



“Los Secretos
de mi Abuela ...

Típica Comida Chilena”



Recetario



Nuestra comuna es rica en historia y patrimonio vivo, en este sentido la cocina es como vamos traspasando el conocimiento de generación en generación y así hacemos de nuestra sociedad un conjunto de personas ricas en cultura y conocedoras del patrimonio que se ha gestado en nuestra tierra.

Este primer recetario “Los secretos de mi abuelita... típica comida chilena” viene a respaldar esta idea de mantener y fomentar el traspaso de conocimiento y la valoración de nuestro patrimonio vivo mediante la cocina.

Fueron más de 40 niños que acercaron los secretos de sus abuelas y con los cuales han entregado amor a varias generaciones de unioninos. De este grupo fueron seleccionadas las 15 recetas que tienen en sus manos, las cuales reflejan en su historia la importancia de la cocina en la historia de nuestra comuna y el forjamiento de la humanidad, como a través del calor de la cocina se alimentan familias e historias de trabajo y surgimiento

Este recetario es puesto en sus manos con ese mismo amor con que el plato de comida se sirve en la casa, esperamos sepa ayudarnos y contribuir a nuestro patrimonio y con ello llevar el nombre de nuestra comuna más allá de nuestras fronteras.

Un abrazo

ALDO PINUER SOLÍS
Alcalde

I. Municipalidad de La Unión

Camino al Bicentenario



LA UNION
Ilustre Municipalidad
Camino al Bicentenario



"Trigo Mote con papas, receta de mi Abuelita Chayito"
Autor: Matías Ignacio Viveros Vásquez.

• Mis bisabuelos que vivían en el campo, aprovechaban el trigo que ellos mismo cosechaban para hacer las exquisitas comidas de trigo, una de estas es la llamada "Trigo Mote con papas", esta comida era muy reconocida ya que le daba energía, a todos aquellos que trabajaban largas jornadas de trabajo que se hacía y se hacen actualmente en los campos.

La receta llegó a manos de mi abuelita gracias a mis bisabuelos, la cual mi Abuelita Chayito aún nos prepara y como familia nos encanta.

• *Ingredientes:*

- 2 tazas de trigo mote.
- ½ cebolla picada para sofreír.
- 3 papas grandes, peladas y picadas en cubitos.
- 2 patitas de longanizas.
- 3 dientes de ajo.
- merquén.
- sal.
- aceite para sofreír.

• *Preparación:*

Cocer el trigo mote, en abundante agua, una vez cocido colar y lavar con agua fría y reservar mientras se hace lo siguiente:

En una olla sofreír el ajo, cebolla, merquén, e introducir la longaniza cortada en trozos pequeños, después las papas y por último los zapallos.

Una vez sofreído todo agregar un poco de agua y dejar cocinar durante unos minutos, finalmente colocar el trigo mote a la preparación y revolver, cocinar un par de minutos más y servir.





"Queque de Murta"

Autor: Anny Andrea Miranda Muñoz

Maruth Reyes Muñoz nació en el sector de Mashue, un sector campesino donde crecían frutos silvestres, como lo es la murta.

Ella es mi abuelita y un día en que yo cumplía 8 años me regaló un Queque de Murta, ese fue mi mejor regalo, en ese momento no me pregunté como lo había preparado, pero años más tarde quise aprender a preparar uno y ella me contó que sus ingredientes, los cuales le daban un sabor particular, provenían de los bosques y los murtales de estos lugares y que el confitado de murta fue una receta que le enseñó su abuelita a ella.

• *Ingredientes:*

- 2 tazas de harina.
- 3 huevos.
- 1 taza de azúcar.
- 2 cucharadas de aceite.
- Murta confitada (murta con azúcar y agua)
- Coco Rallado.
- Pizca polvos de hornear.

• *Preparación:*

En una fuente colocar 2 tazas de harina, añadir 3 huevos y revolver, agregar una taza de azúcar, 2 cucharadas de aceite, polvos de hornear y la murta confitada, se revuelve nuevamente hasta que quede una mezcla homogénea. Se coloca el batido en un molde y se pone en el horno precalentado por 25 minutos, al retirar del horno se le agrega encima el coco rallado, se espera a que se enfríe y luego está listo para servir.





