

REVISTA CULTURAL GASTRONÓMICO DEL NORTE CHILENO

CARTILLA Nº 5

“PREPARACIÓN Y LIMPIEZA DE LOS MOLUSCOS
BIVALVOS Y CRUSTÁCEOS” I PARTE

- CARACTERÍSTICAS DE LOS MOLUSCOS
BIVALVOS Y CRUSTÁCEOS (I PARTE)
- PROCEDIMIENTOS Y LIMPIEZA DE LOS MOLUSCOS
BIVALVOS Y CRUSTÁCEOS (I PARTE)
- RECETAS Y PREPARACIONES PASO A PASO
- SUGERENCIAS - TRUCOS – CONSEJOS
- EL RINCÓN DE LA POESÍA CON LA GASTRONOMÍA
- A TODOS MIS HIJOS
- INDICE

RICARDO PACHECO MARAMBIO

CHEF AUTOR INSTRUCTOR ASESOR
COCINA DEL NORTE CHILENO
IQUIQUE – CHILE
2004

INDICE

PAG

HAY QUE DAR A CONOCER LA ZONA CON SUS RIQUEZAS	7
A ELLOS MI LEGADO EN VIDA	8
MARISCOS – CEFALÓPODOS	9
LOS MOLUSCOS	10
LOS CRUSTÁCEOS	12
LOS BIVALVOS	13
PROCEDIMIENTO LIMPIEZA MOLUSCOS (I PARTE)	15
LOCOS	17
MACHAS	17
OSTRAS	17
CENTOLLO	18
ALMEJAS	19
ERIZO DE MAR	20
CANGREJOS	20
PULPOS	21
LANGOSTA	22
TABLA DE CALORÍAS CRUSTÁCEOS – BIVALVOS Y MARISCOS	23

RECETAS

ARROLLADO DE MARISCOS	24
CALAMARES CON TOMATES AL HUACATAY	24
CAMARONES AL CHAMPAÑA	25
CAMARONES AL LOCOTO	25
CARACOLES CON HIERBAS	26
CHORITOS CON SALSA VERDE	26
COCTEL DE CAMARONES	27
CONSOME DE LOCOS	27
EMPANADAS DE OSTIONES Y MACHAS	28
ENSALADAS DE LANGOSTINOS Y POMELO ROSADO	28
ERIZO EN SALSA VERDE	29
ERIZO AL LIMÓN	29
FLAN DE MACHAS	30
LANGOSTA AMERICANA	30
MACHAS A LA PARMESANA	31
MOUSSE DE LANGOSTINOS	31
OSTRAS DE SARMENIA EN SALSA DE MANGO	32

OSTRAS GRATINADAS CON MANGO	32
TRILOGÍA DE CEVICHE	33
ANILLOS DE PULPO Y CALAMARES EN PISCO SOUR	33
BOCADILLO DE JAIBA CON MANGO	34
CALDILLO DE MACHAS ARIQUEÑA AL VINO	34
CHUPE DE CAMARONES Y PESCADO	35
CHUPE DE JAIBA	36
CHUPE DE MARISCOS	37
CREMA DE ACEITUNA DE AZAPA CON MACHAS	38
CREMA DE QUINUA CON JAIBA	39
CROMESQUI DE QUINUA CON OSTRAS IQUIQUEÑAS AL HUACATAY	39 40
CURANTO EN OLLA	41
EMPANADAS DE LOCOS	42
EMPANADAS DE MARISCOS	43
EMPANADAS DE MARISCOS AL ESTILO DE LOS PACHECO	44
ENSALADAS DE MARISCOS	45
ENTRADA SURTIDA DE MARISCOS	46
TRUCHAS DE CHIU CHIU CON SALSA DE ALFALFA Y CAMARONES AL SUICO	47 47
CALAMARES A LA RIOJANA CON ARROZ PILAW	48
EMPANADITAS FRITAS TSUMANI	49
PEBRE NORTINO II	50
OMELETTE DE QUINUA Y CAMARONES PERFUMADA EN MORRÓN	51 51
TRUCOS MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS	52

EL RINCÓN DE LA POESÍA CON LA GASTRONOMÍA

SIRENA SÍRVETE, SOY TU MARISCAL	53
A TODOS MIS HIJOS	54



HAY QUE DAR A CONOCER LA ZONA CON SUS RIQUEZAS

Decir lo que tenemos y ayudar a que no desaparezca, a generar más recursos y que no se pierdan en el tiempo, además podemos ver como el hombre ha ido conquistando el desierto, las quebradas, los valles, oasis y como a logrado cosechar algunos alimentos desde tiempos muy remotos.

Como mantener aquellas siembras y cultivos en las terrazas y poder conservar parte de las tradiciones mantenidas hoy en día en algunos pueblos y mezclarlas con los productos de nuestras costas nortinas.

En la cocina tradicional del litoral costero, en ella podemos decir entre sus comidas típicas encontramos, el picante de lapa, el ceviche de pescado (cocido con bastante limón), los peroles, (surtidos de mariscos cocido en limón, con cebolla y cilantro), pailas marinas (especie de caldillo con variedad de surtido marisco y pescados, servido en paila de greda), cabrilla al agua, pejesapo al vapor, empanadas de mariscos, las inolvidables de loco, de locate (caracol del litoral costero del norte), la cojinova con arroz blanco, ostiones a la parmesana, y como no recordar el famoso sándwich de albacora, en el tiempo de las salitreras y que hoy es tan olvidado.

Sin embargo, la ilusión de aportar a la gastronomía nortina para mí a sido siempre importante, puesto con el amor, cariño y defensa a estas hermosas tierras, la que me llevo a defenderlas de los ataques contra el turismo y que recuerdo en la ciudad de Iquique, cuando en una oportunidad los diarios dieron demasiada publicidad en que habían aparecidos algunos tiburones en aquellas costas, y se especulo con el famoso tsunami, es allí que en defensa de esta hermosa tierra de Tarapacá se me vino en mente las famosas empanadas tsunami en donde en mi ilusión las olas alcanzaban el altiplano nuestro y se mezclaban en un mundo de ciclones con las especies marinas y las gramíneas, las primeras promociones las realice en varios países del MERCOSUR empezando por Bolivia, la que fue realmente un éxito, es por ello que les invito a degustar una de tantas empanadas famosas del “EMPANADIUM DEL NORTE CHILENO” y que continuaré promoviéndolas en tanto Dios me de vida y salud.

A ELLOS MI LEGADO EN VIDA

Mis agradecimientos mas sinceros, a la “Pachamama”, ésa hermosa madre naturaleza que me diste la oportunidad de conocer y sentir, cada rincón de ésta primera región de Tarapacá: recorriendo desde el mar al altiplano, valles, cordillera, quebradas, oasis, termas, riachuelos, ríos, lagos, caseríos, Pampa del Tamarugal, las comunas de Pozo Almonte, Pica, Huara, Camiña, Colchane, Pisagua, Camarones, Putre, y desde la ciudad Tierras de campeones “IQUIQUE” hasta la Eterna primavera “ARICA”.

A todos los habitantes en el extremo Norte de Chile, sin diferencias de clases sociales, raza, color, religión, política, etnias, ni de pobres, ni de ricos, y en especial a todas las culturas que hoy en día mantienen sus tradiciones ancestrales, como patrimonio y se pueda mostrar a la humanidad que son el testigo milenario de sus ancestro, y que hoy han viajado al otro mundo, encontrando su descanso eterno.

A todos ellos, mis agradecimientos el permitir haber vivido 30 años en la I región y contribuir al aporte de la “Cocina del Norte Chileno”, y dejándolo como legado en vida a todos ustedes.

A DIOS, GRACIAS

RICARDO PACHECO MARAMBIO

«MARISCOS»

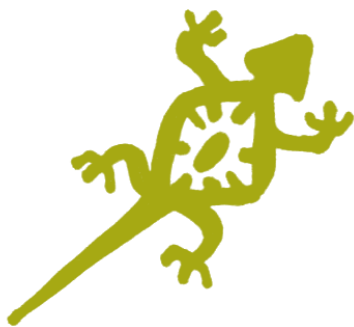
Los crustáceos y moluscos se engloban en el término «mariscos» cuyo nombre indica su relación con el mar. Bajo este nombre se incorporan también otras especies como los Erizos llamados *Loxechinus albus* y Pepinos de mar denominado *Athyonidium chilensis*, que pertenecen a los «Equinodermos» y los Piures llamados *Pyura chilensis* que pertenecen a la especie «Tunicados», caracterizados por tener un cuerpo en forma de saco rodeado por una envoltura gelatinosa o cartilaginosa que a modo de túnica envuelve el cuerpo.

Un gran número de mariscos son autóctonos de las costas chilenas o sólo se encuentran en el extremo sur del Pacífico y del Atlántico.

CEFALÓPODOS

Algunos cefalópodos -el grupo de animales que incluye a los pulpos, calamares y sepias- son maestros en el arte de cambiar de color; una habilidad que usan para camuflarse, amenazar o advertir a los posibles depredadores que habitan en los dominios submarinos.

Muchas de estas criaturas tienen la piel recubierta de unas células -cromatóforos- que contienen un pigmento especial. Mediante el control dinámico del tamaño de dichas células, el animal puede cambiar de color e incluso crear patrones de color cambiantes. Los cromatóforos están conectados con el sistema nervioso y su tamaño está controlado por contracciones musculares.



LOS MOLUSCOS

Los moluscos constituyen uno de los grupos marinos que más cantidad de especies agrupa. Sus representantes tienen el cuerpo blando y, originalmente, todos presentaban una concha calcárea, que hoy en día se ha perdido o reducido su tamaño en la mayor parte de los casos.

Debido a la gran diversificación del grupo, las generalidades hay que aplicarlas a un molusco ideal, que no existe, pero que podría haber existido y ser el padre evolutivo de los grupos posteriores.

Son animales invertebrados con simetría bilateral. El cuerpo es blando y puede estar recubierto total o parcialmente de una concha. La presencia de esta concha da pie a que sea un grupo fácilmente fosilizable y esto ha dado como resultado un registro fósil muy importante.

La concha puede llegar a representar el 70 % del peso. Está formada de varias

capas. La más externa es de conquiolina y suele saltar cuando el individuo muere. Debajo hay carbonato cálcico (CaCO_3) cristalizado en sistemas diferentes, hexagonal (calcita) y rómbico (aragonito o también nácar). El CaCO_3 llega al individuo del fosfato cálcico ($\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$) que absorbe del agua. El paso de fosfato a carbonato se hace a nivel de unas glándulas de la concha.

Los moluscos son animales de cuerpo muy blando, generalmente dentro de una concha que los protege y con un «pie» musculoso con el cual se desplazan.



Moluscos

Nombre común y científico de moluscos de las costas chilenas

Abalón rojo	<i>Haliotis rufescens</i>
Almeja o Taca	<i>Protothaca thaca</i>
Almeja	<i>Venus antiqua</i>
Calamar	<i>Loligo gahi</i>
Calamar	<i>Illex argentinus</i>
Caracol caramujo	<i>Adelomelon brasiliana</i>
Caracol locate	<i>Thais chocolata</i>
Caracol martensi	<i>Adelomelon martensis</i>
Caracol palo palo	<i>Argobuccinum argus</i>
Caracol picuyo	<i>Odontocymbiola magellanica</i>
Caracol piquilhue	<i>Adelomelon ancilla</i>
Caracol real	<i>Othala lactea</i>
Caracol rubio	<i>Xanthochorus cassidiformis</i>
Caracol tegula	<i>Tegula atra</i>
Caracol trophon	<i>Trophon</i> spp.
Caracol trumulco	<i>Chorus giganteus</i>
Chitón o Apretador	<i>Chiton</i> spp.
Chocha	<i>Calyptraea trochiformes</i>
Cholga	<i>Aulacomya ater</i>
Chorito	<i>Mytilus chilensis</i>
Choro	<i>Choromytilus chorus</i>
Culengue	<i>Gari solida</i>
Huepo o Navaja de mar	<i>Ensis macha</i>
Jibia o Calamar rojo	<i>Dosidicus gigas</i>
Lapa	<i>Fissurella</i> spp.
Loco	<i>Concholepas concholepas</i>
Macha	<i>Mesodesma donacium</i>
Navajueta	<i>Tagelus dombeii</i>
Ostión del norte	<i>Argopecten purpuratus</i>
Ostión del sur	<i>Chlamys patagonica</i>
Ostra chilena	<i>Ostrea chilensis</i>
Ostra del Pacífico	<i>Crassostrea gigas</i>
Pulpo	<i>Octopus vulgaris</i>

LOS CRUSTÁCEOS

Los crustáceos son animales, la mayoría marinos, que se caracterizan por tener una caparazón endurecida, con dos pares de antenas, fuertes mandíbulas y varios pares de patas. Su nombre deriva de costra o corteza.

Crustáceos

Nombre común y científico de crustáceos de las costas chilena

Camarón nailon	<i>Heterocarpus reedi</i>
Camarón de río	<i>Cryphiops caementarius</i>
Camarón ecuatoriano	<i>Penaeus vannamei</i>
Cangrejo o Panchote	<i>Taliepus</i> spp.
Centolla	<i>Lithodes santolla</i>
Centolla del norte	<i>Lithodes</i> spp.
Centollón	<i>Paralomis granulosa</i>
Centollón del norte	<i>Paralomis</i> spp.
Gamba	<i>Haliporoides diomedea</i>
Jaiba	<i>Cancer</i> spp.
Jaiba limón	<i>Cancer porteri</i>
Jaiba marmola	<i>Cancer edwardsi</i>
Jaiba mora	<i>Homalaspis plana</i>
Jaiba panchote	<i>Taliepus dentatus</i>
Jaiba patuda	<i>Taliepus marginatus</i>
Jaiba peluda o pachona	<i>Cancer setosus</i>
Jaiba reina	<i>Cancer coronatus</i>
Jaiba remadora	<i>Ovalipes Trimaculatus</i>
Langosta de I. de Pascua	<i>Panulirus pascuensis</i>
Langosta de J.Fernández	<i>Jasus frontalis</i>
Langosta enana	<i>Projasus bahamondei</i>
Langostino amarillo	<i>Cervimunida johni</i>
Langostino colorado	<i>Pleuroncodes monodon</i>
Picoroco	<i>Megabalanus psittacus</i>

LOS BIVALVOS

Son unos invertebrados caracterizados por poseer concha con dos piezas o valvas. Son también conocidos por pelecípodos (tener pie en forma de pala o hacha excavadora) y lamelibranquios (tener branquias de forma laminar).

Algunos bivalvos típicos de nuestras costas son:

El mejillón vulgar (*Mytilus edulis*).

La nacra (*Pinna nobilis*), de mayor tamaño, algunas de más de medio metro, de color blancuzco, vive en las praderas de posidonia y en aguas profundas, por ser muy sensible a variaciones de la salinidad y a los contaminantes.

El berberecho típico (*Cerastoderma edule*).

Las navajas (*Ensis ensis*, *Solen marginatus*), que nada tienen que ver con las que nos encontramos enlatadas, procedentes de Chile o Japón.

La ostra (*Ostrea edulis*), comestible y cortante.

Las chirlas (*Tellina* sp.).

La almeja lisa (*Venerupis decussata*).

CHORITOS

Su denominación de Choro *Choromytilus chorus*, al Chorito *Mytilus chilensis* y a la Cholga *Aulacomya ater*.

Las especies de bivalvos más comunes en Chile, la mayoría de ellos excesivamente consumidos, son: machas (*Mesodesma donacium*), diversas especies de almejas (*Protothaca thaca* y *Ameginomya antiqua*, entre otras), culengues (*Gari solida*), choro zapato (*Choromytilus chorus*), cholga (*Aulacomya ater*), choro (*Mytilus edulis*), chorito maico (*Perumitylus purpuratus*), ostiones del norte y del sur (*Chlamys purpurata* y *Ch. patagonica*, respectivamente), ostra comcoen (*Ostrea chilensis*), ostra del Pacífico (*Crassostrea gigas*), navajuela (*Tagelus dombeyi*) y huepo o navaja (*Ensis macha*), entre muchos otros.

Por su condición de filtradores suelen concentrar las toxinas que provocan la temible marea roja, lo que impide consumirlos en aquellos períodos en que las poblaciones de los seres que generan estas toxinas aumentan en forma desmedida.

Moluscos bivalvos de color negro-violáceo, que en su interior encierran un fruto ligeramente anaranjado.

Deben llegar siempre vivos al puesto de venta.

MEJILLONES (CHOROS CHOLGAS)

Dado que no se puede garantizar su frescura en el momento de la compra es preferible no consumirlos crudos.

Se encuentran frescos o congelados, sin cáscara, incluso en conservas.

Limpieza

Al comprar mejillones, choros, cholgas, comprobar siempre que las valvas estén bien cerradas (garantía de que están vivos).

Para limpiarlos, eliminar primero las incrustaciones y los filamentos que sobresalen entre las dos valvas.

Con un cepillito duro, o el dorso de la hoja de un cuchillo, rasar las conchas bajo el grifo de agua.

Para abrirlos, sostenerlos con la mano izquierda y con cuidado, introducir un cuchillo entre la valva haciendo una ligera presión.

Para cocinarlos, disponerlos en una sartén o una olla cubrirlos y sin condimento alguno, agregar a la sartén sobre fuego vivo: con el calor los mejillones se abrirán.

Contenido en 100 gramos

Agua	82.1 g
Proteínas	11.7 g
Grasas	2.7 g
Azúcares	3.4 g
Calorías	84



PROCEDIMIENTOS LIMPIEZA MOLUSCOS BIVALVOS Y CRUSTÁCEOS (I PARTE)

CENTOLLAS:

Sacar el carapacho.

Lavar.

Con un cuchillo, partir el cuerpo en sentido longitudinal.

Cortar las patas en todas las articulaciones.

Cocer en agua hirviendo con sal durante 8 a 10 minutos.

Sumergir en agua fría para desprender la carne del carapazón.

Abrir cada segmento con cuchillo o tijera y extraer la carne.

JAIBAS:

Lavarlas en agua corriente.

Cocer en agua hirviendo con sal durante 10 a 12 minutos.

Sumergir en agua fría para desprender la carne del carapazón.

Desprender las pinzas y patas, cortar las articulaciones para sacar la carne.

Levantar el carapacho y extraer la carne del cuerpo.

LANGOSTAS:

Amarrar la langosta, atar el telson con un hilo firme, pasado éste por la base de las antenas y amarrando las patas junto al cuerpo.

Cocer en agua hirviendo con sal durante 20 minutos,

Sumergir en agua fría para desprender la carne del carapazón.

Desatarla y desprender la cola con un cuchillo, cortar el telson (su firmeza).

Efectuar un corte longitudinal de manera que cada mitad constituya una porción.

Para obtener la cola entera pelada, golpear suavemente con un pequeño trozo de madera, para quebrar el carapazón y descascarar.

Extraer las patas del cuerpo y separar el carapacho.

Para extraer la carne de las patas, primero quebrar la uña, luego las siguientes articulaciones y tirar.

Para extraer la carne de las antenas, golpearlas y descascarar.

LANGOSTINOS Y CAMARONES:

Lavarlo con agua corriente.

Separar las colas del cuerpo.

Cocer en agua hirviendo con sal durante 2 minutos.

Sumergir en agua fría para desprender la carne del carapazón.

Pelar.

PICOROCOS:

Lavar las peñas con escobilla y agua corriente.

Sumergir en agua hirviendo y cocer a fuego lento durante 5 a 7 minutos o bien asados por 8 a 10 minutos.

