



La Huerta del Mar



Cocinando con Algas de la Huerta del Mar



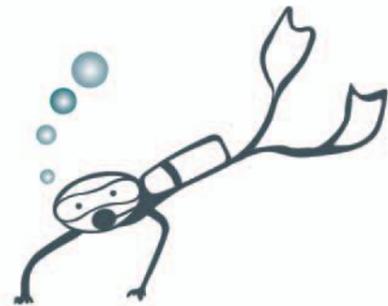
ISBN:
Registro de propiedad intelectual N°
La Huerta del Mar
www.lahuertadelmar.cl

Autor: Marcela Cortés, Frederic Emery.
Co-autor: Marcela Avila, Daniel Rodríguez.
Colaboradores: Silvia Vásquez, Ricardo Riquelme.
Producción Gastronómica: Frederic Emery, Mario Carrasco y AGALL.
Editor: Marcela Cortés, Macarena Erbs.
Diseño Gráfico: Constanza Castro R.
Fotógrafo: Marco Jiménez.
Coordinación: Macarena Erbs.

Impreso en Gráfica Ensenada



• <i>Presentación</i>	3
• <i>Introducción</i>	4
<i>Las algas en la historia y culturas</i>	4
<i>Las algas en la cocina</i>	5
<i>Las algas como aditivos en la industria alimentaria</i>	5
<i>Riqueza en la composición nutricional de las algas</i>	6
• <i>Clasificación de las algas</i>	7
• <i>Descripción Algas usadas</i>	
<i>Carola</i>	8
<i>Chicoria</i>	10
<i>Lucho</i>	12
<i>Cochayuyo</i>	14
• <i>Menú</i>	
<i>Tendencias</i>	17
<i>Viajes por el Mundo</i>	31
<i>Islas Mediterráneas</i>	45
<i>Migraciones</i>	55
<i>Patagonia</i>	69



Presentación

3

La Huerta del Mar, es el nombre que resume al proyecto "Usos y aplicaciones de algas marinas chilenas para consumo humano", financiado por el Gobierno Regional de Los Lagos, a través del Fondo de Innovación para la Competitividad, FIC 2012.

Los vegetales marinos, constituyen un alimento sano y completo. Sus innumerables beneficios para la salud, nos motivan a potenciar el consumo de cuatro especies seleccionadas para este proyecto, presentes en las costas de la Región de Los Lagos, las cuales son: Carola (*Callophyllis variegata*), Chicoria de mar (*Chondracanthus chamissoi*), Cochayuyo (*Durvillaea antarctica*) y Lucho (*Pyropia sp.*).

En este libro se encontrarán variadas y deliciosas recetas preparadas por los chef de la Carrera de Gastronomía de la Institución Santo Tomás, Puerto Montt, además de los chef de la Agrupación gastronómica de Los Lagos, liderados por Frederic Emery, director de carrera, quienes aportaron con su creatividad, experiencia y conocimiento. Creemos que para introducir nuevos sabores, es fundamental contar con profesionales del arte culinario que nos ayuden a disminuir las resistencias culturales a desconocidos sabores.

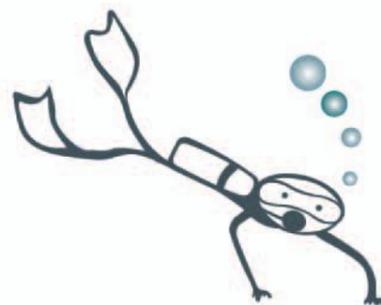
Nos dejaremos sorprender por los placeres gustativos de las algas, responder a la curiosidad de utilizar estos ingredientes y embriagarnos con esta deliciosa experiencia de olores, sabores y colores que nos entrega el mar chileno.

Marcela Cortés Guajardo
Directora Proyecto

"Usos y aplicaciones de
algas marinas chilenas,
para consumo humano"

Universidad Santo Tomás
Puerto Montt
CAPIA

Las algas marinas, son los vegetales del mar y han estado por siglos presentes en la alimentación de la humanidad, especialmente en poblaciones costeras, ya que su utilización en alimentación y en medicina es tan antigua, como la propia historia del hombre.



Introducción

Las algas en la historia y culturas

En investigaciones arqueológicas en el sitio de Monte Verde, en la Región de Los Lagos, se encontraron restos de nueve especies de algas marinas, las que tendrían una antigüedad aproximada de 14.000 años. Estos hallazgos sugieren que las algas se utilizaron, de modo sistemático por los primeros habitantes de América, como alimento y mezcladas con otras plantas, para usos medicinales.

En China, año 2800 a.c., el emperador Shen Nung recomendaba el uso culinario y terapéutico de los vegetales del mar. En las Islas del Pacífico, los antiguos reyes de Hawai recogían y consumían muchísimas variedades desde su amplia costa. En Nueva Zelanda los maoríes utilizan una especie de nori para sopas y ensaladas hasta el día de hoy. Los celtas y vikingos masticaban alga "dulce" en sus viajes.

En Chile, los primeros pueblos originarios utilizaron las algas como alimento, medicina y como adornos ceremoniales. Antes de la Conquista, las poblaciones nativas realizaban transacciones de alimentos, incluidas las algas, entre distintas áreas geográficas, lo que se prolongó durante siglos. Este proceso de intercambio de algas por otros productos, fue realizado hasta mediados del siglo XX, sobre todo en la parte sur de Chile.

Los antiguos viajes entre los senderos de la costa y las sierras cordilleranas, para intercambiar luche y cochayuyo por productos como carne, lana, piñones, papas o trigo, fueron desapareciendo a medida que se construyeron carreteras y se modernizara la industria alimentaria. Aunque cada vez menos, aún es posible observar, en áreas urbanas y rurales, las tradicionales carretas de cochayuyos que se desplazan desde la costa hacia los pueblos y ciudades interiores, en la zona centro-sur del país. Además en el pasado, el cochayuyo fue un producto

ligado a la fiesta religiosa de la Semana Santa como sustituto de la carne. Durante la década de 1950, las algas continuaron siendo consumidas habitualmente, pero comienzan a perder su relevancia gradualmente perdiendo prestigio culinario frente a otro tipo de alimentos.

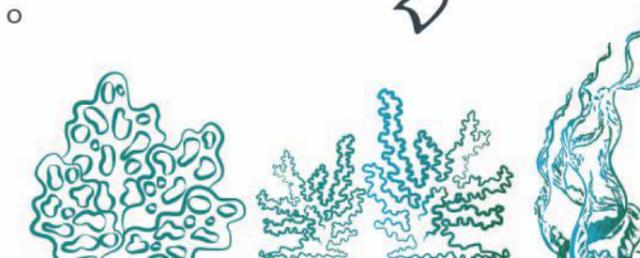
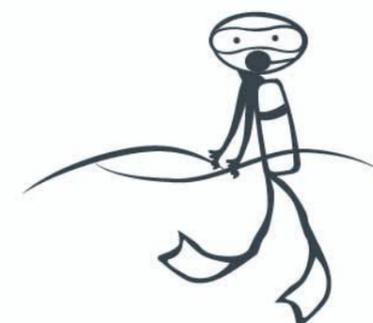
Las algas en la cocina

En la actualidad, las algas marinas siguen siendo parte importantísima de dietas orientales, alcanzan tanta popularidad en Japón que la demanda supera el abastecimiento natural de varias especies, por lo que se han visto en la necesidad de cultivarlas e importarlas desde otras naciones. Estas son utilizadas principalmente en alimentos, snacks, condimentos y nutracéuticos.

En la cultura occidental el consumo de algas fue prácticamente relegada de la gastronomía, sin embargo, actualmente existe una tendencia internacional de utilizar algas en platos gourmet, lo que ha sido impulsado por reconocidos chefs internacionales, quienes al utilizar algas marinas en sus preparaciones le transmiten seguridad al consumidor.

