

*Este recetario nace con un propósito: **rescatar los sabores auténticos de la Amazonía y llevarlos al mundo a través de una gastronomía sostenible.***

Cada plato aquí presentado es un homenaje a la riqueza natural de la selva, elaborado con el paiche como ingrediente principal proveniente de prácticas responsables 100% trazables que buscan preservar la biodiversidad, valorar a las comunidades locales y fomentar un consumo consciente con la plena seguridad alimentaria que Ud. busca. No solo producimos proteína limpia: estamos construyendo una cadena de valor regenerativa con potencial de escala global.

Más allá de una guía culinaria, este libro es una invitación a descubrir la Amazonía desde la mesa, con recetas elegantes y ligeros de preparar en casa. Ud. mismo puedes ser tu propio chef en casa.

Encontrarán preparaciones tradicionales reinterpretadas en clave gourmet, fusionando el conocimiento ancestral con técnicas contemporáneas. Porque creemos que la sostenibilidad también se saborea, y que cada bocado puede convertirse en un gesto de respeto hacia la selva y quienes la habitan.

Acompáñenos en este recorrido donde la cultura, la innovación y la naturaleza se encuentran. Que cada receta sea una experiencia, un viaje y, sobre todo, un recordatorio de que es posible construir un futuro donde la gastronomía se disfrute con conciencia.

Sé tu propio
chef
en casa

ESCABECHE DE PAICHE



Ingredientes

4 trozos de paiche (aprox. de 150g cada una)
Sal y pimienta al gusto,
Harina sin preparar
Aceite vegetal

Para el escabeche

2 ajíes amarillos frescos, limpios y cortados en corte juliana
3 cebollas rojas pequeñas cortadas en corte juliana
4 cda de pasta de ají mirasol
4 cda de pasta de ají panca
4 cda de pasta de ají amarillo
2 cdtas de sal
250 ml de vinagre de vino tinto



4 comensales

Dificultad baja



Preparación

Sazona el paiche con sal y pimienta, pásalo por harina y fríelo en aceite caliente hasta dorar. En la misma sartén, agrega los ingredientes del escabeche y calienta hasta que hierva.

Retira del fuego y vierte la salsa sobre el pescado frito, asegurándote de cubrirlo bien. Deja reposar al menos 2 horas o, idealmente, toda la noche en refrigeración.

Sírvelo acompañado de camote, huevo duro, aceitunas y orégano. Puedes comerlo frío, a temperatura ambiente o tibio.

ANTICUCHO DE PAICHE



Ingredientes

750 g de filete de paiche sin piel, cortado en cubos
1 cucharada de pasta de ají panca
¼ taza de vinagre de vino tinto
Comino al gusto
Sal, pimienta y ajo (en pasta) al gusto
Aceite vegetal

Para la salsa

1 cucharada de pasta de ají panca
1 cucharada de pasta de ají amarillo
1 cucharadita de ajo picado
250 ml de caldo de pescado
½ cucharadita de sal
Pimienta al gusto
Maicena (para espesar)



4 comensales

Dificultad baja

Preparación

Mezcla en un recipiente el ají panca, vinagre, comino, ajo, sal y pimienta. Añade los cubos de paiche y deja reposar entre 30 minutos y 1 hora. En una sartén, sofríe la pasta de ají amarillo, ají panca, ajo, sal y pimienta. Luego añade el caldo de pescado (y la maicena disuelta si la usas), y deja reducir hasta obtener una salsa cremosa.

Inserta 3–4 cubos de paiche en cada palito para anticuchos. Cocina a la plancha o parrilla bien caliente, dándoles vueltas y pincelándolos con la salsa mientras se cocinan hasta que estén dorados por fuera y jugosos por dentro.

Acompaña los anticuchos con papas cocidas o sancochadas, choclo o yucas. Puedes rociarlos con más salsa o una salsa criolla o ají al gusto.



PAICHE AL MISO

Ingredientes

4 porciones de paiche de 150–180 g cada uno
3 cucharadas de miso blanco (shiro miso)
2 cucharadas de mirin
2 cucharadas de sake
1 cucharada de azúcar rubia
1 cucharada de jugo de limón
1 cucharada de aceite de sésamo
Sal y pimienta al gusto

Para acompañar

Arroz blanco o gohan
Verduras salteadas (pak choy, espárragos o zucchini)
Semillas de sésamo tostado



4 comensales

Dificultad baja

Preparación

En un bol mezcla el miso, mirin, sake y azúcar hasta lograr una pasta suave. Unta los filetes de paiche con la pasta, cubre con film y deja marinar en refrigeración mínimo **1 hora** (ideal de 6–8 horas)

Retira el exceso de marinada con una cuchara (no laves el pescado). Calienta una sartén con un poco de aceite de sésamo a fuego medio. Cocina el paiche 3–4 minutos por lado, hasta que quede dorado y jugoso por dentro. También puedes hornearlo a 200 °C por 12–15 minutos.

