



Tu receta, tu historia

CONCURSO 2016



Consejo
Nacional de
la Cultura y
las Artes

Gobierno de Chile

TU RECETA, TU HISTORIA



Tu receta, tu historia



PRESENTACIÓN

La cocina popular es parte fundamental de nuestro patrimonio. Las recetas que la componen hacen uso de los muchos ingredientes que la diversa naturaleza de Chile ofrece y que, por lástima, las costumbres de los grandes centros urbanos y la velocidad de los cambios tecnológicos ocultan para una gran parte de la ciudadanía. Al sur de nuestro país crece el maqui y la murta; al norte se cultiva la quinua y en la zona central abunda la uva con que se elaboran nuestros reconocidos vinos, pero también la chicha, bebida que engalana algunas de las páginas más memorables de la literatura y el anecdotario popular chilenos.

Este libro es la culminación de un proceso que se inició el año pasado cuando el Consejo Nacional de la Cultura y las Artes abrió la convocatoria de Tu receta, tu historia, primer concurso de rescate y salvaguardia de nuestras cocinas tradicionales. Mediante esta iniciativa quisimos reconocer y poner en valor identidades y prácticas culinarias que se han ido perdiendo en el tiempo, además de relevar y compartir preparaciones que han permanecido en nuestro recetario colectivo gracias a la tradición oral. El rito culinario al interior de nuestra sociedad y nuestra cultura es un hecho fundamental. Además de permitirnos una instancia de reunión, nos abre el campo de los sentidos, pues se trata de una actividad que requiere de todos ellos: tacto, vista, olfato, oído, y por supuesto el gusto, se dan cita en torno a una preparación, un plato, una sumatoria de ingredientes.

En consideración de que la gastronomía es un proceso artístico y uno de los ámbitos de la cultura más practicados por la ciudadanía dentro de su tiempo libre, supusimos que la iniciativa podía resonar. La realidad excedió nuestras expectativas: en cuestión de meses llegaron más de 400 recetas, y sus correspondientes historias, de las más distintas localidades del país. Y ese fue solo el comienzo.

Cuando la ciudadanía tuvo que decidir su receta e historia preferida, tuvimos la fortuna de recibir cerca de 43.000 votos, demostrando que el interés por las distintas manifestaciones de nuestra cocina popular goza de buena salud.

Quisiera darles las gracias a todas las personas que compartieron sus recetas e historias con nosotros. Su trabajo es un trabajo de la memoria; cada vez que preparan estos maravillosos platos contribuyen a que nuestra cultura sea más rica y diversa. También me gustaría agradecer al jurado, que puso desinteresadamente a nuestra disposición toda su experiencia y su conocimiento sobre la cocina chilena. Ahora, nada más queda abrir estas páginas y ponerse a cocinar.

Ernesto Ottone Ramírez

Ministro Presidente

Consejo Nacional de la Cultura y las Artes

INTRODUCCIÓN

Anabella Grunfeld

Sin lugar a dudas el concurso Tu receta, tu historia despertó gran interés a nivel nacional. Tuvimos la fortuna de recibir más de 400 historias y recetas de todas y cada una de las regiones del país. Incluso llegaron algunas por correo, escritas a mano (sí, a la antigua), lo que da cuenta de que nuestras cocinas nos importan; además, movilizaron a un gran número de mujeres y hombres de diversas edades, de norte a sur, de localidades urbanas y rurales, de la cordillera al mar.

Quienes participaron compartieron la diversidad de cocinas que conviven a diario en el Chile actual: cocina campesina, citadina, popular, cotidiana y de festejos, inclusive algunas recetas de talante más contemporáneo, influidas por el lenguaje y técnicas de cocina profesional. Algunas preparaciones dejan entrever los aportes de otras cocinas y dan cuenta de culturas con las que hemos aprendido a convivir y hemos ido integrando a medida que se han ido asentando en nuestros territorios. La diversidad ha contribuido a hacer más amplio nuestro recetario, adecuando e incorporando sabores y aromas nuevos a los ya tradicionales.

Nuestras cocinas nos importan, nos interesa compartirlas y que sigan vivas, porque son sabrosas, variadas, diversas y, aunque sorprenda, nada complejas de preparar. Los ingredientes para poder seguirlas preparando están disponibles. La diversidad territorial, los distintos climas y ecosistemas, nos permite contar con una despensa única y variada. Tenemos al alcance de la mano productos de la tierra y del mar, cultivados, criados y de recolección; elaborados siguiendo antiguas costumbres y otras más «modernas», las que nos ahorran parte del trabajo que antaño se realizaba en casa. Ya no tenemos que, por ejemplo, pelar el mote, o tostar y moler trigo para obtener en casa harina tostada.

El que hayamos progresivamente perdido el hilo de nuestra identidad a través de las cocinas hogareñas, obedece, al menos en parte, a que por lo general no tenemos a nuestra disposición recetarios, compendios de nuestras cocinas caseras, sean estas campesinas, populares, cotidianas o festivas, debido a que estas preparaciones se transmitían en forma oral y se aprendían ahí, al lado del fogón, mientras uno miraba a la madre, la abuela, la tía o a alguna mujer mayor preparándolas. No son cosas que se enseñen en escuelas de gastronomía, ni son tema para los programas de cocina de la televisión. Este libro de recetas intenta subsanar esa carencia.

Invitamos a los lectores y lectoras a recorrer y conocer las 100 recetas más votadas, pero sobre todo a conocer las historias que hay tras cada una de ellas. Estas preparaciones son representativas de nuestras costumbres culinarias. En ellas se puede leer una buena semblanza de lo que somos, la expresión de tradiciones culinarias más auténticas de las regiones de nuestro país. Historias y recetas llenas de sabor, aromas y tradiciones familiares, mesas que de norte a sur y de cordillera a mar, despliegan platillos sabrosos con ingredientes tan variados como mariscos, algas y peces, carnes de las más diversas, donde conejos, aves, «pajaritos», chanchos y vacunos se combinan con legumbres, hortalizas y cereales; o postres, en los que diversas masas conviven con la leche y las frutas, incluidos algunos de nuestros panes y licores. Todo esto deja claro la importancia de no dejar de lado este legado culinario acumulado del que, por regla general, mujeres mayores —madres, abuelas, tías, amigas— han sido sus guardianas y las encargadas de que el paso del tiempo y los grandes cambios no hagan olvidar esa memoria.

Gracias a la generosidad de todos quienes participaron de libro compartiendo sus historias y recetas podemos ayudar a que sus preparaciones se difundan, se cocinen y, por supuesto, se disfruten.



ÍNDICE

CAP. 1	RECETAS PREMIADAS	• 10
CAP. 2	MARISCOS Y ALGAS	• 28
CAP. 3	PESCADOS	• 52
CAP. 4	CARNES	• 70
CAP. 5	VERDURAS Y LEGUMBRES	• 132
CAP. 6	PANADERÍA	• 166
CAP. 7	POSTRES Y REPOSTERÍA	• 174
CAP. 8	CÓCTEL-LICORES	• 198
CAP. 9	MISCELÁNEA	• 204
	ANEXOS	• 208

CAPÍTULO 1

RECETAS PREMIADAS

PREMIADAS

- Alfajores de chancaca de Chahuilco* Haydee Guzmán Márquez • 12
- Guatita de cordero rellena* María Inostroza Zúñiga • 14
- Queso de mono* María Teresa López Norris • 16
-

MENCIONES HONROSAS

- Tortilla de rescoldo (receta centenaria)* Estela Muñoz Reyes • 18
- Un norte con sabor a kalapurca* Francesca Maza • 20
- Cazuela de cordero con luche* Dora Alicia Gallardo Argel • 22
-

RECONOCIMIENTO

- El pebre verseado* Enrique Muñoz Abarca • 24
- Pescado escabechado* Blanca Sandra Rogers Roco • 26
-

ALFAJORES DE CHANCACA DE CHAHUILCO

*Haydee Guzmán Márquez, 93 años
Región de Los Lagos*

PRIMER LUGAR

Concurso Tu receta, tu historia

Me llamo Haydee, tengo 93 años, jubilada, de oficio telefonista; soy viuda y recientemente perdí a mi única hija, de nombre Gredys.

Esta receta tiene más de 150 años y se originó en un lugar llamado Chahuilco, que se encuentra entre las ciudades de Osorno y Río Negro. Cuando yo tenía ocho años, mi mamita me enseñó esta exquisita preparación, que quisiera compartir con ustedes en un libro para que no muera, y con ello contribuir a la cocina de nuestro país. Gracias.



TIEMPO PREPARACIÓN: 150-180 min • **DIFICULTAD:** alta • **PORCIÓN:** 80-100 alfajores

PREPARACIÓN

MASA

1 Se unen todos los ingredientes y se agrega al final la harina, de a poco, para formar la masa, la que estará lista cuando no se pegue en los dedos.

2 Una vez hecha la masa, se estira con un uslero y, una vez estirada, se cortan discos con un molde pequeño o con un vaso. Cortados los discos de masa, se colocan en una lata previamente aceitada; luego se llevan al horno previamente calentado a 240 °C. Las hojarascas se sacan del horno cuando estén levemente doradas y se dejan enfriando.

RELLENO DE CHANCACA

3 En una olla a fuego medio, se disuelve la chancaca en dos tazas de agua junto con las cáscaras de naranja y una pizca de clavo de olor hasta que hierva.

4 En otra olla se colocan las seis cucharadas de harina y se tuesta hasta que quede levemente dorada; una vez lista la harina tostada se agrega a la chancaca ya disuelta y se incorpora media taza de jugo de naranja, revolviendo para que no se formen grumos. Se revuelve con frecuencia a fuego medio hasta que espese y cuando cuaje, se apaga. Se saca la olla y se le agregan las nueces y las pasas picadas. Se rellenan las hojarascas y ya están listos los deliciosos alfajores del sur de Chile.

INGREDIENTES *

PARA LA MASA

- 16 huevos
- 4 cda de manteca
- 2 cda de polvos de hornear
- 4 cda de chuño
- 4 cda de pisco o aguardiente
- 1 tz de leche
- 5 tz de harina, aproximadamente (o la suficiente para formar la masa)

PARA EL RELLENO DE CHANCACA

- 1 pan de chancaca (225 g)
- Cáscaras de 1 naranja
- ½ tz de jugo de naranja
- 6 cda de harina
- 200 g de nueces (picadas)
- 100 g de pasas rubias (picadas)
- 100 g de pasas negras (picadas)
- 2 tz de agua
- Una pizca de clavo de olor

(*) NOTA: La cantidad de alfajores resultantes, y por tanto para cuántas personas está pensada esta receta, dependerá del tamaño y grosor de los discos que se corten; por la cantidad de ingredientes se puede aventurar que la receta producirá entre 80 y 100 alfajores.

GUATITA DE CORDERO RELLENA

María Inostroza Zúñiga, 63 años

Región de Tarapacá

SEGUNDO LUGAR

Concurso Tu receta, tu historia

Llegué al norte en el año 1975, a Pozo Almonte. Si bien me sentía acogida y feliz en este nuevo lugar, siempre tenía melancolía del sur, sobre todo de la comida. Recordaba especialmente un plato que cocinaba mi abuelita para ocasiones especiales, la «guatita rellena», pero no sabía cómo se preparaba.

Un día fui de vacaciones al sur, a Los Lagos, donde vivía mi familia. Aproveché de preguntar por la receta de las guatitas rellenas, pero nadie la conocía. Preguntando por aquí y por allá encontré a una tía abuela lejana que sabía prepararla. La anoté al pie de la letra, me saqué una foto con mi tía abuela y me vine a mi norte querido.

Así aprendí la receta que recuerdo de mi infancia. Hoy la preparo en ocasiones especiales a mi familia: nietos, hijos, yernos, sobrinos. A todos les gusta. La guatita del cordero se la encargo a una amiga de Mamiña que cría corderos.



TIEMPO PREPARACIÓN: 270 min • DIFICULTAD: media/alta • PORCIÓN: 20 platos

PREPARACIÓN

- 1 Se lavan bien la guatita y las tripas; se limpian completamente bajo el chorro de agua y se dejan estilando. Luego se ponen a remojar en agua con sal hasta el otro día.
- 2 Al día siguiente se enjuagan para sacar el exceso de sal y se ponen a cocer las tripas por 30 minutos. La guatita se deja aparte sin cocer.
- 3 Se prepara un sofrito con cebolla picada en cuadritos, ajo (molido en el mortero), pimienta, comino, ají de color, ají merkén y sal a gusto, agregando las tripitas picadas para hacer un pino.
- 4 Aparte, se prepara un batido con los cuatro huevos crudos, los que se revuelven bien, juntando claras y yemas; luego, se agrega harina y se revuelve bien, cuidando de que no queden grumos. Finalmente, se agregan el agua y sal. A este batido se le añade el pino, el perejil, el orégano y los huevos duros cortados en trozos pequeños.
- 5 Con esta mezcla, se rellena la guatita y se cierra, cosiéndola con hilo y aguja.
- 6 En una olla grande, con agua fría, se pone a cocer por 2 horas la guatita rellena y cosida, a fuego alto; cuando suelte el hervor, se pincha la guatita para que no reviente durante la cocción.
- 7 Finalmente, se deja enfriar y para servir se corta la guatita rellena en rodajas; se sirve acompañada con papas nativas, ensalada o arroz.



INGREDIENTES

- 1 guatita de cordero (con tripas)*
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollas
- 1 cdtta de pimienta
- 1 cdtta de comino
- Una pizca de ají de color
- Una pizca de merkén
- ¼ de tz de harina cruda
- 4 huevos cocidos
- 4 huevos crudos
- ½ l de agua
- Orégano y perejil a gusto
- Sal a gusto

(*) **NOTA:** El tamaño y peso de la guatita dependerá del tamaño y peso del animal.

QUESO DE MONO

María Teresa López Norris, 57 años

Región Metropolitana

TERCER LUGAR

Concurso Tu receta, tu historia

En Iquique, después de la migración de los pampinos a la costa, el mar les guiñó un ojo abriéndoles un amplio campo laboral y, milagro de Jesús, los peces mataron su hambre. Los guerreros sociales del piso caliente y firme se cambiaron a un piso inestable y húmedo. Mi familia fue una de esas. Mi padre encontró trabajo en el único diario de Iquique y mi madre en una empresa pesquera. Para nuestra familia, y en general para todas, el pescado fue el nutriente más recurrente de la dieta diaria. Para no aburrirnos con las recetas tradicionales mi madre inventó o rescató de por ahí el «queso de pescado». Nos involucró en ella porque participábamos todos en su preparación, aunque a mis hermanos no les gustaba mucho, porque no era agradable salir a juntarse con amigos pasados a pescado, pero mis recuerdos asocian ese olor y ese sabor con imágenes de mi madre. Los integrantes de la familia, en su mayoría mujeres, comenzaban con el pelado, fileteado, desmenuzado, corte de aliños, y todos devorábamos esa preparación. ¿Por qué queso? Mi madre preparaba viandas, esas con dos o tres depósitos para llevar comida al trabajo, y en ellas moldeaba la preparación en forma circular, como un queso. Se comía en cualquier ocasión, para las típicas onces nortinas, esas del té cargado y caliente; en las entradas, como plato de fondo, en la cena y para llevar al colegio. El pescado en sus otras preparaciones —escabechado, frito—, también nos gustaba. Pero el queso era nuestro punto de reunión. Con la invasión de la comida preparada y la prosperidad de nuestra familia esta receta quedó en el olvido, pero esos años en que solo nos importaba estar juntos y felices son para mí un recuerdo del sabor de mi madre.

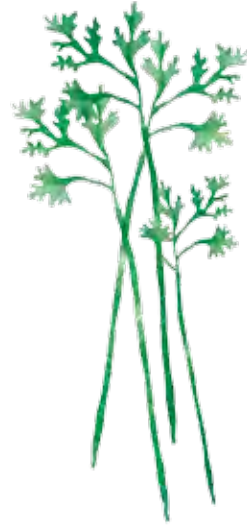
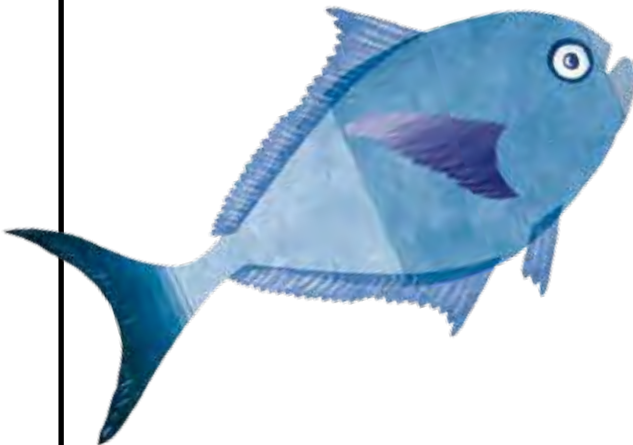
TIEMPO PREPARACIÓN: 75 min • DIFICULTAD: media • PORCIÓN: 4-6 platos

PREPARACIÓN

1 Se muelen los filetes en la máquina de moler carne (la que se gira con una manivela). En un bol se aliña el pescado molido con sal, orégano, comino y pimienta; luego, se agregan el apio, la zanahoria y el cilantro, mezclando todo. Se agregan los huevos y se continúa mezclando.

2 Se prepara una ollita o un molde metálico redondo, cubriendo el interior con un paño de lino u otro similar. Se comienza a llenar el molde con la mezcla, apretando el paño como un torniquete, hasta completar la ollita o molde redondo.

3 Aparte, se pone un fondo u olla a hervir con agua y laurel, procurando que no sobrepase la ollita que pondrá al interior. Se pone el molde dentro de la olla con agua y se cocina a baño maría por 30 minutos. Se debe revisar permanentemente el agua para que no se seque el fondo —agregando más agua si es necesario—. Se deja enfriar, para después desmoldar el quesito de mono.



INGREDIENTES

- 1 k de filetes de pescado mono (bonito).
Se pueden usar reineta, jurel o palometa como reemplazo.
- 4 huevos
- 4 zanahorias, en bastoncillos
- 2 ramas de apio, en bastoncillos
- 1 ramito de cilantro (hojas enteras)
- 3 granos de pimienta entera
- Comino a gusto
- Orégano a gusto
- 1 hoja de laurel
- Sal de mar molida a gusto

TORTILLA DE RESCOLDO (RECETA CENTENARIA)

*Estela Muñoz Reyes, 90 años
Región del Maule*

MENCIÓN HONROSA

Concurso Tu receta, tu historia

Mi infancia y juventud las viví en una localidad cercana a la comuna de Licantén, llamada La Leonera, entre vertientes, esteros, cerros, copihues y viñas. Allí, desde los siete años, comencé a preparar la tortilla de rescoldo. La receta la aprendí de mi mamá y a ella se la enseñó su madre. La cocinaba en un fogón hecho con ladrillos de adobe al ras del suelo; en este mismo lugar la comíamos en familia sentados junto al fuego, sobre todo en invierno. La tortilla la servíamos a la hora de once o cena, y si sobraba también comíamos en el desayuno. Hoy en día la preparo para mi familia, especialmente para mis nietos y mi bisnieta, usando los mismos pasos que me enseñaron cuando niña y con los mismos ingredientes naturales de mi tierra, como la harina, la sal de costa y la manteca de vacuno.



TIEMPO PREPARACIÓN: 90-120 min • DIFICULTAD: media • PORCIÓN: 6-8 platos

PREPARACIÓN

1 Antes de cocinar hay que acumular rescoldo caliente y ardiente en el fogón, lo suficiente como para poder cocer la tortilla. Lo ideal es que las cenizas sean de leña, pero si esto no es posible, se puede utilizar **sijo de carbón**.

2 Para preparar la tortilla, primero hay que vaciar un kilo y medio de harina en una batea y luego juntarla, haciendo un cerro con un hoyito (como un volcán). En un sartén se calientan dos cucharadas de manteca de cerdo y dos cucharadas de grasa de vacuno, durante 3 o 4 minutos. Cuando la manteca y la grasa estén derretidas se vacía el contenido del sartén en el hoyito del volcán de harina y se agrega una cucharada de bicarbonato. Todos estos ingredientes deben ser mezclados con fuerza hasta formar una masa esponjosa. El agua tibia se mezcla con media cucharada de sal y se agrega a la masa en pequeñas cantidades para sazonar y mojar las manos durante el amasado. Una vez la masa haya sido bien sobada por 10 minutos, se hace una pelota, la que se aplasta con las manos para formar la tortilla.

3 El rescoldo acumulado se separa lo suficiente como para poder poner la tortilla sobre la superficie del fogón. Después, se tapa con el rescoldo y se revisa cada 15 minutos, golpeándola con una cuchara para saber si la cáscara está dura. Si suena y se siente seca, significa que ese lado está cocido, y entonces se la da vuelta y se hace lo mismo con el lado que falta que se cocine. Cuando la tortilla está cocida por ambos lados se retira del rescoldo, se limpia la ceniza y, si es necesario, se raspan las partes de la cáscara o corteza de la tortilla que estén quemadas.

4 Lo ideal es comerla caliente, junto con arrollado, mantequilla, tomate o de acuerdo al gusto de la persona, incluso sin acompañamiento.

INGREDIENTES

- 1 ½ k de harina
- 1 cda de bicarbonato
- 2 cda de grasa de vacuno
- 2 cda de manteca de cerdo
- ½ l de agua tibia
- ½ cda de sal gruesa (de costa)



UN NORTE CON SABOR A KALAPURCA

Francesca Maza, 27 años
Región de Arica y Parinacota

MENCION HONROSA

Concurso Tu receta, tu historia

Vivir en Arica me ha dado la certeza de que existe un sabor latente que sirve como relato del norte, una preparación que restituye su gesto culinario arcaico por su cocción con piedras. La *kalapurca* es un plato que me lleva a recordar las rutas a los pueblos del interior como Putre, Socoroma y Belén, entre otros.

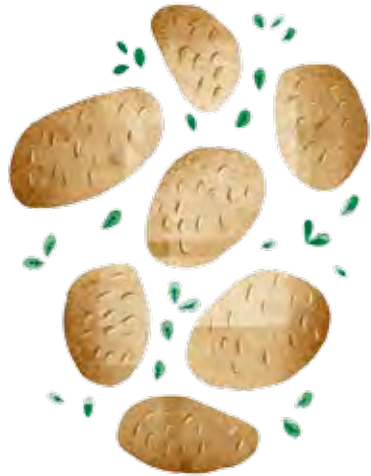
He disfrutado de esta preparación en muchos de sus matices y es por esto que decidí compartirla. Aunque, como todo plato, ha evolucionado y variado en el tiempo, y aunque inicialmente se usaban carnes de alpaca o cordero, en sus adaptaciones actuales la encontramos con vacuno, cerdo e incluso pollo.

Las variedades de papas también han sido referentes (**oca amarilla, oyuco, huayco**), así como la consistencia del maíz blanco, el ajo de Camiña en el sofrito, el orégano fresco de Putre, todos ingredientes que podrían ser el toque exacto en este plato, casi un elixir que revive a los danzantes y creyentes en las ceremonias de los carnavales, llenos de familias y amigos que mantienen viva la historia andina. Días de vendimia y noches bebiendo Pintatani de Codpa, bailando al son de bandas de bronce hasta el amanecer, han culminado enmarcadas por esta preparación que se vuelve necesaria para los carnavalitos de la vida.

TIEMPO PREPARACIÓN: 120 min • DIFICULTAD: baja • PORCIÓN: 8 platos

PREPARACIÓN

- 1 Se debe comenzar la noche anterior, remojando el mote de maíz. Al día siguiente, cocer el mote en agua durante 2 horas o hasta que esté bien cocido.
- 2 En una olla con dos litros de agua, se cocina la carne con una cebolla mediana, tres dientes de ajo y sal a gusto, durante 2 horas. Una vez cocida la carne, se desmenuza con las manos y se reserva el caldo.
- 3 En otra olla se echan a cocer las papas en agua, sin pelar. Una vez cocidas, se pelan y se trituran con las manos.
- 4 Se pica la cebolla restante en *parmentier* (cubos de un centímetro, aproximadamente); se agrega el rocoto, orégano y ajo, previamente molidos en piedra, y se sofríe todo en aceite hasta que la cebolla quede translúcida; se agrega la carne desmenuzada, revolviendo por 5 minutos, y luego se agrega la sopa de la carne, un litro de agua hervida, el mote cocido y las papas trituras. Simultáneamente, se calientan las piedras en el fogón, las que luego se introducen en la fuente honda donde se ha vertido el guiso: la piedra, en contacto con el caldo humeante, provoca un nuevo hervor y el plato se sirve hirviendo en la mesa. Se sirve con cilantro picado.



INGREDIENTES

- ½ k de mote de maíz
- 3 k de papas
- 1 ½ k de carne de alpaca o de pollo
- ½ k de cebollas
- 4 dientes de ajo
- 3 unidades de ají rocoto
- 1 l de agua
- Aceite
- Orégano a gusto
- Cilantro picado a gusto
- Sal a gusto

(*) **NOTA:** Se necesitan piedras para incorporar en la cocción; tradicionalmente se usan dos a tres piedras de río de origen volcánico de regular tamaño.



CAZUELA DE CORDERO CON LUCHE

*Dora Alicia Gallardo Argel, 58 años
Región de Los Lagos*

MENCION HONROSA

Concurso Tu receta, tu historia

Esta receta la aprendí de mi madre, quien a su vez la aprendió de la suya, y así sucesivamente, por lo que viene de varias generaciones atrás; según lo que sé, desde mi tatarabuela.

Era una preparación muy conocida en el campo donde vivía y en todos los sectores rurales de la región, ya que era común que las familias criaran ovejas y cuando las **«carneaban»** se aprovechaban todas las partes del animal, entre ellas la cabeza, a la que se le saca la lana, se quema con fuego directo, se remoja, se lava muy bien y, a continuación, se **«desposta»**.

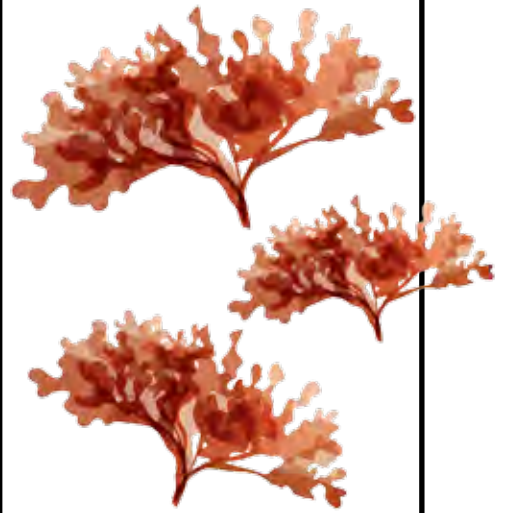
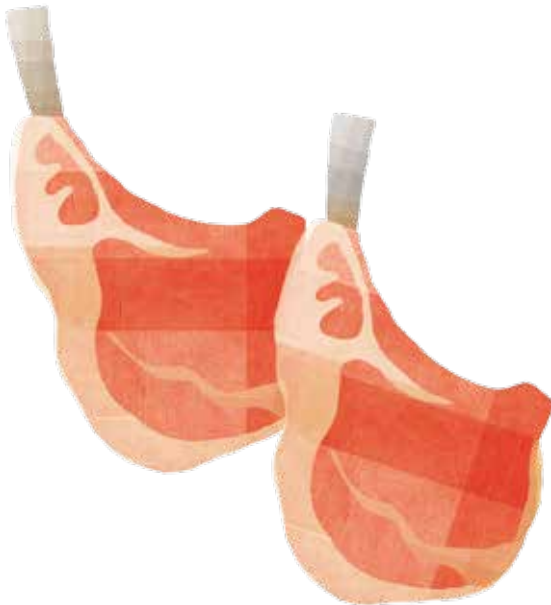
El lucche es un alga que se obtiene de las rocas en la orilla del mar (antes se encontraba en casi todas las playas); para que fuera comestible antes debía cocerse en «curantos de lucche» y después se dejaba secando.

TIEMPO PREPARACIÓN: 75-150 min • **DIFICULTAD:** baja • **PORCIÓN:** 6-8 platos

PREPARACIÓN

1 Sofreír en aceite la cebolla y el ajo. Poner la carne y cocinar con el sofrito por 5 minutos a fuego medio; condimentar con sal, merkén, orégano y comino. Agregar agua hasta cubrir la carne, y un poco más, y dejar hervir de 45 minutos a 1 hora si es cordero; si es oveja, hervir de 90 minutos a 2 horas (si el agua se ha ido evaporando se puede agregar un poco más para que la consistencia se mantenga líquida).

2 Agregar la zanahoria picada en rodajas delgadas, el morrón y las papas, y dejar hervir por 10 minutos más a fuego lento. A continuación, agregar el lucife y el arroz, cocinar por 5 minutos, retirar del fuego y agregar la mitad del cilantro, reservando la otra mitad para los platos servidos.



INGREDIENTES

- 1 k de carne de cordero
(de preferencia cabeza chamuscada o cogote)
- 1 tz de lucife (remojado del día anterior)
- ½ tz de arroz
- 3 papas grandes, cortadas en cuartos
- 1 zanahoria
- ½ pimiento morrón, de preferencia rojo
- ½ diente de ajo
- ¼ de cebolla grande
- 1 cda de aceite
- Sal, merkén, orégano y comino a gusto
- Abundante cilantro
- Agua (según se requiera)

EL PEBRE VERSEADO

*Enrique Muñoz Abarca, 69 años
Región Metropolitana*

RECONOCIMIENTO DEL JURADO

Concurso Tu receta, tu historia

Propongo llamar al pebre
el aliño de la vida,
la comida está servida
pero falta el toque alegre,
no hay alma que no se quiebre
frente a tu sabor potente:
con cilantro y ajo (un diente),
más la cebolla en cuadrito,
vinagre, sal y aceitito
¡p'hacer feliz a la gente!
No se puede ni aclarar
cuándo surgió la receta
¡si fue mi abuela Enriqueta
quien me la pudo enseñar!
Y quién podría dudar
que la aprendió de su abuela;
Así es como el tiempo vuela
hasta un lejano pasado,
la tradición ha dejado
d'este tesoro una estela...



TIEMPO PREPARACIÓN: 15 min • DIFICULTAD: baja • PORCIÓN: s/i

PREPARACIÓN

Lo vamos a cocinar:
 todo a punto y bien lavado,
 cuchillo bien afilado
 y la tabla de picar,
 pues todo debe quedar
 en corte parejo y fino,
 aceite y vinagre' e vino
 p'al proceso terminar,
 ¡y acompañeme a brindar
 por este manjar divino!

INGREDIENTES

Si me obligo a mencionar
 una lista de ingredientes
 téngase siempre presente
 que todo puede variar;
 pero hay que considerar
 cebolla, ajo y pimentón
 ají, buen aceite y limón
 y hasta de albahaca una hojita,
 cilantro se necesita
 y la sal pa' la sazón.

Lo he gozado en el hogar
 y en Chile de sur a norte,
 cada uno es un aporte,
 ¡quién lo pudiera negar!
 Y lo he visto preparar
 de cien formas diferentes
 con variados ingredientes
 que son propios del lugar,
 y así surge este manjar
 p'al deleite de la gente...



PESCADO ESCABECHADO

Blanca Sandra Rogers Roco, 65 años
Región de Tarapacá

RECONOCIMIENTO DEL PÚBLICO

Concurso Tu receta, tu historia

Este plato se inspira en las recetas de mi madre; ella lo hacía en ocasiones especiales como Año Nuevo y Navidad. Después de sus enseñanzas, lo practico y me gustaría compartirlo.



TIEMPO PREPARACIÓN: 30 min • DIFICULTAD: baja • PORCIÓN: 6 platos

PREPARACIÓN

1 Se lava y limpia bien el pescado; luego se condimenta con orégano y un poco de comino y se pasa por un batido hecho con harina y huevo. En aceite bien caliente se fríe el pescado y se reserva. Se sofríen, con poco aceite, la cebolla cortada en pluma y la zanahoria picada en rodajas finas. En una fuente resistente al calor, se pone una capa de cebolla y zanahoria, el pescado ya frito y luego otra capa de cebolla y zanahoria.

2 En una olla se ponen a hervir el agua, el vinagre y el laurel, agregando un poco de sal. Una vez hervida la mezcla, se retira del fuego y se agrega este líquido tibio a la fuente donde están el pescado con la cebolla y la zanahoria, y se deja reposar un par de horas (mejor aún si se deja de un día para otro).



INGREDIENTES

- 6 presas de pescado*
- 1 cebolla grande
- 1 zanahoria grande
- 2 hojas de laurel
- ½ tz de vinagre
- 1 tz de harina
- 1 a 2 huevos
- Sal, orégano, ajo y comino a gusto
- Agua

(*) **NOTA:** El tipo de pescado dependerá de la región; puede ser merluza, tollo o congrio, entre otros.



CAPÍTULO 2

MARISCOS Y ALGAS

FRÍO

- Ceviche de luche con pulpo salteado* Dixson Ariel Villalobos Gálvez • 30
- Pulpo a la orden* Fernando Mora Araneda • 32
- Ensalada Bahía Mansa* Carolina Aparicio Conde • 34
-

CALIENTE

- Crema de langosta Estelita* Ana María Mena Valderrama • 36
- Carbonada fruto del mar* Isabel Carvajal Contreras • 38
- Chaitún luche* Luis Marcelo Torres Lemus • 40
- Chupe mixto* María Teresa Murquío Vargas • 42
- Pastel de jaiba de Caleta Chañaral* Javier Astudillo Torres • 44
- Pastel de centolla* Alexis Peranchiguay • 46
- Cochayuyo 21 de Mayo* María Luisa Ginesta • 48
- Guiso de cochayuyo* Marcia Larraguibel Cossio • 50
- Papas rellenas con camarón* Karla Véliz Kratzschmar • 51
-

CEVICHE DE LUCHE CON PULPO SALTEADO

Dixson Ariel Villalobos Gálvez, 35 años

Región de Antofagasta

Tocopilla, Madre del Viento, llamada también el Rincón del Diablo, ubicada en la región de Antofagasta, en la zona costera entre Iquique y Antofagasta. A 18 kilómetros de Tocopilla, nació hace muchos años el camping Indígena, lugar de recreación de los habitantes de este lugar, pensado inicialmente para quienes trabajaban en la planta salitrera de Soquimich. Con el tiempo este camping fue haciéndose muy popular y lo visitaban en verano todos los que quisieran pasar un rato agradable y entretenido. Mis abuelos fueron los primeros cuidadores de este lugar, al cual solían llevarme. Me gustaba mucho estar ahí y acompañarlos en la recolección de algas, en especial el lucche, alga negra cuya textura rugosa y sabor más fuerte que el cochayuyo la diferencian claramente de su semejante, al igual que sus propiedades benéficas.

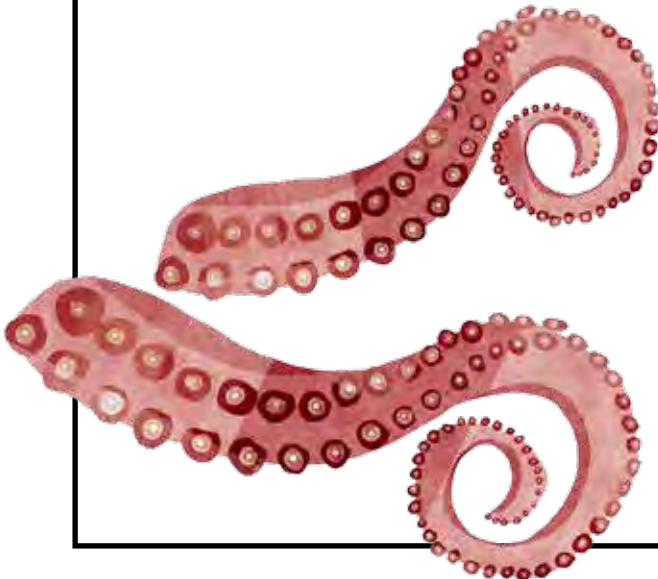
El abuelo lo sacaba del mar, mientras yo jugaba y gritaba a su alrededor como niño que era, y la abuela lo cocinaba en la playa. Hoy en día este oficio de recolección está prácticamente extinto en Tocopilla, porque las personas que se dedicaban a ello han ido falleciendo y con la llegada de productos marinos procesados, en especial las algas deshidratadas, no hay quien se dedique a sacar este exquisito manjar del mar.

Asociado a la recolección del lucche, existe también en Tocopilla un producto muy cotizado: el pulpo. No hay tocopillano que se resista a este maravilloso molusco, si hasta los niños suelen recolectarlo, pues es muy fácil ya que no se requiere de ningún utensilio especial para llevar a cabo este procedimiento.

TIEMPO PREPARACIÓN: 60 min • DIFICULTAD: media • PORCIÓN: 4-5 platos

PREPARACIÓN

- 1 Se limpia y lava muy bien el luche y se reserva.
- 2 Se golpea el pulpo unas tres o cuatro veces, se lava bien y se echa a cocer en una olla a presión, no más de 30 minutos. Una vez cocido y limpio, se le saca la piel, se corta en tiras, se le agrega perejil finamente picado y aceite de oliva y se reserva.
- 3 Mientras el pulpo se cocina, se corta la cebolla en media pluma (pluma cortada a la mitad). El pimentón y la rama de apio se pican finitos y se juntan con el luche, sazonando todo con jugo de limón. Se revuelve bien y se le agrega la papa y la palta cortada en cubos pequeños, el cilantro y la pimienta a gusto. Se revuelve suavemente y se rectifican sabores agregando un toque de ajinomoto.
- 4 Para el emplatado, se monta una pequeña porción del ceviche de luche y encima, cuidadosamente, se agrega el pulpo. Y está listo para llevarlo a la mesa.



INGREDIENTES

- 1 unidad de luche
- 1 pulpo
(de aproximadamente 1 k)
- 5 limones
- 1 palta
- 1 rama de apio
- 1 cebolla morada
- 1 pimentón rojo, verde o amarillo
- 1 atado de cilantro
- 1 atado de perejil
- 1 papa cocida
- 2 cdta aceite de oliva
- 1 pizca de ajinomoto
- Sal y pimienta a gusto

PULPO A LA ORDEN*

Fernando Mora Araneda, 36 años

Región Metropolitana

De niño crecí en Antofagasta y parte de los juegos que teníamos con mis amigos era ir a sacar pulpos a la costa. En ese entonces el litoral estaba lleno de roqueríos —ahora son playas artificiales— y el juego consistía en que cada uno tenía que sacar un colgador de gancho a la mamá, el que desarmábamos y amarrábamos al brazo, quedando el gancho como un garfio; de ahí a la rompiente, metiendo el gancho entre las rocas hasta que un pulpo abrazaba el metal. La forma de sacarlo era engancharlo desde la base entre los tentáculos. Como todos llegábamos con pulpos a las casa de vuelta era imprescindible saber cocinarlo, por lo que aprendí desde muy pequeño a hacerlo.

Sin duda, parte importante era entender que la acción que realizábamos no era solo entretención sino que debíamos comer lo que sacábamos, por eso mi madre me enseñó a cocinarlo.



TIEMPO PREPARACIÓN: 70 min • **DIFICULTAD:** baja • **PORCIÓN:** 3-4 platos

PREPARACIÓN

1 Muchos proponen «asustar» al pulpo de distintas maneras para que quede blando. ¿Cómo se asusta un pulpo? Se hierve agua en una olla, suficiente como para poder sumergir el pulpo entero. Cuando el agua esté hirviendo, se introduce y saca el pulpo rápidamente del agua cinco o seis veces. Recién entonces se puede dejar cocinando en esa misma agua, idealmente en una olla a presión, agregándole una cucharada de aceite de oliva, pero jamás sal, porque hace que se endurezca.

2 Se deja a fuego alto hasta que empiece a hervir, luego se deja en ebullición por 30 minutos. Una vez cocido, hay que dejarlo enfriar en la misma olla con agua donde se cocinó, lo que demora unos 40 minutos. Luego, se troza y se guardan los tentáculos para adornar.

ADEREZO AL OLIVO

3 Se prepara una mayonesa casera, levemente más licuada que lo habitual, agregándole limón y ajo. Se mezcla con las aceitunas amargas ya tritурadas, ojalá en una juguera o con minipimer.

ADEREZO A LA GRIEGA

4 Se filetean las paltas y se disponen en un plato ancho; se coloca sobre ellas el pulpo y luego se agrega el ají de color y el aceite de oliva.

5 En ambos casos, al olivo o a la griega, el pulpo se sirve frío, como entrada.

(*) **NOTA:** El autor propone dos alternativas para servir el pulpo, uno aderezado con salsa al olivo y otra a la griega.



INGREDIENTES

1 pulpo (de 1 k, aproximadamente)

1 cda de aceite de oliva

PARA EL ADEREZO AL OLIVO

1 huevo

1 ajo

½ limón

300 cc de aceite

250 g de aceitunas amargas

PARA EL ADEREZO A LA GRIEGA

2 paltas grandes

1 cda de aceite de oliva

1 cda de ají de color

ENSALADA BAHÍA MANSA

Carolina Aparicio Conde, 36 años

Región de Los Ríos

Cuando pequeña tenía la ventaja que, al ser mi madre profesora, disfrutábamos de casi dos meses de vacaciones. Nuestro destino... la casa de mi abuelo en Bahía Mansa, playa de arena blanca en el sector costero de la región, a 60 kilómetros de Osorno.

Dado que la casa de mi abuelo estaba en un cerro no teníamos electricidad, por lo que cada noche vivíamos el «ritual de las velas»: mis padres, tíos y tías compartían un mate jugando cartas, mientras mis primas y yo vivíamos nuestro propio ritual, en el cual pasábamos una y otra vez el dedo por la llama de la vela y después dejábamos caer esperma en nuestras manos. Durante el día jugábamos a vestirnos de helechos y maquillarnos con maqui, juegos en los cuales volaban nuestros sentidos conectados con la madre tierra, llevándonos a un mundo donde creábamos historias de todo lo que nos llamara la atención. Los fines de semana, muy temprano, bajábamos desde la punta del cerro donde vivíamos al muelle de la bahía, esperábamos que llegaran los botes con los pescadores a vender el fruto de una larga jornada de trabajo, comprábamos la penca de piures y después pasábamos a sacar ulte de los roqueríos.

Ya de regreso en casa, mi papá cortaba con un machete la penca de piures y se veían los orificios con agua de mar, y dentro de ellos, el intenso color rojo del piure. A su lado, yo esperaba mientras los sacaba y de a uno los depositaba en la fuente en la que se prepararía la ensalada; mientras en una pequeña fogata hervía una olla donde se cocían los ultes; cuando estos estaban blandos, se preparaban junto con los piures y todos compartíamos alrededor de la fogata.

Hoy preparo esta receta para mi familia y, mientras mis pequeñas hijas me ayudan en la cocina, les narro historias de mis vacaciones cuando niña en Bahía Mansa, haciendo volar mi imaginación hacia aquellos veranos de juegos y mar.

TIEMPO PREPARACIÓN: 60 min • **DIFICULTAD:** baja • **PORCIÓN:** 4 platos

PREPARACIÓN

1 Primero, se cocina el ulte en abundante agua con sal hasta que esté blando. Luego, se lava con agua fría y se deja escurrir. Una vez estilado, se pica en cubitos pequeños y se reserva mientras se limpian los piures, sacándoles el interior y lavándolos con agua fría.

2 Los piures limpios y estilados se cortan en cubitos pequeños y se les agrega el jugo de limón, dejando macerar por 15 minutos. Luego, se incorpora el ulte y la cebolla picada en cuadritos, el cilantro picado y se sazona con jugo de limón, aceite, sal y pimienta. Se le puede agregar merkén o ají verde picado en cubitos; idealmente, se acompaña con unas tostadas. ¡Delicioso!



INGREDIENTES

- 2 tz de ulte cocido
- Piures a gusto
- ½ tz de cilantro picado
- ½ cebolla, cortada en cuadritos pequeños
- Aceite de oliva
- Limones
- Sal y pimienta negra a gusto
- Tostadas, para acompañar
- Merkén o ají verde en cuadritos pequeños (optativo)

CREMA DE LANGOSTA ESTELITA

Ana María Mena Valderrama, 37 años

Región de Valparaíso

Mi nombre es Ana, soy chef y vivo en la isla Robinson Crusoe. Mi fascinación, amor e interés por la cocina comenzaron desde muy pequeña, cuando vi a mis padres trabajando en su restaurante ubicado en Valparaíso. Mi papa nació en la isla Robinson Crusoe y la receta que compartiré la preparaba su mamá, mi abuela Estela, nacida y criada también en la isla. ¡Ella cocinaba como los dioses!

Esta receta se preparaba con el producto estrella de la isla, la famosa y elegante langosta, capturada por su marido pescador, la que se aprovechaba al máximo, utilizando los más simples ingredientes encontrados en su cocina y, por supuesto, sin olvidar el ingrediente principal: el amor. Es por este motivo que elegí esta receta, que mi abuela hacía para nosotros y que tuve la suerte de aprender con ella personalmente en su cocina. Ahora puedo seguir con su legado y transmitir estos sabores con historia a las personas que aman la buena mesa y disfrutan de las bondades gastronómicas de nuestra isla.

Siempre que cocino me acuerdo de ti, Estelita...



TIEMPO PREPARACIÓN: 75 min • DIFICULTAD: baja • PORCIÓN: 4 platos

PREPARACIÓN

1 En una olla se pone a cocinar la carcasa de langosta con toda el agua. Dejar hervir por una hora, hasta lograr color y aroma. Se retira del fuego y se procede a colar, reservando solo el líquido.

2 Aparte, en otra olla, sofreír las verduras en el aceite caliente. Esto debe quedar bien frito. Una vez listo el sofrito, se agrega el líquido colado de la cocción reservado anteriormente, al que se puede agregar una copa de vino blanco. Se pone al fuego y se comienza a agregar el pan rallado, revolviendo hasta que comience a espesar. Luego, y sin dejar de revolver, se incorporan los huevos, se saca del fuego y se agrega la crema espesa. Se condimenta a gusto con sal y pimienta.

3 Se sirve caliente, espolvoreado con perejil, y finalmente se ponen crutones de pan frito en cada plato.



INGREDIENTES

- Carcasa de 1 langosta de 900 g, aproximadamente
- 200 g de pan rallado
- 800 cc de agua
- 1 zanahoria, rallada
- 1 cebolla, cortada en *brunoise*
- ½ pimiento morrón rojo
- 2 dientes de ajo, cortados en *brunoise*
- 50 g de mantequilla
- 2 cda de aceite
- ¾ tz de crema espesa
- 3 huevos de gallina feliz
- Perejil a gusto para espolvorear
- Un poco de vino blanco
- Sal y pimienta a gusto
- Pan para crutones

CARBONADA FRUTO DEL MAR

Isabel Carvajal Contreras, 54 años

Región de Valparaíso

Esta receta inolvidable se acompaña de esta bella historia. Recuerdo que cuando niña nos íbamos con mis padres y mis tres hermanos a la playa de los enamorados en las Rocas de Santo Domingo, cuando todavía estaba abierta para los que no teníamos auto.

Partíamos con un bolso en el cual mis padres llevaban sus utensilios para cocinarnos la mejor carbonada de mariscos que he comido en mi vida.

Mi padre, grande, robusto y bien parecido, mariscaba en esas rocas que, de niña, me parecían gigantes. Mis dos hermanos, un poco más grandes que yo, lo seguían, tratando de copiar o aprender lo que hacía. A todos, sin excepción, nos asombraba que sacara del mar lo que sería nuestro almuerzo.

Mi madre, mientras, preparaba su improvisada y sacrificada cocina a leña en la arena, donde no llegara el viento, dejaba su olla lista y las verduras picadas para que nos acercáramos a la orilla de la playa... qué felicidad sentíamos con mi hermana mayor sacando pulguitas, haciendo castillos y jugando con las amistades que hacíamos en la orilla de la playa.

De pronto llegaba mi padre con una champa de piures. Piures que después de mucho regañar serían devorados por nosotros. «Coman, que el yodo les hace bien», nos decían. En los años 60 y 70 uno le debía respeto a los padres y los piures, que odiábamos, había que comérselos igual. El consuelo era que nos esperaba la rica carbonada y la onice, un rico queque preparado por mi madre bella, linda hasta el día de hoy. Él ya no está, pero atesoro nuestra infancia porque está llena de historias alrededor de una mesa improvisada, adornada con platos hechos con un amor que nunca jamás podré olvidar.

TIEMPO PREPARACIÓN: 90 min • DIFICULTAD: baja • PORCIÓN: 6 platos

PREPARACIÓN

1 En una olla, se calienta el aceite y se fríe la cebolla picadita con la zanahoria rallada fina (para que le de sabor al caldo), el pimentón y el ajo. Una vez listo el sofrito, se agrega el agua hervida, las papas y el zapallo picados en cubos. Se condimenta con **aliño completo** y sal a gusto. Se le puede poner también, una cucharada de crema.

2 Una vez que estén casi cocidas las papas y el zapallo, se agregan de a poco los mariscos, de acuerdo al tiempo de cocción de cada cual. Se puede agregar también ulte picado. Se sirve caliente y se espolvorea con cilantro picado.

3 ¡¡Será la más sabrosa carbonada de mariscos!!



INGREDIENTES

Aceite, suficiente para cubrir el fondo de la olla

- 1 cebolla, picada a pluma
- 1 zanahoria, rallada
- 1 a 2 dientes de ajo
- ½ pimentón rojo
- 1 cda de cilantro
- 2 tz de papas, cortadas en cuadritos
- 1 tz de zapallo, cortado en cuadritos
- ½ k de mariscos sin concha (lapas, choritos, locos, ulte, caracoles, etc.)

CHAITÚN LUCHE

Luis Marcelo Torres Lemus, 43 años

Región de Los Lagos

Desde niño acompañaba a mis abuelos y a mi madre a recolectar mariscos y algas a la costas del archipiélago de Calbuco, al que llegábamos en una chalupa a remo, para aprovechar las mareas grandes de febrero. Pasada la marea, se hacía el curanto para cocinar los mariscos y guardarlos para el invierno. Mi abuela preparaba esta rica receta de *chaitún* con luce, mientras nos contaba las historias y aventuras que pasaban en las grandes mariscadas de antaño, con mejores productos y de mejor calidad. Esta receta, elaborada en base a productos endémicos, es una de las comidas más antiguas de los recolectores de orilla en la región de Los Lagos y del archipiélago de Calbuco. Presento esta receta para recuperar una de las comidas más tradicionales que se han perdido en el tiempo.



TIEMPO PREPARACIÓN: 45 min • DIFICULTAD: baja • PORCIÓN: 6 platos

PREPARACIÓN

1 Se «asienta la olla» con la chicha, la cebolla chalota picada en rodajas, la zanahoria en cubitos, el ajo machacado con sal y las hojas de laurel. Luego, con la olla en el fuego, revolver durante unos 3 minutos.

2 Se agregan las papas picada en cubitos medianos y la mitad del chaitún. Se reserva la otra mitad. Se completa con el litro y medio de agua y se deja cocer a fuego fuerte unos 20 minutos. Una vez cocido, se agrega el lucife remojado y la otra mitad del **chaitún** y se le da a todo una cocción de 5 minutos antes de retirar la olla del fuego.

3 Se sazona, agregando el merkén y cilantro a gusto; luego, se revuelve por última vez y se sirve caliente.



INGREDIENTES



- 100 g de lucife deshidratado y cocido en curanto
- ½ k de chaitún
- 1 k de papas
- 300 g de zanahoria
- 1 diente pequeño de ajo chilote
- 200 g de cebolla chalota
- 2 hojitas de laurel
- 100 cc de chicha de manzana
- 1 ½ l de agua
- Sal, merkén y cilantro a gusto

CHUPE MIXTO

María Teresa Murquio Vargas, 53 años
Región de Tarapacá

Este plato lo aprendí de una tía paterna, la que me enseñó cuando yo era niña sus secretos. Era el plato fuerte que se vendía en el restaurante Enriqueta, que estaba frente al Mercado en la década del 50, donde los mariscos eran frescos, abundantes y baratos.

Se come los domingos en familia o en eventos especiales.



TIEMPO PREPARACIÓN: 90 min • DIFICULTAD: media • PORCIÓN: 6-8 platos

PREPARACIÓN

1 Lavar el pulpo, los locos y los camarones; luego, ponerlos a cocer por separado, ya que los tiempos de cocción son distintos. Una vez cocidos, se pican todos en trozos de aproximadamente un centímetro y medio.

2 Mientras se cocinan los mariscos, picar las cebollas y tomates en cubos. Luego, freír las cebollas y tomates picados en una olla de aluminio, hasta que queden **al dente**. Después, agregar el pan remojado y sazonar con ají a gusto. Revolver y dejar enfriar aparte.

3 Se recomienda utilizar una fuente de greda al llevarlo al horno. Se toma el plato de greda, se pone una capa de relleno al fondo, encima el huevo duro picado en trocitos, las pasas y aceitunas, y se termina de rellenar con todos los ingredientes previamente cocidos. Llevar a horno precalentado por 15 minutos y a la mesa... ¡Y a comer se ha dicho!



INGREDIENTES

- 1 pulpo entero (de buen tamaño)
- ½ k de camarones
- 1 k de locos
- 2 cebollas grandes
- 1 tomate grande
- Ají molido a gusto
- 1 pan remojado (100 g, aproximadamente)
- 1 huevo duro, picado
- 250 g de pasas
- 250 g de aceitunas negras
- Sal y pimienta a gusto

PASTEL DE JAIBA DE CALETA CHAÑARAL

Javier Astudillo Torres, 44 años
Región de Atacama

El pastel de jaiba es una delicia de nuestra costa local. En caleta Chañaral de Aceituno, comuna de Freirina, en donde vacacionaba desde niño, mi madre, con todo el amor del mundo, me enseñó esta receta. Se trata de una fusión con influencias de la cocina peruana; la disfrutábamos sagradamente una vez a la semana, todos juntos en familia, mirando el mar. Actualmente, es un plato especial de Semana Santa, aunque se prepara todo el año en esta zona costera, fruto de la herencia de los **changos**, que cazaban y recolectaban en sus balsas de cuero de lobo, con remos y **arpones de chañar** y rústicas redes, usando los productos marinos para cocinar e intercambiar a través de trueque con otros pueblos originarios. Para darle un toque más gourmet y endémico incorporamos productos de nuestra zona, entre ellos aceite de oliva, queso de cabra y **pacul** tostado. Un cordial saludo para todos.



TIEMPO PREPARACIÓN: 100 min • DIFICULTAD: media • PORCIÓN: 5 platos

PREPARACIÓN

- 1 Comenzar por cocer la jaiba. Una vez cocida sacar la carne y desmenuzarla.
- 2 Sofreír la cebolla picada en aceite de oliva, condimentar y cocinar hasta que quede transparente. Luego, incorporar la jaiba, mezclar y reservar, dejándola enfriar.
- 3 Posteriormente, en un bol, poner la jaiba con la cebolla fría, el pan remojado y desmenuzado en un poco de leche. Se incorporan los huevos batidos y se mezclan bien; condimentar para rectificar sabores y refinar con la crema.
- 4 Aceitar los recipientes a usar, pailitas individuales de greda o una fuente. Rellenar con la mezcla ya preparada. Y, finalmente, llevar a horno caliente a 180 °C (horno medio máximo).
- 5 Mientras, rallar el queso. Retirar del horno y poner queso de cabra encima del pastel y nuevamente llevar al horno para gratinar por 12 a 15 minutos, o hasta que esté listo. Servir y disfrutar de inmediato. Opcionalmente, se recomienda coronar con pacul tostado.
- 6 Éxito y las mejores vibraciones para todos y todas... Felices días.



INGREDIENTES

- 400 g de carne de jaiba, cortada en trocitos
- 250 g de cebolla, cortada en **brunoise**
- 300 g de pan, remojado en leche
- 5 huevos batidos
- 50 cc de crema de leche
- 100 g de queso de cabra de Freirina
- 60 cc de aceite de oliva del Valle del Huasco
- Sal, pimienta y comino a gusto
- Cantidad necesaria de aceite de oliva para la fuente o greditas individuales
- 10 g de pacul tostado (opcional)

PASTEL DE CENTOLLA

Alexis Peranchiguay, 34 años

Región de Magallanes y la Antártica Chilena

La reina de los mares australes pierde su corona tan pronto una trampa la lleva hasta la superficie. Su caparazón es sensible a los rayos solares y en su desesperación se come por dentro. Para evitar esta descomposición interna, los pescadores hierven rápidamente las centollas una vez capturadas. Les cuento un poquito por qué elegí esta receta que contiene como ingrediente madre a la centolla.

Desde muy chico me llamó la atención la cocina. Me gustaba hacer el almuerzo o cualquier cosa que se pudiera cocinar. Sin embargo, los pescados y mariscos no me atraían mucho que digamos. Mi madre se ponía a cocinar y el olor no me agradaba, recuerdo.

Un día un amigo de la familia llevó centolla. No sabía qué era, aunque me dio curiosidad que todos dijeran «mmm, qué rico». La probé y me gustó y con mayonesa... ¡más rica aún! Yo quería saber cómo se preparaba. Busqué por internet y fui a una biblioteca pública que quedaba a dos cuadras de mi casa y solicité un libro de cocina chilena. Ahí fue donde encontré pastel de centolla. Vi los ingredientes y decía llevar queso... me empezó a gustar lo que decía la receta. Llegué a la casa y le robé un poquito de centolla a mi mamá, bueno, mejor decir que saqué sin pedir permiso, y me puse a cocinar. Eché a perder la mitad de la centolla, pero finalmente lo logré. La puse en un pocillo de greda chiquito y directo al horno, con mucho queso. La saqué y dejé dos pocillos en la mesa: uno para mi papá y otro para mi mamá. Cuando llegaron me dijeron: «qué hiciste, esa centolla era para el cumpleaños de mi papá». Me castigaron y me mandaron a mi pieza. Cuando baje a buscar jugo se lo habían comido todo y me dijeron: «Alexis, ¿tu cocinaste eso? Yo les dije que sí. Me dijeron: «estaba rico, hijo. Ahora, de castigo, tendrás que cocinar 15 pasteles de centolla.»

Les cuento esta historia porque cualquier niño, niña, joven o adulto puede cocinar de forma amateur o profesional. Para mí, la cocina es un arte en donde todos pueden aprender y crear.

TIEMPO PREPARACIÓN: 60 min • DIFICULTAD: baja • PORCIÓN: 6 platos

PREPARACIÓN

- 1 Comenzar por precalentar el horno a 200 °C.
- 2 Mientras el horno se calienta, remojar el pan en la leche por alrededor de 10 minutos en dos tazas de leche. Luego se pone en un colador, escurriendo bien la leche y aplastándolo para eliminar la mayor cantidad de líquido. Reservar el pan ya escurrido.
- 3 Aparte, precalentar en un sartén el aceite, sin que llegue a humear. Una vez esté caliente, agregar la cebolla picada (bien chica), el pimentón rojo cortado en cubos y la cucharada de perejil picado. Se saltea todo por alrededor de 3 minutos, y luego se agrega el ajo, el ají de color, el orégano, y se condimenta con sal y pimienta a gusto.
- 4 Continuar salteando por un minuto más y luego se incorpora el pan que se había reservado, se revuelve la crema, el vino blanco y las dos tazas de leche restantes. Se baja el fuego y se cocina por alrededor de 5 minutos.
- 5 Luego, se añade la carne de las centollas. Mezclar y retirar del fuego. Se rectifican condimentos y se agrega, en caso de ser necesario, un poco más de leche hasta obtener una mezcla ni muy líquida ni muy espesa.
- 6 Se vacía la mezcla dentro de pailas de greda aceitadas y se espolvorea con queso parmesano rallado. Llevar a horno caliente para gratinar alrededor de 15 o 20 minutos o hasta dorar la cubierta. Retirar del horno y servir el pastel de centolla bien caliente.



INGREDIENTES

- 1 k de carne de centolla fresca
- 350 g de pan blanco, sin corteza
- 1 pimentón rojo, picado en cubos pequeños
- 1 cebolla, picada bien chica
- 2 dientes de ajo
- 4 tz de leche
- 3 cda de aceite
- ½ tz de queso parmesano, rallado
- 1 cda de perejil, picado
- 1 cda de ají de color
- 1 cda de orégano
- ⅓ de tz de crema de leche
- ¾ de tz de vino blanco
- Sal y pimienta a gusto

COCHAYUYO 21 DE MAYO

María Luisa Ginesta, 52 años

Región Metropolitana

Esta receta la inventó mi tatarabuela, Adela del Solar, aunque yo la aprendí de mi abuela, Carmen Merino Wilson. Copio textualmente la historia: «Como mi abuelo paterno, Arturo Wilson Navarrete era guardiamarina a bordo del velero *Esmeralda* que el 21 de Mayo combatió hasta sumergirse en el Pacífico y la noticia tardó algo en conocerse».

El día que en casa de mi abuela Adela se supo la noticia que mi «tata» se había salvado, ella había preparado un guiso de cochayuyo para el almuerzo, que en esos años se servía muy tarde. Arturo y mi abuela Adela eran primos (las madres, hermanas).

Mientras celebraban en la mesa el guiso inventado por la joven Adela, llegó la nueva que él estaba con vida, retenido como rehén en Iquique (que era puerto peruano). De ahí que este guiso se llamó en familia «Cochayuyo 21 de Mayo»



TIEMPO PREPARACIÓN: 210 min • DIFICULTAD: baja • PORCIÓN: variable

PREPARACIÓN

- 1 Un día antes, remojar el cochayuyo en bastante agua y $\frac{1}{4}$ taza de vinagre de vino. Al día siguiente, cocinarlo por 20 minutos en la misma agua en que se remojó.
- 2 En una fuente, de preferencia de barro, comenzar por poner en el fondo ají de color disuelto en aceite. Luego, esparcir el ajo machacado. Seguir con una capa de cebollas cortadas muy delgadas. Encima, acomodar una capa de cochayuyo cortado en trozos de más o menos dos dedos de largo.
- 3 Se continúa rellenando la fuente con una capa de tomates, una capa de arvejas, luego el pimiento morrón cortado en tiritas delgadas y el choclo picado. Sobre lo anterior, esparcir el perejil para formar también con él una capa. Luego el apio, el orégano y, finalmente, se agregan dos o tres cucharadas de ají de color.
- 4 Se tapa bien y se cocina a fuego lento en el horno de 2 a 2 horas y media. Se sirve acompañado con arroz blanco o papas cocidas.



INGREDIENTES *

- 100 g de cochayuyo (o medio paquete)
- 1 tarro de arvejas o la misma cantidad de arvejas naturales, cocidas previamente
- 1 pimiento morrón, cortado en tiritas muy delgadas
- 2 tomates, pelados y rebanados)
- 2 a 3 choclos, picados (o media bolsa de choclo congelado)
- 1 diente de ajo, machacado
- 1 cebolla, cortada en rebanadas muy delgadas (o lo suficiente para tapar la fuente con una capa de cebollas)
- $\frac{1}{4}$ de tz de perejil, picado
- $\frac{1}{4}$ de tz de apio, picado bien chiquitito
- $\frac{1}{4}$ de tz de vinagre de vino
- 6 cda de aceite vegetal
- Ají de color, orégano, sal y pimienta a gusto

(*) **NOTA DE LA AUTORA:** Como es una receta de familiar, no aparecen las cantidades exactas. Las cantidades van a depender del tamaño de la fuente que se quiera usar. Sugerencia de tiempos modernos: además de poner ají de color, en la última capa se puede poner merkén.

GUISO DE COCHAYUYO

Marcia Larraguibel Cossio, 55 años
Región de Tarapacá

Buscando nutrir de la mejor forma a mis hijos cuando eran pequeños fue que me adueñé de esta preparación del cochayuyo, un alimento que antes se usaba como sustituto de la carne, y que, aunque excelente, no muy cotizado en estos tiempos. Rico en sales minerales, yodo y calcio, acompañado de verduras de la zona es un apetitoso y sabroso plato de fondo, una preparación frecuente en mi casa, del gusto de toda la familia.

PREPARACIÓN

- 1 Remojar el cochayuyo la noche anterior.
- 2 Cocer el cochayuyo entre 20 y 30 minutos, aproximadamente, o hasta que esté blandito. Retirar del agua y cortar en cubitos.
- 3 En una olla, sofreír en aceite el cochayuyo en cubos, la carne molida, la cebolla, el tomate en cubos, el morrón, el perejil y el ajo. Se incorporan los aliños —comino, orégano, ají de color y sal— a gusto. Luego, poner sobre este sofrito tres tazas de agua hervida y agregar el choclo desgranado y las zanahorias picadas en cubitos. Dejar cocinar por 10 minutos y agregar las papas y el zapallo, también picados en cubitos. Luego de 10 minutos de cocción se agregan los porotos verdes picados. Una vez que todas las verduras estén cocidas, poner los caldos concentrados. Servir acompañado de un moldecito de arroz.

TIEMPO PREPARACIÓN: 60 min

DIFICULTAD: baja

PORCIÓN: 6 platos

INGREDIENTES

- ½ paquete de cochayuyo
- Aceite
- ¼ de k carne molida o picada
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo, picado
- 1 tomate maduro
- ½ pimienta morrón, picado
- 1 choclo
- 2 zanahorias
- 4 papas grandes
- ½ k de zapallo
- ¼ k de porotos verdes
- Perejil a gusto, picado fino para espolvorear
- Comino, sal, orégano y ají de color a gusto
- 3 tz de agua hervida
- 2 concentrados de caldo
- Arroz blanco (para acompañar, una porción por persona)



PAPAS RELLENAS CON CAMARÓN

Karla Véliz Kratzschmar, 42 años

Región de Coquimbo

Los aromas, sabores y colores de esta receta me devuelven a mi infancia, en especial a los días domingo, en los que solíamos pasar en familia en el río Huasco, en el sector Nicolás. Todos nos bañábamos y recolectábamos camarones desde bajo las piedras y entre las totoras. Era todo un panorama. Mi padre, un experto en el asunto, nos daba las indicaciones y gozaba con los gritos cuando los camarones apretaban nuestros dedos. Luego, al regresar a casa, esperábamos ansiosos que mi madre comenzara a preparar su receta de papas rellenas con camarón.

PREPARACIÓN

- 1 Cocer los camarones. Una vez cocidos, limpiar las colas, tenazas y picar la carne.
- 2 Luego, sofreír la cebolla picada en aceite de oliva, agregar la sal y los aliños. Agregar al sofrito los tomates rallados sin cáscara, formando un pino y ligando con un poco de harina.
- 3 Se muelen las papas cocidas y se salan. Luego, se incorporan los dos huevos. Mezclar agregando harina de a poco, hasta formar una pasta consistente. Enharinar las manos, tomar un poco de la mezcla de papas, ponerla en la palma simulando un pañuelo, rellenar con el pino y cerrar, formando una bola. Se fríe con cuidado.
- 4 Se puede servir con arroz y acompañar con una salsa de tomates con carne de camarones.

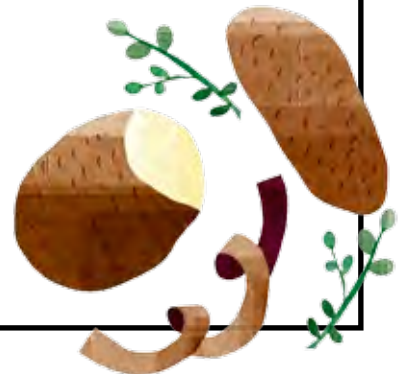
TIEMPO PREPARACIÓN: 90 min

DIFICULTAD: media

PORCIÓN: 6 - 8 platos

INGREDIENTES

- 1 k de camarones de río
- 2 cebollas grandes
- 2 tomates, sin cáscara, rallados
- 1 k de papas cocidas
- 2 huevos
- Harina, la suficiente para lograr una consistencia del puré que permita dar forma a las papas rellenas
- Aceite de freír
- Aceite de oliva
- Comino, orégano, pimienta, ají de color y sal a gusto





CAPÍTULO 3

PESCADOS

- Don Cavanchino* Pía Araneda Medrano • 54
- Arrollado de mono (bonito)* Lenia Condori Cortés • 56
- Sopita de Nona* Luis Andrés Morales Estay • 57
- Caldillo de congrio* Nora Moguillansky • 58
- Caldillo de congrio* María José Pais • 60
- Cazuela de pescado ahumado con repollo* Nury Soto Oyarzo • 62
- Paradoja de acha* Giovanna Carmona • 64
- Guiso de jurel en tarro con arroz graneado* Idolia Cerda • 66
- Salmón al pesto* Cecilia Parra Bertín • 68
-

DON CAVANCHINO

Pía Araneda Medrano, 31 años

Región de Tarapacá

A este sándwich, típico de Iquique, le quisimos dar un toque gourmet con mi marido en nuestra sandwichería, en donde lo fresco del atún, una rica salsa verde y una exquisita **lactonesa**, que se desparrama al comerlo, es ideal. Es lo más vendido en época de verano. Recuerda el aroma de la playa y la frescura de nuestro Iquique.



TIEMPO PREPARACIÓN: 45 min • DIFICULTAD: media • PORCIÓN: 4 platos

PREPARACIÓN

- 1 Deshojar y lavar las hojas de lechuga, dejar escurrir.
- 2 Cortar la cebolla en cuadritos y picar fino el cilantro. Luego, se juntan la cebolla y el cilantro, y se aliña esta salsa verde con aceite, sal, pimienta y jugo de limón. Se deja reposar.
- 3 Se escurre un tarro de atún en aceite. Aparte, se aliñan los camarones con ajo picado y aceite.
- 4 Se prepara un pebre uniendo la cebolla, el cilantro, el ají y el tomate, todo picado finamente. Se aliña y se deja reposar.
- 5 Para armar el sándwich, se comienza por abrir el pan a la mitad y se tuesta levemente, sin llegar a formar costra. Aparte, se saltean los camarones. Una vez listos, se ponen dentro del pan, se agrega el atún y luego la salsa verde, las alcaparras y, por último, las hojas de lechuga.
- 6 Antes de servir, se termina agregando una exquisita lactonesa aliñada con ajo y pebre a gusto. ¡Y listo!



INGREDIENTES

PARA EL SÁNDWICH

- 4 panes mini baguette
- 1 lata de lomitos de atún
- 1 cda de alcaparras
- 4 hojas de lechuga
- 24 camarones
- Ajo a gusto
- 1 cebolla
- 1 atadito de cilantro
- Aceite
- 1 a 2 Tomates
- Ají a gusto
- Jugo de 1 limón
- Sal y pimienta a gusto

PARA LA LACTONESA

- ½ tz de leche
- 1 tz de aceite
- Sal a gusto

ARROLLADO DE MONO (BONITO)

Lenia Condori Cortés, 64 años

Región de Tarapacá

Esta receta posee ingredientes nada extravagantes, usados normalmente en una familia. El principal es «el amor con el que se cocina», como decía mi abuelita Dionicia, quien me enseñó a cocinar el arrollado de mono, ya que en Iquique antiguamente se pescaba mucho el bonito. Nos reuníamos en familia a cocinar esta especial receta, la cual a la fecha sigo cocinando y la sirvo como plato de fondo o para preparar sándwich para tomar once.

PREPARACIÓN

- 1 Desmenuzar el pescado crudo, mezclar en un bol con vinagre, ajo y sal. Condimentar con pimienta y comino a gusto.
- 2 Se estira el paño sobre el mesón (se recomienda humedecerlo y estrujarlo bien previamente). Esparcir la mitad del pescado desmenuzado y aliñado sobre el paño. Se agregan los huevos duros, partidos por la mitad, la zanahoria en tiritas y las ramitas de cilantro. Sobre esto, incorporar el resto de la mezcla y proceder a enrollar el paño amarrando con pita ambas puntas, formando el arrollado.
- 3 El arrollado se pone a cocer en una olla con agua hirviendo por 20 minutos. Una vez terminada la cocción, se saca y deja reposar hasta que esté frío. Luego, se corta la pita, se saca el paño y se corta el arrollado en rodajas.
- 4 Se sugiere acompañarlo con arroz, papas cocidas, pebre y mayonesa.

TIEMPO PREPARACIÓN: 45 - 60 min

DIFICULTAD: media

PORCIÓN: 10 - 12 platos

INGREDIENTES

- 2 k de pescado limpio y fileteado (de preferencia bonito)*
- 3 dientes de ajo
- 2 zanahorias cocidas
- 6 ramas de cilantro
- 2 cda de vinagre blanco
- 3 huevos duros
- Sal, pimienta y comino a gusto
- Un paño de 30 × 30 cm (de saco de harina)
- 1 pita para amarrar



(*) NOTA: El mono (bonito), es un pez del norte grande de Chile; si no lo encuentra es posible reemplazarlo por jurel o palometa.

SOPITA DE NONA

*Luis Andrés Morales Estay, 29 años
Región de Valparaíso*

Esta receta me trae a la memoria imágenes de mi infancia en el Cerro Esperanza, Valparaíso. Pertenece al recuerdo de mi querida abuela, la Nona. Me evoca ese olor único a caleta, a domingos familiares bajando a Portales a comprar mariscos. La sopa de Nona es una receta humilde pues no pretende impresionar, sino alimentar cuando no había nada más para la olla. El cariño a sus nietos, el amor a sus tres hijas y todo el esfuerzo de una dedicada dueña de casa porteña, se ven reflejados en la preparación de esta sopa que aún se saborea en mi familia, pues es identidad, es tradición y mucho amor.

PREPARACIÓN

- 1 Cortar la cebolla en pluma, las zanahorias en medias lunas, el apio en trocitos y el pimentón en juliana. Una vez esté todo picado, sofreír en una olla con un poco de aceite.
- 2 Cuando ya esté bien sofrido, se incorporan la salsa de tomates y el jurel previamente desmenuzado. Se condimenta con sal y orégano a gusto.
- 3 Luego, se agrega agua o caldo de pescado y, cuando suelte el hervor, se agregan los fideos y se deja hervir a fuego medio por 15 minutos. Emplatarse y espolvorear con cilantro picado.

TIEMPO PREPARACIÓN: 30 min

DIFICULTAD: baja

PORCIÓN: 5-6 platos

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- ½ pimentón rojo
- Ramitas de apio a gusto
- 1 sobre de salsa de tomate
- 1 tarro de jurel
- 80 g de fideos cabello de ángel
- Cilantro, orégano y sal a gusto
- Aceite para freír



CALDILLO DE CONGRIO

Nora Moguillansky, 65 años

Región Metropolitana

Aunque no nací en Chile, ¡soy chilena! No solo legalmente, sino de corazón. Me encanta cocinar y suelo preparar las comidas que hacían mis abuelas y tías, la mayoría provenientes de Europa Central. Pero algo especial me pasa con la comida típica chilena. Cuando la preparo, siento una conexión con un pasado inexistente del que soy partícipe, donde juegan los ingredientes, los paisajes, los poetas. El caldillo de congrio es mi plato insigne, el que escribe un futuro chileno con mis familiares, hijos y ahora con mi nieto. Ese que cuenta que me levanto muy temprano a comprar pescado fresco, que elijo congrios grandes y firmes, que pico cada una de las verduras con cuidado. Es un plato que recoge el mar, productos de tierra, enjundia chilena y hasta una oda nerudiana. Yo no lo hago a su pinta, pero sé que le encantaría.

Mi caldillo tiene 3 secretos:

1. Le pongo vino rosé, en lugar de vino blanco, que contribuye a darle color al caldo.
2. Cuido que las presas del pescado se mantengan enteras y firmes, «curándolas» con sal gruesa previamente. Así no se desarmarán dentro del caldo.
3. Mientras se cocina el caldillo, es fundamental ir retirando **T O D A** la espuma de la superficie, que es la acción de «espumar». Espumar, espumar y espumar continuamente la preparación. Así resultará un hermoso y limpio caldo...

Sugerencia final para la presentación: yo sirvo en plato hondo (ojalá una paila de greda) papas con algo de verduras y la presa de congrio arriba; esparzo cilantro y perejil picados encima y muy poco caldo; entonces, el resto de caldo muy caliente lo dispongo en un jarro o tetera, agregándolo en el mismo puesto del comensal (¡así no se enfría ni se derrama!).



TIEMPO PREPARACIÓN: 75 min • DIFICULTAD: baja • PORCIÓN: 6 platos

PREPARACIÓN

- 1 Picar en tiras la cebolla, los pimientos y las zanahorias (reservar algunos de los despunte y recortes para el caldo).
- 2 Hacer un rico caldo con la cabeza y la cola del pescado, agregando los recortes de verduras, una taza de vino rosé y la cantidad necesaria de agua fría (un litro y medio, aproximadamente). Condimentar con sal, pimienta y orégano. Agregar la rama de apio. Mientras hierve, sacar la espuma que se forma en la superficie (son las impurezas). Cocinar por 20 minutos. Colar y reservar el líquido. Solo conservar las mejillas del congrio, para «premiar» a algún comensal. Desechar el resto.
- 3 Esparcir la sal gruesa de mar en las rodajas de congrio, por todos lados. Poner en el refrigerador. Al cabo de 20 minutos (¡NO MÁS!), enjuagar bien con agua fría; se podrá apreciar que se ha formado una película consistente alrededor de cada trozo de pescado. Reservar refrigerado.
- 4 En una olla grande, freír la cebolla con aceite, sin que se dore. Condimentar con orégano, sal, pimienta, ají de color y una pizca de merkén. Agregar los pimientos cortados en tiras y las zanahorias. Cuando esté bien caliente, echar la otra taza de vino rosé. Revolver y dejar cocinar hasta que se evapore el alcohol. Incorporar los tomates picados en trozos medianos y el jugo de la lata. Finalmente, unir con el caldo reservado y dejar cocinar. Retirar continuamente toda la espuma que se va formando en la superficie. Cuando hierve agregar las papas peladas y cortadas en rodajas no muy delgadas (un centímetro, aproximadamente). ¡Seguir espumando!

5 Una vez que las papas se hayan cocido, y justo antes de servir, disponer las presas en el caldo, y luego de 3 minutos, apagarlo. Dejar tapado 5 minutos. Servir muy caliente, y esparcir encima mezcla de cilantro y perejil picados.

