

L'Olluco (detto anche *papa lisa* – *patata liscia*) è un tubercolo 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 né *pesticidi*. Questo ne fa un prodotto molto apprezzato e diffuso soprattutto in Perù, 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

Ajì 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'ollucco e aggiungerlo alla carne quando è cotta. Aggiungere un pò di sale e lasciar cuocere a fuoco lento. L'ollucco libera acqua che servirà a formare un sughereto 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 finisce di seccarsi.