



Pontificia Universidad Católica del Ecuador

Sede Ibarra

ESCUELA DE GESTIÓN DE EMPRESAS TURISTICAS Y HOTELERAS

INFORME FINAL DEL PROYECTO

TEMA:

Elaboración de un recetario a base de ají rocoto

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE

Licenciatura en Gastronomía

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

4. Gestión sostenible y aprovechamiento de los recursos naturales

Sub línea: Seguridad y soberanía alimentaria

AUTOR: Gustavo Thomas Garzón Granja

ASESOR: Mgs. Sonia Lorena Arellano Guerrón

IBARRA, AGOSTO – 2023

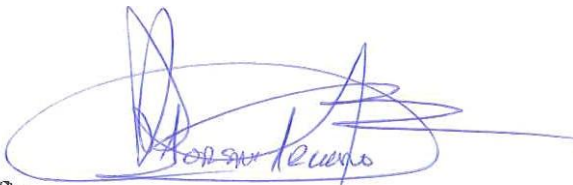
CERTIFICACIÓN DE ASESOR

Ibarra, 18 de agosto del 2023

ASESOR

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final de investigación, el mismo que se ajusta a las normas vigentes en la Escuela de Gestión en Empresas Turísticas y Hoteleras (GESTURH), de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra (PUCESI); en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.



(f):

Mgs. Lorena Arellano

C.C. 100157980-2

PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL


El jurado examinador, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra (PUCESI):



(f):

Mgs. Lorena Arellano

C.C.: 100157980-2



(f):

Mgs. Ronny Soriano

C.C.: 092390674-7



(f):

Mgs. Juan Carlos Echeverría

C.C.: 100208121-2

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS

Yo Gustavo Thomas Garzón Granja, declaro conocer y aceptar la disposición del Art. 165 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, que manifiesta textualmente: “Se reconoce facultad de los autores y demás titulares de derechos de disponer de sus derechos o autorizar las utilidades de sus obras o prestaciones, a título gratuito u oneroso, según las condiciones que determinen. Esta facultad podrá ejercerse mediante licencias libres, abiertas y otros modelos alternativos de licenciamiento o la renuncia”.

Ibarra, 18 de agosto del 2023

f): 

Gustavo Thomas Garzón Granja

C.C.: 172602894-5

AUTORÍA

Yo Gustavo Thomas Garzón Granja, portador de la cédula de ciudadanía N°172602894-5, declaro que la presente investigación es de total responsabilidad del autor, y eximo expresamente a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra de posibles reclamos o acciones legales.

f): 

Gustavo Thomas Garzón Granja

C.C.: 172602894-5

DECLARACIÓN y AUTORIZACIÓN

Yo: Gustavo Thomas Garzón Granja, con CC: 172602894-5, autor del trabajo de grado intitulado: (“Elaboración de un recetario a base de ají rocoto”), previo a la obtención del título profesional de Licenciada en Gastronomía, en la Escuela de (GESTURH)

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede- Ibarra, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra a difundir a través del Repositorio Digital de la PUCESI el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Ibarra, 18 de agosto de 2023

(f.) 

Gustavo Thomas Garzón Granja

C.C. 172602894-5

DEDICATORÍA

Dedico este trabajo de tesis a mis queridos padres, Gustavo Garzón y Carmen Granja, cuyo amor, apoyo inquebrantable y sacrificios han sido la luz que ha guiado mi camino hacia la educación superior. Su constante aliento y confianza en mí han sido la fuerza motriz detrás de cada logro en mi vida.

A través de este trabajo, quiero expresar mi profunda gratitud por todo lo que han hecho por mí. Su dedicación y valores han sido mi inspiración, y esta tesis es un tributo a su amor y sacrificio. Gracias por siempre creer en mí y por ser mi fuente de fortaleza. Este logro es suyo tanto como mío.

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a mis padres, por su apoyo inquebrantable y amor incondicional a lo largo de este arduo proceso de investigación y redacción de mi tesis. Su constante aliento, consejo y paciencia fueron fundamentales para llevar a cabo este proyecto. Sin su apoyo, esta tarea habría sido mucho más difícil, y estoy profundamente agradecido por su compromiso con mi educación y crecimiento.

También quiero agradecer a mis amigos cercanos, quienes estuvieron a mi lado durante este viaje académico. Sus palabras de aliento, conversaciones motivadoras y apoyo moral me dieron la fuerza para superar los desafíos que surgieron en el camino. Su amistad y compañía hicieron que este proceso fuera más llevadero y enriquecedor.

A todos ustedes, gracias por ser mi red de apoyo constante. Este logro no habría sido posible sin su presencia en mi vida. Espero que este trabajo sea un reflejo de la gratitud que siento hacia cada uno de ustedes.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pág.
CERTIFICACIÓN DE ASESOR	ii
PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL	iii
ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS	iv
AUTORÍA	v
DECLARACIÓN y AUTORIZACIÓN	vi
DEDICATORÍA	vii
AGRADECIMIENTO	viii
1.RESUMEN	xiv
2.ABSTRACT	xv
3.INTRODUCCIÓN	1
4. MARCO TEÓRICO	3
4.1ESTADO DEL ARTE	3
4.1.1 Investigaciones internacionales	3
4.1.2 Investigaciones Nacionales.....	5
4.2 MARCO CONCEPTUAL	8
4.2.1 El ají.....	9
4.2.2 El ají en el Ecuador.....	9
4.2.3 Propiedades organolépticas.....	10
4.2.4 Anatomía del ají.....	10
4.2.5 Usos medicinales	11
4.2.6 Receta.....	12
4.2.7 Receta estándar	13
4.2.8 Recetario	14
4.3 MARCO LEGAL.....	15
5. MATERIALES Y METODOS	16
5.1 Alcance y enfoque de la investigación	16
5.2 Tipos de investigación	16
5.3 Métodos	16
5.3.1 Método histórico - comparativo.....	16
5.3.2 Método experimental	17

5.4 Técnicas	17
5.4.1 Documental	17
5.4.2 Encuesta	18
5.4.3 Entrevista	18
5.5 Instrumentos.....	18
5.6 Calculo de la muestra.....	18
5.7. Matriz metodológica	20
6. RESULTADOS Y DISCUSION	21
6.1 TABULACION DE ENCUESTAS	21
6.1.2 ANALISIS DE LAS ENCUESTAS	27
6.1.3 RESUMEN DE ENTREVISTAS	28
6.2. DISCUSIÓN	34
6.3 PROPUESTA.....	36
6.3.1 Macrolocalización.....	36
6.3.2 Micro localización	37
6.3.3 Provincia de Imbabura	38
6.3.4 Recetario	39
6.3.5 Fase de validación 1: Recetario	52
6.3.6 Fase de validación 2: Jurado.....	52
6.3.7 Fase de validación 3: Degustación.....	53
6.3.8 Análisis de validación.....	55
7. CONCLUSIONES	57
8. RECOMENDACIONES	58
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	59

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Aplicaciones del ají rocoto dentro del ámbito gastronómico	6
Tabla 2 Matriz Metodológica	20
Tabla 3 Datos de los entrevistados	28
Tabla 4 Resultados de la validación 1	53
Tabla 5 Resultados de validación 2	54
Tabla 6 Resultados de validación 3	54

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1	19
Figura 2	21
Figura 3	21
Figura 4	22
Figura 5	22
Figura 6	23
Figura 7	23
Figura 8	24
Figura 9	24
Figura 10	25
Figura 11	25
Figura 12	26
Figura 13	26
Figura 14	27
Figura 15	37
Figura 16	38
Figura 17	40
Figura 18	41
Figura 19	42
Figura 20	43
Figura 21	44
Figura 22	45
Figura 23	46
Figura 24	47
Figura 25	48
Figura 26	49
Figura 27	50
Figura 28	51

Figura 29 52

1.RESUMEN

Este artículo científico tiene como objetivo motivar el consumo del ají rocoto *capsicum pubescens* a través de la creación de un recetario para aprovechar su aporte nutricional. La investigación adopta un enfoque mixto en base al análisis del contenido de 12 recetas las cuales ayudarán a fomentar el consumo del ají rocoto. Además, se llevaron a cabo encuestas y entrevistas con el propósito de recopilar información acerca del conocimiento que tienen las personas acerca del ají rocoto. Como resultados se logró obtener información y recopilar 12 recetas de los chefs y propietarios de restaurantes los cuales fueron entrevistados. Por otra parte, se destaca que se va a obtener debido a la creación del recetario. En conclusión, la elaboración del recetario a base de ají rocoto permitió rescatar y poner en valor la riqueza de la cultura gastronómica relacionada con este ingrediente tradicional. Se pudo evidenciar la diversidad de platillos y técnicas culinarias que utilizan el ají rocoto como protagonista, lo que contribuye a preservar y difundir la herencia culinaria de la región.

Palabras clave: Ají, ají rocoto, recetas, recetario

2.ABSTRACT

This scientific article aims to motivate the consumption of capsicum pubescens rocoto pepper through the creation of a recipe book to take advantage of its nutritional contribution. The research adopts a mixed approach based on the analysis of the content of 12 recipes which will help promote the consumption of rocoto pepper. In addition, surveys and interviews were carried out with the purpose of collecting information about the knowledge that people have about rocoto chili. As results, it was possible to obtain information and collect 12 recipes from the chefs and restaurant owners who were interviewed. On the other hand, it is highlighted that it will be obtained due to the creation of the recipe book. In conclusion, the elaboration of the recipe book based on rocoto chili allowed to rescue and value the richness of the gastronomic culture related to this traditional ingredient. It was possible to demonstrate the diversity of dishes and culinary techniques that use the rocoto pepper as a protagonist, which contributes to preserve and disseminate the culinary heritage of the region.

Key words: Ají, ají rocoto, recipes, cookbook

3.INTRODUCCIÓN

El Ecuador posee condiciones climáticas y naturales exclusivas propiciando gran variedad de fauna y flora, ubicado en la zona interandina posee gran cantidad de productos agrícolas fuente no sólo de alimentación de su población, sino que, además, constituyen un legado y patrimonio ancestral que ha definido la identidad cultural de estos pueblos.

En protección a ello el Estado ecuatoriano de acuerdo a la Constitución de la República se reconoce como pluricultural y multi étnico, protegiendo así todos los atributos y características que definen a los pueblos ancestrales, así como a las comunidades y la población en general, ya que esto no sólo ha definido sus costumbres y tradiciones, si no qué ha sido decisivo para el mantenimiento de la identidad y cultura del Ecuador haciendo lo distintivo en la región y el mundo.

Uno de los mencionados productos agrícolas, distintivo y parte del patrimonio cultural que posee el Ecuador y otros países de la región como fuente y origen de este, es el ají, conocido por muchos como una variedad de pimiento, constituye un fruto que se da de un arbusto cuyas características sencillas es su tamaño pequeño, distintos colores, pero en común un sabor picante distintivo y atractivo que lo ha hecho imprescindible y que se mantenga posicionado en la gastronomía ecuatoriana, y la dieta de los ecuatorianos.

Adicional a su riqueza gastronómica, el ají constituye un ingrediente para distintos platos, así como posee otras características que lo hacen útil en distintos ámbitos de la industria y la medicina, es así que se recalca la importancia de su estudio, y la recopilación de sus aplicaciones gastronómicas, haciendo alusión de forma especial al denominado ají rocoto, constituyendo una variedad de gran sabor y un atractivo picante.

La presente investigación se enfoca en un objetivo general: la creación de un recetario que aglutine una amplia variedad de recetas que tienen como ingrediente principal el ají rocoto, con el fin de fomentar su uso y enriquecer la riqueza culinaria de Ecuador. Este ambicioso propósito se desglosa en una serie de objetivos específicos que guiaron nuestro camino hacia el logro de este objetivo general.

En primer lugar, se llevó a cabo una rigurosa contextualización teórica y doctrinaria del ají rocoto, profundizando en sus orígenes, características botánicas, y propiedades culinarias. Esto nos permitió comprender a fondo la importancia de este ingrediente en la gastronomía ecuatoriana y sentar las bases para su promoción.

Además, se llevó a cabo encuestas y entrevistas a diversos grupos de interés, incluyendo a chefs, consumidores, y propietarios de restaurantes, con el fin de recopilar datos relevantes que respalden la propuesta. Estos indicadores ayudaron a entender las preferencias del público y las tendencias actuales en la gastronomía relacionada con el ají rocoto.

Por último, y como piedra angular de nuestro trabajo, se procedió a la elaboración del recetario que contiene una selección de platillos innovadores y deliciosos que utilizan el ají rocoto como ingrediente estrella. La validación de estos resultados permitió no solo corroborar la relevancia de este producto ecuatoriano, sino también resaltar su sabor distintivo y fomentar su consumo en una amplia gama de preparaciones culinarias, impulsando así su presencia en la cocina nacional. En resumen, esta investigación contribuyó de manera significativa a la promoción y aprecio del ají rocoto en la gastronomía, explorando su versatilidad y destacando su potencial para enriquecer nuestra cultura culinaria.

En primer lugar, la investigación se inicia con una revisión exhaustiva del estado del arte, donde se recopila y analiza toda la información bibliográfica disponible sobre los usos del ají rocoto. En segundo lugar, se presenta el marco conceptual, que se diseñó para asegurarse de que el lector comprenda los conceptos clave necesarios para la investigación. La tercera etapa se centra en la metodología utilizada, la cual adopta un enfoque mixto que combina técnicas cualitativas y cuantitativas. Esto se logra mediante la aplicación de entrevistas y encuestas para recopilar información y datos pertinentes que alimentarán la investigación. La cuarta sección aborda los resultados obtenidos a través de la implementación de la metodología previamente mencionada. La quinta etapa se presenta la discusión detallada de los resultados obtenidos en la fase anterior. En la sexta y última parte, se presentan las conclusiones y se ofrecen recomendaciones basadas en los hallazgos de la investigación.

4. MARCO TEÓRICO

4.1 ESTADO DEL ARTE

4.1.1 Investigaciones internacionales

El ají pertenece a la familia de los pimientos *Capsicum*. El nombre científico *Capsicum* es de origen latino y hace referencia a una cápsula o fruto con un interior hueco que contiene semillas y también tiene diferentes nombres como uchu que proviene del quechua o chile y pimiento. Los estudios demuestran que todos los genes de pimienta de la Tierra se originaron en la región del Alto Perú, cerca de la cuenca del lago Titicaca, en la actual Bolivia (Garland, 2016). A partir de ahí, comenzó a extenderse por toda América Latina.

Desde tiempos inmemoriales, el ají se ha utilizado principalmente como especia culinaria. En la cultura Inca, el ají siempre ha sido necesario para cocinar y preparar distintos platillos como los guisos. Estos pueblos hacían uso no solo del fruto, sino también aprovechaban la mata de la planta, se servían de las hojas para sazonar los locros y elaborar ensaladas (ASOPEGA, s.f., p. 20). Los tipos de ají que más utilizaban en sus comidas eran el ají rocoto, escabeche y limo como condimento predilecto (Peschiera, 2004).

Los ajíes pertenecientes al género de los *Capsicum* poseen una sustancia llamada “capsaicina”. Esta sustancia es la responsable del sabor y picor de dichas especies de ajíes. Este compuesto se encuentra naturalmente en el ají, aunque de acuerdo con Cedrón: “no se encuentra uniformemente distribuida en el fruto; suele concentrarse en las semillas y en la cubierta que las rodea (pericarpio). Por tanto, cuando comemos ají debemos tener cuidado con estas partes pues son las más picantes” (Cedrón 2013, p. 1) Para medir su picor se estableció una escala llamada “Escala Scoville”.

Según el Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (2017), la Escala Scoville fue nombrada así por el farmacéutico Wilbur Scoville en 1912, esta es una medida del grado de picor o pungencia de los chiles. Esta escala se utiliza en los frutos de las plantas del género *Capsicum* y su principio básico es medir la capsaicina, el constituyente activo de este género.

Por medio de esta escala se mide la cantidad de capsaicina que está presente en cada uno de los ajíes (Promperú, 2016). Mientras más picante mayor va a ser la cantidad de unidades Scoville que tendrá.

El ají rocoto contiene el elemento químico llamado capsaicina el cual es conocido por producir el picor, pero este compuesto también tiene propiedades antiinflamatorias y contribuye a la prevención de enfermedades. Además, ayuda a la digestión siendo así un elemento de beneficio para la salud.

