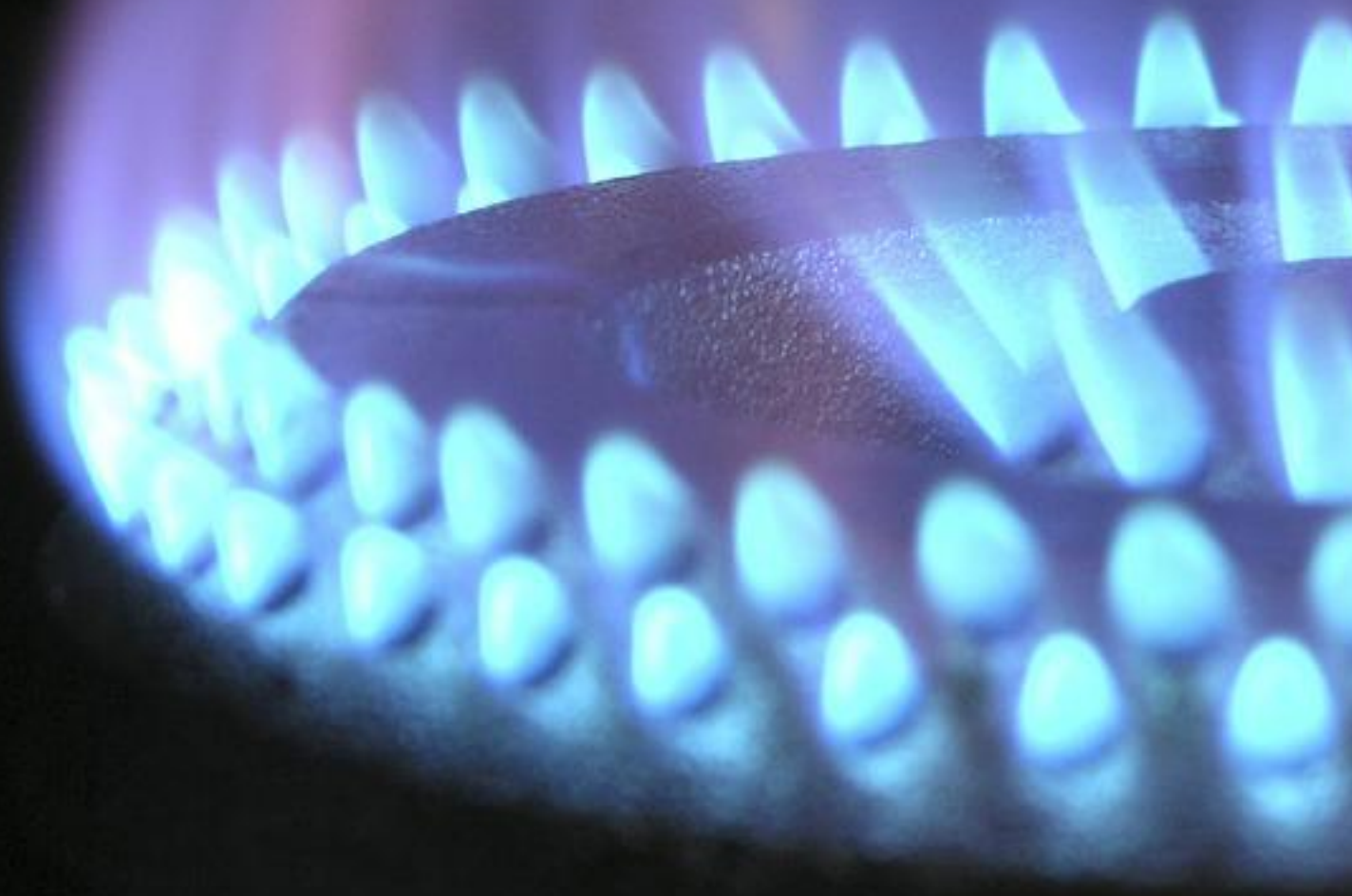


Recopilación De Recetas Familiares

El Happy



A MI ESPOSA:

Por su compañía, por sus ocurrencias y sus singulares ideas de probar cosas nuevas, algunas plasmadas en este libro...

