

Recetas del Territorio Salinero

Provincia de Cardenal Caro, Región del Libertador



Ejecuta



INDEPENDENCIA · PLURALISMO · COMPROMISO

Financia



INNOVACIÓN,
la clave de la competitividad empresarial

Proyecto financiado a través del Fondo de Innovación para la Competitividad del Gobierno Regional de O'Higgins y su Consejo Regional, enmarcado en la Estrategia Regional de Innovación.

Diseño: cdesign. www.cdesign.cl



Presentación

El territorio salinero de la Provincia de Cardenal Caro, Región del Libertador, está ubicado en un lugar donde ocurren milagros gastronómicos. Tan cerca de valles agrícolas como del mar, en este rincón se juntan cereales y legumbres, el cordero, la fruta fresca, vino, pescados y mariscos, y por supuesto el broche oro: la sal de mar.

Al cocinar en el secano costero es natural mezclar quínoa, algas, mariscos, cordero y verduras de la huerta, talento que mujeres y hombres de la familia salinera llevan en la sangre y han querido compartir.

Con mucho cariño junto a las comunidades de Cáhuil y Lo Valdivia, hemos escrito este recetario con algunas preparaciones que están en cada casa del sector, y otras donde se incorporan técnicas nuevas que cuidando la tradición salinera, buscan innovar en sabores, texturas y formas.

¡A disfrutar!

Fabián Gallardo Díaz, Chef y Autor
Cooperativa de Salineros Cáhuil, Barrancas, La Villa.
Cooperativa Salinas Grandes de Lo Valdivia
Agrupación Rincón de Boyeruca
Agrupación Mujeres por la Sal

Antes de empezar a cocinar

Para meter mano en la cocina salinera, primero hay que saber un par de cosas. Por ejemplo, en muchas de estas preparaciones vamos a necesitar un sofrito, alma de casi toda la gastronomía chilena, y es tan simple como cortar la cebolla en cubos pequeños de medio centímetro y freírla en un sartén con un poco de aceite, ají de color, comino, orégano y un poco de ajo, que puede ser machacado o picado.

La quínoa del secano costero, más oscura y pequeña, está siempre muy presente y para disfrutarla como se debe, hay que saber cocinarla. Lo primero es lavarla varias veces en agua corriendo hasta que salga su espuma llamada saponina, elemento que explica su amargor. Luego cocinarla de diez a doce minutos dependiendo del tamaño del grano. Aquí la quínoa se come dulce y salada; si es para un pebre se puede cocer con un diente de ajo o cebolla para que absorba sabor; o si es para un postre o bebida, viene bien una ramita de canela o cáscara de naranja.

Por último, las algas, premios del Pacífico, necesitan algunos trucos para que luzcan en las preparaciones: el ulte se cocina en agua con vinagre o limón, el cochayuyo se deja remojar toda la noche, se estila y se cocina por media hora, y el luche simplemente se remoja en agua caliente para hidratarlo y sacar su arena.

¡A cocinar!

The background features a stylized, high-contrast illustration of a chili pepper and a chili plant. The chili pepper is positioned in the upper right, showing its characteristic ridges and a stem with a small leaf. Below it, the chili plant is depicted with large, rounded leaves and a central stem. The entire illustration is rendered in a light gray tone against a white background.

Las Recetas Para Picar

Ceviche de reineta con quínoa y ulte

(cinco a seis personas)

INGREDIENTES	CANTIDAD
Reineta	1 kg
Cebolla	1 taza
Pimentón rojo	½ de taza
Pimentón verde	½ de taza
Cilantro	¼ de taza
Sal de mar	A gusto
Pimienta blanca	Una pizca
Ajo chileno de hojas moradas	1 diente
Ulte (previamente cocido en vinagre)	2 tallos
Quínoa de Paredones	½ taza
Tortilla de rescoldo	A gusto

El ceviche se puede preparar con los ingredientes disponibles o accesibles al bolsillo. Por ejemplo, si no hay reineta, se puede usar corvina, merluza o incluso carne de jaiba, tan abundante en nuestro litoral. También se puede agregar palta, chagual, salicornia, o algún otro ingrediente fresco.



Preparación

Picar la cebolla en cubos pequeños, pluma o media pluma según gusto del cocinero. El amortiguado también es decisión de quien prepara. Usar ajo machacado o picado fino.

Picar la reineta y el ulte en cubos medianos para sentir mejor su textura. Conviene agregar sal en este momento, ya que la carne del pescado adquirirá firmeza.

