

*L'Olluco (detto anche papa lisa – patata liscia) è un tubero coltivato nelle Ande da oltre 5500 anni. Ne esistono fra 50 e 70 varianti diverse. È utilizzato contro il mal di testa, dolori di stomaco, è considerato anticancerogeno ed impiegato anche per combattere i dolori delle contrazioni nel parto.*

*È una pianta molto resistente alle piaghe e quindi non necessita di grandi cure nè pesticidi. Questo ne fa un prodotto molto apprezzato e diffuso soprattutto in Peru, anche perchè può essere preparato in molti modi. Noi vi presentiamo una*

## **RICETTA TIPICA DEL CAÑON DEL COLCA**

### **INGREDIENTI:**

$\frac{1}{2}$  kg. Di Olluco

1 Cipolla

Carne di manzo

Aji in salsa (è una specie di peperone piccante che dà colore e sapore)

Olio d'oliva

Origano

Sale

## **PREPARAZIONE:**

In una pentola capiente scaldare l'olio e rosolarvi la cipolla tagliata sottile.

Tagliare la carne a cubetti, salarla e metterla nella padella con olio e cipolla. Aggiungere 2 cucchiaini di ajì e lasciar cuocere.

Lavare l'olluco e aggiungerlo alla carne quando è cotta. Aggiungere un pò di sale e lasciar cuocere a fuoco lento. L'olluco libera acqua che servirà a formare un sughetto in cui si può continuare la cottura senza dover aggiungere acqua extra.

Quasi a fine cottura, aggiungere un pò di origano tritato.

Servire con arroz graneado (riso tostato)

## **PREPARAZIONE DELL'ARROZ GRANEADO:**

In una pentola scaldare un filo d'olio. Non appena è caldo aggiungere il riso e mescolarlo finchè non si impregna d'olio. Questo serve ad eliminare l'acqua del riso e far sì che possa cuocere mantenendo tutti i chicchi separati, senza diventare una specie di "poltiglia".

Aggiungere sale e pepe in grani interi.

Aggiungere acqua già scaldata (il rapporto è di circa 2 tazze d'acqua per una tazza di riso), coprire con un coperchio e lasciar cuocere finchè tutta l'acqua è stata assorbita. A quel punto togliere il coperchio e lasciare sul fuoco basso ancora un pò, perchè il riso finisca di seccarsi.