AGROSAVIA

Recetario

Una gran alternativa de alimentación
con nuestras variedades de papa

AGROSAVIA

Corporación colombiana de investigación agropecuaria

Contenido

1. Nuestras variedades de papa Pág 2

1.1. Perla Negra Pág 3

1.2. Agrosavia Mary Pág 4

1.3. Sol Andina Pág 5

2. Ensalada de papa, manzana y jamón serrano Pág 6

3. Causa de papa y langostinos Pág 8

4. Tortilla española Pág 10

5. Arepas de papa y quinua Pág 12

6. Ensalada forentina de papa Pág 14

7. Rosti de papa Pág 16

8. Papas en salsa chorrio Pág 18

9. Sopa de gnoquis y queso Pág 20

10. Soufle de papa Pág 22

11. Papa rellena de coliflor y queso Pág 24

12. Sopa de papa y tocino Pág 26

13. Cremoso de papa y frutos secos Pág 28

Variedades de papa

AGROSAVIA

Variedad

Perla Negra

Es una variedad de uso versátil, presenta condiciones para preparar diversas recetas en fresco y procesamiento en hojuelas y bastones.
Perla Negra requiere menor tiempo de cocción, su textura es harinosa, se deshace en la boca con mayor facilidad, su pulpa presenta un color más blanco y un sabor mucho más neutro y agradable debido a los altos contenidos de almidón. Se recomienda utilizar esta papa en cocción como caldo, puré, papa chorreada, papa rellena y papa salada.

Se reconoce por:
Una de sus principales características morfológicas es el color púrpura intenso (morado) de su piel, lo que implica una mayor concentración de antioxidantes que en el consumo humano reducen los procesos de envejecimiento de los tejidos.

Variedad AGROSAVIA Mary

Es una variedad de papa mejorada que puede ser empleada para el consumo en fresco y con aptitud para el procesamiento de hojuela, preparaciones al horno y papa a la francesa.

Se reconoce por:
Los tubérculos son redondos, aplanados, el color de la piel es rosado oscuro y la pulpa es de color crema. Estas características son apetecidas por los consumidores colombianos ya que se asemejan en forma, sabor y calidad a la variedad Parda Pastusa.

Variedad

Sol Andina

Es una variedad seleccionada de papa criolla amarilla, presenta alto contenido de carotenoides con respecto a las demás variedades de papa criolla. La variedad de papa criolla Sol Andina presenta excelentes características de palatabilidad como buen sabor, excelente textura y un alto grado de harinosidad, que la hacen versátil tanto al momento de realizar preparaciones culinarias como durante su procesamiento. Sol Andina puede ser incluida en procesos de fritura y obtención de harinas y almidón. En hojuelas presenta una textura crocante, color amarillo y buen sabor. Tiene buena aceptación por su color, olor, sabor, textura y calidad del producto final.

Se reconoce por:
Sol Andina presenta características de calidad tales como piel lisa, profundidad de ojos intermedia y color de piel amarillo intermedio.

Ensalada de papa, manzana y jamón serrano

Dificultad: Bajo
Tiempo: 30 minutos
Categoría: Entradas
Porciones: 4 porciones

Ingredientes:
4 unidades de papa Perla Negra medianas.
2 unidades de manzana verde.
2 limones.
200 gramos de jamón serrano.
100 gramos de cebolla.
50 gramos de azúcar.
60 gramos de crema de leche.
40 gramos de mayonesa.
30 gramos de cilantro.
50 mililitros de aceite de oliva.
Sal y pimienta al gusto.

Proceso:
1. Pelar la papa y picarla en cubos de un centímetro, colocar a hervir en 1 litro de agua por 30 minutos. Escurrir y reservar.
2. Picar la cebolla en julianas muy finas, poner en un sartén con dos cucharadas de aceite de oliva, el azúcar y dejar cocer a fuego bajo hasta que la cebolla se caramelice.
3. Picar la manzana en cubos de un centímetro, sumergir en agua con zumo de limón, para evitar la oxidación.
4. Mezclar la mayonesa, la crema de leche, cilantro finamente picado, una pizca de pimienta y una cucharadita de aceite de oliva.
5. Hacer rollitos de jamón serrano y reservar.
6. Escurrir la manzana y agregarla a la papa, agregar la salsa que se hizo en el numeral cuatro.
7. Servir en un plato hondo, decorar con hojas de albahaca, la cebolla caramelizada y el jamón serrano.

