



# COCINA CHILENA



---

ESCUELA

**CURSOSDECOCINA**  
comida, familia & amigos

# Porotos Granados



5 raciones

## INGREDIENTES:

- 250 g de porotos granados
- 100 g de choclo congelado
- 1 corte de zapallo camote
- 1 cebolla
- 1 pimentón rojo
- 1 pimiento verde
- 1 zanahoria
- Albahaca a gusto
- Comino a gusto
- Orégano a gusto
- Ají de color a gusto
- Hojas de laurel
- Aceite a gusto
- Sal y pimienta a gusto

## ASÍ SE HACE:

En una olla agregamos los porotos, abundante agua fría, hojitas de laurel y sal, llevamos a cocción. Mientras tenemos la olla con los porotos en cocción, vamos agregando los ingredientes para dar más sazón a la preparación, añadimos el zapallo camote en parmentier, el choclo desgranado, la cebolla brunoise, el pimentón rojo y verde en brunoise, la zanahoria rallada, la pasta de ajo, el ají de color, el orégano, el comino y al final un poco de albahaca picada fina.

Tapamos y dejamos cocinar por 35 a 40 minutos hasta que el poroto esté totalmente cocido, molemos con un tenedor el zapallo camote y rectificamos sazón, si es necesario agregamos más líquido hasta llegar a la textura ideal de los porotos granados. Servimos en un pocillo y decoramos con ají de color disuelto en aceite y albahaca picada fina. Servir caliente.

# Pebre



5 raciones

## INGREDIENTES:

- 4 tomates
- 1/2 cebolla
- 1 ají verde
- 1 cebollín
- Cilantro a gusto
- Jugo de limón a gusto
- Aceite de oliva a gusto
- Vinagre (blanco o rosado) a gusto
- Merkén a gusto
- Sal y pimienta a gusto

## ASÍ SE HACE:

En un bowl grande vamos agregando el tomate, la cebolla, el ají verde en brunoise y el cilantro picado fino, y condimentamos con merkén, jugo de limón, un toque de vinagre, aceite de oliva, sal y pimienta. Servir de inmediato.

# Empanada de carne mechada

---

Pino 5 raciones

## INGREDIENTES:

- 500 g de carne mechada
- 2 cebollas
- Ají de color a gusto
- Orégano a gusto
- Merkén a gusto
- Comino a gusto
- Sal y pimienta a gusto

## ASÍ SE HACE:

En un sartén cocinamos la cebolla en brunoise y la pasta de ajo por aproximadamente 20 minutos, la cebolla tiene que quedar bien cocida para poder seguir, una vez lista la cebolla agregamos la carne mechada previamente cocida y deshilachada y cocinamos por 2 minutos más.

Luego vamos agregando los condimentos, el ají de color, el comino, el orégano y un poco de merkén y cocinamos por 3 minutos más para que la carne tome todos sus sabores. Si es necesario al final agregamos un poco de líquido de cocción de la carne mechada para que la empanada quede con más salsa y no tan seca. Reservamos en frío para poder armar las empanadas.

Masa

## INGREDIENTES:

- 250 g de harina sin polvos
- 80 g de manteca
- Vino blanco a gusto
- Sal a gusto

## ASÍ SE HACE:

En un bowl grande añadimos la harina sin polvos de hornear y hacemos un volcán al medio. En el centro de la harina vamos agregando la manteca derretida, el vino blanco y sal, vamos amasando de a poco hasta formar una masa homogénea y lisa. Si la masa no pide líquido vamos agregando agua tibia hasta que quede lisa, luego tapamos con aluza y dejamos reposar por 10 minutos a temperatura ambiente. Estiramos la masa de empanada en el mesón y con la ayuda de un uslero vamos estirando la masa hasta llegar al grosor determinado (0,5 – 0,8 cm), luego cortamos con la ayuda de un plato de ensalada y vamos separando nuestros discos para luego empezar con el armado de las empanadas.

Relleno

## INGREDIENTES:

- Pasas rubias a gusto
- 2 huevos duros
- Aceituna negra a gusto
- 1 huevo
- 50 cc de leche

## ASÍ SE HACE:

Para el armado dejamos nuestro disco en el mesón y agregamos el relleno de carne mechada en el centro del disco, luego añadimos una pasa rubia,  $\frac{1}{4}$  de huevo duro y 1 aceituna negra (sin carozo). Pintamos con dora (mezcla de huevo crudo con la leche) y tapamos nuestra empanada, le damos forma, ponemos en una lata con harina y pintamos con un poco de dora para dar brillo a la empanada. Llevamos a un horno a 220°C por 10 a 12 minutos o hasta que las empanadas estén cocidas y doradas por fuera, servir caliente.

# Masa de Sopaipillas

---

5 raciones

## INGREDIENTES:

- 250 g de harina con polvos
- 200 gr de zapallo camote (1 corte)
- Leche a gusto
- 80 g de manteca
- Sal a gusto
- 1 litro de aceite (para freír)

## ASÍ SE HACE:

Cocinamos el zapallo camote cortado en parmentier, en una olla con agua y sal por 15- 20 minutos o hasta que el zapallo se pueda moler con tenedor. En un bowl grande añadimos la harina con polvos de hornear y hacemos un volcán al medio, en el centro de la harina agregamos la manteca derretida, el puré de zapallo camote, la sal y vamos amasando de a poco hasta formar una masa homogénea y lisa.

Si la masa nos pide líquido, vamos agregando de a poco líquido de la cocción del zapallo. hasta formar la masa de sopaipillas dejamos reposar por 10 minutos tapada con aluza a temperatura ambiente. Luego estiramos la masa en el mesón hasta llegar a un grosor de 1 cm, y cortamos círculos de sopaipillas con ayuda de una tasa o el molde que nosotros queramos, reservamos tapadas con un paño de cocina limpio.

Luego freímos en abundante aceite bien caliente hasta que tomen un color dorado intenso, sacamos del aceite y dejamos escurrir en papel absorbente, reservamos en un plato con un paño encima para que no se enfríen demasiado, servir de inmediato.

# Peras al Vino Tinto



5 raciones

ASÍ SE HACE:

## INGREDIENTES:

- 3 peras
- 500 cc de vino tinto
- 100 g de azúcar
- Canela en rama a gusto
- Clavos de olor a gusto
- Zeste de naranja

Primero lavar y pelar las peras, dejar en un bowl con agua y limón para que no se oxiden demasiado. Luego en una olla caliente añadir el vino tinto, dejar que evapore el alcohol y agregar las peras de forma ordenada, luego añadimos la canela en rama, la zeste de naranja con los clavos de olor y el azúcar. Luego añadimos un poco de agua y cocinamos por 30 minutos a fuego bajo hasta que las peras estén cocidas, reservamos en frío para luego servir en pocillos con un poco de la salsa de cocción, servir frío.

# Carne Mechada



5 raciones

ASÍ SE HACE:

## INGREDIENTES:

- 600 g de tapapecho
- 1 cebolla
- 3 zanahorias
- 1 pimentón rojo
- Pasta ajo a gusto
- 1 tomate
- 1 hoja de laurel
- 200 cc de vino tinto
- Sal y pimienta a gusto

En una olla sofreír cebolla en cuartos, zanahoria y pimentón en cortes irregulares, hojas de laurel, pasta de ajo, tomates en cuartos por 5 minutos, luego añadimos los trozos de carne (ojalá choclillo, plateada, tapapecho, pollo ganso, punta paleta), en este momento agregamos sal y pimienta. Luego apagamos con el vino tinto y dejamos reducir el alcohol, agregamos la salsa de tomate y tapamos con agua, cocinar por 2 horas a fuego lento, hasta que la carne empiece a deshilacharse.

Separamos la carne mechada de las verduras y reservamos, luego con la ayuda de una juguera molemos toda la salsa de cocción que quedó en la olla donde se cocinó la carne mechada, reservar