

ANTOLOGÍA GASTRONÓMICA DE LA PATAGONIA VERDE



Autor: Frederic Emery

Diseño e Ilustración : Miguel Bórquez Pilgun

Fotógrafo: Marco Jiménez Editor: Juan Osvaldo Mora Web: www.dalcas.cl Imprenta: Gráfica Andina

ISBN: 978-956-402-761-6

Financiado por el Gobierno Regional de Los Lagos,

mediante el proyecto Bienes Públicos para la Competitividad Regional de CORFO "PATAGONIA VERDE EN LA MESA, RESCATE DE INNOVACIÓN GASTRONÓMICA, DE LA COCINA ANCESTRAL HASTA LA COCINA CRIOLLA", a través del "PROGRAMA DESARROLLO SUSTENTABLE DEL DESTINO TURÍSTICO PATAGONIA VERDE" (Código BIP 30342073-0), como parte del Plan Presidencial Especial Zonas Extremas Patagonia Verde.















ANTOLOGÍA GASTRONÓMICA DE LA PATAGONIA VERDE







Prólogo

Esta obra recopila las recetas, productos y testimonios de los habitantes del territorio conocido como Patagonia Verde que agrupa a las comunas de *Cochamó*, *Hualaihué*, *Chaitén*, *Futaleufú y Palena*, *en la Región de Los Lagos*. La finalidad es poner en valor las preparaciones culinarias ancestrales, que solo se conocían de boca en boca, para generar una oferta gastronómica con identidad local en estas comunidades del sur de Chile junto con entregar una propuesta innovadora basada en los ingredientes y técnicas culinarias de la zona.

Fue un verdadero privilegio que muchas personas de este bello territorio patagónico nos abrieran las puertas de sus hogares para darnos a conocer las historias relacionadas a los recetarios de su familia. Poco a poco descubrimos preparaciones ancestrales que casi se habían olvidado ya que no tenían un testimonio escrito. Es que el conocimiento culinario de la zona se ha traspasado de generación en generación de manera oral y mediante la cooperación familiar en el interior de los hogares. Cada una de estas preparaciones fueron parte de su día a día. Sus historias representan la cultura de cada lugar. Grafican el trabajo y el esfuerzo de los primeros colonos de estas alejadas tierras.

Como las dificultades de conectividad con el resto del país continúan, la Patagonia Verde sigue siendo considerada una zona extrema. Tal vez por ello, este lugar conserva muchos de los platos que casi no se preparan en el resto de Chile. En esta publicación descubrirán un poco más de esta cultura ancestral y seguramente reconocerán algunas preparaciones, pero cuyas recetas se adaptaron a las condiciones de la región, debido a dificultades meteorológicas, de aprovisionamiento y de recursos disponibles. Así, esta evolución derivó en una gastronomía con matices únicos que hacen de este lugar un verdadero tesoro culinario. Si a ello le sumamos la diversidad de los productos locales, añadimos su calidad y condimentamos con un toque de innovación logramos creaciones que ojalá conviertan a este libro en una antología de la gastronomía en la Patagonia Verde.



Capítulo 4 Recetas Ancestrales

| Cazuela de pescado con repollo | 74 |
|---|-----|
| Navajuelas ahumadas con fideos | |
| Cazuela de cholgas ahumadas con repollo | 78 |
| Mariscos con habas | |
| Cazuela de mariscos ahumados | 82 |
| Estofado de pescado ahumado | 84 |
| Pavo ñaco con tocino, huevo frito y carne | |
| Pebre de huevo | |
| Mayo de papa con huevo frito | 90 |
| Chelco | |
| Repollo con charqui | 94 |
| Porotos con carne y nabos | 96 |
| Sopa de charqui de vacuno | 98 |
| Mayo de papa | 100 |
| Mazamorra de linaza | 102 |
| Arvejas con queso | 104 |
| Sopa de trigo mote con papa | 106 |
| Mazamorra de habas | 108 |
| Compota de manzana con murta | 110 |
| Lempo | 112 |
| Chapalele con miel | 114 |
| Empanadas de manzana hervidas | 116 |
| Manzana cocida con chuño | 118 |
| Mazamorra de manzana con milcao | 120 |
| Milcao antiguo | 122 |

Capítulo 5 Platos Innovadores con Productos Locales

| Crujiente de Róbalo ahumado y lactonesa de ajo chilote | 126 |
|--|-----|
| Buñuelos de pescado ahumado con mariscos | 128 |
| Guiso de mariscos con milcao | 130 |
| Navajuelas y nalcas al pil pil | 132 |
| Crema de cholgas ahumadas con milcao | 134 |
| Merluza austral con salsa de grosellas | 136 |
| Sándwiches de merluza frita, cebolla y dulce de grosella | 138 |
| Salmón a las brazas con miel y menta | 140 |
| Salmón con salsa de rosa mosqueta | 142 |
| Buñuelos de pescado ahumado con mariscos | 144 |
| Papa rellena con morchella | 146 |
| Pasta con morchella | 148 |
| Suprema de pollo rellena de avellanas | 150 |
| Pechuga de pollo envuelta en masa de milcao | 152 |
| Pato estofado en chicha de manzana | 154 |
| Ñocones con liebre al chascudo | 156 |
| Estofado de cerdo ahumado con milcao | 158 |
| Jabalí con manzana y repollo | 160 |
| Estofado de cordero con fideos de masas | 162 |
| Lomo vetado acompañado de guiso de mote con luche | 164 |
| Ñaco con leche, miel y murta | |
| Turrón de miel con avellana | 168 |
| Buñuelos de papas con salsa de rosa mosqueta | 170 |
| Panqueque de manzana con helado de murta | 172 |
| Corazón de papa | 174 |

El Territorio

上a Patagonia Verde comienza en la comuna de Cochamó, provincia de Llanguihue, que flanguea el Estuario del Reloncaví y luego se interna hacia la cordillera de Los Andes a través de los valles El León o Río Puelo. En estos verdes lugares precordilleranos, sus habitantes basan su economía en la crianza de ganado, en tanto que los vecinos de los sectores costeros viven de la pesca y el cultivo de choritos. De esta forma, la comuna es una verdadera despensa de productos emblemáticos de la Patagonia como: murta, miel, avellanas, calafate, morchella, entre otros. Si queremos recorrer esta bella zona de la Región de Los Lagos, desde Cochamó podemos tomar la ruta costera para llegar a la comuna de Hualaihué a través del camino Puelo - Puelche. También podemos llegar a Hualaihué, la puerta de entrada a la provincia de Palena, desde Puerto Montt avanzando por la Ruta 7, o Carretera Austral, abordando un transbordador que navega entre Caleta La Arena y Caleta Pueche. Siguiendo por la misma ruta pasaremos por la localidad de Contao para luego internarnos hacia Hornopirén. A su vez, el camino costero recorre varias pequeñas localidades que tienen como platos ancestrales el cancato de sierra, los caldillos de pescados o mariscos ahumados. Si queremos seguir hacia el sur, en Hornopirén tendremos que embarcarnos una vez más para navegar a través de los fiordos hasta arribar a Caleta Gonzalo. Ya en tierra, y pasando por el parque Pumalín, llegaremos a Chaitén, la ciudad capital de la Provincia de Palena. En esta comuna, con fuerte arraigo a la cultura chilota, podremos disfrutar un reitimiento de chancho, probar una cazuela de cordero con luche o degustar las preparaciones en base a milcaos, sus platos ancestrales. Siguiendo el rumbo hacia el sur nos encontraremos con la Villa Santa Lucía. Desde allí, nos adentraremos nuevamente hacia la cordillera y sus valles, bordeando el lago Yelcho hasta Puerto Ramírez. Nos encontraremos con la bifurcación para seguir hacia las localidades de Futaleufú o Palena, que están ubicadas prácticamente en la frontera con Argentina. Futaleufú y sus habitantes nos esperarán con el asado de cordero parado, una preparación identitaria de todo el territorio patagónico. Claro que en esta zona hay que probarlo junto al pebre de huevo, las tortas fritas o las empanadas de cordero con chalotas. Ellos forman parte del recetario ancestral de este territorio. Si la elección fue bifurcar hacia Palena tendremos que probar la cabeza de vacuno enterrada. Esta comuna, es uno de los pocos lugares donde se puede observar esta tradición de cocinar una cabeza de ganado en el rescoldo. El dulce de mosqueta, las morchellas y la chicha son algunos de sus ingredientes emblemáticos que tendremos el privilegio de probar.

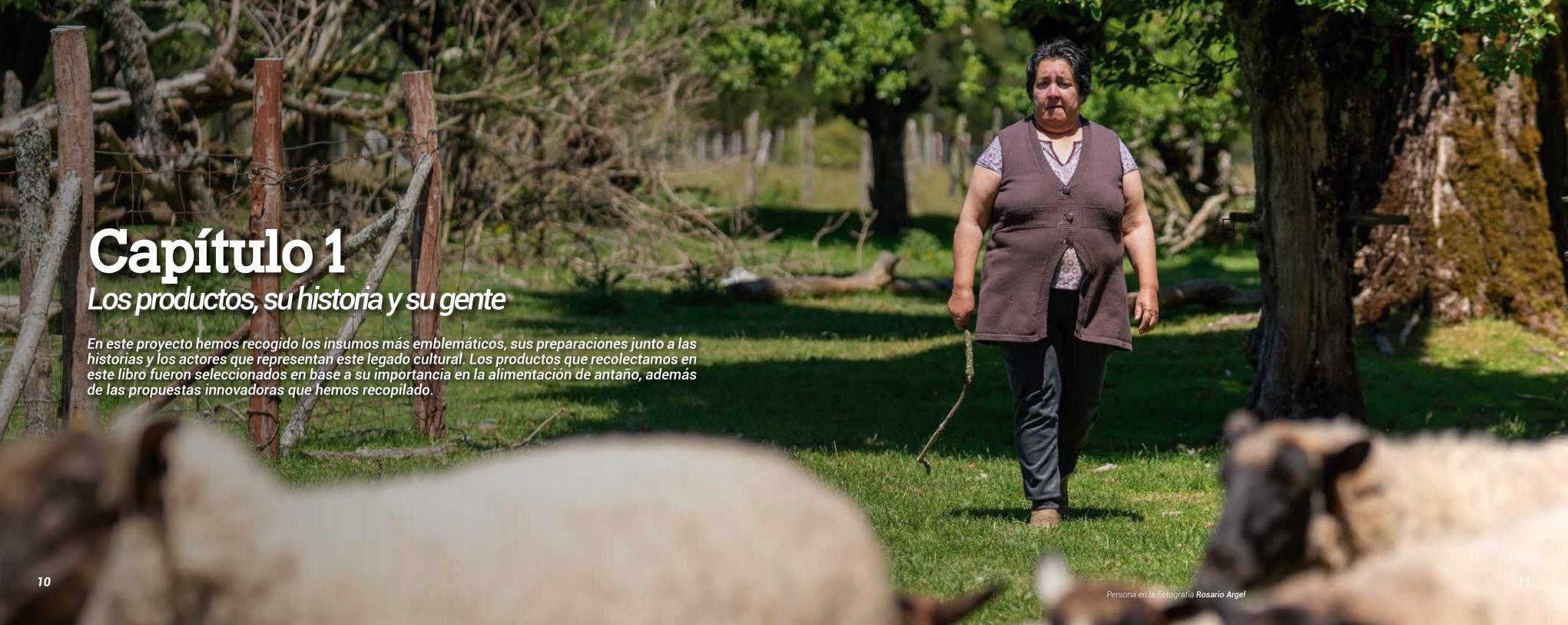
Mapa Territorial

Para adentrarnos al mundo de la gastronomía de este gran territorio, con sus preparaciones, productos y costumbres, te invitamos a descubrir estas experiencias culinarias en nuestra página web www.dalcas.cl Aquí encontraremos videos que muestran todos los detalles de estos platos ancestrales y mucho más. También podrás conocer nuestros atractivos turísticos en www.patagoniaverde.org.

Bienvenidos a la cocina de la Patagonia Verde.

ANTOLOGÍA GASTRONÓMICA PATAGONIA VERDE











No han pasado tantos años desde que el trigo dejó de cultivarse en el territorio. De hecho, cada comuna contaba con un molino al que concurrían los vecinos para elaborar harina. Al igual que las preparaciones de papa, los platos elaborados en base a trigo no podían faltar, en particular aquellos en base a harina tostada.

Don Hernán Angulo de Río Puelo, nos cuenta -"Puras cosas de campo, nomás, que se sembraban antes. Se sembraba el trigo, se sembraba la papa, se sembraba avena. Sembrábamos y cosechábamos para el año. Todo para vivir, para puro vivir; para mantenerse. El trigo lo convertíamos en harina. En Llanada Grande había un caballero que tenía molino. Entonces nosotros en picheros, cargábamos desde Valle El Frío y llevábamos el trigo a moler a ese molino. Así sacábamos la harina con la cual hacíamos el pan. Además, salía el afrechillo que le dábamos a los chanchos."-

Recetas con Trigo

Ñaco

Primero para el desayuno era el caldo con ñaco (harina tostada de trigo) y el mayo de papas con cebolla frita. El trigo se tostaba en la casa y se molía con un molino artesanal, luego lo mezclábamos con grasa (manteca de vacuno o chancho) agua y sal. La harina tostada también se preparaba con agua y azúcar o con leche.

Hernán Angulo de Río Puelo

Harina Chilota

Don Sixto Alvarado de Cochamó nos cuenta: -"Teníamos un molino donde se molía el trigo, en mi casa. Estaba arriba en el bosque; era un molino, con fuerza de agua. En ese lugar se cernía la harina y se hacía tortilla. Igual, se hacía harina tostada. Nosotros comíamos pan blanco solamente para pascua y año nuevo. De ahí pura harina chilota."-

¿Cuál es la harina chilota?

