Cocina con
AQUÍ HAY PESCADO
www.aquihaypescado.cl

**Editora:**
Gilda Medina Castro.
gildamedina@gmail.com
@tallergurme

**Recetas:**
Paula Báez Valenzuela, Alejandra Vásquez Silva, Dominga Huichalaf Carrasco,
Elsa Neira Molinet, Patricia Madrid Bravo, Jerónimo Rosas Vásquez.

**Fotografías:**
Fernando Ruz Rain
Gilda Medina Castro (receta risotto con bisque de jaibas)
Alejandra Vásquez Silva (receta cremoso de mote al bisque de jaibas con navajuelas y alguitas de mar)

**Diseño y diagramación:**
Diego Barríga Betancour, Estudio Fuga S.P.A.
www.estudiofuga.com

**Aquí hay Pescado:**
Vitrina de comercialización vía suscripción, respaldada por la comunidad

Financiado por Fomento Los Ríos.
www.aquihaypescado.cl
Instagram y Facebook @aquihaypescado

Impreso en Valdivia, diciembre 2021.

AQUÍ HAY PESCADO

www.aquihaypescado.cl

Programa de consumo responsable

# AQUÍ HAY PESCADO

Aquí hay Pescado es un prototipo de innovación social, financiado por Fomento Los Ríos, ejecutado por la empresa APP Chile y apoyado por Fundación Cocinamar, que busca lograr un consumo constante de productos del mar en la comuna de Valdivia y que, a futuro, se pueda escalar a otras localidades.

Se trata de un modelo de negocio inclusivo, pues ofrece una alternativa confiable y segura de comercialización entre los pescadores artesanales y el consumidor final, produciendo un doble impacto positivo. Por una parte, asegura a sus consumidores, el acceso a productos del mar de calidad directamente en sus hogares, y por otra, permite apoyar a pescadoras y pescadores que han visto disminuidos sus ingresos producto de la pandemia.

Trabajamos con pesquerías locales de pequeña escala, las cuales son procesadas en plantas artesanales con resolución sanitaria y administradas por mujeres, asegurando la trazabilidad de sus productos y garantizando que cumplan con toda la normativa sectorial (SERNAPESCA).

Actualmente, sus principales colaboradoras, Dominga Huichalaf, Elsa Neira, Mónica Ulloa y Noemí Solar, coordinan, proponen productos e informan sobre los recursos pesqueros disponibles para organizar la oferta del pack del mar mensualmente. Razón por la cual, los productos van cambiando en cada venta.

A través del Pack del Mar, que se comercializa mediante el sitio web www.aquihaypescado.cl, a lo largo del año, se han entregado productos como navajuelas cocidas, navajuelas al pilpil (conserva), algas deshidratadas, pejerreyes, galletones de cochayuyo, róbalo ahumado, sierra ahumada, surtido de mitílidos, entre otros productos con valor agregado.

El programa se ha convertido en una verdadera vitrina comercial de nuevos e innovadores productos del mar con valor agregado y mayor durabilidad, lo que contribuye a lograr una oferta estable de productos, incluso cuando el clima no lo permite, como el bisque de jaibas desarrollado por el restaurant Tres Peces de Valparaíso, que consiste en una crema de jaibas enlatada, que tiene una duración de dos años y que ha formado parte de nuestro Pack del Mar.

*"Aquí hay Pescado no solo es un importante programa que cambia la forma de comercialización de los productos del mar, valorando el trabajo de los pescadores artesanales, sino que también, respeta profundamente los ciclos de extracción de estos mismos. Es así por ejemplo, que incorporan nuevos productos de acuerdo a la disponibilidad del recurso, diversificando a la vez el consumo y mostrando a sus clientes nuevos productos y formas de uso".*

**Carlos Riquelme,**
Director de Fomento Los Ríos.

**ELSA NEIRA MOLINET**
Recolectora de orilla.

# NAVAJUELAS CON QUESO FUNDIDO

PARA 2 PERSONAS

## INGREDIENTES:

- 250 gramos de navajuelas
- 3 rebanadas de queso para fundir
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ¼ de cucharadita de orégano
- ¼ de cucharadita de pimienta
- Ají merkén a gusto
- 1 pizca de sal.

Elsa lidera la pequeña planta de proceso "Frutos del Mar Niebla", ubicada en la Caleta El Piojo en Niebla. Un emprendimiento familiar, en el que trabaja junto a su marido y sus cuñados, quienes logran procesar 200 kilos de materia prima al día, entre ellas: navajuelas (su principal producto), choritos y jaibas, siendo una importante proveedora del programa Aquí hay Pescado y quien arma cada uno de los packs del mar, mes a mes.

## PREPARACIÓN:

Poner en un sartén el aceite de oliva, las navajuelas, el orégano, la pimienta, el merquén (optativo) y la pizca de sal. Revolver las navajuelas con estos aliños y poner al fuego, luego agregar encima las 3 rebanadas de queso hasta que se fundan.

Acompañamiento a gusto.

**PATRICIA MADRID BRAVO**

Recolectora de orilla y presidenta del Sindicato de Pescadores de Isla Mancera.

# PASTEL DE PEJERREYES CON SALSA DE CAMARONES

PARA 3 PERSONAS

## INGREDIENTES:

- 3 docenas de pejerreyes limpios y despinados
- 3 huevos
- 1 cebolla
- Sal a gusto
- Pimienta a gusto
- Ciboulette
- 1 limón.

**Para la salsa de camarones:**

- 200 gramos de camarones
- 50 gramos de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- 150 ml de leche
- 150 ml de crema
- Sal y pimienta a gusto.

La creadora de esta receta es la señora Lucila Bravo, oriunda de la Isla Mancera, una de sus habitantes más antiguas y también socia del sindicato. Desde el 2012, año en que se creó el Centro Gastronómico La Herradura, liderado por Patricia y otras mujeres del sindicato, este plato, con algunas modificaciones, se ha convertido en el favorito de los clientes.

## PREPARACIÓN:

**Preparación del pastel:**
En un bowl colocar los pejerreyes sin cola, limpios y despinados. Aliñar con sal, pimienta y jugo de limón. Luego, cortar la cebolla en cubitos pequeños y reservar. Por otra parte, batir los huevos enteros, agregar sal, ciboulette picado y reservar.

En una budinera, poner por capas los pejerreyes, la cebolla, e ir incorporando el huevo batido. Completar por capas hasta terminar con huevo batido. Poner al horno caliente a 180 grados, por 15 minutos.

**Preparación de la salsa:**
Colocar en una olla la mantequilla, luego incorporar una cucharada de harina y revolver constantemente para que no se formen grumos. Posteriormente, incorporar la leche, sal y pimienta a gusto y al final, agregar los camarones y la crema.

Montar el plato con el pastel de pejerreyes y bañarlo con la salsa de camarones.

**ALEJANDRA VÁSQUEZ SILVA**

Suscriptora del programa Aquí hay Pescado.
Socia de la cooperativa de consumo responsable "La Manzana", Valdivia.

# CREMOSO DE MOTE AL BISQUE DE JAIBAS CON NAVAJUELAS Y ALGUITAS DE MAR

PARA 4 PERSONAS

## INGREDIENTES:

- 2 tazas de trigo mote
- 1 cebolla
- 1 pimentón
- 1 tomate
- Ajo a gusto (picado muy pequeño)
- Aceite de oliva
- ½ tarro de bisque de jaibas
- 100 cc de crema de leche
- 20 gramos de queso rallado
- 500 gramos de navajuelas (descongelar antes)
- 2 sobres de alguitas de mar a elección (hidratar 5 minutos en agua caliente)
- 100 cc de vino blanco
- Aliños a gusto, sal de mar.

"Con el programa Aquí hay Pescado hemos mejorado nuestra dieta, ya que al recibir estos alimentos todos los meses, uno se ve un poco "obligado" a incorporarlos en la alimentación diaria. Lo que me ha impulsado a ir buscando nuevas recetas para utilizar los productos en distintas preparaciones. Entonces, hemos mejorado nuestra alimentación y por tanto nuestra calidad de vida, desde lo rico que es comer estos productos y también desde la salud, porque son súper saludables y entregan un montón de nutrientes".

## PREPARACIÓN:

Lavar el mote y cocer con el doble de agua hasta que esté blando (se abre el grano) y reservar.

Picar cebolla, tomates y pimentón en brunoise. Sofreír partiendo por la cebolla hasta que sude, luego el tomate y el ajo hasta que el tomate esté blando. Por último, agregar pimentón y aliños a gusto. Luego de 3 minutos aproximadamente, agregar las navajuelas y las algas y saltear unos 5 minutos. Agregar el mote cocido (debe estar caliente).

Al mote con sofrito, agregar el bisque de jaibas, la crema y una pizca de sal de mar, reducir por 3 minutos. Agregar vino blanco y reducir 3 minutos más. Apenas se apaga el fuego, agregar queso rallado y revolver hasta integrar.

Probar y rectificar sal y aliños, si fuese necesario. Y "que nunca falte el verde", poner una ramita de cilantro/perejil/ciboulette o lo que más le guste.

**DOMINGA HUICHALAF CARRASCO**

Recolectora de orilla, pescadora y armadora.

# PAPAS BRAVAS CON SIERRA AHUMADA "LA MINGA"

PARA 2 PERSONAS

## INGREDIENTES:

- 500 gramos de papas naturales
- 100 gramos de queso crema con ají
- Un ají cacho de cabra
- 200 cc de crema para batir
- ½ cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- Sal a gusto
- 1 trozo de sierra ahumada desmenuzada
- Perejil picado (para decorar).

Dominga es una de nuestras principales colaboradoras, nos provee de recursos como reineta, róbalo, navajuelas y su emblemática sierra ahumada, que la hizo conocida por su delicioso sabor y excelente calidad. Todos sus productos provienen de la pesca artesanal y son extraídos de manera responsable para llevarlos hasta los hogares de valdivianos y valdivianas, a través de nuestro pack del mar.

## PREPARACIÓN:

Pelar y cortar las papas en cubos, cocer en agua por unos 5 minutos, luego de hervir.

Preparar una salsa mezclando el queso crema, la crema para batir, el ají cacho de cabra sin semillas y un diente de ajo. Moler todo en una minipimer o licuadora. Después de precocer las papas, ponerlas en un colador dejando que escurran para luego freírlas. Al sacarlas del aceite, colocarlas en un recipiente con toalla de papel y agregar sal a gusto.

Por mientras, en un sartén hondo, saltear la cebolla hasta que esté dorada, agregar un diente de ajo molido, las papas fritas, la salsa y la sierra desmenuzada. Verificar la sal y agregar en caso de que sea necesario. Calentar a fuego lento, si la mezcla está muy seca, agregar un poco de leche.

Servir en una paila de greda, agregar perejil picado para decorar.

**PAULA BÁEZ VALENZUELA**

Chef del restaurant Tres Peces Valparaíso.
Creadora de la receta del bisque de jaibas.

# RISOTTO CON BISQUE DE JAIBAS

PARA 6 PERSONAS

## INGREDIENTES:

- 500 gramos de arroz arboreo
- 1 lata de bisque de jaibas 400 cc
- 1 litro de caldo de verduras
- 150 gramos de cebolla (media app)
- 1 diente de ajo
- 100 gramos de mantequilla
- 80 gramos de queso parmesano rallado
- 40 cc de aceite.

El bisque o crema de jaibas es una receta tradicional que incluye verduras y vino y que permite concentrar el sabor a mar para ser utilizado en recetas como este risotto. "Desde hace años teníamos la idea de envasar esta receta que utilizamos en el restaurant. Gracias a un proyecto Corfo y apoyados por Creas, junto a la Agrupación de Jaiberos de San Antonio, Fundación Cocinamar y la ONG Actuemos, hemos desarrollado este alimento que utiliza el 100 % de la Jaiba Limón".

## PREPARACIÓN:

Cortar la cebolla en cuadritos pequeños y disponer en una olla con el diente de ajo picado y aceite para dorar.

Agregar el arroz e incorporar de a poco el caldo de verduras para que se cocine el grano. (agregar el caldo con cucharón y siempre caliente, teniendo en cuenta que nunca se seque). Revolver constantemente por 20 minutos y luego agregar el bisque de jaibas.

Para finalizar, agregar la mantequilla, el queso parmesano y revolver.

Terminar con unas pinzas de jaiba limón salteadas en mantequilla para montar el plato.

Elsa Neira Molinet

Patricia Madrid Bravo

Dominga Huichalaf Carrasco

**JERÓNIMO ROSAS VÁSQUEZ**

Chef del restaurant Mesa Incógnita, Valdivia.
Autor de recetas con productos de Aquí hay Pescado.

# CAZUELA DE CHOLGAS Y CHORITOS CON PAPAS NATIVAS

PARA 4 PERSONAS

## INGREDIENTES:

- 400 gramos de cholgas
- 400 gramos de choritos maltones
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cebolla mediana en pluma
- 2 dientes de ajo rallados
- 1 zanahoria rallada
- Orégano y pimiento color
- 1 ají chileno seco
- ¼ de taza de vino blanco
- 400 gramos de zapallo trozado
- 2 papas nativas cortadas del mismo tamaño
- 2 litros de caldo de pescado o mariscos
- 10 hojitas de cilantro picado
- Sal.

"Cuando realizamos trabajos colaborativos, donde se relacionan proyectos tan bonitos como Aquí Hay Pescado y mi restaurant, Mesa Incógnita, ambos inspirados en el producto local y la pesca artesanal, surgen cosas como estas recetas, que ayudan a los consumidores a explorar sus habilidades culinarias y a motivar la creatividad para preparar productos del mar de diferentes maneras. Sobre todo si se trata de productos locales, que provienen de emprendedores y emprendedoras que realizan un gran trabajo en la región".

## PREPARACIÓN:

Calentar una olla a fuego medio y agregar el aceite, la cebolla, zanahoria, ajo y condimentos. Cocinamos hasta que la cebolla esté trasparente. Luego incorporamos el vino blanco, papas y zapallos junto con el caldo que debe cubrir todos los ingredientes, el cual llevamos a ebullición por unos 10 minutos, o hasta que las papas estén cocidas. Agregamos las cholgas y choritos unos minutos más.

Servir en un plato hondo y terminar con el cilantro picado.

**JERÓNIMO ROSAS VÁSQUEZ**

Chef del restaurant Mesa Incógnita, Valdivia.
Autor de recetas con productos de Aquí hay Pescado.

# CHUPE DE SIERRA AHUMADA Y NAVAJUELAS AL PILPIL

PARA 4 PERSONAS

## INGREDIENTES:

- 250 gramos de sierra ahumada "La Minga" bien desmenuzada.
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla mediana cortada en cubitos
- 2 dientes de ajo rallados
- 1 pimiento rojo cortado en cubitos
- Condimentos a gusto: pimiento color, comino y merkén
- ½ taza de vino blanco
- 500 gramos de pan marraqueta (1 marraqueta)
- 3 tazas de leche
- ½ taza de crema
- 200 gramos de queso mantecoso rallado
- 40 gramos de queso reggianito rallado
- 1 cucharada de navajuelas al pil pil de "La Minga"
- Sal a gusto.

## PREPARACIÓN:

En un bowl agregamos la marraqueta trozada, que cubrimos con leche y dejamos reposar 30 minutos en el refrigerador.

Aparte, en una olla fundir la mantequilla, rehogar la cebolla unos minutos y luego agregar el pimiento rojo y el ajo, junto con los condimentos. Continuamos con la sierra ahumada desmenuzada, debe ser una cocción corta para no secarla, agregamos el vino blanco y pan remojado en leche. Se cocina todo hasta obtener una pasta homogénea de color anaranjado, luego agregamos la mitad del queso mantecoso y la crema.

Rectificar sazón con sal y pimienta.

Llevamos la preparación a una greda o asadera para horno, cubrimos con queso restante y queso reggianito. Hornear a temperatura alta hasta dorar el queso.

Sacamos del horno y para terminar, sobre el chupe, colocar un trozo de sierra ahumada y una cucharada generosa de navajuelas al pil pil "La Minga".

**JERÓNIMO ROSAS VÁSQUEZ**

Chef del restaurant Mesa Incógnita, Valdivia.
Autor de recetas con productos de Aquí hay Pescado.

# RÓBALO FRITO CON PAPAS FRITAS NATIVAS

PARA 2 PERSONAS

## INGREDIENTES:

- 2 filetes de róbalo
- 100 gramos de harina
- 1 diente de ajo rallado muy fino
- 3 litros de aceite en total.
- Sal y pimienta a gusto.

**Para el batido de pescado:**

- 250 cc de cerveza pilsen helada
- 100 gramos de harina
- 50 gramos de harina de maíz (aporta crocancia)
- 1/2 cucharadita de polvos de hornear
- Sal, pimienta, orégano, comino y merkén.

**Para las Papas Fritas**

- 1 Kg de papas nativas cortadas en bastones
- 2 litros de aceite
- Sal.

**Para la Coleslaw**

- 50 gramos de repollo morado cortado finito
- 50 gramos de zanahoria rallada
- ½ cucharada de semillas de sésamo tostado
- 5 ramitas de perejil picado
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharada de mayonesa.

## PREPARACIÓN:

**Para el pescado:**
En un bowl mezclar todos los ingredientes secos e incorporar la cerveza y batir.

Aparte, en una bandeja, condimentar el filete de róbalo con sal, pimienta y ajo picado.

Pasar el pescado por harina y por el batido, calentar 1 litro de aceite y freír hasta que esté dorado.

**Para las papitas:**
En 2 litros de aceite, freír las papitas hasta que estén doradas y crujientes.

**Para la coleslaw:**
En un bowl incorporar todos los ingredientes mencionados arriba y condimentar.

Finalmente, en un plato hondo poner una cama de papas, luego el pescado con la coleslaw aparte montada en un pocillo. Servir con un gajo de limón y mayonesa.

**JERÓNIMO ROSAS VÁSQUEZ**

Chef del restaurant Mesa Incógnita, Valdivia.
Autor de recetas con productos de Aquí hay Pescado.

# TOMATICÁN DE CHORITOS CON TOSTADAS CAMPESINAS

PARA 4 PERSONAS

## INGREDIENTES:

- 800 gramos de choritos maltones
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollas medianas en pluma gruesa
- 3 tomates cortados en bastones gruesos
- Condimentos: orégano, pimiento color, comino
- 1 diente de ajo rallado
- 5 hojas de albahaca
- 200 gramos de choclo desgranado
- ½ litro de salsa de tomates triturados
- 1 pan ciabatta
- Sal y pimienta.

## PREPARACIÓN:

En una sartén agregamos aceite de oliva y sofreímos la cebolla hasta que esté transparente, junto con el ajo, el tomate en bastones y los condimentos. Agregamos los choritos maltones, la salsa de tomate, choclo desgranado y hojas de albahaca y cocinamos por unos minutos. Rectificamos la sazón con sal y pimienta.

Llevamos al horno una mitad de pan ciabatta - que untamos previamente con aceite de oliva - hasta que esté bien crujiente y dorada.

Servir en un plato el tomaticán y las tostadas a un costado.

**JERÓNIMO ROSAS VÁSQUEZ**

Chef del restaurant Mesa Incógnita, Valdivia.
Autor de recetas con productos de Aquí hay Pescado.

# CEVICHE DE PEJERREY Y ALGAS

PARA 2 PERSONAS

## INGREDIENTES:

- 1 docena de pejerreyes limpios y sin piel, cortados en láminas gruesas
- Algas carola y luga cuchara de @alguitademar (3 de cada una app), previamente hidratadas
- 1 cebolla blanca mediana, cortada en cubitos
- 1 ají verde pequeño cortado en cubitos
- 1 trozo de apio cortado en cubos
- ¼ de pimiento rojo cortado finito
- 10 ramitas de cilantro picado
- Jugo de 4 limones
- ¼ de cebolla morada en cubitos
- 1 palta pequeña cortada en cubos
- Hojitas de estación (rúcula, berros)
- Sal de mar.

**Para la leche de tigre:**

- 2 filetes de pejerrey
- 1 diente de ajo
- ¼ de cebolla blanca mediana
- 1 trozo pequeño de jengibre pelado
- 1 cucharada de pasta de ají chileno casero
- 500 cc de agua fría.

## PREPARACIÓN:

**Para leche de tigre:**
En una licuadora, incorporar todos los ingredientes y licuar enérgicamente. Reservar en frío.

**Para el ceviche:**
En un bowl, incorporar uno a uno los ingredientes de la receta. El primer paso será incorporar los pejerreyes y las algas, luego las verduritas; cebolla, ají verde, apio, pimientos y cilantro. Terminar con la leche de tigre y el jugo de limón. Finalmente rectificar la sazón con sal de mar.

**Montaje:**
Llevamos todo a un plato hondo lo más ordenado posible, terminamos decorando con unos trocitos de palta y hojitas de estación.

AQUÍ HAY PESCADO

www.aquihaypescado.cl

@aquihaypescado

aquihaypescado

# Cocina con Aquí Hay Pescado

Proyecto apoyado por:

FOMENTO LOS RIOS

CORFO SERCOTEC

Ejecutado por:

APPChile
Asesorías pequeños productores

Empresa B Certificada