RECETARIO



PALMITO

DE PIJUAYO

De Caynarachi, San Martín, a tu mesa

12 recetas con sabor a Amazonía peruana

SeCompetitivo
Competitividad para el Perú

Mecanismos de Desarrollo Alternos

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Embajada de Suiza en el Perú
Secretaría de Estado para Asuntos Económicos SECO

HELVETAS
PERU

DEL CAMPO A TU MESA

Caynarachi, San Martín: el origen de este sabor

Un territorio que articula a familias productoras de palmito, organizaciones y empresas procesadoras en una cadena productiva consolidada que contribuye al desarrollo económico local. Su palmito es muy apreciado en mercados internacionales como **Francia, Estados Unidos y España**, entre otros, y cada vez más en las mesas peruanas.





Productora de palmito en su parcela, Caynarachi.

Conoce el palmito de pijuayo

El palmito se obtiene de distintas palmeras; aquí presentamos el **palmito de pijuayo**. Del pijuayo adulto se aprovechan sus frutos y del joven se extrae el palmito.

La palmera de pijuayo



Del tallo joven al palmito

Se cosechan los tallos jóvenes y los demás siguen creciendo.



Un ingrediente, muchas posibilidades

Este recetario reúne preparaciones de Caynarachi —entre ellas, las recetas ganadoras del Primer Concurso Gastronómico *«Sabor y Tradición del Palmito en Caynarachi»*, celebrado el 24 de noviembre de 2025— y recetas de otras partes del mundo que muestran nuevas formas de disfrutar el palmito.

Te invitamos a descubrir su versatilidad y a llevar estos sabores a tu mesa.

Contenido

SABORES DE CAYNARACHI

01 Patarashca de carachama con palmito 04

02 Crema volteada de palmito 05

03 Ceviche de palmito con tilapia 06

04 Mazamorra de palmito 07

EL PALMITO EN OTRAS COCINAS

05 Pasta gratinada con palmito y langostinos 08

06 Quiche de palmito y crema de leche 09

07 Empanaditas brasileñas de palmito 10

08 Sopa de palmito con crutones de camote 11

09 Ensaladilla de palmitos 12

10 Pastel de papa con palmito 13

11 Puré de palmito 14

12 Minicausas de palmito, camarones y pulpo 15







RECETA

01

PRIMER PUESTO



Patarashca de carachama con palmito

RECETA DE
Estela Vicente Rojas
Productora de palmito de Caynarachi, San Martín
1.er puesto · Concurso Gastronómico 2025

RINDE: 4 PORCIONES

INGREDIENTES

- 4 carachamas enteras, limpias y sin vísceras
- 2 tallos de palmito fresco, solo la parte comestible, o 250 g de palmito en conserva bien escurrido
- 8 hojas de bijao previamente huaneadas
- 1 cebolla rallada
- 3 cucharadas de ajo molido
- 4 ajíes dulces picados
- 6 hojas de culantro de hoja ancha o sachaculantro, picadas
- Jugo de 2 limones
- 2 cucharadas de aceite
- Plátano sancochado
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. **Prepara el palmito.** Si es fresco, pícalo finamente y sancóchalo en agua solo hasta que esté tierno, sin prolongar la cocción. Escúrrelo bien. Si utilizas palmito en conserva, escúrrelo y pícalo; no necesita precocción.
2. **Sazona las carachamas.** Mezcla la mitad del ajo y de la cebolla con sal al gusto. Unta las carachamas por dentro y por fuera.
3. **Prepara el aderezo.** En un recipiente, mezcla la cebolla restante, el ajo restante, el ají dulce, el jugo de limón, la sal y el aceite. Incorpora el palmito y mezcla bien.
4. **Arma los paquetes.** Baña las carachamas con el aderezo. Superpone dos hojas de bijao y coloca una carachama en el centro. Distribuye sobre ella una cuarta parte del aderezo con palmito y del sachaculantro picado. Envuelve bien, doblando los lados y los extremos para conservar los jugos. Repite con las demás carachamas.
5. **Cocina a la parrilla.** Coloca los paquetes sobre una parrilla con brasas de calor moderado, sin llamas directas. Cocina aproximadamente 20 minutos en total, volteándolos con cuidado a mitad de cocción. Comprueba que la carne esté completamente cocida y se desprenda con facilidad. Si es necesario, prolonga la cocción según el tamaño del pescado.
6. **Sirve.** Sirve caliente, en sus hojas de bijao, acompañado de plátano sancochado.

