

REVISTA CULTURAL GASTRONÓMICO DEL NORTE CHILENO



CARTILLA N° 9

ENTREMESES – BOCADILLO – PICADILLOS – BROCHETAS -

LO QUE NO DEBE FALTAR EN UN BUEN BAR

PENSAMIENTOS, PACIENCIA, MI MEJOR ALIADO

RECETAS Y PREPARACIONES PASO A PASO

SUGERENCIAS - TRUCOS – CONSEJOS

EL RINCÓN DE LA POESÍA CON LA GASTRONOMÍA

RICARDO PACHECO MARAMBIO
CHEF AUTOR INSTRUCTOR ASESOR
COCINA DEL NORTE CHILENO
SAN PEDRO DE ATACAMA
CHILE - 2007



INDICE

PAG

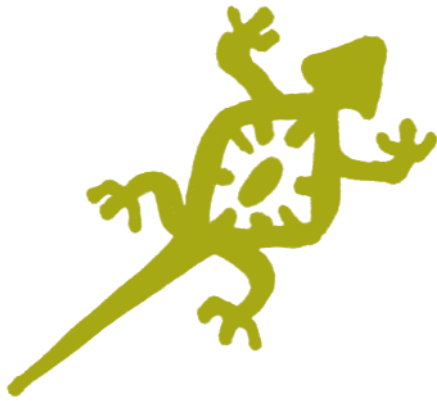
LO QUE NO DEBE FALTAR EN UN BUEN BAR	7
PENSAMIENTOS , PACIENCIA, MI MEJOR ALIADO	8

RECETAS PASO A PASO

ANILLOS DE CAIGUAS APANADAS EN QUINUA CON SEMILLA DE SÉSAMO	10
BOCADITO DE PAVO EN SALSA MIEL DE LIMÓN CON MOSTAZA MACHAS A LA PARMESANA	11
BROCHETAS AL JENGIBRE CON HUACATAY	12
CEVICHE PINTATANI	12
ACHA AHUMADA EN TAMARUGO DE LA PAMPA	13
ALITAS DE POLLO RELLENA CON QUINUA EN SALSA DE MENTA	14
ALITAS DE POLLO RELLENA CON MIEL DE POMELO Y DÁTILES	15
BOCADILLO DE JAIBA CON MANGO	16
BOCADITO DE PAVO EN SALSA MIEL DE LIMÓN CON MOSTAZA DITJON	17
CARPACCIO DE LLAMO EN ACEITE OLIVA DE AZAPA	18
MEDALLONES DE LLAMA CON POLLO Y MORRÓN	19
OSTRAS APANADAS EN LIMÓN DE HUACATAY	20
OSTRAS EN MANTEQUILLA DE HUACATAY AL LIMÓN	20
PEROL DE MARISCOS	21
PERLAN DE COJINOVA	22
CEVICHE DE LENGUADO A LA ARIQUEÑA	23
CEVICHE DE POLLO EN LIMÓN DE PICA	24
CODORNICES ESCABECHADAS	25
CRÉPES DE QUINUA A LA CREMA EN SEMILLA DE AMAPOLA	26
CROMESQUI DE QUINUA CON OSTRAS IQUIQUEÑAS	27
CROQUETA DE QUINUA RELLENA EN LANGOSTINOS AL HUACATAY	28
CROQUETAS DE QUINUA CON QUESO MOZZARELLA	29
EMPANADAS PIQUEÑAS	30
ESPARRAGOS DE CANCHONES CON MAYONESA DE MANGO	31
ESPIRAL DE AVE CON SALMÓN EN SALSA DE QUINUA ALTIPLÁNICA	32
FILETILLO DE POLLO CON MIEL DE GUAYABA ROSADA	33

FILETILLO DE POLLO AL HUACATAY SALTEADO EN WHISKY	
CHIVAS REGAL DE DOCE AÑOS	34
MEDALLÓN DE AVE HUMBERTONE	35
PICHANGA MIXTA TRILOGÍA DE CARNES	36
TAMALES	37
ROMBO DE POLLO RELLENO CON HIGADO DE PAVO EN HUACATAY Y SEMILLA SÉSAMO TOSTADA	38
SALTEADO DE POLLO EN PISCO DEL NORTE CHILENO	39
EMPANADAS DE HORNO DE TOCONAO	40
TRUCOS Y CONSEJOS	42
RINCÓN DE LA POESÍA CON LA GASTRONOMÍA	44
A TODOS MIS HIJOS	46





LO QUE NO DEBE FALTAR EN UN BUEN BAR

Los entremeses son pequeños bocados irresistibles que suelen preceder a una comida principal como picadillo y en algunos casos las llegan a sustituir.

Estas exquisiteces pueden ser preparadas frías o calientes, ya sean en formas sencillas o sofisticadas, pero en ambos casos pasan a ser complementos con los tragos y aperitivo, o talvez una simple copa de vino, que comparten los parroquianos en una barra o simplemente en casa con la familia.

Estos picadillos además pueden servirse sobre una base de pan de molde, picillos de gredas, también pueden ser presentados en forma de brochetas o como anticucho, en donde se ensartan trozos de alimentos en una brocheta de bambú, y que normalmente vienen listas desde una parrilla asada.

Y como no recordar además los famosos canapés del tiempo de la abuelita (tan conocidos los de pan de molde, o simplemente de marraqueta, relleno con huevo duro molido y adornado sutilmente con pequeños trozos de aceituna), que no son mas que rebanada de pan sobre la que se ponen algunos alimentos preparados o no.

Por ello les invito a ver una nueva versión de diferentes bocados, entremés y picadillo para que puedan acompañar un buen aperitivo, en base a productos de nuestro Norte de Chile.



PENSAMIENTOS, PACIENCIA, MI MEJOR ALIADO

En los momentos de mi vida, nada ha sido fácil, a igual que la de inspirarme en mis propósitos, como Quijote de ésta Cocina del Norte Chileno.

La paciencia ha sido mi mejor aliado, mis hijos han sabido enfrentar la soledad de mi presencia, pero debo seguir adelante, en mi cuarto escribo a todos ustedes con amor y cariño.

La libertad es parte de nuestro enriquecedora cultura, tal vez por ello soy y he dado mi vida.

Los fracasos o rupturas deben asumirse con dignidad, para ello lo más importante es seguir contribuyendo al desarrollo de la Cocina Nortina, como aporte a las bases de aromas y sabores, coronado con huacatay y céfiros de espinacas, la cocina también expresa, ilusión, corazón, espíritu y sensibilidad.

Hay personas que temen a la pobreza, sin embargo el llegar casi a sentirla, es parte de mi propia sabiduría, de quijote.

Las nubes se deslizan muy suavemente y comienzo a ver las 3 Marías, esas estrellas siempre unidas en forma vertical y junto a su lado un rectángulo de 4 estrellas, siempre parpadeantes en el fondo azulado.

Camina figuras de nubes incesantes, y verlas como se tratan de cubrirse para que las dividan desde la tierra.

Pero ahí están antes mis ojos contemplando lo más maravilloso y bello que es lo que veo y se nubla hasta mi propia alma.