Consumir ají rocoto debidamente no causa gastritis, ya que la capsaicina protege la mucosa del estómago. Los estudios demuestran que este compuesto estimula la acumulación de lípidos y bicarbonato, formando así una barrera protectora para la mucosa gástrica. De acuerdo con Castañeda & Salazar (2014)

La capsaicina (*trans-8-metil-N-vanillil-6-nonenamida*), es un derivado del ácido homovalínico y representa el componente picante de las especies del género *Capsicum*. Además, la capsaicina es el constituyente que más se ha estudiado y que ha demostrado tener propiedades analgésicas, antiinflamatorias, antioxidantes, inmunosupresivas y antitumorales. (p. 322)

Su ingrediente principal, la capsaicina, ayuda a la circulación sanguínea dando como resultado un mejor bombeo de la sangre por todo el cuerpo. Además, disminuye el colesterol y previene la obstrucción de las arterias que impide el flujo sanguíneo al corazón. Gracias a sus ingredientes tiene un efecto vasodilatador que también favorece el flujo sanguíneo en los órganos reproductores de ambos sexos, mejorando así la eficacia de las relaciones sexuales.

Ayuda a producir más endorfinas estimulando el sistema nervioso para tener una sensación de relajación, debido a que también produce aumento de temperatura lo cual quema calorías en el cuerpo por lo tanto es usado para bajar de peso.

Su picor contiene propiedades analgésicas debido a que ayuda a personas con enfermedades como la artritis y neuropatía diabética. Tiene un efecto preventivo para el cáncer.

La capsaicina la cual tiene un efecto protector sobre la mucosa gástrica. Los estudios han demostrado que esta sustancia favorece la acumulación de lípidos y bicarbonatos y forma una barrera protectora en la mucosa gástrica.

4.1.2 Investigaciones Nacionales

El ají es originario de la región andina de Latinoamérica, en Ecuador, Bolivia y Perú. Estas regiones son unas de las fuentes de ají más diversas del mundo. Esta región es una de las zonas de cultivo de ají más diversas del mundo. Estudios recientes de la Universidad de Calgary y la Universidad de Missouri, establecieron que los “rastros más antiguos de ají fueron hallados en Loma Alta y Real Alto, Península de Santa Elena, y datan de hace 6100 años, mientras que los encontrados en otras zonas del continente tienen entre 5.600 y 500 años de antigüedad” (Yáñez et al., 2015, p. 14).

Ecuador se ha convertido así en el hábitat original de la especie. Este alimento, que se consume en América Latina desde hace miles de años, tiene un gran valor cultural no sólo porque se comía en muchas culturas precolombinas, sino también porque está incorporado al arte, la religión y la mitología.

Acerca del cultivo del ají rocoto es importante mencionar que en Ecuador la producción del ají es amplia ya que el clima es apto para poder realizar este proceso de producción el cual consiste en sembrar en semilleros durante 30-34 días para estimular la dispersión de las semillas y, a continuación, trasplantar al lugar de cultivo. Crece idealmente a una temperatura de 20-30 °C, a una altitud de 300-600 m, en suelos arenosos o limosos bien drenados, requiere abundante agua y luz solar, adquiere un color rojo brillante cuando madura y puede cosecharse en unos 80 días (Barranco, 2019).

En términos de requerimientos hídricos, el ají rocoto demanda una cantidad adecuada de agua, especialmente durante su etapa de crecimiento activo, por ende, es sumamente fundamental proporcionar un riego constante y suficiente para garantizar un adecuado desarrollo de las plantas y una producción óptima de frutos. Puesto que el ají rocoto necesita una exposición adecuada a la luz solar, ya que esta contribuye a su correcto crecimiento y desarrollo.

La aplicación del ají rocoto en la cocina no se limita solo a los platos tradicionales. Su picante y sabor único también se combinan perfectamente con ingredientes internacionales, creando fusiones culinarias sorprendentes. Desde pizzas hasta mariscos al estilo oriental, el rocoto agrega un elemento de sorpresa y complejidad que deleita a los comensales más aventureros (Ninfa, 2018).

De lo mencionado anteriormente, es importante resaltar como el ají rocoto adquiere un atractivo color rojo brillante cuando alcanza su madurez, esto teniendo en cuenta que su periodo de cosecha puede llevar aproximadamente unos 80 días desde la siembra inicial, y durante este tiempo, es fundamental monitorear y evaluar el estado de madurez de los frutos de forma regular para determinar el momento preciso de recolección y obtener así una calidad óptima.

Tabla 1

Aplicaciones del ají rocoto dentro del ámbito gastronómico

Receta	Descripción	Nivel de picante
Ají Rocoto Relleno	Platos típico de la cocina peruana, consiste en rellenar los ajíes rocoto con una mezcla de carne picada, cebolla, ajo, aceitunas y otros ingredientes, luego se hornean y se sirven acompañados de papa y salsa criolla.	Picante
Salsa de Ají Rocoto	Una salsa picante muy versátil, ideal para acompañar carnes, pescados, mariscos y diversos platos. Se prepara mezclando ají rocoto, cebolla, ajo, limón, sal y aceite. La intensidad del picor puede variar según la cantidad de ají utilizado.	Muy picante
Ceviche de Ají Rocoto	Una variante del clásico ceviche peruano en la cual se utiliza ají rocoto para darle un toque picante y sabor característico. Se combina pescado o mariscos frescos con jugo de limón, ají rocoto, cebolla, cilantro y otros condimentos.	Moderado (tolerable)

Nota: Realizada en base a la información obtenida de (Herrera, 2012)

Por lo tanto, se puede inferir que cualquier recetario que tome como base al ají rocoto desplegara una fascinante gama de opciones culinarias que deleitan los sentidos con su exquisito sabor y nivel distintivo de picante, ya que cada plato que cuente con el ají rocoto ofrece una experiencia única (en gran parte debido a la versatilidad y potencial culinario de este ingrediente), permitiendo cautivar los paladares más aventureros y amantes de la cocina con carácter.

El valor nutricional del ají es significativo, los rojos son muy ricos en vitamina C, aún más que los cítricos, los ajíes verdes (tienen ese color porque se los corta antes que maduren) o amarillos tienen menos vitaminas que los rojos, contiene más vitamina A que cualquier otra planta comestible, además de ser una excelente fuente proveedora de vitaminas B, hierro, tiamina, niacina, potasio, magnesio y riboflavina. Para las personas que se cuidan de ciertos alimentos, el ají está libre de colesterol y grasas saturadas recomendables también para las dietas bajas en sodio y altas en fibra, comer ají incrementa el metabolismo (Herrera, 2012).

Las propiedades nutricionales del ají son notables, especialmente en términos de vitaminas y minerales, destacando que aquellos con coloración roja gozan de un contenido excepcionalmente alto de vitamina C, superando incluso a las fuentes cítricas tradicionales. Mientras tanto, los ajíes con coloraciones verdes o amarillos contienen menos vitaminas que sus contrapartes rojas, aunque aun así estos siguen siendo una gran fuente de vitamina A, vitaminas B, hierro, tiamina, niacina, potasio, magnesio y riboflavina. Nutrientes esenciales, los cuales hacen que el ají sea una opción saludable para enriquecer la alimentación de cualquier tipo de persona que no le importe consumir platillos con un fuerte sabor.

Según Vasco (2013), las principales variaciones culinarias del ají rocoto dentro de la gastronomía ecuatoriana son Salsa de rocoto:

- Ají rocoto relleno: Ají rocoto vaciado y relleno con una mezcla de carne, cebolla, ajo, aceitunas y pasas. Se hornea hasta dorar y sirve como plato principal.
- Ají rocoto en escabeche: Rodajas de ají rocoto marinadas en vinagre, cebolla, ajo y especias. Acompañamiento o condimento para diversos platos.
- Relleno para empanadas o tamales: Relleno picante de ají rocoto, carne, cebolla y especias, utilizado en empanadas o tamales.

- Salsa picante o aderezo: Salsa picante hecha con ají rocoto, limón, sal, ajo y cilantro, para agregar sabor a los platos.
- Ají rocoto deshidratado: Ají rocoto seco y molido en polvo, utilizado como especia para sazonar platos y condimentar. (p. 3)

El ají rocoto es un ingrediente culinario que ha dejado su huella en diversas cocinas alrededor del mundo. Su sabor distintivo y su nivel de picante lo convierten en una opción versátil para una amplia gama de preparaciones culinarias. A lo largo de los años, ha sido utilizado en diferentes variaciones que resaltan sus cualidades únicas.

Una de las formas más comunes de utilizar el ají rocoto es en la preparación de salsas. Estas salsas, que pueden variar en nivel de picante, se utilizan como condimento o acompañamiento para una variedad de platos. Desde carnes y pescados hasta mariscos y verduras, la salsa de ají rocoto aporta un sabor audaz y una nota picante que realza el perfil de sabores de los alimentos.

Todas las variaciones utilizadas actualmente dentro de la gastronomía ecuatoriana, vanean desde salsas, rellenos hasta escabeches y especias en polvo, las cuales permiten disfrutar de su sabor único y su nivel de picante en una amplia variedad de platos. Por ende, se puede inferir que la presencia del ají rocoto en la cocina ecuatoriana agrega un elemento de emoción y un toque de audacia a las preparaciones culinarias, haciendo que cada bocado sea una experiencia memorable y llena de sabor.

4.2 MARCO CONCEPTUAL

Respecto al ají en su ámbito conceptual La Vanguardia (2022):

También conocido como chile o guindilla, el ají es un alimento básico en las cocinas ya sea en su versión dulce o picante. Aunque su origen está en América Latina, el fruto, con forma de pimiento pequeño y colores rojizos y anaranjados, se ha extendido por todo el mundo para sazonar comidas o dejar sin aliento a los amantes del picante. Su sabor picante es provocado por una sustancia llamada capsaicina, que genera irritación en el paladar. (s.p)

Conocer técnicas para realzar o disminuir el picante también es importante para obtener un tipo de salsa específico, eso también beneficia el sector turístico del Ecuador, siendo conocido por su ají rocoto, seco, fresco o directamente que tenga un alto nivel de añejamiento. Asimismo, se considera como un producto milenario, imprescindible en la mesa de toda comida típica ecuatoriana. Este tipo de salsas busca despertar y activar los sentidos del gusto de forma agresiva, potenciando los sabores picosos, además de que sirve para humedecer cualquier platillo seco.

4.2.1 El ají

De acuerdo con Pérez (2015) “ají es una palabra que se utiliza principalmente en América del Sur para denominar a la baya de las plantas *Capsicum*. Los seres humanos comenzaron a consumir ají varios milenios antes de Cristo” (p. 1). Cuando los europeos descubrieron este fruto en América, lo llamaron pimienta por su sabor picante, que les recordó a la pimienta. Al ser llevado al continente europeo, el ají pronto se popularizó y comenzó a formar parte de diversas preparaciones gastronómicas.

4.2.2 El ají en el Ecuador

En Ecuador, independientemente de la región o provincia, siempre hay una salsa especial en la mesa ecuatoriana llamada "ají" por su ingrediente principal, que provoca picazón en la boca. Combina bien con la mayoría de los platos típicos ecuatorianos, de acuerdo con Lema (2018) indica que:

El ají es un alimento de alto consumo del Ecuador, puesto que es una tradición milenaria que se ha transmitido de generación en generación, es típico y común encontrar en las mesas de ecuatorianos y en reconocidos restaurantes una pequeña bandeja o ajicera que contiene lo que para muchos es lo que nunca puede faltar al momento de comer, esta es la salsa de ají que las hay en diferentes presentaciones, y en muchas ocasiones son muy diferentes, entre ellos los más famosos del Ecuador son el ají quiteño, el ají de maní o el ají mezclado con un encurtido, cualquiera de estos hacen que los paladares de muchos tengan una explosión de sensaciones en la lengua. (p. 7)

La diversidad de variedades de ají en Ecuador es muy extensa y a pesar de aquello sólo unas pocas variedades se utilizan para las salsas más conocidas y populares, como el rocoto o el criollo, que son las más populares y las que más se venden en los mercados del país.

4.2.3 Propiedades organolépticas

Anónimo (2022) manifiesta:

Son plantas originarias del continente americano, que según la variedad varían entre los 25 a 90 cm. de alto. Tiene hojas ovales, oblongas, ligeramente lanceoladas y de frutos entre redondeados a alargados de colores rojo, amarillo, verde, naranja, azulado, etc., según la variedad. (p. 5)

El ají es de color rojo en su mayoría, pero también lo encontramos en color amarillo y verde, tiene olor dulce y tiene un sabor picante que fácilmente puede hacer irritar a personas sensibles a la capsaicina presente en todas las especies de ají.

Su color puede variar desde el rojo, verde naranja o amarillo. Se comercializa en su estado natural en los mercados mexicanos, bolivianos y peruanos, como también en pasta y en polvo.

4.2.4 Anatomía del ají

Cada especie de ají tiene formas y propiedades organolépticas diferentes que los distinguen de otros, pero todos contienen partes principales y según Cruz (2013) afirma que:

Se comprende de 4 partes principales que son: el pericarpio, placenta, semillas y tallo. El pericarpio es la pared del fruto que conforma aproximadamente el 38% del Capsicum, en él se distinguen 3 capas: el exocarpio es la capa externa, delgada y poco endurecida, el mesocarpio es una capa intermedia y carnosa y el endocarpio que es la capa interior y de consistencia poco leñosa. En promedio, la placenta comprende el 2% del chile, 56% de semillas y un 4% de tallos (p. 16).

Casa (2023) expone:

en el mundo existen más de 250 variedades de ajíes entre los que destacan el ají picante y el ají dulce, los cuales serán los protagonistas de nuestro artículo de hoy. Ají picante

Su nombre científico es el *Capsicum Annuum* conocido de manera vulgar como chile, guindillas, pimiento, peperoncino, chile habanero, naga Jolokia, piri piri, tabasco o marrón. Sus formas, colores y tamaños varían de acuerdo a las más de 40 especies domesticadas aptas para el consumo humano (s.p).

Básicamente se indica respecto al ají que es un fruto de un arbusto, similar o perteneciente a la familia del pimiento, variedad de color y sabor, pudiendo incluso ser dulce sin perder su picante sabor característico, de acuerdo a la zona en la que se cultive puede su planta alcanzar distintas alturas, y de la misma forma el tamaño del fruto y su nivel de picante.

4.2.5 Usos medicinales

Los beneficios del ají para la salud son muy amplios, va desde ser antiséptico hasta ser un excelente analgésico, ayudando a las encías e infecciones dentales, es bueno para curar heridas ya que mata y destruye bacterias y gérmenes.

El ají cuenta con varias propiedades beneficiosas para el cuerpo humano, según Valencia (2018) el ají no tiene ninguna contraindicación, no se considera alérgico y no genera problemas de ningún tipo en la salud. Solo se deben controlar las cantidades, teniendo en cuenta que la tolerancia o resistencia de un niño será mucho menor que la de un adulto.

Además, es una gran fuente de vitaminas ya que un ingrediente activo, mismo que le da el picante al ají, llamado capsaicina. Esta está compuesta por carbohidratos, agua, fibra, proteína, vitaminas A, B1, B2, B6, azufre, calcio, hierro, magnesio, potasio, sodio y yodo.

La mayoría de personas creen que el ají debido a su picante es perjudicial para la salud estomacal, pero de acuerdo con Hidalgo (2022) “varios expertos han confirmado que el ají actúa como posible protector gástrico, teniendo en cuenta que nos ayuda a mejorar la producción de saliva y jugos gástricos, lo cual también contribuye a mejorar la digestión” (p. 1)

Al ají es un producto el cual tiene muchas funciones que ayudan a la salud del cuerpo humano por lo que Arellano (2017) afirma que:

El ají es un producto muy versátil, lo encontramos en el tabasco, el ginger ale, en la páprika; pero no solo eso, también tiene usos insospechados como cicatrizar heridas,

curar la sarna, quitar el hipo, aliviar las hemorroides, aliviar dolores reumáticos, eliminar piojos, funciona como abortivo, retarda la vejez, detiene la calvicie, sirve como anestésico local. (p. 43)

Según Kremer (2015) “previene problemas de próstata e infartos; regula el apetito, ayuda a bajar de peso, es un anti fúngico natural, disminuye el riesgo de morir de cáncer”

El ají es un estupendo expectorante. Puesto que estimula la mucosa gástrica, producirá también un aumento de las secreciones del sistema respiratorio, haciendo más fluidas las flemas, condiciones como el asma o la bronquitis podrían verse disminuidas con el consumo de ají, según la publicación realizada por APEGA (2009) recalca que:

Debido a siglos de convivencia con el ají, el peruano descubrió que este puede ser un efectivo medicamento natural y lo utiliza en una variedad de formas, algunas de ellas inospechadas. Muchos pueblos de la sierra, por ejemplo, lo encuentran útil para combatir el soroche o mal de altura. Por ello, a quien lo sufre se le entrega un ají colorado para que se lo frote en la frente. Asimismo, hervido se utiliza para detener el asma; seco y soasado, para eliminar el dolor de muela, de cabeza, reumático y muscular; en polvo, para eliminar los piojos. Otros usos medicinales que se le dan son para incentivar el deseo sexual, calmar las picaduras, tratar la sarna y aliviar las hemorroides (p. 60).

