

PROYECTO EXPLORA

Cocina del mar



***“Conociendo la Biodiversidad Marina de la
Región del Biobío a través de la Gastronomía;
un incentivo al consumo de productos del mar”***

CREDITOS

Equipo Científico Metodológico

Directora: Sandra Ferrada Fuentes
Director Alterno: Ricardo Galleguillos González
Coordinación Científica Técnica: Cristian Canales Aguirre
Coordinación Científica Técnica: Andrea Barrera Valenzuela
Coordinación Metodológica Didáctica: Lucy Ferrada Fuentes

Chef : Jerónimo Rosas Vásquez
Nutricionista: Camila Mellado Toloza
Apoyo Medios Audiovisuales: Christian Gonzalez Arancibia

Especialmente se agradece:

En particular agradece a los monitores, todos ellos profesionales y futuros profesionales de carreras relacionadas con las ciencias marinas que con preparación y entusiasmo apoyaron las actividades en aulas de clases y terreno realizadas durante el proyecto.

Se agradece a los monitores de las carreras de:

Biología Marina de la Universidad de Concepción
Biología de la Universidad de Concepción
Ingeniería en Biotecnología Marina y Acuicultura de la Universidad de Concepción
Doctorado en Sistemática y Biodiversidad de la Universidad de Concepción
Majister en Ciencias Mención Pesquerías de la Universidad de Concepción
Majister en Ciencias Mención Zoología de la Universidad de Concepción
Biología Marina de la Universidad Católica de la Santísima Concepción

Agencia Claudio Quiroz:

Fotografía: Claudio Quiroz Molina
Diseño Gráfico: Javier Moya Guerra
Edición y video: Camilo Gonzalez



WWW.CLAUDIOQUIROZ.CL

Fotografía y Diseño

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra
©UNIVERSIDAD DE CONCEPCION
Registro de Propiedad Intelectual N° 214.709 año 2012

INDICE DE RECETAS:



Entradas Frias

- Pag.6** Cóctel de Norte a Sur
- Pag.8** Jardín de Peces
- Pag.10** Ostras a la Bearnesa y Limón
- Pag.12** Ludo - Kanyñ
- Pag.14** Triángulo del Mar
- Pag.16** Chorito Maltón en paraíso de algas
- Pag.18** Yin Yang (Tataki y Tiradito)
- Pag.20** Erizos con mayos
- Pag.22** Chamolle

Entradas Calientes

- Pag.24** La empana en salsa verde
- Pag.26** Quiche a la Chilena
- Pag.28** Tomates al Loco
- Pag.30** Crema de Jaiba
- Pag.32** Carapacho a la Piedra
- Pag.34** Pastel de Pescoroco

Platos de Fondo

- Pag.36** Arroz Marino
- Pag.38** Lluvia caramelizada
- Pag.40** Fetuccini con algas y chapes
- Pag.42** Sierra Misteriosa
- Pag.44** El Plato Turro
- Pag.46** Corvina a la Dyss
- Pag.48** Camarones Cream
- Pag.50** Reineta con ensalada de camarones
- Pag.52** Panqueques marinos con salsa de Centolla
- Pag.54** Bielagayo a la parrilla en aroma de Chascu con estofado de papas chancheras y changles



Cocina: Creación sin límites.



En mi vida como cocinero un deseo que siempre estuvo presente, sobre todo en las exhaustivas jornadas de trabajo, fue el transmitir lo aprendido de alguna manera, compartir con otros algo tan bello como lo es la cocina. En un comienzo hacer clases fue lo que creí era necesario para estos fines, ya que es una experiencia muy enriquecedora. Sin embargo, sentía la necesidad de plasmar lo aprendido de una forma fidedigna y perdurable en el tiempo, y justamente en esta etapa de mi vida se presenta la oportunidad de poder en un mismo proyecto, juntar varias de mis pasiones, como lo es la cocina, el enseñar, y posteriormente dejar registro de ese conocimiento a través de un medio escrito.

El proceso de materialización de las

recetas, las que fueron fruto de un trabajo en conjunto con los niños de las diversas escuelas que participaron en el proyecto, me hizo recordar la primera impresión que tuve de ellos. Lo que de inmediato llamó mi atención fueron sus miradas llenas de ansiedad, una ansiedad inocente, de querer aprender más del mundo donde están creciendo. Sin dudarlo, esas miradas fueron el apoyo que buscaba, para saber que a través de la cocina podía contribuir a mostrarles un poco de ese mundo. En esta oportunidad, mediante un viaje gastronómico por las zonas costeras, haciéndoles ver que esa inmensa y próxima biodiversidad marina, no es algo ajeno, por lo que deben conocer los productos que vienen de ella, conocer sus recetas, y atreverse a crear elaboraciones propias, para incorporarlas a su alimentación cotidiana. Creo, se debe aprovechar la suerte que tenemos de vivir en un país donde se puede contar con tantas especies marinas, con esa diversidad de sabores, colores, aromas, formas y texturas, las que en este caso, fueron la fuente de inspiración al momento de crear cada uno de los platos, los que nacían con ingenuidad, pero al mismo tiempo con determinación, sin conocer el temor a equivocarse. Esto último me hizo pensar que para continuar siendo cocinero, y poder lograr preparaciones genuinas, debo reencontrarme con parte de mi niñez, ya que muchas veces el miedo a equivocarnos, nos impide crear cosas que pueden llegar a ser realmente extraordinarias.

ORIGEN DEL PROYECTO

A fines del 2010, declarado por la ONU como el año internacional de la biodiversidad, Chile fue situado entre las 25 zonas con mayor diversidad marina del mundo, destacando también los importantes niveles de desembarques de productos marinos en nuestras costas que desde el año 1992 han fluctuado entre 4 a 6 millones de toneladas anuales. De la presente información se espera que el consumo per cápita de productos marinos en Chile fuese comparable con otras potencias pesqueras, pero no es así. Una mirada a las estadísticas indica que los chilenos consumimos un promedio anual de 7 kilogramos de productos del mar, lo que se encuentra muy por debajo de los 75 kilogramos de carnes rojas que degustamos durante el 2010. A esto se suma lo informado por la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010 del Gobierno de Chile que indica que el 76.4% de los niños y niñas en edad escolar tienen sobrepeso, teniendo que invertir el país varios millones de dólares en el tratamiento de enfermedades relacionadas con esta condición.

Es ante este panorama que se da origen a la formulación del proyecto EXPLORA para la valoración y divulgación de la ciencia y tecnología de la Comisión Nacional de Investigación Científica y Tecnológica de Chile denominado "Conociendo la Biodiversidad Marina de la Región del Biobío a través de la Gastronomía; un incentivo al consumo de productos del mar". En este proyecto se implementaron metodologías no tradicionales para la educación de docentes, niños y niñas en temas relacionados con la biodiversidad marina, innovando en la utilización de sistemas pedagógicos no tradicionales, como actividades culinarias y gastronómicas con productos del mar, con énfasis en los beneficios nutricionales de su consumo, y en el reconocimiento de la

biodiversidad marina como patrimonio y reservorio.

El presente proyecto EXPLORA contempla varios objetivos destacando la promoción e incentivo del consumo de productos marinos, y las ventajas nutricionales, económicas y sociales que esto conlleva. Dando énfasis en el uso de organismos marinos en la industria alimentaria para consumo humano y animal, farmacología, cosmética, vestimenta y artesanía. Como producto de las actividades del proyecto se deja a disposición de la comunidad para su consulta y divulgación el Recetario Marino Ilustrado fruto de los conocimientos e imaginación de los niños y niñas que participaron del proyecto.



Cóctel de Norte a Sur



Ingredientes:

Producto	Cantidad
Cóctel de Cholgas	
Cholga (Tumbina)	8 un
Cebolla Morada (Cortada en Pluma)	1 un
Ají verde (Cubos pequeños)	1 un
Cilantro (Cortado fino)	6 Ramitas
Limón (Jugo)	4 un
Cebolla Blanca (Pequeña)	1/2 un
Ajo	3 dientes
Vino Blanco	al gusto
Mousse de Erizos	
Erizos	8 Lenguas
Crema	60 cc
Colopez (Hidratado)	3 Hojas
Pulpo	100 grs
Brocheta de Ostión	
Ostiones	8 un
Palo Brocheta (Bambú)	4 un

Valor nutricional	Total	Por porción
Energía (kcal)	1376	344
Proteínas (gr.)	132	33
Carbohidratos (gr.)	73	18
Lípidos (gr.)	63	15

Montaje:

Utilizar pocillos para cada uno, o en el caso del Quiche, directamente al plato.

Colegio

San Andres
Concepción

Alumnos

Almendra Hermosilla
Leslie Vergara Arévalo
Javier Salazar Santibañez
Francisca Salgado Canales

Profesor

Lucy Ferrada

Chef Proyecto

Jerónimo Rosas Vásquez

Preparación:

Paras las Cholgas:

Limpian muy bien las cholgas, luego en una olla junto con cebolla y ajo a fuego suave, comenzar a cocinarlas. Cuando las cholgas estén abiertas, significa que están cocidas, en ese momento agregar unas gotas de vino blanco que entregara aroma y sabor. Desconchar y reservar las cholgas.

Luego, marinarlas con cebolla, ají verde, cilantro, todo esto en jugo de limón y unas gotas de aceite de oliva, condimentando con sal, pimienta y comino. Mantener refrigerado.

Para mousse de Erizos:

Sacar las lenguas de los erizos frescos, procesar con el mixer incorporando un poco de crema. Por otra parte, semi-batir la crema restante.

En un Bowl, se incorpora la mezcla de los erizos condimentados y la crema semi batida, esto debe ser con un movimiento envolvente, e ir poco a poco incorporar el colapez. Refrigerar

Para la brocheta de Ostión:

Armar brochetas con ostión, condimentar y llevar a una sartén caliente dejando dorada la superficie. Se recomienda una sartén de teflón.

Licuar la tuna junto con jengibre y jugo de limón de pica, condimentar y pasar por tamiz. El tamiz servirá para eliminar el exceso de semillas.

Para las Barquitas:

Mezclar la crema junto con el huevo, luego agregar el salmón con los espárragos y condimentar a gusto. Rellenar las masas con la mezcla del salmón y hornear a temperatura media (150°C) por 30 minutos, que es cuando el relleno debiese estar firme.

Nombre Vernacular: PULPO DEL NORTE **Nombre Científico:** *Octopus mimus* Gould, 1852



Descripción:

El "Pulpo de los Changos", *Octopus mimus*, es un molusco - cefalópodo que presenta un cuerpo ovalado, globoso y redondeado posteriormente. De ojos moderadamente prominentes, de piel rugosa y cubierta por mamelones carnosos con numerosas papilas cónicas, con reticulado epidérmico en mosaico y testelas anchas y alargadas. Los brazos son largos y no sobrepasarían el 85% de la longitud total del animal. Hay ventosas más grandes en los 2° y

3° brazos, tanto en machos como en hembras. El 3° brazo esta modificado para la reproducción, estando hectocotilado en machos, con una lígula pequeña y el cálamo discretamente largo. Su distribución geográfica abarca desde el norte de Perú hasta Bahía San Vicente en Chile, este cefalópodo presenta un tamaño hasta 120 cm y peso de 4 kg. Presenta hábitos nocturnos y se alimenta de crustáceos, moluscos y pequeños peces (Cortéz et al., 1999).

Jardín de Peces

(Ceviche de Pescado y Mix de Choclo)



Ingredientes:

Producto	Cantidad
Reineta (en cubos)	200 grs
Alfonsino (en cubos)	200 grs
Salmón Cortados en cubos)	200 grs
Cebolla Morada (Juliana Fina)	2 un
Ají verde (Anillos)	2 un
cilantro	Medio pqt
Limón (Jugo)	8 un
Limón de pica (Jugo)	200 grs
Choclo Peruano	250 grs
Palomitas (Para microondas)	1 pqt
Aceite de Oliva	3 cc
Lechuga Risada	1 un
Aceituna verde	50 grs
Jengibre	al gusto
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

Abreviaciones Unidades de Medida

grs = Gramos
 Un= Unidad
 pqt = Paquete
 cc = Centímetros cúbicos
 cuch = Cucharada

Colegio

Dario Salas
 San Pedro de la Paz

Alumnos

Víctor Ponce
 Max Cabezas Filla
 Diego Vallejos Saldoval
 Gonsalo Oliva Jara
 Camila Vallejos

Profesor

Sofia Maza Mardones

Chef Proyecto

Jerónimo Rosas Vásquez

Preparación:

Para el Ceviche:

Incorporar en un bowl todos los ingredientes; pescados, cebolla, ají verde, cilantro y jengibre. Una vez incorporados, marinar por 15 minutos con el jugo de limón y limón de pica, condimentando con sal, pimienta y comino a gusto.

Para el Mix de Choclos:

En una olla, cocer el choclo peruano. Si no se cuenta con este, es posible reemplazarlo por choclo tradicional.

Por otra parte, cocinar las palomitas en una olla tapada con un poco de aceite, una vez que estén listas, incorporar la sal. Luego colocar ambas preparaciones dentro de un vaso mezclado.

Montaje:

Ayudarse de un molde para agregar el ceviche al plato, disponiendo por encima de esté las lechugas de forma paralela al vaso con el mix de choclos y las láminas de aceituna verde.

** Es importante no dejar el pescado mucho tiempo en jugo de limón, pues se tornara de textura gruesa, perdera elasticidad y sabor.*

Valor nutricional	Energía (kcal)	Proteínas (gr.)	Carbohidratos (gr.)	Lípidos (gr.)
Total	2149	148	169	102
Por porción	535	37	42	25

Nombre Vernacular: ALFONSINO **Nombre Científico:** *Beryx splendens* Lowe, 1834



Descripción:

El "Alfonsino" científicamente llamado *Beryx splendens* es un pez bentopelágico de colores anaranjados o rojizos que habitan las plataformas continentales entre los 200 y 1240 metros (m) de profundidad. En Chile se encuentra asociada a montes submarinos, como los ubicados en el Archipiélago de Juan Fernández,

Bajo O'Higgins y Punta Sierra (Gajardo et al., 2008). Forma cardúmenes de entre 10-50 m de altura por encima de las montañas submarinas (Maul, 1981). Es la especie objetivo de pesquerías en aguas profundas, y se captura entre 500 y 800 m de profundidad (Rico et al., 2001).

Ostras a la Bearnesa y Limón



Valor nutricional	Energía (kcal)	Proteínas (gr.)	Carbohidratos (gr.)	Lípidos (gr.)
Total	2073	23	13	223
Por porción	518	5	3	56

Ingredientes:

Producto	Cantidad
Ostras Borde Negro (Medianas)	8 un
Mantequilla	250 cc
Yema de Huevo	2 un
Vinagre Blanco	40 cc
Chalota	2 un
Estragon	2 grs
Champaña	8 cuch
Caviar Negro	al gusto
Limón	1 un
Sal de Mar	
Pimienta	
Crema (Semi Batida)	

Colegio

Dario Salas
San Pedro de la Paz

Alumnos

Katherine Arriagada Millar
Matias Cea Vejar
Franshesca Vera Cofré
Vanessa Soto Chamorro
Maria José Soto Chamorro

Profesor

Sofia Maza Mardones

Chef Proyecto

Jerónimo Rosas Vásquez

Preparación:

Para las Ostras:

El primer paso es desprender el cuerpo de la ostra desde su concha (valva) con mucho cuidado, luego de esto, limpiar la concha bajo el agua, así evitará que queden residuos y por último colocar el cuerpo de la ostra en la concha con un utensilio adecuado para exponerla de la mejor manera.

Para la Salsa Bearnesa:

Reducir a la mitad el vinagre junto a la chalota y el estragón, cuando la preparación esté lista, pasar por un colador y reservar.

Para continuar, en un baño maría se agregan las yemas, las cuales se batan suavemente por unos minutos, para así emulsionar la salsa. Retirar del fuego y recién ahí incorporar la mantequilla derretida, sin dejar de revolver hasta que espese. Para terminar, agregar la reducción de vinagre y unas gotas de champaña.

Montaje

A la mitad de las ostras, se le agrega jugo de limón y crema semi batida, decorando con caviar negro.

La otra mitad de las ostras se debe condimentar y bañar en la salsa bearnesa, llevándolas al horno fuerte por 4 minutos hasta que la salsa esté dorada por encima, retirar y servir. En un espejo distribuir las ostras ordenadamente y disfrutar con unas copas de champagne.

Nombre Vernacular: OSTRA CHILENA **Nombre Científico:** *Tiostrea chilensis* (Chanley & Dinamani 1980)



Descripción:

La "Ostra Chilena" *Tiostrea chilensis* es un molusco - bivalvo de conchas ovales y desiguales, la inferior o izquierda que está adherida al sustrato es profunda y rugosa, mientras que la superior o derecha es casi plana y más pequeña. Presenta color blanco parduzco en su parte externa. La longitud máxima controlada es de 8,7 cm. Vive adherida a fondos rocosos o fangosos

duros desde el intermareal hasta los 8 m, en bahías cerradas o en áreas protegidas del oleaje. Es una especie filtradora con alternancia de sexos. Se consume fresco o congelado. Debido al colapso de los bancos naturales y al éxito de su cultivo, se cosecharon 200 toneladas en el año 2000 y se extrajeron 9 toneladas desde bancos naturales. Su talla mínima de extracción es de 5 cm de diámetro (Osorio, 2002).

Ludo - Kanyn

(Carpaccio de blanquillo con quínoa y langostinos)



Montaje:

En un plato cuadrado se hacen dos cuadrados pequeños con los tiraditos de blanquillo, tratando de imitar las bases del juego LUDO, en el centro ayudado con un molde redondo, montar la quínoa, la cual será el eje central del juego. Para finalizar dibujar el recorrido de las fichas con salsa, en donde las fichas serán representadas por colas de langostinos.

Ingredientes:

Producto	Cantidad
Blanquillo (Filete)	300 grs
Alcaparras	1 cuch
Cebolla (Pequeña)	1 un
Ají verde	0,5 un
Perejil	10 ramitas
Quinoa	120 grs
Mayonesa	2 cuch
Aceite de Oliva	1 cuch
Cilantro	10 ramitas
Tomate (En cubos pequeños)	1 un
Ostión	8 un
Langostino	100 grs
Quesillo	50 grs
Curry	1 cuch
Galletas de soda	4 un

Producto	Cantidad
Ciboulette	5 ramitas
Leche evaporada	30 cc
Limón pica (jugo)	2 un

Colegio

Dario Salas
San Pedro de la Paz

Alumnos

Nicole Sanhueza
Luciano Balloqui
Dory Toledo
Camila Parra

Profesor

Sofia Maza Mardones

Chef Proyecto

Jerónimo Rosas Vásquez

Preparación:

Para el Carpaccio:

Cortar láminas finas de filete de blanquillo, para esto debe usarse un cuchillo bien afilado. Por otro lado, marinar las colas de langostinos en jugo de limón, alcapparras y aceite de oliva

Para la cocción de Quínoa:

Lavar la quínoa varias veces bajo un chorro de agua, hasta que el agua quede traslúcida. En una sartén caliente agregar aceite de oliva y cebolla, estofarla por unos minutos, luego agregar la quínoa - realizando un proceso similar al utilizado en el arroz - agregar 250 cc de agua, sal y cocinar por 20 minutos aproximadamente. Retirar y enfriar.

Para el Timbal:

Mezclar la quínoa con tomate en cubos, cilantro, aceite de oliva, jugo de limón de pica y un poco de mayonesa. Los ostiones una vez condimentados, se deben sellar en un sartén bien caliente y sellar por sus dos caras.

Para la salsa de Curry:

En una licuadora incorporar leche evaporada, curry, queso, jugo de limón y galletas de soda para espesar. Condimentar con sal y pimienta.

Valor nutricional	Energía (kcal)	Proteínas (gr.)	Carbohidratos (gr.)	Lípidos (gr.)
Total	1320	99	122	51
Por porción	330	24	30	12

Nombre Vernacular: BLANQUILLO **Nombre Científico:** *Prolatilus jugularis* (Valenciennes, 1833)



Descripción:

El "Blanquillo" científicamente llamado *Prolatilus jugularis* es un pez óseo que tiene un cuerpo que es macizo en su región torácica anterior adelgazando hacia el pedúnculo caudal (Moreno & Flores, 2002). Presenta una talla máxima de 48 centímetros (cm), aunque es común encontrar entre 25 a 35 cm. Su alimentación esta basada en pequeños crustáceos, pequeños

peces óseos y moluscos (Mann, 1954). La distribución geográfica de la especie en Chile va desde Arica por el norte (18°25'S) hasta Chiloé (43°30'S), a profundidades que generalmente se encuentra entre lo 15 y 25 m asociado a aguas costeras. Habita principalmente aguas someras asociadas a fondos rocosos y/o arenosos del submareal.

Triángulo del Mar

(Antipasto de Mariscos en diferentes texturas)



Ingredientes:

Producto	Cantidad
Calamar	200 grs
Machas (cocidas)	200 grs
Colitas de langostinos	200 grs
Mayonesa	4 cuch
Aceituna Morada (Descarozada)	8 un
Limón (jugo)	3 un
Mani	20 grs
Curry	1/2 un
Aji jalapeño (escabechado)	1/2 un
Aceite de oliva	1 cuch
Caldo de machas (cocción)	100 cc
Harina	0,25 taza
Huevo	2 un
Pan rallado	0,25 taza
Habas nuevas (cocidas y peladas)	100 grs
Brotos de arveja	10 brotes
Soja	1 cuch
Maracuya (Jugo)	30 cc
Azúcar	10 grs
Berros	10 brotes
Sal	
Pimienta	
Flor Caléndula	

Montaje:

Dibujar con la salsa un triángulo en el plato y en cada una de las esquinas distribuir los productos de la siguiente manera:

Esquina 1: Calamares crocantes con salsa de aceitunas moradas

Esquina 2: Machas en ensalada de habas y berros

Esquina 3: Colas de langostinos en jugo de maracuyá.

***Importante**

Para emulsionar basta agregar los ingredientes líquido (jugo de maracuyá) y graso (aceite) a la licuadora hasta que logren mezclarse por completo.

Colegio

Dichato E-427

Tomé

Alumnos

Felipe Poblete

Fernando Miranda

Germán Sepúlveda

Gonzalo Salgado

Juan Osorio

Profesor

Gisela Muñoz Fuentelba

Evelyn Cortés Saavedra

Chef Proyecto

Jerónimo Rosas Vásquez

Preparación:

Para los Calamares:

Marinar con soja y condimentar. Una vez marinados los anillos de calamares, pasar por harina, huevo y pan rallado.

En una licuadora agregar mayonesa, aceitunas moradas y jugo de un limón.

Para las Machas:

Aderezar con aceite de oliva, jugo de limón, sal y pimienta. Paralelamente, cocer las habas nuevas y mezclar con berros y pétalos de flor caléndula.

Para las colas de Langostino:

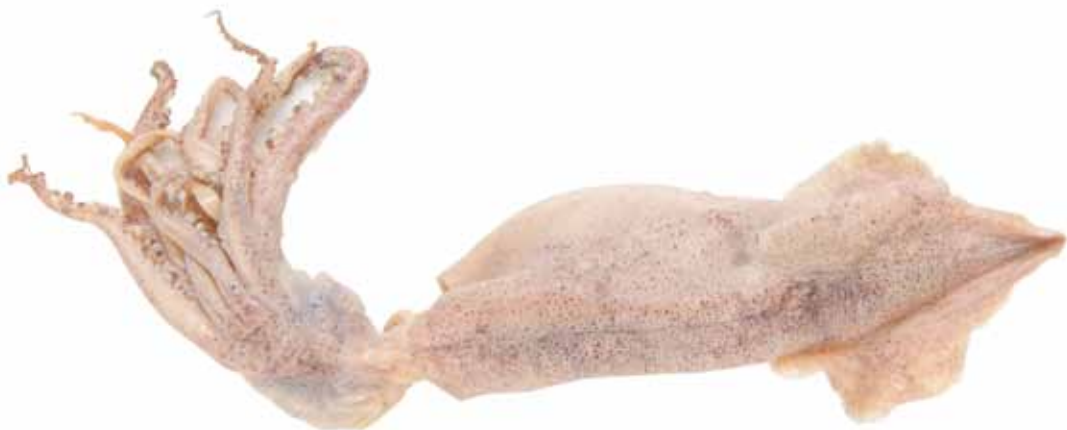
Condimentar las colitas y agregar emulsión de maracuyá.

Para la salsa del triángulo:

Licuar en conjunto caldo de las machas, maní, curry, ají jalapeño emulsionando con aceite de oliva.

Valor nutricional	Energía (kcal)	Proteínas (gr.)	Carbohidratos (gr.)	Lípidos (gr.)
Total	1696	143	103	77
Por porción	424	35	25	19

Nombre Vernacular: CALAMAR **Nombre Científico:** *Loligo gahi* D'Orbigny, 1835



Descripción:

El Calamar *Loligo gahi* es un molusco-cefalópodo, de cuerpo alargado y color blanco azulado, cubierto de manchas de tono encarnado, las cuales son más abun-

dantes en la línea dorsal. Presenta 8 brazos sésiles largos provistos de 2 filas de ventosas pedunculadas, y 2 brazos retráctiles, también largos aunque ensanchados en su extremo, con 4 filas de ventosas.

Chorito Maltón en paraíso de algas

(Chorito maltón con pebre de algas y salmón ahumado)



Montaje:

Sobre los choritos en su concha sobreponer el pebre de algas y acompañar de los rollitos de salmón cortados diagonalmente.

Ingredientes:

Producto	Cantidad
Chorito Malton (Cocido)	16 un
Cochayuyo (Cubos pequeños)	100 grs
Ulte (Cubos pequeños)	100 grs
Cebolla (Pequeña)	1 un
Tomate	1 un
Aji verde(Pequeño)	1 un
Cilantro	10 ramitas
Limón	2 un
Salmón ahumado (Laminado)	50 grs
Palta Hass	0,5 un
Quedo Philadelphia	
Lechuga risada roja	4 hojas
Lechuga risada verde	4 hojas
Berros	6 ramitas

Producto Cantidad

Aceite de Maravilla	al gusto
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

Colegio

Dichato E-427
Tomé

Alumnos

Maria Inés Vera
Reczon Fuentes Rubio
Katherine Jara Toro
Matias Gomez

Profesor

Gisela Muñoz Fuentealba
Evelyn Cortés Saavedra

Chef Proyecto

Jerónimo Rosas Vásquez

Preparación:

Para el Pebre de Algas:

Mezclar las algas con el tomate, cebolla y ají verde, cortados en cubos pequeños, agregar jugo de limón, un toque de aceite de maravilla y cilantro cortado fino. Condimentar con sal y pimienta.

Para los rollos de salmón:

Sobre plástico de cocina –papel aluza-, ir ordenando el salmón de forma rectangular, en el centro distribuir el queso philadelphia y la palta cortada en bastoncitos, envolver con el salmón, formando un rollo. Refrigerar y cortar cuando el queso se encuentre apretado.

Valor nutricional	Energía (kcal)	Proteínas (gr.)	Carbohidratos (gr.)	Lípidos (gr.)
Total	432	26	44	19
Por porción	108	6	11	4

Nombre Vernacular: CHORITO MALTON **Nombre Científico:** *Choromytilus chorus* (Molina, 1782)



Descripción:

El "Chorito Malton o Choro Zapato", *Choromytilus chorus*, es un molusco-bivalvo marino de valvas color negro o negro violáceo con estrías concéntricas de crecimiento. Se caracteriza por poseer una charnela con solo un diente en la valva derecha y 2 en la izquierda. Su longitud máxima es 20,8 cm. Se alimenta principalmente filtrando detritus y fitoplancton. Pre-

senta sexos separados, sin dimorfismo sexual. El macho presenta gónadas de color amarillo mientras que las hembras exhiben gónadas de un tono café. Se distribuye desde Callao (Perú) hasta el Estrecho de Magallanes y canal Beagle (Chile). En el Atlántico hasta el Sur de Brasil (Osorio, 2002). Habita profundidades entre los 4 y 20 m, adherido a sustratos duros y en bancos de arena.

Yin Yang (Tataki y Tiradito)



Ingredientes:

	Producto	Cantidad
	Salmón (Filete)	500 grs
	Sésamo Negro y Blanco	30 grs
	Pepino Ensalada	1 un
	Soja	2 cuch
	Cojinova del norte	400 grs
	Cebolla Morada (Juliana fina)	1 un
	AjÍ verde (Cubos pequeños)	2 un
	Cilantro (Pequeño)	0,5 pqt
	Limón (Jugo)	3 un
	Limón de Pica (Jugo)	2 un
	Aceite de Oliva	5 cc
	Pepino	1 un
	Rabanito	5 un
	Mango	1 un
	Ciboulette	0,5 pqt
	Aceite de Sésamo	0,5 cuch
	vinagre de arroz	2 cuch
	Lechuga roja y verde	2 Hojas
	Berros	4 Ramitas
	Jengibre	al gusto
	Sal de Mar	al gusto
	Pimienta	al gusto

Montaje:

Distribuir la ensalada fría en el plato y sobre esta, ubicar el Tataki de salmón, al que previamente se le realiza un corte transversal. En el lado opuesto del plato, montar los cortes de cojinova de manera ordenada, y marinar con el jugo de dos limones, la cebolla, ajÍ y cilantro. Finalmente, decorar con un bouquet de lechugas, berros más una juliana fina de pepino.

Colegio

Liceo Los Andes
San Pedro de la Paz

Alumnos

Pamela Durán Villagran
Camila Ortiz Rojas
Valentina Reyes Novoa

Profesor

Gladys Pérez Bustamante

Chef Proyecto

Jerónimo Rosas Vásquez

Preparación:

Para el Tataki:

Cortar el filete de Salmón dando esta forma geométrica, y marinar con soja y jengibre por 30 minutos, condimentar y paralelamente, pasar por sésamo negro y blanco las caras opuestas. Por último, sellar por unos segundos en una sartén de teflón, con unas gotas de aceite de oliva.

Para el Tiradito:

Con el filete de la cojinova, hacer cortes delgados, en forma de diagonal, y reservar refrigerado.

Para ensalada fría:

Cortar el pepino, mango y rabanitos en cubos pequeños, marinar en vinagre de arroz, aceite de sésamo, y el ciboulette en cortes irregulares.

Valor nutricional	Energía (kcal)	Proteínas (gr.)	Carbohidratos (gr.)	Lípidos (gr.)
Total	1628	192	88	60
Por porción	407	48	22	15

Nombre Vernacular: COJINOVA DEL NORTE **Nombre Científico:** *Seriolella violacea*
Guichenot, 1848



Descripción:

La "Cojinova del Norte", es un pez teleosteo llamado científicamente *Seriolella violacea* y descrita por Guichenot en 1848 (Pequeño, 1989). Es una especie gregaria de comportamiento epipelágico, preferentemente costero (Oliva et al., 1996). En nuestro país la especie se distribuye desde la I a la IX Región. La dieta de esta especie consiste de anfípodos, larvas

de crustáceos, huevos de peces, euphausiidos (Wolf & Aron, 1992), y peces pelágicos como la sardina, anchoveta y el jurel (Iannacone, 2003). Este pez pelágico que habita sobre la plataforma continental posee carne blanca ideal para la preparación de ceviches.

Erizos con mayos

(Ensalada de Nalca y Erizos en dos mayonesas)



Montaje

Distribuir las láminas de nalca alrededor del plato de manera ordenada dejando en el centro un espacio donde agregaremos los demás ingredientes. Rectificar el sabor y considerar un toque de oliva para aromatizar, se pueden servir las salsas para acompañar la ensalada.

Colegio

Colegio Santa Ines
Chiguayante

Alumnos

Loretto Stuardo Villegas
Rocio Merino Frossini
Scarlett Pardo Fuentes
Katherine Valenzuela Varela

Profesor

Lucy Ferrada Fuentes

Chef Proyecto

Jerónimo Rosas Vásquez

Ingredientes:

Producto	Cantidad
Camarones Ecuatorianos (Calibre 36/40)	16 un
Erizos (Lenguas Grandes)	16 un
Lechuga Hidropónica	2 un
Huevo (Sólo Yema)	1 un
Aceite de maravilla	200 cc
Cilantro	10 Hojas
Limón (Jugo)	3 un
Cúrcuma	a gusto
Tomate Cherry	8 un
Digueñes (a la mitad)	200 grs
Aceite de Oliva	2 cuch
Nalca (Cortada en láminas finas)	1/4 un
Orégano fresco	3 ramitas
Berros	20 Brotes
Rúcula	20 Hojas
Vinagreta	20 cc
Sal	al gusto

Preparación:

Para los erizos y camarones:

En una bowl unir los dagueños con el tomate cherry y unas gotas de aceite de oliva, jugo de limón y orégano fresco y camarones, condimentar y terminar sobreponiendo las lenguas de erizos -que son extremadamente delicadas- por lo que esto debe ser muy cauteloso.

Para la mayonesa:

En una licuadora agregar la yema de huevo, emulsionar y agregar poco a poco el aceite de maravilla, luego cuando esté formada la mayonesa terminar con unas gotas de jugo de limón y rectificar la sazón. Dividir en dos, licuando una parte con hojas de cilantro y gotas de aceite de oliva y la otra parte con cúrcuma.

Valor nutricional	Energía (kcal)	Proteínas (gr.)	Carbohidratos (gr.)	Lípidos (gr.)
Total	432	26	44	19
Por porción	108	6	11	4

Nombre Vernacular: ERIZO ROJO **Nombre Científico:** *Loxechinus albus* (Molina, 1782)



Descripción:

El "Erizo de Mar", *Loxechinus albus*, es uno de los equinodermos de mayor importancia económica en el sudeste del Océano Pacífico.

L. albus es endémico del hemisferio sur y se encuentran desde Punta Lobos Afuera (Perú) hasta el sur de América del Sur (Isla de los Estados)

(Larraín, 1975, Castilla et al., 1981). Se distribuye entre los 0 m a 340 m de profundidad. El erizo rojo es una especie dioica, no tienen dimorfismo sexual, con fecundación externa, de larvas planctónicas y adultos sedentarios (Bustos & Olave 2001).

Chamolle

(Ensalada Fresca)



Ingredientes:

Producto	Cantidad
Cholgas Tumbina (mediana y blanqueada)	12 un
Pinzas de jaiba	8 un
Navajuelas (Limpia)	12 un
Colas de camarón	250 grs
Nailon	
Lechuga risada (Verde y Roja)	2 un
Berros	1 pqt
Rúcula	1 pqt
Col Mitzuna o hojas de betarraga	0,5 pqt
Endivias	2 un
Cebolla (Pequeña en anillos)	1 un
Limón (Jugo)	2 un
Apio	1 ramita

Aceite de Oliva	4 cuch
Mostaza en Grano (de Babaria)	1 cuch 2 cuch
Azúcar Rubia	12 un
Aceitunas verdes	16 Tostadas
Pan de Campo (Tostadas)	al gusto
Sal	al gusto
Pimienta Entera	

Colegio

Colegio San José
San Pedro de la Paz

Alumnos

Barbara Reyes Vargas
Fernanda Benítez Maclver
Ivanna Cuevas Garcés

Profesor

Rodrigo Ramirez A.

Chef Proyecto

Jerónimo Rosas Vásquez

Preparación:

Preparación:

Marinar todos los mariscos y crustáceos en aceite de oliva, jugo de limón y cilantro picado fino.

Para el aderezo:

En una licuadora agregar en la misma proporción el jugo de limón y aceite de oliva, luego incorporar, apio, mostaza y condimentar. Licuar por unos minutos hasta lograr la emulsión.

Montaje:

En un bowl mezclar todas las hojas verdes, sobreponer todos los productos y complementar con el aderezo.

Valor nutricional	Energía (kcal)	Proteínas (gr.)	Carbohidratos (gr.)	Lípidos (gr.)
Total	3379	290	355	89
Por porción	844	72	88	22

Nombre Vernacular: CHOLGA **Nombre Científico:** *Aulacomya atra* (Molina, 1782)



Descripción:

La "Cholga o Cholgua", *Aulacomya atra*, es un molusco-bivalvo marino que se distribuye desde El Callao en Perú, y el estrecho de Magallanes en la costa pacífica, y llega hasta el sur de Brasil en la costa atlántica (Osorio et al., 1979), Habita en bahías desde la zona intermareal hasta unos 40 m de profundidad, sobre rocas aisladas o en pedregales fangosos, formando densos bancos. Presenta un am-

plio rango de tolerancia a ciertas condiciones abióticas. Es una especie dioica, de fertilización externa (Ramírez, 1993), Su gran tamaño (hasta 20 cm de longitud) en bancos naturales la convierte en una especie económicamente rentable. Un factor que augura una perspectiva favorable para su desarrollo a gran escala, es su rápido crecimiento en sistemas suspendidos, lo cual ayudaría a diversificar los cultivos de mitílidos (Navarro & Gutiérrez, 1989).

La empana en salsa verde



Montaje:

Freír las empanadas con papel absorbente, retirar el exceso de grasa y llevar al plato acompañada con un pocillo de salsa verde

Ingredientes:

Producto	Cantidad
Harina	0.5 kg
Manteca	70 grs
Vino Blanco	2 cuch
Aceite Maravilla	1 cuch
Cebolla (Mediana)	3 un
Ajo	1 diente
Orégano	al gusto
Paprika	al gusto
Merkén	al gusto
Carne de Picoroco (Cocido y Desmenuzado)	20 un
Machas (Corte Irregular)	200 grs
Piures	2 un
Vino Blanco	3 cuch
Perejil (Hidropónico)	0.5 pqte
Cilantro (Hidropónico)	10 ramitas
Limón (jugo)	2 un
Aceite de Oliva	2 cuch

Valor nutricional	Total	Por porción
Energía (kcal)	3287	821
Proteínas (gr.)	143	35
Carbohidratos (gr.)	436	109
Lípidos (gr.)	116	29

Colegio

San Andres
Concepción

Alumnos

Almendra Hermosilla
Leslie Vergara Arévalo
Javiera Salazar Santibañez
Francisca Salgado Canales

Profesor

Lucy Ferrada Fuentes

Chef Proyecto

Jerónimo Rosas Vásquez

Preparación:

Para la masa:

En un bowl, disponer la harina como si esta fuese un volcán. Incorporar la mantequilla previamente ablandada junto con la sal y el vino blanco, amasar hasta conseguir una masa elástica. Dejar reposar refrigerada por 15 minutos.

Para el relleno:

En una cacerola precalentar el aceite, agregando los cubos de cuatro cebollas a fuego muy suave, hasta que estas parezcan transparentes, incorporar también ajo, orégano, merkén, carne de picorocos, machas y piures. Continuar la cocción por un par de minutos hasta que todos los sabores se hayan incorporados, terminar con toques de perejil y condimentar.

Para armado de las empanadas:

Estirar la masa con harina, hasta conseguir masas muy delgadas de un milímetro de espesor por 12 cm de diámetro. Con el corta pasta, cortar circunferencias e incorporar el relleno. Pintar con agua las orillas de la masa y doblar.

Para Salsa Verde:

En un bowl aparte, unir la cebolla restante con perejil, hinojo, cilantro, jugo de limón, aceite de oliva y condimentar.

Nombre Vernacular: PIURE **Nombre Científico:** *Pyura chilensis* (Molina, 1782)



Descripción:

El Cordado-Tunicado *Pyura chilensis* llamado comúnmente "Piure", habita el sur de la costa peruana hasta el Archipiélago de Chiloé en Chile. Su cuerpo de color rojizo esta cubierto de una cubierta protectora llamada túnica, la cual presenta una superficie irregular y dos sifones que sobresalen fuera de la túnica. La túnica generalmente presenta incrustaciones de algas, fragmentos de concha, arena y piedras. El cuerpo mide aproximadamente 12 cm. Es

una especie sésil, forma densas asociaciones sobre substratos duros intermareales y submareales. Se alimenta filtrando plancton y otras partículas suspendidas en el agua. Es hermafrodita, presenta fecundación externa y una larva planctónica. Este tunicado ha sido históricamente explotado por la pesca artesanal, pudiendo constituir una futura alternativa económica mediante el manejo o el cultivo, dado sus características nutricionales y farmacológicas (Zagal & Hermosilla, 2001).

Quiche a la Chilena

(Quiche de Mariscos)



Ingredientes:

Producto Cantidad

Masa

Harina	300 grs
Mantequilla	120 grs
Huevo (yema)	1 un
Sal	10 grs

Relleno

Aceite de oliva	algusto
Puerros (sólo parte blanca)	2 un

Locos (Cocidos) 6 un

Machas 6 un

Chorizo Español	250 grs
Queso Chanco	200 grs
Crema	200 cc
Huevo	2 un
Nuez Moscada	algusto
Sal	algusto

Coulis de Zanahoria

Cebolla	1 un
Zanahoria (En cubos)	1 un

Zeste Limón 3 grs

Caldo de Ave

Limón 2 un

Láminas de Pulpo 200 grs

Semilla Cilantro 200 grs

Sal al gusto

Pimienta al gusto

Berros al gusto

Flores Hidropónicas al gusto

Colegio

Liceo Los Andes

San Pedro de la Paz

Alumnos

Camila Esparza Rivas

Damian Jara Carrasco

Gonzalo Morales Henríquez

Dalia Mora Cabrera

Karina Becerra Hidalgo

Profesor

Gladys Pérez Bustamante

Chef Proyecto

Jerónimo Rosas Vásquez

Preparación:

Para la Masa:

En un bowl con la harina, incorporar la mantequilla y comenzar a ablandarla con la mano, poco a poco. Luego agregar la yema de huevo, sal y agua tibia si es necesaria, para homogenizar la masa. Enharinar un molde de 22 cm y estirar la masa con un uslero, pre-calentar el horno a 160 grs. Hornear la masa por 3 minutos, retirar y reservar.

Para el Relleno:

Cortar el puerro, locos, choricillo y queso finamente. Sofreír el puerro con el choricillo, luego los locos, retirar y dejar en el refrigerador, agregar queso. Reservar.

Para el Coulis:

Sudar la cebolla, agregar los cubos de zanahoria y el caldo de ave, condimentar y licuar hasta obtener una salsa espesa, se puede aromatizar con jengibre.

Montaje:

Cortar el quiche en 16 trozos iguales, luego disponer en el plato un corte del quiche, pintar con el coulis de zanahoria y distribuir uniformemente el pulpo por encima. Decorar con hojas verdes y flores.

Valor nutricional	Energía (kcal)	Proteínas (gr.)	Carbohidratos (gr.)	Lípidos (gr.)
Total	5360	233	319	339
Por porción	1340	58	79	84

Nombre Vernacular: MACHA **Nombre Científico:** *Mesodesma donacium* (Lamarck, 1818)



Descripción:

La "Macha" *Mesodesma donacium* es un molusco bivalvo que vive en el intermareal inferior de playas con arena fina, expuesta al oleaje entre 5 y 20 m de profundidad. A fines de verano, se observan juveniles distribuidos en parches en la superficie de las arenas. Se distribuye desde Bahía Sechura en el norte de Perú

(5°LS), hasta la isla de Chiloé (43°LS) en el sur de Chile (Osorio, 2002). Este bivalvo posee una importancia económica desde que llegaron los primeros pescadores recolectores a la costa peruana hace 11 000 años y constituye un importante recurso pesquero artesanal en la zona centro y sur de Chile.

Tomates al Loco

(Tomates asados rellenos con locos)



Ingredientes:

Producto	Cantidad
Tomate Pera (Pequeño)	12 un
Locos (Cortado en Cubos)	6 un
Macha Rosada (Cocidas)	24 un
Cebolla (en cubitos)	1 un
Queso Mozzarella (Cubos pequeños)	150 grs
Albahaca (Paquete Pequeño)	0,5 pqt
Limón	2 un
Aceite de Oliva	5 cuch
Berros	10 ramitas
Rúcula	0,5 Bandeja
Brotos de alfalfa	1 Bandeja
Galleta de Merkén	4 un
Aceto Balsámico	4 cuch
Azúcar	1 cuch
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

Valor nutricional	Total	Por porción
Energía (kcal)	1651	412
Proteínas (gr.)	167	41
Carbohidratos (gr.)	109	27
Lípidos (gr.)	63	15

Colegio

Colegio San José San
Pedro de la Paz

Alumnos

Paulina Toledo Hernández
Constanza Villegas Palacios

Profesor

Rodrigo Ramirez A.

Chef Proyecto

Jerónimo Rosas Vásquez

Preparación:

Para los tomates:

Abrir los tomates a la mitad, retirar las semillas y condimentar. Llevar al horno con aceite de oliva a temperatura media por cinco minutos.

Para el relleno:

Precalentar una sartén con unas gotas de aceite de oliva, sudar por unos minutos la cebolla con la albahaca, para luego agregar los mariscos y condimentar. Terminar con el queso mozzarella y volver a hornear hasta que este dorado.

Para la vinagreta:

Unir vinagre con el aceite de oliva y azúcar, con un toque de mostaza en la licuadora.

Montaje

Disponer en el plato los tres tomates recién horneados, cruzar con una galleta de merquén y terminar con brotes, más las hojas verdes. Dibujar el plato con vinagreta de aceto balsámico

Nombre Vernacular: LOCO **Nombre Científico:** *Concholepas concholepas* (Bruguière, 1789)



Descripción:

El molusco *Concholepas concholepas* es un Gastrópodo llamado comúnmente "Loco o Pata de Burro" que se caracteriza por poseer una concha gruesa. La superficie externa es áspera, rugosa, marcada por costillas gruesas y separadas por otras más pequeñas. Son notorias las estrías de crecimiento horizontales donde el color varía entre el café chocolate a grisáceo. Su pie musculoso es grueso con manchas de color amarillo y gris. El opérculo es córneo, oval

y de color café (Zagal & Hermosilla, 2001; Osorio, 2002). El Loco es una especie dioica con fecundación interna (Castilla & Cancino, 1976) con un ciclo de vida bentopelágico. La distribución geográfica de *C. concholepas*, se indica desde Lobos de Afuera (Perú) hasta el Cabo de Hornos (Chile) (Stuardo, 1979), batimétricamente se encuentran hasta los 40 m de profundidad adheridos a la parte baja de las rocas.

Crema de Jaiba



Montaje

En un plato hondo al centro disponer la carne de jaiba con la ayuda de un molde. Luego servir la crema por las orillas, procurando no desarmar el timbal del centro. Decorar con hojas de cilantro.

Ingredientes:

Producto	Cantidad
Aceite de Oliva	5 cc
Mantequilla	10 grs
Cebolla	100 grs
Puerro	100 grs
Papa	250 grs
Jaiba entera (Frescas)	5 unidad
Vino Blanco	50 cc
Tomillo	3 grs
Crema	150 cc
Tomate (retirar la semilla del centro)	2 unidades
Carne de Jaiba	400 grs
Hojas de cilantro	5 ramas
Sal	
pimienta	

Valor nutricional	Total	Por porción
Energía (kcal)	1727	432
Proteínas (gr.)	126	31
Carbohidratos (gr.)	77	19
Lípidos (gr.)	852	21

Colegio

Dichato E-427
Tomé

Alumnos

Fernanda Miranda
Jeris Fuentes
Matias Godoy
Javiera Riquelme

Profesor

Gisela Muñoz Fuentealba
Evelyn Cortés Saavedra

Chef Proyecto

Jerónimo Rosas Vásquez

Preparación:

Para la cocción de la Jaiba:

En una olla con agua hirviendo sumergir las jaibas hasta que éstas queden bien cocidas. Una vez enfriadas, proceder a retirar las pinzas y la mayor cantidad de carne posible. Reservar para la presentación final. Limpiar la jaiba completamente, reservando patas y carcasas.

Para la crema:

En otra olla sofreír las verduras en cortes irregulares partiendo por la cebolla, puerro y luego las papas aromatizadas al tomillo más el tomate sin semilla. Estofar por 10 minutos aproximadamente junto con las carcasas de jaiba reservada, incorporar el vino blanco dejando reducir a la mitad y cubrir con agua.

Llevar a fuego hasta que las papas queden cocidas, sacar del fuego y licuar hasta que se obtenga una consistencia homogénea, para posteriormente pasarlos por un colador -preferentemente metálico y de malla fina- para así evitar que quede algún residuo de la jaiba.

Cuando esté completamente filtrado, llevar a fuego en una cacerola agregando crema dejarla reducir por unos minutos y condimentar.

Para la jaiba estofada:

En una sartén estofar un poco de cebolla y puerro agregando la carne de jaiba que obtuvimos en la cocción más un toque de vino blanco, sal y pimienta. Tratando de no alterar el sabor original del producto.

Nombre Vernacular: JAIBA MORA **Nombre Científico:** *Homalaspis plana* (H. Milne-Edwards, 1834)



Descripción:

El crustáceo *Homalaspis plana*, se denomina comúnmente como "Jaiba Mora", y se distribuye desde Guayaquil, Ecuador, hasta el Estrecho de Magallanes en Chile. Su aspecto destaca un caparazón transversalmente oval. Vive bajo

la arena, entre piedras y cascajos. La longitud de extracción es de 12 cm de ancho del cefalotórax. Existe una veda indefinida para hembras que portan huevos. Es una especie carnívora, predando sobre ella mamíferos, peces y aves literales (Zuñiga, 2002).

Carapacho a la Piedra

(Pizza de Jaiba, Rúcula y Aceitunas)



Ingredientes:

Producto	Cantidad
Harina	4 tazas
Aceite	3 cuch
Sal	1 cuch
Leche (Tibia) Descremada	0.5 taza
Levadura deshidratada	5 grs
Agua (Tibia)	0.5 taza
Azúcar	1 cdira
Cebolla (Grande)	1 un
Ajo	3 Dientes
Orégano	al gusto
Jaiba (Carne)	500 grs
Vino Blanco	al gusto
Salsa de Tomate (Casera)	0.5 tazas
Champiñones	200 grs
Rúcula	30 Hojas
Queso Mozzarella (Rallado)	200 grs
Queso Parmesano	50grs

Valor nutricional	Total	Por porción
Energía (kcal)	2187	546
Proteínas (gr.)	154	38
Carbohidratos (gr.)	208	52
Lípidos (gr.)	164	41

Colegio

Colegio Santa Ines
Chiguayante

Alumnos

Liceyan Araneda Bizama
Helen Pereira Romero
Francis Fuentealba Cruz
Estefanía Salazar Coquidan
Sandra Silva Estrada

Profesor

Lucy Ferrada Fuentes

Chef Proyecto

Jerónimo Rosas Vásquez

Preparación:

Para base de la Pizza:

Primeramente la levadura se debe disolver en agua tibia, junto con el azúcar y la harina hasta convertirla en un engrudo. Tapar y esperar unos minutos hasta que esponje, no dejar que desborde porque pierde fuerza.

Para la Masa:

Disponer la harina en un bowl, dejando el centro cóncavo e incorporar la sal, aceite y la esponja de levadura. Unir los ingredientes agregándoles poco a poco la leche tibia, mientras se trabaja la masa con la mano hasta lograr una masa tierna que se desprenda de las paredes y fondo del bowl.

Para el Carapacho:

En una cacerola llevar aceite de oliva agregar la cebolla hasta que esta, se vea transparente, incorporar además; ajo, orégano y la carne de jaiba. Guisar con un poco de vino blanco, complementar con el queso mozzarella, rectificar sazón y retirar del fuego

Para armar la Pizza:

Moldear la masa de pizza redonda, dejando las orillas un poco más levantadas. Pintar con la salsa de tomates casera agregar la jaiba, champiñones, aceitunas, terminando con queso mozzarella, parmesano y rúcula.

Montaje: Cortar en ocho porciones iguales y servir sobre una tabla de madera.

Nombre Vernacular: JAIBA PELUDA **Nombre Científico:** *Cancer setosus* (Molina, 1782)



Descripción:

La Jaiba Peluda, *Cancer setosus*, es un crustáceo que presenta una caparazón transversalmente oval, bordes ántero-laterales provisto de nueve dientes terminados en una pequeña espina y con los bordes aserrados. Rostro poco prominente, formado por dos espinas debajo de las hay una de menor tamaño. Superficie cefalotorácica con tubérculos y cubierta de gruesos pelos. Se les encuentran preferentemente enterradas en la arena. Los adultos al-

canzan hasta 12 cm de longitud. Es un recurso muy apetecido en el norte del país y se le extrae artesanalmente con trampas y por buceo, sus poblaciones están en peligro de extinción por la extracción preferente de hembras con desarrollo gonadal avanzado lo que se le denomina "coral". Se distribuye desde Guayaquil (Ecuador) a Taitao (Chile) (Zuñiga, 2002). Para el año 2009 los desembarques alcanzaron un total de 796 toneladas de este recurso (Ser-napesca, 2009).

Pastel de Pescoroco



Ingredientes:

Producto	Cantidad
Aceite de Oliva	1 cuch
Cebolla (Mediana)	1 un
Ajo (Picado Fino)	3 Dientes
Orégano	5 grs
Merluza Austral	200 grs
Picoroco (Carne)	400 grs
Vino Blanco	25 cc
Pan de Molde	5 rebanadas
Leche	500 cc
Crema	150 cc
Queso Parmesano	40 grs
Queso Mantecoso	30 grs
Mantequilla (Cortada en Cubos)	20 grs

Sal	3 grs
Pimienta	1 grs
Merkén	al gusto
Comino	al gusto

Colegio

Dichato E-427

Tomé

Alumnos

Jose Luis Riquelme

Ivan Osorio Gatica

Javiera Riquelme

Karen Alarcon

Profesor

Gisela Muñoz Fuentealba

Evelyn Cortés Saavedra

Chef Proyecto

Jerónimo Rosas Vásquez

Preparación:

Para el chupe de Pescado y Picoroco:

Remojar pan en crema por algunos minutos y luego licuar.

En un sartén, calentar aceite de oliva, saltear la cebolla y ajo aromatizando con merkén, orégano y comino. Agregar la merluza austral estofando junto a la carne de picoroco; apagar con vino blanco el pan remojado en leche, y cocinar a fuego suave hasta que se logre una textura cremosa. Agregar el queso mantecoso, mantequilla y la mitad del queso rallado. Condimentar con sal y pimienta.

Montaje

Montar en librillos de greda previamente enmantecillados y rellenar con la preparación. Sobre el chupe esparcir queso rallado restante. Llevar a horno medio por 15 minutos aproximadamente hasta que esté bien gratinado.

Decorar con tostadas, lechugas de estación y berros.

Valor nutricional	Energía (kcal)	Proteínas (gr.)	Carbohidratos (gr.)	Lípidos (gr.)
Total	1745	155	100	87
Por porción	436	38	25	21

Nombre Vernacular: MERLUZA AUSTRAL **Nombre Científico:** *Merluccius australis* (Hutton, 1872)



Descripción:

La "Merluza Austral", *Merluccius australis*, es un pez óseo de hábitos demersales que presenta una coloración gris metálico con reflejos azulados en el dorso, algo más claro en los flancos y blanco en la región ventral; aletas oscuras. Batimétricamente se distribuye entre los 70-100 m de profundidad en las aguas interiores de los

canales y fiordos del sur de Chile, entre 200 y 500 m de profundidad (Gajardo et al., 2008). En Chile esta presente desde el archipiélago de la Isla de Chiloé (40°S) hasta el paralelo 57°S, incluida la Isla de Diego Ramírez, y rodea el Cabo de Hornos pasando a la vertiente del Atlántico suroccidental (Argentina) (Lloris et al., 2003).

Arroz Marino

(Arroz meloso de Pulpo y Luche)



Ingredientes:

Producto	Cantidad
Aceite de Oliva	2 cuch
Arroz arbóreo	300 grs
Cebolla (Pequeña)	1 un
Ajo (Cortado Fino)	2 diente
Vino Blanco	50 cc
Caldo de pescado	600 cc
Salsa de Tomate (Casera)	200 cc
Almeja Tredy (Pequeñas)	12 un
Pulpo	400 grs
Luche fresco (Bien lavado)	100 grs
Queso parmesano	50 grs
Mantequilla	2 cuch
Sal	
Pimienta	

Colegio

Dario Salas
San Pedro de la Paz

Alumnos

Veronica Ruiz Solís
Constanza Alarcón Araya
Sofia Gonzalez
Camila Pradenas Silva
Camila Valladares Sepúlveda

Profesor

Sofia Maza Mardones

Chef Proyecto

Jerónimo Rosas Vásquez

Preparación:

Para el Arroz Meloso:

En una olla de greda a fuego medio, agregar aceite de oliva comenzando por sudar la cebolla y el arroz hasta que esté, este graneado; incorporar el vino blanco dejando que se evapore casi por completo, así poco a poco, agregar el caldo de pescado y de almejas hasta que el grano de arroz se sienta entero pero cocido. Llevar a la olla los demás ingredientes, luche fresco, brazos de pulpo cortados y las almejas. Terminar con salsa de tomates casera, mantequilla y queso parmesano. Condimentar.

Montaje:

Servir en la olla, preferentemente de greda, compartir al centro de la mesa, se puede terminar con un toque de perejil.

* *Importante*

Almejas: Cocine en una olla tapada hasta que se abran, reservar el caldo y retirar las almejas.

Pulpo: Cocinar en una olla con verduras y tomate por 45 minutos aproximadamente.

Valor nutricional	Energía (kcal)	Proteínas (gr.)	Carbohidratos (gr.)	Lípidos (gr.)
Total	2444	145	337	55
Por porción	611	36	84	13

Nombre Vernacular: ALMEJA **Nombre Científico:** *Venus antiqua* (King y Broderip, 1835)



Descripción:

La "Almeja", *Venus antiqua*, se un molusco bivalvo, que presenta una concha gruesa, de coloración blanquecina-gris, con manchas café. La superficie externa presenta estrías radiales y concéntricas. Seno paleal anguloso y corto, no alcanza un tercio de la longitud total de la concha. Longitud máxima 8,4 cm. Se distribuye desde Perú a Puerto Williams (Chile) por el

Océano Pacífico, y Uruguay a Islas Malvinas por el Atlántico. Vive semienterrada en fondos arenosos del intermareal y submareal alcanzando 40 m de profundidad. Se alimenta filtrando plancton y detritus de la columna de agua. Es depredada por moluscos gastrópodos, aves y el hombre. Presenta sexos separados. Se consume fresco y en conservas (Zagal & Hermosilla, 2001).

Lluvia caramelizada

(Salmón en confitura de cochayuyo y arroz basmati)



Ingredientes:

Producto	Cantidad
Mantequilla	1 cuch
Salmón	200 grs
Cochayuyo fresco	200 grs
Azúcar	1/2 taza
Canela en polvo	a gusto
Arroz Basmati	1 taza
Avellanas	20 un
Limón	3 un
Jengibre	a gusto
Selección de algas	a gusto
Hojas de rabanito	10 Hojas
Semillas de cilantro	1 cuch
Sal de Mar	al gusto
Pimienta	a gusto

Montaje:

En una greda honda, servir el arroz por encima el salmón y bañar en la confitura de cochayuyo. Decorar con algas.

* Importante

Para comprobar el punto deseado, con una cuchara extraer el almíbar y volcarlo desde lo alto, el almíbar que cae forma un hilo que se corta y sube.

Colegio

Colegio Santa Ines
Chiguayante

Alumnos

Diego Rioseco Zambrano
Marcela Puentes Flores
Camila Pacheco Gavilan
Eduardo Escalona
Marco Manosalba

Profesor

Lucy Ferrada Fuentes

Chef Proyecto

Jerónimo Rosas Vásquez

Preparación:

Para el arroz basmati:

Lo primero, es lavar el arroz para quitar todo el almidón que lleva adherido. Esto se hace remojando el arroz en agua fresca, hasta que el agua salga traslúcida y dejándolo en remojo por unos minutos. Luego, escurrir el arroz y cocinar en una olla con semillas de cilantro a fuego muy suave a partir de agua fría, cubriendo la totalidad del arroz. El periodo de cocción es de 15 minutos como máximo. Terminar con canela, jengibre, zeste de limón y avellanas.

Para la confitura de cochayuyo:

Hacer un almíbar de azúcar con agua, en una proporción uno a uno. Cuando quede disuelto el azúcar en el agua y lleve aproximadamente cinco minutos a fuego, incorporar el cochayuyo picado, hasta conseguir un almíbar más firme.

Para el Salmón:

Sellar el pescado condimentado en una sartén bien caliente, teniendo la precaución de mantener el centro crudo.

Valor nutricional	Energía (kcal)	Proteínas (gr.)	Carbohidratos (gr.)	Lípidos (gr.)
Total	1628	63	277	31
Por porción	407	15	69	7

Nombre Vernacular: COCHAYUYO **Nombre Científico:** *Durvillaea antarctica* (Chamisso) Hariot, 1892



Descripción:

El alga verde, *Durvillaea antarctica*, llamada comúnmente "Cochayuyo", "Ulte" ó "Huilte", son algas de gran envergadura alcanzando hasta 15 m de largo, de color pardo verdoso oscuro o pardo amarillento, de frondas laminares son gruesas con superficie lisa y consistencia carnosa, elástica y firme. El disco adhesivo de forma cónica, y puede medir hasta 50 cm de diámetro. Crece adherida a las rocas,

especialmente en ambientes expuestos a fuerte oleaje, desde la zona intermareal baja, hasta unos 15 m de profundidad (Hoffmann & Santelices, 1997, Ramírez, 2008). El disco adhesivo de *D. antarctica* constituye el hábitat de un gran número de especies de invertebrados. En Chile, se encuentra desde Antofagasta hasta Cabo de Hornos. De importancia comercial, consumida como alimento fresco o seco y empleada en la producción de alginatos.

Fetuccini con algas y chapes

(Oil Fish con Fetuccini tres sabores)



Ingredientes:

	Producto	Cantidad
Pescado Oil Fish (<i>R. pretiosus</i>)	800 grs	
	Harina	370 grs
	Huevo	4 un
	Sémola	30 grs
Tinta de Calamar		0,5 cdita
Betarraga (Deshidratada)		1 un
Chocolate (Polvo)		20 grs
Chapes o lapas de mar		300 grs
Albahaca		0.5 pqt
Aceite de oliva		150 cc
Nueces		10 un
Ajo		1 diente
Alga Roja llamada "Pelillo" en Chile		al gusto
Alga Roja llamada "Luga Negra" en Chile		al gusto
Alga Verde llamada "Lechuga de Mar" en Chile		al gusto
Habas Nuevas		200 grs
Sal		al gusto

Montaje:

Saltear en una sartén las algas, habas, chapes junto con los Fetuccinis y el Pesto con un tenedor largo enrollar la pasta para llevar al centro del plato, tratando de dejar la mayor cantidad de productos en el interior, ya que así no perderá la forma.

Sobreponer el Oil Fish y decorar con polvo de betarraga

Colegio

Colegio Santa Ines
Chiguayante

Alumnos

Thiare Rosales Carrasco
Jennifer Daroch
Camila Valenzuela Zavala
Patricia Chandia Muñoz
Jhons Albornoz Araya

Profesor

Lucy Ferrada Fuentes

Chef Proyecto

Jerónimo Rosas Vásquez

Preparación:

Para la masa de los Fettuccini:

En un bowl disponer la harina en forma de volcán, e ir agregando la sémola y huevos. Amasar hasta conseguir una masa elástica. Separar en tres partes la masa, incorporando en una el chocolate, en otra la tinta de calamar y en otro la betarraga deshidratada. Luego en la amasadora manual estirar laminas finas de 25 cm de largo por 14 centímetros de ancho. Pasar la masa por el cortador de fettuccini de la misma amasadora. Si no conoce la herramienta puede enrollar las láminas y cortar con el cuchillo transversalmente con un centímetro de grosor.

Para la cocción de la pasta:

En una olla con agua hirviendo con sal y laurel agregar la pasta fresca. La cual estará cocida cuando suba a la superficie, que es cuando debemos retirarla de la cocción.

Para el Pesto de albahaca:

En la licuadora agregar la albahaca junto con el ajo luego el aceite poco a poco, cuando las hojas queden cubiertas y bien molidas agregar las nueces y continuar licuando hasta que la sea una pasta espesa.

Para el Oil Fish:

De preferencia sellarlo por ambas caras – previamente condimentado - en una plancha de pescados, cubierto en una de sus caras, con sésamo.

Valor nutricional	Energía (kcal)	Proteínas (gr.)	Carbohidratos (gr.)	Lípidos (gr.)
Total	3855	118	371	200
Por porción	963	2938	92	50

Nombre Vernacular: LECHUGA DE MAR **Nombre Científico:** *Ulva lactuca* Linnaeus



Descripción:

La "Lechuga de Mar o Lamilla" denominada científicamente como *Ulva lactuca*, corresponde a un alga marina del tipo verde (División Chlorophyta), esta alga verde que crece en la zona intermareal de la mayoría de los océanos del mundo, alcanzando unos 20 cm de largo. Sus largas láminas redondeadas, delgadas y

suaves al tacto le dan un aspecto similar al de la lechuga (Tapia, 2002). Es un alga comestible, que contiene vitamina C y vitamina A. En cosmetología se utiliza en la elaboración de productos por sus propiedades hidratantes y también se ha experimentado con la obtención de biocombustibles.

Sierra Misteriosa

(Sierra Cancato con Milcaos y Piñones al pilpil)



Ingredientes: Producto Cantidad

Sierra (2 filetes)	500 grs
Cebolla (Mediana)	3 un
Orégano	3 grs
Tomate	3 un
Longaniza ahumada	400 grs
Queso de Campo Mantecoso	400 grs
Papas (Peladas)	1 kg
Manteca	200 grs
Tocino	100 grs
Piñones (Pelados)	20 un
Ajo	1 diente
Ají Chacho de Cabra (Cortado en Anillos)	10 grs
Vino Blanco	30 cc
Aceite de Oliva	1 cuch
Sal	2 grs
Pimienta	1 grs

Montaje:

Quitar el papel aluminio de la sierra y cortar trozos iguales, tratando de mantener todo el relleno en el interior, bañando con el ajillo de piñones y acompañado de los milcaos recién fritos - también se pueden

Colegio

San Andres
Concepción

Alumnos

Andrés Alarcon Mariqueo
Ignacio Toloza Saez
Jimmy Conejeros Rifo
Betsabet Gutierrez Saez

Profesor

Lucy Ferrada F.

Chef Proyecto

Jerónimo Rosas Vásquez

Preparación:

Para el Cancato de Sierra:

Disponer los dos filetes y condimentar con sal, pimienta y orégano. Disponer sobre uno de los filetes, el tomate, cebolla, longaniza y láminas de queso de campo, tapar con el otro filete. Envolver con papel aluminio y llevar al horno por 30 minutos.

Papa los Milcaos:

Cocer 500 gramos de papa con sal. Una vez cocidas, moler las papas, sin agregar ningún elemento adicional. Los otros 500 gramos de papa, se deben pasar por el rallado fino; luego por un paño y además, deben ser prensados para eliminar el exceso de agua. Teniendo las dos papas listas proceder a amasar en conjunto con el tocino y dar la forma de pequeños medallones pasar por harina antes de freír.

Para los Piñones:

Saltear en aceite de oliva, ajo con ají cacho de cabra y los piñones, más unas gotas de vino blanco.

Valor nutricional	Energía (kcal)	Proteínas (gr.)	Carbohidratos (gr.)	Lípidos (gr.)
Total	5070	136	245	404
Por porción	1267	34	61	101

Nombre Vernacular: SIERRA **Nombre Científico:** *Thyrsites atun* (Euphrasen, 1791)



Descripción:

La "Sierra", *Thyrsites atun*, es un pez óseo de cuerpo alargado y fuertemente comprimido. Con una línea lateral se desplaza cercana al contorno superior del cuerpo bajo la base de la primera aleta dorsal, luego se curva en forma abrupta centralmente. De cabeza comprimida. Los ejemplares adultos pueden alcanzar hasta 2 m de longitud. Su coloración es gris azulado. Habita áreas cerca de las plataformas conti-

mentales o alrededor de las islas alimentándose de crustáceos, cefalópodos y peces pequeños como anchoas y sardinas (Kong & Castro, 2002). Se distribuye desde Ilo (Perú), hasta Tierra del Fuego (Chile). Se comercializa fresco, ahumado, enlatado y congelado.

El Plato Turro

(Perol de Crustáceos con papa rellena de Luga Roja)



Montaje:

En una caparazón de jaiba muy bien lavada, montar el perol caliente acompañada de las papas rellenas.

Ingredientes:

Producto	Cantidad
Langostinos	200 grs
Camarones chilenos	200 grs
Pinzas de Jaiba	12 un
Picorocos (en su piedra)	4 un
Aceite de Oliva	1 cuch
Caldo de Picoroco	De la cocción
Vino Blanco	3 cuch
Merkén	al gusto
Cebolla (Mediana)	1 un
Ajo (Cortado finamente)	1 Diente
Mantequilla	2 cuch
Papas (Peladas)	250 grs
Huevo (Yema)	1 un
Harina	50 grs
Alga Luga Roja	100 grs
Limón (Jugo)	1 un
Perejil	al gusto

Valor nutricional	Total	Por porción
Energía (kcal)	1765	441
Proteínas (gr.)	246	61
Carbohidratos (gr.)	107	26
Lípidos (gr.)	41	10

Colegio

San Andres
Concepción

Alumnos

Ignacio Cerna Roa
Antonio Millas Concha
Alexandra Aedo Sarzosa

Profesor

Lucy Ferrada Fuentes

Chef Proyecto

Jerónimo Rosas Vásquez

Preparación:

Para el Perol caliente:

Llevar la sartén a fuego bajo, con aceite de oliva, dos dientes de ajo, merquén, langostinos, camarones, pinzas de jaiba, picorocos y vino blanco, cocinar por unos minutos hasta que los camarones y langostinos queden cocidos. Agregar mantequilla y condimentar.

Para la masa de Papa Rellena:

Cocer las papas con sal y moler con el prensa papa; luego incorporar las yemas comenzando a amasar con solo un poco de harina hasta que la masa quede homogénea, rectificar el sazón.

Para relleno con Luga Roja:

En una cacerola sudar la cebolla hasta que esté transparente, acompañar con un toque de ajo, comino y el alga picada. Estofar por unos minutos, condimentar y terminar con el perejil.

Para armar la papa:

Hacer bolitas del tamaño que desee presentar en el plato, ahuecar en el centro y agregar el relleno frío. Envolver el relleno con la papa dejando esté, en el centro. Pasar por harina y freír.

Nombre Vernacular: PICOROCO **Nombre Científico:** *Austromegabalanus psittacus* (Molina, 1782)



Descripción:

El "Picoroco" *Austromegabalanus psittacus* es un crustáceo cirripedo marino que habita la costa chilena y el sur de Perú (Rodríguez-Navarro et al., 2006). En su vida larval pasa un tiempo en la columna de agua, y posteriormente en su vida adulta vive fijo a un sustrato. Las placas, llamada "la piedra" que encierran completamente las partes blandas de los picorocos forman una estructura cónica cuando el

individuo es pequeño y luego se vuelve cilíndrica y maciza con la edad. Las placas que encierran su cuerpo poseen una apertura por donde emergen los apéndices cirrales, con los cuales filtra el agua de mar para alimentarse siendo omnívoros. La longitud máxima puede llegar a ser 20 cm y 8,5 cm de diámetro. Sus placas mineralizadas se componen de calcita (Fernández et al., 2001a, b).

Corvina a la Dyss

(Corvina en persilade de algas sobre ragôût de setas)



Ingredientes:

Producto	Cantidad
Aceite de oliva	1 cuch
Corvina (250 grs cada porción)	1 kg
Alga Yuyo	20 grs
Perejil	3 grs
ajo	2 grs
Pan Rallado	10 grs
Cebolla	15 grs
Chicharrón del Monte	250 grs
Champiñon porto bello	250 grs
Champiñon shitake	250 grs
Tomillo	3 Ramitas
Berenjena	2 un
Mantequilla	100 grs
Oporto	2 cuch
Vainilla (Vaina)	1 un
Echalotte	1 un
Vino Blanco	0,5 Taza
Vinagre	0,5 Taza
Crema	1 Taza
Berros	4 ramitas
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

Montaje:

Disponer las setas en la base, sobre la corvina. Mixear la salsa de vainilla y extraer su espuma, terminar la presentación con unos berros sellados al olivo.

Valor nutricional	Total	Por porción
Energía (kcal)	2529	632
Proteínas (gr.)	229	57
Carbohidratos (gr.)	108	27
Lípidos (gr.)	141	35

Colegio

Liceo Los Andes
San Pedro de la Paz

Alumnos

Denisse Salamanca Nuñez
Yanina Vargas Inostroza
Shannon Morales Salcedo
Sofía Navarro Castro

Profesor

Gladys Pérez Bustamante

Chef Proyecto

Jerónimo Rosas Vásquez

Preparación:

Para el crocante de la Corvina:

Cortar finamente el perejil y yuyo más el ajo, mezclar con el pan rallado y reservar.

Para el ragoût de champiñones:

Cortarlos los champiñones en cuartos, estofarlos en mantequilla, cebolla, tomillo, berenjenas en cubos -dejar previamente una hora en sal y lavar con abundante agua-, incorporar oporto y llevar a fuego lento por 45 minutos aproximadamente.

Para la salsa:

Reducir vino blanco con vinagre y echalotte, incorporar la crema más vainilla, y volver a reducir a la mitad. Terminar con cubos de mantequilla, cocinando por 5 minutos más.

Para la Corvina:

Sellar el pescado condimentado con sal y pimienta, en aceite de oliva por ambas caras, agregar el crocante de algas por encima y llevar al horno por 4 minutos a 180 grados, terminar con unas gotas de jugo de limón por encima.

Nombre Vernacular: CORVINA **Nombre Científico:** *Cilus gilberti* (Abbott, 1899)



Descripción:

La "Corvina" científicamente llamado *Cilus gilberti* es un pez endémico de Chile que presenta cuerpo robusto y moderadamente comprimido. De color plateado, oscuro arriba e hileras de escamas arriba de la línea lateral con franjas oscuras longitudinalmente. Los adultos presentan puntuaciones oscuras en los lados del cuerpo desde la aleta pectoral a la caudal. Los

machos pueden medir 60 cm de longitud. Se alimenta de preferencia por pequeños peces como sardinas, anchovetas y crustáceos. La distribución geográfica en Chile va desde Arica (18°25'S) hasta el sur de Chiloé (47°23'S), ocupando como hábitat áreas cercanas a la costa, sobre la plataforma continental, en sectores de rompientes y playas arenosas (Froese & Pauly, 2011).

Camarones Cream

(Brochetas de Camarón con puré tradicional)



Ingredientes:

	Producto	Cantidad
	Aceite de oliva	1 cuch
Camarones	36/40 (Pelado)	800 grs
	Papa	0,5 kg
	Leche	1 Taza
	Mantequilla	5 cuch
	Nuez moscada	1 Pizca
	Merkén	1 cuch
	Cebolla pequeña	1 un
	Vino Blanco	100 cc
	Ají amarillo	1 cuch
	Bisque de camaron	1 taza
	Hojas de Cilantro	0,5 pqt
	Mantequilla	1 cuch
	Palo Bambú	8 un
	Limón	1 un
	Espárragos	4 un
	Sal de Mar	al gusto
	Pimienta	al gusto

Valor nutricional	Total	Por porción
Energía (kcal)	1863	466
Proteínas (gr.)	215	53
Carbohidratos (gr.)	118	29
Lípidos (gr.)	50	12

Colegio

Liceo Los Andes
San Pedro de la Paz

Alumnos

Tyare Perez Luengo
Constanza Valdebenito Castro
Lissette Burgos Galdames
Alexandra Martínez Sanchez

Profesor

Gladys Pérez Bustamante

Chef Proyecto

Jerónimo Rosas Vásquez

Preparación:

Para el Puré:

Cocer las papas - previamente peladas en agua con una cucharada de mantequilla, cuando estén listas, pasar por el prensa papa e ir incorporando poco a poco la leche con la mantequilla restante más la nuez moscada y el merquén, dando como resultado una mezcla homogénea.

Para las Brochetas:

Armar las brochetas con cuatro camarones cada una, sellar en una sartén y condimentar con sal de mar y gotas de limón.

Para la salsa de cilantro:

Sudar la cebolla en mantequilla, agregar el vino blanco, ají amarillo y jugo de camarón, dejar reducir por unos minutos y hojas de cilantro. Condimentar y llevar a la licuadora.

Para los espárragos:

Blanquear los espárragos en una olla por dos minutos, cortar la cocción con hielo, luego pasar por aceite de oliva, condimentar y grillar.

Montaje:

Dentro de un molde agregar el puré de merquén, sobreponiendo las brochetas, y agregar la salsa y los espárragos. Se puede pintar el plato con aceites de colores.

Nombre Vernacular: Camarón Nailon **Nombre Científico:** *Heterocarpus reedi* (Bahamonde, 1955)



Descripción:

Entre los camarones presentes en la costa chilena destaca el llamado Camarón nailon, Camarón de profundidad o Gamba, cuyo nombre científico es *Heterocarpus reedi* (Bahamonde, 1955). El Camarón nailon es un crustáceo decápodo que habita en fondos de arena o fangosos entre profundidades de 155 a 500

metros. Se distribuye en Chile entre los 25°LS a 39° LS. En las capturas se han registrado una longitud máxima de caparazón de 34 a 39 mm (sin rostrum). Es un crustáceo que tiene gran aceptación en el comercio, ya sea en fresco o congelado, comenzando su captura, a través de pesquería de arrastre en Chile, en la década de los 50.

Reineta con ensalada de camarones



Ingredientes:

Producto	Cantidad
Reineta (Porciones 200 grs)	1 kg
Camarones Nailón (Cocido)	400 grs
Palta	250 grs
Papa Morada (Cocida en cortes irregulares)	600 grs
Arvejas (Cocidas)	250 grs
Mayonesa	500 cc
Mostaza antigua	1 cuch
Pepinillo Dill	250 grs
Perejil (Paquete pequeño)	0,5 pqt
Aceite de Oliva	2 cuch
Mantequilla (cubos)	50 grs
Macha Rosada	250 grs

Ajo	2 Dientes
Vino Blanco	30 cc
Cilantro	5 Ramitas
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

Colegio

Colegio San José
San Pedro de la Paz

Alumnos

Katherine Cantillana Lagos
Constanza Rodriguez Ortiz

Profesor

Rodrigo Ramirez A.

Chef Proyecto

Jerónimo Rosas Vásquez

Preparación:

Para la Reineta o Palometa:

Condimentar con sal de mar y luego sellar en oliva la reineta por ambas caras cubrir con un cubo de mantequilla.

Para la Ensalada:

Para la ensalada, mezclar las papas, arvejas, camarones, pepinillo, palta, mayonesa, mostaza antigua, y perejil con unas gotas de limón y aceite de oliva, condimentar.

Para la salsa:

Sudar ajo en aceite de oliva, agregar las machas y dar una cocción rápida -para evitar que pierdan textura-, luego el vino blanco y cilantro. Terminar con la mantequilla y rectificar sazón.

Montaje:

Con un molde redondo agregar la ensalada de papa morada hasta la mitad, luego una capa con camarones y luego otra de papas. Sobreponer la porción de reineta y terminar con las machas. Rociar el aceite de paprika y bouquet de hierbas.

Valor nutricional	Energía (kcal)	Proteínas (gr.)	Carbohidratos (gr.)	Lípidos (gr.)
Total	6070	361	204	422
Por porción	1517	90	51	105

Nombre Vernacular: REINETA **Nombre Científico:** *Brama australis* Valenciennes 1836



Descripción:

La "Reineta" o "Palometa del sur", cuyo nombre científico es *Brama australis*, es un pez óseo de hábitos epipelágicos y mesopelágicos que se distribuye en el Pacífico Suroriental dentro de los límites de circulación de las masas de aguas subtropicales (Pavlov, 1991). En Chile se distribuye desde Coquimbo (29°S) por el norte has-

ta el extremo sur austral (Oyarzún, 2001). Los adultos presentan una talla máxima de 60 cm y un rango de distribución batimétrica de 15 -500 m de profundidad. La reineta ha llegado a constituirse en un importante recurso pesquero para la zona centro-sur de Chile, especialmente para la flota artesanal y semi-industrial de las regiones V y VIII.

Panqueques marinos con salsa de Centolla



Ingredientes:

Producto Cantidad

Masa

Harina	100 grs
Huevo	3 un
Leche	400 cc
Sal	una pizca

Relleno

Aceite de Oliva	1 cuch
Cebolla Pequeña (Cubos)	1 un
Puerro (Solo Parte Blanca)	2 un
Ajo (Picado Finamente)	1 Diente
Orégano	1 cuch
Comino	0,5 cuch
Merkén	una pizca

Langostinos (Cola) 300 grs

Camarones Nailón o Gamba 300 grs

Navajuelas (Precocidas) 300 grs

Ostiones (cortados en cuartos) 300 grs

Vino Blanco

Limón 1 cc

Salsa 2 un

Harina

Mantequilla 40 grs

Leche 40 grs

Nuez moscada (Entera) 750 cc

Queso parmesano (Rallado) a gusto

Queso mantecoso 50 grs

(Cubos pequeños) 50 grs

Centolla

Colegio

Colegio San José

San Pedro de la Paz

Alumnos

Piero Montero Sanhueza

Matías Morales Meza

Luna Prieto Lagos

Profesor

Rodrigo Ramirez A.

Chef Proyecto

Jerónimo Rosas Vásquez

Preparación:

Para la masa de Panqueques:

Coloque la harina en un cuenco con la sal, e incorpore el huevo al centro de la misma. Con una cuchara de palo revolver enérgicamente hasta unificar los ingredientes. Luego agregar la leche poco a poco hasta conseguir una masa suave, no muy líquida. Dejar reposar al menos por 1 hora, antes de llevar a la sartén.

Para el relleno:

En una sartén a fuego medio, agregar unas gotas de aceite de oliva y dejar que tome temperatura para comenzar a sudar la cebolla, hasta que este transparente, en ese momento se agrega el puerro y ajo junto con el orégano, comino y merquén. Incorporar al sofrito las navajuelas, camarones, langostinos y ostiones por un par de minutos, añadir el vino blanco y el jugo de un limón, y condimentar. Mantener refrigerado.

Para la salsa de Centolla:

En una cacerola derretir la mantequilla a fuego bajo, luego cernir la harina y agregar a la mantequilla, cocinar por cinco minutos aproximadamente, agregar la leche poco a poco, y terminar con la carne de centolla, nuez moscada, sal y pimienta.

Montaje:

Enrollar los panqueques con el relleno, llevar a una bandeja de horno, cubierta con la salsa de centolla y los dos quesos por encima, hornear por 7 minutos a temperatura media. Llevar al plato y decorar con patas de centolla, hojitas de apio y reducción de balsámico.

Valor nutricional	Energía (kcal)	Proteínas (gr.)	Carbohidratos (gr.)	Lípidos (gr.)
Total	4881	421	247	229
Por porción	1220	1105	61	57

Nombre Vernacular: NAVAJUELA **Nombre Científico:** *Tagelus dombeii* (Lamarck, 1818)



Descripción:

El molusco bivalvo *Tagelus dombeii*, se denomina comúnmente como "Navajuela", y se distribuye desde Tumbes, Perú, hasta el Archipiélago de Chiloé en Chile. Viven enterrados, entre 1 y 13 m de profundidad, en arenas pedregosas del submareal. La navajuela posee concha bivalva alargada, los ejemplares adultos alcan-

zan una longitud máxima de 9 cm, de color blanco con visos de color violáceo con umbo pequeño (Osorio et al., 1979). Es un organismo dioico con fecundación externa (Guzmán et al., 1998). Se alimenta de plancton y detritos en suspensión. Sus principales depredadores son los gastrópodos. La talla mínima de captura es de 6,5 cm en la VIII Región.

Bielagayo a la parrilla en aroma de Chascu con estofado de papas chancheras y changles



Ingredientes:

Producto	Cantidad
Bielagayo o Pintacha	1 un
Aceite de Oliva	2 cuch
Ajo	2 Dientes
Chascu o Tomillo	3 Ramitas
Mantequilla	3 cuch
Chalota (cortado en cubos pequeños)	2 un
Papa Chachera	400 grs
Mantequilla	1 cuch
Changles	50 grs
Pimenton Rojo	1 un
(Cortado en cuartos)	
Pimenton Verde	1 un
(Cortado en cuartos)	
Cebolla	1 un
Limón de Pica	4 un
Perejil	1/4 pqt
Sal de mar	al gusto
Pimienta entera	al gusto
Sal	al gusto

Montaje:

En una fuente de greda precalentada al horno, disponer el pescado y bañar con el aceite caliente de chascu. Paralelamente agregar el estofado de papitas, sobreponiendo trozos de las verduras grilladas junto a limones de pica en mitades.

Valor nutricional	Total	Por porción
Energía (kcal)	821	205
Proteínas (gr.)	35	8
Carbohidratos (gr.)	76	19
Lípidos (gr.)	54	13

Creación del Chef

Jerónimo Rosas Vásquez
Hotel Sonesta Concepción
Chile

Preparación:

Para el Bielagayo:

Limpia muy bien el pescado, retirando el exceso de escamas. Luego de esto, continuar realizando cortes en diagonal por sobre el filete. Se condimentara el pescado con la sal de mar y pimienta recién molida. Antes de llevar a la parrilla preocuparse de que esté completamente limpia y aceitada. Posteriormente precalentarla, hasta que los fierros estén a una temperatura alta. Llevar el Bielagayo directamente a la parrilla aproximadamente unos 7 minutos por cada filete.

Para el Aceite de Chascu:

En una sartén a fuego medio, agregar el aceite de oliva, para luego agregar las láminas de ajo y las ramas de chascu, así se conseguirá resaltar el sabor del Bielagayo.

Para el estofado de papas:

Cortar en mitades la papa chanchera y cocinar a partir de agua fría con sal, hasta que estén listas, – para saber esto, se debe pinchar la papa con un palillo de cocktail, y si esta sale con facilidad, significa que la papa está en su punto. Aparte en una cacerola agregar mantequilla con unas gotas de aceite de oliva, y sofreír la chalota; luego incorporar los changles, las papitas y terminar con el perejil picado finamente.

Para las verduritas grilladas:

Llevarlas directamente a la parrilla, condimentar y mantenerlas en la parrilla, hasta obtener suaves tonos a carbón.

Nombre Vernacular: BIELAGAYO **Nombre Científico:** *Cheilodactylus variegatus* Valenciennes, 1833



Descripción:

El "Bielagayo " o "Pintacha" es un pez teleósteo de extraordinaria belleza distinguiéndose por sus aletas color naranja. Llamado científicamente *Cheilodactylus variegatus* por Valenciennes en 1833. Este pez marino bentopelágico, nada en pequeños cardúmenes entre bosques de huiros, donde busca una gama de alimentos que incluye pequeños crustáceos, ca-

racoles, y gusanos. Se distribuye en todo Chile a poca profundidad lo que facilita su captura. Los adultos no superan los dos kilos con un máximo registrado de 43 cm de longitud. Su carne es blanca, y en el lomo tiene una franja de carne color rojo, en Chile su consumo es bajo, transformándolo en una alternativa para la alimentación (<http://www.fishbase.org/>).

BIBLIOGRAFÍA

- Arancibia H, Robotham H, 1984. Crecimiento y edad del calamar (*Loligo gahi* Orbigny) de la región austral de Chile (Teuthoidea-Loliginidae). Inv. Pesq. 31:71-79
- Bustos E, Olave S, 2001. Manual: El cultivo del erizo (*Loxechinus albus*). 22 pp. División de acuicultura Instituto de Fomento Pesquero, Chile.
- Castilla J, Cancino J, 1976. Spawning behavior and egg capsule of *Concholepas concholepas* (Mollusca: Gastropoda: Muricidae. Marine Biology 37: 255-263.
- Castilla JC, Vásquez J, Larrea A, Jullian A, 1981. Poblaciones del erizo *Loxechinus albus* (Molina, 1782) en cinturones de *Macrocystis* en el canal Beagle, Chile. p. 270-314. In Informe final proyecto de investigación, biología y factibilidad de utilización de praderas de *Macrocystis pyrifera* en puerto Toro, isla Navarino, Chile. B. Santelices (ed.), P. Univ. Católica de Chile y Armada de Chile.
- Cortez T, González A, Guerra A, 1999. Growth of *Octopus mimus* (Cephalopoda, Octopodidae) in wild populations. Fish. Res. 42:31-39.
- Fernández MS, Vergara I, Oyarzun A, Arias JL, Rodríguez R, Wi JP, Fuenzalida VM, Arias JL, 2001a. Extracellular matrix molecules involved in barnacle shell mineralization. Mat. Res. Soc. Symp. Proc. 724:3-9.
- Fernández MS, Moya A, López L, Arias JL, 2001b. Secretion pattern, ultrastructural localization and function of extracellular matrix molecules evolved in eggshell formation. Matrix Biol. 19:793-803.
- Froese R, Pauly D, 2011. FishBase. www.fishbase.org
- Gajardo G, Galleguillos R, Toro J, Gallardo J, Beristain P, Encina M, 2008. Caracterización Genética de los Principales Recursos Pesqueros de Chile. FIP N° 2006-52.
- Guzmán N, Saá S, Ortlieb L, 1998. Catálogo descriptivo de los moluscos litorales (Gastropoda y Pelecypoda) de la zona de Antofagasta, 23°S. Estud. Oceanol, Chile. 17:17-86.
- Hoffmann A, Santelices B, 1997. Flora marina de Chile continental. Ediciones Universidad Católica de Chile. 434 pp.
- Iannacone J, 2003. Three metazoan parasites of palm ruff *Seriolella violacea* Guichenot (Pisces, Centrolophidae), Callao, Peru. Rev. Bras. Zool. Vol.20, no.2, p.257-260.
- Kong I, Castro H, 2002. Guía de biodiversidad Vol. 1, Macrofauna y Algas Marinas: N°3 Peces. Proyecto Mecesus Ant 0003. Incorporación de valores de desarrollo sustentable en los profesionales que forma la universidad de Antofagasta. 76 pp.
- Larraín A, 1975. Los equinoideos regulares fósiles y recientes de Chile. Gayana Zoo., Chile, 35:1-189.
- Lloris D, Matallanas J, Oliver P, 2003. Merluzas del mundo (Familia Merlucciidae). Catálogo comentado e ilustrado de las merluzas conocidas. FAO Catálogo de Especies para los Fines de la Pesca. No. 2. Roma, FAO. 57p. 12 láminas de color.
- Mann G, 1954. Vida de los Peces en Aguas Chilenas. Ministerio de Agricultura, Universidad de Chile. Santiago, Chile. 342 pp.
- Maul GE, 1981. Berycidae. En: Fiches FAO d'identification des espèces pour les besoins de la pêche. Atlantique centre-est. Zones de pêche 34, 47 (en partie). W. Fischer, G. Bianchi y W. B. Scott (eds.). Vol. I: 6 pp. Canada Fonds Dépôt-FAO. Ottawa.
- Melo T, Hurtado C, Queirolo D, Lamilla J, Bernal C, Aranis A, Escobar R, Silva C, Martínez A, Caballero L, 2005. Diagnostico de la operación de las pesquerías artesanales de peces en las áreas costeras, bahías y aguas interiores de la VIII región. Informe Final FIP 2004-19. 250 pp.

- Moreno M, Flores H, 2002. Contenido estomacal de *Cheilodactylus variegatus* Valenciennes 1833, *Pinguipes chilensis* Valenciennes 1833 y *Prolatilus jugularis* Valenciennes 1833 en bahía de la herradura, Coquimbo, durante primavera del 2001. *Gayana* 66(2):213–217.
- Navarro J, Gutiérrez A, 1989. Cultivo de moluscos en Chile. En: Cultivo de Moluscos en América Latina. CIID. Canadá. 165–181.
- Osorio C, 2002. Moluscos marinos en Chile, especies de importancia económica. Guía para su identificación. Facultad de Ciencias, Universidad de Chile.
- Osorio C, Atria J, Mann S, 1979. Moluscos marinos de importancia económica en. *Biología Pesquera Chile* 11:3–47.
- Oyarzún C, 2001. Catálogo de los peces presentes en el sistema de corriente de Humboldt frente a Chile Centro-Sur. Departamento de Oceanografía, Universidad de Concepción, Chile. 110 pp.
- Pavlov YP, 1991. *Brama australis* Valenciennes, A valid species of Sea Bream (Bramidae) from Southeastern Pacific Ocean. *J. Ichthyol.* 31(5):6–9.
- Pequeño G, 1989. Peces de Chile. Lista sistemática revisada y comentada. *Rev. Biol. Mar. Valparaíso*, 24: (2): 1-132.
- Ramírez J, 1993. Moluscos de Chile. 4° Volumen, Tomo 1. Santiago, Chile. 1-148. Documento de circulación restringida.
- Ramírez ME, 2008. Algas marinas bentónicas. En: (eds). Diversidad biológica de Chile, patrimonio y desafíos. Comisión Nacional del Medio Ambiente CONAMA. Santiago, Chile
- Rico V, Lorenzo JM, González JA, Krug HM, Mendonça A, Gouveia E, Dias MA, 2001. Age and growth of the alfonsino *Beryx splendens* Lowe, 1834 from the Macronesian archipelagos. *Fish. Res.* 49(3):233–240.
- Rodríguez-Navarro AB, Cabraldemelo C, Batista N, Morimoto N, Alvarez-Lloret P, Ortega-Huertas M, Fuenzalida VM, Arias JI, Wiff JP, Arias JL, 2006. Microstructure and crystallographic-texture of giant barnacle (*Austrorhynchus psittacus*) shell. *J Struct Biol.* 156(2):355–362.
- Roper C, Sweeney M, Nauen C, 1984. Cephalopods of the world. *FAO Fish. Syn.*, 3(125):277 pp.
- Stuardo J, 1979. Sobre la clasificación, distribución y variación de *Concholepas concholepas* (Bruguère, 1789): Un estudio de taxonomía Beta. *Biol Pesq* 12: 5-38.
- Tapia L, 2002. Guía de Biodiversidad N°4 Vol. I. Macrofauna y Algas Marinas. 35 pp. www.uantof.cl/crea.
- Wolf M, Aron A, 1992. Diagnóstico de la cojinova (*Seriola violacea*) y de la palometa (*Seriola mazatlanica*) en la IV Región. Informe final. Universidad Católica del Norte. Proyecto FINDER, IV Región. 72 pp.
- Zagal C, Hermsilla C, 2001. Guía de invertebrados marinos del litoral valdiviano. Impreso por Quebecor Wild Chile S.A., Santiago de Chile. 217 págs.
- Zuñiga O, 2002. Guía de biodiversidad Vol. 1, Macrofauna y Algas Marinas: N°2 Crustáceos. Proyecto Mecesus Ant 0003. Incorporación de valores de desarrollo sustentable en los profesionales que forma la universidad de Antofagasta. 76 pp.

TERMINOLOGÍA CULINARIA EXPLORA ED15007

Abrillantar: Dar brillo a un preparado a través de una almíbar, gelatina, jalea o grasa.

Aderezar: Sazonar.

Ahumar: Exponer carnes y pescados al humo de madera para conseguir conservación y sabor.

Al dente: Se refiere en relación a las pastas y verduras, a punto de cocción no muy blando y generando una tonalidad de color más intensa.

Almíbar: Azúcar y Agua que se hierve hasta que tenga consistencia de jarabe.

Apanar: Pasar por harina, huevo y pan rallado.

Arroz Arboreo: Arroz de grano ancho y redondo, de origen italiano, es tradicionalmente utilizado en la elaboración de risotto.

Arroz Basmati: Arroz de grano largo y muy delgado, de origen indú, se caracteriza por su suave aroma a jazmín.

Asar: Cocinar en el horno, parrilla o asador, sobre todo cárnicos, debe quedar dorada por fuera y jugoso por dentro.

Baño María: Meter en un recipiente dentro de otro que contiene agua caliente, para cocer suavemente, derretir o mantener caliente la preparación.

Batir: Sacudir enérgicamente con una varilla o batidora para levantar y espesar una preparación.

Bisque: Salsa realizada a partir de la cocción de las carcasas de crustáceos.

Blanquear: Método de cocción que se realiza sumergiendo alimentos brevemente en agua hirviendo.

Brocheta: Varilla o Aguja para asar ensartados, pequeños otros de mariscos, pescados, carnes o verduras.

Brunoise: Corte de verduras en cubitos muy pequeños.

Caldo: Líquido que se obtiene de la cocción de algunas carnes, hortalizas y hierbas.

Changle: Hongo alargado y de estructura ramificada que crece con las primeras lluvias de otoño en los bosques de robles.

Chicharrón del monte: Hongo silvestre que es recolectado desde el suelo principalmente en el mes de septiembre.

Caramelizar: Cubrir una preparación con una miel o almíbar en punto de caramelo.

Carapacho: Caparazón que cubre a los crustáceos. También es un plato típico de la costa en base a carne de jaiba.

Cocer: Transformar por acción del calor un producto y hacerlo comestible.

Colar: Filtrar un líquido a través de un chino o tamiz

Colapez: Hojas transparente de gelatina.

Concassé: Tomate picado en cubos pequeños casi irregulares.

Concentrar: Reducir un líquido evaporándolo.

Confitura: Similar a una mermelada, se realiza en base a un medio líquido y azúcar.

Corte en juliana: Corte alargado que se realiza en verduras generalmente su medida es de 6 cm x 0,5 cm.

Coulis: Jugo concentrado de frutas y verduras.

Cúrcuma: Polvo amarillo que se obtiene de una raíz similar al jengibre. Proviene de la India.

Descarozar: Quitar la semilla o hueso de un fruto.

Desglasar: Añadir vino a una asadera o sartén para recuperar la grasas caramelizadas.

Dresing: Aderezo para ensaladas o verduras elaborado en base a vinagres o jugo de limón y aceites que deben ligarse por completo a través de batido o licuado.

Emulsionar: Lograr una mezcla homogénea de líquidos y aceites.

Freír: Cocinar en aceite caliente formando costra dorada.

Fondo de ave: Caldo que se realiza a partir de huesos de pollo con verduras y hierbas.

Gratinar: Poner una preparación a horno fuerte, en la gratinadora o salamandra para que se dore.

Hidratar: Poner un producto seco en agua para que la absorba.

Levadura: Fermento para masa a base a hongos naturales. Polvos de hornear químicos.

Marcar el Arroz: Proceso de graneado, se realiza con el grano en crudo a través de superficie caliente y materia grasa antes de la incorporación del agua.

Marinar: Mantener Carnes o verduras en hierbas, especias, vinos, vinagres o aceites aromáticos por un tiempo determinado para que se impregnen de sabores y aromas.

Merquén: Ají seco ahumado con leña nativa y molido junto con semillas de cilantro hasta conseguir que quede pulverizado considera en algunos casos la incorporación de sal. Condimento del pueblo mapuche.

Mirepoix: Combinación de verduras en cortes irregulares considerando; cebolla, zanahoria y apio tradicionalmente.

Mostaza Antigua: o Meaux, contiene granos de diferente colores enteros y es aromatizada con vinagre muy propia de la ciudad de Lagny en Francia.

Paprika: Especia generada a partir de la molienda de pimentones dulces deshidratados.

Perol: Plato típico del norte chileno que es servido en greda de barro.

Persillade o Perejilada: Es la mezcla de ajo, perejil picado finamente, aceite de oliva, aromatizado con un poco de vinagre, en algunas ocasiones se le puede agregar pan rallado

Picar: Cortar finamente.

Piñón: Semilla del fruto la araucaria.

Quínoa: Grano propio de la cordillera de los andes, el pseudo cereal es utilizado en estofados, sopas, postres, panes y harina.

Ragout: Estofado o Guiso de carnes o verduras cocidas en una salsa.

Rectificar: Poner a punto la sazón de una preparación

Reducir: Hervir a baja temperatura para que poco a poco disminuya su volumen y concentre los sabores.

Reservar: Aparta o guardar una preparación para ser incorporada posteriormente a una receta.

Royal: Mezcla de crema, leche y huevo utilizado para flanes, quiche entre otros.

Salsear: Cubrir de salsa al servir una preparación.

Sazonar: Condimentar con especias, vino, vinagre, sales u otros.

Sudar: Obtener los jugos de un producto a través de una cocción lenta.

Tamizar: Pasar un producto por un colador de malla para hacerlo más fino.

Tataki: Forma de preparar pescado crudo que es previamente marinado y luego sellado en sus caras en una sartén o con la llama del fuego.

Timbal: Forma de montaje que se obtiene a través de un molde redondo.

Tiradito: Forma de preparar por los peruanos en láminas finas aderezadas.

Vinagreta: Es la emulsión o unión de vinagre y aceite por partes iguales.

Zeste: Cáscara de cítricos aromatizante de preparaciones, no considera la parte blanca.



Programa
EXPLORA CONICYT



ASOCIACIÓN CHILENA DE ICTIOLOGÍA



PROYECTO EXPLORA

Cocina del Mar