Las algas como aditivos en la Industria alimentaria

Sin saberlo, consumimos diariamente hidrocoloides extraídos de algas marinas, la industria alimentaria hace uso de ellos aprovechando sus sorprendentes propiedades gelificantes, estabilizantes y texturizantes. Estas sustancias tienen la propiedad de atrapar el agua y los encontramos en los más variados productos, desde helados, salsas, jamones, postres, mermeladas, manjar, salchichas, etc. De hecho cualquier alimento procesado que contenga espesantes probablemente contenga agar, carragenina o alginatos, todos ellos extractos de los vegetales marinos.



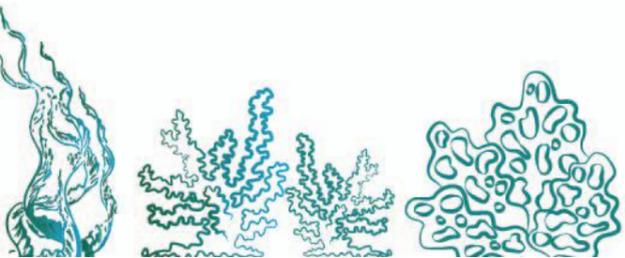
Riqueza en la composición nutricional de las algas

Hipócrates, médico griego del siglo IV a.C. y considerado el padre de la medicina, proclamaba, que "El alimento sea nuestra medicina y la medicina nuestro alimento". Las algas calzan perfecto con este concepto, ya que debido al alto valor nutricional resultan ideales para prevenir y combatir enfermedades.

Contienen en promedio un 20% de proteínas de alto valor, compuestas por aminoácidos esenciales fáciles de digerir. Presentan bajos niveles de azúcares, en gran parte mucilaginosos, es decir, tienen la propiedad de absorber el agua, y no son absorbidos por el organismo. Contienen un bajo contenido de lípidos pero rico en grasas poliinsaturada, beneficiosas para el organismo. En cuanto a vitaminas, dependiendo de las especies, las algas son ricas en vitaminas C, E, grupo B y provitamina A. Para aprovechar al máximo las vitaminas, se recomienda consumirlas crudas.

También son ricas en minerales, como calcio, hierro, sodio, potasio, fósforo y magnesio. Cuando son cocinadas se sugiere no botar el líquido de cocción y utilizarlo para sopas o caldos, ya que las sales minerales tienden a quedarse en él.

En las algas se encuentran oligoelementos, sustancias presentes en pequeñas trazas que actualmente despiertan el interés para la salud, debido a sus funciones claves en los procesos metabólicos. Mínimas dosis de estos oligoelementos favorecen la salud, ya que a ellos se les atribuyen las propiedades desintoxicantes de las algas marinas.



Clasificación de las Algas

Las algas se clasifican en función de su pigmentación:

Chlorophyta (algas verdes), se caracterizan por su color debido a la abundancia de clorofila presente en ellas, la más abundante en nuestro territorio es la lechuga de mar, alga de brillante color verde y forma laminar, perteneciente al género *Ulva*.

Rhodophyta (algas rojas), abundantes en nuestras costas en donde se encuentran gran cantidad de especies, siendo las más importantes aquellas de uso comercial para obtención de hidrocoloides como carragenina y agar-agar. Luga negra (*Sarcothalia crispata*) y Luga roja o "cuero de choncho" (*Gigartina skottsbergii*) para la obtención de carrageninas. Pelillo (*Gracilaria chilensis*) para extracción de agar-agar.

Ochrophyta (algas pardas), son las que presentan mayor talla y pueden alcanzar hasta 50mt de largo. En Chile se encuentran abundantes praderas, distribuidas a lo largo de nuestras costas, siendo las más importantes Cochayuyo (*Durvillaea antártica*) y Huiro (*Macrocystis pyrifera*). Estas y otras especies de algas pardas producen alginatos, hidrocoloide utilizado ampliamente en la industria alimentaria, textil, farmacéutica y de pinturas.

Los vegetales del mar figuran entre las formas de vida más antiguas de la Tierra. Sus formas y tamaños son variados, las hay de tamaños microscópicos hasta gigantes. Los nutrientes los toman desde el medio acuático a través de la membrana celular, el metabolismo de las algas genera oxígeno que se libera en el agua. Su reproducción es por medio de esporas.



Carola



Callophyllis variegata

En el presente libro, nos enfocaremos en 4 especies de algas de la Región de Los Lagos. Estas son las algas rojas, Carola (*Callophyllis variegata*), Chicoria de mar (*Chondracanthus chamissoi*), y Luche (*Pyropia sp.*), además del alga parda Cochayuyo (*Durvillaea antarctica*)

El género *Callophyllis* corresponde a algas rojas pertenecientes a la división *Rhodophyta*. La especie *Callophyllis variegata* conocida con el nombre común de "Carola" se distribuye desde Antofagasta a Tierra del Fuego y crece adherida a las rocas, en hábitats semi-expuestos o protegidos, entre los 0 y 15 m de profundidad. Esta especie forma pequeñas praderas submareales con biomasa que fluctúa durante el año, encontrándose mayor cantidad en los meses de primavera y verano.

Su morfología es variable, con frondas de color rojo intenso, de consistencia membranosa y tamaño variable, hasta 40 cm de alto. Tienen ramificaciones abundantes y ápices profusamente disectados; bordes irregulares y con proliferaciones laterales que al crecer se dividen como los segmentos mayores de la fronda. Además sus estructuras reproductivas son prominentes y se ubican en los márgenes de la fronda.

Para recolectar esta alga es necesario bucear y elegir las frondas lisas y suaves de modo de asegurarse de extraer plantas vegetativas y no en estado reproductivo, lavar, estilar y dejar secar al sol o en un ambiente seco y cálido. Luego almacenar envasadas en frascos o bolsas herméticas. Si se humedece durante el almacenamiento, simplemente se puede secar en el horno a temperatura suave.

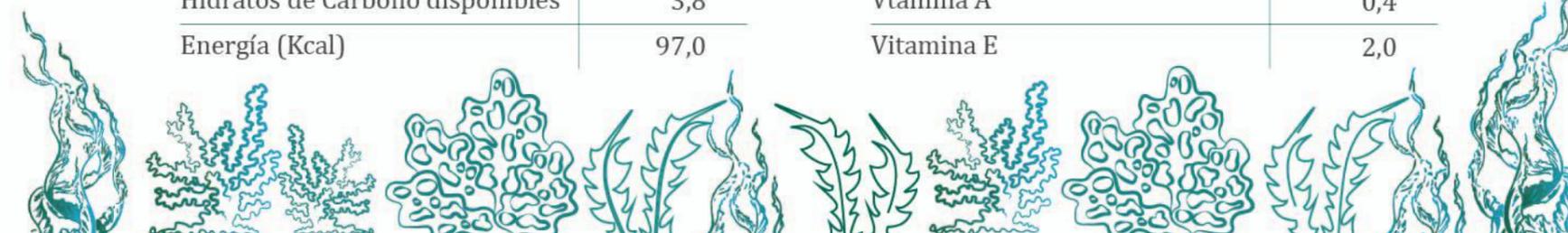


Análisis proximal Carola

Carola <i>Callophyllis variegata</i>	Composición g/100g
Humedad	16,8
Cenizas	18,0
Proteínas	20,2
Grasa Cruda	0,1
Fibra dietética total	41,1
Hidratos de Carbono disponibles	3,8
Energía (Kcal)	97,0

Composición minerales y vitaminas

Carola <i>Callophyllis variegata</i>	Composición mg/100g
Sodio	4576,0
Calcio	504,0
Hierro	28,0
Zinc	1,1
Magnesio	840,0
Vitamina A	0,4
Vitamina E	2,0



Chicoria de Mar



Chondracanthus chamissoi

La especie *Chondracanthus chamissoi*, es un alga roja conocida con el nombre común de chicoria de mar, es característica y endémica del Pacífico Sur, específicamente las costas de Chile y Perú. En Chile se distribuye en el litoral rocoso entre Iquique y Chiloé. En la región de Los Lagos, la especie habita en el intermareal y submareal encontrándose habitualmente entre los 0 y 15 m de profundidad, crece sobre sustrato duro, en sectores protegidos del oleaje y alcanza un tamaño máximo de 15 cm en verano. En esta Región no es una especie abundante y se ha encontrado en la costa de la Isla de Chiloé.

Su consistencia es carnosa, las frondas son angostas, nacen desde un pequeño disco basal, los talos son ramificados dicotómicamente, se distingue un eje central con numerosas proliferaciones con forma de espinas y su tamaño máximo es de 15 cm. Un aspecto particular de esta especie es que crece sobre los bolones generando pequeños estolones o puntos de fijación secundarios los cuales permiten la formación de nuevos talos que pueden ser individuos independientes.

Esta alga se exporta deshidratada a países asiáticos, quienes la consumen en ensaladas o para decorar platos.

La colecta de esta alga es mediante buceo, posteriormente lavar, estilar y dejar secar al sol o en un ambiente seco y cálido. Luego almacenar en envases herméticos.

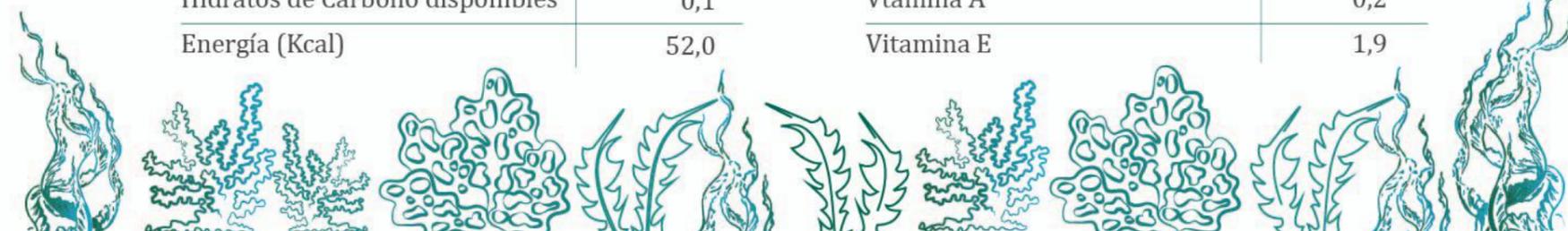


Análisis proximal Chicoria de Mar

Chicoria <i>Chondracanthus chamissoi</i>	Composición g/100g
Humedad	15,6
Cenizas	24,7
Proteínas	12,6
Grasa Cruda	0,1
Fibra dietética total	46,9
Hidratos de Carbono disponibles	0,1
Energía (Kcal)	52,0

Composición minerales y vitaminas

Chicoria <i>Chondracanthus chamissoi</i>	Composición mg/100g
Sodio	6243,0
Calcio	362,0
Hierro	34,0
Zinc	1,7
Magnesio	818,0
Fósforo	8,3
Vitamina A	0,2
Vitamina E	1,9



Luche



Pyropia sp.

Pyropia sp. es una especie de alga roja (*Rhodophyta*) que se distribuye en Perú, Chile y Argentina, también se puede encontrar en Australia y Nueva Zelanda. Se conoce con el nombre común de "luche", "nori" o "laver" en inglés.

Esta especie no forma praderas como otras algas rojas, porque se encuentra acotada al intermareal superior sobre sustratos que están expuestos al rocío del oleaje (supramareal). Su distribución es por parches y no permite definir un cinturón continuo que pueda ser denominado pradera. Se encuentra en la costa del litoral chileno desde Iquique a Tierra del Fuego.

La morfología de esta especie es variable, las frondas varían en forma y color. Su tamaño puede ser hasta 10 cm de largo, son planas, lobuladas en los bordes y en algunos casos onduladas. El color puede variar de café claro, amarillo y en algunos casos con los bordes de color rojo claro a decolorado. En los márgenes se presentan las estructuras reproductivas, las cuales al ser liberadas presentan una coloración blanquecina.

Las algas son recolectadas desde la orilla, son ahumadas o curadas, posteriormente con ellas se forma una especie de tortilla prensada, llamada también "pan de luche", los que se comercializan en mercados artesanales en las diferentes zonas del país con mayor énfasis en el sur de Chile. Esta alga se utiliza para la preparación de guisos, cazuelas y legumbres.

Para conservar el luche deshidratado, se recomienda luego de la colecta lavar, eliminando arena e impurezas y dejar secar al sol o en un ambiente seco y cálido. Luego almacenar en frascos o bolsas herméticas.



Análisis proximal Luche

Luche <i>Pyropia sp.</i>	Composición g/100g
Humedad	17,4
Cenizas	7,7
Proteínas	27,6
Grasa Cruda	0,1
Fibra dietética total	47,1
Hidratos de Carbono disponibles	0,1
Energía (Kcal)	112,0

Composición minerales y vitaminas

Luche <i>Pyropia sp.</i>	Composición mg/100g
Sodio	1106,0
Calcio	219,0
Hierro	11,0
Zinc	0,5
Magnesio	417,0
Fósforo	362,0
Vitamina A	2,0
Vitamina C	0,6
Vitamina E	1,4



Cochayuyo



Durvillaea antarctica

La especie *Durvillaea antarctica* conocida como "cochayuyo", es un alga parda que crece en sectores costeros muy expuestos al oleaje. En Chile se distribuye desde Coquimbo a Cabo de Hornos. Se encuentra en la zona intermareal desde 0.5 m hasta 1.5 m de profundidad. Las plantas de cochayuyo son de gran tamaño, pudiendo alcanzar hasta los 15 m de longitud, de color café a pardo verdoso, la superficie es lisa y presenta una consistencia blanda, elástica en las láminas, mientras que la parte basal si bien es suave y lisa es de consistencia carnosa y más dura. Presenta un disco de fijación con un grueso estipe que termina en numerosas láminas gruesas y de gran longitud. Las láminas presentan un tejido cortical de células pequeñas y una medula de células grandes con cavidades llenas de aire que permiten que las frondas floten en el agua.

Su recolecta ocurre a lo largo del año, pudiendo encontrarse plantas juveniles en las diferentes estaciones, presentando una alta tasa de crecimiento. Esta especie es el alga más conocida y consumida por la población chilena, se comercializa mercados artesanales y también se encuentra en supermercados. La base del cochayuyo también es consumida y se conoce con el nombre de huilte o ulte, se prepara cocida en ensaladas.

Dado que crece en sectores muy expuestos al oleaje frecuentemente con las marejadas estas plantas de gran tamaño son arrojadas a la costa formando varazones de importancia.

La recolecta de esta alga puede realizarse durante horas de marea baja, enrollando las frondas y formando paquetes de cochayuyo, también se recomienda cortarlo en rodajas mientras está húmedo, luego se dejan secar al sol en un lugar cálido, el color oscuro inicial irá cambiando a amarillo dorado con el paso del tiempo y la exposición a la luz.

