



Recetas con Sabor a Historia



Índice

<i>Introducción Directora Nacional SJM Waleska Ureta</i>	2
<i>Reactivación Económica Local en Estación Central</i>	4
<i>Ceviche Peruano</i>	6
<i>Bavarois</i>	8
<i>Picante de leche andino</i>	10
<i>Quesillo</i>	12
<i>Pie de Limón</i>	14
<i>Pastel de Chucho</i>	16
<i>Tumbarranchos - Maracuchos</i>	19
<i>Pan de jamón navideño venezolano</i>	22
<i>Bandeja Paisa</i>	24
<i>Lomo Saltado</i>	26
<i>Papas a la Huancaína</i>	28
<i>Arroz con Leche</i>	30
<i>Arroz con mariscos</i>	32
<i>Hallacas</i>	35
<i>Pabellón venezolano</i>	38
<i>Tamales</i>	41



Servicio Jesuita a Migrantes



Este recetario emerge del trabajo realizado por el Servicio Jesuita a Migrantes con micro-emprendedores migrantes de la comuna de Estación Central, dentro de estas páginas encontramos un viaje a Venezuela, Colombia y

Perú, a través de distintos sabores que nos transportan a esas tierras y a las historias de quienes han sido las y los protagonistas de este proceso de intercambio de saberes y experiencias.

Entre los ingredientes y las preparaciones transitamos por un hermoso proceso grupal de compromiso y empoderamiento sin fronteras, donde la esencia ha sido el encuentro puramente humano en torno a valiosos y admirables propósitos vitales que convergen en este regalo para nuestro paladar.

Como SJM agradecemos el camino recorrido a todas las personas y entidades que han hecho realidad instancias como la que refleja este recetario, pues, es la muestra de que es posible construir una sociedad más inclusiva e intercultural que comprende el valor y la riqueza de la diversidad como una forma de vida basada en la solidaridad, el respeto y la dignidad de todas y todos los habitantes de nuestro país.

Waleska Ureta, Directora Nacional SJM

Reactivación Económica Local en Estación Central

Como respuesta a lo provocado por la Pandemia Covid-19 el Servicio Jesuita a Migrantes, en colaboración con Fundación Lukisc y FODEP, desarrolló el proyecto Reactivación Económica Local y su línea de trabajo con micro-emprendedores de la comuna de Estación Central.

La experiencia se realizó entre los meses de Agosto y Diciembre de 2020, y contempló espacios de acompañamiento personalizado y formación grupal con enfoque técnico (co-organizados con instituciones como Duoc UC y Fundación Más). Paralelamente se desarrollaron talleres prácticos facilitados por los mismos participantes donde el objetivo principal era el compartir saberes personales basados en la experiencia del negocio y los productos elaborados.

De esta manera, se logró potenciar el vínculo entre los participantes, desarrollando alianzas y relaciones importantes entre ellas y ellos, que se vieron facilitadas

por los espacios de encuentro virtuales y presenciales realizados. Esto se reflejó en la disposición de los participantes a compartir sus conocimientos, tanto de sus emprendimientos, como de otros temas, destacando las recetas que aquí se presentan.

Este proyecto nació no sólo para contribuir a la generación de ingresos de personas migrantes habitantes del territorio, sino que también, como una intervención social basada en un enfoque intercultural y de derechos humanos, esto significa que, a través de la transferencia y fortalecimiento de habilidades y herramientas buscamos generar un espacio que además respete los derechos fundamentales de todos y todas por igual y que promueva una participación efectiva. El encuentro entre la diversidad es clave para la transformación hacia una sociedad más justa, equitativa y plural, y que considere a toda la comunidad como protagonista de su propio proceso.





Ceviche Peruano



Ingredientes:

- 10 limones
- 3 cebollas
- 3 camotes
- 850 gramos de pescado (reineta)
- 2 tallos de apio
- 1 choclo sancochado
- Sal
- Kion (jengibre)
- Sazonador
- Rocoto

- Maíz cancha serrano
- Cilantro
- Lechuga
- Ajo

Preparación:

Primero se pica en cuadritos el pescado y se echa en un tazón o bowl. Luego se exprime el limón y lo echamos en el pescado para que se sancoche y lo dejamos que se cueza por 30 minutos, después le echamos apio picado, jengibre licuado y sazón al pescado. Luego se sancocha el pescado y se echa la cebolla morada picada en plumas. Después se pica el cilantro y el rocoto para agregarlo al pescado. Finalmente, se sancocha el camote y el maíz y se sirve con una hoja de lechuga.



Receta de Lourdes Pérez

Llega a Chile en el año 2009 directamente a la comuna de Estación Central junto a su hermana mayor, en Perú trabajaba como vendedora en una tienda de “vestidos de fiesta, carteras elegantes, billeteras para caballeros y para damas”.

En la vida de Lourdes el ceviche es muy especial, ya que, se lo enseñó su madre Cornelia Muñoz. Cuando tenía entre 15 y 16 años estudiaba y trabajaba ayudando a su madre a preparar y cargar los baldes de ceviche, además llevaba chicha, cebada y maracuyá. Nos señala además que este plato es una tradición especialmente los fines de semana, cuando se reúne la familia y/o los amigos invitados al hogar y de esta manera comparten de manera muy significativa .

Hoy en día, su hermano, su hermana con sus 4 hijos y su madre se encuentran en Perú, en noviembre de 2020 su padre falleció debido a la diabetes. Cada vez que trabaja en la feria le envía parte del dinero a su familia en Perú y también, ahorra para brindarle una educación digna a su hija Arelis de 5 años.

Sus platos favoritos de Perú son: Lomo saltado, Pato guisado con porotos. De Chile: porotos con rienda, carbonada, pastel de choclo.

Bavarois



Ingredientes:

- 1 pote de leche ideal
- 1 leche condensada
- 1 jalea o (Gelatina) sabor de su preferencia
- 1 limón

PREPARACIÓN

La jalea o (gelatina) se prepara en un recipiente de 2 tazas de agua hirviendo, se remueve hasta que se disuelve completamente y luego agregue 1 taza de agua fría, ya lista la tenemos allí

En una licuadora vaciamos la leche ideal y batimos durante unos minutos sin apagar el motor de la licuadora, echamos la leche condensada y seguimos batiendo. Al tener todo mezclado le vaciamos la jalea (gelatina) y seguimos batiendo por unos minutos para que se mezcle todo bien.

