

REVISTA CULTURAL GASTRONÓMICO DEL NORTE CHILENO

CARTILLA Nº 6

- **PREPARACIÓN Y LIMPIEZA DE LOS MOLUSCOS BIVALVOS Y CRUSTÁCEOS” (II PARTE)**
- **RECONOCIMIENTO DE LA CALIDAD DE MARISCOS FRESCOS**
 - **TABLA CALORÍAS CRUSTÁCEOS BIVALVOS Y MARISCOS (II PARTE)**
 - **RECETAS Y PREPARACIONES PASO A PASO**
 - **SUGERENCIAS - TRUCOS – CONSEJOS**
 - **CARACTERÍSTICAS DE LOS MOLUSCOS BIVALVOS Y CRUSTÁCEOS (II PARTE)**
 - **EL RINCÓN DE LA POESÍA CON LA GASTRONOMÍA**
 - **A TODOS MIS HIJOS**
 - **INDICE**

RICARDO PACHECO MARAMBIO

CHEF AUTOR INSTRUCTOR ASESOR
COCINA DEL NORTE CHILENO
CALAMA – CHILE
2006

INDICE

	PAGINA
UNA MIRADA AL PASADO	7
RECONOCIMIENTO DE LA CALIDAD DE MARISCOS FRESCOS	8
CALAMARES	11
TABLA CALORÍAS CRUSTÁCEOS – BIVALVOS Y MARISCOS (II PARTE)	10
LANGOSTA	11
PROCEDIMIENTOS LIMPIEZA (II PARTES)	13

RECETAS

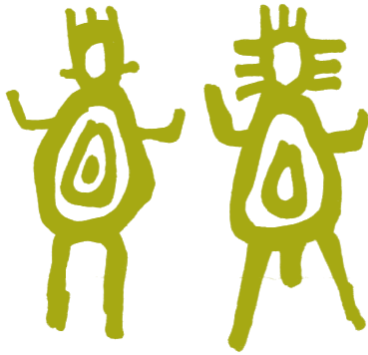
BISQUE DE CAMARONES	15
HERVIDO DE MARISCOS AHUMADOS	15
JUREL EN SALSA DE TOMATES Y PIMENTONES	16
LASCAS DE LLAMA RELLENA CON CEVICHE DE OSTIONES	16
LOCOS CON JULIANA EN PAPAS DE HINOJO CON AJÍ	
AMARILLO PERFUMADO EN BRANDY	17
LOMO DE CONEJO CON OSTIONES AL WOK Y VEGETALES	18
MACHAS A LA PARMESANA II	19
MACHAS Y OSTIONES GRATINADAS EN MANTEQUILLA DE HUACATAY	20
MANTEQUILLA ERIZO DE MANGO	21
OMELETTE DE QUINUA CON OSTIONES	22
OMELETTE DE QUINUA CON MARISCOS DE LAS COSTAS NORTINAS	23
OMELETTE DEL CHEF “EL EDÉN DE PICA”	24
OSTIONES (VIEIRAS)	25
OSTIONES A LA PARMESANA	26
OSTIONES EN SU CONCHA	26
OSTIONES RELLENO CON MANGO SALTEADOS EN MANTEQUILLA DE HUACATAY	27
OSTIONES Y LANGOSTINOS CON ACHOJCHA AL HUACATAY EN SINGANI	28
OSTRAS EN MANTEQUILLA DE HUACATAY AL LIMÓN	29
OSTRAS Y OSTIONES EN LIMÓN DE PICA CON	
TOSTADAS FRUTOS DEL MAR	30
PAILA MARINA (COCIDA)	31
PALTA RELLENA CON QUINUA Y CAMARONES	31

PASTEL DE JAIBA EN SU GREDA	32
PEROL DE MARISCOS	32
PICANTE DE LAPAS	33
PIURE CON ULTE AL HUACATAY	34
QUINUA A LA MARINERA PERFUMADA EN PERNOD FRANCÉS	34
RISOTTO DE QUÍNUA CON OSTIONES DE MEJILLONES	35
SOPA CHILOTA DE PESCADO SECO	36
SOPA DE CHOLGAS CON QUINUA Y JULIANA DE ZAPALLITOS ITALIANO	37
MANTEQUILLA COMPUESTA “MAITRE D’ HOTEL”	37
SOPA DE MARISCOS	38
SOPA DE MARISCOS CON SÉMOLA DE QUINUA	39
TIMBAL DE CEVICHE OSTIONES CON LLAMA	40
TORTILLA DE ERIZO PERFUMADA EN MANGO	41
PONCHE DE OSTIONES DE MEJILLONES	42
PASTEL DE JAIBAS	43
TRUCOS MOLUSCOS BIVALVOS Y CRUSTÁCEOS A TODOS MIS HIJOS	44
	45

EL RINCÓN DE LA POESIA CON LA GASTRONOMÍA

LE HARÍA DE NOCHE Y DE DÍA AMIGO	46
----------------------------------	----





UNA MIRADA AL PASADO

La reminiscencia, no es más que un recuerdo de una cosa olvidada, pero que florece en algún momento de nuestras vidas, es la parte de nuestra cultura.

Y si se trata de cultura gastronómica, podemos hacer volver los famosos alfajores de Matilla de las señoritas Ceballos, que solían venderse en Iquique y que todos los Iquiqueños, solían comprarlo, especialmente para la hora del té, como el perdurable Chumbeque, hoy souvenir obligado del turista para su familia, como dulce típico de Iquique.

Acordarse de aquel inmortal sanguche de albacora tan popular de aquella abundante época, sin embargo en una de la tertulia concurrida, solí escuchar confesiones que utilizaban el aceite extraído de la albacora y una vez filtrado, se dejaba de un día para otro con los trozos de albacorillas, tiburón o azulejo, por lo que al día siguiente, una vez impregnado el sabor, se procedía a la fritura de tan apetecido sanguche de albacora, obvio este proceso era solo de un sector.

Sin embargo recuerdo algo similar con mis famosas empanadas de loco, ella consistía en cocer por largas horas las pequeñas cantidades conchas de locos bien lavadas y se escobilla, hasta obtener una esencia del caldo, y vaciaba en ella carne vegetal, la que dejaba de un día para otro, el color de la carne café quedaba blanco y dicha carne todo el sabor a loco, la que procedía a confeccionar dicho pino, obvio el loco jamás existió, pero si acompañaban trozos de lapa, era un manjar y económico.

Eran en consecuencia los secretos del pasado, pero que hoy no los compartos, hay que ser natural, es decir; si ofrezco un Acha (pez del norte) al vapor, es Acha con toda seguridad y no Pejeperro o mulato en su reemplazo, es lo que hoy en día predico y practico una cocina con identidad propia y sin engaño.

RECONOCIMIENTO DE LA CALIDAD DE MARISCOS FRESCOS

MACHAS, ALMEJAS, OSTRAS, CHORITOS, CHOLGAS, CHOROS ZAPATOS, OSTIONES Y OTROS MOLUSCOS BIVALVOS:

Deben consumirse o cocinarse estando vivos, se reconocen porque mantienen cerradas sus valvas, o si están abiertas, deben cerrarse inmediatamente cuando se les manipula.

CARACOLES:

Se adquieren vivos dentro de su concha.

PIURES:

Vivos en su peña o muertas con un marcado color rojo y olor característico.

PULPOS Y CALAMARES:

Se adquieren muertos, pero no deben presentar decoloraciones blanquecinas o amarillas y/o grietas en la piel, ni olores atípicos.

GAMBAS, LANGOSTINOS, GAMBERTAS Y CAMARONES:

Se expenden enteros o las colas con carapazón, como índice de frescura, es preciso evaluar el olor, que debe ser suave y característico.

Decoloraciones de color café, son índice de almacenamiento prolongado.

PICOROCOS:

Deben estar vivos en sus peñas.

LOCOS Y LAPAS:

Pueden adquirirse con conchas (vivos) o sin ellas (muertos), en este último caso, preocuparse que el olor sea el característico de la especie y que el pigmento esté firmemente adherido.

ERIZOS:

Las púas deben estar erectas y firmemente adheridas al carapazón, en el caso de ejemplares con pancora, ésta debe estar viva.

LANGOSTAS, CENTOLLAS Y JAI-BAS:

Deben adquirirse vivas.

CALAMARES

Son moluscos cefalópodos con un cuerpo en forma de bolsa alargada y 10 patas.

En su interior tienen una valva en forma de pluma y un saco de tinta, aunque pueden alcanzar grandes dimensiones, lo normal es que no tengan más de 50 cm.

Los calamares aportan muchas proteínas y son una valiosa fuente de calcio, fósforo, hierro y cobre.

Por cada 100 gramos de calamares aportan 70 calorías.

Los calamares frescos deben tener la carne tersa y la piel brillante, son frágiles, por lo que una vez adquiridos hay que consumirlos enseguida.

Si se quiere utilizar al día siguiente de la compra, se deberían limpiar bien y conservar en la nevera cubierto.