Para mí es Dios que me da la alegría de vivir, y contemplar, porque esto es divino, gracias Señor, porque gracias a ti llega a mí el recuerdo mi Padre y además la del Padre Alberto Hurtado, quién solía manifestar: Señor, contento Señor, contento.

El maldito dinero moderno proveedor de subsistencia de amor y comprensión, hoy en día si uno no llegase a poseer dicho dinero, simplemente te cambian, como tu ropa vieja y si llegas a tener la fortuna de poseerlo, se vuelcan como abejas a un panal.

Solo Dios me refuerza las ideas y mis propios sueños.

Curioso es sentir una paz y confort en un lugar tan humilde y cobijador, es la casa donde arrendaba y que en el atardecer donde almorzaba sentado al lado de una mesa hechiza y con el sofá restaurado, observaba como un par de gaviotas, danzaban en el aire de las nubes en movimientos, subían y

bajaban con el correr de tiempo, ellas se perdían en el horizonte, y por las aguas de las costa Antofagastinas, solía escuchar la música de la Universidad, la que me solía poner alegre, melancólico y romántico, sin embargo todo esta tranquilo y dentro de las cosas pensadas en mi mente, mantenía la tranquilidad y confianza producto de mi propia fe, que siempre le he pedido al ser Supremo, que jamás me la abandone.

Mi fuel canina, la Timona estaba muy feliz, solo quiere jugar y divertirse conmigo y ella a mi lado va a todas partes, a viajado por Caspana, Calama, Maria Elena, y Antofagasta, pensando de irnos algún día a la ciudad de la Serena u otro lugar.

Ella es una negra pincelada de blanco de ojos y mirada humilde, encantadora, inteligente y obediente, tierna y sumisa, parece siempre una bebé.

Aparte de la paz que encontraba en ese lugar, logré la tranquilidad embellecedora, en donde pude escribir con tranquilidad, y es ello lo que me motiva en escribir y agradecer a una joven Madre, que me supo comprender, a pesar de sus dudas, la que es muy comprensible sin conocerme, como además la de saber esperar por sus cobros mensuales del arriendo, muchas gracias en la distancia querida hija, Dios te sabrá recompensar por tu paciencia, confianza y de espera en mis momentos más difíciles de mi vida, vivido en la ciudad y tierra natal de mis antepasados, pero feliz porque

todo el esfuerzo y sacrificio entregado de mi parte, hoy se ha visto cristalizado por la esperanza puesta en esas tierras de la Perla del Norte, al concretarse y gracias al Fondart la impresión y edición a tan anhelado proyecto del II y III Libro de Cocina del Norte Chileno, la que estará eternamente a disposición en todas las bibliotecas de mi país, desde Arica hasta Punta Arenas.

A pesar que me encuentro solo, en otras tierras de mi aventurada vida, en especial un pequeño Puerto llamado Caldera, siento una paz embellecedora hecho de pinceles grises nebulosos y matices de plomo aterciopelados, con un fondo azulado de suave melodías escuchante, la que me hacen soñar, pero que a su vez estoy conciente de los momentos en que vivo, sin embargo es parte de mi propia vida y existencia, la que en este mundo llamado tierra, es la que más bendigo como ser humano.

El Autor

ANILLOS DE CAIGUAS APANADA EN QUINUA CON SEMILLA DE SÉSAMO

INGREDIENTES:

12 caiguas
2 huevos
6 gotas salsa soya
sal (súper lobos) a gusto
pimienta a gusto
1/2 cucharitas estragón
100 gramos harina de quinua
100 gramos pan rallado
30 gramos semilla de sésamo
aceite friol (chef friol) para freír

PREPARACIÓN:

Lavar la caigua, secar y retirar las semillas,

Cortar las caiguas en forma de anillos reservar.

En un plato disponer la harina de quinua cernida.

En un segundo plato preparar una base de huevo, estragón y salsa soya, y rectificar la sazón.

En otro tercer plato mezclar en pan rallado cernido fino con las semillas de sésamo.

Proceder apanar las caiguas, primero en la harina de quinua, batido de huevo y

finalmente en la semilla de sésamo con el pan rallado.

Freír en aceite abundante y bien caliente

Disponerla en un recipiente con toalla absorbente, para evitar el exceso de aceite.

Excelente para acompañar como entremeses y acompañar con un buen aperitivo.



BOCADITO DE PAVO EN SALSA MIEL DE LIMÓN CON MOSTAZA

INGREDIENTES:

1 pechuga de pavo
3 cucharadas aceite oliva y maravilla (chef)
2 cucharadas miel de limón de pica
1/2 cucharada de mostaza
sal (súper sal lobos)
pimienta blanca y negra
1 limón de pica
gotas de vinagre de manzana
1 taza de fondo de pavo o pollo

PREPARACIÓN:

Filetear la pechuga de pavo y efectuar incisiones en forma de bolsillo, incorporar la miel de limón de pica en su interior.

Disponerla en un plato y cubrir con el zumo de limón de pica, mostaza, sal, aceite y vinagre de manzana, reservar. Colocar en un sartén el pavo y sellar por 4 minutos en ambos lados.

Agregar el fondo de ave pavo ó pollo y vaciar el resto de la marinada, cocinar por espacio de 10 minutos, sacar las pechugas y cortar trocitos tipo bocado, condimentar con sal y pimienta la salsa, reducir y napar con ella los bocaditos.

Sirve como entremeses especial para aperitivos.

MACHAS A LA PARMESANA

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 (súper sal 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 3 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.

BROCHETAS AL JENGIBRE CON HUACATAY

INGREDIENTES

lomo liso
sillao a gusto
limón de pica
sal a gusto
pimienta negra a gusto
morrón y pimentón en cubos
jengibre rallado a gusto
huacatay picado
aceitunas amarga de Azapa
aceite pepitas de uva
cebolla en cascós
brochetas de madera

PREPARACIÓN

Corte la carne en cubos y adobarla con sillao, limón, jengibre rallado, huacatay y aceite.

Marinar por unos 30 minutos al menos, reservar.

Luego ensarte la carne en las brochetas, las cuales deben ir alternado con las verduras y condimentadas con sal, aceite y pimienta a gusto.

Asar las brochetas en una plancha aceitada y caliente en su cocción a punto.

CEVICHE PINTATANI

INGREDIENTES:

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

PREPARACION:

Cortar los filetes de reineta y salmón en forma juliana (tiritas) de 1,5 cms. Por 5 cms. de largo aprox. Vaciar a un bol de vidrio y cubrir con el zumo de limón de pica, dejar por espacio de 15 minutos, revolviéndolo con ambas manos cada cinco minutos, con el objeto de impregnar su cocción del cítrico en forma uniforme.

Colocar los morrones en una lata, y bañar con aceite, llevar al horno previamente calentado por unos 15 minutos a

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

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

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

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

Disponer de pocillos de greda pequeño y vaciar en ella el ceviche.

*** Pintatani: Vino confeccionado en forma artesanal único del Norte Chileno, producción pequeña en la comuna de Camarones, lugar Codpa ubicada en la provincia de Arica, hermoso y maravilloso valle de alfombras verdes naturales, más es el encanto de su gente.

