Tu receta, tu historia migrante

CONCURSO 2017

Consejo Nacional de la Cultura y las Artes

Gobierno de Chile

TU RECETA, TU HISTORIA MIGRANTE

Tu receta, tu historia migrante

Consejo Nacional de la Cultura y las Artes
Gobierno de Chile

Plan Nacional de la Lectura
AQUÍ se lee
CHILE

PRESENTACIÓN

La cocina es una manifestación cultural privilegiada. Nos permite seguir emocional y sensorialmente la trayectoria de una localidad en la que se trenza su comunidad, su historia, su geografía, sus costumbres, sus modos de producción y sus materias primas.

Se trata de una categoría amplia y diversa, que ha sido reconocida como parte fundamental del patrimonio cultural inmaterial de la humanidad. Pero, además de su valor para la memoria histórica de un país, la culinaria posee —cómo todo ámbito cultural— el potencial de generar dinamismo económico y sustentabilidad, aportando con estrategias de desarrollo que fomenten la identidad de un territorio determinado.

Nuestras largas costas, que nos proveen de una enorme variedad de pescados, mariscos y algas; los frutos y setas provenientes de los bosques sureños; los modos de cultivo y recetas descendientes de los pueblos originarios presentes en Chile; las costumbres y tradiciones que importan los diversos grupos migrantes que componen también nuestro territorio, todo ello forma parte de una cultura gastronómica que nos define como un país cuya principal bondad es su diversidad medioambiental y cultural.

Y de esa diversidad cultural el Consejo Nacional de la Cultura y las Artes se ha querido hacer cargo, a través de su área de Gastronomía y del Departamento de Patrimonio Cultural, con actividades y proyectos que reconozcan y rescaten identidades y prácticas culinarias que se han ido incorporando a nuestro país. Así nace el concurso Tu receta, tu historia migrante, una iniciativa que se inspira en el exitoso concurso Tu receta, tu historia, celebrado por primera vez el 2016, para esta vez generar una instancia que se encargue de relevar y compartir recetas que surgen a partir de los movimientos migratorios históricos y recientes. Recetas que, por cierto, traen consigo el amplio repertorio colectivo de la cultura oral de las diferentes comunidades migrantes que se han asentado en nuestro país.

Con un total de 70 postulaciones, y una participación que registró un total de 14.030 votos, la ciudadanía entregó sus recetas familiares, acompañadas de un relato que les aportó aún más valor y contexto. Una experiencia que nos permitió hacer cruces entre la diversidad cultural, el placer de cocinar y de comer, y el de escribir y leer. Una mezcla riquísima que dio como resultado la publicación que hoy tienen en sus manos.

Con la creación del Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio, sabemos que es imprescindible que se generen desde el Estado políticas públicas para articular saberes y talentos populares, especialmente en consideración de las tradiciones, que están siempre expuestas al riesgo de perderse junto con personas clave, portadores de recetas, ingredientes y técnicas de preparación.

Es un compromiso con nuestra memoria culinaria seguir fomentando su desarrollo a través de instancias participativas con la comunidad y con otras instituciones, públicas y privadas, en pos de la salvaguardia del patrimonio alimentario que ha acompañado nuestra construcción de vida en comunidad.

Quedan todos invitados a saborear el recorrido multicultural que ofrece este libro, a despertar recuerdos, crear nuevos y compartir con sus familias y seres queridos las recetas aquí reunidas.

Ernesto Ottone Ramírez
Ministro Presidente
Consejo Nacional de la Cultura y las Artes

INTRODUCCIÓN

Anabella Grunfeld
Investigadora y profesora de cocina chilena

La historia de Chile, como la de cualquier otro país, está marcada por las oleadas migratorias. En el siglo XVIII, por ejemplo, arribaron los españoles de origen vasco y familias francesas y británicas y, más tarde, durante la época de la Independencia, los primeros irlandeses e italianos. En el siglo XIX el gobierno comienza a promover la migración con el objeto de colonizar zonas del sur del país. La llamada Ley de Inmigración Selectiva supuso la llegada de numerosos contingentes de ciudadanos europeos y latinoamericanos, entre los que destacan, por su aporte a la cultura —y sin duda a la gastronomía—argentinos, peruanos, alemanes y croatas.

En términos de migración, el siglo XX en Chile se caracterizó, en un principio, por la llegada de un gran número de colonos palestinos y de españoles, estos últimos huyendo de la guerra civil española. Conforme avanza el siglo, la población migrante procede eminentemente de países vecinos: Perú, Argentina, Bolivia, aunque también de Colombia y México. Últimamente se han sumado brasileros, paraguayos, venezolanos, dominicanos, haitianos y también grupos asiáticos provenientes mayoritariamente de China y Corea.

Todas estas cocinas, con el tiempo, se han integrado a la dieta chilena. Basta con darse una vuelta por el centro de Santiago: en una esquina, una señora vende arepas, y unos pasos más allá hay una pollería peruana que convive, en el espacio de unos cuantos metros, con un restaurant italiano y un local que vende ensaladas aliñadas con aderezos thai. Sabemos, también, que la cocina expresa la cultura de quien la realiza. En cada preparación hay una historia, y en cada historia el eco de una o varias culturas. Preparar la comida es, después de todo, una forma de vivir la vida, de organizar el tiempo.

En esta segunda versión del concurso Tu receta, tu historia buscamos precisamente reconocer y recuperar algunas de las identidades y prácticas culinarias que se han incorporado a la cultura chilena, ya sean historias y preparaciones de comunidades asentadas hace tiempo, cuyos recetarios se han integrado a la cocina nacional; o de aquellas que han recalado en nuestro país en tiempos más recientes.

Muchas de estas recetas, oriundas de otros países, se han preservado en el tiempo. Otras, en cambio, han variado sus ingredientes, e incluso en algunos casos se han chilenizado, cambiando las técnicas de preparación, pasando a formar y a abultar nuestros cuadernos de cocina.

De hecho, buena parte de las recetas que componen este libro se han visto modificadas por fuerza mayor: no todos los ingredientes originales están disponibles en nuestro país. Sin embargo, y seguramente a raíz de una cohorte cada vez más numerosa de migrantes, muchos de los ingredientes extraños a Chile han acabado por desembarcar en el mercado, principalmente en ferias libres y supermercados; y, en otros casos, se ha dado un nuevo impulso a la producción de alimentos de algunas regiones, que estaban a punto de desaparecer y se han vuelto necesarios para ciertas recetas, como variedades de quínoa, maíces, papas y ajíes; frutas tropicales del norte de Chile como la guayaba o el tumbo; también la carne de llamo o alpaca, lo mismo distintas legumbres que hoy son más demandadas.

Todo esto trae más color y sabor a nuestras ferias y mesas. Del diálogo e intercambio entre diversas culturas nos vamos poblando de nuevos sabores y los nuestros van permeando los paladares de los que se han venido a hacer su vida a nuestro país.

Por sus comidas y sus historias los conoceremos. Este recetario aporta al conocimiento de nuestros nuevos migrantes. Además de poder aprender de sus productos y técnicas, Tu receta, tu historia migrante nos permite acceder a cocinas, como la palestina y asiática, que antes solo se conocían puertas adentro (eran cocinas de casa).

Agradecemos a todos quienes enviaron sus recetas e historias. Gracias a ustedes podremos acercarnos más y compartir una mesa llena de colores y sabores.

ÍNDICE

CAPÍTULO 1

RECETAS PREMIADAS

PREMIADAS

MENCIONES HONROSAS

MAÍZ EMPIEDRAO

Elba Caicedo
Colombia

PRIMER LUGAR
Concurso Tu receta, tu historia migrante

Mi nombre es Elba Caicedo, soy colombiana y afrodescendiente. A la edad de 13 años perdí a mi madre; nunca pensé que quedaría huérfana a tan temprana edad. Hasta ese instante nunca sentí algo por la cocina, pero entendí que debía vivir de alguna forma y ese fue mi camino.

Poco a poco comencé a recordar a esas grandes mujeres que eran mi madre y mi abuela. Su memoria me obligó a mantener viva esa comida ancestral, esa tradición que se pasa de voz en voz, que no queda escrita para mantener su esencia, pero que no se puede olvidar, ya que es parte de nuestra historia y, en este caso, de mi vida.

Nací en el Chocó colombiano, Nóvita es el nombre de mi pueblo, perdido en medio de la selva, donde vivía junto a mi familia. Existen varias canciones que hablan de muchos personajes ilustres nacidos en Nóvita, pero la verdad es que no conocí a ninguno.

Mis recuerdos más lindos son de Agua Clara, el caserío donde vivían mis abuelos, a los que visitábamos en vacaciones. La electricidad no llegaría hasta dentro de mucho, por lo que las carnes que comíamos se ahumaban o salpresaban para conservarlas. Guardo vivo el olor de la cocina donde se realizaban estos procesos. Carnes de cerdo, gallina o animales de monte colgaban en esa cocina.

Mientras redacto estas líneas vuelvo a observar a mi abuela y mi madre quebrando el maíz en unas piedras moledoras gigantes para preparar el arroz empedrado. Este es el plato que más me recuerda a las mujeres que me mostraron la cocina y me conectaron con mis raíces africanas y del Pacífico colombiano.

Después de la molienda venía el lavado, para luego comenzar su cocción, donde se agregaba la carne de cerdo ahumada. Recuerdo la vajilla de mi abuela y el emplatado antes de sentarnos a comer, mientras el sol caía.

Esta receta es un plato ancestral y lleva el nombre como característica de la molienda del maíz en piedras al estilo indígena. La cocina del Pacífico colombiano, con influencias ancestrales, se distingue por sazonar con hierbas aromáticas y medicinales sus comidas, usando muy pocas semillas.

La historia negra de mi niñez me acompaña donde vaya. Hoy está conmigo aquí en Chile, y es precisamente acá, al caer la tarde, donde vuelvo a recordar a mi madre y mi abuela al preparar esta receta.

PREPARACIÓN

1 Se desagua la carne (enjuagándola unos minutos bajo el chorro de agua para suavizar su sabor), luego se pone a cocer en olla a presión por 45 a 50 minutos con la cebolla cortada y el cilantro. Una vez cocida, se troza y reserva.

2 En una olla se mezcla el maíz crudo y lavado (el cual ya viene partido o molido) con el refrito. Se agrega el aceite, el agua o el caldo de la cocción de la carne, se sala a gusto y se deja cocinar a fuego medio, revolviendo constantemente por 20 minutos. Luego se agrega la carne y, 3 minutos antes de apagar el fuego, se agrega el queso. Servir caliente. La consistencia del guiso es ligeramente asopada (tipo risotto).

3 Optativo: se puede agregar cilantro picado para dar color y frescura.

TIEMPO PREPARACIÓN: 120 min

DIFICULTAD: baja

PORCIONES: 4 - 6

INGREDIENTES

½ k	de carne de cerdo ahumada
½ k	de maíz trillado amarillo (se puede conseguir en La Vega Central)
½ k	de queso costeño*
	Aceite achiotado**
1	cebolla
1	paquete de cilantro
250 g	de refrito***
1 ½ l	de agua
	Sal a gusto

NOTAS:

* Queso fresco de consistencia blanda típico de la costa de Colombia, de color blanco, salado.

** Condimento de fruto de árbol del mismo nombre que crece en América Central, México y zonas cálidas andinas. Su pulpa comestible es usada como sustituto del azafrán para condimentar y dar color a comidas.

*** Sofrito preparado en base a ají amarillo y cebollín picado fino; se le agrega un poco de cilantro, albahaca, orégano, tomillo y poleo, también picados.

YAJNE DE *BAMIE* Y ARROZ ÁRABE

Sofía Halabi
Palestina

SEGUNDO LUGAR
Concurso Tu receta, tu historia migrante

Sofía, 30 años. Sangre palestina corre por mis venas, aunque mi pasaporte diga Chile. Nunca he ido a la tierra de mis ancestros, y aun así siento que, con platos como este, me transporto en mente y alma. Me imagino a mi abuela cocinando este plato para su familia, o a la abuela de mi abuela, cocinando estos guisos y muchos platos más para su familia en Palestina. Mi padre me cuenta que allá se ocupa muy poca carne, porque es muy costosa, y si es que lleva carne, es de cordero. Me cuenta mi madre que se puede preparar de diferentes maneras, y con diferentes verduras de la zona.

Esta receta es mi adaptación. La aprendí de chiquitita, viéndola, porque no me dejaban meterme a la cocina. Así me fui nutriendo de la cocina palestina, mirando, observando, sintiendo los olores de las ollas hirviendo, hasta poder llegar a prepararlo para mi familia. Personalmente, me gusta hacerlo con cordero, y las verduras pueden variar según la estación. Las más utilizadas son zapallo italiano, berenjenas y porotos verdes. El bamie, al ser una verdura de estación, que la pillamos en La Vega o en el barrio Patronato en verano, es muy costosa, por eso también le agrego berenjenas, y queda delicioso. El toque de canela es especial y, junto con el curry, logran darle el sabor «árabe» que tanto me gusta. Platos como este quedan en el tintero de la cocina palestina en Chile, y siento que es mi deber nombrarlo y enseñarle al mundo cómo hacerlos. Con un poco de amor y dedicación, todo es posible. No pueden quedar afuera las más grandes cocineras que conozco, y de donde he aprendido todo lo que sé y más: Ana Majluf Cassis, María Elena Osman Majluf y Viviana Hurtado Osman.

TIEMPO PREPARACIÓN: 90 min • **DIFICULTAD:** media • **PORCIONES:** 5-6

PREPARACIÓN

YAJNE (GUISO)

1 Lavar y secar los *bamies*, para sofreírlo por tandas de modo que queden dorados. Se calienta aceite y se sofríen los *bamies*, que deben estar muy secos para evitar que salpique aceite y quemarse. Una vez dorados se reservan sobre papel absorbente.

2 Adobarlos trozos de carne con curry, una pizca de canela, y un chorrito de aceite. Dejarlos bien cubiertos con el aliño.

3 Se pone a calentar una olla a fuego fuerte, se le agrega un chorro de aceite, y se sella la carne trozada y previamente adobada por 5 minutos. Una vez semi dorada por fuera, se saca la carne y se reserva.

4 En la misma olla que se usó para la carne se agrega la cebolla picada pluma, y los dientes de ajo, picados finos. Se revuelve constantemente hasta que la cebolla empiece a verse media transparente, aproximadamente unos 5 minutos. En ese momento hay que agregar los tomates maduros picados, sal y pimienta; se revuelve cocinando a fuego lento, con la olla semitapada por 10 minutos. Revisar para que no se seque esta preparación, si es necesario se agrega agua caliente previamente hervida, de a chorritos.

5 Se continúa la preparación del *yajne*, incorporando a la olla la carne que se tenía ya adobada y sellada, se revuelve, se agrega la salsa de tomate y se deja cocinar a fuego medio hasta que la carne esté blanda, cerca de 30 minutos. Revisar cada cierto rato, y si se seca, agregar agua caliente. El guiso debe quedar jugoso. Si decide usar las berenjenas, este es el momento de incorporarlas, una vez lavadas, secadas y picadas en cubos de 3 centímetros. Se revuelve otra vez y se dejan cocer las berenjenas.

INGREDIENTES

YAJNE (GUISO)

1 k	de pulpa de cordero o sobrecostillas de vacuno trozada en cubos de unos 5 cm
1 k	de bamies*
2	berenjenas (opcional)
2	tomates maduros picados
200 a 250 cc	de salsa de tomates
1	cebolla grande, picada en pluma
3	dientes de ajo
½ cdta	de pimienta negra molida
1 cdta	de curry
1 pizca	de canela
	Aceite
	Sal a gusto

ARROZ ÁRABE

2 tz	de arroz grano largo
1 tz	de fideos cabellos de ángel
1	diente de ajo
2 cdta	de curry
2 cda	de mantequilla
4 tz	de agua caliente previamente hervida
	Aceite
	Sal a gusto

PREPARACIÓN

6 Por último, se incorpora delicadamente el ingrediente estrella, el *bamie* (previamente sofrito), a la preparación. Hay que revolver con mucho cuidado porque el *bamie*, al estar precocido, se rompe muy fácil.

7 Pruebe y de ser necesario rectifique el sabor con sal y pimienta; si falta líquido, agregar agua caliente. No olvidar que es un guiso.

8 Después de unos 10 minutos de cocción a fuego lento, retirar.

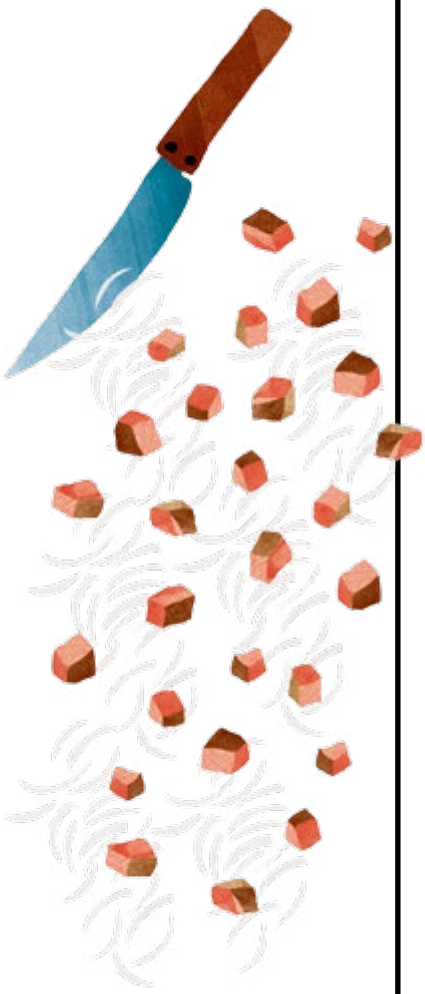
ARROZ ÁRABE

1 Se calienta una olla con un poco de aceite con un diente de ajo pelado, y se doran ahí los cabellos de ángel. Revolver constantemente para que no se quemen. Una vez dorados los cabellos de ángel, agregar el arroz, sazonar con curry y sal. Mezclar bien.

2 Agregar 4 tazas de agua hirviendo, tapar y cocinar 20 minutos a fuego lento sobre un tostador.

3 Una vez listo el arroz, incorporar la mantequilla, y se vuelve a tapar por 3 minutos o hasta que la mantequilla se derrita. Se destapa, se revuelve bien y listo.

4 Servir el *yajne* con el arroz árabe en un plato hondo, y a disfrutar con la familia.



NOTA:

* Originaria de África, la Abelmoschus esculentus, también llamada bamia, y en otros países okra, gombo, molondón o quingombó, es una planta familiar de las Malvaceae, con frutos comestibles pequeños y de forma cónica terminada en una punta; sus semillas son color verde. Se dan en verano.

PUCHERO

Ignacio Corcuera
España

TERCER LUGAR
Concurso Tu receta, tu historia migrante

Mi abuelo paterno nació en España, pero llegó muy pequeño a Chile, de ahí su gusto por este tipo de comida.

En la casa de mis abuelos se juntaba toda la familia: los cuatro hijos con todos los nietos, casi todos los domingos y siempre en las grandes fiestas, donde la comida infaltable era este puchero (su nombre viene de la olla donde se prepara todo junto). La que cocinaba era mi abuela, por lo que supongo que fue ella quien chilenizó este plato. Según he investigado, el original puchero español también es un caldo que se prepara en una sola olla, pero con menos ingredientes, puesto que normalmente se cocina con un solo tipo de legumbre, por lo general porotos o garbanzos (aunque encontré una receta que contiene los dos y que explica que se cuecen por separado en mallas) y con carnes y subproductos del cerdo, además de otras pocas verduras.

Este plato tiene dos gracias. La primera es que no tiene grandes técnicas, sino que necesita mucho cariño y dedicación para prepararla, para estar atento e ir poniendo todo a su tiempo. La otra es que necesita una celebración y una familia grande para que salga más rica... se puede preparar para cuatro personas, pero no es lo mismo.

Hace un par de meses nos juntamos, después de muchos años, casi todos los primos, y por supuesto que salió la idea de reunirnos en torno a un puchero, pero lo que más me llamó la atención fue que, pese a ser uno de los menores, soy el único que sabe cocinarlo. Me pone feliz recordar los muchos buenos momentos congregados alrededor de este plato y, también, tener un hijo a quien confiarle esta tradición.

TIEMPO PREPARACIÓN: 120 min • **DIFICULTAD:** baja • **PORCIONES:** variable

PREPARACIÓN

1 Deje las legumbres remojando desde la noche anterior.

2 Se hierven las porciones de choquezuela —en Chile los carniceros la llaman cochezuela o conchezuela— con agua y sal en una olla grande o fondo, dependiendo de la cantidad de comensales. En la olla deben entrar todos los ingredientes y el caldo.

3 A continuación, se agrega el tapapecho sin trozar a la olla con el caldo y, mientras hierve, se añaden los demás ingredientes de acuerdo con sus respectivos tiempos de cocción. Cocer por 120 minutos.

4 Pasados 60 minutos de cocción, se incorporan las legumbres remojadas previamente, de preferencia adentro de mallas finas y por separado, el chorizo riojano sin trozar y el tocino entero. Los porotos y garbanzos demorarán 60 minutos cocerse. Cuenta 15 minutos mientras hierve la olla con la carne y las legumbres para agregar las arvejas frescas, que toman 45 minutos en estar listas. Las congeladas solo toman 10 minutos.

5 Pasados 90 minutos de cocción, se agregan, primero, el repollo entero y, 10 minutos después, las papas; luego el zapallo en trozos grandes y la zanahoria (ambos necesitan unos 25 minutos de cocción),

6 Lo último en agregarse a la olla del puchero es el choclo chileno partido en cuatro. Su tiempo de cocción es de 10 minutos. Lo puede reemplazar por choclo en coronta congelado (que también hay que meterlo en una malla), pero no es ideal.

INGREDIENTES

- 50 g de choquezuela* p/p (se puede reemplazar por otro corte de vacuno con huesos, ya que son la base del caldo)
- 200 g de tapapecho p/p (se cocina completo)
- ¼ de pimiento morrón p/p
- ¼ de cebolla p/p
- ¼ de tomate p/p
- 1 diente de ajo cada 4 personas
- ¼ tz de porotos p/p
- ¼ tz de garbanzos p/p
- ¼ tz de arvejas p/p
- ¼ de tira de chorizo riojano para 4 personas
- 50 g de tocino sin laminar p/p
- 100 g de zapallo p/p
- ½ zanahoria p/p
- 1 papa grande p/p
- 100 g de repollo p/p, sin trozar
- ¼ de choclo chileno (humero) p/p
- ½ l de agua p/p
- Aceite de oliva
- Sal a gusto

NOTA:

* Hueso redondo y aplanado que forma la articulación de la rodilla.

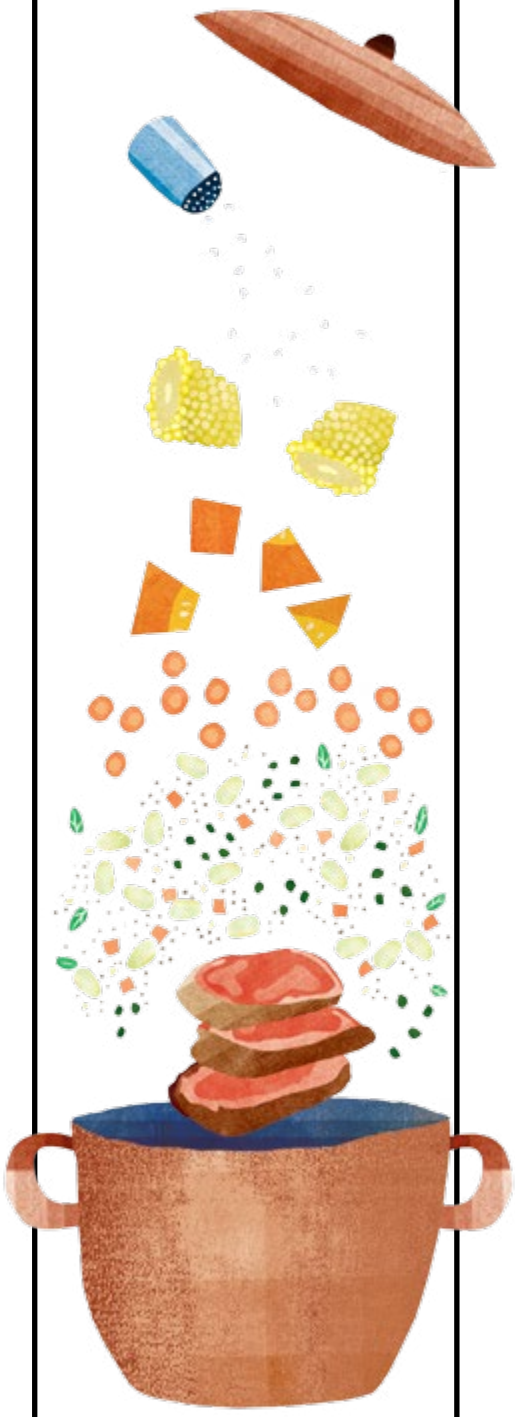
PREPARACIÓN

7 En todo momento hay que asegurarse de que la olla tenga suficiente caldo para cubrir los alimentos, si es necesario agregue agua hirviendo y rectifique con sal.

8 Pasadas 2 horas de cocción de la olla con el puchero, se van sacando todos los ingredientes y se disponen por separado en fuentes grandes. Recién ahora corresponde porcionar todo lo que estaba en trozos grandes: el tapapecho, los chorizos, el tocino y el zapallo.

9 Se llevan las fuentes a la mesa. Todos los ingredientes se han cocido juntos y potenciado sus sabores. Para aliñar se puede agregar aceite de oliva a gusto.

10 El caldo se mantiene caliente en la olla. Servir en tazones o platos hondos.



KNISHES

Daniela Rusowsky
Europa del Este

MENCIÓN HONROSA
Concurso Tu receta, tu historia migrante

Esta receta procede de Europa del Este, principalmente de países como Polonia, Ucrania y Rusia. Era uno de los platos preferidos de las comunidades judías que vivían allí. Sus elementos sencillos y baratos, pero a la vez calóricos, eran ideales para un clima frío, donde sus habitantes no contaban con recursos económicos para la importación de otro tipo de productos; sin embargo, fueron muy creativos en la elaboración de comidas, festivas y sabrosas, con muy pocos ingredientes. Los inmigrantes judíos popularizaron los *knishes* en América, especialmente en Estados Unidos. Esta receta formó parte de mi infancia. Solía comerla en las casas de mis abuelos y otros familiares, quienes llegaron a Chile de Ucrania y Moldavia a principios del siglo XX. La preparación de la masa la aprendí de mi tía Leike, quien vive en Buenos Aires, Argentina.

TIEMPO PREPARACIÓN: 60 min • **DIFICULTAD:** baja • **PORCIONES:** 4-5

PREPARACIÓN

1 Se mezclan todos los ingredientes hasta formar una masa suave y elástica. Se deja reposar envuelta en plástico en el refrigerador como mínimo 30 minutos. Mientras, se prepara el relleno. Pasado ese tiempo se estira bien la masa, uslereando hasta que quede lo más delgada posible, y se van cortando círculos de 10 cm de diámetro.

2 Se rellenan los discos de masa con una pequeña porción al centro de un «pino» de papa cocida y molida con tenedor, al que se agrega cebollita frita, sal y pimienta al gusto. Este es el relleno más tradicional, aunque también hay versiones con rellenos de ricota, espinaca o repollo.

3 Para armar los *knishes* se cierra el disco de masa, armando paquetitos. Se une al centro la masa con el relleno y luego se enrosca la punta. Se pincelan con un huevo entero previamente bien revuelto y se decoran con semillas de amapola. Se hornean a fuego moderado por aproximadamente 25 minutos. Servir tibios.

INGREDIENTES

MASA

- 2 tz de harina
- 2 cda de aceite
- 2 huevos
- 1 tz de agua

RELLENO DE PAPA

- 6 papas
- 1 cebolla
- Aceite para freír
- Sal y pimienta a gusto

RELLENO DE QUESILLO

- ½ k de ricota
- 1 huevo
- 1 cdta de azúcar
- Sal a gusto

PARA DECORAR

- 1 huevo batido y semillas de amapola

POLLO AL MANÍ DE LA ELVIRA

María Ester Vildoso
Perú

MENCIÓN HONROSA
Concurso Tu receta, tu historia migrante

Esta receta es parte de la historia de cómo mi familia y sus tradiciones sobrevivieron en tiempos difíciles entre Chile y Perú.

Mi bisabuela Elvira nació en Pachía (Tacna, Perú). Años antes del plebiscito huyeron con familia y niños pequeños —se mataba a muchas personas en los campos y la ciudad— en carretas hacia loscerros, creyendo que hallarían un valle. Llevaban agua en tinajas, gallinas, cabritas (para leche y carne), dos alpacas, harina, papas, etc.

En Pachía, hace más de un siglo, Elvira, en su chacra, molía el maní y hacia la pasta de ají en un batan de piedra y preparaba la gallina por presas para esta receta. Hoy, por comodidad y presentación, se usa pollo en presas o en filetillos.

Bisabuela Elvira heredó esta preparación de su madre, la traspaso a su hija Ester, ella a Aurora, mi madre, y Aurora a mí. Mis hijos y nietos están de fiesta cuando hago el Pollito al Maní y yo disfruto viéndolos saborear la comidita de las abuelas: siento que ellas están en mi mesa.

TIEMPO PREPARACIÓN: 60 min • **DIFICULTAD:** baja • **PORCIONES:** 4

PREPARACIÓN

1 Picar las zanahorias, los zapallos italianos, los porotos verdes, el zapallo camote, la cebolla morada y el pimiento morrón.

2 En olla caliente poner 30 cc de aceite vegetal y preparar un sofrito con 2 dientes de ajo machacados o molidos, la cebolla y el morrón picados. Añadir ají panca amarillo, una pizca de comino y, finalmente, el orégano.

3 Dorar en este sofrito las presas de pollo. En caso de preparar la receta con filetillos incluir las dos alitas para acentuar el sabor.

4 Agregue las zanahorias, zapallo camote, zapallo italiano. Revolver y sofreír por 3 minutos.

5 Agregar los 750 cc de agua tibia. Incorporar los porotos verdes y revolver. Se deja a fuego suave con la olla semitapada hasta que el pollo esté cocido (aproximadamente 15 minutos).

SALSA DE MANÍ

1 Moler maní en licuadora con media taza de agua. Agregar las hojas de 1 ramita de huacatay.

2 Cuando el pollo y verduras estén cocidos, vaciar sobre ellos el maní molido con huacatay, revolviendo con cuchara de palo constantemente durante 10 minutos a fuego suave. Revolver hasta que el maní esté cocido y empiece a espesar.

3 Apagar fuego, dejar olla tapada para que repose. Poner en cada plato 1 papa cocida partida por la mitad (horizontal). Sobre cada mitad de papa se sirve el pollito con verduras en salsa de maní, a un costado agregar arroz graneado (moldeado o a granel) y una porción de papa chuño picado (opcional).

INGREDIENTES

- 4 presas pequeñas de pollo o ½ k de filetillos de pollo
- 2 alitas de pollo (solo en caso de usar filetillos de pollo)
- 2 zanahorias medianas, cortadas en cuadritos
- 2 zapallos italianos medianos, cortados en cuadritos
- 1 tz de porotos verdes, picado en cuadritos
- 250 g de zapallo camote, cortado en cuadritos
- 1 ramita de huacatay fresco (sacar sólo las hojitas para sabor)
- 2 dientes de ajo, molido o machacado
- 1 cebolla morada mediana, cortada en cuadritos
- 1 pimiento morrón, cortado en cuadritos
- 30 cc de aceite vegetal
- 1 cdta de orégano
- 1 cdta de ají panca amarillo sin picante
- 750 cc de agua hervida, tibia
- 350 g de maní pelado
- 4 papas medianas cocidas y partidas por la mitad, para guarnición
- 1 tz de arroz, granear para guarnición
- 1 tz de papa chuño cocida, para guarnición (opcional)
- Comino y sal a gusto

CHURRASCO AREPA

Sandra Salazar
Colombia

MENCIÓN HONROSA
Concurso Tu receta, tu historia migrante

Cuando llegué a Chile, hace siete años, empecé a preparar la típica arepa colombiana en casa, ya que esta no se consigue fácil. La arepa tuvo gran acogida por los chilenos, pero por sugerencia de amigos y mi pareja decidí chilenizar esta receta colombiana y fusionarla con una receta típica de mi país de acogida, combinándola con la del churrasco italiano. La palta y la carne son protagonistas en gran parte de las comidas chilenas, lo que condujo a un rotundo éxito en la combinación de sabores de la palta con la crocancia y sabor del maíz, siendo una comida rápida, fácil y nutritiva de preparar.

TIEMPO PREPARACIÓN: 45 min • **DIFICULTAD:** baja • **PORCIONES:** 4

PREPARACIÓN

1 Se comienza juntando la harina de maíz, la sal, la leche, el agua y la mantequilla en un bol y se amasa bien hasta que desaparezcan los grumos. Debe quedar una masa fácil de manejar, como la de las churrascas. Para formar las arepas se hacen pelotas de masa. Las bolas de masa se introducen en una bolsa plástica y se procede a aplanarlas, con un uslero o un plato, cuidando que no quede demasiado delgada.

2 Calentar un sartén o parrilla antiadherente con unas gotitas de aceite, para evitar que la arepa se pegue. Cuando esté caliente, se ponen las arepas y se dejan alrededor de 4 minutos. Luego se dan vuelta y se repite el proceso, verificando continuamente que no se quemen por ningún lado, hasta que estén doradas por ambos lados.

3 Pelar la palta y moler con tenedor, haciendo un puré para untar. Salar a gusto y reservar. Cortar la arepa por la mitad, como el pan para sánguches.

4 Para la preparación del churrasco, se lava el filete y se corta en bistecs medianos, se aliñan con sal, pimienta y ajo picado. Se calienta aceite en un sartén mediano y se cocina el churrasco. Cuando esté cocido, se coloca en la mitad inferior de cada arepa, sobre la palta. En la otra mitad de la arepa se coloca el queso rallado o una lámina de queso. Una las dos partes y ya está lista para disfrutar la churrasco arepa.

INGREDIENTES

- 1 tz de harina de maíz
- 1 tz de leche o agua
- ½ cdta mantequilla
- 1 palta
- 1 diente ajo
- Filetes de vacuno
- ¼ tz de queso rallado o al gusto
- 1 huevo
- Aceite
- Sal a gusto

CAPÍTULO 2

MARISCOS, PESCADOS Y ALGAS

POCIÓN MARINA

María Fernanda del Valle
Perú/Chile

Nuestros vecinos del Perú popularizaron la leche de tigre, la que inicialmente consistía en el jugo del cebiche. Se consumía como bebida reconstituyente, para quedar «como tigre». Se erigió como aderezo de intenso sabor marino, con un toque picante, debido al uso de ají, y ácido, por el jugo de limón con los jugos de los productos marinos del ceviche. Sus otros ingredientes son cebolla morada, cilantro fresco, caldo de pescado, aceite, sal y pimienta. Al licuarlos, se obtiene un líquido de color blanquizco que recuerda el color de la leche. En muchos lugares se sirve acompañando al cebiche.

Nuestro Poción marina la realizamos mientras recolectábamos algas para nuestro consumo personal. Tres cocineros de oficio recordamos la clásica y popular leche de tigre y, tomando esta receta como base, hicimos nuestro propio brebaje medicinal, para incorporar las algas en nuestra alimentación cotidiana.

Las algas son súper alimentos por su gran aporte nutricional en vitaminas, alta concentración de proteínas, fibra, calcio además de antioxidantes y antibacterianas.

Esta receta fue creada para ser presentada en una feria del vino en Valparaíso. Nuestra motivación fue que las maravillosas algas ocuparan el lugar que se merecen. Esta receta es parte del libro *Gastronomía de Valparaíso*, publicado por la fundación Patagonia Gourmet. Además, ha sido parte de diversas degustaciones e incorporada en talleres de plantas, algas y hongos silvestres comestibles que hemos dictado en la cocina del Parque Cultural de Valparaíso Ex-Cárcel.

TIEMPO PREPARACIÓN: 35 min • **DIFICULTAD:** baja • **PORCIONES:** 4

PREPARACIÓN

1 Lavar las algas con abundante agua fría, y luego cocinar el cochayuyo por 10 minutos, hasta que este tierno.

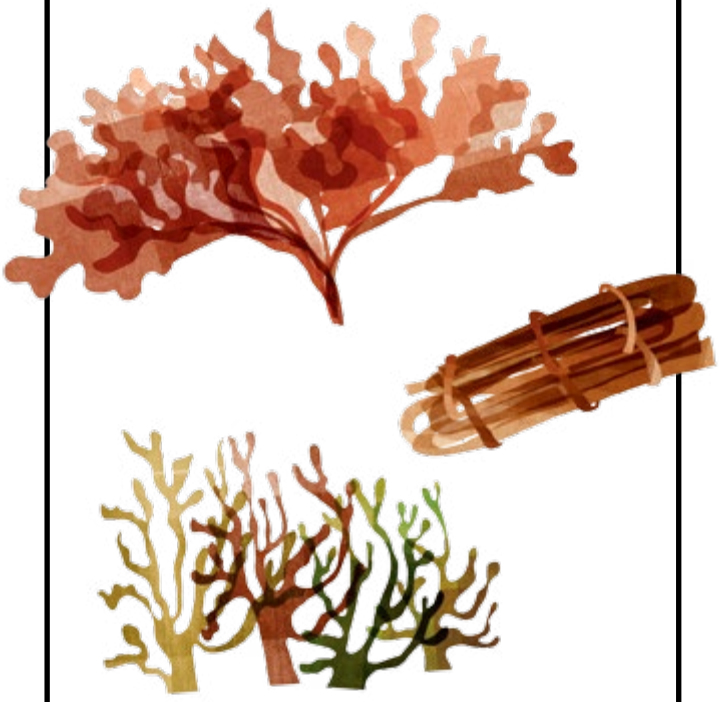
2 Exprimir los limones y reservar el jugo.

3 Colocar las algas en el vaso de una juguera, agregar el jugo de limón, sal a gusto y procesar hasta obtener un licuado homogéneo, incorporar hielo y servir.

4 Se puede espolvorear con el alga pelillo.

INGREDIENTES

- 50 g de cochayuyo
- 10 g de lechuga de mar
- 10 g de luga
- 10 g de pelo de mar
- 10 g de luche
- 1 k de limones
- Sal de mar y pimienta fresca a gusto



CAUSA DE CAMARONES

Giovanna Algendones
Perú

Es una receta que nació en tiempos de la guerra con Chile. En que las valerosas mujeres peruanas pensaron en la manera de ayudar a los soldados que defendían nuestra patria. Se organizó una recolección voluntaria, logrando acopiar: maíz, arvejas, zanahorias y la infaltable papa. De ello surgió la idea de un nuevo plato que pueda ser vendido y ayude a solventar el auxilio necesario. El resultado se comercializo por las mujeres limeñas, ofreciendo «Por la causa, por la causa» naciendo así el plato la causa limeña.

PREPARACIÓN

1 Cocer las papas, luego prensar.

2 Incorporar a las papas prensadas el jugo de medio limón, 3 cucharadas de aceite, sal, pimienta y pasta de ají amarillo a gusto. Se revuelve y mezcla bien.

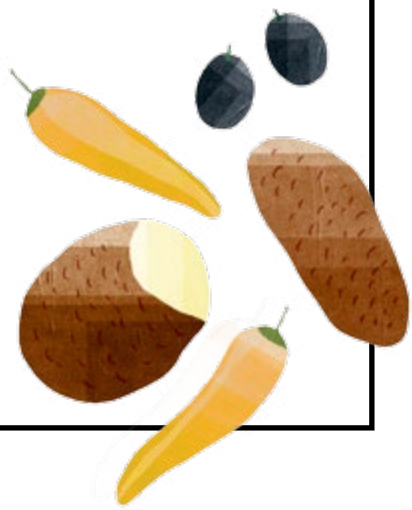
3 En un molde se pone una capa del puré de papas; sobre ella se agrega una capa de verduras mezcladas con un poco de mayonesa. La tercera capa es de camarones, la siguiente de palta en tajadas finas. Se termina la causa con una capa del puré de papas.

4 Decorar con huevos duros cortados, lechuga y aceitunas.

TIEMPO PREPARACIÓN: 45 min
DIFICULTAD: baja
PORCIONES: 10

INGREDIENTES

1 ½ k	de papas
3	paltas Hass
400 g	de camarones
½ k	de verduras primavera
2	ajíes mirasol (amarillos)
½	limón (jugo)
3 cda	de aceite
1	hoja de lechuga
1	huevo
5	aceitunas
	Mayonesa
	Sal y pimienta a gusto



CEVICHE DE SALMÓN AHUMADO Y CAMARONES

Pamela Acuña
Chile/Japón/China

Esta receta nació con la intención de generar nuevos sabores a partir de algunos productos que he probado en la comida oriental —china y japonesa— como el jengibre, y de nuestra cocina, como es el caso del merkén mapuche, como también de utilizar el salmón ahumado, que le da un toque especial a la mezcla. Ha sido un plato muy disfrutado por mis amigos y familiares.

TIEMPO PREPARACIÓN: 30 min
DIFICULTAD: baja
PORCIONES: 4 - 6

INGREDIENTES

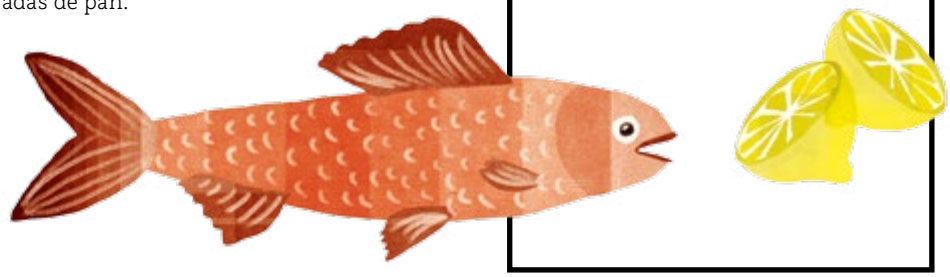
- ½ k de salmón ahumado
- ½ k de camarones
- 1 paquete de cebollín
- 1 pimentón rojo
- 2 dientes de ajo
- 1 paquete de cilantro
- 1 k de limones
- 2 paltas
- Pan
- Aceite de oliva
- Jengibre
- Merkén
- Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

1 Lavar las verduras, picarlas y mezclarlas con trocitos de salmón ahumado desmenuzado y los camarones previamente cocidos. Revolver e incorporar el jugo de los limones, mezclando suavemente.

2 Añadir ralladura de jengibre, una pizca de pimienta, merkén y sal a gusto.

3 Para servir, ponga una porción en cada plato. Finalizar disponiendo una lámina enrollada o trocito de salmón sobre cada porción. Colocar trocitos de palta picados en la esquina del plato y unas tajadas de pan.



COMBINADO

Rosalía Alayo
Perú

Es considerado como plato bandera de Chimbote, una ciudad de la costa norcentral del Perú, capital de la provincia de Santa, en el extremo noroeste del Departamento de Áncash, símbolo de la vorágine social de la zona.

El combinado se caracteriza por servirse a los comensales en un único plato, generalmente ovalado, en el que se separan cada uno de los ingredientes.

TIEMPO PREPARACIÓN: 45-60 min • **DIFICULTAD:** baja • **PORCIONES:** 2-3

PREPARACIÓN

1 Se echan a cocer los tallarines rojos en agua con un poco de sal. Una vez listos se cuelan y reservan. Cocinar la papa pelada y trozada en rodajas.

2 Se prepara aparte el ceviche con pescado picado y poca cebolla roja. Condimentar y reservar.

3 Para servir, se dispone en cada plato ovalado una porción de los tallarines cocidos previamente y, a un costado, se pone una hoja de lechuga y sobre ella las papas sancochadas, bañadas con la salsa huancaína. Sobre ambas, en el medio del plato, se sirve el ceviche y, para coronarlo, se pone una rodaja de rocoto. Espolvorear todo con cilantro picado y poner la canchita peruana en una orilla del plato. Buen provecho.

INGREDIENTES

- 250 g de tallarines rojos
- 250 g de ceviche
- 150 g de crema de huancaína*
- 6 tajadas de papa sancochada (cocida)
- 100 g de canchita peruana
- 1 tajada de rocoto p/p
- 1 hoja de lechuga p/p
- 1 ramita de cilantro

NOTA:

* Salsa peruana condimentada que se prepara en base a ají amarillo, quesillo o queso fresco, leche evaporada, aceite y sal. Puede tener algunos otros ingredientes como ajo molido, o cebolla picada.

SOPA DE MANÍ CON CAMARONES

Alejandra Palacios
Bolivia

Esta receta es una variación de la sopa tradicional de maní boliviana. La preparaba la mamá de mi esposo todos los años para Viernes Santo. ¡Teníamos que esperar un año para volver a tomarla!

PREPARACIÓN

1 Tostar los fideos en un sartén con un poco de aceite por 8 minutos. Remojar el maní en agua caliente.

2 En una olla se dora el ajo con aceite. Añadir la cebolla, la zanahoria, las arvejas y saltear bien por 5 minutos. Incorporar el caldo y los camarones y cocer por otros 5 minutos.

3 Aparte, se licúa el maní con una taza de agua en la juguera. Se agrega el maní licuado a la olla del caldo con los demás ingredientes, se revuelve y se baja el fuego.

4 Se añaden las papas en cubos. Salpimentar e incorporar los fideos tostados. Se cocina a fuego suave aproximadamente por 10 minutos.

5 Finalmente, emplatar y espolvorear con perejil o cilantro picado.

TIEMPO PREPARACIÓN: 45 min
DIFICULTAD: baja
PORCIONES: 6

INGREDIENTES

250 g	de fideos Rigatti
1 tz	de maní sin sal
1 tz	de agua
1	diente de ajo picado
1	cebolla blanca picada
1	zanahoria cortada en cubos
½ tz	de arvejas peladas
½ k	de camarones
½ tz	de pimiento morrón o de porotos verdes picados
1 ½ l	de caldo de carne o vegetales
4	papas cortadas en cuadrados grandes
	Perejil o cilantro picado
	Sal y pimienta a gusto

ARROZ A LA VALENCIANA

María Jesús de la Horra
España

Mi abuela Pilar Ocaña llegó a Chile, a la región de Valparaíso, en 1936 procedente desde su tierra natal Madrid, España, escapando de la guerra civil. Su madre le enseñó esta receta, con algunas variaciones, claro, porque mi abuela decía que lo mejor que tenía Chile eran sus mariscos; España era perfecta para ella, pero el sabor de nuestros mariscos era superior. Mi abuela paterna se la enseñó a mi madre, y yo la aprendí de ella. Así han pasado los años, mi abuela ya no está en la vida terrenal desde el 2014, pero la sigo rememorando cada vez que preparo esta receta para mis amigos.

TIEMPO PREPARACIÓN: 40 min
DIFICULTAD: baja
PORCIONES: 5 - 6 platos

INGREDIENTES

½ tz	de arroz
½	cebolla
1	zanahoria
1	diente de ajo
½ k	de choritos
½ k	de almejas
¼ k	de machas
250 g	de camarones
6	pinzas de jaiba
	Anillos de calamar
	Azafrán

PREPARACIÓN

1 Picar la cebolla y el ajo en cuadritos. Rallar la zanahoria. Poner aceite en una olla y freír cebolla y zanahorias. Una vez sudada la cebolla se agrega el arroz y el azafrán. Revolver.

2 Se incorporan los choritos y las almejas, luego añadimos agua hirviendo hasta tapar los mariscos y se deja a fuego lento sobre un tostador durante 20 minutos. Echamos a la olla los camarones, anillos de calamar y pinzas de jaibas y dejamos cocinar por 10 minutos más. Y listo, a chuparse los dedos.

PASTEL DE CHUCHO

Sikiu Ibarra
Venezuela

Hace 30 años, cuando Rubén Santiago abrió su primer restaurante en Margarita, pensó que era necesario darle vida a aquel local con al menos un plato emblemático que fuera, además, representativo de la ciudad. Hoy el pastel de chucho es la receta bandera de sus tres libros publicados y se sirve en toda la isla de Margarita.

Rubén Santiago, trujillano de nacimiento y margariteño de adopción, ha pasado por muchas cocinas, viajado por el mundo, publicado libros, leído vorazmente y escrito algunas cosas. A sus 61 de edad bastante tiene que contar y mucho le queda por recorrer. Sin embargo, una de las cosas que más le enorgullece es haberle dado a Margarita uno de sus platos más importantes: el pastel de chucho. Sentado en una de las mesas de su restaurante, cuenta con verbo sabroso su historia. Viéndolo todo, una imagen de la Virgen del Valle, por la que el chef siente especial devoción.

Se trata de una especie de pastel multisápido cuya base es el chucho, un pescado negro muy parecido a la mantarraya, de enormes proporciones y carne fibrosa, que puede llegar a pesar hasta 500 kilos.

El inconveniente con el «cuajao» es que no es un plato comercial. Por llevar huevo, pasadas dos horas después de salir del horno, tiende a adquirir un aspecto verdoso no muy agradable a la vista del comensal.

Así que Rubén, acompañado por Simón Moreno y «Chalo» Gonzalo reinterpretaron la receta, dando origen al pastel de chucho. «En la actualidad no hay restaurante en la isla que no lo tenga en el menú», dice el veterano chef, orgulloso.

El contraste de textura y sabor, la combinación de sus ingredientes dulces y salados es lo que lo hace tan suculento.

TIEMPO PREPARACIÓN: 60 min • **DIFICULTAD:** media • **PORCIONES:** 5-6

PREPARACIÓN

MELAO DE PAPELÓN (CHANCACA)

1 Poner 400 gramos de papelón (chancaca) a hervir con 2 tazas de agua.

PASTEL DE CHUCHO

1 Se hierve el pescado hasta que esté bien cocido. Cuando esté listo lo reservamos para luego desmenuzarlo. Aparte, se pelan los 7 plátanos y se rebanan a lo largo, en tajadas.

2 En un sartén se fríen las tajadas de plátano hasta que estén doradas por ambas caras y luego se ponen en una bandeja con papel absorbente.

3 Se vierte un poco de aceite al sartén y se sofríe la cebolla, el ajo, el cebollín, el pimentón y, por último, el pescado previamente cocido y desmenuzado. Reservar.

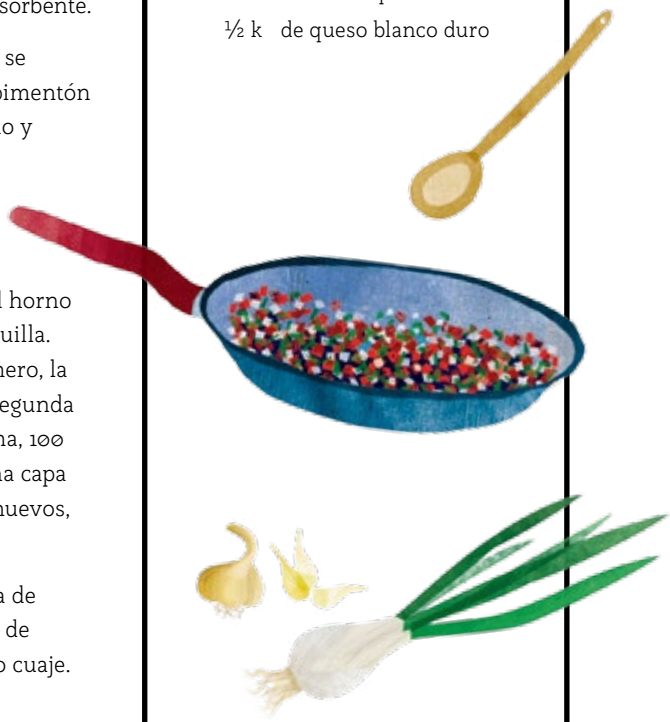
4 Aparte, batir los 6 huevos.

5 Tomar un molde que pueda llevarse al horno y untarlo con la cucharada de mantequilla. Se ordenan los ingredientes por capas: primero, la mitad de las tajadas de plátano, luego una segunda capa con la mitad del queso blanco y, encima, 100 gramos de pan rallado. Sobre esto verter una capa pequeña de huevo batido y, encima de los huevos, una capa del guiso de pescado.

6 Para terminar, agregar la segunda capa de plátano, otra de queso y una de melao de papelón (chancaca). Hornear hasta que todo cuaje.

INGREDIENTES

- 2 k de chucho —pez raya— (o cualquier otro pescado)
- 7 plátanos verdes, maduros
- 2 cebollas
- 1 pimentón
- 1 rama de cebollín (la parte blanca)
- 10 dientes de ajo
- 6 huevos
- 200 g de pan rallado
- 400 g de papelón (chancaca)
- 1 cda de mantequilla
- ½ k de queso blanco duro



CAPÍTULO 3

CARNES BLANCAS, ROJAS E INTERIORES

AREPA RELLENA CON POLLO

Eliana María Márquez
Colombia

Mi nombre es Eliana Márquez Ortega, tengo 43 años, soy colombiana. Llegué a Chile hace cinco años, los cuales he dedicado a trabajar en el área de la gastronomía. Actualmente tengo mi propio emprendimiento (Miss Arepas). Es por ello que he querido participar, compartiendo una de mis recetas.

TIEMPO PREPARACIÓN: 60 min • **DIFICULTAD:** media • **PORCIONES:** 5-6

PREPARACIÓN

MASA

1 Lavar el maíz y dejarlo en remojo desde la noche anterior.

2 A la mañana siguiente, cambiar el agua y poner a cocer durante 30 minutos. Debe quedar totalmente cubierto. Pasado el tiempo de la cocción, revisar que los granos no estén ni muy blandos, ni muy duros. Colar el maíz y esperar a que esté frío. Moler los granos con un molino o moledor manual hasta obtener una masa suave.

3 A esta masa se agrega la mantequilla, la pizca de sal y el queso rallado.

4 Para armar las arepas, formar bolas y aplastar hasta obtener el grosor deseado, de aproximadamente 1 céntimetro, y moldeamos con nuestras manos o utilizamos moldes con un pedazo de plástico para evitar que se nos pegue en las manos.

5 Se asan en una parrilla a gas, eléctrica o al carbón.

SALSA

1 Juntar todos los ingredientes y mezclar. Desmenuzar el pollo y agregar poco a poco, según sea nuestro gusto.

INGREDIENTES

MASA

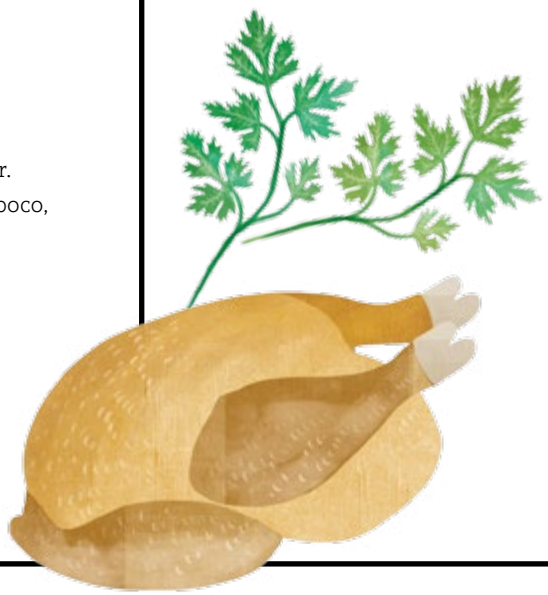
- 1 tz de maíz trillado blanco
- 1 l de agua
- 1 cda de mantequilla
- 1 cda de queso rallado
- Sal

RELLENO

- ¼ de pechuga de pollo

SALSA

- 100 cc de crema de leche
- 100 cc de mayonesa
- 1 cda de perejil finamente picado
- 1 cdta de eneldo
- 1 cdta de estragón



MAQLUBA

Nimer Sarrás
Palestina

«Dado vuelta» es el nombre en castellano de la *maqluba*. Este plato es considerado por muchos la reina de la cocina palestina e incluso no vacilan en llamarlo «la paella de Oriente Medio». La *maqluba* llegó a Chile junto con los primeros inmigrantes palestinos, a fines del siglo XIX, y siempre ha estado presente en las celebraciones o reuniones familiares importantes de nuestra colectividad. Pese a que parece lo contrario, su ejecución es fácil y el resultado espectacular en todos sus aspectos. Imposible olvidar cuando nos juntábamos expectantes en torno a la olla donde mi abuela materna había preparado la *maqluba*, esperando a que la diera vuelta sobre la bandeja elegida para presentarla.

TIEMPO PREPARACIÓN: 90 min

DIFICULTAD: media

PORCIONES: 4 - 6

INGREDIENTES

- 1 k de trutros cortos de pollo sin piel*
- 2 tz de arroz (aproximadamente ½ k)
- 2 berenjenas medianas cortadas en rebanadas de 1 centímetro, aproximadamente
- 1 coliflor pequeña cortada en trozos (descartar el tronco)
- 3 tomates medianos cortados en rodajas delgadas
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 3 limones
- 3 cucharaditas de siete especias** (se vende en grandes supermercados y tiendas árabes)
- 1 cdta de curry
- 1 tz de aceite vegetal
- 50 g de almendras peladas y tostadas
- Perejil picado
- Sal a gusto

PREPARACIÓN

1 Esta preparación consta de tres etapas: fritura de las verduras, montaje y cocción.

2 Freír las berenjenas por ambas caras empleando la menor cantidad de aceite posible. Una vez que adquieran un tono dorado, retirar y secar con papel absorbente. Reservar. En el mismo sartén, se hace lo mismo con las flores de coliflor.

3 Lavar y secar el pollo. A continuación, refregar cada presa con un limón cortado por la mitad. Se usa el jugo de otro limón para hacer un adobo con dos cucharaditas de las siete especias, un poco de aceite y sal. Untar el pollo prolijamente con esta preparación y deja macerar por 60 minutos en el refrigerador.

PREPARACIÓN

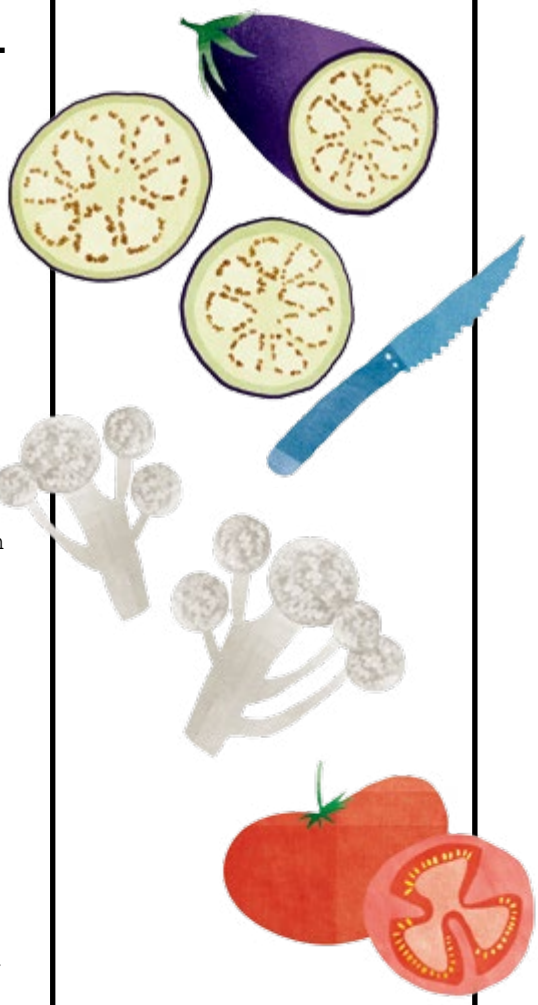
4 Lavar profusamente el arroz con agua fría (mínimo tres enjuagues). Queremos así retirar todo el almidón posible. Colar para sacar el excedente de líquido. Reservar.

5 Dorar el pollo junto al ajo finamente picado en ¼ taza de aceite. Se ordenan las presas de tal forma que cubran totalmente la base de la olla (para esta receta necesitarás una cacerola de 35 centímetros de diámetro más o menos).

6 Colocar a continuación sobre el pollo los tomates cortados en rodajas, tratando de tapar toda la superficie. Se hace exactamente lo mismo con la coliflor y berenjenas, como si se trataran de capas.

7 Es el momento de incluir el arroz. Distribuirlo de manera pareja sobre la preparación. A continuación, agregar 3 tazas de agua hirviendo mezcladas con una cucharadita de siete especias, la cucharadita de curry y sal a gusto. Se puede pasar por el borde de la olla un cuchillo o tenedor para que el caldo penetre mejor. Llevar a cocción (olla tapada) a fuego bajo por 25 minutos o hasta que el arroz esté hecho.

8 Para servir, cubrir la olla con un plato o bandeja. Fíjate que sea algo más grande que el diámetro de la cacerola. Voltear la olla sobre el plato con un movimiento rápido. Da unos pequeños golpes en la parte superior y desmolda lentamente. Adornar con las almendras y perejil picado. Servir de inmediato.



NOTAS:

* Si desea puede usar chuletitas de cordero desgrasadas en vez de pollo.

** El aliño siete especias contiene en realidad ocho: pimienta negra, pimienta de Jamaica, nuez moscada, canela, clavo de olor, cilantro, comino y cardamomo. En el mundo árabe se le conoce con el nombre *Baharat*. Así como el curry en la India, cada familia árabe tiene su propia receta que se transmite de generación en generación.

CREPES RELLENOS

María Alejandra Nanjari
Italia/Chile

Esta receta tiene tradición familiar. La trajo mi abuelo, que llegó de Italia. Me la enseñó mi madre, que la aprendió de mi abuela Mothe. Hoy, yo se la preparo a mis hijos y esposo. Mi abuela se la preparaba a mi abuelo, al que le gustaba muchísimo. El único cambio que yo le he hecho con el tiempo a esta receta es hacerla con carne molida de pollo, ya que les gusta muchísimo a los míos en casa.

TIEMPO PREPARACIÓN: 45 min • **DIFICULTAD:** baja • **PORCIONES:** 5

PREPARACIÓN

1 Preparar los panqueques.

RELLENO

1 En un sartén poner la cebolla y la zanahoria picada en cuadritos y saltear por unos minutos; luego agregar la carne molida de pollo, sazonar a gusto, cocinar por unos 20 minutos y agregar el morrón rojo junto con la salsa de tomate y un vasito pequeño de vino blanco. Cocinar 10 minutos más y dejar reposar.

2 La salsa blanca es a gusto de cada uno, ya que es para cubrir los panqueques.

MONTAJE

1 Rellenar los panqueques con la salsa de pollo, agregando unos trocitos de queso. Disponerlos en fuente para horno uno al lado de otro. Cubrir con salsa blanca y, sobre ella, otro trocito de queso. Hornear unos 15 minutos o hasta que derrita el queso. Y están listos para servir.

INGREDIENTES

- 15 panqueques (idealmente no muy gruesos)
- ½ k de pollo molido (1 bandeja de pollo molido)
- 1 cebolla grande
- 1 pimiento morrón (pimentón rojo)
- 1 tz de zanahoria picada en cubitos
- 2 tarritos de salsa de tomate
- ½ tz de vino blanco
- 300 g de queso picado en cuadritos pequeños
- Salsa blanca a gusto
- Sal y ajo a gusto

PICANTE DE CONEJO CON PAPA CHUÑO

Sergio Alfaro
Bolivia

La gastronomía boliviana tiene unas profundas raíces étnicas indígenas aymara, por lo que este plato existe desde antes que se formaran las fronteras.

Esta es una preparación andina. No se comía solamente de en Bolivia, sino también en Chile, Argentina y Perú. La papa chuño proviene de una práctica específica para mantener los alimentos de los diferentes grupos que habitaban el altiplano. Una forma de deshidratación en frío, en la que se sumergían las papas en la nieve por más o menos 30 días. Con ello conseguían que la papa se conservara por más tiempo. Hoy esta manera de conservar las papas solo se practica en Bolivia. Ellos son los que nos abastecen con esta centenaria forma de mantenerlas.

En Calama, esta preparación, se practica desde que esta ciudad pertenecía a Bolivia, aunque solo se prepara en ocasiones especiales, como una manera de honrar los famosos «platos únicos», una especie de junta familiar parar las festividades de bailes religiosos, y también para el 6 de agosto, día nacional de Bolivia, que se celebra en muchas partes de Calama. Ello demuestra que la cantidad de migrantes de Bolivia en Calama es muy marcada. No sé si migrantes, a lo mejor solo pobladores bolivianos que siempre estuvieron presentes aquí en su ex tierra o su ex patria.

Esta preparación es suculenta, de sabores muy marcados. Claro está que existen variaciones según las regiones o países, pero la preparación calameña es la que presentamos a continuación.

TIEMPO PREPARACIÓN: 90 min • **DIFICULTAD:** media • **PORCIONES:** 4-6

PREPARACIÓN

CONEJO

1 Cocer el conejo aproximadamente 30 minutos o hasta que quede blando. Reservar el caldo, ya que se usará para saborizar posteriormente el sofrito. Una vez cocido el conejo, pasar las presas por sémola, dorar por todos lados. Se hace para cubrir las presas con una capa crocante. Reservar.

2 Pelar y cortar cebolla y ajo en cubitos pequeños, sofreír agregando el tomate rallado, el perejil picado finamente. Revolver. Mientras, incorporar parte del caldo de conejo. Cocinar a fuego medio hasta obtener la consistencia de una salsa. Terminar con ají rojo picante en polvo.

PAPA CHUÑO

1 Remojar 12 horas en agua tibia (o la noche anterior a la preparación) y, una vez hidratadas, cocinar en caldo de conejo para darles más sabor. Una vez cocidas, desmenuzar con los dedos, tratando de que queden en cubos del tamaño de un dado. Al momento de servir se saltean en aceite, se agregan los huevos y cebollín. Rectificar sabor agregando sal y pimienta.

2 Servir el conejo con abundante salsa, acompañado con arroz graneado, papa blanca cocida, papa chuño y mini ensalada chilena.

INGREDIENTES

1	conejo (faenado y lavado)
½ k	de papas chuño (hidratadas, peladas y cocidas)
5	huevos
1 k	de cebolla
100 g	de ajo pelado y en cuadritos
850 g	de tomate rallado, con piel
100 g	de perejil picado, con tallo y hojas
200 g	de sémola
800 g	de papas blancas, peladas y cocidas
150 g	de cebollín cortado en rodajas pequeñas
30 g	de sal
5 g	de pimienta
5 g	de ají rojo en polvo, picante
50 cc	de aceite de maravilla

BUENOS DÍAS ANDINO

Yanniela Angel
Venezuela

Mi propuesta es un *brunch* venezolano con sabores chilenos para compartir en familia.

Unas de las delicias que más añoro de Venezuela son esas cotidianas para el desayuno con sazón criollo, como las típicas arepas hechas con Harina P.A.N.® (harina de maíz o choclo precocido), producto que, gracias al éxodo venezolano, ya se distribuye en casi todo el mundo y puedo conseguir en los supermercados de Los Andes. Estas especies de panes se suelen asar sobre una plancha de hierro que llamamos «budare», pero también se pueden freír y resultan muy crujientes y deliciosas.

Entre los rellenos que mejor armonizan con la arepa se encuentra el queso guayanés, que es blanco, suave y preparado artesanalmente en mi ciudad natal (debería tener denominación de origen); el más parecido que he conseguido en Chile es el queso fresco, aunque se parece más a la mozzarella. Es divino.

Otro relleno popular es la Reina Pepiada, preparación a base de pollo mechado, palta o aguacate y mayonesa, lo que los chilenos conocen como ave palta mayo, y que junto al queso amarillo genera la arepa «sifrina», término con el que nos referimos a las cuicas en mi país.

Como tercera opción de relleno se encuentran las caraotas o porotos negros guisados. Entre sus ingredientes destaca el ají dulce, que le da el toque de sabor venezolano a esa receta, que por cierto es la protagonista del plato típico de mi país: el Pabellón Criollo. Este guiso se potenció con una sal de Cáhuil con vino tinto. El cuarto relleno recomendado para las arepas es el Perico, que son huevos revueltos con tomate, cebollín y ají dulce o pimentón. Esta es la receta que mi papá hacía todos los fines de semana para desayunar y es la que siempre haré para honrar su memoria. Él nació en Los Andes venezolanos, donde inicia en el norte del continente esta hermosa Cordillera que todos los días cautiva mi mirada desde que me mudé a Chile.

El ají dulce venezolano también debería tener su denominación de origen, y aunque extraño su sabor y espero no olvidarlo, en Chile hay un excelente sustituto: el ají cacho de cabra, que es el que agrego en este delicioso platillo de *brunch* criollo.

Hay otra receta andina venezolana que me recuerda cuando de niña viajaba al páramo de Mérida: las arepas andinas que, en vez de ser a base de harina de maíz, son con harina de trigo, y a simple vista parecen hallullas. Lo común era pasar el frío con una rica arepa andina acompañada de chocolate caliente.

Y, para brindar por el patrimonio culinario venezolano en el mundo y honrarlo con los ricos ingredientes chilenos, adapté una bebida propia de mi país, el papelón con limón, que he rebautizado como chancaca con limón de Pica, uno de los productos chilenos con indicación geográfica que vale la pena degustar. Esta bebida se ha preparado con hielo granizado, ideal para evocar la nieve de la montaña y refrescarnos durante verano.

¡Salud!

PREPARACIÓN

1 Rallar la chancaca hasta obtener 1 cucharada de este ingrediente molido. Reservar.

2 Colocar la barra de chancaca en una jarra con 2 tazas de agua para que se disuelva.

3 Seleccionar y lavar los granos de porotos o caraotas negras. Colocarlos en una olla a presión con 5 tazas de agua y el bicarbonato. Cerrar la olla, poner a fuego medio y cocinar por 60 minutos o hasta que ablanden.

4 En otra olla colocar la pechuga de pollo con media cebolla trozada, un ají cacho de cabra sin semillas y media cucharadita de sal. Cubrir con agua y colocar a fuego medio alto por 45 minutos o hasta que se cocine.

5 Es momento de preparar la masa para las arepas andinas. Mezclar todos los ingredientes

TIEMPO PREPARACIÓN: 90 min

DIFICULTAD: alta

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

USO COMÚN

- ½ pimentón rojo picado en cubitos pequeños
- 225 g de chancaca
- 12 tz de agua
- 1 cebolla mediana
- 1 tz de aceite de maíz
- 4 huevos
- 150 g de queso mantecoso

REINA PEPIADA (AVE PALTA MAYO)

- ½ pechuga pollo
- 2 paltas Hass
- 2 cda de mayonesa
- 1 ají cacho de cabra
- Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

secos en un bol, hacer un hueco en el centro y añadir, mezclando con la mano, la mantequilla derretida, 1 huevo y la vainilla. Amasar e ir agregando la leche preparada con media taza de agua, hasta que la masa este suave y no se pegue en los dedos. Deje reposar la masa hecha una bola en un bol, tape y deje 60 minutos a temperatura ambiente.

6 Mientras reposa la masa, se ablandan las caraotas y se cocina el pollo. Picar media cebolla, el ajo y la mitad del pimentón en cubitos pequeños. Reservar la otra mitad del pimentón para el Perico. Aparte, cortar el cebollín y el tomate en cubitos y reservar.

7 En un sartén colocar 2 cucharadas de aceite y la tocineta a fuego medio alto hasta que se dore. Agregar el ajo, la cebolla y un cuarto del pimentón. Cocinar por 5 minutos.

8 Retirar la olla a presión del fuego, dejar enfriar bien y destapar. Agregar el sofrito anterior, y ⅔ de taza de caldo de pollo más ⅓ de taza del líquido de la chancaca ya preparada. Agregar la sal de Cáhuil y el comino. Cocinar a fuego medio bajo, revolviendo de vez en cuando, durante 20 minutos o hasta que se reduzca el líquido sin dejarlo totalmente seco.

9 Tomar el pollo ya cocido y frío, picar a mano en trocitos no muy finos y agregar paltas picadas en cubos medianos, mayonesa, sal y pimienta a gusto. Revolver.

10 Precalentar la plancha o sartén a fuego alto por 5 minutos. Tomar la masa preparada y formar un cilindro, cortar en círculos y aplastar hasta obtener arepas de máximo medio centímetro de grosor. Asarlas en plancha por ambos lados a fuego medio por unos 10 minutos.

INGREDIENTES

CARAOTAS NEGRAS GUISADAS

- 350 g de porotos negros
- ¼ cdta de bicarbonato de sodio
- ½ tz de tocineta
- 2 dientes de ajo cortados muy pequeños
- 1 cda de sal de Cáhuil al vino tinto
- ⅛ cdta de comino molido

AREPAS ANDINAS

- 2 tz de harina de trigo
- 1 cdta de polvos de hornear
- 1 cda de azúcar
- ½ cdta de sal
- 1 pizca de canela
- ½ cdta de vainilla
- 2 cda de mantequilla
- 2 cda de leche en polvo

PREPARACIÓN

11 Para las otras arepas, poner en un bol 4 tazas de agua y revolver lentamente, agregando la harina de maíz precocido, media cucharada de azúcar y media cucharadita de sal, mezclando con movimientos envolventes evitando que se hagan grumos. Debe quedar una masa lo suficientemente firme para hacer bolitas con las manos. Estas se aplastan y se forman círculos de 4 a 5 centímetros de diámetro y un grosor no mayor a 1 centímetro. Reservar la mitad de esta masa. Sobre una plancha de hierro, budare o sartén de teflón pre calentado a fuego medio alto colocar las arepas y esperar a que se doren para voltear y cocinar por el otro lado.

12 A la mitad de masa anterior, agregue ¼ de cucharadita de anís dulce en semillas y la cucharada de chancaca rallada que se reservó al inicio. Mezclar todo. Precalentar un sartén hondo con el resto del aceite y, una vez esté caliente, freír las arepas con anís. La tradición es hacerle un huequito con un dedo en el centro a estas arepas, lo que la hace más crujientes. Durante la fritura el aceite debe cubrir la arepa, se da vuelta cuando se dore por un lado para que se cocine por ambos lados.

13 Aparte, sofreír en 2 cucharadas de aceite el cebollín, el tomate y el pimentón por unos 5 minutos. Agregar 3 huevos, sal y pimienta e ir mezclando hasta que quede bien cocido.

14 Preparar el bebestible en jarro de licuadora, poner el líquido de chancaca, el jugo de los limones y luego mezclar con el hielo para que quede granizado.

15 Finalmente, rallar el queso, emplatar y servir.

INGREDIENTES

AREPAS VENEZOLANAS

- 2 tz de harina de maíz precocido
- ½ cdta de sal
- ½ cda de azúcar

AREPA FRITAS DULCES

- ½ cdta de anís dulce en semillas

PERICO

- 1 rama de cebollín
- 1 tomate
- Sal y pimienta a gusto

PAPELÓN CON LIMÓN DE PICA

- 5 limones de pica
- 2 cubetas de hielo

SOPA DE MANÍ CON OSOBUCO DE ALPACO

Katherine Castillo
Bolivia

Parece fácil en una ciudad como la nuestra, Arica, encontrar una receta migrante, y de hecho lo es, pues solo un par de kilómetros nos separan de tierras peruanas y bolivianas. La mezcla de cultura y el intercambio de conocimientos gastronómicos de tres países hermanos me impulsa a promover esta receta.

Escoger sólo una receta migrante en una ciudad limítrofe, llena de ellas, es un poco complicado, pero siempre el corazón y la panza tienen más cariño por una. Este es mi plato regalón, una receta boliviana que preparo con productos peruanos y del altiplano chileno (que son de fácil acceso en mi ciudad).

Nuestro terminal de Agro es toda una experiencia y es ahí donde los productos que brillan por sí mismos me llevaron a rememorar una exquisita y especial receta, regalo de mi abuela: la sopa de maní.

Se trata de una receta boliviana que disfruto preparando para mi familia, amigos, nacionales y foráneos, porque en la mesa son todos bienvenidos y porque nuestra región, llena de maravillas, nos abre los brazos y nos recibe con todos sus recursos.

Carne de alpaco, zapallo pachía, quínoa, papas nativas del altiplano, todos productos que compartimos como región andina, se mezclan en perfecta armonía para crear un delicioso platillo que no podemos dejar de probar, una receta que llegó de afuera y decidió quedarse como muestra de hermandad.

Amo la sopa de maní porque me recuerda a la huancaína que preparaba mi abuelita y su tan famoso dicho: «Las tierras son de todos y las recetas de nadie», porque ni ollas ni sartenes saben de fronteras... ¡Viva la sopa de maní!

Si anda por Arica, disfrute de su multiculturalidad, pero déjeme decirle que ningún viaje estaría completo si no prueba esta exquisita sopa de maní con osobuco de alpaco, ¡vengan! preparemos la receta mirando al Morro, hablemos de historia y brindemos con un pintatani, los invito.

TIEMPO PREPARACIÓN: 90 min • **DIFICULTAD:** baja • **PORCIONES:** 6

PREPARACIÓN

1 En una olla, calentar un poco de aceite, sudar* el alpaco a temperatura baja.

2 Luego a temperatura más alta, hasta dorar la carne por ambos lados.

3 Agregar la ramita de apio, los dos dientes ajo aplastados con el cuchillo y los 2 ½ litros de caldo de verduras. Cocinar a fuego lento por 40 minutos.

4 En este momento incorporar la quínoa, el maní procesado y los 200 gramos de zapallo pachía en cubos chicos y grandes (estos le darán sabor y color a nuestra sopa), cocinar 15 minutos y agregar las papas nativas.

5 Dejar otros 15 minutos hirviendo a fuego medio, de modo que la quínoa reviente bien y le dé a la sopa una textura parecida a la que entrega la sémola o la chuchoca.

NOTAS:

* Término que, aplicado a cocina, indica una cocción con poca materia grasa, con calor suave para que los alimentos expulsen el agua de vegetación. Así la pérdida del agua es gradual y no se doran.

** Variedad de zapallo nortina. De gran tamaño y forma alargada. Los hay de cáscara con textura lisa y una variedad superficie rugosa, de sabor suave, aroma fresco y pulpa color amarilla. Muy sabroso.

INGREDIENTES

- 1 k de osobuco de alpaco
- 2 ½ l de caldo de verduras (zanahoria, pimentón, cebolla, etc.)
- 200 g de quínoa lavada
- 400 g de maní molido en procesador o juguera
- 5 papas nativas grandes (papa manzana o cardenal)
- 200 g de zapallo pachía** (cortados en cubos chicos)
- 400 g zapallo pachía cortados en trozos grandes
- 1 ramita de apio
- 2 dientes de ajo
- Sal y orégano de Socoroma a gusto

PARA EL COLOR

- 1 cebolla chica picada en cuadritos
- 1 pizca de ají color
- 1 chorrito de aceite
- 1 locoto pasado por juguera, sin pepas

ROCOTO RELLENO

Wilfredo Rosas
Perú

Considerado uno de los platos más emblemáticos de la gastronomía peruana. El rocoto relleno es una tradición culinaria arequipeña, protagonista principal de restaurantes y picanterías de la región.

Es un plato saludable por sus múltiples propiedades nutricionales y medicinales; la capsaicina, principal componente del rocoto, por ello posee propiedades antiinflamatorias para el tratamiento de la psoriasis Contiene vitaminas A, B y C fósforo, hierro, calcio y fibra natural, ayuda a combatir la anemia. Además, es un alimento bajo en calorías.

TIEMPO PREPARACIÓN:

45 - 60 min

DIFICULTAD: media

PORCIONES: 8 - 10

INGREDIENTES

8 a 10	rocotos
2	limones
2	cebollas grandes picadas
3	dientes de ajo picados
3 cda	de ají panca molido
1 k	papas medianas cocidas y peladas
400 g	de carne de vacuno molida o picada
½ tz	de pasas sin pepa
50 g	de maní tostado y molido
2	huevos duros
250 g	de queso
2	huevos
5 cda	de azúcar
½ cda	de orégano
1 tz	de leche evaporada
½ tz	de agua
125 cc	de aceite
	Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

1 Lavar el rocoto, cortar las tapitas, retirar las pepas y las venas con una cucharita (use guantes o una bolsa plástica y sal para que no pique).

2 Lavar los rocotos sin las semillas muy bien por dentro y por fuera. Introducir media cucharadita de azúcar en cada rocoto. Frotar bien, enjuagar y rociar con el jugo de limón.

3 Disponga los rocotos en una olla, y cubra de agua, agregue 1 cucharadita de sal. Dar un hervor y descartar el agua.

4 Agregar nuevamente agua fresca y 1 cucharada de azúcar; cocinar hasta que estén tiernos cuidando de no recocerlos. Escurrir.

PREPARACIÓN

RELLENO

1 Calentar aceite en una olla o sartén. Freír la cebolla y el ajo picado y luego el ají molido panca.

2 Cocinar unos minutos e incorporar la carne molida, revolver y condimentar con sal y pimienta, espolvorear el orégano y añadir el maní y las pasas.

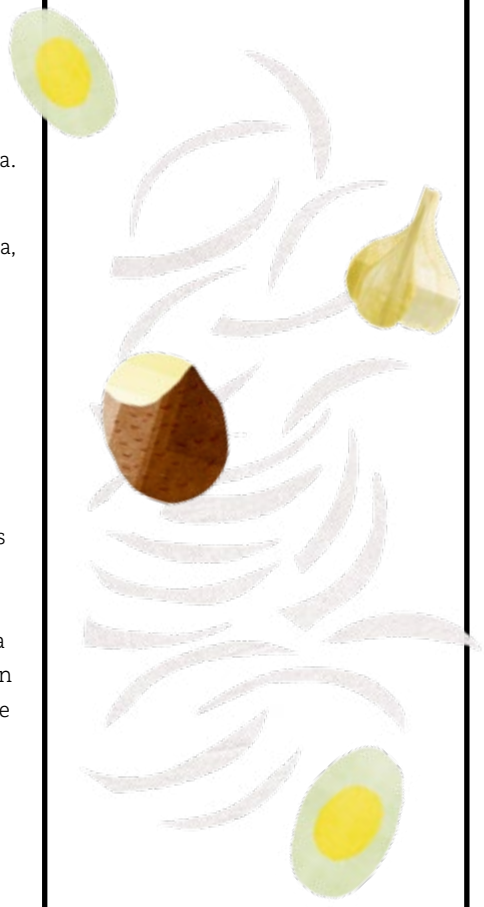
3 Retirar del fuego y agregar los 2 huevos duros picados, revolver y rellenar los rocotos previamente cocidos con esta preparación.

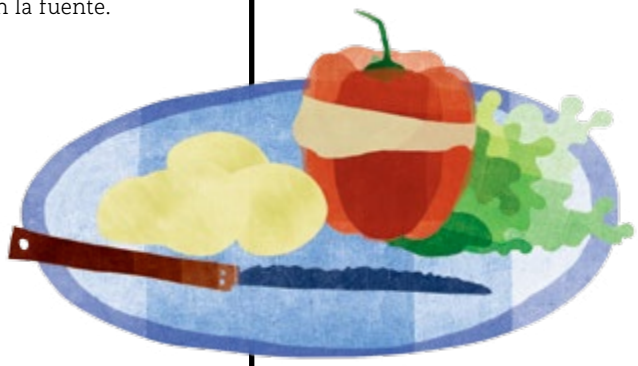
ARMADO

1 En una fuente para horno, acomodar los rocotos rellenos, poner una tajada de queso sobre cada uno. Sobre el rocoto ya relleno poner la tapita del ají. Al lado, poner papas para que doren cubriendo con la mezcla licuada de las 2 yemas de huevos, la leche y un poco de agua con sal y pimienta. Esta es la crema, y se va a «cortar» al hornearla.

2 Finalmente, bañar los rocotos y papas, con el batido de las claras de huevos batidas a punto nieve y hornear por 15 minutos a fuego moderado hasta que estén dorados.

3 Servir cada rocoto con su respectiva papa, y la salsa o requesón que hay en la fuente.





SALSA DE PAN

María Eugenia Quezada
Alemania

Esta receta la preparaba mi bisabuela materna, de origen alemán, quien llegó muy niña a Chile, a fines del siglo XIX. Ella se la enseño a mi abuela, quien a su vez se la enseñó a mi madre. Con el tiempo, esta receta se volvió muy común en la familia, dada la pobreza en que ellas vivían y lo barata que resultaba en los años 50 del siglo XX. Hoy fue traspasada a mi generación por mi mamá, y fui yo quien la modificó a mi dieta vegetariana, lo que la hace accesible a vegetarianos y no vegetarianos.

TIEMPO PREPARACIÓN: 40 min

DIFICULTAD: baja

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- ¼ tz de carne molida o ½ tz de carne de soya
- ½ zanahoria
- 2 o 3 tomates
- Caldo de verduras (según preferencias)
- 2 marraquetas remojadas en leche o agua
- Sal, pimienta y orégano a gusto

PREPARACIÓN

1. Remojar en agua hervida el pan y, en otra olla, si se va utilizar carne vegetal, la carne de soya.
2. En una tercera olla, calentar, sofreír la cebolla, la zanahoria, agregar la carne o molida de vacuno (o de soya). Revolver y cocinar por unos 6-10 minutos.
3. Cuando esté listo el sofrito, agregar los tomates picados y cocinar hasta que la salsa reduzca y tenga la consistencia de una salsa boloñesa.
4. Con esta salsa lista, se agrega el pan remojado, previamente estilado en colador, revolver y cocer unos minutos. ¡Y listo!
5. Si lo desea, puede acompañar con papas fritas, doradas o asadas y/o huevo duro.

FARÇOUS

Mélanie Marot
Francia

Soy de un pueblecito francés de la región de Aveyron, donde hay más vacas que habitantes. Nací en ese pequeño pueblo, en el sofá de mi casa.

Los *farçous* —pequeños fritos— son una especialidad culinaria de Aveyron, una receta de abuela. De hecho, se dice que existen tantas recetas de *farçous* como abuelas en Aveyron, pero mis abuelas (tal como mis papás) no son oriundos de esa región. Años más tarde, mi familia está integrada en la región, y ahora mi mamá tiene su receta propia. Si un día mis hermanos o yo tenemos hijos, será una receta de abuela.

PREPARACIÓN

1 En la preparación francesa original se usa carne de salchicha, pero nosotros la vamos a reemplazar por carne de cerdo molida.

2 Picar la parte verde de hojas de acelgas, la cebolla, el ajo y el perejil.

3 Poner las verduras picadas en un bol, añadir sal y pimienta negra a gusto y mezclar todo. Incorporar la harina y revolver. Agregar huevos, aceite de oliva, leche y agua. Mezclar todo muy bien junto con la carne.

4 Calentar un poco de aceite en un sartén, y verter con cucharón un poco de la masa. Luego de 2 o 3 minutos, desprender del fondo y dar la vuelta con una espátula plana, cocer del otro lado.

TIEMPO PREPARACIÓN: 50 min

DIFICULTAD: baja

PORCIONES: 4 - 5

INGREDIENTES

125 g	de hojas de acelgas, sin tallos blancos
75 g	de carne de cerdo molido
70 g	de cebolla
2	dientes de ajo
15 g	de perejil
100 g	de harina (integral*)
2	huevos
140 cc	de leche
30 cc	de agua
1 cda	de aceite de oliva
	Sal y pimienta negra a gusto

NOTA:

* Utilizar harina integral para disminuir el índice glucémico, o puede usar harina blanca.

ALCACHOFAS PAISANAS RELLENAS

Yasmin Zagmutt
Palestina

Esta es una receta que aprendí en mi niñez. Me la enseñó mi mamá. Era una delicia los domingos en que todos almorzábamos juntos. Mis abuelos y mi padre se vinieron de Palestina escapando de la guerra. Hoy tratamos de mantener esas recetas para recordar nuestro origen. Son sabores que recuerdan días familiares de esfuerzo y logro, de separación: haber dejado la tierra Palestina de los padres, pero también de mancomunión al generar una nueva historia a través de los hijos nacidos en Chile.

TIEMPO PREPARACIÓN: 90 min

DIFICULTAD: media

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

6	alcachofas tiernas de base ancha
400 g	de carne de vacuno (de preferencia plateada)
1 tz	de arroz
65 g	de mantequilla (media taza)
100 cc	de aceite
1 cda	de curry
½ cda	de comino
1 a 2	dientes ajo
1	limón
	Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

1 Con una cuchara sacar solo las hojas del centro de las alcachofas.

2 A continuación, raspar los pelitos de la base o fondo de la alcachofa, lavarlas bien con agua fría y dejar estilando boca abajo.

PINO

1 Picar la carne en trozos pequeños y poner en un recipiente.

2 Lavar el arroz varias veces sobre un colador, hasta que el agua salga transparente y estilar. Una vez seco ponga sobre la carne picada.

PREPARACIÓN

3 Derretir la mantequilla, verter sobre el arroz, luego agregar el aceite, el curry, el comino, la sal y pimienta. Revolver muy bien hasta que todo quede homogéneo. Rellene con esto las alcachofas.

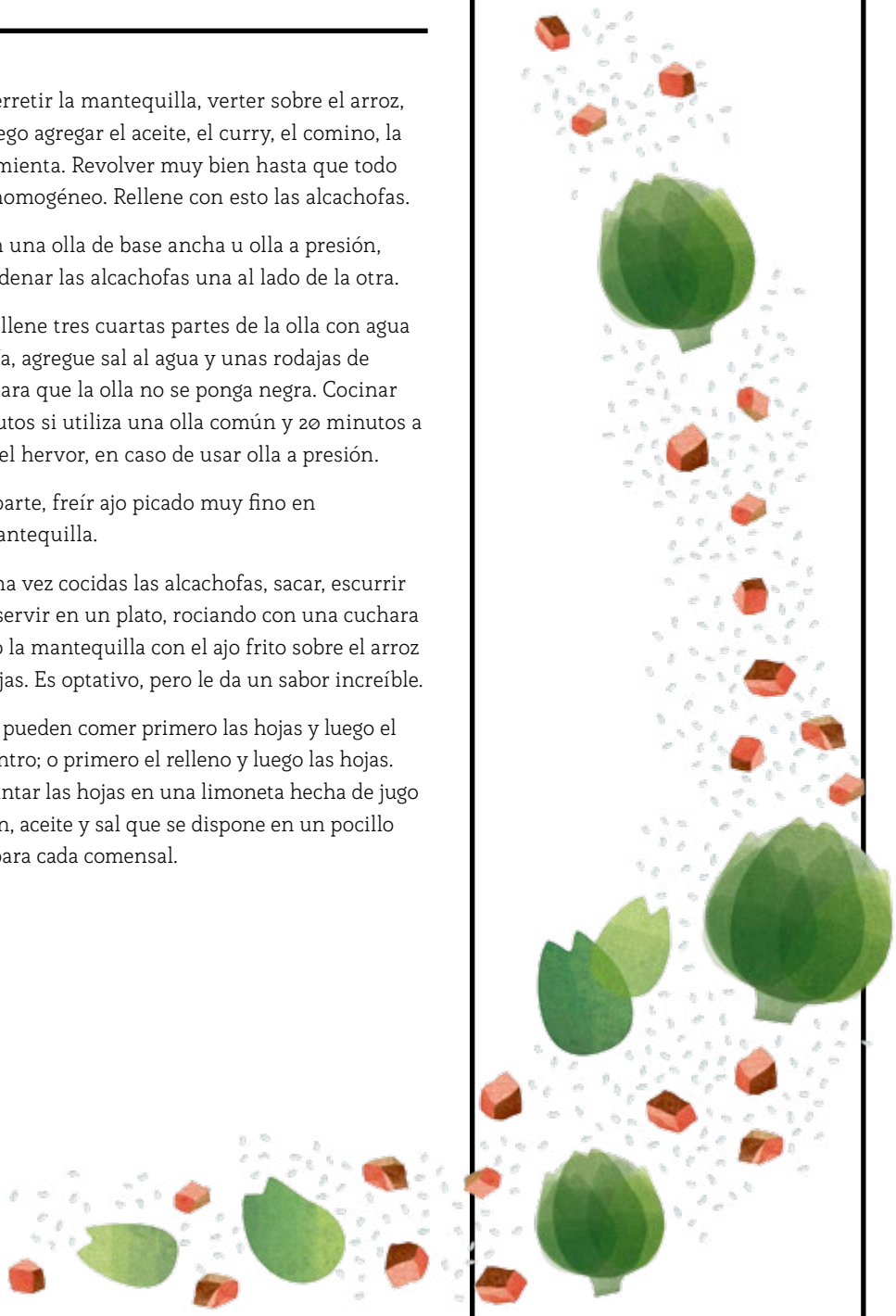
4 En una olla de base ancha u olla a presión, ordenar las alcachofas una al lado de la otra.

5 Rellene tres cuartas partes de la olla con agua fría, agregue sal al agua y unas rodajas de limón para que la olla no se ponga negra. Cocinar 60 minutos si utiliza una olla común y 20 minutos a partir del hervor, en caso de usar olla a presión.

6 Aparte, freír ajo picado muy fino en mantequilla.

7 Una vez cocidas las alcachofas, sacar, escurrir y servir en un plato, rociando con una cuchara un poco la mantequilla con el ajo frito sobre el arroz y las hojas. Es optativo, pero le da un sabor increíble.

8 Se pueden comer primero las hojas y luego el centro; o primero el relleno y luego las hojas. Puede untar las hojas en una limoneta hecha de jugo de limón, aceite y sal que se dispone en un pocillo aparte para cada comensal.



WARACK DAWALE

Isabel Zedan
Palestina

Mi madre llego de Belén el año 1967. Ella nos enseñó, desde chiquititos, a sentarnos todos a la mesa a cocinar para el almuerzo del domingo. Eran platos que se preparaban en familia, todos ayudaban. Mi madre ya no está con nosotros, pero es una tradición que hasta estos días seguimos haciendo como almuerzo de domingo en familia. Por eso, yo, su hija, aprendí a hacer todas las comidas árabes desde chica trabajando con mi madre alrededor de la mesa junto a mis hermanos. Me encanta porque hace que la familia se reúna y comparta es por eso que ahora mi nieta de siete añitos es una experta en hacer *warack dawale* (hojitas de parra) porque uno desde chiquitos les enseña.

TIEMPO PREPARACIÓN: 90 min • **DIFICULTAD:** media • **PORCIONES:** 8-10

PREPARACIÓN

1 Para hacer el relleno, primero se lava muy bien el arroz hasta que el agua salga transparente, se deja estilando en secador.

2 Picar la carne en pedacitos muy chicos. Aparte, derretir la mantequilla.

3 Juntar en un bol o fuente el arroz lavado y estilado, la carne picada, la pimienta, la sal, el curry y, finalmente, la mantequilla derretida. Mezclar muy bien todos los ingredientes.

4 Si utiliza hojas tiernas del parrón, tomar una olla con agua hervida colocar poco a poco las hojitas del parrón tiernas hasta que queden de color levemente café. Y escurrir en un colador para poder comenzar el relleno de las hojitas. Las hojas en conserva solo hay que enjuagarlas y estilar.

5 Sobre el mesón de trabajo poner una hojita de parra bien estirada y verter un poco de relleno a lo ancho de la hoja.

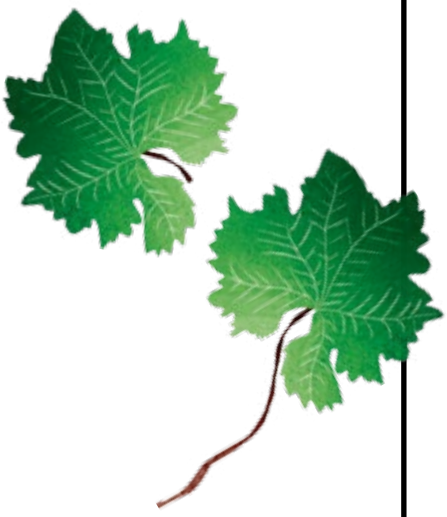
6 Doblar las puntas izquierda y derecha hacia el interior y enrollar para que no se desarmen. Se dejan del grosor aproximado de un dedo.

7 Una vez listas y rellenadas todas las hojitas de parra, se ordenan en una olla una al lado de otra y por capas. Cubrir con agua con poca sal, solo hasta que estén tapadas.

8 Poner encima un plato, de modo que no se muevan y desarmen durante la cocción. Cocinar a fuego suave tapado de agua, unos 30 minutos. Una vez blandas las hojitas y la carne, con la tapa de la olla puesta, escurrir el agua que quede y ¡Listo el plato de *warack dawale*!

INGREDIENTES

1 k	de posta negra o plateada
1 k	de arroz
100	hojitas de parra (de parrón de uva)*
2 cdta	de curry
250 g	de mantequilla
	Sal y pimienta a gusto



NOTA:

*Se pueden encontrar hojitas de parra en conserva en tiendas de comida árabe y en algunos supermercados. Si las quiere frescas, hay en el sector chacareros en La Vega Central, también congeladas. Si tiene parrón use las más tiernas, se pueden guardar congeladas.

PLATÓN MIXTO

Farid Riadi
Palestina

Los rellenos conocidos como *dolma* y *warack* fueron inventados como forma de conservar la comida, antes de que existieran refrigeradores. Estas porciones eran conservadas en vasijas de cerámica llenas de aceite de oliva, la cual conservaba los alimentos impidiendo la proliferación de bacterias, gracias a la falta de oxígeno.

El *kubbe* por otra parte, era una comida de combate, ya que, en tiempos de guerra, cuando los ejércitos acampaban de noche no podían cocinar la carne por miedo a ser descubiertos por el enemigo, por lo que machacaban la carne en morteros y la comían molida y cruda, aliñada con especies, aceite y jugo de limón.

TIEMPO PREPARACIÓN: 120 min • **DIFICULTAD:** media • **PORCIONES:** 15

PREPARACIÓN

RELLENOS

1 Las verduras se lavan y ahuecan. Luego se rellenan con un pino de arroz, especias, mantequilla y carne; finalmente se hierven cubiertas de agua hasta que el arroz este cocido.

HOJAS

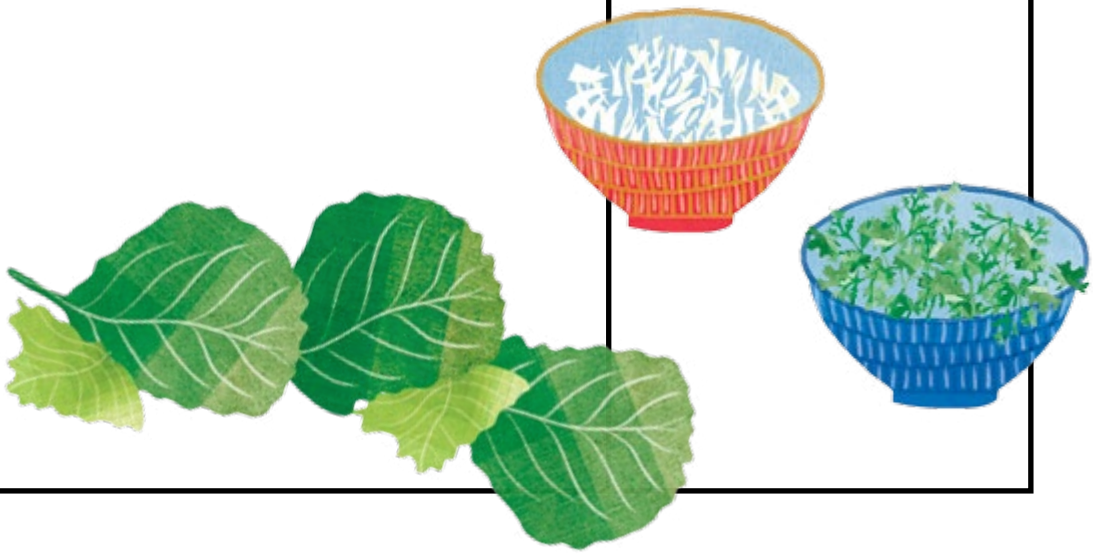
1 Se enrollan rellenándolas con el mismo pino de la receta anterior y se hierven también con cuidado, para que no se rompan.

KUBBE

3 Se muele carne magra y luego se mezcla con burgol, especias, cebolla, perejil y mantequilla; finalmente, se hierven en aceite caliente, aunque también se pueden comer crudos.

INGREDIENTES

- 15 zapallos italianos
- 15 pimentones rojos
- 50 hojas de parra
- 30 hojas de repollo
- 5 tz arroz
- 8 tz carne de cordero picada
- 2 tz de grasa picada
- 1 cda de pimienta negra
- 1 cda de cúrcuma o curry
- 2 cda de sal
- 2 cdta de canela molida
- 1 cdta de nuez moscada rallada
- 1 cdta de clavo de olor molido
- 4 tz de aceite de oliva o vegetal
- ½ pan de mantequilla derretida



TAMAL TOLIMENSE

Hortensia Díaz de Aguirre
Colombia

En mi mente conservo los momentos felices gracias a esta receta, ya que por medio de este plato típico se reúnen familias enteras y comunidades en las fiestas de San Juan y San Pedro, fiestas patrias en Tolima Grande, cuna de música donde se crean lazos de convivencia ciudadana para el país.

En las casas cuando se está cocinando el «ogo», los niños esperan con ansia que bajen la olla para pasar en fila por la prueba del ojo y el plato que usan es la hoja de plátano en la mano de cada uno para comer y repetir con amor. Después de que la matrona da la prueba, se procede a comenzar la envoltura de los tamales.

Esto lo hacía mi madre y nos enseñó con ejemplo a todos los hijos y, a su vez, nosotros los hijos le enseñamos a nuestros hijos y nietos continuando la enseñanza de generación en generación de la receta, aplicando en la elaboración mucho amor.

TIEMPO PREPARACIÓN: 12 horas • **DIFICULTAD:** alta • **PORCIONES:** 80 - 100

PREPARACIÓN

1 Empezar un día antes. Adobar las carnes, luego se cocinan hasta que estén listas. Se sacan de la olla y se dejan enfriar.

2 Al día siguiente agregar el arroz al caldo con aliños y una parte de los condimentos. Luego agregar las arvejas, las papas picadas en cuadritos. Cocinar.

3 Cuando está al punto de estar cocido, agregar la harina de maíz disuelta en un poco de agua para que no se formen grumos y se baja del fuego para enfriar el «ogo» (relleno que preparamos).

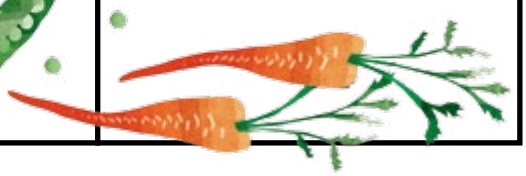
4 Aparte, se cocinan los huevos duros, también la zanahoria y se prepara el guiso con todos los condimentos; es el momento de agregar las carnes previamente cocidas, frías y desmenuzadas.

5 Luego se disponen las hojas de plátano, y se pone sobre cada hoja una porción del «ogo», sobre ella se agrega una porción de la carne, un trocito de huevo y la zanahoria. Se arman paquetitos juntando las puntas y se amarran. Cocer.

6 Se sirven con pan al instante o al día siguiente, entre más tiempo se deje, toma más el sabor de la hoja.

INGREDIENTES

10 k	de arroz
6 k	de arvejas verdes frescas
1 k	de harina de maíz
5 k	de papas
5	paquetes de porcionado (tajado)
3 k	de zanahorias
30	huevos
1 k	de sal
5 k	de carne pulpa
5 k	de pollo
5 k	de costillar de chancho
1k	de chicharrón carnudo
3 k	de cebolla larga
3 k	de tomates rojos
1 k	de pimentón rocoto
150 a 200 g	de ají de color
150 a 200 g	de comino
2	cabezas de ajo
2	cubos concentrados carne
½ k	perejil
1	frasco de pimienta
20	paquetes de hojas de plátano
	Hilo de amarrar
	Y mucho amor



HALLACA VENEZOLANA

Maríadela del Valle Rojas
Venezuela

Uno de los platos más reconocidos y elaborados presentes en la gastronomía venezolana es sin lugar a dudas la hallaca. Esta obra maestra es el más tradicional de los platos que engalanan las festividades navideñas en nuestra Venezuela.

La «hallaca» es el resultado del proceso histórico que ha vivido nuestra sociedad.

Desde su cubierta de hojas de plátano hasta los detalles que adornan y componen su guiso, pasando por su ingrediente primordial, la masa de maíz coloreada con onoto, la hallaca es la expresión más visible del mestizaje del venezolano. Cada ingrediente tiene sus raíces: la hoja de plátano, usada tanto por el negro africano como por el indio americano, es el maravilloso envoltorio que la cobija; al descubrirla, traemos al presente nuestro pasado indígena, pues la masa de maíz coloreada con onoto es la que nos recibe con su esplendoroso color amarillo; luego, en su interior se deja apreciar la llegada de los españoles a estas tierras, carnes de gallina, cerdo y res, aceitunas, alcaparras. Sus ingredientes, todos partes de diferentes raíces se complementan armoniosamente en la hallaca, expresión del mestizaje y colorido del que es parte nuestro pueblo.

La palabra hallaca proviene del guaraní y deriva de la palabra «ayúa» o «ayuar» que significa mezclar o revolver, de estas palabras se presume que «ayuaca» sea una cosa mezclada, que por deformación lingüística paso a llamarse «ayaca». Otra versión presume que la palabra procede de alguna lengua aborigen del occidente del país, cuyo significado es «envoltorio» o «bojote».

Sea cual sea el origen de esta palabra, sabemos que la «hallaca» es completamente venezolana, tanto por su nombre como por su confección y es el orgullo de nuestra cocina, pues ella sin distinciones sociales se presenta espléndida en la mesa navideña de todos los venezolanos, aportando un toque de maravilloso gusto y sabor a nuestra Navidad.

En el mes de diciembre cuando las fiestas navideñas desbordan la alegría del venezolano, la hallaca es parte importante de la celebración, se intercambian, se regalan, se venden... en fin, en las fiestas de Navidad para el venezolano no puede faltar la tan reconocida hallaca.

Para su preparación existen diversas recetas, pues en cada región del país hay recetas tradicionales, además, como en la mayoría de los platos venezolanos, cada familia le aporta su sazón y varía su confección.

La receta de esta entrega es la de la hallaca que se prepara en Ciudad Guayana, mi ciudad natal, y es, como decimos allá, la mejor hallaca porque la hace mi mamá», que, de paso, año tras año se utiliza para darle sabor a nuestra Navidad y los buenos días del año venidero. Por esto aprender a hacer hallacas es una tradición, va pasando de generación en generación y es un orgullo poder aprender todos los secretos y sabores para cada año dar a probar nuestro exquisito plato. Nos reunimos en familia y cada quien escoge que hacer al momento de armarlas, en mi casa en particular mi mamá es responsable del guiso y todo el sabor, mi papá de las hojas, la masa, la envoltura y la cocción, mis hermanos y yo a aplastar la masa y llenar las hallacas y mis hijas de aprender a decorarlas. Las servimos en la mesa en nuestras fiestas en un plato muy elegante que se compone de pernil de cochino al horno, ensalada de gallina, pan de jamón y la fina y exquisita hallaca.

TIEMPO PREPARACIÓN: 2 días

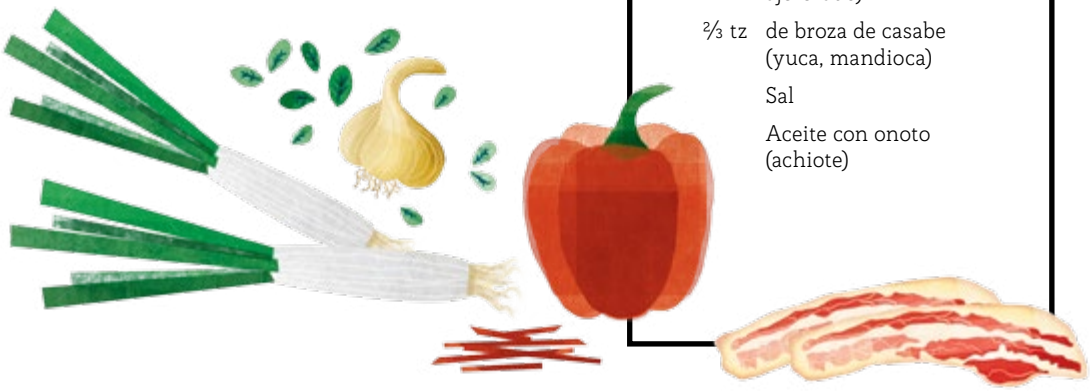
DIFICULTAD: alta

PORCIONES: 50

INGREDIENTES

GUISO

- 1 k de pernil de cerdo picado fino
- 2 k de carne de res troceada finamente
- 2 k de gallina hervida y trozada (sin huesos)
- ½ k de tocino cocido y picado finamente
- 1 ½ k de cebollas picada en cubitos
- ½ k de ajo puerro picado fino (ajoporro)
- ¼ k de cebollín picado
- ¾ tz de ajo pelado y triturado
- ½ tz de alcaparras pequeñas
- 1 k de pimentón rojo sin semillas y en juliana
- 1 tz de pasas
- ¼ tz de ají dulce picado finamente
- 2 tz de vino
- 1 tz de vino pasita (de misa ajerezado)
- ⅔ tz de broza de casabe (yuca, mandioca)
- Sal
- Aceite con onoto (achiote)



PREPARACIÓN

1 Comience el primer día haciendo el guiso, deje reposar y reserve, al día siguiente prepare la masa y los adornos para armar las hallacas.

GUISO

1 Verifique que las carnes no tengan excesos de grasa y estén cortadas en dados pequeños. Cocine cada carne por separado en agua hirviendo, sin ablandar completamente, reserve los caldos.

2 En un caldero grande saltee la cebolla y el ajo en aceite bien caliente, hasta transparentar, agregue el puerro (ajoporro) y el cebollín y deje cocinar por unos 5 minutos. Agregue el pimentón y ají dulce, deje cocinar unos minutos más y agregue las carnes, déjelas cocinar por unos minutos más e incorpore, luego, los demás ingredientes, dejando de último el vino. Salar a gusto.

3 Aparte las brozas de casabe en agua y revuelva con una paleta de madera, apórtele un poco de color con aceite con onoto. Deje cocinar por unos 60 minutos, hasta quedar con consistencia espesa. Deje reposar y resérvelo.

4 El día siguiente se puede preparar la masa, las hojas y los adornos para armar las hallacas, La masa se prepara vertiendo la harina de maíz en un envase bastante grande para poder amasarla, y agregándole manteca de cochino, una parte (1 taza) hervida con onoto, la manteca se cuela para descartar el onoto, y otra sin colorear (3 tazas). Se agrega la sal y se une todo bien. Se amasa hasta obtener una masa suave.

INGREDIENTES

ADORNO

- 1 k de pimentón en julianas
- ½ k de tocineta (panceta) en tiritas
- ½ k de cebolla en aros
- 400 g de aceitunas rellenas con pimentón
- ½ k de pasas
- encurtidos en vinagre (opcional)
- 1 k de papas cocidas, cortadas en rodajas
- 30 huevos cocidos, picados en rodajas

HOJAS

- 50 pedazos de hojas de plátano de unos 30×30 cm
- 50 pedazos de hojas de plátano de unos 20×20 cm
- 50 tiras de hojas de plátano de unos 15×20 cm
- 1 rollo de pita de amarra

MASA LISTA

- 2 ½ k de harina de maíz pilado
- 5 tz de manteca de cerdo
- Sal
- Semillas de onoto (achoite)

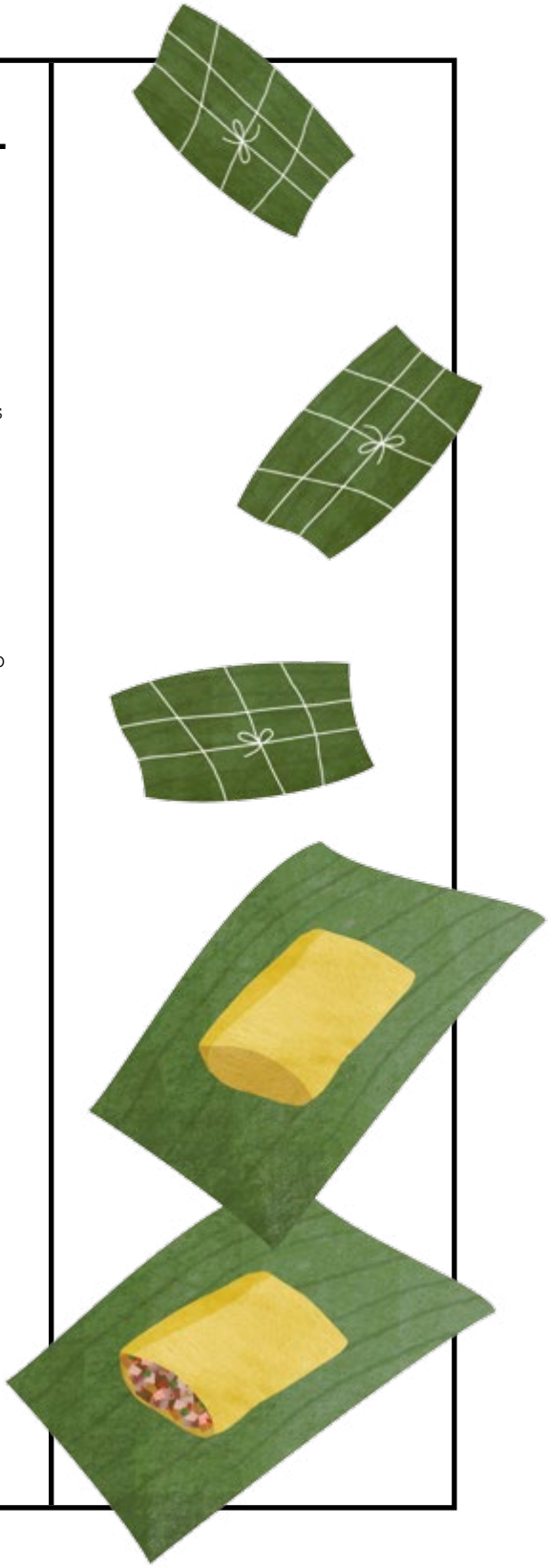
PREPARACIÓN

MANJAR

1 Disponga todos los adornos en un mesón amplio. A las hojas se les retira la vena gruesa que trae a la orilla y se lavan muy bien, se secan con un paño y se disponen en el mesón, coloque la masa y el guiso de forma que estén al alcance de sus manos y entréguese al arte de hacer hallacas, no se precipite, tome su tiempo, la práctica le convertirá en maestro.

2 Ahora bien, primero va a tomar una hoja de las más grandes y la engrasa con un poquito de manteca onotada, coloque en el centro de la hoja una bola de masa y adelgácela con los dedos, creando una circunferencia simétrica; luego agregue el guiso ya frío y coloque sobre este los adornos distribuidos armoniosamente. Luego doble por la parte ancha de la hoja, creando un pliegue hasta que quede cerrado, doble los extremos hacia dentro y envuélvala con la hoja más pequeña; luego tome la tira de hoja y asegure la hallaca por el medio, amárrela con pabilo cruzándola dos veces en cada dirección.

3 Cuando tenga varias hallacas listas introdúzcalas en una olla grande con agua hirviendo por espacio de 60 minutos, retírelas y escúrralas, deje que se enfríen completamente, y si es posible espere un día entero para servirlas así se puede apreciar mejor su sabor. Para calentarlas introdúzcalas en agua hirviendo por 20 minutos, retire y escúrralas.



BOLLITOS DE PLÁTANO MADURO

Adriana Salas
Venezuela

Esta receta proviene del Zulia, estado ubicado al noroccidente de Venezuela. En todo el país y, especialmente en esta región, el plátano es un ingrediente fundamental de nuestra gastronomía. Así, este plato ilustra la fusión dada entre ingredientes locales e ingredientes heredados de la colonización, tales como las aceitunas, las alcaparras y las pasas. De generación en generación esta receta llegó a las manos de mi abuela quien, con mucha dedicación y amor, solía prepararla para celebrar momentos especiales de la familia.

PREPARACIÓN

1 Sofreír el puerro, la cebolla, el cebollín, el pimentón y el ajo en el aceite de oliva hasta que queden bien cocidos.

2 Aparte, condimentar la carne molida con la sal, la pimienta, la mostaza, el orégano y la salsa inglesa. Añadir al sofrito y mezclar.

3 Una vez mezclado, agregar el vino blanco, el tomate triturado, las pasas, las aceitunas y las alcaparras, revolviendo constantemente. Dejar cocinar a fuego lento.

4 Una vez reducidos los líquidos, apagar y dejar refrescar.

TIEMPO PREPARACIÓN: 50 min

DIFICULTAD: media

PORCIONES: 8

INGREDIENTES

GUISO

2 tz	de aceite de maíz para freír
250 g	de carne molida
½ tz	de cebolla picada en cuadritos
½ tz	de puerro picado
⅓ tz	de cebollín picado
½ tz	de pimentón rojo picado en cuadritos
2	dientes ajo machacados
¼ tz	de aceite de oliva
¾ tz	de vino blanco
¾ tz	de tomate triturado, sin piel
¼ tz	aceitunas verdes picadas en ruedas
⅓ tz	de pasas negras
2 cda	de alcaparras finamente picadas
1 cda	de mostaza
1 cda	de salsa inglesa
1 cda	de orégano

PREPARACIÓN

5 Poner a hervir los plátanos hasta que estén cocidos (de 15 a 20 minutos) o hasta que estos floten. Una vez listos, se escurren y se hacen puré, añadiendo poco a poco la sal y la harina de trigo, previamente cernida, hasta consolidar la masa.

6 Aparte, sofreír el ají picante en el aceite de oliva. Una vez bien cocido, agregar el agua y la chancaca y dejar cocinar a fuego lento hasta espesar.

7 Tomar un poco de la masa de plátano y formar un cono donde irá el relleno de carne. Para manipular la masa y evitar se adhiera a las manos, se recomienda usar harina de trigo. Rellenar con el guiso y cerrar formando una bola de unos 5 cm de diámetro.

8 Calentar el aceite y freír los bollitos hasta dorar.

9 Servir los bollitos, bañándolos con la salsa de papelón. Se recomienda servir con arroz y ensalada fresca.

2 cdta	de sal
1 cdta	de pimienta negra molida

MASA

4	plátanos (plátano barraganete)
1 ½ tz	de harina de trigo
1 cdta	de sal

SALSA

½ tz	de papelón rallado (chancaca)
½ tz	de agua
¼ tz	de ají picante de su preferencia finamente picado
2 cda	de aceite de oliva

MOTE CON FRITADA

Johanna Velázquez
Ecuador

Mi nombre es Johanna, tengo 35 años, soy de Ecuador, y preparé esta receta porque forma parte de mi vida y me ancla a mis orígenes. Es una comida muy natural con la que se alimentaban mis antepasados desde la colonia. Estoy orgullosa de conservar esos sabores de mi origen indígena.

TIEMPO PREPARACIÓN: 60 min

DIFICULTAD: media

PORCIONES: 4 - 5

INGREDIENTES

- 2 cebollas blancas
- 2 tomates
- 1 k de carne de cerdo
- ½ k de mote
- 1 k de papas
- 2 plátanos maduros
- Cilantro, cebollín, ajo, sal y limón

PREPARACIÓN

1. Se remoja el mote el día anterior y luego se cuece y se pela. Reservar.
2. Cocinar hasta ablandar la carne de cerdo en agua con la cebolla picada, cebollín, sal a gusto y ajo. Reducir el agua y dorar la carne en su propia grasa.
3. Aparte, cocer las papas peladas y enteras con un poco de sal.
4. Freír los plátanos maduros en tajadas largas.
5. Preparar ensalada con los tomates y la cebolla cortada en julianas, agregar cilantro picado para perfumar y dar sabor. Aderezar con sal y limón.
6. Para servir, tome un plato, sirve el mote como guarnición, agregar al lado el trozo carne, además de una porción de ensalada y los plátanos fritos.

OLLUCO DE CARNE

Jorge Cortez
Perú

El olluco es un tubérculo parecido a una papa pequeña. Es un plato predilecto del inca y de todo el mundo prehispánico. Además, es uno de los platos más conocidos de la gastronomía peruana y uno de los más nutritivos, dado que el olluco posee gran cantidad de nutrientes.

TIEMPO PREPARACIÓN: 45 min

DIFICULTAD: baja

PORCIONES: 4 - 5

INGREDIENTES

1 k	de olluquito fresco picado*
400 g	de carne picada o molida
1	cebolla grande picada en cuadritos
3	ramitas de perejil
3 cda	de ají panca
1 cdta	de orégano
1 cdta	de pimienta
1 cdta	de ajo
	Aceite
	Sal a gusto

NOTA:

* Se encuentran en agro de ciudades del norte y, en Santiago, en La Vega y algunas ferias libres que tienen ingredientes y productos de la cocina peruana.

PREPARACIÓN

1. En una olla caliente aceite y freír la cebolla y luego agregar el ají panca, hasta que quede todo bien dorado e integrado.
2. Agregar los ajos picados finos, carne picada y sal a gusto y cocine hasta que se dore la carne.
3. Agregar los olluquitos, pimienta y orégano, así como las ramitas de perejil, en este proceso revolver bien para integrar bien los sabores.
4. Tapar y dejar cocinar durante 20 minutos y revolver de vez en cuando.
5. Servir con arroz blanco.

ASADO NEGRO

Edixon Ventura
Venezuela

Mi nombre es Edixon Ventura, vengo de la República Bolivariana de Venezuela, soy cocinero de profesión y pasión. Ya llevo unos meses en Chile, país que me ha recibido de muy buena forma y donde he podido continuar mi pasión por la cocina trabajando en distintos restaurantes. La receta que comparto es muy importante para mí y nuestra historia, nos ha acompañado desde la llegada de los colonos a Venezuela. Es un plato que se cocina principalmente durante el mes de diciembre para celebrar las cenas familiares a espera de la Navidad. Se dice que es un platillo preparado por el jefe de la familia, pasándose así de generación en generación hasta el día de hoy. Se comparte con la familia y los amigos, y hoy lo comparto con todos ustedes.

Es un plato en donde nuestra materia prima se mezcla y genera una montaña rusa de sabores, desde el cerdo y la sal, hasta lo dulce que aportan nuestras frutas. Pero, en Chile, me encontré con un producto típico de ustedes, la chancaca, y es aquí donde todo converge. Desde mi familia traigo una receta y junto a la famosa chancaca se crea un espectáculo de sabores que me recuerda a mi tierra. Y es aquí donde se genera la magia y la amistad, el equilibrio de los sabores de dos extremos de nuestra América Latina que se juntan para dar paso a una experiencia única de sabor y de celebración al ser compartida con los amigos que da pie para que todo se vuelva más chévere.

TIEMPO PREPARACIÓN: 60 min • **DIFICULTAD:** baja • **PORCIONES:** 10

PREPARACIÓN

1 Limpiar el cerdo y hacer un corte en mariposa para poder rellenarlo.

2 Rellenar la carne con zanahoria, cebolla y ajo, previamente cortados, enrollar la carne.

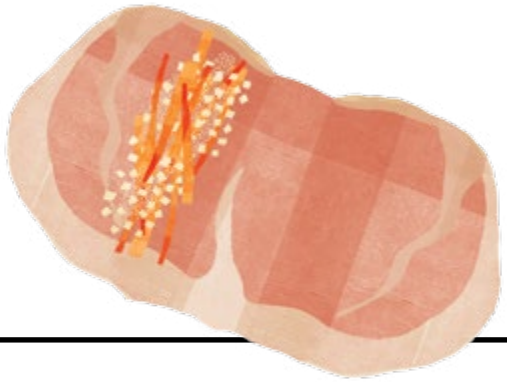
3 Aparte, en una olla a fuego suave, disolver la chancaca en agua, para luego agregar la cerveza Reservar.

4 Sellar la carne en un sartén y llevarla al horno en una asadera, bañada de la mezcla de chancaca y cerveza. Revisar cada 15 minutos el cerdo y volver a bañarlo con la mezcla de la chancaca y cerveza. Repetir este paso tres veces durante la cocción de la carne.

5 Pasados 30 minutos retirar el cerdo del horno.

6 Reducir en una ollita o paila el líquido de la cerveza con la chancaca hasta obtener una salsa.

7 Servir en cada plato una porción de la carne, acompañada de rodajas de papas previamente cocidas con cáscara, cortadas y levemente doradas en la plancha y salpimentadas.



INGREDIENTES

- 2 k de lomo cerdo
- 4 zanahorias cortadas en bastones
- 1 cebolla en brunoise
- 3 dientes de ajo rallado
- 250 g de chancaca previamente derretida
- 750 cc de cerveza rubia
- 4 papas grandes
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto
- Agua

GACHAS MANCHEGAS

Eduardo Ruiz
España

Las gachas es un plato de comida cuyos componentes, desde el punto de vista nutricional, son las proteínas de la carne (tocino o panceta), y los carbohidratos, aportados por la harina de «titos» o «almortas», una variedad de harina de venta única y exclusiva en la región de donde es típico este plato.

Si usted, lector o lectora, cocinero o cocinera, piensa que se encuentra ante un plato «gourmet», está bien equivocado. Sin embargo, esta receta, por muy humilde que sea, no es digna de merecer cualquier tipo de menosprecio o minusvaloración.

El apellido de este plato («manchegas») nos remite al lugar de donde es originaria. Y, para ello, tendremos que volar hacia España, aterrizando en la vasta llanura que se encuentra en la zona central: La Mancha. Para aquellos que son duchos en la lectura, La Mancha queda identificada con la obra literaria (tras la Biblia) más importante en la literatura universal: *Don Quijote de La Mancha*. Tierra de molinos, de amplios campos de fecundas vides, trigales y olivos, los pastores cuidaban a las ovejas, que ofrecían la leche como sustento del buen queso, y las mujeres entonaban con voz dulce las canciones heredadas de sus antepasados mientras se afanaban en la extracción de los pistilos del azafrán o en los encajes de bolillos. Tierra austera, humilde, latifundista, de grandes diferencias sociales, pero que acoge al forastero con el calor de la lumbre de una posada y el humeo de cualquier vianda preparada.

Una ubicación geográfica carecería de sentido si no es acompañada de la historia, que permitirá comprender el sentido de este plato. La posguerra española, desde comienzos de los años cuarenta, fue época de sufrimiento, dolor y angustia para un pueblo que, a pesar de la victoria del Frente Nacional en la Guerra Civil, continuaba dividido entre «vencidos y vencidos» (nunca el pueblo gana una guerra) y cuyas vidas transitaban por senderos de hambre y racionamiento. Condiciones duras, especialmente para los pastores y agricultores de nuestro campo manchego, cuyas jornadas de trabajo, «de sol a sol», les obligaba a alimentarse con

un bajo presupuesto y un alto aporte calórico, para mantenerlos en pie con energía, siendo las gachas las que cumplían con esta doble función.

Actualmente, las gachas manchegas son un plato que, indistintamente, se consumen en el campo y en las zonas urbanas, plato que reúne, en torno a una sartén de porcelana, a familias y amigos bajo el cobijo de una buena conversación, olvidando la génesis de este plato al degustar, con el clásico pan redondo, su rico sabor.

Por tradición, las gachas no se sirven individualmente, sino que, la sartén es colocada en el centro de la mesa, generando así una instancia de conversación muy fructífera e interesante sobre inquietudes de la familia o el grupo de amigos. A un lado, un pan redondo (boca abajo, con la cruz en la parte inferior, tal y como siempre mis abuelos me enseñaron, para prevenir malos augurios), las tiras de tocino o panceta en otro plato, y cebollas escabechadas en conserva.

Cada uno de los comensales, con el apoyo de rebanadas de pan redondo cortado (con una navaja, las mejores son las de la familia Arcos de Albacete) va extrayendo gachas solo de su lado, es decir, de la parte frontal que le corresponde a su ubicación. En caso de que un comensal comience a sacar gachas de cualquier parte de la sartén, será mal visto, pudiendo ser reprendido, incluso, invitándole a que abandone la mesa, por no respetar esta regla inquebrantable.

TIEMPO PREPARACIÓN: 2 días

DIFICULTAD: baja

PORCIONES: 50

INGREDIENTES

2 a 3	dientes ajo pelados
400 g	de tocino o panceta
	Aceite de oliva virgen
400 cc	de agua
5 cda	de harina de arvejón o chícharo*
1 l	de agua
	Sal y paprika a gusto
1	pan redondo para acompañar

PREPARACIÓN

1 Calentar el aceite en sartén con teflón (o cualquiera antiadherente). Agregar la panceta o tocino, cortado en trocitos de unos tres o cuatro dedos de largo. Una vez frito, se saca y se reserva.

2 Baje el fuego del sartén, para que no se queme el aceite pues cambiaría el sabor de la preparación.

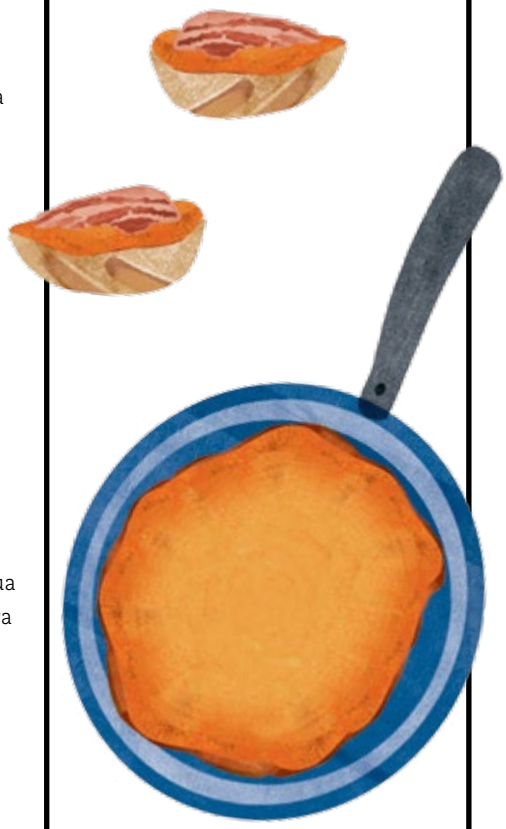
3 Inmediatamente ponga en el sartén los ajos, pelados y partidos en mitades, hasta dorar.

4 Una vez dorados los ajos, se incorpora la harina de arvejones y una cucharadita de pimentón y otra de sal, removiendo continuamente para evitar que se peguen a la sartén.

5 Cuando tome un color anaranjado, se añade agua mientras se revuelve la preparación con cuchara de palo, cuidando de dejar aguada la gacha. Revuelva constantemente para que no se hagan grumos, hasta lograr la consistencia de un puré blando, o como la salsa blanca media. Cuando las gachas borboteen, es signo que viene el fin de su elaboración.

6 Retirar del fuego y dejar reposar en el sartén por un minuto. Las gachas, una vez elaboradas, han de degustarse (no hay nada peor que comerse unas gachas manchegas frías).

7 Sirva acompañado de pan y del tocino o panceta fritos previamente.



NOTA DEL EDITOR:

* La receta original española pide harina de «titos» o «de almortas», que es harina autóctona de leguminosas: chícharo, guija, pito o tito. Su nombre científico es Lathyrus Lathyrus Sativus. Antiguamente era bastante consumida en nuestro país. Se cultiva poco y es de sectores de secano; aún se la puede hallar al interior de la región de Coquimbo y el secano costero de Chillán. También en ferias de esas zonas es posible encontrarla molida, como harina.

PABELLÓN CRIOLLO

Reveka Hurtado
Venezuela

El pabellón criollo es el plato nacional de Venezuela. Es nuestra bandera, junto con las arepas.

Aunque en Venezuela se sazona diferente según la región, yo puedo asegurar, dejando de ser objetiva, que el pabellón preparado por mi madre es el mejor de todos. Este plato nos transporta, nos hace volver a casa, nos recuerda a las abuelas, mamás o simplemente a nuestra infancia., ¡Qué maravillosa es la memoria gustativa!

Siempre le dije a Doris, mi madre, que su pabellón era el más sabroso de todos: a mis hermanos, a mi papá y hasta a mis amigos les gusta su comida. Cuando me mudé a Chile era lo que más extrañaba, al igual que las arepas, el hervido de res y el pescao' frito, pero más ese plato servido con la poética que se dice que tiene. Ese de las tres culturas que se fusionaron en Venezuela: indígena (moreno: carne), europea (blanco: arroz), y africana (negro: caraotas).

Después de un año y medio sin comer pabellón criollo, mis papás se mudaron conmigo a Chile. Ahora los tengo aquí, los abrazo y les pido la bendición todos los días. Desayuno arepas con huevo revuelto y tomo papelón con limón. Hice amigos nuevos en este tiempo y cuando comen el pabellón de mi mamá no aguantan la emoción de volver a percibir a través de sus sabores, el sabor de familia.

TIEMPO PREPARACIÓN: 90 min • **DIFICULTAD:** media • **PORCIONES:** 6-8

PREPARACIÓN

1 Deje remojando los porotos negros la noche anterior a la preparación.

2 Al día siguiente se hierven los porotos, hasta que se ablanden y pongan suaves.

3 Se licúa la cebolla, pimentón verde, rojo, ajo y un manojo de cilantro y se agrega a los porotos ya blandos. Sazonar con algunas especies como pimienta, sal, comino a gusto.

4 Cocinar los porotos ya condimentados, aproximadamente por 90 minutos o hasta que tengan la consistencia deseada, ni líquidos, ni muy secos.

5 Cocinar la carne hasta que ablande, aproximadamente 90 minutos. Si usa olla a presión el proceso será más rápido.

6 Cuando la carne este cocida y blanda se «esmecha» o se deshilacha en hebras, para posteriormente sofreírla con condimentos.
Se recomienda realizar este proceso con la carne caliente, porque cuando se enfría es más difícil.
Se aconseja usar dos tenedores para no quemarse las manos.

7 Luego se aliña la carne. Sofreír el ajo, la cebolla y el pimentón. Sazonar con pimienta, sal y comino. A este sofrito se agrega la carne deshilachada y se revuelve bien, y así tendremos una deliciosa carne mechada.

8 Aparte, y mientras se cocinan los porotos y la carne, prepare el arroz.

INGREDIENTES

CARAOTAS

- 1 k de caraotas (porotos negros)
- 1 cebolla
- 1 ramillete de cilantro
- 1 pimentón verde
- 1 pimentón rojo
- Ajo a gusto

ARROZ

- 2 tz de arroz blanco
- Aceite para sofreír
- Sal, pimienta, ajo y condimentos a gusto

CARNE MECHADA

- 1 k de tapapecho
- 1 cebolla
- 1 pimentón rojo
- 4 tomates
- Sal, pimienta, ajo, comino y condimentos a gusto

TAJADAS

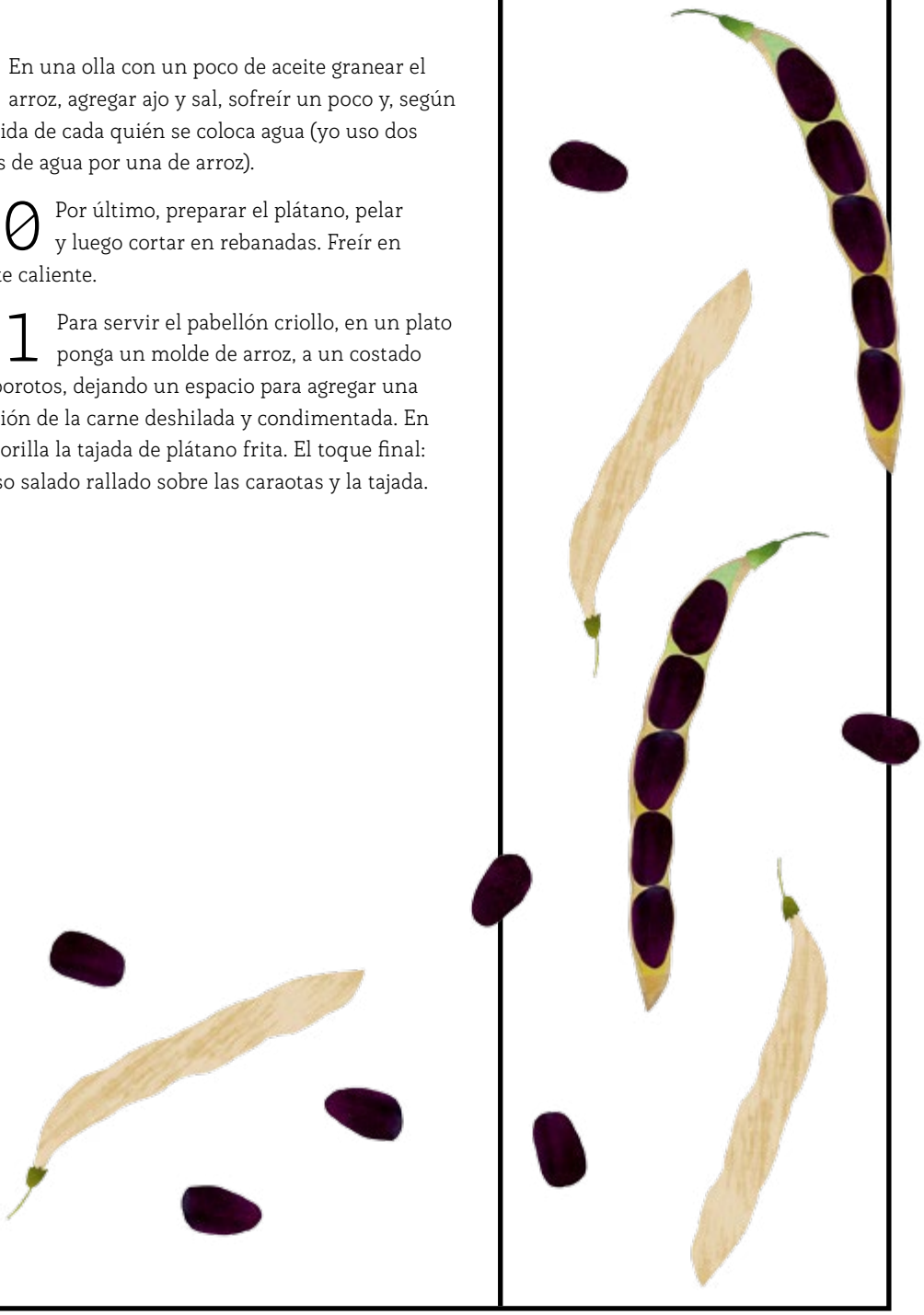
- 1 plátano maduro (plátano Barraganete)

PREPARACIÓN

9 En una olla con un poco de aceite granear el arroz, agregar ajo y sal, sofreír un poco y, según medida de cada quién se coloca agua (yo uso dos tazas de agua por una de arroz).

10 Por último, preparar el plátano, pelar y luego cortar en rebanadas. Freír en aceite caliente.

11 Para servir el pabellón criollo, en un plato ponga un molde de arroz, a un costado los porotos, dejando un espacio para agregar una porción de la carne deshilada y condimentada. En una orilla la tajada de plátano frita. El toque final: queso salado rallado sobre las caraotas y la tajada.



BANDERA DOMINICANA

Profeto Montero
República Dominicana

Esta receta no es la original, sino una adaptación de la comida tradicional dominicana, la cual lleva porotos rojos y carne de pollo. Mi llegada a Chile fue porque me enamoré de una chilena. Con ella pusimos un café restorán que se llama Vainilla. Nos costó mucho trabajo sacarlo adelante. Decidimos darle un sabor dominicano al café los días viernes, así que por eso decidimos preparar este plato, para no sentirme tan extraño fuera de mi país. Llegué hace más de doce años, así que en esa época no había muchos migrantes. De allí que hemos mantenido la costumbre de servirle bandera dominicana a nuestros comensales todos los viernes.

TIEMPO PREPARACIÓN: 90 min • **DIFICULTAD:** baja • **PORCIONES:** 10

PREPARACIÓN

1 Esta receta consta de tres preparaciones que se juntan, la carne, los porotos y el arroz.

2 Picar la carne en trozos de unos 10 cm.

3 En una olla poner un poco de aceite y las dos cucharadas de azúcar a fuego alto hasta que se forme un caramelo. Incorporar la carne y sellar. Cuando está sellada agregar un poco de agua.

4 Picar las papas y zanahorias en trozos pequeños y agregar a la olla con la carne, junto con los condimentos. Cocinar a fuego medio hasta que la carne esté blanda, entre 60 y 90 minutos. En olla a presión basta con cocerla durante 30 minutos.

5 Picar cebolla, ajo, cilantro y el zapallo.

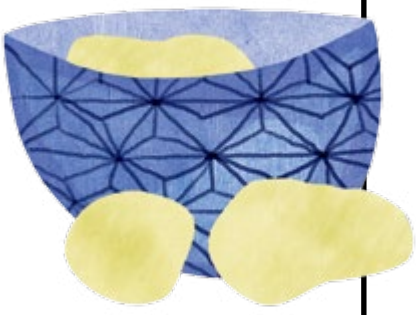
6 Aparte, se preparan los porotos negros. Se ponen en una olla los porotos previamente remojados del día anterior, con bastante agua y se agregan las verduras picadas anteriormente, sazonar y cocer hasta que los porotos estén blanditos y se forme un caldo más espeso.

7 Finalmente, preparar el arroz. En Dominicana lo preparamos como los tallarines: agua, aceite, sal y arroz. Revolvemos a fuego alto unos minutos y luego bajamos la llama y lo tapamos. Cocer unos 20 minutos.

8 Servir en un plato bajo, una porción de cada uno; es decir una porción arroz, otra de porotos y una de carne.

INGREDIENTES

1 k	de sobrecostilla
1 k	de papas
1 k	de zanahorias
1 k	de arroz
1 k	de porotos negros
3	dientes de ajo
250 g	de zapallo
2	cebollas
1 cda	de azúcar
	Sazonador Goya
	Cilantro
	Aceite
	Sal a gusto



FRIJOLES TRADICIÓN FAMILIAR

Luz Adriana Fajardo
Colombia

El frijol es un plato típico colombiano, tradicional del departamento de Antioquía, que se ha extendido por todo mi país. Se prepara de diversas formas, de acuerdo a los gustos y costumbres de cada región.

Este delicioso plato me ha acompañado desde que era niña. Mi padre, quien es de descendencia paisa, hubiera querido desayunar, almorzar y comer frijoles todos los días. El amor que mis padres ponían cada vez que nos preparaban este plato a mis hermanos y a mí iba más allá de dejarlos en remojo con sal y ajo la noche anterior, era un momento sublime donde se hacía tal cantidad de frijoles que podíamos repetir el plato sin que nos dijeran «no» y, sobre todo, propiciar un encuentro para que mis abuelos, tíos y primos nos reuniéramos alrededor de nuestra mesa, la cual tenía los anfitriones que, sin lugar a duda, preparaban los frijoles más sabrosos de toda la familia.

Hoy al encontrarme lejos de mi patria sigo la tradición de mi familia, no solo en el cuidado de conseguir y mezclar los mejores ingredientes para preparar y servir un delicioso plato de frijol, sino en la felicidad que me da recibir muy buenos comentarios de amigos y conocidos que, al probar mis frijoles, no dudan en decir que son «los más ricos que han probado en su vida». Eso me llena de orgullo, Me encanta cocinar y siento que estoy en casa comiendo los ricos frijoles que hoy quiero compartir con ustedes.

TIEMPO PREPARACIÓN: 90 min • **DIFICULTAD:** media • **PORCIONES:** 5-6

PREPARACIÓN

1 Triturar la cebolla y los champiñones y poner esa mezcla a guisar junto con el aceite, la sal, el ajo.

2 Aparte, hervir en una olla el agua y agregar el plátano picado en cubos junto con el zapallo o la auyama. Agregar el guiso de verduras junto con los frijoles al agua en que está hirviendo con el plátano y la auyama.

3 Incorporar el pernil del cerdo. Tapar y dejar cocinar por unos 30 minutos en olla a presión, o más tiempo en una olla hasta que el pernil se cocine.

4 Bajar del fuego, verificando que no se seque el agua, para evitar que la cocción se queme o pegue. Una vez listo, apagar.

5 Dejar reposar por unos 15 minutos y destapar.

6 Revolver. Si es necesario, agregar más agua (el agua que se agregue siempre debe estar caliente).

7 Poner a hervir los frijoles por otros 30 minutos. Luego bajar del fuego y dejar reposar por otros 15 minutos.

8 Verificar que haya agua suficiente para que se logre el espesor necesario y que la cocción esté en su punto (frijoles blandos y pernil de cerdo deshecho).

9 Agregar más sal si es necesario. Verificar gusto y sabor.

10 Servir en una cazuela de barro acompañado con arroz y arepa.

INGREDIENTES

½ k	de frijoles o porotos rojos
1	pernil de cerdo o costillas de cerdo
50 g	de auyama o zapallo
1 ½ l	de agua (la necesaria y siempre caliente)
1	plátano verde o plátano barraganes
1	cebolla blanca
3	champiñones
1 cda	de aceite vegetal
	Sal y ajo a gusto

GUATACHOCHO

Alba Burbano
Ecuador

Soy del bello país de Ecuador, de Esmeraldas. Mi receta es una mezcla de sabores, tradición e historia.

En mi país, el plato original es económico y popular se lo llama Cevichocho, pero, como dije, yo lo transformé en el Guatachocho.

Los chochos* también se conocen como *tarwi* en Perú. Frescos tienen una sustancia tóxica llamada alcalina, por eso antes de comerlos se los remoja en agua y se los hierve varias veces hasta que queden listos para comer.

TIEMPO PREPARACIÓN: 20 min • **DIFICULTAD:** baja • **PORCIONES:** 8 - 10

PREPARACIÓN

1 Cocer las guatitas y los chochos por separado.

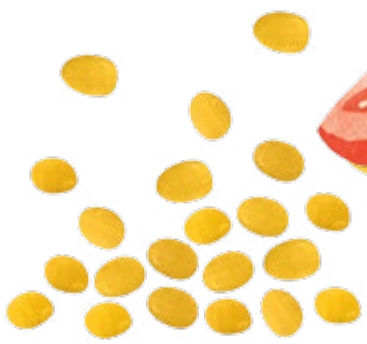
2 Poner la cebolla colorada picada a pluma en un recipiente, espolvorear con sal (aproximadamente 1 cucharada) y cubrir con agua tibia.

3 Remojar unos 10 minutos, luego cernir en colador bajo el agua de la llave y enjuagar las cebollas con agua fría. Le ayuda a quitar la amargura.

4 Mezclar la cebolla en pluma, el tomate picado, los chochos ya cocidos, la salsa de tomate, la guatita picada, el cilantro picado, el jugo de limón, aceite y sal (los chochos son salados así que cuidado con la sal).

5 Dejar macerar o reposar el guatachocho durante un par de horas en el refrigerador antes de servir.

6 Sirva el ceviche bien frio con maíz tostado, chifles o chips de plátano verde y canguil o (palomitas de maíz saladas).



INGREDIENTES

4 tz	de chochos cocidos
1 k	de guatita previamente cocida y picada en cuadros pequeños
	Jugo de 8-10 limones
3 a 4	cebollas paiteñas coloradas cortadas en pluma
2 a 3	tomates picados en cuadritos
½ k	de tomates picados muy finamente hasta formar una salsa
1	manojo de cilantro finamente picado
2 cda	de aceite
	Sal a gusto

NOTA DEL EDITOR:

* El altramuz, chocho, lupino o *tarwi* o *tawri* (Lupinus mutabilis) es una leguminosa con un alto contenido de proteínas.

RACHI

John Butrón
Perú

Rachi, en quechua, significa estómago. Viene desde tiempos de la Colonia, cuando los hacendados botaban lo que no les gustaba: la guata, el contre y varias partes más. Entonces los sirvientes los cocinaban, influenciados por las culturas japonesas y africana, gracias a quienes tenemos este exquisito plato.

TIEMPO PREPARACIÓN: 60 min • **DIFICULTAD:** baja • **PORCIONES:** 4

PREPARACIÓN

1 Primero cocer las guatitas, poner en una olla con agua y empezar a contar desde el punto de ebullición por aproximadamente 40 minutos. Una vez cocidas, cortar en tiras y reservar. Las puede dejar cocidas y picadas del día anterior y refrigeradas.

2 En el vaso de la juguera, agregar todo para el aderezo anticuchero, menos el ají panca. Procesar. Una vez que se homogenice la mezcla, se agrega el panca.

3 En la fuente donde están el *rachi* o guatitas ya cocidas y picadas, agregar el aceite y vaciar toda la salsa que está en la juguera. Mezclar bien y dejar reposar por unos minutos para que penetren bien los sabores.

4 Calentar bien el *rachi* ya aliñado y agregar un poco de aceite. Para terminar si desea darle más sabor y aroma, ponga un toque de pisco. En este caso, dejar la olla al fuego y revolver durante unos minutos hasta que se evapore el alcohol.

INGREDIENTES

GUATITAS

- ½ k de guatitas de vacuno
- 1 hoja de laurel
- 3 ramas de hierbabuena
- Agua

ADEREZO ANTICUCHERO

- 200 g de ají panca procesado y tamizado
- 5 dientes de ajo
- 2 ½ cdta de sal
- 2 cdta de comino
- 2 cdta de pimienta
- 200 cc de cerveza rubia
- 150 cc de vinagre
- 50 cc de aceite
- 3 cdta de orégano

CAPÍTULO 4

VERDURAS Y LEGUMBRES

HUEVOS REVUELTOS CON DIGUEÑES

María Claudia Inostroza
Chile, cultura mapuche

El día 12 de septiembre, en el IP Santo Tomás, tuvimos una muestra de interculturalidad con la cultura mapuche y actuamos un cuento relacionado con los digüeñes, donde me tocó conseguir el fruto y llevar la receta preparada. Mi asombro fue que muchos no los conocían y otros no sabían nada de donde provenían, con decir que querían plantarlos. Bueno luego me llegó a mi Facebook el concurso y aquí estoy.

El digueñe es un fruto del árbol de Hualle, es un hongo. Forma parte de las comidas típicas de este 18 de la cultura mapuche, ya que calza con el comienzo de la primavera, cuando el fruto se da.

TIEMPO PREPARACIÓN: 15 min

DIFICULTAD: baja

PORCIONES: 2 - 3

INGREDIENTES

1 tz	de digüeñes
2	puerros de huerta completos con tallo verde
4	huevos
½ cdta	de merkén
1	pizca de sal de mar
1 cda	de aceite

PREPARACIÓN

1 Calentar un sartén con el aceite, agregar el puerro picado, los digüeñes y el merkén. Se saltea unos 5 minutos y se dejan caer los huevos, sazonar con sal y revolver. Al retirar el sartén del fuego debe quedar una mezcla húmeda. No recocer los huevos.

BLITVA PIRJANO (ACELGA BATIDA)

Juana Goic
Croacia

Esta es una receta muy antigua traída desde Croacia por los inmigrantes que viven en gran cantidad en la región de Magallanes y Antártica Chilena. Todavía jocosamente se comenta que a los croatas les gustan tanto las acelgas que estas deberían estar en el escudo de Croacia. Igualmente es habitual el uso del ajo y el aceite de oliva. Muchos habitantes consumen este delicioso plato sin saber su origen. Es una receta fácil, sencilla y económica. Los ingredientes están siempre a mano, tanto en Chile como en Croacia. La acelga es una verdura de fácil cultivo y exquisito sabor. Rica en vitaminas. Una verdura de fama mundial, como las recetas de inmigrantes que vivimos en Chile. ¡Viva Chile, viva Croacia y ambas culturas!

TIEMPO PREPARACIÓN: 45 min

DIFICULTAD: baja

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

½ k	de papas
1 k	de acelgas
5 cda	aceite de oliva
2	dientes de ajo picados
	Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

1 Lavar bien las acelgas, solo se usan las hojas, sin tallo. Estilar bien y trozar a mano las hojas en pedazos medianos. Cocinar las acelgas picadas junto a las papas peladas, por unos 30 minutos. Una vez lista la cocción del guiso, picar, cortando las acelgas cocidas con espumadera, espátula o cuchillo y dejando trozos medianos de papa semi molidos (no puré). El guiso *blitva pirjano* debe quedar cremoso; si es necesario se le saca un poco del caldo de la cocción. Aliñar con el aceite de oliva, los 2 dientes de ajo bien picados, sal y pimienta al gusto. Se puede servir solo o acompañado de pan, carne o pescado.

PATACONES CON HOGAO

Catalina Puerto
Colombia

El patacón con hogao es un clásico de la comida colombiana. Cada casa y región tiene su forma de preparar este rico plato, que sirve como entrada o picoteo en reuniones. Aunque soy de Cali, donde el patacón no se pasa por la mezcla de agua y ajo, el día que mi pareja, quien es de la costa caribe, me preparó la versión de su madre, quedé cautivada por ese toque de crocancia perfecta y leve sabor a ajo que hacen de estos patacones una delicia.

Llegar a Santiago, visitar La Vega y encontrar una gran variedad de productos tropicales, me hizo pensar en el impacto que estamos teniendo como inmigrantes en este país, a donde podemos llegar, no solo con nuestras costumbres y formas de vivir, sino también con nuestras recetas y preparaciones. Mostrando así nuevos sabores, texturas y productos a los amigos chilenos y demás extranjeros. Tener acceso a nuestros productos es sin duda una ayuda a la adaptabilidad y retos que impone el ser extranjero.

Esta receta criolla los hará viajar a casonas y haciendas viejas colombianas, donde los domingos familiares se sirven almuerzos típicos y te reciben con enormes tostadas de plátano con hogao, mientras un trío de cuerdas toca un bolero y entona canciones de antaño.

TIEMPO PREPARACIÓN: 40 min • **DIFICULTAD:** baja • **PORCIONES:** 4

PREPARACIÓN

HOGAO

1 Picar la cebolla y cebollín en cuadritos pequeños, machacar 1 ajo y rallar los tomates.

2 Calentar un sartén a fuego medio, con dos cucharadas de aceite vegetal. Sofreír la cebolla junto con el cebollín y un diente de ajo por un par de minutos. Agregar el tomate rallado y cocinar a fuego medio-bajo revolviendo. Cuando se haya reducido un poco el líquido condimentar con el comino y la sal. Deja cocinar por unos 5 minutos más, hasta obtener un guiso medio húmedo. Probar y ajustar la sal de ser necesario.

PLÁTANOS

3 En un plato hondo, poner ¾ taza de agua, el otro ajo machacado y una pizca de sal. Mezclar y reservar.

4 Con la punta de un cuchillo con filo, hacer una incisión a lo largo de la cáscara de los plátanos y con los dedos separar la cáscara, hasta que queden totalmente pelados. Cortar los plátanos en rodajas de más o menos 3 cm. Llevar al aceite caliente y freírlos en aceite profundo hasta que sellen. Una vez empiecen a dorar (3 minutos, aproximadamente), retirarlos del aceite y dejar escurrir sobre papel absorbente.

5 No desechar el aceite, se volverá a usar; manténgalo a temperatura media.

6 Aparte, aplastar cada rodaja de plátano ya prefrito y sellado entre dos tablas, o platos planos, ayuda a que no se peguen forrar las tablas con bolsas o film plástico.

7 Sumergirlos brevemente en la mezcla de agua, ajo y sal y, con mucho cuidado, poner a freír por segunda vez en el aceite caliente hasta que queden doraditos y tostados.

8 Retirar los patacones del aceite, escurrirlos bien sobre papel absorbente y espolvorear un poco de sal por encima. Servir inmediatamente acompañados del hogao. ¡Disfruta!

INGREDIENTES

- 3 plátanos verdes machos
- 3 tomates bien maduros y firmes
- 1 cebolla blanca mediana
- 1 cebollín (usar parte blanca)
- 2 dientes de ajo machacados
- ½ cdta de comino molido/polvo
- Aceite vegetal
- Sal a gusto

ENAHARINADOS DE PLÁTANO

Beatriz Olivares
Panamá/Chile

Estas croquetas resultan muy agradables al paladar. Son firmes, tienen la crocancia de la chía y, además, una mezcla del dulzor del plátano y el ahumado de la harina tostada. Es un plato vegano, alto en calorías y con aporte proteico de la semilla. Ideal para los niños. Su historia se remonta a dos momentos de mi vida: primero, a la visita que hicimos a mi hermana en Panamá el 2015 y los muchos patacones que comimos allá. Segundo, a un recuerdo de mi infancia en el sur que volvió a mi memoria cual bofetada estando en una cafetería mapuche en el Tirso de Molina. Ahí, la señora me sirvió una tarta de harina tostada, y el sabor de aquella masa me trajo de golpe muchos recuerdos y no pude luego sacarla de mi cabeza.

Ese domingo iba a freír los plátanos, pensando en mi hermana en Panamá, sin embargo, el placer que me había traído la tarta de harina tostada me hizo unir ambas sensaciones y me atreví a inventar esta receta. Es tan simple como sabrosa, sana y evocadora de emociones.

TIEMPO PREPARACIÓN: 45 min • **DIFICULTAD:** media • **PORCIONES:** 4-5

PREPARACIÓN

1 Se despuntan los plátanos y se les haces un corte de arriba abajo para quitar la cáscara. Una vez pelados se ponen en un recipiente donde puedan molerse.

2 Moler los plátanos con tenedor o mortero. Hay que lograr una pasta.

3 A la pasta de plátanos molidos, se agregan 2 cucharadas de chía (u otra semilla que es la que da aporte proteico y en la textura) y la harina tostada. Se mezcla hasta que quede homogéneo.

4 Con las manos formar bolitas lo más regulares posibles. Espolvorear un poco más de harina y aplastar con delicadeza hasta formar tortillitas no muy altas, pues es importante que el plátano quede bien cocido.

5 Las tortillitas de plátano se fríen por ambos lados. Yo tiendo a usar muy poco aceite, pero eso es a gusto de cada cual. En este caso se acompañó con arroz con cúrcuma y porotos negros; pero se puede acompañar con cualquier cosa de sabor suave.

INGREDIENTES

- 2 plátanos machos bien maduros
- 2 cdas de chía o sésamo, amapola o amaranto
- 1 tz de harina tostada
- 4 o 5 cda de aceite de oliva

MINESTRONE

Guacolda Ponce
Italia

Para una familia italiana, la comida lo es todo. O casi todo. También está Dios, que creó la comida. Y la familia, que se la come. Y finalmente la Nonna, que genera la comida para la familia y es lo más parecido a Dios dentro de ella. Mi Nonna se llamaba Clara y se casó con mi abuelo Luigi, un vidriero genovés que llegó navegando a Valparaíso y con quien tuvo muchos hijos.

A pesar de tanta actividad, mi Nonna era muy devota y nada hizo sin sus sábanas agujereadas ni el favor de Dios. Sin embargo, tener muchos hijos es tener muchos problemas, ninguno tan grande como el que le causó uno de sus hijos, homónimo de su padre, pero castellanizado, con aquella guapa novia de apellido irlandés. Eran los tardíos años 20 y las costumbres y la tecnología ya amenazaban por entonces las buenas costumbres. Mi Nonna cayó en shock cuando vio la fotografía. Las británicas del Cerro Concepción son medio morenas, una versión muy exótica que enceguece a los hombres, por eso seguramente mi tío quiso retratarla sin nada más que su cabello castaño colorado. Nunca pensó el desprevenido que su madre descubriría la foto hurgando entre sus cosas, como guiada por el Espíritu Santo. Tampoco nadie supuso que la Nonna Clara perdería la vista en el acto, tan quemante fue la visión de su futura nuera en tales posiciones. Y claro que fue su nuera, pues fue ella quien les impuso el matrimonio a los desvergonzados, desde la oscuridad de su nueva ceguera.

Por suerte Dios es misericordioso, a veces, y apenas el cura de la San Judas Tadeo los declaró marido y mujer en el altar, mi Nonna recobró la vista al grito de ¡milagro! No sé si fue un milagro —todos en la familia murieron convencidos—, pero lo único realmente milagroso dicen que fue el minestrone que sirvieron a la familia ese día y cuyo pesto —divino como la foto— nadie pudo olvidar.

TIEMPO PREPARACIÓN: 100 min • **DIFICULTAD:** baja • **PORCIONES:** 6

PREPARACIÓN

1 Desgranar los porotos. Luego pelar las papas y cortarlas en dados, y las zanahorias en cuadritos. Los zapallos italianos se lavan y se cortan en cubos.

2 Desgranar las arvejas; a los porotos verdes se les sacan ambas puntas y se cortan a lo ancho en trocitos. Deshojar la albahaca y remojar en agua para remover la tierra. Finalmente pelar el diente de ajo.

3 En una olla grande se hierve agua y se ponen a cocer los porotos a fuego fuerte. 45 minutos después y una vez que estén sancochados, se agregan las papas, la zanahoria, los zapallos italianos, las arvejas y los porotos verdes. Incorporar el concentrado de carne triturado en el mortero desmenuzado y espolvoreado.

4 Bajar el fuego a medio y cocer unos 45 minutos. A los 30 de minutos de hervor probar si los porotos verdes y las arvejas están cocidos. Para chequear si los porotos verdes están cocidos, al masticarlos no se sienten fibrosos y las arvejas deben deshacerse en la boca. Es el momento de agregar los tallarines y dejar cocinar 15 minutos más, hasta que estén al dente, es decir antes de estar desechos y recocidos.

5 Aparte, se muelen en mortero la albahaca y el diente de ajo. Luego se agregan 100 gramos de queso parmesano rallado y se aliña con aceite y sal, generado una pasta. El pesto resultante se agrega al cocimiento de verduras, revolviendo. Al momento de servir se vuelve a agregar pesto y queso parmesano rallado sobre el caldo.

INGREDIENTES

- 3 papas regulares
- 2 zapallos italianos chicos
- 1 zanahoria
- 250 g de porotos verdes
- 250 g de arvejas
- 1 k de porotos
- 150 g de tallarines
- 1 mata de albahaca fresca
- 1 diente de ajo grande
- 150 g de queso parmesano rallado
- 1 cubo de concentrado de carne
- Aceite
- Sal a gusto

PASTA AL POMODORO

Valentina Genta
Italia

La pasta al pomodoro es el plato de mi país que más me conmueve. Precisamente por eso lo escogí a la hora de preparar un plato italiano. Desde que tengo memoria mis abuelas y mi mamá siempre lo han preparado. Es un plato simple, económico, cotidiano. Los ingredientes se encuentran en la feria, en el almacén, están siempre a la mano. Se prepara en poco tiempo, es un plato sabroso y nutritivo. No conozco más en detalle su historia como plato, pero que yo sepa es una de las preparaciones más comunes y conocidas en Italia. Aquí la puedo replicar, aunque me falte el *parmigiano* (lo reemplazo con queso rallado cuando termino las porciones que me trae la *mamma* de Italia).

Cuando me siento en mi casa a comer y llevo un poco de esta comida a la boca, veo a mi gente, mi abuelo también que ya no está, su sonrisa, escucho sus bromas alrededor de la mesa, lo veo limpiar el plato con un pedacito de pan. Recuerdo muchos momentos lindos compartidos y gozo de la fortuna de poder estar lejos y cerca a la vez. Gracias entonces a toda mi gente, en particular a mi *mamma*, que hizo el bellísimo mapa que está debajo de la foto de la pasta.

TIEMPO PREPARACIÓN: 40 min • **DIFICULTAD:** baja • **PORCIONES:** 4

PREPARACIÓN

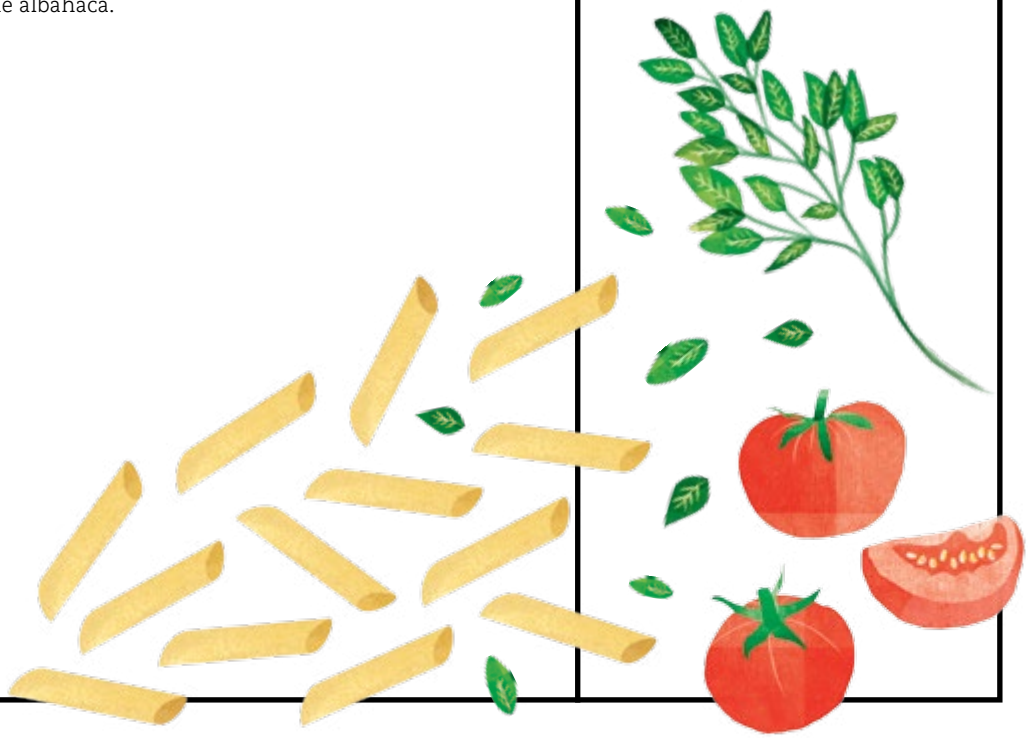
1 Sofreír en un poco de aceite los dientes de ajo, agregar de a poco la cebolla cortada en cubitos, revolviendo a fuego suave hasta que la cebolla se ponga transparente. Cortar aparte la zanahoria y los tomates en cubitos y agregarlos al sofrito junto con sal, pimienta y merkén a gusto. Cocinar durante 20 o 25 minutos probando de vez en cuando (según yo la salsa cuanto más se cocina más rica).

2 Cocer la pasta al dente en abundante agua con sal. Una vez lista, colarla y luego mezclarla en la misma olla de la salsa, incorporando un poco de agua de la cocción de la pasta. Revolver bien unos segundos a fuego fuerte. Apagar.

3 Servir una porción en cada plato, agregar queso rallado a gusto y si se desea unas hojas de albahaca.

INGREDIENTES

- 4 tomates maduros
- 2 dientes ajo
- Aceite de oliva
- 1 cebolla grande
- Merkén o peperoncino
- Sal y pimienta negra
- Queso rallado, ideal parmesano o grana padano
- Albahaca, en temporada
- 1 zanahoria
- ½ k de pasta



PASCUALINA

Berta Luisa Fuentes
Italia

Cuando tenía 15 años me vine desde la provincia de Petorca a cuidar una señora de descendencia italiana que vivía en Viña del Mar. Aprendí esta receta porque le ayudaba a cocinar y era una de las favoritas de la señora, así que me traspasó sus conocimientos para poder seguir traspasándola en generaciones dentro de mi familia. Estoy muy agradecida de ella porque confió en mí una receta con historia y con sabor italiano.

TIEMPO PREPARACIÓN: 60 min • **DIFICULTAD:** media • **PORCIONES:** 6-8

PREPARACIÓN

1 Formar una corona con la harina y agregar aceite, agua y sal. Unir los ingredientes para formar una masa homogénea y luego dividir en dos partes.

2 Una mitad de la masa se uslerea lo más delgado posible, de modo que quede casi trasparente y se pincha con tenedor. Con ella se cubre un molde redondo de aro 20, y se hornea por 20 minutos a 160 °C.

3 Retirar el molde del horno y rellenar con la acelga picada, el queso rallado, el huevo duro picado y las aceitunas.

4 Se uslerea y estira la otra parte de la masa y se cubre la otra parte de la masa con el relleno. Se lleva nuevamente al horno suave por 20 minutos. Retirar, dejar enfriar y servir.

5 Se puede servir como plato de entrada o plato principal.

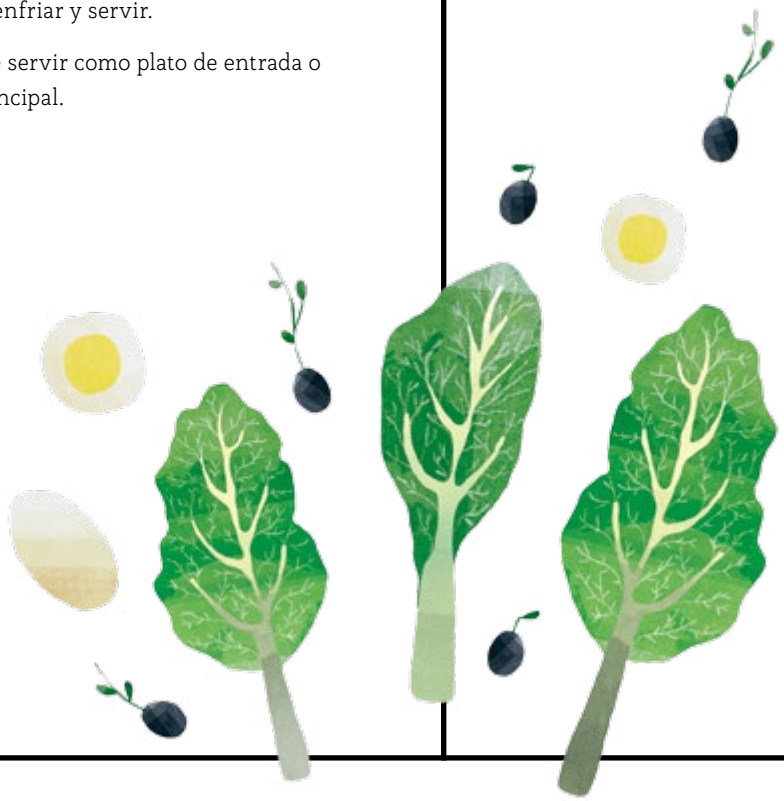
INGREDIENTES

MASA

- ½ tz de harina
- 3 cda de aceite
- 2 cda de agua tibia
- Sal

RELLENO

- 1 paquete de acelga
- 2 paquetes de queso rallado
- 2 huevos duros
- 100 g de aceitunas negras
- Sal



CAPÍTULO 5

POSTRES Y REPOSTERÍA

COBBLER DE PISCO SOUR

Anna Davis
Estados Unidos/Chile

El *cobbler* de manzana es un clásico americano, pero ¿qué no queda mejor con un poco de pisco sour? Esta receta fue una pura invención, una casualidad, pero es uno de las favoritas de la casa. Perfecta para parrilladas y fiestas.

