

Recetario de

Productos del Mar





**

Almejas a la parmesana en salsa verde

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 60 almejas con concha
- 150 gr. de queso parmesano
- 2 cebollas medianas
- 125 gr. de mantequilla
- 1 paquete de perejil (picado bien fino)
- 2 limones (exprimidos)
- Sal y pimienta



PREPARACIÓN

Limpie las almejas cuidando no romperlas, lave las conchas (solo la mitad), refrigerere.

Salsa verde: corte la cebolla en cubitos muy pequeños, páselas por abundante agua, escúrrala y agregue el perejil picado y el jugo de limón, sazone con sal, aceite y pimienta, refrigerue.

En una fuente para horno disponga de las conchas y coloque una a una las almejas, sobre ellas un trozo pequeño de mantequilla y pizca de sal. Agregue el queso rallado.

Lleve al horno fuerte por 5 minutos y sirva en platos de 6 unidades. Agregue salsa verde.



Almejas rellenas
(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 50 almejas en su concha
- 2 cebollas medianas
- 2 cebollines (cortados en aros)
- 2 dientes de ajo (picado fino)
- 3 cucharas de perejil (picado fino)
- ½ taza de pan rallado
- ½ taza de queso rallado
- 1 taza de crema fresca
- 1 taza de vino blanco
- 1 cuchara de ají de color
- 3 cucharas de aceite
- 2 huevos
- Sal y pimienta.



PREPARACIÓN

Lave las almejas y colóquelas en una cacerola; agregue 1 litro de agua hirviendo, el vino blanco, un poco de sal, tápelas y cocínelas hasta que las almejas se abran, luego retírelas de las conchas, páquelas y conserve un poco del caldo y separe las conchas más bonitas.

En una sartén dore el ajo, la cebolla picada fina y el cebollín, añada el perejil y las almejas, cocine por 2 minutos, enseguida añada la crema y una taza de caldo, y cuando suelte el hervor, retire del fuego, agregue el pan rallado y los huevos batidos, mezcle, sazone y reserve.

Coloque las conchas reservadas en una fuente para horno,rellénelas con esta preparación, espolvóreel con queso rallado mezclado con ají de color y lleve al horno caliente hasta que se doren (5 a 6 minutos), sirva caliente.



Anchoveta asada en aceitunas y orégano

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 10 anchovetas limpias (sin cabeza, vísceras ni espinas)
- 4 tomates medianos
- 1 taza de aceitunas sin carozo
- 2 cebollines
- Sal y pimienta a gusto
- 3 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de orégano



PREPARACIÓN

Condimente los filetes de anchoveta con sal y pimienta, reserve en una fuente para horno. En una sartén disponga del cebollín cortado en anillos, cocínelo a fuego medio con aceite, agregue las aceitunas cortadas en aros y dos tomates cortados en cubos, condimente con sal y siga cocinando hasta que los tomates estén blandos. Disponga de un poco de esta preparación sobre cada uno de los filetes de anchoveta, agregue a esta una rodaja de tomate y espolvoree orégano, lleve a fuego fuerte por 8 minutos, sirva caliente.

Se recomienda acompañar con acelgas guisadas.



Anchovetas escabechadas

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 20 anchovetas limpias (sin cabeza, vísceras ni espinas)
- 3 cebollas medianas
- 3 zanahorias grandes
- 2 pimientos rojos medianos
- 2 tazas de vinagre blanco
- 2 tazas de vino blanco
- 4 dientes de ajo (enteros)
- 3 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de perejil (picado fino)
- Sal, pimienta y orégano a gusto



PREPARACIÓN

Lavar y desinfectar vegetales, cortar en aros la cebolla, en tiras delgadas el pimiento y en rodajas la zanahoria; en una cacerola sofreír en aceite el ajo sin picar, la cebolla y el pimiento hasta que la cebolla esté transparente; agregar zanahoria, incorporar el vino, el vinagre, condimentar con sal, pimienta y orégano a gusto, cocinar hasta reducir a la mitad y apagar.

En una fuente para horno poner los vegetales ya cocinados y sobre ellos las anchovetas, salpimentar, agregar el resto del líquido de la cacerola y llevar a horno suave por 20 minutos, en este proceso agregar vinagre si es necesario para evitar que se sequen las verduras; cocinadas las anchovetas retirar y servirlas cubiertas con los vegetales y espolvoreadas con el perejil.

Se pueden servir frías o calientes, solas o acompañadas con papas, vegetales o arroz.

Anchovetas gratinadas en zapallitos

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 10 anchovetas limpias (sin cabeza, vísceras ni espinas)
- 10 zapallitos pequeños para relleno
- 6 cebollines
- 2 pimientos rojos medianos
- 3 cucharadas soperas de aceite
- 8 hojas de albahaca fresca
- 2 dientes de ajo (picado bien fino)
- Sal y pimienta
- $\frac{1}{2}$ cucharada de ají de color



PREPARACIÓN

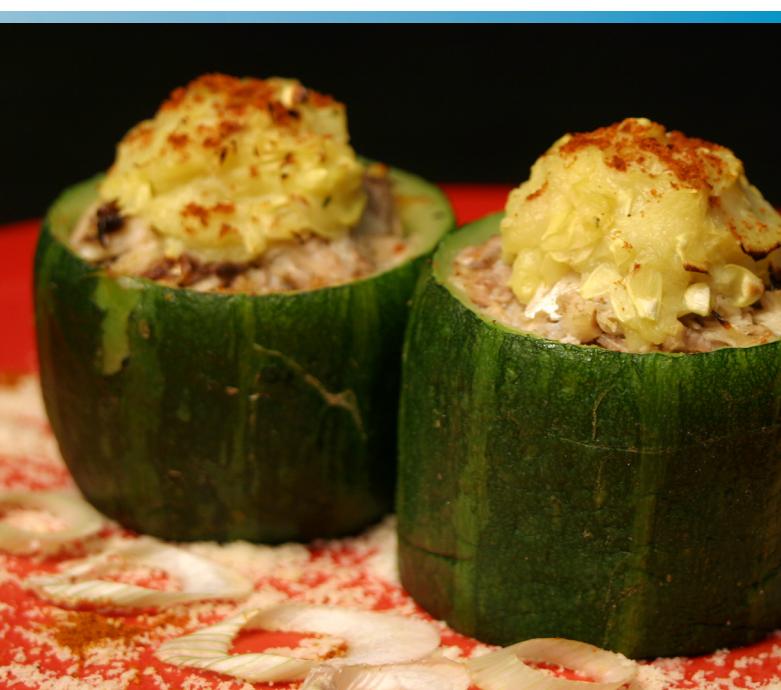
Sazonar las anchovetas y cocinarlas a horno fuerte por 10 minutos; sacar y dejar enfriar, desmenuzar y reservar refrigeradas.