ACHA AHUMADA EN TAMARUGO DE LA PAMPA

INGREDIENTES:

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

PREPARACIÓN:

Limpiar el pescado, filetearlo, cortarlo a lo largo en tiras de 1 a 2 cms.

Condimentar con sal, pimienta y limón, enrollar y colocar un mondadientes para evitar que se desforme, reservar.

Mantener el horno previamente caliente y disponer en las 4 esquinas los chips de tamarugo, (del palo del tamarugo, se descarta la corteza y a continuación con un cuchillo bien afilado se cortan lámina delgadas en forma de chips).

Colocar los rollitos de acha sobre una rejilla en el horno en lata de hornear, a 10 cm. de altura, para que su cocción sea pareja, por unos 15 minutos, ya que con el humo interno que se produce se cocina.

En un sartén calentar el aceite y en ella freír el perejil, (de preferencia el perejil tipo crespo), retirar y dejar en toalla de papel absorbente.

Disponer los rollitos de acha y adornar con perejil crespo frito cada uno de los bocaditos.

ALITAS DE POLLO RELLENA CON QUINUA EN SALSA DE MENTA

INGREDIENTES:

9 alitas de pollo
2 limones de pica
5 cucharadas de aceite oliva
sal (súper sal lobos)
pimienta a gusto
2 cucharadas de mantequilla sin sal
2 cebollines en rama
3/4 taza de quinua pilaf “preparada”
1 1/2 taza de fondo de ave
100 gramos de mantequilla de menta
1 pizca de menta fresca molida

PREPARACIÓN:

Preparar las alitas de pollo y efectuar cortes, dándole la forma de un trutro (girar el ala).

En el interior de ella, rellenar con la pasta formada por la quinua, sellar y condimentar con sal, limón, pimienta a gusto y pincelar con aceite.

Llevar a la plancha y cocinar por ambos lados.

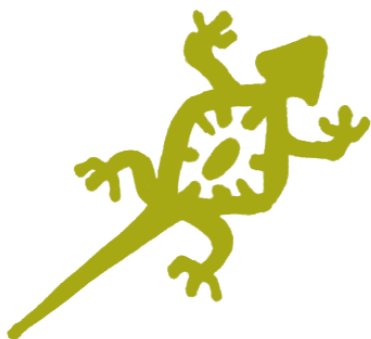
La pasta quinua se hace con la mantequilla y sudada en ella el cebollín, y la quinua cocida.

Preparar la salsa con la mantequilla de menta y sofreír el cebollín restante es-

polvoreado con la menta fresca molida y el fondo de ave, reducir al 60%.

Incorporar beurre munie (mezcla 50% de mantequilla derretida y 50% de harina que se mezcla y se cocina por un minuto) para la consistencia deseada en ella.

Servir las alitas de pollo napada con la salsa y protegida de papel de aluminio forrada en el entorno del hueso de la alita.



ALITAS DE POLLO RELLENO CON MIEL DE POMELO Y DÁTILES.

INGREDIENTES:

100 alitas de pollo entera
3 cucharadas de mantequilla sin sal
20 dátiles de esmeralda
250 gr. de mermelada de pomelo
300 c.c. de zumo de thangelo
1 cucharita de maicena
sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN:

Disponer en una olla mantequilla sin sal, y los dátiles picados a cuadro, desprovisto del hueso de ella, revolver, por espacio de 2 minutos, agregar el zumo del thangelo, continuar por otros 2 minutos.

Incorporar la mermelada de pomelo, revolver, condimentar con sal y pimienta.

Agregar a la mezcla anterior la maicena previamente remojada en agua y sin grumo, revolver en forma continua por espacio de 30 minutos a fuego bajo, hasta lograr una pasta firme y homogénea, enfriar y reservar.

Las alas se le cortan las partes de las puntas y a continuación entre los dos huesos que continúan se hace un corte

a lo largo, hasta lograr sacar los dos huesos de ella, presionándose entre sí. A continuación se debe de proceder a dar vuelta la carne y el cuero de las alas hacia atrás.

Una vez que quede colgando la carne se empareja la parte del último hueso, cortándole la punta de ella, y reservar.

Finalmente rellenar con la pasta anterior y sellar la carne sobre el hueso del ala, llevar a la plancha por espacio de 8 minutos aprox.

Servir y acompañar con un buen vino tinto tipo merlot, la que será dentro de sus entremeses el favorito ante sus invitados.



BOCADILLO DE JAIBA CON MANGO.

INGREDIENTES:

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
aceitunas negra sin amargo
sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN:

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 cada círculo de pan de molde y en ella montar un lecho de lechuga y sobre ésta las jaibas, colocar alrededor trocitos de mango en media

luna y adornar con aceituna negra sin amargo.

BOCADITO DE PAVO EN SALSA MIEL DE LIMÓN CON MOSTAZA DITJÓN

INGREDIENTES:

1 pechuga de pavo (ariztía)
3 cucharadas aceite oliva y maravilla (chef)
2 cucharadas miel de limón de pica
½ cuchara de mostaza ditjón
sal (súper lobos)
las 4 tipos de pimientas a gusto
1 limón de pica
gotas de vinagre de manzana
1 taza de fondo de pavo

PREPARACIÓN:

Filetear la pechuga de pavo y efectuar incisiones en forma de un saco, incorporar la miel de limón de pica en su interior.

Disponerla en un plato y cubrir con el zumo de limón de pica, sal, aceite y vinagre de manzana, reservar.

Colocar en un sartén el pavo y sellar por 4 minutos en ambos lados.

Agregar el fondo de ave o pollo y vaciar el resto de la marinada, cocinar por espacio de 10 minutos, sacar las pechugas y cortar trocitos tipo bocado, condimentar la salsa, reducir y napar con ella los bocaditos.

Sirve como entremeses especial para aperitivos.

CARPACCIO DE LLAMO EN ACEITE OLIVA DE AZAPA

INGREDIENTES:

150 gramos pierna de llamo
3 cucharadas de jugo naranja
1 cucharita de romero
4 limones de pica
sal y pimienta
aceite de oliva del valle de Azapa
1 cucharada de queso rallado
½ cucharada de alcaparras
1 pizca de huacatay seco molido

PREPARACIÓN:

Marinar el llamo en el zumo de naranja mezclado con el romero por 12 horas. Retirar el llamo de la marinada, lavar en el chorro de agua y secar, cortar pequeñas láminas delgadas.

Disponerla en una plato y cubrir con el zumo de limón de pica, reposar por 30 minutos.

Al momento de servir, bañar con el aceite de oliva de Azapa, sal, pimienta, espolvorear con el queso rallado y las alcaparras.

Se recomienda un reposo adicional de 15 minutos ante de servirlos en pequeños pocillos, mantener en refrigeración.



