**PERU**

**1.CARBONADA**

**A plate of food

Description automatically generated with medium confidence**

Un guiso de invierno muy tradicional en la cocina chilena. Hay versiones de este plato en otras cocinas de Latinoamérica y aquí en Chile se prepara con papas, zapallo, zanahorias, porotitos y aliños varios, además de carne cortada en pequeños trozos. Abundante en caldo y con perejil espolvoreado cuando se sirve en un plato hondo.

**INGREDIENTES**

2 cucharadas de aceite

1 cebolla picada

½ kg. de posta negra cortada en cubos

2 dientes de ajo picado

7 tazas de agua

1 cucharadita de orégano

¼ cucharadita de comino

2 cucharaditas de sal

2 tabletas de caldo de carne

1 zanahoria cortada en trozos pequeños

1 taza de zapallo cortado en trozos pequeños

1 ½ tazas de choclo rallado

¼ taza de arvejas

4 papas cortadas en trozos pequeños

¼ taza de porotos verdes cortados en trozos pequeños

**PASOS**

1.En una olla con el aceite, dorar la carne con la cebolla.

2.Luego, añadir el orégano, el comino y la sal y revolver todo muy bien.

3.A continuación, añadir el agua, las tabletas de caldo de carne (previamente disueltas en 1 taza de agua caliente), la zanahoria, el zapallo y las papas.

4.Hervir la cocción a fuego suave hasta que las verduras estén cocidas (20 min. aprox.), agregar el choclo, las arvejas y los porotos verdes y dejar cocer por 5 min. más.

**2.CHANCHO EN PIEDRA**

**A bowl of food

Description automatically generated with medium confidence**

Originario del Maule, el preparado de tomate machacado, cebolla, ajo, aceite y sal, nació de la faena agrícola, cuando los peones terminaban la labranza y lavaban la pala en un canal, para machacar el tomate y los demás ingredientes con una piedra. Este “cauceo” se untaba con la gran galleta latifundista. Un pan por peón, entregado junto con la choca en las mañanas, a la entrada del fundo. El chancado en piedra fue llevado a la mesa en una piedra cóncava, de origen volcánico. La deformación fonética del chanco fue derivando en el Chancho.

**INGREDIENTES**

3 tomates maduros

2 ajíes verdes

2 dientes de ajo

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de pimienta

2 cucharadas soperas de aceite

**PASOS**

1.Lava muy bien los tomates y ajíes, córtalos en trozos medianos y saca todas las semillas.

2.En un mortero agrega el ajo y la sal, písalos hasta que se hagan puré los dientes de ajo.

3.Agrega poco a poco trozos de ají y tritúralos con el mortero.

4.Es posible que tu mortero no sea tan grande, así que puedes pisar el tomate por partes e ir uniéndolo con el ají y el ajo después.

5.Agrega las cucharadas de aceite y revuelve todo muy bien.

6.Sirve con tostadas o galletas saladas y disfruta este delicioso chancho en piedra.

**3.CHAPALELE**

A picture containing table, cup, plate, food

Description automatically generated

También absolutamente chilote, se encuentra en muchas preparaciones australes de chile, debido a la emigración de la gente de la Isla Grande hasta las tierras de Magallanes. Muy similar al Milcao, la diferencia de esta preparación es que se le agregan dos huevos y harina, la mezcla se corta en rectángulos y se cuece en el Curanto o bien, se lo fríe en abundante manteca de chancho.

**INGREDIENTES**

2 kilos de papas

½ kilo de harina

2 cucharadas de manteca

Sal al gusto

**PASOS**

1.Empiece por pelar las papas y ponerlas a hervir en una olla con agua. Una vez las papas estén suaves y cocidas, retírelas del fuego. Para luego molerlas hasta lograr un puré.

2.Con el puré listo, agregue la harina, la sal y la manteca. Mezcle todos los ingredientes y amáselos hasta que la masa no se le pegue en la mano.

3.Luego, cuando esté suave, haga bollitos y aplástelos hasta que queden del tamaño de un plato de té.

4.Esta receta tiene varias formas de ser cocinada, puede hervirlos en una olla con agua y también puede también freírlos o hacerlos al horno, solo unos 10 minutos para que se doren un poquito.

5.Sírvalos con pebre y disfrute el picoteo entre amigos junto a una copa de vino.

