

# PLATOS TIPICOS DE ILO

## CEVICHE

Para los ileños el ceviche es uno de sus platos de especial tradición y es degustado en cualquier época del año especialmente en verano donde se convierte en el plato abanderado de la estación.

Para degustar este riquísimo potaje se requiere de los siguientes ingredientes:

- 1 k (2.2 lb) de filete de corvina (o un pescado blanco, sin fibras, muy fresco y consistente)
- 3 cebollas medianas cortadas a la pluma, ligeramente gruesas
- 8 a 10 limones
- 5 ají limo picados chiquito
- Pimienta (opcional)
- Sal
- 1 ½ cucharada culantro picado
- 3 a 5 dientes de ajo chancados
- 3 hojas de lechuga
- 3 camotes amarillos
- 8 rodajas de choclo (maíz) de 2 cm (1 pulgada)
- 1 ají limo cortado en rodajas finas para decoración.



### Preparación:

Cocinar el choclo en rodajas de 2 cm con unos granos de anís. Cocinar los camotes, pelarlos y cortarlos en rodajas de 2 cm. Lavar el pescado con agua y sal. Cortarlo luego en cuadrados de 1 a 2cm.

Cortar la cebolla a la pluma, ponerle sal. Poner el pescado en una fuente y sazonar con ajo chancado y sal. añadir el ají limo picado chiquito y el limón recién exprimido, la pimienta y el culantro picado. Dejarlo reposar 10 minutos. Probar el picante del jugo. Colocar cebolla encima del pescado.

Adornar la fuente con el choclo, el ají limo en pequeñas rodajas, el camote y las hojas de lechuga.

## PULPO AL OLIVO

Siendo el puerto de Ilo el principal productor de olivo, es de esperar que las aceitunas que se producen es esta parte de nuestro territorio formen parte de un plato ya tradicional como es el pulpo al olivo. Para su preparación se requiere:

- 1 k de pulpo
- 14 aceitunas negras, despepitadas
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 taza de aceite de oliva para preparar la mayonesa
- 2 cucharadas perejil finamente picado
- 2 huevos
- Sal
- Pimienta
- 3 cucharadas de aceite de oliva para decorar
- 1 papa mediana



### Preparación:

Limpiar el pulpo y cocinarlo en una olla con agua hirviendo que lo cubra, el diente de ajo entero, la hoja de laurel y 1 papa mediana. El pulpo estará cocido (suave) cuando la papa este tierna (de 30 a 40 min. aproximadamente). Enfriar, pelar raspando ligeramente con un cuchillo y cortar en tajadas o trozos pequeños.

Licuar los huevos, sal, jugo de limón, pimienta e ir añadiendo de a pocos el aceite de oliva hasta formar una mayonesa espesa. Luego agregar las aceitunas y licuar hasta que queden totalmente deshechas.

Cortar el pulpo en tajadas, acomodar en fuente, bañar con la salsa de aceitunas y adornar con 3 cucharadas de aceite de oliva formando hilos y perejil picado.

# FRUTOS DEL MAR

## INGREDIENTE:

- Choritos a la Chalaca (sin conchas)
- Chicharrón de pescado
- Ceviche de pescado
- Ceviche de mariscos
- Chicharrón de pulpo
- Chicharrón de calamar (Pota)
- Lapa arrebozada
- Caracol milanesa

## PREPARACION:

Colocar todos estos platos en una fuente de manera circular y en el centro una hoja de lechuga con salsa (mayonesa, cebolla finamente picada a cuadritos, culantro, rocoto rojo). Servir con trozos de camote y papa sancochadas y doradas.

**Chicharrón de Pescado:** Hacer una salsa como para anticucho, sobre ésta preparación pasar los trozos de pescado y luego enharinar y freír.

**Chicharrón de Pulpo:** Golpear el pulpo hasta quitar la baba y luego limpiarlo. Trozar en pequeñas porciones y pasarlas por la alza como para anticucho y luego pasar por harina de maíz molido y freír.

**Chicharrón de Calamar:** De preferencia congelar la pota y cortarla en tiras delgadas de unos 5cm. Pasarlos por la salsa como para anticucho, enharinarlo y freír.

**Lapa Arrebozada:** Limpiarlas y pre-cocerlas. Cortar en tiras delgadas, aderezarlas con sal, pimienta y sazónador, enharinarlos y luego pasar por una masa hecha por harina, huevo, sal y pimienta. Freír una por una.

**Choritos a la Chalaca:** Librarlo de las conchas, limpiarlas y recocerlas. Aderezar con limón, sal, pimienta y sazónador. Mezclarlo con cebolla a pluma, tomate, sal pimentar y unir todo.

**Caracol Milanesa:** limpiar el caracol y recocerlo, salpimentar y agregar sazónador y pasarlo por harina y una masa hecha por harina, huevo, sal y pimienta. Apanar los trozos individuales del caracol, mover, sacar, compactar con las manos y freír en aceite caliente y girar para que dore por todos los lados en forma pareja.

**Ceviche de Pescado:** trozar el pescado, marinar con limón con ajo y mezclar con cebolla en pluma, salpimentar, sazónador, apio y jugo de kion.

**Ceviche de Mariscos:** Pre cocer los mariscos y unir con limón, cebolla en pluma, ajo molido, apio picado finamente, jugo de kion, sazónador y salpimentar.



# SUDADO DE MACHAS

## INGREDIENTES :

- ¼ de kilo de pulpo
- ¼ de pulpa de cangrejo
- 2 docenas de caracol
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de ajo molido
- 1 cucharada de ají panca
- 1 taza de caldo concentrado (Chilcano)
- ½ kilo de papas picadas en cuadritos (opcional)
- Aceite
- Sal, pimienta y comino al gusto
- 2 cucharadas de ají verde molido
- Perejil, culantro Rocoto al gusto

## PREPARACIÓN:

En una olla se fríe en aceite la cebolla, el ajo, el ají colorado y el tomate picado sazonado con sal y pimienta al gusto. Luego, verter el agua y añadir la rama de huacatay. Hervir unos minutos . Poner las machas y hacer hervir hasta que estas se pongan rosadas ( de otro modo se pondrán duras). Añadir las habas enteras y el choclo con el ultimo hervor.

Servir caliente, acompañado con las papas en rodajas .



# AGUADITO DE MARISCOS

## INGREDIENTES:

- Chilcano de pescado
- 12 choros
- 12 caracoles
- 12 conchas de abanico
- 6 almejas
- 6 calamares
- 2 cangrejos
- 500 gramos de filetes de pescado
- 250 gramos de arroz
- 200 gramos de frejoles verdes
- 200 gramos de pulpo
- 200 gramos de pota cocida
- 2 ajíes mirasol
- 1 rodaja de loche
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de pimentón culantro
- sal y pimienta



## PREPARACIÓN:

Previamente preparamos el chilcano de pescado, al que agregamos los choros y cangrejos, dejando hervir media hora. Luego se cuele, apartando los choros y cangrejos. Se pone el chilcano en un recipiente aparte. En la misma olla, freímos la cebolla picada a cuadros, la pimienta y el pimentón, se revuelve y añaden los frejoles verdes, culantro picado al gusto, el ají mirasol entero y el loche bien picado. Dejamos hervir hasta que los frejoles verdes se cocinen y añadimos el arroz y los filetes de pescado (de preferencia: corvina, lenguado o cojinova).

Cuando el arroz esta cocido, se agregan los caracoles, las almejas, el pulpo en medallones finos, los calamares cortados en anillos, y la pota sancochada y picada. Por último, se colocan encima del aguadito, las conchas de abanico, los choros y los cangrejos. El cocimiento debe ser breve (un par de minutos) para luego sazonar y poner sal.