Mezclar la quínoa cocinada con el resto de los ingredientes, condimentar con ajo a gusto machacado o picado fino, pimienta, aceite de oliva o aceite normal. Se agrega jugo de limón, se rectifican sabores con sal de mar y se sirve fresco y frío. Ojalá acompañar con tortilla de rescoldo o pan amasado.

Choritos y almejas al vapor de vino

(cinco a seis personas)

INGREDIENTES	CANTIDAD
<i>Choritos</i>	<i>1 kg</i>
<i>Almejas</i>	<i>1 kg</i>
<i>Sofrito</i>	<i>1 taza</i>
<i>Tallo de apio</i>	<i>1 tallo pequeño</i>
<i>Tallo de cilantro</i>	<i>Un puñadito</i>
<i>Hoja de laurel</i>	<i>1</i>
<i>Vino blanco</i>	<i>2 tazas</i>
<i>Aceite de oliva de secano costero</i>	<i>2 cucharadas</i>
<i>Sal de mar</i>	<i>A gusto</i>



Preparación

Se prepara el sofrito al que se le añade tallo de apio, tallo de cilantro y hoja de laurel en una olla hasta que tome temperatura. Luego se agregan los mariscos antes lavados y destilados, se añade el vino y se tapa. Se cocina de cinco a siete minutos, o hasta que se abre la concha y se despegue el marisco del borde. Retirar y destapar la olla para evitar la sobrecocción y disfrutar el aroma antes de comer. Desconchar, y agregar aceite de oliva y sal de mar. Se recomienda servir en olla de greda de Pañul.

La cocción de los mariscos siempre tiene que ser exacta, porque si se pasa quedan duros y difíciles de comer.

Pebre de quínoa y algas

INGREDIENTES	CANTIDAD
<i>Cebolla</i>	<i>Media</i>
<i>Cilantro</i>	<i>A gusto</i>
<i>Ají</i>	<i>A gusto</i>
<i>Tómate</i>	<i>2</i>
<i>Sal de mar</i>	<i>A gusto</i>
<i>Aceite de oliva de Lolol (o normal)</i>	<i>A gusto</i>
<i>Quínoa de Paredones</i>	<i>A gusto</i>
<i>Cochayuyo</i>	<i>A gusto</i>
<i>...o Ulte</i>	<i>A gusto</i>



Preparación

Para el pebre, siempre se va a usar la misma base de cebolla, cilantro, ají y tomate, pero podemos agregarle otros ingredientes que tengamos disponibles, como quínoa ya cocinada, cochayuyo o ulte también cocinados.

Primero se amortigua la cebolla con sal o azúcar, apretando con la mano y después lavando con un colador.

Se pica la cebolla, el tomate y el cilantro en cubos pequeños de medio centímetro, y el alga elegida en cubos medianos de un centímetro. Se aliña con aceite oliva y sal de mar, y se presenta en cerámica de Pañul o piedra de Pelequén.

Para el pebre usar sal de mar a gusto. Si se va a comer de inmediato sin dejar reposar, conviene usar sal gruesa para poder sentir mejor su textura.



Plato Fuerte

Albóndigas de cordero al vino tinto

(cinco a seis personas)



INGREDIENTES	CANTIDAD
<i>Despunte de carne de cordero o pulpa, o paletilla de cordero</i>	<i>1 kg</i>
<i>Yema de huevo</i>	<i>2</i>
<i>Cebolla</i>	<i>1 cebolla grande</i>
<i>Aceite</i>	<i>2 cucharadas</i>
<i>Ají de color</i>	<i>Una pizca</i>
<i>Ajo</i>	<i>3 dientes</i>
<i>Comino</i>	<i>Una pizca</i>
<i>Orégano</i>	<i>Una pizca</i>
<i>Pan rallado</i>	<i>¼ de taza</i>
<i>Vino tinto</i>	<i>1 taza</i>
<i>Sal de mar machacada</i>	<i>¼ de cucharadita</i>

Preparación

Preparar un sofrito, dejar enfriar, y mezclar con la carne de cordero molida y la yema de huevo. Luego se le quita humedad a la masa con pan rallado hasta que tenga firmeza y se arman bolitas grandes si se quiere como plato principal o pequeñas si se va a servir para picar en cocktail.

En un sartén caliente con fuego fuerte, se sellan las albóndigas por todas las caras, se apaga con vino tinto y se termina la cocción en la misma salsa de vino.

Se puede acompañar con papas con mote, papas al romero, papas doradas y aromatizadas, puré, guiso de quínoa, etc.

A las mismas albóndigas se les puede agregar quínoa, luche o mote al momento de armar, y así de una misma base se obtienen distintas variedades de la receta, todas con un fuerte sello territorial.

Causeo de sierra ahumada con ulte

(cinco o seis personas)



INGREDIENTES	CANTIDAD
<i>Sierra ahumada desmenuzada o cortada</i>	<i>½ kg.</i>
<i>Ulte (previamente cocido en vinagre)</i>	<i>4 tallos</i>
<i>Lechuga</i>	<i>1</i>
<i>Palta</i>	<i>1</i>
<i>Aceituna</i>	<i>½ taza</i>
<i>Huevo duro</i>	<i>3</i>
<i>Cebolla</i>	<i>1 cebolla chica</i>
<i>Ajo</i>	<i>1 diente</i>
<i>Queso fresco</i>	<i>1 taza</i>
<i>Cilantro</i>	<i>¼ de taza</i>
<i>Jugo de limón</i>	<i>¼ de taza</i>
<i>Ají verde</i>	<i>1</i>
<i>Sal de mar</i>	<i>A gusto</i>
<i>Aceite de oliva del secano costero</i>	<i>A gusto</i>

Preparación

Picar la lechuga en cortes irregulares, el ulte, la palta y el queso fresco en cuadraditos medianos, deshuesar las aceitunas o usar enteras, cortar el huevo duro en cuartos, cortar la cebolla y el ají en cubos pequeños, y moler el ajo. Mezclar, condimentar con sal de mar, cilantro, ají y aceite de oliva.

Para esta receta la sierra se puede reemplazar por otros mariscos como piure, o también con arrollado, lengua, pata, etc.

El ahumado como forma de preservación, permite disfrutar de esta sierra cuando la pesca está escasa o hay mal clima para entrar al mar.

Chupe de mariscos con luche y quínoa

(cinco a seis personas)



INGREDIENTES	CANTIDAD
Sofrito	1 taza
Pan remojado en leche, de preferencia marraqueta o pan amasado	3 panes
Mariscos que haya a disposición, como choritos, almejas, lapas, locos, piure, luche, ulte, co-chayuyo, jibia	3 tazas descondadas
Quínoa de Paredones	1 taza
Crema	¼ de taza
Queso de cabra rallado	½ taza

Preparación

Se licúa el pan remojado y el sofrito hasta tener una pasta líquida. En un sartén se agrega a esta base, los mariscos antes salteados o cocinados al vapor, o crudos, la quínoa previamente cocida, y el luche también cocido.

Mezclar todo, refinar con crema, agregar el queso, rectificar sabores y darle una textura ni muy líquida ni muy espesa. Servir directo del sartén al plato de greda blanca.

Esta misma preparación puede ser pastel Ceviche de reineta con quínoa y ulte (cinco a seis personas)

Fricasé de luche

(cinco a seis personas)



INGREDIENTES	CANTIDAD
Luche	2 puñados grandes
Cebolla	1
Pimentón	1/2
Arveja	1 taza
Papas fritas en cuadrado	1 plato hondo
Huevo de campo	6
Leche	2 tazas
Sal de mar	A gusto
Orégano	1 cucharadita
Comino	1 pizca
Merquén	1 pizca
Cilantro	1/4 de taza
Ají de color	1 pizca
Aceite de oliva	2 cucharadas

Preparación

Primero se fríe la cebolla cortada en pluma, sudándola hasta caramelizar su jugo. Luego se le agrega un poco de ají de color para que empiece a tener más tono. Antes de que se queme es mejor “desglasar”, o recuperar los jugos caramelizados, agregando un poco de líquido, que puede ser agua, o caldo, revolviendo y mezclando.

Una vez que la cebolla ha perdido textura o firmeza, se agrega el pimentón y se sigue revolviendo.

Después se agrega el luche (antes remojado en agua caliente para hidratarlo y limpiarlo), las arvejas y las papas fritas preparadas desde antes.

Al final se agrega los huevos mezclados con la leche condimentada y se revuelve. Se rectifica sabor y se sirve más “caldío” que seco.

El luche se puede reemplazar por cochayuyo, carne, pollo o mariscos.



Para Endulzar

Ciruelas cocidas con quínoa

(cinco a seis personas)



INGREDIENTES	CANTIDAD
--------------	----------

<i>Ciruelas</i>	<i>1 kilo</i>
-----------------	---------------

<i>Quínoa de Paredones</i>	<i>1 taza</i>
----------------------------	---------------

<i>Canela</i>	<i>1 ramita</i>
---------------	-----------------

<i>Cáscara de naranja</i>	<i>1 lámina</i>
---------------------------	-----------------

<i>Miel de abeja o azúcar para endulzar</i>	<i>A gusto</i>
---	----------------

Preparación

En tres litros de agua cocer ciruelas enteras con una rama de canela y una cáscara de naranja, y agregar a la misma cocción la quínoa lavada. Luego endulzar con miel de abeja, miel de palma o azúcar. Servir frío como bebida refrescante.

Si no hay ciruela, se puede elegir algún otro fruto deshidratado, como duraznos, damascos o higos.

Manzanas cocidas con harina tostada de quínoa

(cinco a seis personas)



INGREDIENTES

CANTIDAD

<i>Manzanas</i>	<i>5 manzanas medianas</i>
<i>Canela</i>	<i>1 ramita</i>
<i>Clavo de olor</i>	<i>1</i>
<i>Harina tostada de quínoa</i>	<i>1 taza</i>
<i>Miel de abeja o azúcar</i>	<i>A gusto</i>

Preparación

Cortar las manzanas en gajos o dientes, cocer con canela, clavo de olor y miel o azúcar, y servir con harina tostada de quínoa como bebida refrescante y energizante.

La manzana se puede reemplazar con membrillo o pera, y la harina tostada también puede ser de trigo.

Puré rústico de frutas asadas

(cinco a seis personas)

INGREDIENTES	CANTIDAD
<i>Frutillas de Navidad o La Estrella</i>	<i>1 taza</i>
<i>Papayas de Pichilemu o Cáhuil</i>	<i>1 taza</i>
<i>Manzanas</i>	<i>2 unidades</i>
<i>Peras</i>	<i>2 unidades</i>
<i>Membrillo</i>	<i>1 unidad</i>
<i>Frutos secos mixtos (al- mendras, maní, nueces, entre otros)</i>	<i>1 taza</i>
<i>Miel de abeja</i>	<i>½ taza</i>
<i>Canela en polvo</i>	<i>A gusto</i>



Preparación

Cortar la fruta en gajos, mezclar en una budinera con miel de abeja y los frutos secos picados o enteros, espolvorear canela y asar en el horno a 18° grados por veinte minutos. Revolver de vez en cuando para rehidratar con la miel.

Esta receta se puede preparar con cualquier fruta de los valles del secano costero.



Para Tomar

Espumante con frutas del secano costero

(cinco a seis personas)



INGREDIENTES	CANTIDAD
--------------	----------

<i>Vino espumante del Valle de Colchagua, Rapel o Cachapoal</i>	<i>2 botellas</i>
---	-------------------

<i>Papayas de Pichilemu o Cahuil, o frutillas de Navidad o La Estrella</i>	<i>2 tazas</i>
--	----------------

Preparación

Picar la frutas, macerar y servir frío.

Se recomienda cuidar la burbuja del
espumante, armando la preparación y
sirviendo de inmediato.

Pihuelo con harina tostada

(cinco a seis personas)



INGREDIENTES	CANTIDAD
--------------	----------

<i>Vino tinto varietal</i>	<i>1 botella</i>
----------------------------	------------------

<i>Harina tostada de quí- noa o trigo</i>	<i>½ taza</i>
---	---------------

Preparación

Servir el vino en un vaso y luego agregar dos cucharadas de harina tostada. Revolver y tomar como bebida energizante (se dice...).

En vez de vino, se puede preparar con
chicha o pipeño.

Ponche con frutillas del secano costero



INGREDIENTES	CANTIDAD
--------------	----------

<i>Vino tinto varietal del valle de Colchagua, Rapel o Cachapoal</i>	2 litros
--	----------

<i>Frutillas del secano costero</i>	2 tazas
---	---------

Preparación

Picar las frutillas en cortes irregulares pequeños, o si está madura machacarla en mortero de piedra de río, y macerar con el vino varietal. Si las frutillas no están muy dulces, se puede agregar azúcar o endulzante. Este ponche luce muy bien servido en jarro y vaso de greda blanca de Pañúl.

Si no hay frutilla, se puede ocupar arándanos o frambuesas.



