce la importante contribución de la Msc. Nelly Espinola y del Sr. Raúl Chávez del CIP.

Finalmente se agradece de manera especial a todas las señoras que participaron tan amablemente en los concursos, ofreciendo a su país la riqueza culinaria que se presenta en este recetario.

Esta publicación ha sido financiada por el Fondo Regional de Tecnología Agropecuaria (FONTAGRO) con fondos del Banco Interamericano de Desarrollo (BID) administrados por el Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura (IICA). La investigación se desarrolló en el marco del convenio entre el CIP y el IICA para la ejecución del Proyecto "Desarrollo de Productos de Camote en América Latina".

El Camote y su Importancia en el Perú

I N T E R O D U C C I O N

El camote ha sido cultivado desde los inicios de la agricultura en la región noroeste de Sudamérica, siendo el Perú uno de los principales centros de diversidad genética. En este país se producen 250,000t de camote en 16,000ha, básicamente en la costa y valles interandinos cálidos. Las raíces de camote constituyen una fuente importante de carbohidratos, minerales, vitaminas y antioxidantes. Las de color anaranjado son especialmente ricas en beta-caroteno, precursor de la vitamina A. Los brotes contienen altos niveles de proteína e incluso, de fibra.

La gran diversidad de variedades de camote ha originado una importante tradición de consumo en el Perú. Se han encontrado restos de camote sancochado con una antigüedad mayor a 4,000 a.C. Sin embargo, el promedio de 9 kg/persona/año consumido hoy en día es relativamente bajo, teniendo en cuenta las deficiencias nutricionales de nuestra población -especialmente infantil- y las bondades nutritivas y organolépticas (es decir sabor, olor, aspecto y textura) de esta raíz.

Con el fin de rescatar las tradiciones culinarias, promover el consumo y revalorar el conocimiento popular, el Centro Internacional de la Papa (CIP) —representado por sus investigadores Msc. Nelly Espinola e Ing. Daniel Reynoso—, y el Instituto Nacional de Investigaciones Agrarias (INIA) —representado por el Ing. Juan Pablo Molina, a través de su Programa de Investigación en Camote—, organizaron dos concursos culinarios con la Cooperativa Agraria La Quebrada-Cañete y la Municipalidad de San Luis de Cañete, en los años 2001 y 2003. Participaron clubes de madres, comedores populares y público en general. El presente Recetario incluye los mejores platos de esos concursos y demuestra que con el camote se pueden elaborar entradas, platos de fondo, postres y bebidas de excelente valor nutritivo y sabor.

Gordon Prain, Coordinador Proyecto FONTAGRO-camote,
Centro Internacional de la Papa (CIP)

Contenido

C O N T E N I D O

Introducción	3	29 Postres	
Entradas	5	30 Bienmesabe de Camote	
Camote Relleno con Queso	6	31 Bombita de Camote	
Causa de Camote Relleno con Atún	7	32 Camotillo	
Causa de Camote Relleno con Verduras y Pollo	8	33 Conserva de Camote	
Escabeche de Pollo con Camote	9	34 Dulce de Camote	
Ocopa de Camote	10	35 Flan de Camote	
Tamal de Camote	11	36 Glaceado de Camote	
Tortilla de Camote	12	37 Manjarblanco de Camote	
Sopas	13	38 Mazamorra de Camote	
Crema de Camote	14	39 Mermelada de Camote	
Menestrón de Camote	15	40 Palomitas de Camote	
Segundos	17	41 Pastel de Camote	
Carapulcra de Camote	18	42 Peras Rellenas con Manjar de Camote	
Cau Cau de Camote	19	43 Pie de Camote con Crema Pastelera	
Charquicán de Camote	20	44 Suspiro de Camote	
Estofado de Camote	21	45 Torreja de Camote con Miel	
Lomo Saltado de Atún con Camote	22	47 Papillas y Bebidas	
Lomo Saltado con Camote	23	48 Bebida Caliente de Camote	
Patita con Camote	24	49 Jugo de Camote	
Puré con Camote	25	50 Refresco de Camote	
Raya Seca con Camote (Charquicán)	26	51 Mazamorra de Camote (Papilla)	
Seco con Camote	27	52 Papilla de Camote con Hígado	
		53 Papilla de Camote con Pescado	

Entradas

E N T R A D A S



Camote Relleno con Queso *

E N T R A D A S



8 porciones

Ingredientes:

1 kg de camote
150 g de harina sin preparar
640 g de queso fresco
(80 g por persona)
¼ l de aceite
Sal al gusto

Preparación:

Sancochar el camote, pelarlo y aplastarlo con un tenedor. Amasarlo en forma homogénea mezclándolo con la harina. Separarlo en porciones y rellenarlas con porciones de 80 g de queso. Finalmente enharinar y freír en aceite caliente.

Se sirve con:

salsa criolla
salsa a la huancaína
salsa tártara
mayonesa

Adornar con una hoja de lechuga.

Fuente: Comité de Vaso de Leche - Villa Jardín

* 1º Puesto Categoría Sopas y Segundos

Causa de Camote Rellena con Atún

E N T R A D A S



Ingredientes:

- 1 ½ kg de camote blanco
- 1 lata de atún
- ½ kg de cebolla
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 huevo duro
- 3 ajíes amarillos molidos
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de mantequilla
- Jugo de 3 limones
- 1 lechuga fresca
- 50 g de queso fresco
- 50 g de aceitunas de botija
- Perejil picado

Preparación:

Sancochar el camote, pelarlo y pasarlo por un prensador. Amasarlo y sazonarlo con el jugo del limón, sal, pimienta, ají amarillo molido y aceite.

Relleno:

Picar la cebolla a cuadritos, añadir perejil picado, rocoto muy fino, el atún, el jugo de limón y sal al gusto.