A mi familia: Es la mejor cosa que uno tiene en este mundo...

Finalmente, a mi padre, a quien le rindo homenaje en este libro...

[HTTPS://WWW.FOTOSYCAPTURA.CL](https://www.fotosycaptura.cl)

*Escrito por Xavier Fuentes, usando L<sup>A</sup>T<sub>E</sub>X, Junio 2022*

# Índice general

<b>Cremas O Salsas</b>	<b>6</b>
Crema De Rocoto . . . . .	7
Pebre . . . . .	8
Salsa Para Asados . . . . .	9
<b>Platos Principales</b>	<b>10</b>
Alcachofas . . . . .	11
Asado A La Cacerola . . . . .	12
Costillar Al Horno . . . . .	13
Ensalada Sunomono . . . . .	14
Lentejas . . . . .	15
Pizza Casera . . . . .	16
Pollo al curry . . . . .	17
Reineta Al Horno Con Papas Rústicas . . . . .	18
Zapallitos Italianos Rellenos . . . . .	19
<b>Postres</b>	<b>20</b>
Almibar De Canela . . . . .	21
Bizcocho Para Torta . . . . .	22
Panqueques Con Manjar . . . . .	23
<b>Tragos Y Cócteles</b>	<b>24</b>
Pisco Sour . . . . .	25
Terremoto . . . . .	26
Mojito . . . . .	27

---

<b>Café</b>	<b>28</b>
Café Irlandés . . . . .	30

# Introducción

Este libro es un pequeño tributo a la memoria de las recetas de cocina de la familia, al sabor, al disfrute de los alimentos pero más que todo eso a la compañía o reunión de familia, amigos y seres queridos, que alguno de ellos ya no están.

En la vida cotidiana, de pequeños hemos visto a alguno de nuestros padres que dedican tiempo en la cocina y realizan algunos platos que más que alguna ocasión han sido el deleite nuestro como hijos. En ocasiones, habían desayunos, almuerzos o comidas que en sí eran especiales, eran diferentes del menú diario por algún tipo de evento, otras en cambio, eran comidas que quizás en algún momento no queríamos como niños, pero que ahora como adulto, apreciamos el detalle, el contexto, y cada uno de esos platos puede evocar un hermoso recuerdo.



A lo largo de la vida, las recetas se han transmitido de generación en generación por diversos medios, algunos han tenido la dicha de aprender directamente de sus familiares, otros en cambio por el echo de mirar a otros, y otros simplemente al comer, y ver los elementos en la comida, y comenzar con esa curiosidad de cómo es que conforman el plato en sí.

No quiero extenderme mucho más pues esto no es un estudio científico o algún tipo de documento de análisis, simplemente es una recopilación de las recetas típicas del hogar en el que viví, así como también algunas otras que he aprendido a lo largo de la vida, recetas tradicionales chilenas, alguna cosa extranjera, y que son relativamente fáciles de hacer en casa.

Porque en la vida, en ocasiones, es grato darse tiempo a uno mismo en compañía con los suyos, y qué mejor momento que en un almuerzo, una once, una cena, o incluso un desayuno, y compartir momentos, vivencias que nos llenarán el alma y nuestros recuerdos para nuestras memorias en la vejez...

# Cremas o Salsas

# Crema De Rocoto



10-15 Minutos



Lizz

La crema de rocoto es una salsa medianamente picante que sirve para acompañar diversos platos o para comer con galletas. Supe de su existencia cuando salí con Lizz a cenar a restaurantes peruanos.

## Preparación

1. Agregar todos los ingredientes a una licuadora.
2. Procesar por unos 4 o 5 minutos.
3. Ya está listo para servir.

## Ingredientes

- 170 gr de leche evaporada
- 60 gr de queso Fresco
- 1 Rocoto
- 1 Diente de Ajo
- 4 galletas de soda
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite



## Pebre



10-15 Minutos



Receta del Papá

Este pebre es tradicional en los asados familiares, es ligeramente picante, muy rico y combina muy bien con el choripán, carne y hasta puede ser simplemente un acompañamiento para el pan.

### Preparación

1. Pelar los tomates y picar en cubitos finos.
2. Pelar y picar finamente los dientes de ajos.
3. Picar finamente el perejil y el cilantro.
4. En un recipiente, verter los tomates picados, el cilantro, el perejil, el ajo, la pasta de ají, agregar un poco de aceite de oliva y la sal.
5. Revolver hasta que todo esté mezclado.
6. Refrigerar por al menos 15 minutos y ya está listo para servir.

### Ingredientes

- 2 Tomates
- 3 Dientes de Ajo
- 1 Manojito de perejil
- 1 Manojito de cilantro
- 1 Bolsita de pasta de ají
- Aceite de oliva a gusto
- 1 Cucharadita de sal. (A gusto)



# Salsa Para Asados



2-5 Minutos



Youtube

Esta preparación de salsa para asado la vi en un canal de youtube en sus días, me pareció interesante y después de probarla me gustó.

## Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes en un frasco.
2. Aplicar con una brocha en la carne que vaya a asar.

## Ingredientes

- 2 cucharaditas de te de Oregano
- 1 cucharadita de te de aji de color
- 1/2 cucharadita de te de comino
- Vinagre
- Aceite de Oliva

# Platos principales

# Alcachofas



12 Minutos



4 porciones



La mami

Esta es una receta muy simple de realizar, es típico de las comidas chilenas

## Preparación

1. Lavar muy bien las alcachofas.
2. En una olla a presión poner agua con una cucharadita de sal y la mitad del limón.
3. Poner las alcachofas en la olla, cerrar la tapa y cocinar por aproximadamente 12 minutos.
4. Dejar enfriar, y servir con el acompañamiento.

## Ingredientes

4 alcachofas  
 $\frac{1}{2}$  limón  
Para el acompañamiento:  
1 limón  
Aceite de oliva  
Sal  
O en su lugar:  
Vinagre  
Aceite de oliva  
Sal

## Tips

*También se puede usar mayonesa en vez del acompañamiento de limón.*



## Asado A La Cacerola



2 Horas



4-6 porciones



El papá

Esta es una receta muy añorada por mi familia. Era una de las especialidades de mi padre.

### Preparación

1. Adobar la carne con los aliños y dejarla macerar al menos media hora como mínimo.
2. Pre calentar el horno a 180 grados por 5 minutos.
3. En una fuente para horno, meter la carne adobada con los aliños, la cebolla, la manzana, la zanahoria, las papas y finalmente la copa de vino.
4. Meter la bandeja al horno y dejar cocinar por aproximadamente 2 horas.
5. Retirar y servir.

### Ingredientes

2 Kg de carne de punta  
ganso  
2 Cebollas cortadas en 4  
2 Manzanas cortadas en 4  
3 dientes de ajo picados  
Orégano a gusto  
5 papas  
2 zanahorias cortadas en  
tiras finas a lo largo  
150 gr Vinagre  
1 copa de vino tinto  
Aceite de oliva  
Sal  
Pimienta

### Tips

*Se puede acompañar con arroz o ensalada.*



## Costillar Al Horno



4 h15 m



4-5 porciones



Propia

Esta es una receta propia. Los huesos salen solos

### Preparación

1. Enbardunar las costillas con los aliños y dejar macerar.
2. Tapar con film de aluminio y meter al horno pre calentado.
3. Cocinar por una hora al horno.
4. Transcurrida la hora, apagar el horno y dejar enfriar en el mismo horno por 3 horas más.
5. Quitar papel de aluminio.
6. Pincelar con la salsa y calentar otra vez por 15 min.

