

CALDILLO DE CONGRIO
 POR YERKO ATLAGICH, COCINERO DE MAJKA BISTRO.

- | | |
|-------------------------------------|--|
| Ingredientes | dos |
| -1 kg de congrio fresco | -1 hoja de laurel |
| -1 cebolla grande cortada en pluma | -1 taza de vino blanco |
| -2 dientes de ajo picados finamente | -4 tazas de caldo de pescado |
| -1 zanahoria cortada en rodajas | -1 taza de papas peladas y cortadas en cubos |
| -1 pimiento rojo cortado en tiras | -Sal, pimienta y ají de color al gusto |
| -2 tomates pelados y picar | -Perejil picado para decorar |

En una olla grande, calentar un poco de aceite y sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén dorados. Agregar la zanahoria, el pimiento y los tomates, y cocinar por unos minutos más. Añadir la hoja de laurel, el vino blanco y el caldo de pescado. Dejar hervir por unos minutos. Cortar el congrio en trozos grandes y agregar a la olla. Cocinar a fuego lento por unos 15-20 minutos. Agregar las papas cortadas en cubos y cocinar hasta que estén tiernas. Condimentar con sal, pimienta y ají de color al gusto. Servir caliente, espolvoreando perejil picado por encima.

CARBONADA
 POR MARÍA PAZ RIVERA, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UNIVERSIDAD SAN SEBASTIÁN.

- | | |
|---|---|
| Ingredientes | cortados en juliana |
| -½ taza de carne de res picada en cubitos | -1/2 taza de arvejas frescas o congeladas |
| -1 cebolla mediana picada fina | -1 taza de choclo desgranado (fresco o congelado) |
| -1 diente de ajo picado muy fino | -3 cucharadas de arroz |
| -3 papas medianas en cubitos | -1 cucharada de cilantro o perejil |
| -1 taza de zapallo cortado en cubitos | -4 cucharadas de aceite (el de preferencia) |
| -1 zanahoria grande rallada | -1 cucharadita de sal |
| -1/2 taza de porotos verdes | -Orégano y pimienta al gusto |

En una olla grande, calentar el aceite y sofreír el ajo junto con la cebolla, en conjunto con los condimentos como pimienta y orégano hasta que la cebolla empiece a ponerse translúcida. Agregar la carne picada a la olla que previamente tenía el sofrito. Mezclar y dejar cocinar y sellar unos minutos para que la carne adquiera los sabores de los condimentos. Añadir el resto de las verduras, como zanahoria, y zapallo en conjunto con las papas, choclo y las arvejas. Mezclar y continuar cocinando para que vayan mezclándose los sabores. Agregar

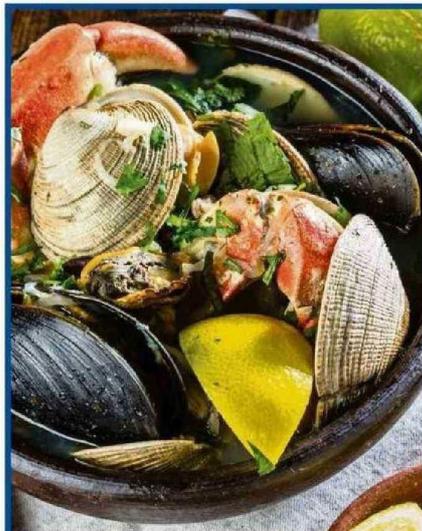


4 a 5 tazas de agua caliente, tapar la olla y cocinar a fuego medio hasta que las verduras estén cocidas. Cuando las verduras estén a punto de estar listas verificar el punto de sal y agregar las dos cucharadas de arroz y esperar a que este cocido para posteriormente servir con cilantro o perejil encima.

[COCINA]

Estas ricas sopas harán más amenos los días de lluvia

Los recurrentes sistemas frontales para parte importante del país invitan a pensar en calentar el cuerpo con un caldo.



PAILA MARINA
 POR BEATRIZ ESCOBAR, CHEF DEL RESTAURANTE PULMAY BORDERÍO.

- | | |
|--|---|
| Ingredientes | -1 tomate, pelado y picado |
| -200 gramos de mariscos variados (mejillones, almejas, camarones, calamares, etc.) | -1 papa pequeña, pelada y cortada en cubos |
| -100 gramos de pescado blanco (merluza, congrio, etc.), cortado en trozos | -1/4 taza de vino blanco |
| -1 taza de caldo de pescado | -1 cucharada de aceite de oliva |
| -1/4 de cebolla, picada en cubitos | -1 cucharada de cilantro fresco, picado |
| -1 diente de ajo, picado | -1 hoja de laurel |
| -1/4 de pimiento rojo, cortado en tiras | -Sal y pimienta a gusto |
| | -Ají o pimentón picante al gusto (opcional) |
| | -Limón para servir |

Comenzar lavando bien los mariscos y el pescado. Picar la cebolla, el ajo, el pimiento y el tomate. Luego pelar y cortar la papa en cubos pequeños. En una olla, calentar una cucharada de aceite de oliva a fuego medio y sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes. Después añadir el pimiento rojo y el tomate, cocinando por unos minutos hasta que el tomate se deshaga un poco. Verter 1/4 de taza de vino blanco en la olla y dejar que se evapore un poco antes de añadir una taza de caldo de pescado y una hoja de laurel. Llevar la mezcla a ebullición, agregar las papas y cocinar hasta que estén casi tiernas, aproximadamente 10-15 minutos. Añadir los mariscos y el pescado a la olla y cocinar a fuego medio hasta que los mariscos se abran y el pescado esté cocido, unos 5-7 minutos. Si se desea, agregar ají o pimentón picante al gusto. Para terminar, retirar la hoja de laurel antes de espolvorear con cilantro fresco picado. Servir la paila marina caliente con una rodaja de limón al lado.

AJIACO
 POR CARMEN LABRA, CHEF DEL RESTAURAN EL VIÑAMARINO.

- | |
|---|
| Ingredientes |
| -1/2 kilo de posta cortada |
| -2 cebollas |
| -2 zanahorias |
| -1 pimentón rojo |
| -6 papas |
| -2 caldos de carne de vacuno o verduras |
| -2 cucharadas de aceite |
| -Ají de color, orégano, comino, sal y pimienta al gusto |
| -Cilantro al gusto |

En una olla grande, calentar aceite a fuego medio. Aumentar el calor e incorporar la carne. Cocinar hasta dorar. Añadir la cebolla, zanahoria y pimentón. Luego, cocinar durante 5 minutos, siempre revolviendo.



Reducir el calor y agregar una cucharada de ají de color y las papas. Seguir mezclando. Añadir dos caldos de vacuno o verdura. Revolver. Agregar la sal, pimienta, orégano y comino al gusto. Probar para corregir los aliños, si es necesario. Cocinar a fuego medio hasta hervir. Reducir el calor y mantenerlo así hasta que las papas estén bien blandas. Servir el ajíaco bien caliente. Decorar con perejil o cilantro picado.



CAZUELA DE POLLO
 POR BETSABÉ GAJARDO, ACADÉMICA DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE LOS ANDES.

- | | |
|-------------------------------|--|
| Ingredientes | -30 gr de arroz |
| -350 grs de tuto de pollo | -½ cebolla |
| -4 trozos de zapallo | -1 diente de ajo |
| -4 papas chicas | -1 cucharada de aceite |
| -1, 1/2 de choclos americanos | -Pimienta entera, laurel, ramitas de apio y perejil al gusto |
| -1 zanahoria | |
| -100 gr de porotos verdes | |

Realizar operaciones preliminares de limpieza y corte de verduras. Cortar los choclos en cuatro porciones. Preparar un bouquet garni (manojó) con el apio, perejil, laurel, pimienta entera y clavo de olor. En paralelo, sofreír la cebolla con el ajo, la zanahoria y cocinar durante 5 minutos. Añadir los tutos de pollo y sellar por todos sus lados. En una olla con dos litros de agua fría añadir el bouquet garni, el sofrito y echar una cucharadita de sal. Hervir por 40 minutos o hasta que el pollo esté cocido. Agregar las papas, el zapallo y el choclo y cocinar por 10 minutos. Incorporar el arroz y porotos verdes. Dejar hervir por 5 minutos más o hasta verificar la cocción de las papas con un tenedor. Agregar el aceite crudo. Servir en plato hondo y espolvorear perejil picado fino.