-"La que se hacía en el mismo molino. Se cernía con un cedazo y ahí se hacia la masa esa. Cuando se molía el trigo, quedaba todo junto. De ahí se cernía y quedaba el afrecho y abajo quedaba una harina más finita; era una harina integral. Nuestros padres nos compraban pan blanco para pascua y año nuevo, era la única vez en el año que comíamos pan blanco."-





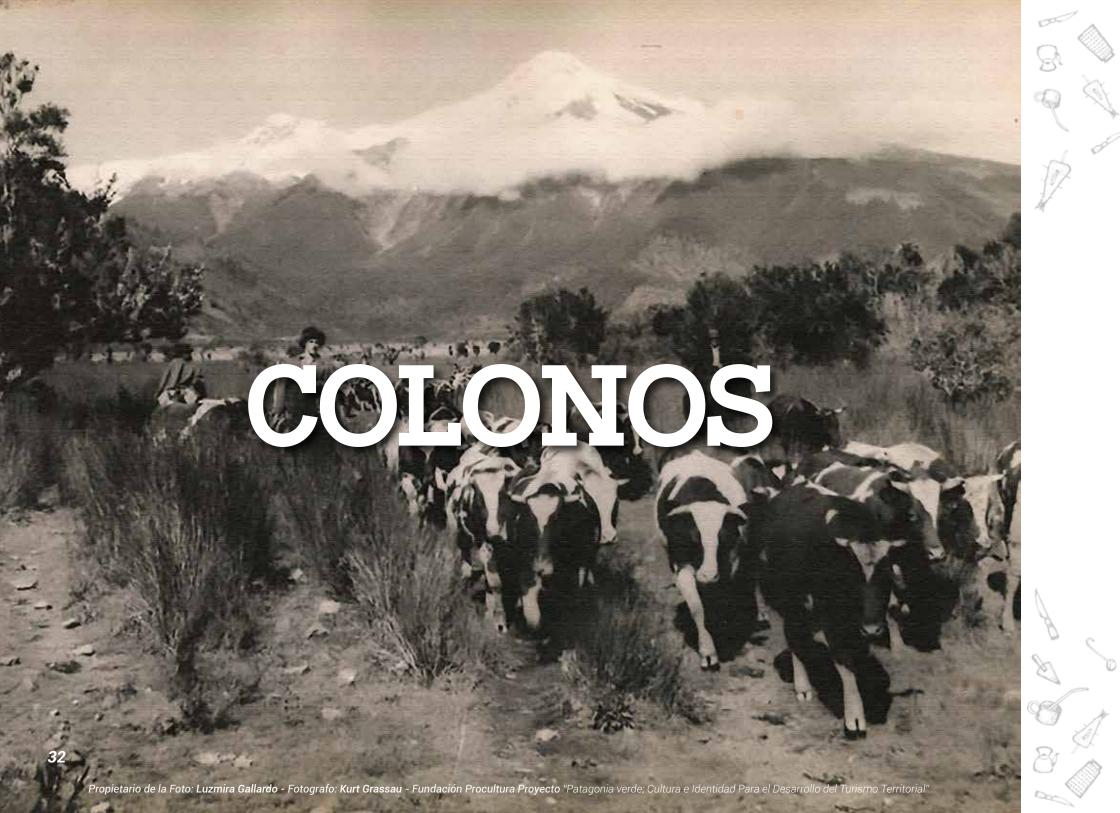












El extenso territorio de la Patagonia Verde, desde Cochamó hasta Palena, fue colonizado tanto en los sectores costeros como en la precordillera por familias que llegaron de otros sectores del sur de Chile. Por ejemplo, aquellos que se asentaron en el borde costero más austral provenían del archipiélago de Chiloé mayoritariamente de Dalcahue. En tanto, que los de la zona norte del territorio su origen está en el archipiélago de Calbuco y Puerto Montt. Los habitantes del sector cordillerano son oriundos de localidades como Osorno, La Unión y Villarrica. Estas migraciones y sus costumbres también se ven reflejadas en las comidas, ya que encontramos similitudes con estos territorios. Asimismo observando los cultivos y el tipo de crianza nos damos cuenta de que se replican estos procesos. El cultivo del trigo y sus preparaciones, por ejemplo, tienen mucha similitud a lo que encontramos en los campos de la zona sur y central de Chile. La crianza del ganado vacuno, en tanto, desde su origen está destinada a venderse en las ferias ganaderas. Así se forjó toda una tradición arriera que hasta la actualidad se sigue realizando en los campos precordilleranos. Con el correr de las décadas, los caballos y las travesías de varias semanas para los traslados fueron reemplazados por camiones. En la zona costera, por su parte, las costumbres chilotas quedaron naturalmente arraigadas. Un ejemplo es el reitimiento de chancho que se sigue realizando hasta la actualidad.

"Mis abuelos vienen de La Unión, casi la mayoría de la gente venía de allá como los Casanova y los Reyes. Siempre entraban por la Argentina por la zona de Bariloche. Venían colonizando. Mi abuelo le compró el campo a un caballero de apellido Flores. Ellos vivieron acá y después se fueron a la Argentina. Imagínese que hicieron un documento escrito, con una pluma de gallina y usaron tinta de maqui. No sé con cuántos animales le pagó al caballero Flores para comprarle el campo, pero así se cerró el trato. Eso fue en el año 1935. Luego trajeron sus semillas, árboles y hasta sus animales como vacas, ovejas, caballos y perros, trajeron todo. Antes se podía pasar por la frontera sin problemas, no había limites. No había ningún control aduanero, no estaba el SAG como hoy en día". Cuenta **Doña Alicia Casanova de Río Encuentro, comuna de Palena**





Esta alga es muy utilizada en las localidades costeras. Mediante la cocción en hoyo o "curanteado" se podía conservar el producto por mucho tiempo, asegurando de esta forma un suministro constante. También permitía la comercialización mediante el trueque con las comunidades de Chiloé y Puerto Montt.

Doña Blanca Cárdenas de Chaitén nos cuenta. "El luche se prepara de distintas maneras. Yo voy a buscar el luche a la playa y lo pongo en una olla vieja o con hojas de nalca. O con esos cartones que viene el vino, lo echo dentro, lo pongo al horno y ahí se cocina. Crudo también es rico. Se coloca en la olla con aceite para freírlo un poquito, después se le pone la carne, mariscos, o lo que usted quiera agregarle. Yo hago cazuela de mariscos con luche, cazuela de carne de vacuno con luche, cazuela de carne de cordero con luche. Estas comidas son las que más hago con luche cocido."-

Recetas con Luche

Luchicán

Mi mamá antes hacía estofado de luche. Lo hacía con verduritas y lo llamaba luchicán. Primero le echaba aceite a la olla, hacía un sofrito con ajo y cebollita fina para agregarle luego el luche cocido (este plato se prepara con luche cocido). Mantenía la preparación cocinándose unos diez minutos, después le ponía cilantro y cebollita fina verde. Cuando estaba listo, se servía con papas cocidas. Esto no lleva ningún tipo de carne o mariscos, aunque también se puede hacer con ambos ingredientes. Blanca Cárdenas de Chaitén

Cazuela de luche

Se asienta la olla y se hace el sofrito. Después se le agregan los mariscos o la carne y ahí se cocina con todo. Cuando se hace con luche cocido, éste se debe agregar cuando ya está todo lo demás listo, porque si se coloca antes se muele mucho. Esto significa unos diez minutos antes de que todo esté cocido. Cuando la cazuela se prepara con luche crudo, se debe agregar al sofrito. Al final se agrega cilantro u otro tipo de verduras o lo que quiera colocar la cocinera.

Blanca Cárdenas de Chaitén.





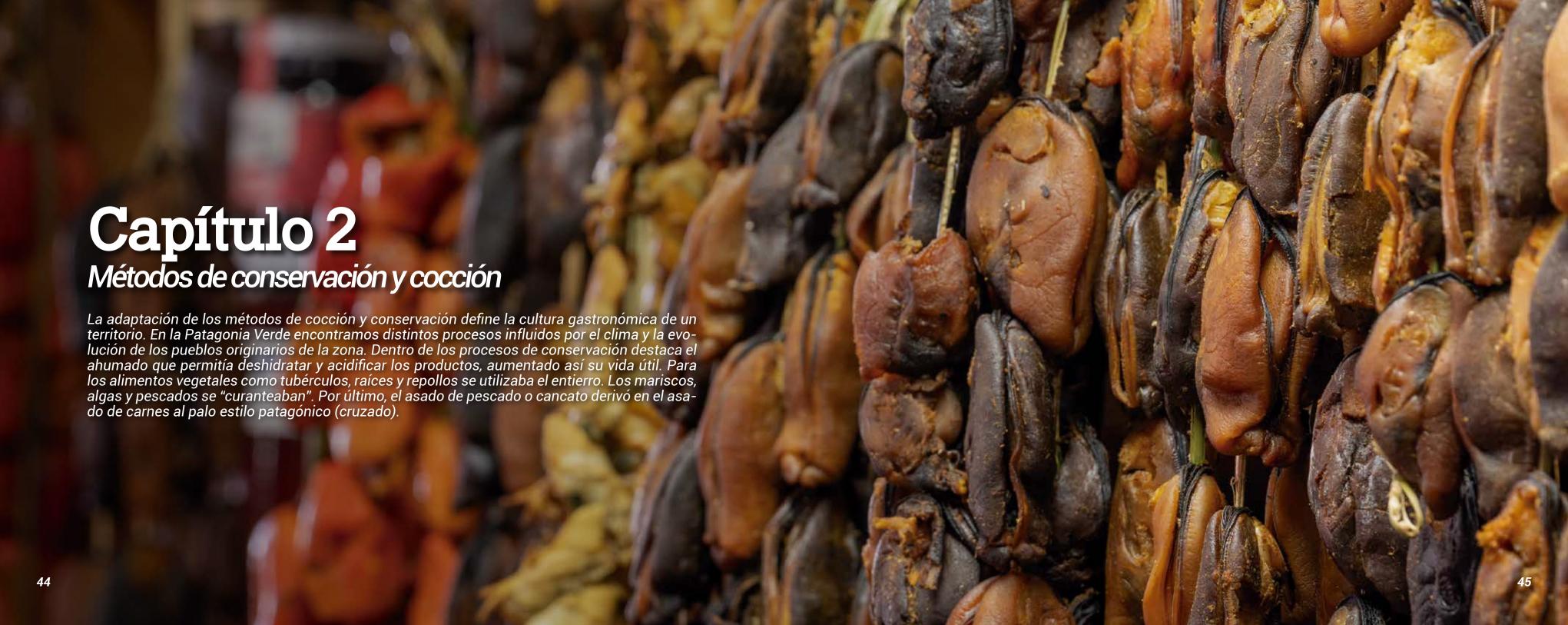


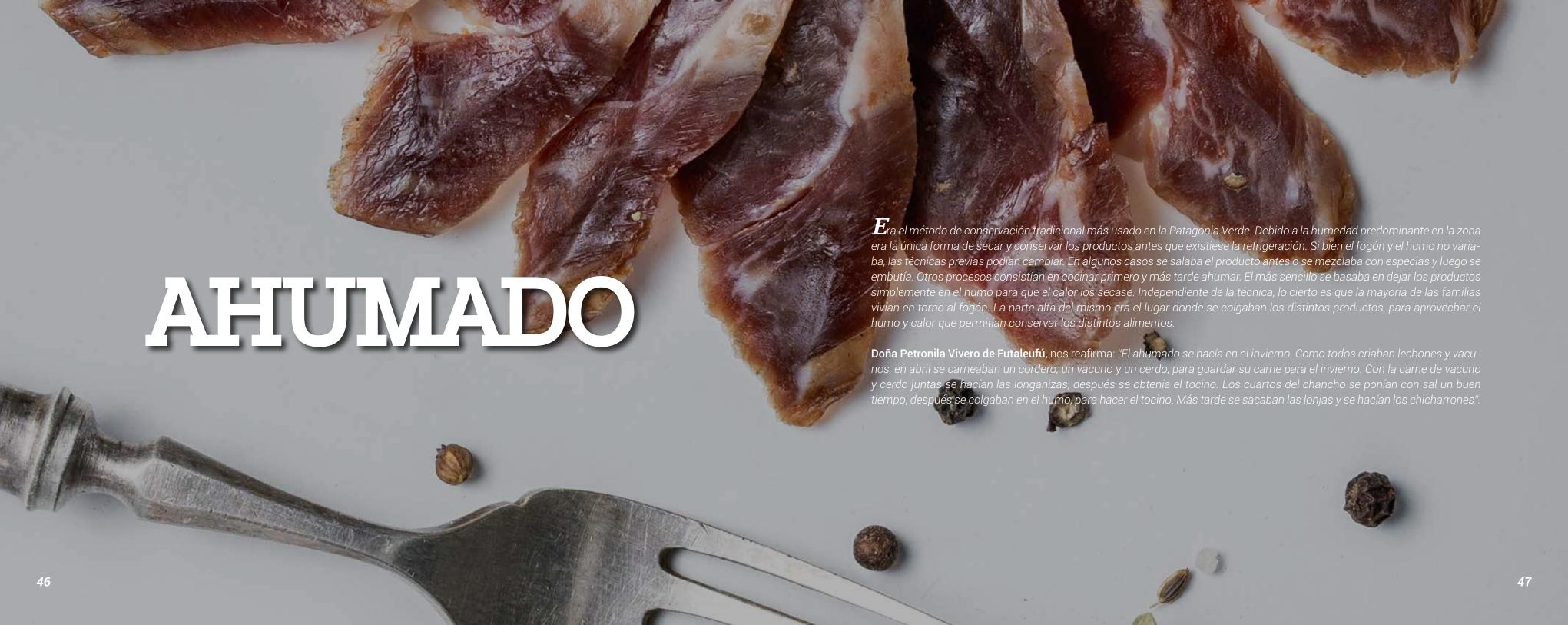
${f A}$ quí la protagonista es la carne de cerdo y la colaboración entre los vecinos.

"Todo comenzaba cuando se ahumaba la carne, de vacuno o cerdo, en el fogón. En todo caso era más la de cerdo que se ahumaba para guardar. Cuando estaba bien ahumada duraba harto tiempo, lo mismo que el charqui de vacuno del cual se hacían tiras delgaditas. Podía durar un mes fácilmente, después volvían a carnear (matar un animal para sacarle su carne) y duraba otro mes. La carne no se vendía, se comía o compartía. Para eso estaba el yoco, cuando alguien carneaba, le daba una parte al vecino que le ayudaba...ése era el yoco.

En los carneos de cerdo, se hacían las prietas, milcaos, sopaipillas y papas. Cuando se hacía manteca, en esa misma manteca se hacían los chicharrones y se cocía la carne. De todo eso, se le daba a un vecino o familiar, en una fuente que llevaba carne cocida en la manteca, prietas, milcaos, sopaipillas, papas y chicharrones. El yoco se hacía, cuando se carneaba un cerdo después de la cosecha de papas chicas. Todos los vecinos que cosechaban, en dos o tres días, hacían lo mismo. La gente que iba al yoco ayudaba cosechar las papas chicas que se empleaban para engordar los cerdos y cuando los cerdos estaban gordos se carneaban. Un chancho se demoraba en engordar como un mes aproximadamente. Las cosechas de papas eran entre junio o julio, y los carneos podían comenzar a inicios de septiembre. Pero como los vecinos eran pocos donde vivíamos, tampoco eran muchos los yocos que se hacían".

Elsa Soto de Río Puelo

















Mate Un día en la Patagonia Verde siempre inicia con un mate, con agua o con leche, endulzado o amargo. Tanto es así, que el mate es considerado un alimento de primera necesidad. El desayuno se consideraba una comida muy importante, aunque en muchos casos muy simple. Lo que no podía faltar Ñaco era *El mate*. Claro que también se tomaba café de trigo, de cebada o higo. Generalmente se acompañaba el mate con ñaco mezclado con leche o agua, también se preparaba pan amasado o tortilla de rescoldo dependiendo si la casa tenía o no co-Así se llama a la harina tostada que se prepara con leche o agua. También se hacía la "huañaca", un caldo de huesos con cina a leña. En muchos casos, mayormente entre los habitantes de la costa, preparaban papas cocidas o "mayo de papas", harina tostada o el "pavo ñaco" una mezcla de harina tostada con manteca y agua que se acompañaba de huevos fritos. acompañado de queso o un sofrito. Nunca faltaba la mermelada y la mantequilla caseras. En otros casos se hacían huevos fritos, revueltos o cocidos al rescoldo. Otra preparación muy común era la mazamorra de harina, una especie de masa de Mayo de Papas harina que se cocinaba en leche. Estos platos que se consumían en el desayuno fueron evolucionando a medida que las personas pudieran contar con una Para iniciar el día nada mejor que unas papas cocidas, con un sofrito de cebolla o con queso. cocina leña o tuvieron acceso a otro tipo de productos. Sin embargo, en este texto hemos querido rescatar la esencia de un desayuno de la Patagonia Verde con la finalidad de incentivar a los servicios de alojamiento que ofrezcan un desayuno con Tortilla Rescoldo identidad local. Como ha quedado claro, antiguamente las tortillas de harina de trigo se cocinaba en el rescoldo del fogón. Sólo con la llegada de la cocina a leña la tortilla de rescoldo acompañada de mantequilla, gueso o mermelada fue reemplazada por el pan amasado.

