



RECETARIO

Gestores de Patrimonio

Región de Los Ríos

diciembre 2020





INTRODUCCIÓN

El presente recetario es el resultado de un proceso de práctica generado en el año 2020 en el marco del Proyecto Red Futuro Técnico Los Ríos del Ministerio de Educación, ejecutado en ese entonces por la Fundación Educación 2020 dentro del objetivo de articulación liceo-empresa (piloto de Consejo Asesor Empresarial enfocado a la mejora de la Enseñanza Media Técnico Profesional, EMTP, en Turismo, Gastronomía y Hotelería).

Este proceso de práctica se realizó en colaboración con establecimientos de EMTP de la Región de Los Ríos que imparten la especialidad de Gastronomía, en conjunto con El Growler Bar de Valdivia; la Dirección Regional Los Ríos del Servicio Nacional de Patrimonio del Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio; y con el Instituto Nacional de la Juventud.

Las y los estudiantes participaron de un itinerario formativo de inducción a la práctica y realizaron con ello una propuesta creativa de receta, a partir de su investigación sobre el patrimonio culinario regional.

El Growler Bar es un restaurant y bar cervecero que ofrece una carta con platos elaborados con productos locales. Esta empresa se hizo parte del proceso acompañando a las y los estudiantes y enriqueciendo sus propuestas. Esto fue considerado como práctica profesional en el restaurant ya que la empresa colaboró con una inducción en gastronomía patrimonial y con la realización de tutorías para retroalimentar y mejorar las recetas elaboradas.

Anteriormente, la Dirección Regional Los Ríos del Servicio de Patrimonio realizó charlas técnicas correspondientes al patrimonio inmaterial regional y como beneficiarios del programa Gestores de Patrimonio de INJUV -que apunta a la valoración del patrimonio regional y nacional a través de un voluntariado online de su puesta en valor por medio de la elaboración de productos audiovisuales- las y los practicantes asistieron a una inducción en marketing digital y pudieron trabajar propuestas gráficas de fotografía comercial de sus recetas creativas.

Este 2021, en el marco de la Red Futuro Técnico Los Ríos, impulsado por el Ministerio de Educación y ejecutada por ONG Canales, se imprime este recetario con el fin de poner en valor este proceso formativo entre los establecimientos de EMTP y las instituciones antes mencionadas.

¡A continuación te presentamos las recetas resultado de este proceso!

RECETAS

Entradas

Ceviche de salmón exótico

4

Dúo de empanadas a la chilena

6

Platos

Arvejas con longaniza

10

Brocheta de equino en costra de costra de cochayuyo acompañado en ensalada de mote primaveral

11

Brota, Seitán relleno con ensalada de mote berros y salsa de murta con vino rosé

13

Cancato

15

Cerdo bañado con salsa de champiñón acompañado de papas a las finas hierbas

16

Charquicán de picorocos

18

Chupe de guatita

20

Criadillas bañadas en cerveza negra y miel de la zona acompañado con puré de piñón al merkén

23

Lentejas con choritos

25

Mar y tierra

27

Merluza Tricolor

28

Papa rellena con cochayuyo

30

Pescado con quinoa y salsa cítrica

32

Terrina de trucha sureña asada, acompañada de suave puré de camote y crocante de charqui de equino

34

Treile a la costilla de cerdo, con salsa ardiente

37

Zapallo italiano relleno

39

Postres

Mousse de cereza con cerezas en almíbar cubierto de crumble de chocolate

42

Mousse de miel

44

ENTRADAS



Ceviche de Salmón Exótico

Scarlett Ojeda / Liceo Agrícola Radio 24 El Llolly



Ceviche de salmón
Exótico

Ceviche de Salmón Exótico

Ingredientes

500 g	Salmón
150 g	Cilantro
40 g	Sal
10	Limones
1	Palta
1	Papaya
1	Nalca
1	Cebolla
1	Pimiento rojo
1	Pimiento amarillo

¡Dato!

Remoja en limón de pica. Fíjate que la nalca y la papaya estén blandas

Preparación

Lavamos muy bien el salmón y procedemos a quitarle las espinas y filetearlo. Lavamos también los demás ingredientes para la preparación.

Cortamos el salmón en parmentier y exprimir los 10 limones. Luego vaciamos en un bowl de vidrio los dos ingredientes mezclados y dejamos reposar por 15 minutos en el refrigerador.

Picar la nalca, palta, papaya, pimiento rojo y amarillo en brunoise y la cebolla en juliana.

Una vez ya todos los ingredientes cortados, retiramos el bowl del refrigerador y procedemos a mezclar los ingredientes uno por uno.

Una vez mezclado todo, procedemos a montar. Una vez listo el montaje dejamos enfriar por 10 minutos en el refrigerador y servimos.

Entrada fría, con productos del país y territorio
Para 6 personas

Dúo de Empanadas a la Chilena

Victoria Vidal / Liceo Rodulfo Armando Philippi, Paillaco



EMPAÑADAS DE VACUNO Y DE POLLO

Ingredientes

400 g	Cogote de vacuno
1	Pechuga de pollo
400 g	Champiñones
3	Cebollas
1/2	Morrón
100 g	Choclo
1 cdta	Pimienta
350 g	Queso
2 cdas	Sal
1 cdta	Comino
1 cdta	Merkén
100 g	Perejil
1 lt	Aceite
800 g	Harina
50 g	Manteca
500 ml	Agua
1 cda	Vinagre
4	Huevos

Preparación de la masa:

Primero se vierte la harina en un bowl y se agrega una pizca de sal; la manteca se derrite en una fuente y cuando está caliente se revuelve con una paleta de madera. Luego se añade una cucharadita de vinagre y se va incorporando la masa con ayuda del agua (previamente tibia), hasta conseguir una masa homogénea. Se amasa y está listo. Finalizando con la masa, trabajaremos con el apoyo de una estiradora.

Relleno carne de vacuno:

Cortar la carne en parmentier. Cortar 2 cebollas en brunoise. Cortar 50 g de perejil en chiffonade.

Procederemos a echar aceite y 1 1/2 cucharadita de merkén, luego sofreír nuestra carne. Agregar a la preparación la pimienta, el comino y la sal. En otra olla pondremos las cebollas para darles un hervor y quitarles un poco lo fuerte. Luego se estilan las cebollas en un colador para unirlas con la carne que ya está cocida y con aliños.

Se revuelve bien, se deja cocer bien las cebollas junto a la carne para que se unan los sabores. Se retira del fuego y se deja enfriar. Cuando está frío se le agregan los 4 huevos picados en parmentier y el perejil.

EMPAÑADAS DE POLLO

Relleno carne de pollo:

Picar la pechuga de pollo en parmentier. Rallar el queso. Cortar la cebolla y el morrón en brunoise. Limpiar los champiñones con una servilleta y pelarlos para luego cortarlos en parmentier. Se vierte un poco de aceite y se sofrie el pollo junto con los aliños (comino, pimienta y merkén) y el morrón. Coceremos el choclo en agua y en otra olla le daremos un hervor a la cebolla. Luego la colaremos para añadirla al pollo. También agregamos los champiñones. Se revuelve y se deja cocer para que se unan los sabores. Dejamos enfriar y una vez listo agregamos 50 g de perejil cortados en chiffonade.

Fritura:

Una vez listos ambos pinos y estirada la masa procederemos a formar nuestras empanadas, se calienta el aceite en una olla o sartén para freírlas.

PLATOS



Arvejas con longaniza

Paulina Cortés / Liceo Rodulfo Armando Philippi, Paillaco

Ingredientes

2 cdas	Aceite
3	Dientes de ajo
1/2	Morrón
2	Longanizas
3 tazas	Arvejas
3	Papas
1 cda	Sal
1 cda	Orégano
3 lt	Agua

Preparación:

Colocar en una olla aceite, morrón, ajo y orégano. Freír con un poco de sal. Después, enjuagar medio kilo de arvejas con todos los ingredientes juntos. Poner un poquito de carne de longaniza a fuego lento.

Después cocer las papas y los fideos en agua. Mezclar todos los ingredientes en la preparación, calentar a fuego lento. Servir y agregar una pizca de perejil.



Brocheta de equino en costra de costra de cochayuyo acompañado en ensalada de mote primaveral

Valentina Vásquez / Colegio María Reina Purulón de Lanco

Ingredientes

1 kg	Lomo de equino
1 pqt	Cochayuyo
2	Diente de ajo
30 cc	Aceite de oliva
5 g	Merkén
1/4 pqt	Cilantro
3	Limones
5 g	Sal
4 g	Pimienta
600 g	Mote cocido
1/4 pqt	Cebollín
1/2	Morrón
1	Zanahoria

Preparación brocheta de equino:

Desgrasar la carne de equino y cortar en cubos grandes. Salpimentar y aliñar con ajo. Llevar los cubos al sartén previamente aceitado y marvar. Formar brochetas con los dados ya marcados. Triturar el cochayuyo para cubrir los dados de carne. Una vez cubiertos los dados en la brocheta terminar cocción en el horno. Servir acompañado de la ensalada de mote.

Preparación de Ensalada de Mote Primaveral:

Lavar mote y estilar. Cortar verduras en brunoise y reservar. Blanquear zanahoria y reservar. En un bowl unir mote, zanahoria, morrón, cebollín, cilantro y merkén. Aliñar con jugo de limón y aceite de oliva. Servir acompañando la brocheta de equino.

EL MEJOR EQUINO

de la zona sur.



CON PRODUCTOS
100%ORGÁNICOS Y DE LA
ZONA

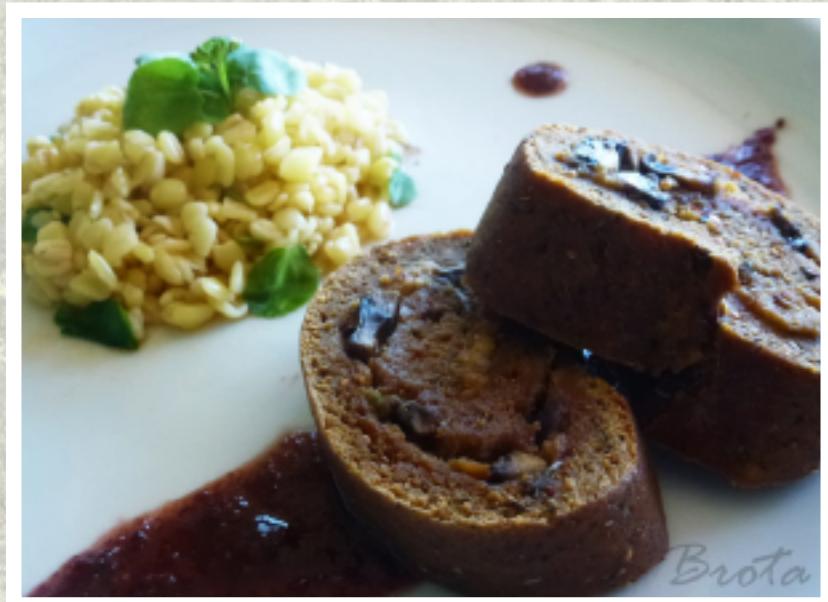
LANCO

Brota, Seitán relleno con ensalada de mote berros y salsa de murta con vino rosé

Rahien Ossa / Liceo Tecnológico de Coñaripe

Ingredientes

210 g	Gluten de trigo
100 g	Harina de garbanzos
2 g	Merkén
2 g	Albahaca deshidratada
60 g	Avellanas
200 g	Champiñones
40 g	Mote
45 g	Berros
20 g	Murta
10 g	Dulce de Membrillo
80 ml	Vino rosé
3 cdas	Limón
1 cda	Sal
1 pizca	Jengibre



Brota, Seitán relleno con ensalada de mote berros y salsa de murta con vino rosé

Preparación:

Dejar las avellanas aproximadamente 6 horas con agua hasta cubrirlas, Elaboración: En un bowl mezclar gluten de trigo, harina de garbanzos, merkén, albahaca deshidratada, cucharada de sal, amasar suavemente. Dejar reposar tapado con alusa por 15 a 20 minutos. Mientras tanto pondremos a fuego medio el mote con agua 30 minutos, sin tapar e ir revolviendo de vez en cuando, el dressing lo haremos con una pizca de jengibre y limón.

Una vez listo, lo dejaremos macerar con el mote y los berros, aproximadamente por 5 minutos. Procedemos a preparar nuestra pasta de avellanas, procesando nuestra hidratación previa en la licuadora o minipimer. Salteamos los champiñones con aceite de oliva o salsa de soya a gusto. Una vez listo el relleno, sacamos nuestro Seitán con cuidado ya que queremos una consistencia firme.

Con un uslero, estiramos la masa hasta formar un rectángulo. Echamos nuestra pasta de avellanas con un mezquino, esparciendo bien para que quede todo cubierto. Pondremos los champiñones salteados arriba de la pasta de una forma ordenada, empezamos a enrollar esta masa con muchísimo cuidado y asegurándonos que quede bien compacta nuestra masa, así el relleno no saldrá.

Envolvemos con alusa y dejamos en refrigeración, temperatura 3°C - 4°C aproximadamente por 10 minutos; esto es más que nada para que cuando esté en el horno no se desarome. Pasados los minutos, trasladamos el seitán al horno por 25 minutos a una temperatura de 180°C. Para la salsa, en un sartén a fuego medio vertimos el vino rose, dejamos actuar por 3 minutos, pondremos el dulce de membrillo y revolvemos hasta que se disuelva, agregamos la murta pasada por la licuadora, dejamos espesar hasta que quede la consistencia deseada.

¡Y listo! Brota está llegando a su fin de preparación, puedes emplatar a gusto. ¡Qué lo disfrutes!

Cancato

Flaviana Neira / Liceo Tecnológico de Coñaripe

Ingredientes

4 und	Trucha
2 und	Tomate
150 g	Queso
4 und	Longaniza
50 g	Mantequilla
2 und	Culle

Preparación:

La preparación consiste en limpiar la trucha, luego ponerla en papel aluminio, aliñar con merkén, comino, limón y pimienta.

Después, se ponen trozos de mantequilla en el pescado, luego el queso de forma rectangular y posteriormente el tomate en forma de rodajas. Las longanizas se parten por la mitad cubriendola con queso.

Cubrimos con papel aluminio y llevamos al horno por 25 minutos.

Posteriormente se realiza la ensalada con su nombre original Culle, Oxalis (nombre científico), acompañado con rodajas de tomate.



Cerdo bañado con salsa champiñón acompañado de papas a las finas hierbas

Alberto Catrihual / Complejo Educacional Ignao, Lago Ranco

Ingredientes

2 und	Papas
10 g	Eneldo
10 g	Romero
100 g	Champiñón
100 g	Tocino
1 pizca	Sal
1 und	Chuleta de cerdo
1 pizca	Ajo molido
10 g	Orégano
200 ml	Crema
1 und	Morrón
1 und	Cebolla
	Papel aluminio

Preparación:

- 1) Lavar los ustensilios.
- 2) Realizar la mise en place.
- 3) Preparar en la asadera la carne.

Agregar los condimentos:

- Ajo molido, sal, orégano, morrón, cebolla.
Colocar papel aluminio y dorar.
- 4) Retirar el papel aluminio.

Preparación para las papas:

- 1) Lavar las papas.
 - 2) Luego llevarlas a la olla a cocer.
 - 3) Después cortar en rodajas.
- 4) Dorar las papas con mantequilla y agregar las finas hierbas.

Preparación de la jalea:

- 1) Sofreír el champiñón en el sartén.
- 2) Luego agregar los champiñones. Cocinar unos tres minutos.
- 3) Luego agregar la crema, revolver por dos minutos y retirar.

Montar el plato con los ingredientes preparados.

¡Dato!

Cocer la chuleta en el punto adecuado, entre 65 a 75 grados.



Charquicán de picorocos

Nicolás Aguilar / Liceo Agrícola Radio 24, El Llolly

Ingredientes

0,25 k Verduras surtidas / 0,01 l Aceite / 0,80 k Zapallo / 6 und Picorocos
0,5 k Papas / 0,05 k Arroz / 0,1 und Cebolla / 0,002 k Sal / 0,002 Merkén
0,003 Ajo / 0,003 und Cochayuyo / 0,003 g Cilantro orgánico / 0,002 k Orégano
2 l Agua / 0,1 und Morrón

Preparación:

Cocer los picorocos previamente y aparte en agua. Hacer un sofrito de cebolla, ajo, morrón y especias. Agregar el fondo de picorocos al sofrito. Agregar agua junto a las verduras surtidas. Cortar las papas (corte irregular) y junto a las verduras que quedan. Agregar el arroz. Añadir picorocos molidos a la preparación junto con el cilantro. Moler la preparación para formar el charquicán. Moler el cochayuyo y agregarlo en forma de lluvia. Servir caliente.

¡Dato!

Sofreír a fuego lento, agregar el picoroco al final, al terminar el sofrito agregar el fondo del picoroto para darle un sabor de mar.



Chupe de guatita con papas rústicas

Daffne Herrera / Liceo Técnico Valdivia



Ingredientes

0,50 g Guatita / 1 und Cebolla / 0,10 ml Leche / 1 und Pan / 0,05 g Queso
1 und Ajo / 2 und Papas / C/s l Aceite / Aceite de oliva a gusto / Sal a gusto

Preparación:

En una olla agregar agua y las cuatitas el agua debe cubrir por completo las quatitas. Cocer quatitas por 1 hora y 30 min. Aprox. Hasta que las quatitas estén blandas. Dejar remojado pan marraqueta en leche. Machacar ajo. Cortar cebolla en brunoise. En un sartén incorporar el ajo y la cebolla.

Una vez listas, cortar las quatitas en brunoise. Desmenuzar el pan remojado. En una olla, poner agua hervida. Incorporar quatitas, sofrito de cebolla, pan, queso y sal a gusto. Dejar cocinar de unos 8 a 10 min. Verter la mezcla en un librillo o budinera. Agregar queso en la superficie. Llevarlo al horno hasta que el queso se gratine.

Preparación 2

Higienizar utensilios y materia prima. Cortar las papas en gajos. Ponerlas sobre una lata de horno. Incorporar aceite de oliva y sal a gusto. Llevarlas al horno calentado previamente. Sacarlas cuando estén doradas.

Criadillas bañadas en cerveza
negra y miel de la zona
acompañada con pure de
piñon con merkén



Criadillas bañadas en cerveza negra y miel de la zona acompañada con puré de piñón con merkén

Ángel Yevenes / Colegio María Reina Purulón de Lanco

Ingredientes

8 und criadillas / 200 g miel / 350 cc cerveza / 2 und ajo / 30 cc aceite de oliva
25 g sal / 10 g pimienta / 800 g piñones / 150 cc crema / 5 g merkén

Preparación Criadillas

Quitar escroto de las criadillas cuidadosamente. Cortar en mitades las criadillas y reservar.

Preparar marinada con la cerveza, la miel derretida y el ajo machacado. Dejar macerar las criadillas durante tres horas. En una grilla agregar dos cucharadas de aceite de oliva y llevar las criadillas a cocción 10min por lado. Salpimentar y rectificar sabor. Servir acompañado del puré de piñones.

Preparación puré de piñón

Cocer piñones en abundante agua durante 90min pelar los piñones y reservar. En una procesadora de alimentos, agregar piñones crema de leche, sal, merkén y pimienta. Calentar la mezcla en una olla a fuego lento y servir acompañando las criadillas.



Lentejas con choritos

Tamara Sandoval / Liceo Rodulfo Armando Philippi, Paillaco

Ingredientes

1 und zanahoria / 2 Tazas de lentejas / 2 cditas orégano / Sal al gusto
1 Caluga de sazonador (ej. Maggi) / 4 dientes de ajo / 1 tarro choritos

Ensalada

1 taza de porotos negros / 1 und cebolla / 2 ají verde / 1 cilantro / 1 lt aceite
limón, sal a gusto

Preparación

Se ponen a cocer las lentejas con abundante agua, después, se le agrega las zanahorias, el ajo y la sal.

Una vez cocida la zanahoria, se le agrega el orégano y después de unos minutos, los choritos.

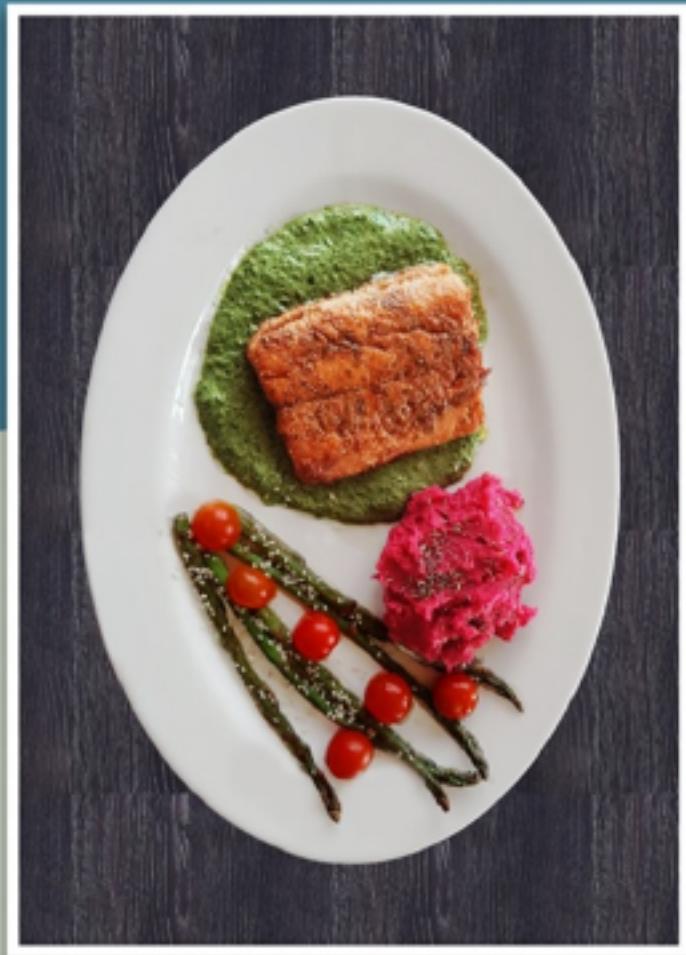
Cuando se monta el plato, se pica cilantro y se agrega una pequeña porción en el centro de la mise en place.

En lo que concierne a la ensalada, se echan a cocer los porotos en abundante agua.

Después, una vez cocidos, se lavan y se empieza a picar la cebolla en juliana, con el ají y el cilantro. Se aliña después con aceite, limón, sal.

— Mar & Tierra —

La fusión de dos mundos para un mismo placer.



Mar y tierra

Maria Beltrán / Complejo educacional Ignao, Lago Ranco

Ingredientes

200 g salmón sellado al vacío / 100 g harina tostada / 1 huevo / 250 g mantequilla
20 g orégano / 20 g sal / 5 g pimienta / 5 unds espárragos
6 unds tomate cherry / 2 papas medianas / 1 betarraga / 4 g sésamo
2 yogurt natural / 1 ajo / 1 cilantro / 1 cdtá aceite de maravilla
medio limón / 1 g tomillo

Preparación

Lavar bien los ingredientes, tomates, espárragos, huevo, papas, betarraga, cilantro, ajo. Cocer la betarraga por 30 min y las papas por 20 min. Blanqueamos los espárragos de 2 a 3 min.

El pescado se marina en sal, orégano y pimienta, se deja reposar por 30 min. Mientras tanto se prepara el puré de papas con la betarraga, se condimenta con sal, mantequilla y tomillo.

Se saltean los espárragos en mantequilla. El pescado ya marinado se pasa por huevo batido, harina tostada una vez lado por lado.

Ahora calentamos un sartén con la mantequilla a temperatura media alta y colocamos el pescado por más menos 5 min por lado. Preparamos la salsa de yogurt con cilantro y un ajo en la licuadora hasta que obtengo una mezcla homogénea, condimento con aceite y unas gotitas de limón.

Merluza tricolor

Fernanda Montecinos / Liceo Técnico Valdivia

Ingredientes

350 g filete de merluza / 6 und papas / 200 g zapallo / 1 und zanahoria
200 g espinaca / 400 g harina / 2 und huevos / 1 ajo chilote / 5 g sal / 350 cc agua

Preparación

Merluza:

Bañamos el filete de merluza en una mezcla que consiste en Harina, Huevo, Ajo, Sal y Agua. Revolver todo hasta obtener una espesa y homogenea mezcla. Luego freimos a fuego medio-alto con aceite medio por 10 minutos.

Puré tricolor:

Puré de Espinaca: Cocemos y hervimos las papas en una olla, mientras blanqueamos algunas hojas de espinaca. Luego con ayuda de una batidora, batimos las papas junto con las espinacas creando un puré color verde.

Puré de Zanahoria: Repetimos el procedimiento anterior con las papas; hervimos una zanahoria para luego hacer la segunda porcion de pure color naranja.

Puré de Zapallo: Continuando con el mismo prodecimiento de las papas al ser hervidas, hervimos el trozo de zapallo para luego moler junto con las papas ya cocinadas, obteniendo la tercera porcion de puré tono amarillo mostaza.

¡Dato!

Antes de freír calentar el aceite a fuego medio-bajo. Se puede variar o cambiar los vegetales al gusto propio.



Merluza Tricolor

BY FEFI



Papa rellena con cochayuyo

Matías Vergara / Complejo educacional Ignao, Lago Ranco

Ingredientes

6 und papas / 1 lt aceite / 1 lt agua tibia / 200 g harina tostada / 1 und huevo
200 g harina / 600 g cochayuyo / 0,5 und cebolla / 1 und zanahoria / 1 und pimentón
orégano, aliño completo, sal y pimienta a gusto

Preparación

Relleno: 1) Se lavan todos los vegetales, luego pelar y picar la cebolla, el pimentón, la zanahoria, todo en brunoise. 2) Una vez que estén los vegetales picados, ponemos primero la cebolla en la sartén junto con aceite para sudar, luego agregamos los otros ingredientes. 3) Ya que esta está bien cocido y dorado le añadimos los condimentos, aliño completo, orégano, sal a gusto. 4) Por último, se le agrega el cochayuyo previamente cocido en agua y picado en brunoise. Rectificar sabores. 5) Se deja enfriar.

Masa: 1) Lavar las papas, salpimentar y agregar un poco de aceite. Llevar al horno por una hora aproximadamente a unos 180 grados Celsius, hasta que esté blanda la papa. 2) Una vez cocida, sacar la cáscara y moler como para puré. 3) Se le agrega harina, huevo, sal, pimienta para formar la masa. 4) Dar forma para poder llenar con el pino de cochayuyo. 10) Finalmente aplanar por harina tostada y freír a temperatura media. Servir.



¡Dato!

Tener cuidado con la temperatura del aceite para freír la papa rellena. Cebollín y morrón lo vamos a cortar en juliana para usarlos de decoración junto a un racimo de menta

Pescado con quinoa y salsa cítrica

Matías Pacheco / Liceo Tecnológico de Coñaripe

Ingredientes

180 g pescado / 500 g quinoa / 150 g naranja / 100 g limón / 10 g perejil
1 lt aceite / 20 g maisena

Preparación

Primer Paso: Se fríe el pescado durante 10 minutos a fuego lento, le sacamos la saponina a la quinoa y la ponemos a hervir.

Segundo Paso: Le sacamos el jugo a la naranja y al limón, colamos y agregamos maisena hasta que quede una textura gelatinosa, sacamos la quinoa y la mezclamos con verduras, en mi caso la mezclé con perejil.

Tercer Paso: Rociar la salsa, en el pescado para que absorba el sabor.

Montar la preparación ya que está lista para consumir.



Terrina de trucha sureña asada acompañada de suave puré de camote y crocante de charqui de equino

Benjamín Neira / Colegio María Reina Purulón de Lanco

Ingredientes

- 1 kg trucha fileteada
- 300 cc crema de leche
- 4 und huevos
- 1 g cebolla
- 2 g morrón rojo y verde
- 1 g zanahoria
- 800 g piñones
- 30 cc aceite de oliva
- 30 g sal
- 10 g pimienta
- 1 kg camote
- 50 g charqui de equino



Preparación

TERRINA DE TRUCHA SUREÑA: Lavamos cebolla, zanahoria y morrón. Pelamos la cebolla y la zanahoria. Luego cortamos la cebolla, la zanahoria y el morrón en brunoise. Sofreiremos las verduras en aceite de oliva en un sartén a fuego alto. Reservamos y dejamos enfriar.

Limpiamos el pescado. Lo cortaremos, quitamos las espinas y retiramos la piel. Luego lo fileteamos y lo trozamos en cubos pequeños. En una procesadora agregamos los trozos de pescado; agregamos el mirepoix de verduras ya frío, junto con la crema de leche, los huevos, y salpimentamos.

Luego, procedemos a incorporar los ingredientes, hasta formar una mezcla homogénea y lisa. Habremos ya cocido y pelado previamente los piñones (el día anterior ya que estos necesitan una cocción extensa). Pasamos la mezcla a una terrina previamente aceitada con aceite de oliva extra virgen y sumergimos los piñones para que estos, al cortar la tarrina, se luzcan.

Cubrimos la terrina con papel de aluminio y la ponemos sobre una budinera con agua para cocinar a baño maría. Tenemos el horno precalentado por unos 15 minutos. Ponemos la terrina en el horno a una temperatura de 190 °C por unos 25 a 30 minutos. Ya pasados los 25 minutos, retiramos el papel aluminio y terminamos la cocción dejando gratinar por unos 40 minutos a 200° C.

Retiramos la terrina del horno y la desmontamos y presentamos en el plato.

Preparación

SUAVE PURÉ DE CAMOTE: Lavamos bien los camotes y luego los pelamos. Los cortamos en cascós obteniendo tamaños similares para lograr una cocción uniforme. Para hornear el camote en una bandeja vertemos agua y agregamos los camotes, el nivel de agua debe ser bajo ya que lo que queremos es que se cocinen al vapor, por lo que recubrimos con papel aluminio la bandeja.

Ponemos los camotes al horno hasta que estén blandos. Una vez cocinados los retiramos del horno y sacamos el agua. Procederemos a aplastar los camotes, agregamos un poco de crema de leche para darle una textura suave al puré y condimentamos con sal y pimienta. Luego el charqui de equino es dispuesto en el horno para que adquiera crocancia.

GLOSARIO

Brunoise: Es un corte de cocina que consiste en seccionar la verdura en dados pequeños sobre una tabla de cortar.

Mirepoix: El mirepoix es una combinación de varias hortalizas cortadas en dados pequeños, empleada para saborizar salsas, asados, caldos y sopas. Puede también hacer referencia específicamente a la técnica de corte empleada.

Gratinar: Tostar o dorar en el horno o el grill la superficie de ciertos platos hasta formarse una costra dorada y crujiente, generalmente después de espolvorearlos con queso o pan rallado.

Cascos: Este corte generalmente se utiliza en patatas, huevos duros y tomates. Como su mismo nombre lo dice es cortar en cuatro trozos a lo largo. Dependiendo del tamaño del ingrediente el número de gajos puede aumentar.

Terrina: Plato elaborado con ingredientes diversos picados y mezclados, generalmente carne de cerdo, liebre, pato, verduras o frutos secos, que se ponen al baño María en un recipiente pequeño y cerrado.

Treile a la costilla de cordero con salsa de pico ardiente

Camilo Aguilera / Liceo Tecnológico de Coñaripe

Ingredientes

100 g harina blanca / 100 g harinilla especial / 1 cabeza ajo / 10 cc aceite
15 g sal / 5 g merkén / 20 g manteca / 2 mezquino / 250 g cordero

Preparación

A) Mise en place. B) Higienizar el espacio que utilizaremos. C) en un bowl agregar harina y harinilla especial incorporando la sal y el agua hasta formar la masa estirar y con la ayuda de un plato hacer una forma circular llevar a la olla con agua hirviendo. D) Para la costilla de cordero dejar en un bowl con agua o vino blanco incorporando aliños, marinar a gusto y la sal luego con la ayuda de una servilleta retirar todo el exceso de condimentos. En un sartén con aceite, sellar todas las caras y llevar al horno temperatura 200°c aprox. E) Para la salsa en un sartén agregar manteca los ajos y el merkén. F) Montar plato, fotografiar y servir.

Puntos críticos

*Tiempo de preparación 30 minutos aprox.

*Puntos críticos: T° de cocción del cordero.*Condimentación.

*T° de cocción de la salsa



Zapallo italiano relleno

Fernanda Gatica / Liceo Técnico Valdivia

Ingredientes

1 und zapallo italiano redondo / 2 und cochayuyo / 240 g mote / 50 g morrón
50 g cebolla / 79 g queso chanco / 1 pizca comino / 1 pizca merkén
1 pizca pimienta / 140 g leche / 15 g mantequilla / 15 g harina

Preparación

1) Dejar remojar el cochayuyo Durante la noche. 2) Hervir cochayuyo por 40 min, hervir el mote durante 20 min y hervir agua con sal para blanquear el zapallo italiano. 3) Luego de blanquear el zapallo italiano durante 5 min, retirar la cubierta y retirar el relleno. 4) Cortar morrón, cebolla, cochayuyo en brunoise, agregar el relleno del zapallo italiano y el mote, para luego saltear en una sartén y agregar las especias. 5) En una olla aparte agregar mantequilla, harina y revolver a fuego bajo durante un minuto, luego agregar leche mientras se revuelve energicamente, para luego agregar queso. 6) Agregar al salteado la salsa mornay y revolver para luego agregar la mezcla al zapallo italiano, colocar queso encima y gratinar. 7) Montar en un plato.

¡Dato!

No dejar el Zapallo italiano tanto tiempo en el agua hirviendo.



ZAPALLO ITALIANO
rellena con cochayuyo

POSTRES



Mousse de cereza con cerezas en almíbar cubierto de crumble de chocolate

Damaricks Díaz / Liceo Agrícola Radio 24, El Llolly

Ingredientes

1 Lt crema para batir / 2 und gelatina sabor cereza / 1 Kg cerezas / 0,6 g azúcar
2 und limón / 0,4 g chocolate en polvo / 0,7 g harina / 0,2 g mantequilla

Preparación:

Primero hacemos el crumble, echamos la mantequilla a un bowl junto al azúcar e integramos la harina y el chocolate en polvo de a poco hasta crear una masa similar a la de galletas. Una vez logrado, dejamos reposar una hora, mientras hacemos el mousse. En un bowl, ponemos la crema para batir y la batimos hasta que suba y tenga consistencia menos líquida. Echamos de a poco la mezcla de gelatina preparada previamente. Se incorpora toda la mezcla hasta estar bien unida. Ponemos la mezcla en brazos refrigerados. Para las cerezas en almíbar, debe prepararse el almíbar con agua, azúcar y un poco de jugo de limón hasta que hierva. Una vez hervido, agregamos todo a un frasco con las cerezas ya deshuesadas anteriormente. Cerramos el frasco y lo metemos en una olla con agua. Lo dejamos hervir. La masa del crumble, la sepáramos en partes pequeñas y la metemos al horno 5 minutos. Después sacamos la lata y, con un tenedor, sepáramos todo para que queden migas. Volvemos a meter la lata al horno unos minutos más. Una vez listo, hacemos la presentación con el mousse y ponemos las cerezas encima con el crumble.



Mousse de miel

Tamar Mellado / Liceo Técnico Valdivia

Ingredientes

130 g crema de leche / 125 g leche condensada / 100 g vainilla /
230 g frutos rojos del bosque / 100 g miel / 100 g almendras

Preparación:

Colocar los ingredientes en la mezcladora y batir junto a la crema condensada hasta que su consistencia sea estable y sin grumos. Agregar la vainilla y dejar reposar por 30 minutos. Colocar los frutos rojos a fuego medio. Agregar la miel y revolver hasta que tenga el punto de espesor conciso (se deja enfriar por 16 minutos). Moler la almendras y agregar a la salsa de frutos rojos.

Mousse de miel



- CREMA DE LECHE
- LECHE
- CONDENSADA
- VAINILLA
- FRUTOS ROJOS
- MIEL
- ALMENDRAS





RECETARIO

Gestores de Patrimonio

Región de Los Ríos

diciembre 2020