Causa de papa y langostinos

Dificultad: media
Tiempo: 60 minutos
Categoría: Entradas
Porciones: 2 porciones

Ingredientes:
600 gramos de Sol Andina.
4 unidades de langostinos.
4 unidades de limón.
200 gramos de sal marina.
80 mililitros de aceite de oliva.
40 gramos de mayonesa.
60 gramos de cilantro.
40 gramos de cebolla roja.
10 gramos de ajo.
5 gramos de perejil.
60 gramos de ají amarillo.
50 gramos de aceituna negra.

Proceso:
1. Lavar las papas muy bien y secarlas, colocarlas sobre una cama de sal marina, ojo no retirar los ojos; llevarlas al horno a 180 grados por 30 minutos o hasta que estén blandas. Retirar el contenido de cada papa con la ayuda de una cuchara.
2. Picar la cebolla finamente, junto a las aceitunas, agregar mayonesa, cilantro finamente picado y mezclar. Dejar dos aceitunas para decorar.
3. Hacer mezcla del puré de papa, agregar zumo de los limones, aceite de oliva, el ají amarillo y sal al gusto. Reservar.
4. Saltear los langostinos, previamente limpios, en un sartén con ajo y perejil finamente picado, agregar sal y pimienta al gusto.
5. Con la ayuda de un molde hueco, timbal o cortador redondo, colocar un par de cucharadas de puré o hasta completar la mitad, agregar la mezcla de mayonesa y aceitunas. Terminar con mas puré de papa y culminar con langostinos.

Tortilla Española

Dificultad: Media
Tiempo: 40 minutos
Categoría: Tentempiés
Porciones: 4 porciones

Ingredientes:
380 gramos de Perla Negra.
8 unidades de huevo.
300 gramos de cebolla cabezona.
200 gramos de chorizo español.
200 mililitros de aceite oliva.
Sal y pimienta al gusto.

Proceso:
1. Pelar la papa y cortar en rodajas muy finas, más o menos 2 milímetros, lavar con agua fría y escurrir.
2. Cortar la cebolla en rodajas.
3. Precocer la papa y la cebolla en 150 mililitros de aceite, agregar sal y pimienta. Cuando la papa esté suave pero consistente, escurrir.
4. Partir los huevos, mezclar y batir con sal al gusto. Agregar la papa, la cebolla y el chorizo.
5. Precalentar el aceite de oliva en un sartén antiadherente.
6. Agregar la mezcla de las papas y batir energéticamente hacia arriba y hacia abajo.
7. Cuando haya cocido, desmontar sobre un plato.
8. Decorar con un poco de perejil.

Arepas de papa y quinua

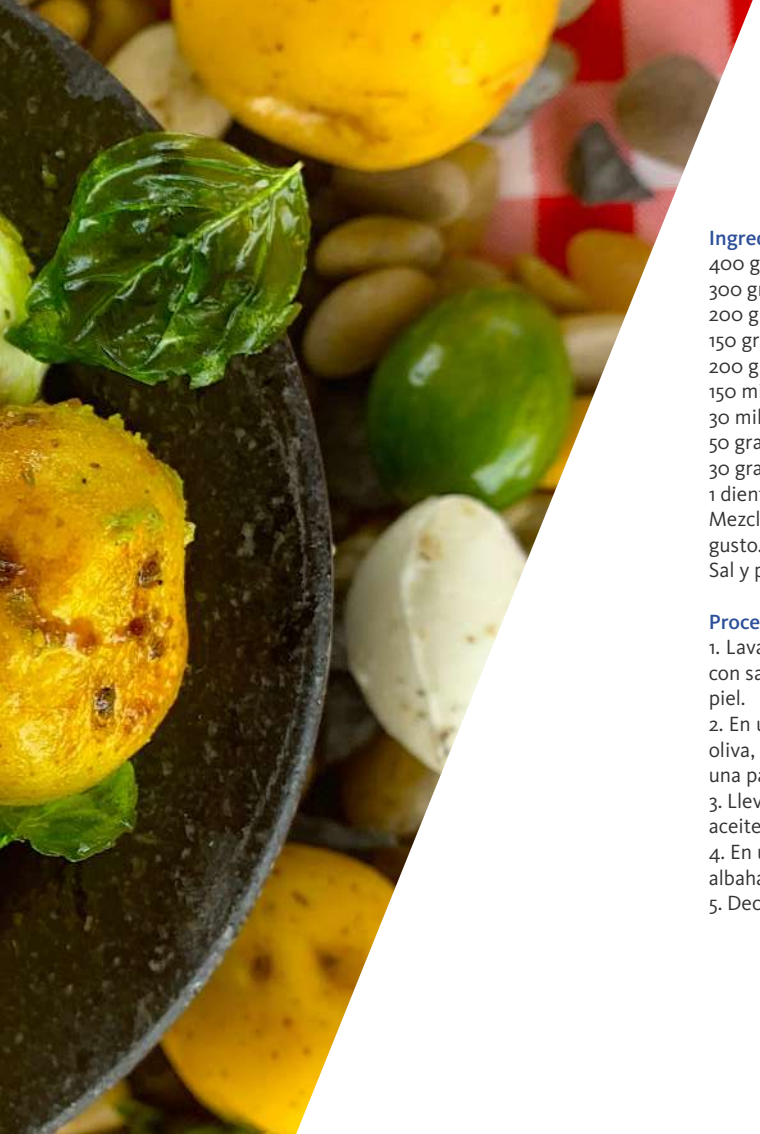
Dificultad: Baja
Tiempo: 60 minutos
Categoría: Tentempiés
Porciones: 4 porciones

Ingredientes:
400 gramos de papa Agrosavia Mary.
150 gramos de quinua.
100 gramos de chía.
20 gramos de perejil.
120 gramos de queso mozzarella.
Sal y pimienta al gusto.

Proceso:
1. Lavar muy bien las papas Agrosavia Mary, comenzar la cocción desde agua fría conservando la piel de la papa por 35 minutos o hasta que se rompa la piel. Pelar y hacer un puré.
2. Tostar la quinua y la chía.
3. Rayar el queso y picar el perejil.
4. Mezclar todos los ingredientes. La variedad Agrosavia Mary suele dejar un puré bastante elástico, lo que permite que no se desarmen.
5. Asar en sartén, cayana o al horno hasta que queden doradas.

Ensalada florentina de papa

Dificultad: Baja
Tiempo: 35 minutos
Categoría: Entradas
Porciones: 4 porciones

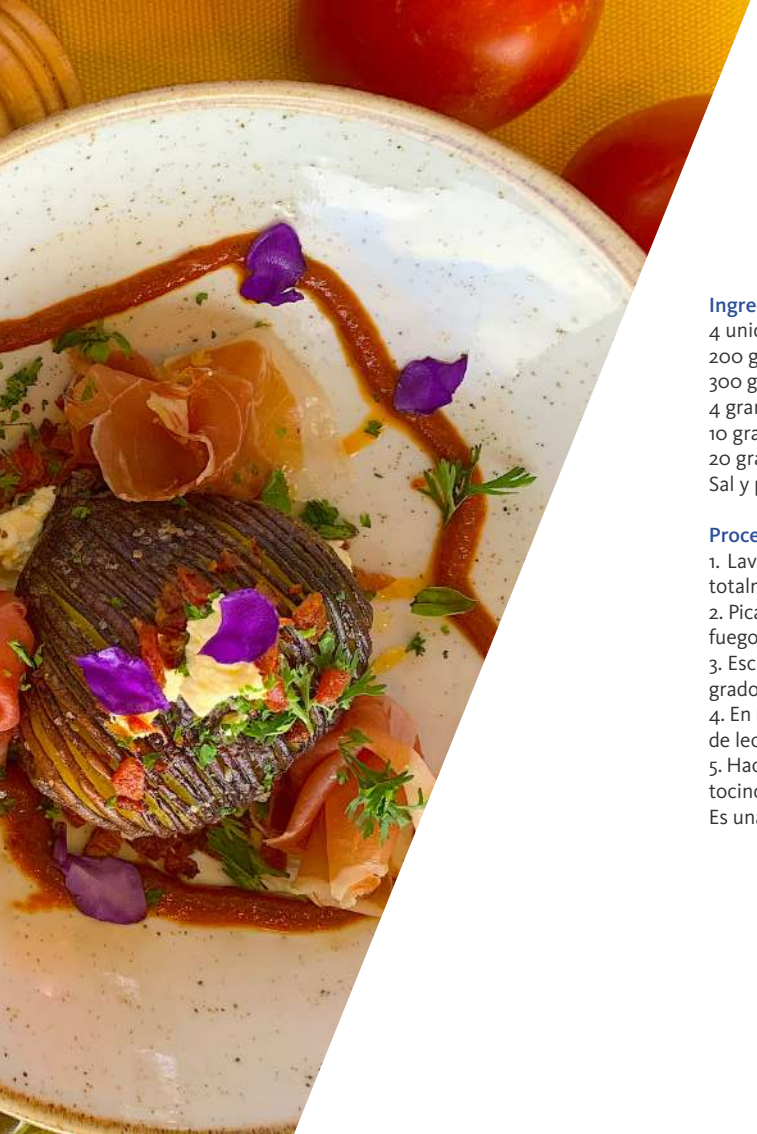


Ingredientes:
400 gramos de papa criolla Sol Andina.
300 gramos de tomate cherry de diferentes colores.
200 gramos de queso boconccini o mozzarella.
150 gramos de albahaca fresca.
200 gramos de rúgula.
150 mililitros de aceite de oliva.
30 mililitros de vinagre balsámico.
50 gramos de queso parmesano.
30 gramos de almendras.
1 diente de ajo.
Mezcla de especias (orégano, albahaca, cebolla deshidratada, tomates secos y ajo) al gusto.
Sal y pimienta.

Proceso:
1. Lavar muy bien las papas criollas Sol Andina, colocarlas a cocer en agua hirviendo con sal, dejar cocer hasta que estén blandas, teniendo cuidado en que no se rompa la piel.
2. En una licuadora o procesador, agregar el diente de ajo, 100 mililitros de aceite de oliva, una pizca de sal, las almendras y el queso parmesano; procesar hasta obtener una pasta homogénea. Agregar la mitad de la albahaca y licuar nuevamente. Reservar.
3. Llevar un sartén al fuego y esperar a que caliente, agregar las papas, los tomates, el aceite de oliva restante, las especias y sal y pimienta; cocer por 2 minutos.
4. En un bowl o tazón juntar las papas, los tomates, el queso mozzarella, la rúgula, la albahaca y la salsa pesto.
5. Decorar con un poco de vinagre balsámico.

Rosti de papa

Dificultad: Baja
Tiempo: 30 minutos
Categoría: acompañantes
Porciones: 4 porciones

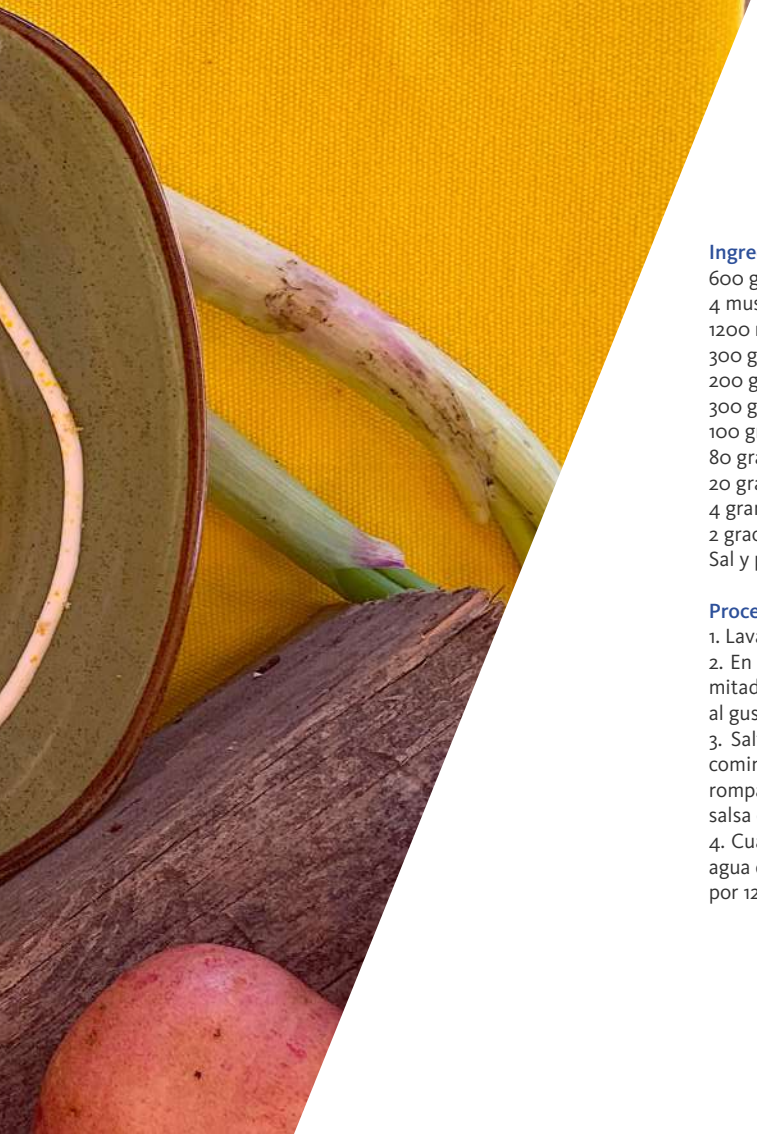


Ingredientes:
4 unidades de papa Perla Negra pequeña.
200 gramos de tocino curado.
300 gramos de queso crema.
4 gramos de ajo.
10 gramos de perejil.
20 gramos de crema de leche.
Sal y pimienta al gusto.

Proceso:
1. Lavar la papa, hacer cortes transversales, cada dos milímetros pero sin atravesar totalmente la papa. Sumergir en agua fría con sal.
2. Picar el tocino en tiras delgadas, colocar en un sartén con un poco de agua, llevar al fuego hasta que se forme un chicharrón crujiente, reservar la grasa que queda.
3. Escurrir las papas, agregar la grasa del tocino, sal y pimienta y llevar al horno a 180 grados por 25 minutos.
4. En un sartén, saltear en aceite; el ajo finamente picado, el perejil y agregar la crema de leche, el queso crema y una pizca de sal.
5. Hacer una base con la salsa en el plato, colocar la papa y bañar con los crujientes del tocino.
Es una receta ideal para las parrilladas.

Papas en salsa chorrio

Dificultad: Baja
Tiempo: 45 minutos
Categoría: acompañamientos
Porciones: 4 porciones

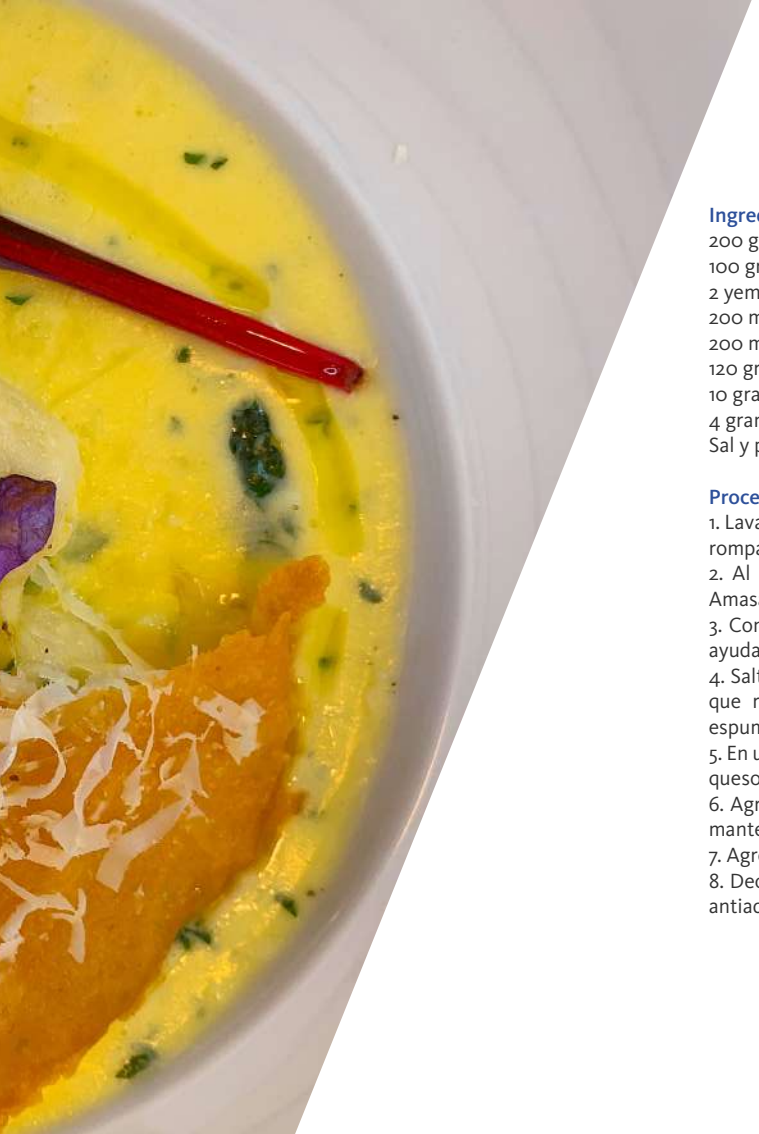


Ingredientes:
600 gramos de papa Agrosavia Mary.
4 muslos de pollo.
1200 mililitros de leche.
300 gramos de queso campesino.
200 gramos de calado o miga de pan.
300 gramos de cebolla larga.
100 gramos de queso paipa.
80 gramos de mantequilla.
20 gramos de ajo.
4 gramos de color.
2 graos de comino.
Sal y pimienta al gusto.

Proceso:
1. Lavar las papas, pelar dejando partes de la piel, sumergir en agua fría y reservar.
2. En un caldero con un poco de aceite, saltear unos 50 gramos de cebolla larga, la mitad del ajo y dorar los muslos de pollo, agregar la papa, un poco de color, agua y sal al gusto. Cocer un 80%.
3. Saltear la cebolla restante en mantequilla, agregar ajo finamente picado, color, comino; cuando la cebolla este traslucida, agregar la leche, el queso rayado; apenas rompa hervor agregar la miga y esperar que espese. A esta salsa se le conoce como salsa chorrio.
4. Cuando se complete el 80% de la cocción del pollo y la papa, escurrir un 70% del agua de la cocción, agregar la salsa chorrio, espolvorear queso paipa y llevar al horno por 12 minutos.

Sopa de gnoquis y queso

Dificultad: Media
Tiempo: 40 minutos
Categoría: entradas
Porciones: 4 porciones



Ingredientes:
200 gramos de papa Perla Negra.
100 gramos de harina de trigo.
2 yemas de huevo.
200 mililitros de caldo de pollo.
200 mililitros de crema de leche.
120 gramos de queso parmesano.
10 gramos de mantequilla.
4 gramos de nuez moscada.
Sal y pimienta al gusto.

Proceso:
1. Lavar muy bien la papa y ponerla a cocer desde agua fría con un poco de sal, cuando rompa la piel, pelar y hacer puré.
2. Al puré agregar harina de trigo, dos yemas de huevo, sal y pimienta al gusto. Amasar muy bien y cortar porciones de 30 gramos, enharinar.
3. Con cuidado armar cilindros de no más de 3 centímetros y hacer muescas con la ayuda de un tenedor, haciendo girar el tenedor alrededor de cada gnoqui.
4. Saltear en mantequilla la nuez moscada, agregar el caldo de pollo; en el momento que rompa hervor agregar los gnoquis y cocer por 6 minutos; sacar con una espumadera o colador.
5. En un bowl o tazón agregar la crema de leche, la yema de huevo, unos 80 gramos de queso parmesano y mezclar muy bien.
6. Agregar la mezcla anterior al caldo de cocción de los gnoquis. Prender el fuego y mantener la mezcla a fuego bajo hasta que espese.
7. Agregar los gnoquis y servir.
8. Decorar con crujiente de queso parmesano (colocar el queso rayado en un sartén antiadherente a fuego bajo y esperar que se deshidrate).

Soufle de papa

Dificultad: Media
Tiempo: 70 minutos
Categoría: Tentempiés
Porciones: 2 porciones

Ingredientes:
300 gramos de papa Sol Andina.
100 gramos de harina de trigo.
100 gramos de mantequilla.
800 mililitros de leche.
250 gramos de queso doble crema.
100 gramos de queso parmesano.
4 claras de huevo.
4 gramos de nuez moscada.
2 gramos de pimienta blanca.
Sal y pimienta al gusto.

Proceso:
1. Lavar las papas muy bien y secarlas, colocarlas sobre una cama de sal marina, ojo no retirar los ojos; llevarlas al horno a 180 grados por 30 minutos o hasta que estén blandas. Retirar el contenido de cada papa con la ayuda de una cuchara.
2. Hacer un salsa bechamel, tostando la harina en una olla, agregar la mantequilla y mezclar continuamente, adicionar la leche tibia y mezclar hasta que espese, agregar la nuez y la pimienta.
3. Rayar el queso y agregarlo a la bechamel cuando esta esté fría, a la mezcla incorporar el puré de papa Sol Andina.
4. Batir las claras a punto de nieve, con un poco de sal, agregarlas con movimientos envolventes a la mezcla del puré.
5. Engrasar o aceitar muy bien dos ramequis, agregar la mezcla hasta 3 cuartas partes del recipiente.
6. Agregar queso parmesano.
7. Hornear a 180 grados Celsius por 12 minutos.
8. Servir inmediatamente, ya que suelen bajarse luego de un tiempo.

Papa rellena de coliflor y queso

Dificultad: Media
Tiempo: 40 minutos
Categoría: Tentempiés
Porciones: 4 porciones

Ingredientes:
4 unidades de papa Agrosavia Mary.
20 gramos de ghee.
200 gramos de coliflor.
100 gramos de champiñones.
200 gramos de queso pera.
100 gramos de crema de leche light.
Sal y pimienta al gusto.

Proceso:
1. Lavar muy bien las papas Agrosavia Mary, llevarlas al horno a 180 grados por 30 minutos, con piel. Retirar parte de la papa con la ayuda de una cuchara, formando una canoa.
2. Precocer por 3 minutos en agua hirviendo con sal, los brócolis, escurrir y colocar en agua con hielo para hacer choque térmico, escurrir y reservar.
3. Saltear los champiñones, picados en cubos el ghee, cuando estén blandos agregar los brócolis, sal y pimienta y la crema de leche.
4. Rellenar las papas con la mezcla, agregar queso pera rayado.
5. Hornear nuevamente hasta que gratine el queso.
6. Servir y decorar al gusto.

