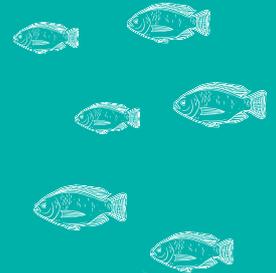




# RECETARIO DE TILAPIA



Proyecto: Desarrollo de la Cadena de Valor  
de la Crianza de Tilapia



---

## **PROYECTO: DESARROLLO DE LA CADENA DE VALOR DE LA CRIANZA DE TILAPIA EN SUYO PIURA**

Financiado por el Capítulo Perú del Plan Binacional Perú-Ecuador e implementado por Helvetas Perú

### **Plan Binacional de Desarrollo de la Región Fronteriza Perú - Ecuador**

Calle Las Grojillas 395, San Isidro, Lima, Perú

### **Helvetas Swiss Intercooperation**

Av. Ricardo Palma N°857, Miraflores, Lima, Perú

### **Editado por:**

Helvetas Swiss Intercooperation

Av. Ricardo Palma N°857, Miraflores, Lima, Perú

### **Recetario elaborado por:**

Chef Walter Jefferson Espinoza Villegas

CETURGH PERU

Av. Sánchez Cerro N° 234 - Piura

### **Diseño y diagramación:**

Helvetas Swiss Intercooperation

### **Revisión del documento:**

Alberto Villavicencio/Carlos Mora/Giancarlo Tafur/Mario Casanova/Rocío Pérez

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2025-07166

Tiraje: 250 ejemplares

Primera edición (Julio 2025)

Impreso en: Impresiones Yrma e Hijos E.I.R.L.

Jr. Antonio de Elizalde Nro. 496 Int. 1140 Urb. Lima Industrial Lima - Lima - Lima

# ÍNDICE

<b>Presentación</b>	<b>5</b>
<b>01. Salsa madre para pescados y mariscos</b>	<b>6</b>
<b>02. Fondo de pescado: fumet</b>	<b>7</b>
<b>03. Cebiche de tilapia</b>	<b>8</b>
<b>04. Parihuela mixta de tilapia</b>	<b>10</b>
<b>05. Sudado de tilapia</b>	<b>11</b>
<b>06. Chicharrón de tilapia</b>	<b>12</b>
<b>07. Jalea de tilapia</b>	<b>13</b>
<b>08. Picante de tilapia</b>	<b>15</b>
<b>09. Arroz chaufa de tilapia</b>	<b>16</b>
<b>10. Brocheta de tilapia</b>	<b>17</b>
<b>11. Papillote de tilapia</b>	<b>18</b>
<b>12. Patarashca de tilapia</b>	<b>19</b>



# PRESENTACIÓN

La tilapia es mucho más que un pescado de cultivo: es una fuente de nutrición, un sustento para miles de familias peruanas y un ejemplo del enorme potencial que tienen nuestras cadenas productivas cuando se trabajan con compromiso, conocimiento y sostenibilidad.

Este recetario se elabora en el marco del proyecto “Desarrollo de la cadena de valor de la crianza de tilapia”, implementado en el distrito de Suyo, en el departamento de Piura. La iniciativa fue parte de la estrategia del Plan Binacional Perú–Ecuador, en coordinación con el Gobierno Regional de Piura y la Municipalidad Distrital de Suyo, implementada por Helvetas Perú.

En tres años de intervención el proyecto benefició a 90 familias de las comunidades de La Tina, Santa Rosa, Pampa Larga y San Joaquín, fortaleciendo sus capacidades técnicas y comerciales. Uno de sus mayores aportes fue la promoción del autoconsumo de tilapia, incorporándola como una fuente regular de proteína en la dieta familiar. Esto permitió mejorar la soberanía alimentaria y reducir los gastos del hogar.

Este recetario busca poner en valor ese proceso. Aquí encontrarás recetas tradicionales e innovadoras, sabrosas y fáciles de preparar, pensadas para aprovechar al máximo este alimento nutritivo y versátil.

Esperamos que cada receta no solo se disfrute, sino que también inspire a seguir construyendo bienestar desde lo que cultivamos y cocinamos en nuestros propios territorios.

