

Cocina con
AQUÍ HAY PESCADO

www.aquihaypescado.cl



Editora:

Gilda Medina Castro.
gildamedina@gmail.com
instagram: @tallergurme

Recetas:

Chef María José González
instagram: @trama.tiendataller

Chef Jin Sun Yoo
instagram: @yoo.amakase

Fotografías:

Fernando Ruz Rain
@fernandoruz_ph

Diseño y diagramación:

Diego Barriga Betancour, Estudio Fuga S.P.A.
www.estudiofuga.com

Aquí hay Pescado:

Cooperativa Pesquera y de Abastecimiento de Productos del Mar "Aquí hay Pescado".
www.aquihaypescado.cl
Instagram y Facebook @aquihaypescado

Valdivia, 2023.



www.aquihaypescado.cl

 @aquihaypescado

 aquihaypescado

Cooperativa Pesquera y de Abastecimiento de Productos del Mar

AQUÍ HAY PESCADO

Desde hace dos años hemos estado operando un programa de innovación social, llamado Aquí hay Pescado y este año 2023, nos hemos formalizado como una cooperativa pesquera y de abastecimiento de productos del mar, para seguir adelante con él.

La Cooperativa trabaja con pesquerías locales de pequeña escala, las cuales son procesadas en plantas artesanales con resolución sanitaria y administradas por nuestras socias proveedoras, asegurando la trazabilidad de sus productos y garantizando que cumplan con toda la normativa sectorial (SERNAPESCA). Ofrecemos una alternativa confiable y segura para el consumidor final, produciendo un doble impacto positivo. Por una parte, asegura a nuestros 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 en los últimos años.

A través del Pack del Mar, que se comercializa mediante el sitio web www.aquihaypescado.cl, ponemos a disposición de nuestra comunidad de consumidores, distintos productos de temporada, como róbalo, pejerreyes, navajuelas, algas, conservas, entre otros, que gracias a su compra mensual o trimestral, nos ha permitido mantenernos y dar un paso más hacia la sostenibilidad de este modelo de comercialización.

“¿Por qué una Cooperativa? porque creemos en la asociatividad y la cooperación, porque es una figura democrática basada en nuestro trabajo y no en el capital, porque nos ayuda a cumplir nuestros objetivos personales y a mejorar la calidad de vida de las socias, porque tenemos algunos beneficios tributarios, pero principalmente, porque entre todas nos ayudamos y colaboramos.”

Griselda Ilabel

Gerente Cooperativa Pesquera y de Abastecimiento
de Productos del Mar Aquí Hay Pescado



“Aquí hay Pescado da valor a los productos locales y junto a las mujeres que forman la cooperativa, logran un producto cuidado, seleccionado y a baja escala. Como cocinera y mujer valoro la oportunidad de colaborar para difundir los productos a través de recetas simples, que heredamos de más mujeres, formando una trama de sabores y saberes locales.”

- Chef María José González
Colaboradora Cooperativa Aquí Hay Pescado



CREMOSO DE MOTE, EN BISQUE DE JAIBA Y CARACOL

 4 Personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de trigo mote
- 1 tarro de bisque de jaibas del "Pack Aquí Hay Pescado"
- 500 gramos de caracoles del "Pack Aquí Hay Pescado"
- 1/2 cebolla cortada brunoise (cubos pequeños)
- 1 taza de zapallo rallado (opcional)
- Sal, pimienta
- 1 pimentón rojo cortado en juliana (tiras)
- 1 cebolla cortada en pluma
- Mix de Algas "Pack Aquí Hay Pescado" a gusto
- Un chorrito de vino blanco
- 100 cc. de crema
- Queso rallado (opcional)
- 2 dientes de ajo cortado en láminas
- Cilantro fresco cortado.

PREPARACIÓN:

Dejar descongelando los caracoles en refrigerador la noche anterior a la preparación. Cocinar los caracoles con abundante agua en una olla a presión por 30 min. Dejar enfriar en su caldo y reservar.

En una olla, sofreír cebolla en un chorro de aceite, junto al zapallo rallado, agregar el trigo mote, mezclar e incorporar el tarro de bisque de jaibas. Dejar cocinar a fuego bajo con olla tapada, hasta que el trigo mote esté cocido. Si se seca, agregar agua de la cocción de los caracoles. Antes de servir agregar crema y queso, hasta obtener una consistencia cremosa. Reservar.

Calentar una sartén, agregar un chorro de aceite, saltear la cebolla pluma con los ajos, pimentón y caracoles cortados, apagar con vino blanco, salpimentar. Finalmente agregar las algas. Servir el cremoso de mote, el salteado de caracoles y terminar con cilantro fresco.





HAMBURGUESA DE RÓBALO

 4 Personas

INGREDIENTES:

- 1/2 kg de filetes de róbalo del “Pack Aquí Hay Pescado” cortados en brunoise (cubos pequeños)
- 1 cebolla en brunoise (cubos chicos)
- 1 ajo molido
- 1 cucharada de perejil picado
- 2 huevos batidos
- 1 cucharada de aceite de la conserva de cholgas “Pack Aquí Hay Pescado”
- 6 cholgas del “Pack Aquí Hay Pescado”
- Sal, pimienta
- Merquén.

Para acompañar:

- Pan o churrasca
- Repollo morado cortado fino
- Palta en brunoise (cubos chicos)
- Tomate en brunoise (cubos chicos)
- Cilantro fresco picado
- Aji verde en brunoise (cubos chicos)
- Jugo de limón
- Sal /pimienta.

PREPARACIÓN:

Mezclar todos ingredientes. Debe quedar una mezcla espesa.

Poner una sartén a calentar, agregar el aceite de cholgas y con la ayuda de una cuchara agregar la mezcla del tamaño deseado, emparejar, dejar cocinar hasta que esté dorado y dar la vuelta. Reservar.

Para acompañar:

Mezclar repollo, tomate, palta, cilantro, aji verde, condimentar y mezclar.
Armar sándwich con mayonesa, hamburguesa y mezcla de repollo.





CHUPE DE NAVAJUELAS

 4 Personas

INGREDIENTES:

- 1 kg de navajuelas del "Pack Aquí Hay Pescado"
- 1/2 marraqueta remojada en 1 taza de leche
- 1 cebolla mediana cortada en brunoise (cubos chicos)
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 dientes de ajo
- 1/4 de taza de vino blanco
- 1 taza de crema
- 150 gramos de queso mantecoso
- Perejil fresco picado
- Sal, pimienta
- Merquén (opcional)

PREPARACIÓN:

Con la ayuda de una minipimer, procesar el pan remojado en leche hasta obtener una pasta lisa. Reservar.

Sudar cebolla y ajo en mantequilla hasta que esté transparente. Agregar las navajuelas enteras y mezclar, dejar que agarre temperatura, luego apagar con vino blanco e incorporar el pan y mezclar. Agregar la crema, el queso y el perejil, dejar cocinar por 5 min. Porcionar en pocillo de greda, recipientes para horno o en una asadera, poner queso rallado encima y llevar al horno para gratinar.





PEJERREY AL “CANCATO”

 4 Personas

INGREDIENTES:

- 8 pejerreyes del “Pack Aquí Hay Pescado”
 - 1 o 2 longanizas sin piel y desmenuzadas
 - 1 tomate grande rallado o cortado muy fino
 - 2 cucharadas de perejil fresco picado
 - Sal, pimienta, orégano y merquén a gusto
 - Queso
- 2 cebollas cortadas en pluma y salteadas previamente.
 - 16 mondadientes
 - Puré de papas tradicional.

PREPARACIÓN:

Juntar longaniza, tomate y perejil en un recipiente, mezclar hasta formar una pasta. Poner los filetes de pescado con la piel hacia abajo en una tabla, secar con papel absorbente y agregar aliños.

Cubrir los filetes con la pasta aplastando la mezcla para dejarla firme.

Enrollar los filetes hacia la cola, teniendo cuidado que no se salga el relleno, cerrar con la ayuda de los palitos.

Poner la cebolla ya salteada sobre una asadera para horno y sobre ella los rollos de pescado. Llevar al horno caliente y dejar cocinar por 15 minutos aprox. Antes de sacar, agregar queso encima para que se derrita. Servir sobre puré de papas.