Los de mayor tamaño se trocean y se utilizan en guisos, arroces y paellas.

Los de tamaño mediano resultan indicados para rellenar y los más pequeños, llamados chipirones, se cocinan enteros, a la plancha con ajo y perejil o fritos.

Limpieza de los calamares:

Los calamares se lavan primero en agua fría y se les retira con cuidado la piel

que los recubre, tirando desde la cabeza hacia abajo; después se quitan las cabezas, tentáculos y entrañas sujetando el calamar con una mano y trabajando con la otra; luego se retira la bolsa de tinta con mucho cuidado para que no se rompa y se reserva; se extrae la pluma (esqueleto) del interior y se desecha; finalmente, se arrancan con las manos las aletas laterales y se limpian.

Cocción:

Para cocerlos, se sumergen en agua asalada hirviendo con un chorrito de zumo de limón o vinagre de 6 a 8 minutos, para hacerlos a la plancha, se necesitan 3 a 6 minutos y siempre después de marinados 20 minutos en aceite, limón, sal y pimienta, hay que darle la vuelta a los 2/3 del tiempo de cocción.

Una forma de tiernizar el calamar, es lavarlo, cortando en rodajas de 2 cm. y sumergir los aros en un bol con agua y 1 cucharita de bicarbonato de sodio, al cabo de 3 horas quedan listo para freír.



TABLA CALORÍAS CRUSTÁCEOS – BIVALVOS Y MARISCOS (II PARTE)

Nombre		Calorías
Caviar	100 gramos	450
Caviar cocktail	100 gramos	830
Centollo	100 gramos	85
Esturión ahumado	100 gramos	100
Gambas	100 gramos	90
Langosta a la crema	1 porción	250
Langosta al horno grillé	1 porción	245
Langosta copa	media copa	125
Langosta cruda	media porción	90
Langosta en lata	100 gramos	90
Langosta termidor	media porción	390
Langostino	100 gramos	80
Mejillones crudos	100 gramos	65
Ostras cocktail	6 unidades	75
Ostras crudas	100 gramos	80
Pulpo cocido	100 gramos	70

LANGOSTA

Las langostas más grandes, al contrario de lo que piensa mucha gente, no son las mejores, pueden encontrarse langosta de 6 y 8 Kg., pero las más sabrosas son las de alrededor de 1,5 kg., la razón es simple: al envejecer las langostas el carapazón se desarrolla más que su carne y ésta se vuelve más dura.

La parte aprovechable de la langosta es de un 30% aproximado de su peso vivo, esto significa que si la ración para un adulto es de unos 100 g de carne ya cocida y limpia, una pieza de 1,5 kg. Es suficiente para 4 personas.

La carne de langosta hembra es más succulenta y de sabor más delicado, se reconocen por las numerosas aletas de su parte posterior dispuesta en abanico, poco abundante en los machos.

Lo ideal es que la langosta este viva cuando se compre, aunque también las hay de buena calidad congelada, en todo caso se debe verificar que estén sanas sus antenas y todas sus patas.

Si se compran cocidas, todo el cuerpo debe tener un color rosado, incluida la cabeza.

La cola debe ser flexible y es importante que ofrezca una sensación de buen peso en relación a su tamaño.

Para su cocción hay quienes prefieren cocerla en un caldo corto (agua en la

que se han cocido hierbas aromáticas, pimienta en grano y vino blanco, pero para no distorsionar su típico y característico sabor dulzón, lo más apropiado es cocinarla en agua hirviendo con sal, la proporción aconsejable es de 2 cucharadas de sal por cada litro de agua.

Procedimiento de cocción:

Tener a mano una tablita del largo de la langosta, sujetar en ella las patas con un trozo de cordel para que al cocerla no se enrosque sobre sí misma.

Prepara una cacerola con abundante agua hirviendo y sal (2 cucharadas de sal por litro de agua) y sumerge la langosta.

Tapar la olla y dejar cocer 10 minutos por cada kilo de peso.

Dejar enfriar la langosta dentro del agua.

Una vez fría, retírala de la olla y hazle un corte superficial en el carapazón, dejar con la abertura hacia abajo para que escurra toda el agua.

Modo de servir:

El modo más simple de presentarla (siempre que sus dimensiones no sobrepasen los 20 cm. de longitud), consiste en partirla por la mitad y a lo largo con un cuchillo bien afilado, y servir una mitad por comensal.

Otra presentación algo más entretenido pero más elegante y apropiada para las fiestas consiste en prepararla de la siguiente forma:

- * Separar la cola de la cabeza, conservando intacta todas sus patas.

- * Con un cuchillo retirar la membrana que se encuentra en la parte de debajo de la cola.

- * Cortar la carne de la cola en medallones (rodajas regulares).

- * Reconstruir la langosta disponiendo encima los medallones en forma escalonada.

Congelamiento:

Para congelar una langosta déjela enfriar dentro del mismo caldo de la cocción, escúrrela bien y congélela envuelta en varias vueltas de papel films, se conserva durante 3 meses.

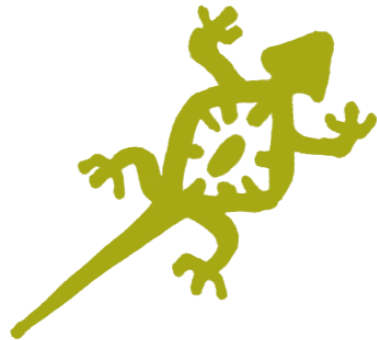
Aporte nutricional:

- * La carne de langosta es pobre en grasas, no aporta más que 100 kcal, por cada 100 gramos.

- * Es suave y fácilmente digerible, por ello es ideal para las personas que desean conservar la línea, siempre que las preparaciones sea ligera y sin salsas demasiado grasas.

- * Debe evitar su consumo las personas hipertensas, por su alto contenido en sodio.

- * Es rica en vitaminas, proteínas y en sales minerales.



PROCEDIMIENTOS LIMPIEZA (II PARTES)

CHOROS, CHORITOS, CHOLGAS CRUDAS:

Lavar en agua corriente con escobilla y desprender posibles adherencias, descartando los muertos.

Remover el biso.

Dajarlos reposar en hielo durante 15 minutos (optativo, para lograr que se abran las valvas).

Tomar el molusco 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.

Abrirlos y separar las valvas, retirar y cualquier fragmento de concha.

CHOROS, CHORITOS, CHOLGAS COCIDAS:

Igual tratamiento y luego cocinar a fuego lento, sin agua, por 5 a 7 minutos. Abrir las valvas.

MACHAS CRUDAS:

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

Tomar la macha 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 macha separando las valvas, retirar cualquier fragmento de concha. Retirar el contenido estomacal (optativo).

MACHAS COCIDAS:

Lavar en agua corriente con escobilla, descartar las muertas y cocinar en olla con 1 taza de agua, a fuego lento por 5 a 7 minutos.

Abrir la macha separando las valvas. Retirar el contenido estomacal (optativo).

OSTRAS:

Lavar en agua corriente con escobilla y descartar las muertas.

Dejarlas reposar en hielo durante 15 minutos (optativo, para facilitar la separación de las valvas).

Tomar la ostra con la palma de mano, protegida con un paño, y hundir un cuchillo (corto) en el “vértice” de las mismas, desliziéndola a través de todo el borde de las valvas, para cortar el músculo que las mantiene cerradas.

Desprender la carne de la valva y eliminar cualquier fragmento de concha.

Existen máquinas manuales que facilitan este proceso.

LOCOS:

Después de golpear, lavar en agua corriente con escobilla hasta que están blancos, eliminar el opérculo (uña). Cocinar de uno en uno, hirviendo el agua cada vez, por 1 hora aproximadamente.

CALAMARES:

Lavar con agua corriente, Separar el manto del resto del cuerpo (tentáculos y vísceras). Cortar los tentáculos en su base, delante de los ojos, Sacar y eliminar la pluma que se encuentra dentro del manto. Lavar el manto y dejarlo listo para rellenar, o bien trozado en cortes transversales o longitudinales.

PULPOS:

Cortar la cabeza sobre los ojos, teniendo cuidado de no romper la bolsa de tinta. Sacar los ojos y la boca (“pico”) mediante un corte en v. Lavar en agua corriente, en ejemplares grandes (más de 1 kilo), previamente

ablandar los tentáculos mediante pequeños golpes.

Sancochar en agua hirviendo por aproximadamente 5 minutos, dejar enfriar en su caldo y despiezar.

ERIZOS:

Tomar el erizo por la base, con un cuchillo aplicar golpes secos en el tercio superior de la caparazón, girándolo, levantar la “tapa”, cuidando de no romper las lenguas. Vaciar, colar y guardar el jugo. Desprender las lenguas, deslizando los dedos por debajo de ellas. Limpiar las lenguas, eliminando todas las adherencias.

PIURES:

Partir las peñas con serrucho, retirando de su interior los piures con los dedos. Guardar el jugo que desprenden para utilizarlo en una preparación posterior.

Lavar en agua corriente.



