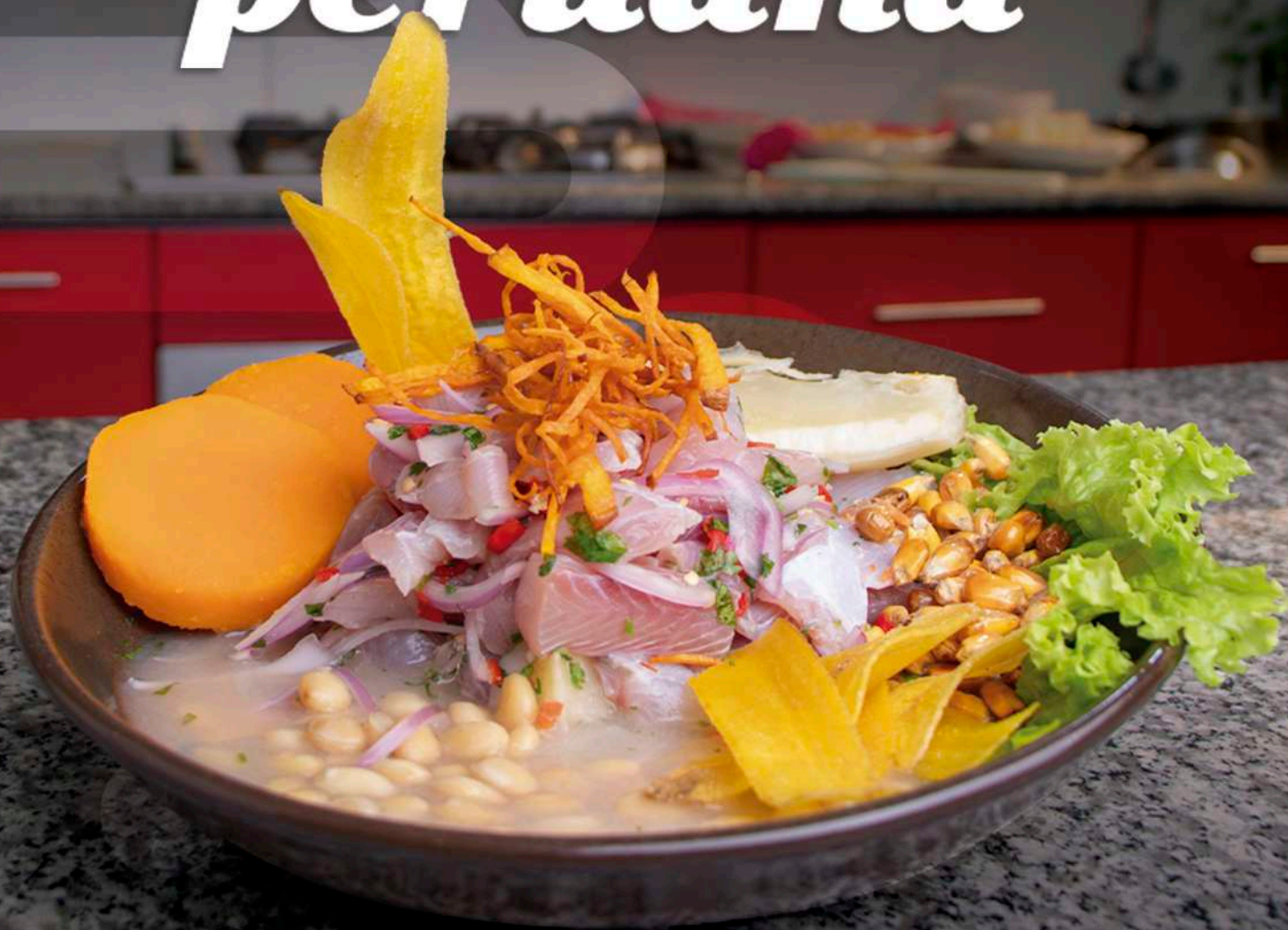


**DOMINA LA**

# ***Gastronomía peruana***



**DESDE CASA**

**EMPIEZA TU VIAJE CULINARIO HOY**



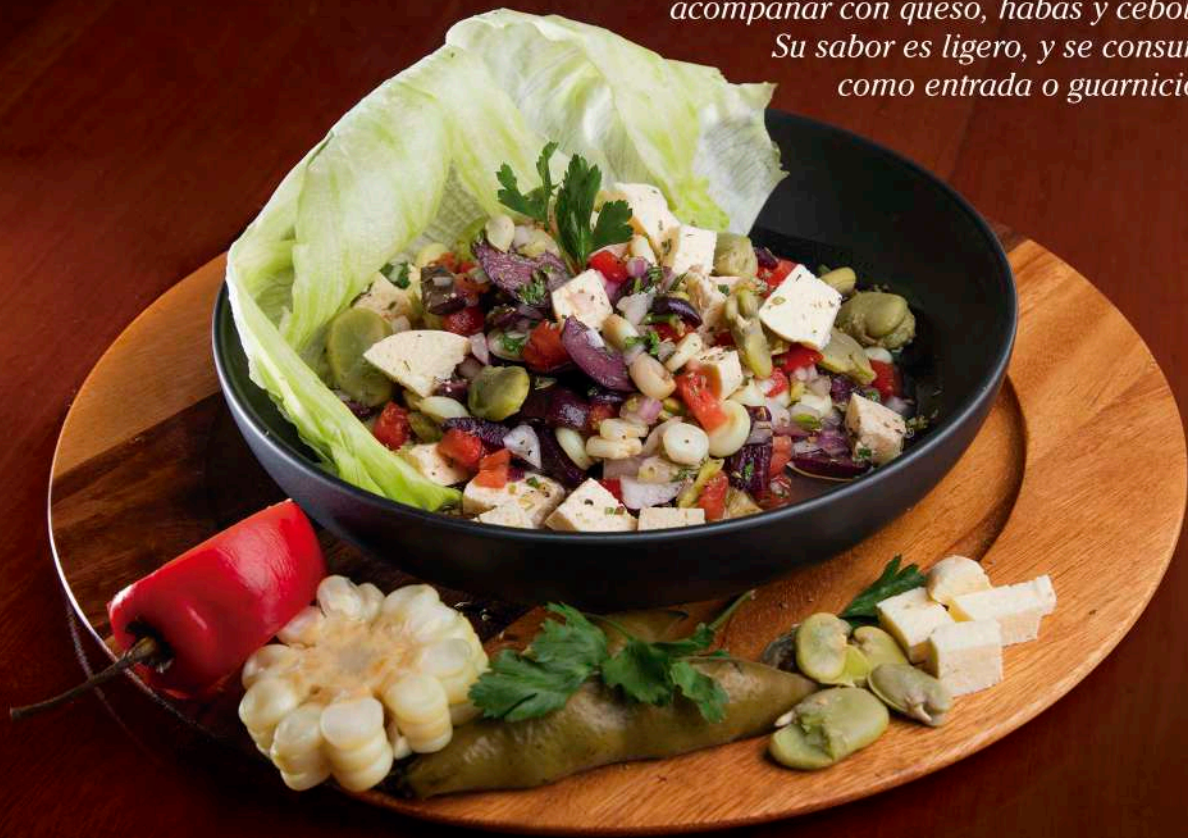
**INGAPE**  
— CULINARY INSTITUTE —

# Solterito Arequipeño

*El Solterito Arequipeño es una ensalada tradicional del sur del Perú, servida fría y preparada con productos frescos de la región.*

*Es común en la cocina cotidiana de Arequipa, y se suele acompañar con queso, habas y cebolla.*

*Su sabor es ligero, y se consume como entrada o guarnición.*



## Ingredientes

- Habas frescas 1/2 kilo
- Choclos 2 Unidades
- Queso 250 Gramos
- Tomates 3 Unidad
- Cebolla 3 Unidad
- Aceitunas negras 150 Gramos
- Condimentos (sal, pimienta, comino, etc)
- Perejil 3 Ramas
- Rocoto 1 Unidad
- Vinagre tinto 2 Cucharadas
- Aceite 100 Mililitros
- Limones 2 Unidades

## Preparación

El Solterito Arequipeño es una joya de la gastronomía peruana que combina historia y frescura en una preparación que comienza mezclando habas peladas, cocidas y sancochadas junto con tomate en corte concassé francés retirando piel y semillas y choclo tierno previamente

cocido y desgranado. A esta base se le añade cebolla picada finamente en brunoise, rocoto despepitado y sin venas, aceitunas cortadas en gajos, perejil en chiffonade y queso fresco en cubos, integrando todo con un chorro de aceite que aporta brillo y suavidad.

El alma del plato reside en su aliño, el cual se elabora combinando sal, pimienta, glutamato monosódico, vinagre, un poco más de aceite y el jugo de dos limones frescos. Tras verter el aderezo sobre la mezcla y remover con cuidado, se emplata sobre hojas de lechuga, decorando con habas adicionales y más queso para jugar con los colores, finalizando con una rama de perejil y una generosa pizca de orégano seco frotado al momento para realzar su aroma característico.



**INGAPE**  
— CULINARY INSTITUTE —