

Colección de recetas

Sabores del bosque

Descubriendo las riquezas gastronómicas de la biodiversidad



Tomo I:
Aguaje




PERÚ Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego

SERFOR Servicio Nacional Forestal y de Fauna Silvestre



UNIVERSIDAD LE CORDON BLEU

An aerial photograph of a lush tropical forest. The canopy is a dense mix of various shades of green, with numerous tall palm trees with fan-shaped fronds scattered throughout. The perspective is from a high angle, looking down into the forest.

En los aguajales de la Amazonía peruana, donde el bosque y el agua conviven en armonía, florecen ecosistemas que albergan una extraordinaria biodiversidad y sustentan el bienestar de numerosas comunidades. De estos paisajes nace el aguaje, una palmera emblemática cuyo fruto ha sido, por generaciones, fuente de alimento, cultura e ingresos para las familias amazónicas.

Durante mucho tiempo, la cosecha del aguaje estuvo asociada a la tala de palmeras, una práctica que amenazaba la conservación de estos valiosos ecosistemas. Hoy, esa realidad está cambiando. Comunidades como San Roque, San José de Parinari, Santa Rosa de Lagarto y Tangarana, con el acompañamiento del SERFOR y el MINAM, vienen impulsando prácticas de manejo sostenible que permiten recolectar los frutos sin derribar las palmeras.

Gracias a estas acciones, se protege el bosque, se conserva la biodiversidad y se generan nuevas oportunidades de desarrollo para las poblaciones locales, demostrando que es posible aprovechar los recursos del bosque de manera responsable, garantizando su permanencia para las futuras generaciones.



Este recetario es el resultado del compromiso con la conservación y el aprovechamiento sostenible de los recursos del bosque. Constituye un homenaje al aguaje, a su extraordinario valor nutricional y cultural, y al conocimiento ancestral de las comunidades que, generación tras generación, han contribuido a su preservación.

Al elegir y consumir responsablemente los productos que el bosque nos ofrece, también contribuimos a su conservación y al bienestar de las comunidades que dependen de ellos.



PERÚ

Ministerio
de Desarrollo Agrario
y Riego

SERFOR

Servicio
Nacional
Forestal y
de Fauna
Silvestre

Sabores del bosque: Descubriendo las riquezas gastronómicas de la biodiversidad - **Tomo I. Aguaje.**

MINISTERIO DE DESARROLLO AGRARIO Y RIEGO (MIDAGRI)

Ministro de Desarrollo Agrario y Riego
Felipe César Meza Millán

Viceministro de Políticas y Supervisión del Desarrollo Agrario
Jorge Luis Sáenz Rabanal

Viceministro de Desarrollo de Agricultura Familiar e Infraestructura Agraria y Riego
Orlando Hernán Chirinos Trujillo

SERVICIO NACIONAL FORESTAL Y DE FAUNA SILVESTRE (SERFOR)

Director Ejecutivo
Desiderio Erasmo Otárola Acevedo

Dirección General de Política y Competitividad Forestal y de Fauna Silvestre
Director General
Víctor Hugo Huaman Tarmeño

Dirección de Promoción y Competitividad
Director
Salvador Raúl Márquez Del Río

Dirección de Fortalecimiento de Capacidades
Directora
Fabiola Rocío Núñez Neyra

Equipo técnico
Manuel Francisco Salirrosas Vásquez
Francisco Aquilino Tueros Yance
Maximiliano Reynaga Rivas
Juan José Ríos Zurita
Ángel Gerardo Pinedo Flor
Michinori Yoshino
Aya Mizuno
Miya Yoshimura
Yanett Suárez Montalvo
María Pía Sembrero Huaranga

UNIVERSIDAD LE CORDON BLEU

Rector
Augusto Dalmau García-Bedoya

Vicerrectora
Bettit Karim Salvá Ruiz

Decana de la Facultad de Ciencias de los Alimentos
Rocío Winkelried Vargas

Director de la Escuela Profesional de Gastronomía y Gestión Empresarial
Jorge Cerna Hernández

Chef docente
Fernando Ore Lund
Dora Elena Vilchez Justo

Diseño y diagramación:
Pacha Multiservicios SAC

Fotos: SERFOR

© Servicio Nacional Forestal y de Fauna Silvestre (SERFOR)
Av. Javier Prado Oeste 2442, Urb. Orrantía, Magdalena del Mar, Lima, Perú.
Teléfono: (511) 225-9005
www.gob.pe/serfor
informes@serfor.gob.pe

Primera edición: junio 2026

Tiraje: 1000 ejemplares

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2026-05955

ISBN: 978-612-5116-17-8

Impresión:
Negrapata S.A.C.
Jr. Suecia 1470, Urb. San Rafael, Lima, Perú
Teléfono: 425 6979

La elaboración de este recetario se dio en el marco de: "Proyecto para el Fortalecimiento de la Gestión de los Recursos Naturales de los Ecosistemas de Bosques y Humedales para Contribuir a la Mitigación del Cambio Climático en la Amazonía peruana (Pro Bosques y Humedales)" financiado por la Agencia de Cooperación Internacional del Japón.

Todos los derechos reservados.
Se autoriza la reproducción o uso de la información de este documento, siempre que se cite correctamente la fuente.

Referencia sugerida

SERFOR & LE CORDON BLUE. 2026. Sabores del bosque: Descubriendo las riquezas gastronómicas de la biodiversidad. Tomo I. *Aguaje*. Lima. 132 pp.

ÍNDICE

1. RECETAS DESARROLLADAS POR LE CORDON BLEU	7
1.1. Platos dulces con pulpa de aguaje	7
Brioche amazónico	8
Selva enrollada	14
Amanecer amazónico	23
Esfera tropical	32
Encanto tropical	39
Antojitos con aguaje	45
1.2. Platos salados con pulpa de aguaje	54
Doncella en salsa de aguaje y maracuyá, con puré de pituca y ensalada de palmitos	55
Ámbar y tuétano	62
Sudado amazónico con aguaje	69
Patarashca de sábalo con ñoquis de plátano en salsa de aguaje y encurtido de cebolla con aromas cítricos	73
Croqueta de bechamel de aguaje con salsa de cocona	78
Estofado de gallina con aguaje y puré de pituca	85
2. RECETAS DESARROLLADAS POR EL EQUIPO DEL PROYECTO Y COLABORADORES	90
2.1. Recetas con pulpa, harina y mermelada de aguaje	90
Crema volteada de aguaje	91
Cappelletti rellenos de aguaje, camote y cecina	96
Ensalada de papa con aguaje estilo japonés	106
Galleta rellena de mermelada de aguaje, y sándwich de galleta con mantequilla y mermelada de aguaje	111
Frío y caliente de aguaje	116
Ensalada de col con aroma de aguaje	127



PRESENTACIÓN

Este recetario constituye el primer tomo de la colección **Sabores del Bosque**: Descubriendo las riquezas gastronómicas de la biodiversidad. Su protagonista es el aguaje (*Mauritia flexuosa*), uno de los frutos más representativos de la Amazonía peruana. Para muchas personas forma parte de su vida cotidiana, presente en refrescos, helados, postres y recuerdos compartidos en familia. Sin embargo, el aguaje es mucho más que un fruto de sabor excepcional: detrás de cada cosecha existen bosques vivos y comunidades que, desde hace generaciones, lo protegen y aprovechan como parte fundamental de su cultura y sustento.

Los bosques de humedales donde crece esta palmera, conocidos como aguajales, cumplen funciones esenciales para el equilibrio de los ecosistemas amazónicos. Regulan el ciclo hídrico, almacenan importantes cantidades de carbono y albergan una extraordinaria biodiversidad. Cuando el aguaje se aprovecha de manera sostenible, sin talar las palmeras, se convierte en una oportunidad concreta para conservar estos ecosistemas y, al mismo tiempo, fortalecer las economías locales.

Con este propósito, el proyecto ProBosques y Humedales, liderado por SERFOR y el MINAM, en articulación con la Agencia de Cooperación Internacional del Japón, promueven el aprovechamiento sostenible de aproximadamente 14 mil hectáreas de aguajales en el departamento de Loreto. Con la finalidad de mejorar la economía en las comunidades locales, se logró la articulación entre las comunidades y las empresas como D'Souza y Sacha Huayo, para impulsar las cadenas de valor del aguaje y generando nuevas oportunidades en el mercado.

En este contexto nació el concurso de innovación gastronómica Sabores del Aguaje, desarrollado en alianza con la Universidad Le Cordon Bleu Perú, institución que aportó su experiencia y compromiso con la promoción de una gastronomía innovadora y sostenible. Este espacio permitió que la cocina se convirtiera en un punto de encuentro entre el bosque y la mesa. Estudiantes de gastronomía asumieron el reto de explorar nuevas posibilidades culinarias, creando preparaciones dulces y saladas que demostraron la versatilidad, riqueza sensorial y potencial gastronómico del aguaje, siempre respetando su origen y promoviendo su aprovechamiento responsable.

Cada receta refleja una historia de creatividad, innovación y compromiso con la conservación. A través de ellas, el aguaje revela nuevas posibilidades culinarias, demostrando que puede formar parte de entradas, platos de fondo, bebidas y postres. Al preparar estas recetas, no solo se descubren nuevos sabores, sino que también se contribuye a valorar el trabajo de las familias que protegen los aguajales y promueven su manejo sostenible.

En la difusión de esta publicación participa FSC Perú, comprometido en el aprovechamiento sostenible de los productos forestales no maderables y la conservación de los bosques amazónicos, continuará fortaleciéndose en futuras etapas de la colección.

Esperamos que este recetario inspire a experimentar, compartir y disfrutar de la cocina amazónica, reconociendo que cada preparación representa también una oportunidad para contribuir a la conservación de los aguajales. Porque elegir cocinar con aguaje es una forma sencilla, deliciosa y consciente de valorar y cuidar la Amazonía.

Desiderio Erasmo Otárola Acevedo

Director Ejecutivo

Servicio Nacional Forestal y de Fauna Silvestre



01.
Recetas desarrolladas
por la Universidad Le Cordon Bleu

1.1
Platos dulces con pulpa de aguaje

Brioche amazónico	8
Selva enrollada	14
Amanecer amazónico	23
Esfera tropical	32
Encanto tropical	39
Antojitos dulces con aguaje	45

PAN

Brioche Amazónico

Autores

Tiziana Galdo de Romaña
Mariano Muñoz Febres

UNIVERSIDAD LE CORDON BLEU

Es un pan suave y esponjoso que se disfruta desde el primer aroma; y el cual contiene una crema delicada y una compota de frutas amazónicas que aportan frescura y un toque ácido muy agradable. El aguaje le da color, energía y nutrientes naturales, convirtiéndolo en un postre cálido, reconfortante y lleno de sabor.



Rinde:
5 - 6
bizcochos
o bollos



Paso 1. Preparación de masa

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Harina de trigo	234 g	1¾ tazas (rasas)
Harina de aguaje	21 g	3 cucharadas rasas
Agua	72 ml	⅓ taza
Huevo	2 unidades	2 huevos medianos
Azúcar	30 g	2½ cucharadas
Alternativa al azúcar	20 g de panela + 1 pizca de estevia	
Sal	5 g	1 cdtá
Levadura fresca	10 g	1 cda colmada
Mantequilla	37 g	2½ cdas
Opcional: macambo en trozos		



Preparación



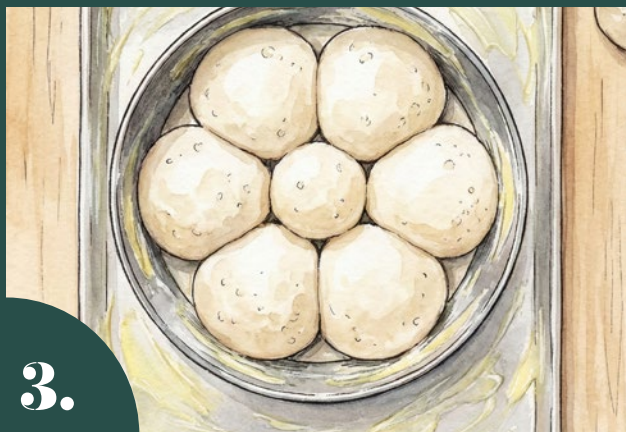
1.

Mezclar harinas, azúcar, sal, huevo y agua, integrar bien hasta homogeneizar.



2.

Agregar la mantequilla en cubos poco a poco y amasar hasta desarrollar gluten al 90%, es decir, hasta que la masa ya está suave y elástica (que al estirarse no se rompa rápidamente).



3.

Reposar la masa durante 20 minutos, luego pesar bolas de 30 g cada una y bolitas más pequeñas de 15 g para el centro de la flor del pan. Formar 6 bolas por aro, incluyendo la bolita de 15 g, y colocarlas en el aro enmantequillado sobre la placa. Fermentar 10 minutos más, aproximadamente, a una temperatura de 29–32 °C.



4.

Luego de fermentar, barnizar con huevo, agregar trozos de macambo y hornear a 165 °C por 14 minutos. Si al desmoldar del aro los bordes no están dorados, se pueden dorar en el horno sin aro por 2 minutos más.

Paso 2. Crema muselina amazónica

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Leche	500 ml	2 tazas
Vainilla amazónica	5 g (vaina)	½ vaina (o 1 cdta de esencia)
Yemas	4 unidades	4 yemas
Azúcar	120 g	⅔ taza
Alternativa al azúcar	70 g de panela + ¼ cdta estevia	
Maicena	40 g	¼ taza
Mantequilla	200 g	¾ taza + 1 cucharada



Preparación



1.

Llevar a ebullición la leche con vainilla. En un bowl, batir las yemas con el azúcar y la maicena hasta obtener una mezcla homogénea.



2.

Temperar las yemas con un poco de la leche caliente y luego incorporarlas al resto de la leche en la olla. Cocinar a fuego medio, remover constantemente, hasta que la mezcla espese. Retirar del fuego y dejar enfriar ligeramente.



3.

Incorporar la mantequilla pomada o semiblanda, batiendo hasta lograr una textura sedosa y homogénea.

Paso 3. Compota de aguaje y cocona

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Pulpa de aguaje	100 g	½ taza
Cocona	4 unidades	≈ 1½ tazas de pulpa picada
Azúcar	100 g	½ taza
Alternativa al azúcar	50 g de panela + ¼ cdta estevia	
Vinagre de manzana	70 ml	¼ taza + 2 cdtas



Preparación



1.

Lavar las coconas, péralas si la cáscara está dura y pícalas en cubitos. Si deseas una textura más suave, puedes retirar las semillas.



2.

Colocar en una olla la cocona picada, la pulpa de aguaje y el azúcar (o la panela con estevia si usas la opción baja en azúcar).



3.

Cocinar a fuego medio, mezclando constantemente hasta que el azúcar se disuelva y la mezcla empiece a soltar jugo.



4.

Agregar el vinagre de manzana y mezcla bien para integrar todos los ingredientes.



5.

Bajar el fuego y deja cocinar durante aproximadamente 10 a 15 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que la cocona esté suave y la mezcla tenga una consistencia espesa de compota.



6.

Ajustar la textura según prefieras: puedes aplastar ligeramente los trozos de cocona con una cuchara para una compota más uniforme, o dejar algunos trocitos para una textura más rústica.



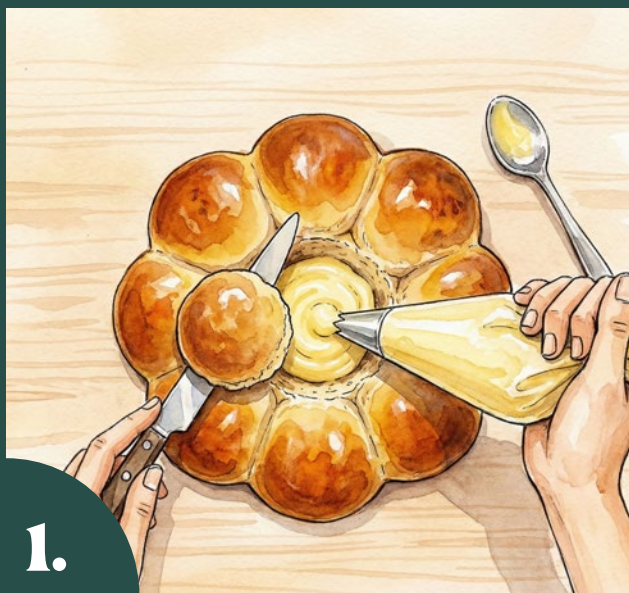
7.

Retirar del fuego y deja enfriar antes de servir. La compota espesará un poco más al enfriarse.

Paso 4. Presentación



Preparación



1.

Quitar con cuchillo pequeño la bolita del medio (15 g) y rellenar brioche con crema muselina.



2.

Cubrir la superficie con compota de aguaje y cocona.



3.

Terminar con azúcar en polvo por los costados.

PASTEL

Selva Enrollada

Autores

Neysa Olivera Munchan
Benizio Romero Loyola

UNIVERSIDAD LE CORDON BLEU

Un bizcocho ligero y lleno de vida, con cremas y mermeladas que resaltan el sabor frutal del aguaje. Además, el chocolate aporta profundidad y contraste, creando una combinación equilibrada y muy agradable. Es un postre pensado para disfrutar con calma, donde cada capa cuenta una historia de la selva.



Rinde:
6-8 porciones



Paso 1. Bizcocho

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Huevos	4 unidades	4 huevos
Azúcar	80 g	⅓ taza + 1 cucharada
Alternativa al azúcar	50 g de panela + ⅛ cdta estevia	
Harina sin preparar	70 g	½ taza
Miel	15 g	2 cucharaditas (no reemplazar por estevia)
Esencia de vainilla	1 cdta	1 cucharadita
Sal	1 pizca	1 pizca
Pisco	8 g	½ cucharada



Preparación



1.

Batir las claras de huevo hasta que empiecen a formar espuma y agrega el azúcar poco a poco mientras sigues batiendo hasta obtener picos firmes y brillantes (merengue francés).



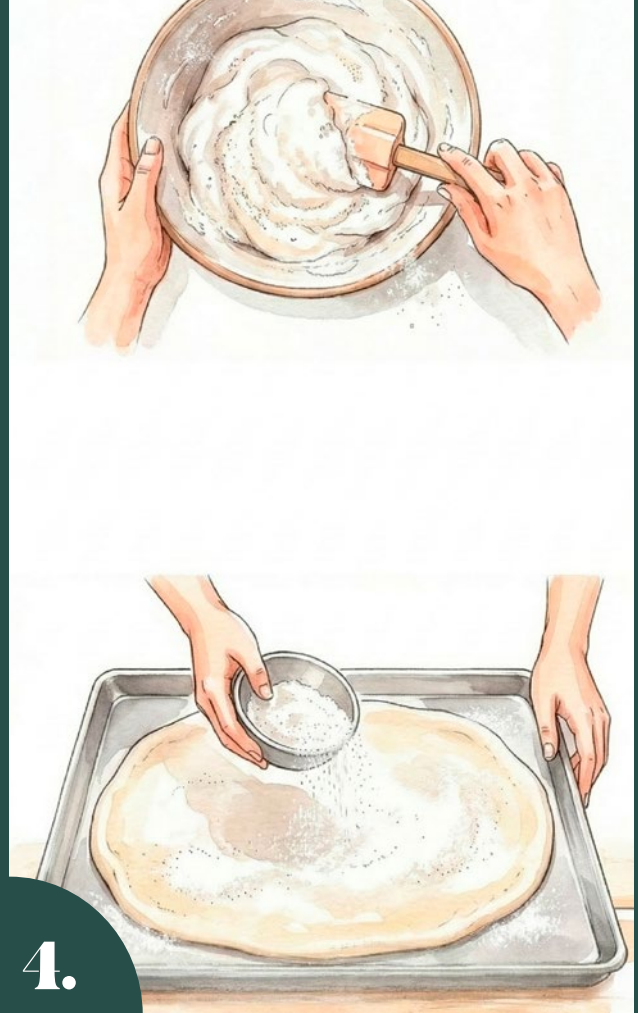
2.

Mezclar las yemas, esencia de vainilla, miel y ralladura de naranja. Incorporar esta mezcla en el merengue y batir todo.



3.

Agregar pisco en hilo.



4.

Finalmente incorporar la harina poco a poco y con movimientos envolventes. Hornear de 8-12 minutos en horno precalentado a 180 °C en una bandeja con papel manteca. La masa debe estar extendida de manera uniforme hasta que se dore ligeramente pero siga flexible. Retirar del horno y enrollar mientras aún está caliente para que no se quiebre.

Paso 2. Crema pastelera de aguaje

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Leche entera o vegetal	250 ml	1 taza
Yemas	2 unidades	2 yemas
Azúcar	50 g	¼ taza
Alternativa al azúcar	30 g de panela + ⅛ cda estevia	
Maicena	20 g	2 cucharadas
Mantequilla	1 cda	1 cucharadita
Puré de aguaje	150 g	¾ taza
Esencia de vainilla	1 cucharadita	1 cucharadita



Preparación



1.

Calentar la leche junto con la mitad del azúcar hasta que esté tibia.



2.

Mezclar las yemas, maicena y la mitad de azúcar restante hasta blanquear, es decir, hasta obtener una mezcla más clara y cremosa.



3.

Templar la mezcla agregando un poco de leche caliente mientras se revuelve para que las yemas no se coagulen, y luego regresar toda la preparación a la olla para continuar la cocción.



4.

Cocinar a fuego medio moviendo hasta espesar (2–3 min).



5.

Fuera del fuego, añadir esencia de vainilla, mantequilla y pulpa de aguaje.



6.

Cubrir la preparación con film en contacto para que no forme costra y dejar enfriar por completo.

Paso 3. Mermelada de aguaje

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Pulpa de aguaje	100 g	½ taza
Azúcar	40 g	3 cucharadas
Alternativa al azúcar	20 g de panela + ⅛ cdta estevia	
Jugo de naranja	½ cdta	½ cucharadita
Sal	1 pizca	1 pizca
Esencia de vainilla	1 cdta	1 cucharadita
Sal	1 pizca	1 pizca

Nota:

Para reducir el contenido de azúcar, se recomienda reemplazar hasta el 50% por panela y complementar con estevia en polvo, según preferencia de dulzor.

No se recomienda el uso exclusivo de estevia en preparaciones que requieran fermentación, volumen o aireado.

Preparación



1.

Colocar la pulpa de aguaje+azúcar en una olla a fuego bajo.



2.

Cuando empiece a hervir agregar jugo de naranja+pizca de sal. Cocinar hasta punto deseado.

Paso 4. Mermelada de mucílago de cacao y aguaje

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Mucílago de cacao licuado	100 g	½ taza
Azúcar	40–50 g	3–4 cdas
Alternativa al azúcar Panela + de estevia	20 g panela	⅛ cda estevia
Cacao en polvo	5 g	1 cda
Jugo de naranja	10 ml	2 cdtas
Ralladura de naranja	1 cda	1 cda
Sal	1 pizca	1 pizca
Miel	1 cda	1 cda



Preparación



1.

En una olla incorporar el mucílago licuado, el azúcar y el cacao previamente disuelto en 4–5 cucharadas de agua; cocinar a fuego bajo hasta reducir y obtener la consistencia deseada.



2.

Agregar el jugo, la ralladura de naranja y miel.

Paso 5. Ganache de chocolate

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Chocolate bitter	75 g	½ taza picado
Chocolate de leche	75 g	½ taza picado
Crema de leche	150 g	⅔ taza
Mantequilla	10 g	2 cdtas

Preparación



1.

Calentar la crema de leche.



2.

Verter la crema sobre el chocolate en un bowl y mezclar.



3.

Añadir mantequilla a la mezcla, revolver bien y dejar enfriar. Cubrir con film en contacto para evitar que se forme una costra.

Paso 6. Tierra de chocolate

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Agua	105 ml	½ taza – 1 cda
Azúcar	100 g	½ taza
Chocolate blanco o negro	155 g	1 taza picado



Preparación



1.

Derretir el chocolate a baño maría.



2.

Mezclar el agua con el azúcar, ponerla a hervir hasta que el almíbar llegue a los 135° C.



3.

Agregar almíbar en hilo al chocolate derretido.



4.

Para la presentación, cuando el bizcocho esté frío, desenrollar con cuidado y rellenar con la crema y mermeladas según preferencia, volver a enrollar y bañar con el ganache de chocolate. Decorar con tierra de chocolate y trozos de macambo.

POSTRE

Amanecer Amazónico

Autores

Milagros Lagos Lino
Carlo Erausquin Bayona

UNIVERSIDAD LE CORDON BLEU

Inspirado en los primeros colores del día en la Amazonía. El aguaje se mezcla con el camu camu, logrando un balance entre dulzura y acidez que refresca el paladar. La base crocante aporta textura y contraste. Es un postre suave, fresco y lleno de energía natural, tan bonito a la vista como nutritivo.



Rinde: Aprox. 8
unidades
(diámetro
de 5 cm)



Paso 1. Gelee de camu camu

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Agua	27 ml	2 cdas
Pulpa de camu camu	66 ml	¼ taza
Azúcar	27 g	2 cdas
Alternativa al azúcar	15 g de panela + pizca de estevia (1/16 cda)	
Colapez	3 g	1½ láminas

Preparación



1.

En una cacerola, calentar agua, azúcar y camu camu.



2.

Agregar colapez hidratado y colocar en moldes pequeños, como circulares.



3.

Llevar a refrigeración hasta su uso, por al menos 3 horas.

Paso 2. Base crocante (merengue/coco/chía)

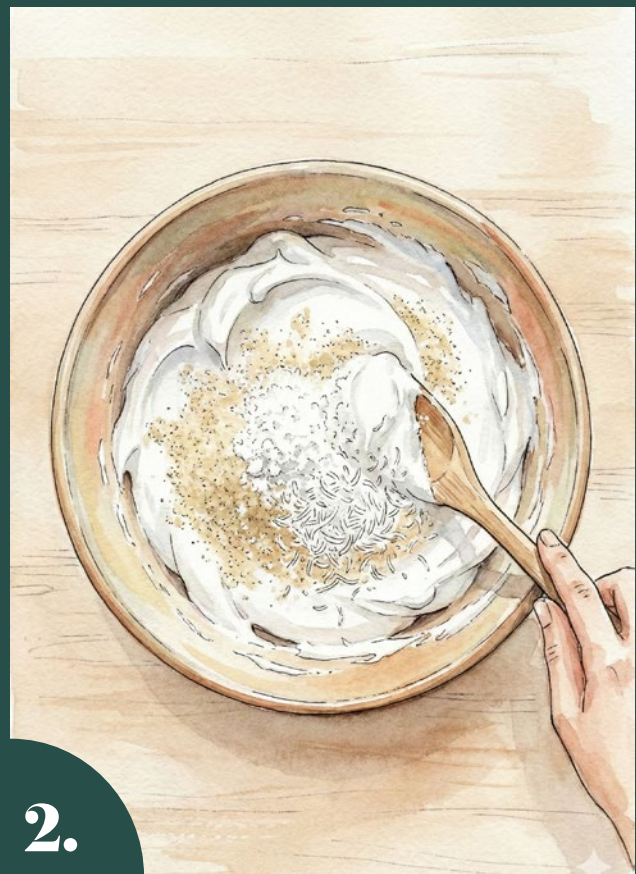
Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Claros de huevo	50 g	1½ claras
Azúcar blanca	15 g	1 cda
El azúcar es esencial para la estructura del merengue		
Almendra en polvo	15 g	2 cdas
Azúcar en polvo	38 g	⅓ taza
Coco rallado	25 g	¼ taza
Chía	25 g	2 cdas

Preparación



1.

Batir las claras de huevo hasta que empiecen a formar espuma y agregar el azúcar poco a poco mientras sigues batiendo. Continúa batiendo hasta obtener picos firmes y brillantes (merengue francés).



2.

Agregar azúcar en polvo, harina de almendra y el coco rallado, mezclando con movimientos envolventes hasta integrar.



3.

Estirar la mezcla sobre una lámina de silicona antiadherente para hornear (silpat) con un grosor de 1 cm, aproximadamente.



4.

Esparcir la chía por encima.



5.

Hornear 180 °C x 12 min.

Paso 3. Mousse de aguaje

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Claros	50 g	1½ claras
Azúcar	75 g	⅓ taza + 1 cda
El merengue italiano necesita azúcar		
Agua	25 ml	2 cdas
Pulpa de aguaje	250 g	1¼ tazas
Colapez	7 g	3½ láminas
Crema de leche	142 ml	⅔ taza
Zumo de limón	13 ml	2½ cdtas



Preparación



1.

Batir las claras hasta que formen espuma, aparte preparar un almíbar con azúcar y agua (aprox. 118–121 °C). Verter el almíbar caliente en hilo sobre las claras mientras se sigue batiendo hasta que el merengue esté firme, brillante y se enfríe (merengue italiano).



2.

Agregar la pulpa de aguaje y zumo de limón mezclando suavemente.



3.

Agregar colapez derretido y finalizar con crema de leche con movimientos envolventes.



4.

Verter a un molde con forma de esferas, colocar el gelee de camu camu en el medio y llevar a refrigeración.

Paso 4. Glaseado espejo

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Agua	63 ml	¼ taza
Azúcar	112 g	½ taza + 1 cda
Glucosa	112 g	⅓ taza
Chocolate blanco	112 g	¾ taza picado
Brillo neutro	45 g	3 cdas
Colapez	15 g	7½ láminas
Leche condensada	80 g	¼ taza / 5 cdas + 1 cdta
Colorante en gel	3 mg	1 pizca (punta de un palillo o cuchillo)



Preparación



1.

Elaborar un almíbar con el agua, el azúcar y la glucosa, calentando a fuego medio hasta que el azúcar se disuelva completamente.



2.

Verter el almíbar caliente sobre el chocolate blanco picado, agregar la leche condensada y mezclar hasta que el chocolate se derrita y todos los ingredientes se integren.



3.

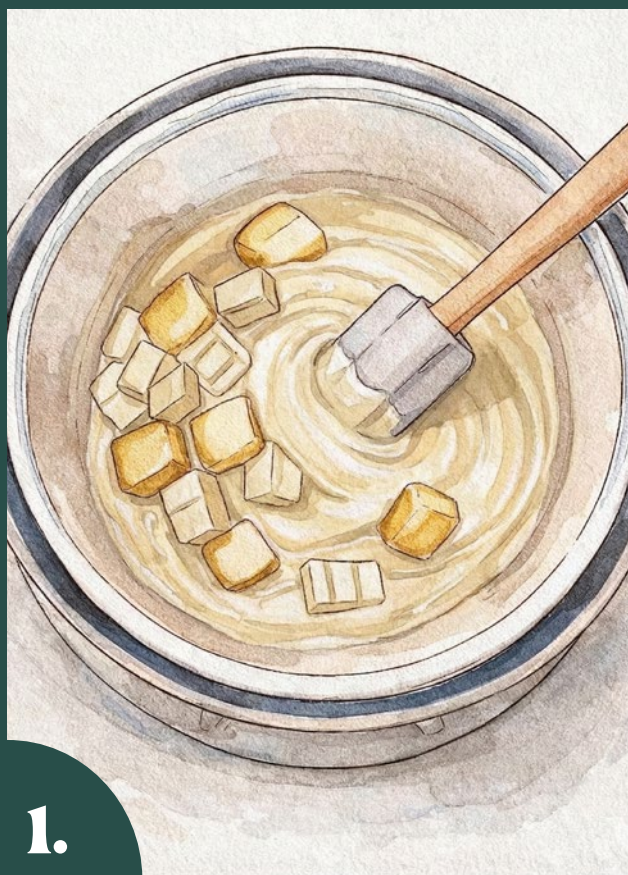
Incorporar el colapez previamente hidratado y derretido, añadir el brillo neutro y el colorante, y mezclar hasta obtener una preparación homogénea.

Paso 5. Baño de chocolate

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Chocolate blanco	115 g	¾ taza
Manteca vegetal	77 g	⅓ taza
Colorante a la grasa	4 g	—

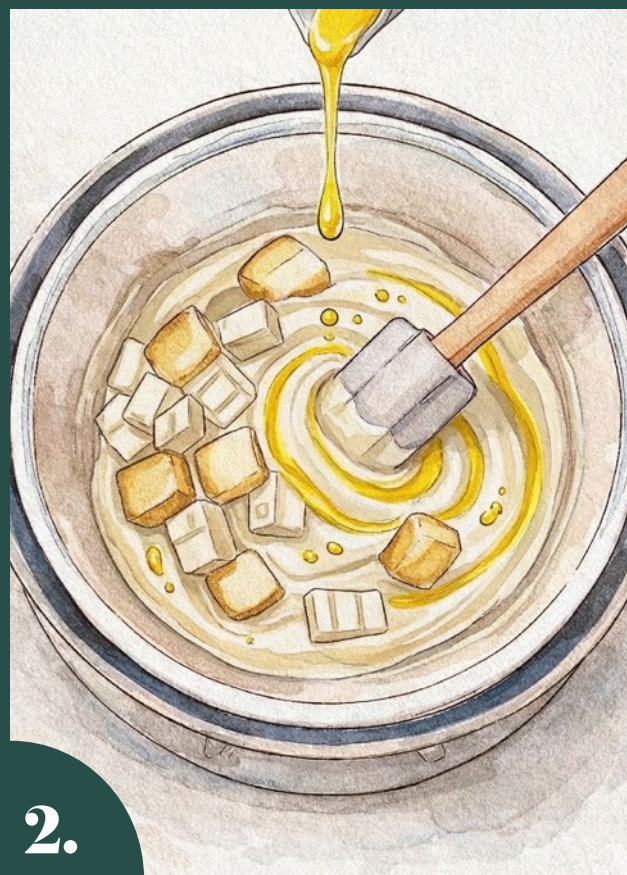


Preparación



1.

Derretir el chocolate junto con la manteca a baño maría o en microondas.



2.

Añadir el colorante a la mezcla de grasa y mezclar hasta obtener un color uniforme.

Paso 6. Decoración

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Cobertura chocolate blanco	–	–
Colorante a la grasa	5 mg	punta de un palillo
Pétalos cristalizados	10 mg	2-3 pétalos pequeños
Cáscara de camu camu y aguaje deshidratada y tostada	8 mg	–



Preparación



1.

Desmoldar el gelee de camu camu refrigerado anteriormente.



2.

Darle un primer baño al gelee de camu camu con la mezcla de chocolate y manteca y dejar que seque.



3.

Realizar un segundo baño con el glaseado espejo y con la ayuda de una espátula pasar al plato para servir.



4.

Para la decoración utilizar flores deshidratadas o cristalizadas y acompañar con pedazos de base crocante, colocandola al costado, la cual también se puede bañar muy ligeramente con el chocolate.

POSTRE

Esfera Tropical

Autor
Alessandro del Piélago Vásquez

UNIVERSIDAD LE CORDON BLEU

Un postre que sorprende desde la presentación. En su interior se combinan mousse de coco y aguaje, bizcocho suave y frutas frescas. Cada bocado ofrece distintas texturas y sabores que se complementan entre sí. El aguaje aporta color, suavidad y nutrientes, haciendo de esta esfera una experiencia tropical moderna y deliciosa.



Rinde: Aprox. 8
porciones (esferas
de 7 cm de
diámetro)



Paso 1. Mousse de coco y aguaje

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Chocolate blanco	150 g	1 taza picado
Crema de coco	100 g	½ taza
Crema de leche	150 g	⅔ taza
Pulpa de aguaje	80 g	⅓ taza



Preparación



1.

Calentar la crema de coco y derretir en ella el chocolate blanco, mezclando hasta integrar. Templar la mezcla y añadir la pulpa de aguaje, mezclando suavemente.



2.

Batir la crema de leche a punto yogurt e incorporarla en la mezcla del coco y chocolate con movimientos envolventes.



3.

Verter en moldes, dar forma y refrigerar hasta que la mousse tome consistencia.

Paso 2. Bizcocho de coco

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Huevo	2 unidades	2 huevos
Azúcar blanca	80 g	1/3 taza
Alternativa al azúcar Panela + de estevia	50 g panela	1/4 cdta estevia
Mantequilla sin sal	100 g	7 cdas
Crema de coco	150 g	2/3 taza
Coco rallado	25 g	1/4 taza
Harina de almendras	20 g	2 cdas
Harina pastelera	110 g	3/4 taza + 1 cda
Bicarbonato	2 g	1/2 cdta rasa
Polvo de hornear	2 g	1/2 cdta rasa



Preparación



1.

Mezclar mantequilla derretida con los huevos, crema de coco y azúcar.



2.

Agregar los ingredientes secos cernidos junto con el coco rallado y mezclar envolventemente hasta homogeneizar.



3.

Hornear a 180 °C por 12 minutos.

Paso 3. Gel de kiwi

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Pulpa de kiwi	100 g	½ taza
Azúcar blanca	160 g	¾ taza + 1 cda
Alternativa al azúcar	100 g de panela + ½ cda estevia	
Yema de huevo	3 unidades	3 yemas
Mantequilla sin sal	100 g	7 cdas



Preparación



1.

Mezclar las yemas con el azúcar hasta integrar. Agregar la pulpa de kiwi y mezclar bien.



2.

Cocinar la mezcla a fuego bajo, removiendo constantemente hasta que espese ligeramente.



3.

Retirar del fuego y agregar la mantequilla sin sal en trozos, mezclando rápidamente hasta que se integre.



4.

Enfriar y reservar.

Paso 4. Tierra de coco-aguaje

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Harina pastelera	80 g	$\frac{2}{3}$ taza
Mantequilla sin sal	80 g	5½ cdas
Azúcar blanca	80 g	$\frac{1}{3}$ taza
La textura arenosa depende del azúcar		
Coco rallado	25 g	$\frac{1}{4}$ taza
Merma de aguaje	30 g	2 cdas



Preparación



1.

Mezclar la harina pastelera, el azúcar, la mantequilla fría en trozos, el coco rallado y la merma de aguaje frotando con los dedos hasta obtener una textura arenosa (arenado), sin integrar completamente.



2.

Hornear a 180 °C por 20 minutos.

Paso 5. Macedonia de frutas

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Frutas variadas	150 g	1 taza picada



Preparación



1.

Lavar y limpiar las frutas seleccionadas y picarlas en corte macedonia, es decir, cubos pequeños y uniformes.



2.

Reservar hasta su uso. Se debe preparar al momento, para evitar que las frutas se deshagan.

Paso 6. Esfera de texturas

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Chocolate blanco	20 g	2 cdas picado
Bizcocho de coco	1 unidad	-
Mousse de coco y aguaje	1 unidad	-
Macedonia de frutas	1 unidad	-



Preparación



1.

Temperar el chocolate blanco y verter en molde de semiesfera con una brocha o vertiendo directamente, recubre el interior del molde para formar la cáscara de chocolate. Dejar endurecer en refrigerador. Para obtener una cáscara más gruesa, repetir la capa.



2.

Para la presentación, rellenar la esfera con laminas de bizcocho de coco en la parte baja, luego una capa de mousse de coco y aguaje y la macedonia de frutas.



3.

Colocar la esfera en un plato, decorar al costado con la tierra de coco-aguaje y el gel de kiwi.

BOMBÓN

Encanto Tropical

Autores

Luz Camila Valdez Tenorio
Max Puris Ccolque

UNIVERSIDAD LE CORDON BLEU

Un postre delicado y equilibrado que celebra al aguaje en todas sus formas. Combina cremas suaves, frutas y un toque crocante, cubiertos por una fina capa de chocolate blanco. Es una preparación armoniosa, pensada para resaltar la riqueza natural del aguaje y su aporte energético, con un sabor suave y envolvente.



Rinde
aproximadamente
20-25 bombones
de 4 cm de
diámetro o 50 g.



Paso 1. Salsa de aguaje (coulis)

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Pulpa de aguaje	150 g	¾ taza
Agua	50 g	—
Azúcar blanca	50 g	¼ taza
Alternativa al azúcar	30 g de panela + ⅛ cdta estevia	
Maicena	2 g	½ cdta rasa
Agua	10 g	2 cdtas

Preparación



1.

Mezclar la pulpa de aguaje, el agua y el azúcar en una olla a fuego bajo.



2.

Disolver la maicena en los 10 g de agua y añadir a la mezcla.



3.

Cocinar hasta que espese y se obtenga una textura suave y brillante.



4.

Retirar del fuego y dejar enfriar. Este coulis se usará para rellenar los bombones y aporta un intenso sabor a aguaje.

Paso 2. Crema musselina de aguaje

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Pulpa de aguaje	250 g	1¼ tazas
Leche evaporada	150 ml	⅔ taza
Yemas	40 g	2 yemas grandes
Harina	35 g	¼ taza – 1 cda
Azúcar blanca	100 g	½ taza
Alternativa al azúcar	70 g de panela + ¼ cda estevia	
Mantequilla (para cocinar)	15 g	1 cda
Mantequilla (para batir)	75 g	5 cdas



Preparación



1.

En una olla, mezclar la pulpa de aguaje, la leche evaporada, las yemas, la harina y el azúcar hasta integrar.



2.

Cocinar a fuego medio, revolviendo constantemente, hasta que la mezcla espese y tenga consistencia de crema.



3.

Añadir los 15 g de mantequilla y mezclar bien hasta incorporar.



4.

Retirar del fuego, dejar entibiar e incorporar los 75 g de mantequilla, mezclando hasta obtener una crema suave y homogénea.



5.

Esta crema aportará cuerpo al bombón y mantiene los nutrientes funcionales del aguaje.

Paso 3. Crumble de aguaymanto y castañas

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Aguaymanto	30 g	¼ taza
Castañas	20 g	2 cdas picadas
Harina	50 g	½ taza
Mantequilla	50 g	3½ cdas
Azúcar rubia	50 g	¼ taza
Alternativa al azúcar Panela o estevia	35 g panela	pizca de estevia (1/16 cdta)



Preparación



1.

Triturar ligeramente el aguaymanto y las castañas.



2.

Mezclar con la harina, la mantequilla y el azúcar rubia hasta formar migas.



3.

Hornear a 180 °C por 10-15 minutos o hasta que esté dorado y crujiente.



4.

Este crumble aportará textura y contraste al bombón, además de fibra y minerales de la selva peruana.

Paso 4. Cobertura de chocolate blanco

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Chocolate blanco	234 g	1¾ tazas (rasas)



Preparación



1.

Fundir el chocolate blanco a baño maría o en microondas, (a intervalos cortos de 20-30 s, mezclando cada vez). Luego, verter el chocolate en un molde de silicona preferido, tipo bombón, cubrir uniformemente los bordes con una brocha o inclinando el molde, y retirar el exceso volcando suavemente y refrigerarlo hasta que endurezca



2.

Para el armado de los bombones: Con manga pastelera o una cucharita, colocar una capa del coulis, crema musselina y el crumble dentro de cada cavidad, sin llenar hasta el tope. Cubrir el relleno con el chocolate restante, golpea suavemente el molde para nivelar y eliminar burbujas, y refrigerar hasta que los bombones estén firmes.

POSTRE

Antojitos

Dulces con aguaje

Autor
Chef Dora Elena Vilchez Justo

UNIVERSIDAD LE CORDON BLEU

Una combinación de sabores y texturas que celebra la versatilidad del aguaje en la repostería. El keke aporta suavidad y calidez; los alfajores, delicadeza y dulzor; y las trufas, una intensidad cremosa que envuelve cada bocado.

En cada preparación, el aguaje revela su carácter frutal y su riqueza natural, creando un equilibrio que invita a compartir y conectar con los sabores de la Amazonía.



Rinde: 10 tajadas
de keke, 20-25
alfajores, 25 trufas
aprox.



Paso 1: Torta de zanahoria

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Zanahoria rallada	350 g	2 ½ tazas aprox.
Pulpa de aguaje	180 g	¾ taza aprox.
Harina pastelera	280 g	2 ¼ tazas aprox.
Aceite vegetal	220 g	1 taza aprox.
Polvo de hornear	3 cdtas	
Bicarbonato	½ cdta	
Canela en polvo	¼ cdta	
Huevos	5 unidades	
Sal	Pizca	

Crema de queso para el relleno

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Queso crema	200 g	¾ taza aprox.
Azúcar en polvo	40 g	⅓ taza aprox.
Ralladura de limón	Al gusto	

Glaseado

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Queso crema	200 g	¾ taza aprox.
Pulpa de aguaje	100 g	½ taza aprox.
Azúcar en polvo	60 g	½ taza aprox.

Preparación



1.

Batir los huevos con el azúcar y el aceite hasta obtener una mezcla cremosa. Incorporar la pulpa de aguaje y mezclar bien.



2.

Agregar la harina pastelera, bicarbonato, polvo de hornear y canela tamizados e integrar con movimientos envolventes. Finalmente añadir la zanahoria rallada y una pizca de sal, mezclando con cuidado hasta obtener una preparación homogénea.



3.

Enharinar o emantequillar dos moldes de 22 cm de diámetro. Dividir la mezcla en partes iguales y verter en los moldes. Hornear en horno previamente precalentado a 170 °C durante aproximadamente 45–50 minutos, o hasta que al insertar un palillo este salga limpio.



4.

Retirar del horno y dejar enfriar los bizcochos en los moldes durante unos minutos. Luego desmoldar y dejar enfriar completamente sobre una rejilla antes de armar la torta.



5.

Crema de queso (relleno):
Suavizar el queso crema y agregar el azúcar en polvo previamente tamizada. Mezclar hasta obtener una crema suave y homogénea.



6.

Glaseado de aguaje:
Preparar el glaseado incorporando la pulpa de aguaje a la mezcla base y batiendo con batidor de globo hasta lograr una textura lisa y cremosa.



7.

Armado de la torta:

Cortar cada bizcocho en dos capas horizontales para obtener cuatro capas de keke. Colocar la primera capa sobre el plato o base y cubrir con una capa uniforme de crema de queso. Colocar la segunda capa de keke y repetir el relleno. Continuar con la tercera capa y nuevamente la crema de queso. Finalmente colocar la cuarta capa y glasear la superficie con la crema o salsa de aguaje.



8.

Decorar con pecanas u otros frutos secos al gusto. Refrigerar la torta por algunas horas antes de servir para lograr un corte más firme y que los sabores se integren mejor.

Paso 2: Alfajores de maicena y aguaje

Masa

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Harina de trigo	700 g	5 ½ tazas aprox.
Harina de aguaje	100 g	¾ taza aprox.
Maicena	200 g	1 ¾ tazas aprox.
Mantequilla	440 g	2 tazas aprox.
Yema de huevo	8 unidades	

Manjar Blanco

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Leche condensada	600 g	1½ tazas aprox.
Leche fresca	300 g	1 ¼ tazas aprox.
Pulpa de aguaje	300 g	1 ¼ tazas aprox.

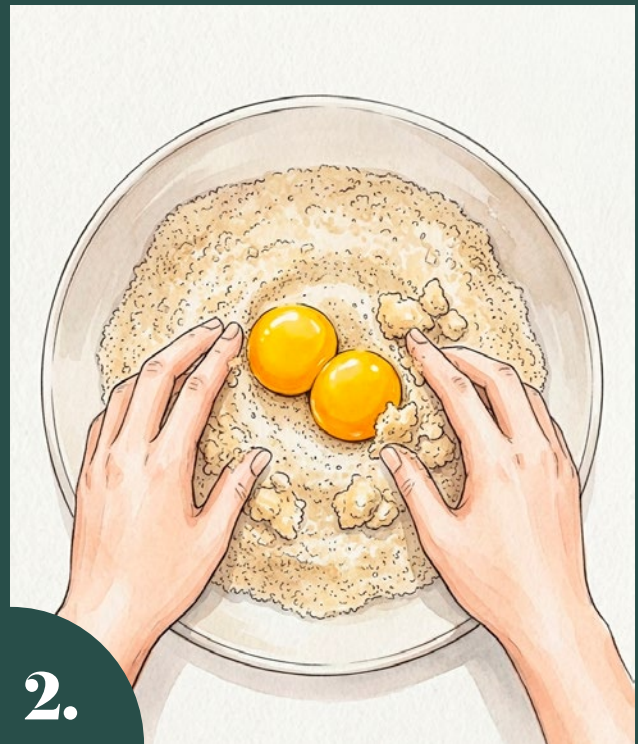


Preparación



1.

