



Colegio

Novo Mundo

PLATOS TÍPICOS

EL COSTILLAR



Fiestas Patrias

NUTRICIONISTA ISLOMITH CROOKER

PLATOS DE ZONA SUR

Ajiaco



Preparación :Cortar la carne en tiras y las papas (juliana),se corta la cebolla en pluma, se coloca en una olla con aceite agregamos pimentón ,zanahoria y ajo luego la carne, finalmente las papas luego se hecha el caldo de carne o agua hervida cocer 30 min y listo.

Ingredientes:4 porciones

300 gris de carne asada
1 cebolla grande o 2 cebollas medianas
4 papas medianas
2 ajos
1 zanahoria grande
1 trozo pequeño de pimentón rojo
1/2 cucharadita de orégano
Sal, pimienta a gusto
Merkén
Ají color
1 huevo por persona
2 cucharadas de perejil picado
1 litro de caldo de carne

PLATOS DE ZONA SUR

Arrollado de huaso



Ingredientes

800 gramos de pulpa de cerdo

1 trozo de cuero de chanco

Sal y pimienta

1/3 cucharadita de comino molino

1 cucharada de salsa de ají

2 cucharadas de orégano

2 cucharadas de ají de color

2 caldos de verduras (en cubo)

3 dientes de ajo

Pitilla para amarrar

Preparación: Debes cortar la carne y ponerlas en un recipiente agrega comino y orégano, caldo de verdura, ajo picado, sal y pimienta mezcla por completo hasta impregnar por completo la carne.

Agrega salsa de ají y mezcla nuevamente, deja reposar en el refrigerador 1 hora. Transcurrido el tiempo poner el cuero en una superficie lisa agrega las tiras de carne ordenadamente sin dejar espacios.

Apretar bien con las manos y con la pitilla amarra firme en forma de lazos.

En una olla pon agua suficiente para el arrollado y cocina por 2 horas a fuego medio una vez listo dejar que se enfríe y bañar en salsa de ají.

PLATOS DE ZONA SUR

Chancho en piedra



Ingredientes: para 2 personas

sal y pimienta
2 dientes de ajo picados finos
2 ajíes verdes sin pepas y picados finos
3 tomates medianos bien maduros
aceite vegetal

Preparación: En un mortero colocar sal, pimienta y ajo, machacar hasta formar una pasta luego agregar el ají los tomate picado seguir machacando hasta tener la pasta deseada finalmente servir con pan fresco.

PLATOS DE ZONA SUR

milcao



Ingredientes:12 porciones

1 Kg. de papas peladas y cocidas
1 Kg. de papas crudas ralladas y estrujadas
1 cucharada de manteca
200 gramos de chicharrón de cerdo
Sal al gusto

Preparación: Hacer un puré con papa cocida y dejar enfriar, mezclar el puré con la papa rallada y estrujar hasta que bote todo el jugo luego añadir la manteca con la sal .debemos formar una masa de pan con la mezcla se incorpora el chicharon de cerdo en el centro.

Finalmente colocar los milcaos en una fuente en el horno por 10 minutos a 180 grados.

PLATOS DE ZONA SUR

Pantrucas



Ingredientes: 2 a 3 porciones

1 cucharada de aceite
1 cebolla mediana picada en cuadros pequeños
1 o 2 dientes de ajo picados finos
200 grs de carne molida
1 zanahoria cortada en tiras
1/2 pimentón rojo cortado en tiras
1 cucharadita de orégano
1/2 cucharadita de comino en polvo
1 cucharadita de ají color o paprika

2 papas medianas peladas y cortadas en cuadros
1 litro de caldo de carne
Sal, pimienta a gusto
3/4 taza de harina para todo uso sin polvos de hornear
1 huevo
1/4 taza de agua tibia
2 huevos (estos son para servir las pantrucas y son optativos, se agregan al final)
Cilantro o perejil fresco picado

Preparación: En una olla freír la cebolla con el ajo por 3 minutos ,agregar la carne enseguida los aliños ,zanahoria ,pimentón, también ,agregar las papas mas el agua hervida luego tapar la olla y cocinar por 5 minutos a fuego medio. Se comienza a preparar la masa de la pantruca (harina,agua,huevo) el agua puede variar se va agregando hasta tener una masa lisa se amasa se cortan tiras largas y se cortan cuadrados se agrega la pantruca por 10 min a la olla y finalmente se agregan dos huevos a la olla ,toque final cilantro o perejil por encima !!

PLATOS DE ZONA SUR

chapalele



Ingredientes: 4porciones

- 1 kilogramo de papa
- 250 gr de harina de trigo
- 3 cda sopera de mantequilla
- 1 pizca de sal
- 1 pisca de pimienta negra
- 1 pasta de ajo

Preparación:

Pelar la papa y cortar en cuadros cocer hasta que estén blanda para preparar un puré, agrega la mantequilla , la pimienta ,el ajo . Una vez frio mezclar con harina de trigo hasta obtener una masa formar bolas de tamaño mediano.

Finalmente freír y antes debes aplastarlo también se pueden cocer en agua.

PLATOS DE ZONA SUR

Curanto al hoyo



Ingredientes:10 porciones

3 kilos de cholgas con conchas
3 kilos de choros en sus conchas
3 kilos de almejas con conchas
3 kilos de picorocos

20 milcaos ,20 chapalele
12 papas chilotas medianas
12 trutros de pollo corto y largo
12 longanizas ahumadas
Hojas de nalca o pangue

Preparación: Primero cavar un hoyo en la tierra y luego cubrir el fondo con piedras medianas, prender fugo con bastante leña sobre las piedras hasta que se calienten al rojo vivo luego se debe eliminar las brasas y tizones solo deberá dejar las piedras al descubierto luego deberás agregar todos los mariscos y cubrir con hojas de nalca. Sobre las hojas de nalca distribuir la carnes, las papas, cubrir nuevamente con hojas de nalca y añadir finalmente los milcaos y los chapaleles cubriendo todo con hojas de nalca cocinar por 1 o 2 horas .

PLATOS DE ZONA NORTE

Picante de guata



Ingredientes:

250 gr de guatita

500 gr de papa

1 pata de vacuno

1 zanahoria

1 cebolla

1 morrón

1 caldo de verdura

1 aji

Aliños

Sal

Pimienta

Cilantro

Preparación: En una olla poner a cocer la pata de vacuno ,hasta que este blanda ,en otra olla poner a cocer guatita por 1 hora si es olla presión.

poner a cocer las papas con cascara luego pelarlas y reservar ,luego preparar un sofrito con todas las verduras revolver ,agregar los aliños ,después agregar las guatitas con las patas de vacuno agregar las papas y apretarlas para que queden molidas una vez listo agregar 2 tazas de caldo de pata dejar cocer 15 min , apagar el fuego finalmente agregar cilantro y servir

PLATOS DE ZONA NORTE

charqui



Ingredientes:4 porciones

2 kilo de carne de vaca

1 kilo de sal

Preparación: Para partir cortar la carne de vacuno o de caballo sin grasa en tiras finas, luego tiene que dejarla reposar en mucha sal por un día.

Después tienes que colgar las tiras de carne en un sitio seco ventilado ,en donde le llegue el sol y este protegida de moscas. El proceso de secado puede durar desde 5 días a una semana es importante darle vuelta a la carne para que se seque de forma pareja y taparlos de noche para que no se humedezca fin.

PLATOS DE ZONA NORTE

PONCHE DE LECHE



Ingredientes:6 porciones

- ½ litro leche
- 1 pedazo canela en rama
- 1 pedazo cáscara de limón
- ¼ cda. sal
- 1 yema de huevo
- 3 cdas. azúcar (a gusto)
- ½ taza ron o aguardiente

Preparación: Hierve la leche con canela, cascara de limón y sal luego déjala refrescar.
Bate la yema de huevo con azúcar ,añádele la leche y vuélvela a poner a la canela hasta que se caliente.
En el momento de servir ,añádele el ron o aguardiente .puedes servirlo bien frio o caliente ,según tu gusto.

PLATOS DE ZONA NORTE

WATIA



Ingredientes:

Cantidades según el número de personas
Carne (vacuno, cerdo, alpaca, pollo, cordero), puede ser opcional.

Aliños a gusto (pimienta, comino, locoto (ají), sal)

Camote (zapallo)

Choclo (maíz)

Papas

Preparación:

Se hace un hoyo en el suelo con piedras previamente calentadas con fuego, se cocina en una olla todo tipo de carne según elección, se agregan aliños cuando está cocinado se pone la olla entre las piedras y se rodea con camote, zapallo, choclo y papa.

Los zapallos se envuelven en papel de aluminio finalmente se tapa todo con hoja de choclo o alfalfa. Sobre esto se ponen sacos mojados y se cubren con tierra en una hora está listo.

PLATOS DE ZONA CENTRO PASTEL DE CHOCLO



Ingredientes: (para la pastelera) 4 -6 porciones

2 cucharadas de mantequilla
Pastelera
4 bolsas de choclo congelado (454 gramos)
o 10 tazas aproximadamente 1/2 taza de
leche entera
3 cucharadas de harina de maíz, polenta o
chuchoca para espesar
1 manojo de albahaca, unas 10 hojas,
sal, pimienta y merquén

Ingredientes (pino)

1 kilo de carne molida
1 taza de agua o caldo de vacuno
3 cebollas picadas en cubos finos
1 cucharada de merquén o ají en polvo
o paprika
1/2 cucharadita de comino en polvo
sal, pimienta
2 cucharadas de harina, opcional

Preparación :Para el pino poner una olla grande y freír la cebolla picada en cubos pequeños ,incorporar los aliños y agregar la carne molida luego agregar el caldo de vacuno dejar cocinar por 1 hora aprox una vez cocinado se apaga y se incorpora la harina si lo desea menos jugoso una vez listo dejar enfriar.

Para la pastelera :En una olla grande derretir la mantequilla a fuego medio agregar el choclo congelado revolver por 8 min y agregar la leche, albahaca, sal y pimienta revolver por 10 min . Con la minipimer moler el choclo luego agregar la harina cocinar por 5 min.

Finalmente armar los pasteles poniendo el pino abajo y la pastelera arriba luego hornearlos por 1 hora.

PLATOS DE ZONA CENTRO

HUMITAS



Ingredientes:16 porciones

12 choclos grandes humeros
(1 kilo y medio)

2 cebollas grandes, picadas
en cubos pequeños

2 cucharadas de manteca de
cerdo o mantequilla

1/2 taza de leche

1 cucharada de ají de color

1/4 cucharadita de pimienta

2 cucharaditas de sal

albahaca, un manojo de hojas
picadas finas

ajíes verdes, sin pepas y

picados finos, optativo

pita o cordel de cocina

Preparación: Primero cortar la base de los choclos y separar las hojas mas grandes y ordenarla en 16 parejas, una vez pelados los choclos se deben sacar los hilos después debes desgranar el choclo deberán procesarlo en la juguera.

En una olla grande se debe calentar la manteca se agrega la cebolla ,los aliños dorar todo por 10 min y revolver ocasionalmente luego agrega el cholo ,la leche de apoco se debe dejar que hierva he incorporar la albahaca finalmente debe quedar una mezcla firme. Luego tomar la mezcla y colocar en las hojas amarrar de manera firme y cocer las humitas en una olla por 30-40min.

PLATOS DE ZONA CENTRO

CALDILLO DE CONGRIO



Ingredientes :6 porciones

- 1 congrio de 2 kg. o 6 medallones grandes.
- 2 cebollas.
- 1 tarro de salsa de tomates o 3 tomates frescos.
- 2 limones.
- 1 vaso de vino blanco.
- 6 papas medianas.
- 1 zanahoria.
- Cilantro.
- 1 ramo pequeño de hierbas surtidas (romero, laurel, tomillo, puerro, etc.).
- Sal, pimienta y orégano.

Preparación: Poner a cocer el pescado en 1 litro de agua incorpore zanahoria en rodajas, oreganos, un limón partido, sal, pimienta y las hierbas surtidas. Hervir la preparación por 30 min y colar el caldo.

En una olla freír la cebolla en pluma y los tomates picados después de 10 min agregar vino blanco y el caldo se agregan las papas cortadas en 4 dejar cocinar por 10 min y listo.

PLATOS DE ZONA CENTRO

EMPANADA DE PINO



Ingredientes:4 porciones

300 gr vacuno picada, puede ser posta

2 medianas cebollas picadas en cubos chicos

1 cucharadita de ají de color o paprika

1/2 cucharadita de comino

sal y pimienta

4 cucharadas de aceite

Masa :

300 gr harina sin polvo de hornear

1 cta de manteca

¾ taza de leche

1 cta de sal

Preparación: (ideal hacer el pino un día antes)

Primero se cocer la cebolla hasta que quede bien cocida 30 min aprox luego incorporar la carne y los aliños por 10 min dejar enfriar y refrigerar.

Para hacer la masa: deberás tener una superficie lisa hacer un volcán preparar la salmuera y derretir la manteca en el microondas he incorporar a la masa luego ir agregando agua tibia a caliente para que la masa quede firme (no pegajosa)

Luego amasar las masa y hacer círculos a gusto finalmente armar la empanada.

PLATOS DE ZONA CENTRO

Cazuela



Ingredientes:4 porciones

4 trutros corto
4 papas pequeñas
4 trozos de zapallo
4 trozos de choclo
1 cebolla picada en pluma
1 zanahoria grande

2 dientes de ajo
1 cucharada de orégano
1 pimentón rojo
½ taza de arroz o cabello de ángel (depende del gusto)

Preparación: En una olla poner la cebolla en pluma ,las verduras(zanahoria rallada ,pimentón cortado en cubos pequeños ,orégano y el ajo picado) incorporar las presas de pollo dorar y luego agregar agua hervida esperar unos 3 minutos incorporar las papas ,choclo y zapallo una vez cocido aprox unos 25 a 30 min y estará listo para servir.

PLATOS DE ZONA CENTRO

Mote con huesillo



Ingredientes:4 porciones

250 grs de huesillos
3/4 a 1 taza de azúcar morena
1 palito de canela
1 taza de mote

Preparación: Remojar los huesillos en suficiente agua la noche anterior al siguiente día se ponen los huesillos con toda el agua mas el azúcar y la canela.se puede agregar chancaca si gustan para que de el color al jugo se cosen los huesillos Por 40 minutos dejar enfriar.
El mote debe cocer con abundante agua por 20 minutos luego calarlo y refrigerar una vez todo listo se sirve en un vaso una porción de mote mas un huesillo mas el jugo.

Felices
Fiestas Patrias



**¡Atrévete a
probar algo
diferente!**

