



Papa (Quechua, Peru), pomme de terre (French), रंगीन आलू (rangin aloo, Hindi), રંગબેરંગી બટાટા (rangabērāngī baṭāṭā, Gujarati), الابطاطس (albatitis, Arabic), 七彩马铃薯 (qī cǎi mǎ líng shǔ, Mandarin)



PAPAS (PATATAS)

El sabor de América Latina en la mesa floridana

Las papas jugaron un papel clave en la agricultura y la religión de la antigua civilización inca durante miles de años. Los agricultores incas producían más de 5,000 variedades de papas. Durante el colonialismo español en el siglo XVI, algunas variedades de papa se convirtieron en un cultivo básico y un ingrediente clave en muchas cocinas culturales en todo el mundo. Hoy en día, los agricultores indígenas en toda América Latina y los jardineros en la Florida continúan cultivando diversas variedades coloridas en sus hogares.

Para obtener más información sobre la historia culinaria de la Florida, visita floridaheritagefoods.com

Mujer peruana preparando chuno (papa congelada) cerca de Cuzco, Perú



CARNE CON PAPAS

40
MINUTOS
EN TOTAL

6
PORCIONES



INGREDIENTES

- | | |
|--|---|
| 2 libras de carne, cortada en cubos de 2 pulgadas | 1/2 taza de aceite de oliva |
| 3 dientes de ajo, finamente picados | 1 cebolla grande, picada |
| 3 cucharaditas de sal | 1 pimiento verde, picado |
| 1/4 cucharadita de pimienta negra, comino, orégano | 8 onzas de salsa de tomate |
| 1 hoja de laurel | 1 taza de caldo |
| 1/2 taza de vino seco | 2 papas rojas medianas, cortadas en cuartos |
| 2 cucharaditas de vinagre | 1/2 taza de pimientos picados |

INDICACIONES

1. Marine la carne de estofado con sal de ajo, pimienta negra, comino, orégano y hoja de laurel.
2. Agregue vino seco y vinagre, tapar y refrigerar durante 2 horas.
3. En una cacerola, caliente el aceite y dore la carne de estofado.
4. Agregue la cebolla, el pimiento verde, la salsa de tomate y el caldo de res.
5. Cubre y cocine a fuego medio durante 1 hora.
6. Agregue las papas y los pimientos.
7. Cocine a fuego lento hasta que las papas estén cocidas.
8. Agregue más caldo si es necesario.

Receta adaptada de Josefa Gonzalez-Hastings en el libro *The Habana Café Cookbook*, University Press of Florida (2004), página 46.

Para obtener más recetas de la Florida, visite floridaheritagefoods.com

FACTS

La mitología inca incluye a la Diosa *Axomamma*, quien supervisaba la producción de papas y aseguraba una buena cosecha.

Las papas son ricas en vitaminas C, B1, B3, B6 y B9, así como en minerales como el hierro, el magnesio y el potasio. Evite comer papas verdes y brotes de papa, ya que probablemente contienen niveles más altos de solanina, una sustancia tóxica.

SF SANTA FE
COLLEGE