Desprender con cuidado el cuerpo tirándolo de las “pinzas”, sin perder el jugo que queda en las peñas, para utilizarlo en una preparación posterior.

ALMEJAS CRUDAS:

Lavar en agua corriente con escobillas y descartar las muertas, dejarlas reposar en hielo durante 15 minutos (optativo), para lograr que se abran las valvas.

Tomar la almeja en la palma de la mano y hundir el cuchillo entre las dos valvas (conchas).

Deslizar el cuchillo por el borde y cortar el músculo que mantiene las valvas cerradas.

Abrir la almeja separando las valvas, retirar cualquier fragmento de concha.

Retirar el contenido estomacal (optativo).

ALMEJAS COCIDAS:

Lavar en agua corriente con escobilla, colocar en olla sin agua a fuego lento por 5 a 7 minutos.

Abrir la almeja separando las valvas.

Retirar el contenido estomacal (optativo).

LOCOS

Locos cuyo nombre es Concholepas concholepas - (concolegas).

Una de las características más importante del loco de la zona de las costas Iquiqueñas de la península punta sarmentia, es justamente las cualidades de las aguas cuyo promedio es de 16 grados Celsius, como asimismo las escasas corrientes que poseen las aguas, dan una característica especial a la crianza y sabores de ella.

MACHAS

Macha su nombre es Mesodesma donacium

Los moluscos bivalvos son bastante comunes en nuestras costas, en especial en las playas de arena. Su presencia depende generalmente del establecimiento exitoso de un “banco” sublitoral frente a la playa.

OSTRAS

Denominase Ostra Chilena *Ostrea chilensis* y a la Ostra del Pacífico *Crassostrea gigas*

La ostra hasta hace pocos años era considerada un consumo de lujo reservado a un poco sector, que se debía a que su captura era difícil y escasa.

Ya no es así, puesto que la gran mayoría de las ostras hoy en día provienen de viveros especialmente instalados a lo largo de las costas del país, las que se obtienen enorme cantidades de ejemplares de excelente calidad, delicioso sabor y muy delicados.

El sistema de crianza en vivero ha terminado con el problema entre veda periódicas y cortas épocas de captura.

Ante existía una teoría que decía que sólo se podían capturar en los meses con r (por ejemplo diciembre).

Ahora es posible obtener ostras durante prácticamente todo el año, lo cual ha incidido favorablemente en la reducción del precio.

CENTOLLO

Denominase Centellón Paralomis granulosa y al Centollón del Norte Paralomis spp.

De entre todos los mariscos, este crustáceo, que tiene el cuerpo redondo cubierto por una gran carapazón del que parten cinco pares de patas vellosas, es uno de los más sabrosos y, probablemente, uno de los más versátiles a la de prepararlo.

Hay ejemplares que pueden llegar a pesar hasta más de 3 - 4 kilos pero los mejores son los más pequeños, que pesan entre 400 gramos y 700 gramos cada uno.

PREPARACIÓN:

Los centollos deben cocerse en abundante agua hirviendo con sal, una vez cocido adquieren un tono rojizo muy intenso que resulta muy apetecible.

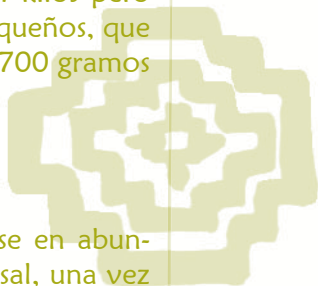
Quítele las patas y colóquelo boca abajo, abra el carapazón golpeándolo con ayuda de un mazo de cocina, elimina la bolsa de estómago, que no es comestible, retira las huevas y la carne marrón y resérvalas en un bol.

Con un mazo rompe los sobrantes de carapazón, de modo que quede como un cuenco apto para rellenar.

Extrae la carne blanca de su interior

y resérvala para prepararla como te guste.

La carne de las patas es también deliciosa, para extraerla, una vez el centollo esté cocido, es necesario partir las patas con un cascanueces (o una pinza especial) y luego retirar la carne con un tenedor especial, o con un pincho de los de hacer brochetas.



ALMEJAS

Denominase a la Almeja Venus antiqua y a la Almeja o Taca Protothaca thaca. Son moluscos bivalvos de color amarillo o gris, las almejas más grandes, estriadas y oscuras son las más apreciadas y se suelen reservar para sopas de pescados.

En el momento de comprarlas las conchas deben permanecer bien cerradas, señal que las almejas están vivas.

Las almejas frescas se consumen crudas o cocidas al vapor.

En el mercado pueden encontrarse, además de sin valvas, en conservas o congeladas.

Un grupo importante de moluscos, el segundo en número de especies después de los gastrópodos, son los bivalvos, llamados también pelecípodos o lamelibranquios, conjunto que incluye a todas las especies de moluscos que tienen una concha con dos valvas.

Todos estos bivalvos suelen ser filtradores; esto es, filtran las aguas marinas para obtener su alimento, consistente sobre todo en plancton y en materia orgánica en suspensión.

Algunos bivalvos son capaces de horadar la madera, como la broma de mar (Teredo navalis). Este nombre le fue dado a esta especie por su capacidad de destruir por completo el maderamen de

los muelles y de las naves, provocando su destrucción y eventual hundimiento. Otros bivalvos incluso pueden perforar rocas, como las especies del género Pholas, presentes en el sur de nuestro país.

Limpieza

Las almejas, como muchos otros moluscos, viven en fondos arenosos y por eso a veces están llenas de arena.

Para eliminarla, pasarlas varias veces por agua fría y después dejarlas reposar en un recipiente cubiertas con agua fría y abundante sal.

Si no bastase, una vez abierta, filtrar el líquido de cocción a través de un colador fino.

Contenido en 100 gramos

Agua	82.5 g
Proteínas	10.2 g
Grasas	2.5 g
Azúcares	2.2 g
Calorías	72

ERIZO DE MAR

Pertenece al grupo de los Equinodermos y su nombre es *Loxechinus albus*.

Tienen un cuerpo globoso, recubierto por púas punzantes que varían de largura y dimensiones según las variedades, y su color puede variar del negro al violeta, verde oscuro o marrón.

Como todos los frutos del mar deben consumirse fresquísimos (las espinas, al desplazarlas con los dedos, deben ofrecer una resistencia y el agujero del centro debe estar cerrado).

Pueden comerse crudos o utilizarse para dar sabor a salsas y tortillas.

Contenido en 100 gramos

Agua	72.9 g
Proteínas	12.2 g
Grasas	3.6 g
Azúcares	10 g
Calorías	126

CANGREJOS

Los cangrejos pertenecen a un grupo de animales conocidos como crustáceos. Su cuerpo blando esta protegido por un caparazón exterior duro.

Los cangrejos caminan de lado porque esa es la manera en que tienen curvadas las patas. Esto les permite entrar en pequeños agujeros y grietas para mantenerse alejados de peces de dientes afilados y cangrejos mas grandes que pudieran pensar en un sabroso menú de cangrejo.

Uno de los animales que es más probable encontrar en una visita a la costa es el cangrejo. Los hay de muchas formas y tamaños, y huyen por la arena en cuanto detectan nuestra presencia. Puedes buscarlos debajo de las piedras o entre los restos de algas marinas.

Todos los cangrejos tienen diez patas, dos de las cuales se han convertido en unas pinzas muy grandes y de gran alcance, y que son utilizadas para agarrar su alimento pero también para luchar. Los cangrejos son muy codiciosos y peleones, y nunca parecen estar satisfechos con lo que tienen. Incluso con un jugoso gusano en la boca, un cangrejo grande intenta robar la cena de otro cangrejo. En sus numerosas peleas, a menudo pierden una de sus pinzas.

PULPOS

Los cangrejos tienen dos ojos en el extremo de unas proyecciones que salen de su caparazón, así como un par de pequeños sensores entre los mismos. Son muy comunes en la orilla y en el fondo del mar. Se conocen diversas especies viviendo en lugares y de formas ligeramente diferentes.

Los pulpos son animales solitarios excepto cuando se aparean, y hasta el momento los investigadores han visto poco de lo que llamarían comunicación compleja entre ellos. Pero al igual que los calamares y las sepias, los pulpos muestran cambios de color en función de los estados fisiológicos internos. Los machos de algunas especies de pulpo lucen grandes ventosas, que utilizan en la exhibición de «succión» supuestamente disecada para comunicar el sexo al cual pertenecen.

Este cefalópodo puede llegar a medir 1 metro, incluyendo los brazos, y tener un peso de hasta 10 Kg., aunque con frecuencia es mucho más pequeño. En casos excepcionales se afirma que pueden llegar a los 3 metros de largo, con brazos de 2 metros y un peso de 25 kg. Pero tal vez solo a grandes profundidades.

Los brazos disponen de dos hileras de ventosas en la parte inferior. La superficie del cuerpo es lisa o con apéndices. El color es muy variable pues el propio pulpo lo cambia, mediante control nervioso, en función del ambiente en que se halle, variando entre rojizo, marros, amarillento, azulado o gris.

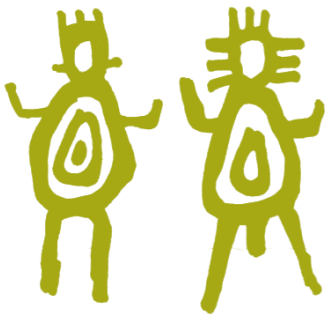
Habita en fondos rocosos, arenosos y en praderas submarinas, desde la superficie



hasta los 100 metros de profundidad, en todo el Mediterráneo.

Los pulpos aprovechan cualquier escondrijo, natural o artificial, para guarecerse.

Los pulpos son animales de los fondos, por los que se desplazan con ayuda de sus tentáculos, pero en caso de peligro pueden desplazarse mediante la expulsión de un chorro de agua a través de la cavidad respiratoria, la cual es orientable en diversas direcciones.