### Ingredientes

- 1 costillar de cerdo
  - 2 cucharadas de vinagre tinto
- Sal a gusto  
Pimienta molida a gusto  
Comino a gusto  
Orégano a gusto  
Paprika o pimentón dulce a gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva



## Ensalada Sunomono



20 Minutos



2-4 porciones



Adaptación propia

Una receta que pillé en algún video de youtube. Me gustó su simpleza y lo rico que es




### Preparación

1. Cortar en láminas delgadas los pepinos y lavar con agua con sal unos 10 minutos.
2. Escurrir el agua y comenzar a aliñar, integrando los demás ingredientes.
3. Una vez revuelto, reservar en el refrigerador al menos una media hora antes de servir.

### Ingredientes

- 2 pepinos
- 1/2 cucharada de sésamo
- 1 cucharadita de sal
- 4 cucharadas de vinagre de arroz
- 1/2 cucharada de salsa de soja
- 2 cucharadas de azúcar

# Lentejas

-  1 Hora
-  4-5 porciones
-  La Mami y adaptación Propia

Me gustan mucho las lentejas, y sobre todo hecho sopa. La receta original corresponde a la de mi mami, pero la adapté a mi gusto particular. Esta preparación está pensada para olla a presión.

## Preparación

1. En la olla a presión, agregue un poco de aceite de oliva.
2. Corte las longanizas o longanillas y comience a sellar en la olla.
3. Prepare el sofrito en la olla agregando el ajo, cebolla, especias varias.
4. Cuando el sofrito esté listo, agregue el arroz y revuelva durante al menos unos 2 minutos mínimo para granear el arroz.
5. Agregue 3 tazas de agua.
6. Agregue las lentejas.
7. Agregue la salsa de soja y revuelva un poco.
8. Tape la olla y deje cocinar por 25 minutos aproximadamente.
9. Apague el fuego y deje enfriar la olla a presión.

## Ingredientes

- 1 taza de lentejas ya remojadas el día anterior
- 1/2 taza de arroz
- 1/2 taza de zapallo
- 1 zanahoria picada en cubitos pequeños
- 3 dientes de ajo picados finamente
- 1 cebolla picada a cuadritos finamente
- 2 Longaniza o varias longanillas
- Sal a gusto
- Orégano a gusto
- Pimienta a gusto
- Ají de color a gusto
- Comino a gusto
- 1 cucharada de salsa de soja

## Tips

*Puede agregar un huevo duro para acompañar las lentejas en el centro del plato.*



## Pizza Casera



1 Hora



2-6 personas



La Mami

A quién no le gusta la pizza. Siempre son bienvenidas en cualquier momento y hora.

### Preparación

1. Preparar la masa en un bol integrando la harina, la sal, el aceite, los polvos de hornear y poco a poco el agua.
2. Pre calentar el horno por 5 minutos a 180 grados con calor arriba y abajo.
3. Estirar la masa en la bandeja previamente aceitada.
4. Colocar el tomate, el queso, el orégano, el salame y las aceitunas.
5. Meter la bandeja al horno y cocinar por aproximadamente unos 30-40 minutos o hasta que los bordes de la masa estén dorados.
6. Retirar y servir.

### Ingredientes

#### Para la masa:

- 4 tazas de harina
- 1 cucharada de polvos de hornear
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de agua tibia o leche

#### Para el acompañamiento:

- 2 tomates cortados en rodajas finas
- 500 gr de queso laminado
- 250 gr de aceitunas
- 100 gr de salame
- Orégano a gusto




### Tips

Puedes echar un poco de merquén si te gusta que tenga un condimento picante.





## Pollo al curry

-  20 Minutos
-  4-6 porciones
-  Propia

Esta es una receta nueva, vi una similar en algun recetario pero la adapté a mi paladar.

