

# DESDE LA COCINA

Recetas de tu familia para nuestra familia

II Edición  
Julio 2018

MUNDO  
SOCIOS  
cchc



# DESDE LA COCINA

Recetas de tu familia para nuestra familia



II Edición  
julio 2018


Con gran alegría estamos presentando el segundo volumen de nuestro libro "Desde la Cocina, Recetas de tu familia para nuestra familia".

Cocinar es un acto creativo, entretenido, cariñoso, de donación al otro. Congrega a todos en el disfrutar, en el gozar.

Así es como vamos formando una gran familia, en base a la generosidad en el compartir no sólo una receta sino también los recuerdos y el cariño de todas esas preparaciones que nos enseñaron las mamás, las abuelas, las tías, las amigas, los grandes cocineros.

Es un orgullo para nosotras, contar con la participación entusiasta y amorosa de todas ustedes.

Con cariño,

  
Ana María Armendáriz Azcárate de Torretti  
Bernardita Méndez Risopatrón de Donoso  
Verónica Díaz Ibar de Amenábar  
Carolina Raby Cádiz de Pérez  
Verónica Álvarez Piracés de Mas





## Vegetales .....

|   |    |
|---|----|
| <b>Familia Arce Martínez</b> Cebollitas asadas a la crema | 8  |
| <b>Familia Amenábar Díaz</b> Zapallos Butternut asado     | 10 |
| <b>Familia Martabid Schmidt</b> Canelones de berenjenas   | 12 |
| <b>Familia Moraga Rosas</b> Ensalada de quinoa            | 14 |
| <b>Familia Varela Peliowski</b> Vareniques de papa        | 16 |

## Pescados .....

|  |    |
|--|----|
| <b>Familia Fleischmann Wigodski</b> Gefilte fish       | 20 |
| <b>Familia Martin Tarud</b> Risotto con camarones      | 22 |
| <b>Familia Moraga Rosas</b> Salmón con costra de queso | 24 |
| <b>Familia Pérez Raby</b> Ceviche de salmón            | 26 |
| <b>Familia Santuber Miranda</b> Chupin de congrio      | 28 |
| <b>Familia Sepúlveda Gaete</b> Congrio Maipón          | 30 |
| <b>Familia Silva Anguita</b> Tartaleta de atún         | 32 |

## Carnes .....

|   |    |
|---|----|
| <b>Familia Arce Martínez</b> Cordero asado relleno con naranjas | 36 |
| <b>Familia Cifuentes Tapia</b> Estofado de cordero              | 38 |
| <b>Familia Del Sol Leiton</b> Rollo de pollo y espinacas        | 40 |
| <b>Familia Ferrer Marfán</b> Pollo al cognac                    | 42 |
| <b>Familia Hurtado Labarca</b> Solomillo con salsa de berries   | 44 |
| <b>Familia Torretti Armendáriz</b> Pavo a la uva con champagne  | 46 |
| <b>Familia Uribe Gabler</b> Lengua nogada                       | 48 |

## Repostería .....

|  |    |
|--|----|
| <b>Familia Aylwin Bustos</b> Alfajores                 | 52 |
| <b>Familia Aylwin Bustos</b> Pan de miel               | 54 |
| <b>Familia Chiappini Koscina</b> Biscuit glacé         | 56 |
| <b>Familia Pizarro Kreuser</b> Pie de limón            | 58 |
| <b>Familia Rodríguez Zamorano</b> Postre de limón      | 60 |
| <b>Familia Santuber Miranda</b> Tarta con frutos rojos | 62 |
| <b>Familia Villanueva Rojas</b> Queque de zanahoria    | 64 |



# Cebollitas asadas a la crema



*La mesa es un espacio contenido de miradas, de símbolos,  
de particularidades, de lo propio de la familia, de un círculo cercano.*

*Cuando cocino, percibo la cocina en el otro.*

*Siempre lo mismo, pero siempre distinto.*

Familia Arce Martínez



Papeli mural cubberta, gentileza Papalaria.cl

Vino recomendado CABERNET SAUVIGNON

William Rojas Manríquez

## C e b o l l i t a s   a s a d a s   a   l a   c r e m a



4 A 6 PERSONAS



40 MINUTOS



### INGREDIENTES

- 18 cebollitas blancas pequeñas, peladas y sin extremos
- 300 ml de crema líquida
- Pimienta en grano recién molida
- 1 pizca de nuez moscada molida



### PREPARACIÓN

Pele las cebollitas, puede escaldarlas en agua hirviendo hasta que la piel se separe.

Ponga las cebollitas en una sola capa sobre una fuente de horno baja con tapa.

Caliente la crema en olla aparte y cuando esté a punto de hervir, viértala sobre las cebollitas y sazone con sal, pimienta a gusto y nuez moscada.

Tape la fuente, y hornee a 180° durante 15 minutos.

Quite la tapa y continúe la cocción hasta que estén tiernas (10-15 minutos más)



# Zapallo Butternut asado



*¡Somos buenos para los asados! Estando de paseo en Mendoza, fuimos a una parrillada muy famosa. Comimos una carne estupenda y uno de los acompañamientos era un zapallo asado muy rico.*

*Esta es nuestra versión mejorada.*

Familia Amenábar Díaz



Vino recomendado CABERNET SAUVIGNON

William Rojas Marurana

## Zapallo Butternut asado



4 A 6 PERSONAS



60 MINUTOS



### INGREDIENTES

- 1 zapallo butternut
- 2-3 cebollines
- 5 tiras de tocino picado fino
- 5 láminas de queso mantecoso picado fino
- 8 champiñones chicos picado finos
- 1 huevo
- Sal y pimienta entera recién molida



### PREPARACIÓN

Cortar el zapallo longitudinalmente y sin pelar, poner a hervir las dos mitades por 20 minutos aproximadamente, hasta que estén blandos. Sacar de la olla y retirar la carne del zapallo, ahuecándolos con una cuchara, reservar. Es importante dejarles un borde de 1 cm para que no se deformen y poder usarlos como contenedor.

En un sartén, poner el tocino picado fino y dorarlo un poquito, reservar.

En el mismo sartén, saltear los cebollines y los champiñones picados finos, cuidando que queden al dente y reservar.

Mezclar muy bien en un bowl la carne del zapallo, tocino, cebollines, queso mantecoso y champiñones picados finos con el huevo batido, salpimentar a gusto y rellenar las dos mitades del zapallo.

En una fuente de servir, poner el zapallo relleno y llevar al horno, 180° por 20 minutos, acompañar con una carne de vacuno o cerdo asada.

# Canelones de berenjenas



*Esta receta está adaptada al gusto nuestro,  
la preparamos en ocasiones especiales con la colaboración  
de todos, los niños me lo piden cada vez que vienen,  
es el plato de la casa.  
La hemos compartido con familiares y amigos, a todos les encanta.*

Familia Martabid Schmidt



Vino recomendado CABERNET SAUVIGNON

William Rojas Marurana

## C a n e l o n e s d e b e r e n j e n a s



8 PERSONAS



90 MINUTOS



### INGREDIENTES

#### Para los canelones

- 4 berenjenas, cortadas en lonjas a lo largo de 5 mm de grosor
- Aceite de oliva extra virgen, para untar las lonjas de berenjenas y para la fuente
- 500 grs de queso mozzarella
- Albahaca fresca
- 250 grs de ricota
- 100 grs de queso parmesano rallado

#### Para la salsa de tomates

- 2 kgs de tomates maduros, pelados, sin semillas y cortados en cubitos
- 5 dientes de ajo pelados, prensados o picados muy finamente
- 75 cc de aceite de oliva
- 3 paquetes de cebollines cortados en cuadraditos, incluyendo lo verde
- Sal y pimienta a gusto y una pizca de azúcar
- 250 grs de salsa de tomates
- Albahaca

### PREPARACIÓN

#### Para los canelones

Untar las lonjas de berenjena, una a una, con aceite de oliva por ambos lados. Ponerlas en una lata y llevarlas al horno previamente calentado a 200°. Hornearlas y darlas vuelta una vez, cuando estén tiernas y un poco doradas. Dejar reposar fuera del horno para que no se sequen. Reservar una hoja de albahaca para cada canelón. Cortar el queso mozzarella en tiras de 1 cm.

#### Para la salsa de tomates

En un sartén, poner el aceite de oliva y agregar el ajo y el cebollín, saltear y revolver a fuego y revolver ocasionalmente hasta que estén suaves, pero no dorados. Incorporar los tomates cortados en cubitos de 1 cm, la salsa de tomates y una pizca de azúcar, salpimentar a gusto. Cocinar a fuego muy lento alrededor de 10 minutos. Apagar el fuego y añadir albahaca. Reservar.

#### Para armar los canelones

Sobre cada lonja de berenjena, en el lado angosto poner una hoja de albahaca, encima el trozo de queso mozzarella y 1 cucharadita de té de ricota en la parte más ancha de la lonja. Enrollar. Colocar cada uno de los rollitos en una budinera, previamente untada en aceite de oliva, hasta cubrirla completamente, en una capa de un piso. Vierta sobre los "canelones" la salsa de tomate reservada, hornear hasta que estén muy calientes y burbujeantes por unos 20 a 25 minutos aprox. Agregue el queso parmesano y gratine en el horno por 2 minutos. Sirva en platos individuales decorados con hojas frescas de albahaca. Se puede acompañar con cous cous o quinoa.



# Ensalada de quinoa



*Esta ensalada es el acompañamiento ideal  
para nuestra receta de Salmón con costra de queso,  
como también para otras preparaciones.*

Familia Moraga Rosas



Vino recomendado CABERNET SAUVIGNON BLANC

Shutterstock

## Ensalada de quinoa



6 PERSONAS



15 MINUTOS



### INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa
- 1 pimiento rojo, amarillo y verde
- 3 paltas firmes pero maduras
- 1 tarro de palmitos
- 50 cc de aceite de oliva extra virgen
- Jugo de 2 limones
- 1 cucharada de mostaza Antigua
- Ciboulette
- Sal
- Pimienta



### PREPARACIÓN

Poner en una olla 1 taza de quinoa lavada con 1 1/2 taza de agua fría. Tapar y cocinar a fuego bajo. Una vez que hierva, son 10 minutos aproximadamente, retirar del fuego y dejar reposar por 5 minutos, separar los granos con un tenedor.

En un bowl, juntar todos los vegetales picados en cubitos pequeños, agregar el aceite de oliva, mostaza, jugo de limón, ciboulette y salpimentar a gusto, revolver y agregar a la quinoa fría. Revolver bien.



**La quinoa se lava muy bien para quitar la saponina que le otorga un sabor amargo.**

Si tiene tiempo déjela en agua con un chorro de vinagre de manzana por 2 horas y luego lávela bien.

# Vareniques de papa



*Los vareniques de papas es una antigua receta*

*heredada de la familia Peliowski Davidovich,*

*es una pasta rellena preparada por los judios de Europa Oriental,*

*y es nuestra preferida.*

Familia Varela Peliowski



## Vareniques de papa



6 PERSONAS



90 MINUTOS



### INGREDIENTES

#### Para la masa

- 500 grs de harina
- 2 huevos
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 taza de agua tibia (aprox.)

#### Para el relleno

- 1 kg de papas
- 2 cebollas picadas finas
- 1 paquete de perejil picado
- Sal, pimienta
- 3/4 taza de aceite 100% maravilla

### PREPARACIÓN

#### Masa

En un bowl poner el harina, los huevos y sal disuelta en agua tibia. Juntar y amasar, no debe quedar ni muy blanda ni muy dura. Trabajarla bien y dejar reposar por 30 minutos. Luego uslear la masa sobre una tabla enharinada dejándola más o menos delgada. Se corta con un vaso de aprox. 6 cms de diámetro.

#### Relleno

Se saltea la cebolla con sal y pimienta en el aceite. Cuando está dorada se le agrega el perejil picado y se fríe muy poco más.

Las papas se cuecen y se muelen con el prensapapas como para puré. Se mezclan con la mitad de la cebolla frita.

En cada redondela de masa se pone un poco de relleno y se cierran muy bien, como empanaditas.

Se ponen a cocer por unos 10 minutos en agua hirviendo con sal. Una vez listas, se sacan del agua y se dejan estilar.

Antes de servir, se calientan en una fuente al horno, rociadas con el resto de la cebolla frita. Retirar del horno apenas comiencen a dorarse, para que no se sequen.





# Gefilte fish

bolitas o albóndigas de pescado



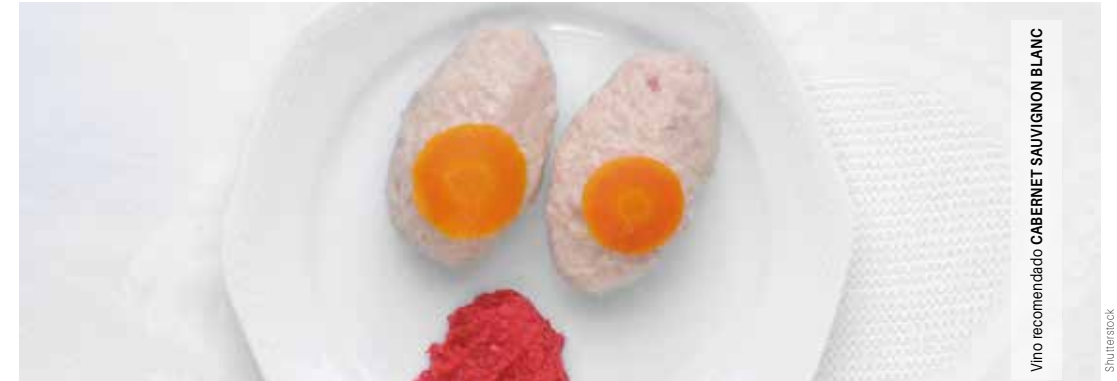
*Esta receta me la enseñó mi mamá. Es una comida que se hace en PESAJ, festividad judía que dura 7 u 8 días y conmemora la liberación del pueblo hebreo de la esclavitud de Egipto.*

*Originalmente se hace con harina de Matzá (harina sin levadura).*

*Es muy rica y es una forma diferente de comer pescado.*

Jackie Wigodski

Familia Fleischmann Wigodski



Vino recomendado CABERNET SAUVIGNON BLANC

Shutterstock

## G e f i l t e f i s h



6 PERSONAS



90 MINUTOS



### INGREDIENTES

- 1 kilo de pescado: Merluza y/o Corvina, con cabeza y espinazo aparte.
- 3 huevos
- 1 cebolla grande cortada en cuadritos y salteada en aceite, apenas dorada
- 1/2 taza de pan rallado o harina de Matzá
- 1/2 taza de agua
- Sal y pimienta blanca
- 1 cucharada de azúcar
- Aceite de maravilla
- 1 cebolla grande cortada en 8 para el caldo
- 1 pimentón cortado en 8 para el caldo
- 2 zanahorias grandes peladas y en rodajas para el caldo
- 1 cubo de caldo de Verduras Maggi



### PREPARACIÓN

#### Caldo

Con la cabeza y espinazo del pescado hacer un caldo: 2 litros de agua, cebolla, pimentón, zanahoria y caldo Maggi, sal a gusto, que hierva por 10 minutos, colar y reservar.

#### Bolitas

Moler en la 1,2,3 la carne del pescado, sin piel ni espinas, poner en un bowl. Agregar los 3 huevos enteros, la cebolla salteada, agua y pan rallado, sal y pimienta a gusto. Revolver y unir muy bien. Dejar reposar en el refrigerador por 1 hora.

Hacer cada bolita, con las manos mojadas en agua, apretando la pasta y dejándolas ovaladas y chatitas.

En un sartén con aceite de maravilla suficiente, poner las pelotitas de pescado y sellarlas hasta que queden doradas pero no totalmente cocidas.

A la olla con el caldo de pescado caliente se agregan las bolitas de pescado selladas. Tapar la olla y cocer por 1 hora. Dejar enfriar.

Retirar las pelotitas y colocar en una fuente con una rodaja de zanahoria cocida sobre cada una.

Se comen preferentemente frías, con ensaladas.

# Risotto con camarones



*Nuestro plato frecuente cuando nos reunimos en familia,  
es en torno a la "Olla Mágica".  
Reinaldo prepara diferentes risottos  
que son conversados con una copa de buen vino.*

Familia Martin Tarud



## Risotto con camarones



8 A 10 PERSONAS



60 MINUTOS



### INGREDIENTES

- 7 tazas de caldo hecho con 1 cabeza de congrio, agua, 1 copa de vino blanco, cebolla, tomate, sal y pimienta
- 1 kg camarones, crudos y pelados calibre 36-40
- 750 grs arroz de grano corto, preferentemente arborio
- 200 grs de mantequilla
- 1/3 taza de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla cortada en cuadritos finos
- 1/2 pimiento rojo, 1/2 pimiento verde, 1/2 pimiento amarillo, picados en cuadritos
- 100 grs de tocino, cocinado en el microondas envuelto en toalla de papel y picado fino
- Sal y pimienta
- 250 grs de queso mozzarella rallado grueso
- 3 cucharadas de perejil picado fino
- 100 grs de almendras laminadas

### PREPARACIÓN

Preparar el caldo con 1 cabeza de congrio, vino blanco, cebolla, tomates y aliños. Hervir por 5 minutos y colar. Reservar este caldo.

En un wok profundo, poner el aceite oliva con 2 cucharadas de mantequilla a fuego medio hasta que se derrita, agregar la cebolla picada, los cuadritos de pimiento rojo, verde y amarillo, más el tocino. Revolver durante unos minutos. Añadir sal y pimienta a gusto. Bajar el fuego y agregar el arroz, revolviendo 2 minutos. Añadir un cucharón del caldo (debe estar caliente) y revolver hasta que se absorba, continuar agregando otro cucharón de caldo y seguir revolviendo hasta que se absorba. Continuar así hasta que se termine el caldo, esto demora de 20 a 30 minutos aproximadamente. Es importante que el risotto quede más bien al dente que sobrecocido. Retire el risotto del fuego y agregue 3 cucharadas de mantequilla, el queso mozzarella rallado. Déjelo reposar tapado por 3 minutos.

Paralelamente, en otro sartén, ponga aceite de oliva y saltée los camarones crudos hasta que cambien de color, agregue sal, pimienta con una pizca de merkén. Incorpore la mitad al risotto y la otra mitad póngalo como adorno.

Al momento de servir, agregue el perejil picado fino, las almendras laminadas y el resto de los camarones reservados.

También se le puede agregar champiñones salteados en mantequilla.



# Salmón con costra de queso



*Esta receta la hago mucho en Semana Santa y para recibir amigos en la casa, es una apuesta segura y siempre muy bien recibida.*

*A mis hijos les encanta y ahora que ellos ya no viven*

*con nosotros en Los Ángeles, sino en Santiago,*

*es un sabor con "gusto a casa" para ellos.*

Familia Moraga Rosas



Vino recomendado CABERNET SAUVIGNON BLANC

William Rojas Manríquez

## Salmón con costra de queso



6 PERSONAS



40 MINUTOS



### INGREDIENTES

- 1 filete de 1,8 kilos de salmón sin piel cortados en trozos de 250 grs aprox., ojalá fresco
- 250 grs de un buen queso parmesano rallado
- 250 grs de pan rallado
- 3 huevos enteros
- Sal de mar y pimienta en grano recién molida

### Salsa

- 500 cc de crema líquida para cocinar
- 500 grs de carne de jaiba o camarones
- 1 tarro grande de choritos en agua
- Ciboulette para decorar
- Jugo de 1 limón

### PREPARACIÓN

#### Salsa

En una olla verter la crema, choritos con un poco del agua del tarro, jaiba o camarones, salpimentar y calentar sin que hierva.

#### Salmón

En un bowl batir los huevos y salpimentar, reservar.

En otro bowl, juntar el pan rallado con el queso parmesano mezclándolos muy bien. Reservar.

Pasar cada trozo de salmón por la mezcla de huevo y luego por la de pan rallado y queso parmesano.

Disponer en una fuente enmantecuada y llevar al horno a 200° por 20 a 30 minutos.

Retirar del horno y verter la salsa sobre el pescado, reposar por 3 minutos para que se impregnen los sabores, agregar el jugo de limón por encima y servir decorado con ciboulette picado muy fino.

Acompañar con ensalada de quinoa (*ver página 15*).



# Ceviche de salmón



*Hace 20 años, navegando por los mares del sur a bordo del Recluta,*

*preparamos este ceviche en forma muy básica.*

*Con el tiempo la señora Rosa, de nacionalidad peruana,*

*que nos visitaba frecuentemente los fines de semana, me enseñó*

*y perfeccionamos esta receta.*

*A nuestra familia y amigos les encanta.*

•••••  
Familia Pérez Raby



Vino recomendado CABERNET SAUVIGNON BLANC

Familia Pérez Raby

## C e v i c h e d e s a l m ó n



10 PERSONAS



40 MINUTOS



### INGREDIENTES

- 1 1/2 kg de filete de salmón sin piel cortado en dados de 1/2 cm (aprox. 6 tazas)
- 1 1/2 taza (1 a 2 unidades) de cebolla morada en corte pluma
- 1/4 taza cilantro fresco picado fino
- 1/2 taza (1/2 unidad) de pimiento rojo cortados en cuadraditos
- 1 ó 2 ají verde cortado en tiritas
- 2 a 3 paltas firmes picadas en cuadraditos (opcional)
- 1/2 litro (10 o 15 unidades) de jugo de limón
- Pimienta negra recién molida
- Sal
- Aceite de oliva extra virgen
- 6 a 8 tajadas pan de molde



### PREPARACIÓN

En un bowl de vidrio o similar, no plástico ni de acero inoxidable, poner el salmón cortado en dados, y añadir el jugo de limón hasta cubrir totalmente el pescado.

Dejar reposar a temperatura ambiente en lugar fresco por unos 20 a 30 minutos.

Luego sazonar con sal y pimienta a gusto y revolver cuidadosamente con una paleta de madera.

Agregar el resto de los ingredientes: cebolla, cilantro, pimiento, ají verde y palta. Revolver nuevamente. Poner en el refrigerador por unos 20 minutos.

Tostar las rebanadas de pan y cortar en 4 cada una de ellas, colocar en una cesta.

Preparar pocillos y servir acompañado de un vino blanco bien frío.

# Chupín de congrio



*Es una receta exquisita de mi suegra, gran cocinera.*

*A mi marido y nuestra familia les gusta mucho.*

Familia Santuber Miranda



Vino recomendado CABERNET SAUVIGNON BLANC

William Rojas Manurana

## Chupín de congrio



6 A 8 PERSONAS



40 MINUTOS



### INGREDIENTES

- Un congrio entero trozado en 6 - 8 porciones, además de la cabeza
- 3 dientes de ajo enteros
- Aceite de oliva extra virgen
- 4 cebollas cortadas en pluma
- Orégano
- Perejil cortado fino
- Sal
- Pimienta
- 4 tomates maduros
- 1 vaso chico de vino blanco
- 100 cc de leche



### PREPARACIÓN

#### Caldo

Se cuece la cabeza del congrio con agua en una olla, con 3 dientes de ajo enteros y sal a gusto. Hervir por 10 minutos, se retira del fuego y se deja enfriar, se cuela el caldo desechando la cabeza de pescado y dientes de ajo. Reservar el caldo.

#### Congrio

En otra olla, se sofríe la cebolla con sal, orégano, perejil y pimienta, luego se agregan los tomates picados en cuadros chicos y se deja a fuego medio hasta que los tomates estén cocidos. Se agrega el caldo caliente y el vino blanco. Una vez que hierva se ponen los trozos de pescado por 8 a 10 minutos, cuidando que no se desarmen. Retirar del fuego y agregar la leche.

Servir caliente en paila de greda con perejil picado encima.



# Congrio Maipón



*Mi suegra era una gran cocinera, me enseñó esta receta  
que ya lleva 4 generaciones en nuestra familia.  
Muchos domingos preparamos este exquisito congrio  
y lo gozamos acompañado de un buen vino blanco.*

Familia Sepúlveda Gaete



Vino recomendado CABERNET SAUVIGNON BLANC

William Rojas Manríquez

## Congrio Maipón



6 PERSONAS



90 MINUTOS



### INGREDIENTES

- 6 medallones de congrio
- 250 gramos de mantequilla
- 1 Pimentón entero
- 2 cebollas medianas
- Jugo de limón suficiente
- 1/2 taza de vino blanco
- Orégano
- Ajo molido
- Sal y pimienta a gusto

### Salsa de perejil

- 4 dientes de pan marraqueta
- 1 atado mediano de perejil
- 1/2 taza de leche
- 4 dientes de ajo
- Orégano
- Sal y pimienta a gusto
- 1 huevo duro molido

### PREPARACIÓN

Los medallones de congrio se marinan por al menos 1 hora, con una mezcla de orégano, ajo molido, sal y pimienta, jugo de limón.

En una olla grande se derrite la mitad de la mantequilla y se saltean los anillos de cebolla, luego agregar el pimiento en julianas y el vino. Cocinar por 3 minutos.

Agregar los trozos de congrio y cocinar a fuego lento por 20 minutos aproximadamente. Cuidar que no se recueza.

### Salsa de perejil

En un bowl se deja remojando la miga del pan, sin la corteza, en 1/2 taza de leche, por 1 hora. Apretar y desechar el líquido.

En un sartén se derrite la mitad restante de mantequilla y se saltea la cebolla rallada, ajo molido, sal, pimienta.

El pan remojado y estrujado y el perejil picado bien finito, se agregan a la salsa en forma de lluvia, cocinar por 3 minutos debe quedar espeso. Cuando la salsa de perejil esté lista se le agrega el huevo duro molido.

Se sirve el congrio bañado con la salsa.



# Tartaleta de atún



*Esta receta es muy fácil y rica.*

*Era de mi mamá y mi hermana me la enseñó.*

Familia Silva Anguita



Vino recomendado CABERNET SAUVIGNON BLANC

William Rojas Manríquez

## Tartaleta de atún



8 A 10 PERSONAS



40 MINUTOS



### INGREDIENTES

#### Para la masa

- 1 1/2 taza de harina con polvos
- 1 tacita de café de aceite
- 1 tacita de café de leche tibia
- 1 pizca de sal

#### Para el relleno

- 2 tarros de atún sin el líquido y desmenuzado
- 3 huevos
- 1 paquete de buen queso rallado
- 1 caja de crema de 200 cc
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN

#### Masa

Se unen los ingredientes con la mano sin amasar, poner la masa en un molde enmantecado con fondo removible y pinchar el fondo con un tenedor.

Llevar al horno, previamente calentado, por 10 minutos y retirar.

#### Relleno

En un bowl se baten los huevos, salpimentar a gusto. Agregar la crema, el queso rallado y el atún. Revolver bien.

Con la mezcla se rellena la tartaleta y poner al horno nuevamente, a fuego medio, hasta que esté cuajada al centro y un poco dorada. Aproximadamente 30 minutos.



# Cordero asado relleno con naranjas



*Esta es una receta de un libro de cocina que me regalaron, y la rescato en ocasiones especiales, como Pascua o Año Nuevo, cuando nos reunimos en familia.*

Familia Arce Martínez



Vino recomendado CABERNET SAUVIGNON

Shutterstock

## Cordero asado relleno con naranjas



6 A 8 PERSONAS



120 MINUTOS



### INGREDIENTES

- 1 pierna de cordero deshuesada
- 1 taza de pan fresco desmigado
- 2 cucharadas de romero fresco picado fino
- 2 cucharadas de nueces pecanas picadas
- 1 cucharada de mermelada de naranjas
- 2 cucharadas de ralladura de naranjas (sin el blanco interior)
- 2 cucharadas de jugo de naranjas (sin pepas)
- 1/2 taza de vino blanco seco
- 12 cebollitas perlas frescas

### Adicional

- Mermelada de naranjas con trozos a gusto
- 2 cucharadas de ralladura de naranjas



### PREPARACIÓN

Precalente el horno a 220°. Mezcle en seco el pan fresco desmigado con el romero y las nueces. Añada la ralladura de naranjas, mezcle nuevamente; y agregue el jugo y la mermelada de naranjas, mezcle bien y deje reposar por un momento. Debe obtener una pasta suave, por lo que si es necesario, agregue más jugo de naranjas.

Quite el exceso de grasa a la pierna y extiéndala sobre una superficie lisa. Rellene la pierna apretando la mezcla contra la superficie interior del cordero, extendiéndola por toda la superficie. Enrolle la carne y átela con un cordel para asegurar la forma. Póngala sobre una fuente de ala alta.

Pinte la pierna por su exterior con mermelada de naranjas adicional, dejando una cobertura de aproximadamente 3 mm y termine con ralladura de naranjas a gusto.

### Horneado

Precalente el horno a 220° por 10 a 15 minutos. Baje la temperatura a 180°, ponga la fuente con el cordero y agregue las cebollitas perlas (o puede seguir la receta de la guarnición *pág. 9*), y cocine por 1 a 1 1/2 hora más hasta que esté hecha. Revise constantemente, y una vez que se cristalice un poco la mermelada, vierta algo de su propio caldo sobre las cebollitas y sobre la superficie cuidando de no removerla. Si se dora muy rápido, cúbrala con papel aluminio.

Al estar lista, vierta vino blanco seco a gusto sobre los caldos de la fuente y remueva para incorporar todo. Cuando tienda a hervir, deje que reduzca hasta obtener una salsa fina sobrecocinando unos 5 minutos más. Agregue ralladura de naranjas y mermelada si lo prefiere y deje reposar 10 minutos. Quite el cordel y trinche el cordero en medallones finos y rocielos con salsa acompañados de cebollitas. Decore con romero fresco.



# Estofado de cordero

*Esta receta es de origen árabe -Irán y Argelia-  
donde el cordero es una de las carnes que más se consume.*

*Como nuestra región es conocida por sus corderos  
y para salir un poco del tradicional asado al palo,*

*les comparto esta receta probada  
y disfrutada por nuestra familia y amigos.*

Familia Cifuentes Tapia



## Estofado de cordero



4 A 6 PERSONAS



90 MINUTOS



### INGREDIENTES

- 800 gr de pierna de cordero deshuesada
- 2 cucharadas de aceite de maravilla
- Sal
- Pimienta negra recién molida
- Perejil fresco picado fino
- 1 cebolla
- 12 cucharadas de agua
- 250 gr de damascos turcos enteros y sin hidratar
- 50 gr de piñones o almendras peladas
- 1 cucharada de azúcar

### PREPARACIÓN

Eliminar el exceso de grasa y cortar el cordero en cubos. En una olla, dorar los cubos de carne en el aceite caliente y retirarlos.

En la misma olla con el aceite donde se doró la carne, cocinar la cebolla finamente picada hasta que esté transparente. Agregar la carne y sazonar con sal y pimienta.

Verter el agua y cocinar a fuego medio, por 30 minutos revolviendo de vez en cuando.

Añadir los damascos y el azúcar, cocinar 45 minutos más hasta que la carne esté tierna.

Antes que esté lista agregar los piñones o almendras peladas.

Decorar con el perejil, servir con arroz blanco y un vino tinto con mucho cuerpo.

# Rollo de pollo y espinaca



*Esta receta la leí hace muchos años,*

*la preparé y le encantó a todos los comensales.*

*Es simple y elegante, por eso que la comparto con ustedes.*

Familia Del Sol Leiton



## R o l l o d e p o l l o y e s p i n a c a



6 PERSONAS



40 MINUTOS



### INGREDIENTES

- 1 kilo de pechuga de pollo deshuesada
- 500 grs de hojas de espinaca
- 180 grs de tocino en láminas
- 1 huevo
- 40 grs de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta negra recién molida

### PREPARACIÓN

Los filetes de pechuga se abren formando escalopas, golpeándolas un poquito con el uslero sobre una tabla de cocina para dejarlas delgadas. Disponer formando un rectángulo de tal forma que luego se pueda formar un rollo.

Pincelar con la mezcla de huevo batido con el queso parmesano rallado, sal y pimienta.

Poner una capa de hojas de espinaca sin el tallo y luego una capa de láminas de tocino.

Enrollar como un brazo de reina y pinchar con palitos de cóctel para que no se desarme el rollo.

Rociar con aceite de oliva, salpimentar a gusto.

Llevar a horno caliente por unos 20 a 30 minutos, importante que estén dorados por encima y rociarlos con el mismo jugo que suelta.

Se puede servir acompañado de papas doradas y un puré de espinaca.



# Pollo al cognac

en olla de greda



*Esta receta de Pollo al cognac en olla de greda se ha hecho una "tradición" en nuestras reuniones familiares y con amigos, tanto así que nuestra hija mayor también la prepara en sus celebraciones especiales.*

*Una tía muy querida me la enseñó y les recomiendo prepararla con un día de anticipación, los sabores se impregnan y queda mucho más sabroso.*

Familia Ferrer Marfán



Vino recomendado CABERNET SAUVIGNON

CDiseño

## Pollo al cognac



8 PERSONAS



90 MINUTOS



### INGREDIENTES

- 8 trutros de pollo con piel, pueden ser cortos o largos, no usar alitas ni pechuga
- Aceite de oliva o de maravilla
- 1 cabeza de ajo
- 500 cc de un buen vino blanco
- 1 tacita de café de cognac
- Sal a gusto
- Pimienta negra recién molida

*En nuestra receta dejamos la piel a la presas de pollo, ya que ésta le da mayor consistencia y sabor al caldo.*

### PREPARACIÓN

Pelar los dientes de ajo.

En la olla de greda poner 3 cucharadas soperas de aceite y agregar los dientes de ajo enteros y dorarlos lentamente sin que se quemen, cuando toman color se retiran y se colocan los trutros de pollo hasta dorar bien las presas. Salpimentar a gusto.

Agregar el vino blanco, tapar la olla y dejar cocinar a fuego medio por 1 hora.

Una vez que las presas de pollo están cocidas agregar 1 tacita de cognac, revolver y dejar destapada la olla para que se evapore el alcohol. Cocinar por unos 4-5 minutos más.

El caldo se sirve en tacitas de greda o café y se acompaña con un rico arroz o papas fritas.

A disfrutar de un rico pollo al cognac!!!

**Si usa por primera vez la olla de greda, ésta debe ser curada de la siguiente forma:**

Cubrir la olla por dentro y por fuera con abundante manteca luego llevarla al horno caliente por unos 45 minutos, apagar el horno y dejar la olla adentro hasta que esté totalmente frío. Luego lavar la olla con lavalozas antes de usarla.



# Solomillo con salsa de berries



*Los berries le aportan la delicadeza de lo agri dulce al solomillo.*

*A mi marido le encanta y además es muy fácil de preparar.*

Familia Hurtado Labarca



Vino recomendado CABERNET SAUVIGNON

William Rojas Marurana

## S o l o m i l l o   c o n   s a l s a   d e   b e r r i e s



8 PERSONAS



X MINUTOS



### INGREDIENTES

- 4 solomillos de cerdo, aprox. 2 kg
- 2 cucharadas de mermelada de arándanos
- 3 cebollines
- 1 cucharada de jengibre rallado
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 1 cucharada de mantequilla
- 1/2 taza de oporto
- 2 cucharadas de vinagre de vino
- 1/2 taza de moras
- 1/2 taza de frambuesas
- 1/2 taza de frutillas
- Sal y pimienta



### PREPARACIÓN

En una olla derretir la mantequilla y saltear los cebollines hasta que estén transparentes. Agregar el jugo de naranja, el jengibre, la mermelada, el vinagre y finalmente el oporto. Cocinar por 5 minutos hasta que se integren todos los ingredientes. Dejar enfriar.

Colocar los solomillos a marinar en la salsa anterior por 12 horas. Sacar la carne de la marinada y secar. En un sartén colocar 2 cucharadas de aceite de oliva y sellar los filetes por todos los lados.

Colocar la carne en una fuente para horno y cocinar con un horno precalentado por 10 minutos a una temperatura de 180°.

Mientras tanto colocar el jugo de la marinada en una olla y calentar, rectificar la sazón y a último minuto agregar los berries. Bañar con esta salsa los solomillos, al momento de servir.

# Pavo a la uva con champagne



*Esta receta me la enseñó mi suegra;  
es diferente, fresca, suave y elegante.  
A todo el mundo le encanta por lo novedosa.*

Familia Torretti Armendáriz



## P a v o a l a u v a c o n c h a m p a g n e



6 PERSONAS



60 MINUTOS



### INGREDIENTES

- 1 1/2 kg de pechuga de pavo deshuesada y amarrada
- Sal, pimienta blanca recién molida
- Aceite de oliva extra virgen
- 2 tazas de uvas blancas peladas
- 2 tazas de champagne brut

### PREPARACIÓN

Untar completamente, con aceite de oliva, el rollo de pechuga de pavo.

En un sartén profundo, sellar la carne por todos lados agregando un poquito de aceite de oliva. Agregar sal y pimienta. Añadir el champagne y una taza de uvas. Dejar cocer por aproximadamente 45 minutos con la olla tapada y a fuego medio. Una vez tibio cortar en tajadas, si la salsa queda muy líquida agregar 1 cucharadita de maicena disuelta en agua fría y dar punto.

Al momento de servir, agregar la otra taza de uvas peladas.



# Lengua nogada



*Este es un plato tradicional en mi familia, recuerdo haberla comido*

*en casa de mi abuela y luego en la casa de mis padres.*

*La preparaban como entrada con salsa tártara.*

*La lengua nogada, es una sofisticación de la cocina francesa.*

*Esta es nuestra versión, en mi familia nos encanta.*

Familia Uribe Gabler



Vino recomendado CABERNET SAUVIGNON

©Dúsero

## L e n g u a   n o g a d a



8 PERSONAS



120 MINUTOS



### INGREDIENTES

- 1 lengua de vacuno limpia, sin la parte de atrás
- 1 zanahoria en rodajas
- 1 cebolla
- Sal
- Bouquet garni (1 ramita de hojas de apio, perejil)
- 5 granos de pimienta entera
- 2 lts de agua aproximadamente

### Para la salsa nogada

- 1/2 taza de nueces molidas
- 1/2 taza de nueces picadas gruesas
- 3 tazas del caldo del cocimiento de la lengua, colado
- 6 cucharaditas de harina cruda
- 200 cc de crema larga vida light
- Sal, pimienta, 1 pizca de nuez moscada

### PREPARACIÓN

En una olla a presión se pone la lengua lavada, con agua suficiente para cubrir la carne, la cebolla cortada en cuartos, la zanahoria en ruedas, bouquet garni y se cuece por aproximadamente 45 minutos. Dejar enfriar en la misma olla, la lengua debe quedar blandita. Colar el caldo resultante y mantener la lengua en este caldo. Al sacar la lengua de la olla presenta un cuerito blanco, el que deberá retirarse con un tenedor y cuchillo de cocina, se desprende fácilmente. Una vez pelada la lengua se pone sobre una tabla y se corta en tajadas delgadas, y se mantiene caliente en otra olla con un poco de caldo de la cocción. Debe estar tapada para que no se ponga oscura.

Previo a preparar la salsa, habrá que calentar con agua hirviendo una salsera y también una fuente extendida y honda, para poner la lengua en tajadas y llevar a la mesa.

### Para la salsa nogada

En un sartén de teflón sin aceite a fuego medio, se pone la harina hasta que tome un color dorado claro. Agregar las tres tazas del caldo poco a poco y revolviendo constantemente para que no se formen grumos, hervir por unos 3 minutos para que la harina se cueza. Luego se agregan las nueces molidas, revolviendo suavemente, en seguida se agrega la crema; se sigue calentando y revolviendo sin que llegue a hervir. Verificar la sazón y agregar la pimienta recién molida, nuez moscada rallada y al final las nueces picadas. La mitad de la salsa, se pone en la salsera caliente, y el resto se vierte sobre las tajadas de lengua que se han dispuesto en la fuente de servir. Se acompaña con puré o papas doradas, etc.





# Alfajores



*Es una receta deliciosa de la Nona  
y los preparamos especialmente  
para los cumpleaños y eventos familiares.*

Familia Aylwin Bustos



William Rojas Manurana

## Alfajores



18 UNIDADES



45 MINUTOS



### INGREDIENTES

- Harina sin polvos de hornear (aprox. 125 grs)
- 6 yemas
- 3 cucharadas de Pisco aprox.

### Relleno

- 250 grs de manjar
- Azúcar flor a gusto



### PREPARACIÓN

Sobre una superficie lisa poner la harina y hacer un hueco al centro, añadir las yemas y el pisco. Mezclar hasta formar una masa que no se pegue en las manos (agregar un poco más de harina si es necesario) y se soba hasta que esté suave.

Tape y deje reposar por al menos 10 minutos.

Precalente el horno a 180 grados.

Estire la masa hasta tener un espesor de 3 mm aproximadamente, luego corte círculos de 5 cms de diámetro o la medida que desee y pinchelos con un tenedor.

Coloque las hojarasca en una lata enharinada y hornee por 10 minutos aproximadamente o hasta que estén levemente dorados. Deje enfriar.

Juntar de a dos y rellenarlos con manjar y espolvorear azúcar flor.

# Pan de miel



*Es otra receta de la Nona  
y la preparamos especialmente  
para los cumpleaños y eventos familiares.*

Familia Aylwin Bustos



## P a n d e m i e l



8 A 10 PERSONAS



90 MINUTOS



### INGREDIENTES

- 4 tazas de harina con polvos de hornear (o 4 tazas de harina sin polvo más 3 cucharadas polvos royal)
- 5 cucharadas de leche en polvo
- 1 cucharada de bicarbonato
- 2 tazas de miel de abeja
- 125 grs de mantequilla
- 1 taza de azúcar rubia
- 1/2 taza de agua



### PREPARACIÓN

En una olla a fuego suave poner la mantequilla, la miel, el azúcar y el agua. Revolver hasta que esté todo bien mezclado.

Cernir la harina con la leche en polvo y añadir la mezcla, batiendo enérgicamente hasta que la masa caiga en forma de cinta.

Enmantequillar un molde y llevar a horno a 200 grados por una hora aproximadamente.



# Biscuit glacé



*Siempre me ha encantado la cocina y he tomado muchos cursos.*

*Este postre, lo aprendí de mi amiga Patricia Webber, gran banquetera.*

*Es un postre muy rico y novedoso, que se puede hacer un día antes.*

Familia Chiappini Koscina



## Biscuit glacé



8 PERSONAS



30 MINUTOS



### INGREDIENTES

- 125 grs de azúcar granulada
- 5 claras y 5 yemas coladas
- 300cc de crema de leche, refrigerada del día anterior
- 1 sobre de gelatina sin sabor
- Praliné de almendras y salsa de manjar



### PREPARACIÓN

Se baten las claras a punto de nieve y se agrega la mitad del azúcar. Batir bien y reservar.

En otro bowl, se baten las yemas hasta que queden blancas. Reservar.

Por otro lado, se bate la crema hasta que quede un poco dura y se agrega el resto del azúcar.

Con mucho cuidado y con un batidor manual se juntan las yemas con las claras hasta que se incorporen bien. Luego continuar batiendo suavemente para incorporar la crema. Una vez que la mezcla esté lista, agregar la gelatina disuelta en agua hirviendo y batir manualmente hasta que esté perfectamente unido y la mezcla esté fría. Refrigerar de un día para otro.

Desmoldarlo y ponerle salsa de manjar, que se hace diluyendo el manjar con un poco de leche tibia y decorarlo con praliné de almendras.

### Praliné de almendras

Hacer un caramelo con una taza de azúcar y cuando esté listo, agregar un puñado de almendras. Mezclar bien y poner en una bandeja de horno con papel vegetal o mantequilla, y dejar que se enfríe esta mezcla. Una vez fría, la partimos en trozos pequeños con las manos para poder meterlos bien en un robot de cocina o una picadora eléctrica.

# Pie de limón



*Cuando yo era chica, mi mamá siempre hacía este pie porque a todos nos gustaba y mi papá era muy dulcero. Cuando me casé a mi marido también le gustó, de modo que la "actividad" continuó.*

*Esta receta tiene la particularidad de ser sin leche y en mi casa nos gusta mucho porque no es tan dulce.*

Familia Pizarro Kreuser



## Pie de limón



8 A 10 PERSONAS



40 MINUTOS



### INGREDIENTES

#### Masa

- 1 taza harina sin polvos
- 1 cucharadita de polvos de hornear
- 1 huevo
- 2 cucharadas de mantequilla a temperatura ambiente
- Un poco de agua fría
- 1 pizca de sal

#### Relleno

- 3 yemas huevo
- 2 tazas agua fría
- 1 taza azúcar granulada
- El jugo de 1 limón grande
- 1 cucharadita de mantequilla
- 2 cucharadas de maicena llenas



### PREPARACIÓN

#### Masa

En un bowl cernir la harina, polvos de hornear y sal, agregar la mantequilla y trabajar con un tenedor hasta que la mezcla esté como miga de pan, agregar el huevo y un poco de agua fría, si fuera necesario, para unir la masa. Formar una bola y dejarla reposando 15 minutos en el refrigerador tapada.

#### Relleno

En una olla poner 1 taza de agua, el azúcar y la mantequilla a fuego suave.

En un bowl poner las yemas, la otra taza de agua con la maicena disuelta, agregar la ralladura del limón y batir con batidor de alambre hasta que todo se mezcle bien.

Cuando la olla esté hirviendo, retirar del fuego e ir agregándole lentamente la mezcla del bowl. Se debe revolver rápida y constantemente por unos 5 minutos, para que no se formen grumos. Incorporar el jugo del limón colado, revolver bien.

Uslear la masa delgada. Forrar un molde de borde bajo pinchando el fondo con tenedor y cocer a horno moderado 15 minutos. Retirar del horno y llenarlo con la crema de limón.

#### Para cubrir

Hacer un merengue batiendo las 3 claras sobrantes hasta que estén bien duras y agregarle 3 cucharadas colmadas de azúcar granulada y continuar batiendo por 3 minutos. Cubrir con este merengue el pie y ponerlo nuevamente al horno, con el calor hacia arriba, lo suficiente para que se dore.



# Postre de limón



*Esta receta me la enseñó Leonardo, el chef del Club la Foresta de Reñaca. Es facilísima y a todo el mundo le encanta.*

Familia Rodríguez Zamorano



William Rojas Manurana

## Postre de limón



10 PERSONAS



30 MINUTOS



### INGREDIENTES

- 1 tarro de leche condensada
- 1 yogurt natural sin azúcar
- 1 paquete de galletas de limón
- Jugo y ralladura de 2 limones



### PREPARACIÓN

Se mezcla bien la leche condensada con el yogurt y limón, se deja en el refrigerador por 10 minutos.

Se muelen las galletas de limón en la 1-2-3.

En pocillos individuales, cubrir el fondo con una capa de galletas molidas y agregar la mezcla reservada de leche condensada.

Adornar con ralladura de limón y dejar en el refrigerador por 2 horas.



# Tarta fácil de frutos rojos



*Es muy rica y fácil de hacer, a nuestros hijos les gusta mucho.*

*Cuando estudiaban en Santiago y venían a vernos -a nuestra casa*

*en La Serena- siempre los esperaba con esta tarta.*

Familia Santuber Miranda



## Tarta fácil de frutos rojos



6 A 8 PERSONAS



40 MINUTOS

### INGREDIENTES

- Frutillas
- Arándanos
- Frambuesas (o mix de frutos rojos congelados)
- 2 paquetes de galletas de vino
- 100 grs de mantequilla a temperatura ambiente
- 1 tarro de leche condensada
- 2 yogurt natural Griego

### PREPARACIÓN

Se muelen los frutos rojos, dejando algunos arándanos enteros y se mezclan con los molidos. Reservar.

Se muelen las galletas de vino en el procesador de alimentos, y se mezcla con la mantequilla. Se forma manualmente una masa y cuando ya no se pega en las manos, se pone en un molde previamente enmantequillado. El molde debe ser redondo y no muy alto. La mezcla de las galletas molidas con la mantequilla debe quedar apretada y lisa. Poner en el microondas o en el horno, por 3 minutos.

En una juguera mezclar la leche condensada y el yogurt, verter sobre la base de galletas. Decorar con los frutos rojos y servir.

# Queque de zanahoria

*En nuestra región se cultivan unas zanahorias realmente ricas,  
este queque me lo enseñó una tía muy querida  
que ya no está con nosotros y,  
nos encanta hacerlo para la hora del té.*

Familia Villanueva Rojas



Shutterstock

## Queque de zanahoria



8 A 10 PERSONAS



90 MINUTOS



### INGREDIENTES

- 4 huevos
- 2 tazas azúcar granulada
- 1 taza de aceite de maravilla
- 3 tazas de harina
- 1 cucharada de polvos en de hornear
- 1 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharadita de nuez moscada molida y de clavo de olor molido
- Una pizca de sal
- 3 taza de zanahoria rallada
- 1 1/2 tazas de pasas
- 2 tazas de nueces



### PREPARACIÓN

En un bowl, batir los huevos con el azúcar y el aceite. Agregar la zanahoria y revolver bien.

Incorporar la harina cernida, polvos de hornear, la canela, el clavo de olor y la nuez moscada. Batir bien pero lento.

Incorporar las pasas y nueces espolvoreadas con un poquito de harina, revolver bien hasta que la masa esté más bien blanda.

Enmantequillar un molde y poner a horno medio por 60 minutos, más o menos, dependiendo de cómo sea el horno.

