

RECETARIO
**Mujeres de
Quiriquina**

*Fundación Superación de la Pobreza
Servicio País*

RECETARIO

Mujeres de Quiriquina

AUTORES

©Fundación: Superación de la Pobreza (FSP), 2024

DIRECTOR REGIONAL

Nelson Alarcón

COORDINADORA DE PROYECTO

Karina Jorquera

EQUIPO DE INVESTIGACIÓN

Celina Montecinos Guzmán
Carolina Fica Neira

ILUSTRACIÓN

Camila Belén

EDITORIA DE TEXTO

Celina Montecinos Guzmán
Carolina Fica Neira

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Camila Belén

FOTOGRAFÍA

Leonardo Escalona

COLABORADORA

Sofía Montecinos

CON FINANCIAMIENTO DE:



CON LA COLABORACIÓN DE:



Distribución gratuita, prohibida su venta.
Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la portada, puede ser reproducida, transmitida o almacenada, sea por procedimientos químicos, electrónicos o mecánicos, incluida la fotocopia, sin permiso previo y por escrito de la Fundación Superación de la Pobreza.

Fundación Superación de la Pobreza
SERVICIO PAÍS
Noviembre de 2024.
Rosas 663, Chillán.
Región de Ñuble, Chile.
www.superacionpobreza.cl

Índice

10-11 INTRODUCCIÓN

12-13 GRUPOS

14-15 EL GRUPO DE AUTOAYUDA LA ESPERANZA

16-17 COMITÉ DE MUJERES CAMPESINAS LUCHADORAS DE LOURDES

18-19 COMITÉ DE MUJERES LAS GOLONDRINAS

20-21 COMITÉ DE MUJERES EL FUTURO LAS QUILAS

22-23 ALMUERZOS

24 -25 CAZUELA DE ALBÓNDIGAS

26 -27 POROTOS CON MOTE

28 -29 HUMITAS A LA OLLA

30 -31 POROTOS PELADOS

32 -33 COSTILLAR CON PURÉ RÚSTICO

34 -35 CAZUELA DE POLLO DE CAMPO

36 -37 CALDILLO ARRIERO AJIACO

38 -39 CHULETAS

40 -41 POLLO ALVERJADO

42 -43 TOMATICÁN

44 -45 NIÑOS ENVUELTOS

46 -47 CHUCHOCA

48 -49 ESTOFADO DE COCHAYUYO

50 -51 ESTOFADO

52 -53 ALBÓNDIGAS

54 -55 EMPANADAS

56 -57 POROTOS GRANADOS

58 -59 CARNE A LA OLLA

60 -61 CARBONADA

62-63 POSTRES

64 -65 CALZONES ROTOS

66 -67 PAJARITOS CHILENITOS

68 -69 EMPANADILLAS DE PERA

70 -71 PAN DE PASCUA

72 -73 ENCAJE ANTIGUO

74 -75 FRESAS CON MERENGUE

76-77 ACOMPAÑAMIENTOS

78 -79 BERENJENAS FRITAS

80 -81 PAN AMASADO

82 -83 ENSALADA DE COCHAYUYO

84 -85 MISTELA CON COROCOS

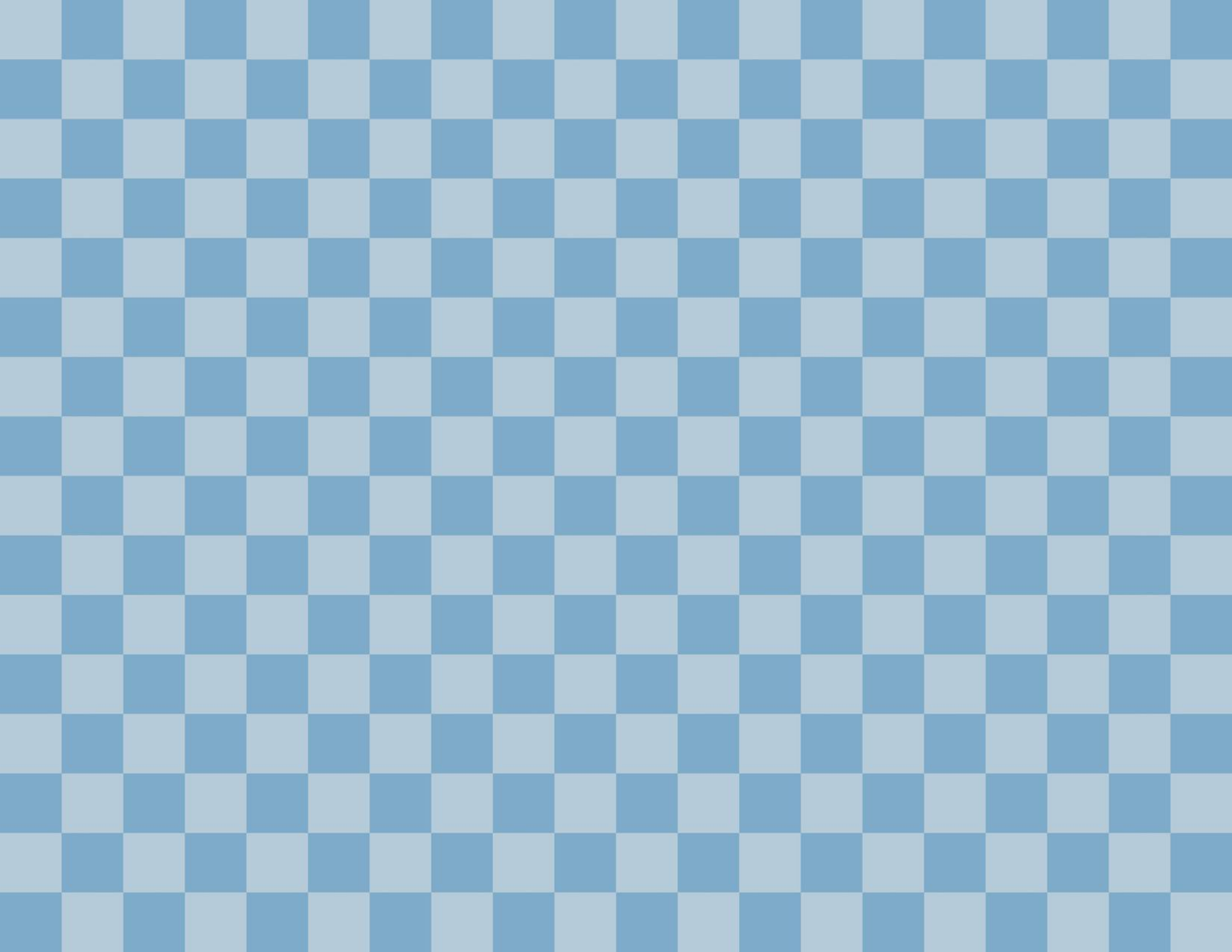
86 -87 SALSA DE CHORITOS

88-89 ENCUENTROS

90 -91 PRIMER Y SEGUNDO ENCUENTRO

92 -93 TERCER Y CUARTO ENCUENTRO

94 -95 AGRADECIMIENTOS

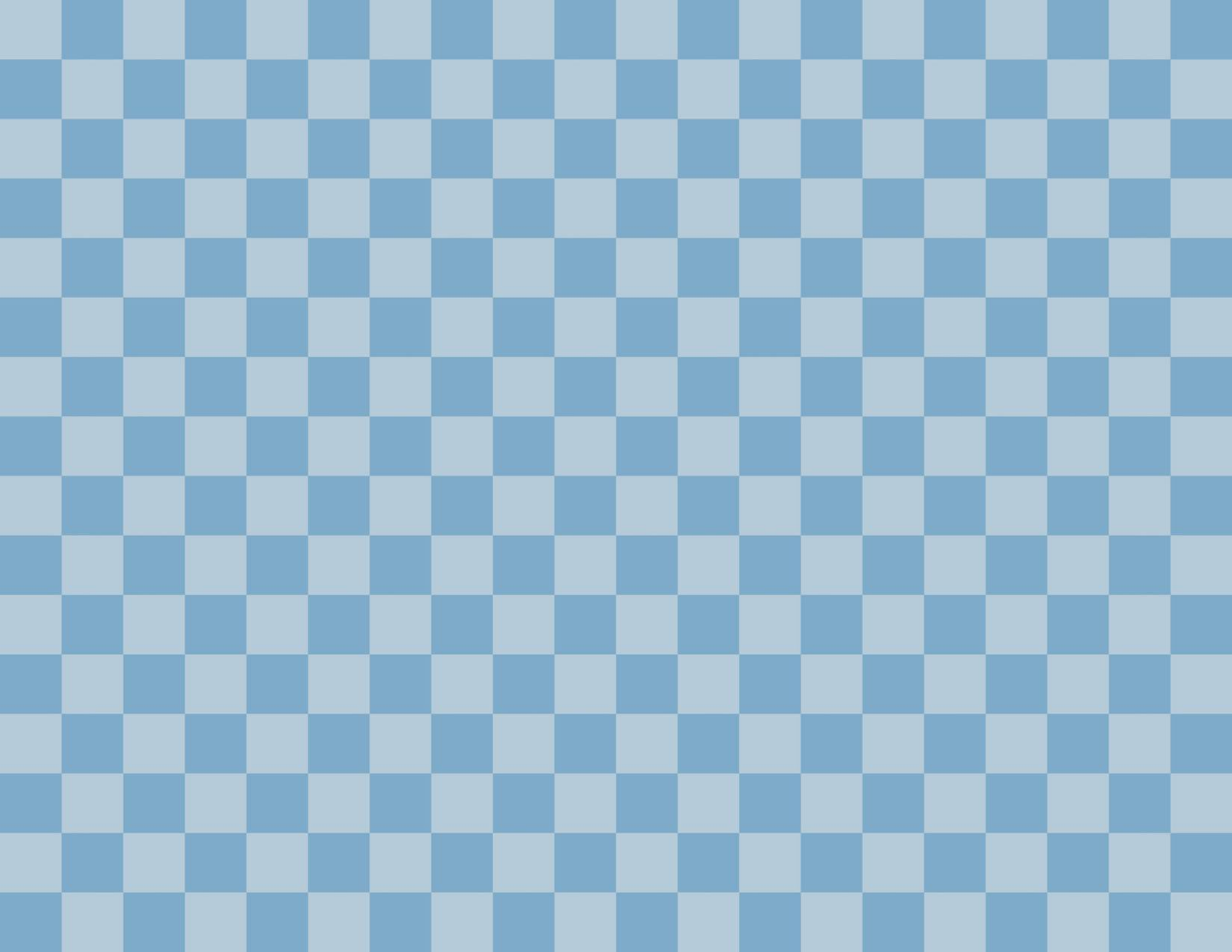




RECETARIO

Mujeres de Quiriquina

*Fundación Supervivencia de la Población
Servicio País*



Introducción

Aquí estamos con las chiquillas en la cocina, cocinando la cazuela'e gallina.

Y la Jesi en una esquinita cocinando las humitas.

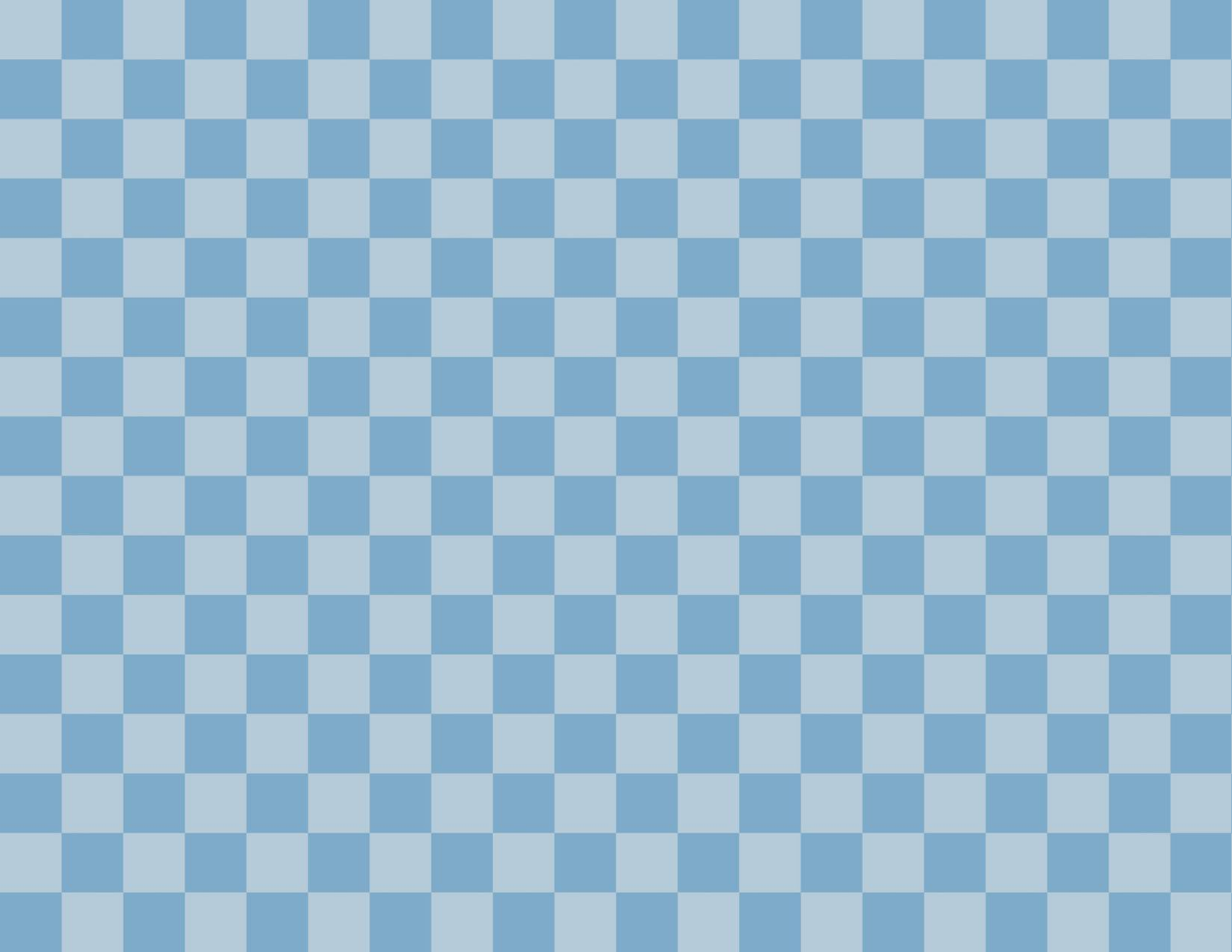
Se formó un gran alboroto porque
Llegó la Hilda con los porotos.

La Jesi invitó a comer humitas a las
chiquillas del laja.

Pero cuando llegaron era pura paja.

-Sra Icha







Organizaciones

Grupo De Autoayuda La Esperanza

LUCRECIA URRUTIA, JUANA CAMPOS, JESVEL QUINTANA, JULIA SANDOVAL, HILDA HERNANDEZ, MARIA EUGENIA, LILIAN QUINTANA, ULDARICIA VELOSO Y MARIA BERNANDA.



GRUPO DE AUTOAYUDA

La Esperanza



El grupo de autoayuda La Esperanza de Quiriquina, fundado en 1999 por iniciativa del CESFAM, ofrece un espacio de apoyo y crecimiento para mujeres de entre 28 y 79 años que atraviesan momentos difíciles. Con personalidad jurídica desde 2013, el grupo sigue reuniéndose cada semana en la sede vecinal de la JJVV N°14, donde comparten aprendizaje y acompañamiento en un ambiente seguro y gratuito.



Comité De Mujeres Campesinas Luchadoras Lourzdes

RITA HERNÁNDEZ, JUANA SELPÚLVEDA, TERESA CARES, ADRIANA CARES, TERESA SEPÚLVEDA,
MARISOL ACUÑA, MARINA LARA, JENOVEVA SANDOVAL, ROSA SEPÚLVEDA, LUCILA ZAPATA,
MONICA CARES Y RAMONA SANDOVAL.



COMITÉ DE MUJERES CAMPESINAS

Luchadoras de Lourdes



El Comité de Mujeres Campesinas Luchadoras de Lourdes es un grupo de mujeres valientes y solidarias, comprometidas con mejorar sus vidas y las de sus familias. Unidas por la necesidad de crear un espacio propio en una zona rural sin transporte ni servicios básicos, estas 12 mujeres, de entre 30 y 65 años, han formado una comunidad donde se apoyan, emprenden, y aprenden juntas.



Comité De Mujeres Las Golondrinas

MARÍA VALDEBENITO, JULIA AEDO, SANDRA GUTIERREZ, NICOL SALINAS, FLOR GONZÁLEZ,
JANETTE SEGURA, SANDRA URRUTIA, GRACIELA RIFFO E IRMA VALDEBENITO

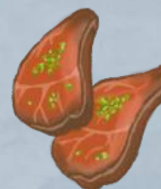


COMITÉ DE MUJERES

Las Golondrinas



El Comité de Mujeres Las Golondrinas, formado por 12 mujeres de entre 30 y 80 años, es un espacio seguro y solidario donde se reúnen para aprender, compartir y encontrar un respiro en la vida cotidiana. Gracias al apoyo de la oficina municipal de La Mujer en San Ignacio, este grupo ha logrado obtener fondos regionales en 2023 y 2024, reflejando su compromiso y contribución activa en la comunidad.



Comité De Mujeres El Futuro las Quilas

FELÍCITA MORA, ANA DONAIRE, ISABEL COVARRUBIAS, ALEXANDRA MÉNDEZ,
GLORIA MUÑOZ, NORA BARRA, INÉS SAN MARTÍN Y IRMA RODRÍGUEZ.



COMITÉ DE MUJERES

El Futuro las Quilas



El Comité de mujeres el futuro Las Quilas es una organización comunitaria que nace por la necesidad de las mujeres del sector de crear espacio de esparcimiento.

El sector Las Quilas, está ubicado en Pueblo Seco, bastante retirado y sin locomoción colectiva, por lo que este grupo de mujeres busca en su esencia un espacio seguro y confortable para todas ellas, donde pueden aprender diferentes técnicas, postulan a proyectos y también son autodidactas.



A decorative border on a light brown textured background. It features four pink roses at the corners, each with a brown stem and leaves. A horizontal brown vine with leaves and small flowers spans the width of the page below the word.

Almuerzos

¿Por qué elegiste esta receta?

"Me gustan las sopas.
En la Escuela aprendí la receta
en economía doméstica. Nunca he
dejado de hacerlas."





Cazuela de Albóndigas

DE JUANA CAMPOS

TIEMPO DE COCCIÓN:
50 Minutos

RINDE PARA:
5 Platos

Ingredientes:

- 1/4 Kilo Carne Vacuno Molida O Pescado
- 1/4 Taza Pan Rallado
- 1 Diente De Ajo
- 1 Pizca Aliño Completo
- 2 Huevos
- Perejil
- Morrón
- Sal

Preparación:

Albóndigas:

Picar el morrón, perejil, ajo y pasar a un bowl. Mezclar con la carne, el pan rallado, los huevos, sal y aliño completo. Dejar reposar refrigeradas mientras se prepara la sopa.

Sopa:

En una olla sofreír las verduras picadas junto con los aliños y agregar agua hirviendo. Dejar unos 5 minutos a fuego medio, luego añadir las papas peladas, los choclos y el arroz.

Una vez al dente, se forman las bolitas de albóndigas y se van agregando a la sopa. Dejar cocer 5 minutos con llama alta y luego 20 minutos a fuego bajo.

Nota: Receta de albóndigas también se puede usar para hacerlas fritas o hamburguesas

¿Por qué elegiste esta receta?

"La empecé a hacer en casa para cambiar. Me encanta los porotos aprendí solita"





Porotos con Mote

DE HILDA HERNANDEZ



TIEMPO DE COCCIÓN:
1 Hora

RINDE PARA:
4 Platos

Ingredientes:

1 Diente De Ajo
1/2 Kilo Porotos
1/4 Kilo Mote
1 Zanahoria Rallada
1/2 O 1 Cebolla

Preparación:

(Noche Anterior):

Coloca los porotos y el mote en recipientes separados. Cúbrelos con agua y deja que se remojen toda la noche.

(Al Día Siguiente):

Escurre y enjuaga los porotos y el mote. En una olla, coloca los porotos con suficiente agua. Lleva a ebullición y cocina durante 30 minutos a 1 hora, hasta que estén tiernos. En otra olla, cocina el mote remojado en agua durante aproximadamente 10 minutos, hasta que esté suave.

Preparación del sofrito:

Pela y pica finamente el diente de ajo. Sofríe el ajo en un poco de aceite caliente en una sartén hasta que esté dorado y fragante. Una vez cocidos los porotos y el mote, escúrrelos. Agrégales el sofrito y mezcla bien.