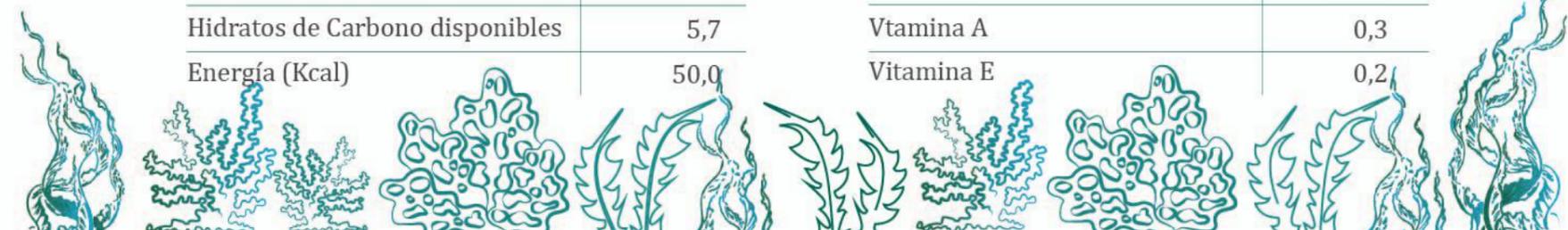


Análisis proximal Cochayuyo

Cochayuyo <i>Durvillaea antarctica</i>	Composición g/100g
Humedad	20,6
Cenizas	16,2
Proteínas	6,6
Grasa Cruda	0,1
Fibra dietética total	50,8
Hidratos de Carbono disponibles	5,7
Energía (Kcal)	50,0

Composición minerales y vitaminas

Cochayuyo <i>Durvillaea antarctica</i>	Composición mg/100g
Sodio	4690,0
Calcio	850,0
Hierro	2,3
Zinc	0,01
Magnesio	130,0
Vitamina A	0,3
Vitamina E	0,2





Menu Tendencias

Calamar relleno

Sticks de pollo
apanado con cochayuyo

Empanada de chicoria de mar

Ensalada de algas
con salmón ahumado

Blanquet de cerdo con cochayuyo

Merengue de algas rojas y
helado de cochayuyo



CALAMAR RELLENO

600 grs. Calamar

400 grs. Merluza

20 grs. Cochayuyo seco

2 dientes de Ajo

2 unid. Cebollines

SALSA

200 cc. Salsa de Tomate

2 unid. Tomate

1 unid. Cebolla Morada

5 hojas Albahaca

PREPARACIÓN:

Limpiar los calamares, reservar. Picar el ajo con el cebollín en pequeños cuadritos y sofreírlos en mantequilla. Moler la merluza en una procesadora de alimentos.

En un bowl agregar la pasta de merluza, el sofrito, la harina de cochayuyo, sazonar y revolver suavemente hasta mezclar todos los ingredientes.

Rellenar los calamares con la mezcla con una cuchara fina o manga pastelera para facilitar la operación. Con un mondadientes cerrar la parte inferior del calamar. Cocinar los calamares rellenos en una vaporera.

Salsa:

Picar la cebolla y el tomate fino, sofreír en mantequilla. Cuando el tomate este bien cocido, agregar la salsa de tomate y albaca picada, revolver por unos minutos y servir junto a los calamares.



STICKS DE POLLO APANADO CON COCHAYUYO

1 kg. Suprema de Pollo

50 cc. Crema

60 grs. Pan Rallado

60 grs. Harina de Cochayuyo

30 grs. Harina

2 Huevos

18 unid. Pinchos

Sal, Nuez moscada,
Merquén, Aceite para freír

PREPARACIÓN:

Moler el pollo en una procesadora de alimentos e incorporar las especias, la sal y la crema. Recubrir una asadera con un papel film y estirar sobre ella la masa de pollo dejando un espesor de 2 cm, tapar la masa con papel film, ponerla a baño maría y hornear a temperatura baja (120C°). Cuando la mezcla haya cuajado sacarla del horno y enfriar.

Harina de Cochayuyo:

Secar bien el cochayuyo en el horno a 140° C y moler en la procesadora de alimentos.

Apanado:

En un bowl batir suavemente los huevos con un poco de agua. En otro bowl mezclar el pan rallado con la harina de cochayuyo. Cortar la masa de pollo en rectángulos de 1x 4 cm.

Pasar los rectángulos de pollo por harina, luego por la mezcla de huevo y finalmente por la mezcla de pan rallado y cochayuyo y freír.

Insertar los pinchos y servir.

Sugerencia, acompañar con una mayonesa con ajo molido, luche molido y unas gotas de limón o salsa agridulce.



EMPANADA DE CHICORIA DE MAR

MASA

600 grs. Harina

15 grs. Chicoria de Mar seca

100 grs. Manteca

300 cc. Agua Tibia

RELLENO

3 grs. Chicoria de Mar seca

3 grs. Luche seco

1 unid. Pechuga de Pollo

2 unid. Cebolla

PEBRE

1 unid. Cebolla Morada

60 grs. Cochayuyo Cocido

6 unid. Rabanitos

1/2 unid. Pimiento Rojo y Verde

50 grs. Perejil

1 unid. Aji Verde

Sal, Aceite, Jugo de Limón,

Merbén, Aceite de freír

PREPARACIÓN:

Masa:

Moler el alga seca en un procesador de alimentos. Mezclar la harina, sal y el polvo del alga, hacer una corona, incorporar la manteca tibia e ir agregando el agua poco a poco, hasta formar una masa homogénea y elástica. Reservar tapada con papel film.

Relleno de algas:

Cocinar la pechuga de pollo en agua con verduras y sazonar. Desmenuzar la carne con los dedos y reservar.

Hidratar las algas en agua tibia, escurrir y picar finamente. Aparte cortar la cebolla en cuadritos y saltear en aceite. En un bowl agregar la carne de pollo desmenuzada, las algas picadas, la cebolla y sazonar. Reservar y enfriar el relleno.

Armado de empanadas:

Estirar la masa muy delgada y cortar discos de 12 cms de diámetro, agregar el relleno de algas frío en el centro y pincelar levemente los bordes con agua fría, cerrar y presionar con los dedos. Freír en abundante aceite caliente, hasta que queden doradas por ambos lados. Escurrir en papel absorbente.

Pebre de cochayuyo:

Picar todos los ingredientes en cubitos pequeños, agregar en una paila de greda y sazonar.

Nota: se recomienda amortiguar la cebolla con agua caliente y sal por unos minutos.



150 grs. Salmón Ahumado

150 grs. Porotos Verdes

150 grs. Tomates Cherry

150 grs. Pimientos Amarillos

1 unid. Rúcula

1 unid. Cebolla Morada

100 grs. Cochayuyo Cocido

100 grs. Fidess de Arroz

5 grs. Hojas de Albaca

ALIÑO

5 cc. Aceite de Ajonjolí

80 cc. Aceite de Girasol

20 cc. Vinagre de Arroz

10 cc. Salsa de Soya

10 cc. Agua

Sal, Semillas de Sésamo

ENSALADA DE ALGAS CON SALMÓN AHUMADO

PREPARACIÓN:

Cocinar los fideos de arroz en agua hervida con sal por 10 minutos o hasta que estén tiernos, reservar. Limpiar y cortar los porotos verdes, hervir agua con sal y agregar estos a una cacerola, cocinar por 2 minutos y enfriar. Cortar el cochayuyo, la cebolla y los pimientos amarillos. Separar el salmón laminado y lavar los tomatitos y la rúcula.

Mezclar todo los ingredientes y presentar en platos hondos.

Aliño:

Mezclar todos los ingredientes y batir enérgicamente hasta lograr una emulsión.



BLANQUET DE CERDO CON COCHAYUYO

1 kg. Pulpa de Cerdo

3 unid. Cebollin

6 unid. Zapallos
Italiano Baby

12 unid. Zanahorias Baby

600 grs. Papas Nativas

100 grs. Cochayuyo Cocido

20 grs. Harina

300 cc. Leche

Sal, Mantequilla, Aceite y
Romero fresco

PREPARACIÓN:

Cortar la pulpa de cerdo en cubos de 3 x 3 cms, sazonar con sal, especias y reservar. Hervir por cinco minutos las papas, zanahorias y zapallo italiano cortado en rodajas de 1 cm de ancho, reservar.

Pasar los cubos de cerdo por harina y sellarlos en aceite, incorporar los cebollines cortados en slices, saltear por unos minutos, agregar la leche y cocinar a fuego lento por 30 minutos.

En otro sartén saltear en mantequilla, las papas, verduras y cochayuyo cortado en rodajas. Mezclar el guiso con los vegetales salteados y servir, decorar con romero fresco.