“Arvejas secas con Fideos de Masa”
Autor: Angela Rocío Miranda Muñoz

La abuelita Ida tiene 14 nietos que han probado sus legumbres, desde que tuvieron edad para comerlas, ella siempre enseñó a sus tres hijas que las legumbres debían, por lo menos, consumirse una vez por semana, aunque en Cosmuco, donde ella vivió en su niñez las comía más veces, porque decían que era un alimento completo que daba energía para el trabajo en el campo. La receta de las arvejas secas con fideos de masa de la Abuelita Ida es insuperable, mi mamá ha intentado hacer algo parecido, pero no lo ha logrado, ella la aprendió de su mamá y la receta contiene ingredientes cultivados en nuestra zona.

• ***Ingredientes:***

- 1 taza de arvejas.
- agua.
- Sal a gusto.
- Hojitas de yerba buena (para evitar la hinchazón)
- 3 dientes de ajo.
- 2 Cucharaditas de aceite.
- 1 cucharada de Orégano.
- 1 taza zapallo.
- 1 taza de papas.
- 1 taza de harina.
- Cilantro.
- Sal a gusto.

• ***Preparación:***

La noche anterior se deja remojando las arvejas con agua y sal a gusto, al día siguiente se lava para sacar la sal y secar el hollejo, echar a cocer con agua helada y las hojas de yerba buena picada.

En una sartén agregar 2 cucharadas de aceite, se agrega los 3 dientes de ajo, la zanahoria, la cucharada de orégano, el zapallo y las papas, las que se fríen hasta que ablanden y se agregan a las arvejas hasta que estén cocidas.

Para la preparación de fideos de mesa, se coloca en una fuente, la harina, sal y agua tibia, se juntan todos los ingredientes hasta formar una masa, la que se estira con un uslero y se corta en tiritas delgadas, una vez lista esta preparación se agregan estos fideos a la preparación anterior. Dejar cocer por un par de minutos y estaría listo para servir y degustar. Esto se debe servir un con poco de cilantro a gusto.





“Mermelada de Membrillo y Arándanos”

Autor: Sigrid Francisca Vallejos Aguila

Cuando era pequeña y llegaba el otoño, yo ya sabía que venía la época de hacer ricas mermeladas para el crudo invierno. Una de mis preferidas es la mermelada de membrillo con arándanos. Disfrutaba salir con mi abuela a buscar al huerto la fruta. Y los arándanos los conseguíamos con una tía, que tenía unas platitas de arándano y ella nos guardaba unos kilos de esta fruta para hacer una rica mermelada. Yo aun era pequeña y disfrutaba mucho ayudar a mi abuela a limpiar la fruta y verla como se pasaba horas al lado de estufa antigua a leña revolviendo a cada rato con una paleta de madera para que quede en el punto exacto para el envasado y quedara con la mejor textura, era así cuando cada vez que revolvió sacaba un poco y la dejaba en un plato para que enfriara más rápido he irlo probando, la receta es de la mamá de mi abuelita, la cual se llamaba Floriana, pero todos le decíamos Margarita, este nombre se le adopto por sus pares, el cual mi abuela la recordaba siempre y nos decía quera era Dulce de Margarita.

• *Ingredientes:*

- 2 kilos de membrillo.
- 2 kilos de azúcar.
- 1 kilo de arándanos.
- 250 ml de agua.

• *Preparación:*

Paso 1: si los membrillos están sanos y maduros, solo se lavan bien y se trozan en cubos grandes. Se retira el palito y luego se agrega el agua, tapando la olla a fuego lento dando a lugar a la primera cocción del membrillo.

Paso 2: Alcanzando la primera parte de la cocción sin retirar, se toma una pequeña cucharada para comprobar si la fruta ya alcanzó la cocción revisando de esta manera en un plato y moliendo con un tenedor. Si se muele rápidamente esta fruta esta lista, si no se deja hasta que se pueda moler fácilmente, si ya está listo se retira y se deja enfriar a temperatura ambiente.

