

[COCINA]

Día de la Cocina Chilena: cuatro icónicas recetas

Cada 15 de abril la gastronomía criolla está de fiesta, y por ello, es el momento ideal para disfrutar los sabores de algunas de las comidas más representativas.

PASTEL DE CHOCLO

POR CARMEN LABRA, CHEF DEL RESTAURANT EL VINAMARINO.

Ingredientes

Para el pino:

- 2 cebollas en cuadrados pequeños
- 1 cucharada de aceite
- 500 gr de carne picada (posta negra)
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de ají color
- 1 cucharada de orégano entero
- 1 cucharadita de condimento para carne
- ½ taza de pasas
- ½ taza de aceitunas negras
- 10 choclos pasteleros
- 3 huevos duros, cortados por la mitad

Para el pastel:

- 6 trutros pasteleros
- 1 cucharadita de albahaca gourmet
- 1 cucharada de mantequilla
- ½ taza de leche
- 1 cucharadita de sal
- 5 hojas de albahaca, picadas



Calentar el aceite en una sartén. Añadir la cebolla picada y cocinar hasta que esté transparente y blanda. Luego agregar los aliños y la carne, y cocinar nuevamente hasta que esté cocida. Verter las pasas. Reservar. Para la capa de choclo, sacar los granos de la coronta y luego procesar junto a la albahaca deshidratada, hasta obtener una pasta. En una olla calentar la mantequilla y agregar la pasta de choclo y cocinar un par de minutos. Verter la leche y cocinar revolviendo hasta tener una mezcla densa. Aliñar con sal y albahaca picada. Emantequillar las fuentes dispuestas y verter el pino. Poner dos aceitunas, medio huevo duro y un trutro pequeño de pollo en cada una de las fuentes. Sellar con la pasta de choclo y espolvorear con azúcar. Finalmente, calentar el horno a 190°C y hornear los pasteles por 30 a 35 minutos o hasta que estén burbujeando y las cubiertas estén doradas.

Ignacio Arriagada M.

El próximo lunes 15 de abril se celebra el Día de la Cocina Chilena, una ocasión para enaltecer la historia y la cultura gastronómica local, y a todos los cocineros que cada día preparan los platos típicos.

Entre los emblemas de la cocina criolla destacan la cazuela de vacuno, la empanada de pino, el pastel de choclo y el charquicán. Cada una de estas comidas representan el origen, la geografía y la cultura de Chile.

“Estos son los platos más clásicos, los más conocidos del país, y por ello, se han convertido en ícono de nuestra gastronomía. Estas comidas han logrado cruzar las fronteras regionales de Chile y han unido a cada uno de nuestros compatriotas”, comenta a este medio Joel Solorza, destacado chef nacional.

Para celebrar la cocina chilena, cuatro expertos compartieron con este medio las recetas de estos tradicionales platos.



CAZUELA DE VACUNO

POR JAVIER MARURI, NUTRICIONISTA Y DOCENTE DE LA UNAB SEDE CONCEPCIÓN.

Ingredientes

- ½ kilo de carne de vacuno (osobuco o sobrecoctilla)
- 3 papas
- 1 choclo
- 100 gr de zapallo
- 30 gr de arroz
- ½ taza de cilantro
- 1 zanahoria
- 1 diente de ajo
- ½ pimentón rojo
- ½ taza de porotos verdes
- 1 pizca de pimienta negra
- Aceite de maravilla al gusto
- Sal al gusto

Lavar bien todas las verduras. En una olla con aceite caliente sellar la carne. Agregar ajo picado, pimentón y zanahoria en tiras delgadas. Salpimentar al gusto. Agregar agua caliente hasta que cubra todos los ingredientes y llevar a cocción por una hora. Luego de una hora de cocción, añadir las papas (peladas), porotos verdes y arroz. Llevar a cocción por otros 10 minutos. Agregar zapallo cortado en tres (con cáscara) y el choclo cortado en tres partes iguales. Seguir la cocción por otros minutos. Emplatir en plato hondo o paila de greca. Agregar cilantro picado fino.



EMPANADA DE PINO

POR JOEL SOLORZA, CHEF Y DIRECTOR DE LA ESCUELA DE GASTRONOMÍA DE LA UDLA.

Ingredientes

- Para la masa:
 - 1 kg de harina
 - 400 cc de agua
 - 50 cc de vino blanco
 - 250 gr de manteca
 - 20 gr de sal
- Para el pino:
 - 1 kilo 1/2 de cebolla
 - 7 huevos
 - 50 gr de manteca
 - 250 gr de aceitunas negras
 - 25 gr de caldo de vacuno
 - 10 gr de comino
 - 10 gr de pimienta
 - 10 gr de ají de color
 - 10 gr de salsa de ají
 - 20 gr de sal

Para la masa: mezclar todos los ingredientes hasta formar una masa firme. Laminar hasta un espesor de 2 a 3 mm. Cortar discos de 20 a 22 cm de diámetro. Para el pino: cocer 5 huevos y dividir en tajadas. Picar la cebolla en brunoise y saltearla en manteca. Saltear la carne, evitando sobrecoocer. Juntar la carne y la cebolla. Condimentar y rectificar sabor. Enfriar. Terminación: rellenar los discos de masa, empleando una taja de huevo duro, una aceituna y 120 gramos de pino por empanada. Colocar las empanadas en bandejas limpias y pintar con dora de huevo. Hornear a 220°C hasta que la masa esté cocida y dorada.

CHARQUICÁN

POR XIMENA RODRÍGUEZ, DIRECTORA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UBQ.

Ingredientes

- 500 gr de carne de vacuno, cortada en trozos pequeños
- 2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal
- 1 cebolla grande, picada finamente
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 zanahorias, peladas y cortadas en cubitos
- 2 papas, peladas y cortadas en cubitos
- 1 taza de choclo desgranado
- 1 taza de zapallo cortado en cubitos
- 1 taza de porotos verdes cortados en trozos
- 1 pimiento rojo cortado en cubitos (opcional)

- 2 tomates pelados y picados
- 1 cdta de comino en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- 4 tazas de caldo de carne o agua
- 2 papas grandes picadas en cubos

En una olla grande, verter aceite y calentar a fuego medio. Agregar la cebolla y el ajo, y sofreír hasta que estén transparentes. Añadir la carne cortada en trozos y cocinar hasta que esté dorada por todos lados. Incorporar las zanahorias, papas, choclo, zapallo, porotos verdes y pimiento rojo (si se utiliza). Sal-



tear por unos minutos hasta que las verduras estén ligeramente tiernas. Añadir el comino en polvo. Revolver bien y cocinar por unos minutos más. Verter el caldo de carne o el agua en la olla. Condimentar con sal y pimienta al gusto. Dejar que hierva y luego reducir el fuego a baja intensidad. Cubrir la olla y cocinar a fuego lento durante aproximadamente 30-40 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas y la carne esté bien cocida. Probar y ajustar la sazón si es necesario. Servir.

tear por unos minutos hasta que las verduras estén ligeramente tiernas. Añadir el comino en polvo. Revolver bien y cocinar por unos minutos más. Verter el caldo de carne o el agua en la olla. Condimentar con sal y pimienta al gusto. Dejar que hierva y luego reducir el fuego a baja intensidad. Cubrir la olla y cocinar a fuego lento durante aproximadamente 30-40 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas y la carne esté bien cocida. Probar y ajustar la sazón si es necesario. Servir.