CREMA DE AJÍ VERDE Y CHOLGA AHUMADA

 4 Personas

INGREDIENTES:

- 5 papas medianas
 - 2 ajíes verdes despepados (o a gusto según picor)
 - 2 tazas de choclo desgranado
 - 1 cebolla cortada en octavos
 - 2 dientes de ajo
 - Agua fría.
- Para decorar y servir con la sopa:**
- 2 cucharadas de aceite de la conserva de cholgas "Pack Aquí Hay Pescado"
 - 5 cholgas del "Pack Aquí Hay Pescado"
 - 1 tomate cortado en brunoise (cubos chicos)
 - 1/2 cebolla cortada en brunoise (cubos chicos)
 - Cilantro fresco picado
 - 2 cucharadas de apio cortado en brunoise (cubos chicos)
 - Sal, pimienta
 - 2 cucharadas de aceite de cholgas del "Pack Aquí Hay Pescado"
 - Mix de algas del "Pack Aquí Hay Pescado".

PREPARACIÓN:

En una olla, sudar cebolla y ajos en el aceite de cholgas, agregar la papa cortada en cubos grandes, el choclo, cholgas y el ají en anillos. Dejar que se dore y luego incorporar agua fría hasta tapar los ingredientes (dos dedos aprox. por encima de éstos), salpimentar y dejar cocinar hasta que la papa esté cocida. Procesar en una juguera o minipimer, colar para sacar el hollejo del choclo. Volver a la olla para calentar.

Cortar el resto de cholgas en mitades, agregar los tomates, cebolla, apio, algas y rectificar aliños. Servir la crema y agregar el pebre de cholgas encima.



“Una de las sensaciones más gratas de trabajar con el Pack del Mar fue percibir la gran calidad de sus productos, y notar el buen manejo de sus colaboradores”.

- Chef Jin Sun Yoo

Colaborador Cooperativa Aquí Hay Pescado



AREPAS CON REINETA PEPIADA

 2 Personas

INGREDIENTES:

Para las arepas:

- 2 tazas de harina de maíz precocido para arepas
- 2,5 tazas de agua
- Pizca de sal.

Para el relleno:

- Filete de reineta “Pack Aquí hay Pescado”
- Vino blanco
- 1 palta cortada en cubos pequeños
- Perejil cortado fino
- Mayonesa.

PREPARACIÓN:

Juntar harina de maíz con el agua y una pizca de sal. Mezclar hasta obtener una masa homogénea y reservar.

Cocinar los filetes de reineta con sal, pimienta y un toque de vino blanco.

Desmenuzar y enfriar para luego mezclar con mayonesa, perejil y palta, formar una pasta.

Para hacer las arepas, dividir la masa en porciones y formar bolitas, aplanando con las manos para obtener discos de unos 10 cm de diámetro.

Cocinar en sartén durante 5 minutos por lado.

Abrir las arepas y rellenar con la pasta de reineta pepiada.





CHUPE DE COCHAYUYO

 2 Personas

INGREDIENTES:

- 500 gramos de cochayuyo cocido
- 240 cc de leche
- 200 cc de vino blanco
- 120 cc de crema de leche
- 100 gramos de queso mantecoso rallado
- 100 gramos de queso parmesano rallado
- 1 cebolla cortada en cuadritos pequeños
- 1 diente de ajo molido
- 1 cucharada de aji de color
- 1/2 pimiento rojo cortado en cuadritos pequeños
- 1/2 pimiento verde cortado en cuadritos pequeños
- 8 láminas de pan de molde sin orillas
- Sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Hacer un pino con la cebolla, pimientos y ajo, agregar los condimentos, el cochayuyo cocido y el vino blanco. Remojar el pan de molde en leche y crema, para luego agregar a la preparación junto con el queso mantecoso y poner en pocillos de greda. Finalmente, cubrir con queso parmesano y hornear a 180°C hasta dorar.





ROLLITOS VIETNAMITAS CON PESCADO FURAY Y SALSA DE MARACUYÁ

 2 Personas

INGREDIENTES:

- Filete de róbalo o reineta
 - "Pack Aquí hay Pescado"
 - Zanahoria cortada en juliana
 - Pimiento cortado en juliana
 - Cebolla en pluma
 - Palta en gajos
 - Harina
 - 1 huevo
 - Panko
 - Papel de arroz
- Para la salsa de maracuyá:**
- 100 gramos de azúcar
 - 100 cc de agua
 - 200 cc de pulpa de maracuyá

PREPARACIÓN:

Saltear los vegetales con sal y pimienta. Apanar los filetes de pescado y pasar por harina, huevo y panko. Freír hasta dorar.

Hidratar el papel de arroz en un recipiente unos segundos, sin que pierda su forma, y rellenar con lechuga, vegetales salteados, palta en gajos y pescado furay. Parar cerrar, hacer rodar el papel hasta la mitad, doblar ambos lados del papel sobre el relleno y seguir rodando hasta sellar. Servir acompañado con la salsa.