BISQUE DE CAMARONES

INGREDIENTES:

½ Kg de colitas de camarones picadas (dejar algunas enteras para decorar)
50 g de mantequilla nestlé
2 Cucharadas semicolmadas de harina cernida
1 Cucharadita rasa de ají de color
1 Tarro de leche evaporada ideal nestlé
1 Cascarita de limón
1 Pizca de nuez moscada
¼ Taza de jerez o vino blanco
3 Rebanadas de pan de molde sin corteza y tostadas

PREPARACIÓN:

Saltee las colitas de camarones en la mantequilla nestlé, agregue la harina y el ají de color, mezcle bien y diluya con 1 ½ taza de agua. Reserve algunas colitas para decorar.

Agregue la leche evaporada ideal nestlé, la cascarita de limón y nuez moscada rallada, sazone y deje hervir a fuego suave 10 min. aprox. y licué.

Poco antes de servir añada el jerez o vino blanco y dele un hervor. Sirva y decore con las colitas que se apartaron y perejil. Acompañe con el pan de molde tostado.

HERVIDO DE MARISCOS AHUMADOS

INGREDIENTES:

18 Unidades de machas secas (½ Tira aprox.)
25 Unidades de piures secos(1 Tira remojados del día anterior
7 Unidades de cholgas (1 Tira aprox.)
¼ Taza aceite
1 Cebolla cortada de pluma
2 Dientes de ajo picado fino
1 Cucharadita rasa ají de color
½ Cucharadita rasa pimienta molida
½ Cucharadita comino molido
½ Cucharadita orégano
Tomates chicos pelados y picados
¾ Taza vino blanco
2 Tabletas caldo de gallina maggi
6 Papas medianas trozadas en 4
¼ Repollo chico trozado
½ Taza arroz
Perejil picado para espolvorear

PREPARACIÓN:

Fría la cebolla en el aceite, añada los ajos, el ají de color y el orégano, el comino y la pimienta; luego agregue los tomates picados, el vino y deje impregnar.

Añada el caldo de gallina maggi y 2 Lt de agua caliente.

Añada los mariscos, las papas, el repollo y el arroz y deje hervir tapado durante 15 a 20 min.

JUREL EN SALSA DE TOMATES Y PIMENTONES

INGREDIENTES:

Prepare la siguiente salsa de tomates y pimentones y cueza en ella trozos de jurel, deje enfriar y sirva como entrada con algún adorno vegetal.

Ingredientes de la salsa

6 tomates picados y despepitados
2 pimentones pelados a la llama
3 dientes de ajo
½ taza de aceite
1 cucharadita de vinagre
½ taza de vino blanco
½ cucharadita de pimienta
1 ½ cucharadita de sal

PREPARACIÓN:

Fría en aceite los ajos finamente picados. Agregue los tomates y los pimentones trozados y siga friendo hasta que el tomate esté bien cocido, agregue entonces el vino, el vinagre, la sal y la pimienta. Traspase la salsa a una olla y hágala hervir hasta que espese.

El jurel, pelado, trozado y aliñado con sal y pimienta, se coloca ordenadamente hasta quedar cubierto con la salsa. Hervir ½ hora más y dejar enfriar. Sirva en platos de entrada, rodeada la presa individual por lechuga finamente picada.

LASCAS DE LLAMA RELLENA CON CEVICHE DE OSTIONES

INGREDIENTES:

300 gramos carne filete llama
1/2 kilo limón de pica
sal (bio sal diet)
10 c.c. aceite pepitas uva (chef)
pimienta a gusto
36 ostiones
1 cucharada de apio
1 palta mediana
1 pizca huacatay seco molido
corazones de lechuga
1 cucharita queso rallado
gotas de vinagre balsámico

PREPARACIÓN:

Filetear la carne de llama en pequeñas lascas (delgadas capas), ponerlas en una fuente de vidrio y bañar con zumo de limón, (el restante debe guardarse para el ceviche), dejar reposar por 2 horas.

Limpiar los ostiones y (reservar algunos corales para adornar), partir trozos de 1 centímetro cubrir con zumo de limón por 5 minutos.

Aliñar los ostiones con aceite sal y pimienta molida, agregar el apio y la palta en cortes brunoise (a cuadritos pequeños) y huacatay, revolver.

Retirar las lascas de llama y aliñar con aceite, sal y pimienta, colocarla en una mesa de trabajo y rellenar con el ceviche

de ostión, cerrar y formar una bolsita, o rollitos para su presentación.

Disponer corazones de lechuga, en el centro la preparación, juntar ambas marinadas y bañar alrededor de ella, espolvorear el queso rallado y distribuir el vinagre balsámico alrededor.

LOCOS CON JULIANA EN PAPAS DE HINOJO CON AJÍ AMARILLO PERFUMADO EN BRANDY

INGREDIENTES:

300 gramos carne filete llama
24 locos cocidos
1 papa de hinojo
2 cucharadas de esencia aceite de huacatay
1 copa de brandy
1 copa de vino blanco
1 cucharada de hinojo fresco
5 chalotas picadas a cuadros pequeño
1 diente de ajo fino
1 cucharada de ají amarillo en polvo
80 gramos mantequilla sin sal
1 limón de pica
1 cucharada crema de leche
sal a gusto
pimienta blanca a gusto
1 morrón rojo asado picado fino
1 paquete de espinacas

PREPARACIÓN:

En un sartén derretir la mantequilla y el aceite de esencia de huacatay (aceite de oliva con semilla y hojas de huacatay, reposado por un mes).

Agregar las chalotas picadas a cuadritos, la papa de hinojo en corte juliana (tiritas delgadas), ajo picado, hinojo fresco, el morrón asado picado, el ají amarillo, sofreír por 3 minutos.

LOMO DE CONEJO CON OSTIONES AL WOK Y VEGETALES

Agregar los locos cortados en aros (apaleado y escobillado), el zumo del limón y flamear con el brandy, y apagar con el vino, continuar la cocción por 20 minutos a fuego lento.

Condimentar con sal y pimienta a gusto.

Terminar con una cucharada de crema de leche, revolver bien y reservar.

Lavar, estilar y secar las hojas de espinacas, freír en aceite caliente, retirar y colocar en papel absorbente para quitar el exceso de aceite.

Disponer las espinacas fritas alrededor del plato y vaciar en ella los locos, servir de inmediato.



INGREDIENTES:

- 1 lomo de conejo
- 24 ostiones (con su coral)
- 1 limón de pica
- 3 cucharadas aceite oliva del valle azapa
- 1 pizca de estragón
- sal y pimienta negra entera molida a gusto
- 60 c.c. fondo de conejo oscuro
- 40 c.c. vino blanco chardonnay (palo alto)
- 1 bulbo de hinojo (papa) en juliana
- 1 zanahoria en juliana
- 1 morrón asado en juliana
- 1 cucharada mantequilla de huacatay

PREPARACIÓN:

Cortar el conejo en cubos de 3 cm, y marinar con limón, sal, pimienta, aceite olivo de azapa y estragón por 5 minutos.

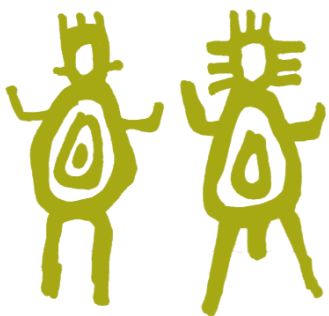
Calentar el wok, y saltear el conejo por 4 minutos, retirar y reservar al calor tapado con papel aluza foil.

Cocinar las verduras en el wok con la mantequilla de huacatay por 3 minutos, retirar y reservar al calor.

Saltear los ostiones solamente un minuto en el wok y agregar el vino blanco, el

fondo de conejo, las verduras salteadas y los trozos de lomo de conejo, revolver, rectificar la sazón y terminar de cocinar por unos 2 a 3 minutos.

Hacer un colchón con los vegetales, sobre ella los trozos de conejo y alrededor de éste los ostiones, y finalmente bañar con la salsa en su entorno.



MACHAS A LA PARMESANA II

INGREDIENTES:

3 docenas de machas
1 cebolla
2 cucharadas pan rallado
3 cucharadas mantequilla
1 taza de leche
40 gramos queso rallado
40 gramos queso (gauda)
sal (super lobos)
pimienta fresca

PREPARACIÓN:

Lavar bien las machas, para eliminar la arena y desprender las lenguas, reservar.

En una sartén colocar la mantequilla y sofreír la cebolla rallada, incorporar el pan rallado, la leche, el queso rallado y sazonar con sal y pimienta y revolver a fuego lento.

Colocar 5 lenguas de macha en su concha y distribuir la salsa en cada porción , finalmente cubrir con el queso gauda laminado.

Llevar a horno caliente por 3 minutos hasta que las lenguas tomen color rosado.

