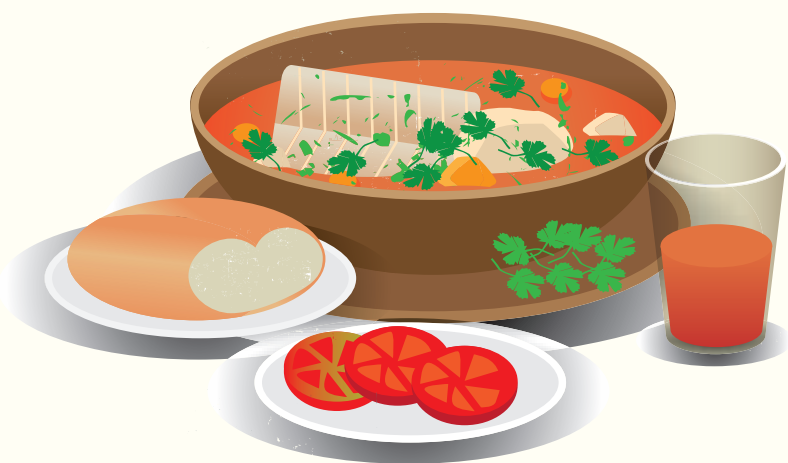


RECETARIO DEL FERIAANTE



FERIAS LIBRES

ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE



XIV REGIÓN DE LOS RÍOS

Valdiviano

para 4 personas



XIV REGIÓN DE LOS RÍOS

Valdiviano para 4 personas

Ingredientes

- 2 cebollas blancas
- 4 papas medianas
- 3 huevos frescos (si es batido) o uno por persona si es entero
- 500 grs de carne de vacuno desmenuzado
- 1 cucharadita de ají color
- 1 manojo de cilantro
- Sal, pimienta, orégano, comino
- Un poco de aceite
- 2.5 litros de caldo de carne (hecho en casa con huesos y vegetales)
- ½ kilo de huesos de vacuno
- 1 zanahoria
- 1 pimentón
- 2 dientes de ajo

Preparación

Freír la cebolla cortada a la pluma; agregue la carne, el ají, la pimienta, orégano y el comino. En una olla aparte hierva los huesos con la zanahoria rallada y el pimiento en cuadritos pequeños por ½ hora y luego añada este caldo junto a las papas cortadas en cuadros a la olla de la carne, dejándola hervir tapada unos 20 minutos más.

Poco antes de servir, agregue el huevo entero (uno por pote) o batido, pruebe y sazone. Sirva en pote de greda bien caliente adornado con cilantro picado fino.

Costo total aproximado: \$4500.

Información nutricional por persona: Energía 454 kcal.



XV REGIÓN ARICA Y PARINACOTA

Lentejas con Quinoa

1000

para 4 personas



XV REGION DE ARICA Y PARINACOTA

Lentejas con Quinua para 4 personas

Ingredientes

- 1 taza de quinua cocida
- 2 tazas de lentejas
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- Aceite
- Ajo, sal y pimienta al gusto

Preparación

Previamente se debe cocer la quinua en 2 tazas de agua hervida. Luego reduzca la temperatura y cocine a fuego lento aproximadamente 15 minutos o hasta que el agua se haya secado y la quinua se ablande.

En una olla colocar aceite, agregar la cebolla picada en cubos grandes y sazone a gusto con sal, pimienta y ajo.

Añadir las lentejas previamente lavadas y las zanahorias picadas en medias lunas, cubriendo con agua (2 dedos sobre las lentejas) y cocinarlas a fuego fuerte hasta que hierva. Bajar el fuego y seguir cocinando hasta que las lentejas estén blandas, aproximadamente 30 minutos.

Luego adicionar la quinua cocida y revolver, mezclando bien.

Costo aproximado: \$4000. Total.

Información nutricional por persona: Energía 218 kcal.

Feria Libre Nueva Esperanza de Arica





I REGIÓN TARAPACÁ

Calapurca

para 4 personas



I REGIÓN DE IQUIQUE

Calapurca para 4 personas

Ingredientes

- 1/2 kg mote de maíz
- 6 kg papas
- 3 kg carne de alpaca o pollo
- 1/2 kg zanahorias
- 1 kg cebolla
- 6 dientes ajo
- 4 unidades ají rocoto
- Sal a gusto
- 1/8 Aceite

Preparación

Remojar durante la noche el mote de maíz y cocer en agua durante dos horas o hasta que esté bien cocido. Echar la carne en 2 litros de agua, agrega sal a gusto, una cabeza de cebolla mediana y tres dientes de ajo y cocer durante 2 horas. Una vez cocida la carne se desmenuza con las manos. En otra olla se echa a cocer en agua la papa sin pelar durante media hora, después se pela y se tritura con las manos.

Se pica la cebolla restante en cuadritos, se ralla zanahoria, se pica el ajo y el rocoto, que debe haber sido previamente molido, ojalá en piedra.

Se fríen las verduras en aceite hasta que la cebolla quede cristalina y se agrega la carne por 5 minutos.

Agregar la sopa de la carne más 1 litro de agua hervida. Añadir el mote, la papa y se deja cocer durante 15 minutos.

Servir con cilantro picado.

Costo total aproximado: \$4000.

Información nutricional por persona: Energía 406,2 kcal.

Feria Itinerante de Iquique





II REGIÓN DE ANTOFAGASTA

Humitas

☆☆☆

para 4 personas



II REGION DE ANTOFAGASTA

Humitas para 4 personas

Ingredientes

- 12 choclos
- 2 cebollas
- 1 taza de leche
- 1 rama albahaca
- Aceite
- Sal a gusto

Preparación

Cortar los choclos en la parte inferior, donde comienza el grano con un cuchillo, de tal forma que la hoja salga con facilidad y en buen estado. Pelar los choclos y quitar todo el pelillo. Separar las hojas limpias y grandes de a dos. Picar los choclos y moler en molinillo junto a la albahaca (o bien rallar). Dejar en una olla. Pelar las cebollas, lavar y picarlas muy finas a cuadritos. Freír la cebolla en una sartén con un poco de aceite. Una vez frita la cebolla, incorpórela a la olla del choclo molido, junto con la leche. Sazonar con sal y aceite a gusto, luego procedemos a rellenar las hojas de los choclos ya preparadas anteriormente.

Amarrar las humitas finalmente con tiras de hojas pequeñas. Poner a cocer en una olla con abundante agua hirviendo con sal, durante 45 min. aprox. (al momento de abrirlas se les puede espolvorear un poco de azúcar).

Costo total aproximado: \$3000.

Información nutricional por persona: Energía 639 kcal.

Feria Itinerante de Antofagasta

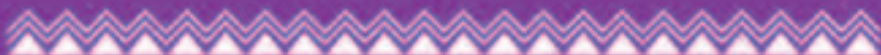




IV REGIÓN DE COQUIMBO
**Porotos Granados
con Mazamorra**

☆☆☆

para 4 personas



IV REGION DE COQUIMBO

Porotos granados con mazamorra para 4 personas

Ingredientes

- 2 cebollas blancas
- 1 kg porotos granados
- 2 choclo maduros
- 1 cucharada aceite
- 1 tomate maduro
- 1 cebolla
- 1/4 kg zapallo
- 1 diente ajo
- Comino
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

Desgranar los porotos y lavarlos bien. Limpiar y pelar el zapallo dejándolo entero. Pelar y picar el tomate en cuadritos pequeños. Picar la cebolla y el ajo en cuadritos finos. Calentar el aceite y freír la cebolla y el ajo, agregar el tomate, freír hasta que queden cremosos. Aliñar con sal, comino y pimienta. Agregar los porotos, el zapallo y agua hasta cubrir los ingredientes. Cocinar hasta que los porotos estén blandos. Retirar el zapallo y molerlo, vaciar nuevamente a la olla. Pelar los choclos y rallarlos. Incorporarlos a la preparación anterior y cocinar unos 10 min. Revolviendo para que no se peguen. Si está demasiado espeso, agregar pequeñas cantidades de leche.

Costo total aproximado: \$3000.

Información nutricional por persona: Energía 449 kcal.

Feria Itinerante de Coquimbo





V REGIÓN DE VALPARAISO

Caldillo de Congrio

para 4 personas



V REGION DE VALPARAISO

Caldillo de congrio para 4 personas

Ingredientes

2 kg de congrio

5 unidades de papa

1 cebolla a la pluma

1 zanahoria rallado

1 pimiento morrón

1 diente de ajo

1 taza de vino blanco

3 cucharaditas de aceite

Ají verde, orégano, pimienta, cilantro y sal a gusto

Preparación

Lave el congrio y luego trócelo en cuadros pequeños, conservando los huesos y espinas. En una olla sofría la cebolla cortada a la pluma, la zanahoria y el ajo rallados, más el pimentón en cuadritos y los trozos de congrio. Añada sal, pimienta y ají verde a gusto. Si utiliza papas sin cocer agréguelas junto con el pescado, de lo contrario incorpórelas al final, cuando todo esté cocido.

Una vez listo el sofrito, agregue el vino blanco, y luego el agua, (aproximadamente 2 litros). Añada cilantro y orégano, antes de servir.

Tiempo de cocción 10 aproximados

Costo total aproximado: \$5000.

Información nutricional por persona: Energía 603,2 kcal.

Feria Itinerante de Villa Alemana





REGIÓN METROPOLITANA

Mayonesa de Garbanzo

000

para 4 personas



REGION METROPOLITANA

Mayonesa de Garbanzo para más de 4 personas

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos
- 2 cucharas soperas de limón
- 2 cucharas de salsa de soja
- 5 cucharas de aceite de girasol u oliva
- ½ diente de ajo
- 1 cuchara de jengibre en polvo
- 1 cucharadita de comino
- Sal marina
- 2 cucharaditas de pasta de sésamo
- ¼ a ½ taza de agua
- Perejil

Preparación

Remojar los garbanzos desde el día anterior, luego cocerlos hasta que estén tiernos y el liquido resultante pasarlo por cedazo y volver a hervir por 30 minutos. La crema que queda pasarla por la licuadora, agregar el limón, la salsa de soja, el aceite, ajo, jengibre en polvo, comino, sal marina, pasta de sésamo y el agua.

Obtener una crema homogénea y decorar con algunos garbanzos enteros y perejil picado.

Costo total aproximado: \$2000.

Información nutricional por persona: Energía 195,7 kcal.

Feria Itinerante de Cerro Navia





VI REGIÓN DE O'HIGGINS

Pastel de Choclo

—

para 4 personas



VI REGION DE O HIGGINS

Pastel de choclo para 4 personas

Ingredientes

6 choclos
4 presas de pollo (a gusto)
1/4 kg posta picada
2 cebolla picadas en cuadritos
1 taza leche
2 dientes de ajo
8 aceituna(s) negras
Pasas a gusto
Aceite
Pizca de comino
Sal y pimienta a gusto

Preparación

En una sartén con aceite caliente freír la carne, previamente aliñada con sal, pimienta, ajo molido y comino. Incorporar la cebolla y las pasas; fría todo por 10 minutos a fuego suave.

Lave el pollo, déjelo escurrir y luego sazone. Dorar en una sartén con aceite caliente, durante 20 minutos.

Pelar los choclos y limpiarlos. Picarlos y moler en molinillo o bien rallar. Mezclar el puré obtenido con la leche. Sazonar con sal y aceite.

Enmantequillar cuatro fuentes individuales (en lo posible de greda), poner una capa de choclo molido en cada fuente, agregar una porción de pino de carne, una presa de pollo, aceitunas y finalmente cubra con choclo molido nuevamente.

Si gusta, espolvoree azúcar. Llevar al horno caliente unos 25 minutos aproximadamente a fuego lento y otros 15 minutos a fuego fuerte.

Servir de inmediato en las mismas fuentes de greda.

Costo total aproximado: \$4500.

Información nutricional por persona: Energía 660 kcal.

Feria Itinerante de Graneros





VII REGIÓN DEL MAULE

Cazuela con Chuchoca

para 4 personas



VII REGION DEL MAULE

Cazuela con chuchoca para 4 personas

Ingredientes

2 cebollas blancas
1 pollo (trozado)
1 cebolla
2 dientes ajo
6 papas peladas
2 choclos
1/2 kg zapallo
1 taza de porotos verdes
3/4 taza de chuchoca
Comino
Orégano
Aceite y sal

Preparación

En una sartén con aceite saltear las presas de pollo. Luego, añadir la cebolla y los dientes de ajo, picados finos y saltear todo por unos minutos más.

En una olla con 2 litros de agua caliente, agregar la preparación anterior y condimentar con comino y orégano. Dejar hervir por 15 min. aprox. y agregar las papas peladas y el choclo trozado. Deje cocer por 15 min. aprox. más. A continuación, añadir el zapallo trozado y los porotos verdes y cocinar por 5 min. más.

Finalmente, añadir la chuchoca y dejar cocinar por 5 min. aprox.

Costo total aproximado: \$5000.

Información nutricional por persona: Energía 398 kcal.

Feria Crea de Talca





VIII REGIÓN DEL BIOBÍO

Paila Marina

☆☆☆

para 4 personas



VIII REGIÓN DEL BIOBÍO

Paila Marina para 4 personas

Ingredientes

25 machas

25 cholgas

25 choritos

25 almejas

Trocitos de piure

Trocitos de jibia

2 ó 3 hojas ulte

1 cebolla

1 zanahoria

1 mata de perejil

Huevos y vino optativos

Pimentón rojo, condimentos y sal a gusto

Preparación

Sofreír la cebolla en cuadritos junto con el pimentón rojo y la zanahoria rallada. Luego agregar los mariscos en su concha y previamente lavados, el ulte, los trocitos de jibia y piure.

Agregar vino o agua, sal a gusto y esperar hasta que hierva a fuego lento. Retirar de inmediato y servir en una paila de greda, añadiendo el perejil. Puede agregar un huevo a elección.

Costo total aproximado: \$5000.

Información nutricional por persona: Energía 493 kcal.

Feria Libre de Talcahuano





IX REGIÓN DE LA ARAUCANÍA

Charquicán

para 4 personas



IX REGIÓN DE LA ARAUCANÍA

Charquicán para 4 personas

Ingredientes

- 8 papas peladas y partidas en 4
- 500 grs de posta
- ¼ kg zapallo tierno o maduro
- 3 zanahorias picadas como dados
- 2 choclos picados
- 1 taza de porotitos verdes partidos
- 4 tomates partidos con jugo
- ¼ kg de arvejas tiernas
- 1 cebolla picada fina
- 1 diente de ajo
- 1 pimentón
- 4 cucharadas de aceite
- Sal, orégano, pimienta, comino, ají de color a gusto

Preparación

Se prepara la color, y en ella se fríe la cebolla, ajo y aliños. La carne se asa o salta en la sartén y se pica fina, se le agrega la cebolla con su jugo. Las papas partidas en 4 y las demás verduras picadas en forma de dados se cuecen al vapor (zapallo, zanahorias, porotitos verdes). Una vez cocidas se agregan a la carne y cebolla y se pone a cocer a fuego lento. Media hora antes de servir el guiso se le agrega el choclo picado y los tomates con su jugo. Si el guiso está muy seco se le pone 1 taza de agua hirviendo. El pimentón se cuece aparte, se pela y se corta en tiritas delgadas. Al servir el guiso se pone en una fuente y se adorna con franjas de perejil picado, tiritas de pimentón, yemas de huevo duro molidas y clara molida. Si se prepara con verdadero charqui éste se tuesta al horno y se muele bien, lo demás igual.

Costo total aproximado: \$5000.

Información nutricional por persona: Energía 600 kcal.

Feria Pinto de Temuco





X REGIÓN DE LOS LAGOS
Sierra Escabechada
con Papas Cocidas y Color

para 4 personas



X REGIÓN DE LOS LAGOS

Sierra escabechada con papas cocidas y color para 4 personas

Ingredientes

3/4 taza vino blanco
1 kg sierra
1 zanahoria
2 cebollas medianas
1/2 pimiento morrón
3 cucharadas aceite
1 hoja laurel
1 cucharada vinagre blanco
2 huevos
1 ramita de perejil
4 papas
6 granos de pimienta entera
1 pizca pimienta blanca
Ají color
Ajo

Preparación

Corte en trozos el pescado, lávelo y aliñelo con sal y vinagre. Déjelo reposar, mientras en una olla dore las cebollas peladas y cortadas en cuatro trozos en aceite.

Agregue sal, una capa de zanahorias cortada a lo largo y las presas de pescado con su jugo; agregue vino blanco, laurel, perejil, el pimiento morrón, y las pimientas.

Deje cocer en una olla tapada a fuego moderado, entre unos 15 a 20 minutos. Corte el fuego y refrigere. Retire dos o tres horas antes de servir.

Para el color, entibiar el aceite con el ajo y ají de color. Tostar el ajo y retirar del fuego.

Sirva con huevos duros, papas y color.

Costo total aproximado: \$4800.

Información nutricional por persona: Energía 704 kcal.

Feria Rahue de Osorno



XI REGIÓN DE AYSEN
**Luche con Costilla
de Cordero**

para 4 personas



XI REGION DE AYSÉN

Luche con costilla de cordero para 4 personas

Ingredientes

- ¼ de luche
- ¼ costilla de cerdo
- 1 zanahoria
- ¼ arvejas
- ¼ porotos verdes
- ¼ zapallo
- ½ kg papa
- ½ taza de arroz

Preparación

Remojar el día anterior el luche con abundante agua. Lavar muy bien y colar.

Sofreír la carne con las verduras, agregar el luche. Agregar agua.

Picar las papas, zapallo y agregar a la olla. Al final echar los granitos de arroz.

Costo total aproximado: \$3000.

Información nutricional por persona: Energía 472 kcal.

Feria Libre Aysén





III REGIÓN DE ATACAMA

Pataska

para 4 personas



III REGION DE ATACAMA

Pataska para 4 personas

Ingredientes

400 grs de maíz en mote pelado
1 kg de carne de cordero en trozos
1 kg de mondongo (guatita)
2 ajíes secos amarillos asados
Ajos, pimienta, sal y comino a gusto
4 litros de agua
Orégano fresco, perejil, aceite

Preparación

Remojar el mote durante 2 días y luego se despunta. En una olla grande coloque aceite y fría los ajos, los ajíes y cuando tomen color se ponen las carnes, el mondongo (guatita) y el mote, se cubre con el agua y se deja cocer por 3 horas. Cuando esté listo se agrega el orégano y perejil.

Costo total aproximado: \$4500.

Información nutricional por persona: Energía 742,7 Kcal.

Feria Itinerante de Copiapó





XII REGIÓN DE MAGALLANES
**CHULETAS DE CORDERO
con ACELGAS**

☆☆☆

para 4 personas



XII REGION DE MAGALLANES

Chuletas de cordero con acelgas para 4 personas

Ingredientes

- 4 chuletas de cordero
- 1 atado acelga
- 1/2 cebolla
- 1 cucharada ají color
- 2 cucharadas de pan rallado
- 1 cucharada perejil picado fino
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

Aliñe las chuletas con sal y pimienta a gusto.

Muela finamente las hojas de acelga crudas y también la cebolla. En una cacerola coloque el ají color y agregue una capa de acelgas mezcladas con la cebolla, colocando encima las chuletas y cubriéndolas con el resto de las acelgas; salpimiente a gusto y agregue el perejil. Cocine a fuego lento una media hora.

Al tiempo de servir agregue el pan rallado.

Costo total aproximado: \$4500.

Información nutricional por persona: Energía 324 kcal.

Feria libre de Magallanes





OBSERVATORIO FERIA LIBRE