Para la salsa de maracuyá :

En una cacerola, agregar agua y azúcar y hervir por 3 minutos, agregar pulpa de maracuyá y hervir por 5 minutos. Usar fría.





GARBANZOS CON LUCHE

 2 Personas

INGREDIENTES:

- 200 gramos de garbanzos
- 250 gramos de luche hidratado "Pack Aquí hay Pescado"
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de aji de color
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de comino
- Sal y pimienta
- Aceite.

PREPARACIÓN:

Sofreír la cebolla y ajo cortado en cubos pequeños, agregar los condimentos. Agregar los garbanzos y cubrir con agua. Cocinar hasta que estén blandos. Agregar el luche hidratado y cocinar 20 minutos.





CORDON BLEU DE CORVINA

 2 Personas

INGREDIENTES:

- Filete de corvina Pack Aquí Hay Pescado
- 4 láminas de queso mantecoso
- 4 láminas de jamón de pierna
- 1 huevo
- Harina
- Pan rallado
- Sal, pimienta.

PREPARACIÓN:

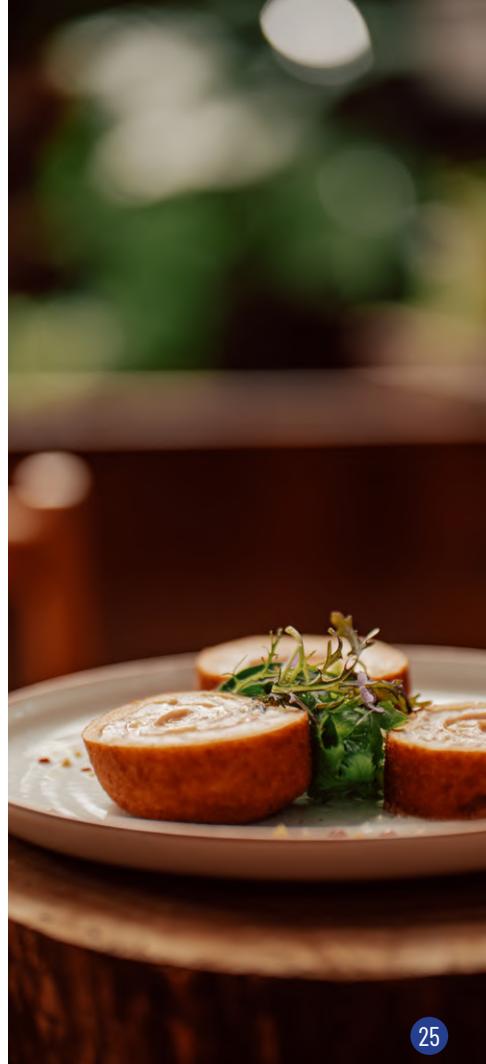
Abrir la corvina y poner entre 2 láminas de film plástico, golpear con cuidado para aplanar. Una vez aplanados los filetes de corvina, salpimentar.

Poner 2 láminas de queso y encima 2 de jamón. Con ayuda del film plástico enrollar y reservar en refrigeración por 30 minutos.

Pasado el tiempo, sacar del film y pasar por harina, huevo batido y pan rallado. Pasar una vez más por huevo y pan rallado, procurando dar forma de arrollado.

Freír en abundante aceite hasta dorar.

Reservar 5 minutos y colocar al horno a 180°C por 15 minutos.





SÁNDWICH DE RÓBALO FRITO

 2 Personas

INGREDIENTES:

- Filete de róbalo “Pack Aquí hay Pescado”
- Mayonesa
- Lechuga
- Cebolla en aros
- Tomate en rodajas
- Clantro cortado fino
- Aji verde.

Para el batido:

- 1 taza de harina
- 1 taza de cerveza rubia
- 1 cucharadita de mostaza

PREPARACIÓN:

Preparar el batido y agregar los filetes de róbalo. Freír en abundante aceite hasta dorar. Armar el sándwich con róbalo frito, mayonesa, lechuga, cebolla, tomate, aji verde y cilantro.





www.aquihaypescado.cl

 @aquihaypescado

 aquihaypescado

Cocina con
AQUÍ HAY PESCADO



FUNDACIÓN
COCINAMAR

The Nature
Conservancy 
Chile