### Preparación

1. Aliñar o salpimentar el pollo con la sal y pimienta.
2. En una sartén, agregar un poco de aceite y calentar a fuego fuerte.
3. Cuando el aceite esté listo, agregar el pollo y dejar sellar por un lado por aproximadamente 2 minutos, luego mover para dorar el resto del pollo por aproximadamente el mismo tiempo.
4. Agregar la cebolla, el ajo, el orégano y preparar el sofrito.
5. Cuando la cebolla esté traslucida, agregar el curry y revolver un poco.
6. Agregar la salsa de tomate o el tomate triturado y revolver un poco.
7. Agregar la crema de leche y revolver hasta que todo esté integrado.
8. Dejar a fuego lento y revolver de cuando en vez por aproximadamente 15 minutos.
9. transcurrido el tiempo, retirar y servir.

### Ingredientes




- 1 Pechuga de pollo deshuesada cortada en cubitos pequeños
- 1 Cebollas cortadas finamente en cuadritos
- 3 Dientes de ajo picados
- Orégano a gusto
- 1 Salsa de tomate o tomate triturado
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- 2 Cucharadas de curry
- 1 Tarro de crema de leche

### Tips

*Se puede acompañar con arroz o pastas.*



## Reineta Al Horno Con Papas Rústicas

-  45-50 m
-  4-5 porciones
-  Propia

Mi padre solía hacer pescado al jugo en una sartén, en cierta forma me gustaba este plato pero lo adapté al horno para simplificar las cosas, y le agregué algunas cosas de mi cosecha.

### Preparación

1. Precalaentar el horno a 180 grados por 5-10 minutos con calor arriba y abajo.
2. Enmantecillar la fuente.
3. Poner abajo la cebolla y luego el cebollín, el ajo picado, la zanahoria, un poco de sal, orégano, pimienta y luego poner el pescado encima.
4. Poner el tomate encima si es que se optó por el tomate, luego más especias.
5. Agregar el jugo de limón.
6. Agregar la mantequilla encima del pescado en láminas.
7. Agregar la copa de vino blanco.
8. En otra fuente, embadurnar con aceite y agregar las papas cortadas y picadas en trozos pequeños.
9. Agregar romero, merquén, ají color, sal y pimienta a gusto a las papas.
10. Llevar las papas al horno por aproximadamente 35-40 minutos.
11. A los 15 minutos restantes de las papas, meter al horno la bandeja con la reineta, y esperar 15 minutos.
12. Retirar ambas fuentes y servir.

### Ingredientes

- 1 Cebolla cortada en pluma
- 1 Cebollín
- 3 Dientes de ajo picados finamente
- 1 Zanahoria cortada en rodajas
- 1 Tomate en rodajas (opcional)
- 3 Filetes de reineta
- Sal a gusto
- Pimienta molida a gusto
- Orégano a gusto
- Romero a gusto
- Merquén a gusto
- Ají color a gusto
- 80 gr De mantequilla
- 1 Copa de vino blanco
- Jugo de limón
- 4 Papas

### Tips

*Se puede acompañar con una ensalada a la chilena.*



## Zapallitos Italianos Rellenos



1 Hora



6 porciones



La Mami y Youtube

Los zapallos italianos son una receta típica de la familia. Son muy ricos para comer solos, o acompañándolos con algún arroz o ensalada.