Sirve los filetes sobre una base de arroz blanco. Añade verduras salteadas y espolvorea semillas de sésamo y unas gotas de limón antes de servir intensifican el sabor.



PAICHE EN SAL TRUFADA



Ingredientes

1 filete de paiche de 1 a 1.5 kg
2 kg de sal gruesa marina
2 claras de huevo
50 ml de agua
1–2 cucharaditas de aceite de trufa o sal de trufa
Hierbas aromáticas (tomillo, romero o laurel)
1 limón en rodajas

Para acompañar

Aceite de oliva virgen extra perfumado con trufa
Puré de papa o yuca suave
Verduras al vapor o salteadas



4 comensales

Dificultad baja

Preparación

Precalentar horno a 200 °C. Cubrir el filete con unas rodajas de limón y las hierbas.

En un bol, combina la sal gruesa con las claras de huevo y el agua hasta que tenga textura de arena húmeda. Añade el aceite de trufa o mezcla con sal de trufa para aromatizar.

En una bandeja de horno, coloca una capa de 1 cm de la mezcla para formar la cama de sal. Colocar el pescado encima y cubrirlo totalmente con la sal trufada, sellando bien los bordes.

Hornear 25–30 min. Reposar 5 min y romper la costra con un cuchillo o mazo. Retirar la piel y servir el pescado jugoso.



PAICHE A LA MEUNIÈRE



Ingredientes

4 filetes de paiche (150–180 g cada uno)
½ taza de harina sin preparar
80 g de mantequilla sin sal
2 cdas de aceite de oliva
Jugo de un limón
2 cdas de perejil fresco picado
Sal y pimienta al gusto

Para acompañar

Acompaña con papas doradas
Arroz blanco
Verduras salteadas



4 comensales

Dificultad baja

Preparación

Lava y seca bien los filetes de paiche con papel absorbente. Sazona con sal y pimienta por ambos lados. Pasa los filetes por harina, sacudiendo el exceso. En una sartén amplia, calienta el aceite de oliva con 30 g de mantequilla. Dora los filetes a fuego medio–alto, unos 3–4 minutos por lado, hasta que estén dorados por fuera y jugosos por dentro. Retira los filetes y reservalos calientes. Para preparar la salsa meunière, en la misma sartén, derrite el resto de la mantequilla (50 g) hasta que adquiera un ligero color avellana. Retira del fuego y añade el jugo de limón, mezclando bien. Agrega el perejil picado fresco.



APORTE NUTRICIONAL Y BIENESTAR

El paiche ofrece una carne blanca y firme, comparable en excelencia al halibut y al mero de profundidad chileno.

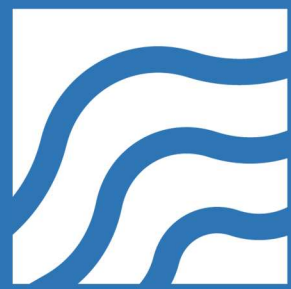
De sabor delicado y elegante, admite múltiples técnicas de preparación —al vapor, al horno, escalfado, a la parrilla o salteado— logrando una textura dorada y crujiente en su superficie.

Su versatilidad resalta al armonizar de manera excepcional con una amplia gama de condimentos y salsas, convirtiéndose en protagonista de creaciones culinarias sofisticadas.

Entre sus propiedades nutricionales destacan las siguientes:

- **Bajo contenido de grasa** al tratarse de un pescado magro. Contiene un buen balance de ácidos grasos EPA y DHA, de importancia hoy en día en los consumidores para reducir el riesgo de mortalidad por enfermedad coronaria y prevenir la arterosclerosis. La OMS recomienda por ello consumir pescado dos o tres veces por semana.
- **Alto valor proteico**, contribuyendo a que aumente y se conserve la masa muscular.
- El colágeno presente ayuda a reducir el dolor articular, mejorar la movilidad y favorecer la densidad ósea en personas con desgaste o riesgo de osteoporosis.
- **Rico en vitaminas** del complejo B (B3, B6 y B12), que apoyan la energía y el sistema nervioso.
- **Aporta minerales** como fósforo, potasio, calcio, hierro y zinc, importantes para huesos, músculos y sistema inmunológico.

NUTRITIONAL FACTS	
Serving size	100 g
Amount per serving	
CALORIES	102
% Daily Value*	
Total fat 2,8 g	5%
Saturated fat 1,1 g	5%
Trans fat 0 g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 89 mg	4%
Total Carbohydrate 1,5 g	0%
Dietary fiber 0,9 g	3%
Protein 18g	24%
* The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	



**Rainforest
Aquafarms**