6 Opcional: agregar mariscos como choritos, camarones o los que sean de su gusto.

INGREDIENTES

Congrio fresco, dorado o colorado, sin cuero y con cabeza: cortar 6 medallones con espina de dos a tres dedos de ancho

½ tz de sal gruesa de mar

1 cebolla

1 zanahoria

1 rama de apio

½ pimiento verde

½ pimiento rojo

1 tarro pequeño de tomates al natural

6 papas medianas

2 tz de vino rosé

1 cda de aceite de maravilla

Sal, pimienta, orégano, ají de color y merkén a gusto

2 cda de cilantro y perejil, picados

CALDILLO DE CONGRIO

María José Pais, 27 años

Región Metropolitana

Para la creación de este plato me inspiré en el gran ganador del premio Nobel, Pablo Neruda y más precisamente, en la oda que dedica al caldillo de congrio. El congrio, protagonista de este plato, es un pescado de agua salada y uno de los mejores de la costa chilena.

Esta receta sublime, de exquisito sabor, es considerado como uno de los platos nacionales de Chile. De hecho, en palabras de Pablo Neruda, comer caldillo de congrio es «conocer el cielo». Y así pues, fue como me sentí yo la primera vez que lo cociné y probé.



TIEMPO PREPARACIÓN: 60 min • **DIFICULTAD:** baja • **PORCIÓN:** 3-4 platos

PREPARACIÓN

- 1 Comenzar marinando el pescado trozado con jugo de limón y sal. Dejar reposar.
- 2 En una olla calentar el aceite a fuego medio. Agregar la cebolla cortada en pluma, el pimentón cortado en juliana y el ajo picado fino. Cocinar de 3 a 4 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.
- 3 Luego, agregar la zanahoria cortada en láminas, los tomates pelados y rallados, y las papas peladas y laminadas.
- 4 Sazonar con sal, pimienta, paprika, orégano, perejil, merkén y agregar las hojas de laurel. Cocinar de 2 a 3 minutos.
- 5 Añadir el vino blanco y el caldo de pescado.* Cocinar de 12 a 15 minutos o hasta que las papas estén blandas y el caldo bien sabroso.
- 6 Por último, agregar el congrio trozado y dejar cocinar a fuego muy lento, sin dejarlo hervir, por unos 8 o 10 minutos. Corregir la sazón en caso de que fuera necesario.
- 7 Para servir, colocar las presas de congrio, las papas, cebolla y zanahoria en pailas de greda preferentemente (para mantenerlo caliente). Y encima, el caldo; rociar con crema líquida, espolvorear el cilantro picado y decorar con láminas de limón.
- 8 Se recomienda acompañar con vino chardonnay.

(*) **NOTA:** Para hacer el caldo de pescado utilice la cabeza y la cola, cocinando en agua fría junto con cebolla trazada, puerro (si tiene), zanahoria y una ramita de apio.

INGREDIENTES

- 1 ½ k de congrio entero
- 2 papas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates
- 1 zanahoria
- 1 limón
- ½ pimentón rojo
- 2 tz de caldo de pescado
- 1 tz de vino blanco
- 2 cda aceite
- 2 hojas de laurel
- ½ cda de paprika
- 1 cda de orégano
- 1 cda de perejil
- ½ cda de merkén

Sal y pimienta a gusto

PARA SERVIR EL PLATO:

- Limón cortado en rodajas
- Cilantro
- Crema líquida (opcional)



CAZUELA DE PESCADO AHUMADO CON REPOLLO

Nury Soto Oyarzo, 56 años

Región de Aysén

Hace muchos años aprendí esta receta mirando a mi mamá mientras la cocinaba. La cazuela de pescado ahumado con repollo es un plato típico de Melinka, que está ubicada en la comuna de Guaitecas, en la región de Aysén.

Aquí el pescado es muy abundante y para esta receta utilizamos el róbalo, un pescado de la zona que también venden ahumado.

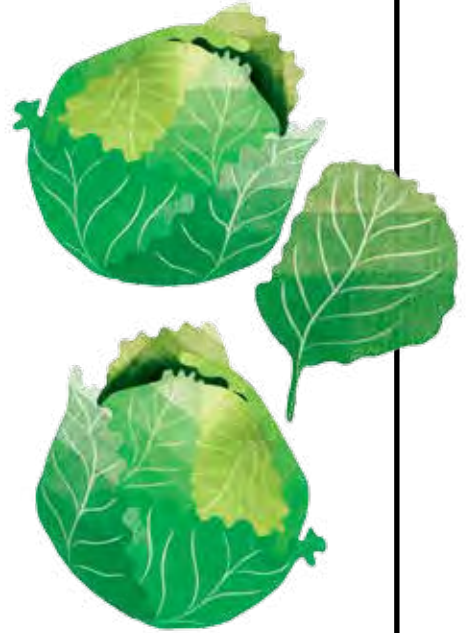
A pesar de que esta receta es muy antigua, las familias y vecinos la siguen preparando. Yo la preparo en mi restaurant Marnuy, y muchas de las personas que visitan mi local han quedado maravilladas con la originalidad y buen sabor del plato.



TIEMPO PREPARACIÓN: 150 min • DIFICULTAD: baja • PORCIÓN: 5-6 platos

PREPARACIÓN

- 1 Se deja remojando el pescado ahumado en agua tibia, hasta que se suelten las escamas.
- 2 Mientras, picar el repollo, las zanahoria en rodajas, el pimiento morrón en tiritas, las papas en trocitos, y el zapallo.
- 3 En una olla se sofríe en aceite el ajo, la zanahoria y el morrón. A esa misma preparación se le agrega la cabeza y la cola del pescado y se deja hervir durante 10 minutos.
- 4 Una vez hervido, se agregan las papas, el repollo y el zapallo. Se deja cocer durante 5 minutos más, luego se añade el arroz y al final el resto del cuerpo del pescado, para que así no se mueva tanto dentro de la olla.
- 5 Cuando el arroz ya esté cocido, se retira del fuego y, por último, se le agrega el orégano y se sirve en un plato sopero como cazuela.



INGREDIENTES

- 1 róbalo ahumado
- 1 trozo de zapallo
- 8 papas en trocitos
- ¼ de repollo picado
- 2 zanahorias
- 1 trozo de pimiento morrón
- 1 a 2 dientes de ajo
- ½ tz de arroz
- Orégano y sal a gusto
- Aceite

PARADOJA DE ACHA

Giovanna Carmona, 26 años

Región de Tarapacá

Esta receta es herencia de mi abuelo Mariano Carmona, que la preparó en una de mis visitas a su casa en Iquique cuando yo tenía alrededor de siete años. Señalaba con énfasis la importancia del pescado en nuestra dieta, las bondades de la quinua y lo generoso y fértil de nuestro norte. Los condimentos también cumplían un rol casi poético en la composición del plato. El pisco representaba esa energía y fuerza única que llevamos todos los nortinos dentro; el merkén y la paprika representan el color de nuestros cerros. «Que nuestra cordillera costera no tenga verde, no significa que no tenga color» era el lema de este y de muchos platos. Yo vivía en la región del Biobío en ese entonces, así que me hacía mucho sentido el interés de mi abuelo en valorar su tierra y compartir sus pasiones y conocimientos en una de las muchas tardes culinarias con su nieta. Él no tenía cómo saber que haría propias las tantas recetas y sus encantos indiscutibles.



TIEMPO PREPARACIÓN: 150 min • DIFICULTAD: media • PORCIÓN: 6 platos

PREPARACIÓN

- 1 Dejar macerando una a 2 horas el pescado en un poco de jugo limón, un toque de vino blanco, un diente de ajo, sal y un toque de pimienta.
- 2 Mientras, se prepara el pebre para que esté reposado a la hora de comer.
- 3 El pescado ya macerado se introduce en un bol con un huevo batido. Luego, se apana en harina de quinua y se pone a freír en aceite bien caliente. Luego de tener los trozos de pescado fritos, se ponen en una sartén a fuego medio, agregando queso mantecoso a gusto. Se condimenta con paprika, merkén y pimienta a gusto. Una vez condimentado, con mucha sutileza se flambea en pisco (el ingrediente secreto que le da el sabor envolvente), se agrega la albahaca en pequeños trozos picados con las manos para resaltar lo rústico del plato y se tapa durante menos de un minuto, solo para que se derrita el queso. Se saca con cuidado y se sirve en el plato con acompañamiento a gusto. Se puede acompañar con una palta rellena con pebre tradicional, y una ensalada de palmitos y palta. Otro posible acompañamiento puede ser quinua graneada.
- 4 El plato se puede decorar con paprika y merkén en los bordes; le dará buenos contrastes de colores y tonalidades.



INGREDIENTES

- 6 filetes de acha sin espinas u otro pescado blanco*
- 1 tz de harina de quinua
- 1 diente de ajo
- 1 huevo
- 6 tajadas de queso mantecoso
- Paprika a gusto (ají de color, sibarita, **batán**, etc.)
- 1 tarro de palmitos
- 3 paltas
- Hojas de albahaca fresca a gusto
- 1 chorrito de pisco
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 1 ají rocoto
- Sal y pimienta a gusto

(*) **NOTA:** El «acha» o «hacha» es un pescado blanco de la zona norte de Chile, muy escaso y, a su vez, muy sabroso.

GUISO DE JUREL EN TARRO CON ARROZ GRANEADO

Idolia Cerda, 53 años

Región de Coquimbo

Desde que tengo uso de razón hemos saboreado este plato. Provengo de una familia muy humilde donde nos alimentaban con lo que se tenía al alcance de la mano. Este plato me dejó marcada por su sabor. Cuando veía a mi madre prepararlo sabía mucho mejor. Ella decía que le ponía mucha papa para que no quedáramos con hambre porque era el único plato del día. Hasta ahora yo lo preparo y se lo he dado a conocer a la familia que yo formé y de verdad les encanta y nadie que lo haya probado se ha quejado de él.



TIEMPO PREPARACIÓN: 45 min • DIFICULTAD: media • PORCIÓN: 4-5 platos

PREPARACIÓN

GUISO DE JUREL

1 Se comienza picando en cubitos pequeños la cebolla, la zanahoria, el ajo, el cilantro y el pimentón. Luego, en una olla se calienta el aceite y se sofríe lo picado. Mientras se revuelve se condimenta con sal y pimienta.

2 Picar las papas en cubos no muy pequeños. Cuando el sofrito está a punto, se agregan las papas y el agua, se revuelve y se tapa la olla, dejando cocinar a fuego lento entre 10 y 15 minutos, revolviendo de vez en cuando.

3 Mientras se cocinan las papas, se limpia el jurel y se desmenuza. Una vez cocidas las papas se agrega el jurel, se revuelve y se deja 5 minutos más. Si lo desea, se añade la salsa de tomate al mismo tiempo que el jurel. Pasado los 5 minutos se apaga y está listo para servir acompañado con el arroz graneado.

ARROZ GRANEADO

4 Se calienta en una olla el aceite, luego se agrega la taza de arroz, el ajo picado y la sal, se sofríe hasta que el arroz quede transparente. Luego, se agregan las dos tazas de agua hervida, se revuelve, se tapa bien y se deja cocinar a fuego lento sobre un tostador de 15 a 20 minutos.



INGREDIENTES

PARA EL GUISO

- 1 tarro de jurel
- 2 cebollas
- 4 papas medianas
- 1 zanahoria
- 1 diente de ajo
- Cilantro a gusto
- 3 cda de aceite
- 1 trocito de pimentón
- Sal y pimienta a gusto
- 1 salsa de tomate (opcional)

PARA EL ARROZ

- ½ l de agua
- 1 tz de arroz
- 1 diente de ajo
- 4 cda de aceite
- 2 tz de agua hervida
- Sal a gusto

SALMÓN AL PESTO

Cecilia Parra Bertín, 32 años

Región de La Araucanía

Soy una amante de la cocina. Creo que es el lugar favorito de mi casa. Me encanta estar entre las ollas. Amo la gastronomía: siempre estoy buscando recetas y cosas innovadoras y fue así que conocí el salmón al pesto. Es una receta fácil de preparar y muy sabrosa; me gusta mucho cocinarla, mucho más en las fechas donde en mi región se dan en abundancia los piñones.



TIEMPO PREPARACIÓN: 45 min • DIFICULTAD: baja • PORCIÓN: 4 platos

PREPARACIÓN

- 1 Sazonar con sal y pimienta los filetitos de salmón y reservar.
- 2 En un bol, sazonar los porotos verdes picados y crudos con sal, pimienta y aceite de oliva. Hacer lo mismo con los tomates cherry.
- 3 Para preparar el pesto, procesar en la licuadora o minipimer la albahaca, piñones cocidos, o almendras o nueces, según lo que tenga, ajo, pimienta y el aceite de oliva, hasta obtener una pasta homogénea.
- 4 Sobre trozos de papel aluminio, poner una cama de porotos verdes y sobre esta los filetes de salmón. Cubrir con pesto y tomates cherry y echarles unas gotitas de limón. Cerrar formando paquetitos, con el papel aluminio y hornear por 25 minutos en horno precalentado a 180 °C.



INGREDIENTES

- 4 filetitos de salmón
- 250 g de tomates cherry
- 250 g de porotos verdes
- 100 g de hojas de albahaca
- 80 g de piñones o frutos secos (almendras o nueces)
- 1 o 2 dientes de ajo
- 160 ml de aceite de oliva
- Jugo de un limón
- Sal y pimienta a gusto

CAPÍTULO 4

CARNES

BLANCAS

- Tórtolas escabechadas* Orfelía García Godoy • 72
- Concones con caldo de gallina de campo* Gabrilda Teresa Fabre Vera • 74
- Berenjena rellena de la mami* Marcos Arias • 76
- Pollo al coñac* Camilo Kraljevich • 77
- Pollo relleno...* Miriam Bennett Gálvez • 78
- Pollo en salsa de ají con papas salteadas con ciboulette* Janett del Pilar • 80
- Pato relleno...* María Inés Valenzuela Barrientos • 82
-

ROJAS E INTERIORES

- Queso de pata* Teodoro Zapata Avello • 84
- Arrollado de huaso tradicional* Tania Gómez Moreno • 86
- Ñiachi* Mariano Painepán Nicul • 88
-

CALDOS / SOPAS

- Desayuno de campeones* Danitza Jaramillo • 90
- Ajiaco* Julia del Carmen Flores Pérez • 92
- Pantrucas con charqui* Loreto Contreras • 94
- Pantrucas* Michael Burgueño Negrete • 96
- Pantrucas del amor* María José Uribe • 98

PLATOS ÚNICOS

- Papa rellena chilena* Inés Portillo Aranda • 100
Empanadas dieciocheras Bernardita Cruz Corvalán • 101
-

GUISOS

- Puchero arriero codpeño* Artemisa Bustos Guzmán • 104
Estofado de llamo con quinua Sandra Cofré Cisternas • 106
Charquicán Juan Alberto Álvarez Guzmán • 108
Chuchoca con salteado de charqui... Ximena Miranda Catalán • 110
-

CARNES ROJAS E INTERIORES

- Cabrito astronómico* Mónica Baeza Viera • 112
Chícharo a lo pobre Paula Carvajal • 114
Conejo nogado Luis Patricio Del Pino Honores • 116
Carne mechada Carla López • 118
Lomo Guerra Fría Carlos Silva Ponce • 120
Cordero al palo Edith Cecilia Ortega Orrego • 122
Hamburguesas de cordero María Alejandra Nanjarí Bert • 124
Guilkemes con chicharrones Betty del Carmen Negrón Ojeda • 125
Ñoquis a la boloñesa Ignacio Alonso Gallegos Arriagada • 126
Chunchulines con puré de papas y coliflor Álvaro Brignardello Valdivia • 128
Guiso de guatita con arroz pampino Berty Cornejo • 130
Guatitas al horno Esnilda Castro Montes • 131

TÓRTOLAS ESCABECHADAS

Orfelia García Godoy, 78 años

Región de Atacama

En Juntas, donde se encuentran los ríos Manfla, Jorquera y Pulido, en el valle de Copiapó, mi padre sembraba trigo y maíz en el fundo que administraba además de usar como hogar. Recuerdo ver el cielo cubierto de tórtolas, las que bajaban a comerse las semillas. Mi padre aprovechaba el momento para cazarlas y alimentarnos a mi junto a mi madre y hermanos. Pasados los años trabajé de cocinera en casas particulares donde replicaba este plato en encuentros sociales, siendo un éxito entre los invitados... nunca imaginaron el humilde origen de la preparación.



TIEMPO PREPARACIÓN: 75 min • DIFICULTAD: media • PORCIÓN: 4 platos

PREPARACIÓN

- 1 Lavar las tórtolas y desaguarlas en una taza de vinagre blanco por unos 10 minutos. Mientras, cortar la cebolla en anillos y pelar y trozar la zanahoria y el pimentón en rodajas
- 2 En una cacerola, poner un poco de aceite y cubrir la base con la mitad de las cebollas cortadas en anillos y las zanahorias cortadas en rodajas. Agregar la hoja de laurel, una cabeza de ajo machacada y sal a gusto.
- 3 Luego, se ponen las tórtolas sobre la base de verduras. Se cubre todo con otra capas de verduras y se finaliza con rodajas de pimentón rojo. Agregar dos cucharadas de vinagre blanco y llevar la olla al fuego. Cocinar por 30 minutos a fuego lento.
- 4 Si la preparación se va secando, puede agregar una copa pequeña de vino blanco.
- 5 Se pueden servir frías, como entrada, o calientes, como plato principal. En caso de servir caliente, se sugiere acompañarlas de arroz, papas cocidas o doradas.



INGREDIENTES *

- 4 tórtolas
- 6 cebollas
- 2 zanahorias
- 1 pimentón rojo grande
- 1 tz de aceite
- 2 cda de vinagre blanco
- 1 tz de vinagre blanco
- 1 copa chica de vino blanco (50 a 80 cc)
- Sal, pimienta negra entera y ajo a gusto
- 1 hoja de laurel

(*) NOTA DE LA AUTORA:

La cantidad de ingredientes varía según el número de tórtolas y el tamaño de la cacerola. La cantidad de cebolla y zanahoria varía según el tamaño de la cacerola. Lo importante es que haya lo suficiente para cubrir la base de la olla y las tórtolas.

CONCONES CON CALDO DE GALLINA DE CAMPO

Gabrilda Teresa Fabre Vera, 57 años

Región de La Araucanía

Los **concones** vienen de una tradición familiar muy antigua. Mi receta es de origen sencillo: compartir con la familia a la hora de almuerzo.



TIEMPO PREPARACIÓN: 90 min • **DIFICULTAD:** baja • **PORCIÓN:** 4 platos

PREPARACIÓN

- 1 Lavar la gallina y estilar, luego ponerla a dorar con la cebolla y la zanahoria. Condimentar con tomillo y orégano, a gusto. Se deja cocer a fuego lento hasta que esté dorada, agregando sal a gusto.
- 2 Una vez dorada y condimentada la gallina, se agrega el agua, dejando hervir 30 minutos a fuego lento, para que concentre los sabores.
- 3 Mientras se cocina la gallina de campo, se prepara la masa de los concones, uniendo la harina con el huevo y agregando perejil picado. Debe quedar una masa espesa.
- 4 Destapar la olla del caldo de gallina y con una cuchara pequeña dejar caer la masa de los concones, uno por uno, a cucharadas, al caldo de gallina. Los concones se hierven 8 minutos después de poner la última cucharada. Servir bien caliente en plato hondo.
- 5 Sugerencia para acompañar el plato: sopaipillas de papas y ensalada de porotos.



INGREDIENTES

PARA LOS CONCONES

- 1 tz de harina
- 1 huevo
- Ramas de perejil picado

PARA EL CALDO DE POLLO

- 4 trutros de gallina de campo
- 8 tz de agua (2 l)
- 1 cebolla, en cubitos
- ½ zanahoria, picada fina
- Cilantro, tomillo, orégano y sal a gusto
- 2 dientes de ajo

BERENJENA RELLENA DE LA MAMI

Marcos Arias, 44 años

Región Metropolitana

Este es un plato que disfrutamos en familia desde cuando mi abuela lo preparaba. Hemos tratado de mantener su tradición y rememorar aquellos años cuando nuestra mami cocinaba para nosotros.

PREPARACIÓN

1 Primero, se cortan las berenjenas por la mitad a lo largo. Luego, se le hacen unos cortes en forma diagonal y se agrega un chorrito de aceite de oliva sobre las berenjenas y una pizca de sal. Las berenjenas se llevan al horno previamente calentado a 190 °C por 20 minutos y se dejan hasta que su pulpa esté blanda. Una vez lista las berenjenas, se retira su pulpa con una cuchara ahuecándolas y se reservan para el relleno.

RELLENO

2 Saltear los demás ingredientes picados en cubitos, menos el queso, revolviendo con la pulpa picada de las berenjenas que se habían reservado. Una vez hecho esto, se rellenan las berenjenas, se ponen unas láminas de queso sobre el relleno y se llevan al horno por 10 minutos o más, hasta derretir el queso.

3 Servir de inmediato acompañado de papas al horno con sal y especias.

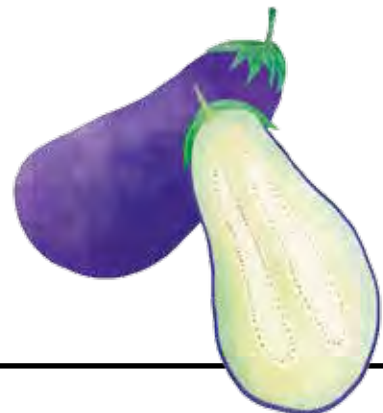
TIEMPO PREPARACIÓN: 60 min

DIFICULTAD: baja

PORCIÓN: 4 platos

INGREDIENTES

- 2 berenjenas grandes
- 1 sobre o tarrito de salsa de tomates natural
- 1 pimiento verde
- Aceite de oliva
- 4 tajadas de queso gauda laminado
- 2 palmitos
- 1 pechuga de pollo asado
- 1 ramita de albahaca
- 1 diente de ajo
- Sal a gusto
- Pimienta negra molida en molinillo



POLLO AL COÑAC

*Camilo Kraljevich, 34 años
Región Metropolitana*

El pollo al coñac tiene su origen, según tengo entendido, en la antigua Persia, cuando, luego de una batalla, Napoleón le pidió a su cocinero una comida en pleno campo de batalla. Esta forma de preparar el pollo se convirtió en un plato tradicional de las mesas chilenas en el siglo pasado, partiendo por la aristocracia, para luego adoptar un sabor más criollo al ser cocinado en la noble greda chilena. Esta receta es una improvisación personal basada en la tradicional receta del chileno pollo al coñac.

PREPARACIÓN

1 En una olla de greda dorar el pollo trozado con una cucharada de aceite. Condimentar con sal a gusto. Cuando el pollo esté dorado en forma pareja, agregar la cebolla y el tocino. Revolver y agregar el vino blanco, la salsa de tomate y el coñac. Cocinar en olla tapada de 40 a 60 minutos (de acuerdo al porte de las presas). Terminada la cocción, apagar el fuego e incorporar la la taza de crema. Revolver, unir con el caldo y listo. Servir con arroz o papas fritas.



TIEMPO PREPARACIÓN: 90 min

DIFICULTAD: baja

PORCIÓN: 6 platos

INGREDIENTES

- 1 pollo, trozado en 6 piezas
- ½ cebolla grande, cortada en cubos
- 100 g de tocino ahumado, picado
- 1 tz de salsa de tomates (ojalá casera)
- 1 tz de crema espesa
- 1 l de vino blanco
- 1 copa de coñac
- 1 cda de aceite
- Sal a gusto



POLLO RELLENO CON QUESO, JAMÓN, CIRUELAS Y ESPINACA

Miriam Bennett Gálvez, 53 años

Región de Coquimbo

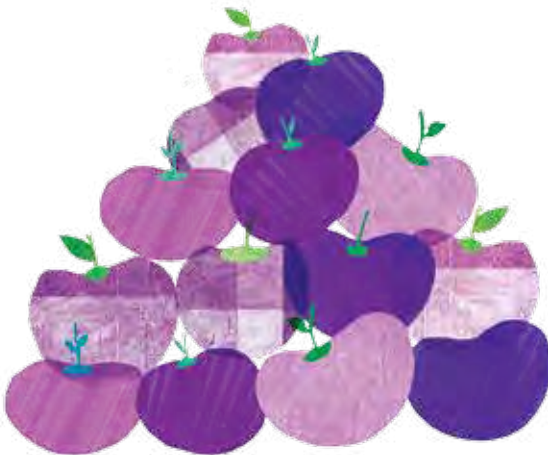
Todo comenzó en La Serena, en el sector La Antena. Como dueña de casa tenía el afán de poder aportar económicamente. Tras aprender cómo deshuesar el pollo, procedí a realizar el relleno y venderlos en época de Navidad. La verdad no le tenía mucha fe, pero prontamente los pedidos fueron llegando. Hoy es un emprendimiento llamado Delicias de Miriam, motivo de gran alegría y orgullo para mí y mi familia.



TIEMPO PREPARACIÓN: 120 min • DIFICULTAD: alta • PORCIÓN: 6 platos

PREPARACIÓN

- 1 Comenzar por deshuesar el pollo, cuidando que quede entero. Mediante un hilo y aguja, cocer la parte superior del pollo, para que no salga el relleno.
- 2 Salar completamente el pollo, tanto el interior como el exterior; posteriormente, se frota adentro y afuera con el jugo de limón.
- 3 Aparte, picar el jamón, queso y ciruelas en trocitos. Sazonarlo con pimienta y orégano. Rellenar con esto el pollo, introduciendo también las hojas de espinaca dentro del pollo ya relleno.
- 4 Con hilo y aguja, se cose la parte de los trutros del pollo donde antes estaban los huesos, y se procede a cerrar bien, amarrando o cosiendo la parte superior e inferior del pollo.
- 5 Acomode el pollo en una fuente que pueda ir al horno. Cubra la parte de arriba del pollo con margarina. Se hornea a 180 °C por 50 minutos. Cortar y sacar los hilos y amarras antes de servir.



INGREDIENTES

- 1 pollo grande entero, deshuesado
- ½ k de jamón sándwich
- 300 g de queso mozzarella
- 150 g de ciruelas
- 1 espinaca
- Margarina
- Jugo de limón
- Sal, pimienta y orégano a gusto

POLLO EN SALSA DE AJÍ CON PAPAS SALTEADAS CON CIBOULETTE

Janett del Pilar, 51 años

Región Metropolitana

Durante más de 50 años mi abuela preparó esta deliciosa receta para Navidad y Año Nuevo. Se trata de una tradición familiar que mi mamá también mantuvo. Cuando formé mi familia decidí seguir con esta tradición. ¡Espero que algún día mi hija haga lo mismo!



TIEMPO PREPARACIÓN: 75 min • DIFICULTAD: baja • PORCIÓN: 6 platos

PREPARACIÓN

POLLO EN SALSA DE AJÍ

- 1 Primero, despresar el pollo y picar todas las verduras que se utilizarán.
- 2 En una olla, echar a cocer el pollo por unos 15 minutos a fuego medio. Así, al momento de freírlo, el pollo quedará jugosito.
- 3 Una vez cocido el pollo, se toma un sartén y se le pone aceite vegetal a gusto, esperar unos minutos para que esté caliente (sin quemarlo). Se agrega primero el pollo para freír de vuelta y vuelta, luego añadir el ají y el pimientó morrón cortado en juliana. Freír durante unos 10 minutos y luego agregar el tomate picado en cubitos. Condimentar con sal, paprika, ajo molido, aliño completo, orégano y una pizca de pimienta. Revolver durante unos 5 minutos para que los ingredientes se mezclen y, finalmente, agregar el queso, hasta que se derrita. Y listo para servir.

PAPAS SALTEADAS

- 4 Cocer las papas, hasta que estén semiblandas. Luego, en una sartén, agregar aceite vegetal y esperar un minuto para que se caliente. Freír las papas durante 5 minutos, de vuelta y vuelta. Por último, añadir una pizca de sal y otra de orégano.
- 5 Al momento de servir el plato, añadir ciboulette picado finito encima de las papas para darle un toque especial y lograr un plato lindo a la vista y rico para el paladar.



INGREDIENTES

PARA EL POLLO EN SALSA DE AJÍ

- 1 pollo, trozado en 6 piezas
- 2 ajíes amarillos, picados en julianas finitas
- 1 pimientó morrón amarillo, cortado en tiritas
- 2 tomates, picados en cubitos
- Sal, pimienta, paprika, ajo molido, aliño completo y orégano a gusto
- Aceite vegetal a gusto
- 1/4 de queso gauda

PARA LAS PAPAS SALTEADAS

- 1 k de papas, cortadas en cuatro
- 1 ramito de ciboulette
- Aceite vegetal a gusto
- Sal y orégano a gusto

PATO RELLENO DE LAS VACACIONES DE VERANO

María Inés Valenzuela Barrientos, 70 años
Región de Valparaíso

Esta historia comienza en la casa de mis suegros en la localidad de Los Maitenes, Limache, cuando mis cuatro hijos eran pequeños. Cuando llegaba el verano nos reuníamos con mi cuñada y sus tres hijos, quienes nos visitaban de Viña del Mar todo el verano. Siempre tratábamos de tenerles un buen panorama a nuestros hijos. El más recordado e inolvidable era el paseo a las pozas naturales que se armaban por la lluvia durante el invierno relativamente cerca de nuestra casa.

Comenzábamos a prepararnos el día anterior. Mi suegra sugería que los niños partieran primero con los adultos, para que disfrutaran la mañana; los hombres llevaban chinguillo para sacar pejerreyes y divertirse con los niños, y el abuelo les enseñaba a nadar (les enseñó a todos sus nietos). Emprendían el viaje caminando por los senderos que la misma gente hacía (camino al andar). Nosotras nos quedábamos preparando el pato relleno con mi suegra, para que llegara calentito a la hora de almuerzo. Cuando llegábamos con el plato del día todos lo agradecían comiendo con ganas y alegría debajo de un sauce llorón, con fuego y un **choquero** caliente. Recuerdo esos días con mucha alegría y nostalgia. Hoy, a mis nietos les cambie el pato por el pavo al horno. Vamos a las piscinas en vehículo y nos protege del sol un quincho o toldo. Mi suegra me enseñó hacer esta receta y ahora que ustedes me han motivado con este concurso la haré, ya que hace mucho que no la hago. Esta es mi historia.

TIEMPO PREPARACIÓN: 120 min • DIFICULTAD: baja • PORCIÓN: 6 platos

PREPARACIÓN

- 1 Se saca todo el interior del pato. Luego de sacar todo y que quede hueco, se sancocha o precocina por 30 minutos.
- 2 Los interiores —contre, hígado y corazón— se muelen y se dejan macerando (ojalá toda la noche) con el coñac, la pimienta, el comino, el romero, el ajo picado o molido, la acelga precocida, la zanahoria cocida y las nueces, además de trozos pequeños de manzana y ciruela crudos.
- 3 Cuando el pato esté precocido, se hace una mezcla con el jugo de limón y el jugo de naranjas, la miel y la mantequilla. Con esto se adoba el pato por dentro y por fuera, y luego se rellena con todos los ingredientes que se maceraron. El relleno debe quedar más sólido que líquido al incorporarlo dentro del pato. Una vez relleno el pato, se le pone un gran trozo de manzana y se tapona la entrada.
- 4 En una fuente que pueda ir al horno, se prepara un colchón de manzanas picadas en juliana junto con ciruelas enteras, y sobre eso se acomoda el pato. Se lleva a horno previamente calentado por una hora o hasta que el pato esté dorado.



INGREDIENTES

- 1 pato
- ½ k de manzanas
- ½ k de ciruelas
- ¼ de l de coñac
- 250 g de de mantequilla
- 1 cda de miel
- ½ l de jugo de limón
- Jugo de 3 naranjas
- ½ k de nueces
- 2 dientes de ajo
- 5 hojas de acelga
- 2 zanahorias
- 1 ganchito de romero
- Sal, pimienta y comino a gusto

QUESO DE PATA

Teodoro Zapata Avello, 77 años

Región de Valparaíso

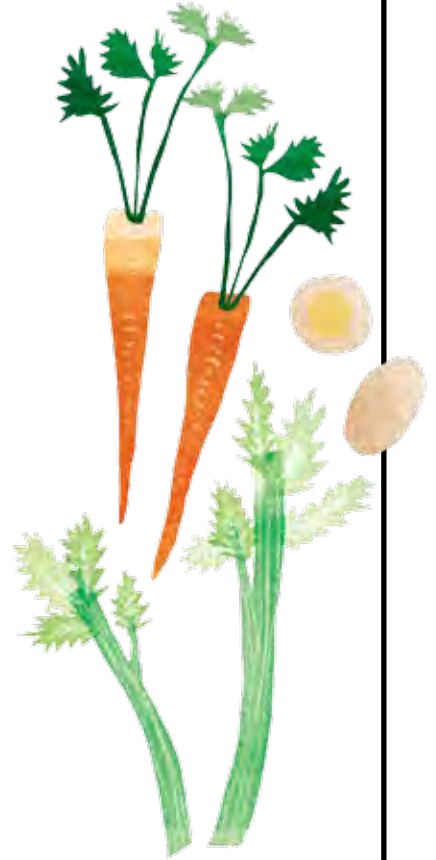
Nací y crecí en Schwager, Lota, en el sur de Chile, entre la mina y el mar. Es ahí que mi madre cocinaba para sus seis hijos pan amasado, pescado, sopas y empanadas que yo aún hago. Pero tal vez una receta que se ha perdido y no se cocina en muchos hogares y que a mis hijos y nietos les ha llamado siempre la atención, es la del queso de pata. Ojalá les guste.



TIEMPO PREPARACIÓN: 180 - 240 min • DIFICULTAD: media • PORCIÓN: 6-8 platos

PREPARACIÓN

- 1 Lavar la pata y retirar los restos de grasa de entre los cortes.
- 2 Poner a cocer la pata en agua fría, con sal y pimienta, un diente de ajo y ramitas de apio, en una olla a presión, a fuego fuerte. Cuando comience a hervir, cocinar por aproximadamente una hora a fuego medio. En olla normal, cocer por aproximadamente 2 horas y agregarle sal cuando esté casi cocida, y dejar hirviendo hasta que esté blanda.
- 3 Aparte, en una olla cocer los huevos y la zanahoria.
- 4 Retirar la pata de vacuno del líquido de cocción y reservar. Desgrasar el caldo cuando enfríe.
- 5 Desmenuzar la pata, retirando los huesos. Luego, picar la carne en trocitos muy pequeños, ponerla en un bol y agregar los huevos picados, la zanahoria picada en cubitos, ajo, pimienta, perejil picado a gusto (o ciboulette) y ají (opcional). Mezclar suavemente y vaciar en un molde de vidrio. En este momento se cubre completamente con el caldo reservado y desgrasado, se deja enfriar y una vez frío se lleva al refrigerador hasta que esté amoldado.
- 6 Desmoldar y servir. Se puede acompañar con ensaladas o pan amasado.
- 7 Si quedó caldo, ¡no lo bote! Se puede usar para preparar para unas ricas pancutras.



INGREDIENTES

- 1 pata de vacuno mediana, trozada a mano
- 2 huevos duros
- 1 zanahoria mediana
- Perejil o ciboulette, ramitas de apio, ajo, sal y pimienta a gusto
- Ají verde (opcional)

ARROLLADO DE HUASO TRADICIONAL

Tania Gómez Moreno, 32 años

Región del Libertador General Bernardo O'Higgins

A pocos días de cumplir un año desde su partida, esta es la forma de rendir homenaje al hombre más importante de mi vida, mi padre, don Antonio Gómez García, quien desde niño aprendió el noble oficio de matarife.

Muchos colegas del rubro me han comentado lo mucho que se lamenta su pérdida, debido a que las preparaciones que él realizaba son parte de un recetario tradicional de la cocina chilena muy representativa de nuestra zona y de nuestros campos. Y como cualquier cocina chilena, su secreto no radica en utilizar productos o aliños gourmet, sino en tener un buen «calculo al ojo y la justa medida en la mano»... Suena fácil, pero lleva trabajo y práctica lograrlo.

La ciudad de Rengo ese día despidió el secreto, el sabor y el buen gusto de trabajar el chanco de manera fina. Las elaboraciones artesanales de arrollados, longanizas, patés de cerdo, queso de cabeza y las inolvidables prietas. Con respeto y mucho cariño comparto con ustedes el recuerdo y el legado culinario de un hombre que me enseñó mucho sobre el valor del trabajo. De esta receta fueron testigos fieles mis ojos, y también los de mi madre. Me despido deseando que en Chile nunca olvidemos a nuestros personajes populares, recetas, lugares y sabores. La tradición oral es la que nos permite conocer sobre nuestros valores y del legado de nuestro pueblo.



TIEMPO PREPARACIÓN: 120 min • DIFICULTAD: media • PORCIÓN: 1-4 platos

PREPARACIÓN

ARROLLADO

1 Cortar la pulpa de chanco en tiras largas de dos centímetros de ancho (2 × 2). El cuero se limpia y se corta en cuadros de más menos de 20 × 20 cm (tamaño de hoja carta).

ALIÑO

2 En una fuente, donde posteriormente quepan los arrollados, mezcle todos los ingredientes del aliño, excepto el ají en pasta y el ají de color. Sumergir los arrollados, dejándolos reposar toda una noche, de manera que se la carne se impregne bien en sus sabores. La idea es que queden bien sumergidos en la mezcla. Siempre probar el sabor del aliño. Como en todas las buenas recetas familiares, el secreto está en el cálculo instintivo del paladar (mi papá siempre aliñó con confianza).

ARROLLAR

3 Poner el cuero sobre el mesón y acomodar las tiras de carne (más o menos unas 12 por arrollado). Se posan una sobre otra. Hay que tener en cuenta que estas se amarrarán en forma de cilindro. Con la mano se van apretando las tiras de carne y se enrollan con el cuero. Una vez formado el arrollado, se amarra con pitilla (de algodón o cáñamo, nunca de plástico) de extremo a extremo, apretando y tirando bien de la pita de manera que no se desarme nuestro arrollado. Luego se amarra alrededor, asegurando bien los nudos.

4 Al día siguiente, poner a cocer el arrollado en una olla con agua fría. Lleve al fuego y una vez que hierva, son unos 30 minutos de cocción. Revisar de vez en cuando y agregar agua si es necesario, ya que el arrollado siempre debe quedar cubierto de agua durante la cocción, sino la carne se pone negra. Una vez

cocido, retirar del fuego y dejar que se enfríe por completo dentro de la olla, en el mismo caldo. Es fundamental que siempre esté sumergido completamente en agua, para que no se manche.

5 Una vez fríos el arrollado, sacar del caldo y aliñar. En una bandeja plana preparar una mezcla con ají de color en polvo y el ají en pasta y pasar el arrollado, rodándolo sobre este, cubriéndolo completamente en el aliño.

6 Se recomienda acompañarlos con unas marraquetas, paltas a gusto, y ojalá un vasito de vino tinto.

INGREDIENTES

PARA EL ARROLLADO

- 1 k de pulpa de chanco (sin grasa)
- ½ k de cuero de chanco

PARA EL ALIÑO

- 2 tz de vino blanco
- 3 cda de aceite
- 3 dientes ajo, molido
- 1 cdta de orégano
- 1 cdta de aliño completo
- 2 cdta de ají de color (ojalá el de color ladrillo oscuro)
- Ají rojo en pasta, para untar el arrollado listo
- Agua
- Sal a gusto

ÑIACHI

Mariano Painepán Nicul, 49 años
Región Metropolitana

El *ñiachi*, o *ñachi*, es una preparación mapuche para celebrar acontecimientos importantes. Desde niño, todos los veranos visitábamos el campo de nuestra familia en la comunidad Antonio Millalén, Lautaro, región de La Araucanía. Siempre el recibimiento era con el mejor cordero de la temporada, que se carneaba a nuestra llegada muy temprano al alba y se hacía una rogativa, *yeyipun*, para bendecir los alimentos y dar gracias a la *Ñuke mapu* (Madre Tierra). Toda la familia participaba de esta preparación: los niños juntaban el piño en el corral mientras los mayores lo laceaban y procedían a colgarlo para faenarlo.



TIEMPO PREPARACIÓN: 30 min • DIFICULTAD: media/alta • PORCIÓN: variable*

PREPARACIÓN

- 1 El *ñiachi* se prepara mientras se mata el animal, recibiendo la sangre fresca en un recipiente que contiene los ingredientes del aliño, el que es preparado por la persona con mejor mano.
- 2 En el recipiente que utilice (idealmente una budinera), poner las mejores hierbas y aliños frescos del huerto: cilantro, ajo, cebolla chalota; todas picadas muy finas. Agregar merkén, un poco de **chascu** de fresco y revolver, para luego agregar el jugo de limón.
- 3 Cuando la sangre cuaje, cortar en trocitos, como una jalea. Comer lo antes posible para que su intensidad y frescor no se pierdan. Se acompaña con tortillas de rescoldo, un buen pebre preparado con ají cacho de cabra, una copa de buen vino o *muday*.



INGREDIENTES

Sangre fresca de cordero
 Ajo, picado fino
 Cebolla chalota
 Cilantro, fresco, recién picado
 Merkén
 Chascu
 Jugo de limón, recién exprimido

(*) **NOTA:** depende de la cantidad de sangre del animal.

DESAYUNO DE CAMPEONES

Danitza Jaramillo, 33 años

Región Metropolitana

Mi abuelo comenzó a trabajar en La Vega Central a los cinco años, en plena década del 20. Al comienzo ayudaba a las señoras con un humilde carrito moviendo bolsas, con el tiempo fue echando cuerpo y fácilmente trasladaba sacos de papas de 40 kilos al hombro.

A las cuatro de la mañana ya estaba en Avenida La Paz, aunque, por esas cosas de la sed, antes pasaba al pasaje Rosas, para hidratarse, creo yo, y también agarrar más fuerza. El desayuno era la comida más importante del día, digno de campeones, digno de ese olimpo popular que trasladaba a diario el alimento de Santiago en sus espaldas. Don Fernando, Chenano para los amigos, era un hijo de la **chingana**, un recolector de tomo y lomo con la nariz torcida por las pichangas de vequinos, nunca perdonó una cazuela de pata en las mañanas, santo remedio para las cañas y los dolores de todo tipo, si se acompañaba con medio litro de vino tinto, mejor. Era un hombre de historias plagadas de personajes, como su amigo el Rinso, bautizado así en honor a su poca higiene, y también de notables vequinos como Mario Catalán, que con platos, chiflidos y cucharas sacaba una cueca entre las cañas de vino.

Como siempre fue de disfrutar de la vida, mi tata se casó a los 33 años, bastante mayorcito para la década del 50, y como no era mal encachado enamoró a una jovencita de 19 o, más bien, ella lo pidió en matrimonio, como siempre comentaba. El caballero tenía bastantes mañas, la principal era la de su desayuno de campeón, el que mi abuela preparó con la siguiente receta durante los 60 años que duró su matrimonio.

TIEMPO PREPARACIÓN: 90 min • DIFICULTAD: baja • PORCIÓN: 5-8 platos*

PREPARACIÓN

1 Se pone a cocer la pata en olla a presión con un diente ajo y una cebolla (si la pata está muy peluda, se le puede pasar una gillette previamente y cocinarla depilada). Cubrir con agua fría y dejar hervir por una hora (abrir la olla con cuidado cuando deje de lanzar el vapor).

2 Mientras se cocina la pata, aparte, en una olla grande, hacer un sofrito con la otra cebolla y el otro diente ajo, hasta que cambien de color, poniéndose transparentes. Encima, colocar una manito (puñado pequeño) de orégano y comino; agregar el pimentón y la zanahoria. Se mezcla todo. Luego, se echan dos tazas de agua para hacer un caldito, ahí se le pone un cucharada de sal contundente, después un manojito de arroz y, luego de 10 minutos, probar que esté cocido. Se reserva.

3 Cuando este todo el manjar de la olla a presión listo, se mezcla todo en la olla grande.



INGREDIENTES

- 1 pata de vaca
- 1 pimentón rojo o verde
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollas
- 1 zanahoria
- 1 tacita de café de arroz
- 1 cda de aceite
- Sal, orégano y comino a gusto

PARA EL REMATE

Cilantro encimita y, para los picantes, ají mirasol o cacho de cabra en salsa.

(*) **NOTA:** Depende del tamaño de la pata.

AJIACO

Julia del Carmen Flores Pérez, 49 años
Región de Arica y Parinacota

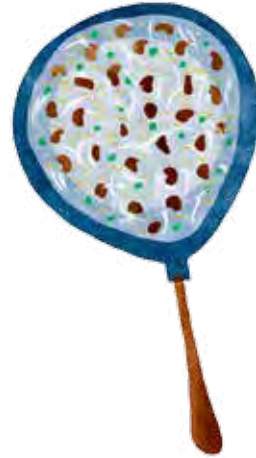
En mi infancia, mi abuelita cocinaba este rico plato de ajiaco, ya que toda mi familia vivía en la precordillera, en el pueblo de Socoroma, donde hace mucho frío por la tarde. Cuando volvíamos del campo mi abuela nos esperaba con este plato, ella nos decía que era para atenuar el frío. Y ahora lo preparo en mi trabajo dos veces a la semana (martes y viernes), con gran éxito.



TIEMPO PREPARACIÓN: 75 min • DIFICULTAD: baja • PORCIÓN: 6 platos

PREPARACIÓN

- 1 Cortar la carne en tiras. Aparte, picar las zanahorias, papas, pimentones y la cebolla en juliana.
- 2 Lavar el **cuchero** (huesos carnudos). En una olla, con dos litros de agua, hervir los huesos junto con la rama de apio por 30 minutos.
- 3 Aparte, poner en una sartén las cuatro cucharadas de aceite y el ají de color, y freír la carne picada por unos 5 minutos. Agregar orégano y ajo. Luego, vaciar la carne frita, las papas, zanahorias, pimentón y el arroz (o fideos) dentro de la olla del caldo de cuchero, dejando hervir por 20 minutos. Posteriormente, agregar la cebolla en juliana y, finalmente, los huevos batidos. Antes de llevar a la mesa, agregar cilantro picado.



INGREDIENTES

- ¼ k de huachalomo o posta
- Ají de color (batán)
- 3 zanahorias
- 2 pimientos morrones (pimentones)
- 4 a 6 papas
- 4 cebollas
- 2 dientes de ajos, picados
- ½ cda de orégano
- 2 l de agua
- 1 k de cuchero
- 4 huevos
- 1 cubo de carne
- ¼ k de arroz (o fideos cabello de ángel)
- 1 rama de apio
- 4 cda de aceite
- Sal y cilantro a gusto

PANTRUCAS CON CHARQUI

Loreto Contreras, 27 años

Región de Atacama

Mi abuela vivía en el campo, en un pueblito al interior de Ovalle llamado Las Sossas, en una casa humilde de adobe y piso de tierra. Cocinaba a leña, por lo que en sus paredes estaba impregnado el olor a humo y a tierra. Llegar a su casa era sentirse en un verdadero hogar campesino.

Todos mis recuerdos sobre ella se relacionan con la cocina: las conversaciones, las historias, su pan amasado, las churrascas a la orilla de un brasero, sus cazuelas de gallina, el mote guisado, las pantrucas con charqui, todas preparaciones con productos que ella misma elaboraba: hacía el mote, faenaba los animales, recolectaba las verduras, de todo era capaz con sus propias manos. Sus raíces campestres las tenía a flor de piel tras años de vivir en el campo, único lugar que ella consideró siempre su verdadero hogar.

En esta ocasión les contare de mi receta favorita, las pantrucas con charqui que mi abuela aprendió de su abuelita cuando era apenas una niña y vivían en un pueblo llamado San Pedro de Quiles. Este plato era a base de charqui de cabrito, el cual ella misma elaboraba faenando los animales y posteriormente salándolos para poder conservar durante mucho tiempo la carne, ya que no contaba con refrigerador o algún otro medio para conservar los productos.

Después de mucho tiempo supe que esta preparación era una receta mapuche, pero no creo que mi abuela alguna vez lo haya sabido, puesto que para ella solo era una receta que había pasado de generación en generación en la familia.

TIEMPO PREPARACIÓN: 90 min • DIFICULTAD: baja • PORCIÓN: 6 platos

PREPARACIÓN

CALDO

1 Poner a cocer los huesos en dos litros de agua caliente. Una vez que el caldo haya tomado consistencia, retirar los huesos, agregar el charqui desmenuzado, el pimientó morrón, las papas y la zanahoria, picados.

2 Aliñar a gusto con sal, orégano, comino y ají de color y dejar hirviendo a fuego suave.

MASA

3 Mezclar en un recipiente grande la harina, los huevos y la sal. Formar una masa blanda como para tallarines. Si es necesario ir ablandando con agua tibia. Uslerear y formar tiras de tres milímetros de espesor, aproximadamente.

4 Ir agregando pedazos de masa cortados con la mano, directamente sobre la olla con el caldo que se dejó hirviendo. Cuando salen las pantrucas a flote, es que están cocidas.

5 Finalmente, incorporar al caldo dos claras enteras y revolver. Disolver las dos yemas en un poco de caldo y agregarlas. Al momento de servir espolvorear con perejil picado.



INGREDIENTES

PARA EL CALDO

Charqui (carne seca y salada)

- 1 cola de vacuno o de huesos con médula
- 2 l de agua caliente
- 2 huevos
- 1 zanahoria, picada
- 2 a 3 papas grandes
- ½ pimientó morrón
- Orégano, ají de color, comino, sal y pimienta a gusto
- Perejil picado para espolvorear

PARA LA MASA

- 2 tz de harina sin polvos de hornear
- 2 huevos
- Agua tibia

PANTRUCAS

*Michael Burgueño Negrete, 33 años
Región Metropolitana*

Esta receta me la enseñó mi madre, quien la aprendió de su propia madre en la comuna de Panguilemu. Al momento de enseñarme esta receta, mi madre ya había enfermado de Parkinson, por lo que tuve que hacerme cargo de la cocina en la casa, sin saber cocinar más que arroz y fideos. Ella me enseñó muchas recetas en poco tiempo, pues su enfermedad avanzaba rápido y su salud se deterioraba. Es una receta barata, que ocupa utensilios e ingredientes comunes en cualquier cocina.



TIEMPO PREPARACIÓN: 60 min • DIFICULTAD: baja • PORCIÓN: 4 platos

PREPARACIÓN

1 Calentar el aceite a llama media, agregar la cebolla picada en cubitos y sofreír. Luego, incorporar la zanahoria cortada en rectángulos largos. Picar fino el ajo y cortar dos trozos pequeños de pimentón y agregar al sofrito junto con una cucharada de sal y otra de pimienta. Revolver el sofrito hasta que la cebolla se ponga transparente.

2 Agregar la carne molida. Una vez cocida la carne se agregan las papas picadas en cuadros medianos. Se revuelve un minuto y se agrega el agua hervida.

3 Incorporar el orégano u otro aliño, como merkén. Mientras se cuecen las papas, se prepara la masa.

4 En un bol se echa la harina y de a poco se va agregando el agua, amasando la harina hasta que tome una consistencia media, más densa que blanda.

5 Se deja la masa en forma de pelota, luego se pone en una superficie con un poco de harina, donde se estira usando un uslero o las manos, formando un cuadrado hasta que la masa quede de un espesor de unos tres milímetros. Una vez listo, se corta con un cuchillo en tiras largas de cuatro centímetros de ancho.

6 Una vez que las papas estén cocidas, se toman las tiras de masa de a una y se van cortando en pedacitos pequeños con los dedos, de no más de dos centímetros, tratando de no dejar de revolver.

7 Luego de echar todas las pantrucas se sigue revolviendo, evitando que la masa se quede al fondo de la olla.

8 Una vez que las masitas estén cocidas, se echa la verdura verde (albahaca o espinaca), picada o entera. En este momento, echar el huevo, primero solo

la clara, lentamente, sin dejar de revolver. La yema se puede dejar en un cucharón aparte.

9 Se apaga la cocina y se deja reposar.

10 Al cabo de unos minutos, cuando ya haya dejado de hervir, se saca un poco de caldo de la olla y se junta con la yema del huevo, haciendo que se mezclen bien, y esto se va echando lentamente en la olla, sin dejar de revolver.

11 Las pantrucas están listas para servir. Agregar a cada plato cilantro picado a gusto.

INGREDIENTES

- ½ cebolla mediana
- 1 trozo de pimentón
- 1 diente de ajo
- ½ zanahoria
- 1 tz de harina
- 3 papas
- 1 huevo
- 125 g de carne molida
- 125 g de albahaca o espinaca
- Aceite
- 1 l de agua hervida
- Sal, pimienta, cilantro y orégano a gusto

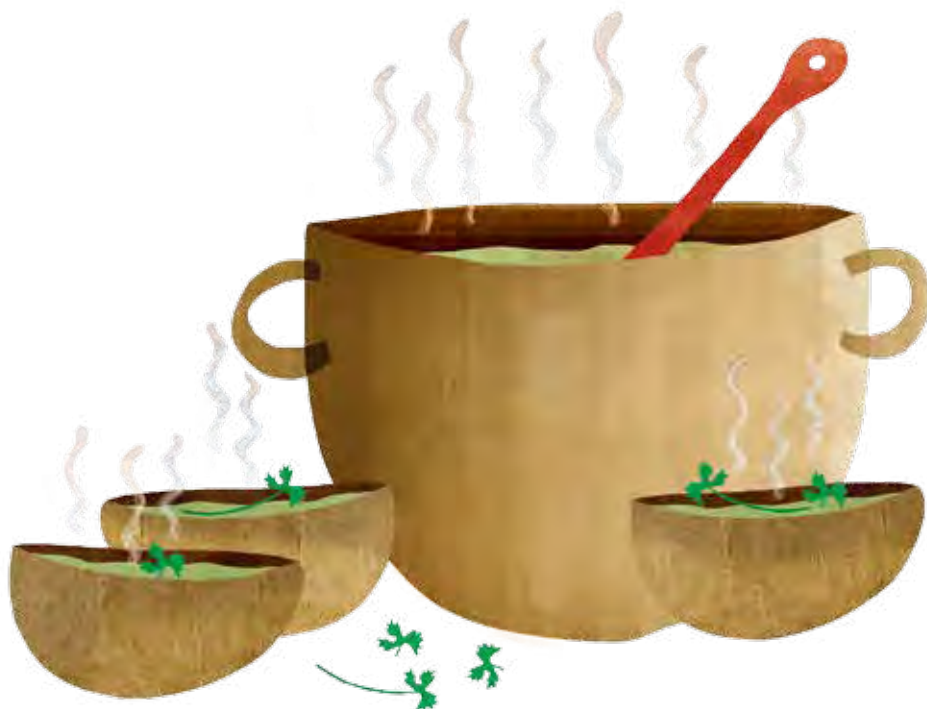
PANTRUCAS DEL AMOR

María José Uribe, 30 años

Región Metropolitana

Esta receta me la enseñó mi abuela dos años antes de morir, como si hubiera sabido que nunca más la cocinaría para mí. Todas las recetas que aprendí fueron al calor de la pizca, del puñado, de un poquito, no tanto, unas ramitas.

Mi abuela era del campo y allá las medidas son determinadas por la disposición de los materiales, así que me acostumbré a cocinar «al ojo». Las pantrucas son comida de la gente humilde, de la gente pobre y vulnerada, en donde una masita se convierte en alimento, condimentada con sal y pimienta y algunas verduras, en una sopa de amor y de dedicación.



TIEMPO PREPARACIÓN: 60 min • DIFICULTAD: baja • PORCIÓN: 6 platos

PREPARACIÓN

PANTRUCAS

1 Mezclar las dos tazas de harina y, de a poco, agregar la taza de agua y sal a gusto. La idea es que la masa quede consistente pero trabajable con las manos, elástica. Se debe uslear sobre una superficie enharinada para que no se pegue.

2 Luego de uslear y dejar lo más delgada que se pueda, cortar en cubitos de 4 x 4 cm, preferentemente con cuchillo. Dejar reposar los cuadritos, uno sobre otro, enharinados para que no se peguen. Salen alrededor de 20 cubitos de esta porción.

SOPA

3 Picar cebolla, pimentón y zanahoria en cubitos de 2 x 2 cm. Luego freír todo hasta que la cebolla se ablande o se ponga de color caramelo, a fuego bajo alrededor de 10 minutos.

4 Luego, cuando esté listo el sofrito, agregar la carne y dejarla freír. A continuación agregar un litro de caldo de verduras o pollo, y dejar hervir a fuego bajo. Una vez hervida, agregar las pantrucas rápidamente, una a una, para que se no se peguen, junto a las arvejas. Dejar hervir de 10 a 15 minutos.

5 Luego, agregar los dos huevos y revolver hasta que estén cocidos (yema y clara). Rectificar aliños, con sal y pimienta a gusto.

6 Una vez listo, apagar el fuego y servir en plato hondo, con una ramita de perejil encima.



INGREDIENTES

- 2 tz de harina
- 1 tz de **agua cruda** (sin hervir)
- 1 l de caldo de pollo o verduras
- ½ tz de arvejas
- ½ k de carne molida
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- ¼ de pimentón verde
- 2 huevos enteros
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto

PAPA RELLENA CHILENA

Inés Portillo Aranda, 68 años

Región de Tarapacá

Esta es la receta de mi abuela, que vivió en la ex oficina salitrera de San José. Ella la preparaba en ocasiones especiales o los domingos. La papa rellena chilena era muy pedida por los trabajadores, especialmente por los solteros que había en el campamento. A ella se la enseñó sus mamá. Es parte de muchas recetas que ya no se preparan como la chuchoca con papas, los niñitos envueltos y tantas otras más.

PREPARACIÓN

- 1 Se ponen a cocer las papas con cáscara, se dejan enfriar y se pelan. Luego, se muelen para puré, se le agrega un poquito de aceite y un «rociadito» de harina para que se junten.
- 2 Se prepara un pino con la cebolla y la carne molida, condimentando a gusto con sal, color, comino y pimienta. Para armar las papas, coloque un puñado de puré en la mano. Se rellena con el pino, un trozo de huevo duro, una aceituna y pasas (opcional). Luego, se arma la papa dándole forma.
- 3 Se fríe en aceite bien caliente. Se puede servir con arroz o ensaladas.

TIEMPO PREPARACIÓN: 90 min

DIFICULTAD: media

PORCIÓN: 6 - 8 platos

INGREDIENTES

- 2 k de papas
- 2 cebollas, picadas en cuadritos
- ½ k de carne molida
- 2 huevos duros
- Aceitunas y pasas a gusto

CONDIMENTOS

PARA PINO:

- Comino, color, sal y pimienta a gusto
- 1 l de aceite para freír



EMPANADAS DIECIOCHERAS

Bernardita Cruz Corvalán, 27 años

Región del Maule

Desde que tengo memoria mi abuela fue excelente en la cocina. Nos invitaba a almorzar y habían tres o cuatro tipos de platos diferentes, ella decía: «aquí es a gusto de los invitados». Y yo siempre pensé: «cuando sea grande, quiero ser igual de bacán que la abueli», así que me enamoré de la cocina también.

Cuando chica, era impensable no ir a la casa de la Ester (amiga de mi abuela) alguno de todos los días feriados de Fiestas Patrias. Era tradición comer las empanadas de pino que ella hacía y la torta de milhojas, que era espectacular (lo pienso y se me hace agua la boca) y, obvio, llevarnos una bolsa llena de merenguitos caseros, que desaparecía apenas nos subíamos al auto.

Las empanadas de la Ester eran de otro mundo (de esas que te comes y chorrea el jugo del pino por las manos y que la masa como que se deshace en la boca), terminábamos todos manchados, pero no importaba, porque, en serio: empanadas como esa no existen en ninguna parte.

Y como estábamos todos enamorados de ESAS empanadas, la Ester le enseñó a mi abuela a hacer las famosas empanadas dieciocheras.

Hace algún tiempo, no mucho en verdad, le dije a mi abuela que tenía que enseñarme la receta de las empanadas, porque era una receta que solo sabían ella y Ester y tenía que seguir con nosotros (yo también quiero que mis hijos coman esas empanadas). Así que mi abuela, que decía a todo que ya, me dijo: «ven mañana y te enseño».

Fui al otro día y ahí estaba mi abuela con todo listo. El único problema es que ella me enseñó igual como la Ester le enseñó: «un puñado de harina» (¿mío o de otra persona?), «le agregas agua así como esto» (al ojo), «le echas esta cantidad de comino» (nunca caché cual era la cantidad) y cosas así. No me quedó otra que mirar como hacía todo al «ojímetro» y calcular las cantidades, hasta que le dije que iba a tener que repetir todo otra vez, pero en vez de decirme el puñado o al ojo, íbamos a tener que ir pesando y calculando, porque claramente, el «ojímetro» de mi abuela nunca fallaba, pero el mío... No quise ni hacer el intento.

Ahora, llevo dos 18 de septiembre haciendo yo las empanadas. Aún no me quedan como las empanadas de la abueli o de la Ester, pero me estoy acercando.

TIEMPO PREPARACIÓN: 150-180 min • **DIFICULTAD:** media • **PORCIÓN:** 30-40 empanadas*

PREPARACIÓN

MASA

- 1 Al día siguiente de elaborado el pino, se hace la masa de la empanada.
- 2 Preparar una salmuera, con sal y agua tibia. Aparte, se mezcla el azúcar con el vino, de manera que se esta disuelva en él.
- 3 Finalmente, en un recipiente se pone un kilo y medio de harina y se hace un espacio al medio, para ahí agregar el vino. Se comienza a mezclar y se agrega color (para que la masa tenga el tono anaranjado) y la salmuera, poco a poco. Revolviendo, se termina de agregar el resto de la harina, la salmuera y la color hasta que la masa quede con la consistencia ideal para amasar. Para saber que está lista la masa, esta no debe pegarse en las manos ni tampoco debe quedar seca: lo ideal es una consistencia húmeda, pero no pegajosa.
- 4 La masa se divide en pelotitas que se van amasando y uslereando hasta dejarlas del grosor deseado.
- 5 Se rellena la empanada con el pino; se pueden agregar aceitunas y un trocito de huevo duro. Luego, se cierra dando la forma que uno prefiera. Sobre la empanada ya cerrada, se echa color (puede ser con un pincel) y luego se mete al horno hasta que la masa esté cocida.



INGREDIENTES

PARA LA MASA

- 2 k de harina
- $\frac{1}{4}$ de copa de vino blanco
- 1 cda de azúcar
- Agua tibia
- Sal a gusto

PARA LA COLOR

- 100 g de manteca vegetal
- 2 tz de aceite
- 60 g de pimienta morrón

(*) **NOTA:** depende del tamaño del disco de masa.

PREPARACIÓN

PINO

1 Cocer la carne entera en un litro y medio de agua, junto con el diente de ajo y la sal. Es importante que la carne no quede muy cocida, ya que luego se volverá a cocer en el horno. Una vez lista, se debe cortar en trozos pequeños. Reservar el jugo, pues será utilizado en el pino.

2 Mientras se cocina la carne, hacer la color. Poner la manteca vegetal y el aceite en un sartén, dejando que la manteca se derrita sola. Una vez derretida, se apaga el sartén y se agrega el pimienta morrón. Se deben "tirar" unas gotitas de agua sobre el sartén para que deje de hervir. Se deja enfriar la color, sin revolver, ya que luego se utiliza lo que queda arriba.

3 Con la color y la carne lista, se hace el pino de la empanada. Se deben picar en pluma, no muy delgado, las cinco cebollas. Se pone en una sartén (grande y hondo) las cebollas, cuatro cucharadas de color, sacando lo que queda en la parte de arriba del sartén. Se agrega la carne ya cocida y picada y el comino. Cocinar hasta que la cebolla esté cocida, pero no mucho, ya que luego se volverá a cocer en horno. Luego, se agrega todo el jugo de la carne hasta que hierva, momento en que se agregan las cuatro cucharadas de harina, previamente disueltas en agua, y se revuelve hasta que la mezcla quede más espesa.

4 Hecho el pino, debe guardarse en el refrigerador. Se recomienda dejarlo hecho un día antes de hacer la masa, ya que así el pino puede reposar.



INGREDIENTES

PARA EL PINO

- ½ k de pollo ganso
- 1 ½ l de agua
- 1 diente de ajo
- 1 ají cacho cabra
- 5 cebollas medianas
- 1 cda de comino
- 5 cda de harina
- 4 cda de color
- Sal a gusto

OTROS

- Aceitunas, una por empanada
- Huevos cocidos, ⅓ o ¼ por cada empanada

PUCHERO ARRIERO CODPEÑO

Artemisa Bustos Guzmán, 85 años

Región de Arica y Parinacota

El puchero del arriero, es un alimento destinado principalmente a los arrieros del valle de Codpa, cuyo trabajo era trasladar durante varios días, a lomo de mulares, los frutos y el vino, llamado **Pintatani**, hacia el puerto de Arica, oficinas salitreras de la pampa, precordillera y altiplano. Debido a las pesadas labores, el frío y los calores del desierto, estos debían alimentarse para mantener su fuerza y energía. Fue entonces cuando nuestras abuelas pensaron que durante estas cabalgatas era necesario que los hombres se alimentaran como si estuviesen en sus casas.

Este plato típico también ha sido parte de las labores ancestrales de las vendimias, como la fabricación del vino Pintatani. Debido lo pesado del trabajo, los pisadores de uvas también tenían que alimentarse para cumplir con las largas y pesadas faenas.



TIEMPO PREPARACIÓN: 90 min • DIFICULTAD: baja • PORCIÓN: 6 platos

PREPARACIÓN

1 Cocer la carne junto con el charqui en dos litros de agua. Se agregan las verduras. Se coloca encima el repollo trozado. Sazonar a gusto. Una vez que esté todo cocido, se separa el caldo de la carne y las verduras, agregando al caldo huevo batido. Se sirve como un primer plato.

2 El segundo plato se sirve con todos los otros ingredientes sólidos y se puede acompañar con ensaladas y ají rocoto a gusto. Todo esto debe ser acompañado con un buen vino Pintatani.



INGREDIENTES

- 1 k de carne de camélido (llamo o alpaca)
- ½ k de charqui de camélido
- 6 papas grandes
- 6 trozos de choclo
- 6 trozos de zapallo
- 6 camotes
- ½ k de papas chuño
- 1 repollo (trozado en seis partes)
- Rocoto picado a gusto
- 1 o 2 huevos



ESTOFADO DE LLAMO CON QUINUA

*Sandra Cofré Cisternas, 53 años
Región de Tarapacá*

Mi marido es del pueblo de Mocha en la Quebrada de Tarapacá. Su madre me legó las recetas que son del gusto de mi marido. Ella me dijo que a su vez ella recibió las recetas de mi suegro. Él, cuando niño, pastoreaba en Bolivia. Cuando iba al pasteo su abuelo le daba quinua cocida, charqui de llama y mocuma (pasta de quinua molida). Mi suegro perdió a su familia a los once años y se vino de Bolivia hasta llegar a Mocha, donde una familia lo acogió como uno más.

Actualmente yo le he enseñado estas recetas a mis hijas, en especial la del estofado de llama con quinua, que se hace solo en ocasiones importantes como las fiestas patronales o visitas muy queridas.



TIEMPO PREPARACIÓN: 105 min • DIFICULTAD: baja • PORCIÓN: 5-6 platos

PREPARACIÓN

QUINUA

1 Se comienza lavando bien la quinua, para sacarle el amargor; hay que enjuagarla varias veces hasta que el agua quede cristalina y no salga espuma.

2 En una olla, se hierven tres tazas de agua con sal, mantequilla, ajo y el apio picado. Una vez hervida el agua se le agrega la quinua.

3 Al soltar la olla el primer hervor se baja la llama y se tapa. Se deja hasta que el grano absorba el agua.

CARNE

4 Se sofríe la cebolla, la zanahoria y el ajo picado, se agregan los condimentos (comino, pimienta y orégano) más un poco de sal (para que la cebolla suelte el jugo).

5 Cuando la cebolla esté medio transparente, se agrega al sofrito la carne cortada en cuadros grandes. Seguir friendo y luego agregar el vino. Cocinar hasta que la carne esté bien cocida. Finalmente, agregar las papas pequeñas de picante, cocidas previamente.

INGREDIENTES

PARA LA QUINUA

- 1 ½ tz de quinua
- 1 ½ cabeza de ajo
- 1 cda sopera de mantequilla
- Sal a gusto

PARA LA CARNE

- 1 k de carne de llama (pierna)
- ½ k de papas chicas para picantes
- 1 zanahoria grande, cortada en rodajas
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de apio, picado
- 1 cebolla, cortada en cuatro
- 1 puñado de cilantro, picado
- Comino, pimienta y orégano a gusto
- Vino blanco



CHARQUICÁN

Juan Alberto Álvarez Guzmán, 64 años
Región de Tarapacá

Personalmente, conocí el plato de charqui en un guiso llamado charquicán, que puede venir de *charquikanka* (guiso con charqui), vocablo que se usaba en los pueblos del interior. Por los años 60, cuando era pequeño, veía a mi madre, Berta Guzmán, como preparaba su fogón en una cocina a leña para cocinar este preciado plato, ya en esos tiempos había aparecido la cocina a parafina, pero al parecer las mamás, nunca dejaban su cocina a leña, les quedaban más deliciosos los platos y tenían toda la razón. El charqui era comprado, no lo preparaba, puesto que era difícil en esta zona, por su clima de mucha humedad. Es obvio que no aprendí en ese momento a cocinar este plato, si no que con el tiempo vinieron las preguntas y respuestas sobre este preciado plato: veía como cortaba el charqui, en trozos pequeños, usaba camote, papas y verduras, y los típicos sazones, ajos, pimienta, comino, ají de color, orégano, y no podía faltar en el plato el típico arroz. También se conoció acompañado con huevo frito... pero eso es más pampino, y también con un bistec, que era bien preciado. Actualmente, le llaman charquicán a un plato en que su ingrediente principal es carne, ya no se usa charqui.



TIEMPO PREPARACIÓN: 75 min • DIFICULTAD: baja • PORCIÓN: 4 platos

PREPARACIÓN

- 1 Lavar y luego picar las verduras. Lavar el arroz en un colador.
- 2 En una olla se echa aceite y se calienta, poniendo a freír el charqui para que tenga más sabor, a pesar de que se puede comer crudo. Una vez hecho lo anterior, condimentar con sal, pimienta, ají de color, orégano, comino y ajo, para que así se impregnen los sabores. Cocer por unos 3 minutos y sacar inmediatamente del fuego. Así queda sazonado completamente el charqui.
- 3 Mientras, en una olla mediana, granear el arroz blanco. Echar aceite en la olla y llevar al fuego; una vez el aceite esté caliente, se sofríen un par de dientes de ajo. Cuando los ajos estén a punto, se retiran y se botan, se echa el arroz sobre el aceite caliente revolviendo y agregando sal y agua. Se deja a llama alta, esperando que el agua hierva, para ponerle un tostador y bajar la llama, para que se graneen, unos 20 minutos.
- 4 Estando ya el charqui preparado previamente, se agregan unas dos tazas de caldo de vacuno; al hervir se agrega la cebolla, las papas, la zanahoria, el camote, el choclo, los porotos verdes y las arvejas. Se deja cocer todo junto unos 45 minutos. Una vez todo esté cocido, dejar reposar por 15 minutos.



INGREDIENTES

- 250 a 300 g de charqui
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 5 dientes de ajo
- 6 papas
- 1 papa camote
- 1 choclo, granearado
- 200 g de porotos verdes
- 15 g de arvejas
- 2 tz de caldo de vacuno
- 2 tz de arroz
- Aceite
- Sal, pimienta, orégano, ají de color y comino a gusto

CHUCHOCA CON SALTEADO DE CHARQUI EN SALSA AGRIDULCE

Ximena Miranda Catalán, 44 años

Región de Atacama

Esta receta es una de tantas que cocinaba mi bisabuela, Elena Monardes, nacida en Junta Valeriano —descendiente del pueblo colla—, de quien heredé muchas recetas elaboradas con ingredientes regionales y ancestrales.



TIEMPO PREPARACIÓN: 60 min • DIFICULTAD: media • PORCIÓN: 4-5 platos

PREPARACIÓN

CHARQUI

- 1 Machacar el charqui de burro, asar a la parrilla y luego desmenuzar con la mano. Reservar.
- 2 Poner a hervir en una olla agua, aceite de oliva, laurel y sal; agregar la chuchoca como lluvia, revolviendo para que esta no se pegue y no se formen grumos. Apenas hierva, revolver por 3 minutos y apagar. Dejar enfriar.

SALSA AGRIDULCE

- 3 En un sartén poner el **pajarete** y el arropo de **chañar**; dejar hervir por 5 minutos, reducir y dejar reposar.
- 4 Sofreír la cebolla y agregarle el charqui. Y ya está todo listo para emplatarse: servir una porción de chuchoca, encima el charqui y cubrir con la salsa. Acompañar con churrascas.



INGREDIENTES

- 1 tz de chuchoca
- ½ k de charqui de burro
- 1 cebolla
- ¼ de arropo de chañar (elaboración ancestral comunidad colla Pai-ote)
- ¼ l de pajarete de la quebrada de Colpe
- 2 cda soperas de aceite de oliva
- 2 tz de agua
- Laurel
- Sal a gusto

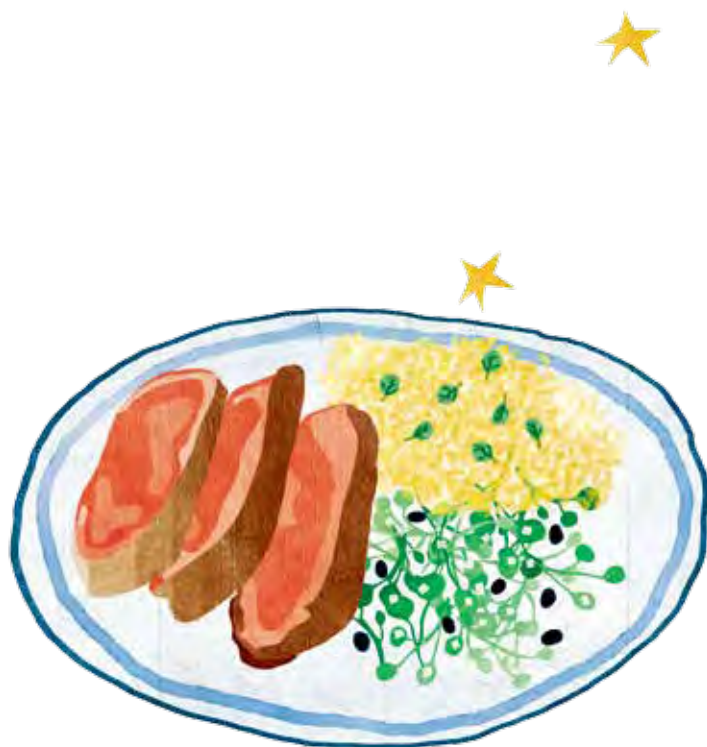
CABRITO ASTRONÓMICO

Mónica Baeza Viera, 54 años

Región de Coquimbo

Empecé a dedicarme a la gastronomía y repostería por necesidad, haciendo eventos a domicilio. Soy madre soltera y debía sacar mi hija adelante. Hoy mi hija es una profesional.

Con el cabrito astronómico quiero realzar el observatorio (Cruz del Sur) que tenemos acá, así como lograr un plato netamente local, apropiado, nombre y todo, para entusiasmar al turista que visita Combarbalá. Todos los ingredientes se cultivan en la zona.



TIEMPO PREPARACIÓN: 90 min • DIFICULTAD: media/alta • PORCIÓN: 5-6 platos

PREPARACIÓN

CABRITO

1 Desgrasar la pierna de cabrito y abrirla como bistec. Aliñar con ajo molido, orégano, las hierbas frescas —menta y tomillo— picadas. Enseguida, se le hace un bridado (amarra) con el hilo de amarra.

2 En una olla a presión con un poco de aceite, dorar la carne por ambos lados. Agregar la cebolla picada, la zanahoria rallada y una taza de agua. Se pone a cocer por 30 minutos, cuidando que no se seque la carne. Una vez cocida, se pone la salsa de tomate y la taza de vino blanco y se deja cociendo por 20 minutos más, sin tapar la olla a presión.

LOCRO

3 Se hace un sofrito con el orégano, el ajo, la cebolla y la zanahoria rallada. Una vez preparado el sofrito, se agrega el mote fresco con el trozo de zapallo y un poquito de agua. Cocinar por 20 minutos. Una vez cocido el zapallo, se muele con un tenedor, para que dé el espesor del guiso.

ENSALADA DE BERROS

4 Se lava bien el berro y se coloca en una fuente; encima se espolvorea el queso picado de cabra fresco y se agregan las aceitunas negras. Se aliña la ensalada con sal, limón y aceite de oliva.

5 Finalmente, para servir, tomar el trozo de carne y cortar las amarras. Desechar el hilo. Servir la carne trozada con el locro mote, acompañada con la ensalada de berros.

INGREDIENTES

1 pierna de cabrito de
2 k aproximadamente,
deshuesada
Orégano a gusto

3 ajos

2 zanahorias, ralladas

1 puñado hierbas frescas
(menta y tomillo)

250 g de salsa de tomate

1 tz de vino blanco

2 cebollas medianas,
picadas

PARA EL LOCRO MOTE

2 tz de mote fresco

¼ k de zapallo

1 cebolla chica

1 a 2 zanahorias medianas,
ralladas

1 diente de ajo

Orégano a gusto

Aceite vegetal

PARA LA ENSALADA

1 atado de berros frescos

1 trozo de queso de cabra
fresco

Aceitunas negras de
la zona

Aceite de oliva

Sal y limón a gusto

CHÍCHARO A LO POBRE

Paula Carvajal, 40 años

Región de Atacama

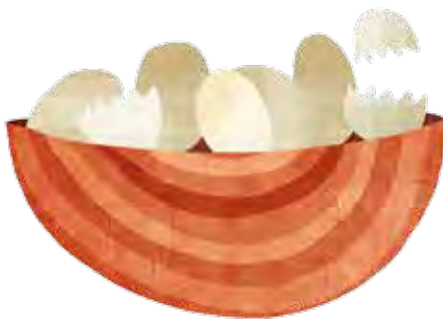
En una de las tantas veces que don Nono fue a la cordillera al arreo de su ganado en compañía del baqueano y su mujer, vivieron una particular experiencia. Durante la travesía se detuvieron a descansar y comer algo, prepararon puré de **chícharo** (legumbre cultivada en Huasco Alto). De pronto, e inesperadamente, se encuentran frente a frente con un puma; el animal estaba hambriento y a punto de atacar. Retrocedieron lentamente, quedando en el frente el baqueano y su mujer. En ese momento... el puma se abalanzó sobre él, pero don Nono, rápidamente, había preparado el rifle para dispararle, derribándolo en el momento justo; sin embargo, con el susto del ataque la mujer salió corriendo. Creyendo que a la siguiente que el puma atacaría sería a ella, corrió y corrió gritando de pavor a todo lo que las piernas le daban; de vez en cuando miraba por encima del hombro y veía la cola del puma que la iba siguiendo ya casi alcanzándola y a lo lejos escuchaba que los demás la gritaban, pero pensaba que era para que arrancara, hasta que sintió que sus fuerzas la abandonaban y, exhausta por la loca carrera, finalmente se detuvo... miró hacia atrás muy asustada, pensando en que serían sus últimos minutos de vida y entonces pudo ver que el puma no la seguía y que lo que ella veía de rojo como la cola del puma no era más que un largo pedazo de papel higiénico que se le había escapado del bolsillo y se batía con el viento a medida que corría. Al volver al campamento junto a su esposo se rieron de la gran aventura que contarían a sus hijos.

Luego de pasado el susto disfrutaron un rico chícharo a lo pobre, plato típico de los arrieros de Huasco Alto. Este plato es muy rápido de preparar, 30 minutos aproximadamente. Por ese motivo, lo preparaban los arrieros en sus travesías cordilleranas, además por ser una fuente alimenticia rica en nutrientes y calorías necesarias en las arduas tareas del arreo en condiciones climáticas más duras. Antiguamente era un plato común en los hogares del valle del Huasco, hoy ya casi no se prepara, aunque en unos pocos hogares de Huasco Alto aún se mantiene como parte de nuestra herencia gastronómica.

TIEMPO PREPARACIÓN: 30 min • DIFICULTAD: media • PORCIÓN: 6 platos

PREPARACIÓN

- 1 Se fríe un huevo fresco y un bife de vacuno por persona, papas fritas o doradas y también la cebolla hasta que quede acaramelada.
- 2 Paralelamente, en una olla de al menos dos litros se hierve un litro de agua con sal. Aparte, en una sartén se sofríe media cebolla picada muy fina. Se agrega este sofrito al agua hirviendo y, poco a poco, se incorpora la harina de chícharo en forma de lluvia al agua condimentada, revolviendo con un batidor o mezclador para que no se formen grumos. Se continúa revolviendo hasta que tome la consistencia de un puré. Cuando esta preparación comience a hacer borbotones, está lista.
- 3 Servir de inmediato acompañado de cebolla frita acaramelada, una papa dorada, el bife y el huevo frito. Sobre el puré, se pone un chorrito de color y se sirve de inmediato.



(*) **NOTA DEL EDITOR:** esta preparación tradicionalmente se suele servir sin carne; el puré de los arvejones o chícharos se acompaña con un huevo frito por persona, además de la cebolla y las papas fritas.



INGREDIENTES

- ½ k de harina de chícharo
- 4 cebollas
- 6 huevos frescos (de corral)
- 6 papas
- Aceite para freír
- Sal a gusto
- Color (aceite hervido con paprika)
- 6 bifés de vacuno*

CONEJO NOGADO

*Luis Patricio Del Pino Honores, 43 años
Región de Coquimbo*

Cuando chico ver a mi abuela Alina tostando las nueces en el fuego del brasero para luego pelarlas con la ayuda de mi madre, así como ver los conejos que mi padre había salido a cazar a los potreros la noche anterior, pelados y desaguando en una palangana en la cocina, me daba enorme felicidad. Esas eran las señales de un exquisito y gran almuerzo familiar.

Zanahorias, nueces, laurel y orégano fresco, eran palabras para este poema de amor que se estaba escribiendo en la mesa de la cocina.

Conejo nogado, era el verso que se repetía en mi cabeza aquellas mañanas... hasta que por fin llegaba el momento de premiar a aquella espera.

«¡A lavarse las manos para almorzar!», llamaba mi madre. Como nunca ya estaba «lavaíto» y peinado con los ojos cerrados, esperando que llegara mi conejito nogado con purecito.



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

PREPARACIÓN

1 Se doran las presas del conejo en un sartén bien caliente, junto a las zanahorias tiernas, cortaditas en rodajas, y la cebolla y ajos picados en cubitos muy pequeños. Cuando ya está todo bien doradito, se incorporan las nueces tostadas y peladas, picadas en pequeños trocitos, así como los granos de pimienta. Se espera un momento y se agrega el vasito de coñac o vino blanco. Es importante quemar el alcohol del coñac o el vino blanco para que no quede con dejo amargo. Se cocina un rato para que reduzca un poco el líquido (aproximadamente 5 minutos) y se apaga el fuego.

2 En una fuente para horno se colocan la presas de conejo, cubriéndolas con el sofrito de zanahorias, cebollas y nueces, unas hojitas de laurel, una pequeña ramita de romero y orégano (importante que sea fresco, decía mi madre cuando cocinaba) y cubrimos todo con leche (mi abuela le ponía una parte de leche de cabra, el resultado es inmensamente especial y diferente).

3 Llevar al horno —de barro si existe la posibilidad— por 25 a 30 minutos. Y luego se sirve acompañado de arroz, papas cocidas o puré. Todas las opciones andan muy bien.



INGREDIENTES

- 1 o 2 conejos tiernecitos (trozados y desaguados)**
- 300 g de nueces
- 3 a 4 zanahorias medianas
- 1 cebolla grande
- 2 a 3 dientes de ajo
- Hierbas frescas a gusto (laurel, orégano, romero)
- Pimienta negra entera a gusto
- Leche (la cantidad depende del tamaño de la fuente; debe ser suficiente para cubrir las presas de conejo)
- 1 vasito de coñac (vino blanco igual sirve, decía mi abuela)
- Aceite de oliva
- Sal a gusto

(*) **NOTA:** Depende del tamaño del conejo.

(**) **NOTA:** Para quitarles su fuerte aroma, se lavan bien los conejos y se dejan una noche en adobo con agua, vinagre, sal o vino. No conviene prepararlos sin esta precaución.

CARNE MECHADA

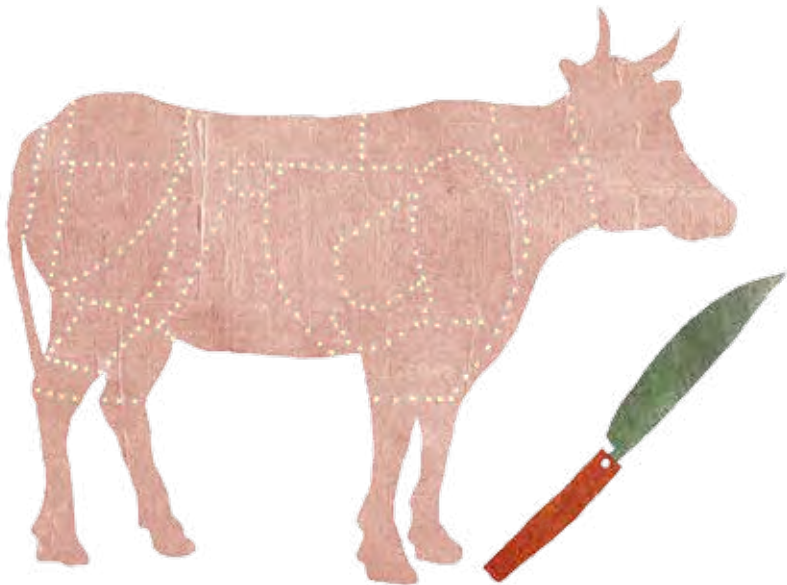
Carla López, 30 años

Región de Valparaíso

Soy de Viña del Mar. Siempre me ha gustado cocinar. Leo y practico mucho para seguir aprendiendo, ya que me encanta la gastronomía.

Esta no es mi labor, pues mi trabajo no tiene nada que ver con la cocina.

Este plato es uno de mis preferidos. Por eso lo elegí, para compartirlo con ustedes.



TIEMPO PREPARACIÓN: 105 min • DIFICULTAD: media • PORCIÓN: 5-6 platos

PREPARACIÓN

- 1 Se limpia la carne. Se pelan las zanahorias y se cortan en bastones largos. Se pelan los dientes de ajo.
- 2 Con un cuchillo pequeño y bien afilado, hacer pequeños cortes en la carne, por donde se introducirán las verduras previamente cortadas. Una vez listo, se enharina la carne. Esto ayudará a que quede bien sellada.
- 3 En una olla, sellar la carne por todos lados. Una vez que esté bien dorada, se agrega la cebolla en plumas a la olla, hasta que se dore. Luego, agregar el vino y cocinar por 3 minutos. Después, se añade el agua y se sazona con sal y pimienta a gusto. La idea es que el caldo quede bien salpimentado ya que esto le dará el sabor a nuestra carne. Llevar la olla a fuego lento y cocinar por 90 minutos. Una vez listo puede acompañar con lo que desee.



INGREDIENTES

- 1 k de carne de vacuno (pollo ganso)
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- ½ pimentón
- 1 cebolla
- ½ tz de harina
- 1 vaso de vino blanco
- Aceite
- 1 ½ l de agua hervida
- Sal y pimienta a gusto

LOMO GUERRA FRÍA (KALTER KRIEG BEEFSTEAK)

Carlos Silva Ponce, 41 años

Región de Valparaíso

Nací a mediados de los 70 en medio de una familia roja. De tal modo, toda mi infancia fue sembrada por la certeza de que pertenecíamos a algo que era más grande que nosotros, a una lucha que nos excedía y en la que estaban involucrados nuestros antepasados, nosotros mismos y nuestros descendientes. Eso, además, implicaba que todos los que estuvieran en desacuerdo con nosotros, eran los otros, enemigos de toda suerte. Pronto estuve suficientemente convencido de que rusos y cubanos, húngaros y checoslovacos, búlgaros y rumanos, chinos y vietnamitas, eran los buenos. Y los gringos, los malos. Lamentablemente los otros europeos me seguían cayendo bien. De entre todos, los alemanes eran mi problema. Me caían muy bien, pero los orientales eran los buenos. Y los malos tenían a Briegel y Rummenigge. Así fue que para el mundial juvenil del 87 fui a ver a Alemania Oriental a Playa Ancha y grité con todo el gol de Prasse. Qué decir de los Juegos Olímpicos de Seúl 88. La URSS de Mijaylichenko y Dobrovolski masacró a los gringos 4-2 y después fue medalla de oro despachando al Brasil de Romario. Como ven, cuando fui niño mi Guerra Fría se libró en la cancha. Un día, junto a mi hijo de 12 años, un muchacho de gran talento en la cocina, decidimos hacer un plato especial. Él ya se sabe esa historia. Yo ya dejé de tomar partido hace años. Y nos pusimos a componer. Quedó muy rico según los comensales. Siento que es esperanzador que ese tiempo terrible pueda ser trivializado en una receta. Ah, claro, espero me dispensen: en el plato los gringos también pierden. Aunque a diferencia de antes, hoy todos esos pueblos me caen muy bien, ¡incluso los gringos!



TIEMPO PREPARACIÓN: 60 min • DIFICULTAD: media • PORCIÓN: 4 platos

PREPARACIÓN

1 En un sartén caliente como el Checkpoint Charlie de Berlín, colocar los bistecs salados a la plancha, a fuego moderado. Es deseable que los trozos de carne tengan forma de RDA para acentuar el drama geopolítico.

2 Una vez sellados, agregar salsa barbecue a la carne (el componente norteamericano). Retirar del fuego a tres cuartos, pero si se simpatiza con los ingleses dejar todo sangrando.

3 Para el puré, en una olla se pone agua fría como espía de la Stasi y se hierve como a los soplones. Las papas se lavan, pelan, parten en mitades y se agregan al agua junto a la sal. Con la olla tapada se dejan hervir a fuego fuerte 15 minutos y otros 15 a fuego medio.

4 Luego, se punzan las papas con un cuchillo —como si las estuviera interrogando— y si están blandas se apaga el fuego y tapa la olla.

5 Aparte, se hierven dos tazas de leche. Las papas se cuecen, muelen, llevan a fuego bajo y se les agrega la mantequilla, que se revuelve. Posteriormente, se agrega la leche hervida batiendo con un tenedor. Cuando el puré alcanza una consistencia cremosa se apaga y tapa. Adicionalmente, freír tocino en cuadraditos y cocer los huevos de codorniz.

6 Emplatar el puré con un bistec. El puré formará un muro frente a la carne —que representa el botín— para no perder las fronteras, asunto grave por aquellos días. Sobre el muro de puré un toque de caviar rojo y negro entregará la omnipresencia soviética.

7 Colocar el tocino junto a la carne, que serían los mismísimos alemanes. Los huevitos duros semejan ojivas nucleares escondidas en el puré. Finalmente, la sangre de los caídos en el Muro lo representa una pincelada al plato de ¡Cranberry Mustard de Ohio! Los sabores encontrados, agrios y dulzones, emulan el conflicto político. ¡El resto es historia!

INGREDIENTES

- 4 bistecs de lomo liso
- Salsa barbecue
- 12 papas medianas
- 70 g de mantequilla
- ½ l de leche
- 100 g de caviar rojo
- 100 g de caviar negro
- 125 g de tocino
- 8 huevos de codorniz
- Cranberry Mustard de Ohio

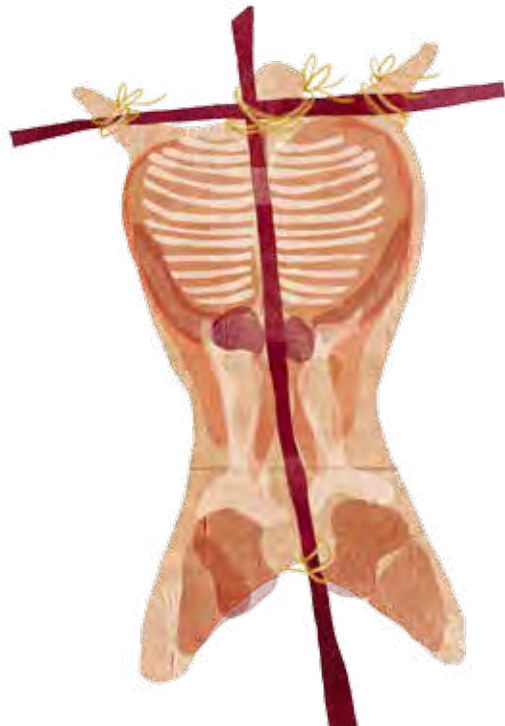
CORDERO AL PALO

*Edith Cecilia Ortega Orrego, 62 años
Región Metropolitana*

Soy una madre y mujer trabajadora y vivo en Santiago, desde hace varios años.

Mi niñez y juventud estuvieron ligadas a ciudades como Quillota o Quilpué. Desde muy pequeña solíamos ir al campo con mi familia a disfrutar del sol y el aire puro. Nos íbamos muy temprano para aprovechar el día y muy bien provistos de una cesta con cordero y todo lo necesario para hacer esta fabulosa receta. Tengo imágenes muy grabadas en mi mente. Apenas llegábamos a los faldeos del cerro La Campana en Olmué, nos poníamos a buscar el ingrediente principal de lo que sería el festín de mediodía... los palos de boldo. Mi madre adobaba la carne y la dejaba reposar y mi padre, llegada la hora, hacía la hoguera y «fabricaba», con dos peñascos, los caballetes de asado.

Es una receta para chuparse los bigotes, muy típica de los campos del centrosur de Chile. Espero que les guste, porque hasta el día de hoy la preparamos cuando tenemos la oportunidad de ir a disfrutar un día al aire puro al campo.



TIEMPO PREPARACIÓN: 420 - 450 min • **DIFICULTAD:** media/alta • **PORCIÓN:** variable*

PREPARACIÓN

- 1 Lavar bien la carne, luego secarla con un paño de cocina y espolvorear con la sal por todos lados.
- 2 Poner la carne en un azafate grande y adobar con una pasta hecha con la pimienta molida, orégano, perejil, ajo molido, vinagre y aceite. Dejar tapado adobando por 1 o 2 horas, y luego hacer un fuego con el carbón.
- 3 Cuando el fuego esté con llama baja y brasas encendidas, trincar la carne con el palo. Crucificar la carne con estos palos, acomodados de forma que el palo del medio le sirva de soporte.
- 4 Con la carne ya en el fuego, el cordero comenzará a transpirar (eliminar la grasa excedente), causando posibles flamas en la leña. Debe girarse cada cierto tiempo para asegurarse de que el asado quede parejo. Cuando la carne comienza a dorarse, bañar con chorros de cerveza o vino blanco y evitar que se seque o queme por fuera. La carne está lista cuando está dorada, rojiza por fuera, y cuando se corta debe tener un ligero color marrón.
- 5 Se puede acompañar con un chanco en piedra, hecho con tomate, bastante ají verde, ajos, aceite y sal, moliendo todo esto en una piedra ahuecada que, a base de golpear constantemente sus ingredientes, da como resultado la mejor compañía para esta carne. Además, con una ensalada chilena y una copa vinito tinto dan ganas de gritar ¡viva Chile!



INGREDIENTES

- 1 cordero lechón (6 a 8 k, aproximadamente)
- 1 cda de postre de pimienta, recién molida
- ½ tz de sal
- 3 cda sopera de orégano seco
- 1 ramo de perejil, picado fino
- 1 tz de vinagre blanco
- 1 tz de aceite
- 1 cabeza de ajo, molido
- 1 l de cerveza o vino blanco
- 6 a 8 k de carbón de espino
- 3 palos de boldo sin corteza, que soporten el peso, a los que se les sacan punta para poder trincar la carne 1 metro más o menos

(* **NOTA:** La cantidad de porciones depende del tamaño del cordero.

HAMBURGUESAS DE CORDERO

*María Alejandra Nanjarí Bert, 37 años
Región de Magallanes y la Antártica Chilena*

Receta creada por mí, presentada en un concurso gastronómico en mi comuna Primavera, deliciosa receta que les encanta a mis hijos. El acompañamiento se lo das tú.

PREPARACIÓN

1 Se corta media cebolla y un pimiento rojo en cuadritos. Se saltean con el ajo en un sartén. En un bol se mezcla la carne de cordero molida junto con la sal y pimienta a gusto. Luego, se agrega el sofrito hecho con anterioridad, se mezcla todo bien y se hacen las hamburguesas del tamaño que guste. Se envuelven las hamburguesas con un pedazo de panceta y este se fija con un mondadientes. Se ponen en una budinera y llevan al horno por 30 minutos a horno con temperatura 180 °C. Mientras se espera, se prepara un puré de papas clásico.

2 Se pica media cebolla en plumas y se sofríe con la mantequilla, agregando un poco de ají rojo en pasta. Se agrega esto al puré dándole un toque picante.

TIEMPO PREPARACIÓN: 45 min

DIFICULTAD: baja

PORCIÓN: 5-6 platos

INGREDIENTES

PARA LAS HAMBURGUESAS

- 1 k de carne molida de cordero
- 1 cebolla grande
- ½ pimiento morrón rojo
- Ajo
- 1 tira de panceta por hamburguesa
- Sal y pimienta a gusto

PARA EL ACOMPañAMIENTO

- Puré clásico
- Mantequilla
- Ají en pasta



GUILKEMES CON CHICHARRONES

Betty del Carmen Negrón Ojeda, 68 años
Región de Los Lagos

A partir de la necesidad de tener que alimentar a seis hijos en un sector rural de la comuna de Los Muermos, provincia de Llanquihue, durante los difíciles años 50, el matrimonio de mis suegros, agricultores y productores de papas, harina y harinilla traída de los pocos molinos existentes y siempre lejanos, surge esta receta, amparada por el calor de una cocina a leña que en los lluviosos y fríos días de invierno invita a la convivencia y reúne a la familia con esta riquísima y contundente preparación sureña de origen netamente mapuche.

PREPARACIÓN

1 Pelar y rallar las papas hasta obtener una mezcla suave y muy molida. Luego, se incorporan la harina tostada, la harina cruda y la sal. Se une todo para formar una masa consistente.

2 Una vez lista la masa, se hacen bolitas y se aplastan, dejándolas del tamaño de la palma de la mano. Terminados de formar los **guilkemes**, se van poniendo dentro de una olla con unos dos litros de agua hirviendo aproximadamente, y se revuelve suavemente para que no se peguen en el fondo.

3 Cocinar por unos 20 minutos a fuego medio. Cuando comienzan a flotar se retiran para colar el agua que les quede. Se sirven en un plato con chicharrones calentitos sobre ellos.

TIEMPO PREPARACIÓN: 45-60 min

DIFICULTAD: media

PORCIÓN: 8 platos*

INGREDIENTES

3 k de papas
4 tz de harina tostada
1 tz de harina cruda
½ k de chicharrones
2 l de agua
1 cda sopera de sal

(*) **NOTA:** para 8 personas, aproximadamente, 3 guilkemes para cada una.



ÑOQUIS A LA BOLOÑESA

*Ignacio Alonso Gallegos Arriagada, 25 años
Región del Biobío*

Todo comienza cuando, siendo solo un niño, entraba a mi casa después del colegio y el olor de la comida de mi abuela me llevaba directo a la cocina a cucharear las ollas. La sensación de comer directo de la olla no se compara con nada. Pero nunca me olvidaré de la receta que quedó grabada en mi cabeza, la de los exquisitos ñoquis, hechos de papa, con salsa boloñesa, esa salsa que después de horas de cocción lograba esa consistencia perfecta para acompañar a los ñoquis, y para finalizar el plato un exquisito queso parmesano rallado. ¡Uf!, se me cae la baba, ¡creo que iré a cocinar!



TIEMPO PREPARACIÓN: 75 min • DIFICULTAD: media • PORCIÓN: 5-6 platos

PREPARACIÓN

MASA

1 Pelar las papas. Luego, ponerlas a cocer hasta que queden bien blanditas, como para puré. Una vez molidas las papas, agregar un huevo y espolvorear harina. Revolver incorporando la harina a la masa, hasta que no se pegue a las manos.

2 Poner agua en una olla y hervir con la hoja de laurel sal y aceite. Tomar la masa y hacer unos lulos más o menos largos e ir cortando en bolitas del porte de una polca. Dejar caer las bolitas al agua hirviendo y cocinar. Una vez que floten están listas para sacarlas del agua. Demoran alrededor de 1 a 2 minutos.

SALSA

3 Picar la cebolla y la carne; luego, en un sartén saltear la cebolla hasta que se ablande. Agregar la carne y saltearla junto a la cebolla, condimentar con sal y pimienta, agregar tomate natural picado y dejar que se cocine a fuego bajo durante unos 40 minutos con la olla tapada. Luego, se agrega el concentrado de tomate, y se cocina por 15 minutos más.

4 Para finalizar el plato, mezclar la salsa con los ñoquis. Montar en un plato y espolvorear queso parmesano rallado a gusto. Llevar a horno precalentado durante 5 minutos hasta que se funda el queso. Y listo.



INGREDIENTES

- 1 k de papas
- 2 tz de harina
- 1 huevo
- 1 hoja de laurel
- ½ k de carne
- ½ k de tomates
- 2 cebollas medianas
- 1 sobre o tarrito de concentrado de tomates
- Aceite
- Sal y pimienta negra a gusto
- Queso parmesano a gusto

CHUNCHULINES CON PURÉ DE PAPAS Y COLIFLOR

Álvaro Brignardello Valdivia, 46 años
Región de Valparaíso

A diferencia de los otros días domingo de ese verano, este terminó con parejas bailando abrazados en el living de la casa y con cuatro pernils indemnes, libres del cuchillo o del pellizco de quien pasa furtivo por su lado.

La chunchulada explica el aparente desdén hacia los pernils, no así el baile apretado, o tal vez sí.

Aquella no era una chunchuladaailable sino una convocatoria estival a degustar, mejor dicho a engullir una trenza de chunchules fritos acompañados de una porción generosa de puré mixto.

Como en todo relato histórico, hemos venido reculando desde el presente y, como era previsible, con lo primero con lo que nos topamos fue con la tarde cayendo sobre las parejas que bailaban a media luz en mi casa de la población El Esfuerzo, en Viña del Mar.

Necesariamente hubo que pasar entre ellas, sin sigilo ni cautela porque las parejas, que eran solo dos, estaban como en trance y por tal motivo, supongo, bailaban con los ojos cerrados y absortos de lo que pasaba o no pasaba a su alrededor.

Usted me dirá que relatar una historia no implica volver al pasado, pero yo afirmo que sí. Que relatar la historia de la chunchulada que terminó con parejas bailando *cheek to cheek*, me ha devuelto a esos días de verano, marcados a fuego por la grandiosidad de la comida popular chilena.

Ahí estuvimos, o quizá aún estamos, reunidos en la estrechez de la cocina. Apiñados y a codazos calentando el aceite donde iban a chirriar los chunchulines, atizados por la harina tostada que siempre agranda el alarido de la trenza al caer sobre el aceite que lo aguarda y lo llama.

Éramos siete, pero finalmente la tarde se encontró con dos parejas bailando y conmigo a medio filo, acodado en la mesa del comedor junto a cuatro pernils fiambres y adobados que ganaron un poco de tiempo, pero que más temprano que tarde pasarían por la cuchilla.

TIEMPO PREPARACIÓN: 60 min • DIFICULTAD: media • PORCIÓN: 6 platos

PREPARACIÓN

CHUNCHULINES

1 Si lo que se quiere es lavarlos meticulosamente, se deshace la trenza y se ponen los chunchules bajo un chorro del agua, aunque no es condición necesaria para ponerlos a cocer.

2 Si se aceptan tal como llegaron, enjuagar la trenza bajo un chorro de agua fría y echar a cocer en agua hervida: por 20 minutos si es en olla a presión, y por 45 minutos si se trata de una olla común. Salar a gusto, pero sin exagerar.

3 Una vez cocidos los chunchules y estando blanditos; embardurnar, revolcándolos en la harina tostada. Luego, freírlos hasta que la trenza se aprecie crocante y de color castaño.

PURÉ

4 El puré tiene como base las papas cocidas, a las que se agrega la coliflor también cocida previamente, los cebollines, la sal y la leche. Su preparación será la misma de un puré tradicional. Es decir: se juntan las papas y coliflor molidas a puré, revolver, agregar la materia grasa y la leche revolviendo para unir. Se puede moler o batir.

5 Sirva caliente y deguste feliz.



INGREDIENTES

- 1 o 2 trenzas de chunchulines
- 1 tz de harina tostada
- 10 papas
- 1 coliflor
- 2 cebollines
- 1 tz de leche
- Aceite
- Sal a gusto

GUISO DE GUATITA CON ARROZ PAMPINO

Berty Cornejo, 80 años

Región de Tarapacá

La historia de este plato comienza en las pampas salitreras de la región de Tarapacá, donde el obrero pampino, después de una larga jornada de trabajo, se dirigía a las cantinas donde se preparaba este plato en grandes cantidades, ya que era muy apetitoso y satisfactorio. El ingrediente principal, la guatita, se conseguía mediante un hombre de nacionalidad china que la vendía en las calles, quien, a su vez, las obtenía en el matadero de vacas. También se podía conseguir en las pulperías, al igual que las papas y demás ingredientes. Hoy en día se utiliza la olla a presión para la cocción de la guatita, pero en ese entonces se preparaba en olla de fierro a leña o carbón.

PREPARACIÓN

1 Se cuece la guatita durante una hora. Mientras esta se cuece, preparar un sofrito con ajo picado, cebolla picada fina, zanahoria y tomate rallados. Una vez listo el sofrito, juntar con la guatita cocida y picada. Se vuelve a freír todo junto, revolviendo.

2 Posteriormente, se agregan todas las especias y, finalmente, las papas, peladas y cortadas en bastones y las zanahorias cortadas. Luego, se termina de armar el guiso agregando agua hirviendo, cubriendo todos los ingredientes. Se deja a fuego medio hasta que la papa llegue a su punto de cocción (10 a 20 minutos).

3 Cuando las papas estén cocidas, se apaga la cocina y se sirve todo con arroz.

TIEMPO PREPARACIÓN: 90 min

DIFICULTAD: baja

PORCIÓN: 6 platos

INGREDIENTES

¾ k de guatita

6 papas medianas

1 cebolla

2 zanahorias medianas

4 tomates

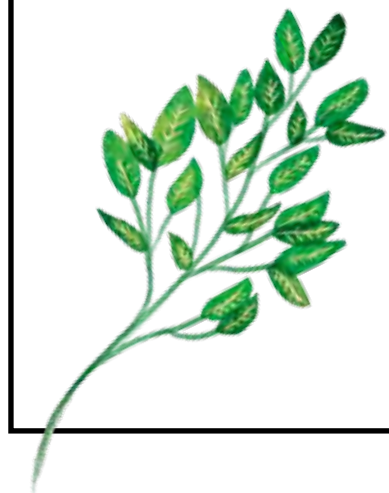
1 ½ tz de arroz

1 a 2 dientes de ajo

Comino, laurel, orégano,
albahaca, ají de color y
sal a gusto

Una ramita de **huacatay**

Aceite



GUATITAS AL HORNO

*Esnilda Castro Montes, 82 años
Región del Biobío*

Esta preparación la realizo hace 40 años; es muy sabrosa y económica, una forma diferente de preparar las guatitas.

Además, es uno de los platos favoritos de mis hijos, nietos e incluso de amigos a los que no les gusta este ingrediente, que se lo sirven con gusto, pidiendo incluso repetición.

PREPARACIÓN

- 1 Comenzar por cocer las guatitas en agua hirviendo sin sal, hasta que queden blandas. Luego, las guatitas ya cocidas se cortan en tiras. En una olla aparte, cocinar las papas.
- 2 En una olla distinta se sofríen las cebollas cortadas en cuadritos con sal y una pizca de comino. Se agregan, primero, la salsa de tomate y, luego, las guatitas, revolviendo bien. Se deja unos minutos cocinando a fuego suave y después se agrega el pan rallado. Aparte, se baten los huevos en un plato hondo y se agregan a la mezcla anterior. En caso de que quede duro, se añade agua hervida, hasta que quede suave como una salsa semiespesa.
- 3 Se cortan en rodajas las papas previamente cocidas. Cubrir con ellas el fondo de la fuente que va a ir al horno. Sobre la capa de papas, vertir toda la mezcla preparada anteriormente con las guatitas y demás ingredientes. Emparejar y espolvorear el queso rallado.
- 4 Se pone al horno precalentado y a fuego medio durante 30 minutos. Se sabe que el plato está listo cuando esté dorado.

TIEMPO PREPARACIÓN: 90 min

DIFICULTAD: media

PORCIÓN: 6 platos

INGREDIENTES

- 1 k de guatitas (callos)
- 2 cebollas
- 1 salsa de tomate
- 5 a 6 papas
- 2 huevos
- 2 tz de pan rallado
- 1 sobre de queso rallado
- Una pizca de comino
- Sal a gusto



CAPÍTULO 5

VERDURAS Y LEGUMBRES

- Pebre* Camila Roa Yáñez • 134
- Salsa de ají casera de mi campo* Roberto Ojeda • 136
- Chancho en piedra de la zona del carbón* Ana María Melgarejo Jara • 138
- Papas a la huaycaína* Yenny Cholele • 140
- Huevito con perejil* Valeska Zúñiga Riquelme • 141
- Tomates de la mami* Paola Adriana Godoy Leiva • 142
- Ensalada paleolítica* Alejandra Guerra Toledo • 144
- Pishku alfish* Yasna Calfual Manquel • 145
- Machos ahogaos* Matías Tobar González • 146
- Sopa de habas* Trinidad Del Carmen Tobar Toledo • 148
- Habas a la chilena* Olga Alicia del Carmen Jorquera Larraín • 150
- Polenta con salsa de tomates* Pamela Morelli • 152
- Fritos de hojas de mostaza* Pabla Santiago • 154
- Pejerreyes falsos* Inés Leiva Núñez • 156
- Papas con chuchoca* Liliana Bustos Sepúlveda • 158
- Chupe de queso* María Mónica Reyes Monsalve • 159
- Lentejas de la huerta* Mónica Maturana • 160
- Porotos granados* Lidia Ester Soto Varas • 162
- Porotos con mazamorra «al crin» en olla de greda* Ernesto Arancibia Silva • 164
-

PEBRE

Camila Roa Yáñez, 22 años

Región de Valparaíso

¿De dónde viene el pebre? La verdad es que poco se sabe de su origen. Variedades hay cientos dependiendo de la zona, de la estación del año y del gusto del cocinero o cocinera. El pebre que les presento es de la zona central del país y tiene de todo un poco. He probado muchas variedades: el que hace mi madre, el que hace mi suegra, el que preparan en restaurantes, etc. Y de todos he tomado lo que más me ha gustado. Si bien es cierto que esta maravillosa preparación se ha traspasado de generación en generación, no es un plato de las celebraciones del pasado ni disfrutamos de él solo en Fiestas Patrias. De hecho, es protagonista de muchas otras celebraciones y actividades sociales. Un solo ejemplo: en mi universidad, cada vez que se necesita juntar fondos ya sea para la bienvenida a los mechones o alguna peña a beneficio de profesores o alumnos, mi promoción se organiza y cada uno de mis compañeros tiene claro su rol; alguno es el tesorero, otros van a comprar los chorizos y el pan, otro diseñará un cartel llamativo, y yo ya tengo claro que me toca llevar el pebre. Siempre se nos olvida la cuchara y nuestros compañeros que se acercan a cooperar y degustar, no tienen problema en terminar untando el choripán y «barrer la plaza» cuando queda el último conchito. El pebre, por lo tanto, no es una de esas recetas que solo la abuelita sabe preparar. A los jóvenes también nos encanta cocinar sus variedades y utilizarlo para darle un saborcito especial a nuestras actividades. Con esto seguimos haciendo historia y aportando a una de las tradiciones culinarias más reconocidas en el mundo: la cocina chilena.

TIEMPO PREPARACIÓN: 15 min • DIFICULTAD: baja • PORCIÓN: 350-400 g

PREPARACIÓN

- 1 Cortar las cebollas en cuadritos lo más pequeños posible. Ponerlas en un colador con el azúcar y con tres cucharadas soperas de sal y dejar reposar por 15 minutos.
- 2 Mientras reposa la cebolla, lavar los tomates y dejar uno pelado y uno sin pelar.
- 3 El tomate sin pelar se pone en la licuadora junto con un buen puñado de cilantro (no usarlo todo). Moler y luego vaciar la mezcla en la paila de greda.
- 4 Picar el diente de ajo y ponerlo en el mortero. Partir los ajíes verdes, quitar los interiores y lavar con la parte verde de la esponja unas tres veces. Luego, se pican los ajíes verdes y se ponen en el mortero. Se recomienda echar un chorrito de aceite y pizca de sal, para que no salten los pedacitos al machacar con la piedra en el mortero. Morterear durante unos 30 segundos y vaciar la mezcla en la paila de greda.
- 5 El tomate pelado se pica muy chiquitito, lo mismo el otro puñado de cilantro. Ambos se agregan a la paila de greda junto a la molienda anterior. Finalmente, se agregan los pimentones finamente picados; se enjuaga bien la cebolla del colador y se estruja, agregándola también a la paila.
- 6 Para terminar, se condimenta con el comino, el merkén, aceite de oliva, sal a gusto y se revuelve.
- 7 Sugerencia: servir para acompañar el pan amasado, los choripanes o una marraqueta con huevos revueltos de campo.



INGREDIENTES

- 2 cebollas medianas
- ½ tz de azúcar
- 3 cda soperas de sal (para amortiguar la cebolla)
- 1 diente de ajo
- 2 tomates
- ½ cda de merkén
- 2 ajíes verdes
- ½ pimentón verde
- ½ pimentón rojo
- Una mata de cilantro
- Una pizca de comino
- Aceite de oliva a gusto
- Sal a gusto

SALSA DE AJÍ CASERA DE MI CAMPO

Roberto Ojeda, 46 años

Región del Libertador General Bernardo O'Higgins

Esta receta de salsa de ají es una recopilación de las conversaciones (comadreo le llamaban) y de los causeos en la tardes de verano bajo los parrones en los campos de Idahue, esas onces casi solo de mujeres (vecinas y parientes) y los niños (nosotros)... era cuando las viejas hablaban de cómo cada una conocía una manera diferente de hacer la salsa más sabrosa, picante y duradera en el tiempo; esas crudas y pisadas a mortero o cocinadas y licuadas.

Tomar once solo con panes llenos de causeo de tomates y los cortes de quesos de días era el bocado ideal para ponerle algo de ají, de ese que planta y cosecha cada familia entre septiembre y abril. Luego, y al mismo tiempo, lo mejor era llenar y endulzar la boca con pan y té. Era una comida golosa, y por más pan que hubiera siempre era poco, ni qué decir de las variantes del chancho en piedra... lo recuerdo y estoy respirando el olor a tierra mojada bajo mis pies junto al tomate y los ajíes.



TIEMPO: 45 min • **DIFICULTAD:** media • **PORCIÓN:** para un frasco de 1 k

PREPARACIÓN

1 Calentar el aceite en una olla. Agregar los ajíes, ajos y estofar a olla tapada por 5 a 10 minutos; luego, verter el azúcar y revolver enérgicamente hasta hacer caramelo. Después hay que añadir el vinagre y cocinar 20 minutos a fuego bajo. Revolver y seguir cocinando otros 10 minutos, con la olla destapada para que se evapore el vinagre. En este punto agregar la sal y los condimentos mientras se continúa revolviendo. Finalmente, se licúa en la juguera y se vierte en frascos previamente lavados. Templar y llevar al refrigerador.



INGREDIENTES

- 1 k de ajíes verdes y rojos frescos
- 4 dientes de ajo
- ½ tz de azúcar
- 1 l de vinagre blanco
- ¼ tz de sal
- ½ tz de aceite
- 2 cda soperas de ají de color
- Comino, orégano y pimienta negra a gusto

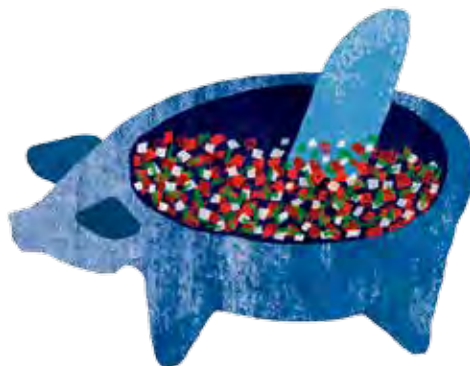
CHANCHO EN PIEDRA DE LA ZONA DEL CARBÓN

*Ana María Melgarejo Jara, 45 años
Región del Biobío*

«¡Papá, papá, enséñame!», decía yo. «Lo que es fácil no se enseña, hija, solo se aprende», contestaba mi papá. Y así fue. De tanto mirarlo, y porque me encantaba el resultado, aprendí sola a hacer chancho en piedra y, desde los ocho años, en cada comida familiar del verano, esa fue mi labor. Se hacía en una piedra añosa que mi abuela tenía desde siempre, gastada de tanto moler y machacar. La piedra, que provenía de las canteras, era un utensilio de primera necesidad en todas las casas de mi región y además de esta preparación, servía para hacer merkén y machacar diversos granos.

La receta de mi familia era como las mejores cosas de la vida, simple: ajo, cebolla, ají verde y tomate; sal y aceite a gusto. Siempre lo preparábamos en el patio para no «chisporrotear», y aunque ahora sé que ese verbo se aplica a las chispas que se desprenden del fuego, alguna vez me saltó un poco de chancho en piedra a los ojos y entendí la relación. Como se preparaba con tomates y en aquella época ese producto se encontraba solo en verano, el chancho en piedra era una preparación habitual de la mesa estival.

La piedra gigante de la casa de mi abuela ya no está y ahora podemos comprar tomates todo el año, pero para mí el chancho en piedra guarda el sabor de los tomates más jugosos del verano, machacados por mi padre, y de la época en que asumí ese preparativo como si fuera lo más importante de la mesa.

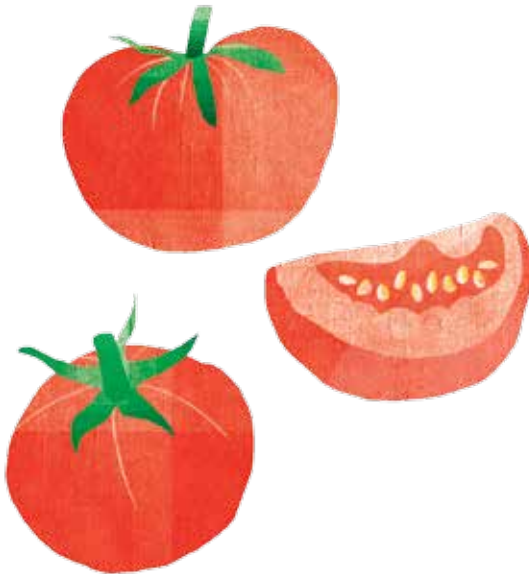


TIEMPO PREPARACIÓN: 15 min • **DIFICULTAD:** baja • **PORCIONES:** 4 platos

PREPARACIÓN

1 En una piedra de moler, se machacan o mortorean los ingredientes, partiendo por la cebolla cortada en gajos. Luego se sigue con el ajo y el ají. Si no se tolera bien el picante sacar las pepas antes de moler. Al final se agrega el tomate, machacando suavemente para no desparramar su jugo; se condimenta con sal y aceite a gusto.

2 Si la piedra no es muy grande, se puede servir en ella y poner sin más en la mesa. De lo contrario, para servirlo, usar un recipiente de greda o madera. El chanco en piedra se sirve untando con pan o se echa directamente a la comida.



INGREDIENTES

- 2 tomates medianos maduros, pelados
- 1 cebolla mediana
- 2 o 3 ajíes verdes
- 4 dientes de ajo
- Sal y aceite a gusto

PAPAS A LA HUAYCAÍNA

Yenny Cholele, 45 años

Región de Tarapacá

Siempre creí que la papa a la huaycaína era del pueblo de mi mamá, Huayca, donde solíamos ir de vacaciones para ver a los abuelitos y donde aprendí a amar la cocina, los sabores y aromas que aprendí mirando a mi abuelita.

PREPARACIÓN

1 Freír la cebollita en cubitos junto con el perejil y el **locoto** machacado. Luego, incorporar las nueces picadas. En una olla aparte, poner a cocer las papas. Una vez cocidas, pelar y cortarlas en dos o más tajadas, dejándolas enfriar.

2 Para servir, poner las papas trozadas en una fuente con la mayonesa, a la que se ha agregado el sofrito (ya frío) con el aji, las nueces picadas y el queso rallado. Dejar reposar y servir.

TIEMPO PREPARACIÓN: 45 min

DIFICULTAD: baja

PORCIÓN: 5-6 platos

INGREDIENTES

- 1 k de papas
- 100 g de nueces
- 1 sobre de queso rallado
- ¼ de cebolla
- Locoto
- Perejil
- Mayonesa



HUEVITO CON PEREJIL

*Valeska Zúñiga Riquelme, 36 años
Región de Valparaíso*

Cuando yo era chica vivíamos en Valparaíso; mi familia era de clase media trabajadora y estábamos juntando dinero para nuestra casa propia, así que ahorrábamos en todo. Con mis hermanas esperábamos la hora de la once: mi mamá nos preparaba «huevoito con perejil», una salsa muy económica a base de huevo, ajo y perejil, que comíamos acompañado de un tecito y pan tostado. Creo que la receta mi mamá la aprendió de su mamá y ella nos la enseñó a nosotras. Es muy sabrosa y simple. Cada vez que la como me acuerdo de esa época en la que fui tan feliz, del sacrificio de mis padres por obtener su casa y de que, a pesar de todo, nunca nos faltaran cosas ricas para comer.

PREPARACIÓN

- 1 En un bol o plato hondo romper los tres huevos. Batir por unos segundos para unir la yema con la clara, la idea es que quede lo más unido posible.
- 2 Sacar el jugo de los limones y agregarlo a los huevos ya batidos. Se sigue revolviendo, luego se agrega el perejil y el ajo; ambos picados muy finos.
- 3 Continuar batiendo y sazonar con el aceite, la pimienta y sal a gusto. Ya está listo para disfrutarlo. Se unta con el pan tostado y se acompaña de un té caliente.

TIEMPO PREPARACIÓN: 15 min

DIFICULTAD: baja

PORCIÓN: 4 platos

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 2 limones
- 1 tz de perejil, picado
- 2 dientes de ajo
- 2 cda de aceite
- Sal y pimienta negra a gusto



TOMATES DE LA MAMI

Paola Adriana Godoy Leiva, 42 años

Región Metropolitana

En la década de los 60, mis abuelos vivían en Limache. Tenían ocho hijos (entre ellos mi mamá). Su situación económica no era muy buena, por lo que tenían que preparar comidas abundantes y de bajo costo. Al ser una localidad conocida por sus tomates, las preparaciones se basaban en este ingrediente, por ejemplo: mermeladas, salsas y tomatacán... pero la favorita eran los tomates rellenos.

Cada vez que preparo la receta de tomates rellenos de mis abuelos, mis tías recuerdan su niñez en Limache y los buenos momentos que pasaron junto a sus padres.



TIEMPO PREPARACIÓN: 75 min • **DIFICULTAD:** media • **PORCIÓN:** 6 platos

PREPARACIÓN

- 1 Deshojar, lavar, picar y moler los choclos, agregando albahaca a gusto. Luego, lavar y ahuecar los tomates, reservando la pulpa en un pocillo.
- 2 En una olla, sofreír la cebolla. Una vez que esté transparente, añadir la pulpa de tomate y sal a gusto. Cocer por aproximadamente 10 minutos, sin dejar de revolver. Una vez hecho, se añade el choclo molido a la misma olla, cocinándolo sin dejar de revolver por aproximadamente 10 minutos más.
- 3 Disponer los tomates previamente ahuecados en una budinera enmantequillada que pueda ir al horno, luego rellenar los tomates abundantemente y agregar encima, si así lo desea, queso rallado.
- 4 Llevar la fuente con los tomates rellenos al horno, que ha sido previamente calentado a 200 °C, por aproximadamente 45 minutos. Si el horno es de barro, mucho mejor.
- 5 Servir con arroz u otro acompañamiento a gusto y a disfrutar de esta delicia chilena.



INGREDIENTES

- 12 tomates
- 6 choclos
- 2 o 3 cebollas
- Aceite
- Albahaca a gusto
- Sal a gusto
- Queso rallado (opcional)
- Arroz o papas doradas (acompañamiento a elección)

ENSALADA PALEOLÍTICA

Alejandra Guerra Toledo, 60 años

Región de Los Lagos

En el yacimiento paleontológico de Pilauco, en Osorno, se encontró polen fosilizado de maqui, murta, avellano y chilco, entre otras especies de flora. Esto nos habla de un patrimonio de frutos silvestres que datan de hace más de 15.000 años. La idea es hacer con esos frutos un plato gourmet del siglo XXI.

PREPARACIÓN

1 Lave las hojas de vinagrillo y los frutos del chilco con abundante agua. Dejar escurrir. Luego, disponga las hojas de vinagrillo en una fuente de ensalada. Encima, se agregan las avellanas tostadas y los frutos de chilco, y está listo para aliñar.

2 Para preparar el aliño: se lavan y estilan las murtas, para posteriormente molerlas, generando una pasta a la que se agrega el vinagre de maqui a gusto, un poco de aceite y sal, revolviéndolo todo para unir los ingredientes.

3 Con este aliño ya preparado, condimente su ensalada y revuelva. Para la decoración usar una flor de chilco.

TIEMPO PREPARACIÓN: 30 min

DIFICULTAD: baja

PORCIÓN: 4 - 5 platos

INGREDIENTES

- 400 g de hojas de **vinagrillo**
- 80 g de avellanas tostadas
- Un puñado de frutos de **chilco**
- 2 cda de vinagre de maqui
- Un puñado de murtas
- 3 cda de aceite
- Sal a gusto



PISHKU ALFISH

Yasna Calfual Manquel, 40 años

Región de Los Ríos

Es una receta mapuche que data de muchísimos años, la aprendí de la tía Aurelia Truy Truy Manquel, una mujer muy alegre y cariñosa, lo que traspasaba a sus comidas. Actualmente es parte del menú de mi emprendimiento de etnoturismo Kallfu Pewma, donde atiendo a mis visitantes explicando nuestra cosmovisión.

PREPARACIÓN

1 Lavar bien el trigo y ponerlo a cocer en una olla de fierro si tiene, o en olla tradicional junto con tres litros de agua con un poco de sal. Dejar hervir a fuego fuerte hasta que el trigo esté blando. Aparte, sofreír la cebolla picada en cubitos y la zanahoria rallada junto a los condimentos. Luego, incorporar al trigo las arvejas y la hierbabuena picada, sazonar y hervir aproximadamente unos 20 minutos.

2 Servir en pocillos de greda solo o como acompañamiento de alguna carne.

TIEMPO PREPARACIÓN: 75 min

DIFICULTAD: baja

PORCIÓN: 10 platos

INGREDIENTES

1 k de trigo (sin cáscara)

1 k de arvejas frescas

3 l de agua

1 cebolla mediana

1 zanahoria mediana

Sal, pimienta y comino a gusto

Hierbabuena



MACHOS AHOGAOS

Matías Tobar González, 24 años

Región del Libertador General Bernardo O'Higgins

Llama la atención de este plato su particular nombre. Mi abuelita me cuenta que se llama así porque las masas se ahogan en el sazonado caldo caliente de esta preparación. Los «machitos» tratan de no ahogarse entremedio de las papas y el mote, sumergiéndose en el hirviente caldo. Los «machos ahogaos» están muy arraigados en mi familia y en el campo de esta zona del Cachapoal; con un sinnúmero de ingredientes sacados desde la misma tierra, nos expresan el más profundo sentir del sabor campesino de Chile.

Esta comida sirve tanto para pasar el frío en los días invernales como para comer con una buena ensalada a la chilena en el verano.



TIEMPO PREPARACIÓN: 45 min • DIFICULTAD: media • PORCIÓN: 6 platos

PREPARACIÓN

CALDO

1 Picar finamente la cebolla, el ajo, el pimentón y la zanahoria para sofreírlas. Se calienta el aceite en la olla y se le ponen las verduras picadas, revolviendo hasta que la cebolla esté trasparente. Se agregan el comino, el ají de color y el merkén y se revuelve.

2 Las papas se pican en cubitos y se agregan al sofrito, para que se cocinen durante unos minutos. Una vez que las verduras estén más o menos fritas, se añade agua caliente a la olla y se deja cocinar a fuego lento. Sazonar con sal de mar a gusto.

MASA (LOS MACHITOS)

3 Se pican, mucho más finos que para el sofrito, el ajo, la cebolla, el orégano fresco y la zanahoria.

4 Luego de picadas las verduras, se añaden tres huevos enteros y se revuelve con ímpetu. Se agrega poco a poco la taza de harina, sal a gusto y media taza de agua y se revuelve hasta lograr una masa homogénea que no tenga grumos.

5 Se agrega a la olla con caldo una taza de mote cocido y se espera vuelva a soltar hervor.

6 Una vez que hierva el caldo, se «ahogan» los machos (se hunden en el caldo) de a cucharadas, de la siguiente manera: se unta la punta de una cuchara sopera en la masa preparada anteriormente y se introduce en el caldo hirviendo. Se desprenderá la masa y se «ahogará» en el caldo. Esto se hace hasta echar todos los machitos en la sopa. Se le agregan los porotos verdes, apio y el perejil fresco, y se deja hervir durante 10 minutos. Se sirve bien caliente y con cilantro picado sobre la preparación.

INGREDIENTES

PARA EL CALDO

- 1 pimentón chico
- 1 cebolla chica
- 1 tz de porotos verdes
- 1 ramita de apio
- 1 atadito chico de perejil
- Cilantro a gusto
- 1 zanahoria grande
- 1 diente de ajo
- 6 papas medianas
- 1 tz de mote
- Merkén, comino, ají de color y sal de mar a gusto
- Aceite para sofreir

PARA LOS MACHOS (MASITAS)

- 1 cebolla mediana
- 3 huevos
- 1 tz de harina
- ½ tz de agua helada
- 1 cda de aceite
- Ajo, orégano, apio, zanahoria y sal a gusto

SOPA DE HABAS

Trinidad Del Carmen Tobar Toledo, 53 años

Región del Libertador General Bernardo O'Higgins

Recuerdos y enseñanzas de mi suegra María Díaz.

Todo empezó en la década de los 70 cuando Pedro, mi marido, cursaba 8° Básico en nuestro querido pueblo, Rosario de Rengo. Terminando su jornada escolar llegaba a su casa, preguntaba por su mamá y ella como un gran premio y llena de orgullo le decía:

«Pedro, adivina que te tengo hoy para almorzar.» Y él muy contento y con esa mirada de cómplice de mamá e hijo, le decía como sorprendiéndola: «¡¡Sopa de habas!!»

Cuando yo me casé me fui a vivir con mis suegros y mi suegra me enseñó a cocinar. Me enseñó el arte culinario de la familia y una de esas recetas tan simples: la sopa de habas. Ahora que ella no está con nosotros, yo sigo preparándole a mi marido su apetitosa sopa de habas, que cuando ahora le pregunto él me responde con una voz entristecida... «Sopa de habas, como las que me hacía mi mamá...»

Desde entonces sorprendo a mis visitas con esa receta, a pesar de que no a todos les pueda agradar. Pero mis invitadas me piden repetición porque quedan muy sabrosas, servidas con crutones fritos de pan francés y un poquito de perejil... ¡es una delicia de sopa!



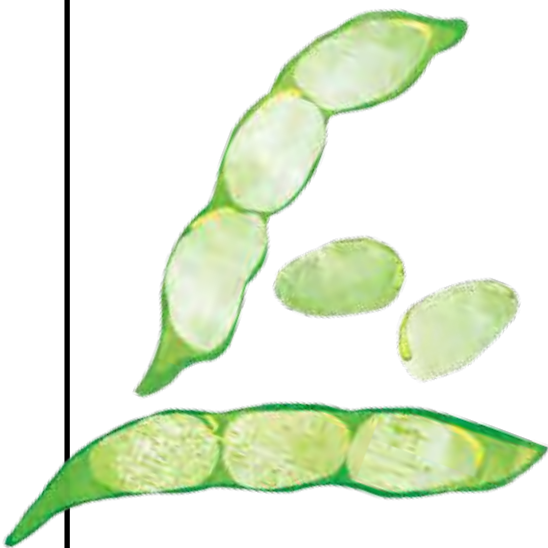
TIEMPO PREPARACIÓN: 60 min • DIFICULTAD: baja • PORCIÓN: 6-8 platos

PREPARACIÓN

- 1 Se lavan bien las habas, se estilan y se ponen a cocer en una olla. Una vez listas, se cuelean, reservando el agua en que se cocieron.
- 2 En una olla aparte se hace un sofrito con la cebolla cortada en pluma, se agregan todos los aliños y, cuando estén preparados, se incorporan al agua calentita de la cocción de las habas, se hace hervir unos segundos, se echan cabellos de ángel cortados no muy chicos. Una vez que hierven, se agrega el huevo, se revuelve bien y se apaga la olla.
- 3 Se sirve calentito con unos crutones fritos de pan francés y se agrega perejil a gusto.

INGREDIENTES

- 2 k de habas
- 1 cebolla
- ¼ k de cabellos de ángel
- 1 huevo
- 1 zanahoria grande, rallada
- Una pizca de merkén
- Orégano, perejil, ajo y sal a gusto



HABAS A LA CHILENA

Olga Alicia del Carmen Jorquera Larraín, 60 años
Región de Valparaíso

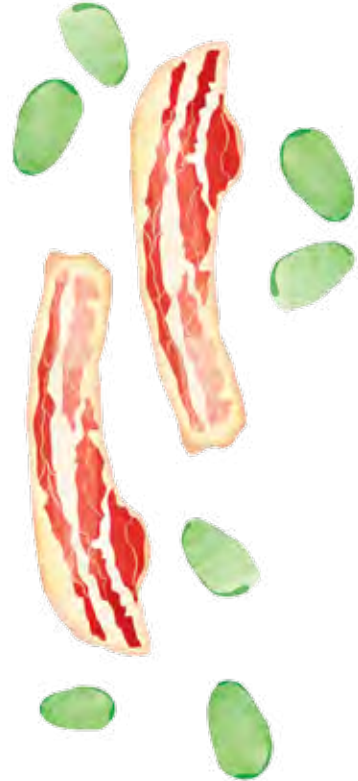
Llegó a los 18 años a Chile con un sabor entre los labios que no pudo olvidar ni siquiera a los 70 años, y que trató de replicar toda su vida transmitiéndola a su familia. Su padre era, a fines del XIX, gobernador de Barcelona, por lo cual debió desarraigarse a temprana edad de su querida Lérida para avecindarse en la capital de Cataluña

Mi bisabuelo, don Pablo Sagarra Durán, llevó en el olfato y paladar, en sus constantes autoexilios, la pasión por cocinar «habas a la catalana», algo tan poco típico entre sus tíos y primos políticos y escritores. Si bien la receta es de ascendencia española, acá la nacionalizó con sabores y texturas propias, dándole la identidad del mestizaje. Las habas debían ser tiernas, por eso iba temprano los días sábado a comprarlas a Maipú, a la chacra de una tal misía Bernarda Chaparro, cuyo hijo mayor, Julio Jorquera, terminó casándose con su nieta favorita, Olga Larraín. Una vez consolidado el matrimonio, Julio y Olga abandonaron Santiago para radicarse en San Antonio, con las idas y venidas del abuelo Pablo. No era posible encontrar en el puerto un ingrediente crucial como es la butifarra, menos la blanca, hecha de carne magra, o la de huevo, propia de la época del carnaval catalán, por lo cual mi mamá debió aprender a hacerla. Pasaba horas en la cocina que se hallaba separada de la casa principal, en la calle Sanfuentes, haciendo sus inventos para obtener el mejor resultado. Así consolidó la receta del abuelo, bocado exclusivo de la época primaveral y la mejor herencia que recibió.

TIEMPO PREPARACIÓN: 90 min • DIFICULTAD: media • PORCIÓN: 6-8 platos

PREPARACIÓN

- 1 Esta receta tiene la peculiaridad de la cazuela, donde el orden sí altera el producto.
- 2 Poner en una olla los cuatro ajos enteros, medianamente descascarados, junto a las seis cebollas enteras bien lavadas, sin picar y con su cáscara. Dejar con la llama baja y agregar los dos kilos de habas tiernas, sin el ojo negro tan característico de ellas.
- 3 A los 5 minutos de hervor, agregar el vino blanco, preocupándose de que sea de buena calidad. Salar a gusto. En mi casa nos hemos acostumbrado a utilizar el vino de la zona de Leyda o Casablanca, para darle a la receta un carácter más típico. Se deja cocinando por 45 minutos a llama baja, sin mover.
- 4 En sartén aparte, se fríe la panceta, cortada en delgados trozos, procurando que quede bien frita pero no crocante, y que suelte abundante manteca. Completado el tiempo de cocción señalado anteriormente, vaciar a la olla la panceta junto con toda la manteca desprendida. En este momento, se da un hervor a la cocción, agregando la butifarra rebanada de un espesor no superior a dos centímetros. Apagar la cocina, sin levantar la tapa, a fin de que los sabores de las carnes se incorporen.
- 5 Servir con papas fritas cortadas en cuadritos y sazonadas con un toque de merkén. Poner en la mesa cucharas soperas y experimentar el sabor del maravilloso caldo. Acompañar con vino tinto. Considerar la necesidad de una siesta después del almuerzo. Plato definitivamente no recomendable para la noche.



INGREDIENTES

- 2 k de habas tiernas
- 4 ajos enteros
- 6 cebollas pequeñas de El Monte
- $\frac{3}{4}$ de una botella de vino blanco
- 300 g de panceta
- 1 butifarra
- Sal a gusto

POLENTA CON SALSA DE TOMATES

Pamela Morelli, 46 años

Región de Valparaíso

Polenta con salsa de tomates... sabrosa, nutritiva, contundente, vegetariana y libre de gluten.

Cuando mi abuelo y mi padre volvían del cerro luego de la cacería, almorzábamos polenta con conejo (escabechado o en salsa de tomates).

Las niñas no éramos incluidas en la cacería, sí en los paseos después de las lluvias a los cerros de Concón para recolectar callampas que terminaban salteadas con mantequilla o deshidratadas.

También subíamos, en extensas excursiones, a los cerros de Las Palmas (fundo Las Cenizas) desde Chorrillos, donde vivíamos desde que mis abuelos se instalaron, después de su larga travesía que se inició en Recco, Italia. Escogieron este lugar para estar más cerca de la naturaleza: les permitía cazar y recolectar alimentos que el cerro y sus quebradas proveían... hierbas, frutos, chaguales, etc.

Comparto esta receta que heredé de mi abuelo, un sibarita y amante de los cerros de Viña y Valparaíso, igual que yo.



TIEMPO PREPARACIÓN: 45 min • DIFICULTAD: baja • PORCIÓN: 4 platos

PREPARACIÓN

POLENTA

1 Saltear la cebolla con el orégano, cilantro y ají de color. Agregar mantequilla, sal y pimienta a gusto. Una vez que las cebollas estén transparentes añadir el agua hirviendo (si lo desea puede reemplazar por leche o usar mitad y mitad) y revolver mientras se incorpora la polenta en forma de lluvia. Revolver hasta que espese; puede dejarla espesa o más líquida. Para esta preparación también se puede cambiar la polenta por chuchoca, queda sabroso.

SALSA DE TOMATES

2 Las callampas se hidratan previamente y, una vez listas, se pican en trocitos. Se parte por saltear la cebolla y el ajo picados finos, agregando luego ají de color, comino y las callampas. Luego, se agregan los tomates picados y la albahaca. Se deja reducir revolviendo de vez en cuando para que no se pegue a la olla. Luego, agregar el vino y salpimentar a gusto. Dejar reducir hasta obtener la consistencia deseada.

3 Servir con queso parmesano (opcional).



INGREDIENTES

- 200 g de polenta
- ½ l de agua
- 1 cda de mantequilla
- 2 cebollas medianas
- ½ tz de cilantro
- 1 cda de orégano
- ½ cda de ají de color
- 5 tomates
- 1 diente de ajo
- ½ tz de albahaca, picada
- Un puñado grande de callampas secas
- 150 cc de vino tinto
- Comino a gusto
- Sal y pimienta a gusto
- Queso parmesano (opcional)

FRITOS DE HOJAS DE MOSTAZA

*Pabla Santiago, 37 años
Región Metropolitana*

La historia no cuenta si fue un invento o una receta heredada, pero lo que sí sé es que cuando la comida escaseaba en la oficina salitrera Pedro de Valdivia, mi abuelita salía a su jardín, recogía hojas de mostaza y la cena estaba asegurada para sus ocho hijos y para todo aquel que atraído por el olor a fritos y arroz con ajo llegaba a sentarse en esa gran mesa de pino oregón, roída y vieja, que mantenía ese humilde pero maravilloso festín. El olor se colaba entre las calaminas y las grietas del cuarto al que llamaban cocina.

Los primeros minutos eran de degustación atolondrada y solo habían pausas para respirar y tomar un sorbo de agua. Luego, cuando ya el alimento comenzaba a nutrir los cuerpecitos nortinos, las risas y el bullicio, le expresaban a la señora Pabla del Carmen que, una vez más, su arte culinario era bien recibido y que el ingrediente secreto, que esos pequeños detectaban al primer bocado, era el amor profundo y sincero que solo una madre puede dar.



TIEMPO PREPARACIÓN: 30 min • DIFICULTAD: baja • PORCIÓN: 4 platos

PREPARACIÓN

- 1 Quitar los tallos y poner las hojas en agua hirviendo por 10 minutos. Sacarlas y dejar escurrir. Cortar la cebolla en cubitos pequeños. Aparte, batir las claras a punto de nieve y luego agregar las yemas, revolviendo ahora con chucharón para incorporarlas.
- 2 Se toman las hojas de mostaza y se cortan todas juntas en trozos pequeños, sin triturarlas. Luego se agregan al batido, al que posteriormente se añade la harina, sal, pimienta y cebolla. Juntar, revolviendo todos los ingredientes.
- 3 Por último, con ayuda de un cuchara sopera, porcionar las cantidades e ir friendo en aceite caliente, 2 minutos por lado o hasta dorar y los fritos estarán listos para servir.



INGREDIENTES

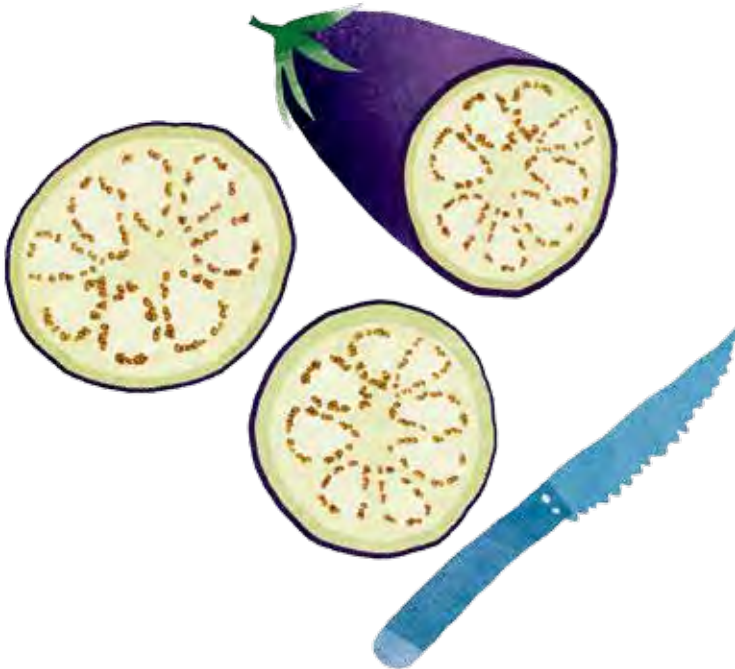
- 400 g de hojas de mostaza sin tallo (se pueden utilizar espinacas)
- 3 huevos
- 1 tz de harina sin polvos de hornear
- 1 cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta a gusto

PEJERREYES FALSOS

Inés Leiva Núñez, 65 años

Región Metropolitana

Provengo de una familia humilde del sur de Santiago. Mi papá era chofer de la Ovalle Negrete. Cuando los tiempos estaban difíciles, mi mamita, como buena dueña de casa, se las ingeniaba para preparar almuerzos económicos, pero sabrosos y que nos gustaran a todos. Ella le llamaba «pejerreyes falsos» a un plato que parecía pescado frito, pero que no eran sino berenjenas preparadas de un modo similar, acompañadas de puré y ensalada de tomate. Cuando me tocó ser madre y dueña de casa, he preparado esta receta para mi familia y les gusta mucho. Mis hijos no comen carne, así que, además de recordar mi niñez y el ingenio y buena mano de mi madre, recomiendo este plato como una alternativa para quienes quieren comer más vegetales con mucho sabor en su dieta.



TIEMPO PREPARACIÓN: 45 - 60 min • **DIFICULTAD:** media • **PORCIÓN:** 4 platos

PREPARACIÓN

1 Se cortan las berenjenas en láminas delgadas y se remojan en agua con sal por 20 minutos, para quitarles el sabor amargo. Luego, se estilan y se reservan. En un bol se prepara el batido con huevo, harina, leche y se aliña con merkén, ajo y comino. Se pasan las berenjenas estiladas por el batido y se fríen en abundante aceite bien caliente hasta que se doren.

2 Aparte, se prepara el puré con las papas peladas y luego cocidas con un poco de sal. Se muelen, mezclando con leche y mantequilla. Se recomienda no usar batidora para el puré, sino una prensa o una botella de vidrio para que quede de agradable textura cremosa. Se sirven los «pejerreyes falsos» con el puré y una ensalada de tomate con cilantrito... ¡¡¡Rico!!!



INGREDIENTES

PEJERREYES FALSOS

- 1 berenjena grande o 2 pequeñas
- 4 cda soperas de harina con polvos de hornear
- 1 tz de leche
- 1 huevo
- Aceite para freír
- Sal, merkén, ajo en polvo y comino a gusto

PURÉ

- 5 papas medianas
- $\frac{3}{4}$ tz de leche
- 1 cda sopera de mantequilla

ENSALADA

- 4 tomates grandes
- $\frac{1}{4}$ tz de cilantro, picado
- Sal y aceite a gusto

PAPAS CON CHUCHOCA

*Liliana Bustos Sepúlveda, 65 años
Región de La Araucanía*

Esta receta la hacíamos para la fiesta de la Cruz de Mayo en el campo. En la tarde se juntaba la familia, primero se vestía la cruz con ramas de laurel y flores de copihue y luego todos juntos comíamos.

Después de la comida se hacía la luminaria o fogata en un cerro donde se quemaba cicuta para que «cuetiara», con ramas secas y así se veía quien venía a lo lejos. Las ramas secas se sacaban después de unos meses y la cruz se colocaba en el trigo verde para el 4 de octubre para la buena cosecha. Luego, se sacaba y se dejaba al lado del trigo cosechado.

PREPARACIÓN

1 Se fríen y doran la cebolla, la zanahoria y las papas en manteca de cerdo con algo de ají de color previamente preparado. Luego, se agrega la chuchoca con un poco agua caliente y se revuelve para que no se apeltone, hasta que esté cocido. Se acompaña con un trozo de longaniza y una tortilla de rescoldo caliente.

TIEMPO PREPARACIÓN: 45 min

DIFICULTAD: baja

PORCIÓN: 6 platos

INGREDIENTES

- 2 cebollas, cortadas en pluma
- 3 zanahorias
- 1 ½ tz de zapallo camote
- 8 a 10 papas
- 2 cda de manteca de cerdo
- Ají de color
- 1 cda de manteca de cerdo o 3 cda aceite



CHUPE DE QUESO

*María Mónica Reyes Monsalve, 60 años
Región de La Araucanía*

Esta receta es de mi madre. Lo que recuerdo es que en el campo donde vivíamos, en el sector de Chauquén, en Panguipulli, teníamos abundancia de alimentos: verduras, queso, etc. Así que mi madre inventaba cosas ricas para hacer. Un día preparó esta receta y fue maravilloso. Su sabor, su aroma, su simpleza... y me encantó tanto que aún la preparo y todos quedan fascinados.

PREPARACIÓN

1 En una olla se echan a cocer las verduras, el ajo, las papas y los porotos verdes. Se agrega abundante tomillo para realzar ese sabor. Cuando estén cocidas las verduras, se les agrega una porción generosa de queso mantecoso y se apaga la olla. Se deja que se derrita el queso, se sirve de inmediato y a disfrutar esta maravilla.



TIEMPO PREPARACIÓN: 30 min

DIFICULTAD: baja

PORCIÓN: 6 platos

INGREDIENTES

10 papas (1 k,
aproximadamente)

Tomillo a gusto

400 g de porotos verdes

250 g de queso mantecoso

1 diente de ajo



LENTEJAS DE LA HUERTA

Mónica Maturana, 34 años

Región de Valparaíso

Como en la casa somos todos vegetarianos se nos ocurrió un día comenzar a plantar de todo en el cerrito pelado frente a nuestra casa: tomates cherries, berenjenas, maravillas, un limón, zanahorias, papas y ajo chilote que nos regalaron cuando fuimos al sur; acelga morada, semillas que compré en una feria orgánica acá en Valparaíso. Y las plantitas nos comenzaron a dar sus frutos. Cuidamos hartito el jardín, ya que está expuesto a que cualquiera saque los frutos. Nos dieron tanto que les regalábamos a mi suegra y a mis vecinas. Y al hacer estas lentejas me di cuenta que solo usaba frutos de mi huerta, menos el vino y el merkén de Chillán.



TIEMPO PREPARACIÓN: 45 min • **DIFICULTAD:** baja • **PORCIÓN:** 6 platos

PREPARACIÓN

- 1 Dejar las lentejas remojando en agua tibia temprano en la mañana o desde la noche anterior.
- 2 Luego, se lavan las lentejas ya remojadas y se ponen a cocer en una olla con suficiente agua. Dejar hervir. Mientras, se toman todos los productos del huerto y se lavan muy bien.
- 3 En una tabla, cortar en cubitos pequeños la berenjena, la cebolla, el zapallo italiano, la zanahoria, la papa chilota y el ajo. En un sartén se pone aceite a calentar y se saltean las verduras, agregando una pizca de sal y otra de azúcar.
- 4 Luego, se corta la acelga en juliana, utilizando todo, incluido el tallo. Se saltea la acelga picada con el resto de las verduras. Cuando estas hayan tomado color, se agrega el vino blanco, siempre a fuego alto, para evaporar el alcohol y que quede el sabor. Cuando suelte el hervor, se abre la tapa de la olla donde se cocinan las lentejas y se agregan todas las verduritas. Deben haber pasado unos 45 minutos del comienzo del proceso y las lentejas ya deben estar listas; solo falta el toque de merkén, rectificar la sal y listo.
- 5 A tu receta le puedes hacer la modificación que quieras, ¡si se hacen con cariño siempre quedan buenas!



INGREDIENTES

DE LA HUERTA

- 1 cebolla
- Acelga morada
- 2 zanahorias
- 2 berenjenas medianas
- 2 zapallos italianos medianos
- 1 a 2 dientes de ajo chilote
- 4 papas chilotas

DE LA CASA

- 2 tz de lentejas
- ¾ tz de vino blanco
- Merkén de Chillán
- Aceite
- Sal a gusto

POROTOS GRANADOS

Lidia Ester Soto Varas, 52 años

Región Metropolitana

Navidad, 1973. Familia de Puente Alto. Ochos hijos. Mamá y papá, empleado de Ferrocarriles, grandes problemas económicos, pero lo que nunca faltó gracias a Dios fue la comida, y en grandes cantidades. Padres busquillas íbamos al cerro La Ballena a buscar la leche en garrafa, ahí aprovechábamos de comprar verduras a los chacareros. También íbamos a la puntilla de Pirque y podíamos cosechar tomates, choclos, etc. Esa Navidad preparamos porotos granados con bife (carne traída de Curicó por nuestro padre que, además, había perdido un brazo a los 25 años en los talleres de San Bernardo. Después fue telefonista y mensajero).

Todos colaborábamos en la cocina; a mí, por ser la más pequeña, mi madre siempre me decía: «mira y aprenderás a cocinar». Y así fue. Hoy siempre estoy cocinando platos típicos chilenos y me encanta recordar y contarle a mi hija cómo mi madre nos preparaba la comida más rica con todo el amor de mamá. Como familia, cuando nos juntamos y recordamos a nuestros padres, preparamos porotos granados.



TIEMPO PREPARACIÓN: 90 min • **DIFICULTAD:** baja • **PORCIÓN:** 10 platos*

PREPARACIÓN

1 Picar la cebolla en cubos pequeños y ponerla a sudar en la olla con las hojas de albahaca. Cuando la cebolla esté transparente, agregar los seis tomates pelados y picados en cubos y dejar cocinando. Cuando los tomates estén cocidos se agrega una pizca de azúcar para bajar la acidez del tomate y para que la cebolla no repita. Luego, sazonar con sal y aceite.

2 Verter en una olla los porotos granados, ya desgranados y lavados. Agregar dos a tres litros de agua hervida, el zapallo cortado en trozos grandes y los porotos verdes picados pequeños, sin las orillas (las hilachas son muy desagradables al comerlas). Si es olla a presión cocer 30 minutos, o en olla de aluminio por una hora.

3 Aparte, pelar y limpiar los choclos. Rallar por encima y luego raspar con cuchillo la coronta; de esta forma se saca toda la fécula y queda el hollejo en la coronta. Sacar de la olla el zapallo cocido y molerlo sobre el choclo. Rectificar sabores y probar la cocción del poroto. Si desea, puede agregar un poco de ají verde. Luego, se toma el choclo con el zapallo y se agrega a la olla de los porotos ya cocidos, dejando a fuego medio revolviendo constantemente hasta que este cocido el choclo.

4 Se sirven los porotos granados con una rica ensalada chilena. Se puede acompañar con un bife de lomo.



INGREDIENTES

- 6 tomates maduros
- 3 cebollas medianas
- 1 rama pequeña de albahaca
- 3 k de porotos
- 9 choclos término medio
- 3 trozos grandes de zapallo (1 ½ k, aproximadamente)
- ½ k de porotos verdes
- Una pizca de azúcar
- Aceite
- Ají verde y sal a gusto

(*) **NOTA:** para 10 personas y repetición

POROTOS CON MAZAMORRA «AL CRIN» EN OLLA DE GREDA

Ernesto Arancibia Silva, 60 años

Región Metropolitana

Siempre me ha gustado cocinar. Aprendí de niño, mientras miraba a mi madre cuando ella cocinaba. Una de las comidas que siempre me ha gustado hacer son porotos granados con mazamorra, ideales para el verano. Mi madre, Ema Silva Navia, que en paz descanse, aprendió esta forma de hacerlos en el campo, donde vivía una de sus hermanas junto a su esposo, en una hacienda llamada Abrante, cerca de Hospital. A mi madre le encantaba cocinar y siempre buscaba nuevas recetas para aprender. Ahí, en el campo, aprendió esta forma peculiar de hacer los porotos con mazamorra, que además de hacerlos en olla de greda, vio que colaban el choclo en una malla de crin, típicas bolsas de feria que antes existían. Ahora casi ya no hay. Puras bolsas de plástico se ocupan. En fin.

Según mis hijos son famosos mis porotos con mazamorra. Cuando eran niños, mis tres hijos mayores, Natalia, David y Gonzalo, salían a mirarme al patio de nuestra casa, para ver como colaba los choclos. Cuando se pasaban por la licuadora, golpeaban la mesa y gritaban: «¡leche, leche, leche, lechel!». Nunca supe bien por qué. A lo mejor alguna asociación a la leche con plátano que alguna vez se preparó en la licuadora. Antes pasaba el choclo por una moledora de carne. Ya más grandes, invitaban a sus amigos a comer. Incluso a mis vecinos llegué a invitar. Recuerdo, a uno de mis antiguos vecinos, uno que ahora vive en Estados Unidos, se sirvió cuatro platos de porotos, y después se fue a su casa mareado de tanto comer, casi reventaba. Bueno, supongo que me quedarán buenos los porotos, por eso a lo mejor les gusta a todos.

TIEMPO PREPARACIÓN: 90 min • **DIFICULTAD:** baja • **PORCIÓN:** 6-8 platos

PREPARACIÓN

1 En un olla de greda (o en olla a presión), poner a hervir los porotos y el zapallo picado en cubitos. Mientras, se fríe la cebolla en agua, con una pizca de sal. Una vez cocida, agregar una cucharada de aceite. Luego, añadir a la olla con porotos.

2 Aparte, desgranar el choclo y moler en una moledora de carne de esas manuales, o licuar. Colar el choclo molido en una malla de crin, o en un cedazo. Apretar la malla de crin bien fuerte con las dos manos, para que bote todo el líquido, depositar el jugo o la «maicena» en un recipiente. Lavar el hollejo y colar otra vez. Se agrega la albahaca picada al choclo pasado, se revuelve bien y luego esto se añade a la olla, revolviendo para que no se apeltone. Si gusta, puede agregar sal para darle más sabor. Cocer los porotos con mazamorra durante 30 minutos. Revolver constantemente con una cuchara de palo.

3 Aparte, freír una o dos cucharaditas de ají de color en una paila con aceite o manteca. Finalmente, sirva los porotos con mazamorra, adornando con ají de color el plato.



INGREDIENTES

- 1 ½ k de porotos granados
- 8 choclos maduros
- 1 corte de zapallo
- 1 ½ cebolla, picada fina en cubitos
- 1 ramita de albahaca
- 2 cda de ají de color
- Aceite
- Sal a gusto



CAPÍTULO 6

PANADERÍA

- Pan amasado minero o pan de Lota* Claudia Ávila Contreras • 168
- Tortilla de rescoldo en ceniza* Edith Violeta Monasterio Ruiz • 170
- Sopapillas con zapallo (pan frito)* Daniela Venegas Huenchun • 172
-

PAN AMASADO MINERO O PAN DE LOTA

Claudia Ávila Contreras, 34 años
Región del BíoBío

Íbamos a los hornos, esos de la calle, donde veíamos a las vecinas echando el pan y fumarse un cigarrillo mientras este se cocía. Algunas vecinas nos mandaban al cerro a buscar **retamillos** para la escoba y a cambio, cuando salía la primera hornada de pan, nos regalaban un pancito caliente para que lo compartiéramos.

La receta del pan de mina es muy especial, se realiza en los hornos comunitarios de los pabellones y se extendió replicándose en hornos que se encuentran en los patios de las familias mineras; se caracteriza porque el amasijo es hecho a mano.

Una vez le pregunte a mi mamá «¿cómo nace la historia del pan minero?», ese que le echaba de **manche** a mi viejo cuando iba a la mina. Me comentó que era una actividad propia de las mujeres del carbón, traspasada exclusivamente de madre a hija, pues era una de las primeras tareas que debía aprender la niña desde pequeña. Esta se desarrollaba en la cocina —comedor de cada casa «pabellón»— a lo menos dos veces por semana, pues era el pan el que más se consumía cuando la familia era numerosa. Era una actividad sacrificada para la dueña de casa o cámara, la que comenzaba con poner la leña en el horno al amanecer, mientras hacía el amasijo en la batea de madera y se confeccionaban los lulos y panes, a los que me decía que cariñosamente marcaba con un tenedor o cuchillo. Los hijos hombres debían partir la leña y pasar la masa por la máquina manual para que esta quedara más unida. Mientras se realizaba el fuego para la primera «caldía» del día, ella salía con la tarima llena de pan sobre la cabeza, cubierta con manteles que ella misma zurcía, hechos de bolsas de harina. El horno se encontraba con la leña reducida y las brasas al rojo vivo, las que eran esparcidas y barridas con la escoba de retamillos o de eucalipto hacia la entrada del horno, provocando aquel gusto y aroma único del pan de Lota. Después de haber lanzado la harina en forma de lluvia, se comprobaba que la temperatura fuera la adecuada para poner el pan en la paleta y depositarlo cuidadosamente en el horno, luego de tapar la entrada y salidas con latas y sacos húmedos reforzando con un fierro o la misma paleta del pan. Después de 10 a 15 minutos el pan era sacado y limpiado de todo rastro de cenizas y polvo, depositándolo en un canasto o saco harinero.

TIEMPO PREPARACIÓN: 150 min • DIFICULTAD: media/alta • PORCIÓN: 12 panes*

PREPARACIÓN

- 1 Se debe contar con una batea de madera. En ella se pone la harina, la levadura, la manteca derretida y la salmuera tibia. Se une todo haciendo un amasijo hasta que la masa quede homogénea. Luego, la masa se pasa por la amasadora manual de 50 a 80 vueltas hasta que quede uniforme. Una vez con la masa parejita, esta se tapa con un paño.
- 2 Para formar los panes, se cortan a mano los trozos para «ovillar» la masa, ya sea formando bollos de pan o lulos. Los panes se dejan leudar en una tabla enharinada.
- 3 Mientras el pan sube, se prepara el fuego con pequeñas astillas —para «encandilar»— y también con madera o leña; realizando la primera «caldía» (calentada) del horno, acomodando la madera ya encendida por los contornos de este.
- 4 Posteriormente, las brasas se arrastran hacia la entrada del horno. Luego, se moja la escoba de retamillos, para barrer el resto de brasas. Después, y para probar la temperatura del horno, se lanza harina en forma de lluvia. Si esta se quema al tiro, eso indica que el horno está demasiado caliente. En ese caso habrá que pasar otra barrida con la escoba húmeda. Luego, se deposita el pan cuidadosamente, usando la paleta del pan enharinada. Terminado este proceso, se tapa la entrada del horno con latas y sacos mojados. Se esperan 5 minutos aproximadamente, para su revisión.
- 5 El pan debe estar liviano, pues ese es el signo de que está bien cocido.



INGREDIENTES

- 8 k de harina
- 1 puñado de sal
- 1 sobre pequeño de levadura
- ½ k de manteca o grasa
- 2 l de agua hervida (tibia)

(*) **NOTA:** 12 panes medianos por kilo de harina, aproximadamente, o uno o dos chocosos

TORTILLA DE RESCOLDO EN CENIZA

Edith Violeta Monasterio Ruiz, 44 años
Región de Los Ríos

Hace aproximadamente 39 años que conozco la receta porque en mi entorno familiar más cercano era habitual y muy común esta forma de hacer el pan. Antiguamente todas las familias del sector rural solían hacer este tipo de pan para compartir en la mesa. Hace tiempo las familias en el campo no contaban con los recursos actuales (cocinas a leña y gas).

Esta forma de hacer las tortillas se ha ido perdiendo con el tiempo. Las tortillas que encontramos ahora por lo general están hechas en arena y no ceniza caliente, con levadura y no manteca, y ya no se elaboran en el sector rural.

Su textura y sabor son inigualables, nada que ver con el pan elaborado en panaderías.



TIEMPO PREPARACIÓN: 45 min • **DIFICULTAD:** media/alta • **PORCIÓN:** 2 tortillas*

PREPARACIÓN

- 1 Antes de comenzar la preparación, hay que tener en cuenta que el fuego es fundamental y debe prepararse por lo menos 5 horas antes de comenzar.
- 2 Colocar los dos kilos de harina en un recipiente; luego hacer un orificio en el medio. Ahí se agrega la manteca derretida y se espolvorea por el borde la sal, junto a los polvos de hornear.
- 3 Se comienzan a juntar todos los ingredientes con la mano, agregando agua, para que quede una masa homogénea. Amasar durante 10 minutos.
- 4 Para formar la tortilla, se toma la masa y se hace un bolo con ella. Luego, se estira con el puño de la mano, formando la tortilla.
- 5 Una vez lista la tortilla se lleva al rescoldo (ceniza caliente). Se mueve la ceniza, mezclándola para que el cocimiento de la tortilla sea parejo. Se comienza haciendo un orificio en la ceniza y en él se coloca la tortilla, cubriéndola con la ceniza muy caliente. Luego de 15 minutos, se debe dar vuelta y esperar 15 o 20 minutos más. Una vez completado el tiempo de cocción, se raspan los bordes de la tortilla, puesto que su cocción no es pareja y suelen quemarse los bordes.
- 6 El tiempo de cocción total es de 35 a 40 minutos, dependiendo de la potencia del fuego.



INGREDIENTES

- 2 k de harina
- 3 cda soperas de manteca
- 3 cda de polvos de hornear
- Agua, según necesidad
- Sal a gusto

(*) **NOTA:** Dos tortillas medianas

SOPAIPILLAS CON ZAPALLO (PAN FRITO)

*Daniela Venegas Huenchun, 31 años
Región del Bío-Bío*

Cuando era pequeña solía mirar a mi abuela hacer sus ricas preparaciones para agasajarnos. Alrededor de una estufa a leña, típica del sur de Chile, mientras, como niña que era, jugaba a tomar el mate, mi abuela nos preparaba sus ricas sopaipillas con zapallo. En un comienzo me resistía el probarlas por el hecho de tener zapallo, pero una vez ya preparadas y calentitas en mi plato, agregaba unas gotas de miel. Y ese era el toque perfecto que la Abu le daba a sus exquisitas sopaipillas. Ahora con gusto y con el mismo amor de la Abu las preparo para mi familia.



TIEMPO PREPARACIÓN: 60 min • **DIFICULTAD:** baja • **PORCIÓN:** 50 sopaipillas

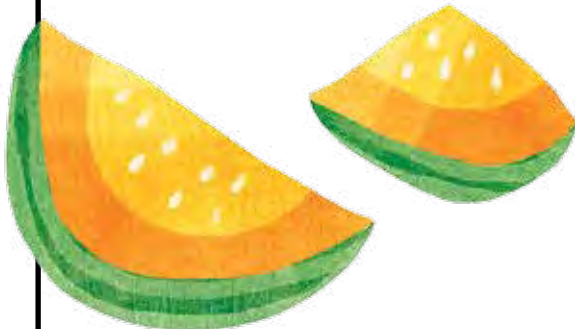
PREPARACIÓN

- 1 Cocer el trozo de zapallo. Una vez listo, se muele dejándolo como un puré. Reservar el agua de la cocción.
- 2 Se pone la harina en un bol junto con la sal y la manteca o margarina. Al centro se pone la levadura y los polvos de hornear. Juntar todo y agregar el zapallo. Se une todo con las manos o con una cuchara de palo y se va incorporando el agua que quedó de la cocción del zapallo (agua tibia). Se va mezclando todo muy bien, formando una masa bien compacta. Se amasa bien y se deja reposar en una bolsa tapada con un paño de cocina limpio unos 30 minutos.
- 3 Pasado los 30 minutos, se uslearea la masa para estirlarla, y se cortan las sopaipillas; redondas, o como a uno le parezca. Yo lo hago de forma tradicional: redonditas con el hoyito al medio.
- 4 Una vez formadas las sopaipillas, se frien en el aceite a una temperatura adecuada (ni muy caliente ni muy fría), para que no se pasen de aceite, ni se arrebaten. Luego, lo más esperado: comerlas con una pizca de miel, si les gusta, o junto a unos ricos mates o un café.



INGREDIENTES

- 1 trozo zapallo de 350 g
- 1 k de harina
- 1 cda de sal
- 1 cda de levadura (10 g, aproximadamente)
- 1 cda de polvos de hornear
- 200 g de manteca o margarina
- Agua tibia





CAPÍTULO 7

POSTRES Y REPOSTERÍA

POSTRES Y REPOSTERIA

- Manjar de quinua...* Christine Beckdorf Göndar • 176
- Helado de invierno* Mirtha Elena Serrano Serrano • 178
- Compota de berries con maqui* María Luisa Ginesta • 180
- Ataditos de manzana* Marina Isabel Zumelzu Díaz • 181
-

TORTAS, GALLETAS Y OTRAS MASAS DULCES

- Torta milhojas* Gabriela Paz Espinosa Hormazábal • 182
- Torta de hojarasca* Marianela Castañeda Leyton • 184
- Torta de masa real* Doris Gallardo Díaz • 186
- Torta borracha* Marisa Morales Silva • 188
- Torta de nueces* Lucie Hollstein • 190
- Kuchen de rumba* Fidelina Cáceres Pacha • 192
- Galletitas de aceite* Marión Dayana Véliz Véliz • 194
- Sopaipillas pasadas* Mabel Reyes Rojas • 196
-

MANJAR DE QUINUA CON TUILE DE ALGARROBO Y COULIS DE NARANJA

Christine Beckdorf Göndar, 49 años

Región de Atacama

Husmeando algunos años por Perú, descubrí un ingrediente que me fascinó: la harina de algarrobo. Experimenté algunas recetas con esta novedad para mí. De vuelta en mi país y en mi región, Atacama, y con unos kilitos de esta harina a cuestas, me puse a hacer muchas recetas, pero se me acabó. Ahora, ¿dónde podría conseguirla? Y por esos azares del destino, alguien de por aquí, llamado Zoilo, me dio una tremenda sorpresa. Este arbolito es autóctono de Atacama, donde existe el clima perfecto para verlo crecer, pero con pena vi que nosotros no aprovechamos los subproductos que conocí en otras partes. Es un árbol noble y poderoso, y es nuestro. Sus frutos son vainas dulces con características nutritivas muy parecidas al chocolate. Me propuse entonces buscar incansablemente quién hacía harina, y en Copiapó, en el pueblo de San Fernando, encontré unas magníficas artesanas y otras talentosas señoras que con gran esfuerzo hacían su propia harina y sus propias creaciones. Me llena de orgullo saber que este ingrediente se está agregando a la lista de productos identitarios que nos posiciona en el marco culinario de Chile, formando parte del patrimonio cultural de nuestra región de Atacama.



TIEMPO PREPARACIÓN: 90 min • **DIFICULTAD:** media/alta • **PORCIÓN:** 5-6 platos

PREPARACIÓN

MANJAR DE QUINUA

1 Comenzar por lavar muy bien la quinua antes de cocerla, enjuagándola varias veces bajo el chorro de agua en un colador para que no quede amarga. El agua tiene que salir transparente. Después, cocerla por 15 minutos y dejar enfriar, para que se infle.

2 Colocar todos los ingredientes en una olla a fuego lento y revolver con mucha paciencia por 30 a 40 minutos o hasta que se pueda ver el fondo de la olla. Dejar enfriar.

TUILE DE ALGARROBO

3 Mezclar el azúcar con la margarina hasta que quede una mezcla sedosa; luego agregar claras una a una, siempre revolviendo. Incorporar harinas de trigo y de algarrobo junto con la vainilla. Revolver hasta que quede todo homogéneo de color café claro.

4 Cocinar por 5 a 7 minutos en horno mediano a 170 °C, disponiendo la masa en una manga pastelera, haciendo las formas deseadas.

COULIS DE NARANJA

5 Cocinar los jugos con el azúcar y esperar que hierva, en ese momento se agrega la maicena disuelta y se revuelve enérgicamente hasta espesar.

MONTAJE

6 En un plato semihondo disponer el manjar en forma de bolita o *quenelle*, montar la tuile de algarrobo salseando el plato con coulis de naranja... ¡¡¡y a disfrutar!!!!

INGREDIENTES

PARA EL MANJAR DE QUINUA

- 1 tz de quinua cocida
- 120 g de azúcar granulada
- 2 tz de leche
- 2 ramitas de canela

PARA LA TUILE DE ALGARROBO

- 120 g de harina sin polvos de hornear
- 40 g de harina de algarrobo
- 80 g de azúcar flor
- 100 g de margarina pomada (como cremita)
- 3 claras de huevo
- 1 cda de vainilla

PARA EL COULIS DE NARANJA

- Jugo de 2 naranjas
- Jugo de ½ limón
- 40 g de azúcar granulada
- 10 g de maicena disuelta en agua



HELADO DE INVIERNO

*Mirtha Elena Serrano Serrano, 54 años
Región Metropolitana*

Este postre me hace recordar mi infancia, una etapa maravillosa de mi vida. La receta pasó de generación en generación, ya que siempre se hizo en mi casa.

Con el tiempo me di cuenta de que cada vez que comíamos este postre eran momentos de vacas flacas y no había otra posibilidad en nuestra mesa que cumpliera con todos los requisitos de un buen postre: alimenticio, rico y, lo mejor de todo, económico.

Lo bueno del helado de invierno es que es completamente accesible, ya que está hecho con manzanas, plátanos y huevos, alimentos disponibles todo el año en nuestras ferias y almacenes de barrio; además, en promedio su valor está a la mano para cualquier familia chilena.

Otra de sus cualidades es que el tiempo de ejecución es muy corto, lo cual ayuda a cualquier dueña de casa a economizar tiempo, y entrega un producto de alto valor nutricional, sobre todo para los niños y niñas.

Las generaciones actuales desconocen este postre y es parte del cotidiano de nuestras mesas, y es bueno rescatar nuestra gastronomía, ya que con una buena preparación puede sorprender a cualquier comensal.



TIEMPO PREPARACIÓN: 30 min • DIFICULTAD: media • PORCIÓN: 4 platos

PREPARACIÓN

- 1 Lavar, pelar y rallar las manzanas. Agregar el jugo de limón para que no se oxiden. Luego pelar y moler el plátano y juntarlo con la manzana en una fuente.
- 2 Lavar los huevos y separar las yemas de las claras; estas últimas agregarlas al bol junto con el azúcar y llevarlo a baño maría, mezclando hasta disolver los cristales de azúcar en las claras.
- 3 Batir con batidora a velocidad máxima, hasta formar un merengue firme. Cuando esté frío, agregar la fruta molida y mezclarla con movimientos envolventes, hasta unir todos los ingredientes. Se puede servir de inmediato o dejarlo enfriar unos minutos en el refrigerador.



INGREDIENTES

- 2 manzanas
- 2 plátanos
- 2 huevos (claras)
- 4 cda de azúcar granulada
- Jugo de ½ limón

COMPOTA DE BERRIES CON MAQUI

María Luisa Ginesta, 52 años
Región Metropolitana

Quien no haya comido maqui y se haya llevado un reto por estar todo manchado, no conoce el sur.

El maqui (*Aristotelia chilensis*) es un berry nativo que crece exclusivamente en el sur de Chile y que se consume desde tiempos ancestrales por los indígenas.

El maqui se destaca por que sus frutos han demostrado poseer una importante variedad de efectos biológicos: analgésicos, antiinflamatorios y antioxidantes, principalmente.

Maqui es un proyecto de INNOVARAUCO, que busca transformar la riqueza desconocida del bosque nativo del fin del mundo en salud y bienestar, valorizando el trabajo de recolección de las comunidades.

Para la preparación de maqui contamos con una red de recolectores locales, incentivando la participación comunitaria y el valor compartido, a través de la recolección sustentable e interviniendo mínimamente el ecosistema.

PREPARACIÓN

- 1 La gracia de esta receta es que es muy fácil y sacadora de apuros, además de ser muy sana.
- 2 Poner todas las bayas (frambuesas, arándanos y morones) en una olla. Agregar la canela y el palo de vainilla. Incorporar toda la lata de maqui. Poner al fuego a cocer. Dejar a fuego lento unos 10 minutos.
- 3 Dejar enfriar y guardar en frascos. Se puede usar como *topping* de helados, salsa o combinado con yogurt natural; o sobre peras cocidas o cualquier fruta que a uno se le ocurra.

TIEMPO PREPARACIÓN: 30 min

DIFICULTAD: baja

PORCIONES: 6-8 platos

INGREDIENTES

- ½ k de frambuesas
- ½ k de arándanos
- ½ k de **morones**
- 150 g de zarzaparrilla
- 1 cda de canela en polvo
- 1 palo de vainilla
- 1 lata de maqui light o normal (250 cc)



ATADITOS DE MANZANA

*Marina Isabel Zumelzu Díaz, 52 años
Región de Los Ríos*

Trabajo en un liceo agrícola desde que este se inició, hace 25 años. Aquí me desempeño como encargada de recursos humanos y, entre otras actividades, apoyo a las estudiantes internas realizando un taller de gastronomía. Nuestro liceo cuenta, entre sus recursos naturales, con una quinta de manzanas, las que utilizamos para hacer diferentes postres con las alumnas. En esta oportunidad compartiremos la receta ataditos de manzana.

PREPARACIÓN

MASA

1 Se une la harina con el azúcar flor y la pizca de sal. Se agrega la ralladura de limón, los huevos y una pequeña cantidad de agua para unir la masa. Agregar la mantequilla de a poco, amansándola y extendiéndola bien.

RELLENO

2 Cortar las manzanas en pequeños cubitos, mezclarlas con el azúcar, las pasas y el limón.

3 Cortar la masa en cuadrados y sobre ellos poner una cucharada de la mezcla de manzanas hecha anteriormente. Unir las cuatro puntas de la masa formando un paquetito. Sellarlas con clara de huevo. Para finalizar, llevar los ataditos de manzana al horno entre 25 y 30 minutos. Retirar, espolvorear con azúcar flor y dejar enfriar.

TIEMPO PREPARACIÓN: 75 min

DIFICULTAD: baja

PORCIONES: 30 ataditos

INGREDIENTES

PARA LA MASA

4 tz de harina
2 cda de polvos de hornear
Ralladura de 1 limón
2 huevos
50 g de mantequilla
1 tz de azúcar flor
Una pizca de sal
Agua

PARA EL RELLENO

3 manzanas
2 cda de pasas
¼ de tz de azúcar
Ralladura de 1 limón
25 g de mantequilla



TORTA MILHOJAS

Gabriela Paz Espinosa Hormazábal, 30 años
Región de Arica y Parinacota

Mi adorada bisabuela, Raquel Rivera Rojas, nacida en Vicuña, valle del Elqui —en las mismas tierras que la Gabriela Mistral— y fallecida dos años atrás, a sus 104 años de edad, era una india diaguita que, tras recorrer el norte como hija de minero, se asentó de adulta en la ciudad de Valparaíso, donde se convirtió en mujer sindicalista y leal participante de centros de madres y agrupaciones femeninas, donde el intercambio de recetas era próspero entre las onces de santas y las ollas comunes resistentes a las dictaduras. Sus recetarios, de su puño y letra, recortes varios y canciones de la Violeta entre sus páginas, almacenaban un sinfín de recetas que cocinó en vida, reuniendo a mi familia completa tanto en la cocina como en la mesa. Así, con el tiempo, las recetas y recetarios fueron pasando de mano en mano, quedando las más célebres impregnadas no solo en los paladares de nuestra familia, sino en las memorias y cocinas de tías y tíos, de mi abuela, tías abuelas y de mis primas.

El tiempo de mi infancia lo viví en Estados Unidos, en los años 80, cuando aún no comercializaban manjar por esas tierras. Recuerdo de chica que al ver tarros de leche condensada puestos a hervir, sabía que se venía una tarde de uslero con mi madre y hermanito para armar y luego degustar la deliciosa torta milhojas de la querida abuelita Raquel.



TIEMPO PREPARACIÓN: 60 min • **DIFICULTAD:** media/alta • **PORCIONES:** para 24 personas

PREPARACIÓN

1 Con los dedos de las manos se une la harina con la mantequilla y la margarina (estas no deben estar derretidas, sino a temperatura ambiente). Unir hasta que se junten los ingredientes, luego se añaden las yemas y el agua. Continuar uniendo hasta dejar una masa compacta que forme una gran bola. Esta bola de masa debe refrigerarse de un día para otro, como mínimo. Dura un máximo de 15 días en el refrigerador.

2 Una vez reposada la masa en el refrigerador, esta se saca y se corta la bola en rebanadas. Cada lonja se aplana y estira con el uslero, dejando la masa lo más delgada que se pueda, pero sin generar mucho calor porque sino la masa empieza a ablandarse mucho. No es necesario que queden círculos perfectos. Se sugiere estirar la masa entre dos plásticos de bolsa o de alusa-plast, para que no se pegue al uslero. Cada lámina de masa se hornea a fuego medio de 3 a 7 minutos. Apenas estén doradas se retiran del horno.

RELLENO

3 Poner el manjar en una fuente, agregar el jugo de naranja y mezclar, revolviéndolo hasta que quede homogéneo.

MONTAJE

4 Para armar la torta se usa un molde redondo. Para rellenar disponer las formas irregulares de la masa en una capa. Estas se van alternando una capa de masa, con una capa de manjar y otra de

nueces molidas. A medida que se va avanzando con las capas, se va presionando con un plato para compactar.

5 Una vez armada la torta, se desmonta del molde y se puede decorar con manjar y nueces. La torta guardada en lugar fresco puede durar hasta 15 días sin refrigerar.

INGREDIENTES

MASA

1 k de harina
250 g de mantequilla
250 g de margarina
8 huevos
8 a 10 cda de agua
1 pizca de sal

RELLENO Y DECORADO

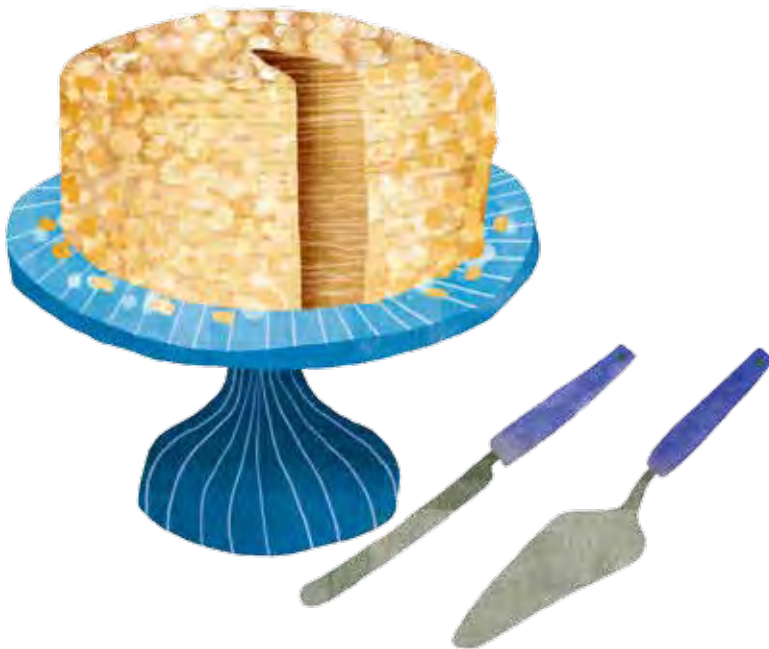
3 o 4 tarros de leche condensada
300 g de nueces molidas
Jugo de 3 o 4 naranjas

TORTA DE HOJARASCA

Marianela Castañeda Leyton, 55 años
Región Metropolitana

Mi abuelo al caer de los andariveles, cuando trabajaba en los minerales quedó gravemente enfermo. Estuvo hospitalizado casi un año y se salvó... mi abuelita hizo una manda a la Virgen del Carmen y todos los 16 de julio ella hacía una cena familiar en agradecimiento a la Virgen, con un bello altar, por el favor concedido. Al final de la cena llegaba el turno de la exquisita torta de hojarasca, que esperábamos con ansias. Esta tradición se mantuvo hasta el fin de los días de mi abuelita.

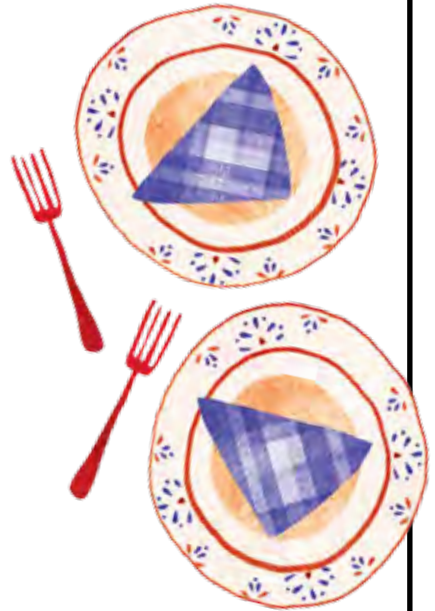
Rescaté esta receta, ya que yo era su ayudante en la cocina.



TIEMPO PREPARACIÓN: 60 min • **DIFICULTAD:** media • **PORCIONES:** para 12 - 15 personas

PREPARACIÓN

- 1 Poner en un bol los ingredientes y mezclar con la mano. Cuando la masa no se pegue en los dedos, envolver en papel film y dejar reposando durante la noche.
- 2 Al otro día, se estira la masa y se uslereá, dejándola de un espesor de tres milímetros. Luego se cortan círculos de 10 a 11 centímetros de diámetro. No hay que pinchar la masa.
- 3 Mientras tanto, precalentar el horno a 180 °C. Colocar los círculos de masa enharinados en las bandejas del horno. El tiempo estimado para su cocción es de 8 a 10 minutos, o hasta que estén levemente doradas. Luego, tomar una de las hojarascas y moler. Reservar para el final.
- 4 Una vez horneadas, se toma la bandeja sobre la que se pondrá la torta. Para formar la torta, se comienza poniendo uno de los círculos y se le pone manjar, sobre esta otra capa de masa y luego manjar, y así sucesivamente hasta terminar con manjar cubriendo la parte de arriba y las orillas. Y se culmina decorando con la hojarasca molida que había reservado.



INGREDIENTES

- ½ k de harina
- 370 g de mantequilla
- 6 yemas de huevos
- ¼ de tz de leche
- 1 cda de pisco
- 2 cda de polvos de hornear
- 1 cda de vainilla

PARA EL RELLENO

Manjar a gusto

TORTA DE MASA REAL

Doris Gallardo Díaz, 67 años

Región de Valparaíso

En Puerto Natales aprendí esta receta de mi madre; ella, a su vez, la aprendió de su abuela, y con mi nieta son seis las generaciones que la conocen. Se preparó para la boda de mi tía, que fue reina de la primavera. Mi padre estaba enamorado de ella, pero mi mamá lo conquistó por el estómago. La torta fue furor. Hoy la preparo para mis hijos y nietos, les encanta, tanto así que el menor de mis nietos le cambió el nombre y le puso «La torta de familia». Espero que la tradición siga por muchas generaciones más, ya que no la venden, al menos nunca la he visto en las pastelerías.



TIEMPO PREPARACIÓN: 105 min • **DIFICULTAD:** baja • **PORCIONES:** para 24 personas

PREPARACIÓN

1 Mezclar con las manos la manteca, los huevos y el azúcar. Luego se agrega harina, poco a poco, hasta formar una masa suave. Una vez lista la masa, se procede a formar con ella ocho bollos, más o menos, y cada uno de ellos se aplana sobre lata del horno al tamaño deseado. Se hornean unos 7 minutos cada uno y se rellenan de inmediato hasta terminar con el manjar. Se espolvorea con coco.



INGREDIENTES

- 1 k de harina
- ½ k de manteca Crisco (muy blanca y sin sabor)*
- 1 tz de azúcar
- 5 huevos
- 3 tarros de leche condensada
- Coco rallado

(*) NOTA DE LA AUTORA:

Yo cambio la manteca por mantequilla, porque hoy es muy difícil encontrar una de buena calidad.

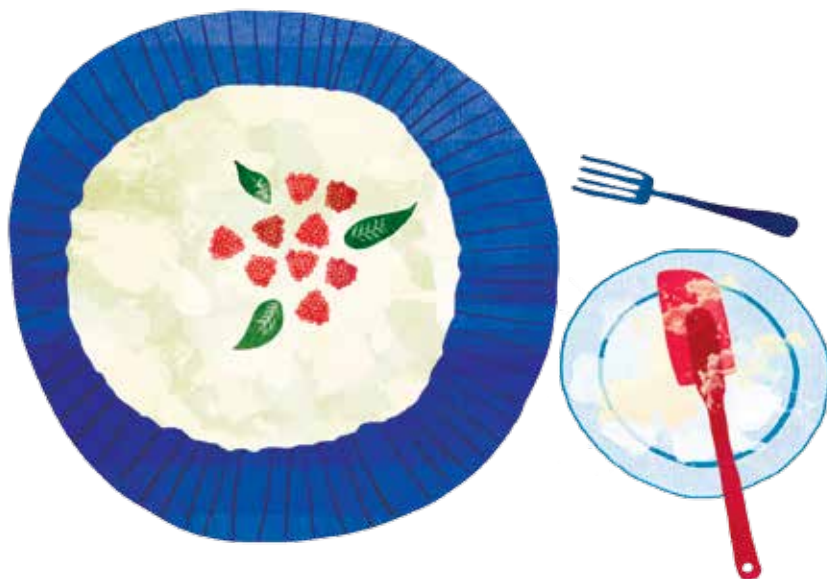


TORTA BORRACHA

Marisa Morales Silva, 42 años

Región del Maule

Esta receta se inspira en la más representativa de nuestras tradiciones familiares. Las tortas borrachas se hacían en Sauzal, mi pueblo natal, en donde por falta de recursos y por mito culinario, mi madre debía añadir aguardiente para conservar la torta mayor tiempo sin refrigeración y de esta manera poder satisfacer las peticiones de los invitados que llegaban a mi casa durante la temporada de fiestas religiosas. Por mi parte, quise recuperar la receta y compartir con mis cercanos el sabor distintivo de aquella época y el valor sentimental que esta torta representa.



TIEMPO PREPARACIÓN: 90 min • DIFICULTAD: media/alta • PORCIONES: para 20 personas

PREPARACIÓN

BIZCOCHO

1 Se separan las claras de las yemas. A las claras se les agrega una pizca de sal y se comienzan a batir, incorporando los 120 gramos de azúcar, hasta que el merengue forme picos. Luego, se agregan las yemas sin dejar de revolver. Después, incorporar la harina previamente cernida junto con la maicena y el polvo de hornear, batiendo con batidor de mano. Se enmantequilla un molde de 26 centímetros, se vierte la mitad de la mezcla y se lleva al horno, precalentado a 200 °C, por 30 minutos.

2 Al retirar del horno el molde con el bizcocho, se coloca boca abajo durante 15 minutos, luego se desmolda. Repetir la misma operación con la otra mitad de la masa para hacer el segundo bizcocho.

RELLENO

3 Cortar cada bizcocho en tres discos, colocar en el molde una bolsa, que se usará para rellenar la torta. Se coloca el primer corte y se remoja con el almíbar de agua, azúcar, vainilla y aguardiente. Luego, se coloca la primera capa de manjar; después otro disco de bizcocho, se remoja y se agrega el manjar. Se repite la misma operación hasta montar los seis cortes. Se cierra la bolsa, cubriendo por completo la torta, y se deja reposar refrigerado de un día para otro.

CUBIERTA

4 En un bol de acero, se colocan las claras, una pizca de sal y las dos tazas de azúcar. Se pone

en una olla al fuego con agua a baño maría, se batan las claras con el azúcar hasta que los cristales de azúcar se disuelvan y el merengue adquiera consistencia, lo que toma aproximadamente 15 minutos.

ACABADO

5 Se desmolda la torta sobre una bandeja y, con espátula y una manga pastelera, se decora a gusto con el merengue.

INGREDIENTES

BIZCOCHO

- 4 huevos
- 120 g de azúcar
- 100 g de harina
- 20 g de maicena
- 1 cda sopera de polvos de hornear

RELLENO

- 1 k de manjar
- 1 l de agua con tres cda de azúcar, vainilla y aguardiente a gusto

CUBIERTA

- 8 huevos
- 2 tz de azúcar

TORTA DE NUECES

Lucie Hollstein, 54 años

Región de Los Lagos

Me recuerdo muy niña sentada en la cocina de mi abuela en el sur de Chile, observando como ella preparaba los más exquisitos dulces alemanes. Entre esos se encontraba la reina de sus tortas, la más deliciosa de todas: la torta de nueces.

Esta antigua receta fue traída por nuestros antepasados cuando llegaron a colonizar el sur de Chile. Como descendiente de estos colonos, he intentado preservar las recetas heredadas por generaciones y que mi Oma-Lu me enseñaba.

En este caso, he adaptado la torta de nueces a los paladares locales con la incorporación del manjar, tan típico de nuestro país y que le viene de maravilla al sabor principal del bizcocho.



TIEMPO PREPARACIÓN: 105 min • **DIFICULTAD:** media • **PORCIONES:** para 25 - 30 personas

PREPARACIÓN

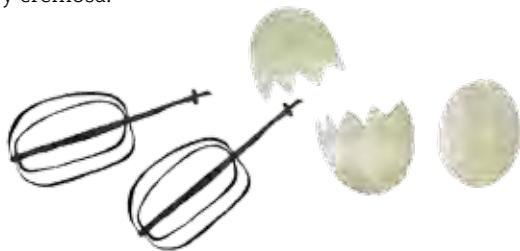
1 Batir las yemas con el azúcar y el licor, hasta que se vea blanco y cremoso. Luego, agregar los ingredientes secos bien mezclados, revolviendo para que quede homogéneo. Finalmente, se agregan las claras batidas a nieve. En este momento, se revuelve con cucharón de palo suavemente, con movimientos envolventes, hasta juntar todo.

2 Se divide la masa en cuatro moldes de 28 centímetros y se llevan al horno, precalentado previamente a 180 °C, hasta que estén listos. Una vez fríos, los bizcochos se rellenan a gusto.

3 Este relleno puede ser con crema chantilly, crema pastelera de vainilla, crema de nueces o crema de manjar. Dejo la receta de la crema de manjar. La torta se puede cubrir con crema chantilly o merengue.

CREMA DE MANJAR

4 Mezclar la yema con el azúcar, agregar la maicena, la leche y los demás ingredientes. Una vez mezclado todo, se pone a fuego y, sin dejar de revolver, se cocina hasta espesar. Se deja enfriar tapado con un film para que no se forme una capa y una vez fría se bate un poco para hacerla más suave y cremosa.



INGREDIENTES

PARA EL BIZCOCHO DE NUECES

- 15 huevos
- 625 g de azúcar
- 2 ½ cda de pisco
- ½ k de nueces molidas
- 2 ½ cda de harina
- 125 g de pan integral, rallado
- 1 ½ cda rasas de polvos de hornear

PARA LA CREMA DE MANJAR (POR CADA TAZA DE LECHE)

- 1 yema
- 1 cda de maicena
- 1 cda de azúcar
- 1 cda de mantequilla
- 100 g de manjar

KUCHEN DE RUMBA

Fidelina Cáceres Pacha, 59 años

Región de Tarapacá

El kuchen de **rumba** es un pastel mixturado, como Chile mismo: mestizo. Por una parte, la masa corresponde a la clásica receta alemana traída por los colonos y de rápida propagación por el país. Por otra, el relleno y color del ingrediente principal está cargado de mi ascendencia andina en mi nombre Pacha.

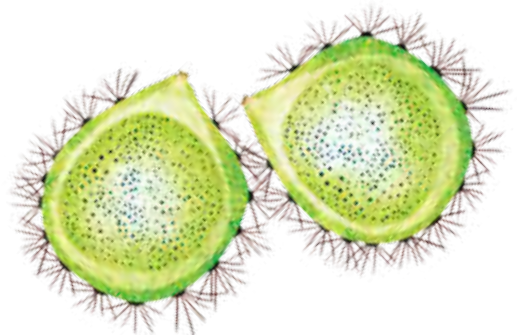
Nuestra exquisita materia prima, la rumba verde y pinchuda, es un fruto que crece en la precordillera de la región de Tarapacá. Para mí, esta receta es recordar mi infancia en el poblado de Poroma o Puruma, mi «tierra descansada». Los olores y sabores son de esas alturas, son las mañanas de recolección en los cactus, jugando a no pincharse, pelando espinas con piedras planas como una lija. Es recordar los meses en flor de diciembre a enero, y la creciente producción silvestre de febrero a mayo.

A unos 3.000 metros sobre el nivel del mar, rodeados de imponentes cerros y fructíferas chacras, la rumba fue parte de nuestra alimentación, tal como fue para los aymaras en tiempos precolombinos, habitantes y cultivadores de perfectas terrazas en las tierras de Poroma.

Recuerdo que esperábamos con ansias el momento de ir a buscar rumbas del cardón y combinar su pulpa con un poco de azúcar. El resultado: un platillo fresco, aromático y delicioso.

Es esta práctica la que rescato aquí, una enseñanza indígena transmitida por infinitas generaciones de abuelos, abuelas, padres, madres e hijos.

El kuchen de rumba es una unión de saberes y sabores del sur de Chile con mi norte grande, que mi familia y amistades han probado con gusto mucho tiempo.



TIEMPO PREPARACIÓN: 90 min • **DIFICULTAD:** media • **PORCIONES:** para 20 personas

PREPARACIÓN

1 Poner en un bol la margarina y el azúcar y revolver con una cuchara de palo hasta que la mezcla esté bien unida. Luego, se añaden los huevos hasta lograr una mezcla homogénea. Finalmente, se incorpora la harina y los polvos de hornear, uniendo con la mano.

2 Una vez lista la masa, que debe tener una textura suave y ser de fácil manejo, se estira sobre un molde, preferentemente de kuchen o tarta. Antes de estirla, es importante esparcir en el molde margarina y un poquito de harina para evitar que se pegue.

3 Llevar el molde con la masa al horno, previamente calentado. No olvidar pinchar con un tenedor la masa para evitar que se infle. La masa estará lista en 20 minutos.

4 Para el relleno, se prepara un almíbar. Se vierte el agua en una olla y se incorporan el azúcar, la canela y los clavos de olor. Cocinar a fuego lento. Cuando el azúcar desaparece o se diluye y suelta hervor, se retira del fuego.

5 Por otra parte, se lavan los frutos y se procede a cortar las rumbas en rodajas y con un cuchillo se corta de manera circular la piel. Así se rescata la pulpa, lista para distribuir en la masa ya cocida.

6 Una vez realizado el proceso de corte, se dejan reposar las rumbas junto con el almíbar durante unos 10 minutos, para que se incorporen el dulzor y esencias. Cuando el almíbar enfríe se coloca sobre la masa.

7 Para decorar se bate (eléctrica o manualmente) la leche con la crema chantilly en polvo hasta que espese y quede firme.

8 En una bolsa plástica o manga se pone la crema chantilly y con ella se decoran los bordes del kuchen.

9 Por último, se deja en el refrigerador por 1 a 2 horas hasta que cuaje. ¡Y a disfrutar en familia una rica oncel!

INGREDIENTES

MASA

- 2 cda de margarina
- 1 tz de azúcar
- 3 huevos
- 2 tz de harina
- 2 cda de polvos de hornear

RELLENO

- 6 rumbas
- 1 tz de azúcar
- ½ tz de agua
- 1 palito de canela y clavo de olor
- 100 g de crema chantilly en polvo
- 250 cc de leche

GALLETITAS DE ACEITE

Marión Dayana Véliz Véliz, 28 años

Región de Coquimbo

Soy una enamorada del arte de la cocina, por ello cuando preparo esta receta lo hago con bastante sutileza, porque así obtengo un resultado exquisito. Se lo debo a mi madre, ya que fue ella quien me enseñó desde pequeña a preparar estas galletitas. En esta oportunidad compartiré con ustedes esta receta especial, dulce, de buen sabor y consistencia; son infaltables en una junta familiar, once o simplemente acompañando un rico mate, sin olvidar por cierto que es una receta económica y rinde bastantes porciones, duran un tiempo prolongado y su conservación es muy natural.



TIEMPO PREPARACIÓN: 60 min • DIFICULTAD: baja • PORCIÓN: 40-50 galletas

PREPARACIÓN

1 Batir las claras a punto de nieve. Una vez que aumenten su volumen, incorporar el azúcar poco a poco, hasta formar un merengue. Luego, agregar una a una las yemas. Seguidamente, incorporar el aceite en hilo muy fino hasta agregarlo todo, con movimientos envolventes. En esta etapa conviene usar una espátula o revolovedor manual. Se agrega la ralladura de naranja.

2 Después, agregar poco a poco la harina junto a los polvos de hornear, formando una masa (tipo pan) de consistencia aceitosa. Amasar por 2 minutos. Formar pelotitas de unos tres centímetros y llevar a bandeja de horno previamente aceitada. Con la ayuda de un tenedor aplastar las galletitas suavemente, dejándolas separadas unas de otras en la bandeja, para evitar que se peguen ya que aumentan su tamaño.

3 Finalmente, se debe encender el horno y precalentar a 180 °C por 5 minutos. Luego, hornear las galletas por 10 a 15 minutos (esto depende del horno que se tenga en casa) y/o hasta que dore la base de la galleta. Retirar de la bandeja las galletas y dejar enfriar. Se recomienda guardar en contenedores de plástico tapados o en bolsas herméticas.



INGREDIENTES

- 1 tz de azúcar
- 4 huevos
- 3 ½ tz de harina cernida
- 1 cda de polvos de hornear
- 1 tz de aceite
- Ralladura de 1 naranja grande

SOPAIPILLAS PASADAS

Mabel Reyes Rojas, 53 años

Región del Maule

Cuando era pequeña me gustaban los días lluviosos porque mi madre empezaba a amasar y sabíamos que se venían las sopaipillas pasadas con chancaca. Lo más entretenido era la forma de pajarito que le daba mi mamá a la masa y cómo los hijos la imitábamos para que quedaran parecidas.

Hoy pienso que era una actividad educativa, didáctica y lúdica que se ha perdido con los años. Por eso es importante rescatar esta receta.



TIEMPO PREPARACIÓN: 60 min • **DIFICULTAD:** baja • **PORCIÓN:** 18-24 sopaipillas

PREPARACIÓN

SOPAIPILLAS

1 Mezclar en un recipiente la harina, la mantequilla derretida y el zapallo. En caso de ser necesario, agregar agua. Formar una masa blanda, amasarla durante 10 minutos y uslear, dejándola de medio centímetro de espesor. Cortar las sopaipillas con un molde redondo, pinchar la masa con un tenedor y freírlas en abundante aceite caliente. Pasar las sopaipillas por la salsa.

SALSA

2 En una olla colocar la chancaca con el agua, un clavo de olor, la vainilla y cáscara de limón o naranja a gusto. Dejar hervir durante 15 minutos o hasta que se disuelva completamente la chancaca. Agregar dos cucharadas de maicena disueltas en media taza de agua. Dejar hervir a fuego lento durante 15 minutos, revolviendo constantemente.



INGREDIENTES

PARA LAS SOPAIPILLAS

- 2 tz de harina con polvos de hornear
- 1 tz de zapallo, cocido y molido
- 2 cda de mantequilla
- Agua y sal
- Aceite para freír

PARA LA SALSA

- 450 g de chancaca
- 4 tz de agua
- 1 clavo de olor
- 1 cda de vainilla
- Cáscara de limón o naranja

CAPÍTULO 8

CÓCTEL-LICORES

- Chicha artesanal de Curacaví* Pilar Riquelme • 200
- Muday de trigo* Katherine Denisse Pérez Hinojosa • 202
- Sour de fruto silvestre (murta)* Edith Violeta Monasterio Ruiz • 203
-

CHICHA ARTESANAL DE CURACAVÍ

Pilar Riquelme, 50 años
Región Metropolitana

El año pasado fui invitada a la casa de don Segundo Dayne, productor de chicha artesanal en Curacaví, para observar cómo se prepara la chicha de uva artesanal. Primero fuimos a la viña familiar en el patio de su casa, donde nos mostró las parras con la uva que se utiliza en la preparación de la tradicional bebida. Esta se corta, se transporta a la bodega en cajas para su preparación y envasado, todo realizado a mano, como antaño, como nos explicó don Segundo.

Don Omar Villavicencio Arriola, de 83 años, productor de chicha desde niño, nos contó que antiguamente la chicha se trasladaba en mula a Valparaíso, lo que tardaba más de diez días. Don Segundo nos comentó que antes las personas que transitaban entre Santiago y la Región de Valparaíso pasaban a refrescarse a las distintas viñas familiares que ofrecían la tradicional chicha artesanal de Curacaví, que con el tiempo se fue haciendo famosa por su dulzor.

Todos los años entre los meses de marzo y abril, se celebra la tradicional Fiesta de la Chicha en Curacaví, donde se escogen las mejores chichas entre los productores de la zona, y la Reina de la Chicha, quién acude durante todo el año a las distintas actividades que se realizan en la comuna, junto a las autoridades en representación de las mujeres de la zona.



TIEMPO PREPARACIÓN: 7 a 8 hrs y guarda varios meses • **DIFICULTAD:** media • **PORCIÓN:** variable*

PREPARACIÓN

- 1 Se comienza por restregar a mano la uva en una zaranda; quien lo realiza es llamado el zarandero.
- 2 Se va extrayendo el jugo de la uva, y este escurre y cae a un recipiente. Una vez sacado el jugo de todas las uvas, este se vacía a un fondo de cobre donde se cuece en una cocina de barro a leña. La cocción toma entre 5 horas y media a 6 horas. Una vez cocido, el jugo se envasa y sella en tinajas de greda. Se dejan ahí hasta el momento de abrirlas, 15 días antes de nuestras Fiestas Patrias.



INGREDIENTES **

Uva País

(*) **NOTA:** depende de la cantidad de uvas.

(**) **NOTA:** según la cantidad de jugo, al hervir se reduce $\frac{1}{3}$, aproximadamente.

MUDAY DE TRIGO

*Katherine Denisse Pérez Hinojosa, 26 años
Región del Libertador General Bernardo O'Higgins*

En la Feria Rahue de Osorno, región de Los Lagos, sobrevive esta bebida de origen mapuche. Fue allí donde probé por primera vez un refrescante *muday* de trigo. El *muday*, tradicionalmente, es una bebida fermentada y de aspecto lechoso que deja un gusto de picor agradable al paladar, ya que su grado alcohólico es muy bajo. Mi curiosidad me llevó a preguntar a los vendedores sobre la elaboración; algunos llevan más de 15 años preparando y vendiendo a quienes pasan por la Feria Libre, es una receta heredada. Quienes degustan el brebaje son principalmente lugareños de las zonas rurales y turistas. Sin duda alguna recomiendo a quienes visitarán Osorno a pasar a la Feria Libre de Rahue a beber un delicioso *muday*.

PREPARACIÓN

- 1 Cocinar el trigo en agua durante una hora. Luego, pasar el trigo cocido en un colador y se recibe el agua de cocción en otro recipiente.
- 2 El trigo cocido se muele en un molino o una piedra para moler y luego se vuelve a juntar con el agua de cocción del trigo, cocinando todo a fuego lento durante 10 minutos, sin dejar de revolver. Se le agrega la miel y se deja reposar en un envase cerrado. El tiempo de fermentación será de acuerdo al grado alcohólico que se desea obtener, siendo el período máximo una semana.

TIEMPO PREPARACIÓN: 25 min
(más tiempo de fermentación;
1 semana max)

DIFICULTAD: baja

PORCIÓN: 10 - 12 litros

INGREDIENTES

- 3 k de trigo
- 1 tz de miel
- 9 l de agua



SOUR DE FRUTO SILVESTRE (MURTA)

Edith Violeta Monasterio Ruiz, 44 años
Región de Los Ríos

La murta es un arbusto cuya fruta se da en los montes de la Región de Los Ríos. Este fruto antiguamente era sustento de las familias rurales, puesto que se recolectaba para su venta en la ciudad en grandes cantidades, lo que hoy no sucede. Su recolección permitía a las familias disfrutar de mermelada en la mesa a la hora de las reuniones familiares durante todo el invierno, período en el que escaseaban los agregados para el «unto del pan». Su recolección no es sencilla, no está en lugares de fácil acceso y es un fruto muy pequeño y delicado. En tiempos remotos era parte del sustento.

El aroma, sabor y textura del fruto fue lo que me atrajo e incentivó en mí la creación de este trago propio de la zona. La preparación es de carácter familiar por el momento, este concurso es la plataforma ideal para masificar su degustación.

PREPARACIÓN

1 Se saca el jugo de limón de pica, se vierte en el vaso de la licuadora con los demás ingredientes, se agregan dos onzas (¼ taza) de macerado de murta, dos cucharadas de azúcar flor, la clara de huevo y hielo al gusto.

2 Se licúa todo por unos segundos. Una vez listo se sirve en copa de cóctel (u otra a elección). Y a disfrutar de la magia del sur.

TIEMPO PREPARACIÓN: 15 min

DIFICULTAD: baja

PORCIÓN: ver nota

INGREDIENTES *

Frutos de la zona
macerados en pisco
(murta)

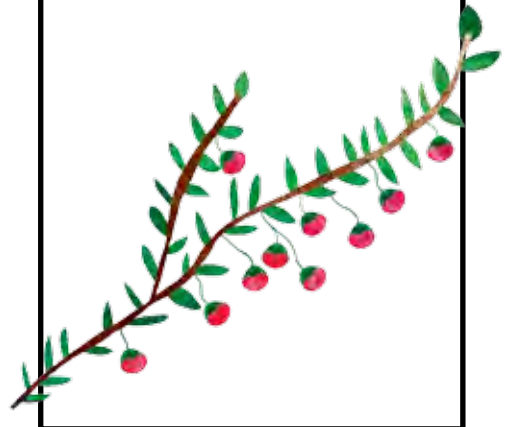
2 onzas (¼ taza) de jugo de
limón de pica

½ cda de clara de huevo

2 cda de azúcar flor

Hielo a gusto

(*) **NOTA:** Por persona





CAPÍTULO 9

MISCELÁNEA

Un tikifranmac viñaval Omar Ramírez • 206

UN TIKIFRANMAC VIÑAVAL

Omar Ramírez, 37 años
Región de Valparaíso

Esta receta se basa en ingredientes de nuestra patria. Su fiel creador, amante de lo culinario, que en cada punto de mi receta busca sazón, sabores que pueden encantar a los comensales de cualquier lugar.



TIEMPO PREPARACIÓN: 120 min • **DIFICULTAD:** baja • **PORCIÓN:** 4-6 platos

PREPARACIÓN

1 Es una base de pan, con mariscos, pollo, carne y porotos blancos, además de cuatro fondos de caldo y los vegetales cortados en cubitos.

2 Se separan los cuatro fondos (pollo, carne, mariscos y porotos). Una vez cocidos los fondos, se unen.

3 Para el relleno todo se corta en cubitos, junto con los vegetales y los aliños, que le ponen sazón a un plato inspirado en nuestra gastronomía chilena.



INGREDIENTES

Un pan preparado en un molde redondo, que es la base de este plato.

PARA EL CALDO

Pollo
Mariscos
Carne
Porotos blancos

PARA LOS VEGETALES

Cilantro
Ciboulette
Zapallo
Papas
Ajo
Zanahorias
Albahaca
Pimiento
Choclo granel
Arvejas
Cebolla
Aliño completo, orégano, caluga de verdura, romero vino blanco, sal y pimienta a gusto.



ANEXOS

Glosario • 211

Pesos y medidas y sus equivalencias • 216

Agradecimientos • 218

GLOSARIO

AGUA CRUDA: agua sin hervir previamente.

AJÍ ROCOTO O LOCOTO (*CAPSICUM PUBESCENS*): tipo de ají cuyo nombre procede del quechua *ruqutu*, que significa ají grande y carnoso. Mientras en Perú y Chile se lo suele llamar rocoto, en Bolivia y Argentina se le denomina locoto, voz que procede del aymara *jiská wil* o *luqutu*.

AL DENTE (O AL DIENTE): término culinario proveniente del italiano para denominar el estado de cocción de una pasta (fideos o tallarines, y hasta el arroz). Equivale al punto de cocción que ofrece alguna resistencia (firmeza) al ser mordida. La pasta queda firme pero no dura.

ALIÑO COMPLETO: mezcla de especias elaborada en Chile; base fundamental para condimentar diversas preparaciones. Contiene orégano, ajo, comino y pimienta. Data de 1940, cuando fue inicialmente envasado y comercializado bajo la marca «Negrita», nombre que se le suele dar popularmente hasta el día de hoy.

ARPÓN DE CHAÑAR: el arpón es un utensilio alargado y estrecho utilizado para pescar desde orígenes prehistóricos. El arpón de chañar es elaborado con madera del árbol de chañar (*Geoffroea decorticans*), miembro de la familia de las fabáceas con corteza verde amarillenta y frutos dulces comestibles y de uso medicinal.

ARROPE: jugo de uva, otras frutas o miel hervido hasta que adquiere la consistencia de un jarabe espeso o almíbar. Se utiliza como postre solo, en la elaboración de conservas y repostería y también como condimento de postres de leche y frutas.

ARROPE DE CHAÑAR: jarabe dulce y espeso hecho a partir de la cocción por varias horas de los frutos del chañar.

ASENTAR LA OLLA: acción de acomodar al interior de una olla los ingredientes que se van a utilizar en una preparación.

BATÁN: término usado en el norte de Chile, Perú y occidente de Bolivia para referirse al mortero de piedra. Piedra plana mayor y una piedra para moler.

BRUNOISE: corte empleado en verduras. Se trata de cubos pequeños de aproximadamente medio centímetro por lado.

- CARNEAR:** sacrificar y despresar un animal para su consumo.
- CHAITÚN:** palabra de origen desconocido utilizada en el archipiélago de Calbuco, región de Los Lagos, para denominar los mariscos surtidos cocidos en curanto y posteriormente sacados de su concha para ser utilizados en otras preparaciones.
- CHANGOS:** pobladores costeros prehispánicos que habitaron la zona comprendida entre Camaná, hoy Perú, y, en Chile, desde el desierto de Atacama hasta las costas Coquimbo y quizás más al sur.
- CHÍCHARO:** también llamado arvejón. El chícharo (*Lathyrus sativus*) es una leguminosa de grano que se cultiva entre las regiones de Coquimbo y La Araucanía, principalmente en los secanos costero e interior. Es un cultivo menor, sembrado por pequeños agricultores. Generalmente se consume como puré.
- CHILCO (FUCHSIA MAGELLANICA):** arbusto ornamental. Sus flores son pequeñas y fucsias y sus frutos son comestibles.
- CHINGANA:** taberna o bar en que suele haber canto y baile.
- CHOQUERO:** jarro hechizo. Vulgarmente, tarrito de lata de conserva provisto de una oreja para tomarlo. Se lo usa para tomar té o líquidos calientes en las obras de construcción y en el campo.
- CHUCHOCA:** producto final de la molienda gruesa del choclo (maíz) tierno, que previamente se ha cocido en agua y luego secado al sol. Semejante a la sémola en color y textura, común en la cocina de los pueblos andinos Chile, Perú, Bolivia y Argentina.
- CHUNCHULINES:** chunchules. Procede del quechua *ch'únychull*, tripas. Son intestinos lavados, cocidos y trenzados que posteriormente pueden asarse a la parrilla o pasarse por harina tostada y freírse.
- CONCONES:** masa o batido semiespeso preparado con harina, huevos y perejil picado. Se utiliza como garnitura (acompañamiento decorativo y comestible) en sopas claras o consomés para que queden más contundentes.
- COULIS:** término culinario para denominar un jugo concentrado de alimentos obtenido filtrando un puré en un colador fino o un colador chino. Puede ser de verduras o frutas, carnes o pescado.
- CUCHERO:** término utilizado para denominar huesos carnudos y diferenciarlo de los «huesos pelados», es decir los sin restos de carne.
- CUETIARA:** de cuetear, lanzar cuetes que emiten un fuerte sonido. Disparar, tirotear.
- DESPOSTAR:** dividir las presas una res o un ave con el objetivo de vender las partes por separado o consumirlas.

GUILKEMES: preparación elaborada en base a papas crudas ralladas y harina; similar a los *milcaos* que combinan papas cocidas, crudas y harina. Se forman a partir de una pequeña albóndiga de la masa, esta se aplasta y se pone a cocer en agua.

HUACATAY (TAGETES MINUTA): hierba anual de la familia de las asteráceas. De porte erecto, puede alcanzar hasta 50 cm de altura. Tiene hojas lanceoladas, dentadas y muy aromáticas. Se suele usar para condimentar o como base de la salsa del mismo nombre.

KALAPURCA O CALAPURCA: del aymara *qala phurk'a*. Refiere a las preparaciones del área cultural andina, de origen precolombino. Se trata de una sopa o guiso que contiene carne de alpaca, maíz y papas. Se cocina introduciendo dos a tres piedras de río de origen volcánico de regular tamaño a la olla, previamente calentadas

KALLFU PEWMA: término mapudungun. *Kallfu* quiere decir azul, *pewma*, sueño. Azul, del *kallfu wenu* (cielo azul).

LACTONESA: salsa tipo mayonesa. En ella se sustituye el huevo por leche (de vaca o de soya). Se prepara en una licuadora. Se vierte leche que debe estar a temperatura ambiente y se incorporada de a poco el aceite. Se condimenta con sal y, en algunas recetas, con ajo. Si desea puede agregar un poco de jugo de limón o vinagre blanco.

MANCHE: término utilizado en Lota, Coronel y Lebu y Curanilahue. Viene de la evolución de la palabra italiana *mangiare* usada por los europeos establecidos alrededor de 1850 en la zona. Los mineros chilenezaron la palabra, aplicándola finalmente a cualquier tipo de comida que llevaran al trabajo en la mina.

MUDAY: bebida alcohólica que se obtiene por la fermentación de granos de cereales como maíz o trigo, o semillas como el piñón. Es una bebida tradicional del pueblo mapuche.

MOCUMA (MUCUNA O PAN CON QUINUA): palabra derivada del quechua *muk'u*, que significa grano masticado o triturado con los dientes. La mucuna de quinua es una masa preparada a base de harina de quinua, manteca y agua caliente con la que se hace una masa, a la que se da forma de pequeña albóndiga, que se rellena con chicharrones. Se cocinan al vapor envueltas en hoja de choclo.

MORONES: baya. En Chile predomina en su variedad *Rubus ulmifolius*. Zarzamora. Existen más de 300 variedades, más las hibridaciones que están en el mercado, como los morones (más grandes y con pocas semillas).

MOTE DE MAÍZ: también llamado motemei. La preparación es larga, llegando a tardar cerca de 9 horas. Parte con la cocción de los granos de maíz en abundante agua con cenizas (lejía) para que suelte el hollejo y se pueda pelar. Después se lava, se frota, sacando el carboncillo y el hollejo. Una vez listo se le da una segunda cocción.

ÑACHI (ÑACHE O ÑIACHI): alimento de origen mapuche consumido en Chile que se prepara con sangre fresca de animal, especialmente de cordero, y varios condimentos.

OCA AMARILLA (OXALIS TUBEROSA): tipo de papa. Su nombre procede del quechua *uqa*, conocida también como *apilla* o *kawi* en aymara. Se cultiva en la puna de los Andes. De sabor dulce, rica en almidón, suele usarse como complemento y sustituto de la papa.

OVILLAR LA MASA: de hacer ovillos. Formar una bola u ovillo con hebras de algodón lana, lino. En panadería se usa el término para dar forma a la masa.

OYUCO: planta herbácea con hojas acorazonadas y flores amarillentas; produce un tubérculo comestible alargado de color amarillo, rosado fuerte o lila; es parecido a la papa y se cultiva en las zonas andinas de clima frío.

PACUL (KRAMERIA LAPPACEA): arbusto ramoso y de gruesas raíces leñosas y rojizas; con flores rosado intenso o purpúreas. Su semilla es comestible y se suele usar como alimento. De sabor muy parecido a la almendra. Crece desde la región de Atacama hasta la de Coquimbo. Antiguamente se la empleaba para tinter telas y lanas; se le reconocen variadas propiedades medicinales.

PAJARETE: vino dulce asoleado, originario del valle del Huasco en la región de Atacama. Tiene 14 grados alcohólicos. Cuenta con DO (denominación de origen), por lo que solo puede elaborarse en las regiones de Atacama y Coquimbo. El sabor característico del pajarete tradicional se obtiene con la preparación de las uvas de Huasco, variedades blancas, moscatel de Alejandría y de Austria. Tradicionalmente de elaboración artesanal, su fermentación se realiza según un procedimiento que data de la época de la Colonia, en un depósito llamado «noque», un cuero de animal donde se ponía la uva y se la molía.

PARMENTIER: corte usado en carnes y verduras. Se trata de cubos pequeños de aproximadamente un centímetro.

PISHKU ALFISH: Voz mapudungun. *Pishku* significa cereal cocido y *alfish iyael*, arveja.

POLENTA: harina gruesa de maíz que, a diferencia de la chuchoca, se elabora moliendo choclo deshidratado que no ha sido previamente cocido.

PINTATANI: vino artesanal del Valle de Codpa, oasis en medio del desierto del ubicado a 110 kilómetros al sur de Arica. Su forma de preparación tradicional tiene más de 400 años de antigüedad. Hasta el día de hoy se elabora de forma artesanal, pisando las uvas asoleadas, para luego fermentar en barricas y guardar selladas con barro por tres meses, hasta que esté maduro y listo para beber.

QUENELLE: término francés que tiende a utilizarse en muchos países para designar cualquier preparación que tenga la típica forma ovalada dada por dos cucharadas.

RETAMILLO: especie botánica de arbusto leñoso perenne.

RUMBA (CORRYOCACTUS BREVISTYLUS): fruto de una cactácea nativa de Chile y Perú llamada quisco de flores amarillas o cardón. Baya jugosa levemente ácida de aproximadamente doce centímetros de diámetro, con numerosas semillas pequeñas de color café. También es llamada por su nombre en aymara, *maksa*, o romba, rumpa, y copao en la región de Coquimbo. Se encuentra entre las regiones de Arica y Parinacota y de Coquimbo. Tradicionalmente se consume fresco y maduro y en jugos, mazamoras; también se come como mermelada y helado.

SIJO DE CARBÓN: carbón molido.

TUILE: galleta u oblea fina y crujiente, puede ser salada o dulce. Originaria de Francia.

UVA PAÍS: variedad de uva centenaria introducida en Chile por los españoles durante el siglo XVI. Originaria de islas Canarias, esta cepa logró adaptarse. Hoy se la encuentra en el secano interior desde el Norte Grande hasta la región del Biobío. Se dice de ella que es una cepa «carne de perro». Una variedad que en escasez de agua, prospera sobre todo en zonas de rulo como las de Cauquenes o los secanos interiores y costeros, con ella se elabora tradicionalmente chicha, vino pipeño y asoleados; y, en la actualidad, espumante.

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

M E D I D A S

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

AGRADECIMIENTOS

Nuestros más sinceros agradecimientos a las cocineras y cocineros que tan generosamente compartieron sus recetas con la ciudadanía.



Haydee Guzmán



María Teresa
López



Estela Muñoz



Francesca Maza



Dora Alicia
Gallardo



Enrique Muñoz



Luis Marcelo
Torres



María Teresa
Murquío



Javier Astudillo



Alexis
Peranchiguay



María Luisa
Ginesta



Marcia Larraguibel



Orfelía García



Gabrilda Teresa
Fabre



Marcos Arias



Camilo Kraljevich



Miriam Bennett



Janett del Pilar



Artemisa Bustos



Juan Alberto
Álvarez



Ximena Miranda



Mónica Baeza



Paula Carvajal



Carla López



Blanca Sandra
Rogers



Dixson Ariel
Villalobos



Fernando Mora



Carolina Aparicio



Ana María Mena



Isabel Carvajal



Karla Véliz



Pía Araneda



Nora
Moguillansky



María José Pais



Cecilia Parra



Lenia Condori



María Inés
Valenzuela



Teodoro Zapata



Danitza Jaramillo



Loreto Contreras



María José Uribe



Bernardita Cruz



Carlos Silva



María Alejandra
Nanjarí



Betty del Carmen
Negrón



Álvaro
Brignardello



Esnilda Castro



Camila Roa



Roberto Ojeda

Paola Adriana
Godoy

Alejandra Guerra



Yasna Calfual



Matías Tobar

Olga Alicia del
Carmen Jorquera

Valeska Zúñiga



Claudia Ávila

Edith Violeta
MonasterioChristine
BeckdorfMirtha Elena
SerranoMarina Isabel
ZumelzuKatherine
Denisse Pérez

Omar Ramírez

**Personas que quisieron
homenajear a los autores(as)
originales de las recetas.**

Luis Andrés
Morales

Lina Elsa Álvarez
Fuentes, su
abuela fallecida



Tania Gómez

Antonio Gómez
García

Michael
Burgueño

Maria Cristina
Negrete

Ana María
Melgarejo

Juvenal Melgarejo



Pamela Morelli



Inés Leiva



Liliana Bustos



María Mónica
Reyes



Mónica Maturana



Ernesto
Arancibia



Doris Gallardo



Lucie Hollstein



Fidelina Cáceres



Marión Dayana
Véliz



Mabel Reyes



Pilar Riquelme

Julia del Carmen Flores

Inés Portillo

Sandra Cofré

Luis Patricio Del Pino

Edith Cecilia Ortega

Ignacio Alonso Gallegos

María Inostroza

Nury Soto

Giovanna Carmona

Idolia Cerda

Mariano Painepán

Berty Cornejo

Trinidad Del Carmen Tobar

Daniela Venegas

Marianela Castañeda

Marisa Morales



Yenny Cholele



Pabla Santiago



Lidia Ester Soto



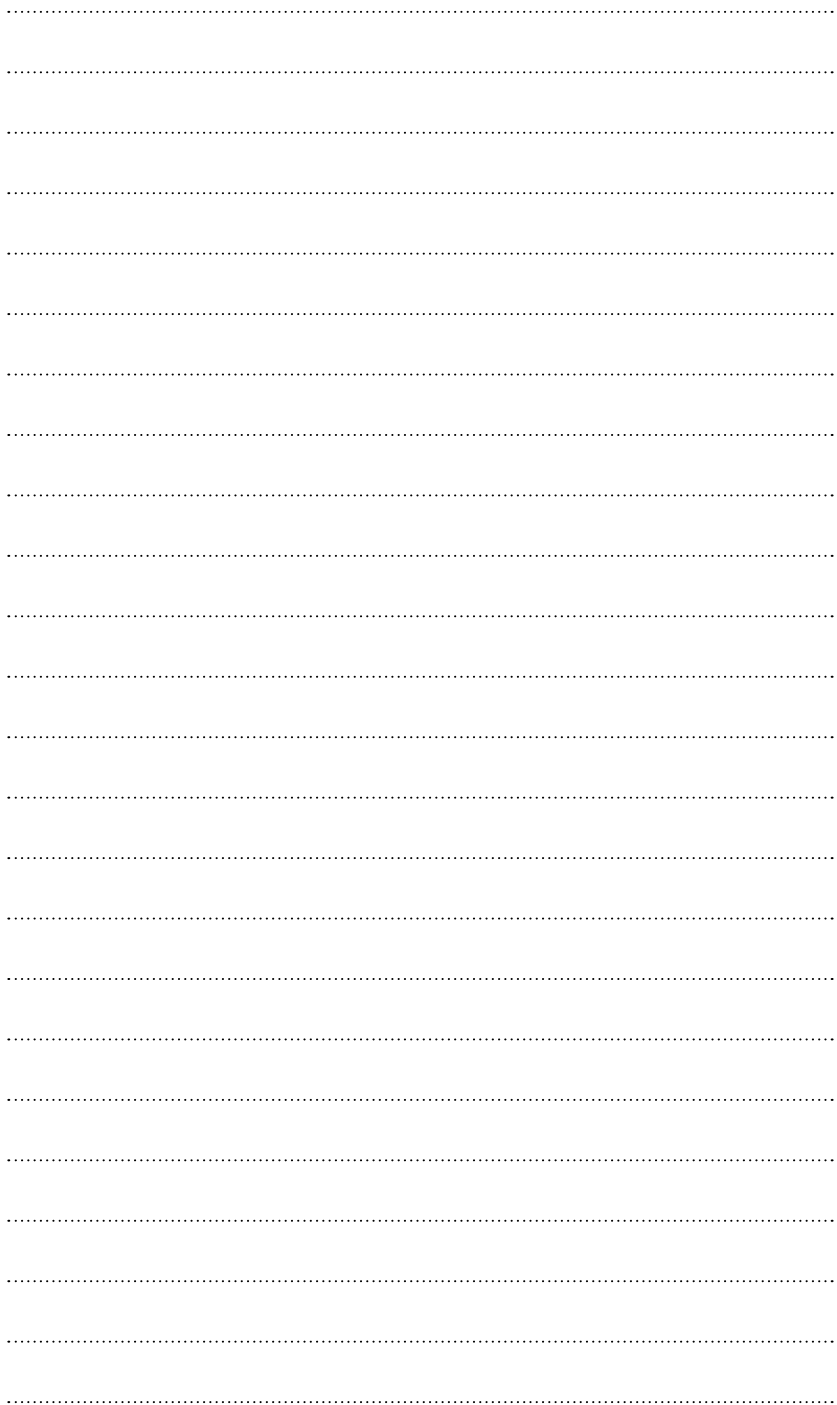
Gabriela Paz
Espinosa

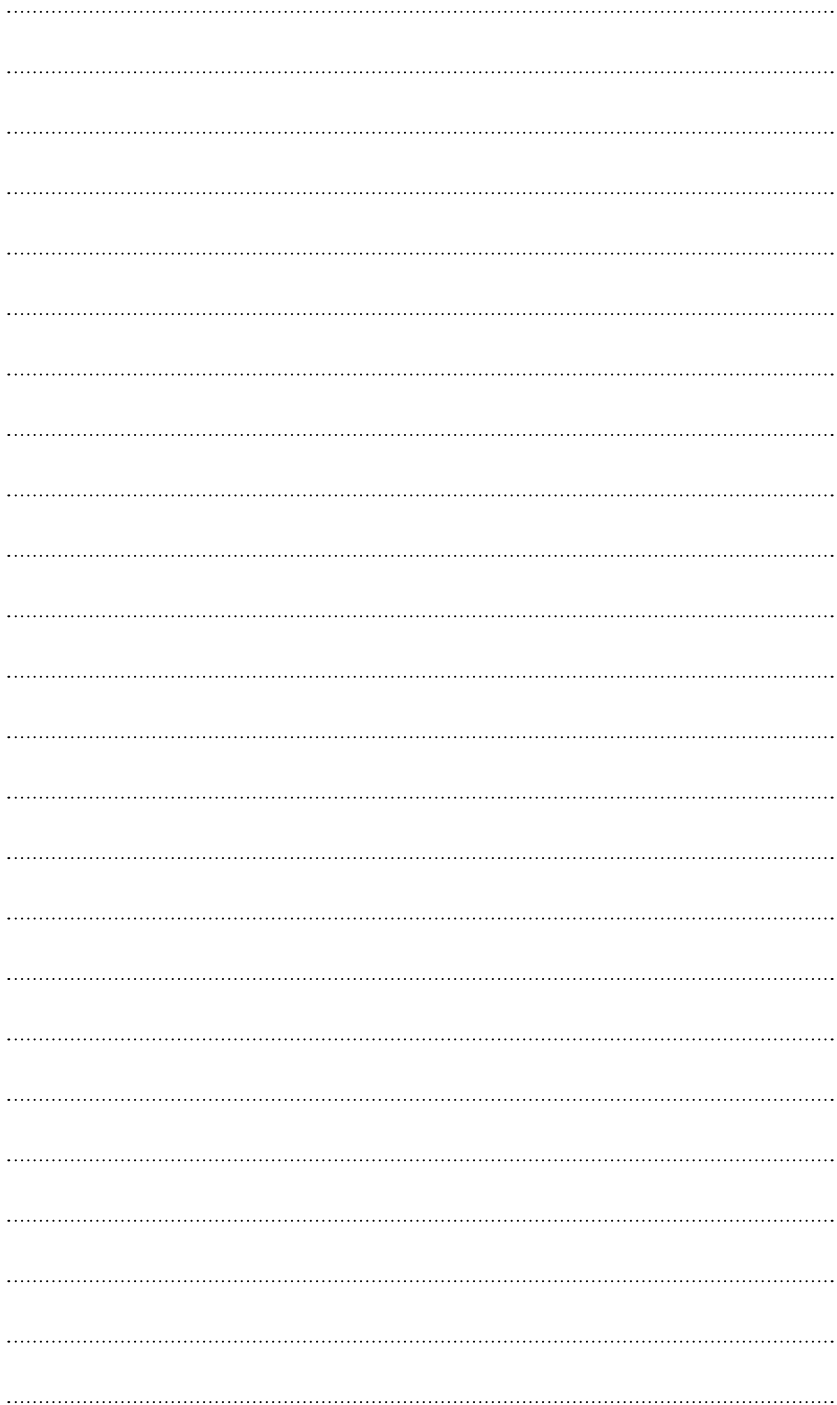
Clara Catalina
Vera, abuelita de
Yenny

Pabla del Carmen
Castillo, autora de
la receta

Gaudelia de las
Mercedes Varas,
autora original de
la receta

Su bisabuela
Raquel Rivera,
autora de la
receta







Ministro Presidente

Ernesto Ottone Ramírez

Subdirectora Nacional

Ana Tironi Barrios

Jefe del Departamento de Comunicaciones

Andrés Bermúdez Ballesteros

TU RECETA, TU HISTORIA

Coordinación del concurso

Mercedes Montalva Feverhake (C N C A)

Jurado

Rodolfo Guzmán, Pablo Godoy, Axel Manríquez,
Esteban Cabezas y Anabella Grunfeld

Edición general

Anabella Grunfeld Havas

Dirección de Arte

Soledad Poirot Oliva (C N C A)

Diseño y diagramación

Estudio Vicencio

Ilustraciones

Emilia Valle Krämer

Edición, coordinación y corrección de estilo

Tal Pinto Panzer y Aldo Guajardo Salinas (C N C A)

© Consejo Nacional de la Cultura y las Artes, 2017

ISBN (papel): 978-956-352-218-1

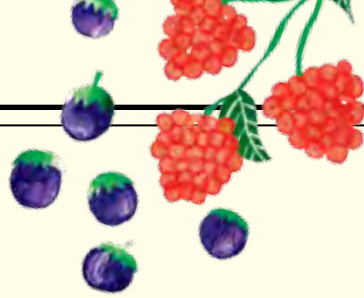
ISBN (pdf): 978-956-352-219-8

turecetatuhistoria.cultura.gob.cl/

Se autoriza la reproducción parcial citando la fuente correspondiente.

1ª edición, abril del 2017

Se imprimieron 1.180 ejemplares



Tu receta, tu historia es el primer concurso de rescate gastronómico y arte culinario abierto a toda la ciudadanía. Con esta publicación, que recoge las recetas premiadas y las 100 más votadas por el público, el Consejo Nacional de la Cultura y las Artes celebra las cocinas populares del país y a sus cocineras y cocineros, quienes, gracias a su generosidad y esfuerzo, permiten que una parte fundamental de la cultura chilena no pase al olvido.