TIEMPO PREPARACIÓN: 60 min • **DIFICULTAD:** baja • **PORCIONES:** 6

PREPARACIÓN

1 Mezclar el helado con un poco de pisco, batir y guardar en el refrigerador.

2 Comenzar mezclando en un bol todos los ingredientes del relleno: la manzana picada, el jugo de limón y el jengibre rallado. Revolver bien. Luego agregar el paquetito de polvo para preparar sour, el chuño y la pizca de sal. Revolver nuevamente para mezclar bien. Ponga esta mezcla en una fuente o budinera que pueda ir al horno. Reserve.

3 Aparte, poner en un bol todos los ingredientes de la masa: la mantequilla, el azúcar, los polvos de hornear, la avena, harina, sal, y jugo de limón, mezclar todo y se cubrir con esto la fruta que está ya en la fuente.

4 Hornear todo en horno precalentado durante 60 minutos o hasta que la masa de la cubierta esté dorada.

5 Para servir, poner una porción de *cobbler* en un plato de postre o compotera, y sobre una porción del helado.

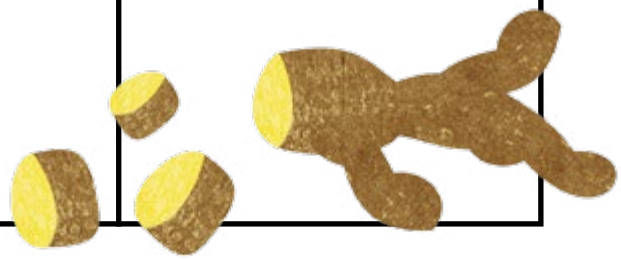
INGREDIENTES

RELLENO DEL *COBBLER*

- 1 k de manzanas fuji, peladas y cortada en cubitos de 1 o 2 cm
- Jugo de 1 limón
- 1 paquete de 70 g de pisco sour mix
- 2 trozos de jengibre del tamaño de un pulgar
- 3 cda de chuño
- Sal

MASA

- 115 g de mantequilla sin sal
- 6 cda de azúcar morena
- 1 cdta de polvo de hornear
- 1 tz de avena instantánea
- ⅓ tz de harina
- 1 l de helado de vainilla
- 1 chorrito de pisco
- Jugo de 1 limón
- Sal



CREPES GABRIELA MISTRAL CON CONFITURA DE PAPAYA Y SALSA CREMA DE CHAÑAR

Ricardo Pacheco
Chile/Francia

Esta receta está inspirada en una receta clásica francesa, las crêpe Suzette, que es una crepe o panqueque dulce muy delgado, relleno con *beurre* Suzette (mantequilla Suzette), elaborado mezclando mantequilla, azúcar, jugo de mandarina o naranja y licor triple sec. Antiguamente este postre francés estaba en las cartas de todos los grandes hoteles de nuestro país.

Esta receta tiene su origen en mi llegada a la región de Coquimbo, tierra de la papaya, donde quería terminar mi obra dedicada a las cocinas regionales del norte chileno.

El verdor de los paisajes, los cielos estrellados, el amor de su gente y haber sentido las inspiraciones de la tierra de nuestra poetisa, diplomática y pedagoga chilena, Gabriela Mistral, nacida en Vicuña y primera escritora latinoamericana en recibir el Premio Nobel de Literatura en 1945, además del pisco, el chañar, la papaya y la cultura regional, me inspiraron para crear este postre.

TIEMPO PREPARACIÓN: 45 min • **DIFICULTAD:** media • **PORCIONES:** 8

PREPARACIÓN

1 En un bol, poner los huevos —clara y yema—, agregar la harina cernida, azúcar flor, la leche y el pisco, unir y mezclar estos ingredientes. Dejar reposar por 10 minutos y reservar.

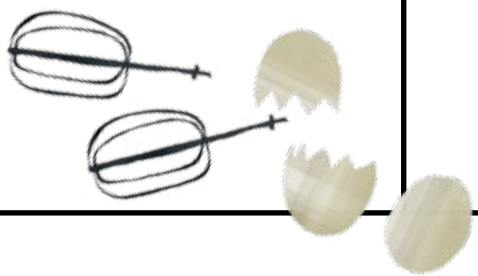
2 Calentar un sartén, agregar el tamaño de una nuez de mantequilla y agregar con un cucharón una porción de la mezcla de las crepes reservada. Las crepes deben quedar lo más delgadas posibles. Reservar hasta su relleno.

3 Aparte, en un sartén colocar la mantequilla y el azúcar, disolver revolviendo y agregar las papayas previamente cocidas. Revolver y cocinar por 5 minutos a fuego bajo. Agregar el licor de enguindado a gusto para perfumar. Revolver un rato más. Reservar.

4 En un bol colocar el helado de vainilla y con un tenedor revolver hasta formar una especie de crema. Incorporar el arrope de chañar a gusto, unir los ingredientes y finalmente agregar el jugo de limón. Revolver, refrigerar y reservar hasta su uso.

5 Para el emplatado, disponer en el plato la crema de chañar en forma de espejo y sobre ella las crepes rellenas de la confitura de papaya como desee: pañuelo, bolsas, círculos, etc.

6 Finalmente, en un costado de las crepes rellenas, sobre la crema de helado disponer de un poco de la salsa con la confitura de papaya y decorar con salsa de chocolate.



INGREDIENTES

CREPES

- 4 huevos
- 130 g de harina sin polvo
- 290 cc de leche líquida
- 60 cc de pisco de 35°
- 1 cda de azúcar flor
- 30 g de mantequilla sin sal

CONFITURA DE PAPAYA

- 100 g de papaya natural pelada sin semilla y blanqueada cortada en juliana
- 50 g mantequilla sin sal
- 30 g de azúcar granulada
- 20 cc de enguindado (aguardiente con guinda)

CREMA DE CHAÑAR (A GUSTO)

- 2 cdas de helado de vainilla
- 1 cdta de arrope de chañar
- Jugo de 1 limón
- Salsa de chocolate, para decoración

QUESILLO VENEZOLANO

Giovanni Sánchez
Venezuela

El quesillo es un postre característico de Venezuela, que se sirve en los cumpleaños de adultos o infantiles, aunque no hay mal momento para compartir con la familia y los amigos. Le decimos quesillo porque, cuando se corta para servirlo, se ven huequitos en su interior parecidos a un queso con huecos.

Siendo adolescente lo aprendí a hacer de mi mamá, y así colaborar con mis padres en un pequeño negocio familiar. Ahora lo sigo preparando junto a mi propia familia en algunas ocasiones, pero siempre me sabe tan exquisito como el sabor que guardan mis recuerdos más lejanos de mi niñez.

TIEMPO PREPARACIÓN: 60 - 75 min • **DIFICULTAD:** baja • **PORCIONES:** 8- 10

PREPARACIÓN

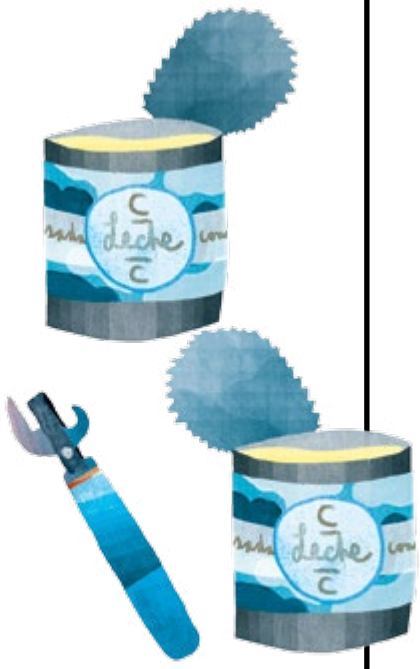
1 Caramelizar un molde de aluminio con el azúcar y el agua, hasta que esté morena. Mover constantemente el molde mientras se acaramela para evitar que se queme. Cuando el caramelo esté en su punto, retirar del fuego moviendo para que cubra el fondo del molde. Dejar que se solidifique el caramelo.

2 En el vaso de la licuadora colocar los huevos, la leche, la leche condensada, la vainilla y el ron. Licuar por 3 minutos o hasta unir muy bien los ingredientes. Vaciar el contenido de la licuadora en el molde previamente caramelizado. El molde debe tener su tapa o se cubre y envuelve con papel aluminio.

3 Se lleva el molde caramelizado al horno sobre una asadera grande con agua. Se deja cocinar a baño maría en el horno o en la hornilla entre 45 y 60 minutos. Debe cuajar todo. Para revisar la consistencia exacta se le introduce un palillo mondadientes y este debe salir seco. Se apaga el horno y se deja enfriar. Cuando ya no está caliente, el molde se lleva al refrigerador hasta que lo vaya a servir. En ese momento se desmolda y se porciona.

INGREDIENTES

- 6 huevos
- 2 tarros de leche condensada de 397g
- 1 lata de leche, use de medida el tarro de la leche condensada
- 1 cda de extracto de vainilla
- 2 cda de ron
- 1 tz de azúcar blanca
- ½ tz de agua



QUESADA PASIEGA

Borja Díaz
España

La quesada pasiega es un dulce típico de los Valles Pasiegos en el aislado y ribereño valle de la región norte de Cantabria. El pueblo pasiego enfocó su vida en el cuidado, crianza, reproducción y logística de la cabaña bovina de una zona montañosa y aislada con un tiempo húmedo y lluvioso. Los sobaos o la quesada suponen algunos de los productos que utilizan la leche, mantequilla o queso como subproductos básicos de las recetas típicas. La quesada tiene una textura densa, blanda, jugosa y de sabor suave que procede de la utilización de recursos lácteos de un pueblo sedentario de la cornisa norte española donde los excesos lácteos se transformaban para producir otros alimentos que poder vender.

TIEMPO PREPARACIÓN: 60 min • **DIFICULTAD:** baja • **PORCIONES:** 8 - 10

PREPARACIÓN

1 Precaliente el horno a 180 °C mientras prepara el postre. Enmantequillar el fondo de un molde.

2 Para la preparación de la quesada pasiega suelo utilizar el quesillo o queso fresco listo; ya nadie suele fabricarlo en su casa. Por lo general utilizo entre 700 y 800 gramos para añadir a la mezcla junto con los huevos y la marraqueta de 2 días de antigüedad.

3 Hervir la leche, revolver y dejar reposar 5 minutos. Colar la leche.

4 En un bol se pone el queso fresco (molido previamente con un tenedor) o requesón, la canela, la ralladura de limón y la pizca de sal. Mezclar a mano, deshaciendo el queso junto al pan duro, picado bien fino, para añadir a la masa, aunque se puede reemplazar por harina. Incorporar la leche caliente a la mezcla de quesillo, pan desmenuzado y huevos. Dejar reposar por 120 minutos o hasta que la humedad de la mezcla sea homogénea.

5 Aparte, en un bol grande se baten a mano los 3 huevos con los 200 gramos de azúcar y la mantequilla.

6 Unir la mezcla de queso y pan con la de los huevos, azúcar y mantequilla. Mezclar bien con una cuchara de madera, hasta que todo esté bien integrado.

7 Espolvorear un poco de azúcar sobre la base del molde y volcar la mezcla recién elaborada. Hacer lo mismo con un poco de canela antes de introducir la mezcla en el horno.

8 Cocer por unos 30 minutos a 150 °C o hasta que tenga un color doradito en la superficie.

9 Cuando está listo, se saca del horno y se deja reposar hasta que esté tibio. Servir.

INGREDIENTES

700-800 g	de queso fresco (queso tipo Burgos en España)
100-150 g	de mantequilla fresca a temperatura ambiente
3	huevos grandes
120 g	de harina o pan duro (marraqueta de 2 días)
3 cdta	de canela en polvo
1	vaso de leche fresca
200 g	de azúcar
	Ralladura de 1 limón
	Sal

HALAWIT AL JIBN (DULCES DE QUESO)

Victoria Navarrete
Siria/Egipto/El Líbano

Desde niña oía a mi abuela y a mi madre hablar de mi abuelo, que vino desde Siria con sus padres y sus hermanos, murió joven y no alcanzó a conocer nietos. Ellas decían que mi bisabuelo hablaba siempre de las comidas, de *baklawa*, *maamul* y un delicioso dulce de queso del que nunca pudieron recordar el nombre o cómo se preparaba.

Hace unos años comencé a dedicarme a hacer dulces y algunas comidas árabes para ir a vender a ferias inmigrantes o eventos de inclusión de extranjeros. Un día, conversando con unos amigos sirios, me comentaron que había un dulce sirio que nadie podía hacer aquí en Chile porque era muy difícil, pero que solo en Siria o en países árabes se encontraba.

Entonces recordé de inmediato a mi abuelo... y les hice una apuesta a Mohammed y Kaseem: yo haré esos dulces. Ellos dijeron que no podría... yo dije «*wallah lahsim*» (lo juro).

Esa misma semana busqué la receta, fui a la fábrica de otros amigos sirios, me mostraron videos, uno traducía, el otro explicaba, pero insistían, nadie puede aquí...

Compré los ingredientes principales el mismo día, ya que las esencias las tenían, y al otro día los hice. En realidad el sabor era bien particular y no me pareció más complicado que una *baklawa*.

Al otro día fui a una reunión en el club sirio, y llevé algunos de regalo, pero para uno de los amigos que me ayudó en la traducción, pero no contaba con que conocería a damas sirias, y la representante de negocios de la embajada y que me preguntarían por lo que andaba trayendo. Con mucho temor les mostré mis *Halawit al jibn*, pero todas comenzaron a pedirme para probar... y yo no quería porque nunca había probado su sabor antes, por lo que no sabía si me habían quedado buenos o no. Fue tal la insistencia, que cedí.

Tal fue mi sorpresa cuando vi sus caras, y me preguntaron sorprendidas cómo los había preparado y con qué. ¡Luego me felicitaron! No podía creerlo. La señora Mouza y la señora Faiza me comentaban que comer mis dulces les había hecho recordar su tierra, el aroma y el sabor era casi el mismo.

Fue una experiencia indescriptible, de verdad me sentí muy feliz y orgullosa, y recordé a mi abuela y me hubiera encantado que mi abuelo los hubiera probado.

Es un dulce delicioso y particular muy diferente a otros dulces árabes que estamos acostumbrados.

Ojalá se atrevan y lo disfruten.

PREPARACIÓN

MASA

1 Poner en una olla a fuego suave una taza y media de agua y media taza de azúcar, revolver y agregar unas gotitas de agua de rosa. Cuando se disuelva el azúcar, agregar la taza de queso mozzarela. Si desea puede poner unos trocitos de queso de cabra, revolver hasta que se disuelva el queso y la mezcla vaya espesando. Seguir revolviendo con cuchara de palo y agregar la taza de sémola y, a medida que se va espesando, agregar maicena poco a poco y seguir revolviendo hasta formar la masa, sin permitir que se pegue, idealmente usar ollas antiadherentes. Si se requiere, poner un poco más agua, y continuar revolviendo. Una vez que la masa se despegue de la olla, sacar y poner sobre el mesón cubierto con un nylon para que no se pegue. Se trabaja con uslero también cubierto con nylon, o se pone la masa entre dos bolsas plásticas y se uslerea dejándola de aproximadamente 1 centímetro de espesor.

TIEMPO PREPARACIÓN: 120 min

DIFICULTAD: media

PORCIONES: 25 - 20

INGREDIENTES

MASA

1 tz	de sémola
1 tz	de maicena
1 ½ tz	de agua
1 cdta	de azúcar
	Gotas de esencia de azahar y/o de rosa
1 tz	de queso mozzarela
½ tz	de queso de cabra (optativo)

ALMÍBAR

1 ½ tz	de agua
1 cdta	de esencia de azahar o rosa
½ cdta	de jugo limón
1	pizca canela en polvo (optativo)

RELLENO Y DECORACIÓN

1	paquete de queso Philadelphia (puede usar medio o todo)
200 g	de ricota
1 cdta	de azúcar
	Gotas de esencia de azahar o de rosa
	Pistachos y nueces para decorar

PREPARACIÓN

RELLENO

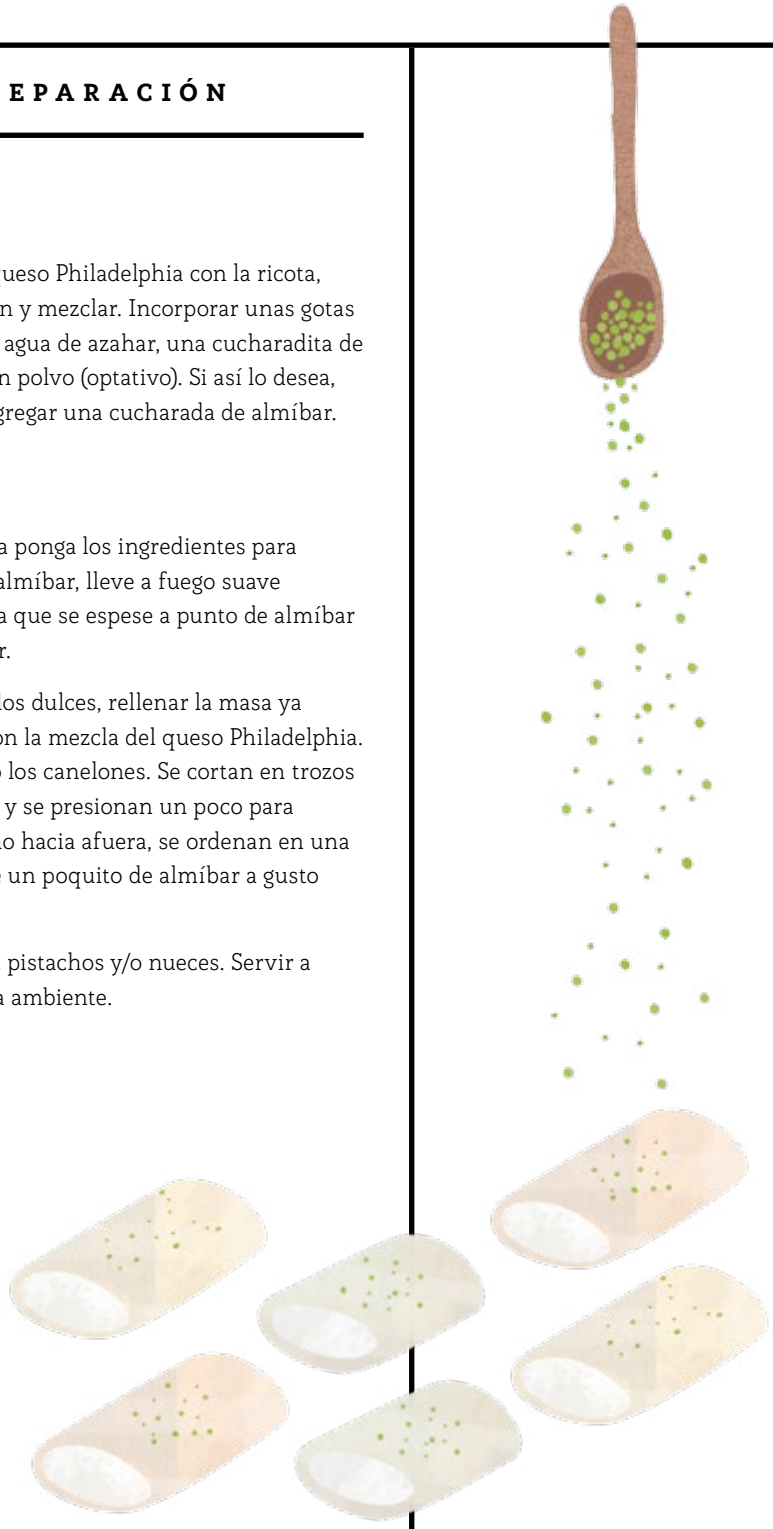
1 Mezclar el queso Philadelphia con la ricota, revolver bien y mezclar. Incorporar unas gotas de agua de rosa y agua de azahar, una cucharadita de azúcar y canela en polvo (optativo). Si así lo desea, puede también agregar una cucharada de almíbar.

ALMÍBAR

1 En una ollita ponga los ingredientes para preparar el almíbar, lleve a fuego suave revolviendo hasta que se espese a punto de almíbar claro. Deje enfriar.

2 Para armar los dulces, rellenar la masa ya uslereada con la mezcla del queso Philadelphia. Se enrollan como los canelones. Se cortan en trozos de unos 4 a 5 cm, y se presionan un poco para dejar ver el relleno hacia afuera, se ordenan en una bandeja, se vierte un poquito de almíbar a gusto sobre los dulces.

3 Decorar con pistachos y/o nueces. Servir a temperatura ambiente.



QUEQUE DE ZANAHORIA CON CHOCOLATE

Aline Alves
Brasil

Soy brasilera y vivo en Chile. El queque es el recuerdo de mi mamá y el poder que la comida tenía de unir. Y hoy, ya con mi propia familia (compañero e hijo) mis recuerdos tienen un nuevo significado al hacer esta receta, ahora también será el queque de la crianza de mi hijo. ¡Viva la comida casera, afectiva y real!

TIEMPO PREPARACIÓN: 90 min

DIFICULTAD: baja

PORCIONES: 12

INGREDIENTES

5	huevos
2 tz	de harina de trigo
2	zanahorias pequeñas
1 tz	de azúcar morena
½ tz	de aceite de maíz
1 cda	de polvos de hornear

SALSA DE CHOCOLATE

200 cc	de leche de vaca o vegetal
2 cda	de cacao en polvo
4 cda	de azúcar morena
2 cda	de mantequilla

PREPARACIÓN

1 Usar el vaso de la licuadora o juguera, echar ahí los huevos, el aceite, el azúcar y batir por 5 minutos. Llevar esta la mezcla a un bol y agregar la harina junto con los polvos de hornear. Mezclar y revolver. Luego hornear por unos 35 minutos con el horno a 180 °C o hasta que al insertar palito mondadientes, este salga seco. Es fácil de hacer y se puede servir con salsa de chocolate que le da un plus delicioso.

SALSA DE CHOCOLATE

1 En una olla pequeña mezcle bien todos los ingredientes de la salsa, deje hervir revolviendo hasta que quede como salsa espesa. Una vez lista la salsa, cubra el queque con ella.

TORTA *HÛ* (TORTA DE MIEL NEGRA)

Susana Moscarda
Paraguay

La torta *hû* (*hû* signfica negra en guaraní), o torta de miel negra, es una de las recetas típicas de mi abuela y siempre que la hago recuerdo mi infancia en Paraguay. En Chile, la miel negra se puede reemplazar por la miel de palma o por la de chanca o panela. Muy recomendada para las personas anémicas, asténicas, tras el parto o cualquier convalecencia.

TIEMPO PREPARACIÓN: 60 min

DIFICULTAD: baja

PORCIONES: 12

INGREDIENTES

350 g	de harina sin polvos hornear
100 cc	de agua
1	huevo
100 cc	de aceite neutro
200 cc	de miel de caña (miel negra)
1 cdta	de bicarbonato de sodio

PREPARACIÓN

1 Precalentar horno a 180 °C. Tamizar en un bol los ingredientes secos: harina y bicarbonato. Luego hacer un hueco al centro y agregar ingredientes líquidos: huevo, miel de caña, aceite mezclar y poco a poco agregar el agua. Una vez que esté homogéneo, verter la masa en un recipiente enmantequillado y enharinado. Hornear a 180 °C durante aproximadamente 30 minutos. Dejar enfriar y servir.

LEMON PIE (TARTA DE LIMÓN)

Camila Tapia
Inglaterra

Encontré la receta en un libro que tenía mi mamá sobre recetas inglesas. Ella la preparaba y yo la aprendí de ella.

TIEMPO PREPARACIÓN: 50 min

DIFICULTAD: media

PORCIONES: 8 - 10

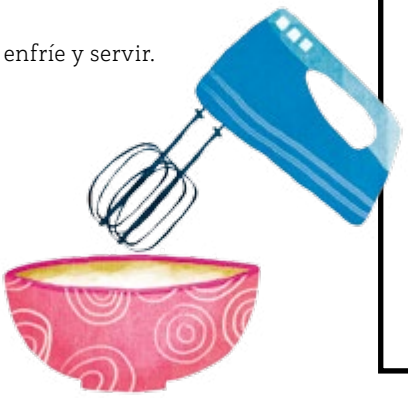
PREPARACIÓN

1 Batir la mantequilla con el azúcar, y luego agregar el huevo, la sal y la harina alternando con la leche. Dejar reposar la masa 20 minutos en un lugar fresco.

2 Distribuir la masa en un molde de tarta y pinchar la superficie con un tenedor. Hornear por 15 minutos a fuego medio, sin que se dore demasiado. Mientras, preparar relleno del pie. Mezclar la leche condensada con el jugo y la ralladura de limón y vaciar para rellenar la masa.

3 Aparte, batir las claras hasta punto nieve y añadir poco a poco el azúcar. Cubrir y decorar a gusto con el merengue y llevar al horno hasta que dore bien.

4 Esperar que se enfríe y servir.



INGREDIENTES

MASA

- 80 g de margarina
- 1 huevo
- 2 cdta de leche
- 2 tz de harina sin polvos de hornear

RELLENO

- ½ tz de jugo de limón
- 2 yemas de huevo
- 1 tarro de leche condensada
- 2 cdta de ralladura de limón
- Sal

MERENGUE

- 2 claras de huevo
- 2 cdta de azúcar

QUEQUE TRONCHA TORO

María Jesús Ramos
Estados Unidos

Esta receta tiene una historia muy bonita y ha sido importante en nuestras vidas. Es un queque de chocolate, postre y golosina de mi infancia y la de mis hermanos. Me emocionaba cuando sentía ese olor chocolatoso del betún, corría a la cocina y veía a mi mamá preparándolo.

Con mis hermanos la llamábamos «la torta de troncha toro», de la película *Matilda*, porque es muy parecido y tiene un sabor exquisito. A quienes les gusta el chocolate amarán este queque.

La real historia de esta delicia viene desde una generación atrás.

Mi mamá lo aprendió a hacer más o menos hace 30 años, cuando ella aún era jovencita. Por allá por los años 90, una misionera cristiana norteamericana, de Tennessee, vino a Antofagasta. Mi madre trabajó junto a ella, su esposo y un grupo de personas que, de la nada y con sus propias manos, construyeron una iglesia ubicada en el sector Las Rocas de Antofagasta, que hasta el día de hoy está activa.

Ella y mi madre forjaron una hermosa amistad, basada en el esfuerzo y la fe, vivieron muy lindos momentos, rodeadas de bellas historias y las dificultades propias de trabajar con pocos recursos. Con el paso del tiempo, y habiendo cumplido la misión, ellos regresaron a su país, sin embargo, mi madre aún se emociona al recordarlos.

Ella le enseñó varias recetas, pero la que quedó en mi familia es el queque troncha toro.

La receta ya pasó a la siguiente generación. Mis hermanos y yo la hacemos y pronto se la enseñaremos a nuestros hijos.

Esta receta la tenemos tal cual se la regaló la gringa a mi mamá, es una página afectada por los años, amarillenta y maltrecha, escrita a máquina de escribir.

Es una receta súper fácil de elaborar, no tiene mucha complejidad. Además, es económica y sirve para veganos, ya que no lleva huevos y la leche del betún se puede reemplazar por leche de coco.

Espero que les guste y la preparen en sus casas.

TIEMPO PREPARACIÓN: 45 min • **DIFICULTAD:** media • **PORCIONES:** 12

PREPARACIÓN

QUEQUE

1 Precalentar el horno a 180 °C. Mezclar bien los ingredientes secos (harina, azúcar, bicarbonato, sal y cacao en polvo).

2 Aparte, derretir la margarina en una olla y luego incorporar los demás ingredientes líquidos (agua, vinagre, vainilla). Cocinar hasta llegar al primer hervor.

3 Por último, verter los líquidos sobre los secos y revolver hasta obtener una mezcla homogénea.

4 Verter la mezcla en una fuente enmantequillada y enharinada.

5 Hornear a 180 °C entre 20 a 25 minutos.

BETÚN

1 En una olla poner todos los ingredientes, menos la margarina y la esencia de vainilla. Hervir 5 minutos sin dejar de revolver. Luego retirar del fuego e integrar la margarina y la esencia, revolver para juntar todo.

2 Verter el betún sobre el queque, enfriar, cortar y disfrutar.

INGREDIENTES

QUEQUE

- 3 tz de harina
- 2 tz de azúcar granulada
- 1 ½ cdta de bicarbonato
- ½ cdta de sal
- 5 cda de cacao amargo en polvo
- 2 tz de agua
- 2 cda de vinagre
- 2 cdta de esencia de vainilla
- 125 g de margarina

BETÚN

- 1 cda de harina
- 2 tz de azúcar
- 6 cda de cacao amargo en polvo
- 200 cc de leche
- 2 cda de margarina
- 1 cdta de esencia de vainilla
- Sal

LEMON PIE (TARTA DE LIMÓN)

Marión Véliz
Inglaterra

Esta receta es muy popular en Chile, pero sus orígenes se remontan al Medioevo, época en que este postre era servido en banquetes ofrecidos por la reina Isabel de Inglaterra. Existen muchas recetas, pero en esta oportunidad les compartiré mi versión de la tarta de limón. Espero que les guste.

TIEMPO PREPARACIÓN: 90 min

DIFICULTAD: media

PORCIONES: 10

INGREDIENTES

MASA

- 160 g de margarina a temperatura ambiente
- 1 huevo mediano
- 50 g de azúcar granulada
- 275 g de harina sin polvos de hornear
- 10 g de polvos de hornear

RELLENO

- 2 potes de yogur natural
- 1 tarro de leche condensada (397 g)
- Jugo de 4 o 5 limones (a más jugo, mayor acidez, y viceversa)

MERENGUE SUIZO

- 180 g de azúcar granulada
- 3 claras de huevo

PREPARACIÓN

1 Batir las claras y el azúcar a baño maría a fuego bajo, con la ayuda de una batidora a velocidad media, hasta que el azúcar se haya disuelto completamente y el merengue esté listo. Se saca del fuego.

2 Llevar el merengue a la mesa de trabajo y agregar dos cucharadas soperas de azúcar flor. Batir a velocidad baja por 30 segundos, y luego subir la velocidad a máxima hasta que nuestro merengue este frío. El azúcar flor ayudará a que el merengue se seque más rápido, y sea más firme.

3 Poner el merengue en una manga de repostería con la boquilla que prefiera, y reservar a temperatura ambiente.

4 En un bol juntar el yogur natural con el tarro de leche condensada y el jugo de los limones, mezclar hasta que se unan por completo, y reservar a temperatura ambiente.

PREPARACIÓN

5 En otro bol verter el azúcar junto a la margarina y, con la ayuda de una batidora, mezclar a velocidad media por 90 segundos o hasta que ambos ingredientes se unan. Luego agregar el huevo y batir por 30 segundos. Se añaden poco a poco la harina y los polvos de hornear, previamente cernidos. Batir hasta que se forme una masa de suave y blanda.

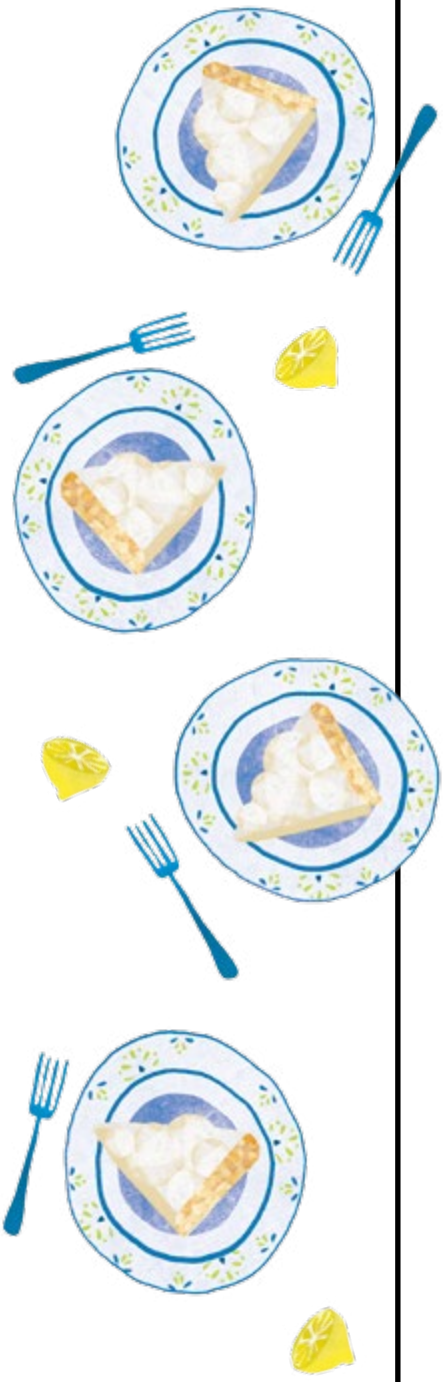
6 Untar con margarina un molde para tartas de entre 26 y 28 cm y enharinar para evitar que la masa se pegue al molde al cortar y servir.

7 En el mesón de trabajo, y con la ayuda de un uslero, estirar la masa, si esta pegajosa, puede agregar un poco más de harina. Estirar y dejar de medio centímetro de grosor. Cubrir el molde con la masa y pinchar toda la base con un tenedor para evitar que la masa suba demasiado.

8 Hornear la masa en horno precalentado a 180 °C por 10 minutos. En esta etapa la masa estará semicocida, manteniendo un color blanquecino.

9 Se retira la masa del horno, y se rellena con la crema de limón que había preparado anteriormente. Vuelva al horno por 10 o 15 minutos. Cuando las orillas de la masa adquieran un leve tono dorado y el relleno una consistencia de cuajado, en ese momento nuestra tarta estará lista. Retirar del horno, y poner molde sobre la base de nuestra cocina o mesa de trabajo.

10 Decorar la tarta o pie con el merengue suizo reservado anteriormente en la manga.



TORTA PISCHINGER

María Luisa Ginesta
Austria

Desde Viena, Austria, Sigmund y Gertrude llegaron a Chile con sus dos hijos, Georg y Thomas, el año 1938, huyendo de la Segunda Guerra Mundial. Ellos iban a Argentina, pero al cruzar la frontera de Austria a Suiza, camino a Burdeos para tomar el barco que los llevaría hasta allá, los nazis los retuvieron por 24 horas, por lo que perdieran el viaje. La historia cuenta que Sigmund y Trude (Gertrude) tomaron el primer y siguiente barco a Sudamérica, con destino a Valparaíso, y allí conocieron a otro inmigrante.

Allí Sigmund abrió su mueblería, Strauszer, conocida por sus lindos y clásicos muebles de madera.

Como ellos salieron prácticamente con lo puesto, los únicos recuerdos de su país que tenían eran los sabores que podían replicar aquí, siendo esta torta uno de ellos.

La única que heredó la receta y, de forma oral, fue mi suegra. Alicia, que hacía en ocasiones especiales esta torta cuando sus hijos eran chicos.

Hoy en día con las redes sociales y las comunicaciones, logré rescatar no solo el nombre de la torta, sino que una forma más fácil y rápida de hacerla. La torta original, creada en 1881 en Viena por Oscar Pischinger, es una combinación de leche, azúcar, mantequilla, avellanas y chocolate. Para los que tienen menos tiempo, se puede hacer de esta forma.

TIEMPO PREPARACIÓN: 30 min • **DIFICULTAD:** baja • **PORCIONES:** 12

PREPARACIÓN

1 Mezclar la nutella con las avellanas tostadas y picadas hasta formar una pasta homogénea.

2 Poner una oblea y cubrir con la pasta de nutella cuidando que quede bien esparcida.

3 Tapar con otra oblea y volver a esparcir la mezcla sobre esta nueva oblea.

4 Repetir hasta que se acaben las obleas o el relleno, teniendo en cuenta que la última capa es de oblea.

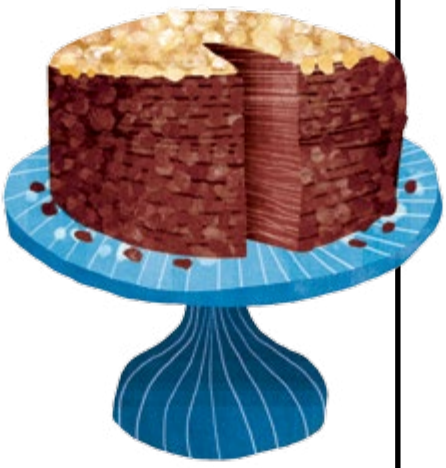
5 Forrar con mucho cuidado la torta con papel film plástico, llevar al refrigerador por 12 horas con un peso encima (yo le pongo platos).

6 En un bol, picar el chocolate y derretir sobre un baño maría. Una vez derretido el chocolate dejar entibiar. Sacar la torta del refrigerador y quitar el papel plástico, cubrir la superficie con una capa de chocolate.

7 Ojalá la disfruten tanto como nosotros.

INGREDIENTES

- 20 discos obleas para rellenar*
- 1 frasco de nutella
- ½ tz de avellanas europeas, tostadas y molidas
- ½ k de chocolate bitter, para cobertura



NOTA:

* Los discos de oblea están a la venta en algunos supermercados, vienen en caja de 20 unidades.

CAPÍTULO 6

MISCELÁNEA

KÄSESPÄTZLE

Cristian Udo Leidenberger
Alemania

Este plato es un clásico del sur de Alemania que, por cierto, permite muchas variaciones, incluso veganas y hasta sin gluten. Quien me enseñó a prepararlo fue mi abuela, ella era la fuente indiscutible de consejos, recetas y preparaciones típicas de Baviera y Franconia. Su origen es de Allgäu, una región en las faldas de los Alpes, donde el *Käsespätzle* es una preparación obligada.

Aunque he preparado *Käsespätzle* muchas veces en mi natal Alemania, recuerdo que su primer reconocimiento lo obtuvo en Ciudad del Cabo (Kapstad), en Sudáfrica, donde me encontraba visitando a una amiga alemana, ocupada de su tesis doctoral en biología marina.

Allí nuestros anfitriones fueron muy acogedores. Era usual que nos compartieran su cena, por tanto, me resultó evidente responder a su cariño preparándoles un plato que estaba seguro disfrutarían mucho. Además, como ellos eran vegetarianos, tuve que ir descartando otros platos típicos alemanes como cerdo asado *(Schweinebraten)*, gulasch o algo similar.

Así, ¡plaf! vino mágicamente a mi mente el *Käsespätzle*, que después de servido, dejó en evidencia el goce de nuestros anfitriones y también de sus dos niños pequeños. Allí, por supuesto, dejé la receta, tal como me lo pidieron.

Desde aquel momento el *Käsespätzle* ocupa una plaza fija en mi repertorio de recetas, que como viajero que soy, me ha permitido agradecer la hospitalidad recibida en muchos lugares. También es una linda fuente de seducción. Recuerdo que en una ocasión que visité el País Vasco, en San Sebastián (Donostia) fui invitado a un departamento, donde vivían cinco chicas estudiantes, las que además de provenir del mismo País Vasco (Euskal Herria), algunas eran originarias de Sudamérica, en particular, dos uruguayas y una chilena.

Como la dieta de estas estudiantes consistía básicamente en lentejas y pastas con salsa de tomate, ellas accedieron rápidamente a degustar un *Käsespätzle*, sin tener mucha idea de que se trataba.

Después de declarar mi lema «coman y callen» y de disfrutar este exquisito plato, todas las chicas estuvieron completamente saciadas y entusiasmadas, yo creo que en ese momento muchas de ellas me hubiesen ofrecido matrimonio.

Así fue como una de ellas se alojó en mi corazón, comenzamos a pololear y ahora es la razón por la que me encuentro viviendo en Chile desde ya ocho años y estoy relatándoles la historia de este plato migrante.

PREPARACIÓN

1 Se mezclan los huevos con la harina, añadiendo sal a gusto hasta queda una masa semi líquida y se deja reposar por 10 minutos. Se fríen las cebollas cortadas en rodajas hasta que estén bien doradas y se guardan. Mientras, se pone una olla grande con bastante agua con sal a hervir.

2 Un punto clave es conseguir una masa viscosa que gotee lentamente del cucharón (si es demasiado líquida recomiendo añadir más harina, si es muy densa, aclarar con algo de agua).

3 La masa, en porciones de un cucharón, se expande sobre una tabla de mojada.

4 Seguidamente se inclina sobre la olla donde el agua está hirviente y, con la zona del contrafilo de un cuchillo cocinero, se van separando en tiras muy finas la masa, sobre el canto de la tabla hacia el agua. Idealmente salen en forma de hilos.

5 Apenas comiencen a flotar los Spätzle (después 3 o 4 minutos aproximadamente) se los sacan y se escurren en una olla mediana con el colador, mientras se sigue con una nueva porción.

TIEMPO PREPARACIÓN:

45 - 60 min

DIFICULTAD: baja

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

4-5	huevos (ideal de gallinas criada en libertad, el precio mayor se nota en el sabor)
250 g	de harina de trigo
2-3	cebollas
100 g	de mantequilla
100 g	de queso (yo casi siempre uso Gouda, pero si se encuentra Emmentaler o Gruyere mejor)

PREPARACIÓN

6 La pasta escurrida se fríe unos minutos en mantequilla y se deja caliente en la fuente en el horno mezclado con las cebollas y el queso rallado, hasta que se derrita.

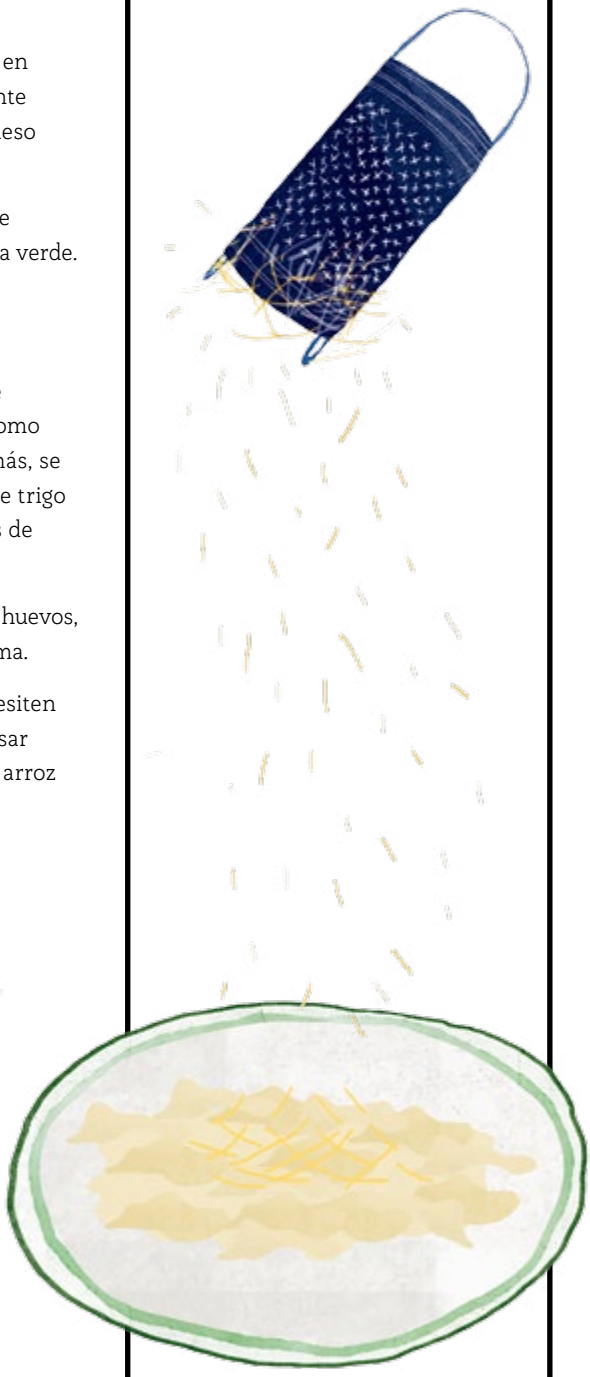
7 Así quedan listos los *Käsespätzle*, los que normalmente se sirven con una ensalada verde.

8 Existen bastantes variaciones, se puede mezclar con chucrut o tocino frito.

9 Una versión vegana solamente requiere reemplazar los huevos por un líquido como agua o leche (55 cc, aproximadamente). Además, se recomienda añadir 2 cucharadas de sémola de trigo y 1 cucharadita de aceite por cada 100 gramos de harina, para que queden al dente.

10 Al fin, para disimular el color de los huevos, se puede añadir una pizca de cúrcuma.

11 Para personas que prefieren o necesiten una versión sin gluten, se puede usar harina de maíz o también chuño y harina de arroz en partes iguales.



AREPA DE TRIGO INTEGRAL

Francisco Trejo
Venezuela

La historia de esta receta se remonta a finales de la década de los setenta del siglo pasado, en medio de la enfermedad de mi abuelo Efraín Moret, quien sufrió un accidente cerebrovascular y el proceso de recuperación lo realizó en nuestra casa. Ahí vivíamos mis padres y hermanos, junto algunos familiares que ayudaban con los cuidados de mi abuelo.

Ya en aquellos tiempos, los médicos consideraban la ingesta de alimentos refinados como una de las causas de la enfermedad de mi abuelo, por lo que recomendaban modificar sus hábitos alimenticios. Esta fue la razón por la que mi madre, Doña Nelly, excelente cocinera, comenzó a incorporar ingredientes no procesados a las comidas que preparaba. En medio de los quehaceres domésticos y cuidado de mi abuelo, ella, ávida lectora en sus tiempos de descanso, obtuvo un libro titulado *La dieta que cambiará su vida*, el cual plantea la necesidad de ingerir alimentos sin refinar y sin pasar por procesos industriales que modifiquen su estructura nutritiva, llenos de mucha fibra en su estado natural y menciona la incorporación del salvado de trigo, conocido por nosotros como afrecho.

En nuestra época ya lo conocíamos, ya que este derivado de la trilla y molienda del trigo era usado para alimentar las gallinas y chanchos, pero nunca imaginamos los beneficios que brindaba para el consumo humano.

En esos años vivíamos en la ciudad de Mérida, situada en los Andes venezolanos y los orígenes familiares se remonta a un pueblo de montaña llamado Bailadores, situado al oeste de nuestro estado. Mi madre comenta que en tiempos remotos en su pueblo natal, hubo siembras de trigo, prueba de esto es que algunos parajes se observan vestigios o ruinas de Las Heras, donde con caballos o mulas se trillaba el trigo; tanto es así, que a la fecha se conserva un molino de piedra que todavía funciona movido por la fuerza del agua y que data del siglo XIX, en el sector de Las Tapias, perteneciente a la familia Belandria, el cual en estos tiempos solo funciona como un atractivo turístico del pueblo. Algunos vecinos han procurado conservar en el

mejor estado aquellas heras, otros por el contrario las desaparecieron para incorporar estas tierras a la explotación agrícola o pecuaria, ya que este pueblo es un gran productor de las hortalizas y verduras que se consumen en Venezuela.

Con la harina producida por la molienda del trigo, en el pueblo se preparaban una variedad de alimentos de los cuales todavía se conserva la arepa de harina de trigo, un alimento tradicional del estado de Mérida.

Ella tuvo la idea de incorporar el salvado de trigo a la arepa, con la finalidad de minimizar los efectos de los alimentos refinados que ingeríamos. Así comenzó con la preparación de las arepas integrales, en la que participábamos todos los integrantes de familia, ya que era una gran fiesta elaborar tan sabroso alimento, y nos gustaba mucho por el olor que este alimento generaba desde el momento del amasado hasta el asado final. Las comíamos solas, con margarina y queso, siempre comparándolas con las realizadas anteriormente para terminar consiguiendo una arepa con unas características incomparables en olor, sabor y textura, comiendo casi toda la producción que era para la semana.

Poco a poco fue mejorando la suavidad de la arepa, ya que al principio eran muy duras y ásperas al comer (las llamábamos arepas de uña); las hizo leudar con bicarbonato, luego cambio por el polvo de hornear, hasta finalmente usar levadura fresca con lo que consiguió una textura muy suave. En medio de su experiencia y en la medida que fue conociendo los frutos secos y sus bondades, los fue incorporando hasta hacer estas arepas con 15 ingredientes, de estos solo teníamos referencias de los pocos «árabes» que vivían en la ciudad y no formaban parte de la dieta de los venezolanos, por ser estos productos exóticos y de un alto costo. También incorporó algunas hortalizas como zanahoria, calabacín (zapallo Italiano) o auyama (zapallo).

Con el propósito de disminuir el sabor amargo de la harina de trigo y del salvado, sustituyó el azúcar refinado por panela. En mi caso, decidí, con el mismo principio de la receta original, separar ingredientes por olores, colores y sabores. Por lo que cada preparación tiene un sabor particular, conservando el origen y beneficios de consumir este rico y nutritivo alimento.

TIEMPO PREPARACIÓN: 60 min • **DIFICULTAD:** media • **PORCIONES:** 25

PREPARACIÓN

1 Agregar 1 cucharadita de sal al guarapo de panela, separar 50 cc de esta preparación y en ella poner a fermentar la levadura.

2 Mientras fermenta la levadura, colocar en un bol el salvado de trigo, avena, ajonjolí (sésamo), maní, chía y mezclar para darle uniformidad. Agregar el aceite y volver a mezclar; incorporar harina y mezclar todo.

3 Una vez que la mezcla es uniforme y los ingredientes han sido distribuidos, incorporar la levadura ya fermentada, iniciar el proceso de amasado pellizcando la masa para luego ir agregando poco a poco el guarapo de panela, mientras continúa el amasado hasta obtener una masa suave y manejable.

4 Se amasa por 10 minutos o hasta que la masa no se pegue en las manos. Para conseguir este punto se puede corregir agregando un poco más de agua o harina.

5 Dejar en reposo en un lugar seco y fresco hasta que la masa doble su tamaño. Después cortar 25 trozos y hacer unos bollitos para luego extenderlos con el uso de un uslero en forma de disco de 1 cm de espesor.

6 Los discos deben dejarse en reposo hasta que comiencen a crecer, que es cuando están listas para el proceso de asado. Este se realiza en un budare* a fuego lento. Voltear las veces que sea necesario para que las dos caras de la arepa queden doraditas.

INGREDIENTES

AREPAS DE HARINA DE TRIGO INTEGRALES

1 k	de harina sin leudante (polvos de hornear)
100 g	de salvado de trigo
100 g	de avena
100 g	ajonjolí (sésamo)
50 g	de maní triturado (chancao)
50 g	de chía
1 cdta	de sal
50 cc	de aceite de oliva
20 g	de levadura
900 cc	de guarapo de panela

GUARAPO DE PANELA

225 g.	de panela (chancaca)
½ l	de agua

Diluir la panela o chancaca en ½ l de agua (o más de ser necesario), dejar en reposo el día anterior o poner a hervir en fuego medio hasta que esté diluida. Enfriar a temperatura ambiente.

Esta preparación es para obtener una cantidad de guarapo de panela (panela diluida) de 700 cc

NOTA:

* Plancha o lata de fierro o acero caliente.

ANEXOS

PRINCIPALES ABREVIATURAS			
g	gramo(s)	tz	taza(s)
k	kilo(s)	l	litro(s)
cc	centímetros cúbicos	cda	cucharada(s)
ml	mililitro(s)	cdta	cucharadita(s)

PESOS Y MEDIDAS Y SUS EQUIVALENCIAS

LÍQUIDOS		
5 tazas	1 litro	1.000 g o 1 k
2 ½ tazas	½ litro	500 g
1 ¼ taza	¼ litro	250 g
1 tacita café	100 cc	100 g
1 cucharada de sopa		15 a 20 g
1 cucharada de postre		10 g
1 cucharadita de té		5 g
20 gotas		1 cc

SÓLIDOS	
1 kilo	1.000 g
1 libra	460 g o 16 onzas
1 onza	28,5 g
½ libra	230 g
¼ libra	115 g

MEDIDAS

ALIMENTOS	Taza corriente 200 g	Tacita 100 g	Cocharada sopera	Cucharada postre	Cucharada té
Azúcar flor	150 g	75 g	10–15 g	8 g	5 g
Azúcar granulada	200 g	100 g	20 g	10 g	5 g
Chancaca	200 g	100 g			
Harina	115 g	58 g	10 g		5 g
Maicena	120 g	60 g	12 g		6 g
Miga de pan	115 g	58 g	20 g		
Queso rallado	115 g		25 g		
Nueces picadas	115 g		25 g		
Manteca	230 g		16–20 g		5 g
Almendras peladas	140 g	70 g	15 g		
Mantequilla	230 g		16 g		5 g
Arroz	230 g	115 g	20 g		5 g
Arvejas	180 g	90 g	20 g		
Porotos	180 g	90 g	20 g		
Zapallo cocido y molido	250 g	125 g			
Aceite	244 g		14 g		4 g
Sal fina			25 g		5 g

NOTAS

NOTAS

NOTAS

NOTAS

NOTAS

Ministro Presidente
Ernesto Ottone Ramírez

Subdirectora Nacional
Ana Tironi Barrios

Jefe del Departamento de Comunicaciones
José Alvarado González

TU RECETA, TU HISTORIA MIGRANTE

Coordinación del concurso
Daniela Montt Soto (CNCA)

Jurado
Axel Manríquez, Carlo Von Mühlenbrock,
Daniel Greve, Flaminia Sacco, José Luis Salkeld,
Pamela Fidalgo, Sonia Montecino

Edición general
Anabella Grunfeld Havas

Dirección de Arte
Soledad Poirot Oliva (CNCA)

Diseño y diagramación
Estudio Vicencio

Ilustraciones
Emilia Valle Krämer
Estudio Vicencio

Coordinación y corrección de estilo
Tal Pinto Panzer (CNCA)

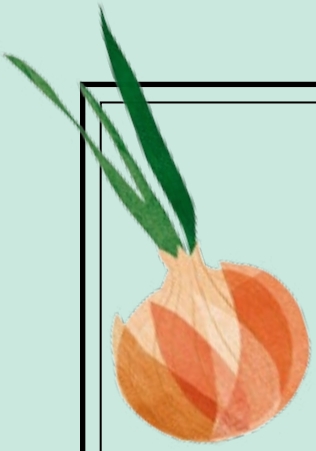
© Consejo Nacional de la Cultura y las Artes, 2018

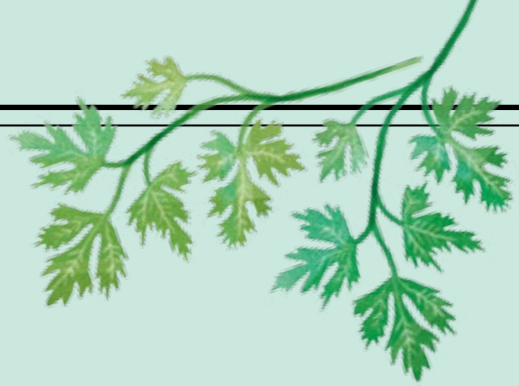
ISBN (papel): 978-956-352-278-5
ISBN (pdf): 978-956-352-279-2

turecetatuhistoria.cultura.gob.cl/

Se autoriza la reproducción parcial citando la
fuente correspondiente. Prohibida su venta.

1ª edición, marzo del 2018





Tu receta, tu historia migrante busca reconocer y recuperar algunas de las identidades y prácticas culinarias que se han incorporado a la cultura chilena. Las recetas contenidas en esta publicación ilustran la diversidad migratoria y, las historias que describen cómo llegaron a manos de sus legatarias, los serpenteantes caminos por los que debe viajar la comida para llegar a nuestras mesas. Por nuestras comidas y nuestras historias nos conoceremos.