MEDALLONES DE LLAMA CON POLLO Y MORRÓN

INGREDIENTES:

1 kilo carne lomo de llama
1 pechuga de pollo deshuesada
2 cebollines
1 puerro
3 dientes de ajo machacado
sal y pimienta entera a gusto
50 gramos mantequilla
50 c.c. aceite oliva (chef)
50 c.c. coñac
150 c.c. zumo naranja pica
1 litro de vino blanco sauvignon
1 tarro morrón

PREPARACIÓN:

Desgrasar la llama y estirlarla, dejar marinar por 12 horas en refrigeración con el zumo de naranja.

En un sartén rehogar la mantequilla con el aceite de oliva, e incorporar la pechuga de pollo picado finamente, flamear con el coñac.

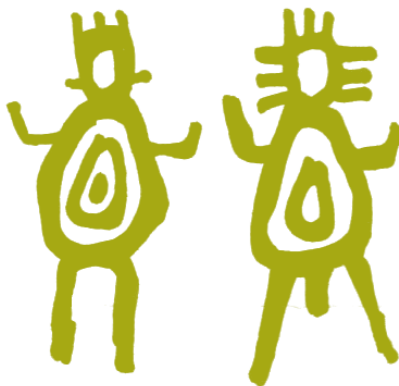
Agregar el cebollín picado fino, junto con el puerro y el ajo, condimentar con sal y pimienta recién molida, retirar y tritular formando una pasta, reservar. Retirar la llama de la naranja, secar, estirlarla, verter la pasta de pollo y cubrir finalmente con el morrón, enrollar y amarrar con hilos de cocina, sazonar.

Sellar en aceite con mantequilla bien caliente por ambos lados en una budinera, adicionar el jugo de la marinada y verter en ella el vino.

Llevar a horno caliente 10 minutos y terminar su cocción a fuego medio por espacio de 40 minutos, cuidando de rotarla y bañarla en su propio jugo.

Dejar reposar 15 minutos antes de servir, cortar en diagonal o medallones la llama.

Bañar cada bocado con su propia salsa y presentarla en una bandeja con mondadientes para servir.



OSTRAS APANADAS EN LIMON DE HUACATAY

INGREDIENTES

18 unidades de ostras (cultivo de Sarmenia)
harina sin polvo
huevo
queso rallado
semillas de sésamo
pan rallado
gotas de salsa perrings
aceite para freír
sal de cebolla (súper sal lobos)
pimienta a gusto

PREPARACIÓN

Limpie, desconche, lave las ostras y déjelas remojando en agua con sal.

Seque las ostras con papel absorbente y páselas por harina y luego huevo batido condimentado con una pizca de sal de cebolla, salsa perrings y pimienta a gusto.

Finalmente pasar por pan rallado mezclado con el queso rallado y la semilla de sésamo.

Freír en abundante aceite, estilar sobre papel absorbente ante de servir.

OSTRAS EN MANTEQUILLA DE HUACATAY AL LIMÓN

INGREDIENTES:

18 ostras (cultivo de sarmenia)***
3 unidades de cebollines
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 chardonnay (palo alto)
3 cucharadas del líquido de las ostras

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.

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 napar con la salsa, servir de inmediato.

***Sarmenia: lugar de cultivo de ostras, ostiones, litoral costero ubicado a 30 kms, de la ciudad de Iquique.

Si además de un buen gourmet que usted lo es, le doy mi inspiración en la literatura, lea mi verso dedicado a tan noble molusco en la tierra de campeones Iquique

“ OSTRA QUERIDA”,
junto a un inolvidable Aperitivo de nuestras tierras Nortinas.



PEROL DE MARISCO

INGREDIENTES:

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

PREPARACION:

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 pequeños trocitos 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 encuentre 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 agregar los piures, por ser los más fuertes de los mariscos, sea este optativo al comensal.

Disponer sobre la mezcla anterior la cebolla a cuadritos, y el perejil.

Revolver todo para impregnar sus sabores y colocar la mezcla anterior en conchitas de mariscos que usted habrá reservado.

Especial entremés para acompañarlo con un buen vino blanco tipo chardonnay a la piedra.



PERLÁN DE COJINOVA

INGREDIENTES

cojinova entera fileteada
vinagre balsámico
huacatay seco molido
aceite pepitas de uva
pan rallado
sillao o salsa inglesa
limones de pica
huevo
pimienta negra entera molida a gusto
perejil picado fino
sal especia para pescados y marisco (súper sal lobos)

PREPARACIÓN

Cortar la cojinova en trozos regulares de 1 x 3 cms. de largo, reservar.

Mezcle el aceite pepitas de uva, junto con el jugo de limón, el vinagre balsámico, sillao, sal con especia para pescado y marisco, huacatay, y deje marinar por lo menos unos 45 minutos, reservar.

Luego, pasar los trocitos de cojinova por la mezcla anterior, posteriormente por el batido de huevos mezclado con perejil y sazonado con sal y pimienta.

Finalmente pasar por el pan rallado.

Freír en abundante aceite caliente, pasar a papel absorbente para quitar el exceso del aceite.

Servir los bocaditos acompañados de un agradable aperitivo, o en su defecto con unas cervezas heladas.

CEVICHE DE LENGUADO A LA ARIQUEÑA

INGREDIENTES:

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

PREPARACIÓN:

Limpiar, lavar, estilar, el filete de pescado.

Proceder a cortarlo en cubos de unos 2 cms. de espesor.

Vaciar a un recipiente de vidrio el lenguado ya trozado y cubrir con zumo de limón de pica.

Dejar reposar por una hora en tiesto de vidrio y en refrigeración.

Al momento de servir agregar en la fuente del lenguado, el apio picado, la palta en cuadritos y además las aceitunas deshuesadas todos ellos finalmente picado.



Sazonar y agregar el aceite de oliva de Azapa, revolver.

Servir el ceviche sobre unas conchitas de mariscos que puede tener usted guardada de los mariscos usados anteriormente u en otra ocasión.

La salsa verde se hace con la cebolla picada a cuadro pequeño, lavada y estilada y el cilantro picado fino, ambas de colocan encima del ceviche para decorar a su vez.

Si lo desea con un grado de picor, puede adornar con un brunoise (cuadritos pequeños) de locoto en su centro.



CEVICHE DE POLLO EN LIMÓN DE PICA

INGREDIENTES:

1 pechuga de ave deshuesada (ariztía)
limón de pica
sal (súper lobos) (preferencia lite)
aceite pepitas de uva (chef)
huacatay seco a gusto (reemplazarla por ciboulette con estragón)

PREPARACION:

Cortar el limón en su entorno, con movimiento circular sin llegar al centro, evitando cortar las pepas, girar ambos lados hasta abrirlo, exprimir y colar, reservar.

Deshuesar la pechuga de ave y con la carcasa confeccionar un fondo de ave perfumado en clavo de olor y canela.

Blanquear por 30 segundos las supremas en el fondo de ave retirar las supremas del fondo y abrirla en dos, cortar en tipo parmentier “cortes en forma de dados aprox. 1 cm”.

En una fuente de vidrio vaciar el pollo cortado y agregar el zumo de limón de pica, la que debe de quedar cubierto totalmente, y envolver con aluza foil y/o plas, refrigerar a lo menos 48 horas.

Al momento de servir se condimenta con sal lit, aceite pepitas de uva y huacatay seco molido a gusto.

Presentarlo como bocadillo sobre unas tostadas de mantequilla en pan de molde tostado, adornado con trocitos de aceituna en forma de media luna y chiffonnade de lechuga.



CODORNICES ESCABECHADAS

INGREDIENTES:

6 codornices (de la Tirana)
4 cucharadas de aceite
2 cucharadas de mantequilla
3 cebollas
2 zanahorias
2 hojas de laurel
100 c.c. de vino blanco
1 diente de ajo
pimienta negra entera
1/2 pimiento morrón
3 cucharadas de vinagre de manzana
orégano a gusto
1 hoja de colapez
1 cucharada de huacatay fresco

PREPARACIÓN:

Dorar las codornices en el aceite y la mantequilla, agregar el ajo, laurel, huacatay, pimienta y el vinagre, sazonar. Cocinar en una olla por espacio de media hora, con el vino verificar su textura que estén casi blando.

Agregar la zanahoria en rodajas, la cebolla en trozos, morrón pelado y cortado en juliana (tiritas).

Cocinar hasta que la zanahoria este blanda, retirar del fuego y disolver la colapez en un poco del mismo jugo y volver a vaciar sobre la mezcla anterior.

Vaciar las codornices trozadas en pequeñas porciones, refrigerar de un día a otro antes de servir.

Presentar los trocitos de codornices escabechas sobre tajada de pan tostado al orégano y acompañar con vino blanco helado, sauvignon blanc.



CRÉPES DE QUINUA A LA CREMA EN SEMILLA DE AMAPOLA

INGREDIENTES DEL CRÉPES:

4 huevos
1 ½ taza de leche líquida
1 taza de harina
2 cucharadas de mantequilla derretida

PREPARACION:

Mezclar los ingredientes en una juguera hasta unir y dejar reposar por 15 minutos, colar y reservar.
Preparar los crêpes de uno en uno, en un sartén de teflón, una vez finalizado, reservar.

INGREDIENTES DE LA QUINUA:

¼ kilo de quinua lavada y estilada
¾ litro de leche líquida
2 clavos de olor
1 ramita de canela
50 gramos de azúcar granulada
300 c.c. de crema leche
½ cáscara de piel de naranja
½ cáscara de piel de limón
20 gramos semilla de amapola
5 c.c. triple sec
helado de vainilla

PREPARACION DE LA QUINUA.

Colocar en una olla, la quinua, leche, clavos de olor, canela, azúcar flor, piel de naranja y limón, llevar a ebullición

y cocinar a fuego lento por espacio de 25 minutos, dejar enfriar.

Una vez enfriada, retirar clavo de olor, piel de naranja, de limón, canela, y mezclar en una juguera con la crema de leche, licuar, colar y pasar a cedazo, reservar.

En un bol unir la crema con el triple sec y helado de vainilla líquida y semilla de amapola en movimientos envolventes, reservar.

Rellenar cada panqueque con la preparación anterior en forma de un cilindro o de cucuruchos, y cortar pequeños trocitos la que se debe de afirmar con un mondadiente para servir.

Excelente entremés dulce para damas.



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 crêpes salado

(PASTA DE BUÑUELOS)

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

PREPARACIÓN:

Incorporar 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 rectángulos de 2 por 5 cms., envolverlos en las crepes precortado. 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 croques en la pasta y freír.

Secar cada uno de los croques en toalla absorbente.



CROQUETA DE QUINUA RELLENA EN LANGOSTINOS AL HUACATAY

INGREDIENTES:

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

RELLENO:

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

PARA APANAR:

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

PREPARACIÓN

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

Sofreír el cebollín y el morrón sin piel pi-

cado 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.

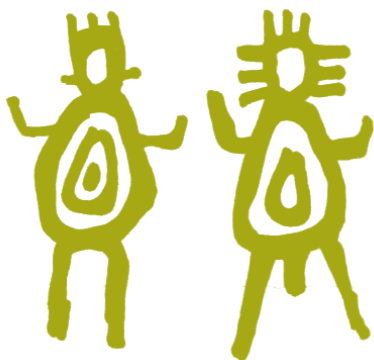
Retirar de la olla y traspasar a una fuente para detener la cocción en su punto, enfriar.

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 acompañado con un cóctel Edén de Pica.



CROQUETAS DE QUINUA CON QUESO MOZZARELLA

INGREDIENTES:

250 gramos de quinua
500 c.c. de agua hervida perfumada en laurel y ramas de huacatay
½ zanahoria
1 diente de ajo
3 gramos de azafrán
¼ cebolla
3 cucharadas aceite oliva (chef)
sal (súper sal lobos)
50 gramos mantequilla sin sal
1 limón de pica

APANADO:

100 gramos queso mozzarella
100 gramos de harina
6 huevos
sal (súper lobos)
salsa perrings
las 4 pimientas
150 gramos pan rallado
150 gramos de semilla sésamo
abundante aceite para freír (chef friol)

PREPARACIÓN:

Limpiar la quinua, quitar las posible piedrecillas y lavarla en siete agua hasta que la última esté cristalina, colar, estilar y reserva

En una olla derretir la mantequilla, aceite, sofreír en ella la zanahoria, cebolla

y ajo fino, azafrán y granear la quinua estilada.

Agregar el agua caliente que fue perfumado en laurel y ramas de huacatay.

Completar con el zumo de limón, revolver, cocinar a fuego bajo por 20 a 25 minutos sobre tostador.

Una vez terminada la cocción sazonar con sal, enfriar.

Preparar el apanado disponiendo el un plato la harina cernida, el segundo mezclar los huevos, sal, pimientas y salsa perrings, revolver. Y en el tercero mezclar el pan rallado cernido con la semilla de sésamo.

Confeccionar bolitas de 3 cm. diámetro y en el centro de ella colocar un trozo de queso mozzarella y apanar en los tres pasos anteriores.

Freír en abundante aceite caliente, secar en toalla nova para quitarle el exceso de aceite.

Se sirve como entremeses, adornar con hojas de perejil.

Ideal para acompañar éste entremés con un cóctel San Andrés de pica, o mejor dicho un buen Pisco Sour.

EMPANADAS PIQUEÑAS

INGREDIENTES PARA LA MASA:

(20 discos para armar)

1 kilo de harina
700 gramos de cebolla
200 gramos de manteca
400 gramos de queso gauda
1/4 taza agua caliente
1 cucharita polvo hornear
pimienta a gusto
2 cucharitas de ají en polvo
1/4 taza de vino blanco tibio
4 cucharadas de aceite
1/2 cucharada de sal
sal a gusto

PREPARACIÓN:

Sobre una tabla de amasar disponga la harina y el polvo de hornear formando un cono, y en el centro forme un cráter.

En ella incorpore la manteca, salmuera y vino blanco caliente.

Revolver con una cuchara de madera y mezclar los ingredientes. Una vez lista la masa con ambas manos amasar en forma homogénea.

Separar bolitas y mantenerla en paño de cocina al calor, para evitar que se enfríe.

En un sartén colocar el aceite y sofreír

en ella la cebolla a pluma e incorporar en ají seco molido, condimentar con sal y pimienta a gusto.

Reposar, y llevar al refrigerador, reservar.

Disponer una vez uslereado cada disco, rellenar con el sofrito de cebolla y colocar el queso en cubos enteros, según su agrado, cerrar y colocar en las bandejas del horno.

Calentar el horno al máximo y bajar la llama al mínimo, incorporar la bandeja y esperar unos 15 a 20 minutos, hasta que la masa este cocida y dorada.

Servirla de inmediato de preferencia acompañado de un buen vino tinto.



ESPARRAGOS DE CANCHONES CON MAYONESA DE MANGO

INGREDIENTES:

24 espárragos de canchones
1 limón de pica
9 cucharadas de mayonesa
1 cucharada de coulis de mango
sal a gusto
pimienta verde
gotas salsa perrings
¼ cucharita raíz de jengibre (raspado)

PREPARACIÓN:

Limpiar los espárragos y pelar con un cuchillo desde la parte verde hacia la punta del pie, para quitar la parte dura de ella.

Cortarla en forma uniforme todas y amarrarlas.

Sumergir los espárragos en agua hirviendo y con sal, durante unos 20 a 30 minutos de ebullición.

Retirar los espárragos cuando estén cocidos y sumergirlo en agua helada con hielo, para detener su cocción continuada.

Retirar y escurrir sobre una rejilla con papel absorbente, cortar solo las cabezitas de espárragos y reservar.

Mezclar la mayonesa con el coulis de mango, sazonar con sal, pimienta verde recién molida, salsa perrings, jengibre y rociar con el zumo de limón de pica.

Disponer las cabecitas de espárragos sobre pan de molde en corte de triángulo, la que estará montado con la mayonesa de mango.

Adornar con hojitas de perejil fresco.



ESPIRAL DE AVE CON SALMÓN EN SALSA DE QUINUA ALTIPLÁNICA

INGREDIENTES:

1 pechuga de pollo
150 gramos lámina de salmón fresco
1 espinaca fresca
1 limón de pica
1 cucharada vinagre de manzana
pimienta blanca y verde (recién molida)
sal con especias de pescados (sal súper lobos)
350 c.c. fondo de ave
1 cucharada de quinua
1 cebollín
15 c.c. whisky o coñac
1 cucharada aceite de oliva con jengibre

PREPARACIÓN:

Filetear la pechuga para obtener la suprema de ave, sin piel ni esqueleto, abrirla en forma de libro y disponerlas sobre papel aluza plas, golpear a objeto de formar escalopines delgado.

Sobre ella colocar las hojas de espinacas blanqueadas y las láminas de salmón fresco.

Rociar con el zumo de limón de pica, condimentar con sal de especias, vinagre de manzana, y aceite, formar unos rollitos en forma de espiral y atravesar unos mondadientes para evitar que se

desarmen, reposar por 5 minutos.

En una sartén colocar una cuchara de aceite de oliva aromatizado en jengibre y sellarlas por ambos lados por 1 minuto aproximadamente.

Flambear con el whisky, agregar el fondo de ave y el cebollín la parte blanca y verde picada finamente vaciar la quinua lavada y estilada, cocinar lentamente por 12 minutos aprox.

Retirar la espiral de ave y disponerla en una tabla de picar, cortar trocitos pequeños y licuar en la juguera la salsa, pasarla por el chino, reducir y condimentar con las 2 pimientas, rectificando su sazón.

Bañar con la salsa de quinua la espiral de ave, y servir en una fuente a los comensales como entremés.



FILETILLO DE POLLO CON MIEL DE GUAYABA ROSADA

INGREDIENTES:

20 filetillos de pollo
sal (súper sal lobos)
1 naranja de pica
100 gramos miel de guayaba rosada
1/2 cucharada vinagre balsámico
1/2 cucharada aceite pepitas de uva (chef)
2 limones de pica
1/4 cucharita jengibre en polvo
pimienta negra entera

PREPARACIÓN:

Preparar el zumo de la naranja de pica en una ollita e incorporar la miel de guayaba rosada.

Cocinar y reducir a fuego lento, hasta obtener una pasta homogénea, reservar.

Dar un golpe suave con un cuchillo a los filetillos y colocar en ella la pasta por un lado, enrollar y cerrar con un mondadientes.

Condimentar los filetillos de pollo, con sal, limón, pimienta recién molida, vinagre balsámico, aceite pepitas de uva y jengibre en polvo a gusto.

Calentar un sartén y freír en ella los filetillos con muy poco aceite, retirar y servir caliente.

FILETILLO DE POLLO AL HUACATAY SALTEADO EN WHISKY CHIVAS REGAL DE DOCE AÑOS

INGREDIENTES:

20 filetillos de pollo (ariztia)
sal (súper lobos)
1 cucharada vinagre balsámico
1 cucharada aceite de oliva
¼ cucharita huacatay seco molido
2 limones de pica
½ jengibre en polvo
las 4 pimientas (negra, blanca, roja y verde)
2 cucharadas mantequilla clarificada
1 rama de orégano fresco
10 c.c. whisky chivas regal de 12 años.

PREPARACIÓN:

Disponer los filetillos del pollo en una fuente y rociar con sal, pimienta recién molida y zumo de limón de pica.

Rociar con el vinagre balsámico, aceite de oliva, espolvorear jengibre en polvo, huacatay molido.

Disponer en un sartén de teflón la mantequilla clarificada y sellar por ambos lados los filetillos.

Incorporar el whisky chivas regal y flamear



Disponer el orégano frito sobre los filetillos, servir acompañado este bocadillo con whisky on the rock.



MEDALLÓN DE AVE HUMBERSTONE

INGREDIENTES:

1 pollo entero
1 cuharada de huacatay en hojas
2 paquetes de espinacas
200 gramos de queso gauda
200 gramos de jamón york
nidos de papas fritas para adornar
palmitos
1 pimiento morrón
3 huevos de codornices
crema de leche
sal a gusto
pimienta blanca a gusto
1 limón de pica
papel aluza foil

PREPARACIÓN:

Deshuesar el pollo y colocarlo sobre un papel aluza foil.

Condimentar con sal, pimienta, jugo de limón y espolvorear el huacatay fresco picado.

Cubrir con hojas de espinacas blanqueadas y secas, lámina de queso, jamón, y en un borde extremo trocitos de palmito partidos a lo largo en dos y sobre ella el morrón blanqueado sin piel ni semilla.

Enrollar en papel aluza plas y llevar a horno precalentado por espacio de una hora.

Dejar enfriar, retirar y llevar a refrigeración por 6 horas.

Cortar en pequeños medallones y reservar.

Con las espinacas restantes hacer un puré y preparar una salsa suave con crema, sazonar y colocarla sobre un pequeño nido hecho de papas fritas, y adornado con cascos de huevos de codornices.