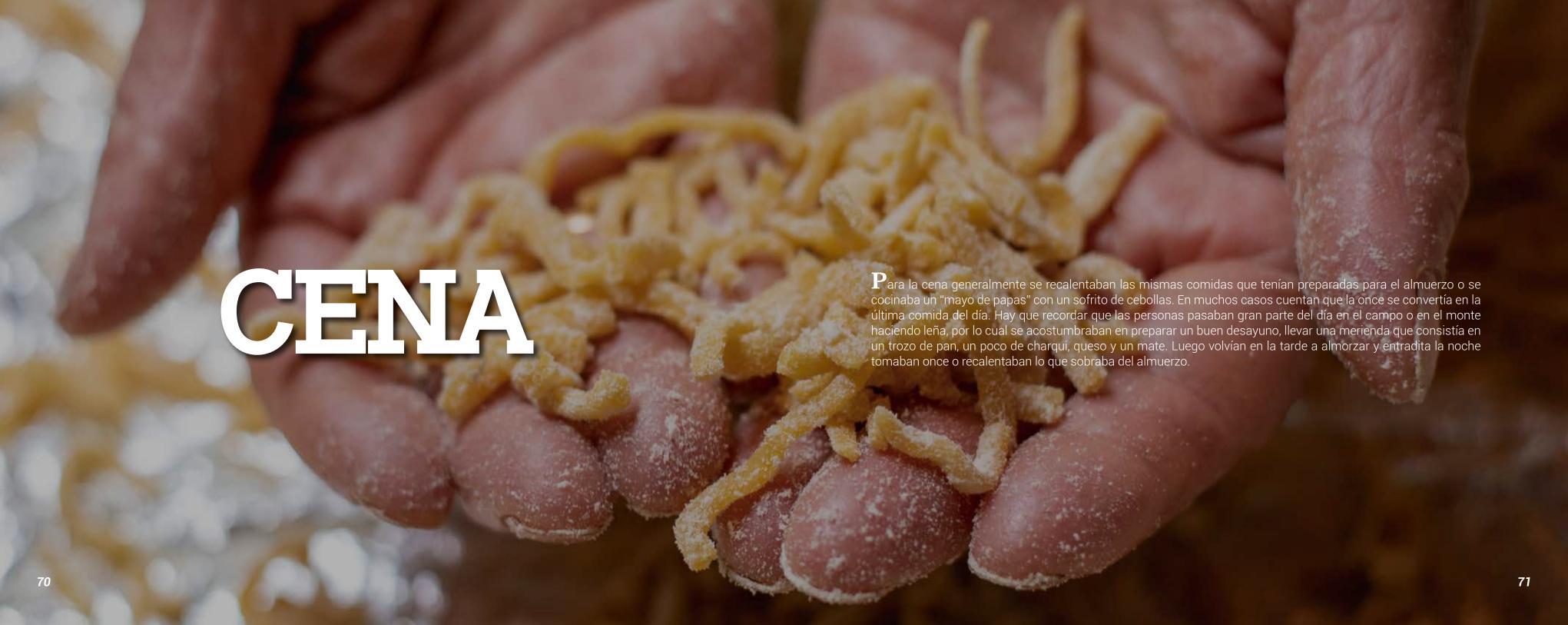


Cazuela De gallina, carne, cordero, mariscos o pescados. Este plato era el más común a la hora del almuerzo. Se hacía con bastantes ${f E}$ l almuerzo, en muchos casos, era la única comida del día después del desayuno. Los habitantes de esta zona cuentan verduras y en muchos casos se le agregaban masas "fideos de masas" se les llamaban. que por lo general almorzaban bastante tarde por lo que el desayuno era una comida bastante contundente para aguantar Estofado casi todo el día de trabajo. Las cazuelas, guisos y estofados eran las preparaciones que más se consumían siempre acompañadas del "mayo de papas" o papas cocidas. Dependiendo del sector donde vivían, sus preparaciones estaban basadas Más espeso que la cazuela se elabora con vacuno, chancho, cordero, pescado, pato, ganso u otras aves. Por lo general se en carnes o productos del mar. Otro método de cocción, utilizado durante el verano, era asar las carnes en el horno o en las acompañaba de papas. brasas al igual que los pescados. En la actualidad, las variedades de preparaciones que se ofrecen a la hora del almuerzo han aumentado significativamente Asado debido a la mayor oferta de productos a lo largo del año. Las personas de edad cuentan que en esos años, la falta de vías de comunicación con el resto de la región dificultaba la posibilidad de obtener productos que no fueran los que cultivaban, Una de las preparaciones emblemáticas de toda la Patagonia es el asado de cordero al palo. También puede prepararse de criaban, recolectaban o pescaban. Por esta razón, el trueque era muy común entre los vecinos. La única forma de salir desde chancho o vacuno. Como hemos observado también está el "cancato" o asado de pescado, idealmente de sierra. los sectores costeros era a través de lanchas hacia Chiloé o Puerto Montt, viajes que podían durar hasta cinco días. Y en los sectores cordilleranos la salida para abastecerse era hacia Argentina. Por ello, productos como el aceite eran escasos y solo Mayo de Papas a veces podían freír. Las frituras se hacían generalmente en manteca donde destacaban la "torta frita" y el "milcao". El acompañamiento que nunca falta son las papas cocidas, con un sofrito de cebolla u otras verduras.



Milcao Es una masa de papa cruda con papa rallada conocida popularmente por la cocina chilota. La mayoría de los entrevistados en la Patagonia Verde cuentan que -por lo general- los milcaos los hervían o freían en manteca. No se preparaban con chicharrones, ya que esta costumbre llegó más tarde. Pan Amasado El aroma característico del pan amasado, es una señal a la hora de la once. Con o sin chicharrones, es el elemento central de la mesa. Viene por lo general acompañado de mantequilla, queso y algún tipo de mermelada o dulce. Chapalele Masa hervida de harina, acompañada de dulce o miel. También se conoce como una masa de papa molida con harina y huevos que por lo general se cocina dentro del curanto en los sectores costeros. Para la once esta masa se puede freír, se acompaña con mermelada o dulce de mosqueta, y es conocida como buñuelos. Mate Del amanecer y hasta el atardecer siempre encontraremos el mate en las mesas de la Patagonia. La once es un pretexto perfecto para calentar la tetera y tomar un matecito.

La hora de la once en Chile traspasa a todas las regiones y para muchos es una de las comidas más emblemáticas de la cultura chilena. Sin embargo, cada zona tiene distintos tipos de comida que se preparan para compartir en este momento. El pan es el único producto que podríamos considerar como elemento unificador de la once chilena. En la zona sur, el pan es amasado y cocido en la estufa leña o antiguamente al rescoldo. También muchos recuerdan que las papas se preparaban al rescoldo para esta comida. A esto se le sumaba el milcao que se cocinaba en chancaca, la mazamorra de manzanas y los chapeleles hervidos acompañados con miel o mermelada. Por último, estaba el mate, la bebida por excelencia en la Patagonia Verde a la hora de la once.







Cazuela de Pescado con Repollo

INGREDIENTES

Para 4 Personas 🔱

| 4 unidades 2 cucharadas 1/2 unidad 1/2 taza 1 unidad 4 unidades 1 unidad 1 unidad 1 unidad | / 0,8 kg / 0,01 kg / 0,75 kg / 0,12 kg / 0,7 kg / 0,2 kg / 0,2 kg / 0,005 kg | (róbalo, sierra, corvina) |
|--|--|---|
| 1 cucharadita | / 0,005 kg | |
| 4 tazas 1/2 taza | / 1 lt / 0,01 kg | |
| | 2 cucharadas 1/2 unidad 1/2 taza 1 unidad 4 unidades 1 unidad 1 unidad 1 cucharadita 4 tazas | 2 cucharadas / 0,01 kg 1/2 unidad / 0,75 kg 1/2 taza / 0,12 kg 1 unidad / 0,15 kg 4 unidades / 0,7 kg 1 unidad / 0,2 kg 1 unidad / 0,2 kg 1 cucharadita / 0,005 kg 4 tazas / 1 lt |

PREPARACIÓN

Cortar la cebolla en pluma, picar el ajo y sofreírlos en una olla con la manteca y salar levemente. Cuando la cebolla haya tomado un color dorado, agregar el morrón cortado en láminas (tiritas), la zanahoria cortada en rodajas y seguir sofriendo unos minutos más. Luego incorporar el caldo de pescado (para su elaboración se cocinan las cabezas y espinazos del pescado con verduras, agua y un poco de vino blanco). Cuando inicie el hervor agregar las papas peladas y cortadas en gajos, el repollo cortado en trozos medianos y las arvejas. Cocinar por unos 5 minutos (las papas deben quedar a mitad de cocción). Luego incorporar el pescado previamente sazonado (sal, pimienta, orégano un poco de vinagre de manzana, aceite) para un mejor resultado se sugiere porcionar el pescado con el espinazo, también puede usar pescado ahumado. Finalmente servir la cazuela en un plato hondo con un poco de cilantro picado.

Autor : María Mayorga / Comuna de Chaitén



Navajuelas Ahumadas con Fideos

INGREDIENTES

Para 4 Personas 💍

| Navajuelas ahumadas | 1 sarta | / 0,3 kg |
|------------------------------|--------------|-----------|
| Ajo chilote | 1 diente | / 0,03 kg |
| Cebolla | 1 unidad | / 0,2 kg |
| Zanahorias | 2 unidades | / 0,2 kg |
| Pimentón morrón | 1 unidad | / 0,2 kg |
| Fideos | 1 paquete | / 0,4 kg |
| Aceite | 3 cucharadas | / 0,03 lt |
| Sal | a gusto | |
| Agua para cocinar los fideos | | |
| | | |

PREPARACIÓN

Remojar en agua las navajuelas de un día para otro. Cortar la cebolla y el pimentón en pluma, rallar la zanahoria y picar el ajo. En una olla con el aceite sofreír estos vegetales con un poco de sal, agregarle las navajuelas con un poco del agua del remojo (1 taza app.). En otra olla llena de agua hervida con sal cocinar los fideos, luego mezclar los fideos con el sofrito y servir.

Autor : Blanca Cárdenas / Comuna de Chaitén.



Cazuela de Cholgas Ahumadas con Repollo

INGREDIENTES

Para 4 Personas $ar{ar{\mathcal{S}}}$

Cholgas ahumadas 1 sarta / 0,3 kg 4 unidades / 0,5 kg Papas Repollo / 0,5 kg 1/2 unidad Aio chilote / 0,03 kg 1 diente Cebolla 1 unidad /0,2 kg/ 0,01 kg Manteca 1 cucharada Caldo de mariscos o agua 5 tazas / 1.2 lt

Oréganoa gustoMerquena gustoSala gusto

PREPARACIÓN

Remojar las cholgas ahumadas en agua de un día para otro. Cortar el repollo y la cebolla en trozos (tipo parmentier) picar el ajo, en una olla sofreírlos con la manteca y un poco de sal, luego incorporar las cholgas y el caldo de mariscos o agua (puede utilizarse el agua del remojo de los mariscos). Cocinar a fuego bajo por 20 minutos. Pelar y cortar las papas en cubos (tipo parmentier) agregarlas a la olla junto con los condimentos y cocinar unos 20 minutos más o hasta que las papas estén cocidas. Rectificar la sazón y servir.

Autor : Emilia Ruiz / Comuna de Chaitén.



Mariscos con Habas

INGREDIENTES

Para 4 Personas

| Mariscos surtidos | 2 tazas | / 0,4 kg |
|-------------------|-----------------|------------|
| Habas | 2 tazas | / 0,4 kg |
| Ajo chilote | 1 diente | / 0,03 kg |
| Cebolla | 1/2 unidad | / 0,1 kg |
| Manteca | 2 cucharadas | / 0,01 kg |
| Pimentón | 1/2 cucharadita | / 0,001 kg |
| Merquén | 1/2 cucharadita | / 0,001 kg |
| Caldo mariscos | 4 tazas | / 1 lt |
| Cilantro | 1/2 taza | / 0,01 kg |
| Sal | a qusto | |

PREPARACIÓN

Preparar una color con la cebolla y el ajo picado, el pimentón y el merquén más un poco de sal, sofreír. Luego agregar los mariscos y las habas. Incorporar el caldo de mariscos (el caldo de la cocción de los mariscos para desgranarlos) y cocinar hasta que las habas estén blandas. Rectificar la sazón. Servir en platos hondos con cilantro picado.

Autor : Emilia Ruiz / Comuna de Chaitén.



Cazuela de Mariscos Ahumados

INGREDIENTES

Para 4 Personas 🔱

Mariscos ahumados / 0,3 kg (cholgas, almejas, navajuelas y puire a elección.) 1 sarta Papas 3 unidades / 0,4 kg . Zanahorias 2 unidades / 0,2 kg Pimentón Morrón / 0,15 kg 1 unidades Cebolla 1 unidad / 0,2 kg Ajo chilote 1 diente / 0,03 kg Caldo de marisco o pescado o agua 4 tazas / 1 lt 1/2 taza / 0,1 kg Manteca 1 cucharada / 0,01 kg Orégano a gusto Pimienta a gusto a gusto

PREPARACIÓN

Remojar los mariscos en agua de un día para otro. Cortar la zanahoria, el morrón y la cebolla en cubitos (tipo macedonia) además de picar el ajo. En una olla junto a la manteca sofreír estos vegetales con un poco de sal. Agregar los mariscos remojados, el caldo, el orégano y la pimienta y cocinar por unos minutos. Pelar y cortar las papas en cubos (tipo parmentier), incorporarlas al caldo junto al arroz y cocinar por 20 minutos o hasta que las papas estén blandas: Rectificar la sazón, servir con un poco de cilantro o perejil.

Autor : María Núñez / Comuna de Hualaihué.



Estofado de Pescado Ahumado

INGREDIENTES

Para 4 Personas 💍

Pescado ahumado / 0,6 kg / 0,03 kg 4 trozos (Sierra, Róbalo, Jurel.) Ajo chilote 1 diente Ćebolla / 0,2 kg 1 unidad Pimentón morrón / 0,15 kg 1 unidad Zanahoria / 0,2 kg 2 unidades Caldo de pescado o agua / 1 lt 4 tazas / 0,6 kg Papas 4 unidad Manteca 1 cucharada / 0,025 kg Orégano a gusto Pimienta a gusto a gusto

PREPARACIÓN

Cortar el morrón, la zanahoria y la cebolla en tiritas (tipo juliana), picar el ajo, sofreírlos en una olla con la manteca y una pizca de sal. Agregar el caldo de pescado las papas peladas y cortadas en cubos (tipo parmentier), los trozos de pescado humado, el orégano y la pimienta. Cocinar a fuego bajo hasta que las papas estén cocidas. Rectificar la sazón y servir.

Autor : María Núñez / Comuna de Hualaihué.



Pavo Ñaco con Tocino Huevo Frito y Carne

INGREDIENTES

Para 4 Personas 🙎

Harina tostada / 0,36 kg 2 tazas / 0,15 kg Cebolla pequeña 1 unidad Ajo chilote / 0,03 kg 1 diente Manteca / 0,05 kg 2 cucharadas / 1 lt 4 tazas Tocino ahumado / 0,1 kg

Churrasco 4 unidades / 0,6 kg (posta negra, asiento.)

Huevos 4 unidades / 0,24 kg

a gusto

Aceite para freír los huevos

PREPARACIÓN

Picar la cebolla con el ajo chilote. En una olla calentar la manteca y sofreír ambos ingredientes. Luego agregar el agua cuando haya calentado e incorporar la harina tostada. Cocinar por unos minutos hasta obtener una consistencia parecida a una papilla y agregar sal. Paralelamente sellar los churrascos y freír los huevos con el tocino. Montar en cuencos individuales el pavo ñaco (la mezcla de harina caliente) sobre el cual se agregan el churrasco, el tocino y el huevo frito.

Los entrevistados declaran que esta preparación se hacía usualmente en el desayuno cuando debían ir al monte para hacer leña, generalmente no volvían hasta la tarde. Gracias a la cantidad de calorías de este plato, le permitía trabajar sin parar hasta la tarde cuando volvían para la once.

Autor : Blanca Gallardo / Comuna de Futaleufú.



Pebre de Huevo

INGREDIENTES

Para 4 Personas 💍

PREPARACIÓN

Cocinar los huevos en agua hasta quedar duros (11 minutos). Pelar y picar los huevos, picar todos los vegetales, mezclarlos junto a los huevos, agregar el vinagre, el aceite y el agua. Sazonar a gusto.

Autor : Leticia Leal / Comuna de Futaleufú.



Mayo de Papa con Huevo Frito

INGREDIENTES

Para 4 Personas 🙎

Papas8 unidades/ 1,2 kgCebolla1 unidad/ 0,2 kgAjo chilote1 diente/ 0,03 kgManteca1 cucharada/ 0,025 kgHuevos4 unidades/ 0,24 kg

Sala gustoOtras verdurasa gusto

PREPARACIÓN

Pelar y cocinar las papas en agua con sal. Picar el ajo y la cebolla, sofreírlos en olla con la manteca. También se puede agregar otra verdura según disponibilidad (ejemplo: zanahoria, zapallo, cebollines, etc..) Cuando las papas estén cocidas, incorporar-las al sofrito y machacarlas con el tenedor. Acompañar con un huevo frito.

DATOS

Los entrevistados declaran que la expresión "mayo de papa o mayo papa" corresponde a papas peladas y cocidas que se acompañan con todo tipo de platos y en todas las comidas, incluyendo desayuno "En una comida no puede faltar su mayo papa". Según los entrevistados, por lo general se agrega un sofrito, en algunos casos a la papa machacada y en otros casos a las papas enteras.

CURIOSIDAD

En la zona central se utiliza el término "papas mayo" para las papas cocidas cortadas en cubos con mayonesa y algún tipo de verdura, generalmente arvejas y zanahoria cocidas cortadas en cubos. Esta similitud entre los términos genera algún nivel de confusión entre las personas oriundas del territorio y los visitantes, transformándose en tema de conversación alrededor de la cocina a leña.

Autor : Blanca Gallardo / Comuna de Futaleufú.



Chelco

INGREDIENTES

Para 4 Personas 💍

| Cebollines Cebolla Huevos Papas chicas Manteca Ajo chilote | 3 unidades 1 unidad 6 unidad 8 unidades 1 cucharada 1 diente | / 0,3 kg / 0,2 kg / 0,36 kg / 0,8 kg / 0,025 k / 0,03 kg |
|---|---|---|
| • | | , , |
| Manteca | l cucharada | / 0,025 K |
| Ajo chilote | 1 diente | / 0,03 kg |
| Agua o Fondo Verduras | 6 tazas | / 1,5 lt |
| Pimentón en polvo | a gusto | |
| Orégano | a gusto | |
| Merquén | a gusto | |
| Sal | | |

PREPARACIÓN

Cortar la cebolla y los cebollines en pluma y picar el ajo. En una olla sofreír los vegetales con la manteca y un poco de sal. Luego agregar el caldo de verdura o agua, las papas peladas y las especias. Cocinar a fuego lento hasta que las papas estén cocidas. Rectificar la sazón, agregar los huevos y servir.

Autor : Elsa Soto / Comuna de Cochamó.



Repollo con Charqui

INGREDIENTES Para 4 Personas &

Repollo crespo 1/2 unidad Papas 4 unidades / 0,5 kg . Charqui / 0,07 kg 1 paquete Cebolla 1 unidad / 0,2 kg Ajo chilote 1 diente t/ 0,03 kg 2 cucharadas / 0,025 kg a gusto

PREPARACIÓN

Pelar y cortar las papas en cubos medianos (tipo parmentier) cocinarlos en una olla con agua salada. Cortar el repollo en trozos (tipo parmentier), picar la cebolla con el ajo y sofreír todo dentro de una olla junto a la manteca, sal, merquén y pimentón en polvo. Desmenuzar el charqui previamente tostado, incorporarlo a la preparación. Cuando las papas estén a su punto agregarlas al sofrito. Rectificar la sazón y servir.

Autor : Leticia Leal / Comuna de Futaleufú.



Porotos con Carne y Nabos

INGREDIENTES A

Para 4 Personas 💍

| Carne de vacuno o cordero Porotos | 1 trozo 1 taza | / 0,4 kg / 0,15 kg |
|--------------------------------------|-------------------|-----------------------|
| Arroz | 1/4 taza | / 0,06 kg |
| Ajo chilote | 1 diente | / 0,03 kg |
| Chalota | 2 unidades | / 0,06 kg |
| Zanahoria | 2 unidades | / 0,12 kg |
| Cilantro | un poco | / 0,005 kg |
| Nabo | 1 unidad | / 0,3 kg |
| Manteca | 2 cucharas | / 0,05 kg |
| Caldo de verdura | 4 tazas | / 1 lt |
| Sal | 1 cucharadita | / 0,005 kg |
| Aliña completa | a austo | |

Aliño completoa gustoOréganoa gustoAjí colora gusto

PREPARACIÓN

Remojar los porotos con anterioridad. Sazonar la carne cortada en tiritas, con aliño completo, orégano, un poco de ají color y sal. Luego en una olla previamente calentada agregar la manteca y sellar la carne. Picar el ajo y chalotas, incorporarlos a la carne con el resto del ají color y sofreírlos por unos minutos. Incorporar al sofrito la zanahoria y el nabo cortados en cubos, luego el caldo y los porotos. Cocinar hasta que los porotos estén blandos, apenas sienta que los las legumbres están a punto, incorporar el arroz que debe tener 15 minutos de cocción. Rectificar la sazón, servir y agregar el cilantro picado.

Autor : Alicia Casanova / Comuna de Palena



Sopa de Charqui de Vacuno

INGREDIENTES

Para 4 Personas 💍

| Charqui de vacuno | | / 0,15 kg |
|-------------------|---------------|------------|
| Papas medianas | 5 unidades | / 0,6 kg |
| Ajo chilote | 2 dientes | / 0,006 kg |
| Pimentón en polvo | ½ cucharadita | / 0,001 kg |
| Cebolla | 1 unidad | / 0,2 kg |
| Cilantro | a gusto | / 0,005 kg |
| Zanahorias | 2 unidades | / 0,12 kg |
| Manteca | 1 cucharada | / 0,025 kg |

PREPARACIÓN

Remojar por un día el charqui desmenuzado, luego hervirlo por unos 20 minutos. Cortar la cebolla, el ajo y la zanahoria en cubitos pequeños. Calentar una olla con la manteca y sofreír los vegetales con el pimentón. Colar el charqui y reservar el caldo de la cocción, agregar el charqui al sofrito. Más tarde incorporar el caldo de cocción del charqui y las papas. Cocinar a fuego lento hasta que las papas estén blandas e incorporar el cilantro picado.

Autor : Alicia Casanova / Comuna de Palena.



Mayo de Papa

INGREDIENTES

Para 4 Personas 🔱

Papas8 unidad/ 1 kgCebolla1 unidad/ 0,2 kgAjo chilote1 diente/ 0,03 kgManteca2 cucharadas/ 0,05 kg

Pimentón en polvo a gusto **Sal** a gusto

PREPARACIÓN

Pelar y cocinar las papas en agua con sal. Picar el ajo y la cebolla, para después sofreírlos en una olla con la manteca, el pimentón en polvo y sal a gusto. Cuando las papas estén cocidas, servirlas con el sofrito.

DATOS

Los entrevistados declaran que la expresión "mayo de papa o mayo papa" corresponde a papas peladas y cocidas que se acompañan con todo tipo de platos y en todas las comidas, incluyendo desayuno "En una comida no puede faltar su mayo de papa". Según los entrevistados, a las papas por lo general se le agrega un sofrito, ya sea cuando las papas son machacadas o cuando se las deja enteras.

CURIOSIDAD

En la zona central se utiliza el término "papas mayo" que se refiere a papas cocidas cortadas en cubos con mayonesa y algún tipo de verdura, generalmente arvejas y zanahoria cocida cortada en cubo. Esta similitud entre estos términos genera confusión entre las personas oriundas del territorio y los visitantes, en muchas ocasiones transformándose en un tema de conversación alrededor de la cocina a leña.

Autor : Hernán Angulo Oyarzo / Comuna de Cochamó.



Mazamorra de Linaza

INGREDIENTES

Para 4 Personas 💍

Linaza / 0,14 kg 1 taza 1 unidad / 0,2 kg Cebolla Ajo chilote / 0,03 kg 1 diente Caldo de verdura 6 tazas / 1,5 lt o agua Papas 4 unidades / 0,5 kg 2 cucharadas / 0,05 kg Manteca a gusto

PREPARACIÓN

Pelar y rallar la papa, luego estrujarla y mezclar la masa con sal a gusto y manteca. Paralelamente remojar la linaza en el caldo o agua unos 10 minutos. Picar el ajo y la cebolla, luego sofreírlos en una olla con la manteca. Agregar el caldo con la linaza y cocinar unos 10 minutos. Incorporar bollitos de rallado de papa a la sopa y cocinar unos 5 minutos más, rectificar la sazón y servir.

Autor : María Núñez / Comuna de Hulaihué.



Arvejas con Queso

| INGREDIENTES | Para 4 Personas |
|--------------|-------------------|
| | Para 4 Personas Z |

| Arvejas frescas | 4 tazas | / 0,7 kg |
|-------------------------|----------------|----------|
| 0 | | |
| Arvejas secas | 1 taza y media | / 0,35 l |
| Manteca | 2 cucharadas | / 0,05 l |
| Chalotas | 3 unidades | / 0,09 l |
| Ajo chilote | 1 diente | / 0,03 l |
| Queso | 1 trozo | / 0,2 kg |
| Agua o caldo de gallina | 2 tazas | / 0,5 lt |
| sal | a gusto | |

PREPARACIÓN

Remojar las arvejas el día anterior en el caso que estén deshidratadas. Picar las chalotas y el ajo, luego sofreírlos con la manteca en una olla. Agregar las arvejas y el agua o caldo, cocinar hasta que las arvejas estén a su punto. No debe quedar mucho caldo y en el caso que llegue a faltar se puede agregar un poco más de agua. Incorporar el queso, rectificar la sal y servir.

Autor : Isabel Videla / Comuna de Palena.



Sopa de Trigo Mote con Papa

INGREDIENTES

Para 4 Personas 💍

Trigo mote1 taza/ 0,25 kgAjo chilote1 diente/ 0,03 kgPimentón en polvo½ cucharadita/ 0,001 kgPapas medianas3 unidades/ 0,4 kgCaldo de verdura6 taza/ 1,5 ltManteca1 cucharada/ 0,03 kgSala gusto

PREPARACIÓN

Cortar ajo y sofreírlo con la mitad de la manteca y el pimentón. Luego agregar el caldo de verdura y el trigo mote y cocinar hasta que quede blando. En paralelo, cortar las papas en cubos (tipo parmentier) y agregarlas 15 minutos ante del fin de la cocción. Rectificar la sazón y servir con un poco de perejil picado.

En la comuna de Hualaihué encontramos una receta parecida con la diferencia que la papa se ralla y se estruja. Luego se sazona y se agrega un poco de manteca. De esta masa se sacan unos pedacitos para hacer bolitas, las cuales se incorporan a la sopa. Se sigue cocinando por unos 5 minutos, se rectifica la sazón y se sirve con un poco de perejil picado.

Autor : Inés Ovalle / Comuna de Palena.



Mazamorra de Habas

INGREDIENTES

Para 4 Personas 💍

| Habaa aaaaa | 1 +070 | / O 1 E I |
|------------------|-------------|-----------|
| Habas secas | 1 taza | / 0,15 k |
| Caldo de verdura | 4 tazas | / 1 lt |
| Cebolla | 1 unidades | / 0,2 kg |
| Ajo chilote | 1 diente | / 0,03 k |
| Papas | 4 unidades | / 0,5 kg |
| Manteca | 1 cucharada | / 0,03 k |
| Sal | a gusto | |
| | | |

PREPARACIÓN

Remojar las habas de un día para otro. Pelar, rallar y estrujar la papa, mezclarla con sal a gusto y una cucharada de manteca. Picar el ajo y la cebolla, luego sofreírlos en una olla con la manteca, agregar las habas y el caldo de verdura para cocinar por 20 minutos. Luego agregar bollitos de masa de papa rallada y cocinar unos 5 minutos más. Rectificar la sazón y servir.

Autor : Raquel Vivar Ríos / Comuna de Hornopirén.



Compota de Manzana con Murta

INGREDIENTES

Para 4 Personas 💍

| Manzanas | 4 unidades | /0,6 kg |
|---------------|--------------|----------|
| Azúcar o miel | 4 cucharadas | /0,1 kg |
| Murtas | 1 taza | / 0,2 k |
| Agua | 2 tazas | / 0,4 lt |

PREPARACIÓN

Pelar y cortar las manzanas en cubitos pequeños. En una olla juntar las manzanas con agua, el azúcar o miel y cocinarlos a fuego bajo, con tapa, entre 50 minutos a 60 minutos, 15 minutos antes del final de la cocción incorporar las murtas. Dejar enfriar la preparación antes de servir.

DATOS

Los entrevistados declaran que esta compota suele acompañar preparaciones como milcaos, chapaleles o panqueques de papas y harina.

Autor : Juana Morales/ Comuna de Cochamó.



Lempo

INGREDIENTES

Para 4 Personas 🙎

Leche4 tazas/ 0,8 ltPapas3 unidades/ 0,5 kgAzúcar o miel4 cucharadas/ 0,1 kg

Vainilla opcional

PREPARACIÓN

Pelar, rallar y estrujar las papas. En una olla calentar la leche con el azúcar o la miel, opcionalmente se pueden agregar un poco de vainilla. Luego que la leche inicie el hervor hacer pequeños bollitos de papas ralladas y cocinarlos dentro de la leche por unos 8 minutos. Servir frío o caliente.

DATOS

Los entrevistados declaran que esta receta también se puede hacer salada remplazando el azúcar por un poco de sal. También en el caso de tener algunas bayas se puede incorporar al momento de servir.

Autor : Elsa Soto / Comuna de Ccochamó.



Chapalele con Miel

INGREDIENTES

Para 4 Personas 💍

 Harina
 2 tazas
 / 0,4 kg

 Agua
 3/4 taza
 / 0,15 lt

 Manteca
 1 cucharada
 / 0,03 kg

Sal a gusto
Miel a gusto
Agua para cocinar

PREPARACIÓN

Mezclar la manteca derretida con la harina, el agua y una pizca de sal (según la consistencia agregar harina o un poco de agua porque la masa no debe pegarse a los dedos). Dejar la masa en reposo por una hora y estirarla con 1/2 cm de espesor. Luego cortarla de la forma deseada y cocinarla en agua hervida. Se puede endulzar el agua de la cocción con un poco de azúcar y saborizarla con un trozo de naranja o limón. Servir los chapaleles con miel.

Autor : Elsa Soto / Comuna de Cochamó.



Empanada de Manzanas Hervidas

INGREDIENTES Para 4 Personas &

| Manzanas Harina Azúcar Aceite Agua Canela | 3 unidades 1 taza 2 cucharadas 1 cucharada 1/4 de taza a gusto | / 0,45 kg / 0,2 kg / 0,04 kg / 0,01 kg / 0,05 kg |
|--|---|--|
| - Agua Azúcar | 8 tazas 1 taza | / 2 lt / 0,2 kg |

a gusto

PREPARACIÓN

Canela

Preparar la masa de la empanda mezclando la harina, el aceite y 1/4 de taza de agua. Amasarla por unos minutos (ajustar la consistencia incorporando más agua o un poco de harina según la textura), dejar reposando la masa por una hora. Luego estirarla lo más delgada posible. Pelar y rallar las manzanas, mezclarlas con 2 cucharadas de azúcar y un poco de canela en polvo. Cortar discos de masas y rellenarlos con las manzanas, luego cerrarlos doblando los discos por la mitad, apretando los bordes con la ayuda de un tenedor. Calentar los 2 litros de agua junto con la taza de azúcar y un poco de canela. Cuando el agua hierva cocinar las empanadas por unos 5 minutos. Retirar las empanadas y servirlas acompañadas de dulce o mermelada de mosqueta o miel.

DATOS

Los entrevistados cuentan que antiguamente estas empanadas se comían con "miel de palo", sacada de los panales de abejas que se encontraban en los troncos huecos en la cordillera. De ahí su nombre.

Autor : Elsa Soto / Comuna de Cochamó.



Manzana Cocida con Chuño

| INGREDIENTES | Para 4 Personas 🔱 |
|---------------------|----------------------|
| 11 (010221211122 | i did i i cioolido 🚞 |

| | 4 ' 1 1 | |
|------------|--------------|------------|
| Manzanas | 4 unidades | / 0,5 kg |
| Agua | 4 tazas | / 1 lt |
| Azúcar | ½ taza | / 0,12 kg |
| Chuño | 2 cucharadas | / 0,05 kg |
| - | | |
| Leche | 4 tazas | / 1lt |
| Sémola | 1 taza | / 0,2 kg |
| Clavo olor | 2 unidades | / 0,0005 k |
| - | | |
| Huevos | 2 unidades | / 0,14 kg |
| Azúcar | ½ taza | / 0,12 kg |
| Agua | ¼ taza | / 0,05 kg |
| Sal | a gusto | |
| | | |

PREPARACIÓN

Pelar las manzanas y cortarlas en gajos. Luego cocinarlas en el agua con el azúcar por unos 10 minutos, agregar el chuño y cocinar unos 5 minutos más.

En paralelo cocinar la leche con la sémola aromatizada con clavo de olor. Cuando haya obtenido el punto de cocción verterla en un molde para tartaleta (puede ser individual o grande). Luego sobre la sémola agregar las manzanas. Para el relleno, separar las claras de las yemas de los huevos agregar una pizca de sal y batirlas a nieve. Paralelamente calentar el azúcar con el agua por unos 5 minutos o hasta obtener el punto de bola blanda. Agregar la goma a la clara de huevos batida a nieve sin dejar de revolver hasta que enfríe. Montar el merengue sobre la preparación de manzanas y hornear la preparación hasta que tome el dorado deseado. Dejar enfriar y servir.

Autor : María Linam / Comuna de Chaitén.



Mazamorra de Manzana con Milcao

INGREDIENTES

Para 4 Personas 💍

Manzanas5 unidades/ 0,6 kgAzúcar o miel4 cucharadas/ 0,1 kgAgua2 tazas/ 0,5 ltPapas3 unidades/ 0,4 kgCanelaa gusto

PREPARACIÓN

Pelar y cortar las manzanas en cubos o rallada. En una olla juntar las manzanas con el azúcar o miel, el agua, la canela y cocinar todo por unos 40 minutos a fuego lento, con tapa, procurando que no se seque. Pelar, rallar y estrujar la papa, agregar bollitos de esta masa al cocido de manzanas y cocinar unos 5 minutos más. Luego dejar enfriar y servir.

Autor : María Peranchiguay / Comuna de Hualaihué.



Milcao Antiguo

INGREDIENTES

Para 4 Personas 💍

 Papas
 8 unidades
 / 1 kg

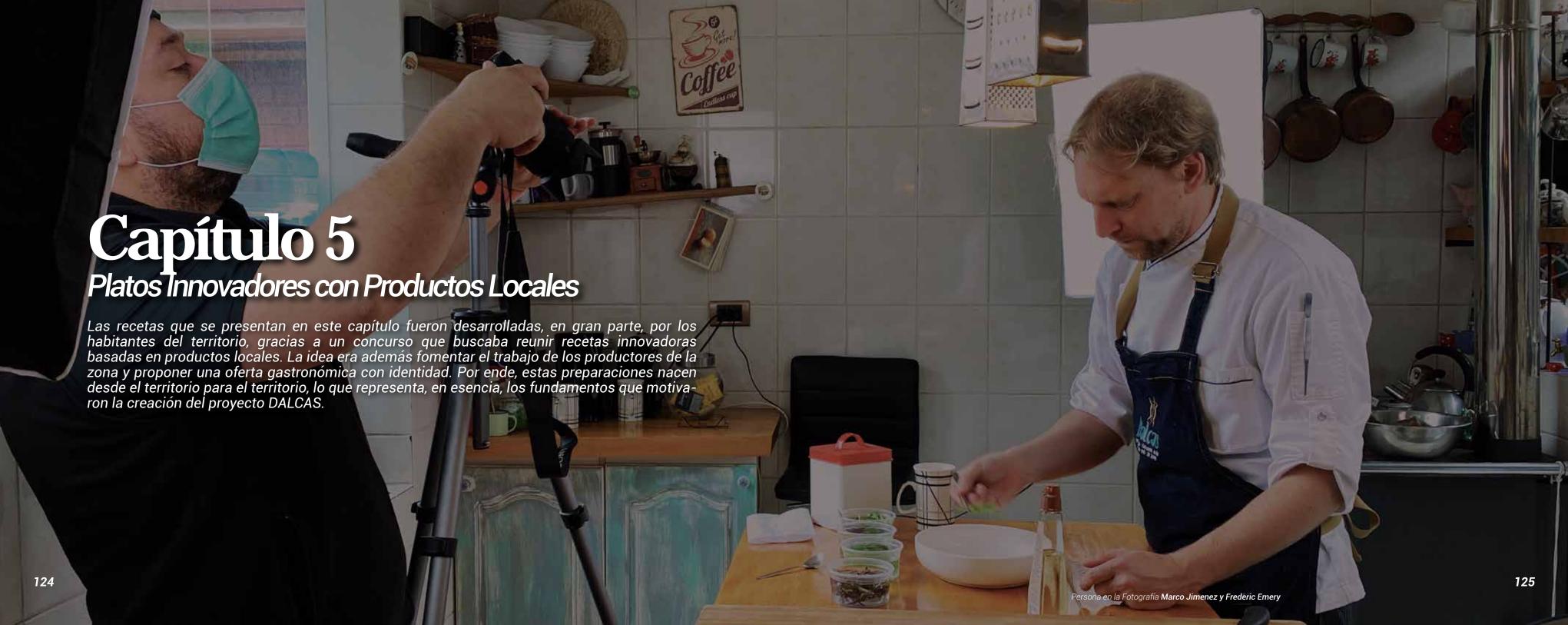
 Chancaca
 ½ pan
 / 0,2 kg

 Agua
 2 tazas
 / 0,5 lt

PREPARACIÓN

Pelar las papas cocinar la mitad en agua y rallar la otra mitad, luego estrujarlas con la ayuda de un paño. Moler las papas cocidas y mezclarlas con la papa rallada. En una olla calentar el agua junto a la chancaca, cuando se haya disuelto, incorporar bollos pequeños de la masa de papas y cocinarlos por unos minutos en la chancaca. Servir los milcaos en su caldo. Si el caldo quedó muy líquido se sugiere ligarlo con el almidón sobrante de la papa.

Autor : Alicia Casanova / Comuna de Palena.





Crujiente de Róbalo Ahumado y Lactonesa de Ajo Chilote

INGREDIENTES

Para 4 Personas 🔱

| Robalo ahumado | | / 0,2 kg |
|-----------------|---------------|-------------|
| Leche | ½ taza | / 0,125 lt |
| Ajo chilote | 2 dientes | / 0,06 kg |
| Ciboulette | ½ paquete | / 0,025 kg |
| Aceite | 1 taza | / 0,25 lt |
| Limón | 1 unidad | / 0,1 kg |
| Pan baguette | ½ unidad | / 0,125 kg |
| Aceite de oliva | 2 cucharadas | / 0,02 kg |
| Merquen | ½ cucharadita | / 0,0001 kg |
| Murta | 2 cucharadas | / 0,03 kg |
| Nalca | 1/6 unidad | / 0,1 kg |
| Sal | a gusto | |

PREPARACIÓN

Cortar el pan baguette en rodajas muy delgadas y disponerlas en una lata de horno, luego pincelarlas con aceite de oliva y un poco de merquén. Precalentar el horno a 180°C, agregar las rodajas de panes para que se doren levemente unos 5 minutos, luego retirarlas y dejar que se enfrían. Desmenuzar el pescado ahumado. Hervir el ajo chilote en agua hasta que quede blando, luego retíralo y molerlo, incorporar el jugo de limón, un poco de sal y la leche. Luego con la ayuda de una mini pimer o batidora mixear todos los ingredientes e incorporar de a poco el aceite hasta obtener la textura de una mayonesa. Picar la ciboulette procurando dejar las puntitas para decorar. Mezclar la ciboulette con la lactonesa y rectificar la sazón. Pelar y cortar la nalca en bastones o usar nalca en conserva. Colocar en las rodajas de pan un poco de lactonesa, el pescado desmenuzado, las puntitas de ciboulette, las murtas y los bastoncitos de nalcas. Luego montar los panes en una tabla para servir.

Autor : Verónica Acuña / Comuna de Cochamó.



Buñuelos de Pescado Ahumado con Mariscos

INGREDIENTES

Para 4 Personas 🔱

| Pescado ahumado Papas | 4 unidades | / 0,2 kg / 0,6 kg | Salsa | | |
|--------------------------|---------------|----------------------|------------------------|-------------|----------------------|
| Mantequilla | 1 cucharada | / 0,025 kg | Cebolla | ½ unidad | / 0,1 kg |
| Harina | 2 cucharada | / 0,04 kg | Chalota | 2 unidades | / 0,06 kg |
| Huevo | 2 unidades | / 0,12 kg | Tomates | 2 unidades | / 0,34 kg |
| Cebolla | ½ unidad | / 0,1 kg | Salsa de tomate | 1 taza | / 0,2 kg |
| Ajo chilote | ½ diente | / 0,01 kg | Caldo mariscos | ½ vaso | / 0,1 lt |
| Cebollines | 1 unidad | / 0,1 kg | Aceite | 1 cucharada | / 0,01 kg |
| Orégano | ½ cucharadita | / 0,0001kg | Ajo chilote | 1 diente | / 0,03 kg |
| Aceite para freír | 4 tazas | / 1 lt | Navajuelas Choritos | 1 taza | / 0,2 kg / 0,4 kg |

PREPARACIÓN

Para los Buñuelos

Cocinar las papas peladas en agua con sal y luego molerlas. Preparar un sofrito con la mantequilla, el ajo, la cebolla y el cebollín picados. En seguida agregar el pescado ahumado desmenuzado y el orégano. Mezclar la papa molida con los huevos y el sofrito para obtener una masa seca que pueda formatearse en forma de bolitas. En el caso que la masa esté muy húmeda incorporar un poco de harina y revisar la sazón. Formar la masa en bolitas del tamaño de una nuez y pasarlas por harina, luego freírlas en aceite caliente a 180°C.

Para la Salsa

Sofreír chalotas, cebolla y ajo previamente picado en un poco de aceite de oliva, luego agregar los tomates picados y cocinarlos hasta que empiecen a deshacerse. Incorporar la salsa de tomate y el caldo de mariscos. Seguir cocinando hasta que la salsa empiece a espesar, luego incorporar las navajuelas limpias y los choritos; cuando éstos se hayan abierto, servir la salsa con los buñuelos.

Autor : Rosalía Nahuelcor / Comuna de Chaitén.



Guiso de Marisco con Milcao

INGREDIENTES Para 4 Personas &

| Papa8 unidadesManteca2 cucharaChicharrones2 cucharaCebolla1 unidadAjo chilote1 dienteZanahoria3 unidadesHabas1 tazaVino blanco½ tazaAgua½ tazaChorritosAlmejasCholgas | das / 0,05 kg das / 0,04 kg / 0,2 kg / 0,06 kg |
|---|---|
|---|---|

PREPARACIÓN

Pelar las papas y cocinar la mitad en agua con sal y luego molerlas. La otra mitad rallarlas y estrújalas para sacar el exceso de agua. Juntar la papa molida con la papa cocida, agregar la manteca, los chicharrones picados y un poco de sal. Formatear unas pequeñas tortillas (milcao). Pelar y picar la cebolla con el ajo y sofreírlos en una olla con un poco de materia grasa, agregar las zanahorias cortadas en cubos pequeños y las habas. Incorporar los mariscos y el vino blanco. Reducir un poco antes de agregar los milcaos y el agua. Luego tapar y cocinar unos 15 minutos. Rectificar la sazón y servir.

Autor : Víctor Arredondo / Comuna de Chaitén, Equipo Dalcas



Navajuelas y Nalcas al Pil Pil

INGREDIENTES

Para 4 Personas $ar{f 8}$

| Navajuela | 3 tazas | / 0,6 kg |
|-------------------|---------------|------------|
| Aceite de oliva | ½ taza | / 0,125 lt |
| Vino blanco | ½ taza | / 0,125 kg |
| Nalca | 1/6 unidad | / 0,05 kg |
| Cebollines | 3 unidades | / 0,3 kg |
| Ajo chilote | 2 unidades | /0,06 kg |
| Caldo de mariscos | ½ taza | / 0,125 lt |
| Merquen | 1 cucharadita | / 0,0015 k |
| Sal | ½ cucharadita | / 0,005 kg |
| | | |

PREPARACIÓN

Limpiar las navajuelas (por lo general en los mercados locales se venden las navajuelas cocidas) cortar el ajo y los cebollines en láminas. Pelar y cortar también la nalca en láminas si es fresca y en el caso de utilizar nalca en conserva, recortar los trozos más grandes. En seguida, calentar el aceite de oliva, agregar ajo, cebollines, sal y merquén. Revolver y esperar 1 a 2 minutos para que los vegetales se ablanden un poco, luego incorporar el vino blanco (ojo con el aceite debe estar caliente pero nunca humeando), cocinar por 1 ó 2 minutos e incorporar las navajuelas junto al caldo de mariscos y la nalca. Seguir cocinando por otros 2 minutos y agregar el cilantro picado además de rectificar la sazón y servir.

Autor : María Vidal Cornejo / Comuna de Hualaihué.



Crema de Cholgas Ahumadas con Milcao

/ 0,125 kg

/ 0,125 kg

INGREDIENTES

Para 4 Personas 🙎

Para los Milcaos

| aldo de mariscos holgas ahumadas | 4 tazas 6 unidades | / 1 lt / 0,09 kg | Papa Manteca |
|-------------------------------------|-----------------------|---------------------|-----------------|
| • | | | |
| apas | 2 unidades | / 0,26 kg | Chicharrones |
| ebolla | ½ unidad | / 0,06 kg | |
| anahoria | 1 unidad | / 0,06 kg | |
| ebollines | 1 unidad | / 0,1 kg | |
| anteca | 1 cucharada | / 0,025 kg | |
| erejil picado | 2 cucharadas | / 0,01kg | |
| nio | 1 ramita | / N 1 ka | |

½ taza

½ taza

Para los Milcaos

| 4 unidades | / 0,5 kg |
|-------------|-------------|
| 1 cucharada | / 0,025 k |
| 1 cucharada | / 0,025kg |
| | 1 cucharada |

PREPARACIÓN

Crema

Vino blanco

Crema

Remojar las cholgas ahumadas en agua de un día para otro. Pelar y cortar la cebolla, la papa, la zanahoria, el apio y los cebollines en trozos irregulares. En una olla calentar la manteca, agregar los vegetales (salvo la papa) y sofreírlos con un poco de sal durante 5 minutos, luego agregar el vino blanco y dejar que reduzca un poco antes de incorporar la papa con las cholgas ahumadas y el caldo de mariscos. Cocinar todo por 30 minutos más, luego procesar la mezcla con una minipimer de tal forma que se muela todo. Pasar este caldo por un colador fino para que no quede ningún trozo grande, rectificar la sazón. Justo antes de servir agregar la crema y decorar con un poco de perejil picado.

Milcaos

Pelar las papas y cocinar la mitad en agua con sal y luego molerlas. La otra mitad rallarlas y estrújalas para sacar el exceso de agua. Juntar la papa molida con la papa cocida, agregar la manteca y un poco de sal. Formatear unas pequeñas tortillas (milcao).

Autor : Carol Ibáñez / Comuna de Hualaihué.



Merluza Austral con Salsa de Grosellas

INGREDIENTES Para 4 Personas &

Merluza1 filete/ 1,2 kgAceite de oliva2 cucharadas/ 0,02 ltAjo chilote2 dientes/ 0,06 kgFondo de pescado1 taza/ 0,125 lt

Grosellas 1 taza / 0,125 lt
1 taza / 0,15 kg
Cebollines 3 unidades / 0,3 kg
Vinagre de manzana 2 cucharadas / 0,02 lt
Miel 1 cucharada / 0,035 kg

Mantequilla2 cucharadas/ 0,05 kgHarina2 cucharadas/ 0,04 kg

PREPARACIÓN

Cortar la merluza en porciones de 150 gramos aproximadamente como para doblarlas y permitir colocar algún relleno. En el caso de los trozos más chicos que están en la cola del pescado se pueden usar dos trozos para colocar uno sobre otro. Adobar estas porciones de pescado con ajo picado, un poco de vinagre de manzana, aceite de oliva y sal. Cortar algunas grosellas en rodajas y la parte verde de los cebollines en tiritas (juliana). Sobre la mitad de las porciones de merluza poner las grosellas y los cebollines, luego doblar el pescado de tal forma que tengan piel por ambos lados y en el centro las grosellas con los cebollines. Posicionar la merluza en una vaporera o si no cuenta con una pueden dejar las porciones en una asadera con un poco de caldo en el fondo. Luego en el caso de la vaporera cocinar el pascado al vapor sobre una olla con agua hervida y en el caso de la asadera en el horno a fuego bajo (120 C°). Ambas formas según el grosor de las porciones toman entre 8 a 15 minutos de cocción. Sin embargo, podría necesitar más tiempo por ello siempre es conveniente revisar el punto de cocción del pescado presionándolo levemente con el dedo, cuando éste ya no sienta resistencia significa que el pescado está cocido. Luego picar la parte blanca de los cebollines con un poco de ajo y sofreírlos con mantequilla en una olla por unos minutos. Incorporar las grosellas al sofrito reservando algunas para decorar. Cocinar por unos minutos y luego agregar dos cucharadas de harina, revolver bien y por último añadir dos cucharadas de vinagre de manzana, una cucharadita de miel y el caldo de pescado. Reducir por unos minutos hasta obtener una consistencia salsosa, si ésta siguiera demasiado liquida agregar un poco de almidón de maíz disuelto en agua para terminar de espesarla. Terminar la salsa con un poco de crema y rectificar la sazón.

Autor : Cecilia Finsterbusch / Comuna de Hualaihué.



Sandwich de Merluza Frita, Cebolla y Dulce de Grosella

INGREDIENTES Para 4 Personas &

| Dulce de grosella 3 cucharadas / 0,12 kg Leche ½ taza / 0,125 lt Aceite 1 taza / 0,25 lt Aceite para freír 4 tazas / 1 lt | Leche | ½ taza | / 0,125 lt |
|---|--------|--------|------------|
| | Aceite | 1 taza | / 0,25 lt |

PREPARACIÓN

Porcionar la merluza en trozos de 150 gramos, luego adobarlos con un poco de sal, orégano, vinagre de manzana y ½ diente de ajo picado, reservar por unos 10 minutos. Para el batido mezclar la harina con la harina tostada, huevos, sal y orégano además de agregar la chicha poco a poco hasta obtener un batido espeso. Pelar y cortar las cebollas en pluma para sofreírlas con un poco de sal. Cuando estén translucidas agregar el dulce de grosellas y dos cucharadas de vinagre de manzana. Para-lelamente cocinar el ajo en agua con sal, molerlo con una minipimer, agregarle la leche, un poco de sal e incorporar el aceite vegetal poco a poco hasta obtener una lactonesa espesa. Terminar con dos cucharadas de vinagre de manzana y rectificar la sazón. Calentar el pan amasado, luego cortarlo por la mitad y en ambas mitades colocar un poco de lactonesa, en seguida la cebolla caramelizada con el dulce de grosellas y el pescado frito. Finalizar con algunas hojas verdes, tapar y servir.

Autor : Sara Vidal / Comuna de Hualaihué.



Salmón a las Brazas con Miel y Menta

INGREDIENTES

Para 4 Personas 💍

| Salmón | 1 filete | / 1,2 kg |
|-------------|----------------|------------|
| Miel | 2 cucharadas | / 0,07 kg |
| Menta | 5 hojas | / 0,001 kg |
| Hinojo | 1 cucharadita | / 0,001 kg |
| Ajo chilote | 1 diente | / 0,03 kg |
| Sal | 2 cucharaditas | / 0,01 kg |

PREPARACIÓN

De preferencia sacar las escamas del filete de salmón, luego adobarlo con un poco de hinojo picado, menta picada, ajo picado, miel, aceite y sal, reservar por 20 minutos en el frío. Preparar fuego para cocinar el salmón en la parrilla, cuando tenga lo suficiente brasas y la parrilla caliente pongan el filete de salmón a cocinar por la parte sin piel, luego de haber obtenido el dorado adecuado darlo vuelta y terminar la cocción por el lado de la piel. Servir.

Autor : Arturo Vivanco / Comuna de Futaleufú.



Salmón con Salsa de Rosa Mosqueta

INGREDIENTES

Para 4 Personas 🙎

| Salmón filete Fondo de pescado | ½ filete 1 taza | / 0,6 kg /0,025 lt |
|-----------------------------------|--------------------|-----------------------|
| Harina | 1 cucharada | / 0,023 kg |
| Mantequilla | 1 cucharada | / 0,025 |
| Dulce de rosa mosqueta | 1 cucharada | /0,04 kg |
| Nalca | 1/6 unidad | / 0,05 kg |
| Cebolla | ½ unidad | / 0,1kg |
| Ajo chilote | 1 diente | / 0,03 kg |
| Hinojo | 1 cucharadita | / 0,001 kg |
| Limón | 3 unidades | / 0,36 kg |
| | | |

PREPARACIÓN

Porcionar el salmón en trozos de 150 gramos, adobarlos con ajo molido, hinojo picado, sal, aceite de oliva, un poco de dulce de mosqueta, un poco de zeste de limón y el jugo de dos limones. Dejar reposar todo ello por unos 20 minutos. Para la salsa se prepara en la olla un sofrito con cebolla picada, ajo picado, mantequilla y nalca cortada en cubitos pequeños. Luego agregar la harina y revolver. Incorporar el caldo de pescado, el dulce de mosqueta y el jugo de un limón. Revolver bien para que se disuelva la harina y el caldo espese. Debe quedar con una textura salsosa, rectificar la sazón y agregar un poco de hinojo picado. Calentar un sartén, luego agregar un poco de aceite y enseguida el salmón. Cuando esté dorado, darle vuelta para que ocurra lo mismo por el lado opuesto. Se debe calcular en promedio 4 minutos por lado. Servir el salmón con la salsa de rosa mosqueta.

Autor : Sandra Morales / Comuna de Palena.



Puré Verde Rústico con Estofado de Cochayuyo

INGREDIENTES

Para 4 Personas &

Puré Verde

| Papas Habas Arvejas Sal Mantequilla Leche Ciboulette | 5 unidades 2 tazas 2 tazas 1 cucharadita 1 cucharada 2 tazas ½ paquete | / 0,6 kg / 0,32 kg / 0,32 kg / 0,005 kg / 0,025 kg / 0,05 kg / 0,025 kg |
|--|--|---|
|--|--|---|

Guiso de Cochayuyo

| Cochayuyo | 2 tazas | / 0,05 kg |
|------------------|---------------|-------------|
| Aceite | 1 cucharada | /0,01 kg |
| Zanahoria | 2 unidades | / 0,12 kg |
| Nabo | 1 unidad | / 0,3 kg |
| Tomate | 2 unidades | / 0,5 kg |
| Ajo chilote | 1 diente | / 0,03 kg |
| Cebolla | 1 unidad | / 0,2 kg |
| Caldo de verdura | 1 vaso | / 0.25 lt |
| Harina tostada | 2 cucharada | / 0,04 kg |
| Sal | 1 cucharadita | / 0,005 kg |
| Comino | ½ cucharadita | / 0,0001 kg |
| Orégano | ½ cucharadita | / 0,0001 Kg |
| Pimienta | a gusto | _ |

PREPARACIÓN

Puré verde

Pelar y cocinar las papas en agua con sal y lo mismo hacer con las arvejas. También cocinar las habas en agua con sal y luego pelarlas. Moler las papas, las arvejas y las habas. Paralelamente calentar la leche con la mantequilla en una olla, luego incorporar las papas, arvejas y habas. Mezclar todo e incorporar la ciboulette picada y rectificar la sazón.

Guiso de cochayuyo

Remojar el cochayuyo de un día para otro y cocinarlo en agua con sal por unos 40 minutos, luego lavarlo con agua fría. Cortar el cochayuyo precocido en rodajas. A su vez, pelar y cortar la zanahoria en rodajas, pelar y cortar en trozos el nabo, cortar el tomate en cubos, pelar y cortar la cebolla en cubos, pelar y cortar el ajo en láminas. En una olla con aceite sofreír la cebolla, el ajo, la zanahoria y el nabo, solo con un poco de sal a fuego bajo. Luego que la cebolla quede blanda incorporar el tomate, cocinar por unos minutos más y a continuación agregar la salsa de tomates, el caldo de verdura, orégano, pimienta y comino. Cocinar todo por unos minutos más y espolvorear el caldo con la harina tostada para ligarlo. Servir este guiso con el puré verde.

Autor : Gloría López / Comuna de Futaleufú.



Papa Rellena con Morchella

INGREDIENTES

Para 4 Personas 🖇

| Morchelas | 2 tazas | / 0,05 kg |
|----------------|----------------|------------|
| Papas | 10 unidades | / 1,5 kg |
| Harina | ½ taza | / 0,09 kg |
| Huevo | 1 unidad | / 0,06 kg |
| Chalotas | 8 unidades | / 0,24 kg |
| Perejil picado | 3 cucharaditas | / 0,015 kg |
| Ajo chilote | 2 dientes | / 0,06 kg |
| Mantequilla | 1 cucharada | / 0,025 kg |
| Merquen | ½ cucharadita | / 0,001kg |
| Sal | 1 cucharadita | / 0,005kg |
| Aceite | | / 2 lt |
| | | |

PREPARACIÓN

Remojar las morchelas de un día para otro en agua. Al día siguiente retirarlas del agua conservando este caldo de remojo. Cortar las morchelas por la mitad a lo largo y lavarlas bien, luego cortarlas en trozos pequeños. Pelar y picar las chalotas y el ajo, sofreírlos en una olla con un poco de mantequilla. A continuación, agregar las morchelas y un poco del caldo de remojo, cocinar por 20 minutos. Al terminar la cocción ligar el caldo con un poco de harina, adicionar merquén y perejil picado, rectificar la sazón y dejar enfriar el pino. Pelar y cocinar las papas en agua con sal, luego molerlas, agregar la harina con los huevos, un poco de sal y mezclar bien hasta obtener una masa moldeable que no se le pegue en las manos. Formatear tortillitas con esta masa, aplastarlas y en su centro poner un poco de pino. Luego cerrarlas con la misma masa y así obtener una esfera rellena con pino de morchelas. Pasar estas esferas por harina y luego freírlas en aceite bien caliente a 180 C°. Finalmente, servir

Autor : Marcelo Vásquez / Comuna de Palena.



Pasta con Morchella

Para 4 Personas 🔱

INGREDIENTES

| Harina | 1 taza | / 0,18 kg |
|-------------------|--------------|------------|
| Semolina | 1 taza | / 0,18 kg |
| Huevo | 2 unidades | / 0,12 kg |
| Aceite de oliva | 2 cucharadas | / 0,02 kg |
| Morchelas | 2 tazas | / 0,05 kg |
| Agua para remojar | 2 tazas | / 0,5 lt |
| Mantequilla | 1 cucharada | / 0,025 kg |
| Crema | 1 taza | / 0,25 kg |
| Whisky | 1 shot | /. 0,03 lt |
| Ajo chilote | 1 diente | / 0,03 kg |
| Chalotas | 2 unidades | / 0,06 kg |
| Almidón de maíz | 1 cucharada | / 0,025 kg |
| Vino blanco | ½ vaso | / 0,125 lt |
| Ciboulette | ½ paquete | /.0,025 kg |
| | | |

PREPARACIÓN

Remojar las morchelas en agua el día anterior a la preparación. Al día siguiente, sacarlas sin botar el agua de remojo, la cual deberá guardarse sacando cuidadosamente la arena remanente desde el fondo de la fuente. Luego lavar muy bien las morchelas con agua, para asegurarse que no queden impurezas. De hecho, pueden cortarse tanto por la mitad como por el tallo para asegurar su limpieza. Luego mezclar la harina, semolina, aceite de oliva y huevos con un poco de sal hasta obtener una masa que se pueda estirar, probablemente deba agregarse un poco de agua para lograr la consistencia adecuada. Una vez conseguida, estirar la masa y cortarla del ancho de un tallarín. Mientras tanto, pelar y picar las chalotas y el ajo. Luego sofreírlos con mantequilla e incorporar las morchelas. Sobre ello, agregar el whisky y flambear, añadir el vino blanco y cocinarlo por unos 5 minutos Ahora incorporar el caldo de remojo de las morchelas guardado y cocinar por 5 minutos más. Ligar el caldo con un poco de almidón de maíz disuelto en agua. Cuando la preparación haya tomado la consistencia de una salsa incorporar la ciboulette picada y rectificar la sazón. En una olla con agua con sal en ebullición cocinar las pastas. En paralelo, a la salsa caliente agregarle la crema y colocarla sobre las pastas recién sacadas del agua. Finalmente mezclar para que las pastas queden salsosas y servir.

Autor : Cristián Serrano / Comuna de Futaleufú.



