

CHUPE DE LOCOS

INGREDIENTES

- 6 locos cocidos y picados en cubos
- 3 láminas de pan de molde sin orilla, remojadas en leche
- 1 cebolla pequeña picada fina
- 1/2 taza de crema de leche
- Queso parmesano rallado
- Sal, pimienta y aceite

PREPARACIÓN

Comienza sofriendo la cebolla en una sartén con un poco de aceite hasta que esté transparente. Incorpora los locos ya cocidos y picados,



salpimentando a gusto para que tomen sabor. Añade el pan de molde previamente remojado en leche y molido, revolviendo constantemente para formar una pasta cremosa y homogénea.

Vierte la mezcla en pocillos de greda individuales y añade la crema de leche para suavizar la textura. Cubre generosamente con queso parmesano y lleva al horno precalentado a 200°C por unos 10 minutos o hasta que la superficie esté dorada y burbujeante. Sirve de inmediato con una pizca de ají de color encima.

CHARQUICÁN DE VERDURAS



INGREDIENTES

- 500 gr de zapallo camote
- 4 papas grandes peladas
- 1 taza de choclo desgranado
- 1 taza de porotos verdes picados
- 250 gr de carne molida o picada (opcional)
- Cebolla, ajo, comino y ají de color

PREPARACIÓN

En una olla grande, prepara un pino sofriendo la cebolla picada con el ajo, la carne y los condimentos como el comino y el ají de color. Agrega las papas y el zapallo cortados en cubos medianos, junto con una taza de agua hirviendo o caldo de verduras, y deja cocinar a fuego medio hasta que todo esté tierno.

Una vez cocidas las verduras, utiliza un machacador de papas para aplastarlas groseramente, integrándolas con el zapallo. Incorpora el choclo y los porotos verdes previamente cocidos, rectifica la sal y deja cocinar por cinco minutos adi. Sirve cada plato coronado con un huevo frito si lo deseas, ai más puro estilo chileno.

ENSALADA DE QUINOA Y PALTA



INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa blanca lavada
- 2 paltas chilenas (Hass) maduras
- 1 tomate grande picado en cubos
- Cilantro fresco picado
- Jugo de un limón, aceite de oliva y sal

PREPARACIÓN

Cocina la quinoa en dos tazas de agua hirviendo con un poco de sal durante 15 minutos o hasta que el grano esté transparente. Una vez lista, escúrrela bien y déjala enfriar completamente en un bol grande para que no se apelmace. Corta las paltas en cubos y pica el tomate retirando las semillas. Mezcla estos ingredientes con la quinoa fría, añade el cilantro fresco y aliña con abundante jugo de limón, aceite de oliva y sal a gusto. Revuelve con cuidado para no moler la palta y sirve como una entrada fresca y nutritiva.

QUEQUE DE YOGURT Y ARÁNDANOS

INGREDIENTES

- 1 yogurt natural (125 gr)
- 3 huevos
- 2 medidas del envase de yogurt con azúcar
- 3 medidas del envase con harina con polvos de hornear
- 1 medida del envase con aceite de maravilla
- 1 taza de arándanos frescos

PREPARACIÓN

En un bol grande, bate los huevos con el azúcar hasta que la mezcla esté pálida y espumosa. Agrega el yogurt y el aceite, integrando bien todos los líquidos antes de comenzar a añadir los ingredientes secos. Incorpora la harina cernida poco a poco con movimientos envolventes para mantener el aire de la mezcla.

Enharina ligeramente los arándanos para que no se vayan al fondo y mézclalos suavemente con la masa. Vierte la preparación en un molde previamente enmantequillado y lleva al horno a 180°C por unos 45 a 50 minutos. Deja enfriar antes de desmoldar para disfrutar de un queque húmedo y esponjoso, ideal para la once.