### Preparación

1. Cortar los zapallos italianos a lo largo a la mitad.
2. Rascar los zapallos italianos por dentro de tal manera de ir dejando una especie de canal por dentro y extraer el centro. Para esto se puede valer de una cuchara.
3. Cocer las mitades ya partidas y rascadas 10 minutos en agua hirviendo con sal.
4. Para el relleno, en una olla se prepara un sofrito echando un poco del aceite con el ajo picándolo finamente y agregando la cebolla, el orégano y finalmente el relleno extraído de los zapallos, un poco de sal y revolviendo a fuego suave entre 15 y 20 minutos.
5. Escurrir los zapallos y extraer el relleno y colocar en una fuente para horno.
6. Precalentar el horno a 180 grados con calor arriba y abajo durante 5 minutos.
7. En la fuente colocar los zapallos y rellenar con el relleno preparado, posteriormente decorar con el queso rallado y meter la fuente al horno hasta que el queso quede gratinado por aproximadamente 15 minutos.
8. retirar del horno y servir.

### Ingredientes

- 250 gr posta molida de vacuno o cualquier corte magro
- 3 zapallos Italianos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla picada finamente en cuadraditos
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de paprika o ají de color
- 1 cucharada de orégano fresco
- Sal a gusto
- Queso rallado

# Postres

# Almibar De Canela

 Charlie Good

Esta receta me la dio un compañero de trabajo, es especial para algunos tipos de cócteles o tragos como por ejemplo el pisco sour.

## Preparación

1. Verter el azúcar en una olla o sartén, junto con el agua y la canela.
2. Poner a fuego fuerte y revolver de manera constante hasta que hierva.
3. Una vez que hierva, dejar el fuego al mínimo y revolver de vez en cuando por al menos unos 15 minutos.
4. Luego de ello, poner en un recipiente de vidrio y guardar y tapar.
5. No refrigerar.
6. Tiempo de máximo uso en el frasco 3 semanas.

## Ingredientes

- 1 taza de azúcar
- 1 taza de agua
- 3 trozos de canela en ramas

# Bizcocho Para Torta



1 Horas 25 Minutos



Esbieta

Siempre pensé que el bizcocho para torta no debería de separarse la clara de las yemas para ir preparando, y encontré esta receta que es más antigua y funciona muy bien

## Preparación

1. Cascar los huevos en un bol, agregar el azúcar y proceder a mojar el azúcar con los huevos para que no salga volando al batir.
2. En otro bol, tamizar la harina.
3. Batir fuertemente por aproximadamente entre 12 a 15 minutos. Sabrá cuando está montada cuando al trazar una línea, ésta no desaparece después de 8 conteos. Desde este punto, se puede mezclar cuidadosamente con la harina.
4. Con movimientos envolventes se debe de mezclar la harina con la mezcla cuidadosamente.
5. Precalentar el horno por 10 minutos a 170 grados con calor arriba y abajo.
6. Verter la mezcla en un molde previamente enmantecado o forrado con papel mantequilla.
7. Llevar al horno y dejar cocinar por aproximadamente 30-40 minutos. Es muy importante no abrir el horno durante al menos 20 minutos. Transcurrido los 30-35 minutos se puede verificar con un palillo que el bizcocho esté completamente cocido.
8. Si el bizcocho está bien, se puede retirar con seguridad del horno para dejar enfriar.

## Ingredientes




- 7 huevos
- 210 gr de harina
- 210 gr de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 ralladura de limón

## Tips

*Al momento de rellenar con manjar cada lonja, se puede remojar con una solución de 2 cucharadas de vino dulce blanco en 1 taza con agua tibia*



## Panqueques Con Manjar

 20 Minutos  
 12 porciones  
 La Mami

Los pancakes se hacían en casa algunas veces, que buenos recuerdos que me traían de pequeño

### Preparación

1. Junta todos los ingredientes en el jarro de una juguera vertiendo primero los líquidos como la leche, huevos y aceite y al final los secos (de este modo será más fácil integrar todo), menos el manjar. Procesa a velocidad media durante unos segundos hasta conseguir un batido homogéneo.
2. Luego calienta una sartén de teflón o antiadherente de diametro mediano, vierte  $\frac{3}{4}$  de un cucharón y distribuye por toda la sartén con movimientos circulares e inclinados con el mango de la sartén. Cocina durante unos segundos hasta dorar sus bordes y voltea.
3. Cocina unos segundos mas y repite el procedimiento hasta acabar la mezcla.
4. Una vez listos, rellénalos uno a uno con una cucharada de manjar y enróllalos sobre sí mismos, espolvorea azúcar flor y sírvelos de inmediato fríos o calientes como más te guste.