MACHAS Y OSTIONES GRATINADAS EN MANTEQUILLA DE HUACATAY

INGREDIENTES:

12 lenguas de machas cocidas
12 ostiones
1 cebolla
2 cucharadas de pan rallado
4 cucharadas de leche
2 cucharadas de crema leche
queso rallado mozzarella
sal (super lobos)
pimienta entera
50 gramos mantequilla sin sal
10 c.c. aceite de oliva (chef)
1 cucharada mantequilla huacatay

PREPARACIÓN:

Limpiar bien los ostiones y conservar sus conchas.

En un sartén colocar el aceite y la mantequilla, sofreír en ella la cebolla a cuadros fino, el pan rallado, la leche y la crema, cocinar por 3 minutos, reservar.

Preparar la mantequilla de huacatay (mantequilla, huacatay, limón, sal y pimienta, hacer una pomada y congelar hasta usar).

Disponer las conchas de ostiones y colocar en ellas las lenguas de machas, los ostiones y rellenar con la pasta anterior.

Finalmente al momento de llevar al horno colocar la mantequilla de huacatay.

Cocinar a horno precalentado por 8 minutos.



MANTEQUILLA ERIZO DE MANGO

INGREDIENTES:

500 gramos de mantequilla sin sal
450 gramos de erizo aprox. 4 bombas
300 gramos de coulis de mango
1 limón de pica
½ cucharita de las 4 pimientas en grano
1 cucharita de sal fina (super lobos)
papel aluza foil

PREPARACIÓN:

Sacar la mantequilla del refrigerador, y mantener por espacio de 2 horas a temperatura ambiente, con el objeto que quede blanda para poder trabajarla en forma de pomada.

Lavar los erizos con mucho cuidado, estilar, pasar a cedazo, y reservar,

Faenar los mangos quitando la piel y raspar desde la parte que va tomada de la rama, hacia la punta con un cuchillo sierra de madera hasta llegar al hueso, pasar a cedazo, reservar.

Colocar en un bol la mantequilla y con una espátula de madera ablandarla hasta obtener una pomada, adicionar la crema de erizo y el coulis de mango, revolver hasta unir uniformemente todo el conjunto.

Agregar el zumo de limón de pica cola-

do y pasado por una gasa, condimentar con sal y las 4 pimientas, (blanca, negra, verde y roja), recién molida.

Refrigerar por espacio de 1 hora, separar en forma de cilindro y envolver en papel aluza foil.

Llevar al congelador y utilizar cuando sea necesario.



OMELETTE DE QUINUA CON OSTIONES

INGREDIENTES:

250 gramos langostinos
1 taza de quinua graneada al azafrán
1 docena de ostiones
1 cebollín
1 cucharadas de mantequilla sin sal
sal a gusto
pimienta a gusto
gotas de salsa inglesa
2 cucharadas de crema líquida
1 espinacas
1 tomate

PARA EL OMELETTE: (INDIVIDUAL)

sal y pimienta
aceite
2 huevos
1 cucharada de leche líquida

PREPARACIÓN:

En un sartén disponer la mantequilla y sofreír el cebollín con parte de la rama verde, agregar y saltear los ostiones, agregar la quinua y revolver.

Disponer la crema sobre la mezcla anterior, y las gotas de salsa inglesa, condimentar con sal y pimienta, reservar a fuego lento.

Preparar el omelette en un plato hondo, cascar los huevos, la leche y condimentar con sal y pimienta, revolver.

En un sartén agregar el aceite y calentar en ella vaciar la mezcla del omelette, una vez que este casi cuajada, disponer en el centro de ella, el compuesto anterior.

Cerrar el omelette desde los bordes extremos hacia el centro, simulando un cuadrado o una circunsferencia.

Una vez que este listo, colocar encima del sartén un plato y darlo vuelta a otro plato y adornar con chiffonnade de espinaca y cascos de tomates.



OMELETTE DE QUINUA CON MARISCOS DE LAS COSTAS NORTINAS

INGREDIENTES:

250 gramos langostinos
80 gramos mantequilla de morrón
90 c.c. aceite de oliva
4 unidades de cebollín con ramas
1 taza quinua al azafrán preparada
(quinua, azafrán, cebolla y zanahoria,
sin sal)
750 gramos mariscos de la zona surtidos
(ostión, jaiba cocida desmenuzada, lapa
y loco cocido)
50 c.c. crema de leche
sal especia de pescados y mariscos
2 tomates
100 gramos choclo cocido
4 bouquet de hortalizas frescas (lechuga
escarola, hojas espinacas, zanahoria
blanqueada y tallo de cebollín)

INGREDIENTES PARA CADA OMELETTE:

2 huevos
1 cucharada de leche líquida
sal (súper sal lobos)
pimienta a gusto
gotas de salsa perringa

PREPARACIÓN:

En una olla derretir la mantequilla de morrón con el aceite de oliva (30 c.c.).

Sofreír en ella el cebollín picado fino con sus ramas verdes a fuego suave por 2 minutos, incorporar los mariscos de la zona, la quinua ya preparada y revolver, mezclar con la crema y sazonar a gusto con sal especia.

En un plato cascar los huevos, sal, pimienta, leche y salsa perrigns, mezclar, reservar.

En una sartén colocar aceite y vaciar la mezcla para cada omelette, disponer en el centro de ella la mezcla de la quinua con los mariscos de las costas nortinas, y proceder a cerrar por los extremos, continuar con los restantes omelettes de igual forma.

Colocar un plato sobre la omelette del sartén y darlo vuelta, retirar el plato con la omelette lista.

Servir decorado con bouquet de hortalizas (hojas lechuga, encima de ésta hoja espinaca y bastón de zanahorias y amarrada con tallos cebollín blanqueado.

Pelar y partir en cuatro el tomate, sacar las semillas y rellene con choclo.



OMELETTE DEL CHEF “EL EDÉN DE PICA”

INGREDIENTES:

60 gramos mantequilla sin sal
1 cucharada aceite de oliva
1 cucharada de crema de leche
100 gramos de jaiba cocida
1 cucharada de champiñón en lámina
1 cucharada de camarones
1 cebollín con ramas
1 diente de ajo sin pelar
1 cucharada de whisky
1/2 docena machas

PARA LA OMELETTE:

2 huevos
1 cucharada de leche líquida
sal y pimienta
gotas salsa inglesa
2 cucharadas aceite de oliva (de aza-
pa)

PREPARACIÓN:

En una sartén derretir la mantequilla con un poco aceite de oliva, sofreír el cebollín con la parte blanca y verde, incorporar las jaiba, champiñones, camarones, rehogar y flamear con whisky,

Agregar la crema en poca cantidad, sazonar y reservar.

Disponer en un plato hondo los huevos, la leche, sal, pimienta y salsa inglesa, revolver un poco hasta mezclar, reposar.

En un sartén con aceite de oliva, incorporar el ajo sin pelar y una vez listo la temperatura del aceite, retirar el ajo entero, vaciar la mezcla del omelette, cocinar sólo hasta cuajar, de inmediato incorporar sobre el centro de la omelette, la preparación del relleno, y doblar los bordes hacia el centro, formando un pequeño cuadrado o cilindro de omelette.

Presentar con hojas de lechuga, cascos de tomate y al centro la omelette, sobre ella disponer las machas cocidas en forma de abanico.



OSTIONES (VIEIRAS)

Molusco lamelibranquio, muy común en Galicia y en mejillones.

Existen dos tipos básicos. La pequeña vieira es de delicado sabor, y las más grandes de aguas profundas.

Sus grandes conchas en forma de abanico, con acanaladuras verticales son las famosas conchas que llevaban cosidas en las esclavinas los peregrinos que iban a santiago.

La consistencia compacta del músculo interno (nuez) garantiza su frescura.

Se consumen cocidas, y también cocidas con limón, en salsas.

Se pueden encontrar congeladas y peladas, se les conoce también como conchas de peregrino.

Limpieza

Al comprar las vieiras, comprobar que estén bien cerradas, antes de abrirlas, lavarlas y rasparlas bajo el chorro de agua fría para eliminar las incrustaciones.

Después, disponerlas sobre un paño doblado en cuatro, con la parte plana hacia arriba y con mucho cuidado, introducir profundamente el filo de un cuchillo entre las valvas.

Cortar el músculo que las mantiene uni-

das, abrir la concha y separar la parte blanca (nuez) y la anaranjada (coral) de su “manto” o contorno gris, que debe eliminarse.

Contenido en 100 gramos

Agua	86.2 g
Proteínas	10.6 g
Grasas	0.7 g
Azúcares	1.6 g
Calorías	86



OSTIONES A LA PARMESANA

INGREDIENTES:

60 gramos mantequilla sin sal
3 docenas de ostiones
1 cebolla
2 cucharadas pan rallado
3 cucharadas mantequilla
1 taza de leche
40 gramos queso rallado
40 gramos queso (gauda)
sal (super lobos)
pimienta fresca

PREPARACIÓN:

Lavar bien los ostiones, para eliminar la posible reservar.

En una sartén colocar la mantequilla y sofreír la cebolla rallada, incorporar el pan rallado, la leche, el queso rallado y sazonar con sal y pimienta y revolver a fuego lento.

Colocar los ostiones en su concha 3 a 4 según el tamaño y distribuir la salsa en cada porción, finalmente cubrir con el queso gauda laminado.

Llevar a horno caliente por 8 minutos aproximado hasta que los ostiones tomen color rosado gratinado.

OSTIONES EN SU CONCHA

INGREDIENTES:

16 ostiones
1/2 cebolla(s) rallada
1/2 diente(s) ajo(s) triturado
1/4 taza(s) vino blanco
1/8 taza(s) ron
1/2 cucharada(s) sopera(s) pimentón en polvo
1/2 limón(es) su jugo
1 1/2 cucharada(s) sopera(s) pan rallado
1 cucharada(s) perejil picado
1/2 pizca nuez moscada
sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN:

Sacar los ostiones de su concha, reservar. Separar el coral y reservar.

Freír la cebolla y ajo, agregar al coral picado y el pimentón. Freír unos minutos.

Incorporar el vino y el ron, sazonar con sal, pimienta, nuez moscada y perejil picado fino.

Dejar la salsa hervir para que se reduzca. Colocar un ostión por concha.

Cubrir totalmente con la salsa, espolvorear pan rallado. Poner una pelotita chica de mantequilla y llevar a gratinar a horno caliente.

Servir inmediatamente rociados con jugo de limón.

OSTIONES RELLENO CON MANGO SALTEADOS EN MANTEQUILLA DE HUACATAY

INGREDIENTES:

16 ostiones
12 ostiones con sus corales
filetes de mango natural
sal (super lobos)
las 4 pimientas
huacatay a gusto
1 cucharada de aceite de oliva (chef)
hojas de espinacas
3 cucharadas de mantequilla
1 limón de pica
whisky para flamear

PREPARACIÓN:

Efectuar cortes en movimientos espirales desde afuera hacia el centro del ostión sin llegar a cortar sus corales, debe quedar estirado el ostión en forma plana.

Disponer en el centro de ella un pequeño trozo de filete de mango y envuelta en pequeñas hojas de espinaca blanqueadas,

Volver a enrollar, buscando su forma original del ostión, y colocar cruzado un mondadiente para evitar que se desarmen, condimentar con sal, pimienta, gotas de limón de pica, y pincelado con aceite, reservar y reposar 10 minutos.

En una sartén derretir la mantequilla con el aceite de oliva y espolvorear con huacatay, saltear en ella los ostiones y flamear con whisky.

Servirlos como entremeses acompañado de un buen pisco sour en limón de pica.



OSTIONES Y LANGOSTINOS CON ACHOJCHA AL HUACATAY EN SINGANI.

GUARNICIÓN: PURÉ DE YUCA A LA CREMA DE HINOJO.

INGREDIENTES:

50 gramos de mantequilla sin sal
18 unidades ostiones
250 gramos de langostinos
1 unidad limón
½ cebolla morada
½ cebollín en rama
2 cucharadas mantequilla clarificada
sal a gusto
pimienta a gusto
1 cucharita huacatay
2 unidades achojcha blanqueadas
50 c.c. de Singani Especial (kuhlmann) de tarija
200 gramos de yuca
100 c.c. de crema de leche
2 cucharadas aceite de maravilla
1 cucharita de hinojo

PREPARACIÓN:

Cocinar la yuca y preparar un puré, agregar mantequilla clarificada, crema de leche y el hinojo finamente picado, sazonar con sal y pimienta a gusto, debe de quedar un puré cremoso, reservar.

Derretir la mantequilla sin sal y el aceite en una sartén, agregar la cebolla mora-

da a cuadritos con el cebollín y sofreír por dos minutos.

Incorporar los ostiones y langostinos, vaciar el licor singani y flamear, agregar la achojcha en tiritas (juliana), condimentar con el huacatay, sal, limón y pimienta, remover rápidamente, reservar.

Disponer en un plato el puré de yuca como base y sobre ella vaciar la mezcla anterior de los ostiones con el langostino.

Adornar con ramas de hinojo fresco.



OSTRAS EN MANTEQUILLA DE HUACATAY AL LIMÓN

INGREDIENTES:

18 ostras de Sarmenia (***)
3 unidades cebollín
1 cucharada aceite de oliva
4 cucharadas mantequilla huacatay
1 a 2 limones de pica (zumo)
sal (súper sal lobos)
pimienta blanca entera molida
4 cucharadas de vino blanco chardon-
nay (palo alto)
3 cucharadas líquido de la ostra

PREPARACIÓN:

Abrir las ostras, escurrirlas y desbarbarlas, reservar el líquido filtrado.

Mientras disponga las conchas de las ostras vacías la de capacidad ancha, al horno a temperatura media, solo para que se mantengan las conchas vacías a su temperatura de servir.

En una sartén derretir 2 cucharadas de mantequilla de huacatay, con una cucharada de aceite oliva, sofreír el cebollín, por 3 minutos.

Adicionar el vino blanco, agregar el zumo de limón, y el líquido de las ostras.

Rectificar la sazón con sal y pimienta, filtrar y dejar al calor.

Disponer la mantequilla de huacatay restante en una sartén y estofar por unos minutos las ostras.

Disponer las conchas en un plato, vaciar las ostras y bañar con la salsa, servir de inmediato.



OSTRAS Y OSTIONES EN LIMÓN DE PICA CON TOSTADAS FRUTOS DEL MAR

INGREDIENTES:

12 ostras
12 ostiones
3 limones de pica
sal
pimienta
jengibre en polvo
aceite pepitas de uva
4 rebanadas pan de molde

(Mantequilla compuesta frutos del mar):

mantequilla sin sal
limón de pica
sal y pimienta a gusto
erizo, camarón, jaiba, langostino.
“ prepararla igual que mantequillas compuesta base para hora del té “

PREPARACIÓN:

Desconchar las ostras y los ostiones, traspasar a un tiesto bañar con jugo de limón y jengibre, marinar 5 minutos.

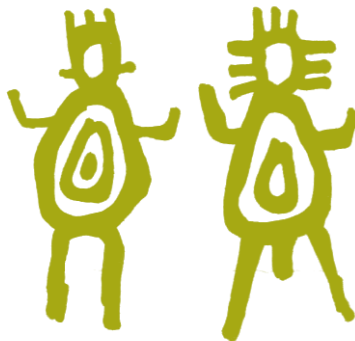
Reservar el líquido de los ostiones y ostras colado y filtrado.

Traspasar dicho líquido de los ostiones y las ostras a la marinada, condimentar con sal, pimienta y aceite pepitas de uva, reservar.

Disponer en los platos hielo frappé y sobre ella las conchas vacías y limpias, rellenar con la marinada de ostras y ostiones reservadas.

Retirar el borde del pan de molde y tostar la parte blanca, cortar en triángulos y cubrir con la mantequilla compuesta de frutos del mar.

Presentar las tostadas en un plato aparte acompañando a las ostras y ostiones.



PAILA MARINA (COCIDA)

INGREDIENTES:

1 kg almejas sin concha
1/4 kg almejas son concha
1/4 kg choritos sin concha
1/4 kg choritos con concha
Un picoroco por persona (opativo)
200 gr lenguas de machas
1/4 kg machas con concha
3/4 kg congrio en trozos
1/4 lt vino blanco
1/4 lt caldo de pescado
4 locos (optativo)
1/8 lt aceite de oliva
1/2 cebolla picada
2 diente de ajo
1/2 tarro de tomate en conserva
orégano, pimienta y sal a gusto

PREPARACIÓN:

Fría la cebolla y los ajos. Añada los tomates en cubos y su jugo, orégano, pimienta y sal. Reduzca 10 minutos, revolviendo.

Limpie bien con agua los mariscos para sacarles la arena. En una olla grande ponga primero lo frito, luego los mariscos con concha, posteriormente los sin concha y el pescado.

Rociar con el vino blanco y el caldo de pescado.

Si puede, tape la olla y coloque a fuego directo hasta que las conchas se abran y esté todo cocido.

Sirva en platos de greda.

PALTA RELLENA CON QUINUA Y CAMARONES

INGREDIENTES:

2 paltas semi maduras
4 cucharadas de quinua cocida y preparada.
4 cucharadas de camarones
1 limón de pica
sal (súper sal lobos)
pimienta blanca
huacatay seco molido
hojas hierbabuena fresca
mayonesa a gusto
hojas de lechuga

PREPARACIÓN:

Disponer en un bol los camarones y condimentar con sal, pimienta, huacatay, hierbabuena picada y el zumo del limón, reposar.

En otro bol vaciar la quinua preparada, agregar los camarones escurridos y la mayonesa, revolver y reservar.

Partir la palta en dos a lo largo, extraer la parte inferior de una de ellas y disponerla en el centro de la mitad de la palta, agregar la mezcla anterior.