Cocina todo junto durante unos 20 minutos a fuego bajo para integrar los sabores.

¿Por qué elegiste esta receta?

"Mi mamá la hacía cuando era
chica, mi mamá no le hechaba
nada más."





Humitas a la Olla

DE JESESVEL QUINTANA



TIEMPO DE COCCIÓN:
30 Minutos

RINDE PARA:
3 Platos

Ingredientes:

- Sal
- Aceite
- 2 Choclos Frescos
- 2 a 3 Hojas de Albahaca
- Leche:
(Si el choclo está nuevo 2 tazas)
(Si está bien maduro 1/4 Taza)

Preparación:

Moler o rallar el choclo junto a unas hojas de albahaca hasta que quede una pasta. Llevar la mezcla a un sartén ligeramente aceitado para evitar que se pegue.

Poner la mezcla en la sartén a fuego bajo junto con la leche, e ir revolviendo constantemente durante 15 minutos aproximadamente. Cuando el choclo se comienza a ver transparente ya está cocido.

Utilizar idealmente espátula o cuchara de madera o silicona para revolver, ya que las metálicas pueden hacer que se pegue la mezcla.

Recomendación: Sirve con una ensalada a la chilena (tomate con cebolla) como acompañamiento.

¿Por qué elegiste esta receta?

"Mi mamá los hacía cuando yo era niña pero no sabía prepararlos, hasta que una vecina me enseñó como hacerlos."





Porotos Pelados

DE PABLA CORTEZ



TIEMPO DE COCCIÓN:
1 Hora 30 Minutos

RINDE PARA:
7 Platos

Ingredientes:

- 1/2 Kilo Porotos
- 2 Cdas Bicarbonato De Sodio
- 3/4 Taza De Arroz O Tallarines
- Ajo
- Comino Entero
- Aceite
- 1 Zanahoria
- 1 Cebolla

Preparación:

En una olla honda poner los porotos y taparlos en agua fría. Cuando comiencen a flotar en el agua, agregar el bicarbonato y hervir unos minutos hasta que se desprenda el hollejo.

Botar el agua de la olla y poner nuevamente agua fría y refregar con la mano para terminar de pelarlos hasta que queden sin nada de hollejo.

Picar la cebolla en cuadraditos, rallar la zanahoria y moler el ajo con el comino. Llevar a una olla grande, y agregar la sal, aceite, ají color y orégano para sofreír todo junto.

Luego, agregar agua hasta menos de la mitad, dejar cocinar a fuego medio y agregar el arroz. Cuando hierva, revolver para que no se pegue. Al servir poner cilantro encima para acompañar.

***Nota:** El arroz si gusta puede ser reemplazado por tallarines.



¿Por qué elegiste esta receta?

"Mi papá le encanta el puré rústico pero solo con cebolla frita, ni leche ni margarina.

Dice que su mamá y su abuela se lo preparaban, y como yo le hago todo el gusto a mi padre, se lo preparo."





Costillar con Pure Rústico

DE MARÍA BERNANDA RIQUELME



TIEMPO DE COCCIÓN:
1 Hora

RINDE PARA:
4 Platos

Ingredientes:

- 1 Taza de Cebolla
- 1 k Costillas Ahumadas
- Ajo
- Pimenton
- Aceite
- Papas
- 1/2 Zapallo

Preparación:

Aliña el costillar con tus especias favoritas.

Coloca el costillar en el horno a fuego bajo (cocción lenta) durante aproximadamente 1 hora, para que quede jugoso.

Pela las papas y ponlas a cocer junto con el zapallo en agua hirviendo.

En un sartén, sofríe la cebolla con un poco de aceite y los mismos aliños que usaste para el costillar.

Una vez cocidas las papas y el zapallo, escúrrelos y muélelos.

Agrega el sofrito de cebolla al puré y revuelve bien. Después deja reposar.

Cuando el costillar esté listo, sírvelo con una porción de puré y 1/4 de costilla al lado.

Acompaña con ají en un plato aparte.

***Recomendación de ensalada:**
Prepara una ensalada a la chilena (tomate con cebolla) como acompañamiento.

¿Por qué elegiste esta receta?

*"La aprendí de mi mamá cuando
chica, ella siempre la hacía y me
encantaba."*





Cazuela de Pollo de Campo

DE ULDARICIA VELOSO

TIEMPO DE COCCIÓN:
45 Minutos

RINDE PARA:
7 Platos

Ingredientes:

- Pollo Entero
- 6 Papas
- Ajo
- Arroz
- Zanahoria
- Morrón
- Cebolla

Preparación:

En una olla grande, calienta un poco de aceite.

Agrega las verduras, sal y ajo.

Sofríe hasta que estén tiernas.

Incorpora el pollo a la olla y poner agua caliente. dejarlo tapado hasta que hierva.

Cuando el agua esté hirviendo, añade las papas y el arroz al mismo tiempo.

Cocina todo junto hasta que el pollo, las papas y el arroz estén bien cocidos.

Al servir, espolvorea cilantro picado por encima.

¿Por qué elegiste esta receta?

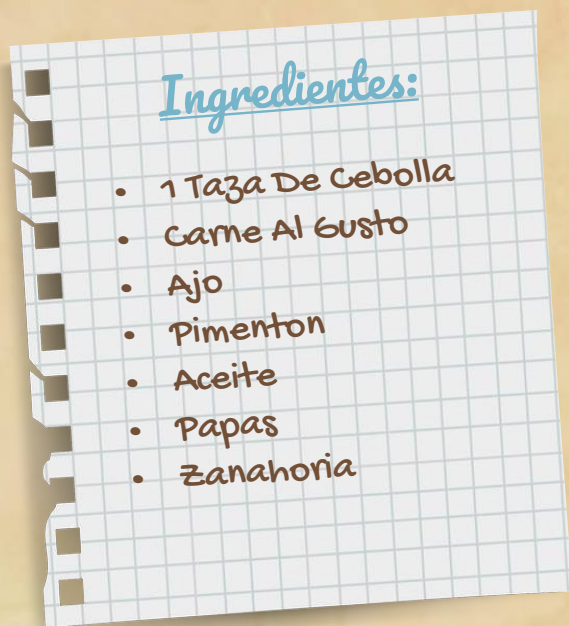
"Me gusta esta receta"





TIEMPO DE COCCIÓN:
30 Minutos

RINDE PARA:
4 Platos



Ingredientes:

- 1 Taza De Cebolla
- Carne Al Gusto
- Ajo
- Pimenton
- Aceite
- Papas
- Zanahoria

Preparación:

Asegúrate de tener la carne asada de un día anterior.

Pica la cebolla y corta la zanahoria en rodajas.

Corta las papas en trozos y pica el pimentón o morrón.

En una sartén grande, fríe la cebolla y la zanahoria con los aliños de tu elección hasta que estén tiernas.

Añade la carne asada a la sartén, junto con las papas y el pimentón/morrón.

Cocina todo junto hasta que las papas estén tiernas y la carne caliente.

Al emplatar, puedes espolvorear cilantro o perejil por encima.

***Recomendación:** Sirve con vino tinto, si lo deseas.

¿Por qué elegiste esta receta?

"Me gusta y es una comida típica en mi familia para fechas como navidad."





Chuletas DE FLOR GONZÁLEZ



TIEMPO DE COCCIÓN:
1 Hora

RINDE PARA:
9 Platos

Ingredientes:

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| • 18 Chuletas De Cordero | • 6 Cucharadas De Aceite |
| • 1 Kilo De Espárragos | • 1 Cucharada De Mantequilla |
| • 6 Alcachofas | • 1/2 Taza De Vino Blanco |
| • 200 Arvejas | • Sal, Pimienta y Tomillo |
| • 1/2 Cebolla | |
| • 2 Dientes De Ajo | |

Preparación:

Condimente las chuletas con sal, pimienta, tomillo y ajo. Fría en aceite hasta dorarlas ligeramente.

Traslade las chuletas a una olla. En el aceite que queda en la sartén, más una cucharada de mantequilla, fría la cebolla y agregue 1/2 taza de vino blanco y una taza de agua, júntelas con las chuletas y haga hervir hasta que la carne esté bien blanda.

Entonces, agregue los fondos de alcachofas partidos en cuatro, que habrá conservado en agua con vinagre para que no se oscurezcan,

luego las arvejas y los espárragos, cortados en trocitos de 3 centímetros, aprovechando sólo la parte tierna; hervir hasta que las verduras estén blandas.

Ajustar la sal y pimienta. Servir con papas fritas y arroz graneado.

¿Por qué elegiste esta receta?

*"Me gusta esta receta y
prepararla igual."*





Pollo Arverjado

DE MARISOL ACUÑA



TIEMPO DE COCCIÓN:
45 Minutos

RINDE PARA:
4 Platos

Ingredientes:

- | | |
|------------------------|-------------------|
| • 4 Presas De Pollo | • Arroz Graneado |
| • 1 Cebolla Grande | • 1 Taza De Arroz |
| • 2 Zanahorias | • 2 Tazas De Agua |
| • 2 Tazas De Arvejas | • Sal A Gusto |
| • 1.5 Taza Vino Blanco | • Aliños A Gusto |
| • Aliño Completo | • Aceite |
| • Orégano | • 1/4 Morrón |
| • Morrón | • 1/2 Zanahoria |
| • Laurel 2 O 3 Hojas | |
| • Aceite | |

Preparación:

Preparación pollo

En una olla colocar aceite y dorar el pollo por los dos lados. Una vez dorado, agregar la cebolla cortada en tajo pluma y el ajo picado chiquitito.

Agregar las zanahorias cortadas en rodajas y el morrón en tiritas. Colocar la sal y aliños a gusto. Revolver y cocinar unos 5 minutos para que se junten los sabores. Pasado unos 5 minutos, agregar las arvejas.

Ahora poner el agua o el vino blanco, tiene que quedar todo bien tapado con el agua. Cocinar a fuego medio de 20 a 25 minutos.

Preparación arroz

En una olla sofreír el arroz con aceite por unos minutos.

Agregar el agua hirviendo, sal, aliños a gusto y las verduras picadas en trocitos pequeños.

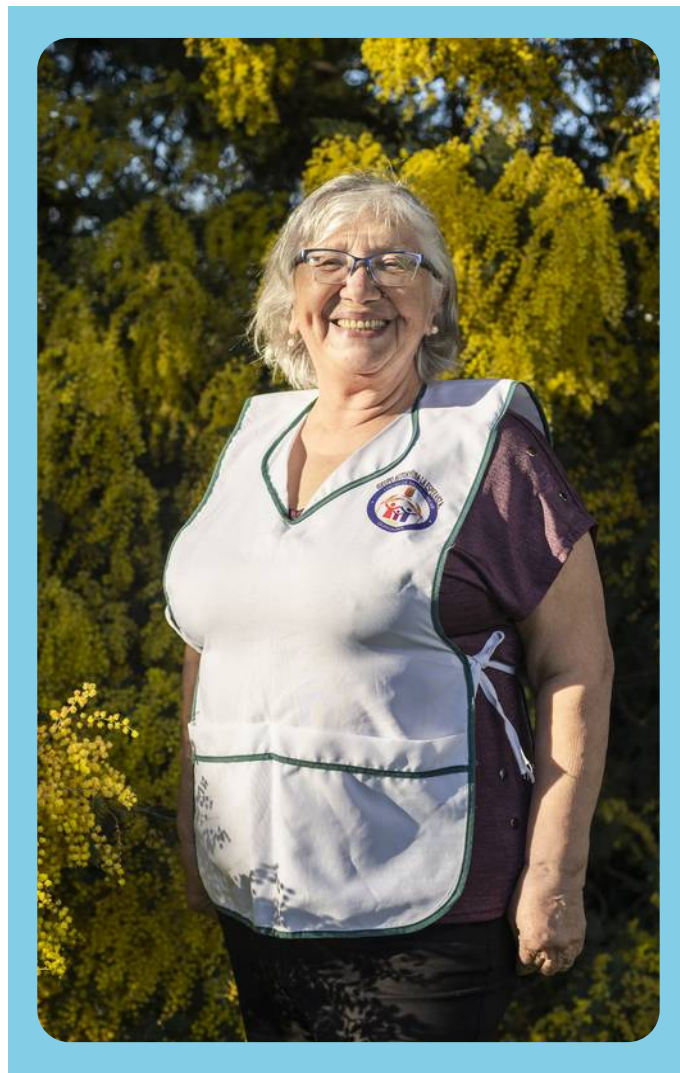
Cocinar a fuego bajo, durante 20 minutos, de preferencia sobre un tostador.



¿Por qué elegiste esta receta?

"Mi mamá me la enseñó cuando era niña. En el norte también me la enseñaron, es una receta antigua.

Yo la hacía sin carne porque se puede hacer de las dos formas, pero después le puse un trocito y me gustó como quedó. Es muy sabrosa."





Tomaticàn DE LILIAN QUINTANA



TIEMPO DE COCCIÓN:
1 Hora

RINDE PARA:
4 Platos

Ingredientes:

- 1 Cebolla
- 2 Tazas De Tomate
- 1/4 Kl Carne
- Aceite
- Orégano
- Sal
- Albahaca
- 1/2 Kilo Choclo Desgranado

Preparación:

Sofreír un trozo de carne picada en cuadritos pequeños.

Pelar la cebolla en cuadritos y sofreír con la carne y dos tazas de tomate picadito en un poco de aceite.

Poner todo a cocinar por unos 20 minutos y agregar ramitas de albahaca. Cuando esté cocido echar 1/2 kilo de choclo picado y cocinar por 15 minutos con sal a gusto.

Después tapar la olla y dejar reposar y servir esta exquisita comida.

¿Por qué elegiste esta receta?

"En el colegio de mis hijos hicieron un curso de comida saludable para los papás, ahí aprendí a hacerla y me encanta."





Niños envueltos

DE ADRIANA CARES



TIEMPO DE COCCIÓN:
1 hora

RINDE PARA:
5 Platos

Ingredientes:

- 15 Hojas De Repollo
- 1/4 Carne Molida
- 1/2 Taza De Arroz
- Sal
- Comino
- 1 Cda Aceite

Preparación:

Lavar las hojas de repollo sin romperlas y sancocharlas en un poco de agua caliente con sal y luego se estilan en un colador.

En una olla, cocer la carne solo un poco. Seguidamente, juntarla con el arroz, sal, comino, aceite y unir todo.

Con las hojas ya más tiernas, se les debe sacar el tallo grueso, y quedan 2 partes. Se deben estirar para colocar una cucharada de relleno, y luego enrollar cuidadosamente, fijándose en que no se abran las esquinas y no se salga el relleno.

Una vez que están todas las hojas rellenas y cerradas, se ponen en una cacerola en orden, se les agrega agua hirviendo y se dejan a fuego lento durante unos 20 o 30 minutos.

Se puede servir con lo que uno quiera.

¿Por qué elegiste esta receta?

"Mi mamá me la enseñó cuando
niña y siempre me gustó mucho."





Chuchoca DE ROSA SEPÚLVEDA



TIEMPO DE COCCIÓN:
50 Minutos

RINDE PARA:
4 Platos

Ingredientes:

- 1 Taza De Chuchoca
- 1 Cebolla
- 8 Papas Medianas
- 4 Trozos De Zapallo
- 1 Morrón
- 1 Zanahoria
- 1 Cucharada De manteca
- 2 Dientes De Ajo

Preparación:

Pica la cebolla, el morrón, la zanahoria y el ajo.

Corta las papas en cuadritos y el zapallo en trozos.

En una olla grande, calienta un poco de manteca. Agrega la cebolla, el morrón, la zanahoria y el ajo. Sofríe hasta que estén tiernos.

Añade las papas picadas y los trozos de zapallo. Agrega sal, pimienta y orégano al gusto.

Cocina por unos 20 minutos, revolviendo ocasionalmente.

Después de 20 minutos, añade la chuchoca en forma de lluvia mientras revuelves para evitar que se pegue.

Cocina por 15 minutos más.
Sirve caliente y disfruta.

¿Por qué elegiste esta receta?

"Mi mamá me la enseñó cuando era chica y siempre me ha gustado. Ahora como ella no está es una manera de recordarla."





TIEMPO DE COCCIÓN:
1 Hora 40 Minutos

RINDE PARA:
5 Platos

Ingredientes:

- | | |
|-----------------------------------|--|
| • 1 Cebolla | • 1 Cucharada De Sal |
| • 1 Zanahoria | • 1/2 Paquete De Cochayuyo |
| • 1/2 Morrón | • Cilantro Al Gusto |
| • 2 Dientes De Ajo | • Aceite |
| • 4 Papas | • 1 Taza De Agua De La Cocción Del Cochayuyo |
| • 1 Cda De Orégano | |
| • 1/2 Cda Pimentón En Polvo | |
| • 1/2 Cucharada De Aliño Completo | |

Preparación:

El cochayuyo se debe dejar remojando la noche anterior a la preparación en abundante agua.

Al día siguiente, se escurre y se pone a cocer durante una hora. Cuando esté listo, se aparte una taza de agua de su cocción y se corta en pedazos pequeños.

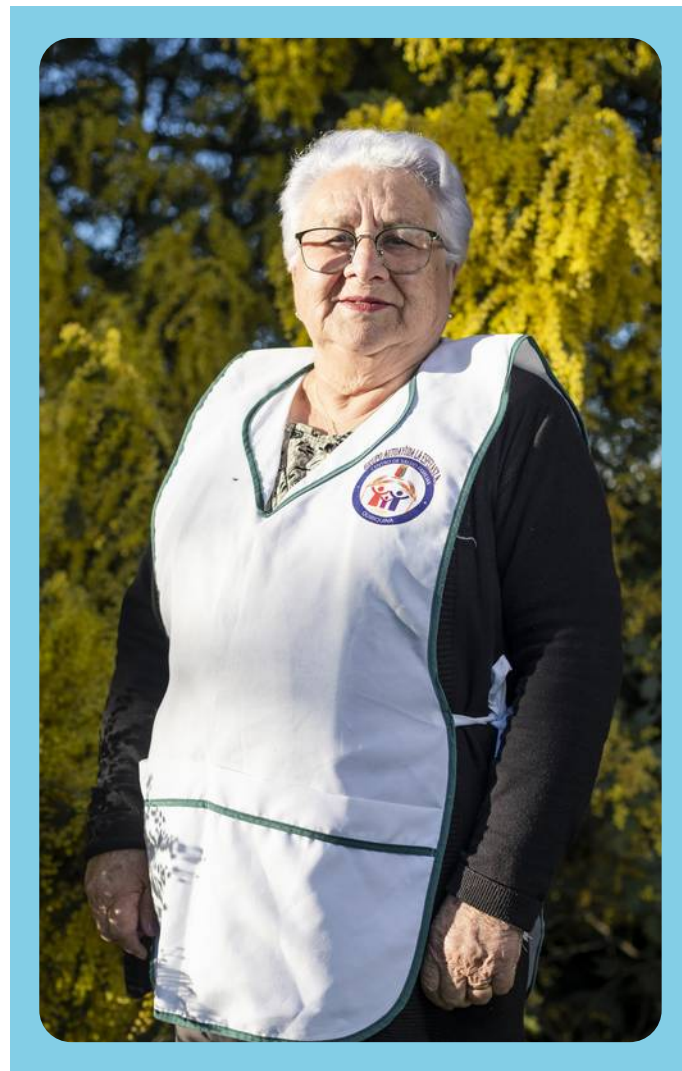
En una olla con un poco de aceite se frie la cebolla cortada en pluma, el ajo picado y los demás aliños durante unos 3 minutos. Después añadir las zanahorias cortadas en rodajas y el morrón en cuadros. Revolver bien.

Luego se agrega el cochayuyo picado, junto a las papas cortadas en cuadrados grandes. Agregar la taza de agua de la cocción y se deja cocinar a fuego medio durante unos 30 minutos.

Se sirve y se puede agregar cilantro picado encima.

¿Por qué elegiste esta receta?

"Mi madre solía hacerlo así, y ella me enseñó. Es una receta clásica antigua."





Estofado DE MARIA EUGENIA



TIEMPO DE COCCIÓN:
2 Horas

RINDE PARA:
6 Platos

Ingredientes:

- 4 Cebollas
- 1 Kilo de carne de cerdo
- 1 Kilo de longaniza
- Cuero de chanco
- Copa de vino blanco

» Aliños:

- Sal
- Pimienta Negra
- Oregano
- Aji Color
- Guinda.

Preparación:

En una olla grande se pone una capa de cebolla picada, encima una capa de la carne, cuero de chanco y longaniza. Se repiten nuevamente las mismas capas. Se agrega los condimentos a gusto y se deja a fuego lento por 45 minutos.

Cuando la cocción está apunto de terminar, se agregan las guindas y se le pone una copa de vino blanco, que se debe dejar evaporar para que quede solo el olor.

Aparte se deben pelar y cocer papas para acompañar el estofado.

Recomendación: Las ensaladas ácidas combinan muy bien con estareceta.

¿Por qué elegiste esta receta?

"Recuerdo el día en que vi a mi madrina preparándolas.

Un día cualquiera me dirigí a su casa y la vi preparando el almuerzo, estaba haciendo unas bolitas de carne entre sus manos. Le pregunté que estaba preparando de comida y me dijo que albóndigas. Recuerdo la cacerola hirviendo en el fogón, le puso cebolla y agregó una migas de masa. Me llamó a comer y fui de inmediato.

Probé un plato humeante todavía y le dije que estaba exquisita la comida."





Albóndigas DE LUCRECIA URRUTIA



TIEMPO DE COCCIÓN:
1 Hora 30 Minutos

RINDE PARA:
6 Platos

Ingredientes:

- 1/2 kilo de posta
- 1 trozo zapallo
- 1/2 cebolla
- 2 huevos
- 1/4 porotos verdes
- 6 papas medianas
- 1/2 pimentón
- 1/2 taza de pan rallado o miga de pan
- 1/2 taza de leche
- perejil
- orégano
- 2 hojas de laurel
- 3 cdas de arroz

Preparación:

En un olla con 3 cucharadas de aceite, freír el arroz, las papas peladas y partidas en dos, la zanahoria rallada, los porotitos verdes, perejil, pimentón, un poco de orégano y el zapallo cortado en cuadritos.

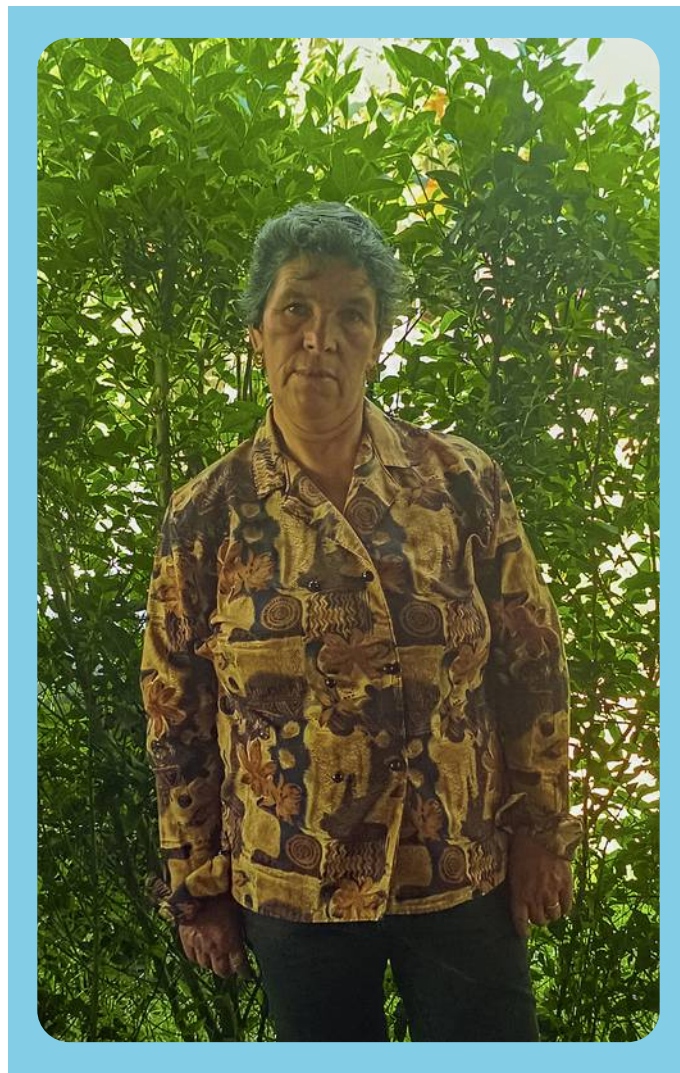
Agregar agua hirviendo (la necesaria) y dejar cocinar a fuego lento.

Moler la carne en máquina (o como guste) y unirla con la cebolla picada muy finamente y agregar un pizca de pimienta, sal, 1 huevo y pan rallado o migas. Amasar todo y formar pequeñas bolitas, las cuales se deben pasar por harina. Luego, poner en el caldo hirviendo junto con 1 huevo.

Al servir se puede poner perejil picado encima para decorar.

¿Por qué elegiste esta receta?

"Hace años también habíamos hecho un recetario acá con otras señoras, así que tenía montones de recetas en mi casa y yo me quise quedar con las empanadas de horno y el pan de pascua para poner aquí."





Empanadas DE JULIA AEDO



TIEMPO DE COCCIÓN:
2 Horas

RINDE PARA:
12 Platos

Ingredientes:

- | | |
|---|------------------------------|
| • 1 1/2 Kilo Carne | • Aceitunas (1 Por Empanada) |
| • 12 Cebollas | • Pasas (1 Por Empanada) |
| • Perejil | • 1/2 Kilo Manteca |
| • Sal | • 2 Kilos Harina |
| • Comino | • 1 Huevo |
| • Pimentón | • Levadura |
| • Manteca | • Sal |
| • Huevos Duros (1 Rinde Para 4 U 8 Empanadas) | |

Preparación:

Pino:

Picar la carne en pedazos pequeños y freír con la manteca derretida y aliños. Picar la cebolla en cubos pequeños y poner a freír, hasta que esté media transparente y disminuya su tamaño. Se juntan ambas preparaciones y se aliña nuevamente, esta vez con perejil picado. Se deja enfriar mientras se prepara la masa para rellenar.

Masa:

En un recipiente o directamente sobre la mesa, se pone la harina, manteca, el huevo y un poco de levadura. Se junta todo y se comienza a amasar, el tiempo suficiente hasta que quede una masa moldeable. Luego, uslarrear hasta dejar una masa ni tan gruesa ni tan delgada. Se cortan círculos con un plato y se rellenan con un poco de pino, huevo duro, pasa y aceituna. Se cierran dando la forma que se quiera, y se pintan encima con un batido de huevo y leche.

Llevar al horno a temperatura media hasta que estén doradas.

¿Por qué elegiste esta receta?

"Me gustan los porotos granados
y cocinarlos también."





Porotos Granados

DE JENOVEVA SANDOVAL



TIEMPO DE COCCIÓN:
1 Hora

RINDE PARA:
7 Platos

Ingredientes:

- 1 1/2 K Porotos Granados
- 1/4 K. De Zapallo
- 3 Choclos
- 2 Hojas Albahaca
- 1 Cucharadita De Ají De Color
- Cucharadas De Margarina
- 1 Cebolla Picada Fina

Preparación:

Cocer los porotos en abundante agua con sal.

Picar la cebolla fina, el zapallo en cuadros y rallar los choclos.

Derretir la margarina, y freir en ella la cebolla con el ají de color y las hojitas de albahaca.

Agregar la cebolla y el zapallo a los porotos después de 20 minutos de cocción.

Dejar hervir 20 minutos más.

Finalmente agregar los choclos rallados y terminar de cocer durante 10 minutos; revolver constantemente para que el choclo no se vaya al fondo.

¿Por qué elegiste esta receta?

"Me gusta y la encontré más fácil que otras recetas. Sé de otras personas que las hacen pero ahí invento mío hacerla con harto verduleo. Desde que me casé hace ya como 43 años empecé a hacerla, y a mi hijas también les encanta."





Carne a la Olla DE FELÍCITA MORA



TIEMPO DE COCCIÓN:
1 Hora 30 Minutos

RINDE PARA:
4 Platos

Ingredientes:

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| • 4 Trozos De Carne De Cerdo. | • 4 Cucharadas Soperas De Aceite. |
| • 1 Zanahoria. | • 1 Litro De Agua. |
| • 1 Cebolla Mediana. | • Sal. |
| • 1/2 Pimentón Morrón Rojo. | • Aliño Completo. |
| • 2 Dientes De Ajo. | • 8 Papas. |
| • Orégano. | |

Preparación:

En una olla con el aceite previamente caliente, agregar la carne ya lavada para ser sellada.

Cuando esté sellada se le agregan las verduras picadas y los aliños. Se mezcla todo hasta que se incorporen los sabores y luego se le agrega medio litro de agua para cocinar a fuego medio por alrededor de media hora, revolviendo de vez en cuando para evitar que se pegue.

Mientras se va evaporando el agua, se le sigue agregando más poco a poco hasta que la carne esté blanda.

Este plato será acompañado de papas previamente cocidas en agua y sal.

¿Por qué elegiste esta receta?

"Me gusta esta la carbonada y prepararla igual. A mí familia también le gusta."





Carbonada DE TERESA CARES



TIEMPO DE COCCIÓN:
1 Hora 30 Minutos

RINDE PARA:
5 Platos

Ingredientes:

- | | |
|--------------------------------------|----------------|
| • 2 Cucharadas De Aceite | • 1 Zanahoria |
| • 1/4 Kg De Posta Negra U Otra Carne | • 6 Papas |
| • Pimienta, Sal | • 1/2 Pimentón |
| • 1 Cebolla | • 1/4 Zapallo |
| • 1 Gota Jugo De Limón | • Repollo |
| | • 1 Huevo |

Preparación:

Picar la carne, la cebolla y todas las verduras.

En la olla poner una cucharada de aceite y freír la carne.

Vaciar 2 tazas de agua fría y dejar cocer por un cuarto de hora.

En una sartén freír la cebolla con el resto del aceite durante un cuarto de hora.

Vaciar en la olla la cebolla frita, las verduras picadas y 5 tazas de agua.

Agregar los aliños y dejar cocer.

Al momento de servir añada un huevo disuelto en una taza de caldo y unas gotas de limón.

Postres



¿Por qué elegiste esta receta?

"Me gustan los calzones rotos y es bueno porque no están entre las demás recetas."





Calzones Rotos

DE GRACIELA RIFFO



TIEMPO DE COCCIÓN:
45 Minutos

RINDE PARA:
8 Platos

Ingredientes:

- 750 Grs Harina
- 125grs Azúcar Flor
- 10 Gr Polvos De Hornear
- 50 Grs Margarina
- 1 Huevo
- 2 Yemas
- 15cc De Ron O Coñac
- Ralladura De Limón
- Agua Tibia
- 1 Litro De Aceite Para Freír

Preparación:

Preparar la masa:

Formar una masa uniendo harina, polvos de hornear, azúcar flor, la ralladura de limón y los huevos.

Incorporar la margarina (debe estar blanda), el ron o coñac y un poquito de agua para darle punto a la masa.

Unir todo y uslear sobre un mesón enharinado hasta dejar la masa de 1cm de grosor.

Formar:

Cortar rectángulos de 10cm de largo x 5cm de ancho, hacer un corte en el medio a lo largo y torcerlos pasando un extremo por el medio para darles forma.

Freír:

Freír en aceite caliente hasta que estén bien dorados y espolvorear con azúcar flor para servir.



¿Por qué elegiste esta receta?

"Que alegría y emoción llegó el 18 con su tradición Comer pajaritos y bailar con la acordeon

Brindo por las fondas porque siempre me han gustado para comer pajaritos, igual que el año pasado

Viva Chile
Viva la cordillera
Vivan los
pajaritos
Que se comen
en primavera"





Pajaritos / Chilenitos

DE MARÍA ANGELINA URRUTIA

TIEMPO DE COCCIÓN:
2 Horas

RINDE PARA:
10 Platos

Ingredientes:

- 1 Kilo De Harina
- 4 Yemas
- 1 Taza De Azúcar Granulada
- 2 Cucharadas De Levadura
- 1 Cucharada De Manteca
- Agua Tibia Necesaria

Preparación:

Preparar la masa:

En un cuenco, coloca la harina. Agrega las yemas, el azúcar, la manteca y un poco de agua tibia. Mezcla los ingredientes poco a poco hasta obtener una masa suave y blandita.

Formar los bollitos:

Toma pequeñas porciones de masa y forma bollitos en forma de pajaritos.

Reposar la masa:

Coloca los bollitos en una mesa de madera. Cubre con un paño y deja reposar hasta que doblen su volumen.

Hornear:

Precalienta el horno a 180°C. Hornea los bollitos hasta que estén dorados.

Agregar el merengue:

Cuando saques los bollitos del horno, coloca el merengue aún tibio sobre ellos.



¿Por qué elegiste esta receta?

"La aprendí de mi mamá cuando chica, ella siempre la hacía y me encantaba."





Empanadillas de Pera

DE TERESA SEPÚLVEDA



TIEMPO DE COCCIÓN:
2 Horas 30 Minutos

RINDE PARA:
15 Platos

Ingredientes:

- 3 Kilos De Harina
- 4 Huevos
- Manteca O Mantequilla A Gusto
- Ralladura De Limón O Naranja
- 1 Taza De Azúcar

Preparación:

Preparar el relleno:

Pon las peras secas en remojo la noche anterior.

Al día siguiente, cocina las peras con cáscaras de naranja, clavos de olor y canela.

Agrega azúcar y cocina hasta que estén blandas. Cuela las peras y deja enfriar.

Muele las peras hasta obtener una consistencia blanda; si es necesario, añade un poco de jugo.

Preparar la masa:

En un recipiente grande, mezcla los 3 kilos de harina con los huevos, vainilla, ralladura de limón o naranja, manteca y azúcar.

Agrega agua caliente junto con el jugo a la mezcla y amasa bien.

Extiende la masa en una superficie limpia.

Formar y pintar:

Corta la masa en hojas y divide en porciones.

Pinta con un huevo batido.

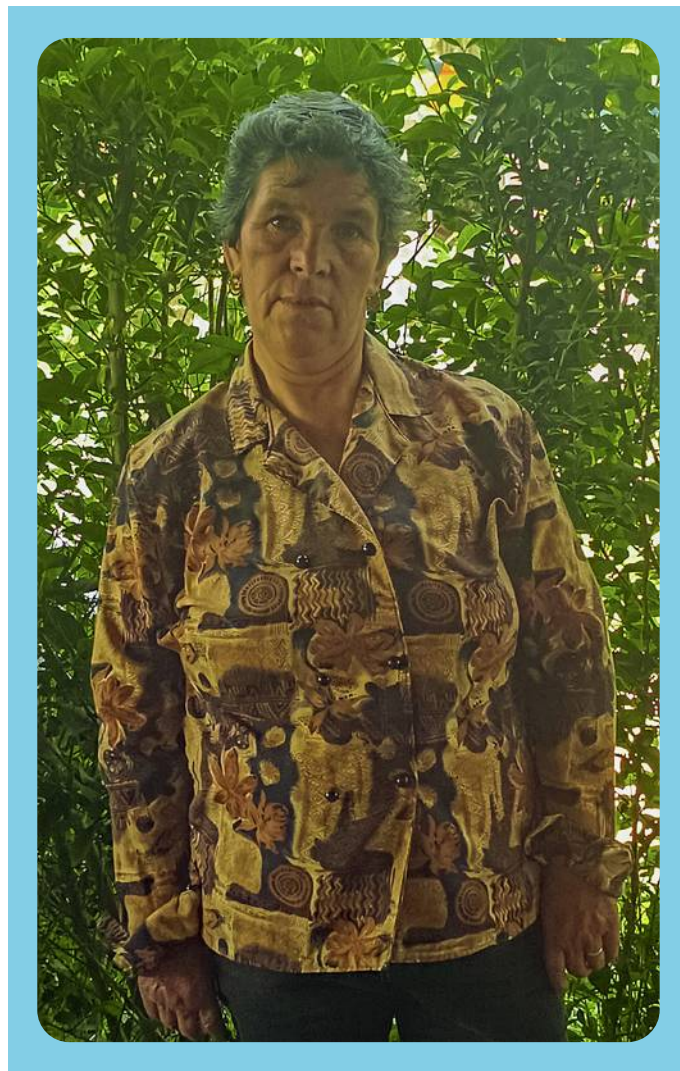
Hornear:

Coloca las porciones en el horno y vigila constantemente hasta que estén doradas.



¿Por qué elegiste esta receta?

-“Todos los años hago para mi familia, y también hacía con mi mamá.”





Pan de Pascua DE JULIA AEDO



TIEMPO DE COCCIÓN:
3 Horas

RINDE PARA:
20 Platos

Ingredientes:

- | | |
|--|--|
| • 250 grs De Nueces | • 2 Cdas Canela En Polvo |
| • 250 grs Almendras Enteras O Partidas | • Clavo De Olor |
| • 2 Kilo De Harina | • 2 Cdas Nuez Moscada En Polvo |
| • 5 Tazas Azúcar | • 12 Cditas De Royal |
| • 6 Huevos | • Esencias De; Anís, Clavo De Olor, Vainilla, Pan De Pascua (Al Gusto) |
| • 250 grs Pasas Rubias | • Ralladura De Naranja Y Limón |
| • 250grs Frutas Confitadas | • 4 Cdas De Café |
| • 1/2 Kilo Margarina | • Marrasquinos |
| • Ron | |
| • Taza Vinagre Blanco | |
| • Canela En Rama | |

Preparación:

Preparaciones previas:

Remojar nueces y almendras en ron la noche anterior. Preparar los moldes con papel aluminio o enmantequillar y hervir canela, clavo de olor, ralladura de naranja y limón en un litro de agua.

Preparar la masa:

Batir la margarina hasta que esté espumosa, añadir azúcar, vinagre, vainilla y yemas. Batir las claras aparte y añadir las. Cernir la harina, agregar esencias, frutos secos, pasas, frutas confitadas, y marrasquinos. Integrar con el agua hervida y añadir especias (canela, clavo, nuez moscada, café) y royal, revolviendo bien.

Preparar los moldes:

Verter la mezcla en los moldes preparados y cubrir con papel.

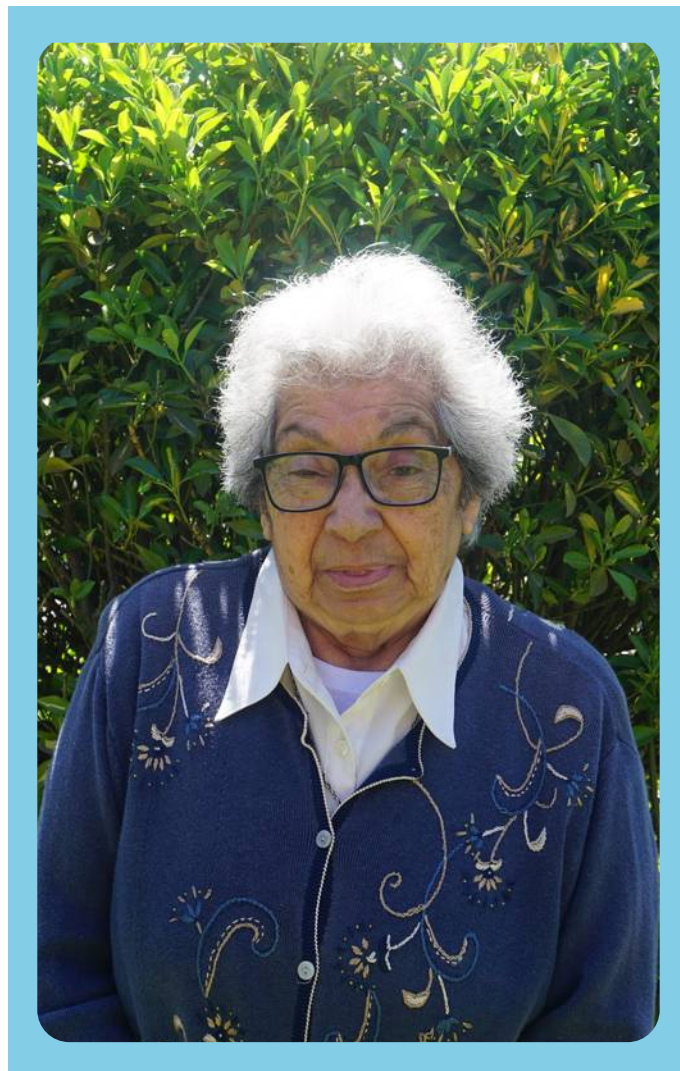
Hornear:

Cocinar a 180°C por 2 horas. Pintar con huevo batido cuando la mezcla suba para un acabado brillante.



¿Por qué elegiste esta receta?

"Es una receta muy antigua que yo hago y queda tan rica, aunque sale un poquito cara con las galletas de agua. Igual se puede hacer con galletas de vino pero el original es con las de agua.."





Encaje Antiguo DE MARGARITA MORAGA



TIEMPO DE COCCIÓN:
1 Hora 30 Minutos

RINDE PARA:
7 Platos

Ingredientes:

- | | |
|---------------------|--|
| » CREMA PASTELERA: | » ENCAJE ANTIGUO: |
| • 8 Yemas De Huevos | • Galletas De Soda (Se Pueden Reemplazar Por Galletas De Vino) |
| • 1 Taza Azúcar | • 1 O 2 Plátanos |
| • Canela | |
| • Clavo De Olor | » ALMIBAR DE PELO: |
| • Vainilla | • 8 Claras De Huevo |
| • 2 Litros De Leche | • 1/2 Taza De Agua |
| • 6 Cdas Maicena | • 1 Taza De Azúcar |

Preparación:

Crema pastelera:

Calentar leche con clavos de olor y azúcar. Mezclar yemas con un poco de leche fría, maicena, y añadir a la leche caliente batiendo hasta que espese. Dejar enfriar.

Almíbar de pelo:

Derretir azúcar con agua hasta obtener una textura de hilo. Batir claras a punto de nieve y mezclar con el almíbar, batiendo hasta formar un merengue firme y brillante.

Montaje del encaje:

En una budinera, poner una capa de crema pastelera, una capa de galletas, rodajas de plátano, y repetir. Cubrir todo con el merengue de almíbar de pelo.





Melón Sorpresa



TIEMPO DE COCCIÓN:
30 Minutos

RINDE PARA:
4 Platos

Ingredientes:

- 1 Melón Grande y Maduro
- 2 Plátanos
- 2 Duraznos
- 1 Taza De Frutillas O Frambuesas
- 1/2 Taza De Azúcar Flor

Preparación:

Corte el melón por la mitad horizontalmente.

Retire las Pepas y con un sacabocado o una cucharita de té corte la pulpa en bolitas y colóquelas en un recipiente hondo.

Deje la cáscara del melón sin roturas y vacía.

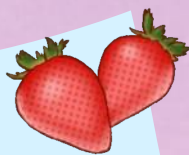
Corte los Plátanos en torrijas finas, pele y pique los duraznos y lave las frutillas o frambuesas.

Mezcle todo junto con la carne del melón y espolvoree con el azúcar flor.

Rellene con esto las dos mitades de la cáscara de melón y sirva con crema.



Fresas con Merenge



TIEMPO DE COCCIÓN:
15 Minutos

RINDE PARA:
4 Platos

Ingredientes:

- 1 kilo de fresas
- 100 grs. de azúcar flor
- 1 copita de coñac
- 1/2 k azúcar granulada
- 1/4 litro de agua
- 6 claras

Preparación:

Se baten las claras a la nieve.

Se agrega de a poco un almíbar preparado con el agua y el azúcar granulada.

El almíbar debe estar bien de Pelo.

Se bate hasta que enfríe y se agrega 1/2 copa de coñac.

Se espolvorean las fresas con azúcar flor y se bañan con coñac.

Se pone al centro de una fuente una montaña de merengue y se rodea con fresas.





Acompañamientos

¿Por qué elegiste esta receta?

"Me gusta mucho esta receta, es como un pescado falso.
¡Exquisitas!"





Berenjenas Fritas

DE ANA DONAIRE



TIEMPO DE COCCIÓN:
30 Minutos

RINDE PARA:
5 Platos

Ingredientes:

- 2 Huevos
- 2 Berenjenas
- Harina (Cantidad Varía Según El Batido)
- Aceite Para Freír
- Sal
- Aliño Al Gusto

Preparación:

Preparar las berenjenas:

Pelar las berenjenas y cortar en rodajas o a lo largo, como se prefiera, pero con un grosor de 1 cm aproximadamente. Pasarlas a un bowl con agua y sal.

Preparar el batido:

Preparar un batido con harina, huevos, sal y aliños a gusto, el que debe quedar un poco espeso y sin grumos (parecido al del pescado frito).

Freír:

Sacar las berenjenas del agua, secarlas bien para luego pasarlas por el batido y freír en aceite por ambos lados.

Recomendación:

Se puede acompañar con puré o ensaladas.



¿Por qué elegiste esta receta?

"Me gusta hacer pan.
Le aprendí a mi mamá cuando era niña, de
13 años la aprendí. Cuando mi mamá me
mandó a hacer pan, me dijo "vas a aprender
a hacer pan por primera vez" y me quedó
bueno esponjoso y después me gustó. Seguí
haciendo pan al otro día y después."





Pan Amasado

DE JULIA SANDOVAL



TIEMPO DE COCCIÓN:
1 Hora 30 Minutos

RINDE PARA:
15 Platos

Ingredientes:

- 2 Kilo Harina
- Sal
- 1 Chda Sopera Levadura
- Manteca 1 Cuchara Sopera
- Agua Tibia

Preparación:

Preparar la masa:

Poner la harina en un bowl junto con la sal, levadura, manteca y agua tibia, cuando está todo junto se revuelve y empieza a amasar una media hora para que quede blandito y esponjoso el pan.

Formar:

-Luego se le da forma al pan y se deja reposar tapada una media hora aprox o un poco más a temperatura tibia. Hay que tener cuidado con las corrientes de aire porque sino queda aplastado y no sube.

Hornear:

Se preparan en cocina de leña, pero no debe estar muy cargada porque sino se arrebatan y quedan crudos por dentro, la cocción debe ser lenta.

Se ponen ordenados dentro de la cocina y se dejan sin dar vuelta hasta que queden doraditos.

Se deja reposar un poco para que se enfríe y está listo para comer.

Nota: Si se cocinan en horno convencional, se dejan a 200°C.



¿Por qué elegiste esta receta?

"Porque me gusta y hay que aprovechar las riquezas que no da el mar."





TIEMPO DE COCCIÓN:
30 Minutos

RINDE PARA:
5 Platos

Ingredientes:

- 1 Atado De Cochayuyo
- 1 Cebolla Morada O Blanca
- Cilantro
- 2 Limones
- Tomate(Opcional)

Preparación:

Preparar el cochayuyo:

En una olla poner a cocer a fuego bajo el cochayuyo remojado de la noche anterior con bastante agua durante unos 20 o 30 minutos. Una vez cocido, se pica finamente.

Aparte picar la cebolla en corte pluma y el cilantro igual finamente.

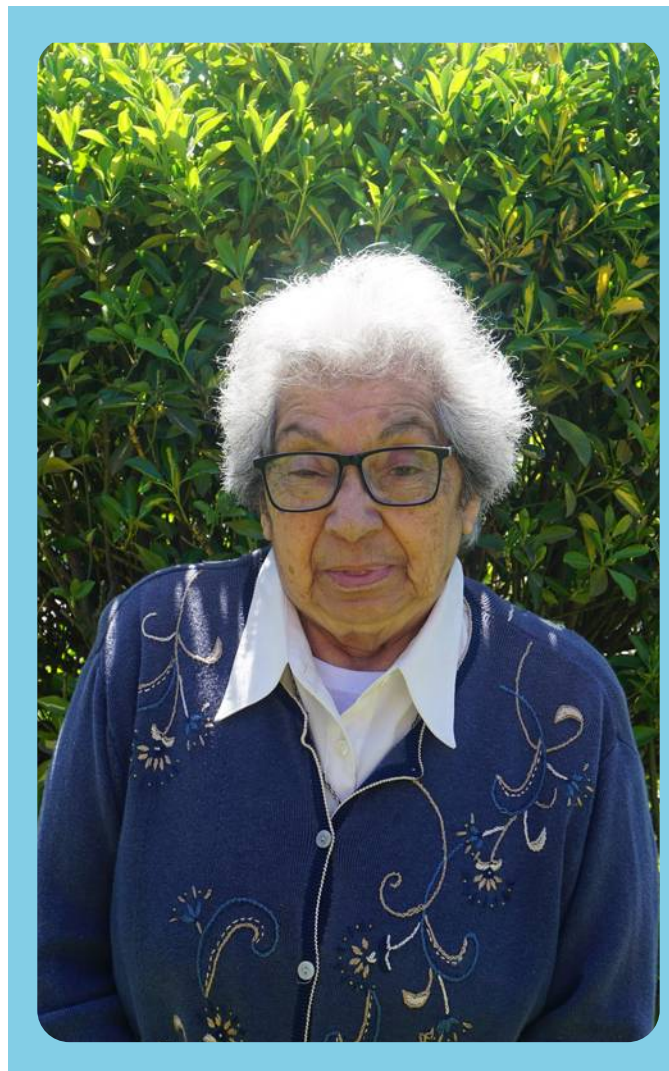
Se les añade el jugo de limón y si lo desea puede agregar tomate picado en cubos pequeños.

Luego en una ensaladera se junta todo y se aliña con aceite de oliva y sal.



¿Por qué elegiste esta receta?

"Me recuerda a mi mamá y a mi gente.
Mi mamá era tan buena cocinera, le quedaba cada cosa tan rica, no sé si era que lo hacía con tanto cariño o nosotros sabíamos valorar el trabajo que hacía."





Mistela Con Corocos

DE MARGARITA MORAGA



TIEMPO DE COCCIÓN:
2 Horas

RINDE PARA:
10 Platos

Ingredientes:

» COROCOS:

- Harina 2 O 3 Kilos
- Levadura
- Polvo Royal
- Manteca De Cerdo
- Azúcar 1 Kilo
- Agua
- Yemas De Huevos.
Para Un Kilo De Harina Aprox Entre 4 Y 5 Yemas

» MISTELA:

- Aguardiente
- Azúcar
- Canela
- Clavo De Olor
- Beterraga

Preparación:

Preparar la Mistela:

Pelar la betarraga y cortarla en gajos para hervirlas con azúcar, clavo de olor y canela, a fuego medio hasta que la betarraga esté cocida y el azúcar completamente disuelto. Sacar del fuego, colar y dejar enfriar el líquido. Una vez fría, agregar aguardiente al gusto (si quiere que quede más o menos fuerte)

Preparar los Corocos:

En un sartén, derretir azúcar con clavo de olor, canela y agua (doble cantidad de azúcar que de agua).

Cernir la harina con polvos de hornear, agregar manteca y mezclar hasta obtener una masa húmeda y grumosa. Añadir el almíbar al centro de la mezcla y amasar. Amasar más tiempo para panes duros y menos para panes blandos.

Tomar porciones de masa, dar forma de pancitos o lulos, colocar en una bandeja y dejar reposar. Envolver la masa en un mantel y colocarla cerca de una fuente de calor para acelerar la fermentación. Precalentar el horno a 180°C y hornear hasta que los panes estén dorados y cocidos.

¿Por qué elegiste esta receta?

"A mí me gusta, así que pienso quizás a otras personas les puede gustar. Es rico para acompañarlos con galletas y a mi familia igual le gusta."





Salsa de Choritos

DE IRMA RODRIGUEZ



TIEMPO DE COCCIÓN:
15 Minutos

RINDE PARA:
1 Plato

Ingredientes:

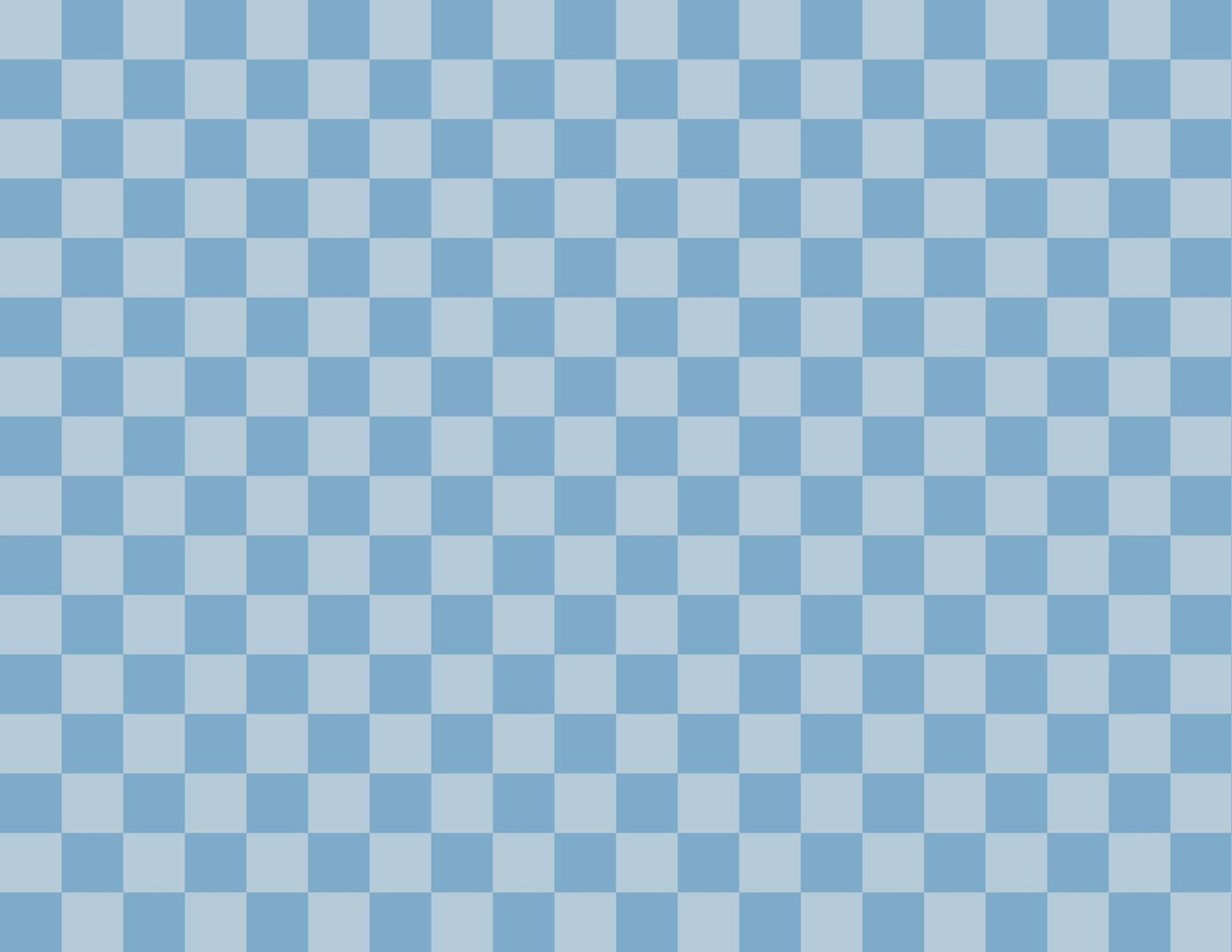
- 1 tarro de choritos
- 1 yogurt natural
- ciboulette o cilantro
- limón
- sal

Preparación:

Se cuelean los choritos y se pican en pequeños trozos.

Agregar a un pocillo e incorporar el yogurt natural, el ciboulette o cilantro previamente picado, jugo de limón, sal a gusto y revolver hasta que esté todo incorporado.

Esta salsa es especial para untar en piqueo y acompañarlo con galletas cracker, papas fritas o lo que desee.





Encuentros

Primer Encuentro

10 DE MAYO 2024



Segundo Encuentro

05 DE JULIO 2024



Tercer Encuentro

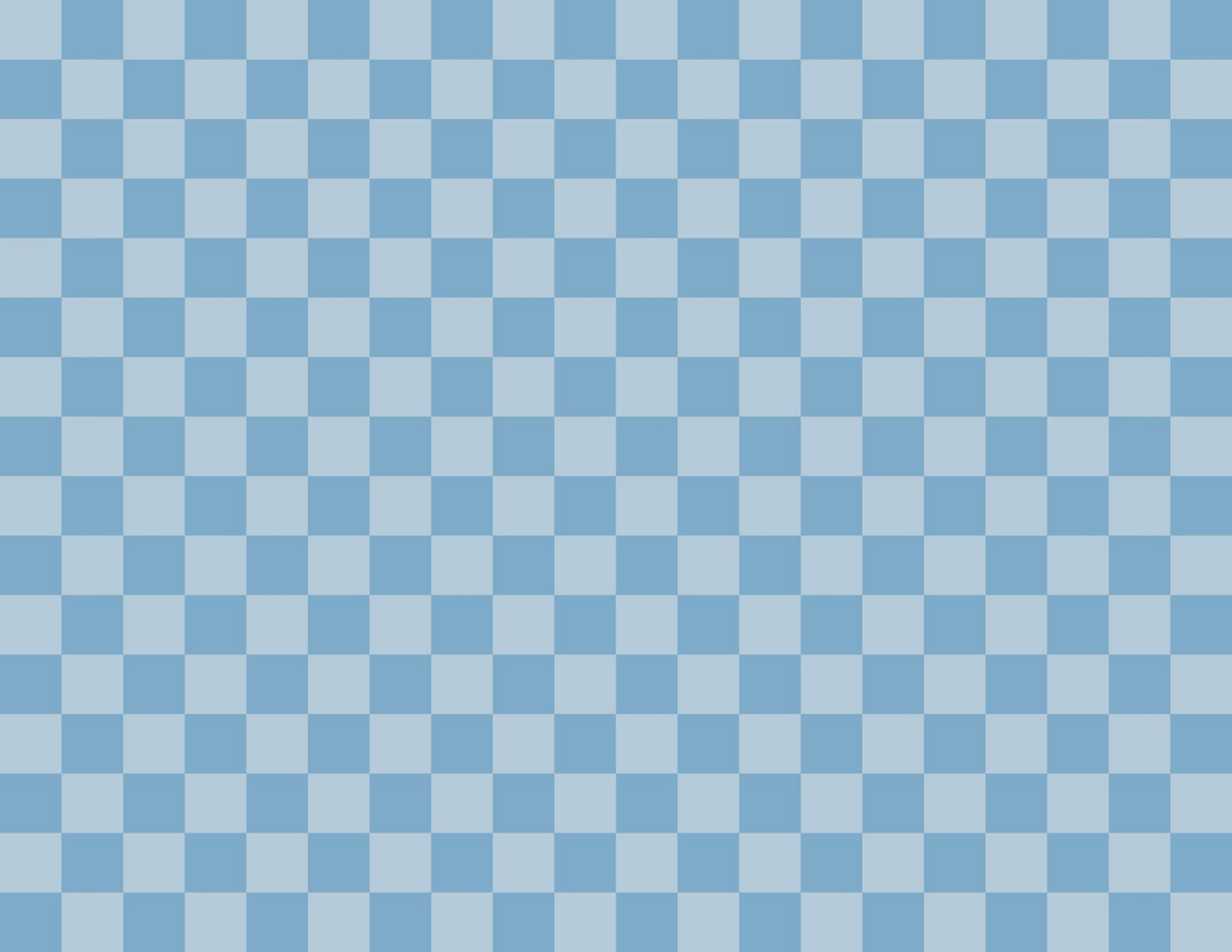
26 DE SEPTIEMBRE 2024



Cuarto Encuentro

11 DE OCTUBRE 2024





Agradecimientos:

Durante la creación de este recetario, la participación de la comunidad ha sido clave para su correcto desarrollo, es por ello que queremos agradecer en primer lugar a las mujeres de Quiriquina, de Lourdes y Las Quilas por su disposición a trabajar en esta idea, y la confianza de entregarnos parte de su historia culinaria y familiar.

Quisiéramos también agradecer a Leonardo Escalona, quien realizó las fotografías que aquí se encuentran, su amabilidad y entrega han sido parte importante de la creación de este trabajo.

A Camila – por su dedicación en el diseño y confección de este recetario de mujeres de Quiriquina.

Agradecemos a la Ilustre Municipalidad de San Ignacio, al alcalde Patricio Suazo, a la directora de desarrollo comunitario, Cristina Venegas, y Vanesa Cerda, encargada de la oficina municipal de Quiriquina, por su importante apoyo en el trabajo realizado durante estos periodos en el territorio.

Finalmente, agradecemos a nuestras familias, que han sido un apoyo fundamental durante la creación de este recetario.

Esperamos que las recetas que aquí se encuentran, logren llegar a sus cocinas y puedan ser recordadas como parte importante de este territorio, con esta maravillosa tierra y las talentosas manos que han alimentado generación tras generación.



RECETARIO Mujeres de Quiriquina

"Con Sabor Y Alegría, Mujeres Que En Comunidad Crecen Cada Día."

Este recetario es un homenaje a la resiliencia y creatividad de las mujeres que forman parte de los grupos de autoayuda y comités distribuidos en la comuna de San Ignacio. A través de sus platos, nos ofrecen más que simples recetas: nos invitan a compartir momentos de aprendizaje, apoyo mutuo y sabor.

Cada receta refleja la tradición, el esfuerzo y la solidaridad que definen a estas mujeres, que a lo largo de los años han creado espacios de crecimiento y fortaleza en sus comunidades. Este recetario es un testimonio de su lucha, su amor por la cocina y su compromiso con el bienestar colectivo.