Suprema de Pollo Rellena de Avellanas

INGREDIENTES

Para 4 Personas 🔱

Para la Suprema

Supremas de pollo 4 unidades Chalotas Avellanas / 0,09 kg Avellanas ½ taza Aio chilote / 0,02 kg Ajo chilote 1 cucharadita / 0,0015 kg Mantequilla Merquen Manteguilla / 0,05 kg Whisky 1 cucharadita / 0,005 kg Crema

Para la Salsa

 Chalotas
 2 unidades
 / 0,06 kg

 Avellanas
 ½ taza
 / 0,09 kg

 Ajo chilote
 1 diente
 / 0,02 kg

 Mantequilla
 1 cucharada
 / 0,025 kg

 Whisky
 1 shot
 / 0,03 lt

 Crema
 1 taza
 / 0,25 lt

PREPARACIÓN

Primero cortar la suprema de pollo en láminas tipo churrascos como para envolverlas. Picar ajo y moler las avellanas, sazonar las láminas de pollo con sal y un poco de merquén. Luego agregar el ajo picado y las avellanas molidas solo, por un lado. Por último, enrollar estas láminas de tal forma que el relleno quede en el interior. En seguida, colocar el rollo en un papel de aluza plástica o papel mantequilla y envolver con el papel haciendo un nudo en cada extremo o amarrándolo con una pita. Hay que repetir la operación con cada rollito. Más tarde, cocinar estos rollitos a fuego muy lento en una olla con agua. La idea es que el agua esté caliente, pero sin llegar al punto de ebullición (cocinar a 80°C) por 25 minutos o hasta que el pollo esté cocido. Retirar los rollitos del agua, sacar el papel y pasarlos por las avellanas molidas. Finalmente, en un sartén con bastante mantequilla, dorar los rollitos por todos lados.

Para la salsa

Pelar y picar las chalotas con un poco de ajo, luego sofreírlas en una olla con materia grasa, agregar las avellanas enteras, luego el whisky y flambearlo. Terminar con crema. Dejar que reduzca un poco, rectificar la sazón y servir con los rollitos de pollo.

Autor : Frederic Emery / Comuna de Futaleufú, Equipo Dalcas.



Pechuga de Pollo Envuelta en Masa de Milcao

INGREDIENTES

Para 4 Personas 💍

Para la Pechuga Envuelta de Milcao

| 1 unidad | / 1 kg |
|---------------|--|
| 8 unidades | / 1,2 kg |
| 3 cucharadas | / 0,075 kg |
| 1 cucharadita | / 0,005 kg |
| ½ cucharadita | / 0,001kg |
| ½ cucharadita | / 0,0001 kg |
| | 8 unidades 3 cucharadas 1 cucharadita ½ cucharadita |

Para la Salsa de Mariscos

| Cebollines | 3 unidades | / 0,3 kg |
|-----------------|---------------|-------------|
| Ajo chilote | 1 diente | / 0,03 kg |
| Mantequilla | 1 cucharada | / 0,025 kg |
| Almidón de maíz | 1 cucharadita | / 0,0025 kg |
| Aceite | 1 cucharada | / 0,01 kg |
| Navajuelas | 1 taza | / 0,2 kg |
| Choritos | | / 0,4 kg |

PREPARACIÓN

Pechuga envuelta

Pelar las papas y cocinar la mitad en agua con sal y molerlas. La otra mitad, en tanto, rallarlas y estrújalas para sacar el exceso de agua. Luego juntar la papa molida con la papa cocida, agregar la manteca y un poco de sal. Cortar la pechuga de pollo en trozos largos y gruesos como bastones, sazonarlos con sal, merquén, tomillo y manteca. Porcionar y estirar la masa de milcao con las manos y en el centro posicionar el trozo de pechuga de pollo, luego envolverlo con la masa hasta que quede cubierto. Repetir esta operación con todos los trozos de pollo. Derretir un poco de manteca para pintar los rulos de la masa de milcao y cocinar estas piezas en la lata de un horno previamente calentado a 1800° por 30 a 40 minutos.

Salsa de mariscos

Cortar los cebollines en trozos de 3 centímetros, picar el ajo y sofreírlos en un sartén con un poco de mantequilla y una pisca de sal. Luego agregar mariscos previamente lavados y el vino blanco. Reducir un poco el vino y tapar el sartén para que se puedan cocinar. Cuando los mariscos se hayan abierto, agregar el almidón de maíz disuelto en agua para espesar la salsa, terminar con crema y rectificar la sazón. Servir la salsa con la pechuga envuelta.

Autor : Víctor Arredondo / Comuna de Chaitén, Equipo Dalcas.



Pato Estofado en Chicha de Manzana

INGREDIENTES Para 4 Personas &

Chicha 1 unidad / 1,8 kg Pato / 0,3 kg Manzanas 2 unidades / 0,0001 kg Romero ½ cucharita Zanahoria 2 unidades / 0,12 kg Cebollines / 0,2 kg 2 unidades / 0,06 kg Chalotas 2 unidades / 0,3 kg 1 unidad Ajo chilote / 0,02 kg 1 diente 2 cucharadas / 0,7 kg 1 cucharada / 0,02 kg Harina tostada 4 cucharadas / 0,06 kg Murtas 2 hojas Laurel

Grano de pimienta 8 granos

PREPARACIÓN

Despresar el pato, luego salarlo por todos los lados, disponer los trozo en una fuente onda. Pelar y cortar en cubos (parmentier) la zanahoria, el nabo, las chalotas, las manzanas y los cebollines, incorporarlos al pato junto con la chicha. El pato con las verduras deben quedar cubiertos por la chicha, incorporar unos dientes de ajo, una cucharada de miel y las especias (laurel, grano de pimienta, romero), déjelo marinar de un día para otro en el refrigerador. Al día siguiente retirar las presas de la marinada y secarlas, colar la marinada dejando el líquido en una olla y reservar las verduras. Llevar la marinada a ebullición y retirar con la ayuda de una espumadera la espuma producido por el hervor, deje que el líquido hierva por unos 5 minutos, pasarlo por un cedazo y reservar. Dorar la carne de pato en un sartén previamente calentado con muy poca materia grasa. En una olla sofreían las verduras de la marinada con un poco de materia grasa y un poco de sal. Luego que la verdura haya botado su agua y que se empieza a dorar, agreguen el pato dorado del sartén y el líquido de la marinada que filtraron. Cocinar el pato a fuego lento con tapa por 2 horas o hasta que el pato este blando. Según la cantidad de líquido que le haya quedado en este proceso de cocción pueden agregar un poco de harina tostada un poco antes del final para ligar la salsa. Rectificar la sazón e incorporar las murtas, servir.

Autor: : Víctor Chamorro / Comuna de Cochamó.



Nocones con Liebre al Chascudo

INGREDIENTES Para 4 Personas &

Para la Liebre

2 unidades / 0,34 kg **Tomates** / 0,2 lt Vino blanco 1 vaso Salsa de tomates /0,2 kg1 taza / 1,8 kg Liebre 1 unidad 1 cucharadita / 0,0025 kg Paprika Cebolla /0,2kq1 unidad Zanahoria / 0,125 kg 2 unidades Aio chilote / 0,03 kg 1 diente Caldo de carne / 0,5 lt 2 vasos Chascudo o tomillo 1 cucharadita / 0,001 kg Pimienta a gusto

Para los Ñocones

Papas5 unidades/ 0,7 kgHarina4 cucharadas/ 0,08 kgHuevo1 unidad/ 0,06 kg

PREPARACIÓN

Para los ñocones

Cocinar las papas peladas en agua con sal. Cuando estén listas, botar el agua, molerlas y dejar enfriar. Luego agregar los huevos y la harina, mezclar todo y formatear unos rulos de masas y cortarlos del tamaño de medio corcho. En seguida, en una olla con agua salada en ebullición, colocar los ñocones y cocinarlos por 5 minutos. Pasado ese tiempo retirarlos del agua con la ayuda de una espumadera y reservarlos en una fuente con un poco de aceite.

Para la liebre

Despresar la liebre y sazonarla. Calentar un sartén con un poco de materia grasa y dorar la liebre. Entretanto, pelar y cortar las zanahorias en rodajas, la cebolla en cubos y picar el ajo. En una olla sofreírlos con un poco de materia grasa, luego incorporar la liebre, el tomate cortado en cubos y la salsa de tomate. Dejar que la salsa de tomate empiece a dorar un poco y luego agregar el vino blanco. Dejar que el vino blanco reduzca por lo menos unos 5 minutos y adicionar el caldo de carne con las especias. Cocinar a fuego bajo con tapa por 2 horas. Servir el guiso con los ñocones.

Autor : Lorena Cañoles / Comuna de Futaleufú.



Estofado de Cerdo Ahumado con Milcao

INGREDIENTES

Para 4 Personas 💍

| Costillar de cerdo ahumado | | / 1,2 kg |
|----------------------------|--------------|-----------|
| Vino blanco | 1 taza | / 0,25 lt |
| Cebolla | 2 unidades | / 0,4 kg |
| Nabo | 1 unidad | / 0,3 kg |
| Repollo | 1 unidad | / 1,4 kg |
| Papa | 8 unidades | / 1 kg |
| Manteca | 2 cucharadas | / 0,05 kg |
| Chicharrones | 2 cucharadas | / 0,04 kg |

PREPARACIÓN

Cocinar la mitad de las papas peladas en agua con sal y molerlas. La otra mitad, rallarlas y estrujarlas con la ayuda de un paño para eliminar el exceso de agua. Mezclar las papas molidas con las papas ralladas, además agregar los chicharrones picados, la manteca y la sal. Formatear la masa de papa en pequeñas tortillas (milcaos). Pelar el nabo y la cebolla luego cortarlos en trozos. Retirar las hojas exteriores del repollo, guardarlas para para su posterior uso, el resto cortarlo en trozos. Derretir un poco de manteca en una olla y agregar los vegetales con un poco de sal. Luego agregar el costillar ahumado trozado, incorporar el vino blanco y tapar todo eso con las hojas de repollo, de tal forma que los milcaos queden encima de las hojas. Según la cantidad de milcaos y tamaño de la olla, pueden hacerse por capas (hojas de repollo, milcaos, hojas de repollos, milcaos y así sucesivamente). Tapar la olla y cocinar a fuego muy lento de preferencia en la orilla de la cocina a leña por 40 minutos a 1 hora. Cuando los milcaos estén cocidos, simplemente servir.

Autor : Daniela Toro / Comuna de Palena.



Jabalí con Manzana y Repollo

INGREDIENTES

Para 4 Personas 💍

| Costillar de cerdo | | / 1,4 kg |
|--------------------|---------------|-----------|
| Manzanas | 2 unidades | / 0,36 kg |
| Repollo crespo | ½ unidad | / 0,7 kg |
| Cebolla | 1 unidad | / 0,2 kg |
| Miel | 2 cucharadas | |
| Aceite | 2 cucharadas | / 0,02 kg |
| Ajo chilote | 1 diente | / 0,03 kg |
| Romero | ½ cucharadita | / 0,0005 |

PREPARACIÓN

Sazonar el costillar de jabalí con sal, romero, ajo y pimienta y dejarlo reposar durante una hora en el refrigerador. Mientras tanto, cortar las manzanas en láminas delgadas y cubrir el costillar con una capa de ellas. Precalentar el horno a 180°C y en una asadera llevar el costillar al horno. Cocinar por 1 hora 40 minutos revisando que las manzanas no se quemen, en el caso que las manzanas se doren mucho, cubrir la asadera con papel aluminio o tapa. En una olla, con un poco de aceite agregar la cebolla picada junto al repollo cortado bien fino (en chiffonade), un poco de sal y sofreír todo con tapa a fuego bajo. En el caso que el sofrito se empiece a dorar, se debe agregar un poco de agua. Luego de 40 minutos, el repollo quedará muy blando, ahí adicionar la miel y servir.

Autor : Doris Pichott / Comuna de Chaitén.



Estofado de Cordero con Fideos de Masas

INGREDIENTES

Para 4 Personas 💍

Estofado de cordero

| | | / 7 4 1 |
|-----------------|---------------|------------|
| ordero | | / 1,4 kg |
| ebolla | 1 unidades | / 0,2 kg |
| anahoria | 2 unidades | / 0.12 kg |
| abo | 1 unidades | / 0.3 kg |
| ino blanco | ½ vaso | / 0,125 lt |
| alsa de tomate | ½ vaso | / 0,125 kg |
| aldo de verdura | 2 vasos | /0,5 lt |
| omero | ½ cucharadita | / 0,0001kg |
| jo chilote | 1 diente | / 0,03 kg |
| lurta | 6 cucharadas | / 0,09 kg |
| imienta entera | 6 granos | _ |

Fideo de masa

| Harina Semolina Huevo Sal Aceite oliva | 1 taza 1 taza 3 huevos 1 cucharadita | / 0,18 kg / 0,18 kg / 0,18 kg / 0,005 k |
|--|---|--|
| Aceite oliva | 1 cucharadita | / 0,01 kg |
| | | |

PREPARACIÓN

Cortar el cordero en trozos, agregarle sal, ajo molido, romero y dejarlo reposar por 20 minutos. Pelar y cortar los vegetales en trozos. Calentar un sartén, luego incorporar un poco de aceite enseguida agregara los trozos de cordero para sellarlos, luego que estén dorados por todos lados, reservar. Agregar el vino blanco en el sartén y dejar que reduzca un poco e incorporarlo a la carne. En una olla con materia grasa calentar los vegetales con un poco de sal dejando que empiezan a botar su propio líquido (sudar), luego incorporar los trozos de cordero y la salsa de tomate. Continuar reduciendo todos estos jugos revolviendo hasta que la salsa de tomate empiece a dorar, luego cuando la salsa haya tomado un color café claro incorporar el caldo de verdura y los granos de pimienta. Cocinar con tapa a fuego bajo por 1 hora 20 minutos o hasta que el cordero se ablande. Rectificar la sazón e incorporar las murtas.

Fideos de masa

Mezclar la harina, la semolina y la sal, formando un volcán en el centro para luego agregar los huevos y el aceite de oliva (según el tamaño de los huevos, agregar un poco de agua). Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una masa que se pueda estirar, hacerlo con un uslero y cortarla en tiritas cortas. En seguida, cocinar estas tiritas en agua con sal. Cuando las masas empiecen a flotar retirarlas del agua, agregarles un poco de mantequilla y servir.

Autor : Frederic Emery / Comuna de Futaleufú, Equipo Dalcas.



Lomo Vetado Acompañado de Guiso de Mote con Luche

INGREDIENTES

Para 4 Personas 🙎

| Lomo vetado | | / 1 kg |
|-------------|---------------|-----------|
| Trigo Mote | ½ taza | / 0,125 k |
| Cebolla | ½ unidad | / 0,1 kg |
| Ajo chilote | 1 diente | / 0,03 kg |
| Manteca | 1 cucharada | / 0,025 k |
| Papas | 3 unidades | / 0,45 kg |
| Luche | ½ taza | / 0,01 kg |
| Agua | 6 tazas | / 1,5 lt |
| Sal | 1 cucharadita | / 0,005 k |
| | | |

PREPARACIÓN

Remojar el luche, lavarlo varías veces para eliminar todas las impurezas. Pelar y picar la cebolla con el ajo y sofreírlos en una olla con un poco de manteca. Agregar el trigo mote y el agua, luego cocinarlos por 40 minutos a fuego suave. Cuando el mote ya se esté ablandando, agregar el luche y las papas cortadas en cubos. Terminar la cocción de las papas y rectificar la sazón. Porcionar el lomo de vacuno, salarlo y preparar el fuego en una parrilla. Cuando se hayan obtenido bastantes brazas, colocar el lomo sobre la parrilla y dorar la carne por ambos lados, hasta el punto de cocción deseado. Servir el lomo acompañado del guiso de mote con luche.

Autor : Frederic Emery / Hualaihué, equipo Dalcas



Ñaco con Leche, Miel y Murta

INGREDIENTES

Para 4 Personas 💍

| Harina tostada | 4 cucharadas | / 0,08 l |
|---------------------|--------------|----------|
| Murtas en conservas | 8 cucharadas | / 0,12 l |
| Miel | 2 cucharadas | / 0,07 l |
| Leche | 2 tazas | / 0,5 lt |
| Claras de huevos | 2 unidades | / 0,06 l |
| Azúcar | ¼ taza | / 0,06 l |
| Agua | ½ taza | / 0,125 |

PREPARACIÓN

Calentar la leche con la miel, cuando esté a punto de hervir agregar la harina tostada y cocinar por unos minutos hasta que tome una consistencia semi espesa. Montar la mezcla de harina con leche en unos vasos pequeños hasta 2/3 de su altura, luego agregar un poco de murtas con su jarabe. En paralelo, preparar un merengue italiano batiendo a nieve las claras de huevo, incorporando poco a poco la goma caliente (bola blanda) elaborada con el azúcar y el agua. Decorar los vasitos con un pompón de merengue y sopletearlo.

Autor : Patricia Yasuhasa / Comuna de Cochamó.



Turrón de Miel con Avellana

INGREDIENTES

Para 4 Personas $\stackrel{ extstyle extst$

Claras de huevos4 unidades/ 0,2 kgAvellanas½ taza/ 0,09 kgMiel8 cucharadas/ 0,28 kg

Bayasa gustoMentaa gusto

PREPARACIÓN

Batir las claras a nieve, luego incorporar poco a poco la miel hirviendo (siguiendo el proceso del merengue italiano). Enseguida incorporar las avellanas picadas o molidas. Con la ayuda de una manga pastelera montar el turrón en un plato o en una copa, decorar con bayas, menta y avellanas.

Autor : Magdalena Reyes / Comuna de Cochamó.



Buñuelos de Papas con Salsa de Rosa Mosqueta

INGREDIENTES

Para 4 Personas 🙎

Papas6 unidades/ 0.9 kgHarina2 tazas/ 0.32 kgDulce de mosqueta8 cucharadas/ 0,21 kgAceite/ 1 lt

PREPARACIÓN

Pelar y cocinar las papas en agua, luego molerlas y mezclarlas con harina. Formatear o formar unas pelotitas con esta masa. Luego en el aceite bien caliente freír estas pelotitas. Servir los buñuelos con dulce de mosqueta.

Autor : Catherine Moscoso / Comuna de Palena, Equipo Dalcas.



Panqueque de Manzana con Helado de Murta

INGREDIENTES Para 4 Personas &

Para el helado de murta

| rema | 1 tazas | / 0,25 lt | Manzanas | 3 unidades | / 0,5 kg |
|----------------|--------------|------------|-------------|--------------|----------|
| eche | 1 tazas | / 0,25 lt | Mantequilla | 2 cucharadas | / 0,05 |
| 1urtas | ½ taza | / 0,09kg | Azúcar | 2 cucharadas | / 0,04 |
| 1iel | 2 cucharadas | / 0,07 kg | Harina | ½ taza | / 0,09 |
| lmidón de maíz | 1cucharada | / 0,025 kg | Leche | 6 cucharadas | / 0,06 |
| | | | Huevos | 2 unidades | / 0.12 |

PREPARACIÓN

Helado de murta

Calentar la leche con las murtas en conservas, la crema y la miel. Cuando empiece a hervir incorporar poco a poco el almidón de maíz disuelto en leche fría hasta que tome la consistencia de una crema ligera. Mixear está crema con una minipimer y luego verterla en una lata. Llevar la lata al congelador para que la mezcla se endurezca o si hay una sorbetera verterla allí para que se haga el helado.

Para el panqueque de manzanas

Panqueque de Manzana

Cortar las manzanas en láminas ni gruesas ni delgadas. En un sartén calentar la mantequilla, agregar el azúcar y las manzanas. Dejar que empiecen a caramelizar y luego agregar el batido que se prepara con la mezcla de los huevos, la leche y la harina. Bajar el fuego al mínimo para terminar la cocción del batido y tapar el sartén. Cuando el batido haya cuajado, voltear el panqueque y cocinarlo por el lado opuesto aumentando el fuego para dorarlo. Servir acompañado del helado de murta.

Autor : Catherine Moscoso / Comuna de Futaleufú, Equipo Dalcas.



Corazón de Papa

INGREDIENTES

Para 4 Personas 💍

| Papa | 5 unidades | / 0,6 kg |
|-------------|--------------|-----------|
| Chuño | 2 cucharadas | / 0,05 kg |
| Azúcar flor | 2 cucharadas | / 0,05 kg |
| Miel | 6 cucharadas | /0,2 kg |
| Nueces | ½ taza | / 0,1 kg |
| Mantequilla | 2 cucharadas | / 0,05kg |

PREPARACIÓN

Cocinar las papas sin piel en el agua con un poco de sal o al vapor. Luego que las papas estén cocidas, molerlas y mezclar las con el chuño y azúcar flor. Formatear la masa como tortillitas pequeñas, en un sartén previamente calentado, derretir la mantequilla y dorarlas por ambos lados. Agregar la miel al sartén con las tortillitas y espolvorear con un poco de nueces molidas.

Autor : Doria Álvarez / Comuna de Chaitén.



GLOSARIO

Almud: Medida de origen árabe que consiste en un cajón de madera entre 10 y 11 decímetros cúbicos utilizado para transar productos como manzanas, papas u otros.

Reitimiento: Tradición local de descendencia chilota que consiste en reitir (derretir) grasa y tocino de chancho para hacer chicharrones.

Chicharrón: Resultado de la cocción del tocino de cerdo en su propia grasa.

Manteca: Grasa de cerdo o de vacuno.

Champa: Trozo de tierra cubierto de pasto.

Pangue: Hoja de la nalca utilizada para tapar el curanto.

Nalca: Tallo de la nalca consumido generalmente cruda.

Helecho: Planta que se utiliza para sostener los milcaos y chapalele dentro del curanto.

Gualato: Vara de luma con cabeza de hierro utilizada para aporcar o arar el suelo.

Yunta: Pareja de bueyes que se utiliza para tirar carreta, el arado o birloche.

Birloche, Biloche o Viloche: Trineo que se utiliza para sacar la leña del monte.

Dalca: Bote formado por tres tablas arqueadas, utilizado por los pueblos originarios (chonos, huilliches).

Fogón: Construcción básica y típica con piso de tierra y un espacio central para hacer fuego donde se cocinaba antiguamente y hasta la actualidad.

Caldero: Olla de fierro fundido que se colgaba en el fogón donde se derretía la grasa de chancho y se utilizaba para hacer la torta frita o sopaipilla.

Veranada: Momento donde se traslada los animales a la cordillera para pasar el verano.

Marcación: Encuentro de arriero para marcar su ganado y llevarlo a la veranada.

Arriero o Gaucho: Hombre de campo local.

La Color. Mezcla de manteca de chancho con pimentón molido, ají color o merquén que puede llevar algunos otros condimentos o especias como orégano o ajo picado; que sirve para elaborar la base de un sofrito.

Chicha: Fermentado de manzana.

Lancha: Bote grande antiguamente a vela ahora motorizado que se utilizaba para transportar personas e insumos.

Carnear: Sacrificar un animal para el consumo humano.

Rescoldo: Mezcla de cenizas calientes con arena.

Asentar la Olla: Precalentar la olla con materia grasa.

Quila: También llamada en forma local caña o colihue, planta de la familia del bambú.

Cayana: Herramienta artesanal para tostar granos. Confeccionada con una lata rectangular y bordes con un mango de madera colgados sobre el fuego.



Autoridades

Carlos Soto
Alcalde Ilustre Municipalidad de Cochamó
Clara Lazcano
Alcaldesa Ilustre Municipalidad de Chaitén
Fernando Grandon
Alcalde Ilustre Municipalidad de Futaleufú
Freddy Ibacache
Alcalde Ilustre Municipalidad de Hualaihué
Ricardo Soto
Alcalde Ilustre Municipalidad de Palena
Francisco Muñoz
Seremi de economía, fomento y turismo

Rodrigo Carrasco Director Regional Corfo

Paulina Ros Director Regional SERNATUR

Eugenio Larraín Rector Universidad Santo Tomás



Coordinadores locales DALCAS

Adelina Bustamante

Alonso Barraza

Anita Fuentealba

Carol Ibáñez

Daniela Toro

Doris Pichott

Francisco Pardo

Encargado Comunal de Turismo

Edgardo Fuentes

Graciela Carrizo

Javiera Rogers

Mónica Cárdenas

Natalia Baeza Ibáñez

Priscilla Aguilera



Comuna de Cochamó

Abdón Céspedes Alex Morales Alicia Contreras Ana Valdés Arsenio Masías Daniel Maldonado Edia Bustamante Edisar Chávez Eliana Sánchez Eliseo Bahamondes

Elsa Soto Ema Vargas Francisca Meneses Gonzalo Villarroel

Handy Nail Hernán Angulo Iván Sandoval Jessica Vargas Jhelitza Alvarado Jorge Aguirre

José Macías Juan Soto Juana Morales

Leonarda Martínez

Liliana Delgado Magdalena Correa María Sepúlveda María Soto

María Velásquez Mariana Moreno Maricel Gallardo Maricel Maldonado Marina Chamorro Noemí Figueredo Pascuala Gonzales

Pía Krag

Silvia Maldonado Sixto Alvarado Vicente Provoste Yasna Quiroz Yolanda Soto Magdalena Reyes Patricia Yasuhasa Patricio Urrutia

Verónica Oyarzo Víctor Chamorro Geraldine Soto

Verónica Acuña

Silvio Torrijos



Comuna de Hualaihué

Aidé Poblete Álvaro Manríguez Antonio Celedón Blanca Zúñiga Claudia González Elsa Castro Fabio Labra Flor Bahamonde Gladys Alvarado Gladys Estrada Héctor Gallardo Héctor Gonzales Isabel Estrada Jeannette Estrada Jorge Argel Jorge Gaes

José González

José Pilgún

José Vargas Laura Vargas

Lidia Cárdenas

Loreto Escobar

Margarita Insunza

Lucy Vargas

Marcela Philippie Marcia Leviñanco María Covasich María Cueñecar María Elgueta María Eufermina María García María Hernández María Mancilla María Marín María Montiel María Núñez María Peranchiguay María Pilgún María Ruiz María Teresa Oyarzo María Vargas María Velásquez María Vidal Maribel Leviñanco Marly Gonzalez Miguelina Núñez Mireya Cárdenas Mirian Burnes

Mirta Mancilla Nora Pérez Ramon Vargas Raquel Vivar Richard Llancapán Rosa Zúñiga Rudy Emhart Ruth Bhole Sara Montiel Sara Vidal Scarleth Sovier Sofía Muñoz Yasna Carrasco Yohana Tapia Cecilia Finsterbusch María Vidal



Comuna de Chaitén

Amanda Mansilla

Alberto Riquelme

Ana Gallegos

Andrés Gonzales

Ankara Klauser

Blanca Cárdenas

Consuelo Contreras

Doria Álvarez

Eduardo Mayorga

Emilia Ruiz

Emiliana Ruiz

Gabriela Piezug

German Piezug

Jazmina Sepúlveda

José Aníbal

Judith Villegas

Lotta Hidalgo

Luisa Tampier Marco Garrido

María Linam

María Mayorga

María Piezug

Mónica Silva

Myriam García

Nicolás Moraga Noemí Gutiérrez

Purísima Quiroz

Rita Contreras

Robinson Gallegos

Rosalía Nalhuelcor

Roxana Tampier

Sandra Gallegos

Virginia Figueroa



Comuna de Futaleufú

Arturo Vivanco Bernardina Viveros Betina Miralles Betsabé Miranda Bienvenida Sepúlveda Blanca Eggers Blanca Gallardo

Brígida Viveros Carlota Medina Carolina Sepúlveda Catalina Domínguez Claudio Fuentealba

Cristian Serrano Delia Flores Donatila Díaz

Elina García

Emdalia San Martin

Enedina Ortiz Ernesto Jara Fabio De Luca Felipe Muñoz Gabriel Aguilar

Gloria López

Graciela Viveros

Helena Serger Irma Cid Isabel Medina Jova Castillo Juan Pablo Izquierdo

Leticia Leal Lorena Cañoles María Araneda María Chiguay

María José Izquierdo

Maricel Muñoz Melva Montecinos

Mónica Nieto Nancy Uribe Natalia González

Natalia Ibáñez Nilvia Andrade Nivia Meza Norma Ojeda

Olga Haussmann Patricio Villagrán

Raquel Almarza

Petronila Viveros Rosa Carrasco

Sergio Salas Soledad Riveros Susana Morón Valeria Ortiz Verónica Aranguiz Víctor Huerta

Víctor Vega

Violeta Roa



Comuna de Palena

Adelina Soto
Alba Videla
Alfredo Miranda
Alicia Casanova
Alicia Farías
América Contreras
Ana Arratia
Anabel Jaramillo
Angélica Contreras
Annika Weber
Ariela Ojeda
Auteria Reyes
Blanca Contreras

Carolina Contreras
Clara Reyes
Cristian Tapia
Daglas Araya
Delma Monjes
Edgardo Moya
Edito Videla
Eduviges Balboa

Efrain Morales

Elfrida Delgado

Estela Bucarey

Felipe Dunte
Félix Aguirre
Gladys Farías
Gloria Carvallo
Ignacio González
Inés Ovalle
Isabel Videla
Juan Alderete
Julio Delgado
Karla Pineda
Luz María Reyes
Macarena Julián
Manuel Lillo
María Angélica Pineda

María Trujillo

Mariela Ojeda

Mario Galindo

Marta Farías

Mirta Rain

Matilde Barría

Melissa Alarcón

Petronila Bravo

Rodrigo Lavoz

Ruth Novoa

Segundo Herrera
Vicky Balboa
Virginia Gonzales
Jessica Ovando
Yuni Jaramillo
Humberto Videla
Isabel Chávez
Isabel Videla
Marcelo Vásquez
Sandra Morales





Carrera Gastronomía Santo Tomás

Catherine Moscoso
Estudiantes Generación 2018
Mario Carrasco
Miriam Yunge
Roberto Arredondo
Víctor Arredondo

Equipo Capia

Carolina Martínez
Daniel Rodríguez
Eduardo Bustos
Florencia Navarrete
Horacio Cona
Katherine Opitz

Equipo Corfo

Ana Moreno Claudia Huber Nadine Campbell Tomás Vivanco



Equipo Sernatur

Juan Pablo Ortiz Luis Hurtado

Producción Audio Visual

Miguel Bórquez Pilgun Claudio Ojeda Marco Jiménez Carlos Villanueva Sandra Vargas

INIA

Iris Lobos Luis Opazo Paula Pávez

INDAP

Guillermo White

Difusión

Claudia Sepúlveda Miguel Bórquez Pilgun





Otros

Aerolínea Pewen
Mercado Angelmó
Patagoniaverde.org
Programa "Capacitación para la valorización sello d

Programa "Capacitación para la valorización sello de origen de Productos silvoagropecuarios" Proyecto "Patagonia verde; Cultura e Identidad Para el Desarrollo del turismo Territorial"



ANTOLOGÍA GASTRONÓMICA DE LA PATAGONIA VERDE















ANTOLOGÍA GASTRONÓMICA PATAGONIA VERDE

La Patagonia Verde nos entrega todas sus historias, personajes, anécdotas y recetas a través de esta antología gastronómica que recorre las cinco comunas que componen el territorio. Desde las costas del Reloncaví hasta el golfo Corcovado, desde los verdes valles hasta lo más alto de la cordillera andina. Así es este viaje que nos invita a conocer cada uno de los productos y preparaciones de esta zona que aún conserva una cocina auténtica, basada en ingredientes locales. Gracias al proyecto DALCAS, que recopiló estos conocimientos ancestrales, elaboramos este libro que pretende recuperar y transmitir las tradiciones culinarias, además de fomentar el uso de los productos endémicos del territorio.

ISBN: 978-956-402-761-6