Disponer un plato y acomodar hojas de lechugas, sazonadas a gusto y en el centro la palta rellena, complementar con aceitunas sin amargo del valle de azapa en forma de conejitos

PASTEL DE JAIBA EN SU GREDA

INGREDIENTES:

2 paltas semi maduras
2 cucharadas de aceite oliva (chef)
500 gramos de jaiba cocida desmenuzada
2 cebollines con rama
50 gramos de mantequilla sin sal
pimienta entera
100 c.c. de leche líquida
80 c.c. de crema leche
15 gramos de queso rallado
2 huevos enteros
100 gramos queso laminado gauda
sal (super lobos

PREPARACIÓN:

En una olla colocar el aceite y la mantequilla, sofreír en ella el cebollín picado fino con su rama verde a la mitad.

Agregar la jaiba desmenuzada, le leche líquida y cocinar por 5 minutos, agregar la crema, condimentar con sal y pimienta fresca recién molida.

Al terminar su cocción apartar del fuego y cascar los huevos y queso rallado, revolver en forma uniforme, reservar.

Disponer de un plato de greda, rellenar con la jaiba cocida y tapar con el queso laminado.

Adornar sobre ella con juliana de caiguas, aceituna de azapa y zanahoria. Llevar a gratinar, servir.

PEROL DE MARISCOS

INGREDIENTES:

2 docenas de machas
3 docenas de almejas
6 unidades locos cocido
2 docenas de choritos
1 kilo de camarones
8 unidades. de piures
2 cebollas grande
1 atados perejil
4 cucharadas de aceite
1 kilo de limones
sal (súper sal lobos)
pimienta a gusto

PREPARACIÓN:

Cocinar en una olla al vapor los mariscos, (lavados sin restos de arena), choritos, almejas, aproximadamente por 8 minutos, retirar, enfriar, picar en forma gruesa, reservar.

Sobre el caldo de la olla blanquear los camarones sin su cáscara, retirar y reservar.

Lavar bien el piure, partir en cuatro y reservar.

Retire las lenguas de las machas de su concha y límpielas, (retire el abdomen de ella), golpéela con el mango de un cuchillo.

Coloque las lenguas de machas en un

plato hondo, fuera del fuego y deje caer un cucharón del caldo de marisco caliente, sobre ella, a objeto de cocinarla en su punto, “cuando se encuentra de color rosado”.

Disponer en una fuente los ingredientes de los mariscos y los locos cocidos cortados, resolver y agregar el aceite, zumo de limón y revolver uniforme, rectificar la sazón con pimienta y sal a gusto.

Finalmente colocar en el centro los piores, por ser los más fuertes de los mariscos, sea este optativo al comensal.

Disponer aparte la cebolla a cuadritos y el perejil, siendo de esta forma optativo, para que se consuma de acuerdo a los gusto de los invitados.



PICANTE DE LAPAS

INGREDIENTES:

3 docenas de lapas
1 cebolla chica
2 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de aceite maravilla
1 cucharada de locoto molido
4 a 5 papas cocidas
1 pan marraqueta añejo
250 c.c. leche líquida
1 taza de arroz graneado cocido
sal (super lobos)
pimienta a gusto

PREPARACIÓN:

En una olla sancochar las lapas, desconcharlas, lavarlas y retirar el contenido estomacal.

Remojar la marraqueta en leche sin la cáscara, aplastarla con la mano hasta que se deshaga.

En una olla agregar la mantequilla y el aceite, sofreír en ella la cebolla, el ají locoto a gusto, sal y pimienta, agregar las lapas picada, revolver.

Agregar el pan remojado, las papas presionadas con la mano, y adicionar un poco caldo de las lapas, para su cocción por 5 minutos.

Servir en un plato el picante de lapas y acompañar con arroz blanco graneado.

PIURE CON ULTE AL HUACATAY

INGREDIENTES:

250 gramos de piure
250 gramos de ulte
6 a 8 limones de pica
1 cucharada de huacatay fresco
sal (súper sal lobos)
aceite pepitas de uva
pimienta blanca a gusto
pan de molde
mantequilla sin sal
corazón de lechuga

PREPARACIÓN:

Lavar bien los piures bajo el chorro de agua, apoyándose con los dedos para desprender el contenido estomacal, picar y reservar.

Proceder a lavar y escurrir el ulte, picarlo en cuadritos de medio cms.

Unir ambos ingredientes y marinar con el zumo de limón de pica, por unos 10 minutos.

Condimentar con poca sal si desea, pimienta, aceite y huacatay, revolver.

Colocar en una copa corazones de lechuga y vaciar el contenido.

Acompañar con tostada de pan con mantequilla erizo de mango.

QUINUA A LA MARINERA PERFUMADA EN PERNOD FRANCÉS

INGREDIENTES:

250 gramos de piure
1 taza de quinua
1 rama de cebollín
3 cucharadas de aceite (belmont)
2 cucharadas de margarina (belmont)
sal (sal lobos)
calamares, langostinos, machas)
1 sobre de azafrán
½ limón de pica
2 dientes de ajo
½ morrón rojo
½ pimentón verde
las 4 pimientas a gusto.
½ taza de arvejas
20 c.c. pernod frances (pernod fils)
1 litro fondo de ave perfumado en clavo olor y canela
mariscos surtidos (camarones, ostiones,

PREPARACIÓN:

Limpiar la quinua si es que trae alguna piedrecilla, lavarla en siete agua para quitar el sabor amargo de ella (saponina) hasta la última agua que esté cristalina, colar y reservar.

Disponer de una olla o paellera, derretir la margarina con el aceite, sofreír en ella el cebollín con sus ramas, los morrones y pimentones en juliana, arvejas y ajo en láminas, agregar los mariscos surtidos a

excepción de las machas que se añadirán en último momento, aromatizar con el licor de pernod.

Agregar el azafrán, previamente reposado en una ½ taza de fondo de ave perfumado en clavo de olor y canela, revolver y agregar el fondo de ave restante con el zumo de ½ limón de pica.

Tapar con hojas de diario para evitar la total evaporización de ella, cocinar a fuego lento por 20 minutos aprox. Al momento de servir rectificar el sabor con las 4 pimientas recién molidas.



RISOTTO DE QUÍNUA CON OSTIONES DE MEJILLONES

INGREDIENTES:

2 tazas de quinua
700 gramos ostiones de mejillones limpios
30 c.c. pisco capel 35°
90 gramos de chalotas
80 gramos de queso rallado
40 c.c. aceite de oliva
100 gramos de mantequilla
1 pimiento morrón amarillo
1 pimiento morrón verde
caldo o fondo de verduras
sal especia para pescado y mariscos (sal super lobos)
1 limón de pica
pimienta blanca en grano

PREPARACIÓN:

Lave la quinua en siete aguas, hasta que el agua no salga espumosa, estilar y reservar.

En una sartén tipo paellera, disponga el aceite de oliva y la mitad de la mantequilla, saltee en ella, las chalotas a pluma, los pimientos morrones cortados en julianas (tiritas delgadas), los ostiones enteros limpios y el pisco, flambear.

Agregar la quinua reservada, saltéela suavemente, condimente con sal de especia (para pescados y mariscos) y el caldo de verduras poco a poco.

Cocine revolviendo con frecuencia, y agregando el resto del caldo poco a poco, hasta su punto de cocción, no debe de quedar seco.

Incorpore el resto de la mantequilla para unir, luego añada el queso rallado y revuelva, posterior el zumo de limón para intensificar los sabores.

Finalmente agregue pimienta blanca recién molida y lleve a la mesa en la misma paellera, para asombrar a sus invitados.



SOPA CHILOTA DE PESCADO SECO

INGREDIENTES:

Prepare una salsa de tomates y pimentones y cueza

½ kilo de merluza seca

2 cebollas

3 papas

3 dientes de ajo

2 marraquetas

6 huevos

2 tazas de leche

1 ½ litros de agua

4 cucharadas de aceite

1 ramo de perejil

1 cucharadita de orégano

2 cucharaditas de ají de color

1 ½ cucharadita de sal

PREPARACIÓN:

Corte la merluza en trozos grandes y remójela en agua pura, cambiándola 3 veces en 24 horas.

Desmenúcela eliminando las espinas. Remoje en leche las marraquetas. Pique las cebollas en media pluma fina y fríala en aceite sin dorarla, agregue ajo picado, la merluza desmenuzada, orégano, ají de color y las papas cortadas en cubos.

Sofría por cinco minutos y vacíe la fritura en agua hirviendo sazonada, junto con el pan remojado.

Cuando las papas estén bien cocidas, parta los huevos e incorpórelos cuidadosamente a la sopa hirviendo, espere a que estén bien cocidos antes de servir, espolvoreando abundante perejil picado en cada plato.

SOPA DE CHOLGAS CON QUINUA Y JULIANA DE ZAPALLITOS ITALIANO

INGREDIENTES:

72 cholgas cocidas
2 litros fumet de pescado
1 litro caldo de la cocción
8 cucharadas aceite pepitas uva
5 dientes de ajo laminado
3 zapallitos italiano
3 cucharadas de perejil
2 tazas de quinua a la manteca
2 cucharadas mantequilla (Maitre D' Hotel)
sal (súper sal lobos)
pimienta blanca a gusto

MANTEQUILLA COMPUESTA “MAITRE D’ HOTEL”

125 gramos mantequilla sin sal
3 cucharada perejil picado fino
sal a gusto
1 limón de pica

PREPARACIÓN:

Lavar y escobillar bien las cholgas, en 1,5 litros de agua sin sal, cocinar y retirar las cholgas colar y filtrar el caldo, reservar.