Tamizar juntos la harina de trigo, la harina de aguaje y la maicena. Agregar la mantequilla fría en trozos y mezclar con las manos hasta obtener una textura arenosa (similar a arena fina).



2.

Añadir las yemas de huevo y mezclar hasta integrar todos los ingredientes, sin amasar demasiado. Solo trabajar la masa lo necesario hasta que se una.



3.

Tapar la masa con film y refrigerar durante unos minutos para que tome consistencia.



4.

Estirar la masa con rodillo sobre una superficie ligeramente enharinada y cortar con un cortador circular o con la forma deseada.



5.

Colocar los círculos de masa sobre una placa de horno engrasada y hornear a 170 °C durante aproximadamente 10 minutos, o hasta que los bordes estén dorados.



6.

Relleno (manjar de aguaje):

En una olla colocar la leche fresca junto con la leche condensada y cocinar a fuego medio, removiendo constantemente, hasta que la mezcla espese y al moverla se pueda ver el fondo de la olla.

Agregar la pulpa de aguaje, mezclar bien y cocinar unos minutos más hasta que adquiera mayor consistencia. Retirar del fuego y dejar enfriar en un bowl antes de usar.



7.

Armado:

Rellenar las tapitas de alfajor con el manjar de aguaje y espolvorear con azúcar en polvo mezclada con harina de aguaje.

Paso 3: Trufas de aguaje con chocolate blanco

Ganache.

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Chocolate blanco	600 g	3 tazas aprox (en trozos)
Crema de leche	200 g	$\frac{3}{4}$ taza aprox.
Pulpa de aguaje	200 g	$\frac{3}{4}$ taza aprox.

Para la cubierta

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Chocolate blanco	350 g	2 tazas aprox.

Preparación



1.

Calentar la crema de leche sin que llegue a hervir. Luego, verterla sobre el chocolate blanco y dejar reposar unos minutos para que se funda. Mezclar hasta obtener una preparación homogénea.



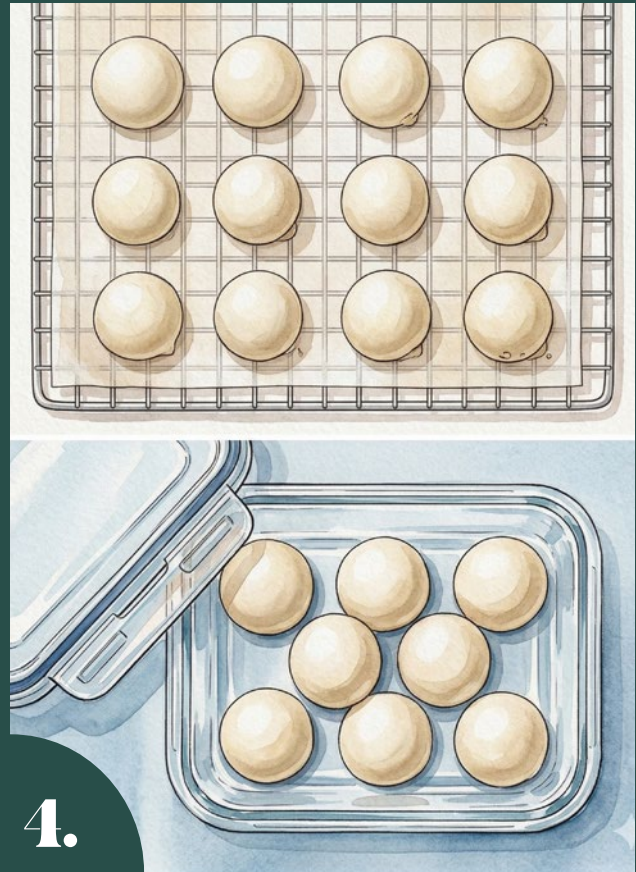
2.

Incorporar la pulpa de aguaje y mezclar bien. Dejar enfriar la preparación en refrigeración por un mínimo de 6 horas, hasta que adquiera una consistencia firme.



3.

Con la masa ya fría, formar bolitas del tamaño deseado. Luego, cubirlas con chocolate blanco temperado o con cobertura de chocolate (tipo sucedáneo), que no requiere temperado.



4.

Dejar que el recubrimiento endurezca y conservar las trufas en un lugar fresco o refrigerado hasta el momento de servir.



01.
Recetas desarrolladas
por la Universidad Le Cordon Bleu

1.2
Platos salados con pulpa de aguaje

Doncella en salsa de aguaje y maracuyá, con puré de pituca y ensalada de palmitos	55
Ámbar y tuétano	62
Sudado amazónico con aguaje	69
Patarashca de sábalo con ñoquis de plátano en salsa de aguaje y encurtido de cebolla con aromas cítricos	73
Croqueta de bechamel de aguaje con salsa de cocona	78
Estofado de gallina con aguaje y puré de pituca	85

PLATO DE FONDO

Doncella en salsa

de aguaje y maracuyá, con puré de pituca y ensalada de palmitos

Autores

Raquel Vany Pesantes Torres,
Angela Daniela Pinedo Baldoce

UNIVERSIDAD LE CORDON BLEU

Un plato que celebra los ríos y la tierra. La doncella se sirve dorada y crujiente, manteniendo su interior jugoso y lleno de sabor. El puré de pituca aporta suavidad y energía, mientras la salsa de aguaje y maracuyá llena el plato de color y frescura. La ensalada de palmitos equilibra con ligereza y textura. Es una combinación armoniosa, fresca y profundamente amazónica.



Rinde: 4-5 platos



Paso 1. Doncella frita

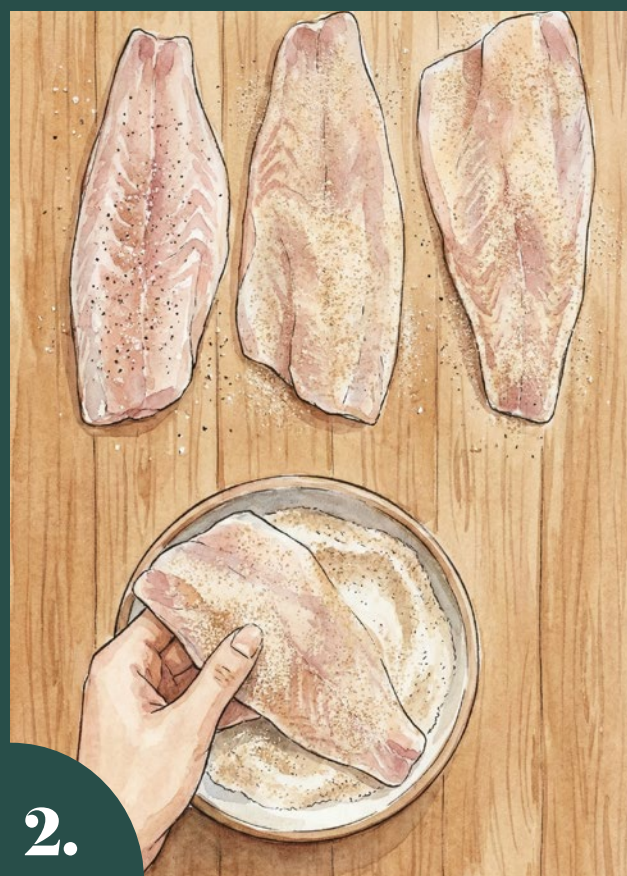
Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Filetes de doncella	480 g	4-5 filetes medianos
Sal	2 g	1/3 cdta
Pimienta	1 g	1/4 cdta
Harina de pescado	100 g	3/4 taza
Aceite vegetal	cantidad necesaria para freír	—

Preparación



1.

Sazonar los filetes de doncella con la sal y pimienta.



2.

Cubrir ligeramente los filetes con la harina de pescado.



3.

Calentar abundante aceite en una sartén a fuego medio-alto.



4.

Freír los filetes hasta que estén dorados y cocidos en su interior.



5.

Retirar del aceite y colocar sobre papel absorbente.

Paso 2. Puré de pituca

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Pituca	800 g	4 tazas en trozos
Mantequilla	60 g	4 cdas
Cebolla	200 g	1 cebolla grande
Ajo	10 g	2 dientes
Leche	400 ml	1 2/3 tazas
Nuez moscada	2 g	1/4 cdta
Sal y pimienta	al gusto	—



Preparación



1.

Cocinar la pituca en agua hirviendo hasta que esté suave. Escurrir.



2.

En una sartén, derretir una parte de la mantequilla y sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén dorados.



3.

Llevar la pituca cocida, el sofrito de cebolla y ajo, y la leche tibia a una licuadora. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea.



3.

Transferir la mezcla a una olla y llevar a baño maría a fuego suave. Incorporar el resto de la mantequilla y los condimentos (sal, pimienta blanca, nuez moscada). Remover constantemente hasta obtener una textura cremosa. Mantener caliente.

Paso 3. Salsa de aguaje y maracuyá (Gastrique)

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Pulpa de maracuyá	400 g	1¾ tazas
Pulpa de aguaje	1000 g	5 tazas
Azúcar	100 g	½ taza
Alternativa al azúcar Panela + de estevia	70 g panela	pizca de estevia
Vino blanco	30 ml	2 cdas
Vinagre blanco	15 ml	1 cda

Preparación



1.

En una olla a fuego medio, caramelizar el azúcar hasta obtener un color ámbar.



2.

Agregar el vinagre y vino blanco, sin dejar de remover, para que el caramelo se disuelva en esos líquidos y forme una salsa.



3.

Incorporar la pulpa de aguaje y la pulpa de maracuyá.



4.

Reducir el fuego y cocinar a fuego lento, permitiendo que los sabores se integren.



5.

Reducir la preparación a fuego lento hasta alcanzar una consistencia de salsa espesa (punto nappe).



5.

Colar la salsa para obtener una textura fina y lisa.

Paso 4. Ensalada de palmitos

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Palmitos	200 g	1½ tazas en rodajas
Tomates cherry	50 g	½ taza
Sacha culantro	4 g	2 cdas picadas
Aceite de oliva	30 ml	2 cdas
Vinagre	15 ml	1 cda
Sal	al gusto	—

Preparación



1.

Cortar los tomates cherry por la mitad o en cuartos.



2.

Mezclar en un bowl los palmitos, los tomates cherry y el sachaculantro picado.



3.

Preparar la vinagreta emulsionando el aceite de oliva, el vinagre y una pizca de sal. Aliñar la ensalada con la vinagreta justo al momento del emplatado para mantener la frescura y textura.



4.

Para la presentación: Colocar la doncella frita sobre el plato, acompañada del puré de pituca. Bañar el pescado y el puré con la salsa de maracuyá y aguaje, y servir junto con la ensalada de palmitos.

PLATO DE FONDO

Ámbar y tuétano

Autora

Mayra Alejandra Cuenca Mayuri

UNIVERSIDAD LE CORDON BLEU

El aguaje, fruto emblemático de la Amazonía, no solo destaca por su sabor exótico y color vibrante, sino también por sus valiosas propiedades nutricionales. Rico en vitaminas, antioxidantes y grasas saludables, este ingrediente ancestral se convierte en una excelente base para crear postres diferentes, llenos de identidad y con un toque natural.

En esta receta te invitamos a preparar un pastel de aguaje suave, aromático y lleno de sabor.



Rinde: 1-2 platos
o porciones



Paso 1. Polvo de merma de aguaje

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Cascara de aguaje (merma)	250 g	1¼ tazas
Azúcar	20 g	1½ cdas



Preparación



1.

Lavar el aguaje, retirar la cáscara y darle triple hervor de 30 minutos cada uno.



2.

En el último hervor se añade azúcar y se cubre con agua (esto reduce el amargor y estabiliza la cáscara).



3.

Secar y hornear a 150 °C durante 25 minutos hasta obtener una textura crocante. Luego moler y tostar en sartén para eliminar restos de notas amargas.

Paso 2. Aceite ahumado de merma de aguaje

Preparación



1.

Mezclar el aceite de girasol con polvo de merma de aguaje y dejar macerar por 2 semanas hasta obtener un tono ámbar.



2.

Añadir carbón al rojo vivo en el frasco de vidrio en el que se realizó la mezcla de aceite con merma de aguaje y dejar reposar por una noche.



3.

Filtrar el aceite, obteniendo de esta forma un aceite de aguaje con aroma ahumado.



4.

Se podría usar la misma pulpa para hacer este aceite pero solo si es utilizada para el momento, ya que se puede oxidar muy rápido y generar malos olores.

Paso 3. Sal ahumada con merma de aguaje

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Sal parrillera	500 g	2½ tazas
Polvo de merma de aguaje	30 g	2 cdas



Preparación



1.

Ahumar la sal gruesa en fuego directo, cubierta con papel aluminio o dentro de un cilindro para intensificar el aroma.



2.

Mezclar con el polvo de merma y almacenar en frasco de vidrio, para combinar toques amaderados, ahumado y salado.

Paso 4. Encurtido de kiuri con aguaje

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Pulpa de aguaje	–	½ taza
Vinagre blanco	–	½ taza
Agua	–	½ taza
Azúcar rubia	–	1 cda
Sal	–	½ cdta
Pimienta negra	2 granos	2 granos
Kiuri laminado	200 g	1½ tazas



Preparación



1.

Llevar a hervir el agua, el vinagre, el azúcar, la sal y la pimienta.



2.

Retirar del fuego y añadir la pulpa de aguaje, mezclando suavemente. Esto permite evitar una cocción prolongada del aguaje.



3.

Verter inmediatamente la mezcla caliente sobre el kiuri laminado, asegurando que quede bien cubierto para favorecer la absorción de sabores.

Paso 5. Puré de plátano bellaco y aguaje

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Plátano bellaco maduro	120 g	¾ taza
Pulpa de aguaje	40 g	3 cdas
Fondo de verduras o agua	20–30 ml	2 cdas
Sal	1 pizca	1 pizca
Miel	–	1 cdta
Limón	1–2 gotas	1–2 gotas



Preparación



1.

Hornear el plátano a 190 °C por 25–30 minutos con un corte diagonal en la cáscara para evitar que reviente.



2.

Cuando la cáscara esté oscura, retirar la pulpa y triturar.



3.

Mezclar con la pulpa de aguaje licuada con fondo de verduras para obtener una textura cremosa.



4.

Condimentar con sal ahumada, un toque de miel y gotas de limón.

Paso 6. Tuétano braseado

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Tuétano	2 unidades	2 unidades
Aceite ahumado	1 chorro	1 chorro
Pulpa de aguaje	200 g	½ taza
Fondo de verduras	50 g	3-4 cdas
Encurtido de kiuri	—	—



Preparación



1.

Presentar dos unidades de tuétano con aceite ahumado de merma de aguaje que hayan sido doradas y cocinadas lentamente en el horno (braseadas).



2.

Añadir una línea de puré de plátano bellaco y aguaje.



3.

Se finaliza decorando con brotes de beterraga, brotes de culantro y el encurtido de kiuri con aguaje.

PLATO DE FONDO

Sudado

Amazónico con aguaje

Autores

Manuel Palacín Pérez
Nicol Lam Mendoza

UNIVERSIDAD LE CORDON BLEU

Una expresión de abundancia y tradición. El pescado se cocina en sudado, conservando su sabor natural, y se finaliza con aguaje para mantener su color y esencia. Se acompaña con yuca, pituca, arroz, frituras y bombitas de camote con aguaje, creando un plato completo y lleno de vida. Cada elemento aporta textura, energía y memoria. Un verdadero recorrido por los sabores de la Amazonía en un solo plato.



