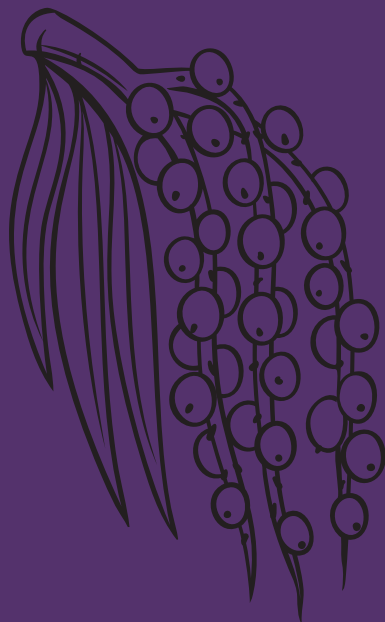




Recetario de asaí: sabores de la Amazonia



Asaí Recipe Book:
Flavors of the Amazon

“La presente publicación ha sido elaborada con el apoyo financiero de la Unión Europea. Su contenido es responsabilidad exclusiva del proyecto Bosques Amazónicos y Cambio Climático y no necesariamente refleja los puntos de vista de la Unión Europea. El proyecto es implementado por la Asociación Boliviana para la Investigación y Conservación de Ecosistemas Andino-Amazonicos (ACEAA-Conservación Amazónica), la Asociación para la Conservación de la Cuenca Amazónica (ACCA-Perú) y la Universidad Amazónica de Pando (UAP-Bolivia). Es parte del componente “Bosques, Biodiversidad y Ecosistemas” del programa EUROCLIMA+, implementado por las agencias Expertise France (EF) y Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH”.

“This publication has been produced with the financial support of the European Union. Its content is the exclusive responsibility of the Amazon Forests and Climate Change project and does not necessarily reflect the views of the European Union. The project is implemented by the Bolivian Association for the Research and Conservation of Andean-Amazon Ecosystems (ACEAA-Amazon Conservation), the Association for the Conservation of the Amazon Basin (ACCA-Peru) and the Amazonian University of Pando (UAP-Bolivia). It is part of the “Forests, Biodiversity and Ecosystems” component of the EUROCLIMA+ program, implemented by the agencies Expertise France (EF) and Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH”

CreArte Diseño

Fotografía/ Photography: Natalia A. Gil Ostria, Fabiana Salcedo y Pedro Laguna

Revisión y edición de texto/ Text review and editing: María Eugenia Soux

Diseño y maquetado/ Design and layout: Natalia A. Gil Ostria

Traducción/Translation: Jessica Yepez y Natalia A. Gil Ostria

Cita sugerida:

ACEAA - Conservación Amazónica, 2021, Recetas con Asaí, Sabores de la Amazonia, La Paz, Bolivia, 27 pg.

Suggested citation:

ACEAA - Amazon Conservation, 2021, Recipes with Acai, Flavors of the Amazon, La Paz, Bolivia, 27 pg.

Depósito legal: 4-2-6095-2021

ISBN: 978-9917-9889-2-2

Proyecto: Bosques Amazónicos y Cambio Climático

Implementado por:

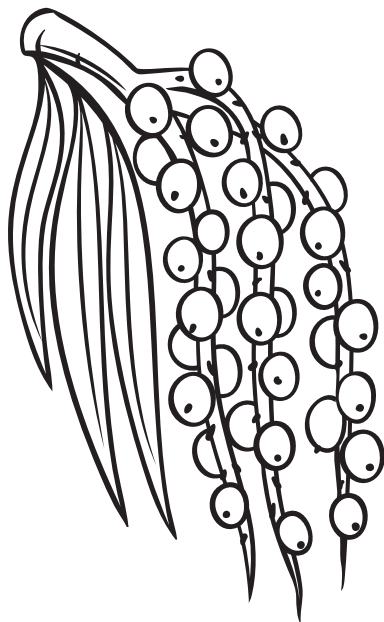


Este proyecto forma parte de EUROCLIMA+



Agencias implementadoras del sector Bosques, Biodiversidad y Ecosistemas





Recetario de açai: sabores de la Amazonia



Asaí Recipe Book: Flavors of the Amazon

Agradecimiento especial:



azafrán



**SABOR
CLANDESTINO**



Serena Morena



**chef
fronteras**

Almendra
Nutrición Integral

Chef. María Belén Borda
Chef. Camila Lechin



Presentación

Los bosques amazónicos son la base para el bienestar y la subsistencia de comunidades indígenas y campesinas que los habitan. Su conservación ayuda a mitigar los efectos del cambio climático a la vez que brinda las bases para procesos de adaptación de estas familias. En estos términos, el papel de la Amazonia a nivel local es importante, pero su importancia a nivel global es fundamental para hacer frente a los cambios que atraviesa el planeta.

Los frutos amazónicos constituyen un potencial recurso que permite generar ingresos a las familias locales, mejorando sus condiciones de vida, a tiempo de conservar la biodiversidad característica de esta región. Gracias a su valioso aporte a la nutrición y a los beneficios de su consumo en la salud, el asaí va ganando notoriedad tanto dentro como fuera de los bosques amazónicos.

Este recetario apunta a impulsar el consumo consciente de este fruto que, mediante la articulación con el sector gastronómico, nos brinda a todos la oportunidad de aportar a la conservación de nuestros bosques, apoyando las actividades económicas que los mantienen en pie y contribuyen a la revalorización de una de las regiones más importantes del planeta: la Amazonía.

Es propicio extender un cálido agradecimiento al valioso aporte de los chefs: Camila Lechín, Ricardo Cortez, Mariana Calderón, Emilio Garnica Villagómez, Marco Quelca, Paulo Alberto Mamani, María Belén Borda y Sommelier: Bertil Tottenborg, quienes, compartiendo su conocimiento, hicieron posible esta publicación.



Marcos Terán Valenzuela
Director Ejecutivo
ACEAA-Conservación Amazónica





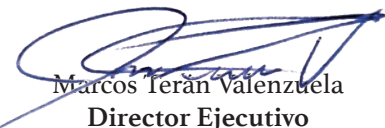
Presentation

The Amazonian forests are the basis for the well-being and subsistence of the indigenous and peasant communities that inhabit them. Its conservation helps mitigate the effects of climate change while providing the basis for adaptation processes of these families. In these terms, the role of the Amazon at the local level is important, but its importance at the global level is essential to face the changes that the planet is going through.

Amazonian fruits constitute a potential resource that allows local families to generate income, improving their living conditions, while conserving the characteristic biodiversity of this region. Thanks to its valuable contribution to nutrition and the health benefits of its consumption, the açaí is gaining relevance in both, inside and outside the Amazon forests.

This recipe book aims to promote the conscious consumption of this fruit which, through articulation with the gastronomic sector, gives us all the opportunity to contribute to the conservation of our forests, supporting the economic activities that keep them standing and contribute to their revaluation. of one of the most important regions of the planet: the Amazon.

It is appropriate to extend a warm thanks to the valuable contribution of the chefs: Camila Lechín, Ricardo Cortez, Mariana Calderón, Emilio Garnica Villagómez, Marco Quelca, Paulo Alberto Mamani, María Belén Borda and Sommelier: Bertil Tottenborg, who, by sharing their knowledge, made it possible this publication.



Marcos Terán Valenzuela
 Director Ejecutivo
 ACEAA-Conservación Amazónica

Términos y sugerencias

Terms and suggestions

Pacú

Pez de agua dulce que se encuentra en los ríos de la Amazonía de Bolivia. Puede ser reemplazado en las recetas por pescados blancos.
fish found in the rivers of the Bolivian Amazon. It can be replaced in recipes by white fish.

Urucú

Semillas de color rojiza que se utiliza para el teñido de alimentos y textiles.
Urucú or Achiote, reddish seeds that are used for dyeing food and textiles. It can be replaced in recipes by saffron.

Chairo

El chairo es una sopa de la ciudad de La Paz que combina ingredientes típicos de la región de los Andes con algunas proteínas.
Chairo is a soup from the city of La Paz that combines typical ingredients from the Andes region with some proteins.

Singani

Es un destilado de uva originario de Bolivia, se produce a partir de uva Moscatel de Alejandría y cuenta con una Denominación de Origen que limita las zonas donde puede producirse.
It is a grape distillate originating in Bolivia, it is produced from Moscatel de Alejandría grapes and has a Denomination of Origin that limits the areas where it can be produced. It can be replaced in recipes by Pisco Sour or Ratafia.

Kispiñas

Quispiña, kispiña, k'ispiña o quispiño es una especie de galleta andina característica del altiplano boliviano elaborado a base de granos de diferentes especie.
Quispiña, kispiña, k'ispiña or quispiño is a kind of Andean cookie characteristic of the Bolivian highlands made from grains of different species.

**Pito de
cañahua**

Harina de cereal nativo de la región andina con más de 200 variedades que se cultiva en el Altiplano andino, especialmente en Perú y Bolivia. Cereal flour native to the Andean region with more than 200 varieties that grows in the Andean Altiplano, especially in Peru and Bolivia. It can be replaced in recipes by quinoa flour.

Habas

Vaina de planta leguminosa que se cultiva desde tiempos inmemoriales para alimentación humana y animal. Reddish broad green bean coming from a pod of a leguminous plant that has been cultivated since immemorial times for human and animal consumption.

Yuca

Raíz nativa con almidones de alto valor alimentario. Yuca, casava o mandioca, native root with high food value starches.





Índice de contenidos

Index

Magret de pato al asaí

Duck Breast with Asaí

Chef: Camila Lechín

p.10

Costillas de pacú con salsa de asaí y urucú

Pacú Ribs with Asaí and Urucú Sauce

Chef: Ricardo Cortez

p.12

Bol de arroz integral con asaí

Bowl of Brown Rice with Asaí

Chef: Mariana Calderón

p . 14

Chairo amazónico

Amazonian Chairo

Chef: Emilio Garnica Villagómez

p. 16

Asaí sour

Asaí Sour

Sommelier: Bertil Tottenborg

p. 20

Visceral

Chef: Marco Quelca

p. 22

Asaí

Chef: Paulo Alberto Mamani

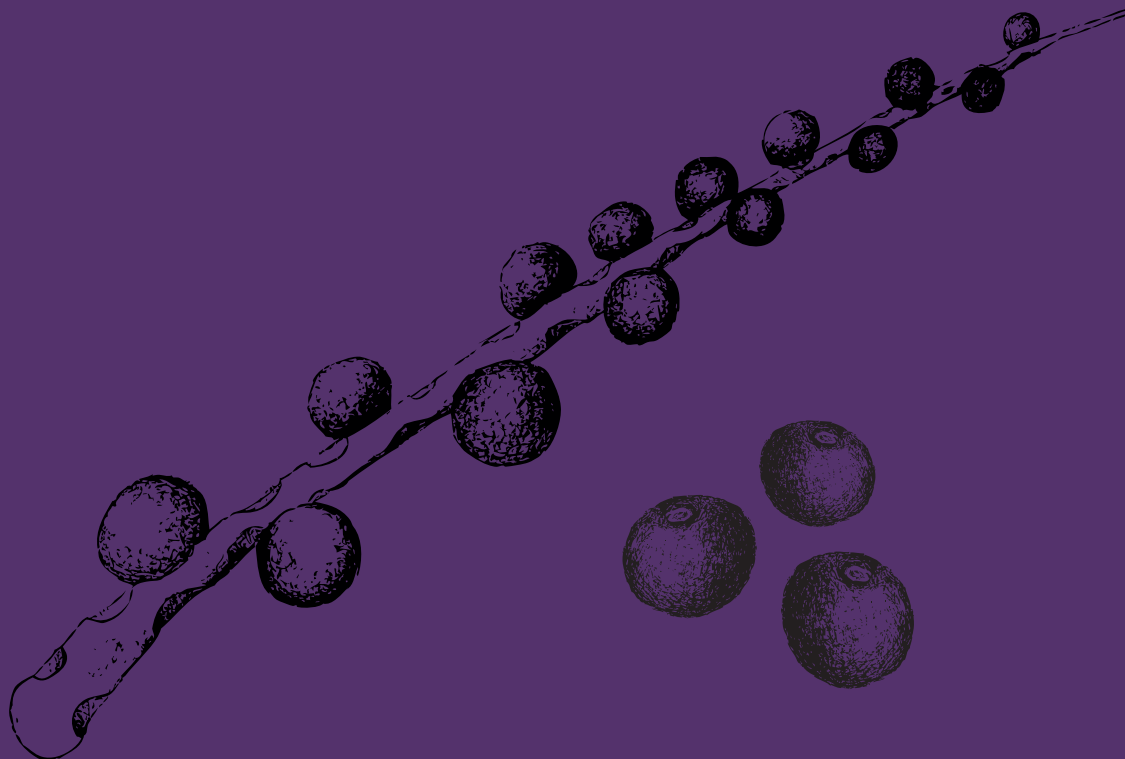
p. 24

Tarta de asaí y frutos rojos con helado nido

Asai and Red Fruit Tart with Nido Ice Cream

Chef: María Belén Borda

p. 26

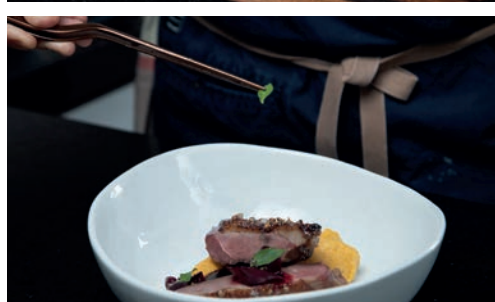


Salados

Magret de pato al asái



Chef: Camila Lechín



INGREDIENTES

1 persona

Pato

1 magret de pato

Sal rosada

Azúcar morena

2 cdas de miel

½ cda de asaí liofilizado

1 cda de blend de especias
(semillas de coriandro y
mostaza, lavanda)

Puré de zapallo

200 g de zapallo largo

Sal

2 cdas de mantequilla

1 cda de cajú

Salsa de asaí

1/4 taza de azúcar morena

2 cdas de agua

1/2 taza de pulpa de asaí

1 cda de zumo de jengibre

Sal

Remolachas dulces

1 remolacha laminada

1/4 taza de azúcar moreno

1 cda de sal

¼ taza de pulpa de asaí

¼ taza de vinagre de vino

2 clavos

1 pedazo de jengibre pelado

1 cda de mantequilla

Montaje

Cajú picado

Asaí liofilizado

Sal en escamas

Hojas de albahaca

ELABORACIÓN

Pato

1. Mezclar sal y azúcar. Dividir en dos el magret y cubrir ambas partes con la mezcla. Dejarlo curar por 4 a 6 horas.
2. Para la cocción, lavar el pato y luego secarlo bien. Hacer incisiones diagonales en la piel. En una sartén a fuego medio, acomodar el magret frío con el lado de la piel hacia abajo para que esta se vaya derritiendo. Cuando tome un color dorado, voltear y cocinar por 4 a 6 min.
3. Retirar del fuego y dejar reposar.
4. Mezclar la miel con el asaí liofilizado y pintar la piel del pato con esta mezcla.
5. Tostar levemente el blend de especias y picar de manera rústica. Esparcir sobre la piel del pato y cortar para servir.

Salsa de asaí

En una olla pequeña derretir el azúcar en agua hasta que tome un color dorado. Agregar la pulpa de asaí derretida y hacer que rompa el hervor. Añadir la sal. Una vez que tome punto, retirar del fuego y terminar con el zumo de jengibre.

Puré de zapallo

1. Pelar el zapallo y laminarlo con una mandolina.
2. En una olla, colocar la mitad de la mantequilla y el zapallo, un poco de agua y una pizca de sal. Cocinar con tapa hasta ablandar. Pasar la mezcla a una procesadora con el cajú tostado y procesar hasta obtener una textura cremosa. Terminar con la otra mitad de la mantequilla.

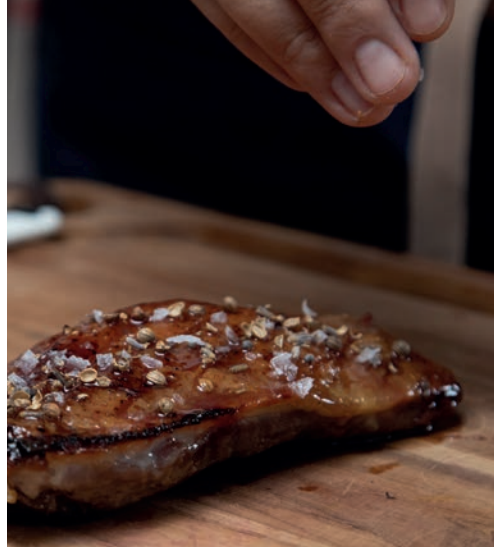
Remolachas

En una olla, colocar todos los ingredientes excepto la remolacha y la mantequilla. Hacer que rompa el hervor. Luego, agregar las remolachas y cocinarlas tapadas por cerca de 8 min hasta que estén blandas, pero sin quebrarse. Terminar con la mantequilla.

MONTAJE

Disponer el puré en un plato y hacerle una hendidura. Colocar la salsa en la hendidura y acomodar el pato y las remolachas. Decorar con hojas de albahaca y el mix de asaí y cajú.

Duck breast with asai



Chef: Camila Lechín

INGREDIENTS

1 person

Duck

1 duck breast

pink salt

brown sugar

2 tbsp of honey

1/2 tsp asaí powder

1 tbsp spice blend (coriander and mustard seeds, lavender)

Pumpkin puree

200 g Pumpkin

Salt

2 tbsp butter

1 tbsp cashews

Asaí Sauce

1/4 cup brown sugar

2 tbsp of water

1/2 cup asaí pulp

1 tbsp ginger juice

Salt

Sweet beets

1 sliced beet

1/4 cup brown sugar

1 tsp salt

1/4 cup asaí pulp

1/4 cup wine vinegar

2 cloves

1 piece of peeled ginger

1 tbsp of butter

To Plate up

Minced Cashew

Asaí Powder

Salt flakes

Basil Leaves

PREPARATION

Duck

1. Mix salt and sugar. Divide the duck breast in two and cover both parts with the mixture. Let it seat for 4 to 6 hours.
2. For cooking, wash the duck and then dry it well. Make diagonal incisions in the skin. In a frying pan over medium heat, place the cold duck breast with the skin side down so that it melts. When it takes a golden color, flip and cook for 4 to 6 min.
3. Remove from heat and let stand.
4. Mix the honey with the asaí powder and paint the skin of the duck with this mixture.
5. Lightly toast the spice blend and roughly chop. Spread over the skin of the duck and cut to serve.

Asaí sauce

In a small saucepan, melt the sugar in the water until it turns golden brown. Add the melted asaí pulp and bring to a boil. Add the salt. Once it is ready, remove from the heat and finish with the ginger juice.

Pumpkin puree

1. Peel the pumpkin and slice it with a mandolin.
2. In a pot, place half of the butter and the pumpkin, a little water and a pinch of salt. Cook covered until softened. Transfer the mixture to a processor with the roasted cashew and process until obtaining a creamy texture. Finish off the other half the butter.

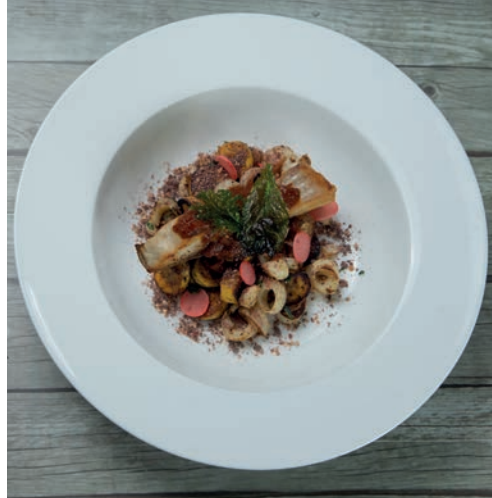
Beets

In a saucepan, place all ingredients except beets and butter. Bring to a boil. Then, add the beets and cook them covered for about 8 minutes until they are soft, but without breaking. Finish with the butter.

TO PLATE UP

Arrange the puree on a plate and make a slit. Pour the sauce into the indentation and arrange the duck and beets. Decorate with basil leaves and the asaí and cashew mix.

Costillas de pacú con salsa de asaí y urucú



Chef: Ricardo Cortez
Ricardo Cortez, Cocina independiente

INGREDIENTES

2 personas

Pacú y salsa

½ pacú

1 cebolla mediana

1 tomate mediano

2 cdas de urucú

1 ají cambita seco

2 cdas de asaí liofilizado

Azúcar moreno

Farofa de asaí

300 g de yuca cruda

4 cdas de asaí liofilizado

½ cda de sal

Ensalada

1 lata de palmitos enteros

2 plátanos pintones

Cilantro

Sal

Mantequilla

1 diente de ajo

ELABORACIÓN

Desescamar el pacú. Limpiar y cortar las costillas. Reservar.

Farofa de asaí

1. Procesar la yuca en un procesador de alimentos por 5 min hasta obtener una pasta.
2. Colocar la pasta en un paño para extraer todo el líquido posible. Luego, pasar la pasta por un colador fino para retirar nuevamente el exceso de líquido.
3. En una sartén, cocinar la pasta de yuca a fuego bajo con un poco de mantequilla, mezclando sin parar. Agregar la sal y el asaí liofilizado y seguir cocinando. Reservar.

Salsa de asaí

1. Picar cebolla, tomate y ajo en brunoise. Paralelamente, hacer un aceite de urucú con las semillas y el aceite.
2. En una sartén, agregar dos cucharadas de aceite de urucú y rehogar cebolla, tomate, ajo y un pizca de ají cambita hasta que estén bien cocidos. Incorporar sal y azúcar morena. Finalmente, agregar el asaí liofilizado, mezclar y reservar.

Ensalada de palmito y plátano

Cortar los palmitos y los plátanos en rodajas de medio dedo aproximadamente. Sellarlos en una sartén con un poco de mantequilla y sal. Agregar cilantro picado, mezclar y reservar.

FINALIZACIÓN Y MONTAJE

En una sartén o un grill, sellar las costillas de pacú con un poco de sal hasta que estén doradas.

En un plato, preferentemente hondo, colocar una base de ensalada y espolvorear con la farofa de asaí. Encima, disponer una o dos piezas de costillas de pacú y bañarlas con un poco de la salsa. Finalizar decorando con una hoja de la hierba de su preferencia.

Pacú ribs

with asaí
and achiote
sauce



Chef: Ricardo Cortez
Ricardo Cortez, Cocina independiente

INGREDIENTS

2 people

Pacú and sauce

1/2 pacú

1 medium onion

1 medium tomato

2 tablespoons of urucú

1 dried chili pepper

2 tablespoons asaí powder

Brown sugar

Asaí farofa

300 g raw cassava

4 tbsp asaí powder

1/2 tbsp salt

Salad

1 can of whole hearts of palm

2 bananas

Cilantro

Salt

Butter

1 clove of garlic

PREPARATION

Flake the pacu. Clean and cut the ribs. Reserve.

Asaí farofa

1. Process the cassava in a food processor for 5 min until you get a paste.
2. Place the paste on a cloth to extract as much liquid as possible. Then pass the pasta through a fine strainer to remove excess liquid again.
3. In a frying pan, cook the cassava paste over low heat with a little butter, mixing non-stop. Add the salt and the asaí powder and continue cooking. Reserve.

Asaí sauce

1. Chop onion, tomato and garlic in brunoise. At the same time, make an urucú oil with the seeds and the oil.
2. In a frying pan, add two tablespoons of urucú oil and sauté onion, tomato, garlic and a pinch of dried chili pepper until well cooked. Add salt and brown sugar. Finally, add the asaí powder, mix and reserve.

Heart of palm and banana Salad

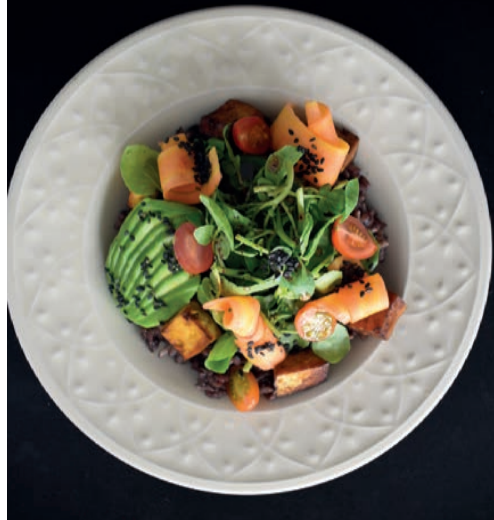
Cut the hearts of palm and bananas into slices approximately half a finger. Seal them in a pan with a little butter and salt. Add chopped coriander, mix and reserve.

FINISHING AND PLATING UP

In a frying pan or grill, sear the pacu ribs with a little salt until golden brown.

On a plate, preferably deep, place a base of salad and sprinkle with the açai farofa. On top, arrange one or two pieces of pacú ribs and bathe them with a little of the sauce. Finish by decorating with a leaf of the herb of your choice.

Bol de arroz integral con asaí



Chef: Mariana Calderón
Restaurante Serena Morena

INGREDIENTES

1 persona

Arroz

1/3 taza de arroz integral
3 cdas de pulpa de asaí
descongelada
Hojas de laurel
Tofu
Curry en polvo
Aceite de oliva
1/2 palta mediana
6 tomates cherry

Zanahorias maceradas

1 zanahoria laminada
Vinagre blanco
Pimienta negra entera

Vinagreta

Aceite de oliva
Jugo de naranja
Sal a gusto

Emplatado

1 puñado de berros o rúcula
1 puñado de semillas
de sésamo negro

ELABORACIÓN

Arroz

1. Cocinar el arroz integral con hojas de laurel. Dejar enfriar un poco y mezclar con la pulpa de asaí, sal y pimienta.
2. Cortar tofu firme en cubos medianos y adobarlo con curry en polvo y aceite por unos 30 min. Después, hornearlo con calor en la parte superior para dorarlo.
3. Laminar la palta y cortar los tomates cherry por la mitad.

Zanahorias maceradas

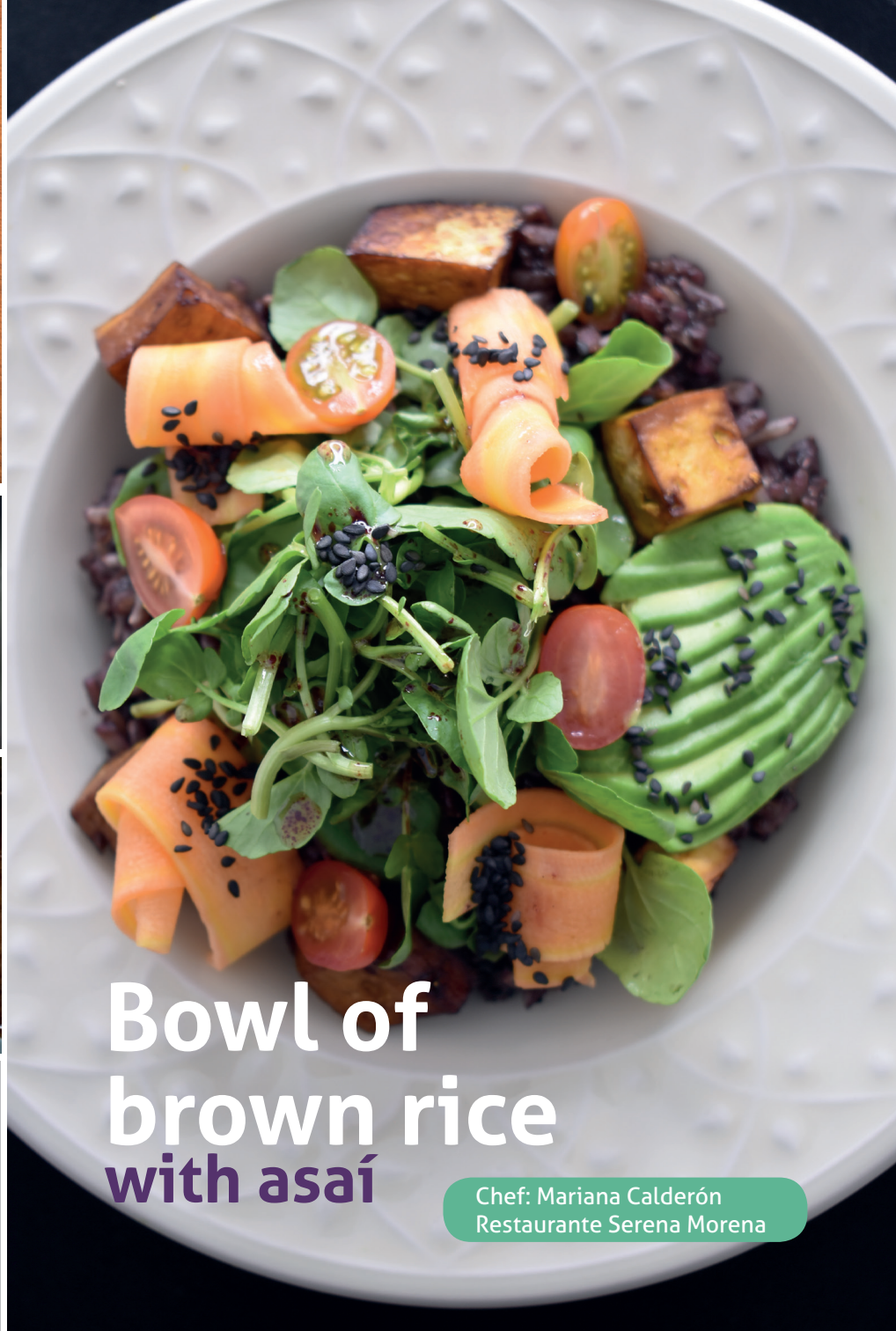
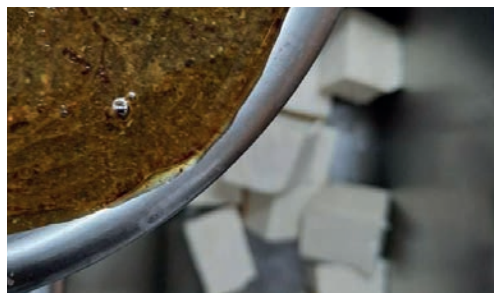
Laminar la zanahoria lo más delgado que se pueda y macerar con vinagre y pimienta entera.

Vinagreta

Para la vinagreta, mezclar el aceite de oliva con el jugo de naranja y una pizca de sal. Batir con tenedor hasta unificar todo.

PRESENTACIÓN

Colocar el arroz en un bol, como base. Luego, acomodar lechuga u otras hojas verdes de su preferencia, los trozos de tofu, la palta fresca, la zanahoria, el tomate cherry y las semillas de sésamo. Por último, incorporar la vinagreta.



Bowl of brown rice with asai

Chef: Mariana Calderón
Restaurante Serena Morena

INGREDIENTS

1 person

Rice

1/3 cup brown rice 3
tablespoons frozen açaí pulp
bay leaves
tofu
Curry powder Olive oil 1/2
medium avocado 6 cherry
tomatoes

Marinated carrots

1 sliced carrot White vinegar
Whole black pepper

Vinaigrette

Olive oil Orange juice Salt to
taste

To Plate up

1 handful of watercress or
arugula
1 handful of seeds
black sesame

PREPARATION

Rice

1. Cook brown rice with bay leaves. Let cool slightly and mix with the açaí pulp, salt and pepper.
2. Cut firm tofu into medium cubes and marinate it with curry powder and oil for about 30 min. Then, bake it with heat on top to brown it.
3. Slice the avocado and cut the cherry tomatoes in half.

Marinated carrots

Slice the carrot as thin as possible and marinate with vinegar and whole pepper.

Vinaigrette

For the vinaigrette, mix the olive oil with the orange juice and a pinch of salt. Beat with a fork until everything is unified.

TO PLATE UP

Place the rice in a bowl, as a base. Then, arrange lettuce or other green leaves of your choice, the pieces of tofu, the fresh avocado, the carrot, the cherry tomato and the sesame seeds. Lastly, add the vinaigrette.

Chairo amazónico

Chef: Emilio Garnica Villagómez
El Chef Sin Fronteras



INGREDIENTES

6 personas

200 g de pulpa de asaí
200 g de carne de res o de
gallina criolla
200 g de cebolla morada
200 g de yuca
50 g de garbanzo remojado
100 g de zanahoria
100 g de habas peladas
200 g de arroz
50 ml de aceite
4 cdas de queso rallado
1/4 cucharilla de pimienta
negra
2 dientes de ajo
2 hojas de laurel
2 ramitas de hierbabuena, apio
y perejil
1 cda de orégano
Sal al gusto

ELABORACIÓN

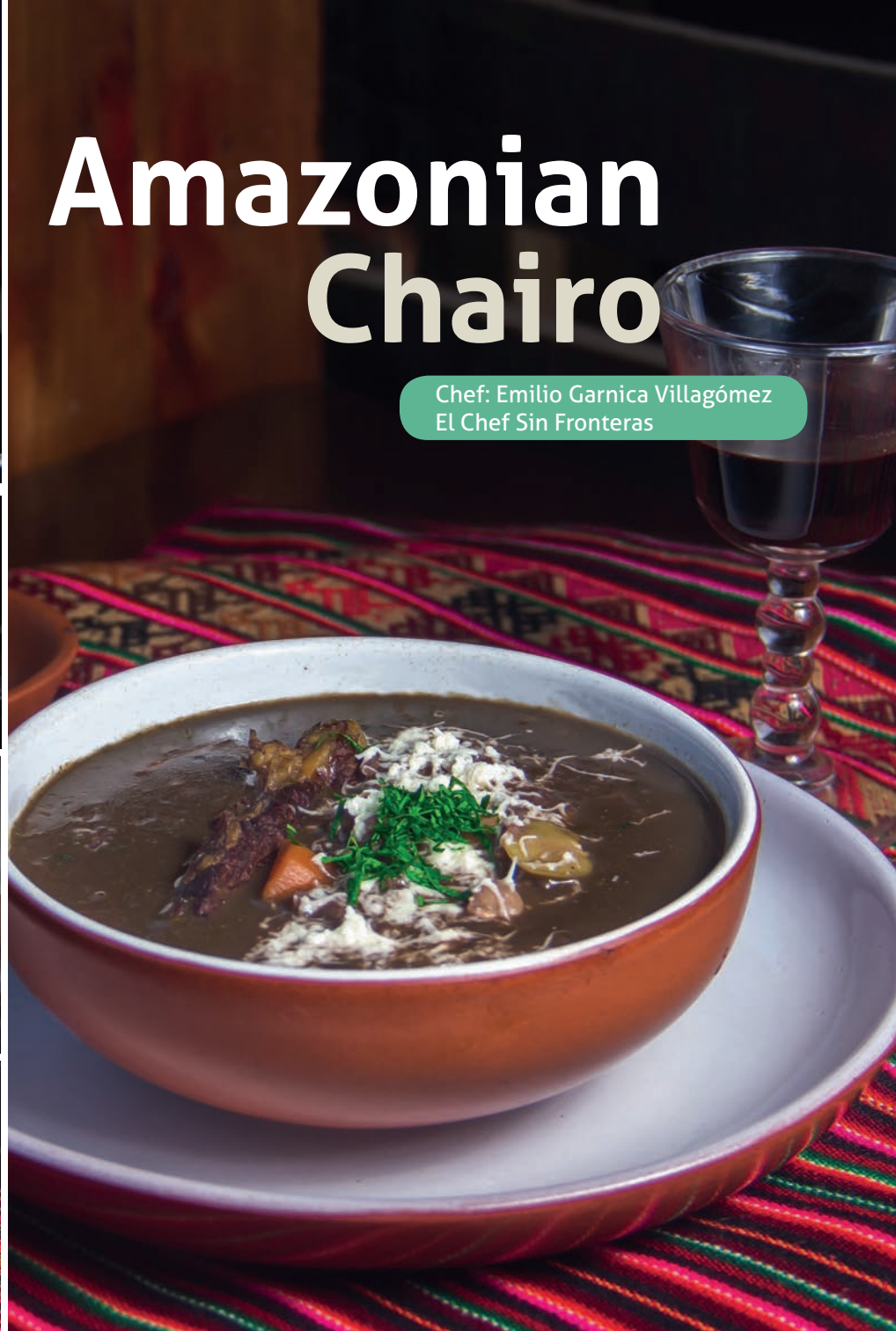
1. Cocinar la carne de res partiendo de agua fría y condimentando con hierbabuena, apio, perejil, hojas de laurel y sal al gusto. Cocer por 45 minutos aproximadamente.
2. Cortar finamente la cebolla, la zanahoria y el ajo y sofreír en aceite junto con las habas, condimentando con pimienta y orégano. Cocer hasta que los ingredientes se deshidraten completamente por 5 min e incorporar a la olla principal. Previamente, extraer los vegetales que se pusieron al principio (apio perejil y laurel).
3. Pelar la yuca, cortar en bastones delgados y reservarla. Después de los 5 min de haber agregado las verduras salteadas, incorporar el arroz.
4. 10 min después, incorporar la yuca y el garbanzo previamente cocido.
5. Luego de otros 10 min, agregar el asaí rectificando la sal y el sabor.