Sopa de papa y tocino

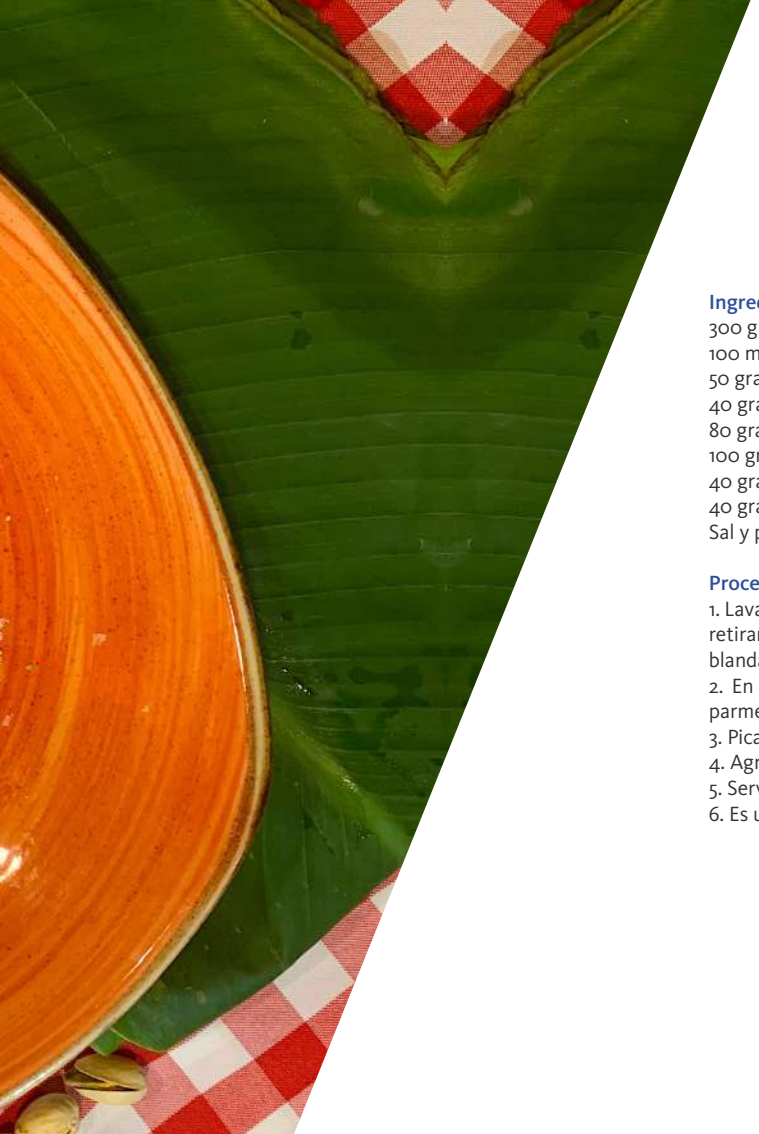
Dificultad: Baja
Tiempo: 30 minutos
Categoría: Entradas
Porciones: 4 porciones

Ingredientes:
200 gramos de Perla Negra.
200 gramos de tocino.
800 mililitros de caldo de vegetales ó pollo.
300 mililitros de leche de coco.
20 gramos de jengibre.
60 gramos de cebolla puerro.

Proceso:
1. Picar el tocino en cubos de 1 cm y llevar al fuego con un poco de agua hasta que estén crujientes, retirar y, en la grasa que quede, saltear el jengibre y la cebolla puerro cortada en rodajas; agregar las papas Perla Negra, cortadas en cubos de 1 centímetro y el caldo.
2. Cuando las papas estén tiernas, agregar la leche de coco y dejar que espese un poco.
3. Rectificar la sal.
4. Servir en plato hondo acompañadas de los crujientes de tocino.
5. Decorar con unas gotas de aceite de oliva.
6. Se puede servir con un trozo de pan.

Cremoso de papa y frutos secos

Dificultad: Baja.
Tiempo: 25 minutos
Categoría: acompañamientos
Porciones: 4 porciones



Ingredientes:
300 gramos de papa Sol Andina.
100 mililitros de crema de leche.
50 gramos de queso parmesano.
40 gramos de mantequilla.
80 gramos de almendras.
100 gramos de pistachos.
40 gramos de macadamia.
40 gramos de nuez Brasil.
Sal y pimienta al gusto.

Proceso:
1. Lavar las papas muy bien y secarlas, colocarlas sobre una cama de sal marina, ojo no retirar los ojos; llevarlas al horno a 180 grados por 30 minutos o hasta que estén blandas. Retirar el contenido de cada papa con la ayuda de una cuchara.
2. En una batidora agregar el puré, la mantequilla previamente fundida, el queso parmesano y la crema de leche.
3. Picar o triturar todos los frutos secos.
4. Agregar los frutos secos al puré y batir por 30 segundos.
5. Servir caliente.
6. Es una preparación ideal para temporada navideña.

AGROSAVIA

Corporación colombiana de investigación agropecuaria