### Ingredientes




- 1 Taza y media de leche semidescremada
- 2 Huevos
- 1 Cucharada de aceite
- 1 Taza y media de harina cernida
- 12 Cucharadas de manjar

# Tragos Y Cócteles





## Pisco Sour

-  1 Minuto
-  1 porción
-  Internet

Esta receta la vi por internet. Específicamente en un canal de Insta...

### Preparación

1. Verter todo en una coctelera y batir por aproximadamente 10 segundos.
2. Servir en una copa.




### Ingredientes

- 30 ml de jugo de limón
- Almíbar simple 22.5
- Clara de huevo 30ml
- 60 ml de pisco
- 3 Gotas de bitter Angostura
- Hielo para enfriar y batir

### Tips

*Para pasteurizar un huevo, recordar mantener entre 62 a 64 grados máximo, por 4 minutos.*

# Terremoto

-  1 Minuto
-  1 porción
-  Internet

Esta receta la vi por internet. Específicamente en un canal de Insta...

## Preparación

1. Verter todo en un vaso, revolver por aproximadamente 10 segundos.
2. Servir.

## Ingredientes

- 30 ml granadina
- 3 Cucharadas soperas de helado de piña
- Pipeño

# Mojito



1 Minuto



1 porción



Internet

Esta receta la vi por internet...

## Preparación

1. Gran parte del secreto de un mojito es la menta.
2. Se agrega el azúcar al fondo del vaso. Los mojitos se elaboran directamente sobre el vaso, sin necesidad de coctelera. Se vierte el jugo del limón y con la ayuda de un mortero o con una cuchara de bar, se diluye el limón con el azúcar.
3. Se machaca ligeramente las hojas de menta para que liberen su aroma apretándolas contra el azúcar en el fondo. No deben quedar totalmente rotas y machacadas, porque entonces el mojito resulta desagradable de beber. Por eso *ligeramente*.
4. Se agregan las rodajas de limón en el fondo del mojito y se le da unos toques de mortero para que libere un poco de su jugo.
5. Verter el ron y llenar el vaso con hielo picado. Utilizar abundante hielo lo hace más fresco. Rellenamos el cóctel con soda hasta completar, unas gotas de angostura (opcionales) y revolver con suavidad.
6. Servir y ¡a disfrutar!

## Ingredientes

- 2 Cucharaditas de azúcar
- 8 hojas de menta
- 30 ml de limón
- 60 ml de ron
- 3 o 4 rodajas de limón
- 120 ml de soda
- Hielo picado

Café

Hay muchas maneras de preparar el café, dependiendo del tipo de grano entre otras cosas se puede apreciar de diversas profundidades de sabores, acidez, aromas...

Sin embargo, supongo que cada persona tendrá su preferencia en esto último, y disfrutar según las típicas recetas tradicionales...



# Café Irlandés

 Barista de IG

El café irlandés es un café muy rico para disfrutar sobre todo en climas fríos. La primera vez que lo probé fue en Concepción en el café Cantabria.

## Preparación

1. Agregar agua hirviendo a una taza para que adquiera la temperatura, y luego de unos segundos, retirar.
2. Agregar el almibar.
3. Agregar el whisky.
4. Agregar el café.
5. En una coctelera, batir por 10 segundos la crema de leche.
6. Con ayuda de la cuchara, agregar lentamente la crema de leche en la taza.
7. Para finalizar, se puede empolvorear con canela (opcional).

## Ingredientes

1 oz	de almibar de canela
2 oz	de whisky
3 oz	de café
1.5 oz	de crema de leche líquida