Rinde: 2 platos o
porciones

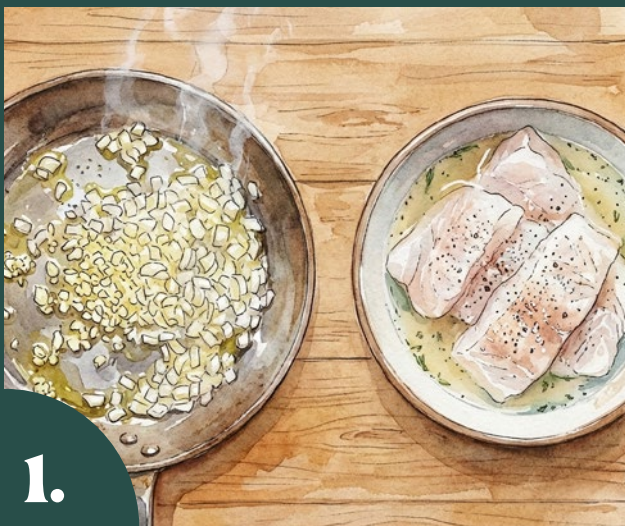


Paso 1. Sudado

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Pescado tucunará o de su preferencia	2 unidades	-
Cebolla roja	2 unidades	-
Ajo	3 dientes	-
Aceite	900 ml	3¾ tazas
Pulpa de aguaje	150 g	¾ taza
Chicha de jora	-	½ taza
Limón	1 chorro	-
Aji charapita	1 unidad	-
Sacha culantro	5 hojas	-
Culantro floreado	4 ramitas	-
Yuca	1 unidad	-
Pituca	½ kg	2½ tazas
Yuyo	½ kg	4 tazas
Harina	¼ kg	2 tazas
Sal	pizca	-
Pimienta	pizca	-
Comino	pizca	-
Arroz	½ kg	2½ tazas



Preparación



1.

Cortar la cebolla en cuadros muy pequeños (Brunoise) y ponerla a sudar con un poco de ajo. Aparte, dejar macerando el pescado con sal, pimienta y chicha en un bowl.



2.

Agregar el tomate en Brunoise o macedonia y sudar junto con la cebolla, luego agregar el pescado con la chicha.



3.

Agregar un poco de fumet de pescado (concentrado hervido de cabezas, espinas, apio, cebolla, laurel y pimienta) y dejar sudar. 10 min antes de finalizar la cocción agregar culantro o sachaculantro, retirar del fuego y agregar la pulpa de aguaje, para evitar que pierda sus propiedades.



4.

Para los chips de pituca: cortar finamente la pituca (laminas) y agregarlos al aceite en fritura profunda.



5.

Para la fritura de pescado o Kawa: Sazonar los pescados con sal y pimienta, luego enharinarlos ligeramente con harina sin preparar y freírlos en fritura profunda.



6.

Para el yuyo frito: Hervir el yuyo durante 1 minuto desde que el agua alcance ebullición. Escurrir, sazonar con sal y pimienta, enharinar ligeramente con harina sin preparar y freír en fritura profunda hasta que esté crocante.



7.

Para las yucas fritas: Colocar las yucas en agua fría y llevar a cocción hasta que estén sancochadas. Escurrir, dejar enfriar y luego freír en fritura profunda hasta que estén doradas.



8.

Para las tortillas o bombitas: Sancochar el camote con azúcar y una pizca de sal hasta que esté suave. Hacer un puré y añadir la pulpa de aguaje, el azúcar y la harina, mezclando hasta obtener una masa homogénea. Dar forma de pequeñas bombitas o tortillas y freír en fritura profunda hasta que estén doradas.



9.

Finalmente, colocar el sudado sobre una hoja de bijao y acompañar con la yuca frita, chips de pituca, yuyo frito, la fritura de pescado o kawa y las bombitas.

PLATO DE FONDO

Patarashca de sábalo

con ñoquis de plátano en salsa de aguaje y
encurtido de cebolla con aromas cítricos

Autores

Isaak Baca Calcina
Victor Eduardo Brito Segovia
Konayka Oriana López Huaytalla

UNIVERSIDAD LE CORDON BLEU

Cocina ancestral envuelta en hojas de bijao. El sábalo se cocina lentamente, atrapando aromas y jugos que recuerdan a la selva húmeda. La salsa de aguaje acompaña con suavidad y un toque frutal, mientras los ñoquis de plátano aportan cuerpo y energía. El encurtido de cebolla refresca el conjunto y realza los sabores. Un plato lleno de memoria, tradición y equilibrio.



Rinde: 2 platos o
porciones



Paso 1. Salsa de aguaje

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Pasta de aguaje	125 g	½ taza
Cebolla	½ unidad	½ cebolla
Ajo	1 unidad	1 diente
Ají dulce	5 g	1 cda
Cocona	4 g	1 cda
Sacha culantro	10 g	½ taza hojas
Limón	½ unidad	½ limón
Sal	5 g	—
Fumet o chilcano	-	¾ de taza
Pimienta	1 g	—

Preparación



1.

Freír la cebolla, el ajo, el ají dulce y la cocona cortados en brunoise (cubos muy pequeños).



2.

Añadir fumet o chilcano y dejar reducir a fuego lento.



3.

Luego añadir la pulpa de aguaje, sacha culantro, sal y pimienta.



4.

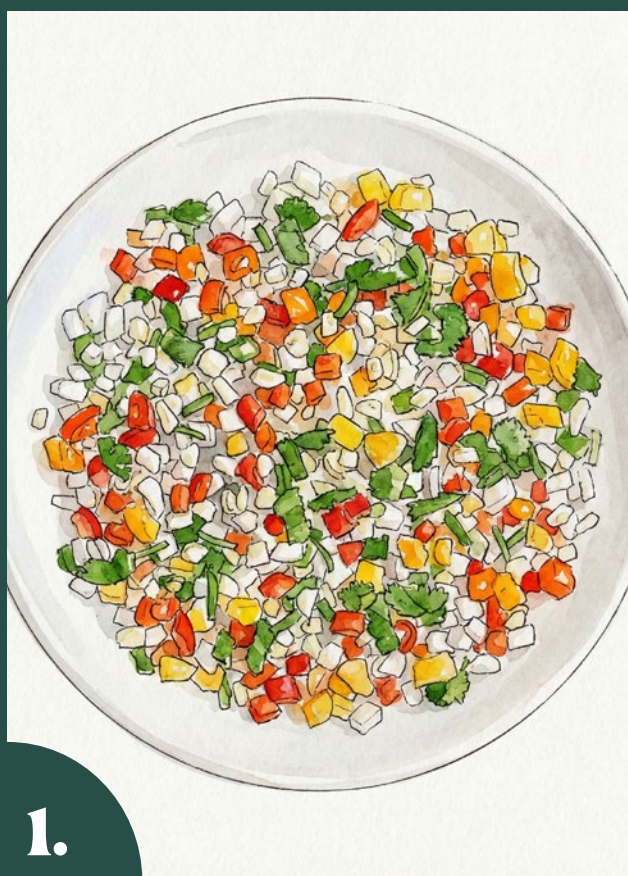
Para finalizar se agrega limón.

Paso 2. Patarashca de sábalo

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Filete de sábalo	2 filetes medianos	-
Bijao	1 hoja	-
Cocona	10 g	-
Cebolla roja	½ unidad	½ cebolla
Aji dulce	8 g	-
Sal	3 g	-
Pimienta	3 g	-
Sacha culantro	5 g	-



Preparación



1.

Colocar una cama de cebolla, ajo, aji dulce, sacha culantro y cocona cortados en brunoise sobre una hoja de bijao.



2.

Colocar el pescado encima de la base de vegetales. Envolver la preparación en hojas de bijao, y llevar al horno a 180 °C durante 15 minutos.

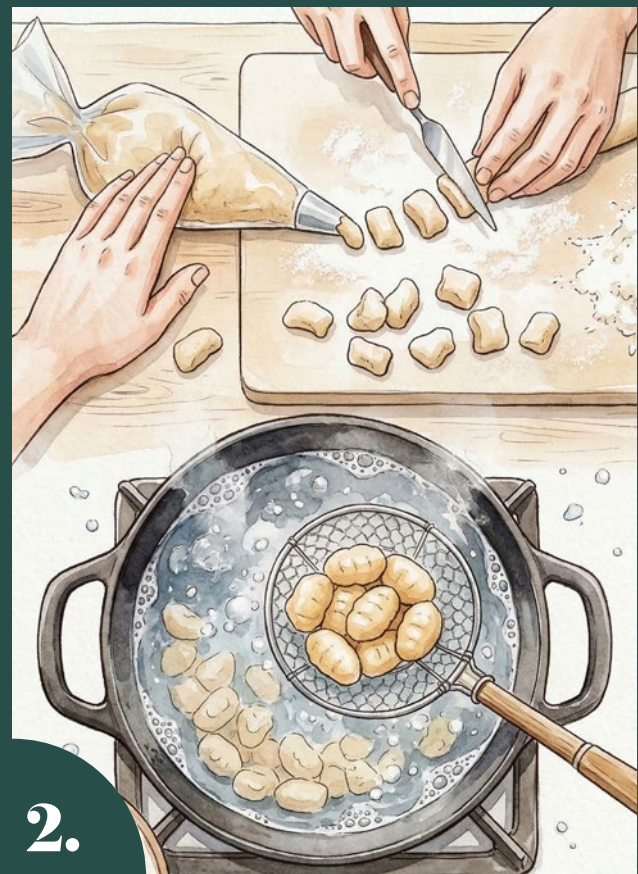
Paso 3. Gnocchis de plátano

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Plátano	1 unidad grande	1 unidad
Yemas	1½ unidad	1½ yemas
Harina de trigo	45 g	⅓ taza
Sal	5 g	1 cdta
Pimienta	5 g	1 cdta

Preparación



Hervir el plátano hasta que esté suave y luego aplastarlo hasta obtener un puré. Mezclar el puré con la harina y la yema, y condimentar al gusto hasta formar una masa homogénea.



Colocar la masa en una manga pastelera y formar pequeños trozos de ñoquis. Sancochar los ñoquis en agua hirviendo hasta que suban a la superficie y retirarlos.

Paso 4. Encurtido de cebolla

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Cebolla	1 unidad	1 cebolla
Vinagre	100 ml	1/3 taza + 1 cda
Toronja	1/2 unidad	1/2 toronja
Agua	30 ml	–
Sal	7 g	–
Azúcar	5 g	1 cda
Canela	2 g	–



Preparación



1.

En una olla, colocar el vinagre, el agua, el zumo de toronja, el zumo de naranja, la sal y el azúcar, y llevar a ebullición para preparar la infusión.



2.

Colocar la cebolla cortada en pluma en un bowl. Verter la infusión caliente sobre la cebolla, tapar y dejar reposar mínimo 12 horas para que se encurta.



3.

Para el emplatado, servir el filete de pescado sobre la hoja, acompañarlo con los gnocchis bañados con la salsa y agregarle el encurtido de cebolla.

PLATO DE FONDO

Croqueta

de Bechamel de aguaje
con salsa de cocona

Autor

Pedro Leonardo León Barrueta

UNIVERSIDAD LE CORDON BLEU

Doradas por fuera, suaves por dentro. Estas croquetas combinan la cremosidad del aguaje con el sabor intenso de la cecina, creando un bocado lleno de carácter. La salsa picante de cocona aporta frescura y un toque vibrante que despierta el paladar. Son ideales para compartir, disfrutar y descubrir el aguaje en una forma divertida y cercana.



Rinde: 6-7 platos
(2 croquetas por
plato)



Croquetas de bechamel de aguaje

Paso 1: Bechamel de aguaje

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Pulpa de aguaje	200 g	1 taza
Leche	350 g	1½ tazas
Cecina	150 g	1 taza picada
Ajo	10 g	2 dientes o 2 cdtas picado
Ají dulce	35 g	¼ taza picado (2-3 ajíes)
Sacha culantro	5 hojas	1 cda picado
Harina	75 g	½ taza
Mantequilla	75 g	5 cdas
Azúcar	7 g	1½ cdtas
Sal	–	½ cda (o al gusto)
Pimienta	–	¼ cda
Nuez moscada	–	⅛ cda (una pizca)

Preparación



1. Derretir la mantequilla en sartén y añadir la harina. Cocinar a fuego medio hasta formar una salsa espesa (roux).



2. En otra olla o sartén, reducir la pulpa de aguaje a fuego bajo por unos minutos hasta cambiar coloración.



3.

Mezclar la leche caliente con la salsa de aguaje.



4.

Agregar la mezcla sobre el roux batiendo hasta obtener una crema espesa.



5.

Sazonar con azúcar, sal, pimienta y nuez moscada.

Paso 2. Sofrito



Preparación



1.

Dorar levemente la cecina cortada en cubos pequeños para liberar ahormas y texturas.



2.

Retirar cecina y sudar cebolla y ajo en corte fino.



3.

Regresar cecina y ají dulce picado fino, llevar a cocción para integrar sabores.



4.

Retirar del fuego y adicionar sachá culantro picado fino.

Paso 3. Formación de la croqueta de bechamel de aguaje



Preparación



1.

Mezclar el bechamel de aguaje y el sofrito, removiendo de manera constante.



2.

Dejar reposar en frío hasta que tome consistencia moldeable



3.

Con el preparado ya frío, forma cilindros o bolitas, pásalas por harina, huevo batido y pan rallado o panko. El tamaño de los cilindros debe ser de aproximadamente 6-8 cm de largo y 4 de ancho.



4.

Freír en aceite a 170 °C hasta dorar.

Paso 4. Salsa de cocona picante

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Cocona	350 g	-
Azúcar	100 g	-
Sacha culantro	4 hojas	-
Ají charapita	1-2 unidades	-
Limón	gotas	-
Sal	pizca	-

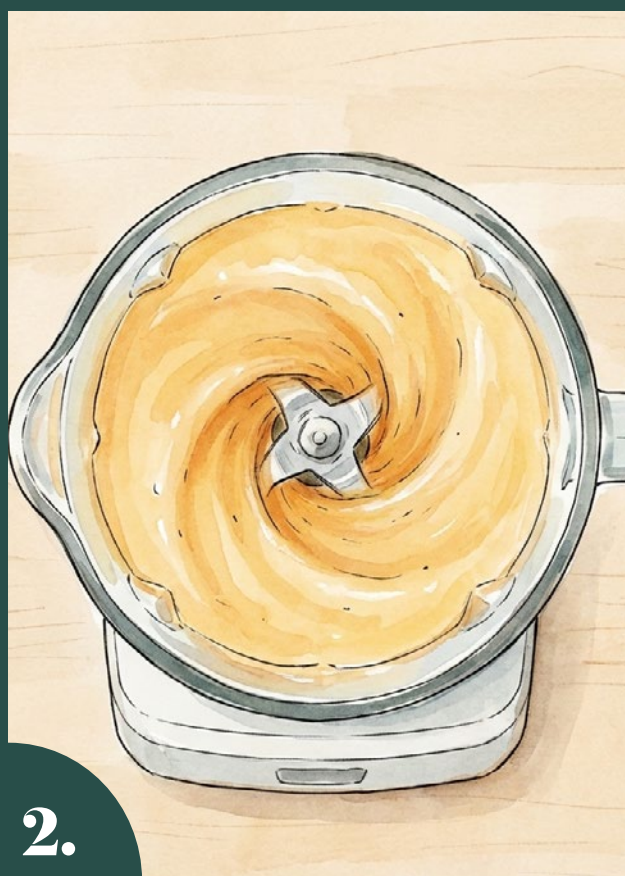


Preparación



1.

Cocer la cocona con el ají charapita en agua hasta que ablande el fruto.



2.

Licuar cocona con ají hasta conseguir una consistencia líquida.



3.

Colar y llevar a fuego con azúcar.



4.

Reducir hasta conseguir punto deseado (jalea).



5.

Sazonar con azúcar y sal



6.

Retirar del fuego y adicionar sacha culantro picado finamente. Finalmente, emplatar la croqueta de bechamel y bañar delicadamente con la salsa por encima.

PLATO DE FONDO

Estofado

De gallina con aguaje y
puré cremoso de pituca

Autores

Gonzalo Valencia Quintana
Chef Fernando Oré Lund

UNIVERSIDAD LE CORDON BLEU

Un plato que reconforta y reúne. La gallina se cocina despacio, hasta quedar tierna y llena de sabor, envuelta en aromas que recuerdan a la cocina del hogar. El aguaje aporta un toque frutal suave que ilumina el plato, mientras el puré de pituca acompaña con cremosidad y calidez. Es una preparación generosa, pensada para sentarse a la mesa y compartir.



Rinde: 2 platos o
porciones



Paso 1. Estofado de gallina con aguaje

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Muslos de gallina	2 unidades	aprox. 450–500 g (tamaño de dos puños medianos)
Sal	al gusto	-
Pimienta	al gusto	-
Comino	al gusto	-
Cebolla roja	1 unidad	1 taza picada
Ajo	3 dientes	1 cda picado
Kion picado	10 g	2 cdtas picado o rallado
Ají dulce picado	1 cda	10 g (≈ 1 ají pequeño)
Parte blanca de cebolla china	2 tallos	½ taza picada
Manteca de cerdo	1 cda	15 g
Fondo oscuro de gallina	500 ml	2 tazas
Orégano fresco	1 rama	-
Jugo de aguaje natural	60 ml	¼ taza
Ralladura de limón rugoso	al gusto	-
Hoja de plátano	1 hoja	-

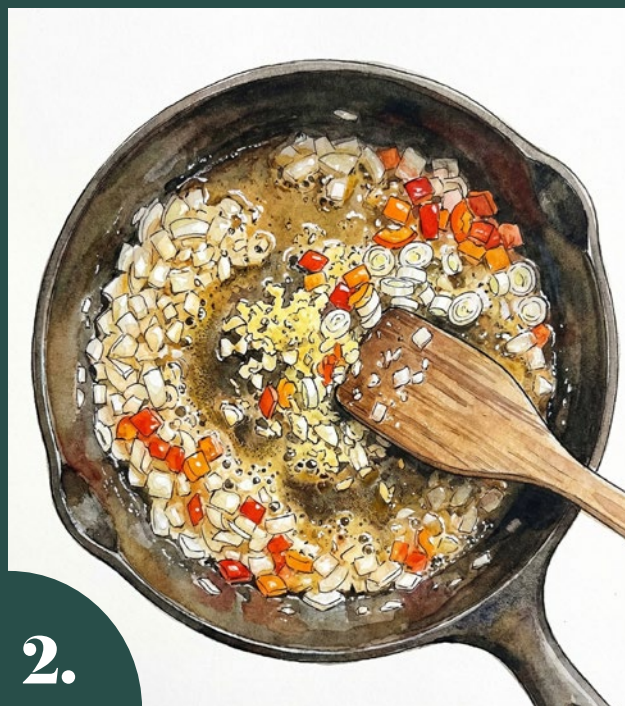


Preparación



1.

Calentar la manteca y sellar las presas de gallina hasta dorarlas completamente. Luego retirarlas.



2.

En la misma grasa, incorporar la cebolla, el ajo, el kion, el ají dulce y la parte blanca de la cebolla china.



3.

Se cocina el aderezo a fuego medio hasta lograr una caramelización uniforme.



4.

Se sazona con sal, pimienta y comino, integrando los sabores.



5.

Se desglasa con una pequeña cantidad de fondo oscuro para recuperar los sabores adheridos.



6.

Incorporar las presas, se cubren con el fondo oscuro caliente, se añade la rama de orégano y se tapa con hoja de plátano.



7.

Cocinar a fuego bajo hasta que la carne esté tierna y la salsa haya espesado.



8.

Agregar el jugo de aguaje y la ralladura de limón rugoso, dejando reducir para integrar. Esto aportará brillo, acidez y un matiz frutal.

Paso 2. Puré cremoso de pituca

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Pituca sancochada	300 g	1½ tazas
Cebolla roja	½ unidad	½ taza picada fina
Ajo	2 dientes	2 cdta picado o machacado
Kion	5 g	1 cdta rallado
Sal	al gusto	½ cdta rasa
Pimienta	al gusto	¼ cdta
Comino	al gusto	¼ cdta
Manteca de cerdo	1 cda	15 g
Agua de cocción de la pituca	100 ml	½ taza

Preparación



1.

Caramelizar la cebolla, el ajo y el kion junto con sal, pimienta y comino, cocinando hasta desarrollar aromas y notas dulces.



2.

La base caramelizada se licúa junto con la pituca previamente cocida, la manteca y una pequeña cantidad del agua de cocción.



3.

Procesar hasta obtener una textura cremosa y brillante, con un sabor ligeramente dulce que acompañe el estofado sin restarle protagonismo.



4.

Servir una base de puré de pituca al centro del plato.



5.

Sobre el puré disponer la presa de gallina estofada.



6.

Bañar la presa con su salsa espesa y brillante, asegurando que se perciban las notas del agujaje.



7.

Se decora con hojas de orégano fresco o microbrotes amazónicos (germinados) que aportan frescura visual y aromática.



02.

Recetas desarrolladas por el equipo del proyecto y colaboradores

2.1

Recetas con pulpa, harina y mermelada de aguaje

Crema volteada de aguaje 91

Cappelletti rellenos de aguaje, camote y cecina 96

Ensalada de papa con aguaje estilo japones 106

Galleta rellena de mermelada de aguaje, y sándwich de galleta con mantequilla y mermelada de aguaje 111

Frío y caliente de aguaje 116

Ensalada de col con aroma de aguaje 127

POSTRE

Crema Volteada de aguaje

Autores

Comunidad San José de Parinari

Alice Noriega Cunayapa, Mari Dávila Tamani, Mari Noriega Caritimari, Norma Yaicate Olórtegui

COLABORADORES

Un postre sencillo y rico, que ha sido adaptado por la comunidad San José de Parinari al incorporar el aguaje a una receta tradicional, dándole un valor local y nutritivo. Gracias a su preparación con cocción suave, el aguaje mantiene muchas de sus propiedades, aportando no solo sabor, sino también nutrientes como provitamina A (beta-carotenos), vitamina E y antioxidantes. Su textura cremosa y su delicado sabor frutal, acompañado del caramelo, logran un equilibrio agradable que rescata el sabor de la Amazonia en una receta practica y accesible.



Rinde: 8-10
porciones aprox.



Paso 1. Preparación de postre

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Pulpa de aguaje	360 g	1 ½ tazas aprox.
Leche evaporada	400 ml	1 ⅔ tazas aprox.
Leche condensada	300 g	¾ taza aprox.
Huevos	4 unidades	
Azúcar (mezcla)	50 g	¼ taza aprox.
Azúcar (caramelo)	200 g	1 taza aprox.
Esencia de vainilla	1 cdta	
Sal	Pizca	
Agua (caramelo)	100 ml	⅓ taza aprox.

Preparación



1.

Colocar la pulpa de aguaje en la licuadora junto con la leche evaporada y procesar hasta obtener una mezcla uniforme. Colar para lograr una textura más fina.



2.

En un recipiente, mezclar suavemente los huevos con la leche condensada y el azúcar, evitando incorporar demasiado aire. Añadir la mezcla de aguaje, la vainilla y la pizca de sal. Integrar bien.



3.

Colar nuevamente la preparación para asegurar una textura lisa y sin burbujas.



4.

En una sartén, derretir el azúcar a fuego medio con 100 ml de agua, hasta obtener un caramelo de color ámbar, evitar moverlo con cuchara, solo moverlo de un lado a otro inclinando la sartén. Verter inmediatamente el caramelo liquido en el molde, haciendo que se forme una capa que cubra toda la base y dejar que enfríe. El molde puede ser de 20 cm de diámetro o varios moldes pequeños.



5.

Vaciar la mezcla en el molde acaramelado. Una vez frío el caramelo agregar la mezcla preparada

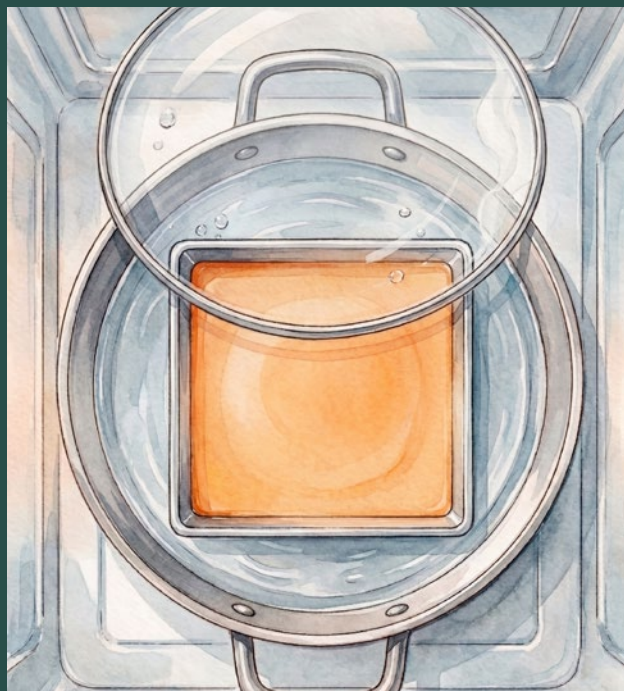
6.

Cocción (elegir una opción):



En olla (baño maría):

Colocar el molde dentro de una olla con agua caliente, asegurando que el agua llegue hasta la mitad del molde. Tapar y cocinar a fuego bajo durante 20 a 30 minutos aproximadamente, evitando que el agua hierva con fuerza, hasta que la preparación esté firme al centro.



En horno:

Colocar el molde dentro de una bandeja con agua caliente (baño maría). Hornear a 160–170 °C durante 20 a 30 minutos, o hasta que la preparación esté firme al centro.

En ambos casos, puedes comprobar que está listo cuando, al introducir un palillo en el centro, este sale casi limpio. Evita cocinarlo más tiempo del necesario, ya que una cocción excesiva puede hacer que el flan pierda su textura suave y cremosa y se vuelva más firme o con pequeños huecos.



7.

Retirar del fuego o del horno, dejar enfriar completamente y refrigerar por al menos 4 horas antes de desmoldar. Para desmoldar coloca un plato hondo sobre el molde (para que el caramelo no se chorree). Sujeta ambos con firmeza y dales la vuelta en un solo movimiento rápido.

PLATO DE FONDO

Cappelletti

Rellenos de aguaje,
camote y cecina

Autor

Nathalie Miluska Stakeeff Guerrero
Chef ejecutiva de "Kullmi" Biocatering Nutritivo y ecoamigable

COLABORADORA

Pequeños bocados que guardan el sabor de la selva. La pasta suave envuelve un relleno cremoso de camote y aguaje, lleno de color y dulzura natural. La cecina aporta ese toque ahumado que recuerda a la cocina hecha con calma, y el sachá culantro perfuma cada plato con aromas amazónicos. Todo se une con una delicada salsa de ají de cocona, fresca y ligeramente ácida, que invita a seguir probando. Es un plato cálido, reconfortante y con mucha identidad.



Rinde: 4 porciones
(5 cappelletti
por plato – 20
unidades en total)



Paso 1. Masa de cappelletti

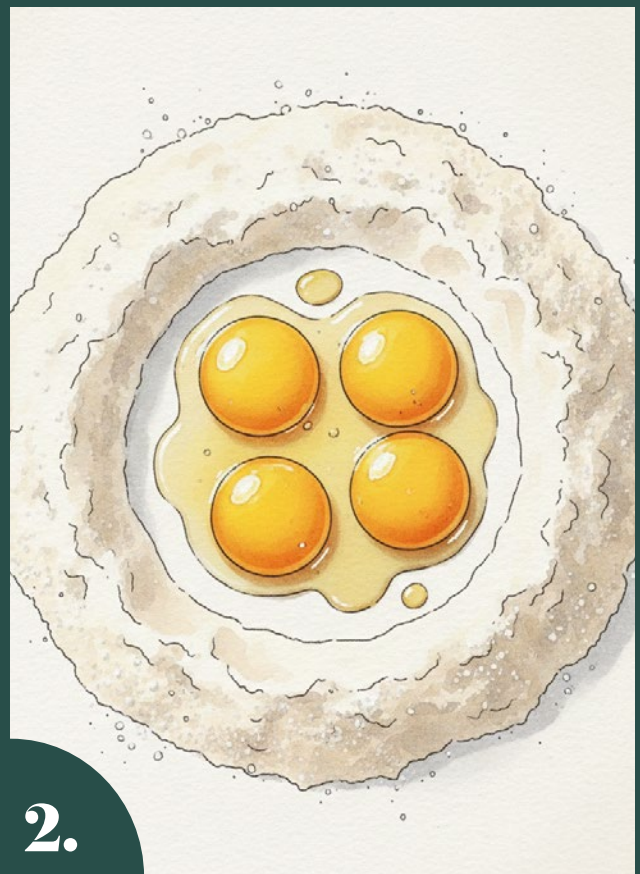
Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Harina de trigo sin preparar	200 g	1½ tazas
Huevos medianos	2 unidades	2 huevos
Sal	1 pizca	⅓ cdta
Aceite de oliva (opcional)	1 cdta	1 cdta

Preparación



1.

Formar una corona con la harina y la sal.



2.

Colocar los huevos al centro (y el aceite si usas).



3.

Integrar de a poco hasta obtener una masa lisa.



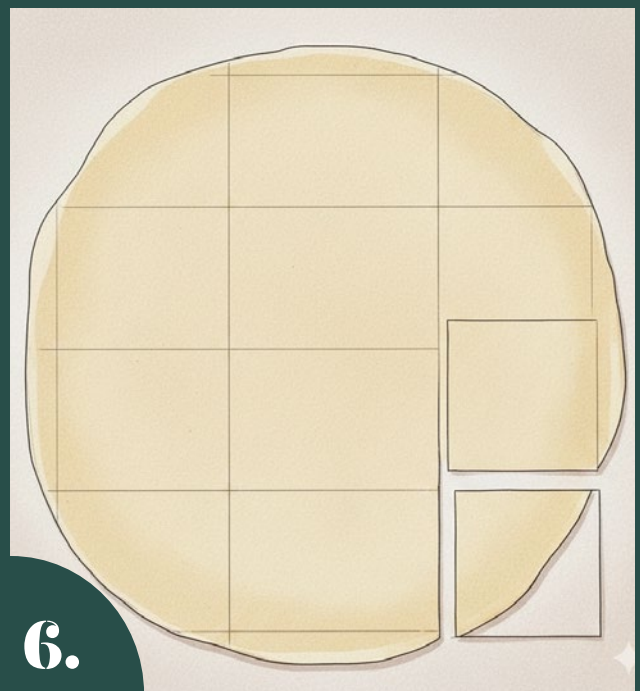
4.

Amasar 8–10 minutos.



5.

Envolver en film y deja reposar 30 minutos.



6.

Estirar la masa fina (a mano o máquina) y corta cuadrados de aprox. 6–7 cm.

Paso 2. Relleno

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Camotes medianos	250–300 g pulpa cocida	1¼ – 1½ tazas puré rústico
Pulpa de aguaje maduro	1½ tazas (sin procesar)	1½ tazas
Cecina en cubitos	40–50 g	¼ taza
Queso ricotta	2 cdas	2 cdas
Sacha culantro picado	1 cda	1 cda
Aji dulce picado (opcional)	1 cda	1 cda
Sal y pimienta blanca	al gusto	–
Aji dulce picado finamente (opcional)	–	1 cda



Preparación



1.

Cocinar los camotes con piel, péralos y haz un puré rústico.



2.

Añadir la pulpa de aguaje tal cual, sin procesar.



3.

Dorar ligeramente la cecina en sartén para suavizar su intensidad y dejar enfriar.



4.

Incorporar la cecina, la ricotta y el sachaculantro.



5.

Sazonar con sal y pimienta blanca.



6.

(Opcional) Agregar el ají dulce picado.



7.

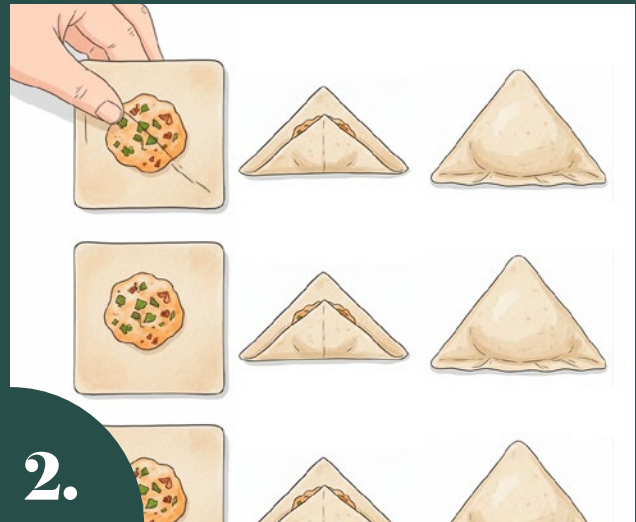
Mezclar suavemente y reserva en frío.

Paso 3. Armado de los cappelletti

Preparación



Colocar una cucharadita de relleno en el centro de cada cuadrado.



Doblar en triángulo y sella bordes.



Unir las puntas formando el clásico cappelletti (gorro de monja).



Reservar enharinados ligeramente.

Paso 4. Salsa blanca de ají de cocona

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Mantequilla	30 g	2 cdas
Harina de trigo	30 g	2½ cdas
Leche fresca tibia	400 ml	1(⅔) tazas
Ají de cocona (previamente elaborado)	–	2–3 cdas
Sacha culantro picado	–	1 cda
Sal y pimienta blanca	al gusto	–

Preparación



1.

Derretir la mantequilla a fuego medio.



2.

Agregar la harina y cocinar 1–2 minutos (roux).



3.

Incorporar la leche tibia poco a poco, batiendo.



4.

Cocinar hasta obtener una bechamel lisa.



5.

Añadir el aji de cocona y mezcla bien.



6.

Ajustar sal y pimienta blanca.



7.

Terminar con sacha culantro picado.

Paso 5. Cocción de la pasta



Preparación

1.

Hervir abundante agua con sal.



2.

Cocinar los cappelletti 2–3 minutos, hasta que floten.



3.

Retirar con cuidado.



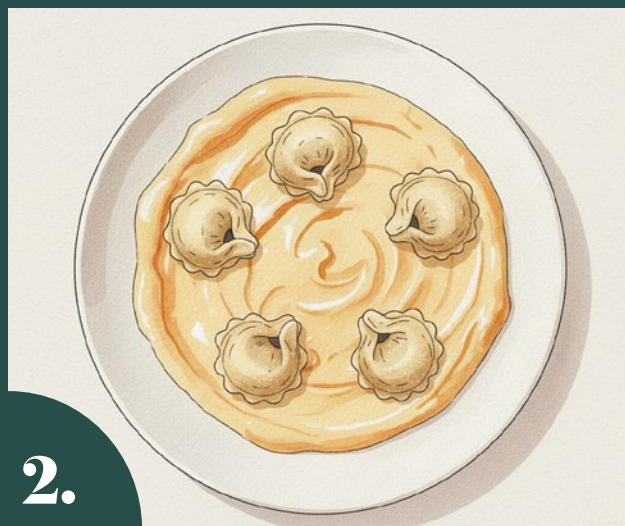
Paso 6. Montaje

Preparación



1.

Colocar una base de salsa blanca de aji de cocona en el plato.



2.

Disponer 5 cappelletti alrededor.



3.

Decorar al centro con:

- Ramitas de sachá culantro
- o una rodaja fina de aji dulce

ENTRADA

Ensalada

de papa con aguaje estilo japonés

Autores

Yuki Tajima, chef japonés, ex chef de la residencia del Embajador de Japón en El Salvador; y miembros japoneses de JICA y PBJICA

JICA, EQUIPO DEL PROYECTO Y COLABORADORES

Una ensalada cremosa que combina la suavidad de la papa al estilo japonés con el sabor vibrante del aguaje amazónico. La mermelada aporta un toque ligeramente dulce y afrutado, mientras los crutones con polvo de aguaje añaden textura y contraste. Es un plato fresco, equilibrado y lleno de identidad.



Rinde: 4 - 5
porciones



Paso 1. Ensalada de papa con aguaje

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Papas (papa blanca)	4 unidades	4 papas
Zanahoria	¼ unidad	¼ zanahoria
Pepino	¼ unidad	¼ pepino
Cebolla	½ unidad	½ cebolla
Sal	al gusto	–
Pimienta	al gusto	–
Mayonesa	5 cdas	5 cdas
Mermelada de aguaje	5 cdtas	5 cdtas
Jugo de limón	1.5 cdtas	1½ cdtas
Huevos cocidos	2 unidades	2 huevos
Queso crema	45 g	–
Lechuga (para decorar)	cantidad necesaria	–



Preparación



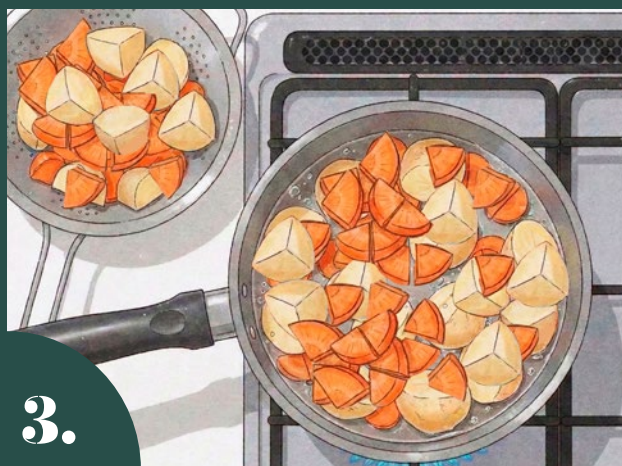
1.

Pelar las papas y cortarlas en cuartos.



2.

Pelar la zanahoria, cortarla en rodajas y luego dividir cada rodaja en cuatro partes (corte tipo ginkgo).



3.

Cocer las papas y zanahorias en agua hasta que estén tiernas pero firmes. Escurrir y dejar enfriar completamente.



4.

Cortar el pepino en rodajas y luego en cuartos. Espolvorear con sal, mezclar y dejar reposar unos minutos para que elimine el exceso de agua. Escurrir bien.



5.

Cortar la cebolla en rodajas y dejarlas en remojo durante 10 minutos, para suavizar su sabor.



6.

En un bowl, mezclar las papas y las zanahorias. Añadir mayonesa, y ajustar el sabor con sal y pimienta. Incorporar la mermelada de aguaje y el jugo de limón, integrando bien.



7.

Agregar los huevos cocidos desmenuzados, pepino, cebolla y mezclar suavemente. Mezclar con cuidado para no deshacer demasiado las papas.

Paso 2. Crutones de aguaje

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Pan de molde	2 rebanadas	2 rebanadas
Aceite de oliva	un poco	—
Polvo de aguaje	1 cda	1 cda
Sal	1 pizca	1 pizca



Preparación



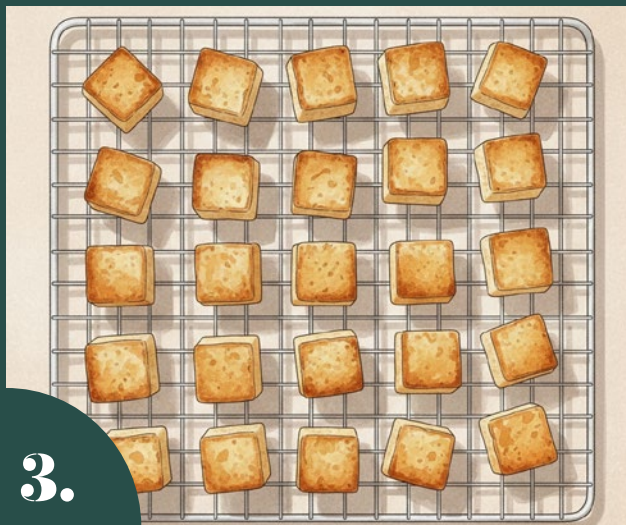
1.

Retirar los bordes del pan y cortarlo en cubos de aproximadamente 1 cm.



2.

Distribuir los cubos en una bandeja y hornear a 180 °C durante 15 minutos, o hasta que estén dorados y crujientes. Si es necesario, hornear unos minutos adicionales.



3.

Dejar enfriar completamente.

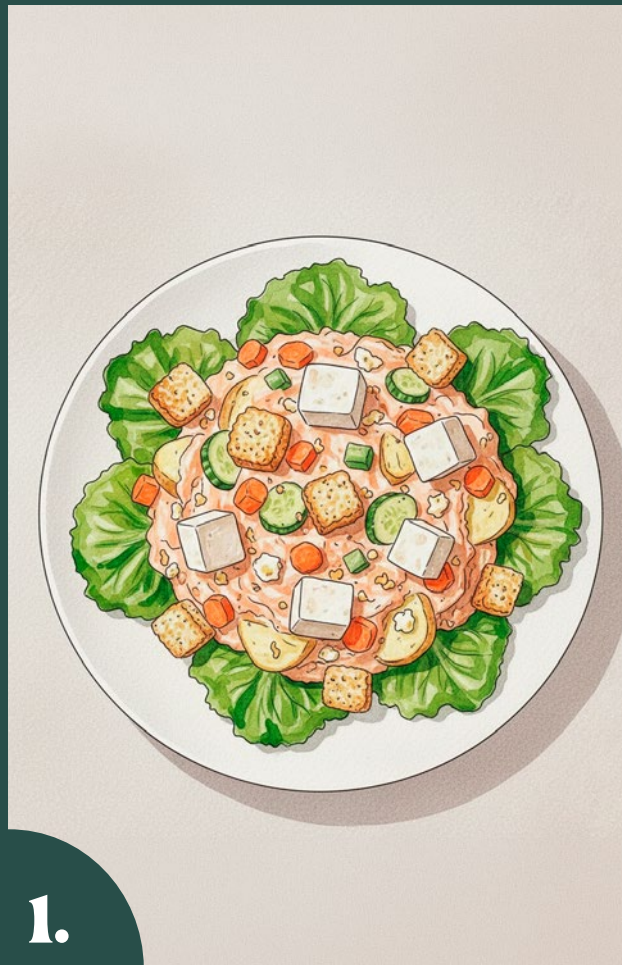


4.

Rociar con una pequeña cantidad de aceite de oliva y mezclar con polvo de aguaje y sal hasta que queden bien impregnados. Si se desea un sabor más intenso a aguaje, reducir ligeramente el aceite de oliva y aumentar la cantidad de polvo de aguaje.

Paso 3 . Presentación

Preparación



1.

Para la presentación agregar a la ensalada de papa con aguaje el queso crema cortado en cubos de 1-2 cm, los crutones y decorar con lechuga.

Galleta rellena de mermelada de aguaje y sándwich de galleta con mantequilla y mermelada de aguaje

Autores

Yuki Tajima, chef japonés, ex chef de la residencia del Embajador de Japón en El Salvador; y miembros japoneses de JICA y PBJICA

JICA, EQUIPO DEL PROYECTO Y COLABORADORES

Una galleta delicada que resalta el color y sabor del aguaje desde la masa misma. Su textura crujiente se complementa con el relleno de mermelada, que aporta dulzor natural y un toque de ácido tropical.

En versión de sándwich de galleta de mantequilla con mermelada de aguaje, es una galleta al estilo japonés que aporta disfrutar la buena combinación de la crema de mantequilla y el dulce natural con toque de ácido tropical de la mermelada de aguaje.



Rinde: 16 - 20
unidades de
galletas



Paso 1. Preparación de masa

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Mantequilla sin sal	120 g	–
Azúcar en polvo	80 g	–
Sal	1 g	–
Yemas de huevo	2 unidades	2 yemas
Harina de trigo	240 g	–
Harina de almendra	40 g	–
Polvo de aguaje	30 g	–

Preparación



Ablandar la mantequilla sin sal en el microondas a potencia media durante aproximadamente 10–12 segundos. Debe quedar suave, pero no derretida.



Añadir el azúcar en polvo y la sal. Mezclar hasta obtener una textura cremosa y de color blanco.



3.

Incorporar las yemas y mezclar hasta integrar completamente. (A1)



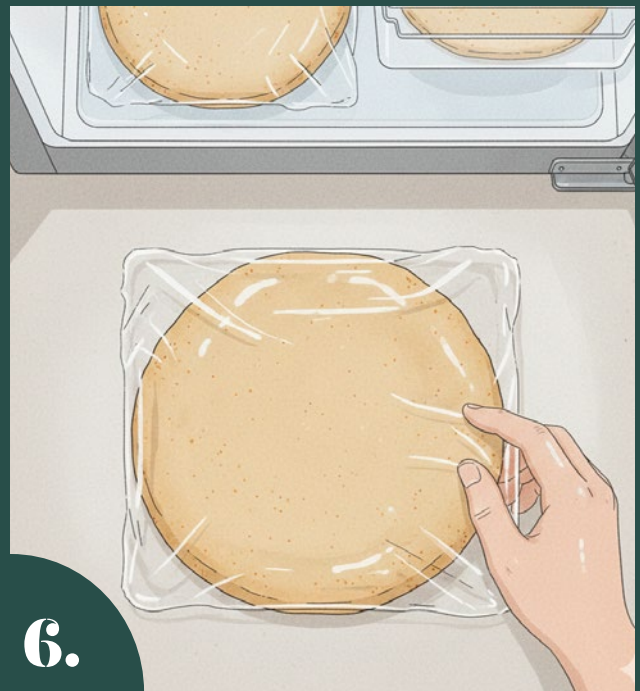
4.

Tamizar juntos la harina de trigo, la harina de almendra y el polvo de aguaje, y eliminar los sólidos que no pasan por el tamiz (A2)



5.

Agregar A2 a A1 y unir hasta formar una masa homogénea, sin amasar en exceso. Si se desea intensificar el sabor del aguaje, se puede aumentar ligeramente el polvo de aguaje y reducir en la misma proporción la harina de trigo.



6.

Formar un disco con la masa, envolver en film o cubrir y dejar reposar durante 1-2 hora(s). Si la temperatura ambiente es alta, refrigerar para que la mantequilla no se ablande demasiado.

Paso 2. Para galletas rellenas con mermelada de aguaje

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Mermelada de aguaje	4 cdas	4 cdas
Mantequilla sin sal	un poco	—
Sal	un poco	—



Preparación



1.

Extender la masa con un grosor de 1.5 cm.



2.

Hacer una pequeña hendidura de aproximadamente 5 mm en el centro y colocar mermelada de aguaje.



3.

Hornear en horno precalentado a 170 °C durante 17 minutos. (Si refrigera la masa, agregar 1-2 minutos más)



4.

Observar el dorado y ajustar el tiempo si es necesario.

Paso 3. Para sándwich de galleta con mantequilla y mermelada de aguaje



Preparación

1.



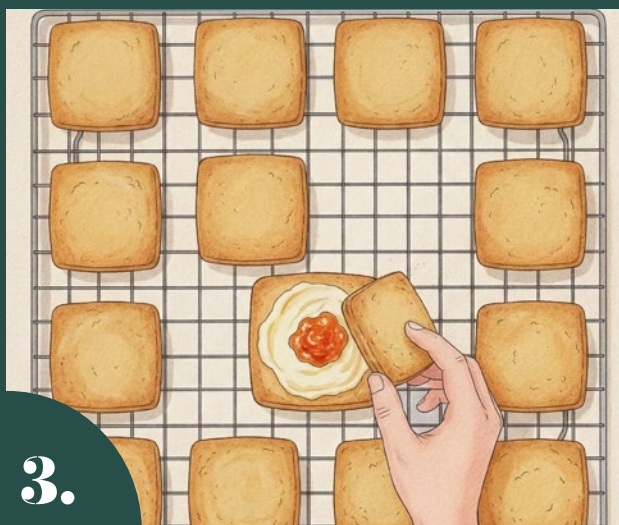
Extender la masa con un grosor de 1 cm y con un tamaño aproximado de 4 - 5 cm de lado (cuadrado) o utilizando el molde de su preferencia

2.



Hornear en horno precalentado a 170 °C durante 13-14 minutos y dejar enfriar.

3.



Una vez frías las galletas, colocar una capa de mantequilla sin sal, una pizca de sal y un poco de mermelada de aguaje entre dos galletas y unir.

POSTRE

Frío y Caliente de aguaje

Autora

Maria Pia Sembrero Huaranga

EQUIPO DEL PROYECTO

Un postre que une lo cálido y lo frío en una experiencia llena de sabor amazónico. El panqueque tibio y suave se combina con la intensidad natural del aguaje en mermelada y helado, mientras el almíbar de frutos rojos aporta frescura y un ligero toque ácido. La mezcla de temperaturas y texturas crea un contraste delicioso, resaltando el color, la energía y el carácter único del aguaje.



Rinde: 6 - 8
porciones con dos
bolas de helado



Paso 1: Helado de aguaje

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Pulpa de aguaje	2 tazas	2 tazas
Leche condensada	1½ tazas	1½ tazas
Crema de leche (fría)	2 tazas	2 tazas

Preparación



Colocar la crema de leche bien helada en un bowl amplio y batir hasta alcanzar punto chantilly, es decir, hasta que esté firme y forme picos suaves.



Licuar la pulpa de aguaje junto con la leche condensada hasta obtener una mezcla homogénea. Verificar que la pulpa esté completamente limpia, sin restos de cáscara.



3.

Incorporar la mezcla de aguaje a la crema batida poco a poco, realizando movimientos suaves y envolventes con una espátula para conservar la textura aireada, pero integrándolo todo muy bien.



4.

Verter la preparación en un molde de metal o plástico resistente al frío con capacidad de 1.5 litros como mínimo



5.

Llevar al congelador durante un mínimo de 5 horas, o hasta que el helado esté completamente firme.

Paso 2: Almíbar de frutos rojos

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Fresas picadas	½ taza	½ taza
Frambuesas	½ taza	½ taza
Agua	3 cdas	3 cdas
Azúcar	1-2 cdas	1-2 cdas
Jugo de limón	1 cda	1 cda

Preparación



Colocar las fresas y frambuesas en una cacerola pequeña a fuego medio-bajo con las 3 cucharadas de agua.



Agregar el azúcar y el jugo de limón. Mezclar suavemente.



3.

Cocinar durante 8 a 10 minutos, removiendo, hasta que las frutas se ablanden y liberen sus jugos.



4.

Cuando la mezcla espese ligeramente y tenga consistencia de salsa, retirar del fuego.



5.

Dejar enfriar y licuar ligeramente para obtener una salsa más fina.

Paso 3: Mermelada de aguaje

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Pulpa de aguaje	½ taza	½ taza
Azúcar o panela	2 cdas	2 cdas
Jugo de limón	1 cda	1 cda
Agua	3 cdas	3 cdas

Preparación



Colocar en una olla pequeña la pulpa de aguaje, el azúcar o panela y el agua.



Llevar a fuego bajo, mezclando constantemente para evitar que se pegue.



3.

Cocinar durante 5 a 8 minutos, hasta que la mezcla espese. Agregar el jugo de limón y seguir revolviendo. La mermelada estará lista cuando, al pasar la cuchara por el fondo de la olla, este se vea.



4.

Retirar del fuego y dejar enfriar. Al enfriarse, la textura se espesará un poco más.



5.

Si se desea una consistencia más suave, se puede licuar ligeramente cuando aún esté tibia.

Paso 4: Panqueques de avena con aguaje

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Avena en hojuelas	½ taza	½ taza
Harina de trigo	¼ taza	¼ taza
Harina de aguaje	1 cda	1 cda
Huevo	1 unidad	1 huevo
Leche	¾ taza	¾ taza
Mantequilla derretida	1 cda	1 cda
Sal	1 pizca	1 pizca
Leche o agua adicional	½ taza	½ taza

Rinde: 6–8 panqueques medianos

Preparación



1.

En la licuadora colocar los ingredientes líquidos: leche, huevo y mantequilla derretida. Licuar brevemente hasta integrar.



2.

Agregar la avena, la harina de trigo, la harina de aguaje, el azúcar y la pizca de sal. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea.



3.

Dejar reposar la mezcla durante 10 minutos. Este paso permite que la avena se hidrate.



4.

Después del reposo, agregar ½ taza adicional de leche o agua para aligerar la mezcla, ya que habrá espesado. Licuar nuevamente y si es necesario agregar un poco más de leche hasta lograr una consistencia fluida pero ligeramente espesa (similar a yogurt bebible)



5.

Calentar una sartén a fuego medio y engrasar ligeramente con mantequilla.



6.

Verter una capa delgada de mezcla usando un cucharón, distribuyéndola de forma circular.



7.

Cocinar aproximadamente 1–2 minutos hasta que se formen burbujas en la superficie y los bordes se vean firmes. Voltear con una espátula y cocinar 1 minuto más por el otro lado.



8.

Retirar y repetir el proceso con el resto de la mezcla.

Paso 5: Presentación

Preparación



1.

Colocar el panqueque extendido sobre un plato.



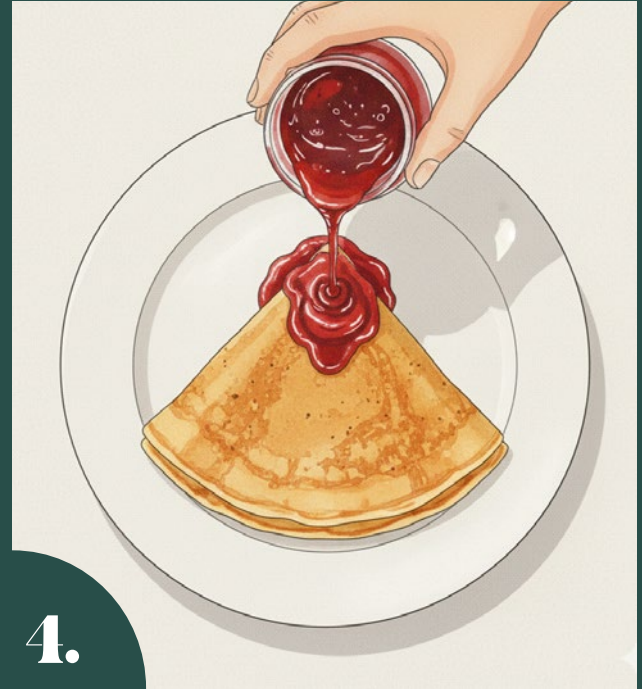
2.

Untar una capa uniforme de mermelada de agujero en el panqueque



3.

Doblar por la mitad y luego volver a doblar para formar un triángulo.



4.

Bañar la parte superior con almíbar de frutos rojos.



5.

Decorar con fresas partidas y frambuesas frescas para aportar color y frescura.



6.

Servir acompañado de una porción de helado de aguaje al costado.

ENTRADA

Ensalada de col con aroma de aguaje

Autora

Yoshimura Miya,
una japonesa amante de Perú

JICA

Una ensalada fresca y vibrante que combina la suavidad natural del repollo con el aroma y dulzor característico del aguaje. La mermelada aporta un toque frutal que se equilibra con la acidez del limón y el vinagre, mientras que el aceite de oliva envuelve cada ingrediente con delicadeza. Es una preparación sencilla pero llena de personalidad, ideal para quienes buscan sabores diferentes, ligeros y con identidad amazónica. Perfecta para disfrutar como entrada o como acompañamiento en cualquier ocasión.



Rinde: 1 -2
porciones



Paso 1: Ensalada

Ingrediente	Cantidad	Equivalencia casera
Repollo o col (en tiras finas)	200 g	3½ tazas
Mermelada de aguaje	2 cdas	2 cdas
Aceite de oliva	1 cda	1 cda
Vinagre	1 cda	1 cda
Jugo de limón	2 cdtas	2 cdtas
Sal	1 pizca	1 pizca
Pimienta negra	al gusto	—



Preparación



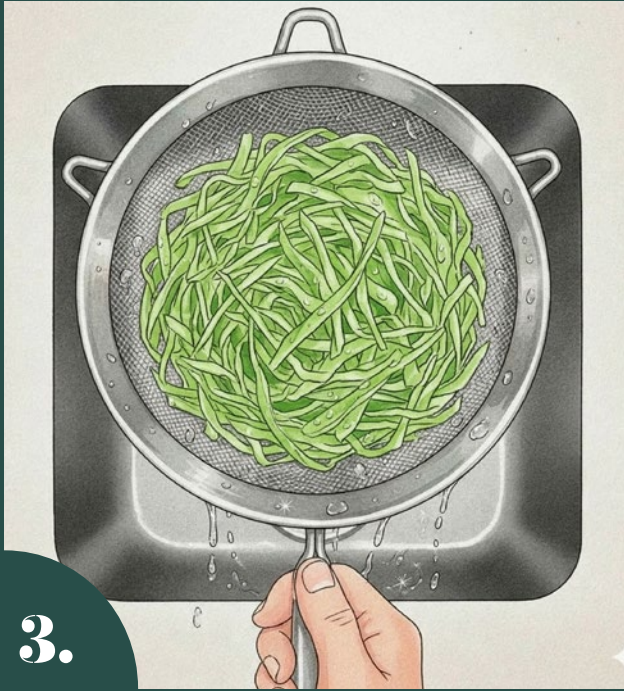
1.

Cortar el repollo en tiras finas y sumérgelo en agua bien fría para que quede crujiente.



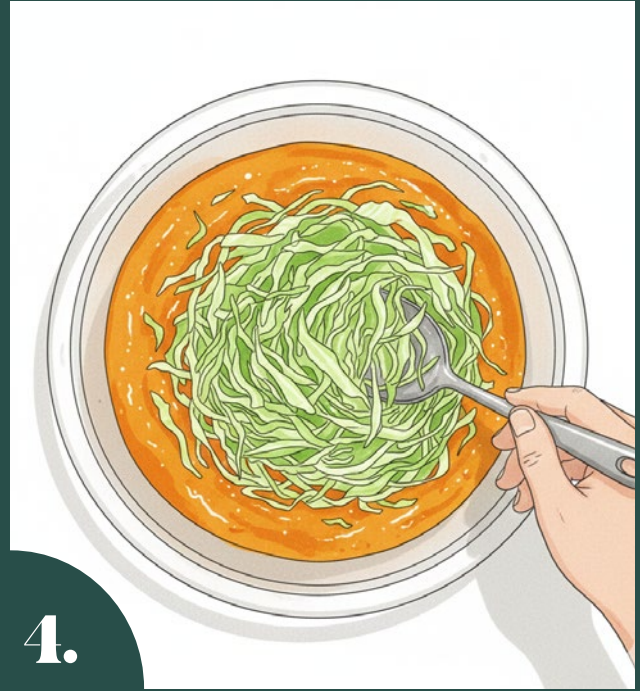
2.

En un bowl, mezclar la mermelada de aguaje, el aceite de oliva, el vinagre, el jugo de limón, la sal y la pimienta hasta obtener una salsa homogénea.



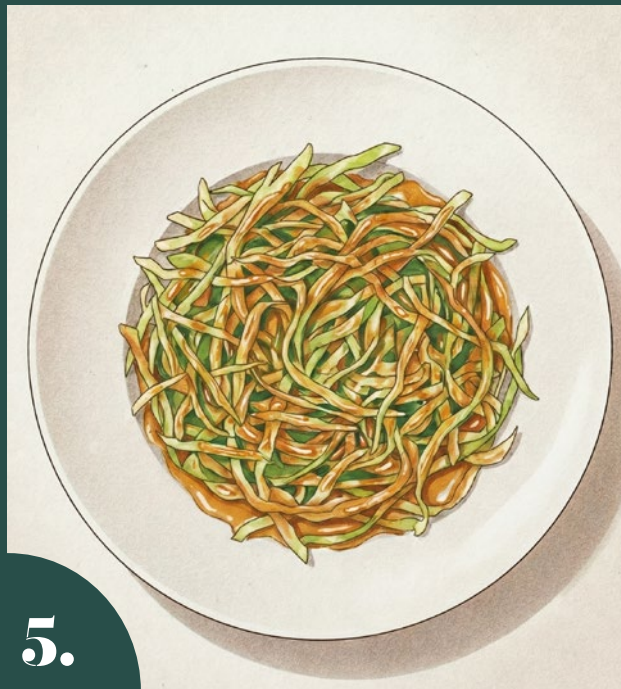
3.

Escuirir bien el repollo antes de mezclarlo.



4.

Añadir el repollo al bowl y mezcla suavemente.



5.

Servir en un plato y disfruta. ¡Buen provecho!



Uso de mermelada de aguaje, recomendado por funcionaria japonesa de JICA:

Queso azul dulce con mermelada de aguaje

El queso azul encuentra equilibrio en la dulzura y ligera acidez de la mermelada de aguaje, creando un contraste sofisticado y persistente en boca. Ideal para servir en tablas o como bocado gourmet con vinos tintos.

Cómo servir: Colocar una pequeña cantidad de mermelada con el cubo de queso azul, justo antes de servir.





Uso de harina de pulpa de aguaje recomendado por chef japonés, funcionarios de JICA y miembro del equipo JICA:

Queso crema con harina de pulpa de aguaje

La combinación de queso crema fresco con harina de pulpa de aguaje da como resultado una preparación cremosa y delicadamente aromática.

Ideal para servirlo con galleta o pancito tostado acompañado de vino tinto.

Cómo preparar: Espolvorea un poco de polvo de aguaje sobre el queso crema en cubos. El equilibrio entre el polvo de aguaje y el queso crema en cubos puede ajustarse según tu preferencia.

Cómo servir: Sirve con galletas o pancito tostado.



Agradecimientos

Se agradece la colaboración de las empresas, en el desarrollo del proyecto a través de su articulación comercial con las comunidades y con los insumos de aguaje (harina de pulpa, mermeladas, pulpa y deshidratados) para la elaboración de las recetas:



Planta Agroindustrial Calle 2 Lote B2 Urb. Acuario
Alt. Cdra. 12 Calle Brasil
Tienda D'SOUZA Calle Brasil 1156 - Iquitos - Loreto
(+51) 958512083 • 965783494
info@amazondsouza.com
(hacen envíos a diversas regiones)



Dirección Calle Nanay 744 -Iquitos - Loreto - Perú
(+51) 993570870 - 976286383
(hacen envíos a diversas regiones)



PERÚ

Ministerio
de Desarrollo Agrario
y Riego

SERFOR Servicio
Nacional
Forestal y
de Fauna
Silvestre



PERÚ

Ministerio
del Ambiente



Proyecto para el Fortalecimiento de la Gestión de los
Recursos Naturales de los Ecosistemas de Bosques y
Humedales para Contribuir a la Mitigación del
Cambio Climático en la Amazonía Peruana



**UNIVERSIDAD
LE CORDON BLEU®**



**BOSQUES™
PARA TODOS
PARA SIEMPRE**

Este recetario ha sido elaborado en el marco del "Proyecto para el Fortalecimiento de la Gestión de los Recursos Naturales de los Ecosistemas de Bosques y Humedales para Contribuir a la Mitigación del Cambio Climático en la Amazonía Peruana (Probosques y Humedales)", ejecutado por el Servicio Nacional Forestal y de Fauna Silvestre- SERFOR, el Ministerio del Ambiente y la Agencia de Cooperación Internacional de Japón.

ISBN: 978-612-5116-17-8



9 786125 116178