MERENGUE DE ALGAS ROJAS Y HELADO DE COCHAYUYO Y BUTTER SCOTCH

3 unid. Clara de Huevo

10 grs. Carola y Chicoria de Mar (secas y trituradas)

60 grs. Azúcar Granulada

HELADO

250 grs. Azúcar

100 cc. Agua

60 grs. Cochayuyo cocido

100 grs. Crema

PARA DECORAR

Coulis de Frambuesa

Coulis de Mango

Topping de Chocolate

PREPARACIÓN:

Merengue

Batir la clara de huevo a nieve, agregar el azúcar y las algas secas molidas. Poner la mezcla en una manga y formar copos sobre un papel mantequilla. Hornear los merengues y cocinar por 2 horas a 120C° o cuando estén bien secos.

Helado

Cortar el cochayuyo en cubos pequeños. Hacer un caramelo claro con el agua y azúcar, incorporar el cochayuyo, mezclar e incorporar la crema. Llevar la mezcla al congelador, cada 20 minutos sacar la mezcla y batirla. Repetir esta operación hasta que la mezcla quede firme (con textura de helado).

Para la presentación hacer una rejilla con la salsa de chocolate sobre un plato. Rellenar los espacios con coulis de frambuesa y coulis de mango. Montar sobre un merengue una bola de helado y sobre esta otro merengue.





Menu

Viaje por el Mundo

Camarones apanados con luche

Ceviche de reineta con
chicoria de mar

Cazuela de mariscos con algas

Ensalada de vegetales
con mix de algas marinas

Rollito de pollo envuelto en luche con
salsa de pimentones
y papa ana con alga

Panacota de luche con coulis de
frambuesa



CAMARONES APANADOS CON LUCHE

1 kg. Camarones

30 grs. Luche seco

Aceite para freír

SALSA

120 cc. Crema

1 diente de Ajo

10 cc. Jugo de Limón

3 grs. Carola y Luche seco

El alga carola se hidrata en agua y no requiere de cocción para su consumo, es de textura firme y de suave sabor. Ideal para decorar platos y sazonar ensaladas.

PREPARACIÓN:

Pelar los camarones dejando la cabeza y desvenar, reservar. Triturar el alga seca en una procesadora de alimentos y rebosar los camarones en esta. Finalmente freír en aceite.

Salsa:

Picar el alga seca en una procesadora de alimentos y moler el ajo. Mezclar la crema con el resto de los ingredientes y sazonar a gusto.

Decorar con hojas hidratadas de alga carola.



CEVICHE DE REINETA CON CHICORIA DE MAR

900 grs. Reineta

600 grs. Limón

10 grs. Chicoria de Mar seca

1 unid. Pimentón Rojo

1 unid. Pimentón Verde

1 unid. Pimentón Amarillo

1 unid. Cebolla Morada

Ajo, Aceite de Oliva,
Cilantro, Sal y Aji rocoto

PREPARACIÓN:

Cortar la reineta en cubos medianos, macerar en limón, reservar.

Cortar los pimentones en julianas, la cebolla en pluma y moler el ajo. Hidratar la chicoria de mar, picar fino el cilantro y el ají rocoto (sin pepas).

Mezclar todos los ingredientes, sazonar y servir. Decorar con galletas saladas.



CAZUELA DE MARISCOS CON ALGAS

600 grs. Choritos

600 grs. Almejas

600 grs. Cholgas

300 grs. Camarones

200 grs. Ostiones

100 grs. Cochayuyo cocido

5 grs. Luche seco

5 grs. Chicoria de Mar seca

unid. Cebolla Blanca

1 unid. Tomate

50 cc. Vino Blanco

1,5 lts. Caldo de Pescado

50 grs. Perejil Picado

Ajo, Sal, Aceite de Oliva,
Merquén

PREPARACIÓN:

Limpiar y lavar los choritos, almejas, cholgas y ostiones. Hidratar el lucu y la chicoria de mar en agua tibia. Escurrir y reservar.

Cortar la cebolla en pluma y el cochayuyo en rodajas. Picar el ajo y el tomate muy fino.

En una cacerola calentar el aceite de oliva y sofreír la cebolla, el ajo y el tomate. Agregar vino blanco y reducir. Incorporar los mariscos con valvas y cocinar brevemente para que suelten sus jugos. Agregar el caldo de pescado y continuar la cocción hasta que hierva. A último minuto agregar los camarones, los ostiones y las algas. Cocinar breve y rectificar la sazón.



5 grs. Chicoria de Mar seca

5 grs. Carola seca

5 grs. Luche seca

100 grs Cochayuyo cocido

1 unid. Lechuga Hidropónica

1 unid. Pimientos Rojos

1 unid. Pimientos Amarillos

100 grs. Porotos Verdes

ALIÑO

Limón, Aceite de Oliva,
Ciboulette y Cochayuyo

ENSALADA DE VEGETALES CON MIX DE ALGAS MARINAS

PREPARACIÓN:

Hidratar las algas en agua tibia por 20 minutos, estilar y reservar. Cortar los pimientos en bastones delgados, reservar. Cortar los porotos por la mitad, hervir agua con sal y agregar estos por 2 minutos. Enfriar y reservar.

Para armar la ensalada, desmenuzar las hojas verdes con la mano. Tomar el resto de los ingredientes y mezclarlos con cuidado.

Aliño:

Mezclar a razón de tres partes de aceite de oliva y una de jugo de limón, batir ligeramente para formar la emulsión. Sazonar y decorar con ciboulette picado y crocante de cochayuyo.



1 kg. Pechuga de Pollo

20 grs. Luche seco

PAPAS

1/2 unid. Cebolla

1 Kgs. Papa

5 grs. Chicoria de Mar seca

SALSA

3 unid. Pimentones

60 cc. Aceite de Oliva

Sal, Ajo y Orégano fresco

ROLLITO DE POLLO ENVUELTO EN LUCHE CON SALSA DE PIMENTONES Y PAPA ANA CON ALGA

PREPARACIÓN:

Hidratar el luche y reservar. Picar la cebolla, la mitad del luche y saltearla con un poco de mantequilla. Cortar el pollo en láminas delgadas poner una cucharada del salteado, enrollar, sazonar y envolver los rollos con el luche sobrante que hidratamos anteriormente. Finalmente envolver estos rollos con papel film y cocinar en una olla con agua a fuego bajo por 20 minutos o hasta que el pollo esté cocido reservar.

Papa Ana:

Rallar las papas con el rallador fino, mezclar con la chicoria previamente hidratada, y la cebolla pluma, sazonar. Hacer pequeñas tortillas de 2 cm de alto y dorar a fuego bajo.

Salsa de pimentones:

Asar los pimentones en el horno con los dientes de ajo. Cuando los pimentones estén bien dorados por fuera (piel de color muy oscuro casi negro) sacarlos del horno y pelarlos. Moler en una procesadora incorporando de a poco el aceite de oliva, sazonar.



PANACOTA DE LUCHE CON COULIS DE FRAMBUESA

PANACOTA

400 cc. Leche

200 cc. Crema

5 grs. Luche seco

150 grs. Azúcar

14 grs. Gelatina
sin sabor

COULIS

300 grs. Frambuesa

50 grs. Azúcar

PREPARACIÓN:

Hidratar el luche y picar finamente. Calentar la leche con la crema, el azúcar y el luche. Hidratar la gelatina en un poco de leche fría, luego disolver la gelatina en la mezcla. Recubrir un molde rectangular con papel film, agregar la mezcla y dejar que cuaje en el refrigerador.

Cocinar las frambuesas con el azúcar por 5 minutos, colar la salsa.

Cortar la panacota en cubos, luego insertarlos en pinchos y montarlo en vasitos con un poco de coulis de frambuesa en su base.

También puede usar molde de silicona para formar pequeñas bolitas de Panacota.





Menu

Islas del Mediterraneo

Ensalada de burgol con algas

Panzotti de alga carola
relleno con cerdo

Guiso de vacuno con luche

Ópera de cochayuyo



ENSALADA DE BURGOL CON ALGAS

400 grs. Burgol

100 grs. Cochayuyo cocido

1 unid. Cebolla Morada

6 unid. Rabanitos

5 grs. Menta Fresca

1 diente de Ajo

ALIÑO

Sal, Aceite de Oliva, Aceite de Ajónjoli, Jugo de Limón

El cochayuyo se hidrata en agua con vinagre para suavizar su sabor marino. Se recomienda realizar esta operación de 2 a 12 horas previo a su cocción. Para realizar su cocción, se debe hervir agua en una cacerola incorporar los trozos de cochayuyo y hervir por 20 min. Este se puede congelar previamente cocido para utilizarlo en otras preparaciones.

PREPARACIÓN:

Hidratar el burgol en agua recién hervida (usando las proporciones dos de agua por uno de burgol) por 20 minutos. Picar fina la cebolla morada, los rabanitos, el cochayuyo y la menta.

Aliño:

Mezclar todos los ingredientes hasta formar emulsión y adicionar a la ensalada.

Agregar aliño a la ensalada, mezclar y formar cuadrados de 3 x 3 cm y servir. Decorar con hojas de berros.



PANZOTTI DE ALGA CAROLA RELLENO CON CERDO

PASTA

300 grs. Harina

300 grs. Semolina

6 unid. Huevo

30 cc. Aceite de Oliva

10 grs. Carola seca

RELLENO

300 grs. Pulpa de Cerdo

1/4 unid. Cebolla

SALSA

30 grs. Cochayuyo seco

10 grs. Pesto de Albahaca

500 grs. Crema

30 cc. Vino Blanco

Ajo, Mantequilla, Sal y Pimienta

PREPARACIÓN:

Pasta fresca:

Moler el alga seca en un procesador de alimentos hasta que quede un polvo semi grueso.

En un bowl mezclar la harina, semolina, el polvo de alga y agregar una pizca de sal, hacer una corona y en el centro agregar aceite de oliva y los huevos. Mezclar con los dedos de adentro hacia fuera hasta juntar todos los ingredientes. Trabajar hasta obtener una masa homogénea y consistente que se pueda uslear o pasar por estiradora de pasta. Reservar cubierta por papel film.

Relleno de cerdo:

Moler la pulpa en un procesador de alimentos hasta formar una pasta. Picar finamente la cebolla y el ajo, dorar en mantequilla, luego agregar el cerdo y sazonar. Una vez que este cocido reservar y enfriar.

Estirar la masa, 2mm aprox de grosor y cortar discos de 8 cms de diámetro. En cada disco agregar una cucharada del relleno, mojar el borde levemente con agua y tapar con otro disco encima. Apretar los bordes con un tenedor enharinado.

Cocinar 5 panzoti en abundante agua hirviendo con sal por 3 minutos o hasta que floten.

Salsa de cochayuyo:

Cocinar el cochayuyo al dente. Una vez frío cortar en slices. Saltear el cochayuyo en mantequilla, agregar pesto de albahaca y vino blanco, reducir. Agregar la crema y dejar cocinar a fuego medio unos minutos, finalmente sazonar.



GUISO DE VACUNO CON LUCHE

600 grs. Carne Vacuno

20 grs. Luche seco

1/2 Brócoli

1 unid. Pimiento Rojo

200 grs. Arvejas Nuevas

3 unid. Cebollín

500 cc. Caldo de Vacuno

40 cc. Aceite de Oliva

50 cc. Crema

20 grs. Harina

Sal, Carola y Chicoria de Mar para decorar

PREPARACIÓN:

Hidratar el luche en agua tibia y reservar.

Cortar la carne, el pimiento y cebollín en bastones, picar el brócoli en trozos pequeños, limpiar arvejas y quitar la fibra.

Sellar la carne en aceite caliente, reservar. Saltear levemente el cebollín y pimiento, agregar la carne y espolvorear con harina, mezclar bien, agregar el caldo, cocinar por una hora o hasta que la carne este cocida.

Luego adicionar las arvejas, brócoli, luche y sazonar, cocinar por 10 minutos más. Finalmente agregar la crema y retirar del fuego.

Adornar con alga chicoria y alga carola fresca hidratada.



OPERA DE COCHAYUYO

120 grs. Harina

120 grs. Azúcar

120 grs. Mantequilla sin sal

2 unid. Huevo

15 grs. Cacao amargo

1 pliego Papel mantequilla

RELLENO

120 grs. Cochayuyo cocido

120 grs. Azúcar

250 grs. Cobertura semi amarga

250 grs. Crema

Mix de Berries, Azúcar flor,
almíbar aromatizado de cognac

PREPARACIÓN:

Biscocho chocolate:

Cernir la harina y mezclar con el cacao amargo, reservar.

En otro bowl batir la mantequilla a temperatura ambiente e incorporar el azúcar hasta que la mezcla este cremosa. Agregar los huevos de a uno y batir. Incorporar los ingredientes secos, mezclar con una espátula.

Forrar molde cuadrado de 30 x 30 cms con papel mantequilla y vaciar la mezcla hasta formar una capa de 1 cm de espesor. Hornear a 180°C hasta que esté cocido. Repetir la operación con el resto de la masa. Enfriar los bizcochos.

Relleno y Cobertura:

Picar el cochayuyo cocido muy fino, agregarlo en una cacerola junto con el azúcar granulada y cocinar hasta dar punto como si fuera una mermelada. No debe quedar muy espeso, reservar.

En un bowl calentar la crema a baño maría, agregar la cobertura de chocolate picada, mezclar con cuidado hasta que se funda y quede homogénea (ganache de chocolate).

Armado de la ópera:

Pincelar un bizcocho con almíbar ligero aromatizado con cognac. Esparcir la mermelada de cochayuyo sobre el bizcocho y bañar con ganache de chocolate. Poner encima otra capa de bizcocho, pincelar con almíbar y bañar con ganache de chocolate. Dejar enfriar. Servir.





Menu

Migraciones

Ensalada de tabulé con chicoria de mar

Chupe de almejas con cochayuyo

Salmon relleno con carola de mar
sobre gnocchi romano

Salteado de fideos de arroz con carola de mar

Costilla de cerdo sazonado con cochayuyo
acompañado de risotto

Arroz y lucu con leche



ENSALADA DE TABULE CON CHICORIA DE MAR

400 grs. Cous cous

20 grs. Chicoria de Mar seca

1 unid. Pimentón Rojo

1 unid. Pimentón Amarillo
o Verde

1 unid. Tomate

1 / 2 unid Cebolla Morada

Menta fresca, Aceite de
Oliva y Jugo de Limón

PREPARACIÓN:

Hidratar el cous cous con agua caliente (en proporción 1 a 1), reservar.

Cortar los pimentones, el tomate y la cebolla en cubos pequeños.

Hidratar el alga y picarla en pequeños trozos.

Mezclar todos los ingredientes, adicionar menta picada finamente, aceite, sal y jugo de limón.



400 grs. Almejas

100 grs. Cochayuyo Cocido

1 unid. Cebolla

2 unid. Pimentón Rojo

400 grs. Pan Blanco

800 cc. Leche

200 cc. Crema

80 grs. Queso
Parmesano Rallado

100 cc. Vino Blanco

30 grs. Mantequilla

Ajo y Sal

CHUPE DE ALMEJAS CON COCHAYUYO

PREPARACIÓN:

Limpiar las almejas, reservar. En una cacerola agregar el vino blanco y cocinarlas hasta que se abran, desconcharlas y reservar junto al caldo de cocción. Asar los pimentones en el horno hasta que queden bien dorados, eliminar la piel y cortar en cubos pequeños, junto al cochayuyo, cebolla y ajo. En un bowl remojar el pan en la leche hasta que esté blando, luego triturar en la procesadora de alimentos, reservar.

Derretir la mantequilla y sofreír la cebolla y ajo, agregar el pimentón, el cochayuyo y las almejas. Luego incorporar el caldo de cocción de las almejas y finalmente adicional el pan procesado. Cocinar por unos minutos incorporar la crema la mitad del queso rallado.

Poner la mezcla en pocillos individuales, espolvorearlos con el resto del queso rallado, gratinar en horno a alta temperatura.



SALMON RELLENO CON CAROLA DE MAR SOBRE GNOCCHI ROMANO

600 grs. Salmón

150 grs. Queso Philadelphia

30 grs. Carola seca

20 grs. Ciboulette

20 grs. Chalotas

20 cc. Aceite de Oliva

GNOCCHI ROMANO

250 grs. Polenta

60 grs. Queso Parmesano

400 cc. Leche

50 grs. Mantequilla

Sal

PREPARACIÓN:

Salmón relleno

Cortar el salmón en trozos de 5 cms de ancho, sazonar y reservar. Hidratar el alga carola y picar finamente junto al ciboulette y la chalota. En un bowl mezclar el queso crema y agregar el alga y ciboulette. Sofreír la chalota en aceite de oliva. Enfriar y agregar a la mezcla anterior. Sazonar.

Realizar un corte en el medio de los trozos de salmón, sin llegar hasta el final, sazonar. Rellenar los filetes de salmón con la mezcla de algas. Hornear a 200°C por 6 minutos o hasta que queden levemente rosados en el interior.

Gnocci romano

En una cacerola poner 30 grs de mantequilla, leche y sazonar. Calentar sin que hierva, agregar la polenta en forma de lluvia y revolver constantemente para que no se pegue, cocinar hasta que tome consistencia y agregar la mitad del queso parmesano rallado.

Vaciar la mezcla en una bandeja enmantequillada, alisar con espátula y enfriar. Despegar el contenido sobre una tabla y cortar círculos. Dorar levemente por ambos lados los círculos de polenta en mantequilla.

Espolvorear con queso parmesano los gnocchis y gratinar a 200°C por unos minutos.



SALTEADO DE FIDEOS DE ARROZ CON CAROLA DE MAR

500 grs. Camarones

500 grs. Calamar

20 grs. Carola seca

2 unid. Pimentones Rojos

2 unid. Pimentones Amarillos

150 grs. Porotos Verdes

1 unid. Cebolla Morada

400 grs. Fideos de Arroz

200 grs. Zapallo Italiano

40 cc. Salsa de Soya

30 grs. Perejil Fresco

10 cc. Aceite de Ajónjolí

30 cc. Aceite de Girasol

PREPARACIÓN:

Cortar los vegetales en julianas, limpiar los calamares (sacarle la piel, parte interna) y cortarlos en rodajas. Pelar los camarones dejando la cabeza, reservar. Hidratar los fideos de arroz y el alga carola en agua tibia.

Calentar ambos aceites en un wok, agregar los vegetales, algas, camarones y calamares y saltearlos por unos minutos. Agregar los fideos de arroz y la salsa de soya. Saltear unos minutos hasta que la pasta este a su punto.



COSTILLA DE CERDO SAZONADO CON COCHAYUYO ACOMPañADO DE RISOTTO

2 kg. Costillar de Cerdo

30 grs. Cochayuyo seco

50 grs Miel Líquida

RISOTTO

1 unid. Queso
Parmesano Trozo

300 grs Arroz grano corto

150 cc. Crema

1/2 unid. Cebolla Morada

50 grs Mantequilla

10 grs. Luche seco

2 lts. Caldo Verduras

30 cc. Vino Blanco

Sal, Merquén

PREPARACIÓN:

Costilla de Cerdo

Tostar el cochayuyo en el horno a 180°C por 5 minutos aproximadamente, hasta que quede crujiente. No debe quemarse. Triturar en un mortero o procesador de alimentos, hasta quedar un polvo semi grueso. Mezclar el cochayuyo con el merquén y un poco de sal.

Pintar el costillar con la miel líquida por ambos lados, sazonar con la mezcla de cochayuyo, macerar por 20 minutos. Rostizar al horno por 35 minutos a 180°C o hasta que se cocine y quede jugoso.

Risotto de Luche

Hidratar el luce en agua tibia y picar finamente junto con la cebolla. En una cacerola sofreír la cebolla en mantequilla, agregar el arroz y reducir en vino blanco. Agregar de a poco el caldo de verduras caliente y revolver de forma constante para que no se pegue. En los últimos minutos de cocción agregar el luce picado. Agregar caldo hasta que el arroz esté al dente. Antes de finalizar, agregar crema y queso parmesano rallado.



ARROZ Y LUCHE CON LECHE

120 grs. Arroz
Grano Corto

10 grs. Luche seco

1 lt. Leche

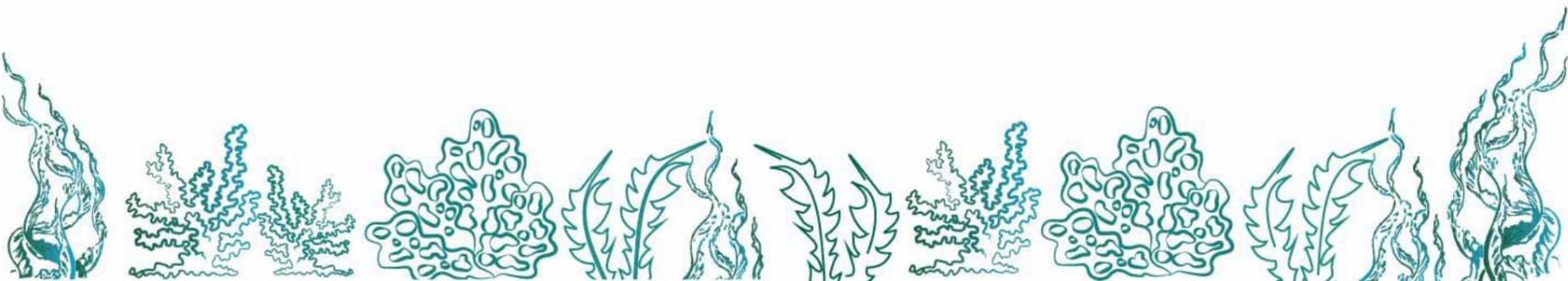
100 grs. Azúcar
granulada

100 cc. Crema

Esencia de Vainilla,
Canela en Polvo

PREPARACIÓN:

Hidratar el luche en agua tibia. Escurrir y picar finamente. En una cacerola poner la leche, azúcar, esencia de vainilla, calentar y agregar el arroz. Cocinar a fuego suave y revolver constantemente. Durante la cocción, a mitad de ésta adicionar el luche y continuar revolviendo hasta que el arroz esté al dente y se obtenga una textura cremosa. Agregar más leche si fuese necesario. Enfriar y reposar en refrigerador. Servir frío, espolvorear con canela molida.





Menu de la Patagonia

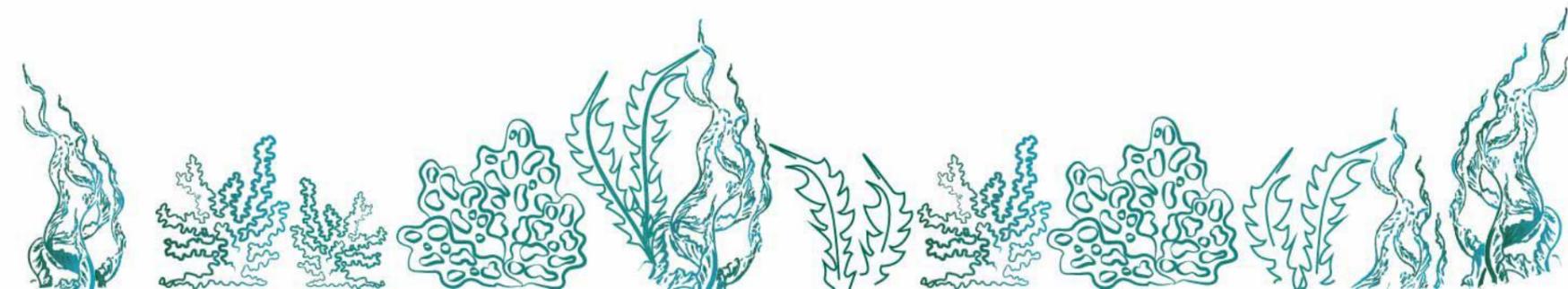
Crema de mejillones con
samosa de luche

Arrollado de salmón sobre
cama de luche salteado
acompañado de milcas

Stroganoff con cochayuyo

Costillas de cordero con puré
rústico de luche

Mote con cochayuyo



1,5 kg. Mejillones

100 grs. Cebolla Blanca

20 cc. Vino Blanco

50 grs. Harina

1 lt. Caldo de Pescado

50 cc. Crema

SAMOSAS

20 grs. Luche seco

1 unid. Cebolla

4 láminas Masa Philo

Merquén, Mantequilla, Ajo
y Ciboulette

CREMA DE MEJILLONES CON SAMOSA DE LUCHE

PREPARACIÓN:

Crema de mejillones:

Limpiar los mejillones, reservar.

Freír la cebolla troceada y el ajo aplastado en mantequilla, agregar vino blanco y reducir. Espolvorear con harina y mezclar bien. Incorporar los mejillones, agregar el caldo de pescado y cocinar hasta que hierva. Revolver de vez en cuando para que no se pegue.

Colar el caldo, retirar los mejillones de sus valvas. Reservar algunos para decorar.

Cocinar nuevamente el caldo hasta que tome consistencia. Agregar los mejillones sin las valvas, la crema y sazonar. Reservar en caliente.

Samosas de Luche:

Picar la cebolla muy fina y freír en mantequilla. Agregar el luche previamente hidratado, y picado fino. Cocinar y sazonar con merkén. Enfriar.

Cortar láminas de masa philo de 6 x 18 cms aproximado. Rellenar con la mezcla en un extremo e ir plegando en forma triangular hasta terminar. Pincelar las samosas con mantequilla derretida.

Colocar en bandeja de horno y cocinar hasta que estén doradas.



1 filete Salmón Fresco

1 paquete Masa Philo

SALTEADO

20 grs. Luche seco

1/2 unid. Cebolla Morada

200 cc. Caldo de Verduras

MILCAO

600 grs. Papa Cocida Molida

600 grs. Papa Cruda Rallada

100 grs. Manteca de Cerdo

80 grs. Chicharrón de Cerdo

Pimienta verde, Merquén,
Mantequilla, Aceite de oliva

ARROLLADO DE SALMON SOBRE CAMA DE LUCHE SALTEADO ACOMPAÑADO DE MILCAO

PREPARACIÓN:

Arrollado de salmón:

Cortar el salmón en trozos de 5 x 10 cms, sazonar con pimienta verde molida y un poco de sal. Estirar la mitad de una lámina de masa philo y pincelar levemente mantequilla derretida. Poner el trozo de salmón en el centro, enrollar, doblar los bordes y pincelar nuevamente con mantequilla. Hornear a 200°C por 8 minutos, o hasta que quede levemente rosado en el interior.

Salteado de luche:

Hidratar el luche en agua tibia, escurrir y reservar. Cortar la cebolla en julianas y saltear en aceite de oliva y mantequilla, agregar el luche, saltear por unos minutos. Agregar un poco de caldo de verdura y reducir. Sazonar con merkén.

Milcaos:

Estrujar la papa cruda en un paño limpio. Mezclar la papa cruda con la papa cocida, la manteca de cerdo y los chicharrones picados. Amasar y formar pequeñas tortillas del tamaño deseado. Colocar en bandeja de horno y cocinar a 180°C hasta que estén dorados.



STROGONOFF CON COCHAYUYO

600 grs. Pulpa de Cerdo

200 grs. Cochayuyo cocido

1 unid. Cebolla Blanca

1 unid. Pimiento Rojo

1 unid. Pimiento Amarillo

50 grs. Harina

100 cc. Crema

500 cc. Caldo de Vacuno

Ajo, Paprika, Mantequilla,
Aceite de Maravilla

PREPARACIÓN:

Cortar la carne de cerdo y pimientos en pequeños bastones, cortar la cebolla en pluma y picar fino el ajo. Sellar la carne de cerdo en aceite, reservar y sazonar.

Saltear levemente la cebolla y el ajo en mantequilla, agregar la carne de cerdo y los pimientos. Espolvorear con harina, mezclar bien e ir incorporando de a poco el caldo para que no se pegue, cocinar hasta que el cerdo este cocido. Agregar el cochayuyo cortado en bastones finos y sazonar con paprika. Apagar el fuego, agregar la crema y servir



12 unid. Costillitas de Cordero

30 grs. Mostaza Dijon

PURE

600 grs Papas

30 grs Luche seco

250 cc. Leche

100 cc. Crema

50 grs Cebolla

GUARNICION

300 grs Arvejas Nuevas

Sal de mar fina, Mantequilla,
Pimienta Negra y Verde

COSTILLAS DE CORDERO CON PURE RUSTICO DE LUCHE

PREPARACIÓN:

Costillas de cordero:

En un mortero machacar la pimienta verde y negra. Pincelar las costillas con mostaza por ambos lados, y sazonar con la mezcla de pimientas y sal. Rostizar en horno caliente a 200°C, hasta quedar doradas y jugosas en el interior.

Puré rústico de luche:

Cortar las papas en cubos de 2x2 cm, reservar en agua fría. Hidratar el luche en agua tibia, escurrir y picar. Cortar la cebolla muy fina y freír en mantequilla, agregar las papas troceadas y rehogar por unos instantes. Incorporar la leche y cocinar hasta que las papas estén semiblandas, revolver de vez en cuando. Finalmente agregar el luche y mezclar. Refinar con crema, sazonar y reservar caliente.

Guarnición de arvejas:

Lavar las arvejas y despuntar para retirar las fibras. Hervir agua con sal y agregar las arvejas por unos 2 minutos, cortar cocción en chorro de agua fría. Escurrir. Saltear en mantequilla por unos instantes y sazonar.



MOTE CON COCHAYUYO

120 grs. Mote

100 grs. Cochayuyo cocido

200 grs. Azúcar

1,2 lts. Agua

1 ramita Romero Fresco

PREPARACIÓN:

Cocinar el mote en agua hasta que este tierno (se puede remojar previamente en agua fría para facilitar su cocción).

Cortar el cochayuyo en cubitos pequeños. En una olla de borde alto calentar el azúcar con muy poca agua y dejar que se vuelva caramelo (cuidado con no quemarlo). Agregar el agua al caramelo para cortar la cocción, esta operación se debe realizar con mucho cuidado ya que al entrar el agua en contacto con el caramelo podría salpicar caramelo y provocar alguna quemadura. Agregar a la mezcla el romero y el cochayuyo, cocinar unos minutos. Sacar la mezcla de la olla y enfriar.



Bibliografía

BRADFORD, MONTSE, Algas las verduras del mar, Barcelona, Océano Ámbar, 7 Edición ampliada, marzo 2011. ISBN: 978-84-75556-740-2

PRANNIE RHATIGAN'S, Irish seaweed kitchen, Booklink, United Kingdom, 2009. ISBN: 978-1-906886-22-6

ANNE BRUNNER, Algas Sabores marinos para cocinar, Hispano Europea, 2011. ISBN: 978-84-255-1977-2

ROSA GUERRERO, Cómo curan las algas, Barcelona, RBA libros, 2013. ISBN: 978-84-15541-77-6



Proyecto financiado con el fondo de Innovación
para la Competitividad FIC - R 2012 del
Gobierno Regional de Los Lagos



Acción de Futuro



UST
UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS