

REVISTA CULTURAL GASTRONÓMICO DEL NORTE CHILENO

CARTILLA N.- 3 PESCADOS (I PARTE)

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

RECONOCIMIENTO DE LA CALIDAD DEL PESCADO FRESCO

PREPARACIÓN Y LIMPIEZA EN PESCADOS

MODO DE CONSERVACIÓN DE LOS PESCADOS

PROCEDIMIENTOS Y CORTES DE LOS PESCADOS

MÉTODOS DE COCCIÓN DE LOS PESCADOS

PESCADOS: TABLAS DE CALORIAS

FORMAS DE COMERCIALIZAR

RECETAS PASO A PASO

SUGERENCIAS - TRUCOS – CONSEJOS

GLOSARIO DEL NORTE CHILENO

EL RINCÓN DE LA POESÍA CON LA GASTRONOMÍA

MIS HIJOS

RICARDO PACHECO MARAMBIO

CHEF AUTOR INSTRUCTOR ASESOR

COCINA DEL NORTE CHILENO

IQUIQUE – CHILE

2005

ÍNDICE

	PÁG.
Introducción	7
Manjar de los dioses	8

CONOCIENDO NUESTROS PRODUCTOS

Plantas, frutos, hortalizas, hierbas y especias aromáticas recomendadas para el pescado	9
Reconocimiento de la calidad del pescado fresco	10
Límite de aceptabilidad del pescado	10
Preparación de limpieza en pescados	11
Pescado azul	12
Modo de conservación de los pescados	14
Procedimientos y cortes de los pecados	16
Métodos de cocción de los pescados	18
Pescados tablas de calorías	22
Valor calórico de los alimentos	23
Forma de comercializar el pescado	24

RECETAS

Cabrilla al agua	25
Trilogía de ceviche	26
Acha en vinagre de frambuesa con salsa de quinua perfumada en guayaba	27
Acha ahumada en tamarugo de la pampa	28
Acha en salsa de camarones perfumada en mango del oasis de pica	29

Albacora a la naranja con mango glaseado	31
Albacora al horno con aroma de huacatay	32
Bonito pochado en salsa de quinua del altiplano aromatizado en huacatay	34
Caldillo de pejeperro a la iquiqueña	36
Ceviche de lenguado a la ariqueña	38
Ceviche pintatani de la eterna primavera	40
Cojinova frita a la iquiqueña con pebre nortino al huacatay I	42
Pebre nortino al huacatay I	43
Espiral de acha en salsa de orégano de Jaiña con pilaf de quinua del altiplano chileno	44
Fumet de pescado	46
Lascas de pejeperro al vapor perfumado en huacatay	48
Lenguado en salsa de mango	49
Mantequilla compuesta de mango	49
Medallones de acha con dátiles de Esmeralda y verduras salteadas	51
Pejeperro al ajo de camiña con salsa de quinua del altiplano	53
Sanguche de albacora a lo nortino	55
Sanguche de pescado	55
Sanguche de aceitunas iquiqueño y cojinova	56

SUGERENCIAS –TRUCOS - CONSEJOS

Sugerencias, trucos y consejos	57
--------------------------------	----

GLOSARIO DEL NORTE CHILENO

Glosario del Norte Chileno	59
----------------------------	----

EL RINCÓN DE LA POESÍA

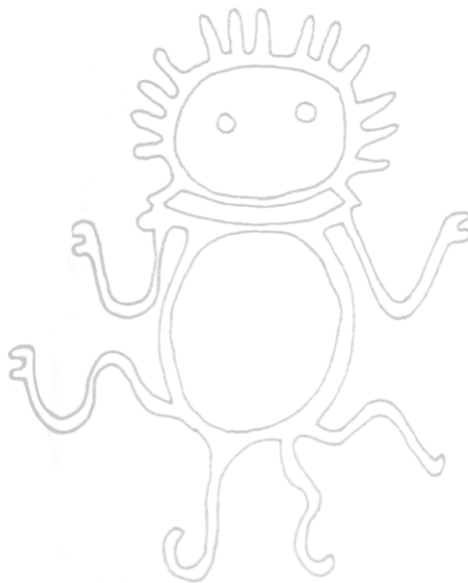
Huacatay para amar

62

MIS HIJOS

A todos mis hijos (Para Ricardo)

63



INTRODUCCIÓN

El pescado, es uno de los elementos nutricionista que necesita el cuerpo humano, y que en nuestro norte de Chile abundan en las costas del Pacífico, como en el resto del país.

Sin embargo parece ser, que somos más bien carnívoros, sin pensar los beneficios que nos puedan aportar estos frutos del mar, en cambio en otros países, ellos dan su identidad como el caso de: **España** que cuenta con abundancia de pescado como la famosa paella siendo la reina de los menús y la famosa zarzuela, un plato muy nutritivo (guiso de pescado); Francia a sido muy destacada, por sus exquisitas combinaciones como el lenguado de salsa de champagne: **Portugal** un país con dos de sus cuatro lados rodeado de mar, no es más que pensar en su cultura gastronómica, que orgullosos llevan siendo uno de ellos el bacalao preparado en sopa, cuyas mujeres la saben preparar a diferentes maneras; Dentro de la cultura occidental el encuentro de la gastronomía **china** y para que dejar de lado a los **japoneses** con sus recetas de pescado crudo, cortado finamente y distribuido en forma artística, es un claro ejem-

plo de lo que podemos llegar a tener, utilizando nuestras propias salsas con ingredientes del norte chileno; **India** tiene su propio sello con las combinaciones de sensaciones marcadas en sus platos impuestos en base de cúrcuma, azafrán, curry, pimienta, jengibre cuyas especies son muy difundidas en todo el mundo; **Perú** con su rica gastronomía costera tan variada, **Brasil** con su caldo de pirañas, y aunque no creamos **Bolivia** con sus pejerreyes bien preparado.

Pues bien, que les parece todo ésta gira mundial gastronómica que les he traído, solo para que hagan conciencia de lo que tenemos y le otorguemos el lugar que se merece. Si usted incursiona en ésta cocina del norte chileno, se podrá dar cuenta de cuanto a dejados de saborear y degustar, porque en el norte podemos hacer platos **ÚNICOS EN EL MUNDO**, no me cree, vea algunas recetas, confecciónela y me comprenderá.

MANJAR DE DIOSES

Cocina de dioses, es el privilegio de la inspiración celestial alcanzada por la tranquilidad y viaje del alma a otras tierras, es decir volver a encontrarse en el paraíso del “Edén”, es algo mágico, cocinar con los sentires de incienso y mirra, impregnarse el cuerpo de tan digna pureza y las sensibilidades se ven florecidas por la alegría de entregarse con amor al cocinarle a sus seres queridos.

Es así que nace en cualquier momento, el tratar a una maravillosa y agradable **ACHA** con sus filetes, déle su toque personal nortino, llevándolos en una bandeja bien distribuidas entre sí., sazónelos, exprima y rocíe con limón de pica que tan solo con su perfume de ella por encima, bastara para abrir las cerradas papilas de gustativas al momento preciso e irresistible, espolvoree un poco de harina de algarrobo (**Añapa**), por encima del pescado, sacudir el exceso y vierta un poco de mantequilla de huacatay (ver en recetario) sobre los filetes y llevarlo al horno unos minutos y listo, para degustar tan irresistible manjar de los dioses.

En el día de los **Reyes Magos**, excursione en mi propio laboratorio de la imaginación y deleites personales, como por ejemplo, haciendo su personal vinagre inspirado en la imaginación de los deleites culinarios, para ello le sugiero navegar en el mundo de las sensaciones de nuestras hierbas nortinas, colocando en una botella de vinagre si es posible de vino blanco, un poco de cebada (malta), hojas de suico, huacatay, estragón, tomillo, laurel, pimienta blanca entera, diente de ajo, canela en rama y clavo de olor, déjelas un par de semanas y espere el momento de usarlo para compartir con sus invitados y así sorprenderlo con las aromas que esparcirán aquellos nobles pescados de nuestras costas nortinas, y al atardecer esperar la llegada de la brillante dorada **CORVINA** que contemplo a su llegada en los botes de pescadores artesanales a orillas del mar y que las trasbordo en mi pequeña barcas de sartenes navegantes, para terminar su viaje de placeres y pueda llegar feliz al sepulcro del infinito camino de tan fino y exigentes paladares.

El autor

PLANTAS, FRUTOS, HORTALIZAS, HIERBAS Y ESPECIAS AROMÁTICAS RECOMENDADAS PARA EL PESCADO

No hay que olvidar que los grandes momentos gastronómicos experimentado en nuestra existencia, son los que nos han impresionado en el sabor y su aroma inigualable cuando hemos degustado un plato hecho en base de pescado y nos dejamos llevar en la incursión de algunas hierbas, plantas y especias aromáticas mágicas, las que indudablemente le han brindado una jerarquía inolvidable a ése plato preparado y a pasado ser uno de los manjares favoritos para sorprender a nuestros invitados.

Elas se encuentran en todo el planeta, una más conocida y difundida que otra tal vez, sin embargo en la gran mayoría de los hogares amante del arte culinario, existe un pequeño jardín o huerto personal, la que esta esperando que las dueñas de casa recurran a ella, para colaborar en la elaboración de algún platillo alimenticio de amor y entregarlo a la familia.

A continuación usted podrá utilizar sin ninguna preocupación, ni límite confeccionar su propia receta, utilizando y mezclando algunos

de los siguientes elementos que le son muy apropiado a los pescados como ser: ajo, cebolla morada y blanca, apio, tomate, palta, endibia, lechuga, espinaca, cebollín, puerro, ciboulette, pimienta, morrón, limón, mango, pomelo rojo, dátiles, naranja, maracuya, locoto, chalotas, melisa y/o toronjil, cilantro, orégano, perejil, eneldo, estragón, hinojo, jengibre, laurel, pimienta, semilla sésamo, salvia, hierba luisa, azafrán, huacatay, suico, y una mezcla en iguales proporciones de “poleo, menta, huacatay y suico”, entre otras.

Le aseguro que si utiliza productos del norte chileno, sus platos serán totalmente regionalistas, no existiendo en el resto del país.

RECONOCIMIENTO DE LA CALIDAD DEL PESCADO FRESCOS.