**4.CHORRILLANA**

**A plate of food

Description automatically generated**

Nacida en el puerto de Valparaíso, el plato es a base de papa, cebolla cortada muy fina, longaniza, bistec y de coronación uno o dos huevos fritos. En el “J Cruz M” restaurante tradicional del puerto, se ofrece los sábados y domingos este plato rico en colesterol, muy bueno si después de comerlo se van a subir alguno de los cerros del puerto.

**INGREDIENTES**

1 kilogramo de posta negra

1 cebolla pequeña

4 huevos

5 papas

1 pizca de sal y pimienta

1 litro de aceite vegetal

**PASOS**

1.Lava las papas, pélalas y córtalas en tiras, tal y como harías para cocinar unas papas fritas tradicionales.

2.Sazona la carne con sal y pimienta para que la chorrillana casera tenga el máximo sabor.

3.Calienta el litro de aceite en una olla a fuego medio y fríe las papas hasta que veas que se tornan doradas.

4.Lava bien la cebolla y córtala en juliana. La chorrillana chilena tradicional se caracteriza por presentar la cebolla cortada mediante esta técnica, aunque si prefieres optar por otro tipo de corte puedes hacerlo. En cualquier caso, te recomendamos consultar el siguiente artículo: "Cómo cortar cebolla".

5.Cocina los trozos de carne en una sartén con un chorrito de aceite. Cuando esté cocida por ambos lados, retírala pero no apagues el fuego. Aparte, corta la carne en tiras.

6.Sube el fuego y sofríe la cebolla en la misma sartén para que se impregne del jugo que quedó de la carne. Saltéala hasta que esté blandas y tomen un poco de color.

7.En este punto, ya deberían estar listas las papas, de manera que retíralas y resérvalas sobre papel de cocina para absorber el exceso de grasa. Así mismo, cocina los huevos fritos con un poco de sal y pimienta al gusto. Puedes hacer los dos huevos a la vez, tal y como se muestra en la foto.

8.Ahora solo queda montar la chorrillana siguiendo este orden: papas, carne, cebolla y, por último, los huevos. ¡Listo! ya puedes disfrutar de esta deliciosa receta de chorrillana chilena, ¡la original! Y para servir un menú al más puro estilo de Chile, prepara unas empanadas chilenas de carne.

**5.EMPANADA DE PINO**

**A picture containing plate, food, table, white

Description automatically generated**

Originarias de la gastronomía árabe que pasó a la península hispana, las empanadas recorren casi toda las gastronomías de Latinoamérica, sin embargo en Chile es donde nace la empanada de pino o cebolla picada fina, con carne, huevo y pasas. La empanada dominguera es una tradición a la que muy pocos chilenos se resisten, menos si es de esas empanadas caldúas y chorreantes hasta el codo, acompañadas de un buen tinto del año, joven y chispeante como el pino.

**INGREDIENTES**

1 kilo o 2 libras de carne de vacuno picada, puede ser posta por ejemplo (top Sirloin)

1 taza de caldo de vacuno

3 cebollas grandes o 4 medianas picadas en cubos chicos

2 cucharadas de harina

2 cucharadas de ají de color o paprika o merkén

1/2 cucharadita de comino

sal y pimienta

4 cucharadas de aceite

20 aceitunas negras

40 pasas

5 huevos duros

Para la masa de empanadas:

1 taza de leche

1 taza de agua tibia

1 cucharada de sal rasa

1 kilo de harina

4 yemas de huevo

180 gramos de manteca vegetal derretida tibia

**PASOS**

1.Calentar en una olla grande el aceite, sofreír la carne hasta que se dore un poco, unos 8 minutos, agregar el ají de color, sal, pimienta y comino, sofreír unos minutos más.

2.Agregar el caldo y dejar cocinar 30 minutos a fuego bajo. Agregar las cebollas incorporar bien y dejar cocinar a fuego medio hasta que la cebolla este suave, unos 30 minutos más.

3.Agregar el harina y revolver bien, ajustar la sazón de ser necesario. Dejar enfriar y refrigerar.

Para la masa:

1.Hacer una salmuera con la leche, el agua y la sal, revolver hasta disolver la sal totalmente.

2.En un bol grande poner toda la harina, agregar las yemas (todas juntas), incorporar revolviendo con una cuchara de palo o con un tenedor o con la punta de los dedos como pellizcando. Quieren obtener una arenilla de distintos grosores. Agregar la manteca y trabajar un poco más de la misma manera, a esta altura solo se tendrán migas no una masa todavía.