PRESENTACIÓN

Servir caliente complementando con queso rallado y perejil. El chairo amazónico es una receta de creación reciente pensando en un ingrediente versátil y sobre todo muy nutritivo: el asaí. Este se integra con la yuca y el arroz, y se complementa con las hierbas y las especias, logrando un producto que, con el toque del queso y el aroma propio del asaí, despierta nuevas sensaciones.

Amazonian Chairo

Chef: Emilio Garnica Villagómez
El Chef Sin Fronteras



INGREDIENTS

6 people

200 g of asaí pulp
200 g of beef or Creole chicken
200 g red onion
200 g of cassava
50 g of soaked chickpeas
100g carrot
100 g of peeled broad beans
200g of rice
50 ml of oil
4 tablespoons of grated cheese
1/4 teaspoon black pepper
2 cloves of garlic
2 bay leaves
2 sprigs of mint, celery and parsley
1 tsp oregano
Salt to taste

PREPARATION

1. Cook the beef starting with cold water and seasoning with mint, celery, parsley, bay leaves and salt to taste. Cook for approximately 45 minutes.
2. Finely chop the onion, carrot and garlic and fry in oil along with the broad beans, seasoning with pepper and oregano. Cook until the ingredients are completely dehydrated for 5 min and add to the main pot. Previously, extract the vegetables that were put at the beginning (celery, parsley and bay leaf).
3. Peel the cassava, cut into thin sticks and set aside. After 5 minutes of adding the sautéed vegetables, add the rice.
4. 10 minutes later, add the previously cooked cassava and chickpeas.
5. After another 10 minutes, add the asaí, rectifying the salt and the flavor.

TO PLATE UP

Serve hot complementing with grated cheese and parsley. The Amazonian chairó is a recently created recipe with a versatile and, above all, highly nutritious ingredient in mind: asaí. This is integrated with cassava and rice, and is complemented with herbs and spices, achieving a product that, with the touch of cheese and the aroma of asaí, awakens new sensations.

Dulces y bebidas



Sweet and drinks

Asaí Sour



Restaurant Manager and Head Sommelier:
Bertil Tottenborg, Restaurant Gustu

INGREDIENTES

50 ml de singani
50 ml de zumo de asaí
30 ml de jarabe de romero
30 ml de zumo de limón
20 ml de clara de huevo

Zumo de asaí

500 g de pulpa de asaí

Jarabe de romero (500 ml)

250 g de agua
250 g de azúcar
25 g de romero fresco

ELABORACIÓN

Jarabe de romero

1. Hervir el agua.
2. En un bol, colocar el romero y el azúcar.
3. Cuando el agua esté hirviendo, verterla sobre los ingredientes del bol.
4. Dejar que la mezcla enfríe.
5. El jarabe está listo para usarse.

Zumo de asaí

1. Colocar la pulpa de asaí en la licuadora.
2. Licuar el asaí el mayor tiempo posible para que quede una mezcla muy fina.
3. Colar el asaí con un cernidor muy fino para suprimir todos los gránulos.
4. El zumo está listo para usarse.

PROCEDIMIENTO

1. Enfriar un vaso alto o una copa de champagne agregando un par de cubos de hielo al vaso vacío.
2. Verter todos los ingredientes en una coctelera.
3. Agitar la mezcla en seco (sin hielo); esto ayudará a que todos los ingredientes se emulsionen y creen la textura cremosa del ácido.
4. Añadir hielo y volver a agitar. Esto enfriará el cóctel.
5. Retirar el hielo del vaso ahora frío y verter el cóctel colando el hielo.

Asaí Sour



Restaurant Manager and Head Sommelier:
Bertil Tottenborg, Restaurant Gustu



INGREDIENTS

50ml singani
50 ml asai juice
30 ml rosemary syrup
30 ml lemon juice
20 ml egg white

Asai juice

500 g of asai pulp

Rosemary syrup (500 ml)

250g of water
250g sugar
25g fresh rosemary

PREPARATION

Rosemary syrup:

1. Boil the water.
2. In a bowl, place the rosemary and sugar.
3. When the water is boiling, pour it over the ingredients.
Bowl the ingredients.
4. Let the mixture cool down.
5. The syrup is ready to use.

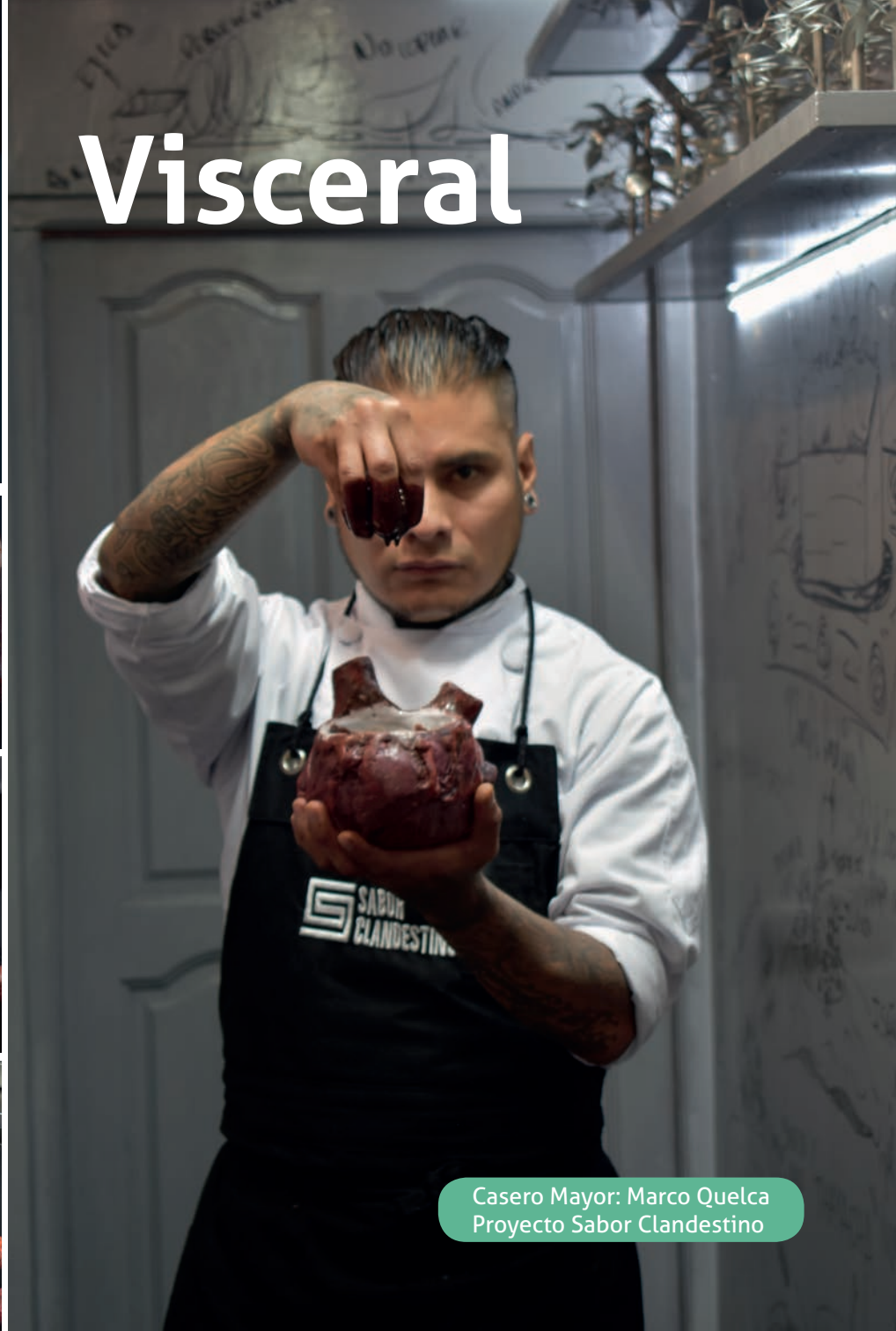
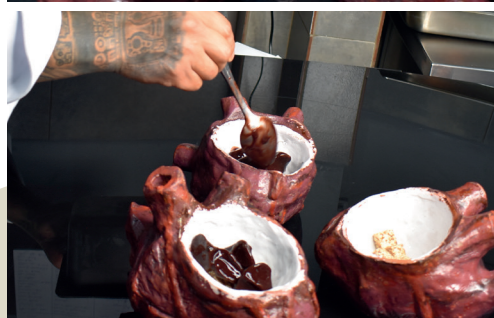
Asai juice

1. Place the asai pulp in the blender.
2. Blend the asai for as long as possible so that there is a very fine mix.
3. Strain the casseroles with a very fine sieve to remove all the granules.
4. The juice is ready to use.