Preparar la mantequilla compuesta, trabajar mantequilla ablandada en textura de pomada unir con el perejil, limón y sazonar, envolver en forma de cilindro



y congelar con papel aluza, reservar.

Disponer en una olla las dos cucharadas de mantequilla compuesta y aceite, sofreír en ella los zapallitos italiano en juliana por 2 minutos, agregar el ajo laminado y en juliana cocinar 1 minutos, incorporar las cholgas y unir todos los ingredientes.

Agregar el caldo y el fumet, revolver y finalmente el pilaf de quinua a la manteca, condimentar con sal y pimienta, cocinar por 10 minutos a fuego lento.

Al momento de servir espolvorear el perejil picado.



SOPA DE MARISCOS

INGREDIENTES:

250 gr. de merluza (o un pescado que se le parezca, por ejemplo bacalao fresco)

200 gr. surtido de mariscos

1 tarro de choritos (200 gr.)

1 cebolla mediana

1/2 pimentón

3 dientes de ajo

5 rebanadas de pan de molde sin bordes

1/4 litros de leche

1 ramita de perejil

Sal, pimienta, ají de color, orégano y un poco de ají picante.

PREPARACIÓN:

Picar la cebolla, el pimentón, el ajo, el perejil (todo muy fino) y se sofríen junto al pescado, los mariscos y los choritos. Agrega el pan remojado en la leche (tiene que estar sin grumos) y ponga de inmediato 1 1/2 litros de agua hirviendo.

Déjalo hervir unos 10 minutos a fuego lento y revolviéndola de vez en cuando.

Si lo deseas, sírvelo con la cebolla, el pimentón, el ajo, el perejil (todo muy fino) y se sofríen junto al pescado, los mariscos y los choritos. Agrega el pan remojado en la leche (tiene que estar sin grumos) y pon de inmediato 1 1/2

litros de agua hirviendo.
Déjalo hervir unos 10 minutos a fuego lento y revolviéndola de vez en cuando.

Si lo deseas, sírvela acompañada con trocitos de pan tostado o frito.

Empanada con trocitos de pan tostado o frito.



SOPA DE MARISCOS CON SÉMOLA DE QUINUA

INGREDIENTES:

1 docena de cholgas
1 docena de locos
1 docena de lapas
1 docena de almejas
1 docena de caracoles de mar o locates
1 cebolla grande
2 dientes de ajo
1/2 morrón rojo
1/2 pimentón verde
1 zanahoria
1 cucharada de ají de color
50 gramos de mantequilla sin sal
3 cucharadas de aceite pepitas de uva
sal (súper sal lobos)
pimienta a gusto
1 pizca de ají locoto seco molido
1/4 taza de leche líquida
1/4 taza de vino blanco
1 cucharada de perejil picado
1/2 taza de sémola de quinua

PREPARACIÓN:

Lavar y escobillar muy bien los mariscos.

Cocinarlos en una olla a partir de agua fría, una vez cocido desconchar y reservar.

Disponer en una olla, la mantequilla y aceite, sofreír en ella la cebolla picada fina.

TIMBAL DE CEVICHE OSTIONES CON LLAMA

INGREDIENTES:

300 gramos carne filete llama
500 gramos limón de pica
sal (bio sal diet)
10 c.c. aceite pepitas uva (chef)
pimienta a gusto
36 unidades de ostiones
1 cucharada de apio picado a cuadrito
1 palta mediana picada a cuadrito
1 pizca huacatay seco molido
corazones de lechuga

PREPARACIÓN:

Filetear la llama en pequeñas capas delgadas ponerlas en una fuente de vidrio y bañar con zumo de limón, (el restante debe guardarse para el ceviche), dejar reposar por 2 horas.

Al último momento de servir, limpiar los ostiones y (reservar algunos corales para adornar), partir trozos de 1 centímetro cubrir con zumo de limón por 5 minutos.

Retirar las capas de llama, «reservar algunas para decorar» y el resto cortar en trozos pequeños.

Juntar los ostiones y la llama, condimentar con aceite sal y pimienta molida, agregar el apio y la palta en cortes pequeños (brunoise) y huacatay, revolver

Incorporar el ajo picado fino, el ají de color y una pizca de ají de locoto seco molido, el morrón en tiritas finas, la zanahoria de igual manera y además el pimentón en la misma forma, revolver y cocinar por 5 minutos a fuego suave.

Agregar los mariscos surtidos, revolver para impregnar los sabores, adicionar el caldo de la cocción de los mariscos, la leche líquida y el vino, condimentar con sal y pimienta fresca recién molida, revolver.

Finalmente agregar la sémola de quinua cocinar por espacio de 10 minutos.

Disponer en un plato la sopa con los mariscos surtidos y sobre ella espolvorear con perejil fresco picado.



En un molde de timbal colocar láminas de llama reservada en su alrededor y vaciar el contenido del ceviche.

Disponer corazones de lechuga, en el centro vaciar la preparación del ceviche mixto, y colocar los corales sobre las lechugas, juntar ambas marinadas y bañar alrededor de ella.



TORTILLA DE ERIZO PERFUMADA EN MANGO

INGREDIENTES:

2 bombas de erizo
2 cucharadas de mantequilla sin sal
3 huevos
1/2 cucharita de jugo mango
sal (súper sal lobos)
pimienta blanca entera
1 limón de pica
1 cucharita perejil picado
harina para espolvorear
1 poco de leche para suavizar
gotas salsa perrings

PREPARACIÓN:

Poner en un bol las lenguas de erizo limpias y estilada, reservar.

Disponer una la sartén con un poco de mantequilla, sal, pimienta gotas de limón y perejil, remover un minuto, agregar la mitad de las lenguas de erizo reservada, retirar.

Disolver la harina en un poco del jugo colado del erizo, agregarle a la mezcla anterior, agregar los huevos batidos, leche, el jugo de mango y la salsa perrings, revolver para unir, finalmente vaciar a ésta mezcla las restantes lenguas de erizo.

En una la sartén agregar un poco de aceite con mantequilla y vaciar la mezcla reservada.

Una vez dorada la tortilla por ambos lados, cortarla en círculos (puede usar una taza o vaso).

Colocarla en un plato dejándola caer una sobre la mitad de la otra en forma armónica.

Adornar con tomate nevado y huacatay fresco, a su alrededor.



PONCHE DE OSTIONES DE MEJILLONES

INGREDIENTES:

1 docena de ostiones de mejillones (sin coral)

650 c.c. de vino blanco seuvignon blanc

100 c.c. de pisco capel 35^a

gotas de salsa perrings

limón de pica

sal a gusto

pimienta a gusto

PREPARACIÓN:

Limpiar cada uno de los ostiones, eliminando los corales que se hayan quedado adheridos y las posibles fecas.

Condimentar con el zumo de limón de pica, sal y pimienta a gusto, dejar reposar por unos 15 minutos.

Colocar en una licuadora los ostiones, agregar el vino blanco (helado), gotas de salsa perrings y el pisco Capel, batir por un minutos.

Servir en copas heladas de aperitivo.

PASTEL DE JAIBAS (Cantidad personas: 4)

INGREDIENTES:

1/2 Kg. carne de jaiba cocida
1/2 taza cebolla picada fina
1 1/2 diente de ajo picados
1 cucharada aceite
1 cucharada margarina
3 tajadas pan de molde
1/2 taza caldo de pescado
1/2 cucharadita ají de color
1/4 taza queso parmesano rallado
1/2 cucharadita orégano
sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN:

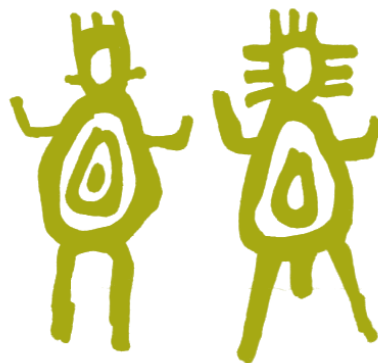
Freír en aceite la cebolla y ajos.

Agregar carne de jaiba desmenuzada, ají de color, orégano y caldo de pescado.

Remojar el pan de molde sin los bordes en leche.

Estrujar con las manos las migas para sacar el exceso de leche y pasar por cedazo.

Mezclar el pan a la preparación de jaiba e incorporar mantequilla, sal y pimienta.



TRUCOS MOLUSCOS BIVALVOS Y CRUSTÁCEOS

CALAMARES

Para que no te resulten duros en un baño de leche cruda unas dos ó tres horas.

CANGREJOS

Para realzar una sopa de cangrejos basta con añadir un chorrito de brandy previamente flambeado en el último momento.

