

Una receta peruana

La comida peruana es muy rica, y diversa según las diferentes zonas del país. Se usan muchos productos regionales, y son famosos los ceviches de pescados y mariscos y los guisos¹, que muchas veces utilizan choclo y yuca. Los

sancochaos, que quiere decir "hervidos", son también muy populares y los hay de muchos tipos. Ésta es una receta de sancochao como se hace en Lima, la capital de Perú.

Sancochao a la limeña

Ingredientes

1 kilo de carne	1 yuca amarilla,
1 zanahoria grande, pelada y cortada	pelada y cortada
3 papas	3 camotes ⁵ pelados
4 ramas de apio ²	1/4 de kilo de vainitas ⁶
1/2 poro ³	1 pedazo de zapallo ⁷
1/2 nabo ⁴	2 ramas de hierbabuena ⁸
1/4 repollo	1 cucharada de orégano
3 choclos tiernos, cortados por la mitad	sal



Preparación

Cocinar la carne, en pedazos, en una olla con agua junto con el apio, el poro, el nabo, la yuca y los choclos. Poner el caldo en otra olla, con la carne y los choclos. Si las yucas ya están cocidas, guardarlas en un recipiente aparte. Si no, ponerlas en la olla con la carne para que se terminen de cocer. Añadir las papas peladas y cortadas por la mitad, los camotes, el zapallo, las vainitas, el repollo y la zanahoria, echar sal, tapar y dejar que hierva, hasta que esté todo cocido. Finalmente, poner la hierbabuena y el orégano y dejar hervir 5 minutos más. Servir caliente.

¹stews ²celery ³gourd ⁴tumip ⁵yams ⁶string beans ⁷pumpkin ⁸spearmint

20 ¿Cómo se prepara el sancochao?

Conteste las siguientes preguntas.

1. ¿Qué es un sancochao?
2. Mencione seis ingredientes del sancochao a la limeña.
3. ¿Cuánto zapallo se necesita para esta receta?
4. ¿Qué se tiene que hacer con la yuca si está cocida?
5. ¿Cómo se debe servir el sancochao?

¡Oportunidades!

Aprenda español cocinando

¿Le gusta cocinar? ¿Le gusta probar platos de otros países? En la internet puede encontrar cientos de recetas de países hispanos, escritas en español. Trate de leer alguna receta e intente comprender los ingredientes y la preparación de algún plato. No sólo va a poder poner en práctica todo el vocabulario que ha aprendido sobre alimentos y cocina, sino que también va a tener la oportunidad de descubrir lo variada y atractiva que puede ser la comida hispana. ¡Buen provecho!

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____