Paso 3: una vez enfriado se procede a pasar por un cedazo o un paño de bolsa de harina para así obtener un mejor filtrado y a su vez no permitir que se pase ningún tipo de residuo (pepas, palitos, cascara del membrillo)

Paso 4: una vez obtenida la pulpa pura, se le agrega el arándano y la azúcar y comienza la elaboración dulce, se revuelve de vez en cuando y se realiza la prueba dejando enfriar en un platito para ver su espesor.

Paso 5: una vez alcanzada la textura o el espesor del dulce se produce a envasar inmediatamente en frasco de vidrio. Ya que con la misma temperatura se origina el sellado del frasco.



“Bolitas Fraile”

Autor: María José Cisternas Lagos

Esta receta fue creada por mi abuelita, en la época de invierno, cuando se encontraba en los campos de Currarrehue, cerca de Pucón. En esa época bajar a la ciudad, a comprar a la pulpería, era un gran esfuerzo. Ella tenía una huerta, donde sembraba y cosechaba zapallos. Una tarde haciendo picarones descubrió estas bolitas de zapallo. Hasta el día de hoy en cada junta familiar no faltan las bolitas hechas por mi abuela.

• *Ingredientes:*

- 2 Tazas de harinas
- 2 tazas de zapallo cocido y molido.
- azúcar.
- polvos de hornear.

• *Preparación:*

En una olla con agua hirviendo introducir el zapallo para que se cueza, una vez listo se saca, se deja enfriar y se muele. En un bowl se agrega el zapallo molido, las 2 tazas de harina, el azúcar y los polvos de hornear, hasta formar una masa blanda como la de un queque. En una sartén calentar un litro de aceite y con una cuchara sacar porciones de la masa y dejar caer en el aceite, con la ayuda del dedo índice, dejar caer suavemente la masa hasta que en el sartén se forme una bola, el momento de retirarlas es cuando esta masa toma un color café claro y retirar en plato, finalmente espolvorear con azúcar flor.



“Kuchen de Frambuesa”



Autor: Teo Amaru Burgos Vejar

Esta receta es de mi abuela, Eulalia, ella sabe muchas recetas de cosas dulces ya que se dedica a la pastelería. Antes de tener una pastelería ella vivía en Chonchol, en el campo en la Comuna de Futrono, en una casa que arrendaba junto a mi abuelo, mamá, tío y tía. Para conseguir trabajo se vinieron a vivir en La Unión. Mi abuela trabajó en cocina y repostería en el Hotel Club Alemán y Café Coppelia, por muchos años, donde aprendió a preparar varias recetas, que después fue mejorando con el tiempo.

Cuando quedó cesante empezó a vender berlines y rosas en tiendas, oficinas y en la calle. Así pudo ir juntando capital para comprar un horno y utensilios para dedicarse a la pastelería. Años después abrió un negocio, que ahora es muy conocido que se llama Pan de Azúcar.

El kuchen de frambuesa es una de sus recetas más queridas.

• *Ingredientes:*

Para la masa de Kuchen:

- 125 grs. de margarina.
- 2 huevos.
- 1 taza de azúcar.
- 1 cucharadas de té de royal (polvos para hornear).
- 2 tazas de harina.

Crema para cubrir el Kuchen:

- 1 Taza de azúcar.
- 1 litro de leche-
- 60 grs. de maicena, disuelta en una 1 taza de leche.
- 3 claras de huevo.
- 1 taza de crema sin batir.
- 3 cucharadas de azúcar.
- ½ cucharadita de esencia de vainilla.
- 350 grs. de frambuesa.

• *Preparación:*

En un bowl poner todos los ingredientes de la masa del kuchen, para batirla, hasta que quede uniforme. Luego agregar la mezcla al molde y ponerla en el horno a 150° aproximadamente, durante 17 minutos.

Para la crema, en una olla poner a hervir el litro de leche, con la taza de azúcar, la crema sin batir y esencia de vainilla. A parte se deben batir las 3 claras a nieve, con tres cucharadas de azúcar. Luego de que la leche haya hervido, se debe agregar la maicena, retirar la olla y agregar la mezcla de claras con la crema pastelera y revolver.

Finalmente agregar todo a la masa horneada, junto a los 350 grs. de frambuesa, que se distribuyen uniformemente. Cocer a 200° aproximadamente, por 10 minutos. Esperar a que enfríe, trozar o retirar suavemente del molde.



“Pancutras Doña Rosa”

Autor: Nelly Huincatripay Burgos



La abuela Rosa Velásquez Casanova (1908-1984) vivió toda su vida en la comuna de La Unión, oriunda del sector de Cudico y luego vivió en la población Llollehue , le gustaba la cocina Chilena campestre y la mejor receta que me heredó y que recuerdo, por su exquisito sabor y aromar al prepararla y degustarla, fueron siempre las pancutras, pancuchas o pantrucas de Doña Rosa. Esta es una comida típica Chilena muy apetecida en el campo, sobre todo en invierno, por mantener el calor corporal. Siempre fueron mis favoritas.

Sus pancutras eran inconfundible, con su sabor consistentes a la sustancia de la carne previamente hervida, ya que al cocinar primero el osobuco con sal, para que se concentre el sabor de la sustancia de la carne de vacuno, y después al hervido se le agrega un sofrito casero que consistía en ajo, ají color, pimienta y que se freía con grasa de vacuno o manteca de cerdo (ya que en esos tiempo eran muy escasos comprar aceite y en el campo se acostumbraba a faenar cerdos o vacunos para guardar la grasa o manteca para el consumo de la cocina para el año). Luego la masa de las Pancutras se estiraba con una botella por falta uslero, se ponía la masa enrollada en la mano, las cortaban y tiraban una a una a la olla de fierro donde se cocinaba para las numerosas familias.

● ***Ingredientes:***

Masa de pancutras:

- 2 tazas de harina sin polvos de hornear.
- 1 huevo.
- 1 cucharada de aceite
- 1 pizca de sal.
- agua tibia.

Caldo Pancutras:

- 2 osobucos (vacuno).
- 1 zanahoria picada.
- ¼ pimentón rojo picado.
- 1 diente de ajo picado fino
- ½ media cebolla picada fina
- 1 cucharada de perejil picado
- 2 papas en cuadritos
- 1 huevo batido
- 1 caldo maggi de carne
- 1 cucharada de ají color
- 1 cucharada orégano
- 3 cucharadas de aceite
- sal a gusto.

• *Preparación:*

Masa de Pancutras: para preparar la masa, verter la harina, añadir todos los ingredientes, agregando el agua tibia de a poco, a masar hasta que esté blanda y no se pegue en las manos, estirar con uslero hasta que quede bien delgada, cortarla en tiras de no más 4 cm. Taparlas hasta que el caldo esté a punto.

Caldo Pancutras: En dos litros de agua, cocer el osobuco, hasta que la carne esté blanda, luego retirarla del caldo y picarla fina. En aceite sofreír el ajo, la cebolla el pimentón o ají de color. Añadir la carne picada, las papas en cuadritos y luego a este sofrito añadir el caldo donde se cocinó la carne, mezclar todo para que los sabores se impregnen con la sustancia de la carne. Cocinar a fuego hasta que las papas estén cocidas y luego comenzar a añadir las tiras de masas de pedazos pequeños con la mano, tirándolas directamente al caldo una por una para que no se pequen. Continuar con la cocción, una vez que esté todo en su punto añadir el huevo batido, mezclar y retirar del fuego.







“Ganzo Relleno Asado acompañado con papas y manzanas partidas”

Autor: Cristian Vicente Zumelzu Nahuelpán

La abuela Rosa Velásquez Casanova (1908-1984) vivió toda su vida en la comuna de La Unión, oriunda del Nestorina Antillanca Palma, mi abuela, una persona alegre, cariñosa, amable, muy sabia, siempre manteniendo a la familia unida y demostrando su amor a través de sus recetas tradicionales.

Ella vivía en la localidad de Boquial, a 60 kilómetros de la comuna de Río Bueno.

Todas las fechas importantes, como cumpleaños de cada integrante de su familia: hijos, nietos, hermanos, esposo, tenían algo especial al momento de compartir. También en la fiesta de año nuevo mapuche, navidad, para cada fecha tenía una preparación diferente y con exquisitos ingredientes.

La tradición ha ido de generación en generación, siempre ella le hablaba a mi madre sobre historias o recetas para que algún día ella se acuerde y las de a conocer a sus familiares o parientes.

Esta receta consta de productos netamente de lo que se siembra y cosecha en el campo, como verduras, frutas, legumbres, diferentes tipos de aves: como gansos, gallinas, pavos y animales como vacunos, cerdos, corderos etc.

Esta receta fue conocida por mi madre en el día de su cumpleaños, mi abuela le prepara un exquisito ganzo relleno asado acompañado con papas y manzanas partidas.

- **Ingredientes:**

- 1 Ganso
- Interiores de Ganso (corazón, pana, rique)
- 6 Manzanas verdes partidas.
- 2 cebollas grandes.
- 2 zanahorias.
- 250 gr de pan rallado.
- 2 tazas de vinagre de chicha.
- 1 taza de vino blanco.
- 3 morrones.
- perejil, sal, pimienta, ajo molido, una pisca de merquen y orégano al gusto.
- 2 cucharaditas de aceite.
- 1Kg papas.



- **Preparación:**

Se adoba el ganso con un poco de vinagre, ajo molido, pimienta, sal a gusto y se deja reposar.

Se hierven los interiores, se precocen y se muelen; se pica la cebolla y se sofríe con el ajo molido, pimienta, merquén y sal gusto, se cuecen con un poco vino blanco, se le agrega la zanahoria rallada y el pan rallado y el perejil quedando en forma de pino; todo esto se introduce dentro del ganso. Luego se pone al horno, bien caliente, y después de unos 40 minutos a una hora se sigue adobando el ganso, se le agregan las manzanas lavadas y cortadas, también se le agregan la cebolla restante y el morrón, todo cortado en cascots alrededor del ganso, se vuele a colocar al horno hasta que esté completamente cocido. Se pelan y se cuecen las papas y se agregan alrededor del ganso para complementar con el jugo.

Se monta en un plato la porción de ganso cortado sobre la manzana y verdura cocida acompañada de las papas espolvoreadas con orégano y a disfrutar.







“Charquicán de Pescado”

Autor: Katherine Millie Monje España

Mi abuela Nació en la Comuna de Río Bueno, donde se crio y vivió gran parte de su vida con su familia, donde desde pequeña tenía un gran interés en la cocina y siempre le gustó hacer recetas distintas. Se casó y se mudó a La Unión donde vive actualmente feliz y donde nos prepara con mucho amor esta sabrosa receta. Ella misma hizo la preparación de este plato a medida del tiempo le fue cambiando algunos ingredientes y optando por otros, a lo cual llegó a este sabroso resultado final.

• *Ingredientes:*

- ½ media cucharadita de aceite.
- 5 papas grandes.
- 2 zapallos italianos.
- 1- diente de ajo.
- ½ media cebolla.
- 1 tarro de jurel.
- merquén a gusto
- cilantro o ciboulette

• *Preparación:*

Esta receta alcanza hasta para 5 porciones.

En una olla se vierte el aceite. La sal, el ajo y el merquen, luego se pica la cebolla en forma de cuadraditos y se agrega a los demás ingredientes donde se fríe todo junto, cuando estén a punto de cocer se corta el zapallo italiano en cuadrillos y se incorpora en la olla. Después se pelan las papas y se cortan en forma de cubos y se agregan a la olla con todos los demás ingredientes, agregando agua hirviendo lo suficiente para las cinco porciones, cuando las papas estén cocidas se agrega el jurel desmenuzado y por último para servir el plato se agrega el cilantro o ciboulette a gusto.





"Guiso de Cochayuyo"

Autor: Patricia del Carmen Florín Neira

Mi abuela María vivía en la IX región de Chile, cuando contrajo matrimonio, se vino a radicar a La Unión, tuvo dos hijos de los cuales uno de ellos es mi madre.

Antiguamente los platos que se preparaban en Casa, debían ser comido por niños de forma obligatoria. Uno de los ingredientes que utilizaba mi abuela, para crear sus recetas era el cochayuyo. Cuenta la historia que mi madre "Arrugaba la nariz" al ver estas comidas con dicho ingrediente. Por esta razón, mi abuelita utilizó su creatividad e ideó una forma atractiva para la vista y gusto de su niña, agregándole papas fritas. De esta forma mi madre y su hermano comenzaron a adorar el Guiso de Cochayuyo.

