

11 827-33
LUCIA VERGARA



MANUAL
DE COCINA
VEGETARIANA
CHILENA

GUISOS NATURISTAS

Recetas con ingredientes

de la naturaleza para una vida sana

PASTAS ALIMENTICIAS

1 Nouilles con Mantequilla

Se hacen cocer en agua hirviendo los Nouilles. Se dejan que expriman toda el agua. Se coloca en una sartén un buen pedazo de mantequilla. Se hace derretir y se le agregan los Nouilles, se revuelven bien, se les pone sal, pimienta y se dejan a fuego muy vivo para que se doren. Se sacan sobre un plato caliente (fuente), y se sirven. (La pasta de las Nouilles son tallarines al huevo; estos se compran frescos).

2 Macarrones Lucullus

Se hace un molde de masa, se pone al horno y cuando está cocido, se saca del molde, se le pinta por fuera con yema batida, se vuelve a poner al horno para que tome un bonito color dorado. Se rellena con macarrones que se habrán hecho cocer en agua hirviendo, con sal y pimienta. Se

sacan, se dejan destilar y se ponen en una salsa blanca espesa, se une bien, se pone en el horno y se cubren los macarrones con salsa de tomates.

3 Canneloni rellenos

Se tienen Canneloni, se cuecen como los anteriores y se rellenan con un pino hecho con un poco de cebolla frita en mantequilla, pan remojado en leche, sal, pimienta, perejil picado y con un huevo revuelto adentro. Se rellena cada Canneloni con este pino, se colocan por capas en una fuente, se les pone encima una salsa crema y se ponen al horno.

4 Corbatitas a la Mantequilla Negra

Se tienen corbatitas, se cuecen como los anteriores. Se prepara una mantequilla dorada, a la que se le habrá puesto un poquito de vinagre y perejil picado. Se une esto a las corbatitas, se dejan un momento al horno para que se calienten.

**Use Ud. cocina a gas;
le conviene mucho más.**

5 Macarrones Languedocianos

Se cuecen los macarrones como los anteriores y una vez bien destilados se ponen en una sartén con 80 gramos de mantequilla y 60 gramos de queso parmesano. Se dejan calentar sin dejarlos hervir. En seguida se hacen saltar en aceite tres berenjenas peladas y cortadas en cuatro tiras a lo largo y de dos centímetros de grueso, las que se habrán hecho macerar en un poco de agua hirviendo con sal. Se guardarán al calor del fuego.

Se cortarán tres tomates por mitad, se les quitará las pepas y se harán saltar en aceite. Se le pondrán corazones de alcachofas saltadas en mantequilla y callampas peladas y saltadas en aceite. Se colocarán los macarrones en el centro y al rededor, afirmados en los macarrones, las berenjenas, alcachofas, tomates. Se juntan los jugos en que se han saltado las legumbres y se les pone encima.

6 Gnioquis de Sémola

Pónganse en una cacerola 100 grs. de sémola, cuatro yemas de huevo y uno entero, únase muy bien esto fuera del fuego, con una taza de leche hirviendo, en seguida se ponen al fuego revolviendo constantemente hasta que se cueza esta pasta, se pondrán 50 grs. de mantequilla, un poco de nuez moscada rallada; se saca, se le agrega un puñado de queso parmesano rallado. Se colocan en una asadera mojada, se le deja un dedo de espesor; una

vez frío, se coloca esta pasta en un mármol y se cortan en tiras de 4 ó 6 centímetros. Se colocan en una fuente que pueda ir al horno por capas de Gnoquis, otra de queso rallado y mantequilla derretida. Se termina con una de queso y se pone en el horno por diez minutos.

7 Tallarines

Se compran los tallarines preparados en la Fábrica de la calle 21 de Mayo, que son muy buenos y hechos ahí mismo. Se cuecen en agua hirviendo, con sal y pimienta entera. Estando cocidos se sacan, se pasan por agua fría y se dejan destilar. Se coloca en una cacerola tres cucharadas de aceite y cuando esté bien caliente se le agrega una cucharadita chica de cebolla picada muy fina; cuando está bien frita, se le pondrán los tallarines, se le agregará salsa de tomates espesa con callampas secas, que se habrán hecho remojar y después picadas muy finas; se le agrega perejil picado, sal, pimienta, orégano, albahaca, borraja, comino, todo esto frito en aceite. Se une esto a los tallarines, se les agrega queso rallado y se sirven.

8 Tallarines a la Alsaciana

Se compra un paquete de tallarines Rivoire, se cuecen y se colocan en una fuente, se cubren con la salsa siguiente:

Se pone un pan a dorar al horno, y cuando está bien seco se muele con una botella, que no quede demasiado fino. Se calienta mantequilla, se le pone este pan adentro, y se cubren los tallarines con esta salsa. Se ponen al horno por cinco minutos.

9 Caracoles de masa de Huevo

Se compran estos caracoles o los que vienen de Francia de la fábrica Rivoire y Canet. Se cuecen en agua hirviendo por quince minutos y después de bien destilados se rellena cada uno con un pinito muy fino de acelga pasada por el cedazo y preparada con mantequilla, sal, pimienta. Esto se pone con la ayuda de un cartucho de papel. Se colocan en una fuente en forma de pirámide, se les espolvorea bastante queso y mantequilla derretida.

10 Croquetas de Macarrones

Se cuecen macarrones, se pican muy finos, se colocan en una sartén con una cucharada de grisco. Una vez caliente se le agrega un poco de leche, sal, pimienta y nuez moscada. Se deja hervir y cuando está bien espesa se le agrega un puñado de queso parmesano y dos huevos enteros, se revuelve bien todo, se saca sobre un mármol y se deja enfriar. Se cortan las croquetas, se pasan por huevo batido y miga de pan. Esta operación se repite dos veces. Se fríen en grisco o aceite y se sirven con perejil frito y salsa de tomate, aparte.

11 Berenjenas Lucullus

Se parten por mitad las berenjenas, se cuecen ligeramente. Con una cuchara se les saca la comida del centro. Aparte, se cuecen tallarines picados muy finos, se ponen en una cacerola, en la que se habrán calentado dos cucharadas de aceite, con dos cucharadas de aceite, con dos tomates picados, una pizca de ajo molido, cuatro pimentones pelados y sin pepas, picados muy finos; una cucharadita de cebolla picada muy fina; sal, pimienta, 50 grs. de queso rallado y la comida que se les ha sacado a las berenjenas. Se rellenarán las berenjenas que se habrán arreglado en la ensaladera con un poco de aceite. Se pondrán al horno.

12 Berenjenas Fritas

Se pelan las berenjenas, se cortan en tajadas, se les pone sal, pimienta y se pasan por un batido espeso de harina con agua caliente, bien disuelta, una cucharada de aceite y dos claras de huevo batido. Se pasa cada tajada de berenjena por este batido y se frien en grisco o aceite caliente.

13 Berenjenas rellenas

Se cuecen berenjenas, se parten a lo largo, se les saca un poco de la comida, se pone una sartén al fuego, con un poco de mantequilla mezclada con aceite, ahí se frie un poquito de cebolla, se le agre-

ga la comida de las berenjenas bien deshecha, se revuelve, se le pone pan remojado con leche, perejil picado, sal, pimienta, olores; se une todo esto y se le agrega un huevo entero, se revuelve y con esto se rellenan las berenjenas, se les espolvorea migas de pan y un poco de mantequilla derretida. Se colocan al horno un momento.

14 Berenjenas en Fricasé

Se pelan las berenjenas, se cuecen, se cortan en cuadraditos, se ponen a freír en aceite, se sazonan, se les agrega pedacitos de pan frito y papas fritas. Se une todo y se le revuelve adentro un huevo, se adornan con cuartos de pan frito.

15 Berenjenas con salsa de Tomates

Se pelan las berenjenas, se cuecen, se parten, se colocan en una cacerola con un poco de aceite, sal, pimienta y cebolla picada muy fina. Se cubren con salsa de tomates y se dejan un rato. Se sirven con cuartos de pan frito.

Use Ud. cocina a gas;
le conviene mucho más.

16 Alcachofas a la Provenzal

Se le sacan los fondos a las alcachofas y se hacen cocer por un cuarto de hora en agua. Se sacan, se secan con una servilleta y se colocan en una cacerola en la que se había colocado dos cucharadas de aceite y una puntita de ajo. Cuando estén cocidas, se les quita el ajo y se sirven con jugo de limón.

17 Alcachofas rellenas

Se sacan los fondos a las alcachofas, se cuecen como las anteriores y por último se rellenan con un piníto de callampas secas, huevo duro y salsa de tomates.

18 Alcachofas Saltadas

Se les saca como a las anteriores los corazones, se cortan en cuartos y se les da un ligero hervor, se secan con una servilleta y se ponen en una fuente en el horno, con bastante mantequilla (a un fuego lento) por 20 minutos antes de servirlos.

Se arreglan en un azafate en forma de turbante. En el centro de la fuente se le pondrá miga de pan, dorada, con dos cucharadas de mantequilla, perejil picado, jugo de limón y sal.

19 Alcachofas en salsa blanca

Se cuecen las alcachofas enteras, en agua hirviendo, con sal y después se colocan en una servilleta y se sirven con salsa Bechamel, aparte. (Salsa de leche, mantequilla y harina).

20 Alcachofas a la Vinagreta

Se cuecen las alcachofas como se acaba de decir, se sirven con una salsa aparte, de aceite, vinagre, cebolla picada muy fina, perejil igual y un poquito de mostaza. Estas son frías.

21 Alcachofas Fritas

Se les sacan los corazones a las alcachofas, se limpian bien, se cuecen y se dejan enfriar. Se hace una salsa de leche, harina, mantequilla, sal, pimienta y una o dos yemas de huevo. Se pasan los corazones por esta crema; tiene que quedar muy espesa y se ponen en un mármol para que se enfríen. Se pasan por un batido y se hacen freír en grisco. Se sirven sobre una servilleta con ramos de berro y mantequilla derretida aparte.

22 Alcachofas con Mayonesa

Se cuecen las alcachofas como se ha dicho, se dejan enfriar y se sirven con salsa mayonesa aparte.

23 Mayonesa de Alcachofas

Se les sacan los corazones y se cuecen, a las hojas se les raspa la comida y se une a los corazones de las alcachofas, se les pone sal, pimienta, vinagre, aceite, lechuga picada. Se coloca en el centro de la fuente, se cubre con salsa mayonesa, se adorna con cogollos de lechuga.

24 Espárragos con Arvejas

Se cuecen espárragos verdes. Aparte se cuecen arvejas tiernas. Se saltan en mantequilla y se arreglan sobre una fuente. Se cubren con salsa, crema y puntas de pan.

25 Pan de Espárragos

Se cuecen espárragos verdes. Se ponen en una salsa blanca muy espesa, se sazona con sal y pimienta, se le agregan tres o cuatro huevos enteros, batidos, se une todo esto muy bien, se enmantequilla un molde y se le pone dentro esta preparación. Se pone al baño-maría por una hora. Se vacía el molde y se cubre con salsa crema.

26 Espárragos Blancos

Se raspan los espárragos, (no se pelan). Se ponen a cocer en agua hirviendo. Cuando están cocidos se pasan ligeramente por agua fría, se ponen un momento en el cedazo para que expriman toda el agua y se colocan en la fuente con una servilleta abajo. Se sirven con salsa de mantequilla con miga de pan.

27 Espárragos con Mayonesa

Se preparan igual a los anteriores. En vez de mantequilla, se les sirve con salsa de mayonesa aparte.

**Use Ud. cocina a gas;
le conviene mucho más.**

28 Espárragos con salsa de Vinagreta

Se cuecen como los anteriores, se sirven con salsa Vinagreta aparte.

29 Espárragos Milanese

Se cuecen los espárragos como se ha dicho. Se arreglan en la fuente con las cabezas para el centro, se cubren con queso parmesano rallado y mantequilla derretida. Se ponen en el horno para que se dore el queso.

30 Budín de mote de maíz

Se pela el maíz en lejía suave, soltando el hollejo, se lava bien y se ponen a cocer. Estando cocido se muele en la piedra, se le pone mantequilla, ají, tres yemas y tres claras batidas por separado, azúcar al paladar y un poco de sal y salsa blanca muy espesa.

Se vacía el molde enmantecado y se pone al horno.

31 Budín de maíz con zapallo

Se pela el maíz en lejía suave como el anterior, se cuece en seguida y se muele. Se cuece zapallo que sea dulce y harinoso y se le pone un poco de cebolla frita en bastante mantequilla, leche y el maíz pasado. Se mezclan los huevos, sal, un poco de azúcar y el zapallo (tres huevos). Se vacía en la budinera y se pone al horno.

32 Budín de Acelgas

Las acelgas se cuecen en agua hirviendo; empezando a estar blandas, se les pone con la punta del cuchillo, bicarbonato, y estando bien cocidas, se destilan, se pican muy finas, se frien en mantequilla, se les pone miga de pan rallado, bastante nata y cuatro huevos, batiendo las claras por separado. Se pone en un molde enmantequillado al horno.

33 Arroz a la Pastourelle

Doscientos cincuenta gramos de arroz, cien de callampas, dos cucharadas de mantequilla, un litro de agua, un porrón, pimienta entera, perejil, apio, zanahoria partida.

Se fríe el porrón picado en una cucharada de mantequilla, se añade arroz lavado, las callampas partidas en pedazos chicos, los demás aliños y el agua hirviendo. Se pone al fuego y soltando el hervor, se retira y se deja cocer lentamente; estando cocido se le añade otra cucharada de mantequilla, y se vacía en un molde en forma de corona, untado con mantequilla.

34 Budín de Garbanzos

Los garbanzos después de cocidos se pasan por el cedazo, se frien en una cucharada grande de mantequilla con un poquito de cebolla, se le añade sal, perejil, nata, ají, tres yemas y las tres claras batidas por separado.

Se vacía a la budinera, poniendo al centro una capa de huevo duro en tajadas.

35 Budín de Alcachofas

Se cuecen alcachofas, se sacan los asientos y la comida de las hojas, se pican muy finas y se fríen en mantequilla con un poquito de cebolla, perejil, pimienta y sal. Se baten tres claras, se unen las yemas, la alcachofa, miga de pan rallado y un poco de nata. Se pone esto en un molde enmantequillado al horno al baño-maría y se sirve con salsa de alcachofas, que es la siguiente:

Los asientos de tres o cuatro alcachofas después de cocidas se pasan por el cedazo, se fríen en mantequilla con un poco de harina y se aclara con leche, se le pone una yema batida en el momento de servirla.

36 Pastel de Coliflor

Se cuece una coliflor entera, se le pone al cocerla un pedazo de pan o un poco de bicarbonato, para que no quede pesada.

Después de cocida la coliflor, se arregla en una pastelera untada con mantequilla y se cubre con la salsa siguiente:

Se fríe, en una cucharada grande de mantequilla, un poco de cebolla, se le añade harina, más o menos la necesaria para una salsa regular, se le pone sal, pimienta, perejil, nuez moscada.

Se cubre la coliflor, se le espolvorea miga rallada, queso y pedazos de mantequilla. Se pone al horno.

37 Pastel de Coliflor

Después de cocida la coliflor, se arregla en una pastelera untada con mantequilla, se le espolvorea bastante queso y se cubre con nata gruesa del día antes.

38 Alcachofas con huevo

Después de cocidas, se pican, se saltan en mantequilla con un poco de cebolla, se le añade papas fritas, cortadas en plumas muy finas y un huevo en el momento de servir las.

39 Pencas con Nata

Se pelan las pencas y se pican, echándolas en agua fría para que no se pongan negras. Se cuecen y se destilan, se ponen a la cacerola con mantequilla, nata y un huevo.

Para dejarlas verdes, conviene, al cocerlas, echarles bicarbonato.

**Use Ud. cocina a gas;
le conviene mucho más.**

40 Pensiles de Apio

Se cuece el apio y se pasa por cedazo, con miga de pan remojado en leche, se le pone sal, pimienta, un poco de mantequilla o de nata, tres huevos. Se necesitan moldes chicos y lisos, se vacía la mezcla y se ponen al baño-maría, al horno.

Los moldes se untan con mantequilla y se sirven con salsa o crema.

41 Pensiles de Verduras

Se cuecen porotitos, zanahorias, arvejas y una papa, todo junto se pasa por el cedazo con miga de pan remojado en leche, se sazona con perejil, pimienta, nata, dos yemas y tres claras batidas por separado.

Se vacía en los moldes untados con mantequilla y se ponen al baño-maría. Se sirven con salsa de mantequilla negra.

42 Cebolla con huevo

Se corta la cebolla en pluma, se lava, cambiándole dos o tres veces el agua fría. Se pone a la cacerola con un pedazo de mantequilla, perejil, pimienta y un huevo. Queda mejor preparada al momento de servirla. Si se prepara con anticipación, se amortigua demasiado la cebolla. El huevo debe quedar cocido y claro y se le echa a la cebolla en el momento de servirla.

SOPAS

Caldo Vegetal

Se pican papas finas, zanahorias, porrón, apio, lechuga. Se fríe todo esto en grisco y cuando está frito, se le agregan dos o tres litros de agua hirviendo con sal, pimienta entera y un ramo surtido.

Se deja hervir y al servirlo, se le saca el ramo surtido, se le agregan algunas gotas de caramelo y se sirve muy caliente, con todas las verduras.

Sopa de Porotos

Se remojan los porotos y se ponen a cocer; después de cocidos se pelan, se pasan por el cedazo. El puré que resulta se pone en una cacerola con grisco y cebolla picada, se fríe bien y se le agrega agua hirviendo, pimentones, ramo surtido, sal, pimienta entera.

Esta sopa debe quedar cremosa. Si se quiere se le pone huevos pasados por agua o pan frito.

Sopa de Garbanzos

Se prepara igual.

Sopa de Lentejas

Se prepara igual y se le pone al servirla, en la sopera, una yema batida, un poco de leche y queso.

Sopa de pantrucas

Se prepara un caldo de verduras, como zanahorias, lechugas, cebollas, porrón, apio, ramo surtido sal, pimienta entera, comino, orégano y color. Se hace una masa de harina con salmuera. Se usª lerea bien delgado, se corta en tiras y se le van echando al caldo que se ha preparado y colado, en pedacitos chicos, revolviendo para que no se peguen. Al servirla, se le pone un poco de ají, yema de huevo y queso.

Albóndigas con Cochayuyo

Se prepara un caldo como se ha dicho, se cueª la y se pone a cocer ahí papas, arroz, zapallo, cebolla entera, color.

Se forman las albóndigas de cochayuyo. Se cuece el cochayuyo, se pela con un poco de viª

**Use Ud. cocina a gas;
le conviene mucho más.**

nagre y se muele en la máquina, se une a dos panes remojados en agua, sal, cebolla picada muy fina frita en color, dos huevos. Se une todo y se forman las albóndigas, que se le van poniendo por cucharaditas al caldo, con las papas, arroz, etc.

Al servirla se aliña con huevo,

Sopa Crecy

Se cuecen zanahorias picadas con dos cebollas, en dos litros de agua hirviendo, con sal. Cuando las zanahorias están bien cocidas, se sacan del caldo, se unen a una salsa blanca muy espesa, se pasa todo por el cedazo y se pone en una cacerola, con una cucharada de mantequilla, se le va agregando poco a poco el agua en que se han cocido las zanahorias, hasta formar una crema clara. En la sopera se pondrá un pedazo de mantequilla.

Sopa de Arvejas

Se cuecen las arvejas, se pasan por el cedazo y se ponen en una cacerola con mantequilla; se revuelve y se le va agregando caldo vegetal poco a poco hasta formar una crema clara. Se le pone sal, pimienta, una yema de huevo batido, cuadraditos de pan frito en grisco, un poco de crema o leche. Se puede cambiar las arvejas por harina de la misma.

Sopa Juliana

Se cortan en forma de palitos, habas, zanahorias, papas, porrón, lechuga, acelgas, repollo, se fríe bien todo esto en grisco, se le agrega dos tomates picados y estrujados. Después de bien frito se le agrega agua hirviendo, sal. Se deja cocer a fuego lento.

Sopa de Papas

Se cuecen papas en rajas en mantequilla mezclada con grisco. Cuando están a medio cocer, se le agregan chalotas, acelgas, espinacas, apio picado, un poco de harina. Cuando las papas están cocidas se muelen bien. En la misma cacerola se le agrega el agua necesaria para hacer una sopa, se le ponen rajas de pan y crema en la sopera.

Sopa de Cerezas

Se tienen guindas negras bien frescas, se les quita el palo y los huesos. Se frien tostadas de pan en mantequilla. En la misma mantequilla se ponen las guindas, después de cocerlas en agua hirviendo. Cuando están cocidas se vacian sobre las tostadas de pan frito y se le agrega canela, azúcar y el agua en que se han cocido. (Receta alemana).

Crema de Tomates

Se pelan los tomates, se parten en trozos, se frien en grisco con dos cebollas; cuando está bien frito,

se le agrega agua hirviendo, sal, pimienta, y un ramo surtido. Se deja hervir un buen rato, se cuele y se le pone tapioca. Se deja cocer la tapioca y, al servirlo, se le agrega rajas de tomate frito.

Otra crema de Tomates

Se preparan igual. En vez de tapioca, se le agrega harina, mantequilla y pan frito.

Sopa de Lechuga

Se pica bastante lechuga, se fríe en mantequilla, se le agrega agua hirviendo, un poco de harina deshecha en agua fría.

Al servirla, se le agregan yemas de huevo y crema de leche o leche.

(Se le puede poner un poco de nuez moscada).

Crema de Achicoria

Se prepara igual a la anterior.

Crema de zapallo con arroz

Se cuece zapallo maduro con cebolla, pimienta entera, sal y bastante agua. Se saca, se muele pasándolo por el cedazo y se pone en la cacerola con un buen pedazo de grisco. Se revuelve y se le pone encima el caldo colado en que se ha cocido el zapallo. Se le agrega arroz y se deja cocer.

Sopa Napolitana

Se hace cocer en agua con sal un kilo de tomates cuatro papas, un puñado de hojas de acelgas. Cuando estén bien cocidas, se sacan, se pasan por el cedazo y se ponen al fuego con un buen pedazo de mantequilla y se le agrega el agua en que se ha cocido la legumbre. (La mantequilla se puede cambiar por grisco). Se agrega un puñado de tapioca o sagú y se le deja cocer.

Sopa de Acelgas o Espinacas

Se ponen en una cacerola una o dos cucharadas de grisco o mantequilla, y ahí se colocan acelgas o espinacas picadas, sin tallos. Se les pondrá sal y se dejarán hasta que estén bien cocidas. Se les pondrá encima agua con leche, pimienta entera y se dejará hervir un rato. En la sopera se le pondrá mantequilla, yemas de huevo y rajas de pan y se le echará encima la sopa hirviendo, revolviendo para que no se corte el huevo.

Sopa Flamenca

Se ponen en una cacerola, con dos cucharadas de grisco o mantequilla, repollo, zanahoria, papas,

**Use Ud. cocina a gas;
le conviene mucho más.**

pan, apio, todo cortado muy fino. Después de freirlos un buen rato, se le agrega agua hirviendo, sal, pimienta entera. Cuando todas las legumbres están bien cocidas se pasan por el cedazo y se le une el agua en que han sido cocidas las legumbres. Al servir, se alinan con huevo batido y un poquito de leche.

Sopa de Tomates

Se cortan dos cabezas de cebolla en forma de plumas y se frien en grisco con dos tomates pelados y sin pepas. Se deja cocer y se le agrega agua hirviendo. Se deja un rato y se pone en la sopera pan frito.

Papas Fritas Rellenas

Se eligen papas iguales y de regular tamaño, se pelan y se forman tazas, se secan con una servilleta y se frien.

Se rellenan con un pino verduras o huevos duros cubiertos con salsa crema.

Papas a la Siberita

Se pelan papas, se cuecen con agua y sal, se muelen y se hace un puré, se le agrega crema de leche y sal, un poco de azúcar. Se forman bolas, se pasan por un batido, se frien y se sirven las papas en el centro rodeadas de perejil frito.

Papas a la Crema

Se pone una cucharada grande de mantequilla o grisco en una cacerola, ahí se le pondrá una cucharada de harina, sal, pimienta, nuez moscada rallada, perejil, cibuleta, todo picado. Mézclase todo muy bien. Se le agrega un vaso de crema de leche.

Se forma una salsa cremosa y ahí se le ponen papas cocidas peladas y cortadas en pedazos. Se sirven muy calientes.

Papas a la Parisienne

Se pelan papas, se cuecen en agua con sal y se dejan sudar. Se muelen y se ponen en una cacerola, con un buen pedazo de mantequilla, una cucharada de las de café, de agua de azahar, un poco de sal, un vasito de agua, se deja hervir todo junto por un ratito, se revuelve constantemente hasta que se despegue. Se pasa a otra cacerola, se le agregan huevos hasta que la pasta quede blanda sin estar clara. Se sacan cucharaditas de esta masa, se ponen a freir en grisco no muy caliente, moviéndolas constantemente. Cuando se han esponjado y dorado, se sacan.

Se sirven muy calientes.

Budín de Cochayuyo

Se cuece el cochayuyo, se pica muy fino, se fríe en mantequilla, se le agrega pan remojado en leche, perejil picado, queso rallado. Se le agregan tres yemas y las claras batidas como para merengue.

Se enmantequilla un molde, se pone dentro esta preparación y se cuece al baño-maría, al horno. Se cubre con salsa de tomate al servirlo.

Cochayuyo Frito

Se cuece el cohayuyo de la parte ancha, con un poco de vinagre en el agua, se pica muy fino se fríe en color y cebolla picada muy fina, sal, perejil picado, nata y miga de pan. Se prepara un batido para fritura. Se forman los fritos, se pasan por el batido y se fríen. Se sirven con arroz graneado.

Cochayuyo natural

Se cuece el cohayuyo, se parte en pedacitos, se fríe con cebollas, perejil, todo picado. Al servirlo se le agregan papas fritas cortadas en cuadraditos, pan igual y si está muy seco, se le agrega un poquito de agua hirviendo y dos huevos enteros. Se revuelve. Se le pone toda clase de olores.

Cochayuyo relleno

Se elige cohayuyo de la parte ancha, se cuece en agua con vinagre y se corta en pedazos de seis cms. de largo. Se abre con cuidado y se rellena ca-

**Use Ud. cocina a gas;
le conviene mucho más.**

picado, mantequilla. Se pisan por un batido de harina con leche, de regular espesor. Se fríen y se sirven con salsa de tomates. También se pueden hacer freir, colocándoles en una fuente y cubriéndolos con un trozo con un pino de huevo duro, cebolla, perejil picado, mantequilla. Se pasan por un batido de harina con leche, de regular espesor. Se fríen y se sirven con salsa de tomates. También se pueden hacer freir, colocándoles en una fuente y cubriéndolos con salsa crema y un poco de queso parmesano.

Se fríen en color, cebolla y choclo cocido, picado, se les agrega cochayuyo cocido y cortado en pedacitos muy finos, o, mejor, pasado por la máquina, se le agrega, sal, perejil picado, se cocina con un poco de agua hirviendo y se sirve con papas cocidas.

Cochayuyo con maíz

Se fríen en color, cebolla y choclo cocido, picado, se les agrega cochayuyo cocido y cortado en pedacitos muy finos, o, mejor, pasado por la máquina, se le agrega, sal, perejil picado, se cocina con un poco de agua hirviendo y se sirve con papas cocidas.

Cochayuyo al horno

Se seca el cochayuyo al horno, se muele, se fríe en color con mantequilla, cebolla, perejil, maíz. Se pican finas, toda clase de verduras, se cuecen al vapor y después se añaden al cochayuyo, se deja espesar a fuego lento. Al servirlos, se le pone huevos duros, perejil y aji.

Cochayuyo para almuerzo

Se fríe en color (hecha con grisco) cebolla y se deja el cochayuyo la noche anterior en vinagre, al día siguiente se saca y se cuece en agua con sal, pimienta y olores.

Cochayuyo para almuerzo

Se fríe en color (hecha con grisco) cebolla y

dos tomates picados; se le añade el cochayuyo picado, muy cocido. Se le une un huevo, dos o tres cucharadas de nata. Se pone en una fuente, se le espolvorea queso parmesano y miga de pan. Se pone al horno.

dos tomates picados; se le añade el cochayuyo picado, muy cocido. Se le une un huevo, dos o tres cucharadas de nata. **Pantrucas**: un frito, se le espolvorea queso parmesano y miga de pan. Se pone al horno. **Se hace** la masa con harina, salmuera en agua fría, y se corta en cuadrados. Se cuecen en agua a la que se le habrá puesto cebolla y color.

Estando cocidas, se **aliman** con huevos y queso, tajadas de ají y perejil picado. Esto tiene que quedar espeso. **Se hace** la masa con harina, salmuera en agua fría, y se corta en cuadrados. Se cuecen en agua a la que se le habrá puesto cebolla y color.

Estando cocidos, se **aliman** con huevos y queso, tajadas de ají y perejil picado. Esto tiene que quedar espeso. **Se rallan** cuatro choclos. Se frie cebolla en color; se le agrega el maíz, sal, ají, pimienta; se aclara con leche, se deja hasta que quede de regular espesor, se le agregan papas cortadas en forma de aceitunas, queso de cabra rallado, huevos duros en tajadas.

Se rallan cuatro choclos. Se frie cebolla en color; se le agrega el maíz, sal, ají, pimienta; se aclara con leche, se deja hasta que quede de regular espesor, se le agregan papas cortadas en forma de aceitunas, queso de cabra rallado, huevos duros en tajadas. **Se remoja** miga de pan con leche, se frie en color una cebolla picada y perejil. Se le agrega el pan remojado y molido y olores. Se aclara con leche, se le agrega ají mirasol. Esta salsa tiene que

Se remoja miga de pan con leche, se frie en

quedar espesa. Se le ponen papas cocidas, bastante queso, nata, huevos duros y rajas de ají colorado, un pedazo de mantequilla.

Picante de Papas

Se cuecen pimentones colorados, uno picante y otro dulce. Después de cocidos se pasan por el cedazo, se le agrega una salsa de leche con harina, color preparada con grisco o aceite.

Se le pone cebolla picada fina, frita en aceite, perejil picado, se aclara con leche, se le ponen papas enteras, huevos duros, queso rallado.

Bicante peruano

Se fríe en aceite una cabeza de cebolla picada muy fina, tres tomates asados y pasados por el cedazo. Se le agrega pan rallado, queso parmesano, ají mirasol. Se vacia esto sobre papas cocidas adornadas con huevos duros.

Humitas

Se ralla el maíz y se le agrega grisco bien caliente, en el que se habrá hecho freír cebolla picada, se le pone a unas azucar, a otras tomates con ají verde. Se arreglan las hojas y se le pone una cucharada o dos, de la preparación. Se amarran y se cuecen en agua hirviendo con sal.

Humitas en Fuente

Se ralla el maíz y se pone en una cacerola, con tres o cuatro cucharadas de grasa grisco, se revuelve y se le pone sal, azúcar y leche.

Se revuelve constantemente hasta que se cueza bien el maíz. Se saca del fuego, se le pone dos yemas de huevos y las claras batidas como para merengue.

Se une ligeramente y se pone en una budinera al horno, espolvoreándole antes azúcar molida

Calabazas con choclos

Se pican calabazas y zapallo fino, se cuecen al vapor, con un poco de cebolla frita. Se le añade maíz rallado, se le aliña con huevo y se le espolvorea queso rallado.

Calabazas con crema

Se pelan las calabazas, se cortan en tajadas delgadas, se revuelven en harina y se frien. Se colocan en una budinera, por capas de calabazas fritas y capas de huevo duro; frito esto en grisco con cebolla picada y perejil igual.

**Use Ud. cocina a gas;
le conviene mucho más.**

Esto se coloca por capas y se cubre con salsa crema.

106

Calabazas con Nueces

Se pelan, se pican las calabazas, se cuecen al vapor, se colocan en la cacerola con color hecha en grisco, sal, perejil, nuez tierna pelada y molida, miga de pan mojada en leche, nata y huevo.

Se pelan, se pican las calabazas, se cuecen al vapor, se colocan en la cacerola con color hecha en grisco, sal, perejil, nuez tierna pelada y molida, miga de pan mojada en leche, nata y huevo. La chuchoca entera se pela en leña, soltando el pellejo se le saca de la leña y se le cambia dos o tres veces agua. Se cuece, y, estando cocida, se le agrega una salsa de nuez pelada y molida y pan remojado en leche. Se le pone olores.

La chuchoca entera se pela en leña, soltando el pellejo se le saca de la leña y se le cambia dos o tres veces agua. Mote de maíz guisado se le agrega una salsa de nuez pelada y molida y pan remojado en leche. Primero se pasa éste por leña clara, y cuando suelta el hollejo, se saca, se pone a cocer y cuando está cocido, se muele en la máquina, se fríe en grisco, con un poquito de cebolla picada, perejil y se aclara con leche. Al servirlo, se ponen dos yemas de huevos, queso rallado, natas y papas fritas al rededor.

Mote de maíz guisado. Primero se pasa éste por leña clara, y cuando suelta el hollejo, se saca, se pone a cocer y cuando está cocido, se muele en la máquina, se fríe en grisco, con un poquito de cebolla picada, perejil y se aclara con leche. Al servirlo, se ponen dos yemas de huevos, queso rallado, natas y papas fritas al rededor. Se compra mote, se cuece con agua y una cebolla. Cuando está cocido se saca y se pone en la cacerola

se le pone el mote. Se le agrega mitad agua y mitad leche y se deja cocer a fuego lento. Se le agrega más grisco y se le aliña con huevo.

VEGETARIANA, CHILENA

107

Se sazona con sal. una o dos cucharadas de grisco, se fríe ahí cebolla y se le pone el mote. Se le agrega mitad agua y mitad leche y se deja cocer a fuego lento. Se le agrega más grisco y se le aliña con huevo.

Se sazona con sal en un horno suave a secar; en seguida se lava muy bien para quitarle la tierra.

Se cuecen aparte papas peladas, zapallo, arvejas, porotitos y toda clase de brótes.

Luche

El luche se pica muy fino y se fríe en color (hecho con grisco). Se le agrega cebolla picada muy fina cuando está bien frita se une a las legumbres.

Se cuecen aparte papas peladas, zapallo, arvejas, porotitos y toda clase de colores.

Porotos

El luche se pica muy fino y se fríe en color (hecho con grisco). Se le agrega cebolla picada muy fina cuando está bien frita se une a las legumbres.

Se cuecen con cebolla, después se lavan. Se fríen en color unas cebollas y pedazos de zapallo bien picado; después se hecha a ésto los porotos, se fríe todo junto un ratito, se le agrega una cucharada de harina deshecha en agua y se le pone el agua suficiente para guisarlos y ají dulce molido.

Porotos

Se cuecen con cebolla, después se lavan. Se fríen en color unas cebollas y pedazos de zapallo bien picado; después se hecha a ésto los porotos, se fríe todo junto un ratito, se le agrega una cucharada de harina deshecha en agua y se le pone el agua suficiente para guisarlos y ají dulce molido.

Se cuecen con cebolla, después se lavan. Se fríen en color unas cebollas y pedazos de zapallo bien picado; después se hecha a ésto los porotos, se fríe todo junto un ratito, se le agrega una cucharada de harina deshecha en agua y se le pone el agua suficiente para guisarlos y ají dulce molido.

Se cuecen con cebolla, después se lavan. Se fríen en color unas cebollas y pedazos de zapallo bien picado; después se hecha a ésto los porotos, se fríe todo junto un ratito, se le agrega una cucharada de harina deshecha en agua y se le pone el agua suficiente para guisarlos y ají dulce molido.

Se cuecen con cebolla, después se lavan. Se fríen en color unas cebollas y pedazos de zapallo bien picado; después se hecha a ésto los porotos, se fríe todo junto un ratito, se le agrega una cucharada de harina deshecha en agua y se le pone el agua suficiente para guisarlos y ají dulce molido.

Se cuecen con cebolla, después se lavan. Se fríen en color unas cebollas y pedazos de zapallo bien picado; después se hecha a ésto los porotos, se fríe todo junto un ratito, se le agrega una cucharada de harina deshecha en agua y se le pone el agua suficiente para guisarlos y ají dulce molido.

Frejoles con Escabeche

Se cuecen con cebolla, después se lavan. Se fríen en color unas cebollas y pedazos de zapallo bien picado; después se hecha a ésto los porotos, se fríe todo junto un ratito, se le agrega una cucharada de harina deshecha en agua y se le pone el agua suficiente para guisarlos y ají dulce molido.

Se cuecen con cebolla, después se lavan. Se fríen en color unas cebollas y pedazos de zapallo bien picado; después se hecha a ésto los porotos, se fríe todo junto un ratito, se le agrega una cucharada de harina deshecha en agua y se le pone el agua suficiente para guisarlos y ají dulce molido.

Se cuecen con cebolla, después se lavan. Se fríen en color unas cebollas y pedazos de zapallo bien picado; después se hecha a ésto los porotos, se fríe todo junto un ratito, se le agrega una cucharada de harina deshecha en agua y se le pone el agua suficiente para guisarlos y ají dulce molido.

sal y pimienta, se junta esto con los frejoles, agregándole unos cuantos pedacitos de cebolla en escabeche, una cucharada de aceite y otra de vinagre. Se revuelve todo y se vacía en una fuente de barro. Se adorna con cebolla en escabeche picada finita y huevo duro picado. Se pone un momento al horno.

Empanadas de Porotos

Se cuecen los porotos y se deshacen con una cuchara sin nada de agua y se le quitan los hojitos. Se fríe un puñado de cebolla fina en un poco de mantequilla o color. Se mezcla con los porotos y dos huevos duros picados, sal y pimienta, se fríe un poquito, se enfría y se rellenan las empanaditas. Se fríen en grisco bien caliente.

Papas a la parisiense

Hágase derretir un pedazo mantequilla o de grisco en una cacerola con una o dos cebollas cortada en pedacitos, agrégese un vaso de agua y échese las papas peladas con sal, pimienta y ramo surtido, hágase cocer a fuego lento.

Chupe de papas

Se cuecen las papas y se cortan en rebanaditas; como también tomates y cebollas. Esta última se fríen en color, en seguida se coloca todo en una fuente de barro, capa de cebollas, capa de papas, capa de toma-

tes, unos ajíes verdes y un poquito de queso rallado (parmesano) así sucesivamente hasta llenar la fuente y entonces se cubre con papas bien molida mezclada con leche, se pone al fuego y se hace dorar.

Coliflor

Se limpia bien la coliflor y se cuecen en bastante agua con sal; cuando esté blanda se retira del fuego, pero que no se enfríe; se hace una salsita aparte, mantequilla, harina, nuez moscada y un poco de leche, y al tiempo de llevarlo a la mesa se le revuelven dos yemas de huevo. Se coloca la coliflor en un azafate y se vacía encima la salsa.

Salsifíes

Se raspan los salsifíes hasta que queden limpios, se cortan en pedacitos y se echan en agua para que no se pongan negros. Se pone en una cacerola dos cucharadas de mantequilla y una de harina, cuando está frita, se le frotan los salsifíes con un poco de agua con harina, se enjuagan en agua fría y se ponen a cocer en la salsa hasta que queden blandos, se les pondrá nuez moscada rallada, sal.

HUEVOS Y ENSALADAS

Tortilla a la Francesa

Tantos huevos como cucharadas de leche y un poco de azúcar y sal, se bate un momento, se echa esto en una sartén en la que habrá una cucharada de mantequilla; se abre con un cuchillo, para que lo crudo de encima pase para abajo. Se dobla, se le espolvorea bastante azúcar y se dora con un fierro caliente.

Tortilla imitación de Erizos

Ocho zanahorias bien amarillas se lavan y se rallan. Se derrite una cucharada de mantequilla y se echa a dorar la zanahoria rallada. Se prepara un batido como para la Tortilla a la Francesa. En lugar de azúcar lleva sal y pimienta. Se une en la sartén con la zanahoria y se hace como las demás.

Tortilla de Manzanas

Se fríen en mantequilla tres o cuatro manzanas, bien picadas y peladas. Cuando estén doradas se retiran del fuego. Se prepara la tortilla como la de azúcar y se rellena con manzana.

Totrilla de verduras

Se cuecen las verduras que se quieran, se mezclan con el batido de cinco o seis huevos. Se colocan en una sartén con mantequilla y se termina como las demás.

Huevos con Arroz

Se cuece arroz graneado y se le pone encima huevos pasados por agua, un poco de mantequilla derretida.

Huevos con Tomate

Se parten por mitad tomates, se estrujan bien, se pican y se saltan en aceite, se les agrega miga de pan remojado en leche y se pasa todo esto por el cedazo y se sazona. Se pone en la cocolera una capa de esta salsa y sobre esto se le quiebra un huevo y se cubre con otra capa de salsa. Se ponen al horno agregándole un poco de mantequilla derretida.

Huevos con Choclo

Se cuecen choclos tiernos. Después se les corta la comida y se ponen en una cacerola con un pedazo de mantequilla, sal, pimienta; se mezclan con

**Use Ud. cocina a gas;
le conviene mucho más.**

un poco de salsa crema. Se coloca una capa de este choclo en el fondo de la cocolera y se le quiebra un huevo fresco dentro. Se rocía con mantequilla y se pone sobre la plancha a cocer.

Huevos con Pimentón

Se cuece un pimentón de los colorados y se pasa por el cedazo. Se fríe en mantequilla harina, pan rallado y el puré del pimentón. Se aclara con leche. Se pasan huevos por agua, se colocan sobre una tostada de pan de molde frita y se sirven cubiertos con la salsa de pimentón.

Huevos Apanados

Se cuecen huevos entre duro y blandos, es decir unos cuatro minutos en agua hirviendo. Se ponen después en agua fría por veinte minutos, se pelan y se forran con una salsa blanca muy espesa, se revuelven en miga de pan rallado y se fríen. Se sirven con alguna verdura.

Huevos a la Tripa

Se corta cebolla en forma de pluma. Se fríen en mantequilla o grisco. La cebolla se hará cocer sin que se dore, se le espolvorea harina y leche hasta formar una salsa espesa. Se sazona con sal, pimienta, nuez moscada rallada, un poquito de ají. Se

cortan huevos duros en rajás y se les pone dentro a esta salsa. Se arreglarán en una fuente, se les pondrá mantequilla derretida y queso rallado. Se pondrá en el horno para que se dore.

Huevos duros con Nata

Se tienen huevos duros, se parten por mitad, se les saca la comida y se muelen, revolviendo la yema con nata. Se vuelven a llenar los huevos, se cubren con nata y se ponen en el horno. Se colocan sobre tostadas de pan frito y se rocian con mantequilla.

Tortillas con Azúcar

Se quiebran tres huevos, se baten y se les agrega una tacita de las de café, de leche con nata y azúcar; se pone en la sartén con mantequilla, se dora la parte de abajo y entonces se dobla. Se le espolvorea azúcar flor.

Huevos Revueltos

Se quiebran los huevos, calculando uno y medio por persona; se baten ligeramente y se ponen en una sartén con aceite o mantequilla, se baten fuerte hasta que principien a cuajar, entonces se sacan del fuego y se siguen batiendo fuera del fuego. Tienen que quedar babosos. Se sirven con cuartones de pan frito.

Tortilla de repollo

Se cuece repollo, se estruja bien y se pica fino. Se hace saltar en mantequilla con un poquito de cebolla picada muy fina; se le añade miga de pan. Se une todo bien y se mezcla con los huevos batidos. Se termina como todas las tortillas.

Tortilla de Coliflor

Se prepara igual. Se puede hacer de porotitos, arvejas, tajadas de zapallo frito, papas fritas, cebolla frita, queso, etc.

ENSALADAS

Paltas con Mayonesa

Se pelan las paltas, se parten por mitad, se les pone sal, pimienta, se rellenan con salsa mayonesa. En el centro se le pondrá lechuga picada, cubierta con mayonesa.

Ensalada de Lechuga con Nueces

Se pica lechuga y se mezcla con nueces peladas, se aliñan con aceite, vinagre, sal, pimienta. Se arregla en la fuente y se cubre con salsa mayonesa espesa.

Use Ud. cocina a gas;
le conviene mucho más.

Ensalada de cebolla con tomates

Se corta cebolla tierna en forma de pluma, se amortigua en agua caliente, se estruja bien. Se le agrega tomate y bastante ají verde. Se aliña y se le pone huevos duros partidos y jugo de limón en vez de vinagre.

Ensalada de Coliflor

Se cuece la coliflor en agua hirviendo con un poco de bicarbonato y un medio pan. Después de cocida se deja enfriar. Se aliña con aceite, limón, sal, pimienta.

Ensalada de Zanahoria

Se cuecen zanahorias tiernas, se cortan en rajas muy finas, Se aliñan con aceite, limón, perejil picado, sal, pimienta.

Ensalada de Pimentones

Se pelan los pimentones en agua hirviendo, se les quita el hollejo, se les saca una tapa y se rellenan con cualquier ensalada.

Pimentón con nueces

Se prepara igual a la anterior, se corta el pimentón en rajitas delgadas, se mezcla con nueces peladas y se aliña como las anteriores.

Ensalada de Papas

Se cuecen papas y se cortan en rajas, se les agrega cebolla picada muy fina, perejil picado, sal, pimienta; se mezcla con una mayonesa bien firme, se revuelve, se arregla con pimentones y huevos duros.

De Pepino

Se cortan los pepinos muy delgados, se les pone un puñado de sal y se dejan por media hora. Se arregla bien y se aliña con una mayonesa delgada.

De Tallos

Se cuecen los tallos, se pelan y se cortan en rajitas delgadas. Se terminan como las anteriores con huevo duro picado.

De Apio Cocido

Se escoge apio ancho, se pela, se cortan en trocitos como de seis centímetros, se cuecen. Se deja enfriar y se rellena con mallonesa.

De Berros con Nueces y Plátanos

Se pican berros, se les une nueces peladas y picadas y plátanos partidos. Se aliña con aceite, limón, sal, pimienta.

Plátanos, Manzanas ip Ao y

Se pelan las manzanas, se cortan delgaditas. El apio se pela y se corta finito, se une a las manzanas y plátanos. Se aliñan y se cubren con mayonesa y tajadas de plátanos.

De Paltas con Zanahorias

Se pelan paltas, se parten por mitad y se rellenan con un puré de zanahoria molida y aliñada con aceite, vinagre, sal, pimienta y cubierta con mayonesa.

Paltas rellenas con puré de nueces con crema

Se pelan las paltas, se parten por mitad. Se rellenan con nueces peladas, molidas, unidas a una mayonesa.

Ensalada de Betarragas

Se cuecen las betarragas, se cortan en forma de pluma, se mezclan con cebolla cortada igual. Se termina como las demás.

**Use Ud. cocina a gas;
le conviene mucho más.**

Alcachofas frías con crema de paltas

Se les saca los fondos a las alcachofas, se fro^s tan con limón y se cuecen en agua hirviendo. Se dejan enfriar y se aliñan con vinagre y aceite, sal, pimienta. Se rellenan con puré de paltas bien sazo^s nado y se cubren con mayonesa.

Alcachofas rellenas con verduras

Se cuecen las alcachofas como se ha dicho, se rellenan con una macedonia de toda clase de legumbres y se adornan con huevos duros.