> **Nota** Huanear consiste en pasar brevemente las hojas de bijao por el calor para volverlas flexibles y facilitar el envoltorio.



RECETA

02

SEGUNDO PUESTO

Crema volteada de palmito

RECETA DE

Karina Tito Hinostroza

Productora de palmito de Caynarachi, San Martín

2.º puesto · Concurso Gastronómico 2025

RINDE: 8 PORCIONES

INGREDIENTES

PARA LA CREMA

- 1 taza de palmito en trozos, fresco o en conserva (bien escurrido)
- 400 ml de leche
- ½ taza de azúcar
- 5 huevos

PARA EL CARAMELO

- 1 taza de azúcar
- 50 ml de agua

PREPARACIÓN

1. **Prepara el palmito.** Si usas palmito fresco, utiliza la parte tierna de un tallo limpio y pelado. Córtala en trozos y hiérvela solo en agua durante unos minutos, hasta que esté suave. Evita prolongar la cocción para conservar su sabor. Escurre bien, deja enfriar y mide una taza. Si usas palmito en conserva, escurre muy bien el líquido, corta el palmito en trozos y mide una taza; no necesitas hervirlo, pues ya está cocido.
2. **Prepara el caramelo.** Coloca el azúcar y el agua en una olla y calienta hasta obtener un caramelo de color ámbar. Viértelo con cuidado en el molde y distribúyelo por la base y las paredes.
3. **Licúa la crema.** Coloca en la licuadora el palmito, la leche, el azúcar y los huevos. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea y viértela en el molde acaramelado.
4. **Hornea a baño María.** Coloca el molde dentro de una fuente con agua caliente, de modo que el agua llegue aproximadamente a la mitad de la altura del molde. Lleva al horno precalentado a 180 °C durante aproximadamente una hora, hasta que la crema cuaje.
5. **Enfría y desmolda.** Deja entibiar y luego refrigera durante al menos cuatro horas. Desmolda con cuidado y sirve.

RECETA

03

TERCER PUESTO



Ceviche de palmito con tilapia

RECETA DE
Luz Mery Tolentino
Productora de palmito de Caynarachi, San Martín
3.er puesto · Concurso Gastronómico 2025

RINDE: 4 PORCIONES

INGREDIENTES

- 500 g de corazón de palmito fresco, limpio y pelado, o en conserva
- 250 g de filete de tilapia sin piel ni espinas
- 250 g de cebolla roja (aproximadamente 2 medianas)
- 2 tomates medianos
- ½ taza de jugo de limón recién exprimido, aprox.
- 2 dientes medianos de ajo
- 1 tallo mediano de apio
- 1 cucharadita de kion pelado y rallado
- 4 tallos de culantro
- Ají limo picado al gusto (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. **Prepara el palmito.** Si usas palmito fresco, cocina el corazón a baño María hasta que esté tierno, pero firme, sin prolongar la cocción. Deja enfriar por completo y corta en cubos. Si usas palmito en conserva, escúrrelo bien y córtalo en cubos; no necesita cocción.
2. **Corta los demás ingredientes.** Corta la tilapia en cubos pequeños y reserva unos pocos —aproximadamente 30–40 g— para el aliño. Mantén todo el pescado refrigerado hasta utilizarlo. Reserva ¼ de una cebolla para licuar y corta el resto en juliana fina. Retira las semillas del tomate y córtalo en cubitos.
3. **Prepara el aliño del ceviche.** Licúa brevemente el pescado reservado con ⅓ de taza de jugo de limón, el cuarto de cebolla, los ajos, el apio troceado, el kion y los tallitos de culantro. Añade sal y pimienta al gusto. Si deseas suavizar la mezcla, incorpora hasta 2 cucharadas de agua bien fría. Cuela.
4. **Mezcla y sazona.** Coloca en un recipiente el palmito, los cubos de tilapia, la cebolla en juliana, el tomate y las hojas de culantro picadas. Agrega el ají limo, si lo deseas. Vierte el aliño y mezcla suavemente. Prueba y ajusta la sal y la acidez con el jugo de limón reservado.
5. **Sirve.** Deja reposar durante 5 minutos en refrigeración para integrar los sabores y sirve de inmediato.



RECETA

04

PALMICULTORAS

Mazamorra de palmito

RECETA DE

Karina Tito Hinostroza

Productora de palmito de Caynarachi, San Martín

RINDE: 4 A 6 PORCIONES

INGREDIENTES

- ½ kg de "yuca" de palmito, limpia y pelada
- 1 lata de leche evaporada
- Leche condensada al gusto
- 2 tazas de agua
- 1 ramita de canela
- 3 clavos de olor
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Canela en polvo

PREPARACIÓN

1. **Cocina la yuca de palmito.** Córtala en trozos pequeños y colócala en una olla con agua suficiente para cubrirla. Cocina hasta que esté tierna y puedas atravesarla fácilmente con un tenedor. Escurre y deja entibiar.
2. **Licúa el palmito.** Licúa el palmito con ½ taza de agua hasta obtener un puré homogéneo. Si hace falta, incorpora poco a poco el resto del agua, solo lo necesario para facilitar el licuado. La mezcla debe quedar espesa.
3. **Cocina con las especias.** Vierte el puré en una olla, añade la ramita de canela y los clavos de olor. Cocina a fuego bajo durante unos 3 minutos desde que comience a burbujear suavemente, removiendo.
4. **Incorpora las leches.** Añade la leche evaporada poco a poco, mezclando, y luego ¼ de taza de leche condensada. Prueba y ajusta el dulzor con un poco más si lo deseas. Continúa cocinando a fuego bajo, removiendo hasta obtener una consistencia cremosa y espesa.
5. **Termina y sirve.** Retira del fuego, saca la ramita de canela y los clavos de olor, e incorpora la vainilla. Deja entibiar y sirve con canela en polvo.

¿Qué es la "yuca" de palmito? Es la parte sólida de la base del palmito, no la raíz de yuca. Suele encontrarse en el palmito fresco.

Consejo La mazamorra espesará un poco más al enfriarse. Si queda demasiado espesa, agrega un chorrito de leche; si queda muy líquida, continúa cocinando a fuego bajo mientras remueves.

RECETA

05

OTRAS COCINAS



Pasta gratinada con palmito y langostinos

FUENTE

Delhaize Luxemburgo

RINDE: 4 PORCIONES

INGREDIENTES

- 250 g de corazones de palmito en conserva
- 250 g de langostinos rosados medianos
- 350 g de pasta penne
- 300 ml de leche fresca entera
- 40 g de mantequilla
- Sal al gusto
- 40 g de harina
- Pimienta negra al gusto
- 3 cucharadas de queso parmesano rallado
- 3 cucharadas de cebollita china picada
- 190 ml de caldo de pescado

PREPARACIÓN

1. **Prepara el horno.** Precalienta el horno a 180 °C.
2. **Cocina la pasta.** Cocina la pasta 2 minutos menos de lo indicado en el envase. Escúrrela y enjuágala con agua fría.
3. **Prepara la salsa.** En una cacerola, derrite la mantequilla, añade la harina y mezcla durante 1 minuto con un batidor de mano. Incorpora progresivamente el caldo de pescado, sin dejar de batir, y luego agrega la leche. Cocina a fuego bajo durante unos minutos, hasta que la salsa espese. Ajusta la sal y la pimienta e incorpora la cebolla china picada.
4. **Arma y gratina.** Mezcla la pasta con dos tercios de la salsa, los langostinos y los palmitos escurridos y cortados en rodajas. Coloca la mezcla en una fuente para horno, cubre con la salsa restante y espolvorea el parmesano. Hornea durante 20 minutos, hasta que la superficie esté dorada.
5. **Sirve.** Sirve caliente, acompañado de una ensalada con palmitos.

Receta original: https://www.delhaize.lu/fr/recettes/single/gratin-de-penne-aux-cours-de-palmier-et-aux-crevettes-1



RECETA

06

OTRAS COCINAS

Quiche de palmito y crema de leche

FUENTE

Celina Ribeiro, Comida e Receitas

RINDE: 8 PORCIONES

INGREDIENTES

PARA LA MASA

- 1½ tazas de harina de trigo
- 6 cucharadas de mantequilla fría, cortada en cubos
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de yogur natural
- 2 cucharadas de agua bien fría

PARA EL RELLENO

- 1 lata de crema de leche
- 3 huevos
- 150 g de queso mozzarella rallado
- Sal, pimienta negra y nuez moscada rallada al gusto
- 1 taza de palmito en conserva, escurrido y picado

PREPARACIÓN

1. **Prepara la masa.** En un recipiente, mezcla la harina, la mantequilla y la sal con las puntas de los dedos hasta obtener una textura de migas. Añade el yogur y el agua poco a poco, mezclando hasta integrar. Envuelve la masa en film y refrigera durante 30 minutos.
2. **Prepara el relleno.** Licúa la crema de leche, los huevos, la mozzarella, la sal, la pimienta y la nuez moscada durante 3 minutos. Agrega el palmito y mezcla con una cuchara.
3. **Forra el molde.** Estira la masa con un rodillo entre dos láminas de plástico. Forra el fondo y los lados de un molde de aro desmontable de 26 cm de diámetro, retirando las láminas de plástico.
4. **Hornea la base.** Lleva la base al horno precalentado a temperatura media durante 15 minutos. Retira del horno y deja enfriar.
5. **Añade el relleno y hornea.** Vierte el relleno sobre la base y vuelve a hornear a temperatura media durante 35 minutos más, o hasta que esté ligeramente dorado.
6. **Sirve.** Desmolda y sirve.

Receta original: https://www.comidaereceitas.com.br/tortas-salgadas/quiche-de-palmito-e-creme-de-leite.html

RECETA

07

OTRAS COCINAS



Empanaditas brasileñas de palmito

FUENTE

Jennifer Joyce, Good Food

RINDE: 12 UNIDADES

INGREDIENTES

PARA LA MASA

- 350 g de harina de trigo sin preparar, más un poco para estirar
- 4 cucharadas de manteca vegetal o mantequilla
- 1 huevo
- 1 cucharadita de vinagre
- 2 cucharadas de cachaza o ron blanco
- 4–5 cucharadas de agua
- Aceite vegetal
- Sal al gusto

PARA EL RELLENO

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana picada
- 1 diente de ajo
- 2 tomates maduros, sin semillas y en cubitos
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 lata de palmitos de 400 g, escurridos y cortados en trozos
- 3 cucharadas de queso crema

PREPARACIÓN

1. **Prepara la masa.** A mano o en un procesador, mezcla la harina con un poco de sal y la manteca hasta formar migas. Incorpora el huevo, el vinagre y la cachaza o el ron. Añade el agua poco a poco hasta formar una masa. Amasa, envuelve en film y refrigera durante 1 hora.
2. **Prepara el relleno.** Calienta el aceite y sofríe la cebolla y el ajo, sazonados al gusto, durante 5 minutos, hasta que se ablanden. Añade los tomates, el perejil y el palmito. Cocina 1 minuto más y retira del fuego.
3. **Estira la masa.** Divídela por la mitad. Estira cada mitad sobre una superficie enharinada hasta formar un cuadrado de 30 × 30 cm y corta cada uno en 6 piezas. Si la masa está muy blanda, refrigérala antes de rellenar.
4. **Arma las empanaditas.** Humedece ligeramente los bordes con agua. Coloca 2 cucharadas de relleno y una pequeña porción de queso crema en cada pieza. Dobla y sella los bordes con un tenedor. Refrigera hasta freír; si las reservas, colócalas entre hojas de papel para hornear y envuelve en film.
5. **Fríe y sirve.** Calienta 7,5–10 cm de aceite en un wok o una olla pequeña de fondo grueso. Estará listo cuando un trocito de pan forme burbujas alrededor al introducirlo. Fríe por tandas durante 2–3 minutos, hasta que estén doradas y con burbujas en la superficie. Escurre sobre papel absorbente y sirve caliente.

Receta original: https://www.bbcgoodfood.com/recipes/pastel-de-palmito



RECETA

08

OTRAS COCINAS

Sopa de palmito con crutones de camote

FUENTE

Sweet Cannela, Directo al Paladar México

RINDE: 3 PORCIONES

INGREDIENTES

PARA LOS CRUTONES

- 1 camote pequeño, pelado y cortado en cubitos
- 15 ml de aceite
- ¼ de cucharadita de sal
- 1 pizca de pimienta negra molida
- ¼ de cucharadita de ají en polvo (opcional)

PARA LA SOPA

- 15 ml de aceite
- 5 tallos de cebolla china, cortados en rodajas finas
- 1 diente de ajo picado
- 1 lata de palmitos, escurridos y cortados en trozos
- 600 ml de caldo de pollo o de verduras
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. **Prepara los crutones.** Precalienta el horno a 200 °C y cubre una bandeja con papel para hornear o papel aluminio. Mezcla el aceite con la sal, la pimienta y el ají en polvo. Añade los cubitos de camote y mezcla hasta cubrirlos bien. Distribúyelos en la bandeja, en una sola capa, y hornea durante 20–25 minutos, hasta que estén ligeramente dorados. Vigila los últimos minutos para evitar que se quemen. Reserva.
2. **Prepara la sopa.** Calienta el aceite en una olla grande. Añade las cebollitas y el ajo, y cocina removiendo constantemente hasta que se ablanden. Incorpora los palmitos y cocina durante 2 minutos. Agrega el caldo y lleva a ebullición. Baja el fuego y cocina suavemente durante 5 minutos. Retira del fuego y deja enfriar un poco.
3. **Licúa y ajusta la sazón.** Licúa hasta obtener una textura suave. Regresa la sopa a la olla y ajusta la sazón.
4. **Sirve.** Sirve con los crutones de camote por encima.

Receta original: https://www.directoalpaladar.com.mx/recetas/sopa-de-palmitos-con-croutones-de-camote-receta

RECETA

09

OTRAS COCINAS



Ensaladilla de palmitos

FUENTE

Adela, El Dulce Paladar

RINDE: 8 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 kg de papas
- 2 huevos
- 2 zanahorias
- 3 cucharadas de maíz
- 2 latas de atún en aceite
- 1 lata o frasco de palmitos cocidos
- 1 lata pequeña de pimiento morrón
- 1 taza de mayonesa, o la cantidad necesaria
- Sal al gusto
- Vinagre suave, de preferencia de manzana, al gusto

PREPARACIÓN

1. **Cocina los ingredientes.** Coloca las papas, las zanahorias y los huevos en una olla. Cubre con agua y añade un poco de sal. Cocina hasta que los huevos estén cocidos y las verduras estén tiernas, retirando cada ingrediente conforme esté listo. Escurre y deja enfriar.
2. **Prepara los palmitos y los huevos.** Corta los palmitos en trocitos y reserva algunas rodajas para decorar. Reserva también uno de los huevos cocidos para la decoración y pica el otro.
3. **Prepara la base.** Pela las papas y las zanahorias, aplástalas ligeramente con un tenedor y colócalas en un recipiente.
4. **Mezcla y sazona.** Incorpora los palmitos picados, el huevo picado, el maíz, el atún y el pimiento morrón, reservando un poco de este último para decorar. Mezcla y añade sal y un chorrito de vinagre. Agrega la mayonesa y mezcla bien.
5. **Decora y sirve.** Decora con las rodajas de palmito, el huevo cocido reservado y el pimiento morrón. Refrigera y sirve fría.

Receta original: https://www.eldulcepaladar.com/2023/10/ensaladilla-de-palmitos.html



RECETA

10

OTRAS COCINAS

Pastel de papa con palmito

FUENTE

Cintia, TudoGostoso

RINDE: 6 PORCIONES

INGREDIENTES

PARA EL PURÉ

- 600 g de papa cocida y prensada
- 2 cucharadas de mantequilla
- 100 ml de leche

PARA EL RELLENO

- 1 frasco de palmito picado
- 3 tomates sin semillas, picados
- 1 cebolla picada
- Aceite de oliva para sofreír
- Aceitunas picadas
- Perejil y cebolla china picados
- 2 cucharadas de harina de trigo
- Aproximadamente 100 ml de agua

PARA EL ARMADO

- 100 g de queso mozzarella en tajadas
- Salsa de tomate preparada
- Queso rallado
- Margarina para engrasar el molde
- Pan rallado para espolvorear el molde

PREPARACIÓN

1. **Prepara el puré.** Mezcla la papa cocida y prensada con la mantequilla y la leche hasta obtener un puré. Reserva.
2. **Prepara el relleno.** Sofríe la cebolla en aceite de oliva. Añade el tomate y el palmito, y cocina durante unos 10 minutos.
3. **Espesa el relleno.** Disuelve la harina en aproximadamente 100 ml de agua e incorpórala al relleno. Cocina removiendo hasta que espese y alcance la consistencia deseada. Apaga el fuego y añade el perejil y las aceitunas.
4. **Arma el pastel.** Engrasa una fuente para horno con margarina y espolvoréala con pan rallado. Distribuye la mitad del puré, añade el relleno de palmito y cubre con la mozzarella. Coloca encima el puré restante, un poco de salsa de tomate y el queso rallado.
5. **Hornea.** Lleva al horno durante aproximadamente 20 minutos.

Receta original: https://www.tudogostoso.com.br/receita/110187-escondidinho-de-palmito.html

RECETA

11

OTRAS COCINAS



Puré de palmito

FUENTE

Vera Lucia Quinteiro, Cozinha da Vera Quinteiro

INGREDIENTES

- 1 frasco grande de palmito en conserva, enjuagado y escurrido
- 2 cebollas pequeñas, cortadas en rodajas finas
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 pizca de nuez moscada
- 400 g de crema de leche
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. **Prepara el palmito.** Córtalo en trozos grandes y reserva.
2. **Sofríe la cebolla.** Calienta la mantequilla y el aceite de oliva en una olla. Añade la cebolla, baja el fuego y deja dorar.
3. **Incorpora el palmito y la crema.** Añade el palmito y mezcla para que absorba el sabor del sofrito. Incorpora la crema de leche, la nuez moscada y la sal. Remueve constantemente con una cuchara de madera hasta que comience a hervir.
4. **Deja enfriar y licúa.** Retira del fuego y deja enfriar. Licúa brevemente, sin deshacer por completo las fibras del palmito, para conservar una textura con pequeños trozos.
5. **Calienta y sirve.** Devuelve el puré a la olla y calienta solo lo necesario para servir.

