

ÍNDICE

I. Índice

II. Presentación

III. Metodología

PREPARACIONES

1. Puré de tarwi con huevo
2. Tallarín con pollo al horno
3. Solterito de habas con pollo frito
4. Revuelto de moraya
5. Lisas uchú
6. Kapchi de habas con quinua
7. Matasquita de bofe a la cusqueña
8. Guiso de hígado de pollo con puré de tarwi
9. Saltado de riñón con frijoles
10. Saltado de riñón con papas fritas
11. Cau cau de panza
12. Saltado de lisas con carne de res
13. Ajiaco de olluco con carne de res
14. Carne frita con papa helada
15. Locro con sardina
16. Sardina saltada
17. Arroz rojo con anchoveta
18. Sudado de pescado a la cusqueña
19. Milanesa de pota
20. Ensalada de garbanzos con arroz
21. Guiso de habas secas
22. Frijoles con pollo frito
23. Fideos uchu
24. Saltado de pollo
25. Seco de pollo

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA