Al igual que en muchos países sudamericano la gastronomía boliviana está fuertemente marcada por las raíces españolas e indígenas, la cual hace que sea amplia y variada en sus platos y recetas. Según especialistas en gastronomía, Bolivia tiene todas las condiciones para que la comida nacional se proyecte a nivel internacional, por eso es hora que él que no conoce empiece a conocer y el que si conoce, vuelva deleitarse con sus platos.

[**Chanfain**](http://es.wikipedia.org/wiki/Chanfaina)**a:** La chanfaina es un guisado espeso de origen español típico en varios países de América como México, Ecuador, Bolivia y Argentina. Los ingredientes básicos incluyen carne de cordero diferentes partes como patas y vísceras.

**Cantidad de porciones\*: 4  
  
Tiempo de preparación\*: 40 Minutos  
  
Nivel de complejidad\*: Medio**

**Valor energético\*: 462 kcal. por porcion.**

**\*Datos aproximados.**

Ingredientes:

1 corazón completo de cordero . (También puede ser hígado o riñón).

1 taza de arroz  
4 papas  
3 cebollas medianas  
1/2 cucharadita de orégano.  
1 cucharada colmada de ají molido  
1/2 cucharadita de pimienta molida  
1/2 cucharadita de comino molido  
1 diente de ajo  
sal a gusto.  
Cantidad necesaria de aceite

Preparación:

1- Lavar completamente la víscera del cordero y cocinar en olla a con abundante agua, la mitad de los condimentos recién molidos y sal al gusto.

2- Una vez cocido, cortar en trozos pequeños. Reservar caliente.  
  
3- Mientras tanto, en otra olla con aceite caliente, freír las dos cebollas peladas y cortadas, el resto de los condimentos y el ají colorado molido, agregar las papas cortadas en cuadrados, dos cucharadas de agua y sal al gusto.  
  
4- Cuando las papas se encuentren media cocidas, incorporar la carne y terminar de cocinar la papa.  
  
Preparar el arroz:

1- Lavar y en sartén caliente sin aceite, retostar constantemente hasta que se seque, añadir un diente de ajo finamente picado y seguir removiendo.

2- Cuando este casi dorado, agregar la mitad de la cebolla raspada, remover y una vez dorado el arroz, incorporar a una olla, verter dos tazas de agua caliente, sal al gusto y dejar cocinar a fuego fuerte.

3- Cuando el agua se vaya consumiendo, disminuir a fuego lento, de inmediato aumentar de a poco agua fría, lo necesario y terminar su cocimiento con el vapor.  
  
4- Acompañar con una porción de arroz a la chanfaina y servir.

[**Charquecán**](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Charkec%C3%A1n&action=edit&redlink=1)**:** Es un plato principalmente de la región de Oruro. El secreto de este menú está en la preparación previa de la carne. Este plato se popularizó en las minas orureñas. Los mineros, luego de su ardua jornada de trabajo, salían cansados de los socavones y lo primero que hacían era comer y la primera oferta que hallaban era charque de llama con mote.

**Cantidad de porciones\*: 8  
  
Tiempo de preparación\*: 60 Minutos  
  
Nivel de complejidad\*: Medio.**

**Valor energético\*: 383 kcal por porción.**

**\*Datos aproximados.**

Ingredientes:

800 grs de charque.

½ taza de aceite

8 papas grandes con cascara.

8 huevos.

1 ½ kg de mote blanco.

Sal a gusto.

500 grs. de queso en barra.

Preparación:

1- Un día antes, remojar el charque con abundante agua.

2- Al día siguiente, sacar el charque del agua, enjuagar y dejar que escurra.

3- Luego en una olla con agua y sin sal, hervir el charque por 15 minutos.

4- Sacar de la olla y extender las lonjas en un batan.

5- Martajar lo necesario hasta que se pueda desmenuzar fácilmente. También se puede poner el charque dentro de una bolsa y triturarlo a golpes con un martillo.

6- Mientras tanto, calentar una olla con agua y sal. Lavar bien las papas y agregar a la olla con su cascara y cocinar por 15 minutos aproximadamente hasta que las papas estén blandas.

7- En esa misma agua donde se cocinaron las papas, poner los huevos y cocinar por 5 minutos.

8- Colocar ½ taza de aceite en una sartén grande y una vez caliente, secar lo mejor posible al charque y luego agregar a la sartén con el aceite caliente.

9- Cocinar hasta que quede dorado, quitar de la sarten y poner a escurrir.

10- En la misma sartén que se preparó el charque, agregar el queso en fetas y dejar freir 1 o 2 minutos por lado hasta que queden bien dorados.

11- A parte, calentar el mote blanco, escurrir con una espumadera y servir primero el mote, encima el charque frito, al lado 1 huevo, 1 papa y 2 fetas de queso.

**Laphin:** Exquisito plato de la gastronomía boliviana, a base de carne de res. La mezcla de la carne con la preparación de las verduras da un resultado inigualable e irresistible.

**Cantidad de porciones\*: 8  
  
Tiempo de preparación\*: 150 Minutos  
  
Nivel de complejidad\*: Medio**

**Valor energético\*: 387 kcal por porción.**

**\*Datos aproximados.**

Ingredientes:

2 litros de agua.

1 kg de laphin (carne que recubre el costillar de res)

1 cebolla.

8 papas.

8 choclos.

1/2 tomate.

½ locoto.

2 limones.

½ cucharadita de pimienta negra.

Sal y comino a gusto.

Preparación:

1- Cortar la carne de forma cuadrada.

2- Verter 2 litros de agua en una olla y calentar. Cuando el agua esté tibia antes de romper el hervor, agregar la carne, la cebolla, el locoto y sal a gusto.

3- Dejar cocinar por 2 horas aproximadamente.

4- A la hora de cocción de la carne agregar el choclo y 30 minutos mas tarde la papa.

5- Pasada las 2 horas, sacar la carne del caldo, frotar con el jugo de los limones y dejar reposar por 20 minutos.

6- Si es necesario, condimentar la carne con sal y comino.

7- Servir acompañado del choclo, tomate, cebolla, papa y locoto.

[**Majadito**](http://es.wikipedia.org/wiki/Majadito)**:** Tradicional plato de Bolivia, principalmente en los departamentos de Beni y Santa Cruz. Está preparado a base de arroz con charque, huevos y bananas fritas. Es muy sabroso y fácil de preparar.

**Cantidad de porciones\*: 8  
  
Tiempo de preparación\*: 60 Minutos.  
  
Nivel de complejidad\*: Facil.**

**Valor energético\*: 305 kcal por porcion.**

**\*Datos aproximados.**

Ingredientes:

 1 kg. de charque.

2 tazas de arroz

6 tazas de agua

1/2 tazas de aceite

1 cebolla picada

1 morrón

2 tomates pelados y cortados en trozos pequeños

3 dientes de ajo molido

2 cucharadas de urucú

3 bananas

6 huevos

Sal y pimienta a gusto

1 mazo de cebolla de verdeo picada .

Preparación:

1- Lavar completamente la carne varias veces para reducir la sal.

2- Luego hervir la carne por 20 minutos.

3- Sacar la carne y cortarla en finos filetes

4- En el mismo recipiente donde se hirvió el charque, cocinar el arroz.

5- Luego que se cocinó la carne, freír en una sartén, en aceite caliente, hasta que se dore.

6- En una sartén aparte, freír la cebolla, la cebolla de verdeo, el morrón y el tomate.

7- Cuando todo esté cocido, mezclar el arroz con la carne y las legumbres.

8- En una sartén, calentar aceite y luego freír los huevos y freír las bananas.

9- Servir el arroz con las verduras y el charque, además agregar un huevo y dos fetas de **banana frita.**

[**Silpancho**](http://es.wikipedia.org/wiki/Silpancho)**:** Significa en quechua aplanada y delgada. Es un plato típico del Departamento de Cochabamba. Su origen no tiene mas de 60 años y se prepara con [arroz](https://es.wikipedia.org/wiki/Arroz), [papas](https://es.wikipedia.org/wiki/Papa), un lonja circular de [carne](https://es.wikipedia.org/wiki/Carne) de [vaca](https://es.wikipedia.org/wiki/Vaca) procesada con pan y fritada que cubre la mayor parte del plato, y uno o dos [huevos](https://es.wikipedia.org/wiki/Huevo_(alimento))

**Cantidad de porciones\*: 4  
  
Tiempo de preparación\*: 40 Minutos  
  
Nivel de complejidad\*: Medio**

**Valor energético\*: 1275 kcal. por plato.**

**\*Datos aproximados.**

Ingredientes:

500 grs. de pulpa vacuna.

4 huevos

1 taza de arroz

4 remolachas medianas frescas

1 ½ cebolla

4 zanahorias

4 papas medianas

2 cucharillas de perejil picado fino

Cantidad necesaria de pan molido

2 cucharaditas de pimienta recién molida

3 ajos recién molidos

½ ají picante.

1 tomate pequeño

Sal a gusto.

Cantidad necesaria de aceite.

Preparación:

1- Cortar la pulpa en filete, condimentar con la sal, la pimienta, los ajos recién molidos y el perejil finamente picado, luego sobre el batán rociar con el pan molido, encima colocar la carne, cubrir con una capa de pan molido y golpear bastante sobre la carne, aplanando de ambos lados hasta dejarlo delgado.

2- Antes de servir, en una sartén con aceite caliente, freír los filetes de ambos Lados.

3- Cocinar las papas con sal y una vez cocidas; a tiempo de servir cortar en rodajas y dorarlas en poco aceite caliente.

4- En forma separada, cocinar en bastante agua hirviendo, las remolachas sin sal con pizca de azúcar y aparte las zanahorias con sal; una vez cocidas, raspar o picar finamente. Mezclar con un chorrito de aceite.

5- Lavar el arroz y en sartén caliente sin aceite retostar constantemente hasta que se seque, añadir el diente de ajo finamente picado y seguir removiendo; cuando este casi dorado, agregar la mitad de la cebolla raspada, remover y una vez dorado el arroz, incorporar a una olla, verter dos tazas de agua caliente, sal al gusto y dejar cocinar a fuego fuerte; cuando el agua se vaya consumiendo, disminuir a fuego lento, de inmediato aumentar de a poco agua fría lo necesario y terminar su cocimiento con el vapor.

6- Al momento de servir, freír los huevos, colocar el arroz, las papas doradas, a un lado la remolacha, la zanahoria, encima el silpancho y el huevo.

**Cantidad de porciones\*:   
  
Tiempo de preparación\*:   
  
Nivel de complejidad\*:**

**Calorías por porción\*:**

**\*Datos aproximados.**

Ingredientes:

Preparación: