



FOSIS  
Ministerio de  
Desarrollo Social

Gobierno de Chile

# Recetas para ahorrar y saborear a la chilena





## Chupe de Repollo

### INGREDIENTES

- 1 cebolla picada en cubitos pequeños.
- 1 diente de ajo picado.
- 2 cucharadas de aceite.
- 1/2 repollo.
- Pizca ají de color.
- 2 tazas de caldo de verduras.
- 4 panes añejos (marraqueta).
- 2 tazas de leche descremada.
- 2 huevos.
- 1/2 taza de vino blanco.
- 1/4 taza de queso rallado.
- Sal y pimienta a gusto.

### PREPARACIÓN

Sofreír en una mínima cantidad de aceite la cebolla y ajos, agregar ají de color. Paralelamente, remojar el pan en la leche. Trabajar la mezcla con un tenedor hasta conseguir una pasta homogénea.

Aparte, picar el repollo en tiras finas, cocer en agua hirviendo con sal por 2 minutos y luego cortar la cocción con agua fría. Retirar el agua y reservar.

Agregar el pan a la mezcla que está en el fuego, revolver bien y agregar el huevo, más el caldo de verduras, vino blanco y parte del queso parmesano.

Mantener revolviendo al fuego hasta evaporar el alcohol del vino blanco. Agregar el repollo, mezclar bien. Condimentar con sal y pimienta. Verter en una fuente previamente enmantequillada. Espolvorear el resto del queso parmesano rallado. Precalentar el horno. Hornear 15 minutos aproximadamente a 200 grados en la parte superior del horno, para que quede gratinado.



## Papas Mayo

### INGREDIENTES

4 papas con piel hervidas. Enfriar, pelar y cortar en cubos.

2 zanahorias rayadas.

2 tazas de lechuga picada fina.

2 tazas de brócoli hervido levemente para que no pierda su color verde intenso y sus propiedades.

½ pimentón verde en cubitos.

Cilantro fresco o perejil.

2 huevos semiduros.

½ taza de aceite vegetal.

Jugo de 1 limón.

### PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes, menos los huevos y aceite, en una fuente grande.

En un plato hondo moler con tenedor los huevos hasta que quede una pasta y agregar el aceite de a poco y el jugo de limón y la sal.

Mezclar todo, incorporando el aderezo\* a los ingredientes y decorar con perejil o cilantro fresco.

\*El aderezo o aliño de huevo puede ser utilizado para cualquier ensalada, siendo un gran reemplazante de la mayonesa envasada y rico en proteína saludable del huevo y sin aditivos artificiales.



## Porotos sin Rientas

### INGREDIENTES

- 1/2 kilo de porotos (remojados durante 2 horas).
- 1 taza de zapallo camote en cubos.
- 1 taza de zanahorias en rodajas gruesas.
- Media cebolla en pluma.
- Ajo machacado a gusto.
- 1/4 de pimentón rojo o verde en cubitos.
- 1 cucharita de orégano.
- Sal a gusto.
- 1 cucharada de harina para espolvorear .
- Cilantro fresco.

### PREPARACIÓN

- Cocine la cebolla, el ajo y el pimentón con una mínima cantidad de aceite y agregue los porotos.
- Revolver y espolvorear harina y sal.
- Cubrir los porotos con agua caliente y dejar cocinar 10 minutos revolviendo.
- Agregar las verduras y más agua hasta cubrir nuevamente todo.
- Echar orégano y sal a gusto.
- Cocinar a fuego lento por 15 a 20 minutos más.



## Sopa de Verduras

### INGREDIENTES

- 1 taza de zapallo italiano picado en cubo grandes.
- 1 taza de papas picadas en cubos.
- $\frac{1}{4}$  taza de zanahorias picadas en tajadas finas.
- 1 taza de brócolis.
- $\frac{1}{4}$  taza de zanahorias picadas en tajadas finas.
- 1 taza de hojas de espinacas.
- 3 cucharadas soperas de aceite de maravilla.
- 1 diente de ajo.
- 1 hoja de laurel.
- Pizca de sal.
- 2.5 litros de agua fría.
- 1 caluga de verduras.

### PREPARACIÓN

En una olla agregar una mínima cantidad de aceite de maravilla, diente de ajo machacado y hoja de laurel, agregar la cebolla y sofreír. Agregar la zanahoria, seguir revolviendo por 5 minutos. Agregar zapallo italiano, dejar cocinando unos minutos más. Condimentar la preparación con sal y la caluga de verduras.

Agregar el agua fría, esperar que hierva, agregar las papas hasta que estén cocidas al dente, agregar la taza de brócolis. Finalmente, agregar la espinaca y terminar la cocción.

Separar de la sopa el líquido de la cocción. Moler las verduras solas en una juguera. Agregar el líquido de la cocción de las verduras hasta obtener una sopa consistente.

Poner nuevamente la sopa en una olla, calentar rectificar condimentos y servir caliente.



## Charquicán especial

### INGREDIENTES

- 4 papas en cubos.
- 1/2 cebolla en cubos.
- 2 zanahorias en medialunas delgadas.
- 1/2 pimentón rojo.
- 1 taza de acelga finamente picada.
- 1 taza de choclo.
- 1 taza de arvejas.
- 1 taza de coliflor picada muy fina y cruda.
- 1 taza de zapallo italiano.
- Aceite, laurel, orégano y sal a gusto.

### PREPARACIÓN

Calentar el aceite en una olla y sofreír la cebolla, el pimentón y luego agregar las zanahorias y las papas. Agregar el choclo, las arvejas y el zapallo italiano.

Condimentar y agregar una taza de agua hirviendo, revolver constantemente.

Si es necesario, ir agregando más agua a gusto y salpimentar.

Cocinar unos 25 minutos y apagar.

Agregar encima la acelga y la coliflor. Tapar la olla por 10 minutos. Revolver y servir.



## Salpicón

### INGREDIENTES

- 2 tazas de legumbres cocidas.
- 1 taza de choclo.
- 3 tomates en gajos.
- 4/2 cebolla en pluma y amortiguada.
- 1 ajo rayado fino.
- 3 tazas de lechuga picada.
- 1 taza de espinaca picada fina.
- 2 zanahorias ralladas.
- 1 taza de apio en cubitos.
- Jugo de 2 limones o 1/2 taza de vinagre.
- Aceite y sal.

### PREPARACIÓN

Mezclar todos los elementos, menos el ajo, las legumbres, la albahaca y los líquidos.

En un plato hondo, mezclar con tenedor el jugo de limón (o el vinagre) con el ajo fino, el aceite y la albahaca. Salpimentar y bañar toda la ensalada.

Servir y agregar un puñado de legumbres sobre la ensalada.

A esta receta se le puede agregar o quitar ingredientes a gusto. Por ejemplo, carne que le sobró de una cocción o asado, o garbanzos, lentejas o porotos que son ricos en proteína vegetal.



## Puré de porotos

### INGREDIENTES

- 3/4 kilo de porotos.
- 2 cebollas.
- 1 sobre salsa de tomates.
- 2 cucharadas de leche en polvo.
- AjÍ a gusto.
- 2 cucharadas de aceite o margarina.

### PREPARACIÓN

- Remoje los porotos durante toda una noche. Póngalos a cocer cubiertos de agua. A media cocción, se agregan las cebollas partidas en cuatro. Cocidos los porotos, se agrega la sal. Luego se pasan con la cebolla por cedazo o máquina de puré.
- Agregue la salsa de tomates y la leche disuelta en media taza de agua tibia y la margarina o aceite y el ajÍ.
- Se revuelve bien y está listo para servir.





## Ensalada de cochayuyos

### INGREDIENTES

- 1 paquete de cochayuyo.
- 1 taza de cilantro bien picado.
- 1 taza de cebolla picada en cuadritos.
- Sal.
- Limón.
- Aceite.
- 1  $\frac{1}{2}$  taza de vinagre.

### PREPARACIÓN

La noche anterior remoje el cochayuyo en agua con 1 taza de vinagre.

Cocinar en agua con la  $\frac{1}{2}$  taza del vinagre restante, lavar en agua bajo el chorro de llave. Picar en cuadritos, agregar cilantro, cebolla y condimentar.

Reposar por media hora antes de servir.



## Budín de berenjenas

### INGREDIENTES

- 6 berenjenas.
- 1/2 cebolla.
- 3 huevos.
- Salsa de tomates.
- Aceite en cantidad necesaria.
- 1 marraqueta.

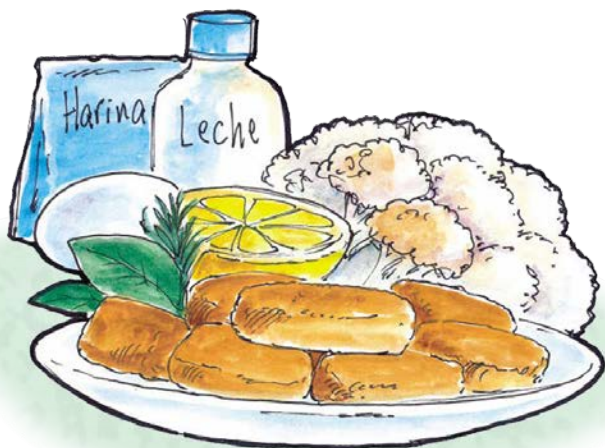
### PREPARACIÓN

Pique la cebolla y cocínela con una mínima cantidad de aceite. Luego, pele las berenjenas y cocínelas en agua y sal.

Bata en la juguera las berenjenas, con los huevos, las migas de pan y un poco de agua. Agregue la cebolla a esta mezcla.

Coloque la preparación en una budinera enmantequillada y cocine en el horno por 20 minutos.

Retirar, cubrir con la salsa de tomate y servir.



## Croquetas de coliflor

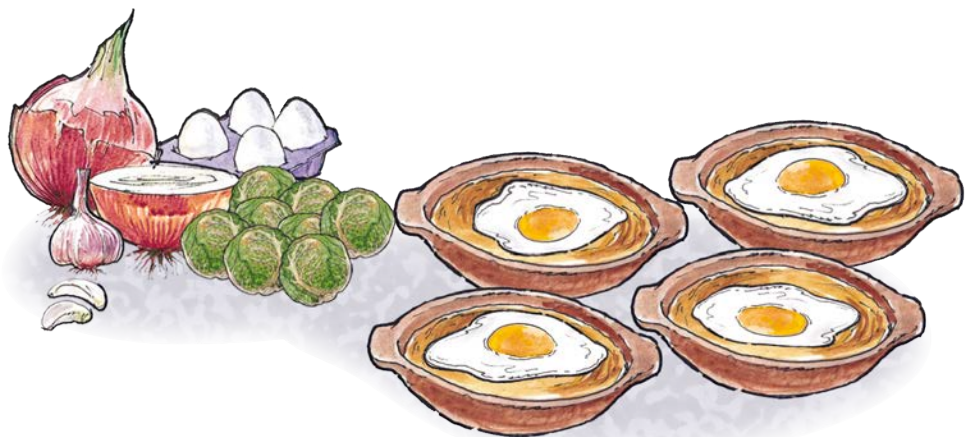
### INGREDIENTES

- 1 coliflor mediana.
- 2 huevos.
- Harina.
- Aceite en cantidad necesaria.
- Sal y pimienta a gusto.

### PREPARACIÓN

Lave la coliflor, sepárela por ramitas, colóquelas boca abajo en una olla y agregue agua y un poco de sal. Cocínelas hasta que estén blandas. Déjelas enfriar y estilar boca abajo.

Bata los huevos, con sal y pimienta a gusto. Bañe completamente los ramitos de coliflor en los huevos, páselas por harina y cocínelas en el horno con la mínima cantidad de aceite.



## Guiso horneado de bruselas y huevo

### INGREDIENTES

1/2 kilo de repollitos bruselas.

1/2 cebolla.

4 huevos.

2 tazas de caldo de ave.

1 cucharada de harina.

### PREPARACIÓN

Cocine los repollitos bruselas en abundante agua hervida, luego retírelos, córtelos por la mitad y resérvelos.

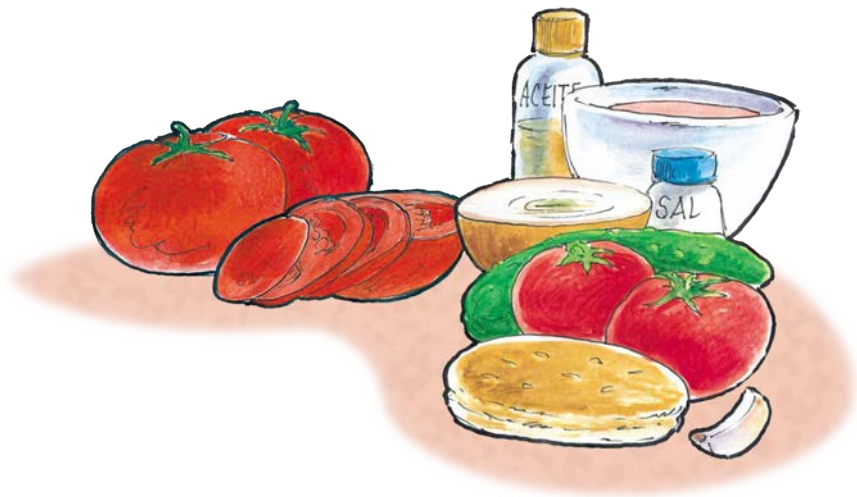
Sofría lentamente la cebolla en cubos, con mantequilla, hasta que se torne transparente. Agregue la cucharada de harina y dore suavemente.

Comience a agregar el caldo de ave y cocine hasta que logre una salsa cremosa.

Agregue los repollitos en mitades ya cocidos, rectifique la sazón y reparta en cuatro recipientes individuales, que soporten la cocción al horno.

Agregue un huevo crudo a cada recipiente y hornee por unos 10 minutos a horno fuerte.

Sirva recién salido del horno, un pocillo por persona.



# Gazpacho

## INGREDIENTES

- 2 pepinos pelados y picados.
- 8 tomates pelados y picados.
- 1 pimiento verde picado.
- 1 diente de ajo.
- 2 $\frac{1}{2}$  tazas de caldo de verduras.
- 4 cucharadas de vinagre de manzana.
- 1 pan marraqueta.
- 50 ml. de aceite.
- 1 cucharadita de azúcar.
- Sal.

## PREPARACIÓN

En la licuadora colocar los pepinos, tomates, pimentón, ajo, caldo, vinagre de manzana y pan, licuar hasta mezclar.

Agregar, de a poco, el aceite y el azúcar. Sazonar con sal y pimienta.

En platos individuales verter el gazpacho y servir decorado con cubos de tomate, pepino y pimienta.



## Menestrón

### INGREDIENTES

- 1 1/2 tazas porotos.
- 3 papas peladas y cortadas en cuadritos.
- 1/4 kilo de porotos verdes, deshilados y quebrados.
- 4 hojas repollos picadas finas.
- 1 trozo zapallo cortado en cuadritos.
- 1 coliflor desgajada.
- 1/2 taza arroz.
- 1 ramito de albahaca.
- 1/2 taza aceite.
- 1/2 taza queso parmesano rallado.
- 2 dientes ajos picados o machacados.
- Sal a gusto.

### PREPARACIÓN

Cueza los porotos en 2 litros de agua con sal, muela la mitad y agréguelos nuevamente con todas las verduras.

Si el agua se ha consumido mucho, agregue agua caliente hasta completar los dos litros.

Deje hervir tapado a fuego suave hasta completar cocción de las verduras.

Agregue el arroz, la albahaca y el aceite, el ajo y el queso. Deje a fuego suave hasta que esté cocido.



## Budín de atún y zanahoria

### INGREDIENTES

- 3 zanahorias grandes.
- 1 tarro de jurel o atún.
- 3 huevos.
- 1 cucharada perejil picado finito.
- Aceite en cantidad necesaria.
- Sal y pimienta a gusto.

### PREPARACIÓN

Pele y ralle las zanahorias en tiras. Bata las claras de huevo a nieve. Agregue las yemas, el atún y las zanahorias, sazone con sal y pimienta a gusto.

Coloque la preparación en una budinera enmantequillada y cocine en horno por 20 minutos.



## Queque de yogurt

### INGREDIENTES

- 3 huevos.
- 1 yogurt sabor a elección.
- 1 medida azúcar.
- 1 medida aceite.
- 3 medidas de harina.
- 3 cucharadas de polvos de hornear.
- 50 gr. margarina o aceite.

### PREPARACIÓN

Se juntan los huevos con el azúcar en un bol y se bate hasta que quede espumosa, luego echar el aceite, la harina, los polvos de hornear, el yogurt y batir hasta que se disuelva todo.

Luego pasar la margarina por el molde de queque.

Poner en el horno, ya caliente, unos 5 minutos a fuego alto y después 45 minutos a fuego lento.





## Manzanas rellenas

### INGREDIENTES

- 4 manzanas.
- 4 cucharadas de pasas.
- Canela.

### PREPARACIÓN

- Ahuecar el centro de las manzanas.
- Colocar una cucharada de pasas en el centro.
- Espolvorear con canela.
- Colocar en fuente de horno con 1 cm de agua. Hornear hasta que estén cocidas.



## Flan de betarragas

### INGREDIENTES

- 2 betarragas cocidas.
- 1 taza de leche.
- 3 huevos.
- 1 taza de azúcar granulada.
- Esencia de vainilla.

### PREPARACIÓN

- En una licuadora disponer todos los ingredientes, licuar bien.
- Disponer en moldes previamente azucarados.
- Llevar al horno a baño María por 20 a 30 minutos.
- Una vez cuajados, enfriar y servir frío.



## Fricasé de habas

### INGREDIENTES

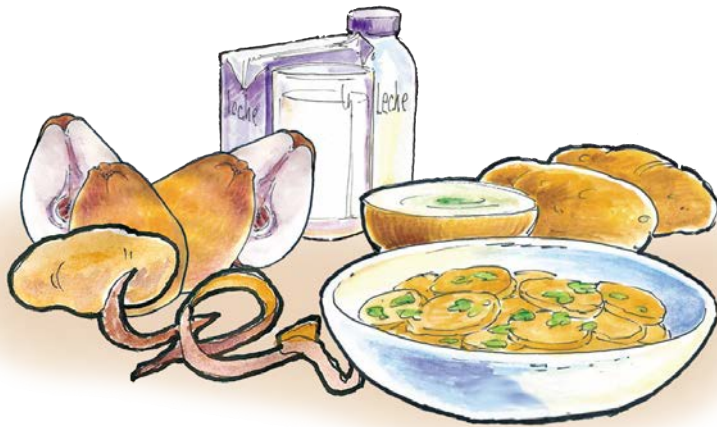
- 4 papas.
- 1 taza de habas.
- 1 cebolla pequeña.
- 3 huevos.
- Sal, pimienta, orégano seco y comino.

### PREPARACIÓN

Pelar las habas. Cocer a partir de agua hirviendo, detener la cocción de las habas en agua fría con hielo. Luego pelar cada una de ellas para quitarle el hollejo.

Picar las papas peladas, en cubos de 1x1 cm, y freirlas en abundante aceite caliente. Reservar en una budinera con papel absorbente, con el fin de retirar el exceso de aceite de las papas.

Cortar la cebolla en cubitos pequeños y sofreír en aceite. Condimentar con orégano, comino, sal y pimienta. Agregar las habas, las papas fritas y revolver. Agregue los huevos sobre el fricasé y mezcle. Una vez cuajado el huevo, espolvorear perejil y servir en plato hondo.



## Membrillos y papas a la crema

### INGREDIENTES

- 1 cebolla picada en cubitos.
- 1 diente de ajo picado.
- 1 cucharada de aceite.
- 4 unidades de papas.
- 2 membrillos maduros.
- Pizca ají de color.
- 1 taza de crema fresca.
- 1 taza de leche.
- 2 cucharadas de queso rallado.
- 3 huevos.
- Sal y pimienta a gusto.

### PREPARACIÓN

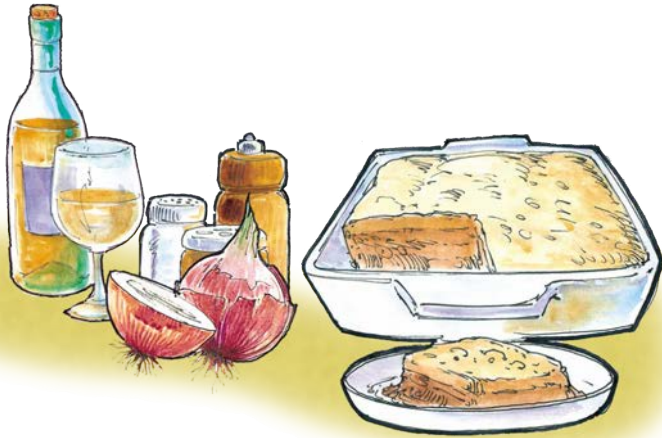
Sofreír en aceite la cebolla y el ajo picado, agregar el ají de color. Revolver hasta que la cebolla esté cristalina, condimentar con sal y pimienta. Reservar.

Con la ayuda de un rallador o laminadora cortar las papas y membrillos pelados y reservar en agua fría.

En un bowl disponer la crema, la leche, los huevos y batir. Condimentar con sal y pimienta.

En una budinera disponer las láminas de papas y membrillos hasta cubrir todo el recipiente. Rociar con un poco de la mezcla de crema y cubrir nuevamente con papas y membrillos. Repetir esta acción hasta terminar.

Esparcir la superficie con queso rallado y llevar al horno hasta dorar y cocer por 15 a 20 minutos.



## Pastel de atún

### INGREDIENTES

- 2 tarros atún al agua desmenuzado.
- 1 cebolla.
- 1 cucharada de aceite.
- 1 taza de vino blanco.
- Ajo, sal, pimienta, orégano, ají de color.
- Jugo de limón.
- 1 taza pan rallado.
- 1 cajita de crema.
- 1 sobre queso rallado.
- Láminas de queso gauda.

### PREPARACIÓN

Sofreír en aceite la cebolla y el ajo picado, agregar ají de color. Cuando la cebolla esté cristalina, condimentar con sal, pimienta y orégano. Agregar el vino blanco y esperar a que se evapore el alcohol.

Agregar el atún (sin el agua que trae), el pan rallado, el jugo de limón y la crema a la mezcla. Reservar.

En una budinera enmantequillada, disponer la mezcla de atún, espolvorear el queso rallado en su superficie y cubrir con láminas de queso y gratinar en horno a fuego fuerte, con el fin de derretir el queso. Servir.

## Colaboraron con sus recetas:



**PAULA LARENAS STEVENSON** Jefa de extensión institucional de Inacap, chef del matinal Bienvenidos de Canal 13, Vicepresidenta de la Asociación de Chefs Les Toques Blancches y chef conductora del programa Recomiendo Chile, que se transmite a través de las pantallas de Canal 13.

Ha trabajado en el rescate y valoración de los productos chilenos, con el objetivo de tener una cocina chilena con identidad.



**ROCÍO ARISTE AGUIRRE** Chef con 20 años de experiencia culinaria en Chile y el extranjero. Rescata por sobretodo la comida saludable y natural para dar la batalla contra la comida chatarra, envasada y la obesidad en niños y adolescentes.

Es chef del programa Buenos Días a Todos de TVN con una cocina en vivo de recetas caseras, de bajo presupuesto y enfocadas en el rescate de la comida chilena.



**ALVARO LOIS MARTIN** Ha trabajado en los restaurantes, hoteles y centros de eventos más prestigiosos de diversas ciudades del país.

Actualmente, es miembro del Club de Chefs de Chile Les Toques Blancches, miembro de L' Académie Culinaire de France. También es chef del programa de televisión Sabores de Zona Latina.



## Recetas para ahorrar y saborear a la chilena

Destacados chef y el FOSIS nos enseñan cómo preparar sencillas y deliciosas recetas chilenas con un bajo presupuesto.



[www.fosis.gob.cl](http://www.fosis.gob.cl)