En un molde, colocar una capa de la masa de camote, encima poner una capa del relleno y luego otra capa de la masa de camote. Presionar levemente para compactar el relleno.

Se adorna con:

- perejil picado finamente
- medio huevo duro por porción
- una aceituna
- una raja de queso fresco
- una hoja de lechuga

Fuente: Ángela Casas C

Causa de Camote Rellena con Verduras y Pollo

E N T R A D A S



12 porciones

Ingredientes:

- 2½ kg de camote morado
- 3 cucharadas de aceite
- 25 g de mayonesa
- ¼ kg de cebolla
- 4 betarragas pequeñas
- ½ kg de zanahorias pequeñas
- ¼ kg de arvejita verde
- ½ atado de apio
- 1 pechuga de pollo (aprox. 750 g)
- 3 huevos
- 50 g de queso fresco
- 50 g de aceituna
- 1 limón
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de sazónador
- 1 lechuga
- Perejil picado chiquito
- Sal al gusto
- 250 g ají amarillo molido

Preparación:

Cocinar el camote, pelarlo y pasarlo por un prensador hasta dejarlo suave. Agregar el jugo del limón, una pizca de sal, el ají molido y poner un poquito de aceite para despegar y suavizar la masa. Dividir esta masa en tres porciones.

Preparar una ensalada con las alverjitas, las betarragas y las zanahorias peladas y picadas. Aparte, picar la cebolla en cuadritos, agregar limón, pimienta y sal al gusto, y mezclar con las verduras cocidas. Agregar el pollo deshilachado y el apio picado finamente. Adicionar la mayonesa y mezclar todo rectificando el punto de sal.

En un molde de 21 x 28 cm, colocar una primera capa de la masa de camote y cubrirla con una capa de la ensalada, volver a colocar otra capa de masa de camote y cubrirla nuevamente con la ensalada. Finalmente colocar la última capa de masa de camote.

Se adorna con:

- una hoja de lechuga
- una tajada de huevo duro
- una aceituna
- queso fresco y perejil muy fino espolvoreado

Fuente: Victoria Sánchez Luyo

Escabeche de Pollo con Camote *

E N T R A D A S



8 porciones

Ingredientes:

8 presas de pollo
1 kg de camote amarillo
¼ kg de ají amarillo
50 g de ajos molidos
½ kg de cebolla
⅛ de botella de vinagre tinto
Pimienta y sal al gusto
Lechuga, aceitunas y 4 huevos duros

Preparación:

Macerar el pollo con sal, pimienta y ajos al gusto y luego freirlo.

En una cacerola poner una cucharada de aceite, dorar los ajos, el ají verde en tiras hasta que esté cocido y añadir 2 cucharadas de vinagre tinto. Añadir el pollo dorado y hervir con el aderezo durante 5 minutos.

Marinar la cebolla picada en agua hirviendo con una hoja de laurel y 2 cucharadas de vinagre durante 2 minutos (un hervor), colar para eliminar el agua e incorporarla sobre el pollo con el aderezo, mezclarlo y poner al fuego para que dé un hervor adicional y luego retirar.

Se adorna con:

un trozo de camote sancochado
una hoja de lechuga
½ huevo duro
una aceituna

Fuente: Comité de Vaso de leche - Los Ángeles

* 3º Puesto del Concurso

Ocupa de Camote

E N T R A D A S



8 porciones

Ingredientes:

1 ½ kg de camote morado y/o blanco
50 g de huacatay
100 g de ají amarillo
Aceite al gusto
2 galletas de soda
¼ kg de queso fresco pasteurizado
1 tarro de leche evaporada
20 g de maní tostado
50 g de aceituna de botija
Sal al gusto

Preparación:

Quitar las venas del ají amarillo y licuarlo junto con el huacatay, las galletas de soda, el maní tostado, el queso fresco, la leche, el aceite y la sal al gusto.

Sancochar los camotes y cortarlos en rodajas, bañarlos con la crema.

Se adorna con:

una hoja de lechuga
una aceituna

Fuente: Guillermina Ochoa

Tamal de Camote

E N T R A D A S



8 porciones

Ingredientes:

3 kg de camote morado
½ kg de carne de cerdo
100 g de tocino
100 g de ají colorado molido
50 g de ajos molidos
20 g maní sancochado
½ kg de cebolla
Sal, pimienta y comino al gusto
3 cucharadas de aceite
50 g de aceitunas
7 huevos
Hojas de plátano para envolver

Preparación:

Dorar el ají colorado, agregar 250 g de cebolla picada, ajos, sal, pimienta y comino al gusto; cuando esté listo, separar el aderezo en dos porciones. En una, agregar el camote crudo molido y hacer hervir hasta que esté completamente cocido. Dejar enfriar durante 2 horas y cuando esté totalmente frío añadir 5 huevos crudos mezclando bien hasta obtener una masa uniforme de camote.

En la segunda porción del aderezo, colocar la carne de choncho y el tocino picados en cuadritos y hervir a fuego lento hasta que se cocine la carne.

Colocar la masa de camote fría sobre una hoja de plátano y agregar el relleno (carne de choncho, maní, huevo duro y aceitunas). Cerrar la envoltura con cuidado y cocinar en agua hirviendo durante 50 minutos. Cortar los 250 g de cebolla restante a la pluma y sazonar con sal, pimienta, aceite y limón para acompañamiento.

Se adorna con:

una hoja de lechuga
salsa criolla

Fuente: Juana Paula Arias



Tortilla de Camote

E N T R A D A S



Sporotonés

Ingredientes:

2 kg de camote morado
150 g de harina sin preparar
4 huevos
400 g de queso fresco
Aceite en cantidad
suficiente para freír
1 taza de leche evaporada
Vainilla y sal al gusto

Preparación:

Sancochar los camotes, pelarlos y triturarlos con un tenedor.

