



Gastronomía  
Ancestral del  
Choapa



## Gastronomía Ancestral del Choapa

Rescatar aquellas preparaciones ancestrales, que estaban guardadas en la memoria de sus familiares, fue el encargo que le hicieron los docentes Marcela Cortés y Raúl Olivares a los alumnos de la especialidad de Gastronomía del Liceo Nicolás Federico Lohse Vargas de Los Vilos.

Esto, en el marco del Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), metodología en la que se han formado los docentes de los liceos que son parte de la Red Técnica Choapa, iniciativa del Somos Choapa que busca fortalecer la educación técnica profesional de la Provincia del Choapa.

Así surgió este texto, que es mucho más que un libro de recetas.

Gastronomía Ancestral del Choapa es el resultado de la indagación de los estudiantes; es un viaje hacia la memoria, el patrimonio y la riqueza gastronómica del territorio.

Una invitación a visitar nuestra historia y a mantener vivos los sabores propios de la provincia.

SOMOS  
LOS  
VILOS



# Recetas



## Gastronomía Ancestral del Choapa

<b>Aguaymanto sour o cóctel de los Incas</b>	10
<b>Ulpo</b>	12
<b>Humitas</b>	14
<b>Empanada de cabra dulce</b>	16
<b>Conejo aliñado o fiambre</b>	20
<b>Ensalada de cochayuyo</b>	22
<b>Cazuela de patas de vacuno</b>	24
<b>Carbonada de lapa</b>	26
<b>Guiso de frangollo</b>	28
<b>Chupe de loco</b>	30
<b>Porotos fritos</b>	32
<b>Papas con luce</b>	34
<b>Camarones con chuchoca</b>	36
<b>Porotos con mote</b>	38
<b>Merluza a la mantequilla</b>	40
<b>Jurel al jugo</b>	42
<b>Caldillo de rollizo</b>	44

4

<b>Cocho con aliño</b>	48
<b>Macho ruso</b>	50
<b>Cocho con leche de cabra</b>	52
<b>Sandía con harina tostada</b>	54
<b>Merengón</b>	56







8



*«Los alumnos pudieron indagar, entrevistar a sus abuelos y parientes, para encontrar recetas que estaban guardadas en su memoria», Marcela Cortés, docente.*





# Aguaymanto sour o cóctel de los Incas

Alumna: María Tordecilla

10

## INGREDIENTES

1 kilo de aguaymantos lavados

1 litro de pisco

200 gramos de azúcar

250 ml de agua

## PREPARACIÓN

- 1** En una licuadora incorporar los aguaymantos y el agua. Licuar bien.
- 2** Una vez licuados, pasar por un colador para sacar las semillas.
- 3** Una vez colado el jugo de aguaymantos, agregar el pisco y el azúcar, revolver bien.
- 4** Dejar reposar una hora y embotellar.
- 5** Para montar, agregar hielo y decorar con aguaymantos si así lo desea.
- 6** Luego, solo resta disfrutar de un rico y refrescante aguaymanto sour, ideal para la primavera y verano.

*«Este proyecto nos permitirá mantener vivo el patrimonio culinario de la provincia», María Tordecilla.*



Ulpo

Alumna: María Tordecilla

12

#### INGREDIENTES

Harina tostada  
(para una porción individual  $\frac{1}{2}$  taza)

25 ml de agua tibia o caliente

Leche de vaca o de cabra  
(de reserva o al pie). Optativo.

Un trozo de canela

Miel de abeja o azúcar  
a gusto (no se recomienda  
endulzante)

#### PREPARACIÓN

- 1** En un recipiente con funcionalidad de taza, ya sea de loza, aluminio, greda o incluso vidrio, agregar la harina, canela y agua.
- 2** Revolver y agregar dos cucharadas de miel o azúcar. Si gusta, incorporar la leche.
- 3** Revolver bien y disfrutar de su porción de ulpo.

