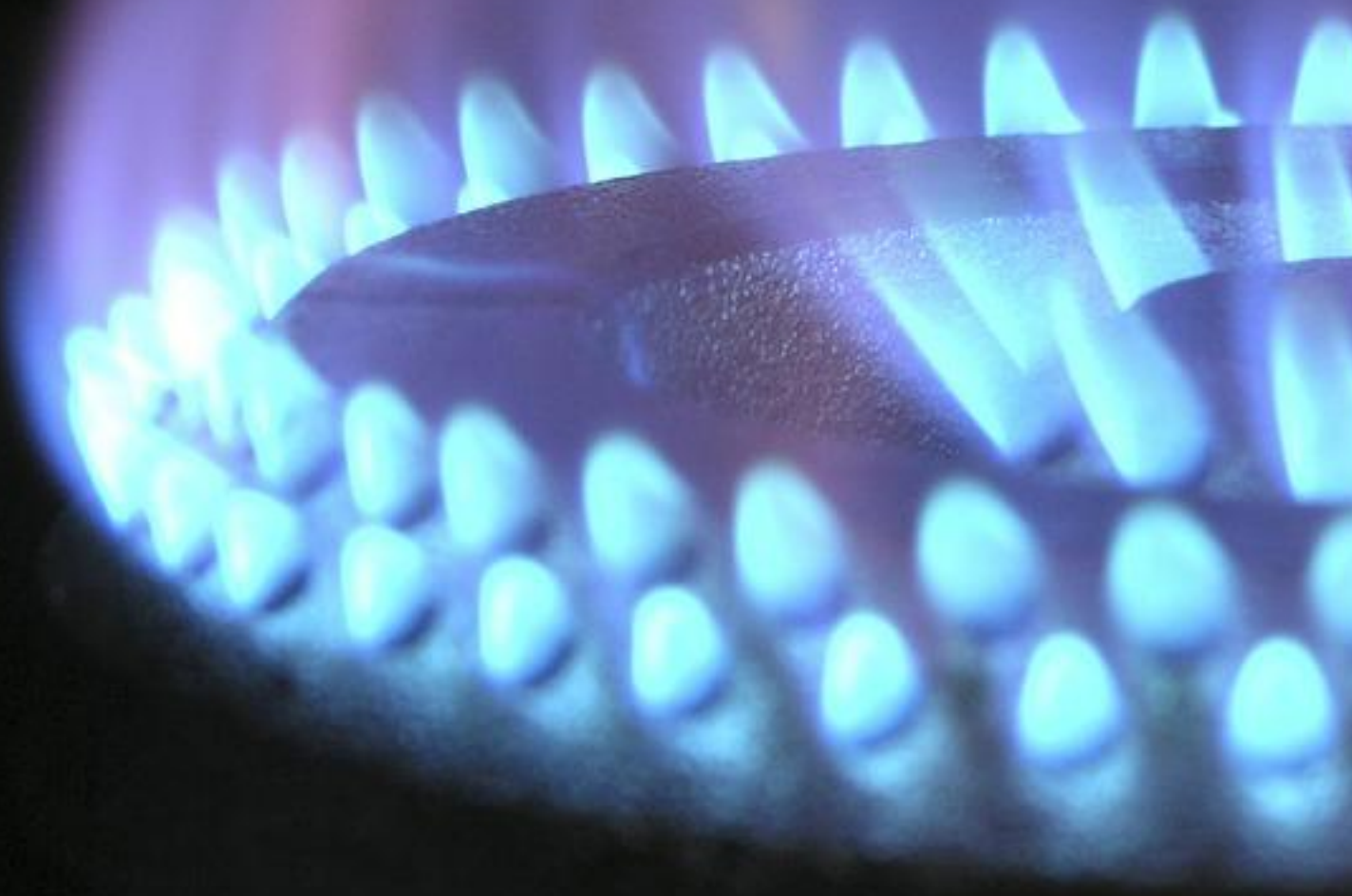


Recopilación De Recetas Familiares

El Happy



Borrador

UNA TARDE DE INVIERNO, AL LADO DE UNA CHIMENEA...

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

Es uno de los mejores lugares para recordar y rememorar algunas vivencias o contar algún tipo de historia a los más pequeños...

*Primer y quizás único libro, Junio 2022*

# Índice general

<b>Cremas O Salsas</b>	<b>5</b>
Crema De Rocoto . . . . .	6
Salsa Para Asados . . . . .	7
<b>Platos Principales</b>	<b>8</b>
Asado A La Cacerola . . . . .	9
Costillar Al Horno . . . . .	10
Ensalada Sunomono . . . . .	11
Lentejas . . . . .	12
Pizza Casera . . . . .	13
Zapallitos Italianos Rellenos . . . . .	14
<b>Postres</b>	<b>15</b>
Almibar De Canela . . . . .	16
Bizcocho Para Torta . . . . .	17
Panqueques Con Manjar . . . . .	18
<b>Tragos Y Cócteles</b>	<b>19</b>
<b>Café</b>	<b>20</b>
Café Irlandés . . . . .	21

# 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

**Borrador**

# Crema De Rocoto

 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

Borrador

# 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

**Borrador**





## 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.*



## 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

**Borrador**

# 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  
 Esbietà

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

**Borrador**

Café

**Borrador**

# 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