Mi madre me contó esta linda historia y desde pequeña me cocina este rico plato, es así como conozco esta receta, ya que la he consumido frecuentemente, y cuando crecí y me casé, le pedí a mi madre que me diera con exactitud los ingredientes y su preparación, para hacerles este exquisito plato a mis hijas en un futuro.

Este guiso es fácil de hacer con ingredientes económicos, al alcance de todo bolsillo y típico Chileno, cabe destacar que este plato entrega un alto valor nutritivo gracias al ingrediente base " el cochayuyo", es tractivo para niños y adultos que no se atreven a probarlos, ya que contiene papas fritas, las que aportan un toque de regaloneo.

• *Ingredientes:*

- 2 tiras de Cochayuyo.
- 1 cebolla.
- ½ Morrón.
- 2 Dientes de ajo.
- 3 papas.
- 4 huevos.
- Comino.
- Pimienta.
- Sal a gusto.



- **Preparación:**

Las papas se pelan y se cortan en cuadritos, luego se fríen, posteriormente el cochayuyo se lava y se pica, a continuación, se pelan las cebollas y luego se cortan en juliana y se fríen junto a los dientes de ajo en un satén, seguidamente en un bowl se pone el cochayuyo, la cebolla frita y el ajo, además se le agrega el morrón cortados en juliana y se incorpora con los demás ingredientes.

Esta preparación se deja unos cuantos minutos para que los sabores se impregnen, ya visiblemente cocido el cochayuyo se agregan las papas fritas en cuadrito (Ya freídas) y se mezcla con la preparación anterior, luego esta mezcla se deposita en una asadera previamente aceitada, y aparte se batan 4 huevos, los cuales se vierten encima de la preparación, finalmente se lleva al horno precalentado a 180° para gratinar este Guiso de Cochayuyo por un par de minutos y ya está lista para servir y disfrutar en familia.





“Estofada de San Juan”

Autor: María Ignacia Navarrete Andrade

Recuerdo que desde pequeña tenemos la tradición de juntarnos todas las vacaciones de invierno en la casa de mi Abuela; ella vivía en el campo, pasar el tiempo allá se hacía muy acogedor, ya que siempre cocinamos todos juntos, excepto esta receta. Mi abuela la preparaba con mucho amor y decía que era levanta muertos y le gustaba cocinarla sin ayuda porque según ella nos dejaría prepararla únicamente cuando ella falleciera, par así poder rebelar el secreto. Espero que esta receta se expanda en honor a ella.

• *Ingredientes:*

- 2 kilos de choritos con concha.
- 2 kilos de papas.
- 2 kilos de choclo.
- 1 kilo de ganilla de campo.
- 1 kilo de cerdo.
- 1 kilo de conejo.
- ½ kilo de longaniza ahumada.
- 1 morrón.
- 150 gr. de perejil.
- 2 cebollas grandes.
- 250 cc de vino blanco.
- 200 cc de agua.
- sala a gusto.

• *Preparación:*

Para comenzar necesitaremos una olla grande para poder sofreír la cebolla que cortaremos en juliana con el morrón y el perejil; luego agregamos las carnes a la olla, la de gallina de campo, cerdo, conejo, longaniza trozada y los choritos, antes de agregar estos últimos, se debe limpiar muy bien las conchas.

A continuación, mezclamos todos los ingredientes agregando el vino blanco y el agua; a si mismo los choclos picados en cuatro partes junto con las papas y la sal.

Dejamos cocinando el estafo por al menos una hora, dependiendo de la cantidad y la temperatura de la cocina.

Finalmente, cuando ya esta todo cocido, servimos el estofado en platos de greda procurando que cada porción lleve un poco de toda la preparación y mucho amor.





"Tortilla de Porotos Verdes"

Autor: Javiera Isidora Mancilla Carrasco

La hermana mayor de mi Abuela, siempre cocinaba esta tortilla de porotos verdes y mi abuela la observaba detenida y cuidadosamente cuando la preparaba en la cocina, hasta que aprendió como hacer estas riquísimas tortillas. Cuando mi abuela la cocinaba mi mamá la observaba y le pedía que le enseñara, esta receta de las tortillas de porotos verdes siempre se ha hecho en nuestra familia, pero no es cualquier tortilla, tiene un secreto para que quede más esponjosa y rica.

• *Ingredientes:*

- ½ kilo de porotos verdes lavados y picados.
- 3 huevos.
- ajo rallado.
- orégano.
- sal a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva.

• *Preparación:*

En un Bowl se echan los porotos verdes, sal a gusto, ajo rallado y orégano, se mezcla todo, en otro bowl se baten solo las claras, hasta que tengan bastante espuma y se le agrega a la mezcla anterior, donde teníamos los porotos verdes, luego se baten las yemas hasta que salga espuma, nuevamente se mezcla todo.

En una sartén antiadherente se vierte una cucharadita de aceite de oliva, cuando esté bien caliente se vacía la mezcla de los porotos verdes sobre la sartén a fuego lento, luego voltean esta mezcla, que ya está mas solida en un plato, y la vuelven a colocar en la sartén por el otro lado para que termine de cocinarse, esperar 5 minutos y servir.

Nota: para los porotos verdes, cortarles las puntas, cocerlos en una olla con una taza de agua hasta que suelten hervor, colar y ahí continuar con la preparación.



“Sopita de Pan”

Autor: Solange Estafanía Meriño Vásquez

Mi abuelita Guadalupe cuando era joven, en el año 1973, estudiaba en educación básica, conoció un joven llamado Héctor, que ahora en la actualidad es su marido y mi abuelo. Empezaron a pololear, ellos eran de pocos recursos, ya que en esos años la vida era muy difícil, no tenían muchas cosas para compartir en sus casas.

Un día, al cabo de un año de relación, mi abuelo tomó la decisión de presentar a mi abuela ante sus padres como su polola, ya que a él eso le parecía lo correcto. La invitó a almorzar a su casa, ese día era domingo, él estaba muy entusiasmado, nervioso, pero tenía miedo por el recibimiento que tendría por parte de sus padres a mi abuela. Al llegar mi abuelo a su casa la presentó ante mis tataras abuelos, quedaron impactados con la noticia, no les agradó mucho al principio, pero empezaron a conversar y contar historias que eran tan graciosas que a mi abuela le causaba mucha gracia, al rato la mamá de mi abuelo empezó a poner las cosas de la mesa para almorzar, mi abuelo le preguntó a mi abuela si había probado la “Sopita de Pan” y ella respondió que nunca había probado esa sopa, mi abuela estaba intrigada, curiosa por saber como era y que sabor tendría, cuando pasaron a la mesa, mi abuela sintió un aroma muy rico y se le empezó hacer agua la boca, pensó ¿cómo será esa sopa?

Al servirle su plato, lo miró y comenzó a probar de apoco, en poco ya no tenía nada en su plato, le había gustado mucho, entonces, le pregunto a su suegra como se hacía tan rica sopa, y ella le contó paso a paso como se hacía la receta, mi abuela en ese entonces la anotó en un papel, luego llegando a su casa la anotó en su cuaderno para darle la receta a su mamá para que hiciera después.

- **Ingredientes:**

- Pan picado
- 1 Cucharada de Aceite.
- 2 Dientes de ajos.
- ½ cebolla.
- 1 cucharadita de pimentón rojo.
- 2 papas.
- 1 tira de longanizas.
- 2 huevos.
- cilantro a gusto.



- **Preparación:**

En una olla mediana, agregar el aceite, el ajo, la cebolla y el pimentón rojo, revolver un poco hasta que se sofría, luego se le agregan las papas y las longanizas picadas en cuadritos, se revuelve nuevamente, se le agrega el agua hervida hasta la mitad de la olla, cuando ya este casi cocida la longaniza y las papas se le agrega el pan picado para que se mezcle con todos los aliños, cuando este por retirar la olla del fuego agregan los huevos para que cuezan y se retira la olla del fuego, esta sopa es muy rápida de hacer, se prepara en el menos 15 a 20 minutos. Cuando se sirve el plato se le agrega cilantro picado a gusto.







“Porotos con Mote y Trolto”

Autor: Camila Barria Vera

“Mi abuela se llama María, cuando ella era pequeña se deleitaba con las preparaciones de mi bisabuela. Esta receta viene de muchas generaciones atrás y se ha transmitido hasta llegar a mí. Mi abuelita María fue quien me enseñó lo que es el trolto y son tallos de cardos huecos, que la cultura mapuche utilizaban como planta medicina, también para hacer diversas comidas, o bien, para preparar instrumentos, ahora les contaré la receta:”

• *Ingredientes:*

- 1 taza de porotos.
- 1 taza de trigo mote.
- 200 gr. de tocino de cerdo.
- Sal a gusto.
- Media cebolla picada.
- 2 cucharadas de aceite.
- 1 cucharada de pimentón.
- 1 plato de hojas de trolto.
- 3 dientes de ajo.
- una pisca de orégano.

• *Preparación:*

Paso 1: Poner a cocer los porotos en una olla con 4 tazas de agua, por 50 minutos aproximadamente.

Paso 2: Inmediatamente en otra olla poner a cocer el trigo mote en 4 tazas de agua ,por 45 minutos.

Paso 3: Una vez listos los porotos y el trigo mote , colarlos y juntarlos en una olla con agua hirviendo (4 tazas)

Paso 4: picar la cebolla en pequeños trocitos y ponerla a freír en aceite con los 3 dientes de ajo, tocino, orégano y pimentón por aproximadamente 5 minutos.

Paso 5: cuando ya están listos los aliños, vaciarlos en la olla que contiene los porotos y el trigo mote.

Paso 6: hirviendo el agua se le agregan las hojas de trolto por aproximadamente 10 minutos y finalmente solo queda disfrutar de este exquisito plato enseñado por mi Abuelita María.





“Sémola María con Salsa de Vino con Murtillas”

Autor: Antonia María Belén Sáez Monsalve

Este suave y delicioso postre lo realizaba mi abuela paterna “María” en temporadas de celebraciones y reuniones familiares. Mi abuela les enseñó a todos sus hijos a realizar y preparar este postre, para que cuando crecieran y formaran su propia familia, puedan recordarla y así jamás olvidarla. Ella por su parte el preparar este postre recordaba a su difunta madre, quien preparaba este postre para ella y todos sus hermanos.

Este postre tiene bastante valor en la familia paterna, ya que mi abuelita, es un pilar muy importante, y se sigue manteniendo dicha tradición hasta el día de hoy por la cooperación y unión de dicha familia.

• *Ingredientes:*

- 1 litro de leche.
- $\frac{3}{4}$ Tazas de Sémola.
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar.
- 3 palitos de canela.
- Arándanos.

Para la salsa de Vino con Murtillas:

- 2 tazas de vino tinto Carmenere.
- 2 trozos de cascara de naranja.
- $\frac{3}{4}$ tazas de azúcar.
- 2 palitos de canela.
- 1 kilo de murtillas.

• *Preparación:*

En una olla hervimos la leche a fuego máximo, agregamos los palos de canela y el azúcar, cuando esté a punto de hervir, bajamos la intensidad de la llama.

Luego agregamos la sémola en forma de lluvia en la leche, y con la ayuda de una cuchara de madera, revolvemos la mezcla para que no se formen grumos.

Cuando en la mezcla aparezcan globitos significa que ya está lista. Se retira la olla del fuego para vaciar en un molde y se deja enfriar la mezcla.

Para la preparación de la salsa de vino con murtillas, en una olla se pone el vino a fuego medio, cuando este comience a hervir, lo flambeamos con cuidado para quemar el alcohol (no es necesario si el cocimiento es lento, ya que igual el alcohol se ira de preparación), luego agregamos al vino los palitos de canela, el azúcar y la cáscara de naranja para luego dar otro hervor a fuego mínimo.

Retiramos del fuego y dejamos reposar la salsa hasta que se enfríe, agregamos la Murtillas ya lavada, y por último vaciamos la salada en la preparación anterior que es la Sémola.

Con arándanos, podemos decorar la sémola, dándole un toque de aroma y dulzura, luego a disfrutar este exquisito postre.



