

Recetario



Camanchaca®

Alimentando al mundo desde el mar

SALMÓN CON COSTRA CÍTRICA Y PURÉ DE CAMOTE



INGREDIENTES

- 180 g Salmón
- 20 g panco japonés o pan rallado
- 1 limón
- 15 g mantequilla sin sal
- 200 g camote
- 50 cc crema de leche
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

Para la costra cítrica: Mezclar el panco o pan rallado con mantequilla y ralladura de limón. Una vez que se tenga una mezcla uniforme, disponer por sobre toda la parte superior del salmón y hornear durante 8 minutos a 160°C.

Para el puré: Pelar el camote y cocinar en agua hirviendo hasta que esté totalmente blando. Escurrir y moler hasta lograr consistencia de puré. Agregar mantequilla, crema de leche, sal y pimienta a gusto.

CROQUETAS DE SALMÓN APANADAS EN QUÍNOA CROCANTE CON MANTEQUILLA DE ALCAPARRAS



INGREDIENTES

- 200 g Salmón pulpa marca Pier 33 Gourmet
- ¼ taza quínoa negra
- ¼ taza quínoa blanca
- 1 ramita cilantro picado
- 3 huevos
- 1 cda. harina sin polvos de hornear
- ¼ cebolla blanca
- 15 ml jugo de limón
- 2 cubos de mantequilla
- 2 paquetes chicos de ciboulette cortado
- 2 cdas. alcaparras picadas

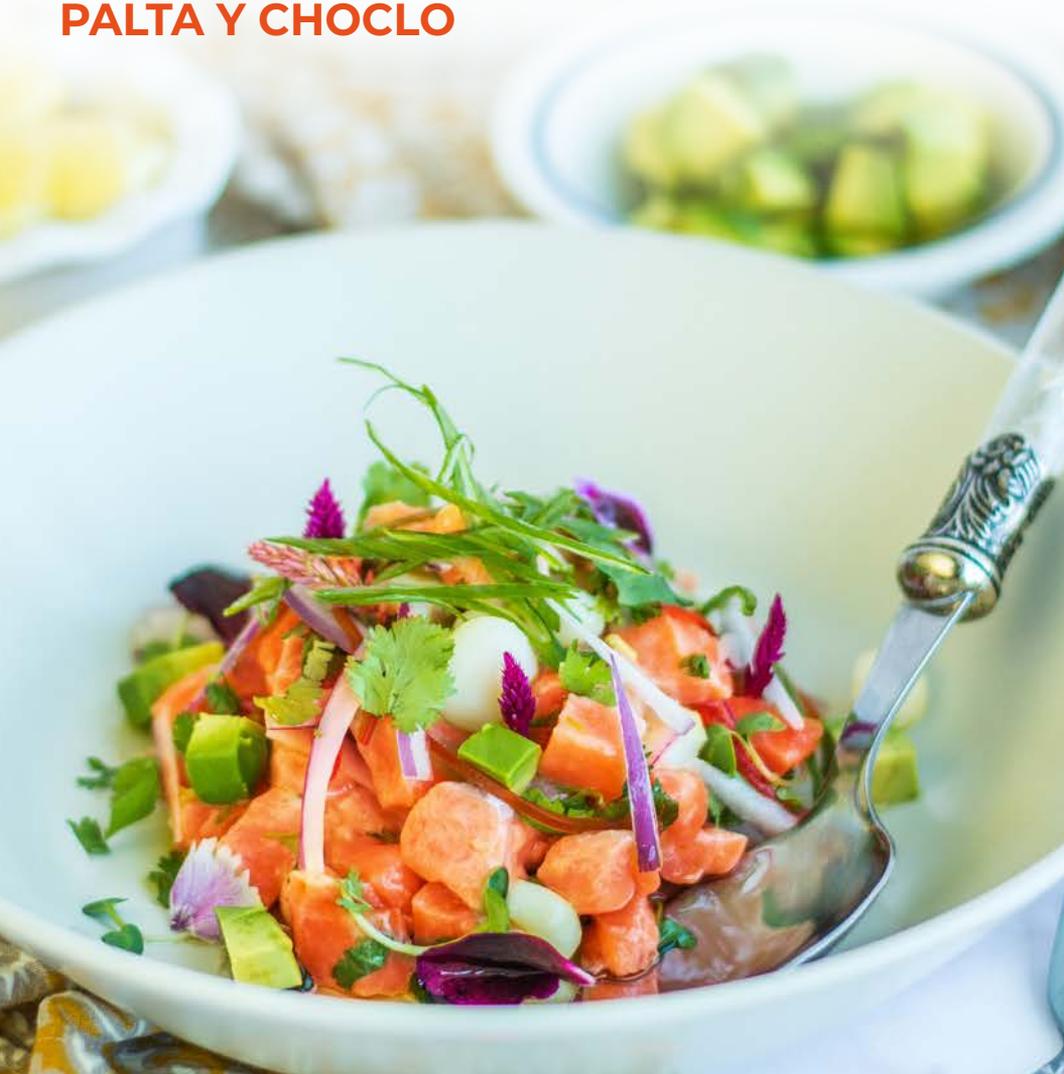
PREPARACIÓN

Para la croqueta: Precalentar el horno. Cocinar la quínoa durante 15 minutos a partir de agua hirviendo y luego filtrar. En un recipiente agregar el salmón pulpa, la cebolla, el cilantro, un huevo, la sal y pimienta, y mezclar todo hasta obtener una mezcla uniforme.

Para el apanado: Hacer bolitas de 80 grs, pasar las bolitas por harina, luego por los dos huevos batidos y finalmente por la quínoa. Hornear por 8 minutos aprox.

Para la salsa: En un sartén caliente agregar el jugo de limón, el ciboulette picado, las alcaparras y la mantequilla. Emulsionar durante 3 minutos y servir con las croquetas. Servir las croquetas en un plato y bañar con la salsa; se puede acompañar con arroz o puré de papas.

CEVICHE DE SALMÓN CON PALTA Y CHOCLO



INGREDIENTES

- 60 g Salmón
- 30 g palta
- 30 cc jugo de limón
- 20 g choclo en grano
- 1 g jengibre
- 20 g cebolla morada cortada en pluma
- Sal y pimienta y cilantro picado fino
- Rúcula

PREPARACIÓN

En un bowl agregar el salmón cortado en cubos. Añadir el jugo de limón, choclo, jengibre y cebolla. Revolver todos los ingredientes y dejar reposar durante 30 minutos en el refrigerador.

Condimentar con sal, pimienta y agregar la palta cortada en cubos. Servir adornado con hojas de cilantro y rúcula.

ROLLOS DE SALMÓN CON SALSA GREMOLATA



INGREDIENTES

- 500 g filete de Salmón
- 2 cdas. aceite de oliva
- 1 cdta. sal
- ½ cdta. pimienta
- 1 cdta. comino molido
- 1 yogurt natural sin azúcar (155 g), dividido
- 2 cdas. mayonesa
- 1 ½ limón exprimido, dividido
- ½ taza aceite para freír
- 6 tortillas mexicanas
- 1 taza cilantro
- 1 diente de ajo
- ½ ají verde

PREPARACIÓN

Calentar el horno. Cubrir el salmón con aceite de oliva, sal, pimienta y comino. Hornear durante 10 minutos. Dejar enfriar.

Romper el salmón en trozos grandes. Añadir la mitad del yogurt, la mayonesa y la mitad del jugo de limón sobre el salmón. Mezclar suavemente para combinar.

Calentar el aceite en un sartén grande con calor medio alto. Colocar 1/6 de la mezcla de salmón en el centro de cada tortilla en una línea. Doblar la tortilla y enrollarla firmemente para contener el relleno. De dos en dos, colocar los rollos en el aceite caliente, con la unión de la tortilla hacia abajo. Freír un minuto por lado, hasta que todos los lados estén dorados.

Salsa Gremolata: Coloque el cilantro, el ajo, el ají, el resto del jugo de limón y sal en un procesador de alimentos hasta que la mezcla esté finamente picada.

Corte cada rollo por la mitad en forma oblicua y coloque en una bandeja. Cubra con el yogurt restante y la salsa gremolata.

SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE QUÍNOA



INGREDIENTES

- 160 g Salmón
- 25 g quínoa blanca
- 25 g quínoa negra
- 15 g zanahorias
- 15 g zapallo italiano
- 10 g cebolla blanca
- 50 g camarones
- 20 g mantequilla sin sal
- Cilantro picado, ajo, ají de color
- Vino blanco

PREPARACIÓN

Condimentar el salmón con sal y pimienta a gusto y hornear a 160°C durante 8 min.

Salsa pil pil: Calentar en un sartén un poco de aceite vegetal. Agregar cebolla, ajo y camarones y saltear durante 2 min. Añadir el vino hasta que evapore el alcohol, agregar mantequilla, cilantro y ají de color a gusto. Cocinar a fuego bajo durante 3 min. y reservar.

Ensalada quínoa mixta: En una olla con agua hirviendo agregar la quínoa blanca negra y dejar cocinar durante 15 minutos. Luego filtrar enfriar y condimentar.

Vegetales al vapor: Cortar la zanahoria y el zapallo italiano en rombos y cocinar en agua hirviendo durante 3 minutos.

SALMÓN SALTEADO EN HIERBAS FRESCAS Y ENSALADA DE COUS COUS MARROQUÍ



INGREDIENTES

- 160 g Salmón
- 50 g cous cous
- 5 g nueces
- 5 g almendras
- Cilantro picado
- 5 g cúrcuma en polvo
- Aceite vegetal
- 30 g zapallo italiano
- 30 g berenjena

PREPARACIÓN

Para el salmón: En un sartén caliente agregar 4 cubos de salmón y cocinar por todas sus caras durante 2 minutos, luego agregar cilantro sal y pimienta.

Para el cous cous: En un bowl agregar el cous cous, un poco de aceite y la cúrcuma en polvo. Añadir agua caliente hasta que tape el cous cous y cubrir con film plástico durante 5 minutos. Agregar la berenjena y el zapallo italiano cortados en cubos pequeños y luego añadir los frutos secos. Condimentar a gusto y servir.

PASTA CON SALMÓN Y SALSA DE LIMÓN



INGREDIENTES

- 300 g Salmón
- 400 g espaguetis o tallarines
- 4 yemas de huevo
- Ralladura de limón amarillo
- 4 cdas. jugo de limón
- 2 cdas. vino blanco
- 1 cdta. azúcar
- 90 g mantequilla
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Trozar el salmón sin piel en dados de 2 cm y reservar.

Cocinar la pasta según las instrucciones del fabricante.

Batir las yemas mezclando con la ralladura y el jugo de limón amarillo, el vino blanco, el azúcar, la sal y la pimienta hasta lograr una mezcla uniforme. Vaciar en una olla y cocinar a fuego medio, removiendo constantemente hasta conseguir una crema espesa. Añadir la mantequilla y mezclar hasta que se derrita por completo.

En un sartén grande, calentar una cucharada de aceite de oliva y dorar los cubos de salmón (deben quedar cocidos pero no secos).

Incorporar la pasta al sartén y saltear durante 2 o 3 minutos.

Servir en platos individuales con la salsa de limón.

QUICHE DE SALMÓN Y ESPÁRRAGOS



INGREDIENTES

- 400 g Salmón
- 300 g harina
- 160 g mantequilla
- 1 huevo
- Sal
- 8 espárragos
- 2 cdas. harina
- ½ cda. margarina
- 2 tazas leche descremada

PREPARACIÓN

Masa quebrada: Juntar la harina, la margarina cortada en trozos, la sal y el huevo. Mezclar directamente con las manos, hasta formar una bola compacta. Envolver la bola en plástico y dejar reposar en el refrigerador durante una hora.

Estirar la masa con el rodillo hasta que tenga un grosor como de medio centímetro. Cubrir el molde por completo y cortar la masa sobrante. Pinchar la masa para que no crezca. Hornear por 15 minutos a 200°C.

Relleno: Sazonar el salmón y hornear por 20 minutos a 180°C. Desmenuzar. Cocer los espárragos y cortar en trozos pequeños.

Salsa blanca: Añadir mantequilla sobre un sartén al fuego, una vez que esté derretida agregar la harina y leche. Revolver hasta obtener una mezcla sin grumos.

Mezclar el salmón, los espárragos y la salsa blanca. Verter la mezcla en la masa, y hornear hasta que quede dorado en la superficie.

CEVICHE DE SALMÓN



INGREDIENTES

- 500 g Salmón sin piel y sin espinas
- 4 cebollas moradas cortadas en pluma
- Cilantro
- 200 g choclo cocido
- 1 taza jugo de limón
- 1 jengibre pequeño pelado y trozado
- 2 dientes de ajo pelados
- Sal, pimienta y aceite
- Hojas de lechuga para la presentación

PREPARACIÓN

Cortar la carne de salmón en cubos pequeños y reservar en el refrigerador.

Cortar la cebolla en pluma y dejarla durante 5 minutos con abundante sal y lavar para que no esté fuerte.

Triturar el jengibre y el ajo.

Colar el jugo de limón y agregar sobre la carne del salmón. Incorporar las hojas de cilantro, el choclo y la cebolla. Dejar que se marine media hora en el refrigerador.

Agregar los condimentos a gusto.

Preparar los recipientes en los que servirá el ceviche usando como base unas hojas de lechuga.

SALMÓN AL HORNO MARINADO EN SOYA Y MIEL



INGREDIENTES

- 1 filete Salmón de 500 g.
- ½ taza salsa de soya
- 2 cdas. de miel
- Hojas de romero y semillas de sésamo para decorar

PREPARACIÓN

Retirar la piel del salmón y cortar en dos porciones. Ponerlo sobre una fuente de horno.

Agregar a la fuente la salsa de soya mezclada con la miel y dejar reposar unos 20 minutos.

Espolvorear con romero y semillas de sésamo. Llevar a horno caliente de 10 a 15 minutos o hasta que el salmón esté completamente cocido si es que así se desea.

Servir acompañado de vegetales salteados.

TARTAR DE SALMÓN MARINADO EN SOYA, JENGIBRE Y ACEITE DE SÉSAMO



INGREDIENTES

- 150 g filete de Salmón marca Pier 33 Gourmet cortados en cubo
- 30 g cebolla morada cortada en cubos pequeños
- 30 cc soya
- 1 cda. jengibre fresco picado en cubitos
- 5 cc aceite de sésamo
- Sésamo tostado
- 1 cda. miel
- 10 cc jugo de limón

PREPARACIÓN

En un recipiente mezclar el salmón, la cebolla, el jengibre y la soya, y dejarlo marinar durante 15 minutos.

Incorporar la miel, el jugo de limón y el aceite de sésamo.

Para servir se recomienda acompañar con una ensalada de berros y decorar con sésamo tostado.

LASAÑA DE SALMÓN Y VERDURAS



INGREDIENTES

- 1 kg. filete de salmón sin piel
- 1 ½ paquete pasta seca de lasaña precocida
- 1 pimentón verde picado en corte juliana (tiras)
- 1 pimentón rojo picado en corte juliana (tiras)
- 2 zapallos italianos picados en rodajas finas
- 1 zanahoria grande rallada
- ½ taza de queso gauda o mantecoso rallado
- ¼ taza de queso parmesano rallado
- Aceite vegetal
- Sal y pimienta a gusto

Salsa blanca:

- 1 litro de leche
- ½ taza de mantequilla o margarina
- ½ taza de harina
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto

PREPARACIÓN

Salsa blanca: Calentar la mantequilla en una olla hasta que se derrita. Agregar de golpe la harina y revolver hasta que se desprege de la olla. Incorporar de a poco la leche revolviendo constantemente.

Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Reservar.

Lasaña: Cortar el salmón en cubos del grosor de un dedo aproximadamente. Reservar. Precalentar el horno a 180°C.

Disponer en una lata de horno las rodajas de zapallo italiano. Hornear durante 10 a 15 minutos y retirar. Reservar.

Calentar en un sartén 1 cda. de aceite vegetal y saltear a fuego bajo los pimentones con la zanahoria condimentados con sal y pimienta.

Esparcir en una budinera enmantequillada, ½ cucharón de salsa blanca cubriendo toda la base. Poner una capa de masa de lasaña y cubrir con 1/3 de la mezcla de pimentones con zanahoria. Sobre esta mezcla colocar ordenadamente 1/3 de las rodajas de zapallo italiano, y sobre éstas, 1/3 de los trozos de salmón y 1/3 del queso gauda o mantecoso. Condimentar con sal y pimienta y agregar ¾ de cucharón de salsa blanca. Repetir dos veces, terminando con una capa de masa de lasaña. Cubrir con el resto de la salsa blanca y espolvorear con el queso parmesano rallado.

Llevar a horno durante 40 minutos aproximadamente. Retirar del horno y dejar reposar durante 15 a 20 minutos. Porcionar y servir.

SALMÓN EN PAPILOTE CON VEGETALES DORADOS A LA MANTEQUILLA



INGREDIENTES

- 1 kg filete de salmón con piel
- 1 cebolla grande picada pluma (opcional)
- 2 zanahorias medianas ralladas
- 2 limones cortados en rodajas
- 2 cdas. cilantro fresco picado fino
- 1 cda. jengibre fresco picado fino o rallado (opcional)
- 1 cda. aceite de oliva
- Papel metálico o mantequilla
- Sal y pimienta negra a gusto
- 1 kg papas soufflé cocidas con cáscara y partidas en mitades
- 4 pimentones, rojos y verdes, picado como para anticucho
- 1 zapallo italiano picado en rodajas gruesas
- ½ kg espárragos (opcional)
- 1 paquetito ciboulette fresco picado fino
- ¼ taza aceite vegetal
- 2 cdas. mantequilla

PREPARACIÓN

Cortar pliegos de papel metálico o mantequilla de 30cm. x 30cm. aproximadamente.

Estofar la cebolla y zanahoria rallada con sal y pimienta en un sartén caliente. Reservar.

Precalentar el horno a temperatura media/alta (180°C a 200°C).

En el centro de cada pliego de papel colocar una cama de cebolla con zanahoria y una porción de salmón con la piel hacia abajo. Espolvorear con cilantro, jengibre, sal, pimienta y un chorrito de aceite de oliva. Coronar sobre el salmón las rodajas de limón.

Cerrar el papel con el papillote y hornear durante 15 a 20 minutos (depende del grosor del salmón).

Calentar aceite y mantequilla en un sartén a fuego máximo.

Incorporar papas, pimentones, zapallo italiano y espárragos, condimentar con sal y pimienta. Saltear hasta dorar. Retirar del fuego y espolvorear con ciboulette.

Servir.

CANCATO DE SALMÓN CON ARROZ BLANCO AL AJO



INGREDIENTES

Cancato:

- 1 kg filete de salmón
- 1 cebolla grande picada en corte pluma
- 3 longanizas picadas en rodajas o diagonal
- 2 tomates grandes picados en rodajas finas
- Queso gauda o mantecoso rallado a gusto
- Orégano, sal y pimienta a gusto.

Arroz:

- 3 tazas de arroz
- 3 tazas de agua caliente recién hervida.
- 3 dientes de ajo picado fino
- 1 cucharada de aceite vegetal
- Sal a gusto

PREPARACIÓN

Estofar la cebolla con sal y pimienta en un sartén caliente. Reservar. Precalentar el horno a temperatura media/alta (180°C a 200°C). Esparcir la cebolla en la base de una fuente para horno. Poner el salmón sobre la cebolla, condimentar con la sal y la pimienta.

Disponer sobre el salmón el tomate y espolvorear el orégano, el queso y finalmente las rodajas de longaniza.

Hornear durante 15 a 20 minutos (depende del grosor del salmón).

Lavar el arroz en abundante agua fría, hasta que ésta esté cristalina.

En una olla calentar el aceite y saltear el ajo. Agregar el arroz y sofreír durante 5 minutos.

Agregar el agua caliente y cocinar tapado a fuego lento durante 20 minutos.

Servir.

EMPANADITAS DE JUREL AL HORNO



INGREDIENTES

Para la masa:

- 50 cc leche fría
- 50 cc agua caliente, recién hervida
- 1 cda. sal fina rasa
- 200 g harina
- 2 yemas de huevo
- 180 g manteca vegetal o de cerdo derretida tibia

Para el relleno:

- 2 tarros de Jurel al agua marca Unica
- 200 g cebolla blanca picada en cubos
- 1 diente de ajo picado

PREPARACIÓN

Masa: Hacer una salmuera con la leche, el agua y la sal, revolver hasta disolver la sal totalmente.

En un bol grande poner toda la harina, agregar las yemas (todas juntas), incorporar revolviendo con una cuchara de palo o con un tenedor o con la punta de los dedos como pellizcando. Quieren obtener una arenilla de distintos grosores. Agregar la manteca y trabajar un poco más de la misma manera, a esta altura sólo se tendrán migas no una masa todavía.

Seguir trabajando la masa mientras van agregando la salmuera hasta obtener una masa suave y elástica. En caso de necesitar más humedad seguir agregando agua y leche sin sal.

Relleno: Sudar cebolla y ajo en un sartén caliente durante 5 minutos a fuego alto, luego enfriar y mezclar con el jurel. Luego rellenar empanadas y cocinar durante 10 minutos a 160°.

CROQUETAS DE JUREL ACOMPAÑADO DE ENSALADA MEDITERRÁNEA



INGREDIENTES

- 2 tarros de Jurel al natural marca Unica
- 2 cdas. harina sin polvos de hornear
- 3 huevos
- Pan rallado
- Cilantro picado
- Mix lechuga
- Palmitos
- Tomate cherry
- Queso mozzarella rallado
- Aceitunas sin carozo

PREPARACIÓN

Para las croquetas: Mezclar la harina, el jurel y 1 huevo con el cilantro picado hasta obtener una mezcla uniforme.

Para el apanado: Formar bolitas de medianas, pasar por harina, luego por 2 huevos batidos y finalmente por el pan rallado hasta que quede totalmente cubierta. Luego freír durante 4 minutos en aceite vegetal a 200°.

Para la ensalada: Mezclar la lechuga con los palmitos, las aceitunas, los tomates cherry y el queso mozzarella rallado. Acompañar las croquetas con la ensalada.

FETUCCINI SALTEADOS CON SALSA DE JUREL Y ACEITUNAS NEGRAS



INGREDIENTES

- 1 tarro de Jurel en salsa de tomate marca Unica
- 100 grs. fetuccini secos
- ¼ cebolla cortada en cubos
- 2 cubos de mantequilla
- Perejil cortado
- 20 g aceitunas negras
- Aceite vegetal

PREPARACIÓN

Cocinar los fetuccini por 10 minutos a partir de que el agua esté hirviendo y luego reservar.

En un sartén caliente agregar la cebolla con un poco de aceite vegetal, las aceitunas, la mantequilla y agregar el jurel en salsa de tomates. Revolver hasta que tome consistencia de salsa, agregar los fetuccini y saltear la pasta durante 5 minutos a fuego alto junto con la salsa.

Para servir se sugiere agregar el queso parmesano y el perejil fresco.

HAMBURGUESAS DE JUREL AL HORNO



INGREDIENTES

- 1 tarro de Jurel marca Única
- 3 huevos
- 1 pimentón rojo picado en cubitos
- Cilantro picado
- 1 zanahoria picada fina
- 2 tazas avena
- Harina

PREPARACIÓN

Picar y sofreír las verduras en un sartén con una pizca de aceite y sal.

Limpiar y escurrir el jurel. Desmenuzar en una fuente y agregar las verduras, la avena, los huevos enteros y mezclar.

Armar las hamburguesas cubriéndolas de harina para que no se peguen en las manos.

Llevar al horno por 15 minutos o hasta que se doren. Se pueden acompañar con puré, arroz o ensalada.

También se puede servir las hamburguesas como sándwich, con una hoja de lechuga y rebanadas de tomate.

CANELON DE JUREL CON SALSA POMODORO



INGREDIENTES

- 2 tarros de Jurel en salsa de tomate marca Unica
- 1 caja masa para lasaña
- 5 tomates maduros
- 50 g cebolla cortada en cubos pequeños
- 30 g queso parmesano
- 20 g mantequilla
- 1 g orégano seco

PREPARACIÓN

Relleno: En un bowl limpiar bien el jurel (retirar espinas) y mezclar con la cebolla previamente salteada.

Salsa: Pelar los tomates y cocinar en una olla a fuego bajo durante 20 minutos, luego enfriar y triturar en una juguera hasta tener una mezcla uniforme, agregar mantequilla y un toque de orégano.

Rellenar canelones previamente hidratada la masa y bañar con salsa pomodoro, llevar al horno durante 10 minutos a 160° luego agregar queso parmesano rallado sobre los canelones y gratinar durante 2 minutos a la misma temperatura.

SANDWICH DE JUREL MEZCLADO CON MAYONESA, PEPINILLOS, HOJAS VERDES Y VEGETALES ASADOS



INGREDIENTES

- 1 tarro de Jurel al agua marca Unica
- 2 marraquetas
- 2 cdas. mayonesa
- 1 paquete ciboulette picado
- 3 pepinillos dill en rodajas
- ¼ zapallo italiano en rodajas
- ¼ pimentón rojo en tiras
- Hojas verdes a gusto
- 2 cdas. jugo de limón

PREPARACIÓN

Precalentar el horno. Mezclar el jurel con la mayonesa, el ciboulette y un toque de jugo de limón hasta lograr una pasta. Cortar todos los vegetales y hornear durante 15 minutos a 140°.

Para armar el sándwich: Cortar la marraqueta. En la base agregar la mezcla de jurel con mayonesa, incorporar los vegetales asados y terminar con las hojas verdes. Se recomienda acompañar con papas fritas.

QUICHE DE JUREL Y ESPINACAS



INGREDIENTES

- 1 tarro de Jurel marca UNICA
- 1 lámina de masa de hojaldre
- 200 ml crema de leche
- 2 huevos
- 150 g espinacas frescas
- 200 g queso de cabra
- 1 pizca nuez moscada
- 1 pizca pimienta negra molida

PREPARACIÓN

Precalentar el horno.
Colocar la masa en un molde redondo cubriendo hasta los bordes.
Pinchar la masa con un tenedor.
Picar el jurel y reservar.
Lavar y escurrir muy bien las espinacas. Picarlas ligeramente.
En un bol, poner los huevos, la crema, nuez moscada y pimienta.
Batir hasta obtener una mezcla cremosa.
Añadir las espinacas a la crema y mezclar.
Incorporar el jurel picado y mezclar bien para que se integre.
Verter la mezcla en el molde sobre la masa y colocar rebanadas de queso de cabra encima.
Hornear a horno medio por 25 minutos o hasta que se vea dorado.
Servir caliente.

JUREL A LA TOSCANA



INGREDIENTES

- 1 tarro de Jurel marca UNICA
- 200 g tallarines
- 2 dientes de ajo
- 1 pimentón rojo pequeño
- 40 g alcaparras
- 60 g aceitunas negras
- 250 g tomates en conserva
- 2 cdas. aceite de oliva
- Pimienta negra molida
- Orégano seco
- 1 cda. perejil picado
- Sal

PREPARACIÓN

Picar el ajo, el pimiento sin semillas y el jurel escurrido. Cortar en rodajas las aceitunas.

Cocer los tallarines. Mientras se cuecen, calentar en un sartén el aceite de oliva, agregar el pimentón, el jurel y el ajo hasta que esté dorado, añadir las alcaparras y las aceitunas y cocinar un par de minutos.

Añadir el tomate, removiendo para integrarlo. Bajar la temperatura y dejar cocinar suavemente, mientras se terminan de cocer los tallarines.

Ecurrir los tallarines cuando estén al dente y agregar directamente en el sartén.

Revolver y añadir orégano, perejil y una pizca de pimienta negra.

BUDÍN ATOMATADO DE JUREL



INGREDIENTES

- 2 tarros jurel marca ÚNICA en salsa de tomates
- 3 cebollas medianas picadas en cubitos
- 4 zanahorias medianas ralladas
- 1 cdta. de orégano
- 2 cdas. de ciboulette picado fino
- 3 huevos tamaño regular
- 2 tazas de pan rallado o 6 panes remojados en 2 tazas leche
- 2 tazas de leche
- 1 taza de crema de leche
- Queso gauda o mantecoso rallado a gusto.
- Aceite vegetal
- Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

Sofreír la cebolla y la zanahoria hasta que la primera esté transparente. Condimentar con la sal y la pimienta. Incorporar el orégano y el ciboulette. Reservar.

Mezclar el sofrito con el resto de los ingredientes (excepto el queso). Incorporar completamente.

Precalentar el horno a 180°C.

Traspasar la mezcla a una budinera o fuente de horno. Dejar que asiente y espolvorear el queso encima.

Hornear durante 25 a 30 minutos.

Retirar del horno, dejar reposar durante 2 a 3 minutos y servir.

PAPAS RELLENAS CON JUREL



INGREDIENTES

- 2 tarros de jurel al natural ÚNICA
- 1.8 kg papas cocidas en agua con sal
- 100 g margarina o mantequilla
- 1 pizca nuez moscada rallada (opcional)
- 6 yemas de huevo
- 3 cebollas morada o blanca medianas picada en cubos pequeños
- 2 cdts. ají de color
- 1 cdta. orégano seco
- Harina (para secar la masa según la humedad de la papa)
- 1 taza pan rallado
- ½ taza agua fría
- 1 lt de aceite vegetal (para freír)
- 1 huevo tamaño regular
- Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

Calentar dos cdas. de aceite en una olla e incorporar la cebolla picada en cubos pequeños. Agregar el ají de color y el orégano seco molido, revolver y agregar sal y pimienta a gusto. Dejar cocinando por ½ hora a fuego bajo, revolviendo de vez en cuando. Si se va secando, agregar el agua fría según necesidad. Agregar el jurel limpio, desmenuzado y drenado, y cocinar durante 5 minutos más. Reservar.

Moler las papas, incorporar la margarina, la sal, la pimienta, la nuez moscada y mezclar. Agregar las yemas de huevo de a una.

Preparar un recipiente con 1 huevo batido, otro recipiente con harina y un último con pan rallado.

Espolvorear un poco de harina en las manos y formar bolas de papa del tamaño de la palma de la mano. Tomar una bola de papa con las manos enharinadas, aplastar ligeramente formando una cavidad y colocar una cucharada de pino de jurel. Cerrar dando forma semi ovalada y con mucho cuidado, pasar por la harina (retirar el exceso), luego por el huevo batido y terminar con el pan rallado.

Refrigerar por 1 hora aproximadamente.

Freír en aceite caliente hondo a 180°C durante 4 a 8 minutos.

ESTOFADO DE JUREL A LA CHILENA



INGREDIENTES

- 2 tarros jurel en salsa de tomate marca ÚNICA
- 2 cdas. aceite vegetal
- 2 cebollas mediana picadas en pluma
- 2 zanahorias grandes picadas en medias lunas
- 1 cdta. orégano
- 2 cdas. ají de color
- 1 taza pimentón rojo picado en corte juliana (tiras)
- ½ taza apio picado en bastones pequeños
- 1 taza tomate picado en cubos
- ½ taza hojas de perejil
- 1 ½ kg papas peladas cortadas en gajos o bastones
- ½ taza vino blanco
- Cilantro picado fino a gusto
- Agua caliente
- Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

Sofreír la cebolla en aceite vegetal. Agregar la zanahoria, el apio, el orégano y el ají de color. Condimentar con la sal y la pimienta e incorporar el pimentón rojo, el tomate y el perejil.

Agregar el vino blanco y el líquido del tarro de jurel, y dejar cocinar durante 2 a 3 minutos.

Incorporar las papas y suficiente agua caliente para cubrir toda la preparación. Cocinar durante 30 minutos a fuego bajo/medio.

Agregar el jurel trozado. Una vez que retorne el hervor, retirar del fuego.

Servir en plato hondo, con el caldo de la preparación y abundante perejil picado.

FRITOS DE JUREL CON PURÉ DE ESPINACA



INGREDIENTES

Fritos de jurel:

- 2 tarros jurel ÚNICA al natural
- 1 ½ cdta. ajo picado fino
- Ralladura de un limón a gusto
- 2 cdas. perejil picado fino
- 3 cdas. cebollín picado fino
- 3 a 4 huevos enteros
- ½ taza harina (según necesidad)
- 1 lt aceite para freír

Puré de espinacas:

- 1 ½ kg espinacas
- 1 cdta. ajo picado fino
- 1 taza crema de leche
- ½ taza mantequilla o margarina
- 2 papas medianas peladas
- Sal y pimienta negra a gusto

PREPARACIÓN

Limpiar el jurel y descartar el exceso de agua.

Saltear el ajo, el perejil, el cebollín y la ralladura de limón. Reservar.

Preparar un batido con los huevos y la harina, el que debe quedar con una consistencia ligosa.

Agregar el sofrito ya hecho. Incorporar bien, condimentar con la sal y la pimienta.

Pasar los trozos de jurel por este batido.

Freír en aceite caliente (180°C) durante 2 a 3 minutos, hasta alcanzar un color dorado en su exterior.

Limpiar y deshojar las espinacas.

Cocer las papas en agua fría con sal durante 20 minutos desde que comience a hervir. Cuando se cumplan 10 minutos de cocción agregar las espinacas.

Agregar la mantequilla, la pimienta y la crema. Pasar todos los ingredientes a una procesadora o juguera y licuar.

Rectificar sabor y servir acompañando los fritos.

EMPANADAS DE MEJILLONES HORNEADAS



INGREDIENTES

Para el relleno:

- 350 g Mejillones sin concha
- 500 g queso mozzarella (no laminado)

Para la masa:

- 200 g manteca vegetal
- 1 kg harina
- 1 cda. sal
- 1 taza leche tibia
- ½ taza agua tibia
- ½ taza vino blanco

PREPARACIÓN

Mezclar la harina y la sal en un bol formando un hueco en el centro. Agregar la manteca derretida y juntar con las manos.

Agregar la leche tibia y, en la medida que sea necesario, añadir el agua tibia mezclada con vino blanco hasta lograr una masa homogénea.

Trabajar la masa sobre una superficie con harina para que no se pegue. Amasar por 10 minutos hasta obtener una masa suave y elástica. Dividir y uslear para formar 15 circunferencias de masa delgada.

Cortar el queso en pequeños cubos y rellenar las empanadas con la misma cantidad de mejillones. Con un pincel o con los dedos pintar el borde de la masa con agua, doblar sobre el relleno y presionar cuidadosamente con los dedos o un tenedor para sellar.

Preparar un batido sencillo de yema de huevo con leche y pintar cada empanada en la parte superior para obtener un hermoso color en el horneado. Pinchar con la ayuda de un mondadiente cada empanada y llevarlas al horno medio por aproximadamente 30 minutos. Servir calientes.

CURRY AMARILLO DE MEJILLONES CON ARROZ A LA ALBAHACA



INGREDIENTES

- 60 g Mejillones sin concha
- 20 g curry amarillo en polvo
- 200 cc crema de leche
- 10 cc salsa de pescado
- 10 cc salsa de ostras
- 20 g zanahoria
- 20 g berenjena
- 20 g zapallo italiano
- Cebollín, albahaca y cilantro
- 1 taza de arroz

PREPARACIÓN

Para el curry: En una olla agregar un poco de aceite vegetal, los mejillones y todos los vegetales cortados en rombo, saltear durante 2 minutos a fuego alto. Agregar curry amarillo en polvo, salsa de pescado y salsa de ostras, luego incorporar la crema de leche y dejar hervir durante 3 minutos.

Una vez listo el curry, agregar cilantro picado a gusto.

Para el arroz: Preparar arroz de manera tradicional: 1 taza de arroz por dos tazas de agua hirviendo sin condimentar, una vez listo el arroz agregar la albahaca picada.

MEJILLONES CON ARROZ FRITO ESTILO THAI



INGREDIENTES

- 250 g Mejillones sin concha
- 1 taza de arroz grado 1
- Aceite vegetal para freír
- Salsa de soya
- 1 zanahoria
- 1 calabaza italiana
- 1 cebollín
- 1 huevo
- Cilantro

PREPARACIÓN

Para el arroz: Preparar arroz de manera tradicional: 1 taza de arroz por dos tazas de agua hirviendo, sin condimentar.

Para el arroz frito: En un sartén agregar un poco de aceite vegetal, luego agregar el huevo y revolver hasta que quede seco. Agregar todos los vegetales cortados en cubos pequeños y saltear durante 30 segundos a fuego alto. Agregar los mejillones, el arroz y soya a gusto (entre más soya más salado), añadir cilantro picado y la parte verde del cebollín. Saltear durante 2 minutos y servir.

SOPA ÁCIDA DE MEJILLONES



INGREDIENTES

- 100 g Mejillones con concha
- 10 g pasta de curry verde
- Jugo de limón
- 20 g pimentón rojo
- 20 g pimentón verde
- Aceite vegetal para freír
- 20 g cebolla morada
- Cilantro picado

PREPARACIÓN

En una olla agregar un poco de aceite vegetal, luego añadir pasta de curry verde y dorar durante 30 segundos a fuego medio.

Agregar los vegetales cortados en rombos y abundante agua hasta que hierva, luego agregar jugo de limón, cilantro y los mejillones.

Dejar hervir durante 10 minutos, condimentar y servir.

MEJILLONES GRATINADOS CON CREMA DE QUESOS



INGREDIENTES

- 12 Mejillones media concha
- 20 g queso cabra
- 20 g queso crema
- 20 g queso gouda
- 20 g queso azul
- 100 cc crema de leche
- 20 g mantequilla sin sal
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

Para la salsa: En un sartén calentar la crema de leche, agregar todos los quesos previamente rallados, revolver constantemente hasta que estos se encuentren derretidos. Luego agregar mantequilla y condimentar con sal y pimienta.

Para servir, verter la cantidad a gusto de salsa sobre cada mejillón y hornear a 200°C por 2 minutos o hasta que la salsa gratine.

ENSALADA CÉSAR CON MEJILLONES



INGREDIENTES

- 1 kg Mejillones con concha
- ½ taza vino blanco
- 3 lonjas de tocino
- 2 rebanadas de pan de molde blanco (para crutones)
- 2 cdas. aceite de oliva
- ½ filete de anchoa picado fino
- ½ diente de ajo picado fino
- 1 cda. mayonesa
- ½ lechuga escarola picada
- Jugo de limón y sal a gusto
- Queso parmesano rallado

PREPARACIÓN

Calentar el vino blanco en una olla grande a fuego medio. Agregar los mejillones, cubrir y cocinar hasta que salga vapor por debajo de la tapa y las conchas estén abiertas (6 minutos aproximadamente).

Mientras se cocinan los mejillones, calentar un sartén a fuego medio y freír el tocino hasta que esté crujiente. Retirar el tocino del sartén y escurrir sobre una toalla de papel.

En un tazón pequeño batir el aceite de oliva, la anchoa, el ajo, el jugo de limón y la mayonesa.

Dividir la lechuga en 2 platos. Cubrir con mejillones, tocino, crutones y queso parmesano rallado.

MEJILLONES EN SOPA DE TOMATE



INGREDIENTES

- 500 g de Mejillones con concha
- 2 dientes de ajo picados
- 1 tomate natural triturado
- Perejil picado fino
- Hojas de laurel
- Aceite de oliva
- Sal
- Pan tostado (para acompañar)

PREPARACIÓN

Cubrir el fondo de una olla con agua y calentar sin hervir. Agregar los mejillones y cocinar hasta que se abran. Sacar según se vayan abriendo, escurrir y resérvalos.

Colocar al fuego un sartén con un poco de aceite, agregando primero el ajo hasta que empiece a dorar. Añadir la cebolla cocinándola hasta que esté transparente.

Agregar el tomate triturado, el caldo de la cocción de los mejillones y las hojas de laurel. Revolver hasta que se integren. Cocer a fuego medio-bajo durante 25 minutos removiendo de vez en cuando.

Para una sopa fina con una textura un poco más densa, retirar los mejillones y triturar el resto del contenido para luego pasarlo por un cedazo.

Servir la sopa de mejillones y tomate recién hecha y espolvorearla con perejil picado. Acompañar con trozos de pan tostado.

PICANTE DE MEJILLONES



INGREDIENTES

- 1 kg de carne de mejillones
- 1,5 kg de papas cortadas en octavos y cocidas
- 2 cebollas grandes picadas finas
- 3 dientes de ajo picados finos
- 1 cda. de orégano
- 2 cdas. de perejil picados finos
- Aji en pasta a gusto o ½ cda. de merkén en polvo
- 1 cda. de curry
- 2 cdas. aji de color
- 2 cdas. maicena disuelta en ½ taza de agua fría
- Aceite vegetal
- 3 huevos cocidos
- ¼ taza vino blanco
- Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

Cocer las papas en agua con sal. Reservar.

Sofreír la cebolla y el ajo en aceite vegetal. Condimentar con la sal, la pimienta, el aji de color y el curry. Agregar el vino blanco y ½ taza de agua.

Cocinar durante 2 a 3 minutos y agregar los mejillones, el aji en pasta y el orégano.

Cocinar durante 5 minutos y agregar las papas cocidas y la maicena previamente diluida. Una vez que retome el hervor, cocinar durante 2 a 3 minutos y luego retirar del fuego.

Servir con ½ huevo cocido por plato y con abundante perejil espolvoreado.

Tip para la cocina: Si se reduce la cantidad de papas a la mitad, se puede servir acompañado de arroz blanco.

MEJILLONES CON PASTA ARRABBIATA



INGREDIENTES

- 1 kg carne de mejillones
- 1 ½ paquete pasta seca a elección
- 2 cebollas mediana picadas finas
- 4 a 5 dientes de ajo grandes laminados
- 2 cdtas. ají color
- 2 a 3 tomates picados en cubos y sin semillas
- 1 taza salsa de tomates
- 1 sobre queso rallado
- 1 cda. margarina
- 1 pizca de azúcar
- Ají cacho de cabra o merquén a gusto
- Aceite vegetal
- Hojas de laurel
- Perejil picado fino
- Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

Hidratar el ají cacho de cabra y picar en aros finos. Reservar.

Sofreír en un sartén amplio, la cebolla en aceite vegetal, agregar el ají cacho de cabra y las láminas de ajo. Cuando comiencen a dorar, agregar el tomate y condimentar con la sal, la pimienta y el ají de color. Cocinar durante 10 minutos.

Incorporar la salsa de tomates y rectificar sabor. Si estuviera muy ácida, agregar una pizca de azúcar. Si la salsa estuviera muy espesa, agregar agua de la cocción de la pasta.

Agregar los mejillones y cocinar durante 5 minutos. Reservar.

Cocer la pasta en abundante agua caliente con sal y hojas de laurel durante 9 a 10 minutos. Colar y pasar bajo un chorro de agua fría para cortar la cocción. Devolver a la olla y agregar una cucharada de margarina. Mezclar muy bien.

Incorporar la pasta a la salsa, mezclar completamente y servir espolvoreada con queso rallado y abundante perejil picado.

CHUPE DE MEJILLONES

INGREDIENTES

- 1 kg carne de mejillones
- 2 cdas. aceite vegetal
- ½ taza vino blanco (o cerveza blanca ligera)
- 1 pimentón rojo picado fino en cuadraditos
- 2 cebollas medianas picadas en cubitos
- 2 dientes de ajo picados finos
- 2 tazas caldo de mejillones
- 3 tazas de agua
- 2 cdas. ají color
- 1 cdta. orégano
- ½ cdta. comino molido
- Perejil picado fino a gusto
- 5 cdas. soperas de leche en polvo
- 2 tazas de pan rallado (o tres marraquetas y media)
- 4 cdas. de queso rallado.
- 1 huevo cocido rallado (opcional)
- Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

Cocer los mejillones en 1 litro de agua con sal. Reservar los mejillones y el caldo de la cocción por separado.

Disolver la leche en polvo en 3 tazas de agua.

Sofreír en aceite a fuego medio la cebolla, el ajo y el pimentón rojo, hasta que la cebolla esté transparente. Incorporar el ají color, el orégano y el comino. Condimentar con la sal y la pimienta.

Agregar el vino blanco y las 2 tazas de caldo de mejillones y dejar cocinar durante 10 minutos. Precalentar el horno a fuego máximo.

Licuar el pan, la leche y el queso rallado en una juguera.

Agregar a la preparación y revolver constantemente.

Agregar el perejil picado, los mejillones y mezclar bien para incorporar todos los ingredientes. Reservar.

Vaciar la mezcla en recipientes individuales de greda (o a una budinera) y espolvorear el queso por encima a gusto. Se puede agregar también un huevo cocido rallado.