3.Seguir trabajando la masa mientras van agregando la salmuera hasta obtener una masa suave y elástica. Esto les va a tomar unos 10 minutos de amasado a mano.

4.En caso de necesitar mas humedad seguir agregando agua y leche sin sal.

5.Precalentar el horno a 350F o 180C para las empanadas de pino.

6.Separar la masa en 20 porciones y cubrir con un paño húmedo. Trabajar cada porción individualmente, uslereando hasta conseguir una masa fina, cortar en círculo y rellenar con 2 cucharadas de pino, un cuarto de huevo duro, aceituna y pasas si desean. No recomiendo extender la mitad de la masa y cortar varias redóndelas a la vez porque van a quedar muchos recortes y cada vez que los uslerean se van poniendo más duros. Con este método se aseguran que sus empanadas queden bonitas, dado que la masa tendrá la flexibilidad adecuada.

7.Cerrar untando con leche el borde, presionar firmemente y hacer los dobleces. Pincelar con un batido de huevo y agua antes de llevar al horno.

8.Hornear por 30-35 minutos hasta que estén doradas, vigilarlas durante la cocción si se inflan, enterrar un mondadientes para desinflarlas así no se les abren.

9.Servir calientes. Para recalentar ponerlas al horno a la misma temperatura por 15 minutos.

**6.ENSALADA DE DIGUEÑES**

**A pile of mushrooms

Description automatically generated with low confidence**

El digüeñe se da en los gualles (roble) durante agosto a septiembre, principalmente en el sur de Chile. Su apariencia es redonda y blanca y la ensalada consiste en cilantro, aceite, cebolla, sal y limón si se quiere. Tiene una textura oleaginosa y puede acompañar porotos con riendas o algún otro guiso a la salida de un largo invierno.

**INGREDIENTES**

500 gramos de digueñes

Cilantro fresco a gusto

Jugo de limón a gusto

Aceite de maravilla a gusto

Sal a gusto

Pimienta (Opcional)

**PASOS**

1.Trozar los digüeñes en rebanadas o en cuartos.

2.En un bol grande poner los digueñes trozados, el cilantro fresco picado, el jugo de limón recién exprimido, el aceite, sal y pimienta.

3.Revolver suavemente mezclando muy bien para integrar y resaltar considerablemente los sabores y aromas.

4.Servir esta deliciosa receta de ensalada de digueñes inmediatamente muy fresca.

**7.TORTAS CURICANAS**

A close up of some food

Description automatically generated with low confidence

Este dulce típico de la zona de Curicó consta de varias capas de masa crujiente intercaladas con dulce de alcayota, manjar, almendra y nuez, manjar naranja o manjar con lúcuma o ¡hasta frambuesas!

**INGREDIENTES**

Para la masa:

2 tazas de harina sin polvos de hornear

6 yemas

2 cucharadas de agua

2 cucharadas de licor destilado (de preferencia pisco)

1 cucharada de margarina o mantequilla

Para relleno:

1/2 kilo de manjar

1 Taza de nueces picada fina

Azúcar flor

**PASOS**

1.En un bol agregar la harina, la mantequilla derretida, el agua, el licor, y las yemas de los huevos. A medida que incorporamos los ingredientes ir revolviendo, luego amasar hasta formar una masa suave si que se pegue en los dedos. Dejar reposar por 10 minutos.

2.Con la ayuda de un uslero estirar la masa lo más delgada posible y cortarla con un diámetro de 10 centímetros aproximadamente. Pinchar con un tenedor para que no se inflen.

3.Llevar al horno pre-calentado por 15 a 20 minutos aproximadamente, o hasta que las hojarascas estén duras y un poco doradas. Retiramos y dejamos enfriar.

4.Ponemos en un bol la mitad de las nueces picadas con el 1/2 kilo de manjar. Revolvemos bien para integrar todo. Reservamos.

5.Para rellenar agregar el manjar entre 2 masitas y por el contorno. Decorar con la otra mitad de nueces por los costados y finalmente espolvorearlos con azúcar flor.

6.Servir estas deliciosas tortas curicanas acompañado de un rico té.