Receta original: https://veraquinteirocozinhando.blogspot.com/2016/05/pure-de-palmito-aprovado.html



RECETA

12

OTRAS COCINAS

Minicausas de palmito, camarones y pulpo

FUENTE

Harry Sasson, El Espectador

RINDE: 4–6 PORCIONES

INGREDIENTES

PARA LA CAUSA

- 680 g de papa criolla, aproximadamente
- ½ taza de aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharada de mayonesa
- 1 cucharada de pasta de ají amarillo
- Sal y pimienta negra al gusto

PARA LA MAYONESA DE ACEITUNAS

- ¾ de taza de mayonesa
- ½ taza de aceitunas moradas sin pepa

PARA LOS ACOMPAÑAMIENTOS

- 200 g de palmito fresco
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharadita de kion rallado
- ½ cucharada de culantro finamente picado
- 8 puntas de espárragos
- 200 g de camarones precocidos
- 200 g de pulpo cocido y cortado en trozos
- Aceite de oliva y cebolla china para saltear los camarones
- Sal al gusto
- 1 palta cortada en cubitos (decoración)
- Ajíes fritos (decoración)

PREPARACIÓN

1. **Prepara la causa.** Cocina las papas enteras y con cáscara en agua hirviendo hasta que estén tiernas. Escurre y deja enfriar. Pélalas y pásalas por un colador, presionando con una cuchara hasta obtener un puré fino y sin grumos. Incorpora el aceite de oliva, el jugo de limón, la mayonesa, la pasta de ají amarillo, la sal y la pimienta. Mezcla bien.
2. **Forma las minicausas.** Toma pequeñas porciones de la mezcla y moldéalas con las manos en la forma que prefieras. Divídelas en tres grupos iguales, uno para cada acompañamiento.
3. **Prepara la mayonesa de aceitunas.** Licúa la mayonesa con las aceitunas hasta obtener una mezcla homogénea. Prueba y ajusta la sal.
4. **Prepara el acompañamiento de palmito.** Corta el palmito en láminas lo más finas posible. Sazona con el jugo de limón, el kion, el culantro y sal. Saltea las puntas de espárragos. Distribuye el palmito y los espárragos sobre un tercio de las minicausas.
5. **Prepara el acompañamiento de camarones.** Saltea los camarones con aceite de oliva, cebolla china y sal. Distribúyelos sobre otro tercio de las minicausas.
6. **Prepara el acompañamiento de pulpo.** Mezcla el pulpo con la mitad de la mayonesa de aceitunas y distribúyelo sobre las minicausas restantes.
7. **Decora y sirve.** Coloca tres minicausas en cada plato, una de cada variedad. Decora con los ajíes fritos, la palta y la mayonesa de aceitunas restante.

Receta original: https://www.elespectador.com/gastronomia-y-recetas/pasos-para-preparar-mini-causas-de-palmitos-camarones-y-pulpo/

Palmito amazónico: sostenible desde la raíz

Cada vez que eliges palmito de San Martín apoyas a familias productoras que cuidan el bosque y apuestan por una agricultura regenerativa.

VERSIÓN DIGITAL

Escanea el código y descarga este recetario.

ESTE RECETARIO ES POSIBLE GRACIAS A

SeCompetitivo
Competitividad para el Perú

Mecanismos de Desarrollo Alternos

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Embajada de Suiza en el Perú
Secretaría de Estado para Asuntos Económicos SECO

HELVETAS PERU

Forma parte del proyecto "Promoviendo la competitividad y la sostenibilidad de la cadena de valor del palmito en Caynarachi". MDA lo implementa con el apoyo del Programa SeCompetitivo de la Cooperación Económica Suiza – SECO, que lo cofinancia, y Helvetas Perú lo facilita.

MATERIAL DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA