

# Recetario de Productos del Mar



chefs contra el hambre

iniciativa  
AMÉRICA LATINA Y CARIBE  
**SIN HAMBRE**



# Recetario de Productos del Mar



chefs contra el hambre

iniciativa  
AMÉRICA LATINA Y CARIBE  
**SIN HAMBRE**



Distribución mundial para lengua española

Primera edición, Santiago de Chile, 2011

Chefs Contra el Hambre

**Recetario de Productos del Mar**

72 p.; 22,5 x 21,5 cm.

ISBN: 978-92-5-306797-8

©FAO, 2011

Av. Dag Hammarskjöld 3241, Vitacura

Santiago de Chile

Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, por parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites. La mención de empresas o productos de fabricantes en particular, estén o no patentados, no implica que la FAO los apruebe o recomiende de preferencia a otros de naturaleza similar que no se mencionan.

Las opiniones expresadas en esta publicación son las de su(s) autor(es), y no reflejan necesariamente los puntos de vista de la FAO.

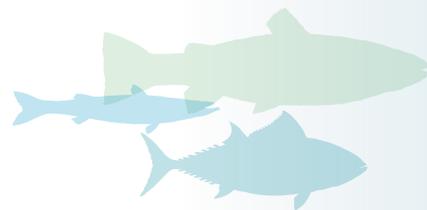
ISBN 978-92-5-306797-8

Todos los derechos reservados. La FAO fomenta la reproducción y difusión del material contenido en este producto informativo. Su uso para fines no comerciales se autorizará de forma gratuita previa solicitud. La reproducción para la reventa u otros fines comerciales, incluidos fines educativos, podría estar sujeta a pago de tarifas. Las solicitudes de autorización para reproducir o difundir material de cuyos derechos de autor sea titular la FAO y toda consulta relativa a derechos y licencias deberán dirigirse por correo electrónico a: [copyright@fao.org](mailto:copyright@fao.org), o por escrito al Jefe de la Subdivisión de Políticas y Apoyo en materia de Publicaciones, Oficina de Intercambio de Conocimientos, Investigación y Extensión, FAO, Viale delle Terme di Caracalla, 00153 Roma (Italia).



# Índice General

- Prefacio 4
- Carta de Presentación 6
- Presentación 8
- Los productos del mar y la alimentación saludable 70
- Índice de recetas 73
- Valoración de las recetas según índice FITECSA 68





## PREFACIO

En 2005, los países de América Latina y el Caribe se propusieron erradicar el hambre y la desnutrición crónica infantil en la región para el año 2025, y asegurar el derecho a una alimentación adecuada para toda la población. Para lograrlo, lanzaron la Iniciativa América Latina y el Caribe Sin Hambre, encomendando a FAO su secretaría técnica.

*Chefs contra el Hambre* es una exitosa campaña apoyada por la Iniciativa, que ha rescatado el saber tradicional de la región y de sus profesionales de cocina, utilizando ingredientes insignes de la dieta latinoamericana, como la papa, el maíz y ahora los productos del mar, para promover una alimentación sabrosa, equilibrada y accesible para todas las mujeres, hombres y niños de la región.

Esta cuarta versión del Recetario está dedicada a los productos del mar de Chile, y fue elaborada en conjunto con la Subsecretaría de Pesca del Gobierno. Da inicio a una nueva



etapa de *Chefs contra el Hambre*, que apoyará a diversos países de la región a difundir su cultura culinaria y el valor de sus productos locales para una vida saludable.

Los frutos del mar constituyen una fuente de proteínas de primera calidad y aportan compuestos fundamentales como los ácidos grasos Omega-3. Los más de cuatro mil kilómetros de costa que posee Chile son una fuente invaluable de recursos y un apoyo clave para la seguridad alimentaria del país y de toda América Latina y el Caribe.

**Alan Bojanic**

Representante de la FAO en Chile

## CARTA DE PRESENTACIÓN

### *Recetario: Productos del Mar*

El Programa Elige Vivir Sano es una gran oportunidad para que optemos por nosotros mismos y sobre todo por nuestros hijos y su desarrollo. Es por eso que hoy queremos invitar a todos los chilenos y chilenas a que elijamos una vida sana, respetando y cuidando nuestra integridad física y psicológica.

Soy mujer y como la mayoría de las mujeres de nuestro país, nosotras hemos sido quienes principalmente nos hemos preocupado de la alimentación, los hábitos y la salud de nuestros hijos y nuestras familias, rol que, afortunadamente, cada vez más empieza a ser compartido por los hombres, haciendo que el esfuerzo por transmitir hábitos, costumbres y valores sea una empresa que incluye a todo el grupo familiar, aportando desde este espacio a la mejora en la calidad de vida de toda la sociedad.

Este programa se ha gestado luego de un largo trabajo, que hemos realizado en forma conjunta y transversal con ministerios, servicios públicos y el sector privado. Los grandes lineamientos provienen del Ministerio de Salud, del Ministerio de Educación, Ministerio de Agricultura y del Instituto Nacional del Deporte.

Elige Vivir Sano es un proyecto que desde cuatro pilares quiere sembrar una nueva cultura que nos permita ser una sociedad más feliz. Estos son la alimentación sana, la actividad física, la vida en familia y el contacto con la naturaleza. El primero es uno de los aspectos esenciales para la salud y el desarrollo de las personas, especialmente para nuestros niños y jóvenes. Menos grasas saturadas y comida chatarra, más frutas, verduras y pescados.



Es entonces una alegría que me llena de esperanza incluir en nuestro programa este Recetario de Productos del Mar desarrollado por la Subsecretaría de Pesca y la FAO, que no sólo promueve una buena alimentación, sino que a través de ella se puede hacer vida en familia y permitir un mayor contacto con el medio ambiente.

Esta iniciativa es muy factible en un país que se caracteriza por sus costas, gente de mar y riqueza marina. En una nación donde el exceso de peso es una causa común de muerte e impide tener una buena calidad de vida.

Todos sabemos que comer pescados, mariscos y algas marinas tiene innumerables beneficios para la salud de las personas. Además son sabrosos y pueden prepararse de muchas maneras.

Los invito a leer las páginas siguientes, a aprender, cocinar y disfrutar en familia estas exquisitas recetas.

Un abrazo cariñoso,

**Cecilia Morel de Piñera**

Primera Dama de la República



## PRESENTACIÓN

Chile tiene el privilegio de tener una costa con abundantes, ricos y variados productos del mar lo que nos transforma en una de las potencias pesqueras y acuícolas del mundo. La pesca artesanal y la actividad industrial y acuícola nos proveen de estos productos; sin embargo, y a pesar de que en nuestra gastronomía se distinguen diversas preparaciones de pescados y mariscos, somos un país con un bajo consumo, no más de 7 kilos por habitante al año, situación que se ha mantenido durante las tres últimas décadas.

Dado el alto potencial nutricional que ellos aportan, y la posibilidad de contribuir a mejorar la salud de los chilenos, la Subsecretaría de Pesca se ha embarcado en el trabajo de promover el consumo humano de productos del mar, de manera de que todas sus cualidades alimentarias sean aprovechadas por nuestros hombres, mujeres y niños.

Esto adquiere una especial urgencia, conociendo los resultados de la última Encuesta Nacional de Salud 2009-2010 del Ministerio de Salud, que indican que el 67% de la población chilena se encuentra con sobrepeso u obesidad, que el 26,9% tiene problemas de hipertensión y que el 9,2% presenta diabetes, porcentajes todos que han aumentado desde la última encuesta realizada el año 2003.

Por otra parte, constituye especial preocupación e interés el poder diversificar el mercado de los recursos pesqueros, muy en particular el de la pesca artesanal, ya que dada la actual



disminución de los recursos, estimamos necesario ampliar y mejorar las fuentes de ingreso del sector, siendo el consumo nacional una alternativa de interés.

Es por ello que la Subsecretaría de Pesca en conjunto con la FAO y con la agrupación de Chefs contra el Hambre, y con el apoyo del Centro de Estudios en Ciencia y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Santiago, han desarrollado este recetario de productos del mar cuyas fórmulas culinarias han sido cuidadosamente testeadas para asegurar que su ingesta no solo sea agradable al paladar, sino también saludable y un verdadero aporte a la nutrición de la población.

Esperamos que disfruten de esta publicación y los invitamos a experimentar y saborear nuestras propuestas gastronómicas.

**Pablo Galilea Carrillo**

Subsecretario de Pesca





## LOS PRODUCTOS DEL MAR Y LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Conocidos son los beneficios que aporta a la salud el consumo de Omega 3, elemento contenido en algunos de los productos del mar, especialmente en caballa, jurel y sardinas. Su aporte en la prevención de enfermedades cardíacas, hipertensión y desarrollo de la inteligencia en los niños ha sido ampliamente difundido por la prensa y el marketing. Pero lo que el común de la gente no sabe, es que no basta con consumirlo, sino que se debe poner mucha atención a los otros materiales de cocina que acompañan a este alimento, así, por ejemplo, para una correcta absorción del Omega 3 para apoyar el desarrollo cognitivo de los infantes, este debe ser consumido junto a un alimento que contenga fosfolípidos, como el huevo o los ostiones, de otra manera las cualidades de este aceite no se aprovechan en su totalidad.

Este conocimiento es parte de una de las nuevas áreas de la ciencia, como la nutrigenómica, que estudia los efectos de la nutrición a nivel celular o genético, ofreciendo una mejora en la dieta personal que evitaría o retrasaría la aparición de enfermedades asociadas a la interrelación gen - nutrición.

El presente recetario, de carácter único, ha sido elaborado por un equipo multidisciplinario de profesionales, incorporando los nuevos enfoques que consideran el impacto del consumo frecuente de un determinado tipo de alimento vs. el desarrollo de una Enfermedad Crónica No Transmisible (ECNT), como los problemas cardiovasculares, obesidad mórbida, diabetes y cáncer, cuya incidencia en la mortalidad de la población se acrecienta cada día.



Bajo esta mirada se han revisado minuciosamente cada una de las recetas aquí presentadas, de manera que no sólo sean una propuesta agradable al paladar, sino también ayuden a llevar una dieta saludable acorde a los estilos de vida actuales.

Los conceptos aplicados para la selección de las recetas consideran la utilización de alimentos con un alto porcentaje de Compuestos de Bajo Peso Molecular (CBPM), como son los pescados y productos del mar. Los CBPM prácticamente no dejan en las células del cuerpo residuos que aceleren el envejecimiento o sean tóxicos a largo plazo, en cambio, impactan positivamente en forma directa en la célula, generando con ello un efecto plástico o reparador.

Es importante destacar que las especies marinas provenientes de la Corriente de Humboldt (corriente marina de carácter frío que beneficia a las pesquerías de Chile) son capaces de generar alimentos marinos de condiciones únicas en el mundo con un alto porcentaje de CBPM y ácidos grasos beneficiosos para el ser humano.

El desarrollo del Recetario de Productos del Mar se ha beneficiado de la guía de una Ficha Técnica de Calidad y Seguridad Alimentaria (FITECSA) la cual ayuda a informar al consumidor las bondades o riesgos de un alimento, considerando la totalidad de sus componentes. El presente recetario presenta 46 recetas clasificadas bajo el criterio de Índice FITECSA. Con tres estrellas se indican aquellas que la metodología FITECSA clasifica como Alimento de Alto Aporte en Salud; con dos estrellas aquellas que valora como Alimento Saludable.



Los criterios utilizados contemplan, además de los parámetros clásicos de una adecuada alimentación, la incorporación de: a) proteínas con un alto porcentaje de CBPM; b) péptidos bioactivos con funciones saludables, plásticas o reparadoras del ADN, como el de la sardina; c) lípidos con una relación de aceites omega 6 y omega 3 considerada saludable (4-5/1), como el de oliva o el de canola; d) porcentaje de fibra dietaria; e) antioxidantes con impacto reparador del ADN; f) vitaminas con porciones dentro de los rangos mínimos y máximos y g) minerales de mayor importancia.

Otro de los aspectos importantes abordados es la forma de preparación de la receta, especialmente el tratamiento térmico, a fin de no afectar los principios activos así como no elevar significativamente el Índice Glicémico en el caso de alimentos con alto porcentaje de carbohidratos.

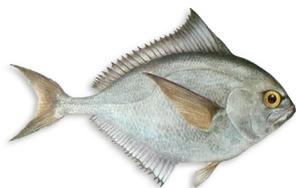
Es por ello que se recomienda preparar las recetas frías con aceite de oliva o aceite de canola; mientras que en el caso de las frituras se sugiere evitar la reutilización de los aceites. No menos importante es la sal, siendo recomendable la sal natural reducida en sodio.

En resumen, las recetas que aquí proponemos son un aporte real para la nutrición saludable, así como para promover el gusto y disfrute de la gastronomía basada en nuestra riqueza marina.

# Índice de recetas



- Almejas a la parmesana en salsa verde 16
- Almejas rellenas 18
- Anchoqueta asada en aceitunas y orégano 19
- Anchoquetas escabechadas 20
- Anchoquetas gratinadas en zapallitos 21
- Blanquillo arvejado 23
- Bocado de mariscos 24
- Caldillo de congrio 25
- Caldillo de lapas al huevo con ají cacho de cabra 26
- Caldillo de vieja 27
- Camarones al pilpil 28
- Ceviche de lapas y champiñones 29
- Choritos en salsa verde 30
- Cochayuyo en salsa verde 31



- Congrio gratinado 32
- Corvinilla gratinada 33
- Empanadas de jibia 35
- Empanaditas de mariscos 36
- Ensalada de locos en aceite de ajo 38
- Ensalada de trucha y vegetales 39
- Ensalada de ulte (hUILte) con salmón 40
- Ensalada de ulte (hUILte) con vegetales 41
- Ensalada de vegetales con sardina al ajillo 42
- Estofado de jibia 43
- Guiso de cochayuyo con habas y berenjenas 44
- Guiso de piures 45
- Hamburguesas de jurel 46
- Jibia a la jardinera 47
- Jurel arvejado 48
- Jurel relleno a la parrilla 49





- Merluza frita 50
- Merluza rellena en aceitunas estofadas 51
- Ostiones en salsa verde 53
- Pastel de centolla 54
- Pastel de jibia con albahaca 55
- Pejerreyes a la sureña 56
- Pilaf de mariscos 57
- Salmón a la vizcaína 58
- Salmón al vino blanco 59
- Sardinas en berenjenas asadas 60
- Sardinas en tomate al vino tinto y albahaca 61
- Sierra rellena a la parrilla 62
- Sopa de choritos 63
- Tollo con champiñones 64
- Truchas rellenas 65
- Zapallitos relleno con choritos 66





\*\*

# Almejas a la parmesana en salsa verde

(Para 10 personas)



## INGREDIENTES

- 60 almejas con concha
- 150 gr. de queso parmesano
- 2 cebollas medianas
- 125 gr. de mantequilla
- 1 paquete de perejil (picado bien fino)
- 2 limones (exprimidos)
- Sal y pimienta



## PREPARACIÓN

Limpie las almejas cuidando no romperlas, lave las conchas (solo la mitad), refrigere.

Salsa verde: corte la cebolla en cubitos muy pequeños, pásela por abundante agua, escúrrala y agregue el perejil picado y el jugo de limón, sazone con sal, aceite y pimienta, refrigere.

En una fuente para horno disponga de las conchas y coloque una a una las almejas, sobre ellas un trozo pequeño de mantequilla y pizca de sal. Agregue el queso rallado.

Lleve al horno fuerte por 5 minutos y sirva en platos de 6 unidades. Agregue salsa verde.



\*\*\*  
*Almejas rellenas*  
(Para 10 personas)



## INGREDIENTES

- 50 almejas en su concha
- 2 cebollas medianas
- 2 cebollines (cortados en aros)
- 2 dientes de ajo (picado fino)
- 3 cucharas de perejil (picado fino)
- ½ taza de pan rallado
- ½ taza de queso rallado
- 1 taza de crema fresca
- 1 taza de vino blanco
- 1 cucharita de aji de color
- 3 cucharas de aceite
- 2 huevos
- Sal y pimienta.



## PREPARACIÓN

Lave las almejas y colóquelas en una cacerola; agregue 1 litro de agua hirviendo, el vino blanco, un poco de sal, tápelas y cocínelas hasta que las almejas se abran, luego retírelas de las conchas, píquelas y conserve un poco del caldo y separe las conchas más bonitas.

En una sartén dore el ajo, la cebolla picada fina y el cebollín, añada el perejil y las almejas, cocine por 2 minutos, enseguida añada la crema y una taza de caldo, y cuando suelte el hervor, retire del fuego, agregue el pan rallado y los huevos batidos, mezcle, sazone y reserve.

Coloque las conchas reservadas en una fuente para horno, rellénelas con esta preparación, espolvoree con queso rallado mezclado con aji de color y lleve al horno caliente hasta que se doren (5 a 6 minutos), sirva caliente.



\*\*\*

## *Anchoveta asada en aceitunas y orégano*

(Para 10 personas)



### INGREDIENTES

- 10 anchovetas limpias (sin cabeza, vísceras ni espinas)
- 4 tomates medianos
- 1 taza de aceitunas sin carozo
- 2 cebollines
- Sal y pimienta a gusto
- 3 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de orégano



### PREPARACIÓN

Condimente los filetes de anchoveta con sal y pimienta, reserve en una fuente para horno. En una sartén disponga del cebollín cortado en anillos, cocínelo a fuego medio con aceite, agregue las aceitunas cortadas en aros y dos tomates cortados en cubos, condimente con sal y siga cocinando hasta que los tomates estén blandos. Disponga de un poco de esta preparación sobre cada uno de los filetes de anchoveta, agregue a esta una rodaja de tomate y espolvoree orégano, lleve a fuego fuerte por 8 minutos, sirva caliente.

Se recomienda acompañar con acelgas guisadas.





\*\*\*

## Anchovetas escabechadas

(Para 10 personas)



### INGREDIENTES

- 20 anchovetas limpias (sin cabeza, vísceras ni espinas)
- 3 cebollas medianas
- 3 zanahorias grandes
- 2 pimientos rojos medianos
- 2 tazas de vinagre blanco
- 2 tazas de vino blanco
- 4 dientes de ajo (enteros)
- 3 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de perejil (picado fino)
- Sal, pimienta y orégano a gusto



### PREPARACIÓN

Lavar y desinfectar vegetales, cortar en aros la cebolla, en tiras delgadas el pimiento y en rodajas la zanahoria; en una cacerola sofreír en aceite el ajo sin picar, la cebolla y el pimiento hasta que la cebolla esté transparente; agregar zanahoria, incorporar el vino, el vinagre, condimentar con sal, pimienta y orégano a gusto, cocinar hasta reducir a la mitad y apagar.

En una fuente para horno poner los vegetales ya cocinados y sobre ellos las anchovetas, salpimentar, agregar el resto del líquido de la cacerola y llevar a horno suave por 20 minutos, en este proceso agregar vinagre si es necesario para evitar que se sequen las verduras; cocinadas las anchovetas retirar y servir las cubiertas con los vegetales y espolvoreadas con el perejil.

Se pueden servir frías o calientes, solas o acompañadas con papas, vegetales o arroz.

\*\*\*

# Anchovetas gratinadas en zapallitos

(Para 10 personas)



## INGREDIENTES

- 10 anchovetas limpias (sin cabeza, vísceras ni espinas)
- 10 zapallitos pequeños para relleno
- 6 cebollines
- 2 pimientos rojos medianos
- 3 cucharadas soperas de aceite
- 8 hojas de albahaca fresca
- 2 dientes de ajo (picado bien fino)
- Sal y pimienta
- ½ cucharada de ají de color



## PREPARACIÓN

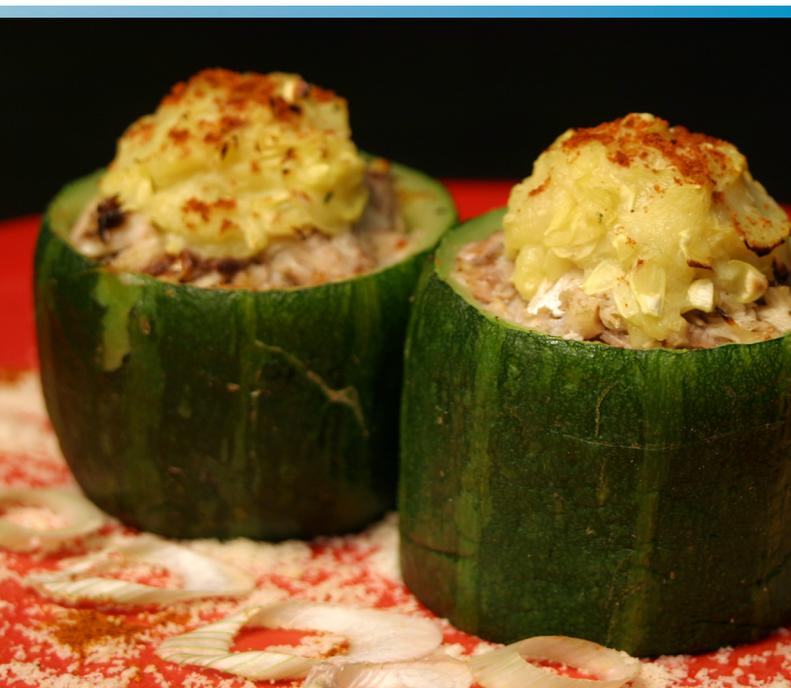
Sazonar las anchovetas y cocinarlas a horno fuerte por 10 minutos; sacar y dejar enfriar, desmenuzar y reservar refrigeradas.

En una sartén sofreír el ajo, el cebollín cortado en aros, el pimiento cortado en tiras pequeñas y las hojas de albahaca (mezclar estos sabores sin poner sal), reservar.

Cortar los zapallitos a lo largo y ahuecar, cocinarlos en agua hirviendo (con poca sal), de 4 a 5 minutos, no más para que no pierdan su color y propiedades nutritivas, enfriar.

Tomar la pulpa que sacó de los zapallitos, picarla bien delgada y cocinarla con un poco de aceite a fuego lento, formando un guiso, agregar un poco de líquido si es necesario, por último agregar el ají de color, sazonar y reservar.

Rellenar cada mitad de zapallitos, poniendo primero los vegetales ya cocinados, después la anchoveta desmenuzada, y por último cubrir con la preparación que hizo con la pulpa del zapallito. Llevar a horno fuerte por 7 minutos y servir.





\*\*\*  
*Blanquillo arvejado*  
(Para 10 personas)



#### INGREDIENTES

- 10 filetes de blanquillo (160 grs)
- 2 cebollas medianas
- 3 zanahorias
- 2 tazas de arvejas (desgranadas)
- 2 pimientos rojos
- 2 tazas de salsa de tomates
- 3 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta a gusto



#### PREPARACIÓN

Condimente los filetes de pescado con sal, pimienta y aceite, deje reposar en una fuente para horno. En una sartén sofría las cebollas cortadas en plumas con un poco de aceite, agregue las zanahorias y el pimiento cortado en tiras delgadas y pequeñas, cocine por unos minutos a fuego medio, agregue el vino blanco y las arvejas, lleve a ebullición y luego agregue la salsa de tomates, retome hervor y rectifique sabor; lleve el blanquillo a horno por 12 a 15 minutos, retire y sirva caliente cubriéndolo con la salsa arvejada.



\*\*\*

# Bocado de mariscos

(Para 10 personas)



## INGREDIENTES

- 3 kg. de choritos en concha
- 3 lechugas milanesas
- 6 locos (cocidos)
- 2 tazas de jibia (cocida y cortada en cuadros)
- 2 tazas de choclo (desgranado y cocido)
- 4 tomates (medianos y firmes)
- 10 cucharadas de mayonesa
- Sal y pimienta



## PREPARACIÓN

En una cacerola cocine los choritos en 1,5 litros de agua, la idea es que el agua llegue a menos de la mitad de la cacerola para que el marisco se cocine al vapor, retirar, enfriar, sacar de sus conchas y reservar en un lugar refrigerado.

Cortar los locos en cuadros pequeños, pelar y picar los tomates en cuadros medianos.

Lavar y desinfectar la lechuga, deshojarla y reservar.

En un recipiente para ensaladas, juntar todos los ingredientes, sazonar a gusto, mezclar con mayonesa suavemente para que se integren bien todos los sabores. Servir en platillos individuales montado sobre hojas de lechuga.





\*\*\*

## Caldillo de Congrio

(Para 10 personas)



### INGREDIENTES

- 10 trozos de congrio dorado (200 gr)
- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- 1 pimiento verde
- 3 tomates
- 2 kilos de papas peladas
- 1 huevo
- 3 cucharadas de perejil picado fino
- 3 litros de caldo de verduras
- 1 taza de vino blanco
- Sal y pimienta



### PREPARACIÓN

En una cacerola sofreír las cebollas cortadas en aros, el pimiento cortado en tiras delgadas y la zanahoria cortada en rodajas; una vez que se cocine la cebolla agregue los tomates en trozos grandes sin las semillas.

Cuando el tomate haya perdido fuerza agregue el caldo de verduras y las papas, sazone a gusto y luego tape. Dejar hervir por 15 minutos.

Incorporar el congrio y el vino, hervir por 10 minutos más.

Destapar, corregir el sabor y agregar el huevo batido, al servir cubrir el congrio con perejil.

### Caldo de verduras

- 3 ramas de apio
- 2 zanahorias
- 2 zapallitos pequeños
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- Sal y pimienta
- 3 litros de agua

### PREPARACIÓN

Lavar y desinfectar los vegetales, picar todo en trozos irregulares, cocinarlos en una cacerola con los tres litros de agua por 30 minutos, se debe comenzar con agua fría (sazonar a gusto).

Se puede cocinar el caldo sin sazonar (optativo).

\*\*\*  
*Caldillo de lapas al huevo  
con ají cacho de cabra*  
(Para 10 personas)



## INGREDIENTES

- 20 lapas grandes (lavarlas muy bien y remojarlas por 1 ½ horas en agua con sal)
- 1 cebolla grande
- 2 zanahorias grandes
- 4 cebollines enteros
- 1 pimiento rojo grande
- 3 dientes de ajo (picado fino)
- 2 kilos de papas (enteras y peladas)
- 2 ají cacho de cabra (entero)
- 1 paquete pequeño de perejil (picado fino)
- 3 huevos
- 2 cucharadas soperas de aceite
- Sal y pimienta a gusto



## PREPARACIÓN

Lavar y desinfectar todos los vegetales antes de procesarlos.

Pelar y cortar en bastones delgados la zanahoria y el pimiento, el cebollín cortarlo en aros delgados incluyendo la parte verde.

En una cacerola a fuego medio dorar en aceite el ajo, agregar la cebolla, el pimiento, la zanahoria, el ají y por último los cebollines, cocinar por 5 minutos, agregar agua hasta cubrir las  $\frac{3}{4}$  partes de la cacerola e incorporar las papas, salpimentar y cocinar hasta que las papas estén cocidas; agregar las lapas y seguir cocinando hasta que estas se suelten de su concha, corregir sabor, apagar, dejar reposar por 5 minutos, retirar las conchas, agregar huevos semi-batidos y servir espolvoreando el perejil.

\*\*\*

# Caldillo de vieja

(Para 10 personas)



## INGREDIENTES

- 2 kilos de vieja (solo tronco sin vísceras ni cabeza)
- 2 cebollas medianas
- 1 pimiento verde grande
- 3 tomates (pelados y cortado en cuatro)
- 2 zanahorias peladas y en rodajas
- 3 dientes de ajo
- 3 litros de caldo de pescado
- 3 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de perejil (picado fino)
- 1 cucharada de pimentón molido o pprika
- Sal, pimienta y orégano



## Caldo de pescado (fumó)

Cabezas de pescado, zanahorias, cebollas, ramas de apio y perejil, una taza de vino blanco, sal y pimienta a gusto (se puede cocinar sin sal), agregar agua y cocinar hasta que hierva, dejar por 10 minutos a fuego lento, retirar, colar y reservar.

Para dar más aroma a estos caldos se les puede agregar salvia, orégano en ramas, tomillo, hojas de laurel y perejil.



## PREPARACIÓN

En una olla sofreír en aceite la cebolla cortada en media pluma gruesa, el pimiento cortado en cubos, el ajo picado fino y la pprika, salpimentar y cocinar hasta que est lista la cebolla, agregar la zanahoria, el tomate y el caldo de pescado, seguir cocinado por 30 minutos más, agregar el pescado, dar otros 15 minutos a fuego lento, y antes de retirar corrija el sabor.

Al momento de servir agregue perejil picado.



\*\*\*  
*Camarones al Pilpil*  
(Para 10 personas)



#### INGREDIENTES

- 1,5 kilos de camarones (limpios)
- 5 dientes de ajo (picado muy fino)
- 1 ají cacho de cabra
- 3 cucharadas de cilantro picado
- ½ taza de aceite
- Sal



#### PREPARACIÓN

En una sartén grande (o cacerola) caliente el aceite, enseguida baje la intensidad del calor y agregue el ajo y el ají cacho de cabra, cocine por 2 minutos, teniendo mucho cuidado de no quemar el ajo, luego incorpore los camarones, sazone a gusto y cocine por 5 minutos a fuego fuerte, apague y agregue el perejil picado.

Sirva caliente en pocillos individuales, puede acompañarlos de unas tostadas o galletas saladas.

El ají cacho de cabra lo puede reemplazar por merquén.



# \*\*\* Ceviche de lapas y champiñones

(Para 10 personas)



## INGREDIENTES

- 20 lapas grandes (lavarlas muy bien y remojarlas por 1½ horas en agua con sal)
- 2 cebollas grandes (½ pluma fina)
- 2 pimientos rojos grandes (cortados en tiras pequeñas y delgadas)
- 1 paquete pequeño de perejil (picado fino)
- 1 paquete pequeño de cilantro (picado fino)
- Tres tazas de champiñones (laminados)
- Jugo de 6 limones
- 1 taza de vinagre blanco
- 5 cucharadas soperas de aceite
- Sal y pimienta a gusto

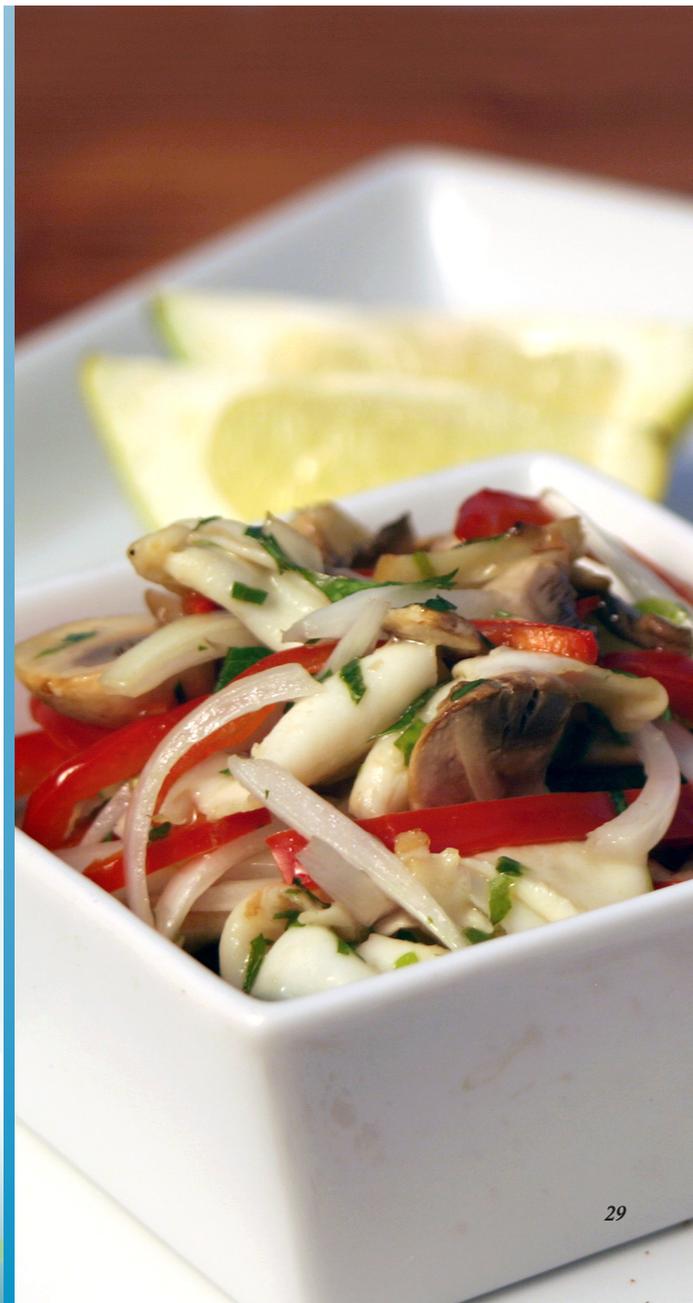


## PREPARACIÓN

Lavar y desinfectar todos los vegetales antes de procesarlos.

En una cacerola con agua hirviendo sumergir las lapas, agregar sal a gusto y cocinarlas hasta que se despeguen de su concha, no más allá de 6 minutos porque se pueden poner duras. Una vez listas escurrirlas y enfriarlas. Una vez frías cortarlas en láminas pequeñas y delgadas, reservar.

En un recipiente poner todos los ingredientes ya elaborados, agregar el jugo de limón, el vinagre, el aceite y salpimentar a gusto, mezclar y dejar reposar por una hora en el refrigerador, servir en porciones individuales acompañadas de tostadas.





\*\*\*

## Choritos en salsa verde

(Para 10 personas)



### INGREDIENTES

- 60 choritos medianos en su concha
- 2 tazas de vino blanco
- 2 cebollas medianas
- ½ taza cilantro picado
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 3 huevos duros rallados
- 3 cucharadas de perejil picado
- 3 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta a gusto
- Jugo de dos limones



### PREPARACIÓN

Cocine los huevos por 10 minutos, enfríelos, pélelos y rállelos, agregue a la preparación; incorpore el aceite, el vinagre y el jugo de limón salpimente a gusto y reserve.

En una cacerola cocine los choritos con el vino más 1 litro de agua por 5 minutos (hasta que abran las conchas), cuele y enfríe, retire los choritos de su concha y resérvelos, limpie bien las conchas y monte en ellas los choritos con salsa verde y sírvase frío.

#### *Para la salsa verde*

Corte la cebolla en cuadros pequeños, agregue el cilantro, perejil, ambos picados muy finos.



\*\*\*

## Cochayuyo en salsa verde

(Para 10 personas)



### INGREDIENTES

- 1 paquete de cochayuyo (1 kilo)
- 3 cebollas medianas
- 1 taza de perejil (picado bien fino)
- 1 taza de jugo de limón (recién exprimido)
- 4 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta



### PREPARACIÓN

Cocine el cochayuyo en una cacerola por una hora y media, enfríe y luego corte en cuadros chicos, reserve en un lugar fresco.

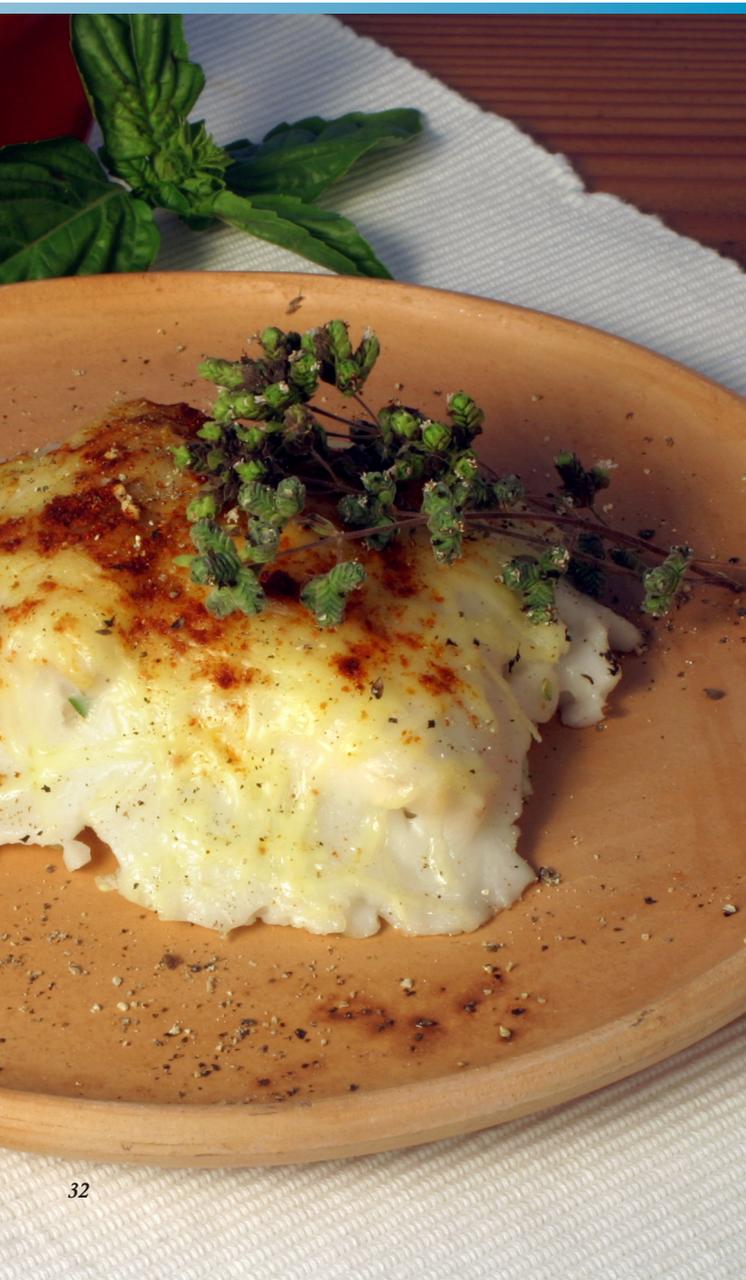
Pique la cebolla en cubos bien pequeños, y deje remojar en agua bien fría al menos una hora, deje escurrir unos 10 minutos y después ocupar.

En un recipiente de loza mezcle el cochayuyo, la cebolla y el perejil, incorpore el jugo de limón y el aceite. Sazone a gusto con sal y pimienta, sírvase como ensalada.



# \*\* Congrio gratinado

(Para 10 personas)



## INGREDIENTES

- 2,5 kilos de congrio fresco cortado en 10 trozos
- 2 tallos de apio cortados en cubos
- 2 zanahorias peladas y cortadas en cubos
- 2 cebollas rebanadas
- 2 hojas de laurel
- 1½ taza de salsa blanca caliente
- ½ taza de queso rallado
- 1 ramita de perejil
- Sal y pimienta



## PREPARACIÓN

Ponga las verduras y las hojas de laurel en una sartén, sazone y agregue el agua (1,5 litros) y deje a fuego medio hasta que comience a hervir.

Ponga el pescado en la sartén y añada el caldo preparado anteriormente, hasta quedar cubierto completamente por el líquido. Cocine a fuego bajo por 8 minutos. Saque el pescado de la sartén con una espumadera y deje escurrir muy bien. Cambie el pescado a un recipiente, cúbralo con la salsa blanca, espolvoree queso rallado, llévelo al horno fuerte por 5 minutos y sirva.

### *Para la salsa blanca*

En una cacerola derrita 5 cucharadas de mantequilla, agregue media taza de harina y luego incorpore 3 tazas de leche caliente, revuelva enérgicamente con un batidor o con una cuchara de madera para que no se formen grumos, si es necesario agregue más líquido, esta salsa debe quedar suave; condimente.

# \*\*\* *Corvinilla gratinada*

(Para 10 personas)



## INGREDIENTES

- 2 kilos de corvinilla (sin vísceras ni cabeza)
- 2 cebollas
- 2 pimientos morrones
- 5 tomates maduros
- 3 tazas de choclo (desgranado)
- 1 taza de vino tinto
- 1 taza de salsa de tomates
- 10 huevos
- 3 cucharadas de aceite
- Hoja de laurel
- Sal y pimienta



## PREPARACIÓN

En una olla o cacerola sofreír la cebolla y el pimiento cortados en tiras delgadas; agregar el tomate en cuadros grandes sin las semillas, salpimentar a gusto e incorporar el vino y las hojas de laurel; cocinar sin dejar de revolver hasta que el tomate rompa. Agregar la salsa de tomate y el choclo, seguir cocinando a fuego lento por 10 minutos (si es necesario agregar un poco de caldo a la preparación).

Dividir el pescado en 10 porciones iguales, disponerlas en una fuente para horno, cubrir con la preparación anterior y llevar al horno por 10 minutos, a fuego medio.

Al servir, colocar la corvinilla, cubrir con la salsa y sobre esta un huevo frito.





# \*\* *Empanadas de jibia*

(Para 10 personas)



## INGREDIENTES

### *Para la masa*

- 5 tazas de harina
- 2 tazas de agua aprox.
- 6 cucharadas de manteca
- Sal a gusto

### *Relleno*

- 2 kilos de jibia picada en cubitos
- 3 cebollas grandes picadas en cubitos
- 2 dientes de ajo picado fino
- Sal y comino a gusto
- 1½ taza de queso mantecoso cortado en cubos

En una cacerola cocinar la cebolla hasta que esté transparente, luego añadir el ajo machacado, el comino y la sal, agregar la jibia picada en cuadritos. Cocinar por 10 minutos más y dejar enfriar (pino).

Una vez frío el relleno, agregar el queso y rellenar las masas cortadas, untar los bordes con un poco de huevo batido presionando los bordes con un tenedor, para que estos se puedan pegar.

Disponer en una bandeja de horno y pintar con el resto de huevo batido. Hornear en horno precalentado por diez minutos o hasta que estén doradas.



## PREPARACIÓN

Formar un aro con la harina e incorporar la manteca derretida, el agua y la sal, mezclar hasta que esté todo bien unido; dejar reposar por 5 minutos, estirar y cortar del tamaño de un plato de té (aproximadamente unos 15 cm.)

Cocinar la jibia en una cacerola alrededor de 25 a 30 minutos tratando de que siempre esté cubierta con agua, si gusta agregue sal. Una vez cocinada enfriar y picar en cubitos, listo este paso enjuagar la jibia tantas veces sea necesario para quitarle la acidez.



# \*\* *Empanaditas de mariscos*

(10 unidades chicas)



## INGREDIENTES

### *Para la masa*

- 3 tazas de harina
- 1½ cucharadita de manteca (60 grs.)
- 1 taza de agua tibia
- Sal

### *Relleno*

- ½ kilo de marisco surtido (picado en cubitos chicos)
- 1 cebolla grande
- 1 cucharada de perejil picado
- Sal y pimienta



## PREPARACIÓN

Derretir manteca (tibia).

Agregar a la harina manteca, agua y sal a gusto, luego amasar, dividir en doce partes iguales y con el uslero hacer redondelas de masa.

### *Preparación del relleno*

Picar la cebolla en cubos pequeños y freír, cuando esté lista agregar mariscos y perejil, salpimentar y cocinar por 5 minutos o hasta que estén cocidos los mariscos, incorporar al pino una cucharada rasa de harina, revolver y dejar enfriar.

### *Armado de empanaditas*

Rellenar las masitas con el pino, luego pintar los bordes con agua, juntar las orillas y presionar con un tenedor.

Calentar aceite para freír y sumergir las empanadas (que no toquen fondo); evitar que el aceite se caliente demasiado para no quemar las empanadas.

Colocarlas sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.

Servir calientes, se pueden acompañar con un pebre de ulte (hUILte).



\*\*\*

# Ensalada de locos en aceite de ajo

(Para 10 personas)



## INGREDIENTES

- 20 unidades de locos
- 1 kilo de palta (firme)
- 3 lechugas escarolas
- 3 naranjas medianas
- 1 pimienta rojo
- 2 cebollines (sin la parte verde)
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharadas soperas de aceite
- Jugo de dos limones
- Sal, pimienta y orégano a gusto



## PREPARACIÓN

Apaleaar y cocinar los locos hasta que estén listos, enfriar, cortar en bastones delgados y reservar.

Lavar y desinfectar las frutas y verduras.

Deshojar y trozar la lechuga con la mano, pelar y cortar la palta en medias lunas, cortar los cebollines en aros delgados y la naranja en gajos sin la parte blanca, por último cortar el pimienta en tiras pequeñas y delgadas.

## *Aceite de ajo*

Poner los dientes de ajo sin pelar sobre un recipiente, llevar al horno por 10 minutos a fuego medio (asar), sacar una vez que estén blandos, retirar la cáscara, moler con una cuchara y mezclar con el aceite.

Poner todos los ingredientes en un recipiente, agregar el aceite de ajo, el jugo de limón, sal, pimienta y orégano a gusto, mezclar y servir.

Se recomienda poner mayonesa para complementar el aderezo.





## \*\* *Ensalada de trucha y vegetales*

(Para 10 personas)



### INGREDIENTES

- 1½ kilo de truchas limpias (solo filete con piel)
- 2 lechugas escarolas
- 2 lechugas moradas
- 1½ kilo de tomates
- 1 kilo de paltas
- 4 cucharadas soperas
- Jugo de 2 limones
- Sal y pimienta a gusto



### PREPARACIÓN

Lavar y desinfectar todas las verduras. Deshojar y trozar las lechugas con las manos. Cortar los tomates en gajos (sin pelar), pelar y cortar las paltas en medias lunas.

Disponer los filetes de trucha con piel sobre una bandeja de horno, pintar con aceite y salpimentar; cocinar por 15 minutos y enfriar, retirar la piel, desmenuzar y reservar.

En un recipiente juntar todos los ingredientes, lechugas, tomates, palta y trucha desmenuzada, agregar el resto del aceite, el jugo de limón, salpimentar a gusto, mezclar y lista para servir.



\*\*\*

# Ensalada de ulte (hUILte) con salmón

(Para 10 personas)



## INGREDIENTES

- 1 kilo de filete de salmón
- 2 tazas de ulte (hUILte) cocido (cortado en dados)
- 1 kilo de espinacas
- 2 cebollines (cortados en aros)
- 2 pimientos rojos
- 4 huevos (cocidos)
- 2 limones (jugo)
- 3 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta



## PREPARACIÓN

Corte el salmón en cubos de 1x1 cm y cocínelos al horno fuerte por 5 minutos, agregando un poco de agua en la bandeja, no es necesario condimentar, enfríe y refrigere.

Limpie y desinfecte las espinacas, retirando los tallos y dándoles un corte irregular a sus hojas. Retire la piel de los pimientos y sus semillas, córtelos en tiras delgadas y cortas.

En una fuente para ensaladas disponga de todos los ingredientes, agregue el jugo de limón, aceite y sazone a gusto, mezcle todos los ingredientes en forma suave, por último incorpore los huevos duros cortados en forma de diente de ajo.

Se puede utilizar como plato de fondo.

\*\*\*

# Ensalada de ulte (hUILte) con vegetales

(Para 10 personas)



## INGREDIENTES

- 3 atados de ulte (hUILte)
- 2 lechugas escarolas
- 3 pepinos de ensalada
- 2 paquetes de cebollín
- 4 tomates medianos
- 4 paltas firmes
- 1 paquete de cilantro (picado fino)
- 5 huevos
- 2 limones (exprimidos)
- 3 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta



## PREPARACIÓN

Cocine el ulte (hUILte) en agua con sal hasta que esté blando, después de cocido enfriar y cortar en trozos pequeños, reservar.

Corte el cebollín en aros, incluyendo sus tallos verdes. Cocer los huevos, enfriar, pelar y cortar en cuatro. Pele el pepino y córtelo en rodajas finas. Las lechugas deshojarlas y trozarlas con los dedos. Los tomates córtelos en forma de diente de ajo y pele la palta y córtela en trozos medianos.

En un recipiente disponer todos los ingredientes, agregar el aceite, el jugo de limón y sazonar a gusto con sal y pimienta, mezclar en forma lenta para que todos los ingredientes queden sazonados.





\*\*\*

## *Ensaladas de vegetales con sardina al ajillo*

(Para 10 personas)



### INGREDIENTES

- 10 sardinas limpias (sin cabeza, vísceras, espinas y descamadas)
- 2 lechugas escarolas
- 2 lechugas milanesas
- 1 lechuga costina
- 2 pimientos rojos medianos (sin piel y cortados en tiras pequeñas)
- 2 tazas de champiñones laminados
- 2 tazas de choclo desgranado (cocinado)
- 3 dientes de ajo (picado fino)
- 5 cucharadas de aceite
- ½ tazas de jugo de limón
- Sal y pimienta



### PREPARACIÓN

Cortar cada sardina en 5 partes, salpimentar a gusto y macerarlas con el ajo durante una hora en un lugar refrigerado, después cocinar todos los trozos en una sartén en aceite bien caliente, dorándolos por ambos lados, reservar.

Lavar y desinfectar los vegetales.

Deshojar y trozar las lechugas con los dedos.

En un recipiente ubicar todos los ingredientes, agregar el jugo de limón y sazonar a gusto, mezclar todo y servir.





## INGREDIENTES

- 1½ kilos de jibia
- 2 cebollas medianas
- 2 zanahorias grandes
- 1 pimiento rojo grande
- 3 tazas de arvejas (peladas)
- 2 kilos de papas (sin piel)
- 5 tomates medianos (maduros)
- 3 dientes de ajo (pelado)
- 1 taza de vino tinto
- ½ taza de perejil picado fino
- 3 cucharadas soperas de aceite
- Sal, pimienta y orégano

### *Para cocinar la jibia*

Cocinar la jibia en una cacerola alrededor de 20 minutos tratando de que siempre esté cubierta con agua, si gusta agregue sal, una vez cocinada enfriar y cortar en bastones, listo este paso, enjuagar la jibia tantas veces sea necesario para quitarle la acidez.



## PREPARACIÓN

Una vez lavadas y desinfectadas las verduras, cortar la cebolla y el pimiento en cuadros medianos, la zanahoria cortarla en rodajas y el ajo picado bien fino. El tomate se corta en rodajas (sin pelar) y por último las papas en forma de diente de ajo.

Calentar una cacerola a fuego medio y sofreír en aceite el ajo junto a la cebolla y el pimiento, salpimentar a gusto; agregar la zanahoria, las arvejas y las papas, incorporar el vino y agua hasta cubrir las papas, disponer sobre esta las rodajas de tomates, volver a salpimentar a gusto, agregar orégano, tapar y cocinar por 20 minutos. Cuando haya pasado este tiempo incorporar la jibia revolviendo en forma lenta, tapar y cocinar por 10 minutos más, apagar, corregir sabor, dejar reposar 5 minutos. Al servir agregar perejil.

\*\*

# *Estofado de jibia*

(Para 10 personas)



\*\*\*

# Guiso de cochayuyo con habas y berenjenas

(Para 10 personas)



## INGREDIENTES

- 1 paquete de cochayuyo (0,6 kilo)
- 2 zanahorias
- 1 cebolla mediana
- 1 kilo de habas peladas
- 3 berenjenas medianas
- 2 pimientos rojos
- Sal y pimienta



## PREPARACIÓN

Cocine el cochayuyo en una cacerola por 1 hora y media, enfríe y luego corte en cuadros chicos, reserve en un lugar fresco.

Prepare un sofrito con la cebolla, el pimiento y la zanahoria, cortados en cubos pequeños.

Agregue las berenjenas cortadas en cubos y las habas previamente cocidas, sazone con sal y pimienta, mantenga a fuego medio hasta que se hayan cocinado las berenjenas, agregue el cochayuyo y siga cocinando hasta que haya reducido a la mitad el líquido de las berenjenas, corrija el sabor y sirva bien caliente.



\*\*

# Guiso de piures

(Para 10 personas)



## INGREDIENTES

- 1,5 kilos de piures limpios
- 1,5 kilos de papas peladas
- 3 berenjenas medianas
- 2 cebollas medianas
- 3 zanahorias medianas
- 1 pimiento verde grande
- 3 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 diente de ajo (picado fino)
- Sal y pimienta



## PREPARACIÓN

Se remojan los piures desde el día anterior en agua fría. Al día siguiente se limpian, se lavan cuidadosamente y se pican muy finos.

En una olla sofreír la cebolla, el ajo, la zanahoria rallada y los piures, sazone a gusto. Luego de 5 minutos de cocción se agregan una taza de caldo de pescado y las berenjenas cortadas en cubos pequeños, dejándolo a fuego lento por media hora.

Las papas se cortan en cubos pequeños y se cocinan dejándolas a punto de romperse; se retiran, se cuelean dejándolas secas y se agregan a la preparación de los piures, al final se le incorporan 2 cucharadas de mantequilla; corregir sazón antes de servir.

Esta preparación se puede servir sola o acompañada de arroz.





\*\*

# Hamburguesas de jurel

(Para 10 personas)



## INGREDIENTES

- 8 filetes de jurel (aproximadamente de 150 gr.)
- 1 cebolla grande
- 5 huevos
- 300 gr. de pan corriente
- 2 tazas de leche líquida
- 2 dientes de ajo (picado bien fino)
- 4 cucharadas de aceite
- Sal, pimienta y orégano



## PREPARACIÓN

Sofreír en una sartén la cebolla cortada en cuadritos pequeños junto con el ajo machacado, salpimentar y agregar orégano, retirar del fuego y enfriar.

Remojar el pan en la leche por 30 minutos, luego escurrirlo quitando el exceso de leche y reservar.

Cocinar el jurel al horno por 15 minutos, retirar y enfriar, luego desmenuzarlo e incorporar la cebolla con el ajo, el orégano y el pan remojado, mezclar bien y dar forma a las hamburguesas, dejándolas reposar por 30 minutos en lugar refrigerado.

Calentar el resto del aceite en una sartén y cocinar las hamburguesas por ambos lados hasta que estén bien doradas.

Servirlas acompañadas de vegetales frescos o si prefiere con papas o pastas.



\*\*

## Jibia a la jardinera

(Para 10 personas)



### INGREDIENTES

- 1½ kilos de jibia
- 2 cebollas medianas
- 2 zanahorias grandes
- 1 pimiento rojo grande
- 2 tazas de arvejas (peladas)
- 2 tazas de choclo (grano)
- 2 tazas de porotos verdes (despuntados y cortados en pequeños bastones)
- 1 kilo de papas (peladas)
- 4 tomates medianos (maduros)
- 3 dientes de ajo (pelados)
- 1 taza de vino tinto
- 3 cucharadas soperas de aceite
- Sal, pimienta

### Para cocinar la jibia

Cocinar la jibia en una cacerola alrededor de 20 minutos tratando de que siempre esté cubierta con agua, si gusta agregue sal, una vez cocinada enfriar y cortar en cuadros; listo este paso enjuagar la jibia tantas veces sea necesario para quitarle la acidez.



### PREPARACIÓN

Lavar y desinfectar verduras y tomates, cortar en cuadros medianos la cebolla, el pimiento, la papa, el tomate y la zanahoria; el ajo picarlo bien fino.

En una cacerola a fuego medio, sofreír en aceite el ajo junto a la cebolla, el pimiento y la zanahoria, salpimentar a gusto, pasados cinco minutos agregar el resto de los ingredientes e incorporar el vino y agua cubriendo toda la preparación, corregir sazón, tapar y cocinar por 25 minutos. Pasado este tiempo incorporar la jibia y cocinar por 8 minutos más a fuego lento, apagar, corregir sabor y dejar reposar 5 minutos antes de servir.

Acompañada de arroz queda perfecta.



\*\*\*

# Jurel arvejado

(Para 10 personas)



## INGREDIENTES

- 10 porciones de tronco de jurel (200 grs.)
- 2 cebollas medianas
- 3 zanahorias
- 2 tazas de arvejas peladas
- 2 pimientos rojos
- 1 taza de salsa de tomates
- 3 tomates maduros
- 2 dientes de ajo (picados finos)
- 3 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta a gusto



## PREPARACIÓN

Condimente el jurel con sal, pimienta y aceite, deje reposar en una fuente para horno.

En una cacerola, sofría el ajo y las cebollas cortadas en cubos medianos; agregue las zanahorias, pimiento y tomates también cortados en cubos, cocine por unos minutos a fuego medio y agregue el vino blanco y las arvejas, cocine hasta que el tomate pierda su

firmeza, luego agregue la salsa de tomates y más líquido si es necesario; rectifique el sabor y cocine hasta que suelte el hervor; incorpore a esta preparación los trozos de jurel y cocínelos por 15 minutos a fuego medio girándolos para que su cocción sea pareja, pasado este tiempo apagar y dejar reposar por 5 minutos.

Servir acompañado de abundante salsa.

\*\*\*

# Jurel relleno a la parrilla

(Para 10 personas)



## INGREDIENTES

- 2 jureles de 2 kilos (limpios, sin cabeza, vísceras ni espinas)
- 4 cebollines
- 2 pimientos rojos
- 3 zanahorias
- 200 gr. de queso chanco (cortado en cubitos)
- Papel de aluminio
- Hojas de apio
- Hojas de albahaca
- Hojas de laurel
- 3 cucharadas de aceite
- Sal y merquén



## PREPARACIÓN

En una cacerola sofreír el cebollín cortado en aros, el pimiento rojo y la zanahoria cortados en tiras delgadas y medianas, cocinar por cinco minutos, sazonar con sal y merquén, agregar las hojas de apio, albahaca y laurel, mantener en el fuego por 3 minutos más, retirar y reservar (agregar un poco de líquido si es necesario para que no se reseque la preparación).

Tomar los jureles y abrirlos en forma de mariposa, sazonar a gusto con sal y

merquén, colocar en su centro las verduras cocinadas y el queso, cerrar y envolver en papel aluminio. Llevar a la parrilla por 20 minutos a fuego medio, girándolo constantemente para que su cocción sea pareja, una vez listo retirar y dejar reposar por 5 minutos. Para servir se procede a retirar el papel aluminio cuidando de no perder el jugo de la cocción.

También se puede cocinar en horno fuerte por 15 minutos (repetiendo la misma operación).





\*\*

# Merluza frita

(Para 10 personas)



## INGREDIENTES

- 10 filetes de merluza sin espinas
- 2 tazas de harina
- 3 huevos
- ½ litro de agua
- Jugo de un limón
- 2 dientes de ajo (picados)
- Aceite para freír
- Sal, pimienta y orégano



## PREPARACIÓN

Condimente los filetes de merluza con sal y pimienta a gusto más unas gotas de limón, orégano y ajo picado, resérvelos por 20 minutos en un lugar fresco.

En un recipiente, agregue los huevos y la mitad del agua requerida, revuelva y agregue harina de a poco, incorpore el resto de agua si es necesario (debe quedar un poco espeso). Sazone a gusto.

Pase los filetes de pescado por el batido, retire el exceso y sumérjalos en aceite caliente cubriendo completamente el pescado. Retire y ponga sobre papel absorbente para sacar el aceite sobrante, sirva caliente.



**\*\***  
*Merluza rellena en  
aceitunas estofadas*  
(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 2 kilos de merluza (sin cabeza, vísceras ni espinas)
- 10 hojas de acelgas
- 1 pimiento rojo grande
- 1 berenjena
- 3 limones (jugo)
- 1 taza de vino blanco
- 3 cucharadas de mantequilla
- Hojas de apio
- Sal y merquén



## PREPARACIÓN

Disponga los filetes de merluza en una fuente para horno, condimente con sal, merquén y jugo de limón, disponga de las hojas de acelgas en los filetes extendidos y sobre estas el pimiento cortado en tiras delgadas, la berenjena en rodajas finas y las hojas de apio, vuelva a sazonar si lo prefiere, luego enrolle la merluza sobre sí misma, agregue unas cucharaditas de mantequilla sobre estas, agregue el vino a la bandeja, tape la fuente y lleve a horno fuerte por 20 minutos.

### *Aceitunas estofadas*

- 1 cebolla mediana
- 6 hojas de albahaca
- ½ kilos de aceitunas sin carozo
- 4 tomates maduros
- ½ taza de vino tinto
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y orégano

### *Preparación*

En una sartén sofreír la cebolla picada en cubitos, agregar el tomate en cuartos, las aceitunas enteras, las hojas de albahaca y el vino; sazonar con sal y orégano, cocinar por 10 minutos, retirar y pasar por la licuadora o picar bien fino; volver a cocinar por 5 minutos más.

### *Montaje*

Una vez cocinada la merluza se hacen porciones individuales y se cubren con las aceitunas estofadas; servir bien caliente.



## INGREDIENTES

- 60 ostiones con su concha
- 3 cebollas medianas
- 5 cucharadas de perejil (picado fino)
- 2 ajíes verdes (picado fino)
- 3 cucharadas de aceite
- 3 limones (jugo)



## PREPARACIÓN

Lave cuidadosamente sus manos, materias primas y tenga a manos los implementos que va a utilizar.

Limpie los ostiones cuidando no romperlos, disponga de una cacerola con agua, sal y una hoja de laurel, y hierva. Lave las conchas, resérvelas.

Blanquee los ostiones en agua hirviendo solo unos 30 segundos, enfríe rápidamente, luego refrigere.

Corte la cebolla en cuadros chicos, luego incorpore el perejil, el ají y sazone con sal, aceite y jugo de limón, refrigere.

Disponga en cada plato 6 medias conchas con 1 ostión en cada una y agregue sobre este la salsa verde, sirva frío.



\*\*\*

# *Ostiones en salsa verde*

(Para 10 personas)



# \*\* *Pastel de centolla*

(Para 10 personas)



## INGREDIENTES

- 1 kilo de carne de centolla
- 2 cebollas medianas
- 4 huevos
- 1 taza de crema fresca
- ½ taza de queso rallado
- ¾ taza de vino blanco
- 5 cucharadas de perejil (picado)
- 3 tazas de pan remojado
- 3 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta



## PREPARACIÓN

En una cacerola con aceite dore las cebollas cortadas en cuadros chicos, agregue la carne de centolla (desmenuzada), el vino blanco, cocine por 10 minutos, agregue la crema, el pan remojado y continúe a fuego bajo, condimente; agregue los huevos batidos, apague.

En una fuente, vierta la preparación, agregue el queso cubriendo la superficie y lleve a fuego fuerte por 10 minutos, sirva caliente.





\*\*

## *Pastel de jibia con albahaca*

(Para 10 personas)



### INGREDIENTES

- 1½ kilos de jibia
- 3 cebollas medianas
- 2 kilos de papas (peladas)
- ½ kilo de tomates (cortados en rodajas)
- 2 cucharadas de queso rallado
- 3 cucharadas de mantequilla
- 10 hojas medianas de albahaca
- 3 dientes de ajo (pelado)
- 1 taza de caldo de ave
- 3 cucharadas soperas de aceite
- Sal, pimienta

### *Para cocinar la jibia*

Cocinar la jibia en una cacerola alrededor de 25 minutos tratando de que siempre esté cubierta con agua, si gusta agregue sal, una vez cocinada enfriar y cortar en cubitos pequeños para el pino, listo este paso enjuagar la jibia tantas veces sea necesario para quitarle la acidez.



### PREPARACIÓN

#### *Para el pino*

En una cacerola sofreír el ajo y la cebolla picada en cubitos pequeños, agregar la jibia ya picada y las hojas de albahaca, el caldo de ave, salpimentar y cocinar hasta que reduzca el caldo.

### *Para el puré*

Cocinar las papas en abundante agua y si gusta ponga sal, una vez listas las papas vaciar el agua reservando una taza del líquido, moler estas con una cuchara de palo, agregar la mantequilla, sazonar a gusto y si hace falta agregar un poco del líquido reservado.

### *Montaje*

Disponer en el fondo de una fuente el pino de jibia, cubrir con el puré de papas, poner encima las rodajas de tomate, espolvorear el queso rallado y llevar a horno fuerte por 10 minutos, retirar, dejar reposar 5 minutos y servir.



## \*\* *Pejerreyes a la sureña*

(Para 10 personas)



### INGREDIENTES

- 30 pejerreyes limpios (sin cabeza, vísceras ni espinas)
- 3 cebollas grandes
- ½ kilo de longanizas (cortadas en rodajas delgadas)
- 3 dientes de ajo (picado)
- 4 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de aceite
- 3 limones (jugo)
- 1 taza de vino blanco
- 4 cucharadas de perejil (picado fino)
- Sal y merquén



### PREPARACIÓN

Macere los pejerreyes con un poco de sal, merquén y jugo de limón, reserve en lugar refrigerado (mínimo 10 minutos).

En una cacerola dorar en aceite la cebolla junto al ajo, luego agregar las longanizas, sazone a gusto con sal y merquén y cocine por 5 minutos, incorpore vino blanco y reduzca a la mitad.

En una fuente para horno disponer la preparación con longaniza, sobre esta los pejerreyes con mantequilla, llevar a horno medio por 8 minutos y espolvorear perejil antes de servir.

\*\*\*

# *Pilaf de mariscos*

(Para 10 personas)



## INGREDIENTES

- 1 kilo de arroz
- 3 tazas de choritos sin su concha
- 3 tazas de almejas sin su concha
- 3 tazas de machas sin su concha
- 3 cebollas medianas
- 4 tomates frescos
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de vino blanco
- 1 taza de caldo de verduras
- 6 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de cilantro (picado fino)
- Sal a gusto



## PREPARACIÓN

En una cacerola dore la cebolla en aceite (4 cucharadas), agregue el arroz, sazone a gusto, incorpore agua hirviendo hasta un centímetro por sobre el nivel del arroz, tape y cocine a fuego lento por 20 minutos.

Corte las cebollas en plumas, corte el tomate en cuadros medianos, pique el ajo finamente, cocine estos productos en una cacerola con un poco de aceite por 10 minutos, luego incorpore el vino blanco, el caldo de verduras y sazone a gusto, siga cocinando hasta que haya espesado, agregue los mariscos y cocine por 7 minutos más, corrija el sabor.

Sirva esta preparación sobre el arroz con un poco de cilantro picado.





## \*\* *Salmón a la vizcaína*

(Para 10 personas)



### INGREDIENTES

- 10 filetes de salmón (200 gr)
- 2 tazas de salsa de tomates
- 2 cebollas medianas
- 2 pimientos rojos medianos
- 3 tomates maduros
- 2 cucharadas de perejil picado
- Sal y pimienta a gusto



### PREPARACIÓN

Condimente los filetes de salmón con sal y pimienta, en una sartén sofría las cebollas y los pimientos cortados en tiras finas, agregue el tomate cortado en cubos pequeños, cocine por unos minutos y vierta la salsa de tomate, lleve a hervor y disponga de los filetes de salmón en una fuente, cubra con la salsa vizcaína y lleve a horno medio por 18 minutos, agregue perejil picado fino, sirva caliente.





## INGREDIENTES

- 2 kilos de salmón en filete
- 3 cucharadas de maicena (fécula de maíz)
- 2 cebollas
- 2 tazas de vino blanco
- 2 tazas de crema fresca
- 3 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de cebollín (picado fino)
- Sal, pimienta y orégano

\*\*\*  
*Salmón al  
vino blanco*  
(Para 10 personas)



## PREPARACIÓN

Sazone el salmón en porciones con sal, pimienta y orégano, reserve en un lugar refrigerado.

En una cacerola pequeña coloque la crema, el vino blanco y hierva, agregue la maicena diluida en agua fría (poca), vuelva a hervir y sazone, retire del fuego.

Corte la cebolla en plumas y disponga de estas en una fuente para horno, encima ponga los filetes de salmón, agregue la salsa antes preparada y lleve a horno medio por 15 minutos; retire y sirva con cebollín finamente picado.



\*\*\*

# Sardinas en berenjenas asadas

(Para 10 personas)



## INGREDIENTES

- 10 sardinas limpias (sin cabeza, vísceras, espinas y descamadas)
- 5 berenjenas grandes
- 2 pimientos verdes
- 5 cebollines
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de aceite
- Sal y merquén ahumado



## PREPARACIÓN



Pelar y partir en dos las berenjenas, condimentarlas con sal y merquén, cubrir con mantequilla y llevar a horno suave por 30 minutos hasta que estén bien asadas (no doradas), retirar y triturar con un cuchillo, reservar.

En una cacerola sofreír en aceite el ajo picado fino, el pimiento cortado en tiras delgadas y el cebollín cortado en aros, todo condimentado con poca sal.

En una fuente para horno disponer las berenjenas asadas, sobre estas las sardinas y cubrir con el sofrito, rectificar sabor, llevar al horno con calor mediano por 10 minutos, retirar y servir.



\*\*\*

## *Sardinias en tomate al vino y albahaca*

(Para 10 personas)



### INGREDIENTES

- 10 sardinias grandes limpias (sin cabeza, vísceras, espinas y descamadas)
- 2 cebollas medianas
- 10 hojas grandes de albahaca
- 8 tomates medianos y maduros
- 2 tazas de vino tinto
- 3 cucharadas de aceite
- Sal, pimienta y orégano



### PREPARACIÓN

En una cacerola sofreír la cebolla picada en cubos pequeños hasta que esté transparente, agregar el tomate cortado en cubos, las hojas de albahaca, salpimentar y cocinar por 10 minutos más; incorporar el vino, seguir cocinando hasta que el tomate pierda toda firmeza y haya espesado un poco, poner a fuego lento, agregar las sardinias, orégano y cocinar por 15 minutos más, apagar y corregir sabor antes de servir.





\*\*\*

# Sierra rellena a la parrilla

(Para 10 personas)



## INGREDIENTES

- 3 kilos de sierra tronco (sin cabeza, vísceras ni espinas)
- 4 tomates maduros
- 2 cebollas moradas
- 2 tazas de champiñones laminados
- 3 dientes de ajo (picado fino)
- Sal y pimienta
- Papel aluminio



## PREPARACIÓN

Rellene la sierra con los tomates cortados en rodajas, la cebolla cortada en aros delgados, los champiñones laminados y el ajo picado fino, sazone con sal y pimienta a gusto, envuélvalo en el papel de aluminio y colóquelo sobre la parrilla, cocinar a fuego directo cuidando de no quemar y dé vuelta para cocinarlo por ambos lados.

Retirar y servir.



\*\*\*  
*Sopa de choritos*  
(Para 10 personas)



#### INGREDIENTES

- 2 kilos de choritos
- 1 cebolla mediana
- 2 zanahorias medianas
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de arroz
- 1 ramita de perejil
- 1 taza de vino blanco
- 3 litros de agua
- 4 tajadas de pan de molde
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta a gusto



#### PREPARACIÓN

Ponga al fuego la olla donde prepara la sopa, caliente el aceite y fría la cebolla cortada en cuadrillos chicos, el ajo molido y la zanahoria cortada en rodajas. Agregue los choritos y cocine por 5 minutos, incorpore el agua, el vino y salpimiente a gusto. Agregue el arroz y cocine por 30 minutos más.

Servir con perejil picado y pan frito.

De la misma forma puede preparar almejas y machas.

\*\*\*

# Tollo con champiñones

(Para 10 personas)



## INGREDIENTES

- 10 filetes de tolo
- 4 tazas de champiñones (laminados)
- 4 cebollines
- 3 cucharadas de aceite
- 2 limones, su jugo
- Sal y pimienta



## PREPARACIÓN

Sazonar el pescado y macerarlo en jugo de limón por una hora, en un lugar refrigerado.

En una sartén sofreír en aceite los cebollines por 4 minutos, retirar y reservar.

En una fuente para horno disponer los filetes de tolo, cubrirlos con los cebollines cocinados y los champiñones laminados, corregir sabor y tapar con papel de aluminio; llevar a horno fuerte de 20 a 25 minutos, tener cuidado de que no se seque el pescado, para esto ir agregando líquido (caldo).

Se puede servir acompañado de puré o verduras guisadas.



\*\*\*

## Truchas rellenas

(Para 10 personas)



### INGREDIENTES

- 2 kilos de truchas limpias (sin vísceras ni espinas)
- 1 pimiento rojo grande (cortado en tiras)
- 1 cebolla grande (cortada en aros delgados)
- 2 tazas de champiñones o callampas frescas (en láminas)
- 2 zanahorias (cortadas en rodajas finas)
- 2 dientes de ajo (picado fino)
- 3 cucharadas soperas de aceite
- ½ taza de vino blanco
- Hojas de albahaca
- Sal y pimienta a gusto



### PREPARACIÓN

Poner a fuego medio una cacerola pequeña con tres cucharadas de aceite, sofreír el ajo, agregar el resto de las verduras, y salpimentar a gusto; cocinar por 2 minutos, agregar el vino y cocinar por 5 minutos más sin dejar de revolver, una vez listo este paso, retirar del fuego y reservar.

Tome las truchas, salpimiente a gusto, rellénelas con los vegetales ya cocinados más las hojas de albahaca, luego dispóngalas en una bandeja de horno, con el resto del aceite, pinte las truchas por la parte superior y llévelas a horno fuerte por 15 minutos. Sirva acompañadas de ensalada o papas doradas.



\*\*

# Zapallitos rellenos con choritos

(Para 10 personas)



## INGREDIENTES

- 1 kilo de choritos limpios
- 10 zapallitos o calabacines
- 2 cebollas
- 2 tazas de choclo (desgranado)
- ½ taza de crema de leche (optativo)
- 3 cucharadas de queso rallado
- 3 tomates maduros
- 2 cucharadas de aceite
- Sal, pimienta y orégano



## PREPARACIÓN

Corte el zapallito por la mitad y retire todo el interior (no deseche la pulpa).

En una sartén con aceite prepare un sofrito con las cebollas cortadas finamente, agregue los tomates pelados y picados en cuadros pequeños, la mitad de la pulpa del zapallito picada y el choclo. Cocine a fuego lento hasta que el tomate se deshaga y la preparación espese lo suficiente para rellenar los zapallitos, agregue los choritos, salpimente a gusto y cocine otros 5 minutos. Agregar crema si es de su gusto.

Cocine los zapallitos en agua hirviendo por 5 minutos, retire y reserve en lugar fresco.

### *Montaje*

Rellene los zapallitos con esta preparación, dispóngalos en una fuente, espolvoree queso rallado sobre estos y lleve a horno fuerte por 7 minutos, retire y sirva acompañado de papas cocidas.



Valoración de las recetas según el índice FITECSA del Centro de Estudios en Ciencia y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Santiago.

\*\*\* Alimento de Alto Aporte en Salud

\*\* Alimento Saludable

Receta	Índice FITECSA
<i>Almejas a la parmesana en salsa verde</i>	**
<i>Almejas rellenas</i>	***
<i>Anchovetas asadas en aceitunas y orégano</i>	***
<i>Anchovetas escabechadas</i>	***
<i>Anchovetas gratinadas con zapallitos</i>	***
<i>Blanquillo arvejado</i>	***
<i>Bocado de mariscos</i>	***
<i>Caldillo de congrio</i>	***
<i>Caldillo de lapas con ají cacho de cabra</i>	***
<i>Caldillo de vieja</i>	***
<i>Camarones al pilpil</i>	***
<i>Cebiche de lapas y champiñones</i>	***
<i>Choritos en salsa verde</i>	***
<i>Cochayuyo en salsa verde</i>	***
<i>Congrio gratinado</i>	**
<i>Corvinilla gratinada</i>	***
<i>Empanadas de jibia</i>	**
<i>Empanaditas de mariscos</i>	**
<i>Ensalada de locos en aceite de ajo</i>	***
<i>Ensalada de ulte con salmón</i>	***

<i>Ensalada de ulte con vegetales</i>	***
<i>Ensaladas de vegetales con sardina al ajillo</i>	***
<i>Ensalada de trucha y vegetales</i>	**
<i>Estofado de jibia</i>	**
<i>Guiso de cochayuyo con habas y berenjenas</i>	***
<i>Guiso de piures</i>	**
<i>Hamburguesa de jurel</i>	**
<i>Jibia a la jardinera</i>	**
<i>Jurel arvejado</i>	***
<i>Jurel relleno a la parrilla</i>	**
<i>Merluza frita</i>	**
<i>Merluza rellena en aceitunas estofadas</i>	**
<i>Ostiones en salsa verde</i>	***
<i>Pastel de centolla</i>	**
<i>Pastel de jaiba</i>	**
<i>Pejerreyes a la sureña</i>	**
<i>Pilaf de mariscos</i>	***
<i>Salmón a la vizcaína</i>	***
<i>Salmón al vino blanco</i>	**
<i>Sardina en tomate al vino tinto y albahaca</i>	***
<i>Sardinas en berenjenas asadas</i>	***
<i>Sierra rellena a la parrilla</i>	***
<i>Sopa de choritos</i>	***
<i>Tollo con champiñones</i>	***
<i>Truchas rellenas</i>	***
<i>Zapallito relleno con choritos</i>	**

Editor: Juan Carlos García Cebolla

Fotografía y diseño gráfico: Sergio Baros

Recetas: Ricardo Briceño y Gastón Córdova de Club de Chefs

## AGRADECIMIENTOS

Este recetario no hubiera sido posible sin el trabajo entusiasta de Alejandro Gertosio, Esperia Bonilla y Natacha Valenzuela de la Subsecretaría de Pesca. Igualmente hay que agradecer la colaboración del profesor Víctor Hugo Gutiérrez del Centro de Estudios en Ciencia y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Santiago por su orientación nutricional y su aporte científico.

Especial mención merece el Club de Chefs de Aramark, cuyos miembros formularon las recetas, las elaboraron en su escuela de cocina y validaron su facilidad de ejecución y calidad gastronómica.

Igualmente valiosa ha sido la aportación de Alejandro Flores, Andrés Pascoe, Benjamín Labatut, Marcela Sanguinetti y muchos otros colegas de la Oficina Regional de la FAO.

Este libro se terminó de imprimir y encuadernar  
en los talleres de Imprenta Acción Digital Ltda.  
en el mes de abril de 2011, Santiago de Chile.  
Se imprimieron 1250 ejemplares.

Este recetario de Chefs contra el Hambre reúne 46 recetas que estimulan el consumo de los productos del mar de Chile en preparaciones sabrosas, sanas y nutritivas. Rescatando la sabiduría local, incorpora enfoques novedosos para potenciar los beneficios que ofrecen los pescados, algas y mariscos de las costas chilenas.

Chefs contra el Hambre es una red de prestigiados chefs internacionales, cocineros y críticos gastronómicos comprometidos con mejorar la nutrición de los habitantes de la región. Se trata de una propuesta de la Iniciativa América Latina y el Caribe sin Hambre, un esfuerzo de los países de la región para erradicar definitivamente el hambre y la desnutrición.

**Iniciativa América Latina y Caribe sin Hambre**  
**Organización de las Naciones Unidas**  
**para la Agricultura y la Alimentación**

Oficina Regional para América Latina y el Caribe  
Av. Dag Hammarskjöld 3241, Vitacura, Santiago, Chile  
Teléfono: (56 2) 923 2100 | Fax: (56 2) 923 2101  
[www.rlc.fao.org/iniciativa](http://www.rlc.fao.org/iniciativa)



ISBN 978-92-5-306797-8



9 789253 067978

I2098S/1/02.11