LANGOSTA

La langosta es, probablemente, el crustáceo más popular entre los submarinistas. Fue descrita por primera vez en 1787 por Fabricius, que le dio el nombre de *Palinurus vulgaris*. En la actualidad se la conoce como *Palinurus elephas*, pero se mantiene el nombre antiguo como sinónimo. El nombre del género *Palinurus* evoca al timonel de Eneas (un príncipe de la antigua Troya) que, según cuenta la leyenda, se queda dormido en la barra del timón y cayó por la borda al mar. Nombre científico: *Palinurus elephas*

Este crustáceo decápodo tiene un cuerpo largo que alcanza, en algunos casos, los 50 cm. de longitud y 8 Kg. de peso, aunque raramente supera los 35 cm. El cuerpo se divide en dos partes claramente diferenciadas: el cefalotórax o cabeza y el abdomen o cola.

La cabeza es espinosa y el rostro pequeño, en el destacan dos ojos protuberantes protegidos por sendas proyecciones espinosas. La langosta tiene el cuerpo de color violeta oscuro o marrón con manchas amarillas, las cuales son más abundantes en el abdomen, patas y antenas. Los animales jóvenes tienen una banda longitudinal amarilla en la parte superior del cuerpo.

TABLA CALORÍAS CRUSTÁCEOS – BIVALVOS Y MARISCOS (I PARTE)

Nombre		Calorías
Almeja, chirla	100 gramos	50
Almejas cocidas con spaghetti	1 porción	150
Almejas crudas	100 gramos	80
Bogavante	100 gramos	80
Boquerón	100 gramos	150
Calamar	100 gramos	82
Calamar, sepia	100 gramos	82
Calamares salteados	1 porción	90
Camarones cocktail	6 unidades	75
Camarones copa	1 porción	70
Camarones envasados y escurridos	100 gramos	120
Camarones hervidos	100 gramos	90
Cangrejo de río	100 gramos	70
Cangrejo	100 gramos	75
Caracoles	100 gramos	67

ARROLLADO DE MARISCOS

INGREDIENTES:

1/2 trozo(s) corvina
1/4 taza(s) camarón(es) las colas
1/4 taza(s) locos
1/4 taza(s) jamón

PREPARACIÓN:

Raspas un trozo de corvina, que quede bien desmenuzado (picado crudo).

Picar muy fino colitas de camarones y jamón. Moler los locos. Juntar corvina, camarones, locos y jamón.

Cocinar en un poco de agua con sal. Hacer panqueques delgaditos chicos individuales.

Rellenar con esta pasta y envolver.

Cocer unos minutos a baño María.

Servir con salsa de soya

CALAMARES CON TOMATES

INGREDIENTES:

1 1/2 cebolla(s)
1 1/2 tomate(s)
1 diente(s) ajo(s) picados
1/2 vaso(s) vino blanco
1/2 vaso(s) whisky (pequeño)
1/2 taza(s) caldo de pescado
sal y pimienta a gusto
1/2 kg calamares

PREPARACIÓN:

Sofreír los calamares cortados en anillos.

Incorporar la cebolla, ajo, whisky y vino.

Pelar los tomates y triturar, agregar a la mezcla anterior junto al caldo y aliños.

Y cocinar por 30 minutos.



CAMARONES AL CHAMPAÑA

INGREDIENTES:

3/4 kg camarón(es)
1/4 taza(s) champaña
1/4 cucharadita(s) pimienta blanca
1/4 taza(s) crema
1 yema(s)

PREPARACIÓN:

Cocer los camarones en agua hirviendo, por unos minutos.

Quitar la cáscara.

Calentar el champaña, incorporar la mantequilla y la pimienta.

Batir la crema con las yemas e incorporar sin dejar de revolver.

No debe hervir.

Servir los camarones cubiertos con la salsa.

CAMARONES AL LOCOTO

INGREDIENTES:

250 grsamos de camarones
30 grsamos de mantequilla sin sal
30 c.c de aceite de oliva (chef)
1/8 cucharita de locoto seco molido
20 c.c. de fondo de ave
2 cebollines de rama.
2 dientes de ajo
10 c.c. de whisky

PREPARACIÓN:

Derretir en un sartén la mantequilla y el aceite, sudar el cebollín picado fino con su parte verde, el diente de ajo.

Saltear en ella los camarones y flamear con whisky.

Agregar el vino blanco, el fondo de ave, cocinar por 5 minutos.

Al momento de servir colocarlo en tiesto de greda.



CARACOLES CON HIERBAS

INGREDIENTES:

1 1/2 tarro(s) caracoles de mar en conserva
1 taza(s) vino blanco
1 taza(s) crema
1/2 taza(s) caldo de pescado
1 cucharada(s) mantequilla
1 1/2 cucharada(s) ciboulette picado
1 1/2 cucharada(s) romero picado
1 1/2 cucharada(s) albahaca picada
1/2 cucharada(s) jugo de limón
a gusto pimienta
a gusto sal

PREPARACIÓN:

Hervir vino y caldo.

Reducir a la mitad.

Licuar caldo, crema, hierbas, sal y jugo de limón.

Poner la mantequilla en una fuente de vidrio. Sobre ella los caracoles.

Tapar con papel plástico. pinchar con un cuchillo varias veces el papel plástico y hornear en el microondas por un minuto.

Servir sobre la salsa caliente.

CHORITOS EN SALSA VERDE

INGREDIENTES:

3 kilos de choritos
1 ají verde
1 cebolla
2 cucharadas de aceite
1 ramo de perejil
1/2 tacita de jugo de limón

PREPARACIÓN:

Lave, raspe y cueza al vapor los choritos por 10 minutos.

Descónchelos una vez fríos y mézclelos con la salsa verde preparada con la cebolla en cuadritos, el ají y el perejil picados finamente, el aceite y el limón.

Sirva en conchas grandes de ostiones o en pocillos pequeños de greda.



CÓCTEL DE CAMARONES

INGREDIENTES:

1/2 kg camarón(es)
1/2 cucharada(s) Ketchup
1 1/2 cucharada(s) crema
1/2 taza(s) mayonesa
1/2 cucharada(s) coñac
1/2 limón(es) su jugo
lechuga(s) para adornar
sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN:

Dar un hervor a los camarones, quitar su cáscara. Mezclar la mayonesa con el ketchup y crema.

Agregar a los camarones, sal, pimienta, jugo de limón y el coñac.

Mezclar y vaciar en capa sobre lechuga 1 1/2 kilo de camarones 1 cda. de ketchup 3 cdas. de crema 1 taza de mayonesa 1 cda. de coñac 1 limón, su jugo sal y pimienta a gusto lechuga para adornar

CONSOMÉ DE LOCOS

INGREDIENTES:

4 tazas de caldo de locos
2 tazas de agua
2 cucharaditas de chuño
1 atado de cebollines delgados
1/2 cucharadita de sal

PREPARACIÓN:

Ante todo, pruebe el caldo de locos.

Si el sabor es fuerte, agregue agua hasta suavizarlo.

Esto dependerá de la cantidad de agua en que se cocieron los locos.

Disuelva el chuño en una tacita de agua y agregue lentamente al caldo hirviendo, hasta obtener un ligerísimo espesamiento.

Sirva en tazones de consomé calentados previamente y agregue algunos trocitos del tallo verde de los cebollines, cortados muy finamente.

EMPANADAS DE OSTIONES Y MACHAS

INGREDIENTES:

2 docenas de masa lista para empanadas fritas Pino

2 Docenas ostiones grandes limpios

2 Kilos de machas

2 Cebollas regulares picadas en cuadritos

1 Cucharada cilantro

3 Cucharadas aceite

2 Tabletas de Caldo de Verduras Maggi

Orégano y ají de color

6 Cucharadas de Crema Nestlé (¾ tarro grande, 160g)

Aceite para freír

PREPARACIÓN:

Fría la cebolla en el aceite, agregue el cilantro, las tabletas de Caldo de Verduras Maggi desmenuzadas, condimente con orégano y ají de color.

Agregue los ostiones o machas picadas finos y cocine hasta que suelten el jugo.

Agregue la Crema Nestlé y cocine por unos minutos más, retire y deje enfriar.

En cada masa coloque una cucharada de pino en el centro, humedezca los bordes y cierre apretando bien. Fría en aceite caliente hasta que estén doradas y deje sobre papel absorbente.

ENSALADA DE LANGOSTINOS Y POMELOS ROSADOS (ADEREZO FRANCÉS)

INGREDIENTES:

langostinos

pomelos

queso crema

mayonesa

hojas de lechuga

perejil

aderezo francés (ciboulette)

PREPARACIÓN:

Para el aderezo francés: combinar todos los ingredientes en el mixer salvo el ciboulette que se añadirá al final.

Para la ensalada: limpiar y desvenar los langostinos, cortarlos en aros. Segmentar los pomelos y colarlos. Aplastar el queso crema, agregarle la mayonesa y finalmente los langostinos. Arreglar las hojas de lechuga en la base del plato de servicio y colocar la mezcla de ensalada, salpicar con perejil y con el aderezo francés.



ERIZO EN SALSA VERDE

INGREDIENTES:

1 bomba de erizo
6 limones de pica
1 pizza de huacatay
sal (super lobos)
pimienta entera blanca
aceite de oliva
½ cebolla
1 cucharada de cilantro

PREPARACIÓN:

Desprender de la bomba de erizo, las lenguas, lavarlas y escurrirlas.

Disponerla en un plato hondo y cubrir con el zumo de limón, reposar por 5 minutos.

Al momento de servir condimentar con sal, pimienta, huacatay y aceite de oliva.

Presentar aparte la cebolla picada a cuadros chicos y cilantro picado fino, para que cada comensal se sirva a su gusto.

