



[COCINA]

Dulces típicos chilenos para celebrar el "18"

Además de los bailes y juegos, la gente disfruta de la repostería criolla.

Ignacio Arriagada M.

El 18 de septiembre es una de las fechas más importantes para Chile, puesto que conmemora la primera junta de Gobierno. Las Fiestas Patrias suelen ser un momento en que la gente se reúne para disfrutar de los bailes y juegos típicos nacionales, además de la rica gastronomía criolla.

Entre las preparaciones

más destacadas y apetecidas por la comunidad están los dulces y bebestibles típicos, como el mote con huesillo, los chilenitos, el pan de huevo, los alfajores de maicena y el arroz con leche.

Cinco conocedores de la repostería nacional compartieron con este medio las recetas de cada uno de estas bondades dulces para hacer en casa y gozar como corresponde en estas festividades.



CHILENITOS

POR TOMÁS BAEZA, CHEF DE SUPERPROF.EC.L

- | | |
|--------------------------------------|--|
| Ingredientes | -1 cucharaditas de polvos de hornear |
| -6 yemas de huevo | -Manjar (dulce de leche) para rellenar |
| -1 clara de huevo | -Azúcar flor (opcional) para decorar |
| -2 cucharadas de aguardiente o pisco | |
| -2 tazas de harina | |

Ingredientes

En un bowl, batir las 6 yemas junto con la clara de huevo hasta que estén bien integradas. Añadir las 2 cucharadas de aguardiente o pisco y seguir batiendo. En otro recipiente, tamizar la harina junto con los polvos de hornear. Agregar la mezcla de harina poco a poco a la mezcla de huevos, revolviendo hasta obtener una masa suave y homogénea. Estirar la masa con un uslero sobre una superficie enharinada hasta que tenga un grosor delgado (aproximadamente 3 mm). Usar un cortador redondo (o un vaso) para formar discos de masa de unos 5 cm de diámetro. Colocar los discos en una bandeja de horno previamente engrasada o con papel manteca. Precalentar el horno a 180°C (350°F). Hornear los discos durante 8-10 minutos o hasta que estén ligeramente dorados en los bordes. Dejar enfriar completamente los discos antes de rellenar. Tomar un disco y untar una buena cantidad de manjar sobre él. Colocar otro disco encima para formar un sándwich. Repetir el proceso con todos los discos. Espolvorear los chilenitos con azúcar flor.



MOTE CON HUESILLO

POR JOHN JARA, JEFE DE LA ESCUELA DE GASTRONOMÍA, HOTELERÍA Y TURISMO DE AIEP, SEDE SAN JOAQUÍN

- | | |
|------------------------|---|
| Ingredientes | -1/2 kg de huesillos |
| -1 1/2 tazas de azúcar | -3/4 taza de trigo mote remojado del día anterior o |
| -3 litros de agua | 1/2 kg de mote preparado |
| -1 rama de canela | |
| -1 cáscara de naranja | |

Preparación

Lavar y remojar los huesillos en 3 litros de agua durante al menos 3 horas. Si se prefiere, se pueden dejar en remojo toda la noche, asegurándose de no desechar el agua. En una olla, calentar el azúcar hasta formar un caramelo de color rubio. Cuando esté listo, añadir un litro de agua fría de golpe para evitar que el caramelo salte. Luego, incorporar los otros dos litros de agua junto con los huesillos, la cáscara de naranja y la canela. Cocinar a fuego medio durante unos 40 minutos, o hasta que los huesillos estén bien cocidos. Retirar del fuego y deja enfriar. En otra olla, cocinar el trigo mote en 2 litros de agua durante aproximadamente 30 minutos, o hasta que esté bien blando. Una vez cocido, escurrir y deja enfriar. Finalmente, servir en vasos, llenando 1/4 con mote, dos huesillos y completar con el jugo helado.



PAN DE HUEVO

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

- | | |
|---|-----------------------------|
| Ingredientes | -1/4 de taza de azúcar flor |
| -1 taza de harina sin polvos de hornear | -1/2 cucharada de manteca |
| -3/4 de cucharada de polvos de hornear | -1 huevo |
| | -Vainilla al gusto |

Ingredientes

Mezclar la harina con el azúcar y los polvos de hornear. En un recipiente aparte, derretir la manteca y mezclar con los huevos y la esencia de vainilla. Una vez obtenida una mezcla homogénea, verter sobre la mezcla de harina. Mezclar y amasar bien, de manera enérgica hasta tener una masa firme. En caso de ser necesario, se puede ir añadiendo agua tibia. Formar bolitas con las manos y aplastar para formar los panes. Realizar corte en cruz en la superficie y pintar con yema de huevo. Llevar a horno precalentado a 180°C por 25 minutos. Dejar enfriar y servir.



ALFAJORES DE MAICENA

POR CAROLINA PYE, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UNIVERSIDAD DE LOS ANDES.

- | | |
|---|---|
| Ingredientes | blanda |
| -1 y 1/4 taza de harina sin polvos de hornear | -1 taza de azúcar flor |
| -3/4 de una taza de maicena | -1 cucharada de esencia de vainilla |
| -3 yemas | -Manjar (puede ser sin azúcar) al gusto |
| -50 gr de manteca | -Coco rallado al gusto |

Preparación

En un bowl batir la manteca con las yemas y la vainilla. En otro bowl tamizar la harina y la maicena y luego agregar el azúcar. Una vez mezclada esta última fórmula, juntarla con la primera hasta que quede una masa suave que no se quede pegada en los dedos. Si ocurre, agregar un poco de harina. Tapar el bowl con plástico y dejar reposar por unos 30 minutos. Sacar la masa, estirla y uslarla entre dos plásticos o papel de hornear hasta tener un espesor de 0,5 cm. Cortar en círculos del tamaño que se desee. Sobre la lata del horno poner papel para hornear. Sobre esto colocar las tapas de masa y luego llevar al horno previamente calentado a 180°C. Hornear por 10-15 minutos. Dejarlos enfriar dentro del horno. Rellenarlos con una cucharada de manjar y pasarlos rodando por coco rallado.



ARROZ CON LECHE

POR RUTH IGOR, NUTRICIONISTA DE LA UNIVERSIDAD DE CHILE.

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| Ingredientes | -100 ml de agua fría |
| -1 taza de arroz | -Una cucharada de canela molida |
| -100 gr de azúcar granulada | -1 rama de canela |
| -1 litro de leche | -Cáscara de limón al gusto |

Preparación

En una olla colocar la leche, el agua fría, la rama de canela, la cáscara de limón y el azúcar y llevar a ebullición a fuego suave. Posteriormente, sumar el arroz y revolver con una cuchara de palo. Dejar cocer a fuego suave durante 20 minutos. Importante revolver constantemente para evitar que no se pegue el arroz. Cuando el tiempo se haya completado, apagar el fuego y dejar enfriar. Servir frío en tazas o pocillos. Se puede decorar con canela molida.