PICHANGA MIXTA TRILOGÍA CARNES

INGREDIENTES:

250 gramos de lomo liso
½ unidad de pechuga pollo
150 gramos lomito de cerdo
150 gramos de cebolla
1 cucharada de choclo cocido desgranado
350 gramos de papas
1 morrones multicolores
4 unidades de choricillos
sal especia pescados y mariscos
aceite pepitas de uva

PREPARACIÓN:

Secar y desgrasar las carnes, cortarla en tiritas tipos bastones el lomo liso y las suprema de ave con el lomito de cerdo en trozos de 2 x 2 cms, reservar.

Pelar la cebolla y dejar en agua fría, escurrir partir en mitades y de ella hacer cortes a pluma, reservar.

Disponer en una sartén la cebolla con un poco de aceite y sofreír la cebolla hasta obtener un color dorado de ella.

Agregar a la cebolla una vez lista (frita) los morrones multicolores previamente blanqueados y el choclo cocido desgranado, sazonar, revolver hasta terminar su cocción de ella, reservar.

Colocar un sartén a calentar, agregar el aceite de pepitas de uva y sellar por un lado en forma pareja las carnes (lomo liso, pechuga de pollo y el lomito de cerdo), agregar los choricillos enteros y condimentar con sal especia de pescado y luego, sellar por el otro lado dichas carnes, una vez que la carne este en su punto deseado, agitar y saltearlas rápidamente sobre la sartén.

Freír las papas y una vez lista retirarla, pasarla por una toalla de papel absorbente y reservar.

Disponer en un plato, tipo lengua las papas fritas, encima de ella la cebolla con los morrones el choclo revuelto y sobre ésta finalmente las carnes en su centro, conjuntamente con los choricillos a su alrededor.

Presentarla en el centro de la mesa, para compartir con los invitados al calor de un buen vino tinto cabernet.



TAMALES

INGREDIENTES PINO:

60 c.c. de aceite pepitas de uva
200 gramos de manteca
1 kilo charqui de llama
3 kilos maíz pelado
ají picante locoto a gusto
ají de color
3 cucharadas de aceite
3 cebollas
sal a gusto
comino a gusto

PREPARACIÓN:

Cocer previamente el charqui de llamo, y una vez cocido con sal, se retira y se machaca en una (batán) mortero de piedra y se desmenuza totalmente.

En una olla se coloca el aceite y el color, ají locoto a gusto, la cebolla y el comino, se le agrega el charqui, evitar que al cocinar quede seco se le agrega el mismo fondo del caldo del charqui, cocinar y reservar.

El día anterior se debe de remojar el maíz pelado por lo menos 24 horas., al día siguiente se saca, se escurre, se seca y se muele sin cocer.

Se forma una masa con el mismo caldo del charqui, el aceite y la manteca con sal, se debe dejar reposar para ir amalgamando y formar las bolitas.

Luego la masa se va abriendo para ir colocando en su interior una cuchara del pino y se cierra.

Se debe de disponer sobre las hojas de choclos, achira o chirimoyo, la que debe ir amarrada. (costumbres distintas en los pueblos, varían de uno a otro).

Cocinar finalmente en una olla grande a fuego alto por espacio de 1 ½ hora aproximadamente.

Se sirve en forma individual a cada invitado.



ROMBO DE POLLO RELLENO CON HIGADO DE PAVO EN HUACATAY Y SEMILLA DE SÉSAMO TOSTADA

INGREDIENTES:

1 pechuga de pollo
espinacas blanqueadas
1 naranja de pica
sal y pimienta a gusto
huacatay seco molido
50 c.c. fondo de ave
80 gramos de hígado de pavo
½ taza brotes de alfalfa
2 chalotas, puerro o cebollín
2 espárragos de canchones
estragón
30 c.c. whisky
2 brócolis
50 gramos mantequilla sin sal

PREPARACIÓN

Limpiar los hígados y picar brunoise, saltar en mantequilla, con chalotas finamente picado, flambear en whisky y apagar con fondo de ave, condimentar con sal, pimienta y estragón, reducir y reservar.

Blanquear las hojas de las espinacas, estilar, secar y desvenarlas, reservar.

Deshuesar la pechuga y las supremas abrirla en dos, estirar en forma de una escalopa pareja, marinar con sal,

pimienta, zumo de naranja de pica y cubrir con huacatay fresco 12 hrs.

Disponer lámina de papel aluminio enmantequillado y sobre ella la pechuga marinada, cubrir con las semillas de sésamo tostadas, colocar encima con las hojas de espinacas, finalmente llenar con los hígados de pavo, volver a colocar una capa de espinacas, otra de suprema de ave y cubrir con semilla de sésamo tostada, tapar con el papel de aluminio y llevar al horno por espacio de 15 minutos.

Retirar del horno y efectuar cortes en forma de rombo (cuadrilátero y dos de sus ángulos mayores).

Cortar círculo de pan de molde tostado, en ella colocar una cama de brotes de alfalfa blanqueado a la mantequilla, condimentada con sal, pimienta, y acompañar con trocitos de brócolis y espárragos salteado en forma adornada.



SALTEADO DE POLLO EN PISCO DEL NORTE CHILENO

INGREDIENTES:

1 pechuga de pollo entera
sal a gusto
½ cucharita de eneldo seco
2 cucharadas vinagre balsámico
1 limón de pica
pimienta blanca a gusto
40 c.c. aceite pepitas de uva
40 c.c. de pisco capel 35º
1 rama de cebollín con ramas
3 hojas enteras de lechuga escarola
1/8 morrón rojo
1/8 morrón amarillo
1/8 morrón verde
60 gramos mantequilla clarificada

PREPARACIÓN:

Deshuesar y desgrasar la pechuga de pollo, cortar las supremas de ave en bastones largos de unos 2 x 5 cm. de largo, reservar.

Condimentar la carne con sal, pimienta, el zumo de limón de pica, vinagre balsámico, aceite pepitas de uva y el eneldo, revolver y reposar.

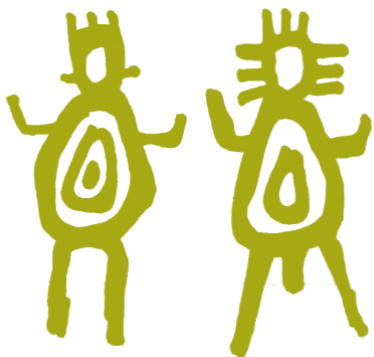
Calentar un wok con aceite y sellar los bastones de pollo por ambos lados a fuego vivo.

Agregar el pisco y flamear, incorporar el cebollín y la parte verde picada, las

hojas de lechugas en trozos pequeños, los morrones multicolores en corte bru-noise, cocinar a fuego medio bajo por unos 4 minutos.

Incorporar la mantequilla clarificada y agitar el wok.

Para servir sobre tostada pan de molde, colocar primeramente todos los vege-tales ordenadamente y sobre ella, los bocadillo de pollo salteado en pisco del Norte Chileno.



EMPANADAS DE HORNO DE TOCONAO

INGREDIENTES:

1 kilo de harina sin polvo
200 gramos manteca caliente
½ litro de agua caliente
½ cucharadita de sal
1 cucharadita de ají de color
(Preparado en una cucharadita de aceite)

PREPARACIÓN:

En una tabla de amasar o sobre una mesa, forme un cono con la harina, hacer un cráter y alternadamente vacíe salmuera, manteca y color.

Con una cuchara revuelva el interior del cráter para mezclar los ingredientes. En esta primera etapa no meta la mano porque se quemará.

Una vez lista la mezcla, ámasela con ambas manos hasta que este homogénea. Forma una bola y cubrirla con un paño de cocina para evitar que se enfríe y se ponga difícil de trabajar.

RELLENO DEL PINO:

1 kilo de asiento de picana posta etc. ó carne molida
100 gramos de manteca
1 cucharadita de comino
4 cebollas grandes
2 – 3 papas cocidas (picada a cuadros)

½ cucharadita de pimienta
ají a gusto para el sabor (seco) locoto
2 cucharadita de ají de color
4 huevos duros en gajos
20 aceitunas amarga (morada)
1 cucharadita de sal
1 yema de huevo

PREPARACIÓN:

Pique la carne con el cuchillo de 1 cm. aproximado.

Freírla en manteca hasta que se cueza ligeramente, evitando secar la carne y así aportara en la cocción del horno, condimentar y sazonar con sal, comino, ají locoto a gusto.

Corte la cebolla a cuadros gruesos y fría en manteca hasta que se ponga algo transparente. No la recueza porque perderá parte del jugo que aporta al horneado, aliñe con sal pimienta y ají de color.

Mezcle la carne y la cebolla y enfríe en el refrigerador esto tiene por finalidad que el jugo de la carne y cebolla se mantengan retenidos y solo se suelte en el interior de la empanada, cuando la fría.

CONFECCIÓN DE LA EMPANADA:

Colocar dos cuchara colmadas de pino en el centro del disco y corone con un trozo de huevo duro, una aceituna y

papas cocidas picadas a cuadritos.

Moje con agua tibia el borde de la masa para que quede bien unida al doblar una mitad del disco sobre la otra.

Con los cantos de la mano oprima el contorno de la unión, haciendo presión para que la masa se adelgace y permita que los dobleces que debe efectuar a continuación no queden gruesos.

Barnice la superficie de la empanada con la yema de huevo, usando un pincel y pínchela para evitar que se revienten.

Hornee durante 15 a 20 minutos.

Finalmente deje las empanadas reposando 10 minutos, cubierta con un paño, antes de llevarla a la mesa.

Servir y acompañar con vino criollo de Toconao.



TRUCOS Y CONSEJOS

FILETEAR ALMENDRAS

Repelarlas sumergiéndolas en agua hirviendo para que suelten la piel y sin que pierdan el calor, cortar a lo largo con un cuchillo pequeño, procurando separar cada mitad en tres láminas.

PREPARAR LA CARNE DEL MUSLO PARA BROCHETAS

Quitar la piel, cortar la carne de un extremo del hueso del muslo. Levante el hueso, raspar la carne y cortar.

Cortar el muslo en trozos grandes, quitar los tendones o los huesos pegados a la carne, adobar la carne, doblar por la mitad e insertarla en las broquetas. Alternar la carne con trozos de hortalizas para aportar color y alargar la carne.

CEBOLLA DORADA

Para dorar la cebolla, ya sea picada o simplemente cortada pluma, coloque en el sartén (antes de verter el aceite) una cucharada de azúcar y prenda el fuego para que esta se caliente hasta quedar dorada y evitando que se queme.

Luego agregar la cebolla y una cantidad

suficiente de aceite para que esta se impregne.

ACEITE MÁS DURADERO

Cuando el aceite de nuestra freidora esté sucio, pero no quemado, y con posibilidades de seguir usándolo, debemos seguir los siguientes pasos.

Poner la freidora a calentar y cuando el aceite esté bien caliente, echaremos varias hojas de lechuga de la parte de fuera.

Esperamos a que se fríen un poco y a continuación las retiramos. Como resultado habrán dejado limpio el aceite y listo para usarlo de nuevo.

Las **CARNES NO HAY QUE SAZONARLAS** de sal hasta después de asadas o fritas. Salarla antes de freírla hará que la carne pierda jugos y por tanto nos quedará seca.

Nunca lavaremos la carne con agua, si es necesario limpiarla lo haremos con un trapo.

Mojar la carne hace que esta pierda sangre por lo que quedará más seca.

LIMON para que este cítrico dé el máximo de zumo basta con hacerlo rodar sobre una superficie plana presionando fuertemente con la palma de la mano.

FREÍR SIN QUE SALTE EL ACEITE

Para evitar que al freír pescados, papas o cualquier otro alimento, salte el aceite, échele cuando esté caliente una pizca de sal de mesa y no saltará más.

PAPAS COCIDAS MÁS RÁPIDO

Para cocer las papas rápidamente, antes de ponerlas a cocer es necesario hacerles un pinchazo en el centro con un cuchillo o cualquier otro implemento.



EL RINCÓN DE LA POESÍA CON LA GASTRONOMÍA

AHOJA DE LOS ALGARROBOS MILENARIOS

Mágico dolor de algarrobos,
se siente en el alma,
como un tronco reseco y retorcido,
ahora extraño al no olerla,
y no sentir su perfume de mujer,
porque la he perdido.

A dejado riachuelos de sueños,
viviente de la cuenca del salar siento,
trato de ver en Dios,
que no me quite este bello sentimiento.

Encadenado de amor sustenta,
mi frágil y quebradizo corazón,
esperando que vengas a mi desierto,
para regar mi algarrobo por dentro.

Con tus vainas de frutos secos,
las trituraría como harina,
para convertirte en añapa,
y saborearle como un postre,
en las mágicas noches nortinas.

Parina deseosa de amor y pasión,
silenciosamente te busco en mí navegar,
hasta encontrarle,
al final del tiempo,
le veré entre los carnavales.

Seremos como flores silvestres,
viajaremos llenos de vida,
danzaremos y beberemos,
el brebaje de algarroba molida.

Ahora compartiremos,
con cantos, rondas y bailes,
como sus ancestros y hermanos,
ahoja de los algarrobos milenarios.

RICARDO PACHECO MARAMBIO
CHEF AUTOR



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 HIJO ADOPTADO “DARIO” EN RECUERDO CUANDO ESTUVIMOS JUNTOS POR ESOS AÑOS EN EL OASIS DE PICA Y OTROS LUGARES DEL NORTE CHILENO, EN LA QUE CON RECUERDO Y CARÍÑO TE ESCRIBO.

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 CARÍÑO Y AFECTO DEL QUIJOTE DE SU PADRE, EN EL PASO POR ÉSTAS TIERRAS NORTINAS Y QUE DESDE LA TIERRA DE SAN PEDRO DE ATACAMA DONDE HOY LE HE ESCRITO.

FILARMÓNICA DE TESORO

Divinos toque musicales colocas en tu flauta,
Alcanzando mecer las estrellas en el cielo,
Ráfagas de talentos nacen de tu mente y sueño,
Inquietante deseas triunfar con sonidos de oro,
Orgullosos te sentirás en una filarmónica de tesoro.