



[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
 -6 trutro cortos sin piel, cocidos
 -3 huevos duros, cortados por la mitad

- Para el pastel:
 -10 choclos pasteleros
 -1 cucharadita de albahaca gourmet
 -1 cucharada de mantequilla
 -¾ 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 coci-

nar revolviendo hasta tener una mezcla densa. Aliñar con sal y albahaca picada. Enmantequillar 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 burbujeados 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. ☺

CHAROUCÁN

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

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 cdtta 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.



CAZUELA DE VACUNO

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

Ingredientes

- ½ kilo de carne de vacuno (osobuco o sobrecostilla)
 -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. Emplatado en plato hondo o paila de greda. Agregar cilantro picado fino.



EMPANADA DE PINO

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

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 kg de posta rosada molida
- 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.