



Sabores y Aromas de Mejillones

DICIEMBRE 2010



ILUSTRE MUNICIPALIDAD
DE MEJILLONES
ciudad turística, industrial y portuaria

Introducción

El patrimonio histórico-cultural de un país, región o ciudad está constituido por todos aquellos elementos y manifestaciones tangibles o intangibles producidas por las sociedades, resultado de un proceso histórico en donde la reproducción de las ideas y del material se constituyen en factores que identifican y diferencian a ese país, región, ciudad o localidad.

La gastronomía constituye uno de esos rasgos de la memoria individual que a la vez la trasciende, formando parte del patrimonio colectivo, de la identidad que diferencia a un pueblo de otro. De allí también su importancia como producto turístico y cultural de nuestra ciudad

La I. municipalidad de Mejillones en el año del bicentenario y con el lema “Mejillones siembra y difunde el patrimonio local”, se propuso mediante un concurso culinario en base a platos preparados con mariscos y pescados en la que participaron restaurantes, agrupaciones sociales y personas naturales, en lo posible rescatar, fortalecer y poner en valor la gastronomía de Mejillones

Este recetario es el resultado de esta convocatoria, queremos compartir con ustedes nuestros “Sabores y aromas”, agradezco la participación ciudadana,

Juntos hemos recuperado parte del patrimonio más significativo que poseemos, fortaleciendo con esto nuestro lema “**Mejillones, siembra y difunde el patrimonio local**”

Marcelino Carvajal Ferreira
Alcalde I. Municipalidad de Mejillones
Región de Antofagasta
Chile

Arroz Gratinado con Locos

Nombre : Carmen Diaz Torrejón

INGREDIENTES

- 2 tasas de arroz graneado
- 1/4 queso mantecoso
- 3 cucharadas de queso rallado
- 4 locos
- 1 tasa de crema
- 3 cucharadas de mantequilla
- sal, pimienta.

PREPARACION

Mezclar el arroz con 2 cucharadas de mantequilla y poner una capa de arroz.

Cubrir con tajadas de queso y tiras de locos

Bañar con crema sazonada y aliñada.

Poner otra capa de arroz

Espolvorear queso rallado y dejar en horno caliente para que gratine.



Pizza Michillana con Chorito Salteado

Nombre : Carmen Diaz Torrejón

INGREDIENTES / Masa

- ½ kilo de harina
- ½ taza de leche líquida.
- ½ taza de aceite.
- 1 cucharadita de sal.
- ½ cucharadita de polvos de hornear.

INGREDIENTES / Masa

- ½ kilo de choritos cocidos limpios.
- 1/8 de queso.
- salsa de tomates para pintar la masa.
- 4 chorizos.
- 1 cucharada sopera de aceite
- 10 aceitunas para decorar.
- oregano, cilantro y pimienta.



PREPARACION

Se incorporan todos los ingredientes, se hace una corona y con la leche tibia y aceite, se amasa y se deja reposar por 15 minutos.

Extender una parte de la masa con la ayuda de un uslero, dejando un centímetro de espesor.

Pintar el molde con una brochita.

Con un tenedor pinchar el centro de la pizza.

Se incorpora la salsa de tomates y el orégano.

Se pone en el horno unos 10 minutos.

Con el sofrito de chorito, cilantro, pimienta y sal a gusto.

Se incorpora el relleno en la masa

Se saltea el chorizo y queso.

Se decora con aceitunas y se lleva al horno unos 10 minutos.

Omelette de Erizo

Nombre : Carlos Pacheco

INGREDIENTES

- 2 huevos (por personas)
- 1 bomba de erizos.
- sal.
- cilantro picado.
- aceite.

PREPARACION

Se baten los 2 huevos, se le agrega la sal, un poco de cilantro y unas 6 lenguas de erizo, se revuelven. En un sartén, se echa un poquito de aceite, y cuando esta caliente se echa la mezcla, cuando esta frita por el lado de abajo se da vuelta o se va enrollando. Se puede servir con papas salteadas o cualquier acompañamiento.



Pastel de Jaivas.

Nombre : Veronica Nuñez V.

INGREDIENTES / 6 personas

- ½ kilo de jaivas desmenuzadas.
- 1 cebolla.
- 2 cucharaditas de mantequilla.
- 3 huevos duros.
- 1 lt. de leche.
- sal
- pimienta.

PREPARACION

En un sartén se fríe la cebolla picada finita (cuadritos), con la mantequilla, sal y poquita pimienta. Se agrega las jaivas y los huevos duros rallados, se revuelven y se le va agregando la leche, en la medida que espese. Luego en tios de greda, se pone la mezcla y se lleva al horno por 30 minutos.



Arrollado de Monito

Nombre : Ana Patricia Navarro Carvajal

INGREDIENTES

- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 4 huevos duros.
- 3 zanahorias cocidas
- condimento (hojas de laurel, comino, oregano, y aji color)
- sal.
- aceite.

PREPARACION

Raspar los trozos del pescado crudo sin espinas, hasta que quede bien picado. Aparte en un sartén con 2 cucharadas de aceite se hace un sofrito con la cebolla, ajo, comino, aji color y una pizca de sal. Una vez que la fritura este lista se le agrega a la fuente con el pescado desmenuzado, uniendo la mezcla como amasándola. El siguiente paso consiste en cortar un papel metálico (aluza), extenderlo en la mesa y poner los huevos duros enteros puestos en una fila, junto con las zanahorias. Una vez realizado esto, enrollar o envolver presionando en los extremos e ir dándole forma hasta cubrir todo con papel metálico.

Poner el arrollado en una olla en agua hirviendo con unas hojas de laurel por unos 35 minutos aproximadamente. Retirar y dejar enfriar, para luego retirar el papel metálico y cortar el arrollado en rodajas las que pueden ser acompañadas con ensaladas de lechuga y papas cocidas con mayonesa u otras salsas.



Corvina Perlaz con Salsa Alcaparras.

Nombre : Casino PERLAZ

INGREDIENTES / 4 personas

- 500 gra. de corvina.
- 200 gra. de carapacho.
- 100 gra. de palta.
- 2 laminas de queso.
- ajo a gusto.
- pimienta blanca a gusto.
- pimienta morron.
- sal.
- aceite.
- jugo de limon.

INGREDIENTES / Salsa Alcaparra

- 300 Grs. De MARGARINA.
- 100 Grs. DE HARINA
- ½ LITRO DE LECHE.
- 1 CALDO DE AVE.
- SAL (a gusto).
- PIMIENTA BLANCA(a gusto).

PREPARACION

Filetear corvina y rellenar con carapacho, palta y queso laminado y formar un rollo.
Aderezar y hornear a fuego lento por 15 min.

PREPARACION / Salsa Alcaparra

Derretir margarina, incorporar harina y revolver, agregar leche y alcaparras y aderezar, cocinar por 5 min.
Servir corvina Perlaz y acompañar de salsa alcaparras.

Merluza en Salsa Verde

Nombre : Guillermo Zepeda Luna

INGREDIENTES

- 6 trozos bonitos de merluza.
- ½ taza de aceite.
- 1 manojo abundante de perejil (picado muy fino).
- sal a gusto.

PREPARACION

Lave y dar buena forma a las presas de merluza. Espolvoréelas con sal y déjelas reposar unos 15 minutos aproximadamente. Pique muy fino el perejil y el ajo y póngalo en una fuente que soporte el horno, con aceite que lo cubra. Coloque encima en una sola capa las presas de merluza y cúbralas con el resto del perejil y ajo. Tape la fuente y lleve al horno a temperatura regular durante 30 minutos. En caso que el jugo que desprende la merluza se haya consumido, añada 4 cucharadas de agua caliente, verifique la sazón y sirva muy caliente en la misma fuente.



Guiso de Piures.

Nombre : Veronica Luna

INGREDIENTES / 6 personas

- ½ kg de piures.
- 1 kg de papas.
- 1/8 lt de aceite.
- 1 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- ½ zanahoria.
- sal a gusto.

PREPARACION

Se remojan los piures desde el día anterior en agua fría, al siguiente día se limpian cuidadosamente dejándolos debajo del chorro de agua de la llave. Se pican muy finos o se muelen por la maquina (que no queden demasiado molidos). Se fríen en aceite bien caliente la cebolla picada muy fina, el diente de ajo molido, la zanahoria rallada y los piures sazonados al gusto. Después de 5 minutos se agrega 1 taza de agua, dejándolo cocer por espacio de ½ hora a fuego lento. Las papas se cuecen y después de pasarlas por el prensa. Papas se agrega a los piures se le agrega 1 cucharada de mantequilla y se sirve caliente.



Fuente de Mariscos con Salsa de Perejil.

Nombre : Patricia Zepeda Luna

INGREDIENTES / 6 personas

- 1 kg de machas.
- 6 locos cocidos.
- 1 kg de choritos cocidos al vapor.
- $\frac{3}{4}$ taza de langostinos o camarones cocidos o congelados (optativo).

INGREDIENTES / Salsa de Perejil

- 6 cucharadas de mayonesa.
- 3 cucharadas de perejil picado fino.
- 1 cucharada de cebolla picada fina y amortiguada.
- pimienta.
- aji picante a gusto.

PREPARACION

Lave las machas y colóquelas paraditas con la punta hacia abajo en una olla, cúbralas con agua hirviendo. Tape y deje enfriar en esa forma. Luego retire las valvas y elimine la parte oscura de las machas.

Prepare la fuente con los locos trozados, los choritos (sin sus valvas), las machas y langostinos cocidos o descongelados).

PREPARACION / Salsa de Perejil

Mezcle la mayonesa con el perejil, la cebolla, y condimente bien con pimienta y ají.

Sirva los mariscos acompañados con la salsa y decorados con casquitos de limón.

Pejerreyes en Salsa.

Nombre : Nancy Perea Mena

INGREDIENTES / 6 personas

- 18 pejerreyes.
- 2 huevos.
- 2 limones (jugo).
- ½ taza de pan rallado.
- aceite para freirlos
- sal.
- pimienta.

INGREDIENTES / Salsa

- 2 cucharadas de maicena.
- ½ taza de agua.
- 1 cucharadita de mostaza inglesa.
- 1 limon (jugo).
- 2 yemas de huevo.
- sal.
- pimienta.

PREPARACION

Limpie los pejerreyes pasándolos por agua hirviendo, luego sacando las espinas que se han levantado con el calor. Consérvelas con la cabeza y cola, ya que ofrecen un aspecto mas natural, póngalos en una asadera durante una hora sazonados con jugos de limón, sal y pimienta. Una vez pasado el tiempo pásalo uno a uno por los huevos previamente batidos y luego pon el pan rallado vaciado en un plato bajo. Caliente el aceite o manteca y fríalos hasta dorar por ambos lados. Dispóngalos en una fuente, decore con cogollos de perejil y acompañe con la salsa.

PREPARACION / Salsa

Ponga a hervir el agua con sal, limón y pimienta reservando una parte para diluir la maicena con las yemas y mostaza. Vacíela mientras hierve a fuego lento y cueza en calor bajito unos 2 o 3 minutos. Sirva los pejerreyes y pase la salsera para que cada persona sazone a gusto.

Surtido de mariscos a la crema, con verduras salteadas

Nombre : Samanta Belén Moya Perea

INGREDIENTES / 6 personas

- 1 pan de mantequilla.
- 1 yema de huevo.
- 1 cucharadita de maicena.
- 200 grs de de crema.
- sal.
- pimienta.
- ají en pasta.
- jugo de limon.

INGREDIENTES / Salteado de verduras

- 1 tarro de diente de dragon.
- 1 tarro de champiñog.
- ½ poroto verde.
- 2 zanahorias.
- 3 dientes de ajo.
- 3 papas.
- 1 ramillete de cebollines
- 1 morron rojo.

- 1 morron verde.
- sal.
- pimienta.
- jengibre.
- albahaca.
- estragon.
- romero.

PREPARACION

Coloque los mariscos en una fuente, para horno, agregue jugo de limón, sal, pimienta y trocitos de mantequilla, bata la yema de huevo con la maicena, agregue la crema y diluya, con el jugo de los mariscos, lleve a fuego lento, revolviendo hasta que espese. Sazone con sal, pimienta, ají a gusto y mantequilla. Bañe los mariscos y caliente en el horno unos minutos.

PREPARACION / Salteado de verduras

Todo se corta en juliana se hace una cocción de 5 minutos y después se retira del agua y se saltean en mantequilla. Y se le agrega todas las especies, sal, pimienta, jengibre, albahaca, estragón y romero.

Trilogia de Angamos

Nombre : Oscar Vega

INGREDIENTES

- 1 kilo de corvina.
- 100 gramos de mani o nueces.
- 1 cebolla morada o blanca.
- limon.
- aceite.
- sal y pimienta.
- pimiento verde.

PREPARACION

Este es un simple cebiche pero la gracia esta en hacerlo primero para que macere el pescado y la cebolla en cubito para que macere con el limón y los frutos secos se pican para dar un contraste de suavidad de la corvina y crujiente de la nuez o maní.



Pinchos de Albacora

Nombre : Mirna Mendez Lazo

INGREDIENTES

- 1 kilo de albacora.
- 6 lonjas de jamon.
- 6 lonjas de queso.
- 1 cebolla.
- pinchos de madera o bambu.

PREPARACION

Corta la albacora de forma extendida agrega 1 lonja de jamón y una de queso y enróllalo en si mismo, sobre una asadera, aplica la cebolla de forma de colchón para que el pescado no se pegue, hornee por 10 minutos. Una vez listo esperar que enfrié un poco para cortar (si no se nos desarmaría) al igual que un rollo de sushi y a cada bocado pinchar con un bambú o mondadientes.



Merluza a La Española

Nombre : Mirna Mendez Lazo

INGREDIENTES

- 1 kilo de merluza.
- 3 cebollines.
- 1 taza de vino blanco.
- sal.
- pimienta.
- papel aluminio.

PREPARACION

Pica el cebollín y corta la merluza en 20 bocados mas o menos, en el papel aluminio monta el cebollín picado y arriba la merluza un poco de vino blanco y ciérralo de forma de buñuelo o españolado para que no escape los jugos, luego lo dejas en un sartén con tapa u olla y aplicas un poco de agua para darle una cocción a baño maría 15 minutos.



Machas a La Parmesana.

Nombre : Mitzi Olave N.

INGREDIENTES

- 1 kilo de machas
- 1 sobre de queso rallado parmesano.
- 2 cucharaditas de mantequilla.
- 5 trozos de queso chanco.
- crema de leche.
- pimienta blanca.
- pimenton rojo para decorar.

PREPARACION

1. Limpie las machas
2. Puede utilizar las mismas conchas de la machas para prepararlas.
3. Disponga de 3 lenguas de machas, agréguele una punta de mantequilla y $\frac{1}{2}$ cucharadita de crema de leche.
4. Agréguele la pimienta a gusto.
5. Ralle el queso chanco y agréguele pequeñas cantidades y sobre esto espolvoree queso rallado parmesano.
6. Caliente el horno por 5 minutos a temperatura máxima, luego meta la bandeja con las machas y deje por 5 minutos o hasta que el queso se derrita. Cuide de no sobrepasarse en la cocción para que no le queden secas.



Jibia Mejillonina

Nombre : Mitzi Olave N.

INGREDIENTES / 6 personas,

- 600 gr de jibia.
- 1 trocito de tocino.
- 6 hojas de albahaca picada.
- 6 lonjas de jamon.
- 6 lonjas de queso amarillo.
- 1 pimenton rojo cocido.

PREPARACION / 30 minutos

1. Cocine la jibia en 1 litro de agua en una olla a presión por 20 minutos o en una olla normal por 45 minutos. Deje enfriar.
2. Una vez fría la jibia, córtela en tiritas y forme unos conitos. Que los puede sujetar con mondadientes una vez montadas con el relleno.
3. Rellene el cono con hojas de albahaca fresca, pimentón en tiritas, queso y jamón, caliéntelas en el horno moderado hasta que se derrita el queso.



Choritos a La Mantequilla.

Nombre : Carla Mavrakis Sanchez

INGREDIENTES

- 1 kilo de choritos cocidos.
- mantequilla a gusto.
- pimienta a gusto.
- sal.

PREPARACION

Se limpian los choritos cocidos, se derrite la mantequilla, se integran los choritos en la mantequilla derretida y se untan.

Se le agrega pimienta blanca molida y se sirven calientes.

Se pueden comer como picadillo acompañado de pan baguette, con vino blanco frio.

Una receta mas simple que esta no hay!!



Almejas Rellenas

Nombre : Adriana Lazo Borcosqui

INGREDIENTES / 6 personas,

- 2 kg de almejas grandes.
- 1 diente de ajo.
- 1/3 taza de aceite.
- 3 cucharadas de cebolla picada fina.
- 1 cucharada de perejil picado fino.
- 4 cucharadas rasas de pan rallado.
- 4 cucharadas de crema.
- 2 huevos.
- 1 cucharada de queso rallado.
- sal y pimienta.

PREPARACION

Lave las almejas y colóquelas en una cacerola, báñelas con agua hirviendo, de modo que queden cubiertas. Tápelas y déjelas enfriar. Luego retírelas de las conchas y conserve las conchas más bonitas. Salte el ajo en el aceite, dórelo y elimínelo; salte la cebolla, añada el perejil y con almejas previamente picadas finas; deje impregnar 102 minutos y retire del fuego; enseguida añada 3 cucharadas calmadas de pan rallado, la crema, los huevos batidos, mezcla y sazone.

Coloque las conchas en una asadera con un poquito de agua, distribuya en ellas la mezcla, espolvoree y lleve a horno caliente a gratinar. Sirva inmediatamente acompañadas de cascós de limón.



Bocado de Mariscos.

Nombre : Doris Torres Guerra

INGREDIENTES

- 3 kg de choritos.
- 6 locos.
- 6 choclos.
- 3 tomates.
- 2 cucharadas de mayonesa oliva.

PREPARACION

Sacar los choritos bien lavados de las conchas. Cocer los locos y picarlos en cuadritos agregarle los choclos y los tomates picados y los choritos cocidos. Juntar todo y mezclar con la mayonesa oliva. Adornar la fuente con torrijas de tomate y limón.



Reineta Rellena con Salsa de Aceitunas.

Nombre : Maria Yáñez Guerra

INGREDIENTES

- 1 reineta entera y grande (limpia, descamada sin espina dorsal).
- 1 cebolla picada fina.
- 2 cucharadas de pan rallado.
- 3 cucharadas de queso mantecoso desmenuzado.
- 2 huevos duros picados.
- 2 cucharadas de aceitunas picadas finas sin amargo.
- 1 taza de aceite.
- 2 vasos de vino blanco seco.
- sal y pimienta.

PREPARACION

Pique la cebolla, el queso, los huevos duros y las aceitunas, agregue el pan rallado. A todos estos ingredientes agrégueles aceite hasta que quede una mezcla bien homogénea. Con esta pasta rellene la reineta y ciérrela con palitos de coctel, colóquela en una pescadera o fuente bien aceitada que pueda ir al horno, rociándola con aceite y vino blanco, pelotones de mantequilla y sobre esto pan rallado, se pone al horno por 25 minutos. Mientras este en el horno, riéguela constantemente con el vino y aceite.

Se sirve en la misma fuente que va al horno acompañada de papas cocidas.

Coctel de Erizos, con colas de Camarones.

Nombre : Aracely Canelo Guerra

INGREDIENTES

- 1 kg de lenguas de erizos.
- 1 kg de camarones.
- 3 ramas de apio pelados y picados finas.
- 1 zanahoria chica, pelada, picado y rallada.
- 1 taza de mayonesa.
- 1 cucharada de perejil picado fino.
- 1 cucharada de cebolla picado fino y amortiguada.
- 1 cucharada de mostaza.
- 2 cucharadas rasas de concentrados de tomates.
- 1 cucharadita, rasa de azucar granulada.
- ¼ taza de jerez (o vino blanco).
- sal.
- pimienta.
- jugo de limon.

PREPARACION

Aliñe con sal, pimienta y jugo de limón, el apio y zanahoria. Cueza las colitas y las lenguas de erizo por 5 minutos y déjelas enfriar, pele las colitas de camarón.

Mezcle la mayonesa con la mostaza, el perejil, la cebolla escurrida, el concentrado de tomates, el azúcar y el jerez formando una mezcla homogénea.

Distribuya el apio y zanahoria en copas para decorar, cubra con la mayonesa y decore con colitas de camarón que se apartaron y rellene con las lenguas de erizos.

Rollitos de Merluza con Jamon.

Nombre : Mitzi Olave N.

INGREDIENTES

- 6 filetes de merluza pequeñas, sin espina ni cola.
- 4 cucharadas de jamon de tripa (pate)
- ½ cebolla cortada de pluma.
- 1 trozo de mantequilla.
- 1 copa de vino blanco.
- jugo de limon.
- sal.
- pimienta.

PREPARACION

Se compran preparados los filetes de merluza, cuidando que sean de poco grosor, se aliñan con limón, sal, pimienta y se dejan reposar por una hora.

Se pica la cebolla pluma y se agrega aceite y se coloca en una fuente que vaya al horno, se forman arrolladitos de merluza, rellenándolos con un poco de jamón de tripa y empezando a enrollarlos desde la parte más ancha y sujetándolos con un mondadientes. Se colocan encima de la cebolla y sobre cada rollito se pone un trocito de mantequilla. Se añade otro poco de jugo de limón, se sazona nuevamente y se agrega el vino blanco. Se llevan al horno con fuego regular por ½ hora. Se sirven con arroz, puré o papas cocidas.



Pejerreyes Rebozados

Nombre : Casino PERLAZ

INGREDIENTES

- 4 a 6 pejerreyes.
- ½ limon.
- pan rallado para rebozar.
- aceite o manteca para freir.
- sal

PREPARACION

Limpie y lave los pejerreyes y deje unos minutos macerar con sal y el jugo de limón.

Escurra los pejerreyes, pase por el pan y fría en abundante aceite o manteca caliente. Sirva acompañados de ensaladas, decorar a gusto.



Pescado en Leche

Nombre : Casino PERLAZ

INGREDIENTES

- 12 cucharadas rasas de leche en polvo.
- 1 ½ kg. de pescado de carne firme (corvina, lisa, congrio dorado).
- sal.
- pimienta.
- oregano y comino molido.
- 50 grs de mantequilla o margarina.
- 2 cucharadas rasas de maicena.
- papas cocidas para acompañar.

PREPARACION

Descame y limpie el pescado, espolvoree. El interior con sal, pimienta, orégano y comino molidos, coloque trocitos de mantequilla y póngalos en asadera enmantequillada

Bañe con la leche sazonada y lleva a horno regular hasta que el pescado este cocido (20 a 30 minutos).

Retire el pescado con cuidado y agregue la maicena disuelta en un poquito de agua fría a la leche y lleve al fuego revolviendo hasta que espese.

Sirva el pescado bañado con la salsa previamente colada y si desea acompañe con papas cocidas y rodajas de limón.

Surtido de Mariscos con Salteado de Verduras

Nombre : Casino PERLAZ

INGREDIENTES

- 1 bolsa de surtidos de mariscos.
- 1 cebolla picada fina.
- 3 o 4 rebanadas de panceta, picada fina.
- 3 zanahorias medianas en cuadritos medianos.
- 3 zapallitos italianos chicos en cuadritos mediano.
- 1 pimenton (rojo, amarillo y verde) picado en juliana.
- 3 papas grandes en cuadros.
- 1 atado de cebollín en cuadritos.
- 1 bandeja de champignones

PREPARACION

Cosa todos los mariscos, aparte las verduras, menos el cebollín y los pimientos cosa las papas, las zanahorias, los zapallos italianos, una vez cocidos saltear las verduras en aceite y mantequilla con orégano un poquito de pimienta hechas los pimientos en Juliana, el rojo, amarillo, y verde. También la panceta en rebanada y el champiñón, sal a gusto. El surtido con una salsa blanca o crema.



Camarones al Pil-Pil

Nombre : Valentina Reinoso Salinas

INGREDIENTES

- 800 grs de camarones.
- 4 dientes de ajo pelados.
- 4 o 5 tiritas de pimenton en polvo.
- 1 cucharada de aji pimenton morron.
- 4 cucharadas de aceite
- sal a gusto.
- una fuente de greda.
- acompañe con cuartos de limon.

PREPARACION / 30 minutos

Vacié el aceite en una fuente de greda, dore el ajo más o menos 5 a 7 minutos y coloque la sal.

Una vez dorado el ajo y el pimentón vacié los camarones a la paila, revuelva rápidamente para que no se peguen y apague el fuego.

Los camarones, por ser tan finos, terminaran de cocerse con el calor conservando en la paila. Sirva inmediatamente muy calientes.





**ILUSTRE MUNICIPALIDAD
DE MEJILLONES**

ciudad turística, industrial y portuaria