En una sartén sofreír el ajo, el cebollín cortado en aros, el pimiento cortado en tiras pequeñas y las hojas de albahaca (mezclar estos sabores sin poner sal), reservar.

Cortar los zapallitos a lo largo y ahuecar, cocinarlos en agua hirviendo (con poca sal), de 4 a 5 minutos, no más para que no pierdan su color y propiedades nutritivas, enfriar.

Tomar la pulpa que sacó de los zapallitos, picarla bien delgada y cocinarla con un poco de aceite a fuego lento, formando un guiso, agregar un poco de líquido si es necesario, por último agregar el ají de color, sazonar y reservar.

Rellenar cada mitad de zapallitos, poniendo primero los vegetales ya cocinados, después la anchoveta desmenuzada, y por último cubrir con la preparación que hizo con la pulpa del zapallito. Llevar a horno fuerte por 7 minutos y servir.





Blanquillo arvejado

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 10 filetes de blanquillo (160 grs)
- 2 cebollas medianas
- 3 zanahorias
- 2 tazas de arvejas (desgranadas)
- 2 pimientos rojos
- 2 tazas de salsa de tomates
- 3 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta a gusto



PREPARACIÓN

Condimente los filetes de pescado con sal, pimienta y aceite, deje reposar en una fuente para horno. En una sartén sofria las cebollas cortadas en plumas con un poco de aceite, agregue las zanahorias y el pimiento cortado en tiras delgadas y pequeñas, cocine por unos minutos a fuego medio, agregue el vino blanco y las arvejas, lleve a ebullición y luego agregue la salsa de tomates, retome hervor y rectifique sabor; lleve el blanquillo al horno por 12 a 15 minutos, retire y sirva caliente cubriendolo con la salsa arvejada.



Bocado de mariscos

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 3 kg. de choritos en concha
- 3 lechugas milanesas
- 6 locos (cocidos)
- 2 tazas de jibia (cocida y cortada en cuadros)
- 2 tazas de choclo (desgranado y cocido)
- 4 tomates (medianos y firmes)
- 10 cucharadas de mayonesa
- Sal y pimienta



PREPARACIÓN

En una cacerola cocine los choritos en 1,5 litros de agua, la idea es que el agua llegue a menos de la mitad de la cacerola para que el marisco se cocine al vapor, retirar, enfriar, sacar de sus conchas y reservar en un lugar refrigerado.

Cortar los locos en cuadros pequeños, pelar y picar los tomates en cuadros medianos.

Lavar y desinfectar la lechuga, deshojarla y reservar.

En un recipiente para ensaladas, juntar todos los ingredientes, sazonar a gusto, mezclar con mayonesa suavemente para que se integren bien todos los sabores. Servir en pláticos individuales montado sobre hojas de lechuga.





Caldillo de Congrio

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 10 trozos de congrio dorado (200 gr)
- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- 1 pimiento verde
- 3 tomates
- 2 kilos de papas peladas
- 1 huevo
- 3 cucharadas de perejil picado fino
- 3 litros de caldo de verduras
- 1 taza de vino blanco
- Sal y pimienta



PREPARACIÓN

En una cacerola sofrié las cebollas cortadas en aros, el pimiento cortado en tiras delgadas y la zanahoria cortada en rodajas; una vez que se cocine la cebolla agregue los tomates en trozos grandes sin las semillas.

Cuando el tomate haya perdido fuerza agregue el caldo de verduras y las papas, sazone a gusto y luego tape. Dejar hervir por 15 minutos.

Incorporar el congrio y el vino, hervir por 10 minutos más.

Destapar, corregir el sabor y agregar el huevo batido, al servir cubrir el congrio con perejil.

Caldo de verduras

- 3 ramas de apio
- 2 zanahorias
- 2 zapallitos pequeños
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- Sal y pimienta
- 3 litros de agua

PREPARACIÓN

Lavar y desinfectar los vegetales, picar todo en trozos irregulares, cocinarlos en una cacerola con los tres litros de agua por 30 minutos, se debe comenzar con agua fría (sazonar a gusto).

Se puede cocinar el caldo sin sazonar (optativo).

Caldillo de lapas al huevo con ají cacho de cabra

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 20 lapas grandes (lavárlas muy bien y remojarlas por 1½ horas en agua con sal)
- 1 cebolla grande
- 2 zanahorias grandes
- 4 cebollines enteros
- 1 pimiento rojo grande
- 3 dientes de ajo (picado fino)
- 2 kilos de papas (enteras y peladas)
- 2 ají cacho de cabra (entero)
- 1 paquete pequeño de perejil (picado fino)
- 3 huevos
- 2 cucharadas soperas de aceite
- Sal y pimienta a gusto



PREPARACIÓN

Lavar y desinfectar todos los vegetales antes de procesarlos.

Pelar y cortar en bastones delgados la zanahoria y el pimiento, el cebollín cortarlo en aros delgados incluyendo la parte verde.

En una cacerola a fuego medio dorar en aceite el ajo, agregar la cebolla, el pimiento, la zanahoria, el ají y por último los cebollines, cocinar por 5 minutos, agregar agua hasta cubrir las ¾ partes de la cacerola e incorporar las papas, salpimentar y cocinar hasta que las papas estén cocidas; agregar las lapas y seguir cocinando hasta que estas se suelten de su concha, corregir sabor, apagar, dejar reposar por 5 minutos, retirar las conchas, agregar huevos semi-batidos y servir espolvoreando el perejil.

Caldillo de vieja

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 2 kilos de vieja (solo tronco sin vísceras ni cabeza)
- 2 cebollas medianas
- 1 pimiento verde grande
- 3 tomates (pelados y cortado en cuatro)
- 2 zanahorias peladas y en rodajas
- 3 dientes de ajo
- 3 litros de caldo de pescado
- 3 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de perejil (picado fino)
- 1 cucharada de pimentón molido o páprika
- Sal, pimienta y orégano



Caldo de pescado (fumé)

Cabezas de pescado, zanahorias, cebollas, ramas de apio y perejil, una taza de vino blanco, sal y pimienta a gusto (se puede cocinar sin sal), agregar agua y cocinar hasta que hierva, dejar por 10 minutos a fuego lento, retirar, colar y reservar.

Para dar más aroma a estos caldos se les puede agregar salvia, orégano en ramas, tomillo, hojas de laurel y perejil.



PREPARACIÓN

En una olla sofreír en aceite la cebolla cortada en media pluma gruesa, el pimiento cortado en cubos, el ajo picado fino y la páprika, salpimentar y cocinar hasta que esté lista la cebolla, agregar la zanahoria, el tomate y el caldo de pescado, seguir cocinado por 30 minutos más, agregar el pescado, dar otros 15 minutos a fuego lento, y antes de retirar corrija el sabor.

Al momento de servir agregue perejil picado.