## **Mario Casanova**

Coordinador del Proyecto Desarrollo de la cadena de valor de la crianza de tilapia



# SALSA MADRE PARA PESCADOS Y MARISCOS

## Ingredientes:

- 10 unidades de tomate
- 2 unidades de cebolla
- 2 cucharadas de pasta de ají panca
- 2 cucharadas de pasta de ají amarillo
- 350 mililitros de chicha de jora fuerte
- 250 mililitros de fondo de pescado
- 4 unidades de tallos de culantro sin hojas
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- 3 gramos de pimienta
- 3 gramos de comino
- 1 diente de ajo
- 10 gramos de sal
- 5 gramos de sazónador

## Preparación:

- 🐟 Lavar los tomates y córtalos en cubos. Pelar la cebolla y córtala también en cubos irregulares.
- 🐟 En una olla, calentar el aceite. Cuando esté



caliente, añadir las pastas de ají y remover constantemente para integrarlas bien. Agregar sal, pimienta y comino. Incorporar los tomates, la cebolla, el ajo pelado y los tallos de culantro.

- 🐟 Cuando el tomate haya soltado su jugo (haya "sudado"), vertir la chicha de jora y dejar que reduzca a la mitad. Luego, añadir el fondo de pescado. Si no tiene fondo, puede usar un sazónador de pescado como Ajinomoto o Doña Gusta.

- 🐟 Licuar toda la preparación, colar y reservar.

# FONDO DE PESCADO: FUMET

## Ingredientes:

- 600 g de carcasa de pescado
- 1 unidad de cebolla
- 1 tallo de apio
- 1 unidad de poro
- 1.5 litros de agua
- 2 hojas de laurel
- ½ unidad de zanahoria (opcional)
- 1 cucharada de pimienta en grano
- 2 ramas de orégano fresco
- 1 tallo de romero

## Preparación:

-  Lavar bien la carcasa del pescado y dejarla remojar en agua limpia durante 10 minutos para eliminar impurezas y restos de sangre.
-  Pasado ese tiempo, retirar la carcasa del agua. En una olla grande, colocar todos los ingredientes. Llevar a hervor y, cuando empiece a hervir, retirar la espuma que se forma en la superficie.
-  Luego, bajar el fuego al mínimo y dejar hervir suavemente durante 30 minutos. Mantener el fuego muy bajo para obtener un caldo claro y sabroso.
-  Una vez listo, colar el caldo y reservarlo. Obtendrá un fondo aromático ideal para preparar platos con pescados y mariscos.

Nota: La zanahoria es opcional, ya que aporta un toque dulce al caldo.



## Recuerda:

***La carcasa se refiere a la cabeza y el espinazo del pescado, que quedan luego de filetearlo. En este fondo puedes utilizar las carcasas de tilapia u otros pescados.***

***Se recomienda usar carcasas de pescados blancos, ya que tienen un sabor más suave y neutro. Evita las carcasas de pescados azules como la caballa, el jurel o el bonito, ya que aportan un aroma más fuerte y dominante al caldo.***

# CEVICHE DE TILAPIA



## Ingredientes:

- 120 gramos de filete de tilapia
- 1/2 unidad de cebolla
- 6 unidades de limones
- 8 gramos de hojas de culantro
- 30 gramos de maíz chulpi
- 1 unidad de ají limo
- 4 gramos de sal
- 1 hoja de lechuga
- 100 mililitros de aceite vegetal
- 1 unidad de camote
- 1 unidad de choclo
- Cantidad necesaria de glutamato mono-sódico
- 1 cucharada de azúcar rubia
- 1 unidad de anís estrella o raja de canela

## Preparación:

- Cortar el filete de tilapia en sesgos o en cubos pequeños. Colocar en un bol, enjuagar cuidadosamente y colar para

retirar completamente el agua. Añadir sal al gusto y llevar al frío (refrigerar) para mantener su frescura.

- Calentar el aceite vegetal en una sartén y tostar el maíz chulpi hasta que adquiriera un color dorado y crocante. Reservar.
- Cortar el ají limo en *brunoise*. Retirar las venas y semillas si se desea menor picor.
- Lavar bien los limones y dejarlos remojando en agua durante aproximadamente 10 minutos. Para exprimir, no cortar por la mitad (esto puede romper las semillas); en su lugar, cortar una pequeña tapa en un extremo y exprimir el jugo, usando un colador para evitar residuos. Reservar el jugo en refrigeración.
- Cortar la cebolla en pluma (julianas delgadas) y picar finamente las hojas de culantro.

-  En un bol, mezclar el pescado con el ají limo, el jugo de limón, y una pizca de glutamato monosódico (opcional). Rectificar la sazón con sal.
-  Agregar la cebolla y el culantro picado, e integrar bien.
-  Pelar el camote, cortar en rodajas y cocinar en agua con una cucharada de azúcar rubia y una unidad de anís estrella o una raja de canela, hasta que esté suave.
-  Cortar el choclo en rodajas y cocinar en agua hasta que esté cocido y tierno.

NOMBRE	¿QUÉ ES?
Brunoise	Corte cúbico de 2 mm
Ecrase	Majar, machacar
Juliana	Corte alargado de 6cm x 2mm



# PARIHUELA MIXTA DE TILAPIA

## Ingredientes:

- 1 unidad de tilapia
- 5 cucharadas de salsa madre
- 150 gramos de yuca
- Cantidad necesaria de fumet o agua
- 20 gramos de culantro
- 1/2 unidad de cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 unidades de calamar
- 60 gramos de langostinos
- 1 unidad de cangrejo
- 2 unidades de choros
- 1 tentáculo de pulpo
- 1 unidad de limón
- 1 unidad de rocoto
- 2 unidades de conchas de abanico
- Cantidad necesaria de sal
- 2 gramos de pimienta
- 2 gramos de comino
- 40 gramos de margarina
- 1 y 1/2 cucharadas de chuño



## Preparación:

- 🐟 Descamar, enjuagar y salpimentar la tilapia. Reservar en refrigeración.
- 🐟 Limpiar los mariscos: retirar la tripa de los langostinos, quitar la pluma, grasa y residuos internos del calamar y cortar en aros; limpiar bien el cangrejo y los choros.
- 🐟 Cortar el tomate y la cebolla en gajos.
- 🐟 Derretir la margarina, agregar la cebolla cortada en *brunoise* y el ajo machacado. Añadir sal, pimienta y comino.
- 🐟 Verter la salsa madre y el fumet. Incorporar la tilapia y el cangrejo.
- 🐟 Después de 8 minutos de cocción, añadir los mariscos: calamar, langostinos, choros y conchas de abanico. Cocinar hasta que los langostinos cambien de color.
- 🐟 Servir el pescado con los mariscos, acompañado de yucas cocidas, una rodaja de rocoto y una rodaja de limón.

# SUDADO DE TILAPIA



## Ingredientes:

- 1 unidad de tilapia
- 5 cucharadas de salsa madre
- 1 unidad de tomate
- 1 y 1/2 unidades de cebolla
- 1 unidad de ají escabeche
- 3 unidades de tallos de culantro
- 1 diente de ajo
- Cantidad necesaria de sal
- 2 gramos de pimienta
- 2 gramos de comino
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Cantidad necesaria de fumet
- 1 unidad de limón

## Preparación:

- Descamar la tilapia, enjuagarla y hacer tres cortes en ambos lados. Salpimentar y reservar.
- Cortar 1 unidad de cebolla y el tomate en gajos. La media cebolla restante cortarla

en *brunoise*. Cortar el ají escabeche en julianas.

- En una cacerola, calentar el aceite vegetal y sofreír la cebolla en *brunoise* junto con el ajo machacado (*ecrasé*). Condimentar con sal, pimienta y comino.
- Incorporar la salsa madre y agregar fumet para hidratar la preparación.
- Introducir la tilapia en la cacerola. Después de 5 minutos, agregar el tomate, la cebolla en gajos y los tallos de culantro.
- Cocinar hasta completar 8 minutos o hasta que el ojo del pescado esté completamente blanco.
- Cocer las yucas en agua con sal hasta que estén suaves.
- Servir el sudado de tilapia acompañado de yucas cocidas y, si se desea, con arroz blanco.

# CHICHARRÓN DE TILAPIA



## Ingredientes:

- 120 gramos de filete de tilapia
- 1 cucharada de ajos
- 1 cucharada de mostaza
- 1 unidad de huevo
- 60 gramos de harina de maíz amarillo
- Cantidad necesaria de sal
- 4 gramos de sazónador
- 250 mililitros de aceite vegetal
- 1 unidad de plátano verde
- 1/2 unidad de cebolla
- 1/2 unidad de tomate
- 4 gramos de culantro
- 1 unidad de limón
- 120 gramos de yuca

## Preparación:

-  Cortar el filete de tilapia en cuadrados medianos. Salpimentar y mezclar con el huevo batido, la mostaza, el sazónador y los ajos. Dejar reposar durante 20 minutos.
-  En un bol, colocar la harina de maíz amarillo y añadir sal, pimienta y una pizca de sazónador.
-  Calentar el aceite vegetal en una sartén. Pasar los trozos de tilapia por la mezcla de harina y freír hasta que estén dorados. Retirar y escurrir en un colador sobre un bol para eliminar el exceso de aceite.
-  Cortar el plátano verde en láminas finas con mandolina o cuchillo. Freír en aceite caliente para preparar chifles.
-  Para la sarsa criolla, cortar la cebolla y el tomate en julianas, picar finamente el culantro y el ají limo (opcional), y mezclar con el jugo de limón. Rectificar la sazón.
-  Cocer la yuca en agua con sal hasta que esté suave, luego freír ligeramente.
-  Servir los chicharrones acompañados de chifles, yuca frita, sarsa criolla y, si se desea, con mayonesa, salsa tártara y salsa golf.

# JALEA DE TILAPIA



## Ingredientes:

- 1 unidad de tilapia
- 50 gramos de langostinos
- 2 unidades de calamar
- 50 gramos de conchas de abanico
- 2 unidades de tentáculos de pulpo
- 50 gramos de caracoles
- 100 gramos de harina de maíz amarillo
- 2 unidades de huevo
- 2 gramos de pimienta negra
- 2 dientes de ajo
- Cantidad necesaria de sazónador
- Cantidad necesaria de sal
- 20 gramos de granos de choclo
- 1 unidad de tomate
- 1 unidad de cebolla
- 30 gramos de mostaza
- 2 unidades de limón
- 6 gramos de culantro
- 1 unidad de ají limo
- 120 gramos de yuca
- 300 mililitros de aceite vegetal

## Preparación:

- 🐟 En un bol, batir los huevos con sal, pimienta, ajos machacados, mostaza y sazónador. Reservar la mezcla.
- 🐟 Limpiar bien el pescado y los mariscos. Salpimentar todos los insumos.
- 🐟 Calentar el aceite vegetal. Pasar los trozos de pescado por la mezcla líquida y luego por la harina de maíz amarillo. Freír hasta que estén dorados y crujientes.
- 🐟 Repetir el mismo proceso con los mariscos: pasarlos por la mezcla líquida y luego por la harina, y freír hasta que estén bien cocidos.
- 🐟 Cocer la yuca en agua con sal hasta que esté suave. Luego, freír ligeramente para darle textura crujiente.
- 🐟 Si se desea incluir yuyo (opcional), blanquear previamente, pasar por la

mezcla líquida, enharinar y freír.

- Preparar la criolla chalaquita mezclando cebolla y tomate cortados en juliana, ají limo en brunoise, culantro picado, granos de choclo cocidos y jugo de limón. Rectificar la sazón.

- Servir la jalea acompañada de yuca frita, la criolla chalaquita y salsas como mayonesa, tártara y salsa golf.



## Consejos prácticos para cocinar tilapia:

- ★ Usa siempre filetes frescos o bien conservados para mantener la textura.
- ★ Marina con jugo de limón, ajo y hierbas para realzar el sabor.
- ★ Evita sobrecocerla: la tilapia es un pescado de cocción rápida.
- ★ Puedes aprovecharla en sopas, guisos, a la parrilla o al horno.
- ★ Ideal para niños y adultos mayores por su textura suave y sabor neutro.



# PICANTE DE TILAPIA



## Ingredientes:

- 1 unidad de filete de tilapia
- 1/2 unidad de cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 hojas de lechuga
- 1 unidad de huevo
- 2 unidades de aceituna
- 6 cucharadas de pasta de ají amarillo
- Cantidad necesaria de fondo de pescado
- 200 mililitros de leche evaporada
- 2 paquetes de galleta soda
- 1 unidad de papa
- Cantidad necesaria de agua helada
- Cantidad necesaria de sal
- 3 gramos de pimienta
- 3 gramos de comino
- 3 cucharadas de aceite vegetal

## Preparación:

- 🐟 Cocinar los filetes de tilapia en agua o fondo de pescado, luego deshilacharlos

- 🐟 En un vaso de licuadora, colocar la leche evaporada, las galletas soda y una porción de fondo de pescado. Licuar hasta obtener una textura cremosa.
- 🐟 En una sartén, realizar un sofrito con la cebolla picada en brunoise y el ajo machacado (ecrasé). Añadir la pasta de ají amarillo, sal, pimienta y comino.
- 🐟 Incorporar el pescado deshilachado y mover hasta integrar bien con el sofrito. Luego añadir la mezcla licuada y cocinar hasta obtener una consistencia espesa.
- 🐟 Cocer el huevo en agua. Cuando rompa el hervor, contar 10 minutos, luego retirar y sumergir en agua fría o helada para cortar la cocción. Pelar y cortar.
- 🐟 Cocer la papa, pelarla y cortarla en rodajas.
- 🐟 Servir el picante de tilapia acompañado de papa cocida, lechuga, huevo cocido y aceitunas.

# ARROZ CHAUFA DE TILAPIA



## Ingredientes:

- 60 gramos de tilapia
- 150 gramos de arroz cocido
- 3 mililitros de sillao y salsa de ostión
- 6 gramos de cebolla china
- 6 gramos de pimienta roja
- 2 unidades de huevo
- 1 rizoma de kion
- 1 unidad de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 200 mililitros de aceite vegetal
- 60 gramos de harina de maíz amarillo
- Cantidad necesaria de sal
- 2 gramos de pimienta y comino
- 1 unidad de masa wantán

## Preparación:

- Batir uno de los huevos en un bol y reservar.
- En otro bol, mezclar la harina con sal y pimienta.
- Calentar el aceite vegetal. Cortar la tilapia

en cubos, salpimentar, pasar por la harina, luego por el huevo batido y nuevamente por la harina. Freír hasta que esté dorad.

- Preparar el pachikay: machacar el kion, ajo y parte blanca de la cebolla china. Calentar tres cucharadas de aceite vegetal y verter caliente sobre esta pasta. Reservar.
- En una sartén o wok, calentar dos cucharadas de aceite vegetal. Agregar el arroz cocido y saltear. Añadir el sillao, la salsa de ostión y el pachikay. Mezclar bien.
- Incorporar la tilapia frita, la tortilla hecha con el huevo restante, el pimienta roja cortado en *brunoise* y la cebolla china cortada en sesgo. Integrar todo y saltear por unos minutos más.
- Cortar la masa wantán en hilos finos y freír hasta que estén crocantes.
- Servir el arroz chaufa decorado con los wantanes fritos.

# BROCHETA DE TILAPIA



## Ingredientes:

- 100 gramos de filete de tilapia
- 8 gramos de pimienta roja
- 8 gramos de pimienta amarilla
- 1 unidad de cebolla
- 1 unidad de palo de brocheta
- Cantidad necesaria de sal
- 2 gramos de pimienta
- 2 dientes de ajo
- 1 unidad de papa
- 1 rodaja de choclo
- 4 unidades de ajíes amarillos
- 100 gramos de mayonesa base
- 30 gramos de huacatay
- Cantidad necesaria de comino

## Preparación:

- 🐟 Remojar los palitos de brocheta en agua para evitar que se quemen.
- 🐟 Cortar la tilapia en cubos, salpimentar y

mezclar con un diente de ajo machacado (ecrasé).

- 🐟 Pelar y cocinar la papa cortada en rodajas. Cocinar también la rodaja de choclo.
- 🐟 Cortar los pimientos y la cebolla en mirepoix (cortes irregulares grandes). Armar las brochetas alternando cebolla, pimienta y tilapia, repitiendo la secuencia tres veces.
- 🐟 Cocinar las brochetas a la parrilla o al grill hasta que el pescado esté dorado.
- 🐟 Para la salsa de ají parrillero: sofreír los ajíes amarillos con semillas, un poco de cebolla y un diente de ajo. Licuar con un poco de agua y la mayonesa base. Añadir sal, una pizca de comino y terminar con las hojas de huacatay.
- 🐟 Servir las brochetas acompañadas de papa, choclo y la salsa de ají parrillero.

# PAPILLOTE DE TILAPIA



## Ingredientes:

- 1 unidad de tilapia
- 1/2 unidad de zanahoria
- 1 unidad de pimiento amarillo
- 1 unidad de pimiento rojo
- 30 gramos de holantao
- 6 gramos de perejil
- 4 unidades de tomates cherry
- 1 metro de papel aluminio
- 100 gramos de papa cóctel
- 2 onzas de coñac
- 40 gramos de margarina

## Preparación:

- 🐟 Limpiar la tilapia, salpimentar y reservar.
- 🐟 Cortar la zanahoria y los pimientos en julianas.
- 🐟 Cortar los tomates cherry por mitades.
- 🐟 Quitar las puntas del holantao y lavar bien.
- 🐟 Preparar una fuente con papel aluminio,

formando una especie de barquita o envoltorio.

- 🐟 Colocar como base las hortalizas y, encima, la tilapia. Cerrar el papillote y llevar al horno precalentado a 180 °C durante 15 minutos.
- 🐟 Lavar las papas cóctel, cocerlas en agua con sal, luego cortarlas por la mitad.
- 🐟 Saltearlas en una sartén con margarina derretida, flambear con el coñac y rectificar la sal. Aromatizar con perejil picado.
- 🐟 Servir el papillote de tilapia en su envoltorio, acompañado de las papas cóctel salteadas.

# PATARASHCA DE TILAPIA



## Ingredientes:

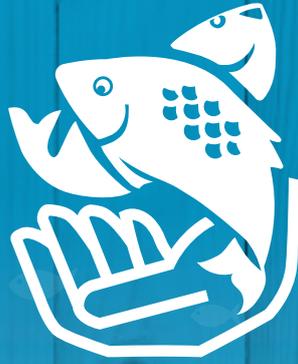
- 1 unidad de tilapia
- 1 y 1/2 unidades de cebolla
- 1 unidad de tomate
- 4 hojas de sachaculantro
- 2 hojas de bijao
- 1 unidad de plátano verde
- 2 unidades de limón
- 1 unidad de ají charapita
- 25 gramos de maíz chulpi
- 1 metro de hilo pabilo
- 3 kilogramos de carbón

## Preparación:

- Limpiar la tilapia, salpimentar y reservar.
- Cortar el tomate y una unidad de cebolla en aros.
- Lavar las hojas de bijao, secarlas y pasarlas brevemente por fuego para ablandarlas.
- Abrir la tilapia cuidadosamente y rellenar con la cebolla en aros, el tomate, el ají

charapita, las hojas de sachaculantro y rodajas de limón.

- Envolver el pescado en las hojas de bijao y asegurar con hilo pabilo.
- Encender el carbón. Cuando se convierta en brasas, colocar encima el pescado envuelto y cocinar durante aproximadamente 15 minutos.
- Tostar el maíz chulpi en sartén sin aceite hasta que esté dorado y crocante.
- Pelar el plátano verde, cortar en rodajas, freír y luego aplastar con un objeto resistente para formar los patacones. Volver a freír hasta que estén crocantes.
- Servir la patarashca acompañada de patacones, maíz chulpi y una sarsa criolla.



# PROYECTO TILAPIA

SUYO-AYABACA-PIURA



Plan Binacional de Desarrollo de la  
Región Fronteriza Perú - Ecuador  
*Capítulo Perú*



**HELVETAS**  
PERU



MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE

**SUYO**