Los atributos del ají son múltiples y variados, desde alimenticios básicos, hasta medicinales e industriales, siendo su variedad amplia, encuentra distintas posibilidades de recetas y preparaciones, del mismo modo encuentra grandes usos en la industria y como ingredientes y activos de productos medicinales naturales y químicos.

4.2.6 Receta

Algunas recetas pueden incluir otra información, dependiendo del autor del libro y del criterio editorial. En los libros de cocina general, las recetas pueden incluir consejos o recomendaciones para utilizar determinados procesos o ingredientes. De acuerdo con Significados (2013) “Una receta de cocina es una guía de instrucciones para la elaboración de platillos, salados o dulces. Esta guía sigue un orden debidamente ordenado y estructurado, que atiende a las necesidades específicas de cada plato” (p. 27).

El ají, fruto que llena de sensaciones, de satisfacción y placer a los comensales que gustan de su sabor y su picante, incluso se ha convertido en un símbolo de erotismo pues es base de muchas recetas afrodisiacas. Bueno (2017) indica que:

El ají ha sido un condimento básico en la gastronomía azuaya, ahora con el pasar del tiempo y las innovaciones gastronómicas que se van dando día a día, este maravilloso fruto también ha sido parte de esta evolución, tanto así que ahora hay menús con el ají como actor principal de los mismos (s.p).

Para comprender con exactitud la importancia del ají, en la elaboración de platillos típicos se necesita hablar sobre la congruencia que tiene con las costumbres alimenticias, y con la satisfacción que genera este añadido de toque picante, con ardor dependiendo la calidad del ají y que por ende también se relaciona directamente con el placer que se prevé al ser concebido.

4.2.7 Receta estándar

Hoy en día, el sector de la gastronomía, y más concretamente el de la preparación de alimentos, necesita herramientas o soportes que le ayuden en la toma de decisiones, el control de existencias, la utilización y la trazabilidad de los productos. Además, todo ello presupone la correcta utilización y aplicación de una receta estándar consiguiendo así una eficacia óptima y aumentando y desarrollando el negocio de elaboración de alimentos.

Ramírez & Trujillo (2018) formulan:

¿Qué es la receta estándar? En pocas palabras es un listado o detalles de aquellos ingredientes necesarios para elaborar una receta, además de incluir las cantidades exactas de dichos ingredientes, porciones y no obstante sus costos de materia prima y producción. Sin dejar de contar un manual de preparación y en algunos casos como montar el plato de esa receta. Sin embargo, este proceso va sumado a muchos temas (p.11).

Parte importante de la investigación y análisis sobre las costumbres alimenticias del ají, es el demostrar la presencia de este producto en la mesa diaria cuencana, la siguiente es una recopilación de recetas que pone en evidencia su uso a partir de preparaciones complementarias

a las grandes comidas, ingrediente de sazonamiento y por qué no en recetas de rescate de productos locales (Jaramillo, 2019).

La presente investigación esta orienta a identificar las alternativas comerciales que tiene el uso del ají rocoto, esto mediante la incursión de un amplio recetario que permite a futuros lectores, conocer la variedad de platillos que preceden por clientes exigentes que busca un toque picante, con características especiales del ají rocoto. Así mismo, se prevé informar a los posibles clientes la demanda de este tipo de ají en relación al mercado internacional, pues se considera como un producto escaso de un alto valor.

4.2.8 Recetario

El consumo de ají en el Ecuador es muy alto, sin embargo, la preparación se vuelve ambigua y no tiene repercusión en nuevos platillos. Por ello se busca generar interés ofreciendo un recetario que cumpla con todos los regímenes nacionales e internacionales, con un amplio catálogo de deliciosos platillos con incursión del ají rocoto, realzando el sabor del producto principal y también encontrando esa salsa agrídulce que se prevé en la utilización del ají como acompañante para todo tipo de comidas. De acuerdo con Camarasa (1982) “El recetario es un libro que contiene recetas culinarias. La receta se caracteriza por indicar los elementos que entran en la composición y elaboración de un plato de cocina y la manera en que se prepara” (p. 45).

Existen varios tipos de ají en el Ecuador, presente en regiones calida y también frías. Estos territorios se han hecho conocidos por el sector turístico por su apariencia o reacción que estos provocan al consumidor.

Para comprender los beneficios del ají rocoto es imprescindible conocer que este producto milenario, se considera así mismo por ser utilizado durante décadas, y sus recetas de salsas picantes han sido transformadas con el transcurso del tiempo. A través del conocimiento común se sabe que la república del Ecuador es consumidora de ají, con diferentes preparaciones y todas las presentaciones posibles, esto implica la zona en la que se resida y los tipos de platos que se sirvan en dicho lugar (Herrera, 2012).

4.3 MARCO LEGAL

Para el desarrollo de la presente investigación se analiza a continuación los documentos que validan el consumo de los productos de alto valor nutritivo. se analiza la Ley Orgánica de Sanidad Agropecuaria desde el año 2017.

Según Asamblea Nacional (2017):

Art. 4.- De los fines.- La presente Ley tiene las siguientes finalidades: a) Garantizar el ejercicio de los derechos ciudadanos a la producción permanente de alimentos sanos, de calidad, inocuos y de alto valor nutritivo para alcanzar la soberanía alimentaria; b) Impulsar procesos de investigación e innovación tecnológica en la producción de alimentos de origen vegetal y animal que cumplan las normas y desarrollo de estándares de bienestar animal, que mejoren el acceso a los mercados nacionales e internacionales;

c) Fortalecer el vínculo entre la producción agropecuaria y el consumo local mediante tecnificación de los procesos fito y zoonosanitarios de control y aseguramiento de la calidad de los productos agropecuarios. (p. 4)

La normativa ecuatoriana partiendo desde la constitución de la Republica reconoce dentro del buen vivir, la soberanía alimentaria, como política que apoya la nutrición y salud adecuado a los productos autóctonos, la producción de la tierra y el rescate de las raíces culturales y la identidad característica del país.

5. MATERIALES Y METODOS

Este apartado detalla el marco metodológico trazado para conseguir el segundo objetivo específico de este trabajo que es: Elaborar un recetario a base del ají rocoto dando conocer su valor nutricional en distintas preparaciones gastronómicas; el marco temporal comprende los meses de mayo a agosto de 2023.

5.1 Alcance y enfoque de la investigación

Esta investigación se considera básica con un enfoque mixto, puesto que recoge, analiza y gestiona datos cuali-cuantitativos, con el fin de construir la propuesta que se trata diseñar un recetario a base de ají rocoto.

5.2 Tipos de investigación

La investigación que se lleva a cabo es de tipo aplicada ya que busca generar conocimientos con el propósito de resolver problemas prácticos y concretos en la vida real. Según García, J. (2018), este tipo de investigación se caracteriza por "la aplicación de los conocimientos adquiridos para mejorar procesos, prácticas o productos, y proporcionar soluciones a problemas específicos en distintos campos de la ciencia y la tecnología" (p. 45). A través de la investigación aplicada, se busca obtener resultados prácticos y aplicables que puedan tener un impacto directo en la sociedad y en la resolución de situaciones reales.

5.3 Métodos

5.3.1 Método histórico - comparativo

Al emplear este método, se podrán analizar recetas tradicionales y contemporáneas que utilizan el ají rocoto como ingrediente central, con el propósito de identificar sus características distintivas y entender cómo ha evolucionado su uso en la gastronomía a lo largo de la historia. Además, el enfoque comparativo permitirá contrastar diferentes recetas y técnicas culinarias, destacando similitudes y diferencias regionales o culturales en la preparación de platos con ají rocoto, de acuerdo con Torres (2020) afirma que:

Este método se integra en una estructura investigativa o proceso de investigación para reunir evidencia de hechos ocurridos en el pasado y su posterior formulación de ideas o teorías sobre la historia o para comprender varias reglas o técnicas metodológicas para analizar datos relevantes de un tema histórico, permitiendo al investigador sintetizar la información para construir una información coherente de los acontecimientos ocurridos asociados al objeto que se está estudiando (p.4).

Asimismo, se realizarán entrevistas a chefs y expertos culinarios para obtener perspectivas contemporáneas sobre el uso del ají rocoto en la gastronomía actual. La combinación del análisis histórico y comparativo en el recetario proporcionará una comprensión más completa y enriquecedora de la versatilidad y relevancia cultural del ají rocoto en la cocina.

5.3.2 Método experimental

Implementar un diseño experimental adecuado, se podrán controlar los factores que podrían influir en los resultados, garantizando la validez interna de la investigación. La rigurosidad del método experimental permitirá identificar las mejores combinaciones de ingredientes y técnicas para resaltar el sabor distintivo del ají rocoto en las recetas propuestas, brindando así un aporte significativo al conocimiento gastronómico y culinario, Ramos menciona que: “La investigación experimental se caracteriza por la manipulación intencionada de la variable independiente y el análisis de su impacto sobre una variable dependiente” (Ramos, 2021, p.1)

5.4 Técnicas

5.4.1 Documental

Esta metodología se basó en la recopilación, análisis y síntesis de información relevante proveniente de diversas fuentes documentales, como libros, revistas especializadas, artículos científicos y páginas web confiables. Mediante esta técnica, se pudo profundizar en el conocimiento sobre el ají rocoto, su origen, propiedades nutricionales, usos culinarios tradicionales y recetas regionales. Asimismo, la investigación documental permitió explorar aspectos culturales y gastronómicos asociados al ají rocoto en diferentes comunidades y países.

5.4.2 Encuesta

Se diseñó un cuestionario con 10 preguntas cerradas, se aplicaron 165 encuestas las cuales fueron diseñadas con la herramienta Google forms de la plataforma de búsqueda Google y el envío de esta fue por medio de link y WhatsApp. Además, permitió indagar sobre las preferencias culinarias de los participantes en relación al ají rocoto, conocer sus niveles de experiencia en la preparación de platos con este ingrediente, así como sus intereses específicos en cuanto a las recetas que esperarían encontrar en el recetario.

5.4.3 Entrevista

Se diseñó una guía de entrevista de 10 preguntas dirigidas a chefs y propietarios de restaurantes, las entrevistas fueron de tipo semiestructuradas utilizando preguntas abiertas que permitieron recoger criterios amplios de los entrevistados, las opiniones y experiencias compartidas por los entrevistados permitieron enriquecer la propuesta del recetario, al incluir recetas y recomendaciones que provienen de la tradición culinaria y la sabiduría local.

5.5 Instrumentos

- Cuestionario
- Guía de entrevista
- Ficha de observación
- Teléfono celular

5.6 Calculo de la muestra

Para calcular la muestra se tomó como universo de estudio una provincia del Ecuador la cual es Imbabura. En base a esto se aplica la fórmula que a continuación se expone para determinar el tamaño de la muestra a la que se aplicarían las técnicas e instrumentos.

Figura 1

Cálculo de la muestra

Calculadora de Muestras

Margen de error:

10% ▼

Nivel de confianza:

99% ▼

Tamaño de Poblacion:

172700

Calcular

Margen: 10%

Nivel de confianza: 99%

Poblacion: 172700

Tamaño de muestra: 165

Nota. Tomado de corporación AEM asesoría Económica y Marketing Empresarial (2009). Calculadora de muestras. https://www.corporacionaem.com/tools/calc_muestras.php

Los datos utilizados fueron con el 10% para margen de error, el 99% de nivel de confianza, aplicando la formula se obtuvo la muestra para efectuar las encuestas.

$$n = \frac{z^2(p \cdot q)}{e^2 + \frac{z^2(p \cdot q)}{N}}$$

n= Tamaño de la muestra

z= Nivel de confianza deseado

p= Proporción de la población con la característica deseada (éxito)

q= Proporción de la población sin la característica deseada (fracaso)

e= Nivel de error dispuesto a cometer

N= Tamaño de la población

5.7. Matriz metodológica

Tabla 2

Matriz Metodológica

Objetivos	Unidad de Técnica	Instrumentos	Resultados
Identificar las características, beneficios y propiedades del ají rocoto a través de una investigación bibliográfica.	propiedades y usos del ají rocoto.	Documental	Fuentes secundarias Marco teórico
Elaborar un recetario a base del ají rocoto dando conocer su valor nutricional en distintas preparaciones gastronómicas.	Recetas	Encuestas Entrevistas Observación	Cuestionario Guion de entrevista Ficha de observación Compilación de recetas
Validar las preparaciones a través de la presentación del mismo a docentes y estudiantes de la escuela de GESTURH.	Recetario	Análisis de contenido	Ficha de validación Fichas firmadas

6. RESULTADOS Y DISCUSION

En este apartado se presentan los resultados cuali-cuantitativos de la investigación, en la selección de los resultados cuantitativos se toma en cuenta la muestra de estudio que estuvo conformada por 165 encuestas en la provincia de Imbabura. Para reflejar datos obtenidos se utilizan graficas de pastel, y al final de estas se realiza un análisis general de los resultados. En los datos cualitativos se realiza una narrativa de los testimonios de los entrevistados, los cuales al final se presentan en forma de análisis general.

6.1 TABULACION DE ENCUESTAS

Figura 2

Datos generales y edad

DATOS GENERALES Edad:
170 respuestas

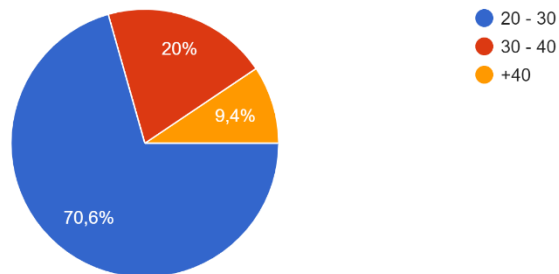


Figura 3

Género

Genero:
170 respuestas

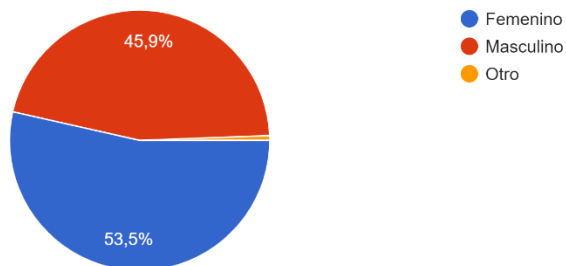
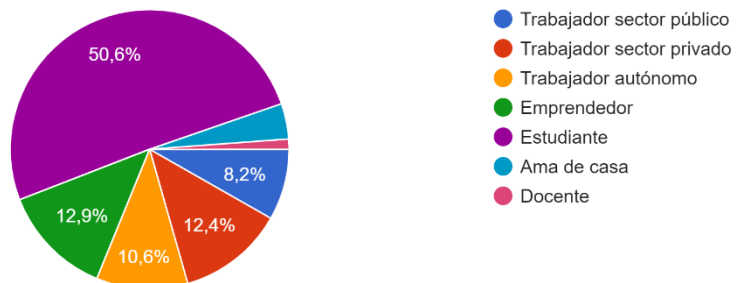


Figura 4

Ocupación

Ocupación:
170 respuestas



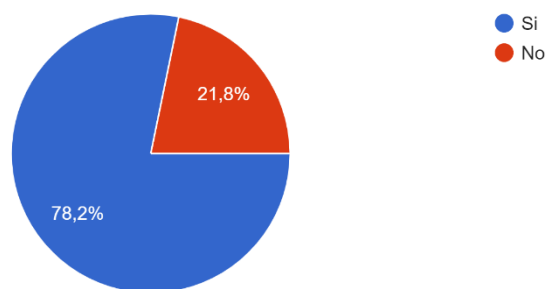
Pregunta 1

¿Conoce el ají?

Figura 5

Conocimiento de ajíes

1. ¿Conoce el ají rocoto?
170 respuestas



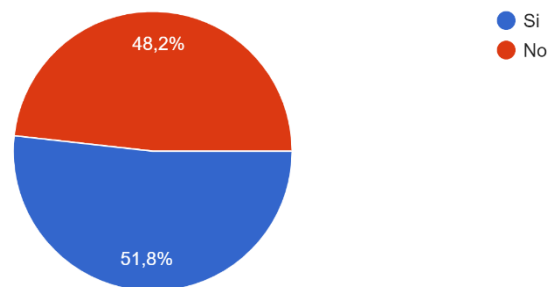
Pregunta 2

¿Ha probado alguna vez una receta que incluya ají rocoto como ingrediente principal?

Figura 6

Degustación del ají rocoto

2. ¿Ha probado alguna vez una receta que incluya ají rocoto como ingrediente principal?
170 respuestas



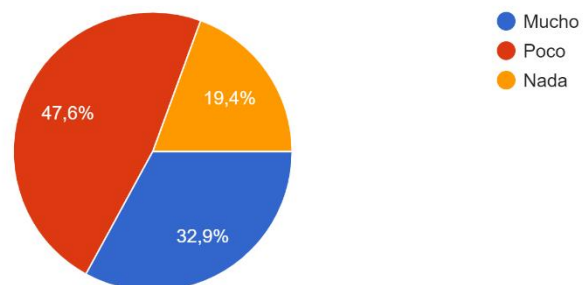
Pregunta 3

¿Le gusta el sabor del ají rocoto?

Figura 7

Gusto por el ají rocoto

3. ¿Le gusta el sabor del ají rocoto?
170 respuestas



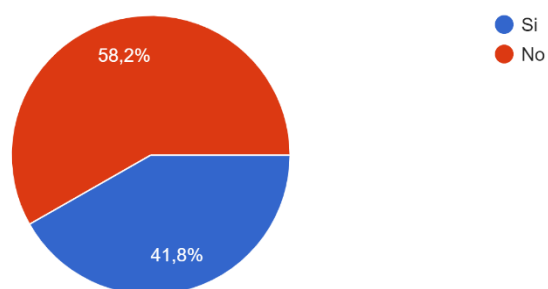
Pregunta 4

¿Ha utilizado el ají rocoto en sus propias recetas?

Figura 8

Utilización de ají rocoto

4. ¿Ha utilizado el ají rocoto en sus propias recetas?
170 respuestas



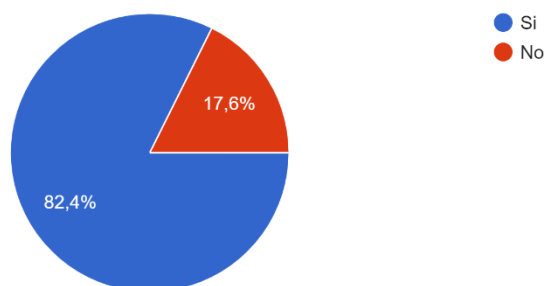
Pregunta 5

¿Le gustaría aprender a cocinar con ají rocoto?

Figura 9

Interés por cocinar con ají rocoto

5. ¿Le gustaría aprender a cocinar con ají rocoto?
170 respuestas



Pregunta 6

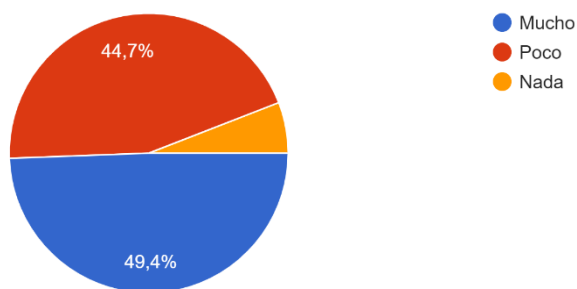
¿Valora al ají rocoto como un ingrediente importante en la gastronomía ecuatoriana?

Figura 10

Valor del ají rocoto en la gastronomía

6. ¿Valora al ají rocoto como un ingrediente importante en la gastronomía ecuatoriana?

170 respuestas



Pregunta 7

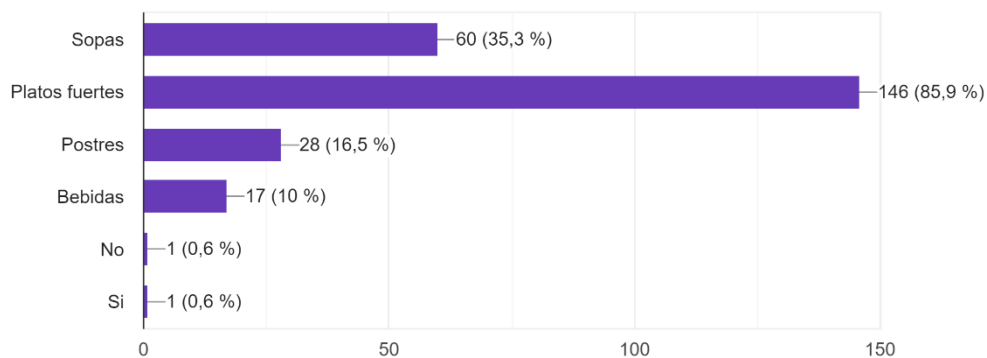
¿En qué preparaciones considera que se puede usar el ají rocoto?

Figura 11

Preparaciones con ají rocoto

7. ¿En qué preparaciones considera que se puede usar el ají rocoto?

170 respuestas



Pregunta 8

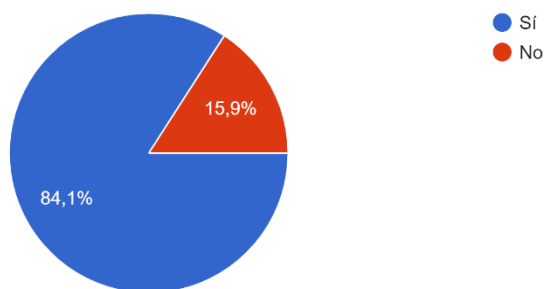
¿Le gustaría tener acceso a un recetario especializado en ají rocoto?

Figura 12

Interés sobre un recetario especializado en ají rocoto

8. ¿Le gustaría tener acceso a un recetario especializado en ají rocoto?

170 respuestas



Pregunta 9

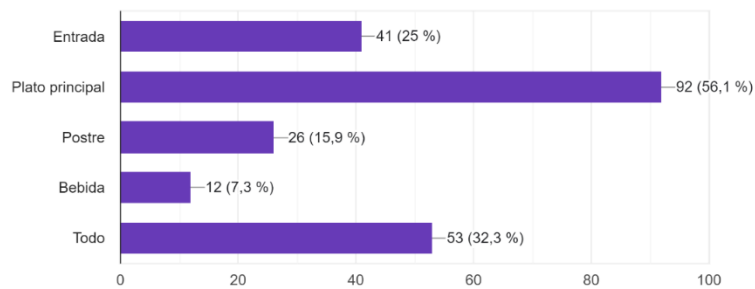
Si su respuesta fue positiva, cuál de las siguientes opciones le gustaría que se incluyan en el recetario

Figura 13

Opciones en recetario

9. Si su respuesta fue positiva, cuál de las siguientes opciones le gustaría que se incluyan en el recetario

164 respuestas



Pregunta 10

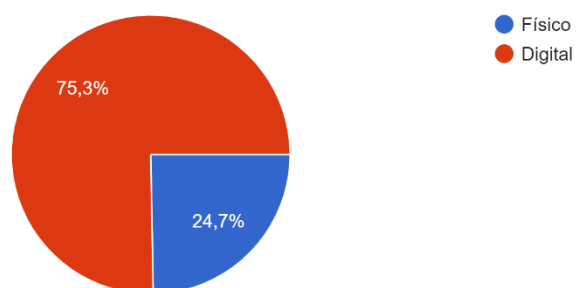
¿En qué formato le gustaría obtener el recetario especializado en ají rocoto?

Figura 14

Formato del recetario

10. ¿En qué formato le gustaría obtener el recetario especializado en ají rocoto?

170 respuestas



6.1.2 ANALISIS DE LAS ENCUESTAS

Luego de analizar los resultados obtenidos de las encuestas se logra conocer la percepción de los participantes con relación al conocimiento y uso del ají rocoto en la gastronomía ecuatoriana, estableciendo su interés y consideración actual conforme a su valor nutricional y exquisito sabor. Se determinan conforme a los resultados los principales indicadores necesarios para la aplicación de la propuesta y consecución del objetivo de esta investigación.

De esta manera se verifica que los encuestados conocen el ají rocoto, lo han probado y en su mayoría consideran necesario el uso más frecuente de este producto dentro de la preparación de recetas, validando así, además, la necesidad de presentar un recetario que ponga al alcance de todos exquisitos platillos, de preparación sencilla, empleando al ajo rocoto, incluso en preparación de postres.

6.1.3 RESUMEN DE ENTREVISTAS

6.1.3.1 Datos de los entrevistados

Tabla 3

Datos de los entrevistados

Código	Nombres	Fecha de la entrevista	Ocupación
E1	Yanneck Pack	26 de junio del 2023	Propietario del restaurante Subs. Propietario de la panadería Pandala en la ciudad de Cotacachi
E2	Daniel Samaniego	27 de junio del 2023	Chef
E3	Omar Arregui Gallegos	12 de julio del 2023	Chef
E4	Henry Proaño	23 de julio del 2023	Chef

6.1.3.2 Resultados de las entrevistas

E1: Yanneck Pack

P1 ¿Qué opinas sobre el ají rocoto como ingrediente principal en la cocina?

Como ingrediente principal para un plato es bastante complicado por las propiedades tan picantes que tiene, pero aparte de eso para acompañar platos fuertes para mí es genial porque a mí me encantan las cosas picantes, me gusta mucho cocinar con eso y además es muy de la zona y es muy fácil hacer crecer el ají rocoto en estas tierras, yo mismo tengo plantas y estoy cosechando mi propio ají rocoto.

P2 ¿Podrías compartir alguna receta que hayas preparado con ají rocoto?

Me gusta mucho realizar encurtidos con piña por ejemplo o albahaca o también salsas de ají rocoto.

P3 ¿En qué tipos de platos crees que el ají rocoto funciona mejor?

Podría funcionar con casi todo hasta se puede hacer dulce por ejemplo un amigo preparó una mermelada de uvilla con rocoto y fue espectacular, obviamente la cantidad de rocoto que puso

no fue tanto, hasta con postres puede funcionar, en platos fuertes obvio el sabor mejora el ají y se puede jugar con el rocoto, realmente no hay límites se puede comer con todo.

P4 ¿Crees que podrías describir el sabor del ají rocoto con tus propias palabras?

Como es tan picante es difícil es más bien como un pimiento.

P5 ¿Según tu opinión, ¿cuáles son los beneficios a salud que aporta el ají rocoto?

Claro como todos, los ajíes tienen mucha vitamina c y minerales, también ayudan contra los problemas intestinales como contra los parásitos, obviamente no ayuda contra la gastritis.

P6 ¿Qué otros ingredientes crees que combinan con el ají rocoto?

Casi con todo se puede mezclar, talvez con productos que tengan el sabor muy fino no se debe combinar ya que debido al picor opaca el sabor del otro producto.

P7 ¿Tienes alguna sugerencia para mejorar la presentación de los platos a base del ají rocoto?

La presentación en si es super difícil, la publicidad en si se podría a ver en otra manera. Yo tengo mucho éxito con las salsas a base de ají rocoto ya que hay muchos extranjeros que le gusta comer picante.

P8 ¿Crees que el ají rocoto es u ingrediente se debería incluir más en los menús de restaurantes y establecimientos de comida?

Claro hay que aprovechar el potencial del ají rocoto dentro de los restaurantes.

E2: Chef Daniel Samaniego

P1 ¿Qué opinas sobre el ají rocoto como ingrediente principal en la cocina?

Yo creo que todo el uso de los ajíes esta relegado como un ingrediente principal, creo que pueden tener un poco más de protagonismo en muchas formas y pueden ser considerados más que solo un acompañante, hay que encontrar el punto en el cual se pueda poner este tipo de ají como ingrediente principal.

P.2 ¿Cuál es tu experiencia personal con el ají rocoto?

Si lo he usado más como un ingrediente secundario dentro de las preparaciones.

P3 ¿Podrías compartir alguna receta que hayas preparado con ají rocoto?

Si dentro del restaurante que estoy trabajando es este momento estoy realizando una receta con este tipo de ají, obviamente por tema del restaurante como es que se la realiza pero básicamente se rostiza se tatemata un rocoto para hacer una salsa de ají con limón, mostaza, paprika y sale una salsa super rica; también salsas de varios tipos como por ejemplo licuar sal y panela el ají rocoto con todo y pepas y fermentar al aire libre en un frasco con una malla aproximadamente 8 días luego realice una salsa con vinagre de plátano.

P4 ¿En qué tipos de platos crees que el ají rocoto funciona mejor?

En un plato fuerte como condimentar una carne o llevarlo a un mundo dulce para hacer postres.

P5 ¿Podrías describir con tus propias palabras el sabor que tiene al ají rocoto?

Pasas por un momento un poco dulce y después viene el picor de ají y también tiene un toque ahumado

P6 ¿Según su opinión, ¿cuáles son los beneficios que tiene a la salud que aporta el ají rocoto?

Todos los productos que tienen capsaicina ayudan al sistema respiratorio ya que cuando uno comienza a comer ají las mucosidades comienzan a moverse y las personas tienden a sudar, es un producto expectorante. La capsaicina cuando entra en contacto con tu lengua salivas más y tu capacidad de sentir sabores es mayor.

P7 ¿Qué otros ingredientes crees que combinan bien con el ají rocoto?

Me suena mucho los pescados, el pato, camarones, langostinos, salteado con salsa de tamarindo o de coco, res, también el rocoto relleno.

P8 ¿Tienes alguna sugerencia para mejorar la presentación de los platos a base del ají rocoto?

Por ejemplo, si quieres darle más protagonismo de ají podría hacer unos cristales con láminas de ají rocoto o una emulsión del ají y también preservar la forma natural del ají rocoto haciendo rellenos, también papeles de rocoto y quien sabe si trabajas con algún productor puedes tener los brotes del ají rocoto no sé si funcione, pero es una idea que se me vienen a la mente.

P9 ¿Crees que el ají rocoto es u ingrediente se debería incluir más en los menús de restaurantes y establecimientos de comida?

Claro realmente buscar la manera de potenciar el ají rocoto para que se pueda dar más a conocer.

E3: Omar Arregui

P1 ¿Qué opinas del ají rocoto como ingrediente principal en la cocina?

Depende mucho del plato, tal como la comida de Arequipa está hecha al rocoto y a veces desde el rocoto. El ambiente, el piso climático, la diversidad de elementos alimenticios con los que convive han desarrollado como producto una cocina caliente con cierto picor, además de haber aprendido a “dominar” el picor en su cocción. En general pienso que la cocción siempre debe ser sin semillas ni placenta para poder controlar el nivel.

P2 ¿Cuál es tu experiencia personal con el ají rocoto?

He hecho desde hace mucho tiempo ají en base de chicha de jora con ají rocoto y chocho es una delicia, además de sustancioso y picante. Lo uso siempre para incluirlo al sancocho, el caldo de gallina y el caldo de patas.

P3 ¿Podrías compartir alguna receta que hayas preparado con ají rocoto?

Una libra de chicha de jora, una libra de chocho, 8 ajíes rocotos, cilantro, sal en grano y a licuar

P4 ¿En qué tipos de platos crees que el ají rocoto funciona mejor?

Para mí funciona bien en la sopa y en el ají hecho en piedra.

P5 ¿Según su experiencia cual es la versatilidad que tiene el ají rocoto en diferentes tipos de cocina?

Lo he visto en cocina peruana, boliviana y ecuatoriana, no solo como salsa sino como parte de los condimentos, tanto en sopas como salsas o rellenos.

P6 ¿Podrías describir el sabor del ají rocoto en tus propias palabras?

Dulce, fresco y picante.

P7 ¿Según su opinión, ¿cuáles son los beneficios a salud que aporta el ají rocoto?

Vitamina C, mejora la digestión, puede ayudar con lavatinas o compresas para el dolor muscular.

P8 ¿Qué otros ingredientes crees que combinan bien con el ají rocoto?

Chocho, cilantro, pepa de zambo, maíz tostado, papa cocinada

P9 ¿Tienes alguna sugerencia para mejorar la presentación de los platos a base de ají rocoto?

Procurar usar una variedad uniforme para el emplatado o el relleno.

P10 ¿Crees que el ají rocoto es un ingrediente que se debería incluir más en los menús de restaurantes y establecimientos de comida?

Pienso que debe obligatoria y responsablemente incluirse en todos de ser posible, lo que estén ubicados en las zonas de producción consumo y andinas, pero nunca debe faltar en restaurantes que tengan algo de responsabilidad sociocultural y manejo de diversidad de productos.

E4: Henry Proaño

P1 ¿Qué opinas del ají rocoto como ingrediente principal en la cocina?

Pienso que es un ingrediente que esta desperdiciado y que tiene mucho potencial dentro de la cocina.

P2 ¿Cuál es tu experiencia personal con el ají rocoto?

Es un ají muy picante, pero tiene un gran sabor el cual puede ser usado de la mejor manera, he realizado recetas con ají rocoto

P3 ¿Podrías compartir alguna receta que hayas preparado con ají rocoto?

Claro, podría compartir la receta de una salsa de ají rocoto con albahaca. También realice helado de ají rocoto

P4 ¿En qué tipos de platos crees que el ají rocoto funciona mejor?

En platos que lleven papas o tipos de tubérculos

P5 ¿Según su experiencia cual es la versatilidad que tiene el ají rocoto en diferentes tipos de cocina?

Es versátil solo que la gente no lo sabe ya que solo piensa que se puede hacer salsas y eso no es verdad como te comenté antes yo he realizado helado de ají rocoto, y pienso que se pueden realizar muchas otras cosas más como algunos tipos de bebidas o en si rocotos rellenos como platillo principal.

P6 ¿Podrías describir el sabor del ají rocoto en tus propias palabras?

Muy picante y un poco dulce

P7 ¿Según su opinión, ¿cuáles son los beneficios a salud que aporta el ají rocoto?

Ayuda a evitar problemas intestinales, contiene mucha vitamina C como la mayoría de ajíes, claro que si se ynevjtiene problemas intestinales el ají es una bomba, pero antes de tener estos problemas este ayuda a prevenir.

P8 ¿Qué otros ingredientes crees que combinan bien con el ají rocoto?

Papas, carnes, maíz.

P9 ¿Tienes alguna sugerencia para mejorar la presentación de los platos a base de ají rocoto?

En si los rocotos rellenos es muy buena opción para la presentación de este ají.

P10 ¿Crees que el ají rocoto es un ingrediente que se debería incluir más en los menús de restaurantes y establecimientos de comida?

Creo que es muy picante para algunas personas y muchos no sabrían como meter este tipo de ají a su menú por eso es bueno primero educar a las personas y a los cocineros en que se pueden hacer más recetas con el debido proceso de blanquear el ají para quitar el picor.

6.1.3.3 ANÁLISIS GENERAL DE LAS ENTREVISTAS

En el presente análisis se examina la información recopilada a través de entrevistas realizadas a diferentes chefs y propietarios de restaurantes los cuales estuvieron de acuerdo en que el ají rocoto debería integrarse como un ingrediente en la comida ecuatoriana. También enfatizaron sus beneficios para la salud y expresaron la necesidad de que los restaurantes promuevan recetas que incorporen este tipo de ají. Además, todos están de acuerdo en que el recetario desempeñará un papel fundamental para motivar a las personas a cocinar con el ají rocoto. También servirá como una plataforma para demostrar que el ají rocoto se puede utilizar para más que solo salsas, abarcando diversas otras preparaciones culinarias.

6.2. DISCUSIÓN

En un mundo en constante búsqueda de opciones saludables y nutritivas, el ají rocoto se presenta como un tesoro culinario que no solo deleita el paladar, sino que también aporta una amplia gama de beneficios para la salud y el bienestar del cuerpo humano.

Este trabajo se desarrolló debido a que a pesar de que en Imbabura hay una gran producción de ají rocoto, su uso se limita a una sola manera de preparación. Esto implica que existe una falta de diversidad en las recetas y platos que se pueden elaborar con este ingrediente tan abundante.

Además, desde una perspectiva económica, la falta de diversidad en la forma de utilizar el ají rocoto puede afectar a los agricultores y productores que se especializan en su cultivo. Si la demanda se limita a una sola preparación, puede haber excedentes de producción y dificultades

para comercializar el ají rocoto de manera rentable. El 48,2% de las personas encuestadas no han probado alguna receta que contenga ají rocoto por lo que se afirma que no puede haber una demanda de ají rocoto.

Por otro lado, la falta de variedad en el uso del ají rocoto también puede afectar a los consumidores. Si solo se conoce una forma de prepararlo, se pierde la oportunidad de disfrutar de diferentes platos y experiencias culinarias que podrían enriquecer su alimentación y paladar. Lo que dentro de las encuestas elaboradas contiene que el 82,4% de las personas tiene un interés por aprender a cocinar con ají rocoto.

Este trabajo nació con el interés de promover el uso del ají rocoto en la gastronomía por medio de un recetario digital, ya que las personas no tienen un conocimiento extenso de lo que es el ají rocoto y sus beneficios para el cuerpo humano.

El ají rocoto con su característico sabor picante y su vibrante color rojo, contiene una notable cantidad de compuestos bioactivos, como la capsaicina, vitaminas A y C, antioxidantes y fibras. Estos componentes no solo brindan una experiencia gastronómica única, sino que también desempeñan un papel crucial en la protección del sistema inmunológico. Al agregar el ají rocoto a nuestra dieta diaria, podemos disfrutar de su irresistible sabor y, al mismo tiempo, nutrir nuestro cuerpo con una poderosa fuente de bienestar que nos impulsa hacia una vida más saludable y equilibrada. Como afirma Yanneck Pack en la entrevista realizada que los ajíes tienen mucha vitamina c y minerales, también ayudan contra los problemas intestinales como contra los parásitos.

Los usos gastronómicos del ají rocoto en el caso de Imbabura se reducen a ají rocoto relleno y salsa de ají rocoto, lo cual no permite aprovechar todo su potencial culinario y la amplia gama de sabores y combinaciones que este ingrediente puede aportar. Esto reduce la variedad y la creatividad en la cocina que según Vasco (2013), las principales variaciones culinarias del ají rocoto dentro de la gastronomía ecuatoriana son: Ají rocoto en escabeche, relleno para empanadas o tamales, relleno picante de ají rocoto, aderezo, ají deshidratado. En este contexto, el chef Henry Proaño menciona que el ají rocoto se lo puede utilizar en helados.

De acuerdo con Camarasa (1982) “El recetario es un libro que contiene recetas culinarias. La receta se caracteriza por indicar los elementos que entran en la composición y elaboración de

un plato de cocina y la manera en que se prepara” Esta investigación se propone diseñar un catálogo en formato digital puesto que el 75,3% de los encuestados lo prefiere en este formato frente al 24,7% que lo prefiere en físico.

Las recetas más significativas del catálogo son:

En cuanto a bebidas con ají rocoto se incluyen una margarita y un coctel de gin; esta sugerencia fue dada por el chef Daniel Samaniego quien menciona que “Las margaritas pueden quedar muy bien con el picante del ají rocoto ya que es un coctel que se lo identifica mucho con México y se le puede dar ese picante característico del jalapeño”

En preparaciones dulces el 15,9% de los encuestados les gustaría tener acceso a este tipo de recetas. Una experiencia que fue contada por el entrevistado Yanneck Pack propietario de un restaurante en la ciudad de Cotacachi es la mermelada de rocoto con uvilla que había realizado y tuvo una experiencia espectacular al momento de probarla y su comercialización.

6.3 PROPUESTA

El objetivo general de esta investigación es, motivar el consumo del ají rocoto (*capsicum pubescens*) a través de la creación de un recetario para aprovechar su aporte nutricional.

Para cumplir con esta aspiración se ha creado un recetario gastronómico llamado “Rocoto en tu Mesa: Recetas Únicas con Toque Picante”. Este recetario es un incentivo hacia las personas que tienen relación con la cocina y también investigadores culinarios para dar a conocer la versatilidad del ají rocoto y como puede ser usado de diferentes maneras dentro de las cocinas de los hogares y restaurantes.

6.3.1 Macrolocalización

Esta investigación se la realizó en Ecuador, ubicado sobre la línea ecuatorial, en América del Sur, por lo cual su territorio se encuentra en ambos hemisferios. Limita al norte con Colombia y al sur y al este con Perú. Al oeste limita con el Océano Pacífico. La extensión del país es de 256.370 kilómetros cuadrados.

Figura 15

Macro localización



Nota. Tomado de google maps

<https://www.google.com.ec/maps/place/Ecuador/@-3.1026763,-74.3429867,3z/data=!4m6!3m5!1s0x902387dda89a4bd5:0x9d76af04119c3702!8m2!3d-1.831239!4d-78.183406!16zL20vMDJrMWI?hl=es&entry=ttu>

6.3.2 Micro localización

La investigación se la realizó en la provincia de Imbabura, con una superficie aproximada de 4,523 kilómetros cuadrados, esta región limita al norte con la provincia de Carchi, al sur con Pichincha, al este con Sucumbíos y al oeste con Esmeraldas, abarcando una porción considerable de lo que se conoce como la hoya de Ibarra.

Su punto focal es la ciudad "blanca" de Ibarra, que funge como su capital, y abarca los cantones de Antonio Ante, Cotacachi, Ibarra, Otavalo, Pimampiro y San Miguel de Urcuquí, todos ellos piezas esenciales que componen esta rica y diversa región.

Elevaciones se erigen en su horizonte, incluyendo notables montañas como el Imbabura, que se alza a 4,600 metros sobre el nivel del mar, el Cotacachi, imponente a 4,939 metros, el Yanaurcu de Piñán, que alcanza los 4,539 metros, el Fuya Fuya con sus 4,267 metros y el Redondo, con su altitud de 3,837 metros. Cada una de estas cumbres añade un toque de grandeza a esta tierra, dotándola de un carácter singular y una topografía única.

Figura 16

Micro localización



Nota. Tomado de Google Maps

<https://www.google.com.ec/maps/place/Imbabura/@-0.6637449,-79.5891129,7z/data=!4m6!3m5!1s0x8e2a3ca1785b375d:0xf7db73d8e67a536b!8m2!3d0.3499768!4d-78.1260129!16zL20vMDM2NjNq?hl=es&entry=ttu>

6.3.3 Provincia de Imbabura

La Provincia de Imbabura, ubicada en el norte de Ecuador, es un tesoro de historia, biodiversidad y tradiciones culturales arraigadas.

Imbabura tiene una rica historia que se remonta a las civilizaciones preincaicas. Durante la época incaica, fue un centro importante de actividad y comercio. Posteriormente, la llegada de los españoles dejó huellas profundas en su cultura y arquitectura.

La población de Imbabura es diversa y vibrante, con una mezcla de grupos étnicos, incluyendo mestizos, indígenas y afrodescendientes. Las ciudades principales como Ibarra y Otavalo son centros culturales y comerciales que albergan a una población variada.

La economía de Imbabura está arraigada en la agricultura, con cultivos de maíz, papas, quinua, frutas y flores que adornan los valles y montañas de la región. Además, el turismo ha ganado importancia en años recientes, atrayendo a visitantes con su belleza natural, mercados tradicionales y festivales culturales.

La provincia está impregnada de tradiciones culturales vibrantes. El mercado de Otavalo es famoso por su artesanía y textiles tejidos a mano, reflejando la rica herencia indígena de la región. Festivales como el Inti Raymi, que celebra el sol de verano, y la Fiesta de Yamor, que celebra la cosecha, son ejemplos de la vibrante cultura local.

La gastronomía de Imbabura refleja la rica herencia de la provincia, fusionando ingredientes locales con tradiciones históricas. Platos como la fritada, el yahuarlocro y el hornado destacan entre las delicias. Además, las empanadas de morocho y el queso de hoja son ejemplos de su diversidad culinaria.

6.3.4 Recetario

El nombre que tiene el recetario es “*Rocoto en tu Mesa: Recetas Únicas con Toque Picante*”.

El término "Rocoto en tu Mesa" no solo sugiere la presencia física del ají rocoto en los platos que se presentarán, sino que también evoca la idea de compartir una experiencia culinaria auténtica y rica en sabores.

Además, "Recetas Únicas con Toque Picante" destaca la versatilidad de este ingrediente, que es capaz de enriquecer una amplia variedad de platillos con su característico picante, aportando una dimensión de sabor que estimula los sentidos y despierta el paladar.

El nombre encapsula el propósito central de este recetario: motivar a la exploración culinaria, celebrar la diversidad de sabores y resaltar la singularidad del ají rocoto como un elemento clave para transformar comidas ordinarias en experiencias culinarias.

A continuación, se detalla cada una de las recetas:

Figura 17

Margarita picante

ROCOTO EN TU MESA: RECETAS ÚNICAS CON UN TOQUE PICANTE



MARGARITA PICANTE

Ingredientes:

- 1 1/2 onza de tequila
- 1 1/2 onza de triple sec
- 1 1/2 onza de zumo de limón
- 1/2 chucharadita de polvo de aji rocoto

Procedimiento:

- 1.- En una coctelera agregar todos los ingredientes.
- 2.- Mezclar (shakear) en la coctelera durante 1 minuto.
- 3.- Escarchar una copa con sal, azúcar y un poco de aji rocoto en polvo.
- 4.- Colocar en copa.

TIP: Para realizar polvo de aji rocoto se tiene que cortar el aji, sacar las pepas y dejar deshidratar por 1 día. Una vez deshidratado licuar el aji seco hasta que consiga un polvo

Figura 18

Hot gin tonic

ROCOTO EN TU MESA: RECETAS ÚNICAS CON UN TOQUE PICANTE



HOT GIN TONIC

Ingredientes:

- 2 onzas de gin
- 2 1/2 onzas de agua tónica
- 1/2 onza de zumo de limón
- 1/2 chucharadita de polvo de aji rocoto
- 1 rodaja de limón

Procedimiento:

- 1.- En una coctelera agregar todos los ingredientes.
- 2.- Mezclar (shakear) en la coctelera durante 1 minuto.
- 3.- En un vaso con hielo agregar la mezcla.
- 4.- Colocar la rodaja de limón con un poco de ojuelas de aji rocoto deshidratado.

TIP: Para conseguir las ojuelas del aji rocoto, ya deshidratado se tritura con la ayuda de un martillo de cocina hasta conseguir la forma de ojuela.

Figura 19

Rocoto michelada

ROCOTO EN TU MESA: RECETAS ÚNICAS CON UN TOQUE PICANTE



ROCOTO MICHELADA

Ingredientes:

- 500ml de cerveza
- 10ml de salsa inglesa
- 1/2 onza de zumo de limón
- 50ml de jugo de tomate
- 1 cucharadita de sal
- 5ml de pulpa de aji rocoto
- 1 rodaja de limón
- 5g de tajín

Procedimiento:

- 1.- En una coctelera agregar el jugo de tomate con la salsa inglesa, sal, zumo de limón y la pulpa de aji rocoto.
- 2.- Mezclar los ingredientes.
- 3.- En un jarro de cerveza escarchado con tajín colocar la mezcla de la coctelera.
- 4.- Agregar la cerveza lentamente mientras con la ayuda de una cuchara mezclar despacio.

TIP: La pulpa de aji rocoto se la realiza sacando las pepas del aji y cocinando el mismo en una olla con sal durante 30 minutos. Luego retirar y colocar una nueva mezcla de agua y sal y dejar otros 30 minutos. Licuar el aji cocinado con un poco de agua

Figura 20

Rocoto relleno

ROCOTO EN TU MESA: RECETAS ÚNICAS CON UN TOQUE PICANTE



ROCOTO RELLENO

REDUCCIÓN DE CAPSICINA

Previo al procedimiento:
Cortar las cabezas de los ajíes y sacar las semillas.
Blanquear en una olla con agua caliente, sal y azúcar 5 veces, cada vez cambiando el agua y colocar una nueva mezcla con la sal y el azúcar

Ingredientes:
2 rocotos
50g de carne molida
5g de cebolla perla
5g de pimiento amarillo
1 cucharadita de salsa inglesa
10g de champiñones
10g de queso mozzarella rayado

Procedimiento:
1.- En un sartén con aceite caliente colocar la carne molida con la cebolla, pimiento amarillo, champiñones, salsa inglesa y sal al gusto.
2.- Colocar la carne dentro de los rocotos previamente tratados y encima de todo colocar el queso rayado.
3.- Gratinar en el horno durante 10 minutos.

TIP: Se lo puede acompañar con un puré de papa para que el rocoto quede parado en el plato y decorar con un pesto a base de albahaca y chocho.

Figura 21

Cuy adobado con rocoto

ROCOTO EN TU MESA: RECETAS ÚNICAS CON UN TOQUE PICANTE



CUY ADOBADO CON ROCOTO

Ingredientes:

- 1 cuy listo para preparar
- 1 cebolla larga
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla paiteña
- 5 dientes de ajo
- 2 ajíes rocotos reducidos la capsaicina
- sal y pimienta

Procedimiento:

- 1.- En un licuadora colocar todos los vegetales junto con la sal y pimienta y licuar.
- 2.- Una vez licuado adobar el cuy por dentro y por fuera y dejarlo en refrigeración por 1 día.
- 3.- Se deja dorar el cuy dando vueltas constantemente durante 45 minutos.

TIP: Si desea que el cuy tenga un toque mas picante tiene que reemplazar los 2 rocotos reducidos la capsaicina por medio rocoto solo sacado las semillas.

Figura 22

Rocoto deshidratado en aceite de oliva

ROCOTO EN TU MESA: RECETAS ÚNICAS CON UN TOQUE PICANTE



ROCOTO DESHIDRATADO EN ACEITE DE OLIVA

Ingredientes:
4 rocotos sin semilla
25g de albahaca picada en tiras
2 dientes de ajo picado
100ml de aceite de oliva
3 unidades de pimienta dulce

Procedimiento:
1.- Deshidratar los rocotos cortados sin semillas por 24 horas.
2.- Una vez deshidratado colocar el rocoto en un frasco de vidrio, colocar la albahaca, los 2 dientes de ajo picados y la pimienta dulce.

Nota: el deshidratado puede ser en un horno a baja temperatura por un tiempo prolongado o en un deshidratador.

TIP: Para conseguir un mejor sabor, mas concentrado dejar el frasco con la preparacion en reposo durante 1 semana.

Figura 23

Rocoto relleno de hornado

ROCOTO EN TU MESA: RECETAS ÚNICAS CON UN TOQUE PICANTE



ROCOTO RELLENO DE HORNADO

Ingredientes:

- 2 rocotos reducidos la capsaicina
- 100g de pierna de cerdo
- 1 cucharadita de pasta de ajo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de mostaza
- 50ml de cerveza

Procedimiento:

- 1.- Mezclar la pasta de ajo, sal, comino y mostaza.
- 2.- Realizar cortes en la carne de cerdo y colocar la mezcla por toda la carne.
- 3.- Hornear apado con pape aluminio durante una hora y media.
- 4.- Rellenar los rocotos con el hornado listo y meter al horno durane 5 minutos.

TIP: Puedes acompañar esta preparación con las guarniciones tradicionales que lleva el hornado ecuatoriano para tener un plato más típico destacando el uso del ají rocoto.

Figura 24

Sancocho con rocoto

ROCOTO EN TU MESA: RECETAS ÚNICAS CON UN TOQUE PICANTE



SANCOCHO CON ROCOTO

Ingredientes:

- 1 libra de carne res en trozos
- 2 choclos cortados en anillos
- 6 trozos de yuca
- 1 zanahoria cortada en cuadritos
- 1 cebolla blanca picada
- 1/2 taza de arvejas
- 1 platano verde trozeado
- 1/2 ají rocoto picado sin semillas
- Cilantro
- Sal y pimienta

Procedimiento:

- 1.- Dorar la carne en una olla y agregar los choclos y agua hirviendo, cocinar por 15 minutos.
- 2.- Adicionar el verde, yuca, zanahoria, ají rocoto, arvejas y dejar cocinar.
- 3.- Agregar sal y pimienta.
- 4.- Mezclar la cebolla picada con el cilantro y agregar al momento de servir.

TIP: Suprime el choclo y reemplaza la carne por pescado y tendrá un sancocho costeño

Figura 25

Helado cremoso de rocoto

ROCOTO EN TU MESA: RECETAS ÚNICAS CON UN TOQUE PICANTE



HELADO CREMOSO DE ROCOTO

Ingredientes:

- 1.- 500ml de crema de leche fría
- 2.- 300ml de leche condensada
- 3.- 40ml de rocoto sin semillas licuado

1 cucharadita de vainilla.

Procedimiento:

- 1.- En un recipiente mezclar la leche condensada con el aji rocoto licuado y la vainilla.
- 2.- En un bowl frío de metal batir la crema de leche.
- 3.- En el mismo bowl colocar la mezcla y con la ayuda de una espátula mezclar.
- 4.- Meter en el congelador durante 4 horas.

TIP: • Al mezclar la leche condensada con la crema de leche, hacerlo con una espátula con movimientos envolventes de manera suave para que no se pierda el aire que se consiguió en la crema de leche al momento de batir.

Figura 26

Pie de limón y ají rocoto

ROCOTO EN TU MESA: RECETAS ÚNICAS CON UN TOQUE PICANTE



PIE DE LIMÓN Y AJÍ ROCOTO

Ingredientes:
500g Galletas de vainilla
50g Mantequilla
500g Leche condensada
100ml Zumo de limón
30ml pulpa de ají rocoto

Procedimiento:
1.- Aplastar las galletas de vainilla.
2.- En un bowl mezclar la leche condensada con el zumo de limón y el ají rocoto.
3.- Colocar la mezcla e un pirex sobre la masa quebrada.
4.- Hornear durante 20 minutos.
5.- Dejar enfriar.

TIP: Enfriar en la refrigeradora durante 2 horas para una mejor consistencia

Figura 27

Helado de paila de mora y ají rocoto

ROCOTO EN TU MESA: RECETAS ÚNICAS CON UN TOQUE PICANTE



HELADO DE PAILA DE MORA Y AJÍ ROCOTO

Ingredientes:
1000ml de pulpa de mora
10ml de pulpa de ají rocoto sin semillas

1 paila de bronce
Hielo
Sal en grano

Procedimiento:
1.- En un recipiente grande colocar el hielo y encima la sal en grano.
2.- Colocar la paila de bronce encima del hielo y la sal en grano y poner la pulpa de mora y de ají rocoto.
3.- Con la ayuda de una cuchara de palo mover la mezcla mientras la paila esta girando rapidamente.
5.- Realizar este proceso durante 15 minutos hasta que se forme el helado.

TIP: Se puede poner paja bajo el hielo para obtener un mejor resultado y que el hielo no se derrita tan rapido

Figura 28

Enchiladas de pollo con ají rocoto

ROCOTO EN TU MESA: RECETAS ÚNICAS CON UN TOQUE PICANTE



ENCHILADAS CON ROCOTO

Ingredientes:

- 50g tortillas de maiz
- 30g pollo cocinado en trozos
- 20g cebolla perla
- 10g queso mozzarella rayado
- 5g ají rocoto deshidratado
- 5g ají rocoto licuado
- 100 ml crema agria
- 50ml caldo de pollo

Procedimiento:

- 1.- Mezclar en pollo cocinado en trozos con la cebolla y el ají rocoto deshidratado.
- 2.- Colocar la mezcla en las tortillas y envolver.
- 3.- En una olla agregar la crema agria junto con el caldo de pollo y cocinar durante 5 minutos.
- 4.- Colocar las tortillas armadas en un molde de aluminio y encia la salsa.
- 5.- Agregar el queso rayado en el tope y gratinar en el horno.

6.3.5 Fase de validación 1: Recetario

Luego de haber realizado el recetario, se procedió a validarlo por parte de expertos en gastronomía, para otorgar a este documento, el valor científico y técnico necesarios. Para ello se diseñó una ficha de validación la cual consta con presentación del plato, predominio del ají rocoto, creatividad y decoración y color, sabor y olor para saber la versatilidad del ají rocoto con diferentes ingredientes.

Figura 29

Ficha de validación



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE IBARRA
FICHA DE CALIFICACIÓN Y OBSERVACIÓN

Autor: Thomas Garzón

Docente:

Califique según el criterio, de acuerdo a la escala del 1 al 5, siendo 5 el mas alto y 1 el más bajo.

Plato N#	Presentación del plato	Predominio del ají rocoto	Creatividad y decoración	Color, sabor y olor	PUNTAJE TOTAL
Margarita picante					
Rocoto relleno					
Pie de limón y rocoto					
Helado de ají rocoto					

Observación:

.....

.....

6.3.6 Fase de validación 2: Jurado

Se escogió a 3 docentes de la Universidad Católica Del Ecuador Sede Ibarra, Mgs. Sonia Lorena Arellano Guerrón, docente; Mgs. Juan Carlos Echeverria Almeida, docente y Mgs. Ronny Kleber Soriano Olvera, a quienes se los reunió el día Jueves 17 de agosto del 2023 en el laboratorio de investigación gastronómica, a cada docente se le entrego una ficha con las preparaciones a validar.

6.3.7 Fase de validación 3: Degustación

Montaje de mesa

El montaje de mesa para la degustación contuvo los siguientes elementos:

- Mesa redonda.
- Mantel color café y cubre mantel color dorado.
- Centro de mesa elaborado en la comunidad de San Antonio, Ibarra. Dentro del centro de mesa ajíes rocotos frescos.
- Tenedor, cuchillo y cuchara para degustar los alimentos.
- Copa con agua.

Menú

- Cóctel Margarita picante.
- Rocoto relleno con carne, champiñones, cebolla, pimiento amarillo acompañado con un puré de papa y pesto de albahaca con chocho.
- Pie de limón con rocoto.
- Helado de crema de ají rocoto.

Resultados de la validación

- Mgs. Sonia Lorena Arellano Guerrón.

Tabla 4

Resultados de la validación 1

Plato	Presentación	Predominio del ají rocoto	Creatividad y decoración	Color, sabor y olor	Puntaje y total
Margarita picante	5	5	4	5	19
Rocoto relleno	5	5	5	5	20

Pie de limón con rocoto	5	5	5	5	20
Helado de ají rocoto	5	5	5	5	20

- Mgs. Juan Carlos Echeverria Almeida

Tabla 5

Resultados de validación 2

Plato	Presentación	Predominio del rocoto	ají y decoración	Creatividad y decoración	Color, sabor y olor	Puntaje total
Margarita picante	5	5	4	4	5	19
Rocoto relleno	5	5	5	5	5	20
Pie de limón con rocoto	4	5	3	3	4	16
Helado de ají rocoto	4	5	3	3	5	17

- Mgs. Ronny Kleber Soriano Olvera

Tabla 6

Resultados de validación 3

Plato	Presentación	Predominio del rocoto	ají y decoración	Creatividad y decoración	Color, sabor y olor	Puntaje total
Margarita picante	3	5	2	2	4	14
Rocoto relleno	4	5	3	3	4	16
Pie de limón con rocoto	3	2	3	3	3	11

Helado de ají rocoto	4	5	3	5	17
-------------------------	---	---	---	---	----

6.3.8 Análisis de validación

La degustación de los platillos elaborados con ají rocoto a los docentes es una fase muy importante dentro de la validación de mi trabajo y los resultados que se obtuvieron contienen diferentes criterios al igual que concordancia en cada uno de los platos degustados. Los criterios a evaluar fueron presentación, predominio del ají rocoto, creatividad y decoración y color, olor y sabor. Se evaluó de acuerdo a una escala del 1 al 5, siendo 5 el más alto y 1 el más bajo.

Puntaje promedio de presentación:

- Margarita picante: 4,33
- Rocoto relleno: 4,66
- Pie de limón con rocoto: 4
- Helado de ají rocoto: 4,33

Puntaje promedio de predominio del ají rocoto:

- Margarita picante: 5
- Rocoto relleno: 5
- Pie de limón con rocoto: 4
- Helado de ají rocoto: 5

Puntaje promedio de creatividad y decoración:

- Margarita picante: 3,33
- Rocoto relleno: 4,33
- Pie de limón con rocoto: 4
- Helado de ají rocoto: 3,66

Puntaje promedio de color, sabor y olor:

- Margarita picante: 4,66
- Rocoto relleno: 4,66
- Pie de limón con rocoto: 4
- Helado de ají rocoto: 5

Conforme a los resultados obtenidos y considerando la importancia del ají rocoto en la gastronomía y cultura ecuatoriana, se determinaron sus usos, características, y la percepción de los encuestados y entrevistados, se ratifica la necesidad en torno a la recopilación de recetas que emplean este producto como ingrediente, acompañamiento, sazón, o decoración, destacando su gran sabor y distintivo picante, aun en recetas dulces o postres.

El recetario aquí expuesto da gran valor al ají rocoto, y repotencia su uso, con innovación y contraste, presentando una propuesta gastronómica llamativa y exquisita, además, sencilla al punto de ser preparada por un profesional en la rama, o cualquier persona que desee degustar estas delicias gastronómicas, ya que se especifica de forma clara los ingredientes y su preparación, y la diversidad que se ofrece presenta platillos dulces o salados, de alto valor nutricional.

7. CONCLUSIONES

- La investigación bibliográfica sobre los usos gastronómicos del ají rocoto revela que se puede utilizar en salsas, platos principales, postres, bebidas y cocteles; la importancia de este ají, cómo su versatilidad y valor nutricional lo convierten en un componente valioso en la cocina.
- El ají rocoto es muy versátil puesto que se lo puede usar en gastronomía como condimento y conservarlo en polvo, pasta y deshidratado; también se lo puede usar en medicina ancestral porque previene enfermedades intestinales como gastritis y estreñimiento al igual que previene problemas cardiovasculares.
- El valor nutricional del ají rocoto debido a su color rojo intenso aporta una gran cantidad de vitamina C sobrepasando a la vitamina que aporta los cítricos; también aporta sodio que ayuda a controlar la presión arterial y proteína lo cual es un apoyo al cuerpo para reparar y producir células.
- La elaboración del recetario a base de ají rocoto permitió rescatar y poner en valor la riqueza de la cultura gastronómica relacionada con este ingrediente tradicional. Se pudo evidenciar la diversidad de platillos y técnicas culinarias que utilizan el ají rocoto como protagonista, lo que contribuye a preservar y difundir la herencia culinaria de la región.
- La creación del recetario a base de ají rocoto motiva su consumo puesto que tiene varias alternativas para su aplicación, sin limitarse a usarlo en una o dos preparaciones como actualmente se conoce.
- El recetario en versión digital facilita su divulgación puesto que en la actualidad la tecnología es lo que más se utiliza a la hora de difundir todo tipo de información. La facilidad de acceso que brinda el formato digital permite que un mayor número de personas puedan disfrutar y experimentar con estas deliciosas recetas.

8. RECOMENDACIONES

- Interesarse más e investigar acerca del uso de los brotes del ají rocoto dentro de la gastronomía y como aplicarlos en diferentes platillos, así como de otros productos autóctonos del territorio nacional, repotenciando su uso y de esta manera conservando y fortaleciendo la identidad cultural del Ecuador.
- Incorporar el ají rocoto dentro de los platillos tradicionales del Ecuador para dar a conocer su versatilidad, desde el hogar, e incluso en la formación de expertos y profesionales en la rama de la gastronomía, empleando este producto en diversas recetas propias o recreadas, haciendo su uso constante.
- A la ciudadanía en general animarse a emplear con mayor frecuencia el ají no solo en salsa como acompañamiento de los platillos, sino hacerlos parte de su preparación, con las recetas aquí presentadas, u otras que puedan ser de su creación.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bueno. (2017). Obtenido de Plan para la creación de una línea de ají artesanal utilizando ingredientes autóctonos del país: <http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/6577>
- Camarasa, A. (1982). *EL LENGUAJE TÉCNICO DE UN RECETARIO DE COCINA*.
- Anónimo (2022). Características Del Aji. *Calameo*, 1-12.
- Gaibor. (2013). Obtenido de Elaboración de un recetario en base de aceites aromatizados con plantas nativas como aderezos para ensaladas:
<http://dspace.esPOCH.edu.ec/handle/123456789/9601>
- Gutiérrez. (Junio de 2017). *EFEECTO DE LA LIOFILIZACIÓN SOBRE LAS PROPIEDADES FUNCIONALES DEL AJÍ ROCOTO (Capsicum pubescens)*. Obtenido de <https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/2121/68-Texto%20del%20art%C3%ADculo-86-1-10-20171117.pdf>
- Herrera. (11 de Noviembre de 2012). Obtenido de Utilización del ají rocoto (capsicum pubescens) y ají colorado en la gastronomía cuencana:
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/1591>
- Jaramillo, A. &. (20 de Febrero de 2019). Obtenido de Propuesta de elaboración de jaleas y mermeladas picantes con base en babaco, gullán, plátano maduro, siglalón y tomate de árbol, combinados con ají rocoto:
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/32027>
- La Vanguardia. (2022). Ají: propiedades, beneficios y valor nutricional. *La Vanguardia*, 1-10.
- Mesías. (21 de Marzo de 2016). Obtenido de Propuesta de Elaboración de Recetas de Autor, en base a productos :
<https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/25082/1/tesis.pdf>
- Ninfa. (2018). *El ají, variedades, técnicas y usos aplicados a la cocina moderna ecuatoriana*. Obtenido de <https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/8617/1/UDLA-EC-TTAB-2018-05.pdf>

- Ocaña. (27 de Abril de 2016). Obtenido de Elaboración de un recetario con preparaciones a base de harina de zanahoria blanca (arracacia xanthorrhiza bancroft):
<http://dspace.esPOCH.edu.ec/handle/123456789/11359>
- Ramos, C. (2021). *DISEÑOS DE INVESTIGACIÓN EXPERIMENTAL*.
- Rojas, P. R. (Junio de 2016). Obtenido de Caracterización agro-morfológica químico-nutricional y sensorial:
https://repositorio.inia.gob.pe/bitstream/20.500.12955/1039/1/Quispe-Ajies_nativos_peruanos_caracterizaci%C3%B3n_agro-morfol%C3%B3gica_qu%C3%ADmico_nutricional_y_sensorial.pdf
- Rosero. (30 de Enero de 2018). Obtenido de Aplicación del tejido de cabuya con un acabado fungicida a base de ají en cultivos de frutilla:
<http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/7878>
- Significados. (2013). *Significados*. Recuperado el 21 de Mayo de 2023, de
<https://www.significados.com/receta-de-cocina/#:~:text=Una%20receta%20de%20cocina%20es,decir%20'dar%20y%20recibir'>
.
- Trujillo, R. &. (2018). *SOFTWARE ADMINISTRATIVO DE LA RECETA ESTÁNDAR*. Colombia.
- Vasco. (2013). Obtenido de Investigación de la repostería y confitería tradicional de la ciudad de Quito y elaboración de un recetario:
<https://repositorio.uide.edu.ec/handle/37000/358>
- Vasco. (2013). Obtenido de Investigación de la repostería y confitería tradicional de la ciudad de Quito y elaboración de un recetario:
<https://repositorio.uide.edu.ec/handle/37000/358>

10. ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario de encuesta

- 1 ¿Conoce el ají?
- 2 ¿Ha probado alguna vez una receta que incluya ají rocoto como ingrediente principal?
- 3 ¿Le gusta el sabor del ají rocoto?
- 4 ¿Ha utilizado el ají rocoto en sus propias recetas?
- 5 ¿Le gustaría aprender a cocinar con ají rocoto?
- 6 ¿Valora al ají rocoto como un ingrediente importante en la gastronomía ecuatoriana?
- 7 ¿En qué preparaciones considera que se puede usar el ají rocoto?
- 8 ¿Le gustaría tener acceso a un recetario especializado en ají rocoto?
- 9 Si su respuesta fue positiva, cuál de las siguientes opciones le gustaría que se incluyan en el recetario
- 10 ¿En qué formato le gustaría obtener el recetario especializado en ají rocoto?

Anexo 2. Guion de entrevista

Entrevista

Objetivo: La siguiente entrevista está enfocada en obtener información y conocimientos de expertos en cocina y gastronomía acerca de la elaboración de recetas a base de ají rocoto, con el fin de enriquecer y validar la selección de recetas que se incluirán en el recetario.

- a) Nombre y Apellidos:
- b) Edad
- c) Ocupación
- d) Fecha de entrevista:

1. ¿Qué opinas del ají rocoto como ingrediente principal en la cocina?
2. ¿Cuál es tu experiencia personal con el ají rocoto?

3. ¿Podrías compartir alguna receta que hayas preparado con ají rocoto?
4. ¿En qué tipos de platos crees que el ají rocoto funciona mejor?
5. ¿Según su experiencia cual es la versatilidad que tiene el ají rocoto en diferentes tipos de cocina?
6. ¿Podrías describir el sabor del ají rocoto en tus propias palabras?
7. Según su opinión, ¿cuáles son los beneficios a salud que aporta el ají rocoto?
8. ¿Qué otros ingredientes crees que combinan bien con el ají rocoto?
9. ¿Tienes alguna sugerencia para mejorar la presentación de los platos a base de ají rocoto?
10. ¿Crees que el ají rocoto es un ingrediente que se debería incluir más en los menús de restaurantes y establecimientos de comida?

Anexo 3. Categorización de las entrevistas

Pregunta 1

¿Qué opinas del ají rocoto como ingrediente principal en la cocina?

Código	Respuestas	Categoría	Sub Categorías	Comentario del investigador
E1	piensa que el ají rocoto como ingrediente principal es muy complicado debido a su picor, pero cree que es un perfecto acompañante para un plato fuerte	Ají rocoto Ingrediente principal	Plato fuerte	Complicado como ingrediente principal
E2	Yo creo que todo el uso de los ajíes esta relegado como un ingrediente principal, creo que pueden tener un poco más de protagonismo en muchas formas y pueden ser considerados más que solo un acompañante, hay que	Ají rocoto Ingrediente principal	Plato fuerte	Todos los ajíes están relegados

	encontrar el punto en el cual se pueda poner este tipo de ají como ingrediente principal			
E3	<p>Depende mucho del plato, tal como la comida de Arequipa está hecha al rocoto y a veces desde el rocoto. El ambiente, el piso climático, la diversidad de elementos alimenticios con los que convive han desarrollado como producto una cocina caliente con cierto picor, además de haber aprendido a “dominar” el picor en su cocción.</p> <p>En general pienso que la cocción siempre debe ser sin semillas ni placenta para poder controlar el nivel.</p>	<p>Ají rocoto</p> <p>Ingrediente principal</p>	Cocina caliente	
E4	Pienso que es un ingrediente que esta desperdiciado y que tiene mucho potencial dentro de la cocina.	<p>Ají rocoto</p> <p>Ingrediente principal</p>	Potencial	

Pregunta 2

¿Cuál es tu experiencia personal con el ají rocoto?

Código	Respuestas	Categoría	Sub Categorías	Comentario del investigador
E1	Me gusta mucho cocinar con eso y además es muy	<p>Ají rocoto</p> <p>Experiencia</p>	Cosecha	

	de la zona y es muy fácil hacer crecer el ají rocoto en estas tierras, yo mismo tengo plantas y estoy cosechando mi propio ají rocoto.			
E2	Si lo he usado más como un ingrediente secundario dentro de las preparaciones.	Ají rocoto Experiencia	Ingrediente secundario	
E3	He hecho desde hace mucho tiempo ají en base de chicha de jora con ají rocoto y chocho... es una delicia, además de sustancioso y picante. Lo uso siempre para incluirlo al sancocho, el caldo de gallina y el caldo de patas.	Ají rocoto Experiencia	Chicha de jora Chocho Sancocho Caldo de gallina Caldo de patas	

E4	Es un ají muy picante, pero tiene un gran sabor el cual puede ser usado de la mejor manera, he realizado recetas con ají rocoto	Ají rocoto Experiencia	Recetas	
----	---	---------------------------	---------	--

Pregunta 3

Recetas compartidas con ají rocoto

Código	Respuestas	Categoría	Sub Categorías	Comentario del investigador
E1	Me gusta mucho realizar encurtidos con piña por ejemplo o albahaca o también salsas de ají rocoto.	Ají rocoto Receta	Encurtidos Piña Albahaca	
E2	Si dentro del restaurante que estoy trabajando es este momento estoy realizando una receta con este tipo de ají, obviamente por tema del restaurante como es que se la realiza pero básicamente se	Ají rocoto Receta	Limón Paprika Panela Vinagre	

	<p>rostiza se tatema un rocoto para hacer una salsa de ají con limón, mostaza, paprika y sale una salsa super rica; también salsas de varios tipos como por ejemplo licuar sal y panela el ají rocoto con todo y pepas y fermentar al aire libre en un frasco con una malla aproximadamente 8 días luego realice una salsa con vinagre de plátano.</p>			
E3	<p>Una libra de chicha de jora, una libra de chocho, 8 ajíes rocotos, cilantro, sal en grano y a licuar</p>	<p>Ají rocoto Receta</p>	<p>Chicha de jora Chocho Cilantro Sal en grano</p>	
E4	<p>Claro, podría compartir la receta de una salsa de ají rocoto con albahaca. También realice helado de ají rocoto</p>	<p>Ají rocoto Receta</p>	<p>Helado Salsa</p>	

Pregunta 4

¿En qué tipos de platos crees que el ají rocoto funciona mejor?

Código	Respuestas	Categoría	Sub Categorías	Comentario del investigador
E1	<p>Podría funcionar con casi todo hasta se puede hacer dulce por ejemplo un amigo preparó una mermelada de uvilla con rocoto y fue espectacular, obviamente la cantidad de rocoto que puso no fue tanto, hasta con postres puede funcionar, en platos fuertes obvio el sabor mejora el ají y se puede jugar con el rocoto, realmente no hay límites se puede comer con todo.</p>	<p>Ají rocoto Platos</p>	Postres	

E2	En un plato fuerte como condimentar una carne o llevarlo a un mundo dulce para hacer postres.	Ají rocoto Platos	Postres Plato fuerte	
E3	Para mí funciona bien en la sopa y en el ají hecho en piedra.	Ají rocoto Platos	Sopa Salsa	
E4	En platos que lleven papas o tipos de tubérculos	Ají rocoto Platos	Papas	

Pregunta 5

¿Según su experiencia cual es la versatilidad que tiene el ají rocoto en diferentes tipos de cocina?

Código	Respuestas	Categoría	Sub Categorías	Comentario del investigador
E1	Hasta con postres puede funcionar, en platos fuertes obvio el sabor mejora el ají y se pude jugar con el rocoto, realmente no	Ají rocoto Versatilidad	Postres	

	hay límites se puede comer con todo.			
E2	Es muy versátil, hay que experimentar en nuevas recetas pero creo que puede quedar con muchos ingredientes	Ají rocoto Versatilidad	Nuevas recetas	
E3	Lo he visto en cocina peruana, boliviana y ecuatoriana, no solo como salsa sino como parte de los condimentos, tanto en sopas como salsas o rellenos.	Ají rocoto Versatilidad	Sopas Salsas Rellenos	
E4	Es versátil solo que la gente no lo sabe ya que solo piensa que se puede hacer salsas y eso no es verdad como te comenté antes yo he realizado helado de ají rocoto, y pienso que se pueden realizar muchas otras cosas más como algunos	Ají rocoto Versatilidad	Bebidas Helados Platillo principal	

	tipos de bebidas o en si rocotos rellenos como platillo principal.			
--	--	--	--	--

Pregunta 6

¿Podrías describir el sabor del ají rocoto en tus propias palabras?

Código	Respuestas	Categoría	Sub Categorías	Comentario del investigador
E1	Como es tan picante es difícil es más bien como un pimiento	Ají rocoto Sabor	Picante	
E2	Pasas por un momento un poco dulce y después viene el picor de ají y también tiene un toque ahumado	Ají rocoto Sabor	Dulce Picante Ahumado	
E3	Dulce, fresco y picante	Ají rocoto Sabor	Dulce Picante Fresco	
E4	Muy picante y un poco dulce	Ají rocoto Sabor	Picante Dulce	

Pregunta 7

Según su opinión, ¿cuáles son los beneficios a salud que aporta el ají rocoto?

Código	Respuestas	Categoría	Sub Categorías	Comentario del investigador
E1	Claro como todos, los ajíes tienen mucha vitamina c y minerales, también ayudan contra los problemas intestinales como contra los parásitos, obviamente no ayuda contra la gastritis	Ají rocoto Beneficios	Vitamina C Minerales Digestión	
E2	Todos los productos que tienen capsaicina ayuda al sistema respiratorio ya que cuando uno comienza a comer ají las mucosidades comienzan a moverse y las personas tienden a sudar, es un producto expectorante.	Ají rocoto Beneficios	Sistema respiratorio Sentido del gusto	

	<p>La capsaicina cuando entra en contacto con tu lengua salivas más y tu capacidad de sentir sabores es mayor.</p>			
E3	<p>Vitamina C, mejora la digestión, puede ayudar con lavatinas o compresas para el dolor muscular.</p>	<p>Ají rocoto Beneficios</p>	<p>Vitamina C Digestión Dolor</p>	
E4	<p>Ayuda a evitar problemas intestinales, contiene mucha vitamina C como la mayoría de ajíes, claro que si se tiene problemas intestinales el ají es una bomba, pero antes de tener estos problemas este ayuda a prevenir.</p>	<p>Ají rocoto Beneficios</p>	<p>Vitamina C Digestión</p>	

Pregunta 8

¿Qué otros ingredientes crees que combinan bien con el ají rocoto?

Código	Respuestas	Categoría	Sub Categorías	Comentario del investigador
E1	Casi con todo se puede mezclar, talvez con productos que tengan el sabor muy fino no se debe combinar ya que debido al picor opaca el sabor del otro producto.	Ají rocoto Ingredientes	Productos con sabor muy fino	
E2	Me suena mucho los pescados, el pato, camarones, langostinos, salteado con salsa de tamarindo o de coco, res, también el rocoto relleno.	Ají rocoto Ingredientes	Camarones Langostinos Tamarindo Coco Res	

E3	Chocho, cilantro, pepa de zambo, maíz tostado, papa cocinada	Ají rocoto Ingredientes	Chocho Zambo Tostado	
E4	Papas, carnes, maíz.	Ají rocoto Ingredientes	Papas Carnes Maíz	

Pregunta 9

¿Tienes alguna sugerencia para mejorar la presentación de los platos a base de ají rocoto?

Código	Respuestas	Categoría	Sub Categorías	Comentario del investigador
E1	La presentación en si es super difícil, la publicidad en si se podría a ver en otra manera. Yo tengo mucho éxito con las salsas a base de ají rocoto ya que hay muchos extranjeros que le gusta comer picante	Ají rocoto Presentación	Publicidad	
E2	Por ejemplo, si quieres darle más protagonismo de ají podría hacer unos cristales con	Ají rocoto Presentación	Cristales laminados Rellenos Brotes	

	<p>láminas de ají rocoto o una emulsión del ají y también preservar la forma natural del ají rocoto haciendo rellenos, también papeles de rocoto y quien sabe si trabajas con algún productor puedes tener los brotes del ají rocoto no sé si funcione, pero es una idea que se me vienen a la mente.</p>			
E3	<p>Procurar usar una variedad uniforme para el emplatado o el relleno</p>	<p>Ají rocoto Presentación</p>	<p>Emplatado uniforme</p>	
E4	<p>En si los rocotos rellenos es muy buena opción para la</p>	<p>Ají rocoto Presentación</p>	<p>Rocoto relleno</p>	

	presentación de este ají.			
--	---------------------------	--	--	--

Pregunta 10

¿Crees que el ají rocoto es un ingrediente que se debería incluir más en los menús de restaurantes y establecimientos de comida?

Código	Respuestas	Categoría	Sub Categorías	Comentario del investigador
E1	Claro hay que aprovechar el potencial del ají rocoto dentro de los restaurantes.	Ají rocoto Menús	Potencial	
E2	Claro realmente buscar la manera de potenciar el ají rocoto para que se pueda dar más a conocer.	Ají rocoto Menús	Potenciar	
E3	Pienso que debe obligatoria y responsablemente incluirse en todos de ser posible, lo que estén ubicados en las zonas de producción consumo y andinas, pero nunca debe faltar en restaurantes que tengan algo de responsabilidad sociocultural y manejo de diversidad de productos.	Ají rocoto Menús	Obligatorio	

E4	<p>Creo que es muy picante para algunas personas y muchos no sabrían como meter este tipo de ají a su menú por eso es bueno primero educar a las personas y a los cocineros en que se pueden hacer más recetas con el debido proceso de blanquear el ají para quitar el picor.</p>	<p>Ají rocoto Menús</p>	<p>No recomendable</p>	

Anexo 4. Fotografías



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE IBARRA

FICHA DE CALIFICACIÓN Y OBSERVACIÓN

Autor: Thomas Garzón

Docente: Mgs. Ronny Soriano

Califique según el criterio, de acuerdo a la escala del 1 al 5, siendo 5 el más alto y 1 el más bajo.

Plato N#	Presentación del plato	Predominio del aji rocoto	Creatividad y decoración	Color, sabor y olor	PUNTAJE TOTAL
Margarita picante	3	5	2	4	14
Rocoto relleno	4	5	3	4	16
Pie de limón y rocoto	3	2	3	3	11
Helado de aji rocoto	4	5	3	5	17

Observación: Se podía haber expuesto mejor el producto con preparaciones o productos ecuatorianos, por ejemplo en la presentación y combinación de los productos.



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE IBARRA
FICHA DE CALIFICACIÓN Y OBSERVACIÓN

Autor: Thomas Garzón

Docente: Mgs. Lorena Arellano

Califique según el criterio, de acuerdo a la escala del 1 al 5, siendo 5 el más alto y 1 el más bajo.

Plato N#	Presentación del plato	Predominio del ají rocoto	Creatividad y decoración	Color, sabor y olor	PUNTAJE TOTAL
Margarita picante	5	5	4	5	
Rocoto relleno	5	5	5	5	
Pie de limón y rocoto	5	5	5	5	
Helado de ají rocoto	5	5	5	5	

Observación:



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE IBARRA
FICHA DE CALIFICACIÓN Y OBSERVACIÓN

Autor: Thomas Garzón

Docente: Mgs. Juan Carlos Echeverra

Califique según el criterio, de acuerdo a la escala del 1 al 5, siendo 5 el más alto y 1 el más bajo.

Plato N#	Presentación del plato	Predominio del ají rocoto	Creatividad y decoración	Color, sabor y olor	PUNTAJE TOTAL
Margarita picante	5	5	4	5	
Rocoto relleno	5	5	5	5	
Pie de limón y rocoto	4	5	3	4	
Helado de ají rocoto	4	5	3	5	

Observación:







RECETA ESTÁNDAR #1

NOMBRE DEL PLATO: Tequila picante

Porción Estándar (g.):

138

No-PAX:1

%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	FOTO
100,00%	45	ml	Tequila	0,026	1,2	
100,00%	45	ml	Triple sec	0,016	0,72	
100,00%	45	ml	Zumo de limón	0,002	0,09	
6,67%	3	ml	Polvo de aji rocoto	0,006	0,017	
0,00%						
0,00%						
0,00%						
0,00%						
0,00%						
0,00%						
COSTO TOTAL:					2,027	
COSTO PORCIÓN:					0,50675	

PROCEDIMIENTO

- 1.- En una coctelera agregar todos los ingredientes.
- 2.- Mezclar (shakear) en la coctelera durante 1 minuto.
- 3.- Escarchar una copa con sal, azúcar y un poco de aji rocoto en polvo.
- 4.- Colocar en copa.

ÁREA

FRÍA CALIENTE 5 15 20 30 45 60 H.

TIEMPO PREPARACIÓN (minutos)

Otro

GRADO DE DIFICULTAD: Baja Media Alta

INSTRUMENTACIÓN

coctelera
copa



RECETA ESTÁNDAR #3

NOMBRE DEL PLATO: Rocoto michelada

Porción Estándar (g.):

588

No-PAX:1

%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total
100,00%	500	ml	Cerveza	0,002	1,16
2,00%	10	ml	Salsa Inglesa	0,005	0,05
3,00%	15	ml	Zumo de limón	0,002	0,03
10,00%	50	ml	Jugo de tomate	0,009	0,45
1,00%	5	ml	Pulpa de ají rocoto	0,005	0,028
0,60%	3	g	Sal	0,001	0,003
1,00%	5	g	Tajin	0,042	0,21
0,00%					
0,00%					
0,00%					
0,00%					
0,00%					
				COSTO TOTAL:	1,931
				COSTO PORCIÓN:	0,48275



PROCEDIMIENTO

- 1.- En una coctelera agregar el jugo de tomate con la salsa inglesa, sal, zumo de limon y la pulpa de ají rocoto.
- 2.- Mezclar los ingredientes.
- 3.- En un jarro de cerveza escarchado con tajín colocar la mezcla de la coctelera.
- 4.- Agregar la cerveza lentamente mientras con la ayuda de una cuchara mezclar despacio.

ÁREA

FRÍA

CALIENTE

5

15

20

30

45

60

Otro

H.

GRADO DE DIFICULTAD:

Baja

Media

Alta

INSTRUMENTACIÓN


coctelera

jarro

exprimidor de limon

plato

RECETA ESTÁNDAR #4

NOMBRE DEL PLATO: Rocoto relleno				Porción Estándar (g.):	87	No-PAX:1									
%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	FOTO									
100,00%	2	u	Ají rocoto	0,220	0,45										
2500,00%	50	g	Carne molida	0,004	0,19										
250,00%	5	g	Cebolla perla	0,012	0,06										
250,00%	5	g	pimiento amarillo	0,012	0,06										
250,00%	5	ml	salsa inglesa	0,005	0,025										
500,00%	10	g	champiñones	0,009	0,09										
500,00%	10	g	queso mozzarella	0,017	0,17										
0,00%															
0,00%															
0,00%															
0,00%															
				COSTO TOTAL:	1,045										
				COSTO PORCIÓN:	0,26125										
PROCEDIMIENTO				ÁREA	TIEMPO PREPARACIÓN (minutos)	Otro									
Previo al procedimiento: Cortar las cabezas de los ajíes y sacar las semillas. Blanquear en una olla con agua caliente, sal y azúcar 5 veces, cada vez cambiando el agua y colocar una nueva mezcla con la sal y el azúcar				FRÍA <input type="checkbox"/>	CALIENTE <input checked="" type="checkbox"/>	5	15	20	30	45	60	H.			
				GRADO DE DIFICULTAD: Baja <input checked="" type="radio"/> Media <input type="radio"/> Alta <input type="radio"/>			INSTRUMENTACIÓN								
1.- En un sartén con aceite caliente colocar la carne molida con la cebolla, pimiento amarillo, champiñones, salsa inglesa y sal al gusto. 2.- Colocar la carne dentro de los rocotos previamente tratados y encima de todo colocar el queso rayado. 3.- Gratinar en el horno durante 10 minutos.				sarten											
				cuchillo											
				tabla											
				horno											
				olla											



RECETA ESTÁNDAR #5

NOMBRE DEL PLATO: Cuy adobado con rocoto

Porción Estándar (g.):

556

No-PAX:2

%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total
100,00%	1	u	cuy crudo	5,000	5
5000,00%	50	g	cebolla larga	0,003	0,125
20000,00%	200	g	pimiento verde	0,001	0,25
25000,00%	250	g	cebolla paiteña	0,001	0,25
1500,00%	15	g	ajo	1,000	0,15
3000,00%	30	g	Aji rocoto reducido la capsaicina	0,005	0,17
1000,00%	10	g	sal y pimienta	0,010	0,1
0,00%					
0,00%					
0,00%					
0,00%					
				COSTO TOTAL:	6,045
				COSTO PORCIÓN:	1,51125



PROCEDIMIENTO

- 1.- En un licuadora colocar todos los vegetales junto con la sal y pimienta y licuar.
- 2.- Una vez licuado adobar el cuy por dentro y por fuera y dejarlo en refrigeracion por 1 día.
- 3.- Se deja dorar el cuy dando vueltas constantemente durante 45 minutos.

ÁREA

FRIÁ CALIENTE

TIEMPO PREPARACION (minutos)

5 15 20 30 45 60 H.

GRADO DE DIFICULTAD: Baja Media Alta

INSTRUMENTACIÓN

tabla	
licuadora	
cuchillo	
asador	
bowl	



RECETA ESTÁNDAR #7

NOMBRE DEL PLATO: Rocoto relleno de hornado

Porción Estándar (g.):

168

No-PAX:2

%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	FOTO
100,00%	2	u	Aji rocoto reducidos la capsaicina	0,005	0,34	
5000,00%	100	g	pierna de cerdo	0,004	0,44	
200,00%	4	g	pasta de ajo	0,004	0,016	
200,00%	4	g	sal	0,001	0,004	
200,00%	4	g	comino	0,001	0,004	
200,00%	4	g	mostaza	0,001	0,005	
2500,00%	50	ml	cerveza	0,002	0,133	
0,00%						
0,00%						
0,00%						
				COSTO TOTAL:	0,942	
				COSTO PORCIÓN:	0,2355	

PROCEDIMIENTO

- 1.- Mezclar la pasta de ajo, sal, comino y mostaza.
- 2.- Realizar cortes en la carne de de cerdo y colocar la mezcla por toda la carne.
- 3.- Hornear apado con pape aluminio durante una hora y media.
- 4.- Rellenar los rocotos con el hornado listo y meter al horno durane 5 minutos.

ÁREA

FRÍA CALIENTE

TIEMPO PREPARACIÓN (minutos)

5 15 20 30 45 60 Otro H.

GRADO DE DIFICULTAD: Baja Media Alta

INSTRUMENTACIÓN

tabla	
horno	
papeñ aluminio	
cuchillo	
bowl	



RECETA ESTÁNDAR #8

NOMBRE DEL PLATO: Sancocho con rocoto

Porción Estándar (g.): 234,83333 No-PAX:6

%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	FOTO
100,00%	454	g	Carne de res	0,005	2,5	
88,11%	400	g	Choclo	0,001	0,25	
44,05%	200	g	Yuca	0,003	0,5	
22,03%	100	g	Zanahoria	0,000	0,004	
22,03%	100	g	Cebolla perla	0,001	0,2	
8,81%	40	g	Arveja	0,040	0,2	
0,00%						
22,03%	100	g	Platano verde	0,003	0,25	
3,30%	15	g	Ají rocoto picado	0,005	0,05	
2,20%	10	g	Cilantro			
0,00%						
				COSTO TOTAL:	3,954	
				COSTO PORCIÓN:	0,9885	

PROCEDIMIENTO

- 1.- Dorar la carne en una olla y agregar los choclos y agua hirviendo, cocinar por 15 minutos.
- 2.- Adicionar el verde, yuca, zanahoria, ají rocoto, arvejas y dejar cocinar.
- 3.- Agregar sal y pimienta.
- 4.- Mezclar la cebolla picada con el cilantro y agregar al momento de servir.

ÁREA

FRIÁ CALIENTE 5 15 20 30 45 60 H.

TIEMPO PREPARACIÓN (minutos)

Otro

GRADO DE DIFICULTAD: Baja Media Alt

INSTRUMENTACIÓN

tabla	
cuchillo	
olla	

RECETA ESTÁNDAR #9

NOMBRE DEL PLATO: Helado cremoso de rocoto

Porción Estándar (g.): 210,75 No-PAX:4

%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	FOTO
100,00%	500	ml	crema de leche	0,005	2,5	
60,00%	300	ml	leche condensada	0,005	1,5	
8,00%	40	ml	rocoto licuado sin semillas	0,005	0,2	
0,60%	3	ml	vainilla	0,005	0,014	
0,00%						
0,00%						
0,00%						
0,00%						
0,00%						
0,00%						
				COSTO TOTAL:	4,214	
				COSTO PORCIÓN:	1,0535	

PROCEDIMIENTO

- 1.- En un recipiente mezclar la leche condensada con el aji rocoto licuado y la vainilla.
- 2.- En un bowl frio de metal batir la crema de leche.
- 3.- En el mismo bowl colocar la mezcla y con la ayuda de una espátula mezclar.
- 4.- Meter en el congelador durante 4 horas.

ÁREA

FRÍA CALIENTE

TIEMPO PREPARACION (minutos)

5 15 20 30 45 60 H. Otro

GRADO DE DIFICULTAD: Baja Media Alta

INSTRUMENTACIÓN

licuadora	
batidora	
bowl	
espátula	

RECETA ESTÁNDAR #11

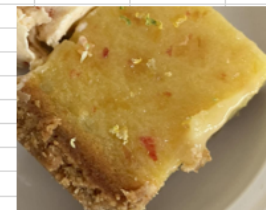
NOMBRE DEL PLATO: Pie de limón y aji rocoto

Porción Estándar (g.): 220

220

No-PAX:4

%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total
100,00%	200	g	galletas de vainilla (maría)	0,005	1
25,00%	50	g	mantequilla	0,010	0,5
250,00%	500	ml	leche condensada	0,004	1,8
50,00%	100	ml	zumo de limón	0,003	0,25
15,00%	30	ml	pulpa de aji rocoto	0,006	0,2
0,00%					
0,00%					
0,00%					
0,00%					
0,00%					
0,00%					
0,00%					
				COSTO TOTAL:	3,75
				COSTO PORCIÓN:	0,9375



PROCEDIMIENTO

- 1.- Aplastar las galletas de vainilla y mezclar con mantequilla derretida.
- 2.- En un bowl mezclar la leche condensada con el zumo de limón y el aji rocoto.
- 3.- Colocar la mezcla en un pirex sobre la masa quebrada.
- 4.- Hornear durante 20 minutos.
- 5.- Dejar enfriar.

ÁREA

FRÍA CALIENTE

TIEMPO PREPARACIÓN (minutos)

5 15 20 30 45 60 H. Otro

GRADO DE DIFICULTAD: Baja Media Alta

INSTRUMENTACIÓN

pyrex	
bowl	
espatula	
horno	
refrigeradora	



RECETA ESTÁNDAR #12

NOMBRE DEL PLATO: Helado de paila de mora con aji rocoto

Porción Estándar (g.): 252,5

No-PAX:4

%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	FOTO
100,00%	1000	ml	pulpa de mora	0,002	2	
1,00%	10	ml	pulpa de aji rocoto	0,020	0,2	
0,00%			Hielo			
0,00%			sal en grano			
0,00%						
0,00%						
0,00%						
0,00%						
0,00%						
0,00%						
				COSTO TOTAL:	2,2	
				COSTO PORCIÓN:	0,55	

PROCEDIMIENTO

- 1.- En un recipiente grande colocar el hielo y encima la sal en grano.
- 2.- Colocar la paila de bronce encima del hielo y la sal en grano y poner la pulpa de mora y de aji rocoto.
- 3.- Con la ayuda de una cuchara de palo mover la mezcla mientras la paila esta girando rapidamente.
- 5.- Realizar este proceso durante 15 minutos hasta que se forme el helado.

ÁREA

FRÍA CALIENTE

TIEMPO PREPARACION (minutos)

5 15 20 30 45 60 Otro H.

GRADO DE DIFICULTAD: Baja Media Alt

INSTRUMENTACIÓN

paila de bronce	
cuchara de palo	
bowl grande	
congelador	



RECETA ESTÁNDAR #12

NOMBRE DEL PLATO: Enchiladas de pollo con rocoto

Porción Estándar (g.):

135

No-PAX: 2

%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total
100,00%	50	g	tortillas de maiz	0,050	2,5
60,00%	30	g	pollo en trozos	0,017	0,5
40,00%	20	g	cebolla perla	0,005	0,1
20,00%	10	g	queso mozzarella rayado	0,010	0,1
10,00%	5	g	ají rocoto deshidratado	0,010	0,05
10,00%	5	g	ají rocoto licuado	0,010	0,05
200,00%	100	ml	crema agria	0,010	1
100,00%	50	ml	caldo de pollo		
0,00%					
0,00%				COSTO TOTAL:	1,8
0,00%				COSTO PORCIÓN:	0,45



PROCEDIMIENTO

- 1.- Mezclar en pollo cocinado en trozos con la cebolla y el ají rocoto deshidratado.
- 2.- Colocar la mezcla en las tortillas y envolver.
- 3.- En una olla agregar la crema agria junto con el caldo de pollo y cocinar durante 5 minutos.
- 4.- Colocar las tortillas armadas en un molde de aluminio y encia la salsa.
- 5.- Agregar el queso rayado en el tope y gratinar en el horno.

ÁREA

FRÍA CALIENTE 5 15 20 30 45 60 H.

TIEMPO PREPARACIÓN (minutos)

Otro

GRADO DE DIFICULTAD: Baja Media Alta

INSTRUMENTACIÓN

olla	cucharon
tabla	rayador
cuchillo	
molde de aluminio	
horno	