



ILUSTRE MUNICIPALIDAD
DE PICHILEMU



SABORES *del* TERRITORIO

Recetario digital del concurso "Receta Original del Territorio"



www.pichilemu.cl ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE PICHILEMU

DIDEL | DEPARTAMENTO DE TURISMO

Presentación

Este recetario nace en el contexto del Mes de la Cocina Chilena 2025, como resultado de la convocatoria al concurso “Receta Original del Territorio”, iniciativa que tuvo como objetivo revalorizar los productos locales y destacar la identidad culinaria de nuestra comuna, poniendo en valor la rica biodiversidad de sus ingredientes.

A través de esta propuesta, se buscó fortalecer la oferta gastronómica y turística de Pichilemu, promoviendo la diversidad y autenticidad de nuestra cocina local.

La iniciativa se desarrolló en el marco del seminario-taller “Conocimientos, Sabores y Aromas Ancestrales para el Fortalecimiento de la Oferta Gastronómica y Turística de Pichilemu”, organizada por la Dirección de Desarrollo Económico Local (DIDEL), en conjunto con el Departamento de Turismo de la Ilustre Municipalidad de Pichilemu.

En el marco del **Mes del Patrimonio Cultural de Chile**, y con el propósito de seguir relevando la cocina patrimonial de nuestra comuna, les presentamos este recetario. Aquí encontrarán una recopilación de recetas únicas, elaboradas por personas de Pichilemu que, con dedicación, logran plasmar platos auténticos, llenos de los sabores de nuestra tierra.

Agradecemos sinceramente a todas las personas que participaron en esta actividad. Su creatividad, pasión por la gastronomía local y amor por nuestro territorio son una verdadera inspiración, y contribuyen a proyectar los saberes culinarios como un valioso aporte al desarrollo turístico y cultural de nuestra comuna.

¡Gracias a cada uno de ustedes por su dedicación y compromiso!



Preparación “Cordero papayesco”,
por Julio Vargas Hernández, ganador del
concurso “Receta Original del Territorio”.



CORDERO PAPAYESCO

**Pierna de cordero
rellena con pino de
papayas de la zona**

Julio Vargas
Hernández

"Esta receta de mi madre ha estado en nuestra familia por más de 40 años. Yo vivo hace 18 años en Pichilemu, pero toda mi vida he sido parte de esta bella comuna. Ella ya no está con nosotros, pero los recuerdos y sabores siempre están presentes. Cada año nuevo, esta receta se hacía presente en nuestra mesa. Es un homenaje a la papaya que tanto le gustaba".

Ingredientes

Cantidad 8 personas:

- ✓ 2 kg. aprox. de pierna de cordero
- ✓ 3 cucharadas de aceite de oliva de la zona
- ✓ ½ taza de cebolla picada en cuadritos
- ✓ ½ taza de puré de papayas
- ✓ 100 g. de tocino
- ✓ 200 g. de pulpa de cerdo
- ✓ 3 dientes de ajo picados
- ✓ ½ cucharada de sal de mar (Cáhuil)
- ✓ ½ cucharadita de paprika
- ✓ ½ cucharadita de orégano
- ✓ ½ cucharadita de comino
- ✓ ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ✓ ½ taza de pan rallado
- ✓ 1 taza de vino blanco



1º Lugar

Concurso "Receta original del territorio"



Preparación

Relleno:

Cocina el tocino y la pulpa de cerdo en aceite de oliva. Una vez cocidos, retíralos del sartén. En el mismo aceite, sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén dorados. Agrega sal, pimienta, paprika, comino y orégano. Cocina unos minutos, luego incorpora el tocino y la pulpa de cerdo reservados y añade el vino blanco. Cocina por 2 minutos más y agrega el puré de papayas. Revuelve constantemente y añade el pan rallado. Retira del fuego y deja enfriar.

Una vez frío, toma la pierna de cordero y deshuésala. Rellénala con la mezcla anterior, amarra bien para que no se desarme y úntala con aceite y una mezcla de aliños secos. Ahúma durante aproximadamente una hora y media a 180°C.

¡A disfrutar! Se recomienda acompañar con un risotto de quinoa.

LASAÑA DE COCHAYUYO

Ana Herrera Urzúa

“Realmente como en mi familia no somos tanto de comer masa, hace años que descubrí esta receta y también por mi mamá que nos cocinaba mucho cochayuyo y nos decía que teníamos que comérselo todo, sólo le agregaba un poco de queso. Además, como trabajamos en el mar, mi marido es quien recolecta estas algas”.

Ingredientes

- ✓ 6 vainas de cochayuyo
- ✓ 1 paquete de espinaca
- ✓ 1 porción de rúcula
- ✓ 1 cebolla
- ✓ trozo de pimentón verde
- ✓ queso colún
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ aceite de oliva
- ✓ sal de Barrancas
- ✓ eneldo



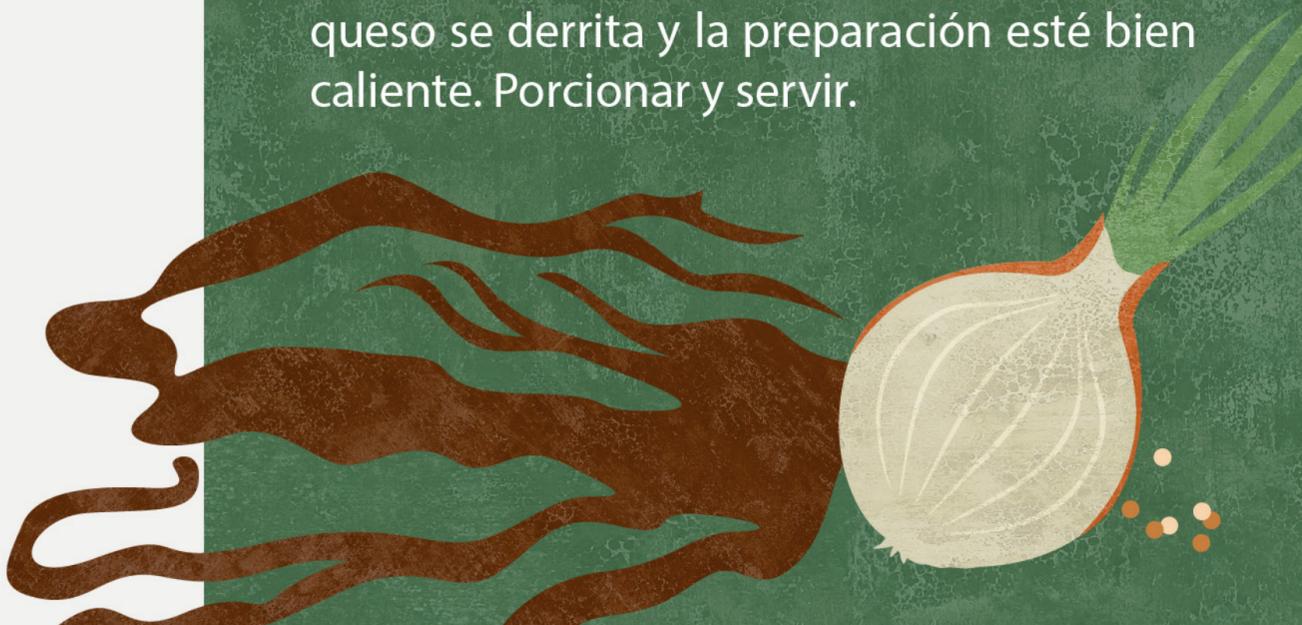
Preparación

Primero, se remojan las vainas de cochayuyo en agua durante 15 minutos. Luego, se hierven por otros 15 minutos. Una vez cocidas, se escurren en un colador y se estrujan bien para eliminar el exceso de agua.

Aparte, se prepara un sofrito con cebolla picada, pimentón y zanahoria. Cuando el sofrito esté listo, se incorpora la espinaca y se cocina todo junto por unos cinco minutos más. Finalmente, se añade eneldo al gusto y se apaga el fuego.

Con los ingredientes ya listos, se procede a armar la lasaña. En una budinera, se coloca una capa del sofrito con espinaca, luego una capa de hojas de rúcula. Encima, se distribuyen las vainas de cochayuyo, que reemplazan la masa tradicional de lasaña. Se agrega queso rallado sobre las vainas, luego otra capa del sofrito con espinaca, más rúcula y queso en láminas. Se pueden repetir las capas si se desea.

Finalmente, se lleva al horno hasta que el queso se derrita y la preparación esté bien caliente. Porcionar y servir.



PANTRUCAS CON PIURES

Rosa Urzúa Púa

"Esta receta de pantrucas con piures es uno de esos platos que, al probarlo, te transporta a los sabores de la infancia en Pichilemu. En los fríos días de invierno, los caldos chilenos como la cazuela, la carbonada y las pantrucas eran parte habitual de nuestras mesas, reflejando nuestra cultura gastronómica y territorial. En esta versión, las pantrucas se preparan con productos costeros de la zona, como los piures, un marisco rico en yodo y vitaminas. Esta es la cocina casera, la de nuestras ancestros, hermanas, madres y abuelas".

Ingredientes:

Cantidad 4 personas

Para la masa:

- ✓ 250 g. de harina (sin polvos de hornear)
- ✓ 300 cc de agua tibia
- ✓ una pizca de sal de Cáhuil (1g aprox)

Para el caldo:

- ✓ 1 cucharada de aceite
- ✓ 2 zanahorias medianas (una rallada y otra picada en cubos)
- ✓ ½ cebolla cortada en julianas
- ✓ 2 dientes de ajo picados
- ✓ ¼ de pimentón rojo cortado en julianas
- ✓ ¼ de pimentón verde cortado en julianas
- ✓ ½ cucharada de sal de Cáhuil
- ✓ 4 papas medianas picadas en cubos
- ✓ 500 g. de piures
- ✓ 1,5 litros de agua hervida
- ✓ 1 paquete de cilantro fresco picado
- ✓ 1 huevo
- ✓ 1 cucharadita de orégano



3^o Lugar

Concurso "Receta original del territorio"



Preparación

Para la masa:

En un bowl, junta la harina con la sal y el agua tibia. Comienza a mezclar con las manos; si la masa está muy seca, agrega agua poco a poco hasta obtener una textura compacta. Estira la masa con la ayuda de un uslero sobre un mesón previamente enharinado, dejándola con un grosor de entre 0,2 y 0,3 mm. Corta rectángulos de 4 cm de largo por 2 cm de ancho y reserva.

Para el caldo:

En una olla se calienta el aceite y, de inmediato, se incorporan la cebolla, la zanahoria, el ajo y los pimentones. Se revuelve bien y se agregan las papas y los piures. Todo se sofríe junto durante 10 minutos, revolviendo constantemente. Luego, se vierte el agua hervida en la olla y se añade la masa cortada. Se mezcla y se deja cocinar por 10 minutos más.

Antes de finalizar, se agrega la clara del huevo (reservando la yema en un plato) y se revuelve. Finalmente, a la yema se le añade orégano, se mezcla y se incorpora a la olla. Se apaga el fuego y se sirve la preparación, acompañándola con cilantro fresco.

SINFONÍA TERRESTRE Y MARINA EN VINO TINTO

Fernanda Medina

“Este plato es una oda a la versatilidad y riqueza de los ingredientes que la tierra y el mar nos ofrecen en la comuna. Un cremoso risotto de quinoa, cocinado a la perfección, se impregna de los intensos sabores de los champiñones salteados en vino tinto, creando una base reconfortante y sofisticada. Para contrastar y elevar la experiencia, presentamos un crocante de cochayuyo, un alga marina de sabor profundo y textura única, que se fusiona con la dulzura de la cebolla y los pimientos caramelizados en vino tinto y panela. Este contraste de texturas y sabores, entre lo cremoso y lo crujiente, lo terrestre y lo marino, crea una sinfonía en el paladar”.

Ingredientes: Cantidad 2 personas

Para el risotto de quinoa y champiñones:

- ✓ taza de quinoa
- ✓ ½ cebolla
- ✓ ½ pimentón verde
- ✓ 250 g. de champiñones
- ✓ 200 ml. de crema
- ✓ ¼ de queso mozzarella
- ✓ 4 cucharadas de queso parmesano
- ✓ 1 copa de vino tinto
- ✓ 1 cucharadita de sal
- ✓ 1 cucharada de orégano
- ✓ 1 cucharadita de pimentón rojo
- ✓ romero

Para la salsa de cebolla y pimientos caramelizados al vino tinto:

- ✓ ½ cebolla
- ✓ ½ pimentón verde
- ✓ 1 taza de vino tinto
- ✓ 4 cucharas de panela
- ✓ 1 cucharadita de sal

Para el crocante de cochayuyo

- ✓ 250 g. de cochayuyo ya remojado y picado
- ✓ 5 cucharas de Panko



Preparación

Risotto de Quinoa y Champiñones:

1. Sofreímos la cebolla y el pimentón, hasta que se doren, agregamos la sal, orégano, romero y pimentón rojo molido.
2. Agregamos la quinoa ya cocida en agua.
3. Agregamos vino tinto.
4. Agregamos la crema, luego el queso mozzarella y parmesano.
5. Revolvemos y reservamos.

Salsa de cebolla y pimientos caramelizados:

1. Sofreímos la cebolla y los pimientos hasta que se doren.
2. Agregamos la panela.
3. Agregamos vino tinto.
4. Mezclamos.

Crocante de Cochayuyo:

1. Picamos bien finito el cochayuyo ya cocido en agua.
2. Agregamos el panko.
3. Mezclamos con la salsa de cebollas y pimientos caramelizados en vino tinto.
5. Freímos en aceite caliente.

PAN DE QUINOA

CON SALSA DE CILANTRO PARA RECHUPETEARSE LOS BIGOTES

Moira Quappe

“Conocí este alimento a mis 19 años, edad en la que producto de una enfermedad, tuve que buscar alternativas de alimentos que me ayudaran a nutrirme correctamente. Fue ahí que la descubrí y me enamoré literalmente de su sabor, de su historia, de su versatilidad en la cocina y la integré en mi vida como la base para mi alimentación. Llevo más de 25 años estudiándola, consumiéndola, transformándola e integrándola en todos los alimentos posibles. Tanto así que creé mi emprendimiento QUINOA LOVE, de comida saludable elaborada con ingredientes nobles que nutren y nos cuidan, y entre ellos participa como base la quinoa con su poder. Todos mis productos incorporan quinoa en distintos formatos.

Cuando me vine a vivir a Pichilemu me dí cuenta que era real que en esta zona de Chile se cultiva quinoa, y que lamentablemente a pesar de producirse acá, falta más información para que se masifique su consumo y sea un sello gastronómico local y para el mundo, de nuestra región y del secano costero.

Sueño que llegue un momento, espero estar viva, en el que turistas de distintas partes del mundo digan en Pichilemu se hace un pan delicioso, con un sabor característico propio de ese lugar. "El pan de quinoa".

Esta receta la hago desde hace 25 años y fue transformándose con el tiempo. La he enseñado en mis talleres y la alegría más grande que tengo es cuando me envían fotos y comentarios diciéndome "gracias por la clase de hoy y por la receta, ya no compro pan afuera, me lo preparo yo y no tengo más molestias estomacales".

Eso para mí es mi misión. Integrar a la quinoa, sobre todo si es chilena, en más preparaciones y que todos se enamoren de ella”.



Ingredientes:

Para el pan:

- ✓ 300 g. de quinoa chilena (1 tazón)
- ✓ 3 huevos de campo
- ✓ 1 cucharada pequeña de polvos de hornear
- ✓ sal de mar
- ✓ ½ taza de semillas variadas a gusto y hojuelas de avena integral para decorar (linaza, chía, semillas de zapallo)
- ✓ **opcional:** 1 cucharada de vinagre de manzana natural (esto permite que quede esponjoso y más crocante por fuera)

Para la salsa tipo pesto de cilantro:

- ✓ 1 atado de cilantro fresco
- ✓ 100 g. de almendras hidratadas en agua (3 horas, esto reemplazará el uso del queso parmesano para personas que no consumen lácteos)
- ✓ aceite de oliva
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ sal de mar

Preparación:

Para el pan:

1. Lava muy bien la quinoa bajo el chorro de agua fría, hasta eliminar por completo la espuma que aparece. Esa espuma es la saponina, un componente natural de sabor amargo que protege a la planta y a la semilla. (No botes esa agua, resérvala y úsala luego para regar tus plantas).

Si usas quinoa que ya viene lavada (sin saponina), de todos modos enjuágala para limpiarla bien. Una vez eliminada la saponina, deja la quinoa en remojo, cubierta con agua fría, de la noche a la mañana. Esto permitirá que la semilla se hidrate, duplique su peso y sea más fácil de procesar para la preparación del pan.

2. Al día siguiente, escurre el agua del remojo y lleva la quinoa hidratada a una procesadora o licuadora. Agrega los polvos de hornear, el vinagre de manzana (opcional), los huevos y una pequeña cantidad de sal. Procesa hasta obtener una mezcla cremosa y homogénea.
3. Vierte la mezcla en un molde mediano (de 20 a 25 cm.) forrado con papel mantequilla. Agrega semillas variadas a gusto y, con ayuda de un mondadientes o cuchillo, haz movimientos circulares para integrarlas en la mezcla y que se adhieran bien. Decora la superficie con más semillas, hojuelas de avena o lo que prefieras.
4. Lleva al horno precalentado a 180°C. Hornea durante 20 minutos con calor abajo y luego 5 minutos con calor arriba. Si tu horno funciona con calor arriba y abajo simultáneamente, hornea por aproximadamente 20 minutos. Sabrás que está listo cuando haya elevado su volumen, tenga un tono dorado en la superficie y desprenda un agradable aroma a pan horneado.
5. Deja enfriar y desmolda con cuidado.



Salsa tipo pesto de cilantro:

Lavar muy bien el cilantro y, sin cortar los tallos (ya que aportan aroma y sabor extra), colocarlo en una procesadora junto con el ajo, las almendras hidratadas (sin el agua), sal y aceite de oliva hasta cubrir la mitad de los ingredientes. Procesar, agregando aceite de oliva poco a poco, hasta obtener una mezcla completamente molida y homogénea.

Una vez listo, vaciar en un frasco de vidrio limpio, sellar con una capa de aceite de oliva y tapar.

Este pesto es una verdadera delicia: ideal para acompañar el pan de quinoa, perfecto para aperitivos, ensaladas, sándwiches o pescados.

Recomendaciones:

- ✓ Este pan cortado fino y tostado, es una delicia como aperitivo en reemplazo de las clásicas galletas para picoteos que están llenas de preservantes y aditivos.
- ✓ El vinagre de manzana natural, ayuda a que se active la función de los polvos de hornear, queden las preparaciones sin gluten más esponjosas, y logra una textura crocante por fuera. (El olor del vinagre desaparece con el horneado).

LASAÑA ALGUERA

EN MAR DE SOPA DE JAIBAS

Cristián Ureta Troncoso

“En el día de las madres del año 2001 o 2002, mientras estudiaba gastronomía, hice un almuerzo para toda mi familia. De entrada era la sopa de jaiba al jerez y de principal, que para mí era más importante, elaboré un filete de vacuno relleno al estilo Gaucho. Cuento corto, pasó a segundo plano el filete y todos impactados de lo deliciosa de la sopa de jaiba. En el año 2007 abrimos un restaurant llamado “CASA ROJA” en el cual, como muchos otros restaurantes en los cuales trabajé, puse la sopa de jaiba como una de las entradas de la carta. Con el tiempo comencé a interiorizarme con todos los ingredientes de los cuales uno se puede abastecer acá en Pichilemu. Buscando productores, recolectores o algún proveedor de los insumos o materias primas a utilizar en las cartas de algunos restaurantes”.

Ingredientes: Cantidad 4 personas

Para la masa:

- ✓ 200 g. de harina
- ✓ 200 g. de semolina
- ✓ 100 g. de harina de cochayuyo
- ✓ 5 huevos de campo
- ✓ pizca de sal de Barrancas
- ✓ chorrito de aceite de oliva de Alcones

Para la salsa de sopa de jaibas

- ✓ 500 g. de carne de jaiba de “Productos del mar FULLU”
- ✓ ½ cebolla en brunoise
- ✓ ½ caldo marino
- ✓ ½ litro de crema de leche
- ✓ 50 g. de mantequilla
- ✓ chorro de zalamero
- ✓ chorrito de aceite de oliva
- ✓ paprika
- ✓ sal de mar
- ✓ pimienta

Para la salsa de algas:

- ✓ 50 g. de cochayuyo cocido
- ✓ 50 g. de ulte cocido
- ✓ 50 g. de luche lavado
- ✓ 1 litro de leche
- ✓ 50 g. de mantequilla
- ✓ 50 g. de harina
- ✓ chorrito de vino blanco
- ✓ sal de mar y pimienta
- ✓ nuez moscada

Para decorar:

- ✓ queso parmesano
- ✓ pinzas de jaiba
- ✓ luche seco

Preparación

Para la masa:

Unir todos los ingredientes secos y poner en un bowl, luego agregar los huevos, y el aceite de oliva. Unir y disponer la masa en un mesón, trabajar hasta lograr una masa homogénea y envolver con alusa plast para refrigerar por al menos 2 horas. Reservar.

Para la salsa de sopa de jaiba:

Sofreír en una cacerola la cebolla en cuadritos, hasta que esté transparente, poner sal, pimienta y paprika. Agregar el Zalamero y hervir 1 minuto para luego incorporar la crema y llevar a ebullición. Después agregar la leche, el caldo. Antes que tome ebullición, poner la carne de jaiba. Hervir a fuego muy suave por unos 5 minutos. Reservar.

Para la salsa de algas:

En otra cacerola derretir la mantequilla y sofreír todas las algas picadas finas por unos minutos. Echar la harina, nuez moscada rallada fina y revolver enérgicamente para que no se formen grumos, disolver con el vino blanco y hervir 1 minuto. Agregar de a poco la leche ayudando a disolver cualquier grumo que haya quedado, luego llevar a fuego lento a ebullición durante 5 minutos.

Montaje:

Estirar la masa por una máquina de pastas o estirar finamente con un uslero. Cortar láminas del porte acorde al molde a utilizar. (Sugerencia de 30x20 cms.) Precocinar por 2 minutos en agua hirviendo con sal y pasar prontamente por agua bien fría. Estilar la masa y disponer capas intercaladas de salsas y la masa reservada. Terminar con abundante salsa de sopa de jaiba y espolvorear el queso parmesano rayado. Llevar al horno precalentado donde se cocinará por unos 20 minutos. Cortar la porción deseada y decorar con luche seco y una pinza de jaiba caliente.

CORVINA A LA PLANCHA EN COSTRA DE SALICORNIA Y PAPITAS MARINAS

Antonio Valero
Rodríguez

"Inspirada en los ingredientes de la zona, como la corvina, las salicornias de los humedales y el cochayuyo".

Ingredientes:

Cantidad 2 personas

- ✓ 2 filetes de corvina
- ✓ mantequilla
- ✓ pimienta entera
- ✓ sal
- ✓ 4 láminas de queso ranco
- ✓ 250 g. de salicornia
- ✓ jugo de limón
- ✓ 300 g. de papas peladas
- ✓ 200 g. de cochayuyo cocido
- ✓ cilantro
- ✓ salsa de soya



Preparación

Se cuecen las papas en agua con sal. Aparte, se cuece el cochayuyo. Se tuesta la pimienta entera en un sartén y luego se muele en un mortero junto con la sal de mar. Se blanquea la salicornia y se reserva con un pequeño chorrito de limón.

En otro sartén caliente, se colocan las láminas de queso de a dos, hasta que se forme un crocante (con cuidado de no quemarlo). A los filetes de corvina se les espolvorea la mezcla de sal con pimienta tostada y se doran en un sartén con mantequilla clarificada.

En otro sartén, se doran las papas y, cuando estén bien doradas, se incorpora el cochayuyo y un poco de pimienta, junto con un chorro de salsa de soya. Se mezcla bien y se sirve bien caliente.

Para montar, se coloca el filete coronado con el crocante de queso y la salicornia blanqueada, y al lado las papas doradas con cochayuyo.

Decorar con un poco de cilantro fresco.



PICHILEMINA

Juan Pablo Cataldo

“Esta receta es una variante de la famosa pizza hawaiana tan conocida en el mundo, la idea de esta receta es que, como capital mundial del surf tengamos nuestra propia pizza con nuestros propios ingredientes locales ¡A todo el mundo le gusta la pizza!”

Ingredientes:

Cantidad 8 personas

- ✓ masa de pizza casera con harina del molino de Pañul
- ✓ salsa de tomate natural con tomates de la zona
- ✓ 200 g. queso mozzarella
- ✓ 100 g. de golden berries (confitados)
- ✓ 150 g. jamón pierna de cerdo (picado en cubos)
- ✓ aceite de oliva de la región
- ✓ orégano orgánico

Preparación

Cubrimos toda la masa con salsa de tomate. A continuación, distribuimos el queso mozzarella y luego añadimos los golden berries. Llevamos la pizza al horno, este debe estar a 300°C, y horneamos durante 15 minutos. Al retirarla del horno, agregamos un chorrito de aceite de oliva y espolvoreamos con orégano orgánico al gusto.



CEVICHE DE COCHAYUYO Y PAPAYA

Andrea Trujillo

“Esta receta nació en mi primer libro de cocina consciente, sana y fácil “La Caserita Roja”, publicado por editorial Catalonia el 2015 y modificada en mi llegada a vivir en Pichilemu el 2021, dados los ingredientes básicos que se encuentran fácilmente en la feria”.

Ingredientes:

- ✓ ½ paquete o “maleta” de cochayuyo
- ✓ 1 taza de vinagre
- ✓ 1 pimentón verde
- ✓ 1 pimentón rojo
- ✓ hojas de cilantro
- ✓ 2 paltas firmes
- ✓ 2 papayas
- ✓ 1 taza de jugo de limón
- ✓ 1 trozo de jengibre
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1 ají
- ✓ 1 cucharadita de sal de mar
- ✓ 2 cucharadas de aceite de oliva



Preparación:



1. Corta los trozos de cochayuyo y lávalos. En un bowl de loza o vidrio, deja remojar los trozos en agua con 2 cucharadas de vinagre. Coloca un plato encima para que no floten. El remojo puede ser entre 2 horas y una noche entera.
2. Colocamos el cochayuyo cortado y picado en una olla con agua, y le damos un hervor. No es necesario sobrecocinar. Si lo queremos más blando, lo cocinamos por más tiempo colocando vinagre al agua.
3. Colamos y botamos el agua.
4. Agregamos verduras picadas en trozos pequeños: pimentones verde y rojo, cilantro, palta y papayas sin jugo, cortadas en cubos pequeños.
5. Mezclamos con la leche de tigre y dejamos reposar por 20 minutos.
6. Colamos y reservamos la leche de tigre para servir aparte.

Leche de tigre

1. Sacamos jugo de 12 limones de pica aproximadamente, o sutil, correspondientes a 1 taza.
2. Pelamos y rallamos 1 trozo grande de jengibre (del tamaño de un dedo gordo).
3. Mezclamos en la licuadora o minipimer todos los ingredientes.
4. A esta mezcla podemos agregar una taza de leche de coco si queremos darle un toque especial, o media palta para darle cremosidad.
5. Agrega alguna verdura de tu gusto, por sabor y color cortada en cubos pequeños, ¡siempre puedes poner parte de tu identidad en la receta!.

CREMOSO DE PIURES Y LAPAS

ACOMPAÑADO CON
PEJERREYES, ENSALADA
DE MAR Y BOLITAS DE
COCHAYUYO CROCANTE

Hugo Espinoza Urzúa

Ingredientes:

Para el arroz:

- ✓ 200 g. de arroz
- ✓ 50 g. de piures
- ✓ 30 g. arvejas
- ✓ ajo
- ✓ ají verde
- ✓ 30 g. de lapas

Para el cochayuyo crocante:

- ✓ 100 g. de cochayuyo
- ✓ 50 g. de harina
- ✓ 20 g. de mantequilla
- ✓ 0.5 g. de cebolla
- ✓ 3 g. de cilantro (tallo)
- ✓ 50 g. de quinoa
- ✓ sal
- ✓ pimienta

Para la ensalada de mar:

- ✓ 20 g. de lechuga de mar o luche
- ✓ 10 g. de cebolla
- ✓ 1 unidad de cilantro
- ✓ 30 g. de salicornia

Para los pejerreyes

- ✓ pejerreyes (2 unidades)
- ✓ sal
- ✓ orégano
- ✓ limón
- ✓ ajo
- ✓ harina de quinoa

Preparación

1. Cocinar las lapas y reservar. Guardar el caldo de cocción.
2. Hidratar y cocinar el cochayuyo.
3. Limpiar los piures y reservar.
4. Licuar los piures junto con ajo, ají, tallos de cilantro y jugo de limón. Reservar esta mezcla.
5. Preparar el arroz utilizando el caldo de las lapas, arvejas y la mezcla licuada de piures.
6. Picar el cochayuyo cocido e incorporarle cebolla, cilantro, sal y pimienta. Reservar.
7. Aparte, preparar un roux (mezcla de harina y grasa cocida) y agregarle un poco del caldo de cocción del cochayuyo. Cocinar hasta espesar.
8. Añadir a este roux el cochayuyo con los demás ingredientes. Dejar enfriar.
9. Una vez frío, formar bolitas (bolear) y empanar con quinoa previamente cocida.
10. Aliñar y reservar el pejerrey, que se debe freír en el momento, enharinado con harina de quinoa.
11. Para la ensalada: cortar el luche en juliana, mezclar con la salicornia y aliñar con jugo de limón y sal.



POROTOS PRESILLA CON COCHAYUYO CRUJIENTE Y CHARCHAS DE CORVINA

André Ozaki Bottger

“La historia de este plato es una recopilación de experiencias, de territorios y del instinto de cocinar. Siempre me han gustado un montón los porotos de toda procedencia. Dentro de Pichilemu y de Cáhuil he visto por el mercado el poroto presilla y el poroto manteca. Estos dos nunca antes los había conocido y menos trabajado. Para la receta usé los porotos presilla, los cuales tienen un poder de absorción de agua super grande. En remojo pueden hasta triplicar su tamaño. Esas manchitas son características de este. Y funcionan muy bien para ensaladas frías y para guisos. En este caso guisé los porotos con un caldo de corvina, el caldo lo formamos con el espinazo y la cabeza horneada. Lo potente del cochayuyo es la recolección y que nos lo entrega la misma costa. La crocancia la logramos con deshidratación y con una buena fritura. Las charchas salen del fileteo del pescado. Reutilización, recolección y mucho instinto”.

Ingredientes:

Sofrito Base :

- ✓ 120 g. de cebolla (1 unidad, picada finamente)
- ✓ 20 g. de ajo (picado finamente)
- ✓ 120 g. de zanahoria picada (2 zanahorias)
- ✓ 80 g. de apio (picado finamente)
- ✓ 180 g. de berenjena antigua (picada finamente)
- ✓ 20 g. de vino blanco (en tandas de 30 g.)
- ✓ pimienta molida al gusto (agregada una vez)
- ✓ 5 g. de paprika (agregada una vez)
- ✓ hojas de laurel, 2 unidades (agregada una vez)
- ✓ 50 g. de concentrado de tomate
- ✓ aceite al gusto



Caldo de corvina:

- ✓ Corvina entera (1 unidad, para filetear y utilizar todas las partes):
 - cabeza
 - espinazo
 - aletas y despuntes
 - agua (suficiente para cubrir las carcasas en la olla)

Cochayuyo:

- ✓ 1 paquete o maleta de cochayuyo
- ✓ agua fría: suficiente para cubrir el cochayuyo
- ✓ sal al gusto
- ✓ pimienta al gusto
- ✓ paprika al gusto
- ✓ aceite para freír

Cocción de porotos presilla:

- ✓ 800 g. de porotos presilla (previamente remojados)
- ✓ sofrito base
- ✓ 2 litros de caldo de corvina (utilizado a lo largo de la cocción)

Preparación:

Sofrito base:

1. Calienta una olla a fuego alto y añade un poco de aceite.
2. Agrega la cebolla picada y el ajo. Sofríe hasta que la cebolla esté dorada. Una vez dorada, añade la zanahoria y el apio, ambos picados, junto con la pimienta molida, la paprika y las hojas de laurel. Sofríe todo junto durante 25 minutos, mezclando ocasionalmente.
3. En el minuto 15 de la cocción, agrega la berenjena antigua picada y el concentrado de tomate. Continúa cocinando hasta completar los 25 minutos.
4. Durante la cocción, añade el vino blanco en tandas de 30 gramos, permitiendo que se evapore un poco entre cada adición.
5. Una vez transcurridos los 25 minutos, añade 100 cc de caldo de corvina y mezcla bien. Deja que se cocine junto con los otros ingredientes para que se integren los sabores.

Caldo de corvina:

1. Filetear la Corvina: Comienza fileteando la corvina entera y reserva los filetes para el plato principal. Guarda la cabeza, el espinazo, las aletas y cualquier parte que no utilices de inmediato.
2. Preparar la Bandeja: Coloca las partes de corvina en una bandeja para el horno y hornéalas a temperatura máxima durante 30 minutos.
3. Cocinar el Caldo: Retira las carcasas del horno y colócalas en una olla grande. Cubre con agua y lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante aproximadamente 45 minutos a 1 hora.
4. Colar el caldo: cuela el líquido para obtener un caldo limpio.

Cochayuyo:

1. En una olla, coloca agua fría y el atado de cochayuyo. Lleva a fuego bajo durante 15 minutos desde agua hirviendo, hasta que esté blando.
2. Cuela el cochayuyo y extiéndelo en una bandeja para horno. Sazona con sal, pimienta y paprika al gusto.
3. Lleva la bandeja al horno y deshidrata el cochayuyo hasta que esté completamente seco y con una textura dura.
4. Una vez deshidratado, calienta aceite a 220 grados en una sartén y fríe el cochayuyo hasta que obtenga una textura crujiente.

Cocción de porotos presilla:

1. Una vez que hayas agregado los porotos presilla al sofrito, comienza a cocinar. Asegúrate de que los porotos estén remojados previamente para una cocción más rápida.
2. A medida que los porotos absorban el líquido, añade más caldo de corvina gradualmente, teniendo un total de 2 litros a disposición.
3. Cocina los porotos durante aproximadamente 45 minutos a 1 hora, o hasta que estén tiernos. Remueve ocasionalmente y añade caldo según sea necesario para mantener la mezcla melosa y con buena textura.
4. Una vez tiernos los porotos iremos al emplatado. Nuestros cochayuyos crocantes entran en juego junto con nuestras charchas de corvina. Para las charchas ocuparemos 2 a 5 charchas por plato. Las cuales previamente selladas sazonomos con pimienta y sal. Para luego llevarlas a un sartén muy caliente, 30 segundos por lado, ojo es muy importante el sartén o plancha punto humo.



CROQUETAS DE COCHAYUYO Y QUINOA CON ALIOLI DE AJO CHILOTE

León Gómez

“Las Croquetas de Cochayuyo y Quinoa con Alioli de Ajo Chilote son una receta inspirada en la riqueza del sur de Chile, donde el cochayuyo ha sido un alimento esencial en la dieta de las comunidades costeras desde tiempos ancestrales. Esta alga, abundante en las costas chilenas, ha sido utilizada por los pueblos originarios como fuente de nutrientes y como medicina natural.

Por otro lado, la quinoa, un superalimento originario de Los Andes, ha sido cultivada en Chile por generaciones, especialmente en la zona altiplánica. Su combinación con el cochayuyo en estas croquetas no solo potencia el valor nutricional del plato, sino que también fusiona dos ingredientes representativos de la biodiversidad chilena.

El ajo chilote, originario del archipiélago de Chiloé, se caracteriza por su gran tamaño y sabor intenso, aportando un toque especial a la receta. Este ingrediente ha sido parte fundamental de la gastronomía local, utilizado en múltiples preparaciones para realzar los sabores.

Este plato refleja el respeto por los ingredientes nativos, promoviendo una alimentación saludable y consciente, en armonía con los productos que ofrece la tierra y el mar del sur de Chile”.

Ingredientes:
Cantidad 4 personas

Para las croquetas:

- ✓ 1 taza de cochayuyo hidratado y picado finamente
- ✓ 1 taza de quinoa cocida
- ✓ ½ cebolla morada picada en brunoise
- ✓ 1 diente de ajo picado
- ✓ ½ cucharadita de merkén
- ✓ ½ taza de harina de garbanzo (o pan rallado)
- ✓ 2 cucharadas de cilantro picado
- ✓ aceite de oliva para freír

Para el alioli de ajo chilote:

- ✓ 1 diente de ajo chilote
- ✓ ¼ taza de aceite de oliva
- ✓ jugo de ½ limón
- ✓ 1 yema de huevo
- ✓ sal de Cáhuil a gusto
- ✓ oliva en hilo hasta emulsionar

Preparación

1. Sofreír la cebolla y el ajo en aceite de oliva hasta que estén dorados.
2. Mezclar con el cochayuyo, quinoa, merkén y harina de garbanzo hasta formar una masa compacta.
3. Formar croquetas y freír en aceite de oliva hasta dorar.
4. Para el alioli, procesar el ajo con la yema de huevo y el limón, agregando el aceite de oliva en hilo hasta emulsionar.
5. Servir las croquetas con el alioli y decorar con hojas de chachacoma o brote.

QUESO DE POTO DE MAR CON PEBRE DE ALGAS DE LA ZONA

Gerardo

"Esta receta me fue contada por la familia del surfista Ramón Navarro, la preparaban sus ancestros".

Ingredientes: Cantidad 8 personas

- ✓ 1 kg. de poto de mar
- ✓ 1 g. comino
- ✓ 1 g. orégano fresco
- ✓ 1 g. pimienta negra
- ✓ 1 g. de ají cacho de cabra
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 100 g. de cilantro fresco
- ✓ 100 cc. de jugo de limón
- ✓ 20 g. de sal de mar
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 50 g. de cochayuyo
- ✓ 50 g. de ulte
- ✓ 20 g. de luce tostado
- ✓ 100 g. de trébol de mar
- ✓ 50 cc. de aceite de nalca

Preparación

Se apalean y cocinan los potos de mar. Luego, se aliñan de la misma forma que el queso de cabeza. La mezcla se coloca en un molde compacto y se deja enfriar hasta que se endurezca. Una vez firme, se corta en lonjas.

Aparte, se prepara el pebre con el resto de los ingredientes y se monta todo en el plato.



PAPAS CON LUCHE

Jonathan Cornejo

“La receta es tradicional, se hacía mucho antiguamente y lamentablemente se ha ido perdiendo, por eso la presenté en esta oportunidad y también para el festival gastronómico, Ñam 2025.

Este plato es sencillo de preparar y destaca por su valor nutritivo, siendo una excelente opción para incorporar algas marinas en la dieta diaria”.

Ingredientes:

Cantidad 4 personas

- ✓ 2 kg. de papas
- ✓ 180 g. de luce seco de “Cooperativa el Arco”
- ✓ 1 cebolla grande
- ✓ 2 zanahorias
- ✓ 2 tallos de apio
- ✓ 1 pimentón
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ 1 cucharada de mantequilla
- ✓ orégano y comino al gusto
- ✓ sal al gusto
- ✓ aceite para sofreír
- ✓ perejil picado para decorar



Preparación

Preparar las papas:

Lava, pela y corta las papas en trozos medianos. Cocínalas en agua con sal durante unos 20 minutos o hasta que estén tiernas. Reserva el agua de cocción.

Hidratar el luce:

Pica finamente el luce seco y remójalo en agua durante 5 minutos.

Sofreír vegetales:

Pica la cebolla y el pimentón en cubos, ralla las zanahorias y pica finamente el ajo. Sofríe todo en una sartén con aceite durante 10 minutos. Añade orégano, comino y sal al gusto.

Incorporar el luce:

Agrega el luce hidratado al sofrito junto con un poco del agua de cocción de las papas para mantener la humedad.

Mezclar con las papas:

Añade las papas cocidas al sartén y aplástalas ligeramente para integrarlas con el sofrito y el luce. Si es necesario, añade más agua de cocción para lograr una consistencia cremosa. Incorpora la mantequilla y mezcla bien.

Servir:

Retira del fuego y sirve caliente, decorando con perejil picado. Este plato se puede acompañar con una ensalada fresca.