BUENA CALIDAD

Ojos brillantes y prominentes

Piel brillante, con mucosidad transparente

Escamas fuertemente adheridas a la piel

Agallas de color marcadamente rojas o marrón, mucosidad clara, olor suave a mar o algas frescas








































Carne de color natural; al hacer una presión digital debe ser firme y elástica y volver a su estado normal

Olor natural a la especie; casi imperceptible

Las espinas del pescado deben estar fuertemente adheridas a la carne

En caso eventual de tener que eviscerar el pescado, las vísceras deben estar íntegras y de color natural.

LÍMITE DE ACEPTABILIDAD DEL PESCADO

Días	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
15 Temperatura °C 												
5 												
0 												

 Excelente

 Bueno

 Límite de Aceptabilidad

PREPARACIÓN DE LIMPIEZA EN PESCADOS

PESCADOS:

A).- LIMPIEZA:

Eliminar las escamas de la piel.

Hacer un corte ventral desde el orificio anal hasta las agallas.

Vaciar el interior con la mano y lavar con agua corriente.

Cortar la cabeza, aletas pectorales mediante un corte en diagonal paralelo al opérculo, iniciándolo bajo las aletas pectorales.

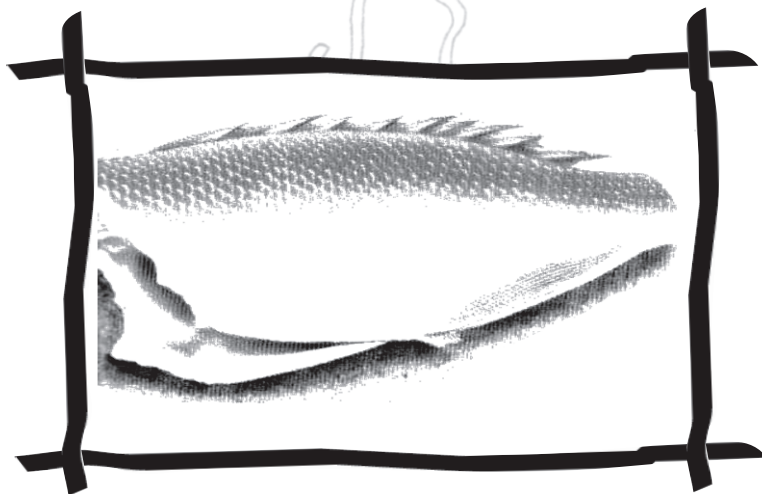
Retirar la aleta dorsal, efectuando dos cortes paralelos y en diagonal a la aleta, desde la cola hacia la cabeza, tirando posteriormente la aleta hacia delante (en dirección contraria a las espinas de la aleta).

Extraer la aleta ventral, haciendo dos cortes paralelos a ella, desde la cola hacia la cabeza, tirando posteriormente la aleta hacia delante.

Eliminar la cola con un corte perpendicular al músculo.

Si se requiere despielar el pescado, iniciar el desprendimiento por un extremo con un cuchillo y continuar con la mano.

Se obtienen dos filetes de pescado.



PESCADO AZUL

Se denomina pescado azul; las sardinas frescas y enlatadas, el salmón fresco, la caballa, el filete encurtido de arenque, el arenque ahumado.

El pescado azul contiene calcio, yodo, hierro, vitamina b1, vitamina d, vitamina e, y zinc.

La prevención de cardiopatías y de formación de coágulos sanguíneos, la acción antiinflamatoria y su elevada cantidad de vitamina d, destacan entre numerosas cualidades alimenticias que posee el pescado azul.

Los efectos medicinales del consumo de pescado azul se resumirían en reducir el riesgo de muerte de infarto, aliviar la artritis reumatoide, ser útil para la colitis ulcerativa, aliviar las enfermedades inflamatorias de la piel, ser rico en yodo y se estima que podría reducir el riesgo de cáncer.

Los nutricionista aconsejan comer dos veces pescado a la semana y una de ella pescado azul.

Para las mujeres se recomienda se-

manalmente de 120 a 380 grs. Y para los varones de 150 a 480 grs.

Trabajos de investigación han comprobado que el consumo de caballa enlatada tres veces a la semana durante 15 días reducía la presión arterial y el colesterol, factores que propician el infarto y la apoplejía.

También se demostró que las personas que consumían pescado tres veces a la semana no habían obtenido mayores beneficios.

Personas con soriasis y dermatitis afirman que los aceites de pescado alivian el prurito, la descamación y el cuadro general. En un estudio de 12 semanas realizado en noruega, la cantidad de aceites de pescado obtenida a partir de una pequeña ración diaria de pescado azul contribuía considerablemente a moderar los casos de dermatitis intensa..

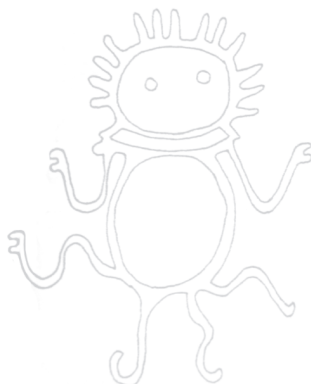
Todas las variedades de pescado azul aportan ácidos graso omega-3, salvo el atún enlatado, que lo contiene en cantidades insignificante.

Para obtener los beneficios de los

ácidos omega-3 se puede consumir cualquier variedad de pescado azul fresco, ahumado o enlatado. Hay que tener presente que éstos ácidos se reducen con la cocción prolongada.

Entre las fuentes más ricas figura la caballa, el salmón, la sardina y el arenque.

El pescado que se come con espina constituye una fuente excelente de calcio.



MODO DE CONSERVACIÓN DE LOS PESCADOS

AHUMADO:

Básicamente el proceso de ahumado consiste en someter el pescado a la acción del humo producido por la combustión de distintas maderas que se puedan utilizar, siendo ésta una parte importante de la característica del ahumado (me recuerdo la cojinova ahumada en tamarugo de la pampa, que fue una sorpresa ante mis colegas chef y grato recuerdo que me viene en mi mente hoy por mis premios logrados en las ciudades santiago y Antofagasta).

No hay que olvidar que la composición del humo dependerá de la madera empleada y por sobre todas las cosas de la combustión en sí, vale decir del tiro y la humedad del aire.

Antes de ahumar el pescado se debe de tratar con una salmuera muy suave evitando que quede salado.

Para ahumar el pescado basta con amarrarlo o ensartarlo en varillas, colocar en rejillas, la que va introducida en el horno. No olvide que la temperatura del humo debe ser inferior a la del interior del horno.

ENLATADO:

La conservación del enlatado debe de cumplir con los procesos adecuados de: cocción, esterilización y envasado.

Es de suma importancia en el caso de consumo de envases enlatados, verificar la fecha de vencimiento señalada en ella, no deben de consumirse las latas que se presentan abombadas, (ésta se produce por la presión del gas interior) oxidadas o simplemente dañadas.

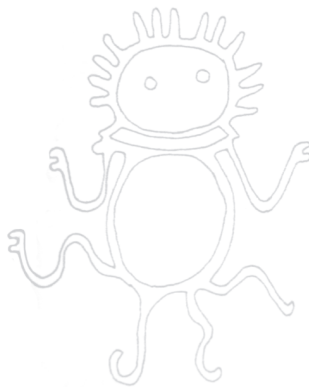
Es importante destacar que las conservas no se deberían de refrigerar, puesto que el aceite se coagula y por otra parte la carne se seca.

SALADO

El procedimiento de conservación del salado ha sido utilizado desde unos (2.000 a.C.) desde la Edad del Bronce, la que se pueden utilizar directamente en seco al producto, con el objeto que la deshidratación sea más rápida y regular.

También se puede preparar con una mezcla de agua con sal, denominada salmuera, pero en estos casos la sal penetra menos.

La sal pasa a ser un excelente anti-séptico, ya que disminuye el contenido de agua y por otra parte impide la multiplicación de organismos.



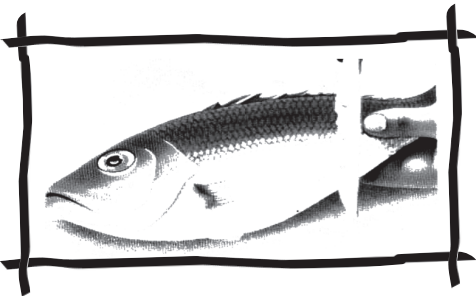
PROCEDIMIENTOS Y CORTES DE LOS PESCADOS

Dentro del arte culinario, existen algunos procedimientos básicos mínimos que se deben de realizar, para ofrecer una buena presentación de los platos, como asimismo de su sabor, que éstos dependerán de las técnicas que se puedan ser aplicados a cada unos de ellos:

De lo anterior podemos desprender como realizar un eviscerado, escamar y algunos tipos de cortes de los pescados que podemos utilizar en forma cotidiana.

ESCAMAR:

En ella se utiliza un implemento especial para su objetivo, llamado “escamador”, también se puede trabajar con un cuchillo de poco filo o con la parte opuesta del cuchillo, para ello se raspa desde la cola, en un sentido inverso a la dirección de las escamas.

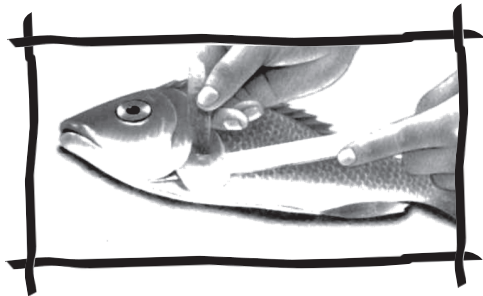


PESCADO ENTERO SIN VÍSCERAS:

Al pescado entero se le debe de sacar solamente las vísceras y escamarlo, para posteriormente prepararlo entero, pudiendo utilizarlo a la parrilla, al horno, previamente sazonado.

PESCADO ENTERO SIN VÍSCERAS NI CABEZA:

Es recomendable para pescados frescos, en un principio se debe cortar por la parte del lomo separando la cabeza, y posteriormente realizar dos cortes por el lado ventral hacia la cabeza, por la parte debajo de las agallas.



EVISCERAR:

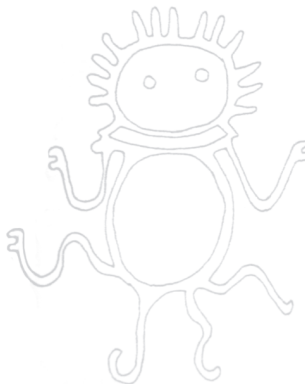
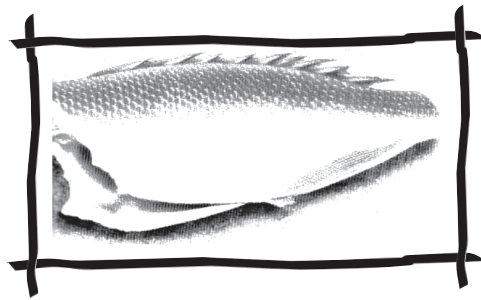
Para los pescados frescos, se debe utilizar un cuchillo afilado y puntudo, para cortar la cavidad visceral este consiste aplicar el corte desde el extremo anal hasta la cabeza hasta la altura de las aletas, posteriormente se debe extraer las vísceras y se procede a lavar muy bien la cavidad quedada, para ello es recomendable aplicar agua helada y salada.



PESCADO ENTERO SIN COLA, VÍSCERAS NI CABEZA:

Normalmente este procedimiento es utilizado en la industria conservera.

En ella se deshace de la cabeza, cola y vísceras, y enseguida se puede utilizar cortar los pescados en forma de medallones si se desea.



MÉTODOS DE COCCIÓN DE LOS PESCADOS

Existen algunas reglas en la preparación de los pescados, cuya norma es no sobre cocinarlos, debido a su carne es blanda por naturaleza y se puede degustar con más profundidad, logrando tener el sabor natural de ella.

Usted puede llegar a preparar sabrosos manjares con nuestros productos costeros del norte chileno, déjese llevar por la emoción, el cariño y con algunos métodos de cocciones, que la harán sentir la reina del hogar.

Hay diferentes métodos de cocción de los alimentos, para ello enunciaremos los más importantes, para los pescados.

HORNEAR:

Lo principal que bajo éste sistema, no se utiliza demasiada materia grasa, debido a que el horno se debe de trabajar a fuego moderado, utilizando el aire circulante interno del horno, recomendando trabajarlos enteros con el sabor que desee darle con los ingredientes que utilice a su gusto.

También es recomendable utilizar el sistema “PAPILLOTE” en donde se colocan trozos, medallones o enteros, sobre un papel de aluminio llamado también aluza foil, previamente enmantecado (de preferencia con finas hierbas, para que puedan expandir las aromas al momento de abrir el pescado sacado del horno), debe considerar un pescado en papillote al horno a 180ª calcule unos 10 a 14 minutos, por unos 250 gramos de peso, si el pescado es de mayor peso, considere la temperatura constante del horno y la relación del peso del pescado.

FREIR:

Para estos efectos podemos decir que hay dos formas de freír, sea por inmersión y con poca materia grasa:

INMERSIÓN

En ella se recomienda piezas o trozos no demasiado grande, por cuanto pueden la parte exterior se puede quemar y además quedando seco, en tanto que su interior

puede quedar crudo.

En éste sistema de cocción el pescado se sumerge en aceite bien caliente, cuyo objetivo es que en ella queden atrapados los sabores, su humedad y los nutrientes que han formado la capa protectora cubierta del pescado.

Para lograr esta capa protectora, se puede utilizar las siguientes maneras:

Al estilo inglés (harina, huevo y miga de pan), al estilo orly (primero se marina el pescado con aceite, limón, perejil y cebolla en forma opcional, para luego pasarlo por la mezcla de huevo, harina y agua), también puede ser al estilo francés (una mezcla de harina con leche), además puede hacerlo como tempura (que es un método usado en la cocina japonesa, en base de un batido de harina, huevo y agua semi congelada).

Dentro del recetario usted, podrá encontrar algunos secretos de mi cocina para el pescado frito, ya que en ella se aplican diversos sistema de cocina internacional como técnica en sí, pero utilizando nuestros productos regionales, lo que al final repercute en un producto úni-

co de nuestro norte chileno y que deseo que seas compartido con vuestro invitados especiales, cuando sea usted misma la anfitriona.

Finalmente puede usar el sistema de milanesa aplicando los siguientes pasos:

1. Condimentar y sazonar el pescado con algunas gotas de limón, según sea su gusto.
2. Pasarlo por harina en seco cubierto totalmente, y retirando en forma suave los excesos.
3. Posteriormente pasarlo por huevo batido condimentado.
4. Finalmente por pan rallado.

EN MATERIA GRASA:

Este método es aconsejable para pescados pequeños o filetes, ya que el alimento se debe cocinar rápidamente en un poco de aceite, o materia grasa como margarina o mantequilla, cuando utilice éstas dos últimas es aconsejable agregar un poco de aceite así evitará que se le queme y se pueda estropear lo que se esta cocinando.

También usted puede cocinar en poca materia grasa, colocando en una la sartén el pescado sazonado

y condimentado a su gusto, por la parte inferior del pescado con su piel hacia la materia grasa bien caliente a fuego alto, con el objeto que la piel forme una corteza y mediante el calor transmita su cocción al resto del pescado, usted puede colocar una tapa sobre la sartén a objeto de aprovechar el sistema de circulación interna de su cocción, y una vez que este las se encuentren cocidas, retirar la piel y voltear el pescado por la otra cara y terminar su cocción en un par de minutos.

A lo nortino es lo más práctico y exquisito en que se puede degustar un pescado (salvo al vapor), para ello condimentar el pescado con un sal y pasar por harina, retirando suavemente el exceso y posteriormente colocarlo en una sartén con un poco de aceite bien caliente para que se adhiera la corteza al pescado y luego se continua a fuego bajo, friendo primero el lado que quedara de presentación al plato, ya que de esta manera le da mejor presentación al vuestra majestad el pescado.

Como recomendación los mejores sartenes para trabajar, son aquellos confeccionado de hierro o de material antiadherente.

ASAR:

Normalmente son trabajadas por medio de un calor directo hacia las parrillas o planchas, dándole un sellado otorgándoles un sabor muy característicos a los pescados.

En éstos casos el pescado puede ser asado directamente sobre la parrilla o plancha, pero además también puede ser asado con el sistema papillot ya explicado, (envuelto en papel de aluminio), en ambos casos es recomendable para trabajar con los pescados enteros o en forma de medallones, “como el congrio”. Cabe hacer recordar que éste método de cocción es una de las formas más antiguas de cocinar y especialmente para disfrutarlo al aire libre en contacto con nuestra madre naturaleza (la pachamama).

Para estos pescados grillados, a la parrilla, a la plancha toda debe ser volteada con mucho cuidado para que se cocinen en forma pareja por ambos lados en la parrilla previamente lubricada o aceitada.

Para las cocciones efectuadas a la parrilla no son recomendable, los pescados pequeños, ni tampoco los excesivamente grande, asimismo

los cortes medallón de pescado, como ser; congrio, atún, albacora, etc. Se recomienda que el grosor no supere los 2 cm. con el objeto que la cocción sea uniforme, incluido su centro.

pescado que mediante el vapor, no resistirá como dice aquel poema escrito a mis productos del norte chileno “ HUACATAY PARA AMAR.

AL VAPOR:

Es a mi juicio el mejor método en donde se puede deleitar la pureza de la naturaleza entregada, sin haber cambios en su esencia misma creada, ya que el pescado nunca debe entrar en contacto con el líquido empleado, ya que se deben de cocinar solo con los vapores emanados por la ebullición misma.

Este método permite atender todas las personas con problemas de salud, especialmente digestivos y para las personas de buen gourmet que deseen comer bien.

Ahora si desea un pescado sano, sólo sazone el pescado y frote con limón antes de colocarlo al vapor.

También usted puede optar por las aromas que son el incienso del alma, por ejemplo coloque en el agua hierbas aromáticas (huacatay y poleo), encontrará el placer del buen comer del norte chileno en aquel

PESCADOS TABLA DE CALORÍAS

Antes de comenzar a sumar calorías procure de leer detenidamente esta información que ha sido recopilada de distintas fuentes de informaciones culinarias para usted.

Es por ello que es muy importante considerar según su especie, el grado de maduración, la zona geográfica y climatología para no llegar a conclusiones erróneas, debido a que cada producto tendrá ligeras variantes.

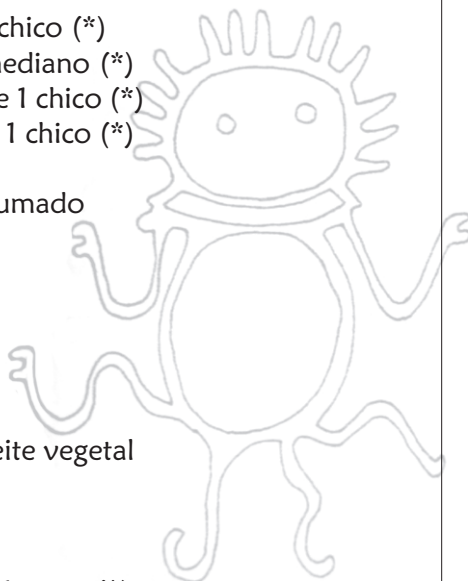
En ellas debemos de considerar que éstos datos son meramente informativos, y por lo tanto podrán diferir los conceptos calóricos de algunos productos, debido a las diferencias existentes de lugares y zonas geográficas.

Todos éstos antecedentes viene siendo una mera forma orientadora de llegar a conocer el conceptos calóricos de algunos productos que he transcritos, de tal manera que en ella podrán haber variaciones con otras fuentes en diferentes países y que espero sea de mucha utilidad para quienes los deseen conocer y practicarlo en la vida cotidiana existente.

VALOR CALÓRICO DE LOS ALIMENTOS

Cálculo de kcal. por cada 100 gramos. de porción comestible en crudo, a excepción los que se encuentren con (*)

ALIMENTOS	Valor kcal.)
Abadejo	80
Anchoas	175
Anchoas en lata	180
Anguila	300
Anguila ahumada	350
Arenque ahumado 1 chico (*)	210
Arenque ahumado mediano (*)	235
Arenque en escabeche 1 chico (*)	215
Arenque en salmuera 1 chico (*)	175
Arenque fresco	220
Arenque salado o ahumado	290
Arenque seco	122
Atún ahumado	140
Atún en aceite	200
Atún en agua	135
Atún fresco	120
Atún lata	240
Atún, en lata, con aceite vegetal	280
Bacalao ahumado	95
Bacalao desecado	130
Bacalao fresco	80
Bacalao fresco asado 1 porc. (*)	100
Bacalao grillé 1 porc. (*)	180
Bacalao salado, remojado	108
Bacalao seco y salado	340
Besugo	118
Caballa	200
Caballa en lata	165
Caballa grillé	230
Caballa marinada	200
Cigala	67
Congrio	112
Gallo	73



FORMAS DE COMERCIALIZAR EL PESCADO

PESCADO ENTERO:

Es vendido tal como sale del agua, debe descamarse, eviscerarse, cortar las aletas y optativamente la cabeza y la cola antes de cocinarse (recordar que sólo las especies de tamaño pequeñas pueden ser expandidas con vísceras).

