



Carta Gastronómica



Lo mejor de la artesanía del mar en su mesa!

Índice

Introducción	3
Choritos con salsa oriental	4
Choritos al pomodoro con albahaca	5
Choritos al vapor, sobre pebre de quinoa, verdes de la huerta y sopa fría de palta	6
Locos con salsa verde y mayonesa de huevo a la copa	7
Chupe de locos en corteza de pan	8
Degustación de locos (frito, natural y tartar)	9
Mariscal de almejas en su jugo	10
Almejas en mantequilla de limón y merkén	11
Capuccino de almejas y caviar	12
Sandwich de congrio frito, chilena y mayo de ajo	13
Congrio al curry amarillo con germinados	14
Congrio sellado en cochayuyo, verduras, cremoso de arvejas y jugo de sauvignon blanc y tomate	15
Ceviche de reineta a la chilena	16
Chau chau de reineta con chicha de puma	17
Reineta a baja temperatura, puré mousseline de arvejas y choritos en salsa de azafrán	18
Merluza austral escabechada	19
Merluza austral con verduras grilladas y hojas frescas	20
Merluza confitada sobre milcados, verduras del huerto y brotes, salsa de locos y chalota	21
Glosario	22



Introducción

Este recetario resalta los nobles valores de origen y calidad de los productos artesanales del mar en la gastronomía y el arte culinario de la cocina chilena.

Los productos y preparaciones han sido especialmente seleccionados con diferentes grados de complejidad, que le permitirán disfrutar de tradicionales y nuevos sabores gourmet para una sana y sabrosa alimentación de usted, familia, invitados y clientes.

Los productos artesanales del mar escogidos en esta oportunidad, corresponden a aquellos que serán comercializados en la Plataforma Bolsa de Pesca de Los Lagos, desarrollada gracias al proyecto financiado por el Gobierno Regional de Los Lagos, a través del Fondo de Innovación para la Competitividad.

Choritos con salsa oriental



INGREDIENTES

1 kg de choritos
1/4 pimiento rojo
1/4 pimiento verde
1/4 pimiento amarillo
1 cda. de gengibre
1 cda. de cebollín
2 cdas. de salsa de pescado
4 cdas. de salsa de soya
4 cdas. de jugo limón
1 cda. de aceite de sésamo

PREPARACION

Cocinar los choritos con vino blanco y agua en la misma proporción, enfriar.

Picar en brunoise el gengibre y los pimientos.

Mezclar en un bowl todos los ingredientes líquidos e incorporar las verduras y el gengibre, mezclar.

Picar en chifonade el cebollín.

Disponer en un plato los choritos, bañar con la salsa y espolvorear con los cebollines, servir.

Aporte Nutricional

Calorías	306
Proteínas	29 g
Hidratos de Carbono	27 g
Lípidos	10 g
Omega 3	1,5 g
Sodio	3600 mg

Choritos al pomodoro con albahaca



INGREDIENTES

1 kg de choritos
1 t de jugo tomate
300 g de tomates
250 cc de vino blanco
100 cc de aceite oliva
1 Ajo chilote
Albahaca fresca

PREPARACION

Lavar y limpiar los choritos, reservar refrigerados.

Pelar ajo y cortar en láminas.

Hacer brunoise de los tomates concasee, reservar.

Lavar albahaca, deshojar y reservar los brotes más verdes para decorar.

Proceder a calentar la cazuela, verter un chorrito de aceite de oliva, incorporar las láminas de ajo, los choritos, revolver y apagar con vino blanco, jugo de tomate y la salsa de tomates, cocinar hasta que se abran.

Retirar del fuego y espolvorear con el albahaca, aceite de oliva y los brotes de albahaca fresca, servir.

Aporte Nutricional

Calorías	426
Proteínas	26 g
Hidratos de Carbono	17 g
Lípidos	5 g
Omega 3	1,4 g
Sodio	153 mg

Choritos al vapor, sobre pebre de quinoa, verdes de la huerta y sopa fría de palta



INGREDIENTES

500 cc de caldo de choritos
1 ajo chilote
1 tomate
1/2 cebolla
2 cdas. de cilantro
2 cdas. de ají verde
1 bouquet de verdes
200 g de quinoa
2 grs de germinados
200 g de palta
100 cc de leche
50 cc de aceite oliva
30 cc de jugo limón,
Sal.

PREPARACION

Calentar el caldo de choritos con el ajo machacado y cocinar los choritos en vaporera o algún implemento para cocinar al vapor.

Picar en brunoise la cebolla, el ají y el tomate, finamente el cilantro y mezclar. Cocinar la quinoa sólo en agua con sal, enfriar.

Pelary descarojar la palta, procesar con la leche hasta conseguir una consistencia de sopa, salpimentar y agregar gotas de limón, para evitar oxidación.

Mezclar la quinoa con las verduras, condimentar con aceite de oliva, jugo de limón, sal y pimienta y 1 cucharada de mayonesa para unir, reservar.

En plato hondo redondo, montar en la base un timbal del pebre, sobre él posar los choritos previamente aderezados con limón y oliva, dejando un espacio para posar el bouquet de verdes.

Por último, se servir en la mesa la sopa de palta y gotas de aceite de oliva.

Disponer en un plato los choritos, bañar con la salsa y espolvorear con los cebollines, servir.

Aporte Nutricional

Calorías	419
Proteínas	9 g
Hidratos de Carbono	42 g
Lípidos	12 g
Omega 3	0.1 g
Sodio	594 mg

Locos con salsa verde y mayonesa de huevo a la copa



INGREDIENTES

12 locos cocidos
2 huevos
100 cc de aceite de oliva
200 cc de aceite maravilla
1 lechuga
c/n de verdes
1 cebolla
1 paquete de cilantro
50 cc de jugo limón

PREPARACION

Cocinar los huevos por 9 minutos desde agua helada, enfriar y quitar cáscara. Emulsionar los huevos con el aceite, salpimentar y adicionar gotas de jugo de limón, hasta lograr la mayonesa.

Picar la cebolla finamente, cilantro picado y mezclar, gotas de jugo de limón, aceite y sal.

Entibiar los locos en caldo de mariscos.

Posar los locos tibios sobre lechugas y verdes, servir la salsa verde en un pocillo y la mayonesa sobre los locos.

Aporte Nutricional

Calorías	911
Proteínas	31 g
Hidratos de Carbono	16 g
Lípidos	53 g
Omega 3	0.4 g
Sodio	450 mg

Chupe de locos en corteza de pan



INGREDIENTES

12 locos
1 pan campesino
300 cc de leche
250 cc de vino blanco
Miga del pan campesino
1 cebolla
1 ajo
500 cc de crema
200 g de parmesano
c/n de verdes
50 cc de aceite de maravilla
1 limón

PREPARACION

Picar los locos finamente.

Cortar la cebollas en brunoise, junto con el ajo.

Calentar aceite en una olla, sofreir la cebolla junto con el ajo, agregar los locos, cocinar por unos minutos, apagar con vino y reducir, agregar caldo de mariscos y reducir.

Cortar la superficie del pan campesino, sacar la miga blanca del interior y reservar para el chupe.

Agregar el pan previamente remojado en la leche, cocinar revolviendo constantemente.

Por último incorporar el queso rallado, rectificar sazón y retirar del fuego.

Precalentar un horno a 200°C, verter el chupe en el interior del pan, espolvorear con queso parmesano y gratinar a 180 °C.

Aporte Nutricional

Calorías	916
Proteínas	42 g
Hidratos de Carbono	42 g
Lípidos	13 g
Omega 3	1.1 g
Sodio	955 mg

Degustación de locos (frito, natural y tartar)



INGREDIENTES

12 locos cocidos
50 g de puré de papa
1 huevo
100 g de mayonesa
20 g de mostaza Dijon
1 pqte. de ciboulette
200 g de papas nativas
10 g de cilantro
1 pimienta
50 g de tomate
25 g de cebolla
100 g palta
2 g de chicoria de mar
30 g de queso philadelphia
Harina, sal

PREPARACION

Cortar 3 locos en 2 láminas, aderezar con jugo de limón y aceite. Pasar los locos por harina, huevo y el puré, reservar para freír.

Reservar 3 naturales.

Los otros 3 locos picar en brunoise, aderezar con jugo de limón, mayonesa, queso crema, crema, mostaza y sal; hacer 4 quenelles y refrigerar.

Realizar una salsa con la palta picada, cebolla, pimientos y tomate.

Mezclar los verdes con las algas y los brotes, reservar.

Aporte Nutricional

Calorías	550
Proteínas	40 g
Hidratos de Carbono	33 g
Lípidos	30 g
Omega 3	0.2 g
Sodio	953 mg

Cocinar las papas nativas, enfriar y realizar una ensalada aderezada con mayonesa, limón, ciboulette, sal y pimienta.

Montar en timbal la ensalada de papas, posar los locos fritos sobre ésta, el loco natural sobre el chancado de palta y el tartar sobre la ensalada de algas y verdes. Salsear con aceite verde y limoneta.

Mariscal de almejas en su jugo



INGREDIENTES

2 kg de almejas desconchadas
1 cebolla
1 pqte. de cilantro
2 pimientos
1 aji verde
200 cc de jugo de limón
100 cc de aceite de oliva
200 cc de caldo de mariscos

PREPARACION

Picar en cubitos pequeños el aji verde, cebolla y pimientos.

Picar finamente el cilantro.

Mezclar todos los ingredientes en un bowl metálico, verter el jugo de limón y caldo de mariscos, salpimentar y servir.

Aporte Nutricional

Calorías	635
Proteínas	66 g
Hidratos de Carbono	24 g
Lípidos	5,3 g
Omega 3	1 g
Sodio	681 mg

Almejas en mantequilla de limón y merkén



INGREDIENTES

1 kg de almejas frescas
100 g de mantequilla
50 cc de jugo de limón
2 grs de merkén
1 gr de pimienta
250 cc de vino blanco
Aceite oliva

PREPARACION

Calentar aceite en una sartén con tapa, agregar las almejas, apagar con vino blanco.

Incorporar el merkén y un chorrito de agua, tapar y dejar cocinar hasta que se abran.

Retirar la almejas y posar en plato ovalado el caldo de cocción, incorporar la mantequilla y emulsionar hasta lograr la salsa, verter sobre las almejas, dar color con pimientos rojos y ciboulette cortados pequeños, disfrutar.

Aporte Nutricional

Calorías	461
Proteínas	33 g
Hidratos de Carbono	9,2 g
Lípidos	23 g
Omega 3	0,4 g
Sodio	141 mg

Capuccino de almejas y caviar



INGREDIENTES

- 2 kg de almejas
- 200 g de papas
- 1 cebollín
- 100 cc de vino blanco
- 500 cc de crema
- 2 grs de caviar rojo
- 200 cc de caldo de mariscos
- 50 cc de aceite
- 0,05 g de parmesano

PREPARACION

Picar sólo la parte blanca de cebollín de forma grosera, las papas peladas en dados y desconchar toda las almejas y reservar 12 unidades.

Sofreír con mantequilla los cebollines, agregar las almejas, apagar con el vino, incorporar las papas, caldo y la crema, cocinar hasta que las papas estén tiernas.

Procesar todos estos ingredientes con minipimer o juguera, tamizar y reservar caliente, rectificar sazón.

Formar una pequeña ensaladilla con los verdes disponibles.

Hacer tejas de parmesano a la plancha y dar forma de tilipa.

Aporte Nutricional

Calorias	910
Proteínas	73 g
Hidratos de Carbono	27 g
Lípidos	53 g
Omega 3	1.5 g
Sodio	754 mg

Batir 200 cc de crema.

Verter la crema de almejas en una taza para capuccino hasta 3/4 capacidad, con una manga pastelera napar con la crema batida, decorar con cebollín picado y el caviar.

Posar al otro extremo del plato la tuile con la ensaladilla.

A disfrutar!

Sandwich de congrio frito, chilena y mayo de ajo



INGREDIENTES

- 800 g de filete de congrio
- 4 hojas de lechuga lolo rossa
- 50 g de puré de papa deshidratada
- 4 marraquetas
- 1 huevo
- 30 grs de harina
- 1 tomate
- ½ cebolla
- 1 cda. de ají verde
- 2 grs de cilantro
- 30 grs de mayonesa
- 1 ajo

PREPARACION

Cortar 2 piezas de congrio de 100 grs, salpimentar.

Mezclar mayonesa con ajo asado.

Pelar el tomate y cortar la cebolla en pluma muy fina, y lavar con agua y sal.

Picar el cilantro y el ají en anillos delgados.

Aparar el congrio pasándolo por harina, huevo y el puré de papa, poner a freír.

Aderezar la chilena, calentar el pan.

Untar el pan con la mayo por ambas caras, poner la lechuga como base, el congrio por encima y terminar con la chilena, los anillos de ají verde y la tapa de pan. Disponer en plato redondo.

Aporte Nutricional

Calorias	450
Proteínas	40 g
Hidratos de Carbono	52 g
Lípidos	10 g
Omega 3	0 g
Sodio	1118 mg

Congrio al curry amarillo con germinados



INGREDIENTES

- 800 g de filete de congrio
- 2 cdas. de pasta de curry amarillo
- 200 cc de leche de coco
- 100 cc de crema
- 200 cc de caldo de mariscos
- ½ zuchinni
- 100 g de zanahoria
- 100 g de brócoli
- 100 g de coliflor
- 100 g de brote de poroto mung
- 40 g de alga achicoria

PREPARACION

Cortar el congrio en piezas de 50 grs.

Cortar el zuchinni y la zanahoria en paisano, coliflor y brócoli en flores, reservar.

Calentar una sartén grande, verter un chorro de aceite, posar los congrios, agregar el curry para liberar sus sabores, incorporar las verduras, el caldo, la crema de coco y la de leche, cocinar hasta que el congrio esté en su punto.

Retirar del fuego, rectificar sazón, verter a un plato y dejar caer el poroto mung y la achicoria de mar.

Aporte Nutricional

Calorías	281
Proteínas	37 g
Hidratos de Carbono	16 g
Lípidos	9 g
Omega 3	0.2 g
Sodio	428 mg

Congrio sellado en cochayuyo, verduras, cremoso de arvejas y jugo de sauvignon blanc y tomate



INGREDIENTES

- 1 kg de filete de congrio
- ½ zuchinni
- 200 g de zanahoria
- ½ berenjena
- 100 cc de jugo de tomate
- 1 kg de arvejas
- 100 cc de crema
- 200 cc de caldo de marisco
- 50 cc de sauvignon blanc
- 50 g de tomate
- 50 g de mantequilla
- 50 g de harina

PREPARACION

Cortar congrio en piezas de 200 g.

Hacer juliana muy delgada de zuchinni, zanahoria y berenjena.

Hacer un puré con las arvejas descongeladas, tamizar y cocinar con un poco de crema, sazonar.

Salpimentar los trozos de congrio y cubrir con el chochayuyo deshidratado, sellar en aceite de oliva y mantequilla.

Calentar caldo de marisco y el vino, reducir, proceder a espesar con beurre manie, incorporar el jugo de tomate y suavizar con un toque de crema.

Aporte Nutricional

Calorías	639
Proteínas	55 g
Hidratos de Carbono	63 g
Lípidos	19 g
Omega 3	0 g
Sodio	548 mg

Saltear las verduras, dar temperatura al puré, calentar la salsa y proceder al montaje.

En la base del plato esparcir el puré, en un costado las verduras y sobre éstas el congrio, salsear a gusto.

Ceviche de reineta a la chilena



INGREDIENTES

500 g de filete de reineta
1 pimiento
300 cc de jugo de limón
1 pqte. de cilantro
2 cdas. de ajinomoto
1 cebolla morada
1 cda. de ají verde

PREPARACION

Trozar la reineta en cubos grandes.

Hacer juliana de la cebolla y los pimientos.

Picar en brunoise de ají verde y picar cilantro fresco.

Disponer en un bowl la reineta, sal ajinomoto y revolver, incorporar el jugo de limón y mezclar, adicionar los demás ingredientes y revolver con cariño y servir, decorar con hojas de cilantro.

Aporte Nutricional

Calorias	166
Proteínas	25 g
Hidratos de Carbono	11 g
Lípidos	4 g
Omega 3	0 g
Sodio	582 mg

Chau chau de reineta con chicha de puma



INGREDIENTES

600 g de filete de reineta
150 cc de caldo de marisco
2 cdas. de yogurt natural
50 cc de aceite de maravilla
1 gr de merkén
c/n de tallos de cilantro
1 pimiento
10 g de cebollines
5 g de ají verde
5 g de escarola de mar
12 almejas
50 g puré de papa deshidratada

PREPARACION

Cortar en láminas delgadas la reineta.

Junta el caldo, 2 cucharadas de yogurt, tallos de cilantro, ajo chilote, merkén, jugo de limón y procesar, colar y refrigerar.

Picar el ají verde y los pimientos en media juliana, y el cebollín en rondelle, disponer en agua con hielo.

Aparar las almejas por harina, huevo y puré de papas deshidratado, freír.

Disponer en plato alargado las láminas de reineta con sal y merkén, verter por los lados la chicha de puma, los vegetales escurridos del agua y las almejas fritas de forma asimétrica.

Aporte Nutricional

Calorias	388
Proteínas	37 g
Hidratos de Carbono	13 g
Lípidos	18 g
Omega 3	0 g
Sodio	649 mg

Reineta a baja temperatura, puré mousseline de arvejas y choritos en salsa de azafrán



INGREDIENTES

1 kg de filete de reineta
1 kg de arvejas
400 g de choritos
200 cc de crema
200 cc de caldo de mariscos
5 cc de aceite de oliva
1 gr de azafrán
30 gr de mantequilla

PREPARACION

Sazonar la reineta, sellar por sólo el lado de presentación, reservar.

Procesar las arvejas descongeladas, tamizar y reservar.

Ahumar los choritos con viruta en olla ahumadora.

En una olla pequeña derretir 1 cubo de mantequilla sofreir a fuego bajo el azafrán, verter el caldo y la crema reducir hasta consistencia de salsa.

Cocinar la reineta a 120°C, por 5 minutos.

Calentar puré, rectificar sazón, montar en el medio del plato, disponer sobre éste la reineta, la salsa por los lados con los choritos, decorar con brotes y hierbas.

Aporte Nutricional

Calorías	830
Proteínas	73 g
Hidratos de Carbono	44 g
Lípidos	28 g
Omega 3	0,8 g
Sodio	978 mg

Merluza austral escabechada



INGREDIENTES

1 kg de tronco de merluza
100 g de zanahoria
100 g de cebolla
1 ajo chilote
2 g de granos de pimienta
100 cc de vinagre
200 cc de caldo de mariscos
50 cc de aceite de oliva
400 grs de papas chilotas
Hojas de laurel

PREPARACION

Cortar dados de merluza de 200 grs, reservar refrigerados.

Cortar cebolla en cuadrados grandes, zanahoria en rondelles, láminas de ajo chilote y las papas en rodajas.

En una olla verter un chorro de aceite, sofreir las verduras, junto con el ajo, los granos de pimienta y el laurel, disponer la merluza con mucho cuidado previamente salpimentada, agregar el vino blanco, vinagre y caldo de marisco hasta cubrir, Cocinar a fuego lento.

Montar en plato hondo con sus verduras y la guarnición que prefiera.

Aporte Nutricional

Calorías	408
Proteínas	44 g
Hidratos de Carbono	22 g
Lípidos	3 g
Omega 3	0,5 g
Sodio	565 mg

Merluza austral con verduras grilladas y hojas frescas



INGREDIENTES

1 kg de filete de merluza
2 tomates cherries
½ zuchinni
½ berenjena
100 g de zanahoria
c/n de hojas verdes
20 g de brote de maravilla
50 cc de aceto
30 cc de aceite de oliva
5 g de sal

PREPARACION

Cortar 4 filetes de 200 grs, reservar.

Cortar en rondelle el zuchinni y la berenjena; cortar los cherries por la mitad, grillar con aceite de oliva y sal.

Hacer mesclun con los verdes.

Sazonar los filetes de merluza, sellar en sartén con aceite de oliva.

Disponer en el plato de forma uniforme el mesclun, las verduras grilladas sobre esto la merluza y los brotes de girasol, rociar con oliva y aceto.

Aporte Nutricional

Calorías	285
Proteínas	41 g
Hidratos de Carbono	5 g
Lípidos	3 g
Omega 3	0,5 g
Sodio	556 mg

Merluza austral confitada sobre milcaos, verduras y brotes, salsa de locos y chalota



INGREDIENTES

1 kg de filete de merluza
200 cc de aceite oliva
200 cc de aceite de maravilla
1 ajo
5 pimienta canelo
1 pimienta
100 grs de zanahoria
4 locos
1 tomate
5 hojas de albahaca
1 kg de papas
200 cc de tocino
50 g de mantequilla
Chalota verde

PREPARACION

Salpimentar la merluza.

En una olla pequeña verter el aceite de oliva, aceite de maravilla, ajo, laurel y granos de pimienta; sumergir los filetes de 200 g de merluza y confitar a 90°C.

Hacer la mitad de las papas puré y la otra rallar y despojar de su líquido. Agregar el tocino frito con su grasa y formar los milcaos.

Picar los locos en brunoise, sofreír en mantequilla a fuego bajo, espolvorear harina, formar roux.

Verter una medida de caldo de mariscos, reducir hasta la mitad e incorporar la mantequilla bien fría, emulsionar y por último, tomates y chalota picada.

Freír los milcaos y pasar por toalla absorbente para quitar aceite excedente.

Aporte Nutricional

Calorías	1752
Proteínas	77 g
Hidratos de Carbono	50 g
Lípidos	88 g
Omega 3	13 g
Sodio	2565 mg

Cortar en juliana los vegetales y saltar ligeramente en aceite de oliva, sazonar.

Poner de base los vegetales, los milcaos encima, la merluza sobre los milcaos y salsear.

Glosario

Ajinomoto: Glutamato monosódico.

Beurre manié: "Mantequilla amasada", masa compuesta de partes iguales de mantequilla suave y harina.

Bouquet garni: También conocido como ramillete aromático. Consiste en un atadillo de puerro, laurel, tomillo y perejil.

Brunoise Uno de los cortes básicos de la cocina. Consiste en picar en cuadraditos muy pequeños un producto.

Breसार: Cocción prolongada de un alimento, a baja temperatura y acompañado de hortalizas.

c/n: Cantidad necesaria.

Chifonade: Cortar en tiras alargadas de 3 a 5 cm de largo por 1-3 mm de grosor.

Germinados: Brotes.

Mesclun: Ensalada compuesta de una mezcla de hortalizas de hoja.

Napar: Acto de cubrir, parcialmente o totalmente, un alimento mediante una salsa o crema con el objeto de que permanezca en su superficie.

Paisano: se utiliza para denominar una mezcla de verduras cortadas en trozos pequeños.

Poroto Mung: Poroto de soya.

Quenelles: Croquetas o albóndigas.

Rondelle: Rodajas.

Roux: Mezcla.

Tartar: preparación de carne o pescado crudo picado fino, opcionalmente con condimentos o salsas.

Timbal: Molde en forma de cono o cilindro corto usado para varios tipos de preparaciones.

Tomates concasee: Técnica que consiste en escaldar previamente para poder pelar y eliminar más fácilmente la piel externa.

Tuile: Tipo galleta u oblea crujiente.

Zuchinni: Zapallito italiano.

PROYECTO:
"Innovación en el diseño e implementación
de una plataforma de gestión comercial
para facilitar y optimizar los procesos de
comercialización de la Pesca Artesanal
de la Región de Los Lagos"
Cod. BIP: 30233777-0

Chef: Alvaro Morales B.
cateringamb@gmail.com

Taller de Cocina: INACAP Sede Puerto Montt
Carrera de Hotelería, Turismo y Gastronomía

Nutrición: Escuela de Nutrición y Dietética,
Universidad San Sebastián Puerto Montt

Producción y Edición: Fundación Chinquihé
Fotografía: CEG Consultores

Diseño: Puerto Sur Ltda.



Bolsa de Pesca
Los Lagos

*Plataforma de Servicios para la
Comercialización de Productos del Mar
de la Pesca Artesanal*

*www.bolsadepescaloslagos.cl
facebook: bolsadepescaloslagos*



**GOBIERNO
REGIONAL DE
LOS LAGOS**

Acción de Futuro



**Fundación
Chinquihue**