Camarones al Pilpil

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 1,5 kilos de camarones (limpios)
- 5 dientes de ajo (picado muy fino)
- 1 ají cacho de cabra
- 3 cucharadas de cilantro picado
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite
- Sal



PREPARACIÓN

En una sartén grande (o cacerola) caliente el aceite, enseguida baje la intensidad del calor y agregue el ajo y el ají cacho de cabra, cocine por 2 minutos, teniendo mucho cuidado de no quemar el ajo, luego incorpore los camarones, sazone a gusto y cocine por 5 minutos a fuego fuerte, apague y agregue el perejil picado.

Sirva caliente en pocillos individuales, puede acompañarlos de unas tostadas o galletas saladas.

El ají cacho de cabra lo puede reemplazar por merquén.



Ceviche de lapas y champiñones

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 20 lapas grandes (lavarlas muy bien y remojarlas por 1½ horas en agua con sal)
- 2 cebollas grandes (½ pluma fina)
- 2 pimientos rojos grandes (cortados en tiras pequeñas y delgadas)
- 1 paquete pequeño de perejil (picado fino)
- 1 paquete pequeño de cilantro (picado fino)
- Tres tazas de champiñones (laminados)
- Jugo de 6 limones
- 1 taza de vinagre blanco
- 5 cucharadas soperas de aceite
- Sal y pimienta a gusto



PREPARACIÓN

Lavar y desinfectar todos los vegetales antes de procesarlos.

En una cacerola con agua hirviendo sumergir las lapas, agregar sal a gusto y cocinarlas hasta que se despeguen de su concha, no más allá de 6 minutos porque se pueden poner duras. Una vez listas escurrirlas y enfriarlas. Una vez frías cortarlas en láminas pequeñas y delgadas, reservar.

En un recipiente poner todos los ingredientes ya elaborados, agregar el jugo de limón, el vinagre, el aceite y salpimentar a gusto, mezclar y dejar reposar por una hora en el refrigerador, servir en porciones individuales acompañadas de tostadas.





Choritos en salsa verde

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 60 choritos medianos en su concha
- 2 tazas de vino blanco
- 2 cebollas medianas
- ½ taza cilantro picado
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 3 huevos duros rallados
- 3 cucharadas de perejil picado
- 3 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta a gusto
- Jugo de dos limones



PREPARACIÓN

Cocine los huevos por 10 minutos, enfríelos, pélelos y rállelos, agregue a la preparación; incorpore el aceite, el vinagre y el jugo de limón salpimente a gusto y reserve.

En una cacerola cocine los choritos con el vino más 1 litro de agua por 5 minutos (hasta que abran las conchas), cuele y enfrie, retire los choritos de su concha y resérvelos, limpие bien las conchas y monte en ellas los choritos con salsa verde y sírvase frío.

Para la salsa verde

Corte la cebolla en cuadros pequeños, agregue el cilantro, perejil, ambos picados muy finos.



Cochayuyo en salsa verde

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 1 paquete de cochayuyo (1 kilo)
- 3 cebollas medianas
- 1 taza de perejil (picado bien fino)
- 1 taza de jugo de limón (recién exprimido)
- 4 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta



PREPARACIÓN

Cocine el cochayuyo en una cacerola por una hora y media, enfríe y luego corte en cuadros chicos, reserve en un lugar fresco.

Pique la cebolla en cubos bien pequeños, y deje remojar en agua bien fría al menos una hora, deje escurrir unos 10 minutos y después ocupar.

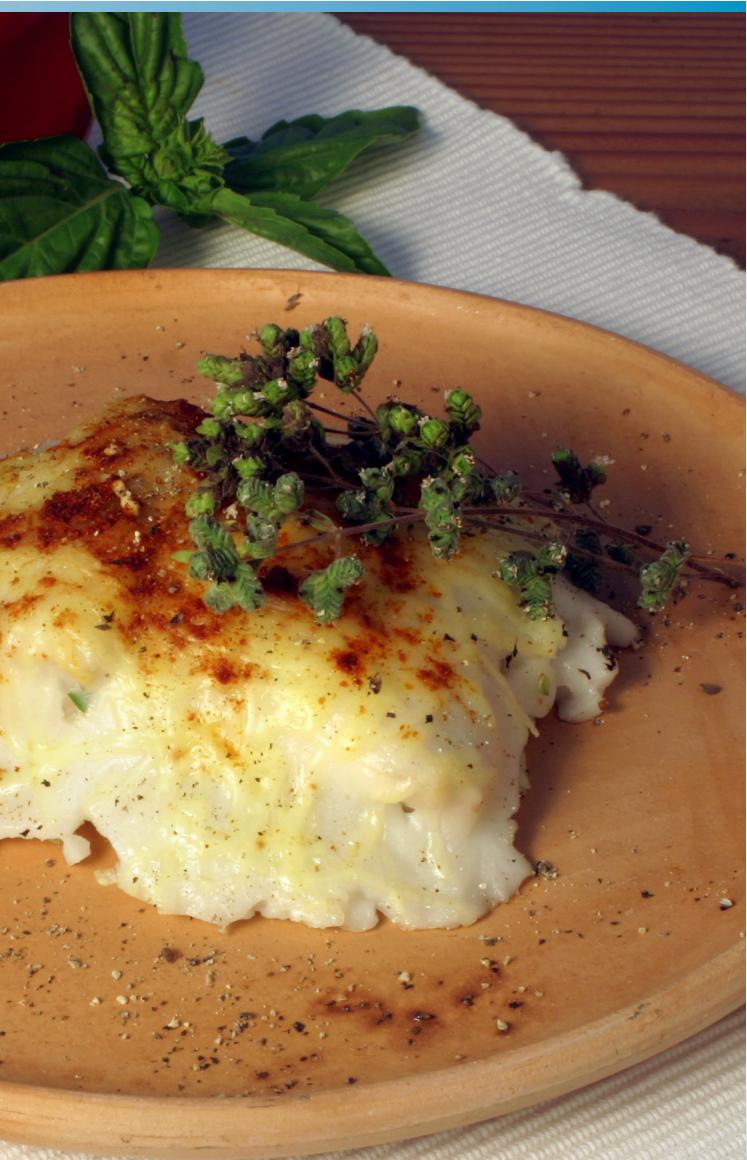
En un recipiente de loza mezcle el cochayuyo, la cebolla y el perejil, incorpore el jugo de limón y el aceite. Sazone a gusto con sal y pimienta, sírvase como ensalada.



**

Congrio gratinado

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 2,5 kilos de congro fresco cortado en 10 trozos
- 2 tallos de apio cortados en cubos
- 2 zanahorias peladas y cortadas en cubos
- 2 cebollas rebanadas
- 2 hojas de laurel
- 1½ taza de salsa blanca caliente
- ½ taza de queso rallado
- 1 ramita de perejil
- Sal y pimienta



PREPARACIÓN

Ponga las verduras y las hojas de laurel en una sartén, sazone y agregue el agua (1,5 litros) y deje a fuego medio hasta que comience a hervir.

Ponga el pescado en la sartén y añada el caldo preparado anteriormente, hasta quedar cubierto completamente por el líquido. Cocine a fuego bajo por 8 minutos. Saque el pescado de la sartén con una espumadera y deje escurrir muy bien. Cambie el pescado a un recipiente, cúbralo con la salsa blanca, espolvóreelo queso rallado, llévelo al horno fuerte por 5 minutos y sirva.

Para la salsa blanca

En una cacerola derrita 5 cucharadas de mantequilla, agregue media taza de harina y luego incorpore 3 tazas de leche caliente, revuelva energicamente con un batidor o con una cuchara de madera para que no se formen grumos, si es necesario agregue más liquido, esta salsa debe quedar suave; condimente.

Corvinilla gratinada

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 2 kilos de corvinilla (sin vísceras ni cabeza)
- 2 cebollas
- 2 pimientos morrones
- 5 tomates maduros
- 3 tazas de choclo (desgranado)
- 1 taza de vino tinto
- 1 taza de salsa de tomates
- 10 huevos
- 3 cucharadas de aceite
- Hoja de laurel
- Sal y pimienta



PREPARACIÓN

En una olla o cacerola sofreír la cebolla y el pimiento cortados en tiras delgadas; agregar el tomate en cuadros grandes sin las semillas, salpimentar a gusto e incorporar el vino y las hojas de laurel; cocinar sin dejar de revolver hasta que el tomate rompa. Agregar la salsa de tomate y el choclo, seguir cocinando a fuego lento por 10 minutos (si es necesario agregue un poco de caldo a la preparación).

Dividir el pescado en 10 porciones iguales, disponerlas en una fuente para horno, cubrir con la preparación anterior y llevar al horno por 10 minutos, a fuego medio.

Al servir, colocar la corvinilla, cubrir con la salsa y sobre esta un huevo frito.





**

Empanadas de jibia

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

Para la masa

- 5 tazas de harina
- 2 tazas de agua aprox.
- 6 cucharadas de manteca
- Sal a gusto

Relleno

- 2 kilos de jibia picada en cubitos
- 3 cebollas grandes picadas en cubitos
- 2 dientes de ajo picado fino
- Sal y comino a gusto
- 1½ taza de queso mantecoso cortado en cubos



PREPARACIÓN

Formar un aro con la harina e incorporar la manteca derretida, el agua y la sal, mezclar hasta que esté todo bien unido; dejar reposar por 5 minutos, estirar y cortar del tamaño de un plato de té (aproximadamente unos 15 cm.)

Cocinar la jibia en una cacerola alrededor de 25 a 30 minutos tratando de que siempre esté cubierta con agua, si gusta agregue sal. Una vez cocinada enfriar y picar en cubitos, listo este paso enjuagar la jibia tantas veces sea necesario para quitarle la acidez.

En una cacerola cocinar la cebolla hasta que esté transparente, luego añadir el ajo machacado, el comino y la sal, agregar la jibia picada en cuadritos. Cocinar por 10 minutos más y dejar enfriar (pino).

Una vez frío el relleno, agregar el queso y llenar las masas cortadas, untar los bordes con un poco de huevo batido presionando los bordes con un tenedor, para que estos se puedan pegar.

Disponer en una bandeja de horno y pintar con el resto de huevo batido. Hornear en horno precalentado por diez minutos o hasta que estén doradas.



**

Empanaditas de mariscos

(10 unidades chicas)



INGREDIENTES

Para la masa

- 3 tazas de harina
- 1½ cucharadita de manteca (60 grs.)
- 1 taza de agua tibia
- Sal

Relleno

- ½ kilo de marisco surtido (picado en cubitos chicos)
- 1 cebolla grande
- 1 cucharada de perejil picado
- Sal y pimienta



PREPARACIÓN

Derretir manteca (tibia).

Agregar a la harina manteca, agua y sal a gusto, luego amasar, dividir en doce partes iguales y con el uslero hacer redondelas de masa.

Preparación del relleno

Picar la cebolla en cubos pequeños y freír, cuando esté lista agregar mariscos y perejil, salpimentar y cocinar por 5 minutos o hasta que estén cocidos los mariscos, incorporar al pino una cucharada rasa de harina, revolver y dejar enfriar.

Armado de empanaditas

Rellenar las masitas con el pino, luego pintar los bordes con agua, juntar las orillas y presionar con un tenedor.

Calentar aceite para freír y sumergir las empanadas (que no toquen fondo); evitar que el aceite se caliente demasiado para no quemar las empanadas.

Colocarlas sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.

Servir calientes, se pueden acompañar con un pebre de ulte (huitle).





Ensalada de locos en aceite de ajo

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 20 unidades de locos
- 1 kilo de palta (firme)
- 3 lechugas escarolas
- 3 naranjas medianas
- 1 pimiento rojo
- 2 cebollines (sin la parte verde)
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharadas soperas de aceite
- Jugo de dos limones
- Sal, pimienta y orégano a gusto



PREPARACIÓN

Apalear y cocinar los locos hasta que estén listos, enfriar, cortar en bastones delgados y reservar.

Lavar y desinfectar las frutas y verduras.

Deshojar y trozar la lechuga con la mano, pelar y cortar la palta en medias lunas, cortar los cebollines en aros delgados y la naranja en gajos sin la parte blanca, por último cortar el pimiento en tiras pequeñas y delgadas.

Aceite de ajo

Poner los dientes de ajo sin pelar sobre un recipiente, llevar al horno por 10 minutos a fuego medio (asar), sacar una vez que estén blandos, retirar la cáscara, moler con una cuchara y mezclar con el aceite.

Poner todos los ingredientes en un recipiente, agregar el aceite de ajo, el jugo de limón, sal, pimienta y orégano a gusto, mezclar y servir.

Se recomienda poner mayonesa para complementar el aderezo.





**

Ensalada de trucha y vegetales

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 1½ kilo de truchas limpias (solo filete con piel)
- 2 lechugas escarolas
- 2 lechugas moradas
- 1½ kilo de tomates
- 1 kilo de paltas
- 4 cucharadas soperas
- Jugo de 2 limones
- Sal y pimienta a gusto



PREPARACIÓN

Lavar y desinfectar todas las verduras. Deshojar y trozar las lechugas con las manos. Cortar los tomates en gajos (sin pelar), pelar y cortar las paltas en medias lunas.

Disponer los filetes de trucha con piel sobre una bandeja de horno, pintar con aceite y salpimentar; cocinar por 15 minutos y enfriar, retirar la piel, desmenuzar y reservar.

En un recipiente juntar todos los ingredientes, lechugas, tomates, palta y trucha desmenuzada, agregar el resto del aceite, el jugo de limón, salpimentar a gusto, mezclar y lista para servir.

Ensalada de ulte (huilte) con salmón

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 1 kilo de filete de salmón
- 2 tazas de ulte (huilte) cocido (cortado en dados)
- 1 kilo de espinacas
- 2 cebollines (cortados en aros)
- 2 pimientos rojos
- 4 huevos (cocidos)
- 2 limones (jugo)
- 3 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta



PREPARACIÓN

Corte el salmón en cubos de 1x1 cm y cocínelos al horno fuerte por 5 minutos, agregando un poco de agua en la bandeja, no es necesario condimentar, enfíe y refrigeré.

Limpie y desinfecte las espinacas, retirando los tallos y dándoles un corte irregular a sus hojas. Retire la piel de los pimientos y sus semillas, córtelos en tiras delgadas y cortas.

En una fuente para ensaladas disponga de todos los ingredientes, agregue el jugo de limón, aceite y sazone a gusto, mezcle todos los ingredientes en forma suave, por último incorpore los huevos duros cortados en forma de diente de ajo.

Se puede utilizar como plato de fondo.

Ensalada de ulte (huilte) con vegetales

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 3 atados de ulte (huilte)
- 2 lechugas escarolas
- 3 pepinos de ensalada
- 2 paquetes de cebollín
- 4 tomates medianos
- 4 paltas firmes
- 1 paquete de cilantro (picado fino)
- 5 huevos
- 2 limones (exprimidos)
- 3 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta



PREPARACIÓN

Cocine el ulte (huilte) en agua con sal hasta que esté blando, después de cocido enfriar y cortar en trozos pequeños, reservar.

Corte el cebollín en aros, incluyendo sus tallos verdes. Coger los huevos, enfriar, pelar y cortar en cuatro. Pele el pepino y córtelo en rodajas finas. Las lechugas deshojarlas y trozarlas con los dedos. Los tomates córtelos en forma de diente de ajo y pele la palta y córtela en trozos medianos.

En un recipiente disponer todos los ingredientes, agregar el aceite, el jugo de limón y sazonar a gusto con sal y pimienta, mezclar en forma lenta para que todos los ingredientes queden sazonados.





Ensaladas de vegetales con sardina al ajillo

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 10 sardinas limpias (sin cabeza, vísceras, espinas y descamadas)
- 2 lechugas escarolas
- 2 lechugas milanesas
- 1 lechuga costina
- 2 pimientos rojos medianos (sin piel y cortados en tiras pequeñas)
- 2 tazas de champiñones laminados
- 2 tazas de choclo desgranado (cocinado)
- 3 dientes de ajo (picado fino)
- 5 cucharadas de aceite
- ½ tazas de jugo de limón
- Sal y pimienta



PREPARACIÓN

Cortar cada sardina en 5 partes, salpimentar a gusto y macerarlas con el ajo durante una hora en un lugar refrigerado, después cocinar todos los trozos en una sartén en aceite bien caliente, dorándolos por ambos lados, reservar.

Lavar y desinfectar los vegetales.

Deshojar y trozar las lechugas con los dedos.

En un recipiente ubicar todos los ingredientes, agregar el jugo de limón y sazonar a gusto, mezclar todo y servir.





INGREDIENTES

- 1½ kilos de jibia
- 2 cebollas medianas
- 2 zanahorias grandes
- 1 pimiento rojo grande
- 3 tazas de arvejas (peladas)
- 2 kilos de papas (sin piel)
- 5 tomates medianos (maduros)
- 3 dientes de ajo (pelado)
- 1 taza de vino tinto
- ½ taza de perejil picado fino
- 3 cucharadas soperas de aceite
- Sal, pimienta y orégano

Para cocinar la jibia

Cocinar la jibia en una cacerola alrededor de 20 minutos tratando de que siempre esté cubierta con agua, si gusta agregue sal, una vez cocinada enfriar y cortar en bastones, listo este paso, enjuagar la jibia tantas veces sea necesario para quitarle la acidez.



PREPARACIÓN

Una vez lavadas y desinfectadas las verduras, cortar la cebolla y el pimiento en cuadros medianos, la zanahoria cortarla en rodajas y el ajo picado bien fino. El tomate se corta en rodajas (sin pelar) y por último las papas en forma de diente de ajo.

Calentar una cacerola a fuego medio y sofreír en aceite el ajo junto a la cebolla y el pimiento, salpimentar a gusto; agregar la zanahoria, las arvejas y las papas, incorporar el vino y agua hasta cubrir las papas, disponer sobre esta las rodajas de tomates, volver a salpimentar a gusto, agregar orégano, tapar y cocinar por 20 minutos. Cuando haya pasado este tiempo incorporar la jibia revolviendo en forma lenta, tapar y cocinar por 10 minutos más, apagar, corregir sabor, dejar reposar 5 minutos. Al servir agregar perejil.

**

Estofado de jibia

(Para 10 personas)



Guiso de cochayuyo con habas y berenjenas

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 1 paquete de cochayuyo (0,6 kilo)
- 2 zanahorias
- 1 cebolla mediana
- 1 kilo de habas peladas
- 3 berenjenas medianas
- 2 pimientos rojos
- Sal y pimienta



PREPARACIÓN

Cocine el cochayuyo en una cacerola por 1 hora y media, enfríe y luego corte en cuadros chicos, reserve en un lugar fresco.

Prepare un sofrito con la cebolla, el pimiento y la zanahoria, cortados en cubos pequeños.

Agregue las berenjenas cortadas en cubos y las habas previamente cocidas, sazone con sal y pimienta, mantenga a fuego medio hasta que se hayan cocinado las berenjenas, agregue el cochayuyo y siga cocinando hasta que haya reducido a la mitad el líquido de las berenjenas, corrija el sabor y sirva bien caliente.



**

Guiso de piures

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 1,5 kilos de piures limpios
- 1,5 kilos de papas peladas
- 3 berenjenas medianas
- 2 cebollas medianas
- 3 zanahorias medianas
- 1 pimiento verde grande
- 3 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 diente de ajo (picado fino)
- Sal y pimienta



PREPARACIÓN

Se remojan los piures desde el día anterior en agua fría. Al día siguiente se limpian, se lavan cuidadosamente y se pican muy finos.

En una olla sofreír la cebolla, el ajo, la zanahoria rallada y los piures, sazone a gusto. Luego de 5 minutos de cocción se agregan una taza de caldo de pescado y las berenjenas cortadas en cubos pequeños, dejándolo a fuego lento por media hora.

Las papas se cortan en cubos pequeños y se cocinan dejándolas a punto de romperse; se retiran, se cuelan dejándolas secas y se agregan a la preparación de los piures, al final se le incorporan 2 cucharadas de mantequilla; corregir sazón antes de servir.

Esta preparación se puede servir sola o acompañada de arroz.





**

Hamburguesas de jurel

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 8 filetes de jurel (aproximadamente de 150 gr.)
- 1 cebolla grande
- 5 huevos
- 300 gr. de pan corriente
- 2 tazas de leche líquida
- 2 dientes de ajo (picado bien fino)
- 4 cucharadas de aceite
- Sal, pimienta y orégano



PREPARACIÓN

Sofreír en una sartén la cebolla cortada en cuadritos pequeños junto con el ajo machacado, salpimentar y agregar orégano, retirar del fuego y enfriar.

Remojar el pan en la leche por 30 minutos, luego estrujarlo quitando el exceso de leche y reservar.

Cocinar el jurel al horno por 15 minutos, retirar y enfriar, luego desmenuzarlo e incorporar la cebolla con el ajo, el orégano y el pan remojado, mezclar bien y dar forma a las hamburguesas, dejándolas reposar por 30 minutos en lugar refrigerado.

Calentar el resto del aceite en una sartén y cocinar las hamburguesas por ambos lados hasta que estén bien doradas.

Servirlas acompañadas de vegetales frescos o si prefiere con papas o pastas.



**

Jibia a la jardinera

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 1½ kilos de jibia
- 2 cebollas medianas
- 2 zanahorias grandes
- 1 pimiento rojo grande
- 2 tazas de arvejas (peladas)
- 2 tazas de choclo (grano)
- 2 tazas de porotos verdes (despuntados y cortados en pequeños bastones)
- 1 kilo de papas (peladas)
- 4 tomates medianos (maduros)
- 3 dientes de ajo (pelados)
- 1 taza de vino tinto
- 3 cucharadas soperas de aceite
- Sal, pimienta



PREPARACIÓN

Lavar y desinfectar verduras y tomates, cortar en cuadros medianos la cebolla, el pimiento, la papa, el tomate y la zanahoria; el ajo picarlo bien fino.

En una cacerola a fuego medio, sofrié en aceite el ajo junto a la cebolla, el pimiento y la zanahoria, salpimentar a gusto, pasados cinco minutos agregar el resto de los ingredientes e incorporar el vino y agua cubriendo toda la preparación, corregir sazón, tapar y cocinar por 25 minutos. Pasado este tiempo incorporar la jibia y cocinar por 8 minutos más a fuego lento, apagar, corregir sabor y dejar reposar 5 minutos antes de servir.

Acompañada de arroz queda perfecta.



Para cocinar la jibia

Cocinar la jibia en una cacerola alrededor de 20 minutos tratando de que siempre esté cubierta con agua, si gusta agregue sal, una vez cocinada enfriar y cortar en cuadros; listo este paso enjuagar la jibia tantas veces sea necesario para quitarle la acidez.

Jurel arvejado

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 10 porciones de tronco de jurel (200 grs.)
- 2 cebollas medianas
- 3 zanahorias
- 2 tazas de arvejas peladas
- 2 pimientos rojos
- 1 taza de salsa de tomates
- 3 tomates maduros
- 2 dientes de ajo (picados finos)
- 3 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta a gusto



PREPARACIÓN

Condimente el jurel con sal, pimienta y aceite, deje reposar en una fuente para horno.

En una cacerola, sofría el ajo y las cebollas cortadas en cubos medianos; agregue las zanahorias, pimiento y tomates también cortados en cubos, cocine por unos minutos a fuego medio y agregue el vino blanco y las arvejas, cocine hasta que el tomate pierda su

firmeza, luego agregue la salsa de tomates y más líquido si es necesario; rectifique el sabor y cocine hasta que suelte el hervor; incorpore a esta preparación los trozos de jurel y cocínelos por 15 minutos a fuego medio girándolos para que su cocción sea pareja, pasado este tiempo apague y dejar reposar por 5 minutos.

Servir acompañado de abundante salsa.

Jurel relleno a la parrilla

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 2 jureles de 2 kilos (limpios, sin cabeza, vísceras ni espinas)
- 4 cebollines
- 2 pimientos rojos
- 3 zanahorias
- 200 gr. de queso chanco (cortado en cubitos)
- Papel de aluminio
- Hojas de apio
- Hojas de albahaca
- Hojas de laurel
- 3 cucharadas de aceite
- Sal y merquén



PREPARACIÓN

En una cacerola sofreír el cebollín cortado en aros, el pimiento rojo y la zanahoria cortados en tiras delgadas y medianas, cocinar por cinco minutos, sazonar con sal y merquén, agregar las hojas de apio, albahaca y laurel, mantener en el fuego por 3 minutos más, retirar y reservar (agregar un poco de líquido si es necesario para que no se reseque la preparación).

Tomar los jureles y abrirlos en forma de mariposa, sazonar a gusto con sal y

merquén, colocar en su centro las verduras cocinadas y el queso, cerrar y envolver en papel aluminio. Llevar a la parrilla por 20 minutos a fuego medio, girándolo constantemente para que su cocción sea pareja, una vez listo retirar y dejar reposar por 5 minutos. Para servir se procede a retirar el papel aluminio cuidando de no perder el jugo de la cocción.

También se puede cocinar en horno fuerte por 15 minutos (repitiendo la misma operación).

**

Merluza frita

(Para 10 personas)

INGREDIENTES

- 10 filetes de merluza sin espinas
- 2 tazas de harina
- 3 huevos
- $\frac{1}{2}$ litro de agua
- Jugo de un limón
- 2 dientes de ajo (picados)
- Aceite para freír
- Sal, pimienta y orégano

PREPARACIÓN

Condimente los filetes de merluza con sal y pimienta a gusto más unas gotas de limón, orégano y ajo picado, resérvelos por 20 minutos en un lugar fresco.

En un recipiente, agregue los huevos y la mitad del agua requerida, revuelva y agregue harina de a poco, incorpore el resto de agua si es necesario (debe quedar un poco espeso). Sazone a gusto.

Pase los filetes de pescado por el batido, retire el exceso y sumérjalos en aceite caliente cubriendo completamente el pescado. Retire y ponga sobre papel absorbente para sacar el aceite sobrante, sirva caliente.





**

Merluza rellena en aceitunas estofadas

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 2 kilos de merluza (sin cabeza, vísceras ni espinas)
- 10 hojas de acelgas
- 1 pimiento rojo grande
- 1 berenjena
- 3 limones (jugo)
- 1 taza de vino blanco
- 3 cucharadas de mantequilla
- Hojas de apio
- Sal y merquéen



Aceitunas estofadas

- 1 cebolla mediana
- 6 hojas de albahaca
- $\frac{1}{2}$ kilos de aceitunas sin carozo
- 4 tomates maduros
- $\frac{1}{2}$ taza de vino tinto
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y orégano



PREPARACIÓN

Disponga los filetes de merluza en una fuente para horno, condímente con sal, merquén y jugo de limón, disponga de las hojas de acelgas en los filetes extendidos y sobre estas el pimiento cortado en tiras delgadas, la berenjena en rodajas finas y las hojas de apio, vuelva a sazonar si lo prefiere, luego enrolle la merluza sobre sí misma, agregue unas cucharaditas de mantequilla sobre estas, agregue el vino a la bandeja, tape la fuente y lleve a horno fuerte por 20 minutos.

Preparación

En una sartén sofrié la cebolla picada en cubitos, agregar el tomate en cuartos, las aceitunas enteras, las hojas de albahaca y el vino; sazonar con sal y orégano, cocinar por 10 minutos, retirar y pasar por la licuadora o picar bien fino; volver a cocinar por 5 minutos más.

Montaje

Una vez cocinada la merluza se hacen porciones individuales y se cubren con las aceitunas estofadas; servir bien caliente.



INGREDIENTES

- 60 ostiones con su concha
- 3 cebollas medianas
- 5 cucharadas de perejil (picado fino)
- 2 ajíes verdes (picado fino)
- 3 cucharadas de aceite
- 3 limones (jugo)



PREPARACIÓN

Lave cuidadosamente sus manos, materias primas y tenga a mano los implementos que va a utilizar.

Limpie los ostiones cuidando no romperlos, disponga de una cacerola con agua, sal y una hoja de laurel, y hierva. Lave las conchas, resérvelas.

Blanquee los ostiones en agua hirviendo solo unos 30 segundos, enfrie rápidamente, luego refrigerere.

Corte la cebolla en cuadros chicos, luego incorpore el perejil, el ají y sazone con sal, aceite y jugo de limón, refrigerere.

Disponga en cada plato 6 medias conchas con 1 ostión en cada una y agregue sobre este la salsa verde, sirva frío.

Ostiones en salsa verde

(Para 10 personas)



**

Pastel de centolla

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 1 kilo de carne de centolla
- 2 cebollas medianas
- 4 huevos
- 1 taza de crema fresca
- $\frac{1}{2}$ taza de queso rallado
- $\frac{3}{4}$ taza de vino blanco
- 5 cucharadas de perejil (picado)
- 3 tazas de pan remojado
- 3 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta



PREPARACIÓN

En una cacerola con aceite dore las cebollas cortadas en cuadros chicos, agregue la carne de centolla (desmenuzada), el vino blanco, cocine por 10 minutos, agregue la crema, el pan remojado y continúe a fuego bajo, condimente; agregue los huevos batidos, apague.

En una fuente, vierta la preparación, agregue el queso cubriendo la superficie y lleve a fuego fuerte por 10 minutos, sirva caliente.





**

Pastel de jibia con albahaca

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 1½ kilos de jibia
- 3 cebollas medianas
- 2 kilos de papas (peladas)
- ½ kilo de tomates (cortados en rodajas)
- 2 cucharadas de queso rallado
- 3 cucharadas de mantequilla
- 10 hojas medianas de albahaca
- 3 dientes de ajo (pelado)
- 1 taza de caldo de ave
- 3 cucharadas soperas de aceite
- Sal, pimienta



PREPARACIÓN

Para el pino

En una cacerola sofrié el ajo y la cebolla picada en cubitos pequeños, agregar la jibia ya picada y las hojas de albahaca, el caldo de ave, salpimentar y cocinar hasta que reduzca el caldo.

Para cocinar la jibia

Cocinar la jibia en una cacerola alrededor de 25 minutos tratando de que siempre esté cubierta con agua, si gusta agregue sal, una vez cocinada enfriar y cortar en cubitos pequeños para el pino, listo este paso enjuagar la jibia tantas veces sea necesario para quitarle la acidez.

Para el puré

Cocinar las papas en abundante agua y si gusta ponga sal, una vez listas las papas vaciar el agua reservando una taza del líquido, moler estas con una cuchara de palo, agregar la mantequilla, sazonar a gusto y si hace falta agregar un poco del líquido reservado.

Montaje

Disponer en el fondo de una fuente el pino de jibia, cubrir con el puré de papas, poner encima las rodajas de tomate, espolvorear el queso rallado y llevar a horno fuerte por 10 minutos, retirar, dejar reposar 5 minutos y servir.



**

Pejerreyes a la sureña

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 30 pejerreyes limpios (sin cabeza, vísceras ni espinas)
- 3 cebollas grandes
- ½ kilo de longanizas (cortadas en rodajas delgadas)
- 3 dientes de ajo (picado)
- 4 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de aceite
- 3 limones (jugo)
- 1 taza de vino blanco
- 4 cucharadas de perejil (picado fino)
- Sal y merquén



PREPARACIÓN

Macere los pejerreyes con un poco de sal, merquén y jugo de limón, reserve en lugar refrigerado (mínimo 10 minutos).

En una cacerola dorar en aceite la cebolla junto al ajo, luego agregar las longanizas, sazone a gusto con sal y merquén y cocine por 5 minutos, incorpore vino blanco y reduzca a la mitad.

En una fuente para horno disponer la preparación con longaniza, sobre esta los pejerreyes con mantequilla, llevar a horno medio por 8 minutos y espolvorear perejil antes de servir.

Pilaf de mariscos

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 1 kilo de arroz
- 3 tazas de choritos sin su concha
- 3 tazas de almejas sin su concha
- 3 tazas de machas sin su concha
- 3 cebollas medianas
- 4 tomates frescos
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de vino blanco
- 1 taza de caldo de verduras
- 6 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de cilantro (picado fino)
- Sal a gusto



PREPARACIÓN

En una cacerola dore la cebolla en aceite (4 cucharadas), agregue el arroz, sazone a gusto, incorpore agua hirviendo hasta un centímetro por sobre el nivel del arroz, tape y cocine a fuego lento por 20 minutos.

Corte las cebollas en plumas, corte el tomate en cuadros medianos, pique el ajo finamente, cocine estos productos en una cacerola con un poco de aceite por 10 minutos, luego incorpore el vino blanco, el caldo de verduras y sazone a gusto, siga cocinando hasta que haya espesado, agregue los mariscos y cocine por 7 minutos más, corrija el sabor.

Sirva esta preparación sobre el arroz con un poco de cilantro picado.





**
Salmón a la vizcaína
(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 10 filetes de salmón (200 gr)
- 2 tazas de salsa de tomates
- 2 cebollas medianas
- 2 pimientos rojos medianos
- 3 tomates maduros
- 2 cucharadas de perejil picado
- Sal y pimienta a gusto



PREPARACIÓN

Condimente los filetes de salmón con sal y pimienta, en una sartén sofria las cebollas y los pimientos cortados en tiras finas, agregue el tomate cortado en cubos pequeños, cocine por unos minutos y vierta la salsa de tomate, lleve a hervor y disponga de los filetes de salmón en una fuente, cubra con la salsa vizcaína y lleve a horno medio por 18 minutos, agregue perejil picado fino, sirva caliente.



INGREDIENTES



PREPARACIÓN

*** *Salmón al vino blanco*

(Para 10 personas)

- 2 kilos de salmón en filete
- 3 cucharadas de maicena (fécula de maíz)
- 2 cebollas
- 2 tazas de vino blanco
- 2 tazas de crema fresca
- 3 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de cebollín (picado fino)
- Sal, pimienta y orégano

Sazone el salmón en porciones con sal, pimienta y orégano, reserve en un lugar refrigerado.

En una cacerola pequeña coloque la crema, el vino blanco y hierva, agregue la maicena diluida en agua fría (poca), vuelva a hervir y sazone, retire del fuego.

Corte la cebolla en plumas y disponga de estas en una fuente para horno, encima ponga los filetes de salmón, agregue la salsa antes preparada y lleve a horno medio por 15 minutos; retire y sirva con cebollín finamente picado.



Sardinas en berenjenas asadas

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 10 sardinas limpias (sin cabeza, vísceras, espinas y descamadas)
- 5 berenjenas grandes
- 2 pimientos verdes
- 5 cebollines
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de aceite
- Sal y merquén ahumado



PREPARACIÓN

Pelar y partir en dos las berenjenas, condimentarlas con sal y merquén, cubrir con mantequilla y llevar a horno suave por 30 minutos hasta que estén bien asadas (no doradas), retirar y triturar con un cuchillo, reservar.

En una cacerola sofriéر en aceite el ajo picado fino, el pimiento cortado en tiras delgadas y el cebollín cortado en aros, todo condimentado con poca sal.

En una fuente para horno disponer las berenjenas asadas, sobre estas las sardinas y cubrir con el sofrito, rectificar sabor, llevar al horno con calor mediano por 10 minutos, retirar y servir.



Sardinas en tomate al vino y albahaca

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 10 sardinas grandes limpias (sin cabeza, vísceras, espinas y descamadas)
- 2 cebollas medianas
- 10 hojas grandes de albahaca
- 8 tomates medianos y maduros
- 2 tazas de vino tinto
- 3 cucharadas de aceite
- Sal, pimienta y orégano



PREPARACIÓN

En una cacerola sofriére la cebolla picada en cubos pequeños hasta que esté transparente, agregar el tomate cortado en cubos, las hojas de albahaca, salpimentar y cocinar por 10 minutos más; incorporar el vino, seguir cocinando hasta que el tomate pierda toda firmeza y haya espesado un poco, poner a fuego lento, agregar las sardinas, orégano y cocinar por 15 minutos más, apagar y corregir sabor antes de servir.



Sierra rellena a la parrilla

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 3 kilos de sierra tronco (sin cabeza, vísceras ni espinas)
- 4 tomates maduros
- 2 cebollas moradas
- 2 tazas de champiñones laminados
- 3 dientes de ajo (picado fino)
- Sal y pimienta
- Papel aluminio



PREPARACIÓN

Rellene la sierra con los tomates cortados en rodajas, la cebolla cortada en aros delgados, los champiñones laminados y el ajo picado fino, sazone con sal y pimienta a gusto, envuélvalo en el papel de aluminio y colóquelo sobre la parrilla, cocinar a fuego directo cuidando de no quemar y dé vuelta para cocinarlo por ambos lados.

Retirar y servir.



Sopa de choritos

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 2 kilos de choritos
- 1 cebolla mediana
- 2 zanahorias medianas
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de arroz
- 1 ramita de perejil
- 1 taza de vino blanco
- 3 litros de agua
- 4 tajadas de pan de molde
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta a gusto



PREPARACIÓN

Ponga al fuego la olla donde prepara la sopa, caliente el aceite y fríe la cebolla cortada en cuadritos chicos, el ajo molido y la zanahoria cortada en rodajas. Agregue los choritos y cocine por 5 minutos, incorpore el agua, el vino y salpimiente a gusto. Agregue el arroz y cocine por 30 minutos más.

Servir con perejil picado y pan frito.

De la misma forma puede preparar almejas y machas.

Tollo con champiñones

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 10 filetes de tollo
- 4 tazas de champiñones (laminados)
- 4 cebollines
- 3 cucharadas de aceite
- 2 limones, su jugo
- Sal y pimienta



PREPARACIÓN

Sazonar el pescado y macerarlo en jugo de limón por una hora, en un lugar refrigerado.

En una sartén sofreír en aceite los cebollines por 4 minutos, retirar y reservar.

En una fuente para horno disponer los filetes de tollo, cubrirlos con los cebollines cocinados y los champiñones laminados, corregir sabor y tapar con papel de aluminio; llevar a horno fuerte de 20 a 25 minutos, tener cuidado de que no se seque el pescado, para esto ir agregando líquido (caldo).

Se puede servir acompañado de puré o verduras guisadas.



PREPARACIÓN

Poner a fuego medio una cacerola pequeña con tres cucharadas de aceite, sofrié el ajo, agregar el resto de las verduras, y salpimentar a gusto; cocinar por 2 minutos, agregar el vino y cocinar por 5 minutos más sin dejar de revolver, una vez listo este paso, retirar del fuego y reservar.

Tome las truchas, salpimiente a gusto, rellénelas con los vegetales ya cocinados más las hojas de albahaca, luego dispóngalas en una bandeja de horno, con el resto del aceite, pinte las truchas por la parte superior y llévelas a horno fuerte por 15 minutos. Sirva acompañadas de ensalada o papas doradas.

Truchas rellenas

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 2 kilos de truchas limpias (sin vísceras ni espinas)
- 1 pimiento rojo grande (cortado en tiras)
- 1 cebolla grande (cortada en aros delgados)
- 2 tazas de champiñones o callampas frescas (en láminas)
- 2 zanahorias (cortadas en rodajas finas)
- 2 dientes de ajo (picado fino)
- 3 cucharadas soperas de aceite
- $\frac{1}{2}$ taza de vino blanco
- Hojas de albahaca
- Sal y pimienta a gusto



**

Zapallitos rellenos con choritos

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 1 kilo de choritos limpios
- 10 zapallitos o calabacines
- 2 cebollas
- 2 tazas de choclo (desgranado)
- $\frac{1}{2}$ taza de crema de leche (optativo)
- 3 cucharadas de queso rallado
- 3 tomates maduros
- 2 cucharadas de aceite
- Sal, pimienta y orégano



PREPARACIÓN

Corte el zapallito por la mitad y retire todo el interior (no deseche la pulpa).

En una sartén con aceite prepare un sofrito con las cebollas cortadas finamente, agregue los tomates pelados y picados en cuadros pequeños, la mitad de la pulpa del zapallito picada y el choclo. Cocine a fuego lento hasta que el tomate se deshaga y la preparación espese lo suficiente para llenar los zapallitos, agregue los choritos, salpimente a gusto y cocine otros 5 minutos. Agregar crema si es de su gusto.

Cocine los zapallitos en agua hirviendo por 5 minutos, retire y reserve en lugar fresco.