**8.PAN DE HUEVO**

**A picture containing doughnut, food, bread, flour

Description automatically generated**

Un dulce típico de las playas: se trata de una especie de pan, pero más firme y que se desmigaja con facilidad, ligeramente dulce y de exquisito sabor avainillado. Se vende siempre fresco, pues se endurece rápidamente y es un excelente tentempié, en medio de una tarde de playa, por su aporte calórico.

**INGREDIENTES**

450 gramos de harina común sin polvos de hornear y cernida

3 cucharaditas de polvos de hornear

2 yemas y 1 huevo

2 cucharadas soperas colmadas de leche en polvo

25 gramos de mantequilla sin sal a temperatura ambiente

90 gramos de azúcar

1/3 cucharadita de sal

1/2 taza de agua

Ralladura de limón o naranja

1 yema

½ cucharadita de leche en polvo

**PASOS**

1.En una plataforma lisa colocamos la harina cernida, formar un volcán y agregar los polvos de hornear, la leche en polvo, el azúcar, las yemas, el huevo entero, la mantequilla y por ultimo la sal. Agregar el agua y comenzamos a mezclar todo con las manos hasta obtener una masa que no se pegue en las manos.

2.Luego espolvorear un poco de harina en nuestra superficie lisa para amasar por 10 minutos aproximadamente hasta obtener una masa lisa y suave.

3.Hacer bollitos de 100 gramos cada uno.

4.Con la palma de la mano aplanar los bollitos hasta dejar de espesor de 1 centímetro aproximadamente.

5.Ponerlos en la bandeja del horno y con un cuchillo hacer una ranura en cruz sobre la superficie de cada pan.

6.Pintarlos con la mezcla de una yema y una cucharadita de leche en polvo.

7.Llevar al horno pre-calentado a 180 grados por 20 a 30 minutos.

8.Servir esta rica receta de pan de huevo acompañado de un rico té.

**9.ROSCAS CHONCHINAS**

**A pile of mushrooms

Description automatically generated with low confidence**

Son una roscas ligeramente dulces, firmes y secas, que suelen acompañarse con brebajes calientes en el frío sur. Sin duda debes probarlas si quieres algo exclusivo de la zona.

**INGREDIENTES**

450 gramos de harina

50 gramos mantequilla derretida (fría)

3 huevos

200 gr de azúcar

1 cucharadita de polvos de hornear

Ralladura de naranja o limón

100 cc de leche

Azúcar flor a gusto para espolvorear

**PASOS**

1.En un bol mezclar la azúcar, la harina y los polvos de hornear y reservar.

2.En una fuente ponemos la ralladura de naranja o limón, los huevos y la mantequilla y mezclamos.

3.A continuación poner esta mezcla a la harina reservada en el bol y agregar la leche de a poco y mezclar bien ayudados de una cuchara de madera para incorporar todos los ingredientes. Se formara una masa que primero se ve granulosa, pero se debe unir hasta que nos quede suave. Dejar reposar por 30 minutos dentro de una bolsa.

4.Con la ayuda de un uslero estirar hasta que quede un grosor de 8 milímetros, luego con un corta pasta o molde redondo cortar en círculos de diámetro de 7 centímetros y con la ayuda de una tapa de bebida retiramos el centro.

5.Freír las Roscas por 2-3 minutos por cada lado. Retiramos y dejamos reposar en una rejilla para eliminar el exceso de aceite.

6.Espolvorear azúcar flor y servir esta deliciosa receta de roscas o rosquillas.

**10.CALZONES ROTOS**

**A picture containing doughnut, donut, pastry, dish

Description automatically generated**

Los calzones rotos son un dulce típico chileno, su nombre viene de la época de la Colonia, cuenta la historia que el nombre proviene de una señora que vendía pasteles en la Plaza de Armas de Santiago y un día el viento levantó su falda dejando al descubierto sus “calzones rotos”, desde ese día fue conocida como la señora de los calzones rotos y con el tiempo el nombre se adaptó a los dulces que ella vendía.

**INGREDIENTES**

500 gr. de harina sin polvos de hornear

1 Cucharadita de Polvos de Hornear

1 huevo 2 claras

110 gr. Azúcar flor

60 gr mantequilla

Ralladura de 1 limón

100 ml de Leche

**PASOS**

1.PREPARACIÓN MASA

Ponga en la batidora con paleta, la azúcar, y la mantequilla, luego agregue la leche y los huevos, y de apoco la harina y los polvos de hornear hasta formar una masa compacta no pegajosa.

2.PREPARACIÓN CALZONES ROTOS

Uslerear la masa formando un rectángulo lo más grande posible de 3 mm de espesor, corte ahora rectángulos más pequeños. Con un cuchillo corte un agujero al medio del rectángulo, y pase el extremo del rectángulo por el agujero, dando vuelta la masa, formando la clásica forma del calzón roto. Reserve.

Caliente el aceite a 180C y freír los calzones rotos dando vuelta para dorarlos uniformemente por ambos lados. Déjelos en papel absorbente, y luego espolvoree con azúcar flor.

**11.PAJARITOS**

A group of cupcakes with sprinkles on them

Description automatically generated with medium confidence

Son unos pancitos dulces con merengue y chispitas o lluvia de colores encima, son sencillos de preparar e ideales para una reunión con amigos y familiares, ya que se hacen en grandes cantidades y su elaboración no lleva demasiados pasos.

**INGREDIENTES**

500 g de harina

2 huevos

1 yema

50 g de margarina o mantequilla

120 g de azúcar

Ralladura de 1 limón o naranja

20 g de levadura fresca

70 ml de agua

Para el merengue:

2 claras

120 g de azúcar

**PASOS**

1.Lo primero que haremos será hacer leudar la levadura disolviendo con un poco de agua y azúcar, luego esperaremos que fermente por 10 minutos.

2.Empezaremos a batir los huevos y la yema, y en un bol grande pondremos la harina para luego rallarle limón o naranja, actos seguidos añadiremos la azúcar, la levadura, los huevos batidos y añadiremos el agua si es necesario.

3.Revolveremos mientras añadimos de a poco la mantequilla o margarina. Después que la hayas amasado por lo menos unos 10 minutos notarás que tienes una masa que no se pega a las manos.

4.Dejaremos la masa leudar tapada durante media hora o más.

5.En una mesa enharinada, empezaremos a hacer los pajaritos, con una forma mas o menos circular para hacerle dar su forma y tamaño original, cada pajarito debería pesar mas o menos 70 gramos.

6.Dejaremos reposar durante 50 minutos y luego añadiremos en una bandeja al horno a 180 grados centígrados durante 25 minutos o más, estarán listos cuando los toques y se sientan livianos.

7.Sacaremos nuestros pajaritos del horno y dejaremos reposar mientras preparamos el merengue una mezcla de 2 claras de huevo con 120 gramos de azúcar, lo llevaremos a fuego hasta disolver el azúcar a baño maría. Luego, batiremos hasta obtener un merengue consistente.

8. ¡Con el merengue ya hecho, es hora de cubrir nuestros pajaritos con el mismo y disfrutarlos!

9.Servir esta deliciosa receta de pajaritos dulces chilenos acompañado preferentemente con un rico té.

**12.EMPOLVADOS**

**A plate of food

Description automatically generated with low confidence**

Los empolvados son un dulce tradicional de Chile relativamente fácil y bastante rápido de hacer; te pueden sacar de un apuro en cualquier momento, pues es perfecto para reuniones familiares o visitas con amigos. Se confunden fácilmente con alfajores, pero los empolvados son más blandos, más grandes y con menos ingredientes. Su nombre se debe a la apariencia que les da el azúcar flor al servirlos.

**INGREDIENTES**

5 huevos

1 taza de harina de trigo (140 gramos)

1 cucharadita de polvo de hornear (levadura química)

1 taza de azúcar flor o glass

300 gramos de dulce de leche (manjar, arequipe)

papel de hornear

**PASOS**

1.Precalienta el horno a 180 °C. Separa los huevos y mezcla las yemas con 3/4 de taza de azúcar flor hasta que agarre un poco de consistencia.

2.Bate las claras a punta de nieve y agrégale la mezcla anteriormente preparada, revuelve con movimientos envolventes y vierte la mezcla en una manga para decorar. Si no tienes, puedes improvisar una abriendo un huequito en una esquina de una bolsita de plástico y metiendo allí la mezcla.

3.Sobre una bandeja con un poco de papel mantequilla, forma discos de mezcla del tamaño de tu palma aproximadamente.

4.Hornea los discos por unos 10 minutos a 180 °C, revísalos constantemente porque se doran rápido y pueden quedar muy tostados.

5.Rellena cada disco por la parte inferior para cubrir bien los bordes y júntalos por la parte del arequipe o manjar. Sirve con un vaso de leche tibia y disfruta estos riquísimos empolvados chilenos.