TO PLATE UP

1. Chill a tall glass or a glass of champagne by adding a couple of ice cubes to the empty glass.
2. Pour all ingredients into a shaker.
3. Shake the mixture dry (without ice); this will help all ingredients emulsify and create creamy texture of the acid.
4. Add ice and shake again. This will chill the cocktail.
5. Remove the ice from the now cold glass and pour the cocktail by straining the ice.

Visceral



Casero Mayor: Marco Quelca
Proyecto Sabor Clandestino

INGREDIENTES

K'ispiñas

400 g de quinua blanca seca (procesada)

200 g de pito de cañahua

4 cdas de menta finamente picada

Sal c/n

200 g aprox. de agua tibia

Reducción de asaí

1 kg de asaí

1 cda de pimienta negra molida

250 g de azúcar

150 g de vinagre tinto Carbonell

60 g de almidón de maíz

Dados picantes de queso

450 g de queso fresco de vaca

cortado en cubos de 1 x 1 cm

15 g de pimienta negra molida

15 g de pimienta blanca molida

15 g de pimienta rosa molida

15 g de pimienta verde molida

Tierra de remolacha

500 g de maltosec

80 g de aceite de remolacha

80 g de azúcar

Colorante a la grasa rojo c/n

Rosas deshidratadas

12 unidades de rosas

Hojas de menta

c/n, limpias

ELABORACIÓN

K'ispiñas

1. Mezclar la quinua con la mitad de la cañahua (100 g) y agregar sal y menta. Añadir el agua de a poco hasta obtener una masa muy elástica.
2. Dividir la masa en bollitos de 8 g por unidad.
3. Dar forma a las k'ispiñas con la ayuda de los dedos. Ayudarse con el restante de pito de cañahua para que no se peguen en las manos.
4. Llevar a cocer al vapor durante 2 min por cada lado; en total, 4 min de cocción. Reservar en caliente.

Reducción de asaí

Llevar a reducir todos los ingredientes excepto el almidón de maíz. Dejar reducir un 50% y agregar el almidón de maíz para homogeneizar la textura. Mantener en calor.

Dados de queso picante

Cubrir los dados de queso con el mix de pimientas.

Tierra de remolacha

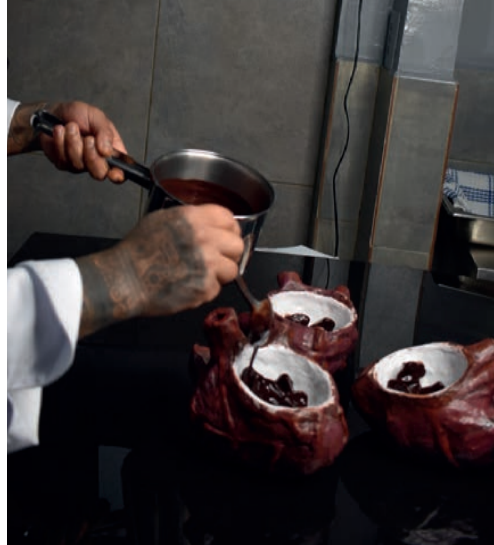
En un bol, mezclar todos los ingredientes hasta obtener una textura terrosa.

Rosas deshidratadas

Llevar a deshidratar a 60° C los pétalos de rosas durante 8 horas hasta que queden crocantes. Reservar en seco.

MONTAJE

Dentro de la vajilla en forma de corazón, colocar tres unidades de k'ispiñas bañadas en la salsa de reducción de asaí, con 5 hojas de menta y 4 quesos picantes de forma irregular. Esparcir encima la tierra de remolacha y cubrir todo con las rosas deshidratadas. Comer con las manos.



Visceral

Casero Mayor: Marco Quelca
Proyecto Sabor Clandestino

INGREDIENTS

K'ispinas

400 g dry white quinoa
(processed)
200 g of cañahua pito
4 tbsp finely chopped mint
salt to taste
200g approx. of warm water

Asaí reduction

1 kg of asaí
1 tbsp ground black pepper
250 g sugar
150 g Carbonell red vinegar
60 g corn starch

Spicy cheese cubes

450 g of fresh cheese cut into
1 x 1 cm cubes
15 g ground black pepper
15 g ground white pepper
15 g ground pink pepper
15g ground green pepper

Beet dust

500 g of maltosec
80g beet oil
80g sugar
Red fat dye

Dried roses

12 units of roses

Mint leaves

to taste

PREPARATION

K'ispinas

1. Mix the quinoa with half the cañahua (100 g) and add salt and mint. Add the water little by little until you get a very elastic dough.
2. Divide the dough into buns of 8g per unit.
3. Shape the k'ispiñas with the help of your fingers. Help yourself with the rest of the cañahua pito so the dough does not stick to the hands.

Asai reduction

Bring to reduce all ingredients except cornstarch. Allow to reduce by 50% and add the corn starch to homogenize the texture. Keep warm.

Spicy cheese cubes

Cover the cheese cubes with the pepper mix.

Beet dust

In a bowl, mix all the ingredients until you get an earthy texture.

Dehydrated roses

Dehydrate the rose petals at 60°C for 8 hours until they are crispy. Reserve dry.

TO PLATE UP

Inside the heart-shaped plate, place three units of k'ispiñas bathed in the asaí reduction sauce, with 5 mint leaves and 4 irregularly shaped spicy cheeses.

Spread the beet dust on top and cover everything with the dried roses. Eat with your hands.



Asaí



Chef de pastelería: Paulo Alberto Mamani
Popular, cocina boliviana

INGREDIENTES

10 personas

Terrina de pera y asaí

400 g de pera laminada
20 g de gelatina sin sabor
150 g de azúcar
Zumo de 3 limones
100 g de asaí deshidratado

Sorbete de pera y asaí

300 g de pulpa de asaí
100 ml de zumo de pera
150 g de azúcar

Crema pastelera de mandarina

250 ml de zumo de mandarina
40 g de fécula de maíz
70 g de azúcar
3 huevos (solo las yemas)
30 g de mantequilla

Gel de asaí

150 g de asaí
15 g de gelatina sin sabor
50 g de azúcar
20 g de crema de leche

Textura de arroz y asaí

100 g de arroz
100 g de pulpa de asaí

ELABORACIÓN

Terrina de pera y asaí

1. Laminar las peras e hidratar la gelatina sin sabor.
2. Colocar azúcar, agua, y zumo de limón en una cacerola. Llevar al fuego e incorporar la gelatina sin sabor.
3. Poner en la cacerola las láminas de pera y blanquear.
4. Armar la terrina, compactar y cubrir con polvo de asaí.

Sorbete de pera y asaí

1. Mezclar la pulpa de asaí y el zumo de pera en un bol. Agregar el azúcar, mezclar bien y llevar al congelador.

Crema pastelera de mandarina

1. Calentar el zumo de mandarina en una cacerola.
2. Aparte, en un bol, colocar crema, azúcar y yemas de huevo. Incorporar la fécula de maíz.
3. Mezclar ambas preparaciones. Llevar a cocción por 10 min, incorporar la mantequilla y dejar enfriar.

Gel de asaí

1. Hidratar la gelatina sin sabor, mezclar con la pulpa de asaí, la crema y el azúcar.
2. Llevar a baño maría la gelatina hidratada, mezclar todos los ingredientes, hacer porciones y llevar al refrigerador.

Textura de arroz y asaí

1. Cocinar el arroz con la pulpa de asaí y procesar hasta obtener una pasta.
2. Extender en un silpat de silicona y llevar a deshidratar.
3. Una vez deshidratado, freír a 180° C.

PRESENTACIÓN

En un plato, acomodar de base la terrina de pera y asaí, y colocar encima el sorbete y el gel. Decorar con la crema pastelera de mandarina y la textura de arroz y asaí. Opcionalmente, también se puede usar flores.

Asaí



Chef de pastelería: Paulo Alberto Mamani
Popular, cocina boliviana

Ingredients

10 people

Pear and asaí terrine

400 g of sliced pear
20 g of unflavored gelatin
150 g of sugar
Juice of 3 lemons
100g asaí powder

Pear and asaí sorbet

300 g of asaí pulp
100 ml of pear juice
150 g of sugar

Tangerine pastry cream

250 ml of mandarin juice
40 g of cornstarch
70g sugar
3 eggs (only the yolks)
30g of butter

Asaí gel

150 g asaí
15 g plain gelatin
50 g sugar
20 g of milk cream

Rice and asaí texture

100g of rice
100 g of asaí pulp

PREPARATION

Pear and asaí terrine

1. Slice the pears and hydrate the plain gelatin.
2. Place sugar, water, and lemon juice in a saucepan. Bring to a boil and add the unflavored gelatin.
3. Put the pear slices in the pan and whiten them.
4. Assemble the terrine, compact and cover with asaí powder.

Pear and asaí sorbet

1. Mix the asaí pulp and the pear juice in a bowl. Add the sugar, mix well and take it to the freezer.

Tangerine pastry cream

1. Heat the tangerine juice in a saucepan.
2. Apart, in a bowl, place cream, sugar and egg yolks. Add the corn starch.
3. Mix both preparations. Cook for 10 min, add the butter and leave to cool down.

Asaí gel

1. Moisturize the plain gelatin, mix with the asaí pulp, the cream and the sugar.
2. Put the hydrated gelatin in a bain-marie, mix all the ingredients, make portions and place in the refrigerator.

Rice and asaí texture

1. Cook the rice with the asaí pulp and process until obtaining a paste.
2. Spread on a silicone silpat and dehydrate.
3. Once dehydrated, fry at 180°C.

TO PLATE UP

On a plate, arrange the pear and asaí terrine as a base, and place the sorbet and gel on top. Decorate with the tangerine pastry cream and the texture of rice and asaí. Optionally, flowers can also be used.

Tarta de asaí y frutos rojos con helado nido



Chef: María Belén Borda

INGREDIENTES

8 minitartas

Masa

100 g de mantequilla sin sal fría

70 g de azúcar impalpable

130 g de harina 0000

30 g de polvo de almendras

1 huevo

Relleno

500 g de mix de frutos rojos

40 g de pulpa de asaí
descongelada

100 g de azúcar

15 g de maicena

Crumble

100 g de mantequilla sin sal fría

100 g de azúcar

100 g de harina

30 g de asaí en polvo

30 g de coco rallado grueso

Helado

1 lata de leche condensada

200 ml de leche

200 ml de crema de leche

100 g de leche en polvo

ELABORACIÓN

Masa

Enfriar en heladera todos los ingredientes de la masa.

En el procesador de alimentos, colocar harina 0000, azúcar impalpable, polvo de almendras y mantequilla fría. Procesar por 30 seg hasta obtener un arenado, agregar el huevo y procesar nuevamente hasta que se forme una masa. Si fuera necesario, agregar una cuchara de agua fría.

Cubrir la masa con papel film y llevar a frío por 2 horas. Retirar, estirar con un uslero y forrar el molde de tarta. Pinchar con un tenedor y colocar en heladera 30 min.

Relleno de frutos rojos

Colocar todos los ingredientes en un bol y mezclar. Reservar.

Crumble

Colocar todos los ingredientes en un bol y enfriar en heladera por 30 min. Luego hacer un arenado aplastando la mantequilla con las dos manos para incorporarla con el resto de los ingredientes secos hasta que quede como pedazos de arena gruesa. Reservar hasta armar la tarta.

Armado de la tarta

Sobre la masa de la tarta fría colocar el relleno de asaí y frutos rojos, cubrir con el crumble de asaí y llevar a horno a 180° C por 25 min hasta que el crumble esté cocido. Retirar del horno y servir la tarta caliente con el helado.

Helado de leche nido

Colocar todos los ingredientes en una olla y llevar a hervor. Apagar el fuego, colar y colocar en un contenedor. Enfriar a temperatura ambiente.

Una vez que la mezcla esté fría colocarla en el freezer y congelar por 4 horas. Retirar del freezer y batir con batidora eléctrica o procesar. Llevar al freezer nuevamente y congelar 2 horas. Repetir la operación 2 veces más, congelar y servir.

Asai and red fruit tart with nido ice cream



Chef: María Belén Borda

Ingredients

8 mini tarts

Dough

100 g cold unsalted butter

70 g powdered sugar

130 g of flour 0000

30g almond powder

1 egg

Filling

500 g of berries mix

40 g of defrosted asaí pulp

100g sugar

15g cornstarch

Crumble

100 g cold unsalted butter

100 g sugar

100g of flour

30 g asaí powder

30g coarsely grated coconut

Ice Cream

1 can of condensed milk

200 ml of milk

200 ml of cream

100 g of milk powdered

PREPARATION

Dough

Chill all the ingredients of the dough in the refrigerator.

In the food processor, place 0000 flour, powdered sugar, almond powder and cold butter. Process for 30 seconds until sandblasted, add the egg and process again until a dough forms. If necessary, add a tablespoon of cold water.

Cover the dough with plastic wrap and refrigerate for 2 hours. Remove, stretch with a dough roller and line the tart mold. Prick with a fork and place in the fridge for 30 min.

Berries filling

Place all the ingredients in a bowl and mix. Reserve.

Crumble

Place all the ingredients in a bowl and let it chill in the fridge for 30 min. Then make a sandblasting by crushing the butter with both hands to incorporate it with the rest of the dry ingredients until it looks like pieces of coarse sand. Reserve until the cake is assembled.

Assembling the cake

Place the asaí and berries filling on the cold cake dough, cover with the asaí crumble and bake at 180°C for 25 minutes until the crumble is cooked. Remove from the oven and serve the cake hot with the ice cream.

Nido powder milk ice cream

Place all ingredients in a pot and bring to a boil. Turn off the heat, strain and place in a container. Cool to room temperature.

Once the mixture is cold place it in the freezer and freeze for 4 hours. Remove from the freezer and beat with an electric mixer or processor. Return to the freezer and freeze for 2 hours. Repeat the operation 2 more times, freeze and serve.

Proyecto: Bosques Amazónicos y Cambio Climático

Implementado por:



Este proyecto forma parte de EUROCLIMA+



Agencias implementadoras del sector Bosques, Biodiversidad y Ecosistemas



Agradecimiento especial:



Chef. María Belén Borda
Chef. Camila Lechin