Luego, lo ponemos en un recipiente o molde y se coloca en el refrigerador por unas horas

Y A DISFRUTAR UN RICO POSTRE

Puede colocarle fruta adicional si es de tu gusto



Receta de Doris Delgado

Doris llegó a Chile hace 1 año y 4 meses, aquí se encuentra con dos de sus cinco hijos, los más pequeños de 13 y 5 años. En Venezuela tuvo una pequeña "Charcutería" (frigorífico), es Licenciada en Administración de Empresas, en su país trabajaba ejerciendo su profesión.

La señora Margarita, una conocida, le enseña a Doris a realizar la receta hace ya unos 5 años. El Bavaois es un postre que puede preparar hasta un niño, es super sabroso y fácil, solo se deben esperar 4-5 horas a que esté listo en el refrigerador, es ideal para cada postre y colación de los/as niños/as más pequeños/as. El Bavaois tiene la particularidad de tener jalea de frutilla y trozos de esta misma para poder acompañarlo.

Picante de leche andino



Ingredientes:

- ¼ de Cebolla
- ¼ de Tomate
- 4 Rocoto
- 4 tipos de ají
- Pepinillo /Encurtido de zanahoria
- Cilantro /Perejil
- Vinagre vino blanco
- Aceite de oliva
- Sal
- Ajo / pimienta negra / orégano y comino.
- Leche

Materiales: mortero, frasco de vidrio, cuchillo y guantes.

PREPARACIÓN:

Mientras se coloca a hervir la leche a fuego lento, se van cortando en cuadraditos la cebolla y el tomate, luego se corta el rocoto se le quita el pedúnculo, y luego en el

mortero se machaca el rocoto y después se echa en el frasco, machacamos también el ajo, orégano, pimienta y comino; se echan en el frasco junto con la cebolla y el tomate picado, picar en ruedas los otros ajíes y resto del rocoto en juliana, luego revolver en el frasco, la leche hervida se le echa una cucharada de sal se procede a echar al frasco y después un poco de vinagre con el aceite de oliva, después de echar todo procurar que todos los ingredientes queden debajo del aceite y por último, cerrar dejar macerar por un día y luego refrigerar .

PREPARACIÓN DE LA AREPA VENEZOLANA:

En un recipiente coloque la cantidad de harina a utilizar .

Agregue agua natural o tibia y revuelva de manera simultánea con sal.

Deje la masa reposar de 3 a 5 minutos.

Vuelva a amasar hasta obtener una masa suave y uniforme .

Arme la arepa a su gusto .

Carne Mechada, pollo, reina pepiada y jamón y queso.



Receta de Argenis García

Sociólogo, trabajó en la administración pública y también trabajó con jóvenes que presentaban consumo problemático de drogas. Vino a Chile forzosamente, primero estuvo en Perú, (Lima) y después llegó a Chile, su primo se quedó en Lima. Cuando llegó a nuestro país no lo dejaron pasar la frontera.

Antes de radicarse definitivamente en la Capital, estuvo 1 mes entre Santiago y Curicó .Un tiempo vivió con su prima, ahora está compartiendo un departamento con unos amigos.

En cuanto a la receta del Picante de leche, su padre consumía mucho esta preparación, su familia es Andina y este plato le recuerda a eso, a su infancia, a sus abuelos, que luego vendieron su casa y se fueron a la ciudad.

Quesillo



Ingredientes

- 6 huevos
- 1 lata de leche condensada (397 grs)
- 6 cucharadas de leche en polvo
- Esencia de vainilla al gusto
- 1 lata de agua de la misma de la leche
- Ron (opcional)
- Ralladura de limón (opcional)

PREPARACIÓN:

Colocamos en la licuadora los huevos y la vainilla y comenzamos a licuar 2 minutos. Agregamos la leche condensada y el agua, luego las cucharadas de leche en polvo la ralladura de limón y el ron.

Servir en el molde con el caramelo previamente elaborado y llevar a baño de María por 45 minutos .

Para el caramelo

- 200 grs de azúcar
- 2 cucharadas de agua

Se coloca en un molde o quesillera y se lleva al fuego hasta obtener un color rubio



Receta de María Figueredo

Cuando llega y se instala en Chile comenzó vendiendo leche asada porcionada en Estación Central, las vendía local a local o en la misma calle.

Su suegra le enseñó a preparar este plato al igual que muchos otros, ha sido útil esta preparación para poder venderla en Chile, además de hacerla para los cumpleaños, cuando se reúnen con más personas, también para regalos.



Pie de Limón



Ingredientes

- Galleta Mana
- 4 limones
- Mantequilla
- Una lata de leche de condensa
- Merengue
- 3 claras de huevos
- una taza de azúcar.

PREPARACIÓN

Triturar las galletas, luego en un bowl agregar la galleta triturada y colocar 4 cucharadas de mantequilla, amasar hasta integrar toda la mantequilla con la galleta, luego colocar en el molde y cubrir todo el molde, llevar al horno por 15 minutos.

En la licuadora agrega la leche condensada junto con el jugo de limón y licuar hasta integrar, luego colocar la mezcla en el molde con la galleta y hornear.

Para el merengue, en un bowl juntar las claras de huevo con el azúcar granulada y llévalas a baño maría suave removiendo de vez en cuando hasta disolver el azúcar granulada completamente en las claras e integrar bien. Retira el bowl del baño maría y bate enérgicamente durante 8 a 10 minutos hasta triplicar su volumen y conseguir una preparación espumosa y satinada. Retira el pie del horno y cubre con el merengue recién preparado de manera decorativa. Deja enfriar y sirve cuando quieras.

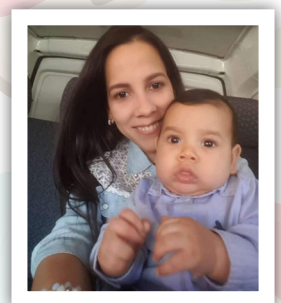


Receta de Marianny Guevara

Marianny lleva 3 años en Chile. En Venezuela trabajaba en una empresa y los fines de semana participaba en cursos de repostería, en sus tiempos libres se dedicaba a poner en práctica estos nuevos aprendizajes.

Su esposo vino primero de Venezuela y luego llegó Marianny. Al llegar quedó embarazada de Ignacio su pequeño hijo.

Esta receta se la enseñó su cuñada en Venezuela cuando tenía 27 años, el pie de limón le evoca recuerdos de los momentos compartidos en familia, los sabores, particularmente el ácido del limón, combinado con lo dulce del merengue dorado en el horno. Este postre es preparado para Navidad o cuando lo solicitan.



Pastel de Chucho



Ingredientes:

Para la cocción del chucho (mantarraya). Se puede sustituir por tollo (cazón):

- 1 Kg de raya (ó tollo)
- 1 cebolla grande
- 1 ajoporro
- Para el guiso:
 - 3 cebollas
 - 4 dientes de ajo machacados
 - 2 cebollines
 - 2 pimentones rojos
 - 8 ajíes dulces
 - 4 tomates maduros
 - 1 cucharada de salsa inglesa
 - 1 cucharada de alcaparras
 - 10 aceitunas rellenas
 - 1 cucharada de pimentón molido
 - 2 cucharadas de cilantro picadito
 - 3 plátanos maduros
 - ½ taza de uvas pasas
 - 1 taza de aceite
 - 2 tazas de salsa bechamel (o blanca)
 - 1 ½ taza de queso (blanco o amarillo) rallado

PREPARACIÓN:

Sancochar el chucho en abundante agua con la cebolla y el ajoporro. Cuando ablande, quitar membrana y cartílagos del chucho y deshebrar. Lavar debajo del grifo para eliminar la gelatina que se forma.

Sofreír el chucho sancochado y agregar todos los vegetales, picados muy finos o licuados. Posteriormente agregar alcaparras, aceitunas y pasas. Revolver y dejar que se haga el guiso.

Pelar los plátanos, rebanarlos en tajadas longitudinales y freírlos en aceite bien caliente.

Hacer la salsa bechamel con 2 tazas de leche, 2 cucharadas copetonas de harina de trigo, una cucharada de margarina. Mezclar todo y llevarlo al fuego hasta que espese.

Armar el pastel de la siguiente manera: En un refractario engrasado, colocar capas sucesivas de: plátano frito, guiso de chucho, salsa bechamel y queso rallado hasta agotar los ingredientes. La última capa de queso rallado, debe ser abundante.

Llevar al horno a 350 °C por 20 ó 30 minutos para que se compacte y gratine.

Dejar reposar y servir

Buen provecho....

Receta de Marien Sánchez

Marien está casada hace 15 años con un chileno, su esposo llegó junto a sus padres a Venezuela a los 5 años buscando una mejor vida. Retornan a Chile hace dos años, tienen 2 hijos: Marcelo de 13 y María Laura de 7 años, ambos de nacionalidad chilena.

En Venezuela, Marien se desempeñaba como arquitecta, trabajaba en el área de proyectos de arquitectura y en obras, su último trabajo fue de supervisora de obra en la construcción de unas torres de oficinas. En Chile consiguió trabajo como asistente de arquitecto en una pequeña empresa.

Cuando queda sin empleo, busca ayuda en diversos lugares para crear su emprendimiento.

El Pastel de Chucho se caracteriza por la combinación de sabores dulces y salados, Chucho se le nombra popularmente a una mantarraya que se encuentra en la zona oriental de Venezuela. Este plato es creado por un cocinero venezolano que vive hace muchos años en la Isla Margarita, preparó una versión distinta al Cuajado (tortilla a base de huevo y pescado), el pastel es una combinación entre el guiso del Chucho, plátano frito, salsa bechamel y queso amarillo. Este es un plato típico venezolano, recuerda que a su madre le encanta cocinar y realizaba este plato en Venezuela.



Tumbarranchos – Maracuchos



Los tumbarranchos son un plato típico y colorido de Maracaibo, estado Zulia, donde es común servirse en la cena o en el desayuno, se puede encontrar a la venta en casi toda la ciudad.

No se de dónde salió su original nombre, más si les puedo contar que TUMBARRANCHO es el nombre que se le da a un artefacto de fuego pirotécnico que al explotar hace un ruido muy estruendoso y llamativo.

Yo lo relaciono con esta arepa pues su combinación de sabores es verdaderamente explosiva en el paladar.

Sin más pasemos a esta aventura de sabor, TE VA A GUSTAR.

Ingredientes

PARA LAS AREPAS:

- 1 Taza de harina de maíz precocida
- 1 1/4 Tazas de agua
- 1 Cucharadita de sal
- 1 Cucharada de aceite vegetal.
- Para la mezcla:
- 1/2 taza de harina de trigo
- 2 huevos
- 1 Cucharadita de sal

- 2 Cucharadas de mostaza preparada
- 1/2 vaso de leche líquida(opcional)
- 1/2 vaso de agua (de ser necesario)
- Para el relleno:
- 200 Grs. de mortadela rebanada
- 1/2 Kgs de queso de mano
- 100 Grs. lechuga picadito
- 2 Tomates cortados en tiritas y sin semillas
- Mayonesa, Salsa de Tomate, Mostaza al gusto y salsa tártara.
- Queso parmesano o queso de año*.

NOTA: queso de año, es un queso madurado específico de la región zuliana, que presenta un sabor parecido con el queso parmesano.

PREPARAR LAS AREPAS

Mezclar en un bowl la harina de maíz con el agua, la sal y el aceite. Amasar hasta obtener una masa compacta y suave.

Luego hacer una pequeña bola que quede encerrada entre su mano y dedos, aplanar poco a poco hasta lograr hacer un disco redondo (recordar humedecer siempre un poco la mano para poder moldear bien la forma de la arepa)

Hacer 4 arepas y cocinarlas en un budare (plancha) hasta que formen costra de ambos lados.

PARA LA MEZCLA

Agregar en otro bol la harina de trigo, los huevos, la sal, la mostaza y la leche; revolver con un tenedor hasta unificar la mezcla; agregar poco a poco el agua hasta obtener una mezcla espesa para freír (solo debe colocarse el agua necesaria).

HAGAMOS EL TUMBARRANCHO

Realizar un corte lateral con el cuchillo y abrir parcialmente la arepa, colocar una rebanada de mortadela cruda o cocinada dentro (es importante que la mortadela no sobresalga de la arepa).

La arepa debes introducirla en la mezcla utilizando unas pinzas y luego...Sumergir en abundante aceite caliente, dejar freír hasta que dore por ambos lados y retirar del aceite; colocarla sobre papel absorbente.

Abrir la arepa y rellenar con queso de mano, lechuga, tiritas de tomate, mayonesa, salsa de tomate, mostaza y la salsa tártara.

Servir caliente para que se mantenga la textura crujiente.

También puedes rellenar el tumbarrancho con pollo, carne esmechada, pernil, lomo negro (asado negro).

BUEN PROVECHO Y DISFRUTA DE ESTA AVENTURA GASTRONÓMICA

Receta de Liliana Valerio

En Venezuela vivió en diferentes estados, junto a su familia se desarrollaron en el negocio de la costura a nivel industrial y se encontraban siempre en constante movimiento, hasta que llegaron a Huayra, en donde se dedicaron a elaborar uniformes para las aduaneras, allí les tocó hacer varias cosas entre ellas desempeñarse en los centros turísticos con diferentes labores.

Tras separarse de su marido, Liliana decide dejar la costura, oficio que no era su pasión por lo que empezó a ampliar sus horizontes, hizo cursos en peluquería siendo este uno de sus mayores intereses. Sin embargo no fue hasta el 2018 que su hija la invitó a vivir a Chile que comenzó a desempeñarse en la estética, comenzando juntas un emprendimiento

El Tumbarrancho es una receta originaria del Puerto de Maracaibo, de creación italiana. Liliana aprendió a hacerla a través del relato y la experiencia de otras familias, en los encuentros que compartían.

Para Liliana, siempre ha sido importante dejar un legado a sus hijos a través de la cocina, y de compartir recetas tradicionales de su país.



Pan de jamón navideño venezolano



Ingredientes:

Para la masa:

- 500 gr de harina de trigo todo uso
- 250 ml de leche líquida
- 80 gr de azúcar
- 1/2 cda de sal
- 80 gr de margarina
- 7 gr de levadura
- 1 huevo

Para el relleno

- Pasas
- Aceitunas

- 1kg de jamón ahumado
- 1/2 kg de tocineta
- Queso crema opcional

PREPARACIÓN:

A la leche tibia se le agrega la levadura y 1 cda de azúcar se deja reposar hasta que salga espuma, se junta con todos los ingredientes y se amasa hasta obtener una masa suave, se deja reposar por 1 hora o hasta que doble su tamaño, luego estirar en rectángulos (alcanza para 2 panes y uno pequeño) rellenar con jamón, tocineta, pasas y aceitunas, opcional queso crema, se enrolla se deja reposar por 30 minutos. Se pinchan para que el vapor salga y se mete al horno por 45 min a 180° al faltarle 15 min se pintan con amarilla de huevo y azúcar para darle color!

Receta de Eileen Carrasquel



Eileen es una mujer luchadora, ella y su familia salieron de Venezuela en el año 2017, siempre estuvo acostumbrada a estar con su familia todos son muy cercanos, muy unidos a nivel familiar.

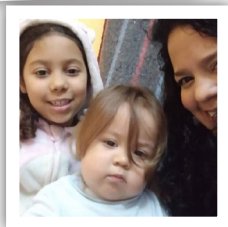
Ella y su esposo trabajaban, Eileen en un restaurante italiano, pero además tenía un emprendimiento de tortas paralelo al trabajo. Su hija mayor tuvo una operación de emergencia el 4 de noviembre de 2017 y fue una muy mala experiencia para la familia de Eileen y tuvieron que salir de emergencia ya que no había la medicina que necesitaban.

Con mucho esfuerzo salieron de Venezuela por Cúcuta, y lograron obtener los medicamentos necesarios para el bienestar de su hija. La familia vivió en Bogotá un año, pero la meta siempre fue Chile.

Una vez en Chile y con la pandemia, Eileen sintió que apagaron las luces, ella estaba muy triste, la familia había sido muy afectada por la crisis.

Frente a esto Eileen pensó “¿por que si yo hago tortas no vuelvo a la repostería? y comenzó a trabajar en su emprendimiento en Chile y motivarse nuevamente.

La receta de pan de jamón es acompañante del plato navideño venezolano y es una receta que Eileen conoce hace muchos años, viene de su abuela Clara, ella tenía un librito que le compartió desde que tiene memoria. Años después, cuando ya era más adulta, buscó la receta y la preparó, el sabor logró trasladarla a la mesa con su familia, cuando estaban comiendo, sus familiares, todo sentados en la mesa navideña.



Bandeja Paisa



Ingredientes:

- Carne Molida
- Frijoles – porotos rojos
- Plátano maduro
- Chicharrón
- Huevo
- Aguacate
- Chorizo
- Arroz

PREPARACIÓN:

El día anterior dejar reposar en un recipiente con agua los porotos (frijoles).

Para preparar el arroz blanco, como tenemos 400 gramos de arroz, utilizamos el doble de agua. Cuando el agua hierva, añada el arroz blanco, añadir sal y aceite y cocinar a fuego medio durante 15 minutos, bajar el fuego, dejar reposar 5 minutos y luego con un cucharón voltear el arroz.

Para montar la bandeja paisa colocamos el arroz, es lo principal, luego los frijoles (porotos), los plátanos fritos, la carne molida, los huevos, el chorizo y el chicharrón, luego un pedazo de aguacate (palta) cortada en rodajas, se acompaña con arepas y listo.

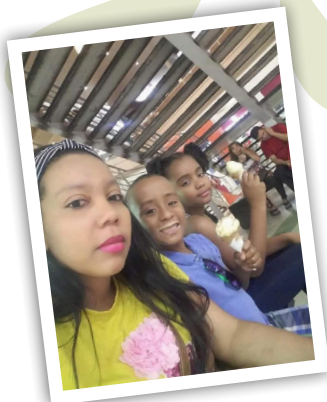


Receta de Mary Elena Alomia

Lleva dos años en Chile, en Colombia estudiaba y trabajaba como secretaria de una empresa de productos cerveceros, en su país vivía junto a sus dos hijos, se vino junto a su pareja que estaba en Chile hace ya 5 años. Mary Elena se crió con sus abuelos, esta fue una de sus mejores etapas pues ellos son como sus papás.

Sus platos preferidos son comidas típicas de Colombia: Bandeja paisa, Arroz con pollo y Camarón. Normalmente prepara arroz con pollo, bandeja paisa, albóndigas, sancocho de gallina (sopa).

Bandeja paisa, es una receta tradicional de su país, su abuela le enseñó a elaborar este plato, lo preparaba para la cena, la única modificación que le ha realizado es poner el plátano cortado en rodajas, no en mitades. En Colombia esta preparación vale aproximadamente \$22.000 pesos chilenos, se consume en el almuerzo o en la cena, además de ser preparado para ocasiones especiales.



Lomo Saltado



Ingredientes:

- Carne (lomo)
- Cebolla morada
- Pimentón
- Tomate
- Cebollín
- Ají amarillo
- Salsa de soya
- Cilantro
- Condimentos: ajo, pimienta, orégano, sal, cilantro, pisco, vinagre.

PREPARACIÓN:

Cortar la carne en trozos, sazonar con ajo, pimienta, sal, orégano y un chorrillo de vinagre. Luego en una sartén bien caliente, sellar la carne, luego se aparta. En el mismo sartén freír las verduras, después agregar la carne, salsa de soya, tomate, cebollín, cilantro y un poco de caldo de carne. Se acompaña con papas fritas y arroz blanco.

Receta de Paula Cabrera

Paula llega a Chile hace 20 años, un mes de marzo, sin conocer a nadie durante el gobierno de Alan García. En Perú trabajaba en una clínica cuidando pacientes y en un puesto del mercado. Su madre no sabía leer, pero ha sido un pilar importante, comenzó a trabajar a los 7 años. En su país está toda su familia, su madre de 98 años, Mavila Castillo Medina y sus tres hermanos. Tiene un hijo en Mendoza que se llama Elvis y su nuera Elizabeth, con sus nietos Adrián (8 años), Fabricio (5 años) y Florencia (2 años).

Desde niña recuerda que observaba como preparaban el lomo saltado en casa, luego a los 14 años empieza a prepararlo cuando comenzó a trabajar en una casa particular; con ese plato recuerda y siente que extraña mucho a su familia. Este plato se caracteriza por sus particulares ingredientes (carne, cebolla, tomate, ajo, mucho aliño, salsa de soya, papas fritas y un poco de arroz), además puede estar acompañado con ensalada de lechuga y un pisco sour, es muy recomendado prepararlo para la celebración de cumpleaños o para reuniones con amigas/os.

Su comida preferida de Perú es el ceviche o la jalea (cerro de mariscos) y de Chile son los porotos con rienda con chorizo y también le gustan mucho los zapallos italianos.



Papas a la Huancaina



Esta deliciosa entrada es típica de la Costa y Sierra del Perú. Las papas a la huancaína están consideradas entre los 5 principales platos más deliciosos y de mayor consumo, su preparación está basada en papas, queso, leche y el inconfundible ají amarillo que le da el toque mágico característico de sabor y aroma.

Ingredientes:

- 6 papas (blancas medianas)
- 300 gr de queso fresco (salado)
- ½ taza de leche evaporada
- 3 ajís amarillos
- 2 cucharadas de aceite de girasol o aceite vegetal
- 3 huevos sancochados, cortados en mitades
- 6 aceitunas negras
- 6 hojas de lechuga

- 12 galletas de soda saladas
- 3 cucharadas de perejil picado y sal y pimienta a gusto
- Nota: esta receta es para 6 porciones

PREPARACIÓN:

En una cacerola colocamos las papas lavadas y sancochamos, le echamos un poco de sal y listo.

Una vez cocidas, retiramos de la olla y las pelamos, aún si estas están medio calientes, con cuidado, no destruirlas.

Ahora hacemos la crema, colocamos en la juguera las galletas, el queso, la leche, los ajís sin semillas, aceite, sal y pimienta. Licuamos y listo.

Para servir, ponemos una base de lechuga, luego las papas cortadas en tajadas o rodajas, luego lo cubrimos con la crema y decoramos con el huevo y aceituna negra.

A disfrutar de las deliciosas y riquísimas papas a la huancaína.



Receta de Regina Medina

Regina lleva quince años en Chile, en Perú vivía junto a sus tres hijos y sus padres, una de sus amigas que se encontraba trabajando como asesora del hogar en Chile hace ya un par de años, le comenta que requiere de alguien que pueda reemplazarla pues ella estaba pronta a dar a luz.

Regina nos cuenta que este fue el incentivo para atreverse a venir al país en búsqueda de mejores oportunidades laborales, a pesar de los temores e inquietudes de sus padres, ella toma la decisión de venirse sola Chile a trabajar.

Durante el 2020, en medio de la pandemia llegan dos de sus hijos a vivir con ella, todos comenzaron a buscar distintas formas de emprender, siendo la gastronomía su principal interés.

Papa a la huancaína, es una receta típica de su país, que se consume todos los días como acompañamiento y/o entrada al plato de fondo sobre todo para el verano, aprendió esta receta mirando a sus hermanas y su madre que siempre lo preparaban, es un plato originario de Huancayo, de ahí su tan característico nombre, pero que se ha expandido ampliamente por el país. Para ella este plato, la transporta a su infancia cuando su mamá lo preparaba y era una de sus comidas favoritas.



Arroz con Leche



4-6 porciones

Ingredientes:

- 4 tazas de leche entera
- 1/2 taza de arroz grano largo
- 2 clavos de olor
- 1 palito de canela
- 1/3 taza de azúcar

PREPARACIÓN:

En una olla poner a calentar la leche a fuego medio, agregar los clavos de olor y el palito de canela, yo las puse

enteras, ustedes le pueden poner medio palito de canela o lo que más les guste.

Lavar el arroz en un colador con agua fría hasta que el agua salga limpia.

Agregar el arroz a la olla de la leche y empezar a revolver, la idea es cocinar el arroz por 30 minutos, hasta que esté totalmente cocido y la leche se haya reducido a la mitad más o menos, no hay que revolver todo el rato, pero yo lo voy revolviendo cada 1-2 minutos, lo importante es que no se les pegue el arroz al fondo de la olla, la leche no debe estar hirviendo con fuerza, basta con que esté bien caliente.

Probar pasados los 30 minutos, si el arroz está cocido agregar el azúcar y cocinar por 3 minutos más, sacar del fuego y servir tibio o frío al día siguiente, más rico todavía. Guardar en el refrigerador.



Receta de Bárbara Peñaloza

A Bárbara le gusta mucho la repostería, por eso cuando llegó a Chile comenzó a hacer queques, teniendo que recorrer grandes trayectos para que su primo le facilitara la cocina para hornear las preparaciones y venderlas.

Barbará nació en Caracas hace ya 32 años. Llegó a Chile dejando a sus hijas Samanta y Fabiana de 12 y 8 años en Venezuela, actualmente tiene 2 años y 5 meses en Chile, todavía no ha podido traer a sus hijas pero espera poder hacerlo pronto.

El arroz con Leche le recuerda a su infancia, su abuela “la maga de la cocina” preparaba ese y varios platillos más como el quesillo y el dulce de maicena. Bárbara recuerda siempre a su abuela y a su mamá preparando esos platillos cuando era niña, pero nunca se animó a ayudarlas.

La Abuela de Bárbara murió cuando ella se encontraba en Chile y es por esto que la hermana de Bárbara se transformó en la guardiana de las recetas de la familia. Sin embargo para el cumpleaños del esposo de Bárbara, su hermana le compartió una de las preciadas recetas para

poder prepararlas ese día.

El arroz con leche es un postre sencillo, se prepara en diciembre y en semana santa, en esta última la gente suele agregarle coco.



Arroz con mariscos



Ingredientes:

- 6 camarones
- 6 langostinos
- 100 gramos de pulpo
- 100 gramos de calamar
- 100 gramos de surtido de mariscos
- 2 almejas
- 2 conchas de abanico
- ¼ de taza de arveja cocida
- ¼ de taza de zanahoria cocida picada en cuadritos
- ¼ de taza de choclo peruano desgranado
- 1/3 de taza de vino blanco (pisco o cerveza negra)
- 5 tazas de arroz
- ½ taza de aceite (o mantequilla)
- 1 taza de caldo de mariscos
- 1 pimentón
- 3 cucharadas de cilantro picado

Ingredientes Salsa Madre Arroz con Mariscos:

- ¼ ají amarillo
- 3 dientes de ajo

- ½ cebolla
- 12 ramitas de cilantro (sin hojas)
- 2 sibaritas
- 2 cucharadas de ají panca
- Sal, pimienta

PREPARACIÓN SALSA MADRE:

En una sartén poner aceite, agregar el ají amarillo picado en dos partes (sin pepas), doramos un poco, le agregamos los ajos, la cebolla, las ramas de cilantro, esperamos dorar bien y luego agregamos la sibarita y removemos todo. Esperamos que enfríe un poco y pasamos a licuarlo, echándole ½ taza de caldo de mariscos y las dos cucharadas de ají panca.

PREPARACIÓN DEL PLATO:

En un tazón o bowl, poner los camarones, langostinos, surtido de mariscos, calamares, pulpo, almejas y las conchas de abanico, todos ya cocidos. Agregar sal, pimienta y comino. Luego, con una cuchara mover suavemente hasta que se mezcle con los ingredientes.

Poner una sartén grande a fuego medio, agregar el aceite y los mariscos, freír lentamente. Luego agregar el vino o pisco para que los mariscos tengan un soasado criollo y un sabor exquisito. Luego agregamos las arvejas, zanahoria y choclo. Una vez mezclado todo, agregar la salsa madre, esperamos tres minutos y mezclamos todo, agregando el caldo de mariscos. Levantamos el fuego por dos minutos y luego retiramos las almejas y las conchas de abanico, agregamos el arroz y mezclamos todo nuevamente. Por último, agregamos el pimentón cortado en tiras medianas (corte pluma).

Servir en un plato, agregar las almejas y las conchas de abanico como decoración del plato y agregar el cilantro picado. ¡A disfrutar de este delicioso plato!

Receta de Edwin Huaman

Llegó en junio de 2018. En Perú, Edwin trabajaba como soldador, no era su objetivo quedarse en Chile pero por circunstancias de la vida se tuvo que quedar, pues se aprobaron los documentos de sus hijos y eso facilitó todo. Estos dos años han sido muy difíciles, nos cuenta, particularmente por el estallido social y luego por la pandemia.

Su familia está compuesta por 8 integrantes, Edwin y su esposa, Sebastián de 14, Fernanda de 12, Ignacio de 10, Lucas de 8, Emir de 3 y Jazemin de 1 año.

Respecto a los platos que conoce, señala varios: el ceviche, la jalea mixta, el lomo saltado, el chicharrón de pescado, el ají de gallina, pero el que más le gusta preparar es el ceviche. Pues es el primer plato que recibió de parte de su madre. Aprendió a cocinar, viendo a sus abuelas y a su madre, de muy niño, sobre todo cuando su madre viajó a los EE.UU y tuvo que ser responsable de las labores de la casa, como por ejemplo cocinar para él y sus hermanos.

“También mi familia paterna cocinaba rico, especialmente postres, pero lo dulce no me entusiasmaba mucho”, dice.

El ceviche lo ha ido mejorando: “agregando otros ingredientes encontré un punto exacto del sabor, diferente a otros lugares donde lo venden. Encontré un sabor distinto, una salsa madre que lo hace muy especial”.

Actualmente trabaja con su esposa en la casa, se está haciendo de a poco conocido: “me llaman de algunas empresas y eso me pone muy contento, a futuro si tuviera un lugar para trabajar le pondría Mister Fisch H&P comida peruana, pues allí están las iniciales de todas las personas que me han ayudado, el nombre de mis hijos y quienes han sido importantes”.



Hallacas



La hallaca es un plato típico de la navidad venezolana, su preparación va a depender de la zona geográfica del país, de las raíces y costumbres de nuestros antepasados, hay muchísimas maneras de prepararla pero lo importante es el majestuoso proceso de elaboración en donde cada miembro de la familia participa... "La hallaca" es parte de nuestra gastronomía, de nuestros colores y sabores, es ese plato que jamás faltaba en una mesa venezolana... y hoy a muchos nos tocó hacerla solos, añorando esos maravillosos recuerdos, y con las ganas de que las futuras generaciones sin importar en qué parte del mundo estén sepan que este singular plato es parte de lo que somos!!!

Ingredientes:

- 2 kg de harina de maíz, preferiblemente Harina Pan
- 500 ml Aceite
- 2 paq. Hoja de plátanos
- 1 Pabito
- 50 grms Onoto
- ½ kg Aceitunas rellenas de pimentón
- ¼ kg Alcaparra
- ¼ kg Pasas
- ¼ kg Tocineta/Panceta
- 200 gms Papelón/chancaca
- 300 ml Vino tinto
- ½ kg Pulpa de cerdo
- ½ kg Carne de res
- 1 kg Pechuga de pollo
- 3 Pimentón (2rojos y 1 verde)
- 100 grms Ají dulce
- 2 und Cebolla
- 150 grm Ajo
- 2 und Puerro
- 3 ramitas Apio
- 2 und Cebollín
- 4 und Papa
- Sal, orégano, comino, pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

En una olla colocamos el aceite y el onoto a fuego medio hasta que hierva, se retira y se deja reposar, para luego colar un poco más de la mitad en la olla de la preparación del guiso, el resto se reserva para la masa.

Se cortan en cuadritos pequeños todos los aliños (ajo, cebolla, pimentón, ají dulce, apio, cebollín y puerro), también se puede utilizar un picatodo; también se cortan en trocitos muy pequeños las papas, y se reservan en agua. Se prosigue a cortar todas las carnes (pollo, cerdo y res) y la tocineta en trozos medianos.

En el picatodo agrego un pedacito de pimentón, ajo, cebolla, tocineta, aceitunas, pasas y alcaparras con un chorrito de aceite onotado, esta pasta la reservo para agregarla al guiso.

En la olla donde se reservó el aceite onotado se agrega el ajo, la cebolla, el pimentón y el ají dulce a fuego medio y se tapa por unos 5 minutos, luego se revuelve el guiso con una cuchara de madera, colocando al mismo tiempo la tocineta, y dejándolo por unos 10 minutos más. Se incorpora el resto de los aliños verdes, tratando de revolver el guiso constantemente, al ver que estén bien integrados se le agrega el vino, el papelón, los condimentos (Sal, orégano, comino, pimienta) y la pasta (de pimentón, ajo, cebolla, tocineta, aceitunas, pasas y alcaparras), se deja cocinar unos 10 minutos y se incorporan las papas con el agua; cuando las papas estén casi listas se le coloca la carne de res, la de cerdo y por último el pollo, se revuelve cada cierto tiempo para que no se pegue el guiso, el tiempo de cocción luego de agregada la carne es de 1 hora y media aproximadamente a fuego medio.

Antes de apagar el fuego se le saca al guiso el exceso de líquido y este se reserva, se revuelve y de ser necesario se le agrega un poco de harina de maíz para espesarlo. Al ver el guiso consistente se apaga el fuego, y se deja enfriar allí mismo, ya que los cambios bruscos de temperatura pueden dañarlo.

En un envase amplio como de hacer lasaña/pasticho se agrega el líquido del guiso, el aceite onotado, agua, sal y 1 kg y medio de harina de maíz, se va amasando, y se le agrega más agua de ser necesario, la masa debe quedar amarilla y suave, al estar lista se realizan bolitas del mismo tamaño, y se tapa bien con un pañito para que la masa no se deshidrate.

Ahora a preparar la mesa:

En un envase se colocan las pasas, alcaparras y aceitunas.

A otro envase le agregamos agua y un poquito de aceite anotado, es para mojar nos los dedos e hidratar la masa.

En una olla pequeña agregamos guiso.

Se colocan las hojas, previamente cortadas y lavadas en el lugar donde se van armar las hallacas.

y finalmente el pabilo/pitilla cortado.

A preparar las hallacas:

Tomamos una bolita de masa, la colocamos en la hoja y encima un plástico para ir aplastando y que esta quede uniforme, luego agregamos el guiso, la aceituna, pasas y

alcaparras.

Para doblar, se toman dos extremos, se juntan y luego los otros se doblan, debe quedar como un rectángulo, y para terminar se amarra con el pabilo, deben quedar bien sujetas para que al cocinarse no se salgan de la hoja.

Finalmente el tiempo de cocción es de 25 minutos, el agua debe estar hirviendo y con un poco de sal antes de meter las hallacas a cocinar.

Este plato sea compañía, con ensalada de gallina (sino tiene puede ser pollo), pan de jamón y pernil/asado negro.

Fuente: Mi mamá (Fanny Viloría), Mis hermanas (Judith y Jakeline Paredes) y por supuesto Armando Scannone el autor de "Mi cocina: a la manera de Caracas".

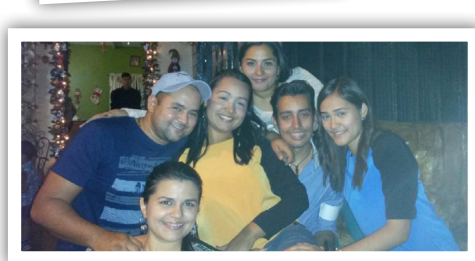
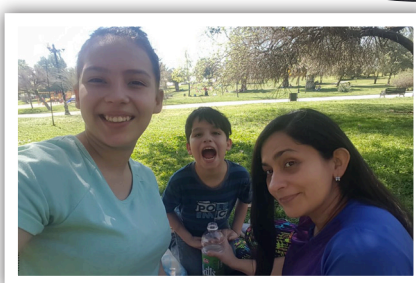


Receta de Johana Paredes

En Venezuela vivía en Cagua y tenía un negocio de servicios estudiantiles (asesoría de tesis, entre otros.) Su familia en Venezuela era de 8 hermanos, ella era la menor. Johana nos cuenta que sufrió intento de extorsión al tener una buena situación económica por lo bien que le iba a su negocio.

Iba a venir a Chile con su esposo, pero este falleció, luego de esto viajó por tierra. Johana vivió con familiares durante 2 meses luego se independizó, por ese tiempo trabajó de manera dependiente pero no le alcanzaba el dinero, así que comenzó con su emprendimiento. En 2019 hizo un curso y creció mucho su negocio, logró estar más segura de lo que hace.

Para Johana las Hallacas le recuerdan el reencuentro con la familia, su mamá, las festividades de diciembre, la navidad, cuando su papá compraba carne, ponche, crema y entre toda la familia preparaban la comida y adornos de navidad.



Pabellón venezolano



El pabellón criollo es uno de los platos más típicos de la cocina venezolana. Esta receta está llena de sabores y colores, y, aunque no se sabe con exactitud dónde se originó, a finales del siglo XIX se reconoció que fue en Caracas. El pabellón criollo venezolano se compone de arroz blanco, tajadas de plátano maduro, caraotas y carne mechada.

Ingredientes

Ingredientes para hacer Pabellón criollo venezolano:

- Carne mechada
- 3 Kilogramos de Falda de la vaca
- 2 Unidad de Pimiento rojo
- 2 Unidad de pimiento verde
- 4 Unidad de cebolla blanca
- 4 Dientes de Ajo
- 2 Cucharadas soperas de Salsa inglesa
- 1 Rama de Cilantro
- 1 cucharadita de Comino
- Caraotas
- 2 Kilogramos de Caraotas negras
- 1 Unidad de Pimiento rojo
- 1 Unidad de Pimiento Verde
- 1 Unidad de cebolla blanca
- 4 Cucharadas soperas de Papelón (panela)
- 2 Dientes de Ajo
- 1 Cucharadita de Comino

Adicional:

- 3 kg de arroz blanco
- 10 unidades de Plátanos maduros
- 1 litro de Aceite
- 1 pizca de Sal

- 1 pizca de Pimienta

PREPARACIÓN

Antes de realizar el pabellón criollo, el primer paso es alistar todos los ingredientes.

En una olla a presión sellar la falda previamente aderezada con sal, pimienta y comino, llevar al fuego.

Cuando esté lista la carne, con las manos o con un tenedor deshebra y lleva a la olla de nuevo con los pimientos, la cebolla y el ajo sofrito para que absorba más el sabor del resto de ingredientes. Reservar hasta el momento de servir.

Para las caraotas, desde la noche anterior déjalas en remojo, al momento de prepararlas agrega abundante agua en una olla a presión, añade las caraotas con un poco de cebolla y sal, y deja cocinar durante 1 hora y media.

En una sartén prepara un sofrito con la cebolla, el pimiento rojo y verde, el ajo cortado finamente y el papelón rallado. Luego, añádelo a las caraotas (si tienen mucha agua se puede retirar un poco), cocina a fuego medio hasta que espesen un poco, rectifica sabor con sal, comino y pimienta.

Cocinar el arroz, que quede suertecita.

En una sartén aparte con aceite a temperatura media, fríe las tajadas de plátano hasta que estén doradas.

Finalmente, sirve el pabellón criollo venezolano con las caraotas negras, la carne mechada, el arroz blanco y las tajadas de plátano.

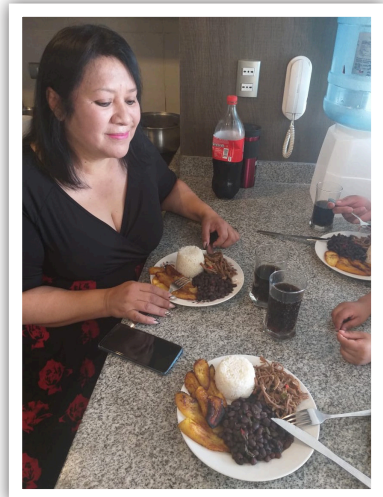
Servir

Receta de Zaida Suárez

Zaida es del occidente de Venezuela, Zulia, municipio ganadero-agropecuario.

Se desempeñaba como profesional y aprendió mucho del trabajo con personas, trabajó en una municipalidad en el área social. Zaida tiene 3 hijos, nos cuenta con orgullo sus profesiones: un contador público, un profesor de matemáticas y física y una manicurista) Actualmente en Chile vende hallacas por WhatsApp, además formó una Fundación que ayuda a personas venezolanas.

El Pabellón Criollo la hace sentir en Venezuela, es un plato fuerte, contundente y especial. Era algo que comía casi todas las semanas, es un plato tan importante que tiene hasta canciones, nos cuenta. Zaida Aprendió a preparar el pabellón criollo por tradición familiar, desde la abuela, la mamá, y ella le enseñó a su hija.



Tamales



Ingredientes:

- 1 kg de maíz molido
- ½ lt de aceite
- 1 kg de hoja de plátano
- ¼ ají amarillo (causa)
- 2 cebollas moradas
- ¼ aceituna (amarga)

- 1 kg de pollo (pechuga) o cerdo (pulpa)
- pitilla
- condimentos (aliño): pimienta, comino, sibarita, tuco, ajo, ajinomoto y sal.

PREPARACIÓN DE LA MASA:

En una olla poner el aceite y una vez que esté bien caliente agregar el ajo y los condimentos (aliño) al gusto. Agregar el maíz molido remojado y remover constantemente hasta lograr la contextura de una masa. Después se deja enfriar y se debe envolver.

PREPARACIÓN DE LA CARNE (POLLO O CERDO):

En una sartén con el aceite caliente sellar la carne, luego agregar la cebolla (corte juliana), el ají amarillo en tiras y aliño al gusto.

ENVOLVER:

En un pedazo de hoja de plátano agregar una porción, poner carne, unas cebollas, una tira de ají amarillo y una aceituna. Para terminar, se debe envolver y atar con la pitilla. Poner a cocer en una olla con un litro de agua por 45 minutos.

Receta de Paola Mondragón

A Paola le encanta el ceviche, pero de Chile y le han encantado los porotos con riendas y las lentejas.

Sus recetas favoritas para cocinar son el ceviche y el Ají de gallina, pero para vender son los tamales.

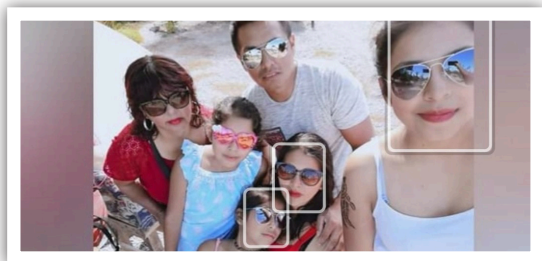
La receta la heredó de su abuelo, que desde los 8 años le enseñó a cocinar y si bien le ha ido haciendo cambios e innovando, la base de la receta es la de su abuelo.

Paola nos cuenta “cada vez que cocino es como volver a mi pueblo, acordarme de todas las cosas que me enseñó mi abuelo, y si bien, él falleció hace 17 años, cada vez que cocino es como estar con él, sé que él desde allá me apoya”.

El sabor de los tamales la transportan a Perú, pero cada vez que va de visita cocina comida chilena, porotos con riendas o lentejas.

La receta de los tamales, con el paso del tiempo, Paola la ha ido modificando, para que la masa le quede más blanda y sabrosa y ha ido probando distintos aliños, pero el acompañamiento que más le gusta es un buen ají rocoto.

A Paola le encanta cocinar para fiestas o cuando tiene invitados, para que puedan probar su versión de los tamales, y risueña nos cuenta “hasta el momento he recibido buenas críticas”







www.sjmchile.org