PESCADO EVICERADO:

Pescado al que se le han extraído las vísceras, ya que éstas producen una rápida descomposición.

El pescado eviscerado y correctamente lavado tiene una vida de almacenamiento más larga y requiere ser descamado antes de cocinarse.

TRONCO O PESCADO CALDILLO:

Es aquel pescado que se le ha removido la cabeza, cola, aletas y vísceras, en algunas especies se deja la cabeza y la cola.

CABRILLA AL AGUA

INGREDIENTES:

1 cabrilla de 2 kilo aproximado
3 litros de agua caliente
1/2 taza de caldo pescado
2 cebollines picado fino
1 hoja de laurel
1 diente de ajo
sal común de mesa (súper lobos)
pimienta blanca a gusto

PREPARACIÓN:

1. Limpiar el pescado la cabrilla, sin cortar la cabeza, y disponerla en una fuente, reservar.
2. Colocar en una olla el agua hirviendo, agregar en ella el caldo de pescado, los cebollines picado finamente, la hoja de laurel y el ajo entero.
3. Condimentar con sal y pimienta blanca a gusto.
4. Cubrir el pescado con la mezcla anterior y sancochar hasta su punto.
5. Acompañar con arroz blanco.

TRILOGÍA DE CEVICHE

INGREDIENTES:

100 gr. de colitas de camarones
1 docena de ostiones
100 gr. de filete de lenguado
7 limones de pica
sal (súper lobos)
pimienta blanca fresca
aceite pepitas de uva

PREPARACIÓN:

1. Desconchar los ostiones y partirlo en cuatro partes.
2. Disponer en una fuente las colitas de camarones, los ostiones y el filete de lenguado en pequeños dados.
3. Adicionar el jugo de limón sobre los mariscos y pescado, remover constantemente, reposar por 5 minutos.
4. Al momento de servir condimentar con sal, pimienta fresca recién molida y aceite.
5. Servir en copas de vidrio.

ACHA EN VINAGRE DE FRAMBUESA CON SALSA DE QUINUA PERFUMADA EN GUAYABA

INGREDIENTES

2 filetes de acha
sal (súper lobos) pimienta blanca entera
1 limón de pica
1 chalota
2 cucharadas de mantequilla sin sal
1 taza fumet de pescado
1 cuchara de aceite maravilla (chef)
2 cuchara de vinagre frambuesa
2 cuchara quinua al azafrán a cedazo (Página 111 | Tomo Cocina del Norte Chileno)
1/2 guayaba (coulis)
12 ostiones
estragón

PREPARACIÓN:

1. En un sartén disponer de la mantequilla y el aceite, agregar el vinagre de frambuesa, reducir a la mitad a fuego lento.
2. Colocar en ella el fumet, la chalota picada fina. La quinua procesada y tamizada, el jugo de limón, revolver.
3. Condimentar el pescado con sal y pimienta, cocinar pochado en lo anterior por espacio de 15 a 20 minutos (2 minutos antes de terminar incorporar el coulis de guayaba).
4. Retirar el pescado y en el plato disponer primeramente la salsa de espejo y encima los filetes de pescado.
5. Finalmente acompañar con ostiones salteados al estragón.

ACHA AHUMADA EN TAMARUGO DE LA PAMPA

INGREDIENTES:

- 1 acha (pez del norte chile)
- 2 limones de pica
- sal con especias para pescados (súper sal lobos)
- pimienta entera fresca
- astillas de tamarugo
- 1 rejilla besuguera para pescado
- aceite oliva (chef)
- 1 rama de perejil (crespo)

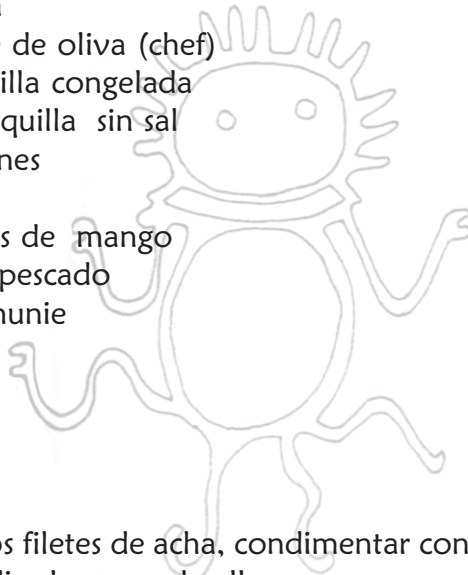
PREPARACIÓN:

1. Limpiar el pescado, filetearlo, cortarlo a lo largo en tiras de 1 a 2 cms.
2. Condimentar con sal, pimienta y limón, enrollar y colocar un mondadiente para evitar que se desforme, reservar.
3. Mantener el horno previamente caliente y disponer en las 4 esquinas los chips de tamarugo, (del palo del tamarugo, se descarta la corteza y a continuación con un cuchillo bien afilado se cortar lámina delgadas en forma de chips).
4. Colocar los rollitos de acha sobre una rejilla en el horno en lata de hornear, a 10 cm. de altura, para que su cocción sea pareja, por unos 30 minutos, ya que con el humo interno que se produce se cocina.
5. En un sartén calentar el aceite y en ella freír el perejil, (de preferencia el perejil tipo crespo), retirar y dejar en toalla de papel absorbente.
6. En una fuente colocar alrededor el perejil, cascos de limón y en el centro de ella los rollitos de acha

ACHA EN SALSA DE CAMARONES PERFUMADA EN MANGO DEL OASIS DE PICA.

INGREDIENTES:

2 filetes de acha
pimienta blanca entera
sal (súper lobos)
1 limón de pica
1 cuchara de harina
2 cuchara de aceite de oliva (chef)
2 cuchara mantequilla congelada
1 cuchara de mantequilla sin sal
125 grs. de camarones
30 c.c. de whisky
1 cucharita de coulis de mango
1 taza de fumet de pescado
1 pizca de beurre munie
1 cebollín

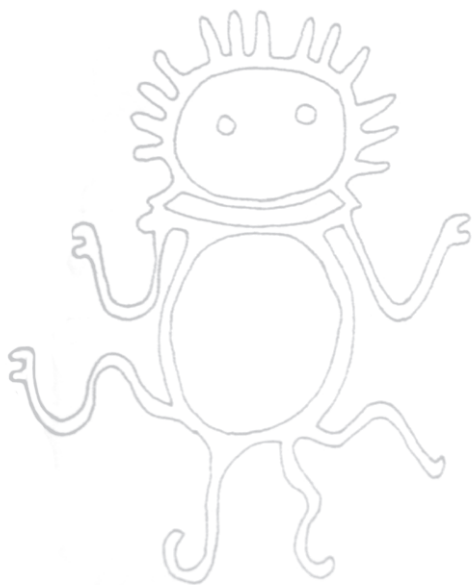


PREPARACIÓN:

1. Limpiar y secar los filetes de acha, condimentar con limón, sal y pimienta, enharinar, sacudir el exceso de ella.
2. Colocar en un sartén el aceite de oliva y freír en ella el pescado por ambos lados, retirar y reservar.
3. En el mismo sartén, agregar una cucharada de mantequilla y sudar en ella el cebollín, solo la parte blanca, agregar los camarones, coulis de mango, saltear y flamear con el whisky.
4. Agregar el fumet, revolver, agregar una pizca de beurre munie (pasta hecha de 50% harina y 50 % mantequilla), condimentar con sal y pi-

mienta recién molida, y trabar con mantequilla sin sal congelada, reservar.

5. Disponer en un plato el acha y napar con la salsa de camarones perfumada en mango, acompañar con barril de papas al vapor.



ALBACORA A LA NARANJA CON MANGO GLASEADO

INGREDIENTES:

250 gr. de filete albacora
sal (bio sal lite)
pimienta blanca entera
80 grs. mantequilla sin sal
20 c.c. aceite maravilla (chef)
1/2 copa de champagne
1/2 copa zumo naranja
1 mango grande pintón de pica
1 cucharita azúcar

PREPARACIÓN:

1. Condimentar la albacora con sal y pimienta blanca recién molida.
2. En un sartén colocar el aceite de maravilla y la mitad de la mantequilla, cocinar la albacora por espacio de 3 minutos por cada lado.
3. Agregar el champagne y cocinar 1 minuto, agregar el zumo de naranja y cocinar 2 minutos más.
4. Retirar la albacora y disponerla en el plato.
5. Reducir la salsa y trabar con mantequilla, napar sobre la albacora parte de la salsa.
6. En una sartén colocar la mantequilla y el azúcar, glasear el mango en su punto y acompañar la albacora en un costado del plato.

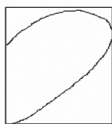
ALBACORA AL HORNO CON AROMA DE HUACATAY

INGREDIENTES:

300 gramos de albacora
gotas de limón de pica
sal con especias para pescados y mariscos
(súper sal lobos)
pimienta a gusto
1 rama de cebollín
2 cucharadas mantequilla
30 c.c. vino blanco sauvignon blanc
(Palo alto)
50 c.c. cucharada de fumet (pescado)
1 cucharita hojas huacatay fresco
papel mantequilla ó aluza foil
1 papa natural cocida
1 cucharita cilantro fresco picado fino

PREPARACIÓN:

1. Doblar el papel mantequilla y cortar la forma de medio corazón de 20 centímetros, cosa que al abrirlo en si misma forme un corazón.



2. En un sartén disponer la mantequilla y sudar lento la parte blanca del cebollín, sal, pimienta, agregar el vino, fumet, reducir y reservar.