ERIZOS AL LIMÓN

INGREDIENTES:

18 lenguas de erizos
1/2 cebolla(picada fina
perejil picado
jugo de 2 limones
2 cucharadas de aceite
1/2 pizza pimienta

PREPARACIÓN:

Antes de probar de este fuerte sabor, le recomendamos ver -y por qué no, si se atreve también a imitar- cómo los vendedores de los puestos de pescado se comen el parásito vivo que vive dentro de la concha del erizo.

Digno de nuestra cultura más valiente el vendedor incluso puede abrir la boca para que usted note que está vivito y coleando. Ahora sí.

Lave las lenguas de erizos en agua fría. Amortigüe la cebolla en agua fría con sal, si quiere que el sabor no persista tanto. Pique muy fino el perejil.

Ponga en cada pocillo 6 lenguas de erizos, cebolla, perejil, aceite, jugo de limón y pimienta.

FLAN DE MACHAS

INGREDIENTES:

1/2 kg machas sin concha
1/2 cebolla(s) picada
1 1/2 huevo(s)
1/2 taza(s) leche
1/6 bolsa(s) pan rallado

PREPARACIÓN:

Moler las machas.

Picar y freír la cebolla.

Batir los huevos por separado, claras y yemas.

Poner a remojar el pan rallado en leche, juntar todos los ingredientes y al final incorporar las claras, salpimentar.

Colocar a baño María 1 hora en una fuente enmantequillada, al horno o en una flanera, al fuego adentro de una olla con un poco de agua.



LANGOSTA AMERICANA

INGREDIENTES:

4 langostas cocidas, cortadas por la mitad
3 tomate(s) pelados y picados
1 diente(s) ajo(s)
1/2 cebolla(s) picada
3 cucharada(s) coñac
4 cucharada(s) aceite
1/2 pizca tomillo
1 hoja(s) laurel
1/2 pizca sal y pimienta
1/2 pizca azúcar

PREPARACIÓN:

Retirar la carne de las langostas ayudándose con los dedos. Cortar en medallones.

Freír los ajos, sacar y freír los medallones. Agregar el coñac y flambear.

Freír la cebolla hasta que esté trasparente. añadir el vino, tomates, laurel, tomillo, sal, pimienta y azúcar.

Cocinar 15 minutos. Incorporar los medallones de langosta con su jugo.

Cocinar 15 minutos. Rellenar los caparzones con la preparación.

MACHAS A LA PARMESANA

INGREDIENTES:

20 machas
20 cucharadita(s) jugo de limón
20 cucharadita(s) vino blanco
queso cortada en cubos muy pequeños
queso rallado

PREPARACIÓN

Sacar las machas de su concha, limpiar. Colocar las conchas en la lata del horno.

Poner una macha en cada concha con una cdta. de jugo de limón, vino y queso mantecoso.

Espolvorear un poco de queso rallado encima. Precalentar el horno. Hornear 6 minutos.

Servir 5 conchas por persona.

MOUSSE DE LANGOSTINOS

INGREDIENTES:

250 gramos langostinos
1 cucharada(s) crema
1/2 cucharada(s) coñac
1/4 taza(s) crema
1/6 taza(s) caldo de pescado caliente
2 cucharadita(s) gelatina sin sabor

PREPARACIÓN:

Cocer los langostinos un par de minutos en agua hirviendo.

Licuar langostinos, crema y coñac. Batir 1/2 taza de crema.

Diluir la gelatina sin sabor en la taza de caldo caliente.

Mezclar lo licuado, crema batida y gelatina.

Vaciar en una fuente desmoldable y refrigerar por un par de horas para que se cuaje.

Servir una tajada de mousse, adornar con langostinos.



OSTRAS DE SARMENIA EN SALSA DE MANGO

INGREDIENTES:

24 ostras de Sarmenia (***)
sal (súper sal lobos)
pimienta blanca entera molida
2 limones de pica
8 cucharadas mantequilla compuesta de mango (ver receta página 90 del I tomo Libro Cocina Norte Chileno)

PREPARACIÓN:

Abrir las ostras, escurrirlas y desbarbarlas, reservar, reposar.

Mientras disponga las ostras en cada conchas, condimentar a gusto, sal, pimienta, limón.

Agregar cubriendo cada una de las ostras con la mantequilla compuesta de mango y llevar al horno precalentado para gratinar, más o menos unos 6 a 8 minutos, servir.

(***) Sarmenia: nombre de una empresa dedicada al cultivo de productos del mar, ubicado en el litoral costero de Iquique camino al Aeropuerto Diego Aracena.

OSTRAS GRATINADAS CON MANGO

INGREDIENTES:

12 ostras de Sarmenia
1 limón de pica
pimienta entera a gusto
sal (súper sal lobos)
mantequilla sin sal
3 cucharadas de vino blanco chardonnay (palo alto)
3 cucharadas queso rallado
2 cucharadas coulis de mango

PREPARACIÓN:

Desconchar y soltar las ostras, reservar el líquido y limpiar las conchas.

Sazonar las ostras con muy poca sal y pimienta, gotas de jugo de limón de pica y un poco del jugo de las ostras filtradas a cedazo, con el vino blanco

Rellenar cada concha con lo anterior.

Cubrir las conchas con un poco de coulis de mango, tapar con queso rallado y una pequeña nuez de mantequilla.

Llevar a horno y gratinar por espacio 10 minutos.

Retirar y colocarla en platos, puede acompañar con pan de molde tostado en mantequilla de perejil.

TRILOGÍA DE CEVICHE

INGREDIENTES:

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

PREPARACIÓN:

Desconchar los ostiones y partirlo en cuatro parte.

Disponer en una fuente las colitas de camarones, los ostiones y el filete de lenguado en pequeños dados.

Adicionar el jugo de limón sobre los mariscos y pescado, remover constantemente, reposar por 5 minutos.

Al momento de servir condimentar con sal, pimienta fresca recién molida y aceite.

Servir en copas de vidrio.

ANILLOS DE PULPO Y CALAMARES EN PISCO SOUR

INGREDIENTES:

2 pulpos
9 calamares
½ morrón asado sin piel
1 cebolla
2 dientes de ajo
sal (super lobos)
pimienta blanca
30 c.c. aceite de maravilla (chef)
30 gramos de mantequilla sin sal
1 porción de pisco sour
1 corteza de limón de pica
zumo de ½ limón

PREPARACION:

Cocinar los pulpos, lavar, dejar escurrir, pelar y cortar en anillos, reservar.

Limpiar los calamares y cortar en anillos reservar.

En una sartén derretir la mantequilla y el aceite, sudar la cebolla en cortes brunoise, junto con el morrón también en cortes brunoise, y el ajo, espolvorear la corteza del limón finamente.

Incorporar la porción de pisco sour, sazonar con sal y pimienta recién molida, cocinar por espacio de 20 minutos.

Al momento de servir intensificar su sabor con el zumo de limón de pica.

BOCADILLO DE JAIBA CON MANGO

INGREDIENTES:

2 pulpos
½ pan de molde (sin los bordes)
2 cucharadas mantequilla
250 gramos de jaiba cocida
2 cebollines
1 mango
½ taza de mayonesa
gotas de zumo de 1 limón de pica
1 cucharada de aceite locoto
hojas de lechugas
aceituna negra sin amargo
sal y pimienta

PREPARACION:

Desmenuzar la carne de jaiba y mezclar con el cebollín picado fino.

Adicionar la mayonesa, el aceite de locoto y el zumo de limón a gusto, salpimentar.

El pan de molde se debe de cortar en círculo, tostar por la parte de la miga y se unta con la mantequilla.

El mango se debe de faenar, se retira el hueso, se corta en rodajas finas, dándole la forma de una media luna, lavar las hojas de lechuga y escurrir, reservar.

Disponer dos círculo de pan de molde en un plato y montar en ella un lecho de lechuga y sobre ella las jaibas, colocar alrededor los mangos en media luna y adonar con aceituna negra sin amargo.

CALDILLO DE MACHAS ARIQUEÑAS AL VINO

INGREDIENTES:

4 docenas de machas
1 cebolla a pluma cortadas
4 papas en rodelas
1 hoja de laurel
1 rama de huacatay
1 zanahoria cortada en rodela
½ cucharita de ají de color
1 tomate sin piel ni semilla
2 cucharadas de aceite maravilla
2 cucharadas de mantequilla sin sal
½ pimiento morrón asado sin piel ni semilla
500 c.c. de agua fría (helada)
1 botella de vino blanco chardonnay (palo alto)
4 cucharadas de leche líquida
cilantro y hojas de huacatay para espolvorear
pimienta blanca a gusto
sal (super sal lobos)
1 limón de pica

PREPARACIÓN:

Lavar bien las machas y escobillarlas, abrirlas.

Retirar de las conchas las lenguas de machas y limpiarla retirando el cordón y darle un pequeño golpe con el mango del cuchillo y reservar.

En una olla verter el vino y reducir a tres cuarta parte y agregar el agua

helada, la leche y colocar las conchas de machas limpia de toda impureza, la hoja de laurel y la rama de huacatay y cocinar a fuego bajo por 15 minutos, reservar.

En una sartén con el aceite y la mantequilla, sofreír el ají de color con la cebolla, papas, zanahorias, el tomate picado y el morrón sin piel cortado en tiritas finas, cocinar a fuego moderado por espacio 8 minutos.

Retirar las conchas del caldo y agregar el sofrito anterior, condimentar con sal y pimienta, cocinar hasta que las papas estén en su punto de cocción.

Retirar la olla del fuego y añadir a esta preparación las lenguas de machas y dejarlas cocinar en ella, solo por unos minutos, (debe quedar con un aspecto de color rosado).

Disponerlas en un plato hondo de greda, agregar el cilantro y las hojas de huacatay picado muy finamente y espolvorear.

Si desea agregue unas gotas de limón para resaltar el sabor.

CHUPE DE CAMARONES Y PESCADO

INGREDIENTES:

- ¼ Taza de aceite(50ml Aprox.)
- 1 Cebolla grande picada fina
- 2 Dientes de ajo picados
- 2 Tomates pelados y picados
- ½ Cucharadita orégano
- 3 Tabletas de Caldos de verduras Maggi Añada
- 5 Papas peladas
- ¾ Kg Colitas de camarones
- 6 Rebanadas pescado de carne firme
- ½ Taza harina(65g Aprox.)
- Aceite para freír
- ½ Taza arroz(100g Aprox.)
- ¼ Kg Arvejas desgranadas o 1 taza de arvejas congeladas
- 2 Choclos cortados en rebanadas
- 2 Cucharadas cilantro picado

PREPARACIÓN:

En una olla grande, caliente ¼ taza de aceite y fría la cebolla y el ajo hasta que esté tierna; añada los tomates, añada las tabletas de Caldos de verduras Maggi, 3½ tazas de agua y 2 papas peladas y cortadas en cuadritos.

Si los camarones son frescos, pélelos y las cáscaras póngalas a cocer en 1 taza de agua para obtener un caldo y añada este a la mezcla anterior.

Lave el pescado, espolvoréelo con hari-

na y fríalo en bastante aceite, dejando aparte.

Añada el arroz, 2 papas partidas por mitades, las arvejas, el choclo en rebanadas, los camarones y hierva a fuego moderado hasta que todo esté tierno. Diez minutos antes de terminar la cocción agregue el pescado y deje a fuego suave, sirva bien caliente y espolvoreado con el cilantro.

Si es necesario añada más caldo o agua de modo que quede un guiso con poco líquido, mucho más líquido que el chupe conocido en Chile.



CHUPE DE JAIBA

INGREDIENTES:

150 gramos jaiba cocida
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de aceite oliva
1 cebollín con rama picado fino
1/4 cucharita de ají de color
50 gramos pan remojado en leche
50 gramos queso rallado
50 c.c. fumet o fondo ave
50 c.c. de crema leche
perejil fresco
sal (súper sal lobos)
pimienta a gusto

PRESENTACIÓN:

Derretir en una olla la mantequilla y el aceite, sofreír en ella el cebollín y el ají de color, revolver.

Agregar la carne de la jaiba cocida y desmenuzada, junto con queso rallado, pan remojado en leche, el fumet o fondo de ave, revolver.

Agregar finalmente la crema, sazonar y condimentar a gusto y terminar la cocción, al momento de servir espolvorear con el perejil picado fino.

Servir en platos de greda.

Optativo puede gratinar al horno, previo espolvorear con más queso rallado.

CHUPE DE MARISCOS

INGREDIENTES:

1 ½ kilo de choritos
1 kilo de langostinos o gambas
6 locos
1 marraqueta
½ cebolla
2 huevos duros
2 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de aceite
½ litro de caldo de mariscos
1 cucharada de maicena
½ cucharada de ají de color
2 cucharadas de queso parmesano
2 cucharadas de perejil
1 cucharadita de salsa de ají
1 cucharadita de salsa de orégano
sal y pimienta

PREPARACIÓN:

Cueza al vapor separadamente langostinos y choritos por 10 minutos.

Repita la rutina con los locos y mezcle los caldos de estos cocimientos.

Retire los choritos de sus conchas; pele las colitas de los langostinos, muele sus céfalo torax en la juguera y pase este producto por cedazo hasta obtener un puré.

Pique los locos en cubos; fría la cebolla en la mantequilla y el aceite.

Agregue mientras se fría la salsa de ají, el ají de color, orégano, pimienta y perejil, en ese orden; luego el pan remojado en el caldo de los mariscos y molido con las manos.



CREMA DE ACEITUNA DE AZAPA CON MACHAS

INGREDIENTES:

1 litro de fondo de ave
300 gramos de aceituna de azapa (sin amargo)
2 docenas de lenguas de machas cocidas
1 cebolla
50 gramos mantequilla sin sal
1 cucharada de aceite oliva de azapa
1/2 unidad de morrón
1 diente de ajo
1 papa natural
sal (super sal lobos)
pimienta blanca fresca
1/4 taza de crema de leche
ciboulette para adornar

PREPARACIÓN:

En una cacerola colocar la mantequilla y el aceite, sudar en ella la cebolla, el morrón y el ajo picado.

Agregar las aceitunas deshuesada y molidas, la papa pelada y cortada a cuadros, revolver y agregar el fondo de ave, cocinar por espacio de 25 minutos.

Retirar y reducir todo a puré, colar y filtrar, volver a colocarla en la cacerola y agregar la crema, (reservar una cuchara de ella para decorar el plato), cocinar por espacio de 5 minutos,

condimentar con sal y pimienta fresca recién molida.

Disponer en un plato las lenguas de machas y vaciar en ella la crema, adornar con la crema fresca, aceitunas y el ciboulette.



CREMA DE QUINUA CON JAIBAS

INGREDIENTES:

400 c.c. de fondo de ave
150 gramos pilaf de quinua de Colchane
1 cebollín con ramas
60 gramos mantequilla sin sal
1 cucharada aceite pepitas de uva
100 gramos jaiba cocida
2 cucharadas de crema
1 yema de huevo
1 cucharada de perejil picado
sal (súper sal lobos)
pimienta blanca

PREPARACIÓN:

Disponer en una olla, aceite, mantequilla y sudar en ella el cebollín picado fino completo.

Incorporar la jaiba desmenuzada y cocida, cocinar por 2 minutos, añada la quinua y revuelva.

Agregue el fondo de ave a la licuadora y adicione el huevo y la mezcla anterior, licuar.

Pasar por el colador, y llevar a una olla, agregar la crema, sal y pimienta, continuar su cocción, por unos minutos.

Servir en un plato hondo o de greda y espolvorear con jaiba cocida en el centro y alrededor el perejil, con adorno de crema

CROMESQUI DE QUINUA CON OSTRAS IQUIQUEÑAS

INGREDIENTES:

½ taza quinua graneada azafrán
12 ostras de costas iquiqueñas
1 cucharita ciboulette picado
huacatay seco molido a gusto
sal y pimienta
6 crépes salado

(pasta de buñuelos)

100 gramos harina cernida
1 dl. de agua tibia
1 dl. de cerveza
1 pisca sal
1 cucharada de aceite oliva
1 – 2 clara de huevo

PREPARACIÓN:

Incorpore en un bol la quinua graneada al azafrán, las ostras picadas y su jugo filtrado, el ciboulette, el huacatay, revolver el salpicón y condimentar con sal y pimienta.

Disponer en una fuente o molde, prensar, y cortar rectangulos de 2 por 5 cms., envolverlos en los crepes precortados .

Preparar los buñuelos disponiendo la harina en un bol, el agua, la cerveza, la pizca de sal, y mezclar todo, removiendo todo en forma uniforme, agregar el

aceite, mezclar y reposar por espacio de 45 minutos aprox.

Incorporar las claras batidas a punto de nieve y agregar a la pasta anterior en movimiento envolvente, sin batir.

Traspasar los cromesqui en la pasta y freír.



CROQUETA DE QUINUA RELLENA EN LANGOSTINOS AL HUACATAY

INGREDIENTES:

250 gramos de quinua
1/2 morrón rojo
1 cebollín
70 gramos mantequilla
1/2 litro aceite (para freír)

RELLENO:

100 gramos de langostinos
sal (súper sal lobos)
2 limones de pica
huacatay seco molido a gusto
pimienta blanca

PARA APANAR:

30 gramos de harina
50 gramos de pan rallado
50 gramos de semilla de sésamo
5 unidades huevos
sal y pimienta negra
gotas de salsa perrings

PREPARACIÓN:

Lavar bien la quinua en siete agua, sacar todas las impurezas y descartarla por las posibles piedrecillas que contenga, estilar y secar con toalla nova absorbente.

Sofreír el cebollín picado fino, sin la parte verde y el morrón sin piel picado brunoise en mantequilla y agregar la

quinua, revolver, cocinar con 450 c.c. de agua hervida o fondo de verduras de preferencia por 15 minutos.

Retirar de la olla y traspasar a una fuente para detener la cocción en su punto, enfriar.

Marinar los langostinos con limón, sal, pimienta y huacatay a gusto, reposar.

Hacer las croquetas de quinua y en su interior rellenar con langostinos y darle la forma de unas peras.

Apanar con harina cernida, huevo batido sazonado, y pan rallado mezclado con semilla de sésamo.

Freír en abundante aceite caliente retirar y secar en papel absorbente.

Servir como entremés, ahora si lo desea puede hacerlo de entrada, bañada con salsa mayonesa de ajo.

CURANTO EN OLLA O PULMAY PARA 6 PERSONAS

INGREDIENTES:

1/2 kilo de almejas
1/2 kilo de choritos (mejillones)
1/2 kilo de machas
1/2 kilo de cholgas
1 picoroco por persona a gusto
250 gramos de colas de camarón (opcional)
1 o 2 jaibas (cangrejos de mar)
1/2 kilo de costillar de cerdo
6 muslos de pollo
3 chorizos o longanizas ahumadas
250 gramos de tocino
6 papas medianas
1 pimiento verde (ají morrón)
2 cebollas
hojas de repollo
1 litro de vino blanco (pipeño es mejor)

PREPARACIÓN:

Busque una olla grande y profunda, o dos si no cabe todo en una. Comience por lavar bien todos los mariscos, el costillar de cerdo se divide en costillas y se le quita el exceso de grasa, los chorizos o longanizas córtelos en trozos, el tocino córtelo en cubos. Lave muy bien las papas, porque se cocinan con piel. El pimentón córtelo en gajos al igual que la cebolla, lave las hojas de repollo.

Ponga en la olla por capas los ingredien-

tes de la siguiente forma:

Primero ponga la cebolla y el pimentón cortados en gajos, sobre esto ponga una capa de almejas, luego cubra con hojas de repollo, sobre esto ponga una capa de choritos, cholgas y machas mezclados con algunos trozos de longaniza, cubra esta capa con hojas de repollo, ponga una capa de papas con las costillas de cerdo y longaniza, tape con hojas de repollo, ponga encima el pollo con el resto de papas y los picorocos, encima disponga las jaibas y langostinos, agregue el vino y tape con un paño y ponga a hervir a fuego vivo.

El tocino se pone intercalado en cada capa. Cuando las papas están en su punto este plato está a listo. Es conveniente dejarlo reposar una 1/2 hora antes de servirlo. La técnica para servir este plato es hacerlo por capas. Tenga cerca una cama para reposar este plato original de Chiloé. En la isla se prepara en un hoyo en la tierra, en el que se pone una capa de piedras al rojo vivo en el fondo, para generar calor. Sobre las piedras se ponen hojas de nalca o maqui.

EMPANADAS DE LOCOS

INGREDIENTES:

Masa

4 Tazas de harina cernida (520 gramos Aprox.)
1 Cucharadita de sal
2 Yemas
2 Cucharadas de jugo de limón
200 gramos de manteca

Pino

2 Cebollas picadas finas
50 gramos de manteca
2 Cucharaditas rasas de ají de color
Locos cocidos, molidos
2 Cucharadas rasas de harina (20 gramos Aprox.)
Sal, pimienta y ají
1 Tableta Caldo de gallina Maggi
3 Huevos duros
1/8 Kg de aceitunas
1 Yema con leche para pintar

PREPARACIÓN:

Fría la cebolla en la manteca; agregue el ají de color, orégano, luego los locos, harina y sazone; mezcle bien y añada la tableta de Caldo de gallina Maggidi-suelta en 1 taza de agua caliente, deje hervir unos minutos y luego deje enfriar completamente.

Cierna juntos 3 tazas de harina con la sal; añada las yemas batidas con el jugo de limón y pequeñas cantidades de agua

caliente; mezcle bien y forme una masa lisa, homogénea, blanda y que no se pegue en las manos.

Extienda con el uslero; forme unos rectángulos y coloque en el centro la manteca en trocitos; espolvoreé con la mitad de la harina restante y doble la masa sobre la manteca formando un paquete; deje reposar 15 minutos en sitio fresco o refrigerador.

Luego estire en forma de rectángulos y doble en 3; deje reposar otro 15 minutos; estire y doble en 4; repita esta operación 2 veces más. Estire la masa dejándola de 4 mm. más o menos, corte rodajas y rellénelas con una cucharada de pino, un trozo de huevo duro, una aceituna, humedezca los bordes y cierre las empanadas emparejándolas con la ruleta.

Pinte con yema con leche; coloque separadas sobre lata de horno enmantecada y lleve al horno caliente 20 a 30 minutos.

EMPANADAS DE MARISCOS

INGREDIENTES:

1/2 kilo harina
1/8 manteca
1/2 taza de agua
1/2 taza de leche
1/2 taza de locos cocidos y picados
1/2 tazas de camarones pelados y cocidos
1/2 taza de machas limpias y picadas
1 taza cebolla picada fina en cuadritos
sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN:

Hierba el agua con la leche. Ponga la manteca, sal, harina en la mesa, donde se amasará, agregar el agua con la leche hirviendo rápidamente, revolviendo con una cuchara de palo para no quemarse (no se puede dejar enfriar la masa). Haga pelotas del tamaño deseado para las empanadas.

Fría cebolla hasta que esté blanda. Añada los mariscos, un poquito de agua y los aliños.

Cocine hasta que las machas estén rosadas. Si está muy líquida la preparación añada una cucharada de harina cernida y cocinar hasta que se espese. Deje que se enfríe el pino.

Usleree las pelotas de masa de modo que se estiren y rellene con el pino.

Cierre las empanadas y doble apretando hacia arriba las orillas. Fría en aceite bien caliente.



EMPANADAS DE MARISCOS AL ESTILO DE LOS PACHECO

INGREDIENTES:

1.000 gramos de harina
4 cucharadas de manteca
salmuera tibia
2 litros aceite para freír
(Relleno del pino)
250 gramos de cebolla picada fino
100 gramos de ostiones
100 gramos de camarones
100 gramos de pulpo cocido
100 gramos de loco cocido
100 gramos de carne jaiba cocida
80 gramos de mantequilla sin sal
50 c.c. de aceite pepitas de uva
1 cucharada ají de color
1 cucharada de orégano fresco molido
1 cucharada de comino en polvo
2 cucharaditas de huacatay seco molido
1 limón de Pica
sal a gusto (Super Sal Lobos)
pimienta blanca a gusto

PREPARACIÓN:

Ponga la harina sobre la tabla, agregue la manteca mezclando con los dedos y luego la salmuera hasta mezclar bien la masa, uslerear y hacer discos de 15 cm. de diámetro, reservar enharinado hasta su uso.

Picar la cebolla a cuadritos y colocarla en una olla con agua fría, cocinarla

desde el punto de ebullición por 45 minutos a fuego medio, retirar y enfriar en agua helada para detener su cocción prolongada, colar y reservar.

En una olla derretir la mantequilla junto con el aceite y sofreír la cebolla reservada, el ají de color, los ostiones, locos, pulpos, todo finamente picado, continuar con los camarones enteros y la jaiba, condimentar con orégano, comino, huacatay, sal, y pimienta, finalmente agregar el zumo del limón para resaltar sus sabores, cocinar por 10 minutos a fuego bajo, retirar y reservar.

Refrigerar el pino de marisco de un día a otro de preferencia.

Rellene la masa con el pino de marisco reposado.

Doble la masa sobre sí misma poniendo salmuera en torno al pino para pegar los bordes.

Apriete bien y corte con la ruleta.

Freír en abundante aceite caliente.

Retirar y disponer en papel absorbente

Servir con pebre nortino de preferencia (tomate, locoto, cebollín, ajo, cilantro, aceite, limón, sal y pimienta) picado a cuadritos o bien licuado.

ENSALADA DE MARISCOS

INGREDIENTES:

- 1 Kilo choritos
- 1 Kilo machas
- 2 Locos, cocidos
- 1/4 Kilo colitas camarones o langostinos cocidos
- 3 Papas cocidas con cáscara
- 1 Zanahoria cocida
- 1/2 Taza Mayonesa Maggi
- 2 Cucharadas colmadas Crema Nestlé (1 tarro 1/2 tarro de 160 g)
- 1 Cucharada concentrado de tomates
- 2 Cucharadas vinagre
- 1/4 Taza aceite (50ml Aprox.)
- 2 Tomates pelados, rebanados
- 2 Corazones de lechuga
- Sal, pimienta

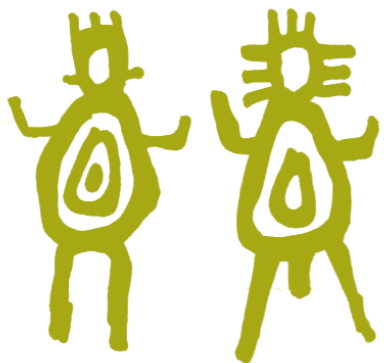
PREPARACIÓN:

Coloque los choritos en una cacerola con 1/2 de agua y lleve a fuego vivo hasta que se abran (5 a 6 minutos), deje enfriar y retire de la concha.

Lave las machas y colóquelas de punta en una cacerola, cubriéndolas con agua hirviendo, tape y deje enfriar; retire de las conchas y lave bien (elimine la tripa y parte verde).

Pele las papas y zanahorias y corte en cuadritos, añada las colitas de camarones, los locos cortados en cuadritos, las machas y los choritos.

Mezcle la Mayonesa Maggi con la Crema Nestlé, concentrado de tomates, vinagre y aceite, sazone y mezcle bien. Vacíe sobre la ensalada, revuelva con cuidado y sirva rodeada de tomates y corazones de lechuga aliñados. Decore con algunos de los ingredientes.



ENTRADA SURTIDA DE MARISCOS

INGREDIENTES:

1/2 tarro(s) chico(s) espárrago(s) puntas
500 gramos surtido de mariscos congelado y descongelado
250 gramos langostinos cocidos
1/2 tarro(s) chico(s) champiñones en conserva sin jugo
1/2 taza(s) mayonesa
1/8 taza(s) crema
1 cucharada(s) eneldo
a gusto pimienta
a gusto sal
1/2 limón(es) su jugo

PREPARACIÓN

Cocinar los mariscos en agua fría hasta que suelte el hervor.

Cocinar un par de minutos y colar.

Pasar por el chorro de agua fría.

Estilar. Juntar los mariscos con langostinos, espárragos y champiñones.

Mezclar mayonesa, jugo de limón, crema, eneldo, sal y pimienta. Servir los platos con una porción de mariscos y otra al lado de la mezcla de mayonesa.

TRUCHA DE CHIU CHIU CON SALSA DE ALFALFA Y CAMARONES AL SUICO

INGREDIENTES:

1 trucha (de chiu chiu)
1 taza hojas de alfalfa
1 taza hojas de espinacas
2 cabezas de cebollines
20 c.c. aceite de oliva
150 c.c. fondo de ave
50 c.c. vino blanco
25 gramos harina
2 limones de pica
sal especia de cebolla (súper sal lobos)
pimienta blanca entera molida
1 cucharadita de huacatay
1 camarón de río
10 c.c. de pisco capel
1 cucharadita de suico seco molido
90 gramos mantequilla sin sal

PREPARACIÓN:

Sacar todas las espinas de las truchas, lavar, secar y reservar.

Disponerla en una fuente y agregar, el zumo de limón, sal especia de cebolla, pimienta entera recién molida y espolvorear con huacatay seco molido, y dejar reposar en refrigeración tapado por 15 minutos.

En una sartén grande colocar un tercio de la mantequilla con el aceite, y agregar la trucha previamente enharinada y

sellar por ambos lados por 2 minutos, retirar y reservar.

En el mismo sartén, agregar otro tercio de mantequilla, saltear las cabeza de cebollín en cortes brunoise (a cuadritos), las hojas de alfalfa y espinaca cortadas fina, rehogar y agregar el vino blanco, el fondo de ave, cocinar por 5 minutos.

Retirar la trucha y terminar la cocción a fuego bajo por 10 minutos.

Retirar la trucha y disponerla en un plato.

Con el líquido cocinado de la trucha, traspasar a una juguera, licuar, filtrar (colar) el líquido.

Volver a colocar el líquido filtrado a la sartén y agregar el beurre munie a gusto para darle su consistencia deseada, rectificar la sazón y trabar con mantequilla congelada, batir y servir la salsa de espejo.

Finalmente saltear los camarones en el otro tercio de mantequilla con el suico, agregar el pisco y flamear, bañar con media cucharadita jugo de limón y condimentar con sal y pimienta fresca molida a gusto.

Disponer finalmente el camarón sobre la trucha.

CALAMARES A LA RIOJANA CON ARROZ PILAW

INGREDIENTES:

4 docenas de machas
1 1/2 kilos Calamares
2 cabezas de ajo
225 gramos Cebolla
100 gramos Pimiento
300 gramos Zanahorias
250 gramos Tomate maduro
2 hojas de Laurel
500 c.c. Vino blanco
250 c.c. Vino tinto.
2 litros de caldo blanco o fumet de pescado

INGREDIENTES PARA EL ARROZ PILAW:

425 gramos de arroz
3 dientes de ajo.
sal
perejil
agua o caldo de pollo el doble que de arroz

ELABORACIÓN DE LOS CALAMARES:

Limpiamos los calamares y le damos la vuelta, y lo enjuagamos en agua.

Ponemos en una sartén aceite de oliva a calentar a fuego lento.

Cortamos los ajos en brunoise y lo echamos en la sartén, le añadimos las hojas de laurel.

Cortamos la cebolla y el pimiento en brunoise y se lo echamos al refrito.

Pelamos y cortamos las zanahorias en brunoise, y la echamos al sofrito.

Escalfamos los tomates, lo pelamos y cortamos en brunoise, lo adjuntamos al sofrito.

Cuando halla reducido un poco le echamos el caldo o fumet y lo dejamos cocer a fuego lento.

Le echamos los calamares y lo removemos para que no se agarre.

Una vez halla reducido el líquido le echamos el vino blanco y el vino tinto, y lo dejamos reducir a fuego lento.

ELABORACIÓN ARROZ PILAW:

Cortamos los ajos en brunoise y lo echamos en una olla con aceite de oliva, y unas hojas de laurel.

Cuando los ajos estén dorados le añadimos el arroz, lo salteamos y removemos con un cucharón de madera.

Le añadimos el doble de agua que de arroz y lo dejamos cocer a fuego lento unos 10 min.

Lo metemos en el horno a temperatura media (150°C.) hasta terminar su cocción.

PRESENTACIÓN:

Lo presentamos en un plato trinchero con el arroz pilaw en medio (con molde de flan), los calamares alrededor del plato.

Decoramos el arroz pilaw con perejil picado o entero



EMPANADITAS FRITAS TSUNAMI

INGREDIENTES:

500 gramos de harina
50 gramos de manteca
salmuera tibia
aceite para freír
1 cucharadita ají de color
300 gramos de mariscos surtidos (locos cocidos, almejas limpias, lapas cocidas, ostiones limpios, pulpos cocidos)
100 gramos de quinua graneada al azafrán (ve receta página 111 del I tomo)
2 cebollas picadas a cuadros
2 cucharadas de aceite
sal (súper sal lobos)
pimienta a gusto
1 cucharada de huacatay seco molido
comino a gusto

PREPARACIÓN:

Ponga la harina sobre la tabla, agregue la manteca tibia mezclando con los dedos y luego la salmuera hasta unir bien la masa.

Picar la cebolla a cuadritos y dejarla en agua hirviendo cocinando por 5 minutos, retirar y estilar.

En una olla sofreír en aceite la cebolla, agregar ají de color, revolver y agregar los mariscos surtidos señalados todos picados en pequeños trocitos.

PEBRE NORTINO II

Condimentar con poca sal, pimienta, comino, huacatay seco molido, y la quinua al azafrán preparada, unir los ingredientes y dejar reposar de un día a otro de preferencia.

Estirar la masa delgadita en tiras de unos 15 centímetros de ancho y ponga porciones del pino de mariscos entre sí cada 3 a 4 dedos de distancia.

Doble la masa sobre sí misma, poniendo salmuera en torno al pino para pegar los bordes.

Aprete bien y corte con la ruleta.

Freír en abundante aceite caliente.

Retirar y disponer en papel absorbente.

Servir con pebre nortino II de preferencia

INGREDIENTES

2 locotos

2 limones de pica

1 cucharada aceite pepitas de uva
sal a gusto (super sal lobos)

1 cucharadita huacatay fresco ó 1/2
seco molido

PREPARACIÓN DEL PEBRE NORTINO

Disponer en un tiesto los locotos lavados, cortado en juliana y sin semillas, cubrir con el zumo de limón de pica, reposar por espacio de 15 minutos.

Condimentar con sal a gusto, aceite pepitas de uva y huacatay, revolver.

Especial para servir con pescados, marisco y junto con una cazuela de llama con quinua.



OMELETTE DE QUINUA Y CAMARONES PERFUMADA EN MORRÓN

INGREDIENTES:

250 gramos langostinos
100 gramos de mantequilla de morrón
50 c.c. de aceite pepitas de uva
150 gramos de quinua al aceite
1 cebollín con rama
150 gramos de camarones
80 c.c. de crema de leche

INGREDIENTES PARA CADA OMELETTE:

2 huevos
1 cucharada de leche líquida
sal (súper sal lobos)
pimienta
gotas de salsa perrings

PREPARACIÓN:

En una olla derretir la mantequilla de morrón con el aceite pepitas de uva (30 c.c.), y sofreír en ella el cebollín picado fino, a fuego suave por 2 minutos, incorporar los camarones, la quinua y revolver, mezclar con la crema de leche y sazonar a gusto, reservar.

En un plato cascar los huevos, sal, pimientos, leche y salsa perrings, mezclar, reservar.

En una sartén colocar aceite (20 c.c.) y vaciar la mezcla para cada omelette, estando a medio cuajar, disponer en el centro de ella la mezcla de la quinua con los camarones, y proceder a cerrar por los extremos, continuar con los restantes omelette de igual forma.

Colocar un plato sobre la omelette del sartén y darlo vuelta, retirar el plato con la omelette lista, vaciarlo a otro plato y servir decorado con hojas de lechuga y aceitunas sin amargo de azapa.



TRUCOS MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS

Preparar las almejas

Para que las almejas resulten tiernas, hacer presión con los dedos para vaciar el estómago. Lavar bien, escurrir en un colador y verter sobre ellas, agua a punto de hervor. Mover bien para que el agua las alcance a todas. Escurrir y aderezar con aceite de oliva, sal, limón y hierbas a elección. Colocar en un frasco y conservar hasta una semana en la heladera.

Calamares

Limpiarlos

Desprender primero el cuerpo de la cabeza, descartar las vísceras y el cartílago.

Quitar la piel que recubre el manto y cortar la parte dura de la cabeza, incluyendo el pico. Lavar a fondo bajo el chorro de agua, mientras se quita la piel que recubre el manto.

Langostinos

Descascarar

Comenzar sacando con los dedos la cáscara junto con las patas por un lado del crustáceo y, haciéndolo girar de un lado al otro, levantar toda la cáscara hasta llegar nuevamente al lado de las patas.



EL RINCÓN DE LA POESÍA CON LA GASTRONOMÍA

SIRENA SÍRVETE, SOY TU MARISCAL

ALFOMBRARIA UNA MESA,
HECHA DE MI PIEL Y UN ARCABUZ,
LUCIERNAGA DE FRÁGIL CAMINAR,
CON MIS OJOS TE DARÍA LA LUZ.

CON LAS ESTRELLAS,
ME GUIARÉ DONDE TUS ESTES,
DE LAS AGUAS DANZANTE SACARÉ,
OSTRAS, OSTIONES, CAMARONES Y LANGOSTAS
PARA TENERLA ALMACENADAS,
EN MI NAVEGAR POR LA NORTINA COSTA.

ASÍ CUAN FRAGIL ALGA MARINA,
TE TOMARÉ DE TUS ESCAMAS MUJER,
NADAREMOS Y ESCUCHAREMOS,
LAS POLKAS, TINAJAS Y CANCIONES,
EN LAS PROFUNDIDADES DEL OCÉANO.

DESDE EL ALTIPLANO AL MAR,
PASANDO POR EL CHAÑAR,
YO TE CUMPLIRÉ TU SUEÑO TAL,
ESTAR AMANECIENDO CON EL DESEO,
SIRENA SÍRVETE, SOY TU MARISCAL.

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 UN NUEVO HIJO ADOPTADO “SERGIO SOTO” BARMAN DEL HOTEL “LICAN ANTAI” DE LA CIUDAD DE CALAMA Y EN RECUERDO CUANDO ESTUVIMOS JUNTOS POR ESOS AÑOS, EN LA QUE TE CONOCÍ POR TU AMABILIDAD, HONESTIDAD Y PROFESIONALISMO, EN LA QUE HOY NO PUEDO DEJARLO AL OLVIDO.

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 NORTINAS Y QUE DESDE LA TIERRA DE SOL Y COBRE (CALAMA), DONDE HOY LE HE ESCRITO.



COBRE CALAMEÑO AY AY AY

Siete licores entre blanco y dorado mézclalo a tu gusto,
Esencia de azahares de chañares aromatízalo,
Rocíalo con café en leche vainillada,
Gotas de whisky y mantiénela helada,
Implementala en copa de garza crustado en huacatay,
Ornamentada con sol y cobre calameño ay ay ay.