# Humitas

Alumna: Prisila Ulloa

14

## INGREDIENTES

20 choclos humeros

½ taza de azúcar

2 kilos de cebolla picada

½ pan de manteca chica

Pizca de sal

## PREPARACIÓN

- 1** Pelar los choclos con cuidado de no romper las hojas, ya que serán usadas para colocar la masa de la humita.
- 2** Moler los granos de choclo en un molino junto a la albahaca y el ají.
- 3** En una olla, freír la cebolla hasta que suelte el jugo, luego escurrirla en un colador. En la olla, colocar la manteca y la cebolla escurrida, para proceder a freír. Luego, agregar el choclo y revolver, para que no se pegue en la olla. Cocer durante 2 ó 3 minutos, agregar azúcar o sal y mezclar bien.
- 4** Pasar a rellenar las hojas y amarrarlas con hilo.
- 5** Llevar a un fondo con agua hirviendo, cocer durante 45 minutos aproximadamente. En este punto, las hojas tenderán a ponerse amarillas producto de la cocción.
- 6** Se sugiere servir acompañada de ensalada chilena.



# Empanada de cabra dulce

Alumna: Prisila Ulloa



16

## INGREDIENTES

### Masa:

2 kilos de harina sin polvos de hornear

1 pan de manteca

Pizca de sal

Agua caliente

### Pino:

2 kilos de cebolla

1 pierna de cabra

Una pizca de comino

Una pizca de ají de color

Una taza de azúcar

Una cucharada de sal

½ litro de agua

## PREPARACIÓN

### Preparación masa:

- 1 Mezclar la harina con la manteca, la pizca de sal, añadir el agua caliente y de a poco incorporar la masa, y amasar en forma de bolillos.
- 2 Luego con uslero, hacer hojalda de ½ centímetro de espesor (aproximadamente).

### Preparación pino:

- 1 Picar la cebolla, llevar a una olla grande, revolver hasta que suelte el jugo y escurrir en un colador.
- 2 Incorporar la manteca en una olla y sofreír la cebolla.
- 3 Picar la carne asada e incorporarla al sofrito anterior.
- 4 Posteriormente, una vez que el pino esté frío, rellenar la empanada.

- 5** Precalentar el horno durante 15 minutos a fuego alto; y luego hornear las empanadas a fuego medio por 20 o 25 minutos, o hasta que estén doradas.
- 6** Disfrutar de unas ricas empanadas.

*\*Se sugiere preparar el pino la noche anterior.*

*«Este proyecto nos permitió abordar distintos contenidos de las asignaturas, pero también de otros saberes, como la antropología. Los alumnos fueron elegidos por las personas del campo para perpetuar estas recetas», Raúl Olivares, docente.*



# Conejo aliñado o fiambre

Alumna: Viviana Ulloa



20

## INGREDIENTES

1 conejo

2 cucharaditas de sal

### Ingredientes salsa:

3 dientes de ajo

1 cucharadita de ají color

1 cucharada de comino

1 pizca de sal

2 cucharadas de vinagre de vino

2 cucharadas de aceite

1 chorrito de agua hervida

## PREPARACIÓN

- 1** Cocer el conejo en una olla con sal durante 35-40 minutos.
- 2** Cuando esté cocido y blando, retirar de la olla y escurrir.
- 3** Preparar la salsa mezclando todos los ingredientes en una fuente.
- 4** Agregar la salsa al conejo y servir. Se sugiere acompañar con papas cocidas, puré o arroz.

*«Mi papá siempre prepara esta receta, fue él quien me la enseñó y fue todo un desafío que me quedara igual de rica»,  
Viviana Ulloa.*

# Ensalada de cochayuyo

Alumna: Benjamín Manríquez



22

## INGREDIENTES

- 2 atados de cochayuyo
- 1 cebolla morada mediana
- Perejil o cilantro
- Vinagre
- Aceite
- Jugo de limón
- Sal a gusto

## PREPARACIÓN

- 1** Para comenzar se debe tener en cuenta que el cochayuyo tiene que dejarse remojando, con agua y vinagre, desde la noche anterior.
- 2** Al día siguiente, lavar el cochayuyo con abundante agua.
- 3** Cocinar por unos 50 - 55 minutos en una olla hasta que su consistencia sea blanda. Luego, dejar enfriar, para así picar en pequeños cuadros (brunoise).
- 4** Incorporar la cebolla morada picada en cuadritos. Revolver.
- 5** Agregar el cilantro picado y dejar reposar, como mínimo, una hora.
- 6** Servir la ensalada y decorar con palta, tomates o lo que prefiera. Disfrutar.

# Cazuela de patas de vacuno

Alumno: Paulo Morales



24

## INGREDIENTES

### Para 4 personas

1 pata de vaca

4 papas

½ cebolla picada en cuadritos

1 zanahoria grande

½ pimentón

Sal a gusto

1 ½ litros de agua

¼ kilo de fideos

Condimentos como pimienta, comino y ají color a gusto.

## PREPARACIÓN

- 1** En una olla grande, incorporar el agua, donde se pondrá a cocer la pata de vaca (4 horas).
- 2** Luego, en el intertanto, elaborar un sofrito con la cebolla, zanahoria y pimentón.
- 3** Sobre el agua, antes que hierva, incorporar el sofrito, las papas y los fideos. Esperar que hierva completamente.
- 4** Agregar perejil o cilantro a gusto; y servir. Ideal para disfrutar en el frío invierno.

*«Me pareció muy bonita la experiencia de rescatar recetas que se estaban perdiendo», Luis Solís.*

# Carbonada de lapa

Alumno: Arnaldo Sagredo



26

## INGREDIENTES

½ cebolla

1 cucharada grande de aceite

¼ de kilo de lapa (8 lapas)

4 papas

½ taza de arroz

1 litro de agua

1 zanahoria

1 diente de ajo

1 cucharadita de aliño completo

1 cucharadita de orégano

1 pizca de ají de color

Cilantro a gusto

## PREPARACIÓN

- 1** Desconchar las lapas, azotarlas con un poco de sal y lavarlas. Después, cocerlas durante 30 minutos.
- 2** Cortar en cuadritos la cebolla, la zanahoria y las lapas.
- 3** Preparar un sofrito en la olla agregando el ajo picado, la cucharadita de aliño completo, la cucharadita de orégano y la pizca de ají de color.
- 4** Agregar las lapas en cuadritos y revolver junto al sofrito.
- 5** Posteriormente, midiendo la cocción, agregar las papas y revolver.
- 6** Agregar 1 litro de agua a la mezcla.
- 7** Incorporar el arroz y revolver. Dejar en el fuego durante 10 minutos, aproximadamente.
- 8** Agregar cilantro a gusto y servir.

# Guiso de frangollo

Alumno: Paulo Morales



28

## INGREDIENTES

1 taza de frangollo

4 papas

1 zanahoria

2 dientes de ajo

½ cebolla

Sal a gusto

AjÍ de color

Pimentón

1½ litros de agua

## PREPARACIÓN

- 1** Colocar agua a hervir y echar el frangollo. Tiempo de cocción 20 minutos (aproximadamente).
- 2** Rallar la zanahoria, la cebolla y pimentón. Con ello, proceder a realizar un sofrito.
- 3** Posteriormente, incorporar el sofrito y las papas enteras y esperar cerca de 10 minutos.
- 4** Servir caliente y decorar.

# Chupe de loco

Alumna: Jean Oyarzo



30

## INGREDIENTES

Media docena de locos

Pan rallado

1 taza leche

Mantequilla

2 huevos

Maicena

Cebolla

½ taza de vino blanco

Comino

Pimienta

Queso rallado

Sal a gusto

## PREPARACIÓN

- 1** Desconchar los locos, azotarlos con sal (20 azotes por lado). Después, lavar y escobillar.
- 2** Cocer los locos hasta que estén blandos (entre 1 y 2 horas aproximadamente, dependiendo del tamaño de los locos) y reservar el agua de la cocción.
- 3** Remojar el pan con la leche.
- 4** Picar la cebolla en brunoise y sofreír en mantequilla con los condimentos. Incorporar el pan remojado.
- 5** Incorporar los huevos y los locos picados.
- 6** Por último, agregar la 1/2 taza de vino y la maicena para darle espesor al chupe de loco.
- 7** Agregar queso y llevar al horno durante 3 o 4 minutos, hasta que el queso se gratine.
- 8** Servir en una paila de greda y dejarse llevar por el sabor.



# Porotos fritos

Alumna: Prisila Ulloa



32

## INGREDIENTES

2 kilos de porotos granados  
(desgranados)

1 cebolla cortada en cubitos

1 diente de ajo

4 tomates picados

6 choclos picados

Albahaca

AjÍ de Color

Comino

Sal a gusto

5 cucharadas de aceite

## PREPARACIÓN

- 1** Cocer los porotos durante 30 minutos o hasta que estén blandos, y escurrir.
- 2** En un sartén agregar el aceite, la cebolla, el ajo y freír. Cuando estos ingredientes ya estén fritos, agregar el tomate y la albahaca. Luego, incorporar el choclo picado. Cocinar durante 10 minutos y revolver para que el choclo no se pegue.
- 3** Agregar el comino, ajÍ de color, la sal y por último, los porotos.
- 4** Para finalizar, solo resta disfrutar de este riquísimo plato.

*«Mi mamá me enseñó las recetas que había aprendido con mi abuela»,  
Prisila Ulloa.*

# Papas con luche

Alumna: Arnaldo Sagredo



34

## INGREDIENTES

6 papas

½ paquete de luche

1 cebolla

2 dientes de ajo chileno

Comino

Limón

1 cucharadita de orégano

Sal a gusto

## PREPARACIÓN

- 1** Pelar y luego, cocer las papas, para posteriormente molerlas formando un puré natural.
- 2** En otra olla, cocer el luche por 10 minutos.
- 3** Posteriormente, preparar el sofrito de cebolla, ajo, comino y orégano.
- 4** Rectificar el sabor de la preparación y mezclar los ingredientes.
- 5** Después de tener preparado todo, montar el plato de papas con luche y servir a los comensales.

# Camarones con chuchocha

Alumna: Paulo Morales



36

## INGREDIENTES

---

1 kilo de camarones

---

¼ kilo de chuchocha

---

4 papas cortadas en cubos

---

1 zanahoria cortada en tiritas

---

2 ajos chilenos

---

Orégano a gusto

---

150 grs de cebolla

---

Aceite a gusto

---

Sal a gusto

---

1 litro de agua

---

Pimentón

---

## PREPARACIÓN

- 1** Limpiar bien los camarones.
- 2** En una olla sofreír ajo, cebolla, zanahoria, papas y los demás aliños. Una vez listo el sofrito, agregar el agua y dejar hervir por 30 minutos. Incorporar la chuchocha.
- 3** Pasados los 30 minutos, agregar los camarones y dejar hasta que cambien de color. Una vez listo apagar la olla.
- 4** Servir bien caliente y decorar a gusto.

# Porotos con mote

Alumna: Prisila Ulloa



38

## INGREDIENTES

½ kilo de porotos

½ kilo de mote

1 zanahoria

½ cebolla

Pimientos

Ajo Chileno

Aceite

Sal a gusto

Aliños a gusto

1 ½ litros de agua

2 chuletas picadas en cubos

## PREPARACIÓN

- 1** En una olla incorporar los porotos previamente remojados y hervir, por al menos, 1 hora.
- 2** Cuando los porotos estén casi cocidos, agregar el mote y todos los aliños a gusto.
- 3** En un sartén freír las chuletas picadas, zanahoria, cebolla, pimentón, ajo y sal. Una vez listo el sofrito, agregar a la olla con porotos con mote y hervir durante alrededor de 3 a 5 minutos.
- 4** Servir caliente. Y si gusta, puede agregar cilantro, perejil o ají color.

# Merluza a la mantequilla

Alumno: Nicolás Céspedes

40

## INGREDIENTES

4 filetes de merluza

¼ kilo de harina

3 o 4 cucharadas de mantequilla

½ taza de jugo o zumo de limón

½ cucharada de aceite

1 punta de cuchara de jerez

Perejil picado

Sal a gusto

Pimienta a gusto

## PREPARACIÓN

- 1** Sazonar los filetes de merluza con sal, con mucho cuidado para así mantener la forma de la pieza.
- 2** La merluza debe pasarse a través de harina para que adquiera una cubierta del ingrediente.
- 3** Se prepara un sartén mediano o grande, en donde se pone un poco de aceite, el que se debe calentar para posteriormente agregar los filetes. Los filetes deben girarse por ambos lados, entre 4 y 8 minutos por lado, hasta que adopten un color dorado característico.
- 4** Incorporar ¼ de mantequilla en el mismo recipiente donde freímos la merluza.
- 5** Cuando la mantequilla se haya derretido, incorporar el jugo de limón, y seguido de ello, agregar el jerez.
- 6** Servir la merluza con su respectivo agregado, se sugiere arroz.

# Jurel al jugo

Alumno: Nicolás Céspedes



42

## INGREDIENTES

1 cebolla

1 zanahoria

$\frac{1}{8}$  de pimentón

1 tomate

Sal a gusto

Orégano

$\frac{1}{8}$  de mantequilla

2 dientes grandes de ajo chileno

## PREPARACIÓN

- 1** Preparar un sofrito en una olla, agregando la cebolla junto con el pimentón picado en cubos pequeños, acompañados de mantequilla, zanahoria, tomate, orégano y ajo.
- 2** Cuando estos ingredientes cambien de color, se debe agregar el jurel y mantener en el fuego por, aproximadamente, unos 5 minutos.
- 3** Para finalizar, revolver y servir.
- 4** Decorar con albahaca u otros.

*«Mi abuelo, que es pescador, me ayudó con las recetas. Fue bonito, porque fuimos aprendiendo cómo eran las preparaciones antes»,  
Nicolás Céspedes.*



## Caldillo de rollizo

Alumno: Paulo Morales

44

### INGREDIENTES

- 1 rollizo entero fresco de caleta
- 2 tomates maduros pelados sin semillas
- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla grande
- 1 diente de ajo chileno grande
- 200 ml de leche entera
- 100 ml de vino blanco
- 3 papas grandes cortadas en rebanadas
- 2 zanahorias medianas cortadas en rodajas
- 1 cucharada de ají de color
- 1 yema de huevo (opcional)
- ½ taza de perejil picado
- Sal, pimienta, orégano y comino a gusto

### PREPARACIÓN

- 1** Para comenzar, lavar y limpiar el rollizo: retirar las escamas, cortar la cabeza y la cola, abrir por la mitad, retirar el esquilón y trozar el pescado.
- 2** Para preparar el fumet (caldo): Incorporar en una olla la cabeza y el esquilón, cubriendo con 2 litros de agua fría. Calentar a fuego alto e ir revisando, para retirar la espuma que se irá formando. Repetir las veces que sea necesario.
- 3** Cuando hierva, bajar el fuego. La cocción se mantendrá por unos 30 minutos.
- 4** En una olla grande añadir el aceite y el ají de color, calentar e incorporar las cebollas cortadas en aro, el ajo debe ir laminado y el fuego debe ir bajo para proceder a sofreír todo por unos minutos.

- 5** Añadir los tomates picados sin piel ni semillas, las papas y la zanahoria cortadas en rodajas.
- 6** Agregar comino, orégano, sal y pimienta a gusto y revolver todo con una cuchara de madera.
- 7** Agregar el caldo de pescado reservado, el vino blanco y cocinar a fuego lento por unos 15 minutos con la olla tapada, incorporar los trozos de rollizo, la leche, una yema de huevo batida (opcional), integrar todo y mantener a fuego por unos 5 minutos más o hasta que todo esté bien cocido.
- 8** Probar, rectificar la sazón.
- 9** Para finalizar, servir el caldillo de rollizo, inmediatamente, en un plato hondo de greda.





# Cocho con aliño

Alumna: Viviana Ulloa



48

## INGREDIENTES

2 cucharadas de manteca

1 cebolla chica picada en cuadritos

1 diente de ajo chileno

Pizca de comino

Pizca de ají de color

Pizca de sal

1 taza de agua hervida

## PREPARACIÓN

- 1** Colocar al fuego un sartén, agregar la manteca, luego la cebolla, el ajo, la sal y sofreír. Agregar la harina junto con el comino, el ají color, mezclar un poco y por último, agregar el agua hervida, y revolver.
- 2** Servir y decorar con huevo, ají color, cebolla frita y otros.
- 3** Este plato se consume en el campo, sobretodo cuando hace frío.

# Macho ruso

Alumna: Luis Solís



50

## INGREDIENTES

500 gramos de azúcar

200 gramos de harina de trigo

2 litros de leche cabra

1 trozo pequeño de canela para aromatizar

1 trozo de cáscara seca de naranja

1 cucharadita de esencia de vainilla

## PREPARACIÓN

- 1** Derretir 250 gramos de azúcar en una olla hasta que se convierta en caramelo (rubio). Luego, volcar el caramelo en una fuente rectangular de vidrio y esperar hasta que se enfríe.
- 2** Añadir la leche a una olla grande, los 150 gramos de azúcar, la cáscara de naranja, la canela y hervir a fuego medio.
- 3** Sacar 2 tazas de la leche de la olla y llevarla al refrigerador.
- 4** Agregar leche fría en una licuadora, junto con la maicena y harina, hasta que se logre una mezcla en donde no se distingan sus componentes.
- 5** Incorporar la mezcla licuada a la olla, revolviendo constantemente hasta que hierva y la preparación esté cocida. Revolver hasta que la mezcla tome consistencia y espesor.
- 6** Volcar en la fuente la mezcla con el caramelo, revisar el nivel y llevar al refrigerador a cuajar.
- 7** Servir frío.



# Cocho con leche de cabra

Alumna: Viviana Ulloa

52

## INGREDIENTES

3 cucharadas de harina tostada

1 cucharada de azúcar

1/2 taza de leche de cabra

## PREPARACIÓN

- 1** En una olla, cocer la leche de cabra con canela y naranjas.
- 2** En una taza se coloca la harina tostada con el azúcar y luego, agregar la leche caliente, revolver y a servir un rico cocho.
- 3** Este cochito se consume en las noches de frío en invierno.

# Sandía con harina tostada

Alumna: María Tordecilla



54

## INGREDIENTES

1 trozo de sandía

Harina tostada

## PREPARACIÓN

- 1** Sumamente sencillo: se corta la sandía en uno o varios trozos.
- 2** Se sirve en un plato si es un trozo o en una copa si está cortada en cubos.
- 3** Sobre la fruta espolvorear harina tostada a gusto.
- 4** Solo resta disfrutar.

*«Hay recetas sencillas, pero que al probarlas traen muchos recuerdos»,  
María Tordecilla.*

# Merengón

Alumno: Arnaldo Sagredo



56

## INGREDIENTES

- 1 ½ litros de leche
- 1 paquete galletas de champaña
- 5 huevos
- 5 plátanos
- 1 ½ cucharadas de azúcar
- Canela a gusto
- 3 cucharadas soperas de maicena

## PREPARACIÓN

- 1** En una olla, verter la leche, azúcar y canela. Calentar.
- 2** Una vez caliente, agregar la maicena (ya disuelta en leche fría), revolver sin parar hasta que esté espesa y dejar en el fuego unos minutos. Una vez listo, retirar del fuego.
- 3** En una fuente, poner una base de galletas de champaña y una base de plátanos cortados en trozos; y cubrir con una capa de leche con maicena.
- 4** Repetir las veces que sea posible, según el tamaño de la fuente.
- 5** Al final, cubrir con merengue, meter al horno unos minutos para que se dore.

*«Le pedí la receta del merengón a mi tía, ella siempre la hace en la casa cuando hay fiestas», Arnaldo Sagredo.*



58





LOS SOMOS  
SOL VILOS



COMUNA DE  
**LOS VILOS**



LOS PELAMBRES  
ANTOFAGASTA MINERALS



Red  
Educación  
Técnica  
Choapa

