

## [COCINA]

# Día de la Cocina Chilena: cuatro icónicas recetas

Cada 15 de abril la gastronomía criolla está de fiesta, y por ello, es el momento ideal para disfrutar los sabores de algunas de las comidas más representativas.

### PASTEL DE CHOCLO

POR CARMEN LABRA, CHEF DEL RESTAURANT EL VIÑAMARINO.

#### Ingredientes

Para el pino:

- 2 cebollas en cuadrados pequeños
- 1 cucharada de aceite
- 500 gr de carne picada (posta negra)
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de ají color
- 1 cucharada de orégano entero
- 1 cucharadita de condimento para carne
- ½ taza de pasas
- ½ taza de aceitunas negras
- 6 trutros cortos sin piel, cocidos
- 3 huevos duros, cortados por la mitad

Para el pastel:

- 10 choclos pasteleros
- 1 cucharadita de albahaca gourmet
- 1 cucharada de mantequilla
- ¾ taza de leche
- 1 cucharadita de sal
- 5 hojas de albahaca, picadas



Calentar el aceite en una sartén. Añadir la cebolla picada y cocinar hasta que esté transparente y blanda. Luego agregar los aliños y la carne, y cocinar nuevamente hasta que esté cocida. Verter las pasas. Reservar. Para la capa de choclo, sacar los granos de la coronta y luego procesar junto a la albahaca deshidratada, hasta obtener una pasta. En una olla calentar la mantequilla y agregar la pasta de choclo y cocinar un par de minutos. Verter la leche y coci-

nar revolviendo hasta tener una mezcla densa. Aliñar con sal y albahaca picada. Emantequillar las fuentes dispuestas y verter el pino. Poner dos aceitunas, medio huevo duro y un trutro pequeño de pollo en cada una de las fuentes. Sellar con la pasta de choclo y espolvorear con azúcar. Finalmente, calentar el horno a 190°C y hornear los pasteles por 30 a 35 minutos o hasta que estén burbujeando y las cubiertas estén doradas.

Ignacio Arriagada M.

El próximo lunes 15 de abril se celebra el Día de la Cocina Chilena, una ocasión para enaltecer la historia y la cultura gastronómica local, y a todos los cocineros que cada día preparan los platos típicos.

Entre los emblemas de la cocina criolla destacan la cazuela de vacuno, la empanada de pino, el pastel de choclo y el charquicán. Cada una de estas comidas representan el origen, la geografía y la cultura de Chile.

“Estos son los platos más clásicos, los más conocidos del país, y por ello, se han convertido en ícono de nuestra gastronomía. Estas comidas han logrado cruzar las fronteras regionales de Chile y han unido a cada uno de nuestros compatriotas”, comenta a este medio Joel Solorza, destacado chef nacional.

Para celebrar la cocina chilena, cuatro expertos compartieron con este medio las recetas de estos tradicionales platos. 🍴



### CAZUELA DE VACUNO

POR JAVIER MARURI, NUTRICIONISTA Y DOCENTE DE LA UNAB SEDE CONCEPCIÓN.

#### Ingredientes

- ½ kilo de carne de vacuno (osobuco o sobrecostilla)
- 3 papas
- 1 choclo
- 100 gr de zapallo
- 30 gr de arroz
- ½ taza de cilantro
- 1 zanahoria
- 1 diente de ajo
- ½ pimentón rojo
- ½ taza de porotos verdes
- 1 pizca de pimienta negra
- Aceite de maravilla al gusto
- Sal al gusto

Lavar bien todas las verduras. En una olla con aceite caliente sellar la carne. Agregar ajo picado, pimentón y zanahoria en tiras delgadas. Salpimentar al gusto. Agregar agua caliente hasta que cubra todos los ingredientes y llevar a cocción por una hora. Luego de una hora de cocción, añadir las papas (peladas), porotos verdes y arroz. Llevar a cocción por otros 10 minutos. Agregar zapallo cortado en tres (con cáscara) y el choclo cortado en tres partes iguales. Seguir la cocción por otros minutos. Emplatarse en plato hondo o paila de greda. Agregar cilantro picado fino.



### EMPANADA DE PINO

POR JOEL SOLORZA, CHEF Y DIRECTOR DE LA ESCUELA DE GASTRONOMÍA DE LA UDLA.

#### Ingredientes

- Para la masa:
  - 1 kg de harina
  - 400 cc de agua
  - 50 cc de vino blanco
  - 250 gr de manteca
  - 20 gr de sal
- 1 kilo 1/2 de cebolla
- 7 huevos
- 50 gr de manteca
- 250 gr de aceitunas negras
- 25 gr de caldo de vacuno
- 10 gr de comino
- 10 gr de pimienta
- 10 gr de ají de color
- 10 gr de salsa de ají
- 20 gr de sal

Para el pino:

- 1 kg de posta rosada molida

Para la masa: mezclar todos los ingredientes hasta formar una masa firme. Laminar hasta un espesor de 2 a 3 mm. Cortar discos de 20 a 22 cm de diámetro. Para el pino: cocer 5 huevos y dividir en tajadas. Picar la cebolla en brunoise y saltarla en manteca. Saltear la carne, evitando sobrecocer. Juntar la carne y la cebolla. Condimentar y rectificar sabor. Enfriar. Terminación: rellenar los discos de masa, empleando una taja de huevo duro, una aceituna y 120 gramos de pino por empanada. Colocar las empanadas en bandejas limpias y pintar con dora de huevo. Hornear a 220°C hasta que la masa esté cocida y dorada.

### CHARQUICÁN

POR XI MENA RODRÍGUEZ, DIRECTORA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UBO.

#### Ingredientes

- 500 gr de carne de vacuno, cortada en trozos pequeños
- 2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal
- 1 cebolla grande, picada finamente
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 zanahorias, peladas y cortadas en cubitos
- 2 papas, peladas y cortadas en cubitos
- 1 taza de choclo desgranado
- 1 taza de zapallo cortado en cubitos
- 1 taza de porotos verdes cortados en trozos
- 1 pimiento rojo cortado en cubitos (opcional)

- 2 tomates pelados y picados
- 1 cdta de comino en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- 4 tazas de caldo de carne o agua
- 2 papas grandes picadas en cubos

En una olla grande, verter aceite y calentar a fuego medio. Agregar la cebolla y el ajo, y sofreír hasta que estén transparentes. Añadir la carne cortada en trozos y cocinar hasta que esté dorada por todos lados. Incorporar las zanahorias, papas, choclo, zapallo, porotos verdes y pimiento rojo (si se utiliza). Sal-



tear por unos minutos hasta que las verduras estén ligeramente tiernas. Añadir el comino en polvo. Revolver bien y cocinar por unos minutos más. Verter el caldo de carne o el agua en la olla. Condimentar con sal y pimienta al gusto. Dejar que hierva y lue-

go reducir el fuego a baja intensidad. Cubrir la olla y cocinar a fuego lento durante aproximadamente 30-40 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas y la carne esté bien cocida. Probar y ajustar la sazón si es necesario. Servir.