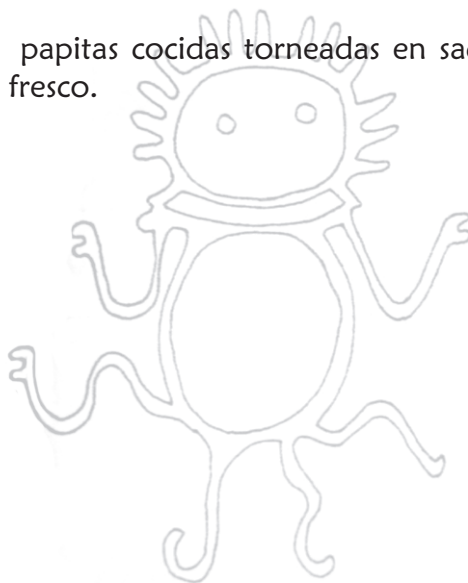
3. Limpiar la albacora sin cuero, agregar gotas de limón, sal y pimienta, colocarlo en un costado del papel, agregar el huacatay encima y bañar con el caldo antes de cerrar por uno de los costados.

4. Cerrar herméticamente su alrededor como para empanadas.

5. Llevar al horno por 10 minutos fuego medio.

6. Disponerlo en un plato y frente al comensal abrir en corte de cruz provisto de una tijera delante de él, para que se sientan las aromas.

7. Acompañar con papitas cocidas torneadas en sacabocados, espolvoreadas con cilantro fresco.



BONITO POCHADO EN SALSA DE QUINUA DEL ALTIPLANO AROMATIZADO EN HUACATAY

INGREDIENTES:

1 bonito (pescado)
3/4 litro. fumet del pescado
1 limón de pica
pimienta entera a gusto
sal con especias para pescados y mariscos (super sal lobos)
hojas de Laurel

SALSA DE QUINUA:

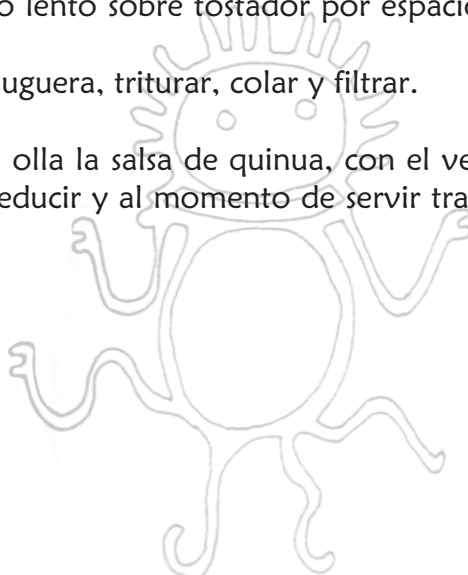
1 taza de quinua
1/4 de zanahoria
1/4 cebolla
1 diente de ajo
1/8 cucharita de cúrcuma
2 1/2 taza fondo de ave
2 cucharadas de mantequilla sin sal
2 cucharadas de aceite de oliva (chef)

VELOUTÉ DE PESCADO:

150 grs. harina
200 c.c. leche líquida
100 grs. mantequilla sin sal
2 litros de fumet
50 c.c. vino blanco
sal (súper lobos)
pimienta entera
1/2 cucharada de huacatay
mantequilla sin sal (para trabar)

PREPARACIÓN:

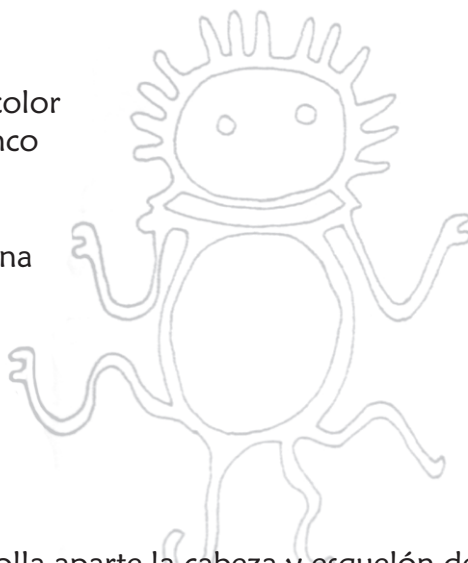
1. Filetear el pescado y trozar el bonito en porciones, pochar en fumet de pescado con hojas de laurel, sal con especias para pescados y mariscos, pimienta a gusto, limón, a fuego lento por espacio de 10 minutos, reservar.
2. En una olla disponer la mantequilla sin sal y el aceite de oliva, zanahoria y cebolla rallada, ajo picado fino, y la cúrcuma, sofreír e incorporar la quinua previamente lavada en siete aguas y completar con el fondo de ave, cocinar a fuego lento sobre tostador por espacio de 15 minutos.
3. Traspasar a una juguera, triturar, colar y filtrar.
4. Disponer en una olla la salsa de quinua, con el velouté de pescado, y huacatay a gusto, reducir y al momento de servir trabajar con mantequilla congelada.



CALDILLO DE PEJEPERRO A LA IQUIQUEÑA

INGREDIENTES:

1 pejeperro entero
2 tomates maduro
1 cucharada de aceite
1 - 2 cebollas
1 diente de ajo
orégano a gusto
comino a gusto
1 cucharada ají de color
1 copa de vino blanco
1 taza de leche
3 papas medianas
2 zanahorias mediana
sal
pimienta
1/2 taza de perejil

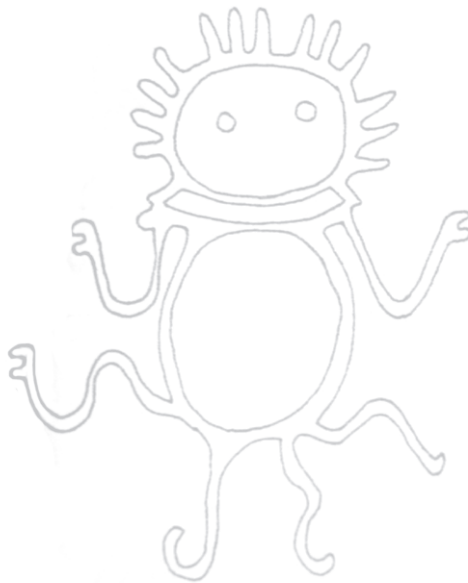


PREPARACIÓN:

1. Disponer en una olla aparte la cabeza y esquelón del pejeperro, cocinar a partir de agua fría, por unos 30 minutos a fuego lento, espumar filtrar el caldo (fumet) y reservar.
2. Disponer en otra olla el aceite y ají de color, saltear las cebollas cortada en rodajas, el ajo en lámina, los tomates sin piel ni semilla picado fino, papas y zanahorias en rodajas, comino, orégano sal y pimienta.
3. Agregar el fumet del pejeperro(caldo reservado) y el vino, cocinar por 15 minutos a fuego lento con la olla tapada.

4. Agregar los trozos de pejeperro, la leche (si desea ligar con una yema de huevo batido optativo), terminar de cocinar por 5 minutos.

5. Servir el plato de greda de preferencia, con perejil picado fino y acompañar con pebre nortino.



CEVICHE DE LENGUADO A LA ARIQUEÑA

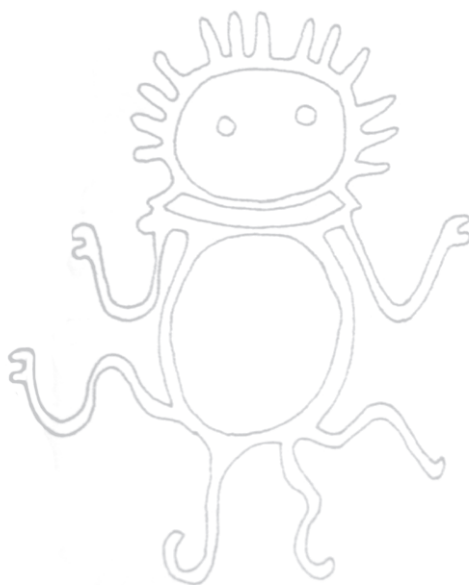
INGREDIENTES:

1 kilo filete de lenguado
400 gramos limón de pica
sal (súper sal lobos)
aceite oliva de azapa
1/2 taza cebolla picada
1/2 taza cilantro picada
1 palta (pintona)
6 cucharadas apio picado
150 gramos aceitunas de azapa sin amargo.
1 locoto picado (optativo)
hoja lechuga ariqueña

PREPARACIÓN:

1. Limpiar, lavar, estilar, el filete de pescado.
2. Proceder a cortarlo en cubos de unos 2 cms. de espesor.
3. Vaciar a un recipiente el lenguado ya trozado y cubrir con zumo de limón de pica.
4. Dejar reposar por una hora en tiesto de vidrio y en refrigeración.
5. Al momento de servir agregar en la fuente del lenguado, el apio picado, la palta en cuadritos y además las aceitunas deshuesadas todos ellos finalmente picado.
6. Sazonar y agregar el aceite de oliva de azapa, revolver.
7. Servir sobre corazón de hojas de lechuga ariqueñas.

8. La salsa verde se hace con la cebolla picada a cuadro pequeño, lavada y estilada y el cilantro picado fino, ambas de colocan en tiesto apartes a igual que el locoto que es optativo.



CEVICHE PINTATANI DE LA ETERNA PRIMAVERA

INGREDIENTES:

50 gramos de quinua preparada
600 gramos de filete de salmón
600 gramos de filete de reineta
3 morrón mediano (rojo, verde y amarillo)
4 dientes ajo de camiña (comuna interior Iquique)
30 c.c. aceite oliva de azapa (valle azapa Arica)
30 c.c. aceite de maravilla
100 gramos cebolla morada
40 c.c. vino pintatani
50 gramos mostaza
1 taza de zumo limón de pica
100 gramos aceituna sin amargo de azapa
1 cucharada de huacatay fresco
sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN:

1. Cortar los filetes de reineta y salmón en forma juliana (tiritas) de 1,5 cms. por 5 cms. de largo aprox. vaciar a un bol de vidrio y cubrir con el zumo de limón de pica, dejar por espacio de 15 minutos, revolviéndolo con ambas manos cada cinco minutos, con el objeto de impregnar su cocción del cítrico en forma uniforme.
2. Incorporar el vino pintatani en una ollita y cuando hierva prender fuego a objeto de sacarle el alcohol, enfriar y reservar.
3. Agregar el vino pintatani a la mezcla anterior (ceviche de reineta y salmón marinado)
4. Colocar los morrones en una lata, y bañar con aceite, llevar al horno previamente calentado por unos 15 minutos a fuego medio, retirar los

morrones asados y cubrir con papel films o aluminio, a objeto de poder sacar la piel con más facilidad, desvenar y retirar sus semillas, cortar en juliana fina de 5 centímetros de largo.

5. Cortar la cebolla a pluma y disponerla en un colador para amortiguar bajo el chorro de agua, estilar y reservar.

6. Cortar los dientes de ajo fino, deshuesar las aceitunas y cortarlas en media luna, reservar.

7. Incorporar finalmente al ceviche de pescados, los morrones, la aceituna, el ajo, la quinua y el huacatay picado fino, condimentar con sal, pimienta, aceites y mostaza, revolver.

8. Disponer en un plato el corazón de la lechuga y vaciar en ella enmoldado el ceviche, acompañar en su alrededor papas con mayonesa.

(Pintatani) vino confeccionado en forma artesanal uno de los pocos del norte chileno, producción pequeña en la Comuna de Camarones, lugar Codpa ubicada en la Provincia de Arica, hermoso y maravilloso valle de alfombras verdes naturales, más es el encanto de su gente.

COJINOVA FRITA A LA IQUIQUEÑA CON “PEBRE NORTINO AL HUACATAY I”

INGREDIENTES:

1 cojinova
sal
harina

PREPARACIÓN:

1. Limpiar y filetear la cojinova.
2. Extraer del centro de la cojinova la parte negra, en corte V manteniendo unidos ambos filetes, ya que produce un mal sabor.
3. Sazonar y pasar por harina, sacudir para botar el exceso de ella.
4. Llevar a freír en aceite abundante y alta temperatura, cuidando de no quemarlo.
5. Escurrir y traspasar a papel absorbente para retirar el exceso de aceite.
6. Disponerlo en un plato y acompañar con arroz blanco y tajada de tomate.

PEBRE NORTINO AL HUACATAY I

INGREDIENTES:

1 cebolla
huacatay fresco picado fino
3 tomates sin piel ni semillas
2 locotos sin piel ni semillas
aceite oliva de azapa
1 diente de ajo
sal a gusto
50 c.c. fondo de ave desgrasado y clarificado
gotas de limón de pica

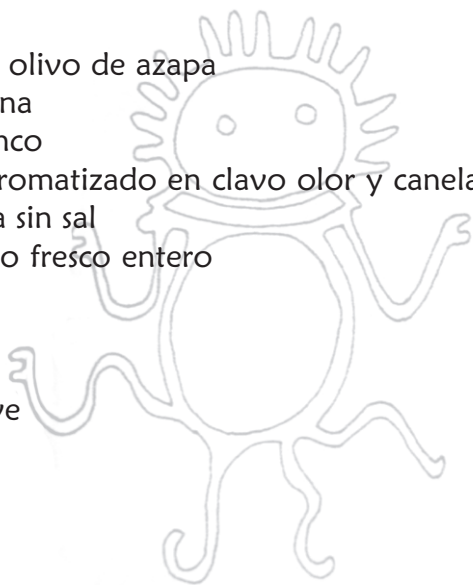
PREPARACION:

1. Picar todo en corte brunoise «a cuadritos» todos los ingredientes como ser: la cebolla, el tomate y el locoto.
2. Moler el ajo e incorporar a lo anterior más el aceite de azapa y el huacatay picado fino, revolver.
3. Adicionar el fondo de ave, mezclar y sazonar a gusto, finalmente resaltar el sabor con gotas de limón de pica.
4. Para acompañar empanadas de mariscos y diversos tipos de carnes, pescados y mariscos.

ESPIRAL DE ACHA EN SALSA DE ORÉGANO DE JAIÑA CON PILAF DE QUINUA DEL ALTIPLANO CHILENO

INGREDIENTES:

250 gr. filete de acha (cortar láminas y hacer rollitos en espiral)
sal con especias para pescados y mariscos
(súper sal lobos)
pimienta blanca a gusto
1/2 limón de pica
20 c.c. de aceite de olivo de azapa
1 cucharada de harina
50 c.c. de vino blanco
100 c.c. de fumet aromatizado en clavo olor y canela
100 grs. mantequilla sin sal
5 ramas de orégano fresco entero
40 grs. quinua
15 grs. mantequilla
1/4 cebolla rallada
70 c.c. fondo de ave



PREPARACIÓN:

1. Lavar la quinua en siete agua y evitar transmitir la saponina que contiene a objeto de no traspasar lo amargo de ella, estilar.
2. En una olla derretir la mantequilla y la cebolla rallada, sofreír y agregar la quinua, adicionar el fondo de ave y llevar a horno precalentado por 20 minutos, una vez listo incorporar finalmente la mantequilla, unir y disponerla en un plato.
3. En un sartén calentar el aceite de olivo de azapa y disponer el pez acha condimentado con sal, pimienta fresca molida, limón de pica y enharinado, sellar por ambos lados 1 minuto y retirar.

4. En una fuente para llevar al horno calentar el fumet, vino blanco y mantequilla, sazonar, agregar las ramas de orégano y cocinar por 20 minutos a fuego medio.

5. Posteriormente disponer los espirales de pescado reservado, llevar a horno y cocinar por 6 minutos para lograr su punto de cocción a punto.

6. Retirar el acha y disponerla en el plato sobre el espejo de la salsa de orégano.

7. Filtrar la salsa y reducir al 50 por ciento, al momento de servir trabar con mantequilla congelada.

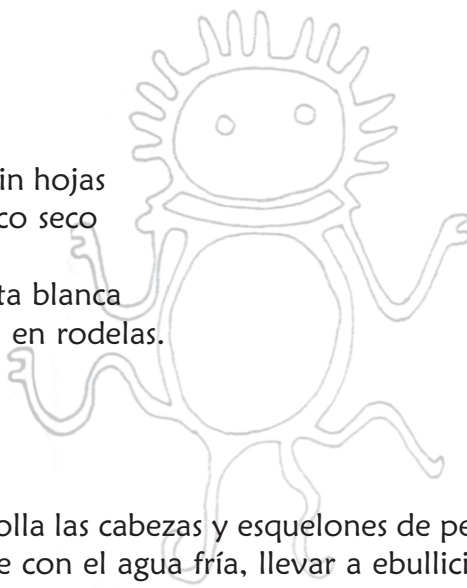
8. Adornar con orégano fresco frito.



FUMET DE PESCADO

INGREDIENTES:

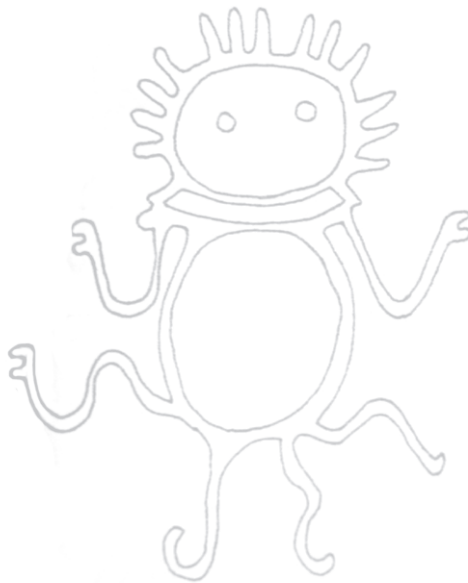
2 kg. cabezas y esquelones de corvina
4 litros de agua
3 cebollas
1 morrón
1 cabeza de ajo entera
5 clavos de olor
1 rama de cebollín
1 rama de apio
1 rama de puerro
10 tallos de perejil sin hojas
1 litro de vino blanco seco
1 hoja de laurel
4 granos de pimienta blanca
1 zanahoria cortada en rodelas.



PREPARACIÓN:

1. Disponer en una olla las cabezas y esquelones de pescado lavada sin los ojos, conjuntamente con el agua fría, llevar a ebullición y cocinar por 10 minutos, espumar constantemente toda la superficie.
2. Agregar en ella, las cebollas en cuartos incrustada con el clavo de olor, la zanahoria y el morrón picado fino, los granos de pimienta blanca entera, la hoja de laurel y un ramillete amarrado formado por apio, tallos de perejil, cebollín y puerro, cocinarlo a fuego lento por 30 minutos.
3. Filtrar y pasar por el chino, volver a colocar al fuego y agregar el vino blanco, cocinar por espacio de 15 minutos, enfriar.

4. Proporcionar y congelar hasta el momento de usar, especialmente para salsas base, caldillos, cremas.



LASCAS DE PEJEPERRO AL VAPOR PERFUMADO EN HUACATAY

INGREDIENTES:

- 1 pejeperro fresco
- 1 rama de huacatay
- 1 vaso de vino blanco
- 1 hoja de laurel

PREPARACIÓN:

1. Filetear el pescado de pejeperro, desprender cuidadosamente pequeños trozos de pescado, siguiendo las mismas aberturas del pescado, que se deben separar de ella, reservar.
2. Con la cabeza y los esquelones se debe de preparar un fondo de pescado a partir de agua helada, y espumando en forma constante.
3. Filtrar el caldo anterior y agregar la rama de huacatay fresco, el vino blanco y la hoja de laurel, cocinar a fuego bajo por 25 minutos.
4. Colocar sobre el caldo una rejilla aceitada previamente para disponer los trozos de pescado sobre ella y cocinar a fuego lento por 25 minutos.
5. Este pescado se debe de cocinar sin sal, a objeto de poder degustar todo el sabor de ella al vapor en su forma natural aromatizada.
6. Acompañar con papas y verduras cocidas cocidas.

Lascas proviene del diccionario de la lengua española que significa....trozo delgado y pequeño desprendido de una piedra...

LENGUADO EN SALSA DE MANGO

INGREDIENTES:

4 filetes de lenguado
1 limón de pica
papel aluza
pimienta entera
sal (super lobos)
8 cucharadas de mantequilla compuesta de mango

MANTEQUILLA COMPUESTA MANGO:

1 taza de coulis de mango
250 grs. mantequilla sin sal
320 gr.de crema leche nestlé en tarro
6 c.c. de whisky J.Walker e.r.
6 c.c. coñac tres palos
6 c.c. de armañag
1 pizca de paprika en polvo
1 pizca de jengibre en polvo
sal (súper lobos)
4 ramas de estragón molido
4 gotas de salsa inglesa
4 gotas de salsa perrings
4 gotas de salsa de soya
80 grs. de queso gauda laminado
80 grs. de jamón york
30 grs. de queso rallado fresco

PREPARACIÓN DE LA MANTEQUILLA MANGO:

1. En un bol ablandar la mantequilla, hasta dejarla como una pomada,

adicionar el coulis de mango y los demás ingredientes, el queso y el jamón deben ir finamente picado, unir los ingredientes en forma envolvente.

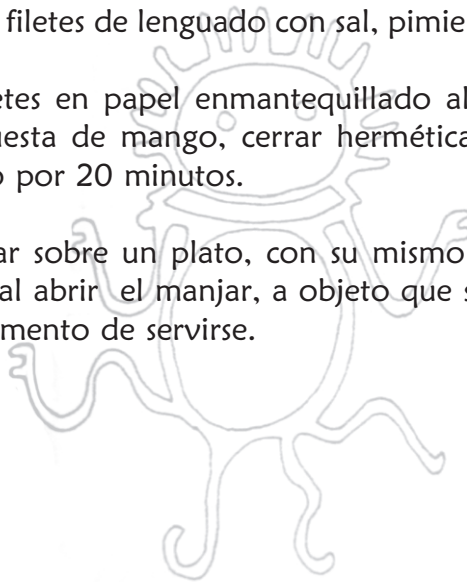
2. Colocar la mantequilla compuesta en papel aluza y formar unos cilindros, las que se llevaran al congelador hasta el momento de usar.

PREPARACIÓN DEL LENGUADO:

1. Condimentar los filetes de lenguado con sal, pimienta y jugo de limón.

2. Disponer los filetes en papel enmantequillado aluza y cubrir con la mantequilla compuesta de mango, cerrar herméticamente y cocinar al horno precalentado por 20 minutos.

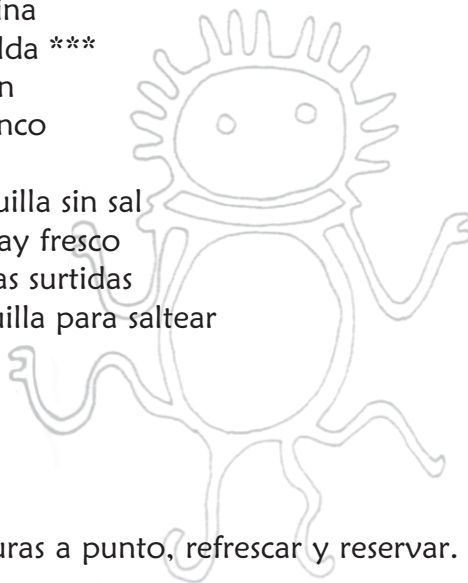
3. Retirar y colocar sobre un plato, con su mismo envase de cocción, delante del comensal abrir el manjar, a objeto que se deleite del aroma que expande al momento de servirse.



MEDALLONES DE ACHA CON DÁTILES DE ESMERALDA Y VERDURAS SALTEADAS

INGREDIENTES:

250 gramos filete de acha
sal y pimienta a gusto
1/2 limón de pica
20 c.c. de aceite de oliva
1 cucharada de harina
2 dátiles de esmeralda ***
1 cucharada cebollín
80 c.c. de vino blanco
100 c.c. de fumet
50 gramos mantequilla sin sal
2 ramas de huacatay fresco
120 gramos verduras surtidas
15 gramos mantequilla para saltear
1 pizca de eneldo



PREPARACIÓN:

1. Cocinar las verduras a punto, refrescar y reservar.
2. En un sartén disponer el aceite oliva, el cebollín, sudar y agregar los dátiles, deshuesado y molido finamente, revolver y agregar la mitad del vino blanco condimentar y reducir.
3. Cortar el pescado en tiras alargadas de 3 x 15 centímetro de largo, agregar gotas de limón, sal y pimienta, y colocar sobre ellas la pasta de dátiles, enrollar y enharinar.
4. En otro sartén calentar el aceite de oliva y sellar el pez acha por ambos lados, retirar y reservar.

5. En el sartén que se efectuó la pasta de dátiles agregar el fumet, y el resto del vino blanco y mantequilla, sazonar, agregar las ramas de huacatay y cocinar por 5 minutos a fuego medio.

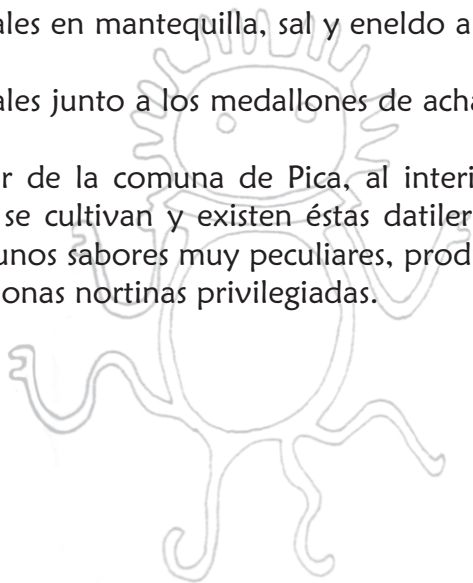
6. Agregar el pescado que esta reservado, continuar la cocción a horno medio por 6 minutos más.

7. Retirar el acha y disponerla en el plato, filtrar la salsa y reducir al 50 por ciento, al momento de servir trabar con mantequilla congelada.

8. Saltear los vegetales en mantequilla, sal y eneldo a gusto.

9. Poner los vegetales junto a los medallones de acha.

*** Esmeralda lugar de la comuna de Pica, al interior de la ciudad de Iquique, en donde se cultivan y existen éstas datileras enclavadas en el oasis, otorgándole unos sabores muy peculiares, productos del clima y de sus aguas, en éstas zonas nortinas privilegiadas.



PEJEPERRO AL AJO DE CAMIÑA CON SALSA DE QUINUA DEL ALTIPLANO

INGREDIENTES:

- 1 filete de pejeperro fresco
- 1 limón de pica
- Sal a gusto (súper sal lobos)
- Pimienta blanca
- 3 dientes de ajo de Camiña ***
- 25 gr. Mantequilla sin sal
- Papel aluza foil
- 2 cucharadas quinua graneada al azafrán
- 1 taza de fondo de ave o fumet
- 1 tallo de hinojo fresco
- 15 mantequilla congelada

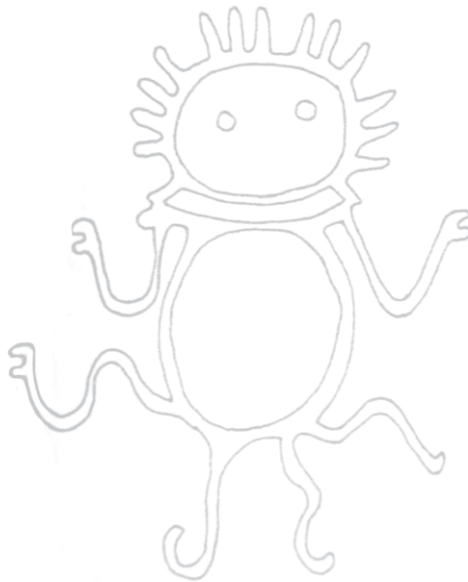
PREPARACIÓN:

1. Filetear el pejeperro, desprender el cuero y sacar las espinas de ella.
2. Disponer en una fuente, condimentar con el zumo del limón, sal, pimienta recién molida, y ajo molido, reposar por 5 minutos.
3. Colocar el filete de pejeperro sobre el papel aluza foil aceitado y disponer unos trozos de mantequilla, cerrar y cocinar sobre una plancha por 4 minutos aprox., reservar.
4. En un sartén colocar el fumet ó fondo de ave y cocinar por 4 minutos la quinua graneada al azafrán, licuar, colar y filtrar.
5. Reducir, y al momento de servir trabar con la mantequilla congelada.
6. Disponer el filete de pejeperro y verter en ella la salsa, se termina con

hinojo picado fino espolvoreado en dicha salsa.

7. Acompañar con vegetales al vapor.

*** Camiña: Famosa por su cultivo de el ajo, gracias a las bondades de su clima y ubicada a 200 Km. de la ciudad de Iquique y a 2.400 metros sobre el nivel del mar, la comuna de Camiña reúne a un pueblo que desde sus orígenes ha dedicado su vida a la agricultura.



SANGUCHE DE ALBACORA A LO NORTINO

INGREDIENTES:

albacora sin piel
sal común de mesa (sal súper lobos)
harina
aceite para freír
pan marraqueta (batido o francés)

PREPARACIÓN:

1. Limpiar la albacora, retirando la piel del entorno.
2. Sazonar y pasar por harina en ambos lados, sacudir y botar el exceso de harina.
3. Freír en abundante aceite.
4. Abrir la marraqueta y colocar la albacora frita entre sí.
5. Era el deleite de todos los iquiqueños a cualquier hora del día.

SANGUCHE DE PESCADO

“Reemplace la albacora por pescado como ser filete de: cojinova, palometa, reineta, lenguado, congrio, etc. y proceda de la misma forma anterior”

SANGUCHE DE ACEITUNA IQUIQUEÑO Y COJINOVA

INGREDIENTES:

pan marraqueta (batido ó francés)
aceituna amarga de color morada
mantequilla
cojinova fileteada
sal con especias pescados y mariscos (súper sal lobos)
harina
aceite para freír

PREPARACIÓN:

1. Partir en dos el pan marraqueta, (abrirlo como un libro).
2. En la parte más delgada (la parte inferior de la marraqueta), untar y cubrir con mantequilla en todo su entorno.
3. Disponer sobre la capa de mantequilla las aceitunas deshuesadas con la parte de la piel sobre la mantequilla.
4. Sazonar el pescado y freírlo en el aceite no muy caliente, cuidando que no quede demasiado seco la costra formada por la fritura misma.
5. Disponer el pescado frito sobre la cama de aceitunas.
6. Taparla con la otra parte superior de la marraqueta y aplastar un poco con la palma de la mano, para impregnar el sabor del jugo de la aceituna, con la del pescado.
7. Partir en cuatro partes y disponerlo en un plato para la hora de la once o del desayuno

SUGERENCIAS TRUCOS Y CONSEJOS

Para escamar los pescados es conveniente este sumergido en el agua, con el objeto de evitar que dichas escamas salten y vuelen por todos los lados, ya que éstos quedan flotando en el agua.

Una vez que el pescado se han extraídos las vísceras, es recomendable lavarlo en agua muy helada o en su defecto que dicha agua esté salada, de ésta forma le prolongará su existencia, para posteriormente mantener sobre hielo.

Si el pescado le resulta un poco resbaloso, se recomienda frotarse las manos con sal gruesa para facilitar el proceso de manipulación del pescado.

El horno debe estar caliente en forma previa a una temperatura que oscile entre los 180 a 200^a, ya que a menor temperatura el tiempo de cocción de los pescados será mucho mayor y éste solo conseguirá que se encuentre seco y muy poco apetitoso.

Para tener un sabroso pescado preparado, lo más importante es mantenerlo húmedo, sea en materia

grasa, líquido, vino o una simple marinada, la que finalmente se le adicionará jugo de limón con perejil que es lo ideal en su combinación final, más si es del limón de pica.

Cuando cocine pescados enteros a la parrilla o plancha, ellos debe de realizarse unos cortes transversales, ya que de esta forma se evitará que el parte exterior se termine de cocer ante que el interior.

Para realizar un buen pescado al lado de la playa en las orillas del mar, es dejarlo marinar durante un buen rato para poder conservar su humedad e indudablemente mejorar su sabor, para ello se debe de mantener la parrilla a una temperatura media y asegurándose que además dicha parrilla este bien aceitada, para evitar que se pegue.

Cuando prepare un pescado al vapor nunca sirva el pescado sobre la salsa o napado en ella, sino que coloque la salsa aparte en un salsero.

Antes de usar el pescado, preocúpese de secarlo muy bien con pa-

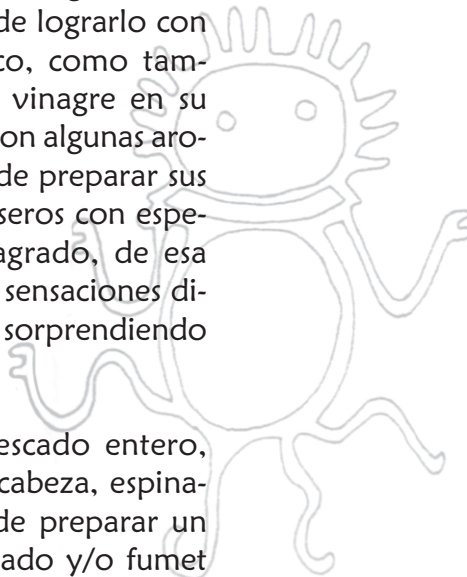
pel absorbente de cocina, rocíe con un poco de zumo de limón y mezcle un poco de harina con sal y especias a su gusto, para posteriormente presionar los filetes, por ambos lados, sacudiendo el exceso de la mezcla que se pueda producir.

Para lograr un sabor agrio en el pescado, usted puede lograrlo con algún tipo de cítrico, como también puede utilizar vinagre en su defecto, si lo desea con algunas aromas especiales, puede preparar sus propios vinagres caseros con especias de su mayor agrado, de esa forma podrá lograr sensaciones diferentes al paladar, sorprendiendo a sus invitados.

Cuando compre pescado entero, guarde las sobras, (cabeza, espinazo) y con ella puede preparar un buen caldo de pescado y/o fumet que le servirán para intensificar el sabor de los filetes, acompañado de una salsa.

Evite de trabajar el pescado sobre tabla de madera, puesto que éste retiene por más tiempo el olor a pescado, por lo que se recomienda utilizar tablas de materiales sintéticos.

La ración recomendada para un comensal en los pescados es de aproximado: rodaja de pescado como el salmón de unos 200 gramos, filete de pescado plano como el lenguado 180 gramos, y pescado de ración como la trucha de 250 gramos.



GLOSARIO DEL NORTE CHILENO

- Alférez** El alférez es el responsable ante la comunidad de la realización de la fiesta. Las mujeres de la casa del alférez deben preparar la cena llamada boda para servir a los invitados especiales.
- Coca** Nombre científico: Erythroxilon coca lam de bolivia familia de las eritroxiláceas.
- Nombre vulgar: coca del monte
- Usos y dosis: Contra el mal de puna, calma y tranquiliza el hambre como la fatiga, además se usa como tónico estomacal y amargo. En vino e infusiones no más de 3 gramos por cada taza de infusión.
- En cocimientos acompañado con llantén, lino, hierba de la piedra, etc. al 40 por mil, en gargarismos da muy buenos resultados.
- Chachacoma** Nombre científico senecio eriophyton remy familia de las composáceas.
- Nombres vulgares: Chacha-cuma, raíz del soldado, hierba del incordio, cachacoma. vulgaris: "chachacoma". antihipertensivo:
- Se usa para el dolor de estómago, aire y puna (soroche, mal de altura), en infusión contra la tos y el resfrío.
- Como sahumero se aspira para curar el romadizo.

Se utiliza y se confeccionan pomadas para dolores. Sus hojas pulverizadas pueden ser agregadas a otras pomadas, y metholatum. también se utiliza para lavarse el cabello.

Como alimento se prepara caldo y se usa como sazonador de comidas.

La Tirana

Se ubica a 72 kms. al sureste de Iquique. Lugar de importante festividad religioso - pagana que lleva por nombre fiesta de la Tirana, la que es celebrada tanto en el santuario a la Virgen del Carmen como en la plaza principal de la localidad.

El pueblo de la Tirana ha sido declarado zona típica; es una extensa planicie árida desértica, con sol permanentemente.

La iglesia es de madera y data del siglo pasado. consta de una nave y dos capillas. Las actividades de carácter folklórico son posibles de apreciar en el mes de julio entre los días 11 al 17 aproximadamente, siendo el día más importante el día 16 de julio.

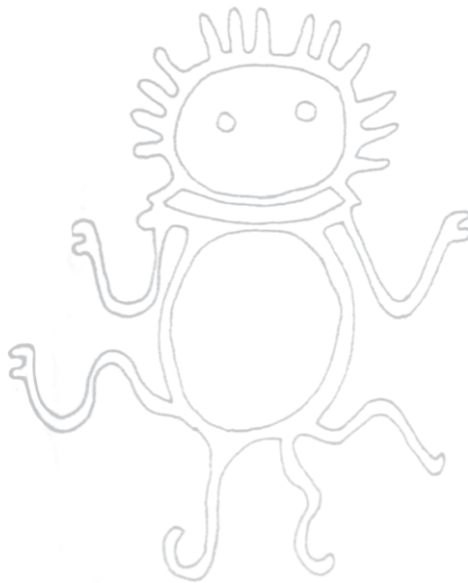
Tambo

Palabra que a cada paso se oye en Sud-América. voz quechua. venta albergue en las pascanas o etapas de camino. Los incas tenían establecidos tambos de distancia en distancia, generalmente de seis en seis leguas, en los caminos que cruzaban el imperio, para servir de albergue a los viajeros y de punto de relevo a sus chasques o mensajeros, véase chasque. Estos paradores se conservan todavía subvencionados o arrendados por la administración para el servicio de postas. || posada o conventillo, en las poblaciones de Bolivia, y lechería, en Buenos Aires. || palen-

que o bramadero, en el paraguay. || caco de los indios yumbos de archidona (ecuador

Tulpo

De la región noroeste. se elabora con base de harina de maíz cocida en agua, a la que se le agrega grasa de oveja (sebo) y sal. suele mejorarse agregándole chalona o charqui de carne oveja o cabra. se sazona con ají molido.



EL RINCON DE LA POESIA CON LA GASTRONOMIA

HUACATAY PARA AMAR

Huacatay, hierba magica de seducción,
y al calor de tu cuerpo ardiente,
florece la fragancia,
desde tus senos,
con el deseo en tus labios,
carnosos y gruesos.

Con el rocío de estrelladas,
noches claras, en tus suaves,
hojas adiamantadas,
expande irresistible
sabia de amor,
para terminar en la locura,
de la pasión,
de estas almas encadenadas.

En las cenas eróticas,
no puedes faltar,
animando la sangre nortina,
que suelo llevar,
entre ostra, pallar y champagne
mi amada en el lecho,
ya, no da más

Saltando en el jardin del edén,
ahí estas,
y ese cuerpo que admiro,
me pides más y más,
que importa seguir y cantar
si soy como...
el huacatay para amar.

RICARDO PACHECO MARAMBIO
CHEF AUTOR

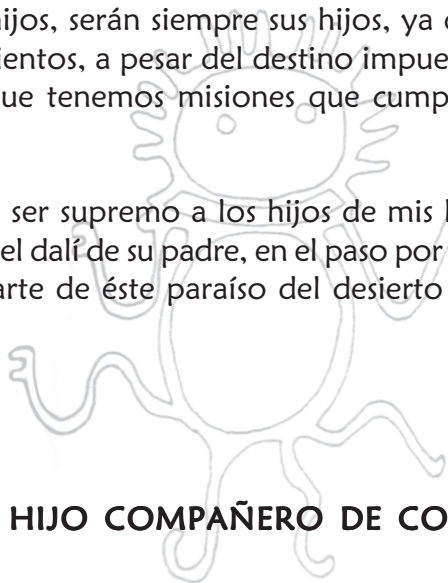
MIS HIJOS

A todos mis hijos, nietas y nietos

Voy a continuar escribiendo en mi propio espacio, en agradecimientos a todos mis hijos, en esta ocasión a mi homónimo Ricardo, en recuerdo cuando estuvimos juntos en la feria internacional “ferinoa salta argentina”, en representación de nuestro norte de Chile, invitados por el sr. intendente regional sr. Santiago Vera en ésa época.

Para un padre los hijos, serán siempre sus hijos, ya que la distancia nunca extingue los sentimientos, a pesar del destino impuesto y por el legado de algunos hombres que tenemos misiones que cumplir, en ésta bella vida terrenal.

Las bendiciones del ser supremo a los hijos de mis hijos, sean portadores del cariño y afecto del dalí de su padre, en el paso por éstas tierras iquiqueñas y que lo es, una parte de éste paraíso del desierto florido, desde donde hoy le he escrito.



MI HIJO COMPAÑERO DE COCINA

R ecuertos muy hermosos en la Argentina a tu lado,
I ncansable trabajamos día y noche por nuestro norte,
C autivando con nuestra cocina a las hermosas salteñas,
A nsiosos degustaban nuestras empanadas y ceviches,
R ogando que a sus paladares llegarán sin Carabineros,
D ándoles prioridad a las autoridades decían,
O h, Señor que benditas haces con tu hijo ésta cocina.