LANGOSTA

Para cortar en dos mitades la langosta se corta en dos partiendo del extremo de la cola, al contrario que el bogavante, las langostas grandes son mejores que los bogavantes.

VINAGRETA

Cuando se hace una vinagreta, es conveniente diluir la sal en el vinagre antes de añadir el aceite.

Los mariscos nunca deben ser cocidos en ollas de metal y deben ser siempre cocidos en olla de barro o greda de referencia.

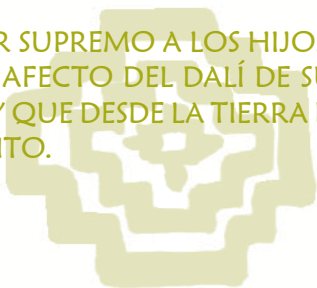
Ante de cocinarla en olla los mariscos, es bueno tener la precaución de colocar dentro de ella pimentón o Morrón el día anterior, luego en su interior frotarlo y después hacer lo mismo con dientes ajo, finalmente agregar aceite de oliva y cocinar en ella los ajos.

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 HERNAN ALEJANDRO EN RECUERDO CUANDO ESTUVIMOS JUNTOS POR MUCHOS AÑOS, EN LA QUE LLEGO A MI VIDA MUY PEQUEÑO, LO QUE ME DIO FUERZA NUEVAMENTE DE ENFRENTAR ESTA HERMOSA VIDA, EN EL ROL DE PADRE QUE UNO DEBE DE CUMPLIR.

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



MOMENTOS VIVIDOS

HOY RECUERDO A OTRO HIJO,
ENTRE MI LAPICES, SARTENES Y PINCELES,
REZANDO PARA QUE ESTE BIEN DONDE SEA,
NUNCA DEJES DE AMAR A TUS HERMANITAS,
AUNQUE EL DESTINO SE CRUCE PRESUMIDO,
NUNCA SE OLVIDAN LOS MOMENTOS VIVIDOS.

EL RINCÓN DE LA POESÍA CON LA GASTONOMÍA

LE HARÍA DE NOCHE Y DE DÍA AMIGO

LE HARÍA **SUS OJOS**,
HACIENDO CAER LAS ESTRELLAS,
MÁS BELLAS A LA TIERRA,
JUNTO AL RADIANTE SOL,
Y CON MIS MANOS LAS TRITURARÍA,
PARA MEZCLARLA,
CON LA FRAGANCIA DEL PLATINO,
Y QUE ALUMBRE,
SU ETERNO HERMOSO DESTINO.

LE HARIA **LOS PULMONES**,
DE AIRE PURO Y FRESCO,
EN DONDE SÓLO SIENTAS,
LA FRAGANCIA DE LAS FLORES,
QUE TENGO CULTIVADO EN MI HUERTO,
Y PUEDES SOPORTAR LAS ALTURAS,
SINTIENDO LOS ASTROS,
LLENO DE PERFUME EN SU ALIENTO.

LE HARIA **UN CORAZÓN**,
PERENNE E INMORTAL,
CON LAS AGUAS CRISTALINAS DEL MAR,
PARA QUE TU SANGRE,
NUNCA DEJE DE FUNCIONAR,
Y QUE AL BOMBEARTE,
ESTÉS EN MOVIMIENTO,
PARA QUE ASÍ,
NO SE PIERDAS EN EL TIEMPO.

LE HARIA **SUS LABIOS**,
TAN AGRADABLE Y SUAVE,
COMO EL NECTARES DE LOS CHAÑARES,
DÉJAME MUJER,
TOCAR EL NECTAR DE TUS LABIOS,

PARA ROMPER,
EL CORAZÓN DE HIERRO FUNDIRLO,
QUE POR CIERTO, QUE ME LO MEREZCO.

LE HARIA **SUS SENTIMIENTOS**,
COMO DIOS MANDA,
LLENO DE AMOR,
CARIDAD Y CONOCIMIENTO,
DE CARA ANGELICAL,
Y BONDADOSA DE ANCESTROS,
Y CON LA LEALTAD
DE HUMANO REFINAMIENTO.

LE HARÍA **SU CUERPO**,
CON LA NATURALEZA MISMA,
DE LA PACHAMAMA,
DE PIEL DE LLAMA ARDIENTE,
ACEITADAS DE OLIVO,
PARA PROTEGERTE,
DE RAYOS ENCENDIDOS,
COMO TRUENOS,
Y RELÁMPAGOS CAÍDOS,
EN EL VERANO,
DE SAN PEDRO QUE HE VIVIDO.

LE HARÍA **UNA BARCA**,
HECHAS DE PÉTALOS DE ROSAS BLANCAS,
PARA QUE NAVEGUES,
EN EL MAR DE SANGRE QUE LLEVO DENTRO,
Y TE ESPERARÍA AL FINAL DEL HORIZONTE,
PARA TOMARTE,
EN MIS BRAZOS Y DANZAR,
CONTIGO EN LOS CUATRO VIENTOS.

LE HARÍA **UN VESTIDO**,
DE SEDAS BLANCAS,
Y CON ENCAJE DE FINOS PENSAMIENTOS,
RIBETES DE AZAHARES,
HILADOS CON MIS VENAS Y ENVUELTOS,
CON MIS CABELLOS DE PLATA PUESTO,

PARA ENTREGARLE A LOS DIOSES,
Y CONSULTARLE,
SI ERES TÚ A QUIEN PERTENEZCO.

LE HARÍA **UN NIDO**,
ENTRE NUBES DE TERCIOPELO,
TEJIDO CON HOJAS DE MIS LÁGRIMAS,
Y ENVUELTAS,
CON LAS CELULAS DE SU CUERPO,
LA HUMEDECERÍA,
CON NUESTRAS ALMAS,
Y LA PROCREARÍA,
POR TODA LA GALAXIA EN ÉSTE UNIVERSO

LE HARIA **UN HUERTO**,
CON MIS MANOS QUEBRADIZAS,
POR EL TIEMPO,
PLANTARÍA SEMILLAS,
QUE LLEVO GUARDADA HACE TIEMPO,
LAS REGARÍAS CON LAS IRIS DE MIS OJOS,
PARA QUE FLORECIERAN,
CRISTALES DE AMOR ETERNO.

LE HARÍA **UN LIBRO**,
CON CADA HOJA DE PIEL DE MI CUERPO,
LAS ESCRIBIRÍA,
CON EL AURA AMANECIENDO,
LE PONDRÍA MÚSICA AL VIENTO,
Y TE LLEVARÍA AL MONTE MÁS ALTO,
PARA QUE ESCUCHES,
QUE TE PUEDO ESTAR QUERIENDO.

LE HARIA **UN ALTAR**,
LLENO DE MARGARITAS,
ROSAS Y AZAHARES DE MANGO,
E INVITARIA A LOS ANGELES BLANCOS,
Y A LOS DIOSES,
PARA ESCUCHAR TÚ SACROSANTO,
PARA ENTREGARLE,
EL ANILLOS DE MIS SUEÑOS,

Y CUANDO BUSQUES BESARME,
CIERRE MIS OJOS,
Y ME CUBRA CON VUESTRA AURA,
Y CIERRE TU TEMPLO.

LE HARIA **UN CASTILLO**,
HECHO DE PAREDES DE ARCILLA,
LAS TORRES DE FRUTOS
Y FLORES SILVESTRES,
LOS VIDRIOS DE CRISTALES,
CON AGUAS DE VERTIENTE,
QUE FLORECEN DE LA TIERRA,
Y LA ALFOMBRARÍA,
CON LAS FLORES,
DE LOS CHAÑARES POR DENTRO,
Y LAS LÁMPARAS,
TRENZADAS DE HIERBAS E INCIENSO.

LE HARÍA **TANTAS COSAS**,
PERO AQUÍ ESTOY PRESENTE,
SINTIENDO LA SOLEDAD DEL SILENCIO,
TE BUSCO Y NO TE ENCUENTRO,
ES EL TEMOR DE HABERTE PERDIDO,
PARA QUE CONSTRUÍRTE,
SI TE VAS Y ME DEJAS HERIDO,
SIGO LAS HUELLAS DE LOS VALLES,
PARA BUSCARTE,
EN ÉSTE MÁGICO DESIERTO FLORIDO.

AHORA QUE LE TENGO HECHA,
RECUERDE SUS OJOS,
LAS CONSTRUÍ,
DE MI PARAÍSO PERDIDO,
Y SI TU NO ÉSTAS QUERIDA,
ENRROLLARTE EN MIS BRAZOS,
HUBIERE QUERIDO,
TENERTE SIEMPRE UNIDA,
PERO EL DESTINO,
UNA VEZ MÁS ME LO HA IMPEDIDO,
PARA QUE SIGA,

CON MIS LOCURAS DE LA GASTRONOMÍA,
Y EL LEGADO EN VIDA, ASÍ,
EN EL MUNDO QUE VIVO,
LE HARÍA DE NOCHE Y DE DÍA AMIGO.

RICARDO PACHECO MARAMBIO
CHEF AUTOR

