

7 Mousse de sangrecita

INGREDIENTES

- ✓ 100 gr. de sangrecita
- ✓ 1 bolsa de leche en polvo
- ✓ 1/8 taza de agua caliente
- ✓ 1 paquete de galletas de vainilla
- ✓ ¼ taza de azúcar rubia



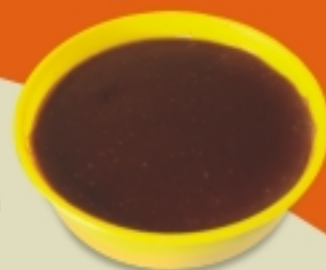
PREPARACIÓN

- Sancochar la sangrecita y luego picarla.
- Licuar la sangrecita sancochada, el agua, el azúcar y el paquete de galletas de vainilla; luego agregar la leche en polvo en forma de lluvia hasta que cuaje.
- Servir en galletas de soda.

8 Mazamorra de sangrecita

INGREDIENTES

- ✓ ¼ kg. de harina sin preparar
- ✓ 1 tarro de leche evaporada
- ✓ ¼ kg. de sangrecita
- ✓ ¼ kilo de azúcar rubia
- ✓ Canela al gusto
- ✓ Clavo de olor al gusto



PREPARACIÓN

- Hervir la sangrecita con agua, canela y clavo de olor.
- En otra olla poner agua con canela y clavo de olor, una vez que hierva agregar azúcar y la harina disuelta en agua, moviendo constantemente para que no se formen grumos.
- Finalmente licuar la sangrecita con la leche, mezclar todo moviendo continuamente hasta que cocine.

La sangrecita de pollo contiene gran cantidad de hierro para combatir la anemia, además es muy económica y muy rica....

Consejito del Cheff



Para preparar la sangrecita primero debes lavarla con agua para limpiar las impurezas, luego hervir con un poco de agua durante unos 15 minutos a fuego medio y esperar que la sangrecita tome cuerpo cambiando su color a un marrón oscuro, así estará lista para preparar estas ricas recetas




Recetario Sangrecita

¡Aprendamos a cocinar!

Sangrecita de pollo

PROYECTO: PERÚ LUCHA
CONTRA LA DESNUTRICIÓN CRÓNICA

 Terre des hommes

Asociación
KUSI
WARMA



Salud, educación y familia para todos los niños

1 Sangrecita a la Italiana



INGREDIENTES

- ✓ ½ kg. de sangrecita
- ✓ 1 kg. de papa blanca
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 2 tomates
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ 1/8 kg. de alverja
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ Hongos y laurel
- ✓ Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Sancochar la sangrecita con hierba buena, luego cortarla en forma larga (para saltado). Freír el ajo molido, cebolla, tomate agregar hongos, laurel, sal y pimienta al gusto, luego agregar la sangrecita ya cortada y mezclar a fuego lento. Aparte freír las papas como para saltado.
- Servir las papas y encima colocar la sangrecita ya mezclada, adornar con hierba buena.

2 Croquetas de sangrecita



INGREDIENTES

- ✓ ½ kg. de sangrecita
- ✓ 1 kg. de papa blanca
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 2 camotes
- ✓ Espinaca (1 atado chico)
- ✓ 2 unidades de pan rallado
- ✓ 2 Huevos
- ✓ 3/4 kg. de arroz
- ✓ Aceite, sal y hierbabuena al gusto

PREPARACIÓN

- Sancochar la papa, luego pelarlas y machucaras. Lavar y cocinar las espinacas, luego picar finamente o licuar. Sancochar la sangrecita en agua con sal y hierba buena, luego picar finamente.
- Mezclar la papa, espinaca y sangrecita, poner al fuego, incorporar un huevo batido, mezclar bien y retirar del fuego cuando la masa este consistente. Tomar porciones de la mezcla y darle forma apanada, pasar dichas porciones por el pan rallado y freirlas en aceite caliente.
- Servir acompañado de arroz graneado y tomate en rodajas.

3 Chaufa de sangresita



INGREDIENTES

- ✓ 2 kg. de sangrecita
- ✓ 3 Huevos
- ✓ 1 Taza de cebolla china picada
- ✓ 1 diente de kion
- ✓ 1 kilo de arroz
- ✓ Sillao

PREPARACIÓN

- Sancochar la sangrecita con hierba buena, luego freír los huevos en tortilla y cortarlos en cuadraditos. En una sartén freír el kion y agregar la sangrecita picada, el huevo cortado en cuadraditos y mezclarlo con arroz cocido y sillao al gusto, al final agregarle la cebolla china.

4 Papa rellena con sangrecita



INGREDIENTES

- ✓ ½ kg. de sangrecita
- ✓ 1½ kg. de papa blanca
- ✓ 1 huevo
- ✓ 2 cebolla grande
- ✓ 2 tomates medianos
- ✓ 3 cdas de harina de trigo
- ✓ ¾ kg. de arroz
- ✓ Aceite, sal y pimienta al gusto
- ✓ Aceitunas (opcional)

PREPARACIÓN

- Sancochar la papa, aplastar hasta obtener una masa, sazonar con sal. Sancochar la sangrecita con hierba buena. Hacer un aderezo con cebolla cortada en cuadraditos y ajos, añadir la sangrecita, mezclar con un tenedor hasta desmenuzarlo, dejar cocinar, agregar sal, el huevo duro cortado en cuadraditos y la aceituna picada. Tomar una porción de papa amasada, estirarla y poner el relleno por cucharadas y darle forma, luego pasarla por harina de trigo. Freír las papas rellenas y luego servir acompañado de arroz y una zarza de zanahoria con jugo de limón y sal al gusto.

5 Tortilla con sangresita



INGREDIENTES

- ✓ ½ kg. de sangrecita
- ✓ 1 taza colmada de harina de trigo
- ✓ 3 tomates
- ✓ 1 atado chico de cebolla china
- ✓ 4 huevos
- ✓ 3/4 kg. de arroz
- ✓ 3/4 kg. camote amarillo
- ✓ Aceite, sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Sancochar la sangrecita y cortarla en cuadraditos pequeños. En un recipiente batir los huevos, agregar la cebolla china y el tomate picado en cuadraditos, añadir la harina de trigo y la sangrecita. Mezclar y agregar sal al gusto. Freír porciones de la mezcla en aceite caliente.
- Servir acompañado de arroz graneado y una rodaja grande de camote sancochado.

6 Tallarin con sangresita



INGREDIENTES

- ✓ ½ kg. de sangrecita
- ✓ ¾ kg. de fideos
- ✓ ¾ kg. de camote amarillo
- ✓ ¼ kg. de zanahoria
- ✓ ¼ kg. de tomate
- ✓ 1 cebolla
- ✓ Ajos, hongos y laurel, sal y aceite al gusto.

PREPARACIÓN

- Sancochar los fideos. Aparte preparar la salsa: Hacer un aderezo con cebolla y ajos molidos, una vez dorado, agregar la sangrecita previamente sancochada y cortada en cuadraditos, sazonar con sal; luego añadir la zanahoria rallada, el tomate rallado, al retirar añadir hongos y laurel.
- Mezclar la salsa con los fideos y servir acompañado con camote sancochado.