Aparte, batir los huevos a punto de nieve, agregar una taza de leche evaporada, vainilla, sal y la harina. Mezclar durante 3 minutos y agregar el camote triturado. Freír las tortillas.

Se adorna con:

una hoja de lechuga
50 g de queso fresco por porción

Fuente: Raúl Chávez T. (CIP)

Sopas

S O P A S



Crema de Camote

S O P A S



Sopas

Ingredientes:

- ½ kg de camote
- ¼ kg de cebolla
- 3 dientes de ajos
- 50 g de mantequilla
- 1 cucharada de aceite
- 50 g de queso parmesano
- 1 tarro de leche evaporada
- 1 ½ litro de agua
- 1 porción de pan frito por plato

Preparación:

Pelar los camotes y cortarlos en trozos.

En una olla calentar el aceite y la mantequilla, añadir los ajos enteros, agregar la cebolla picada en cuadritos, la sal y dorar hasta que tome punto.

Agregar 1 ½ litro de agua, colocar los camotes en trozos y cocinar aproximadamente por 15 minutos. Una vez que el camote esté cocido, licuar todo y colarlo. Agregar la leche evaporada y el queso parmesano y servir.

Se adorna con:

una porción de pan frito en cada plato

Fuente: Comité de Vaso de Leche de Villa Jardín

Menestrón de Camote

S O P A S



Sopresiones

Ingredientes:

- 30 g de ajos molidos
- ¼ kg de cebolla
- 1 cuchara de aceite
- 20 g de albahaca
- 50 g de espinaca
- 100 g de alverja
- 100 g pallares
- 100 g fríjol verde
- 1 choclo tierno
- 200 g queso fresco
- ¼ kg camote
- 1 tarro chico de leche evaporada
- Pimienta, comino y sal al gusto

Preparación:

Pelar los camotes y trozarlos. Licuar la albahaca con la espinaca y rallar el queso fresco.

Dorar los ajos molidos con la cebolla picada a cuadritos, añadir comino, pimienta y sal, y cuando el aderezo esté listo, agregar la albahaca con la espinaca licuada y dejar dar un hervor. Agregar un litro de agua y los pallares, frijoles, alverja y el choclo, dejando hervir durante 15 minutos.

Añadir el camote cortado en 8 pedazos y continuar la cocción durante 5 minutos más o hasta que se cocine el camote. Espolvorear el queso fresco rallado y la leche evaporada, retirar del fuego y servir en plato hondo o en sopera.

Se adorna con:

orégano espolvoreado

Fuente: Elsa Ochoa



Segundos

S E G U N D O S



Carapulera de Camote

S E G U N D O S



Porciones

Ingredientes:

- 2 ½ kg de camote amarillo
- ¾ kg de carne de chanco
- ¼ kg de maní molido con ajonjolí
- 100 g de ají de color o panca
- 50 g de ajos molidos
(1 cabeza pequeña)
- ½ kg de cebolla
- Comino, pimienta y sal al gusto

Preparación:

Pelar y picar el camote crudo en cuadritos y remojar en agua con sal durante 5 minutos para bajar un poco el dulce, después freírlo.

En una olla, freír la carne de chanco en trozos pequeños y ponerla en un recipiente aparte. En el mismo aceite dorar el ají panca hasta que tome punto, agregar los ajos, pimienta y sal al gusto. Volver a poner la carne de chanco frita más dos tazas de agua y dejar hervir durante 20 minutos. Añadir el camote cortado a cuadritos y dejar hervir durante 10 minutos más. Finalmente agregar el maní molido y retirar del fuego.

Se sirve con:

- arroz blanco
- salsa de cebollas

Fuente: Eudomila Quispe López

Cau Cau de Camote *

S E G U N D O S



Especiaciones

Ingredientes:

- ½ kilo de camote amarillo
- ½ kilo de mondongo de res
- 1 cebolla mediana
- 100 g de alverja verde
- 3 cucharadas de aceite
- 10 g ají mirasol molido y/o
- 100 g de ají verde
- 1 cuchara de ajos molidos
- ¾ l de agua
- Comino, pimienta y sal al gusto
- Hierbabuena y perejil picado
- Rocoto para adorno del plato

Preparación:

Sancochar el mondongo hasta que esté cocido, cortarlo en cuadritos. Sancochar las alverjas. Pelar el camote y cortarlo en cuadraditos. Aparte, sancochar las alverjas.

En una olla calentar el aceite, agregar cebolla cortada a cuadritos, ajos, sal, ají mirasol, comino y pimienta. Cocinar hasta que se deshaga la cebolla. Una vez listo el aderezo, agregar el agua y el mondongo sancochado y picado. Cocinar a fuego lento, hasta que complete su cocción. Agregar entonces el camote picado y continuar la cocción por unos 3 a 5 minutos, cuidando que no se recocine el camote. Retirar del fuego.

Antes de servir agregar las alverjas sancochadas, perejil y hierbabuena finamente picada.

Se sirve con:

arroz blanco y como adorno colocar una rodaja de rocoto

Fuente: Elsa Ochoa Gutiérrez y Julia Candela Ochoa
Comedor Popular: San Martín de Porras
La Quebrada – Nuevo Monterrico – Cañete

* 2° Puesto Categoría Sopas y Segundos

Charquicán con Camote*

S E G U N D O S



Porciones

Ingredientes:

¼ kg de carne seca o charqui

1 ½ kg de camote amarillo

2 cucharadas de aceite

100 g de cebolla

200 g de tomate

50 g de ajos molidos

50 g de ají colorado o panca

Perejil picado

Pimienta, comino y sal al gusto

Preparación:

El día anterior a la cocción, tostar el charqui (carne seca) por ambos lados y luego dejarlo remojando en abundante agua. Al día siguiente realizar lavados sucesivos hasta que desaparezca el exceso de sal, picarlo finamente.

Para preparar el aderezo, añadir primero el ají panca en aceite caliente hasta que se dore, luego la cebolla, ajos molidos, pimienta, comino y sal al gusto. Agregar el charqui y 1 ½ litro de caldo o agua y dejar hervir por unos 30 minutos aproximadamente. Cuando el charqui esté cocido, se añade el camote que previamente se debe haber pelado, picado en cuadritos y frito. Dejar en el fuego durante 10 minutos más para que el camote se termine de cocinar.

Se sirve con:

arroz blanco y se le espolvorea perejil picado

Fuente: Comedor Popular Virgen del Tránsito

* Carne seca o Charqui

Estofado de Camote

S E G U N D O S



Especciones

Ingredientes:

2 kg de camote morado o amarillo
¼ de cebolla
½ kg de tomate
750 g de carne de guiso
100 g alverja
100 g de zanahoria
100 g de ají colorado molido
50 g de ajo molido
2 cucharadas de aceite
Comino, pimienta y sal al gusto
Hongos y laurel al gusto

Preparación:

Macerar la carne en trozos con sal, ajos, pimienta y comino antes de la cocción.
Pelar el camote y cortarlo en trozos. Sancochar las alverjas y la zanahoria.
Calentar el aceite y dorar el ají colorado, luego agregar la cebolla picada en cuadritos, ajos molidos, pimienta, sal y comino. Cuando todo esté dorado, agregar 2 tomates picados a cuadritos y completar la cocción. Agregar la carne macerada y 3 tazas de agua, así como los hongos y laurel hasta que la carne esté suave. Unos 10 minutos antes de retirar del fuego, agregar la zanahoria, las alverjas y el camote trozado. Cuando todo esté cocido, retirar del fuego.

Se sirve con:

arroz blanco

Fuente: Felícita de la Cruz de Magallanes
Cooperativa Agraria La Quebrada. Cañete

Lomo Saltado de Atún con Camote

S E G U N D O S



Sportones

Ingredientes:

1 lata de atún
1 kg de camote
½ kg de cebolla
¼ kg de tomate
Cebolla china al gusto
10 g de kión
1 cucharadita de sillao
1 cucharada de vinagre blanco
1 ají verde
1 pimiento
Sal y pimienta al gusto
Perejil picado

Preparación:

Pelar y cortar los camotes en tiras y freírlos con un poco de sal. Aparte, picar la cebolla en forma de pluma, el tomate en tiras, la cebolla china en pedazos de 3 cm de largo, el ají amarillo y el pimiento en tiras y pelar el kión.

Preparar el aderezo dorando la cebolla, agregar el vinagre y luego ir echando el pimiento, kión, ají amarillo, cebolla china y tomate. Adicionar la cucharadita de sillao y el atún y comprobar el sabor y la sal. Revolver bien y retirar del fuego.

Se sirve con:

camote frito
arroz blanco

Se adorna con:

perejil picado muy fino espolvoreado encima

Fuente. Xiomara Herrera Palma

Lomo Saltado con Camote

S E G U N D O S



Esperanzas

Ingredientes:

- 2 kg de camote
- ½ kg de carne de res, pollo o chanco
- ½ kg de cebolla
- ¼ kg de tomate
- 1 ají verde
- 1 pimiento
- 1 cucharada de vinagre
- Ajos molidos, sal y pimienta al gusto

Preparación:

Pelar, cortar en tiras y freír los camotes. Cortar la carne en trozos pequeños y sazonarla con sal, pimienta y ajos. Cortar el pimiento en tiras y dorarlo por separado para adorno del plato.

Dorar la carne, luego agregar la cebolla, una cucharada de vinagre y el tomate picado.

Comprobar la sazón y retirar del fuego cuando la carne tome punto.

Se sirve con:

arroz blanco
camote frito

Se adorna con:

perejil picado
pimiento saltado

Fuente: María Mattos Tello

Patita con Camote

S E G U N D O S



Sporción

Ingredientes:

1 kg de patita cruda (o $\frac{3}{4}$ kg de patita de res picada y cocida)
1 kg de camote blanco y/o morado
100 g de ají colorado molido
2 cucharadas de aceite
50 g de ajo molido
Pimienta, comino y sal al gusto
150 g cebolla
100 g de maní tostado pelado y molido sin cáscara
Perejil picado

Preparación:

Sancochar la patita y picarla en cuadritos. Pelar el camote y picarlo en cuadritos.

Preparar el aderezo con ajo, cebolla a cuadritos, sal y pimienta al gusto y ají colorado. Agregar la patita cocida y picada y 2 tazas de agua. Dejar cocinar por 15 minutos y agregar el camote crudo picado. Dejar hervir otros 5 minutos y añadir el maní molido y el perejil picado. Retirar del fuego.

Se sirve con:

arroz blanco

Fuente: Teodocia García

Puré de Camote

S E G U N D O S



Especeiones

Ingredientes:

2 kg de camote amarillo

50 g de mantequilla

1 tarro grande de leche evaporada

50 g de ajos

50 g de cebolla

Sal al gusto

Preparación:

Sancochar los camotes y una vez cocidos, prensarlos.

En una olla derretir la mantequilla, dorar los ajos, la cebolla en cuadritos muy finos y sal al gusto. Licuar este aderezo con la leche y agregarlo sobre el camote prensado, mezclar y llevar al fuego lento, esperar a que empiece a hervir, moviendo constantemente durante 10 minutos. Retirar del fuego.

Se sirve con:

carne de res, pavo o pollo
arroz blanco

Fuente: María Mattos Tello
Cooperativa Agraria La Quebrada. Cañete

Raya Seca con Camote (Charquicán)

S E G U N D O S



Spesiones

Ingredientes:

- ½ kg de raya seca
- 1 ½ kg de camote
- 50 g de ajos molidos
- 50 g de ají panca molido (colorado)
- 100 g de cebolla
- 2 cucharadas de aceite
- Pimienta, comino y sal al gusto
- Perejil y hierbabuena picada

Preparación:

El día anterior a la cocción, tostar ligeramente la raya seca y ponerla a remojar en agua hasta que cubra la raya. Al día siguiente eliminar el agua y lavarla varias veces hasta que haya desaparecido el exceso de sal. Deshilachar la raya totalmente.

Preparar el aderezo dorando el ají panca, ajos, cebolla cortada a cuadritos, pimienta y comino. Después agregar 1 litro de caldo de pescado o agua y hervir durante 15 minutos, añadir la raya deshilachada y dejar que continúe hirviendo 5 minutos más.

Aparte, pelar y picar el camote en cuadritos. Agregarlo al preparado anterior y dejar en el fuego por aproximadamente 10 minutos más hasta completar la cocción del camote.

Se sirve con:

arroz blanco

Se adorna con:

perejil y hierbabuena picada finamente

Fuente: Teodocia García

Seco con Camote

S E G U N D O S



Sperónes

Ingredientes:

750 g de camote morado
50 g de ají mirasol
50 g de culantro molido
50 g de espinaca
2 cucharadas de aceite
750 g de carne de res
1 cabeza grande de cebolla
Pimienta, comino y sal al gusto
½ vaso de cachina o chicha de jora
50 g de ajos molidos
(1 cabeza mediana)
50 g de alverjas

Preparación:

Trozar la carne en porciones regulares y macerarla con sal, pimienta, ajos molidos, 1 cucharada de ají mirasol y ½ vaso de cachina o chicha de jora.

Pelar los camotes y trozarlos en 4 partes. Sancochar las alverjas.

Dorar la carne macerada, junto con el ají mirasol, ajos, cebolla cortada a cuadritos, sal y pimienta al gusto. Cuando ya esté doradita, agregar 1 ½ taza de agua y dejar que se cocine durante 40 minutos o hasta que la carne esté completamente cocida. Diez minutos antes de retirarla del fuego, agregar el culantro con la espinaca molida y el camote.

Se sirve con:

arroz blanco

Se adorna con:

alverjas sancochadas

Fuente: Mirtha Magallanes de la Cruz



Postres

P O S T R E S



Bienmesabe de Camote *

P O S T R E S



10 porciones

Ingredientes:

- 1 kg de camote pelado
- 1 kg de azúcar
- 3 yemas
- 4 clavos de olor
- 2 tazas de leche fresca
- ½ vaso de vino dulce
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 1 raja de canela

Preparación:

Sancochar los camotes en agua junto con el clavo de olor hasta que estén bien cocidos. Licuarlos con la leche. Colocar el preparado en una olla y cocinarlo a fuego lento. Cuando rompa el hervor, añadir el azúcar, la vainilla y la canela (esperar hasta que tome punto).

Aparte, batir las yemas y el vino dulce. Agregar este batido al dulce. Esperar unos minutos sin mover. Dejar enfriar y servir el postre en una dulcera.

Fuente: Comedor San Benito

* 3º Puesto Categoría Postres

Bombita de Camote

P O S T R E S



Especeiones

Ingredientes:

1 kg de camote amarillo
½ kg de harina sin preparar
2 huevos
1 cucharadita de levadura
½ taza de azúcar
200 g mantequilla
½ l de aceite
1 cuchara de agua
1 cuchara de leche evaporada
Clavo de olor, rajas de canela

Preparación:

Sancochar los camotes pelados con azúcar, clavo de olor y canela hasta obtener una crema de camote. Aparte, elaborar una masa con la harina, los huevos, la mantequilla y la levadura. Agregarle una cucharada de agua y de leche evaporada y homogeneizar la mezcla.

Separar pequeñas porciones de masa de harina, aplanarlas y en el medio colocar una porción de crema de camote. Cubrirla completamente con la masa de harina y finalmente freír en aceite caliente.

Se sirve con:

Mondadientes pinchados en medio de la bombita

Fuente: Sra. Guillermina Ochoa



Camotillo

P O S T R E S



Ingredientes:

¼ de mermelada de camote

½ kilo de harina preparada

¼ de manteca

½ litro de aceite

1 taza de agua de anís

Preparación:

Mezclar la harina con la manteca, mojarse las manos con el agua de anís para ir amasando esta mezcla, hasta que quede una masa compacta.

Extender la masa hasta obtener una capa delgada y luego cortar con un vaso la masa. Freír las hojarascas en aceite caliente, aproximadamente a 60°C. Las hojarascas fritas rellenarlas con la conserva de camote. (Ver receta de la Pág. 33). Servir frío.

Fuente: María Mattos Tello

Conserva de Camote

P O S T R E S



Ingredientes:

2 kg de camote

1 kg de azúcar

½ kg de piña

1 naranja

Canela y clavo de olor

Preparación:

Los camotes crudos se pelan, se cortan a lo largo y se dejan tendidos sobre un mantel por espacio de 2 horas, para que se oreen.

La piña se corta en cuadritos y se exprime el jugo de la naranja. En un litro de agua poner a hervir las cáscaras de la piña y de la naranja, la canela y el clavo de olor hasta su cocción.

Preparar la miel con el azúcar y el jugo de la naranja, cocinando a fuego lento y moviendo constantemente. Cuando la miel tome color dorado agregar el agua de las cáscaras de piña y naranja y continuar la cocción durante 15 minutos más para completar la preparación de la miel.

Cuando la miel está a punto se le agrega el camote y la piña en trozos y se deja cocinar por espacio de media hora a fuego lento. Servir frío.

Dulce de Camote

P O S T R E S



Ingredientes:

- 1 ½ kg de camote
- 1 cucharadita de anís
- 1 kg de azúcar
- 1 hoja de higo y cáscara de naranja
- Vainilla al gusto
- Canela y clavo de olor al gusto

Preparación:

Pelar el camote, sancocharlo en cuadritos cuidando que el camote no se cocine demasiado, eliminar el agua.

Aparte, en una olla hervir en un litro de agua la canela, el clavo de olor, la vainilla, el azúcar, el anís y la cáscara de naranja. Cocinar hasta que la miel tome punto y agregarla sobre los camotes cocidos dejándola reposar y quedando lista para servir.

Fuente: Elsa Ochoa

Flan de Camote*

P O S T R E S



Ingredientes:

- 1 kg de camote sancochado
- 2 tarros de leche evaporada
- ½ taza de harina preparada
- 3 huevos
- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 tazas de azúcar
- 1 cucharada de vainilla
- Ralladura de una naranja

Caramelo

- 1½ taza de azúcar
- 1 taza de agua
- Pasas y pecanas

Preparación:

Caramelo

Poner a hervir el agua con el azúcar hasta que adquiera un color oro, moviendo constantemente para que no se pegue. Vaciar el caramelo al molde e impregnar todo el fondo, añadir las pasas y las pecanas salteándolas.

Flan

Pelar y sancochar el camote. Licuarlo con un tarro de leche y agua hasta completar un litro, agregar el azúcar y la mantequilla derretida. Aparte, licuar la harina con los huevos y el otro tarro de leche, completando el litro con agua. Unir mezclando bien las dos partes y verter en el molde acaramelado. Hornear en baño María por 1 hora aproximadamente, a 90°C.

Retirar del horno y dejarlo enfriar al medio ambiente aproximadamente 6 horas antes de desmoldarlo.

Fuente: Panadería Navarrete

* 1º Puesto Categoría Postres

Glaseado de Camote

P O S T R E S



Ingredientes:

2 kg de camote

½ kg de azúcar

Jugo de 1 o 2 naranjas

1 limón

Canela, clavo de olor al gusto

Preparación:

Los camotes pelados y cortados en 4 partes se colocan en una asadera.

Se exprimen las naranjas y el limón y en ese jugo se disuelve el azúcar. Se añade la canela y el clavo de olor.

Verter este jugo sobre los camotes que están en la asadera y poner al horno por 1 ½ horas, a 50°C. A la mitad del tiempo voltear los camotes para que terminen su cocción y se doren.

Se sirve:

como acompañamiento de pavo, pato a la naranja, chuleta de cerdo o cualquier clase de comida agridulce

Fuente: Raúl Chávez (CIP)

Manjarblanco de Camote

P O S T R E S



10 porciones

Ingredientes:

1 kg de camotes amarillos
2 tarros de leche evaporada
1 kg de azúcar blanca
2 tarros de leche condensada
Canela y clavo de olor al gusto

Preparación:

Sancochar el camote, pelarlo y luego prensarlo. Ponerlo a fuego lento en una olla y agregar la leche evaporada, la leche condensada la canela y el clavo de olor. Debe hervir durante una hora a fuego lento, moviendo constantemente hasta que tome el punto de manjarblanco.

Fuente: Victoria Roca Gutarra

Mazamorra de Camote

P O S T R E S



Sporciones

Ingredientes:

- 1 kg de camote amarillo
- 1 taza de azúcar
- 1 tarro de leche evaporada
- 150 g de pasas
- 2 cucharadas de vainilla
- ½ litro de agua
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 tarro de leche condensada
- Canela y clavo de olor al gusto
- Canela molida al gusto

Preparación:

Pelar el camote, cortarlo en tajadas y ponerlo a cocinar en ½ litro de agua durante 15 minutos. Una vez que el camote está a la mitad de la cocción agregar el clavo de olor, las pasas, la canela y el azúcar para que vaya tomando gusto. Tener cuidado de mover constantemente con la ayuda de una cuchara de madera hasta que espese.

Una vez que el camote está bien cocido, poner a fuego lento y agregar la leche condensada, la mantequilla, la vainilla y continuar la cocción durante 5 minutos más. Retirar del fuego.

Se sirve:

en dulceras

Se adorna con:

canela molida

Fuente: Ángela Casas C.

Mermelada de Camote

P O S T R E S



Ingredientes:

¼ kg de piña

½ kilo de camote

½ kilo de azúcar

Canela y clavo al gusto

Preparación:

Rallar la piña y el camote con un rallador fino o pasarlo por el extractor de jugos. Eliminar el jugo y la fibra del camote y de la piña, y agregarle azúcar, canela y clavo de olor. Llevarlo al fuego aumentando un poquito de agua para completar el volumen. Mover constantemente hasta que termine su cocción, cuando tome punto de mermelada, retirar y dejar enfriar antes de consumir.

Fuente: Raúl Chávez (CIP)

Palomitas de Camote

P O S T R E S



Ingredientes:

- 1 kg de camote amarillo
- ¼ kg de harina preparada
- 1 tarro pequeño de leche evaporada.
- Azúcar impalpable
- Canela molida al gusto

Preparación:

Sancochar el camote, pelarlo y pasarlo por el prensador para obtener una pasta, a la que se le agregará canela molida, azúcar impalpable y poca leche (al gusto). Se amasa, en una mesa previamente esparcida de harina para que no se pegue, se aplana la masa y se corta en tiras largas, a manera de papas a la francesa. Se fríe en aceite caliente.

Se adorna con:

Azúcar impalpable en cada tiritita frita

Fuente: Albertina Meneses y Paulina Meneses

Pastel de Camote^{*}

P O S T R E S



Ingredientes:

Masa

- 2 tazas de harina sin preparar
- 1 cucharadita de sal
- 250 g de margarina
- 6 cucharadas de agua helada
- 4 yemas de huevo

Relleno

- 2 kg de camote amarillo
- ½ kg de azúcar
- Canela al gusto

Preparación:

Relleno

Cocinar el camote pelado en una taza de agua con el azúcar y la canela hasta que tome punto de mermelada, luego retirar del fuego.

Masa

Cernir la harina y la sal, mezclar con la margarina hasta formar una masa, añadir el agua helada de a poquitos hasta formar una masa homogénea. Dividir la masa en dos partes iguales. Tomar una mitad y ponerla sobre una mesa enharinada, con el rodillo presionar hasta formar una masa delgada.

Enharinar el molde, colocarle una capa de masa delgada y agregar el relleno. Con la otra mitad de la masa hacer tiras y cubrir la masa en forma de malla. Con una brocha agregar dos yemas de huevo sobre las tiras de masa y llevar al horno por 45 minutos, a 70°C. Se sirve frío.

Fuente: Comedor Virgen del Tránsito, Panadería Navarrete
2° Puesto Categoría Postres

Peras Rellenas con Manjar de Camote

P O S T R E S



Opportunidades

Ingredientes:

6 peras de agua
1 ½ tazas de azúcar
½ taza de vino tinto
Canela al gusto
Relleno (manjar de camote)
650 g de camote amarillo
1 taza de azúcar rubia
½ litro de leche fresca
½ tarro de leche evaporada (225 ml)
más 775 ml de agua
1 tarro de leche condensada
Agua de canela y clavo de olor al gusto

Preparación:

Relleno

Poner a hervir en una taza de agua, la canela, el clavo de olor y el azúcar durante 3 minutos. Colar y agregarlo a la leche fresca.

Pelar el camote, cortarlo en cuadritos y sancocharlo en la preparación anterior hasta que complete su cocción. Licuar el camote junto con la leche condensada y la evaporada. Regresar este contenido a la olla y hervir a fuego lento, moviendo constantemente hasta que tome punto de manjarblanco.

Peras

Pelar las peras y cortarlas por la mitad, eliminar el corazón y sancocharlas con el vino, azúcar y clavo de olor por 30 minutos, a fuego lento, evitando que el líquido se consuma.

Una vez cocidas, colocar en el centro de las peras el relleno antes preparado. Se sirve frío.

Se adorna con:

Caramelo en grageas

Fuente: Cafetería del Centro Internacional de la Papa

Pie de Camote con Crema Pastelera

P O S T R E S



Ingredientes:

Masa

- 2 tazas de harina sin preparar
- 1 cucharadita de sal
- 250 g de margarina
- 6 cucharadas de agua helada
- 4 yemas de huevo

Relleno

- 1 kg de camote amarillo
- ½ kg de azúcar
- Clavo de olor y canela

Crema Pastelera

- ½ litro de leche fresca
- 150 g de azúcar
- 100 g de maicena
- Ralladura de un limón

Preparación:

Cernir la harina y la sal, mezclar con la margarina hasta formar una masa, añadir el agua helada de a poquitos hasta formar una masa homogénea.

Poner esta masa sobre una mesa enharinada y con el rodillo, amasar hasta formar una masa delgada y colocarla sobre un molde enharinado y llevar al horno por 25 minutos a 70°C.

Luego rellenar con el dulce de camote, colocar la crema pastelera. Llevar al horno nuevamente por 10 minutos, a 50°C, retirar y enfriar antes de servir.

Fuente: Panadería Navarrete

Suspiro de Camote

P O S T R E S



Opereiones

Ingredientes:

1 lata de leche evaporada

1 lata de leche condensada

5 huevos

120 gramos de puré de camote

¾ taza de azúcar

1 cucharadita de vainilla

1 onza de oporto

Canela molida

Preparación:

Verter en una olla las dos leches y cocinar a fuego lento. Agregar el puré de camote y remover hasta que tome punto de manjarblanco, retirar del fuego y añadir las yemas junto con la vainilla. Mezclar bien y dejar enfriar. Servir en copas, llenándolas sólo hasta la mitad.

Preparación del merengue

Poner el oporto en una cacerola junto con el azúcar y cocer a fuego suave hasta que tome punto de almíbar (punto de hebra). Aparte batir las claras hasta que queden a punto de nieve e incorporar el almíbar caliente. Seguir batiendo hasta que se enfríe el merengue. Rellenar el resto de las copas con esta preparación.

Se adorna con:

canela molida espolvoreada al gusto en cada copa

Fuente: Cafetería del Centro Internacional de la Papa

Torreja de Camote con Miel

P O S T R E S



Especeiones

Ingredientes:

2 kg de camote amarillo

4 huevos

½ taza de agua fría

1 taza de harina sin preparar

1 bola de chancaca

250 g de azúcar rubia

1 hoja de higo

2 rebanadas de cáscara de naranja

Aceite suficiente para freír

Anís, clavo de olor y

canela entera al gusto

Canela molida

Preparación:

Miel de chancaca

En 750 ml de agua disolver la bola de chancaca con el azúcar rubia a fuego lento, agregar la hoja de higo, las rebanadas de cáscara de naranja, la canela entera y el clavo de olor, hervir aproximadamente 30 minutos, hasta reducir su volumen a la mitad.

Masa

Pelar y picar en cuadritos el camote, colocarlos directamente en el agua hirviendo durante 10 minutos, retirar y eliminar el agua.

Batir las claras a punto de nieve, mezclar las yemas, media taza de agua, la harina y finalmente incorporar el camote ya cocido, continuar mezclando hasta obtener una masa homogénea. Preparar torrijas y freírlas en una sartén.

Se sirve con:

miel de chancaca

Se adorna con:

hojitas pequeñas de camote alrededor del plato
canela molida al gusto



Papillas y Bebidas

P A P I L L A S Y B E B I D A S



Bebida Caliente de Camote

B E B I D A S



Ingredientes:

¼ kg camote amarillo

¼ kg de azúcar

1 kg de cáscara de piña y cáscara de

una naranja

Preparación:

Rallar en tiritas finas el camote, eliminar el líquido y poner a secar al sol esta ralladura durante 3 días. Una vez seco, tostarlo hasta que tome un color dorado, ligeramente oscuro.

Poner a hervir la cáscara de piña y la de naranja en 2 litros de agua durante 30 minutos, después colar. Poner a hervir nuevamente esta agua y agregar el camote tostado, dejarlo hervir durante 2 minutos y retirar. Añadir azúcar al gusto y servir.

Fuente: Eudomélida Quispe López, Comedor Popular "Eliás Pardo"

Jugo de Camote*

B E B I D A S



Savés

Ingredientes:

1 kg de camote amarillo
1 ½ litros de agua de cáscara de piña
2 cucharaditas de vainilla al gusto
1 cucharadita de algarrobina
100 ml de miel de abeja
1 tarro de leche evaporada
Azúcar al gusto

Preparación:

Se sancocha el camote y se licúa junto con el agua de piña, azúcar, vainilla al gusto, algarrobina, miel de abeja y el tarro de leche evaporada.
Luego se cuela y se sirve.

Fuente: Albertina Meneses, Paulina Meneses, María Velarde y Rocio Pasos Alarcón

*Mención Especial por su Calidad Nutritiva y Sabor

Refresco de Camote

B E B I D A S



8 vasos

Ingredientes:

¼ kg de camote
1 g de canela
1 g de clavo de olor
1 g de anís
1 cucharadita de vainilla
2 litros de agua
¼ kg de azúcar
1 hoja de higo

Preparación:

En 2 litros de agua hervir la canela, el clavo de olor y el anís durante 20 minutos, colar, poner nuevamente al fuego y añadir el camote pelado hasta que esté completamente cocido. Dejar enfriar y luego licuar con una cucharadita de vainilla y azúcar al gusto. Mantener en refrigeración hasta el momento de servir.

Fuente: Elsa Ochoa

*Mazamorra de Camote (Papilla)**

P A P I L L A S



Ingredientes:

½ kg de camote amarillo
1 tarro de leche grande
½ litro de leche fresca
¼ kg de harina sin preparar
150 g de azúcar
Clavo de olor y canela al gusto

Preparación:

Sancochar el camote, pelarlo, licuarlo con la leche fresca y colarlo. Llevar a fuego lento y añadir la harina, el azúcar, la canela y el clavo de olor hasta que tome punto. Agregar la leche evaporada y queda listo para servir.

Fuente: Felicitá de la Cruz de Magallanes
3° Puesto Categoría Papillas

*Papilla de Camote con Hígado**

P A P I L L A S



Ingredientes:

800 g de camote amarillo
100 g mantequilla
1 tarro de leche evaporada chico
400 g de hígado de pollo
50 g de cebolla
Sal al gusto

Preparación:

Sancochar el camote, pelarlo y prensarlo. Agregar la mantequilla, la leche y una pizca de sal. Aparte, sancochar el hígado y cortarlo muy menudito.

Freír la cebolla picada finamente, agregar sal al gusto y mezclar con el hígado ya picado y cocido. Finalmente ponerlo junto con el puré de camote.

Fuente: Comedor Popular Flora Benavente Prado
2º Puesto Categoría Papillas

*Papilla de Camote con Pescado**

P A P I L L A S



Ingredientes:

- I camote chico
- I cucharada de leche en polvo
- I cucharada de aceite o mantequilla
- I porción de pescado

Preparación:

Sancochar el camote y aplastarlo con el tenedor o prensarlo para hacerlo puré.

En tres cucharadas de agua hervida tibia, disolver una y media cucharada de leche en polvo y añadirlo al puré de camote. Simultáneamente, añadir una cucharadita de aceite o mantequilla y una pizca de sal, mezclar bien.

Sancochar la porción de pulpa de pescado e incorporarla al puré.

Fuente: Rocío Pazos

* 1º Puesto Categoría Papillas



©Centro Internacional de la Papa (CIP)
©Instituto Nacional de Investigación y Extensión Agrícola (INIA)

Edición: Zoraida Portillo
Diseño y Diagramación: Nini Fernández-Concha

Junio, 2004
Tiraje: 300 ejemplares

Impreso en el Perú por Comercial Gráfica Sucre S.R.Ltda.



El Centro Internacional de la Papa (CIP) trabaja para reducir la pobreza y lograr la seguridad alimentaria sobre bases sostenibles en los países en desarrollo, mediante la investigación científica y actividades relacionadas con la papa, el camote y otras raíces y tubérculos, y un mejor manejo de los recursos naturales en los Andes y otras zonas de montaña.
www.cipotato.org

Av. La Molina 1895 La Molina, Apartado 1558 Lima 12, Perú
Teléfono: 349-6017 • Fax: 317-5326 • Correo-e: cip@cgiar.org



Av. La Molina 1981 La Molina, Lima 12 Casilla No. 2791 - Lima I
Telefax: 349-5631 / 349-5625 • Correo-e: public@inia.gob.pe

ISBN 92-9060-232-5