Gratinar durante 5 a 10 minutos. Retirar del horno, dejar reposar dos a tres minutos y servir.

CEVICHE DE LANGOSTINO



INGREDIENTES

- Colas de Langostino marca Pier 33 Gourmet
- ½ cebolla roja cortada en pluma
- 7 limones en jugo
- ½ ají serrano picado
- Cilantro finamente picado
- ½ diente de ajo picado
- ½ cda. aceite de oliva
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

En un tazón agregar todos los ingredientes y dejar reposar durante 15 a 20 minutos.

Servir.

ÑOQUIS DE LANGOSTINO



INGREDIENTES

- 1 paquete Colas de Langostino Pier 33 Gourmet
- 500 g ñoquis
- 4 cdas. aceite de oliva
- 2 cdas. mantequilla
- 3 ajíes jalapeños, sin semillas y picados
- 3 cdas. pasta de ajo
- ½ taza piñones crudos
- Sal y pimienta
- Perejil fresco picado
- Jugo de limón

PREPARACIÓN

Descongelar las colas de langostino, enjuagarlas y secarlas. Cocinar los ñoquis según las instrucciones del paquete agregando 1 cda. de sal al agua hirviendo. Escurrir y sacudir el exceso de agua. Saltear los ajíes en 2 cdas. de aceite de oliva por 5 min a fuego medio/medio alto o hasta que esté ligeramente dorado y ablandado. Agregar _ cda. de sal y los piñones. Continuar cocinando hasta que los piñones estén ligeramente dorados por 3 min aprox. Dejar a fuego medio y agregar la pasta de ajo. Agitar por 2 min hasta que el ajo se incorpore a la mezcla. Agregar las colas de langostinos y revolver para mezclar. Saltearlas a fuego medio de 2 a 3 min hasta que estén calientes. En un sartén separado, calentar a fuego medio alto 2 cdas. de aceite de oliva y la mantequilla hasta que se derrita. Agregar los ñoquis dejándolos en una sola capa. Cocinar a fuego medio sin agitar por 3 a 4 min. Revolver y cocinar por 3 min hasta que estén ligeramente dorados. Añadir _ cda. de sal y pimienta a gusto. Combinar los ñoquis con la mezcla. Agregar el jugo de limón en general y cubrir con perejil. Servir inmediatamente.

SOPA DE COLA DE LANGOSTINO



INGREDIENTES

- Colas de Langostino marca Pier 33 Gourmet (227 g)
- 1 cda. mantequilla
- 4 rebanadas tocino picado
- ½ taza cebolla picada
- ½ taza zanahoria cortada en cubitos
- ½ taza apio cortado en cubitos
- 1 ½ taza puré de choclo
- 1 ½ taza caldo de pollo
- 1 taza crema batida
- 1 taza granos de choclo dulce
- Cebollín fresco, picado
- Pimienta y sal

PREPARACIÓN

En un sartén agregar la mantequilla y vierta los langostinos. Cocinar por 3 minutos y reservar.

En una olla pequeña, cocinar el tocino durante 5 minutos hasta que esté crujiente, y reservar.

En la misma olla agregar la cebolla, las zanahorias, el apio, el puré de maíz y el caldo de pollo. Mezclar todos los sabores y dejar que hierva a fuego lento durante 10 minutos.

Agregar una pizca de pimienta, crema batida, granos amarillos y sal. Dejar hervir a fuego lento durante 5 minutos. Retirar la olla del fuego y agregar el tocino y los langostinos.

Mezclar bien.

Servir de inmediato y decorar con cebollín.

PIZZA DE LANGOSTINO CON TOCINO AHUMADO Y LIMONES VERDES CARBONIZADOS



INGREDIENTES

- 225 g Colas de Langostino marca Pier 33 Gourmet
- 3 rebanadas tocino ahumado cortadas gruesa
- 1 limón grande cortado por mitad
- 1 base de pizza precocida
- 150 g pimienta o ajo y hierbas
- 1 ½ taza queso rallado
- 2 cdas. cebollín fresco finamente picado
- 1 taza verduras mixtas

PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 240°C. Cocinar el tocino en un sartén hasta que esté dorado y crujiente; escurrir en un plato forrado con papel de cocina.

Limpiar el sartén utilizado, luego calentar a fuego alto. Agregar las mitades de limón colocando el lado cortado hacia abajo en el sartén caliente. Cocinar las mitades de limón hasta que estén oscuras y carbonizadas mirando el lado cortado, reservar.

Colocar la masa de pizza en un molde. Extender la pimienta o el ajo y las hierbas sobre la masa en una capa uniforme y luego esparcir el queso uniformemente. Espolvorear el cebollín y arreglar las colas de langostino sobre el queso. Hornear la pizza durante 11-14 minutos o hasta que el queso esté burbujeante y dorado.

Traspasar la pizza a una fuente de servir. Esparcir el tocino cocido y las verduras mixtas sobre la pizza. Exprimir el limón carbonizado sobre la pizza a su gusto. Cortar en trozos para servir.

RISOTTO DE ABALÓN



INGREDIENTES

- 1 Abalón
- 2-3 tazas caldo de verduras
- 1/2 taza arroz arborio
- 1/2 taza vino blanco
- 1/2 cebolla cortada en cubitos
- 1 diente de ajo machacado
- 1/4 taza hojas frescas de albahaca picadas
- Ralladura de 1/4 limón
- Jugo de 1/2 limón
- 3 Pancettas en rodajas finas
- 4 cdas. mantequilla
- 2 cdas. aceite de oliva

PREPARACIÓN

Calentar 1 cda. de mantequilla y aceite de oliva. Agregar la cebolla y cocinar hasta que se dore.

Agregar el arroz y ajo, cocinar hasta que todo esté cubierto de aceite y mantequilla. Agregar el vino y cocinar hasta que se absorba en el arroz.

Agregar caldo precalentado a medida que se absorba en el arroz.

Cocinar hasta que el arroz esté tierno. Si es necesario, agregar agua para garantizar que el arroz alcance la cocción adecuada. Una vez que el arroz esté cocido, agregar el jugo y ralladura de limón, y las hojas de albahaca.

A medida que el risotto se acerca a la etapa final de cocción, derretir 3 cdas. de mantequilla en una sartén aparte hasta que comience a dorarse, agregar la panceta y cocinar hasta que esté crujiente.

Agregar el abalón precocido cortado en rodajas en el último minuto.

Sobre el risotto agregar la carne de abalón y panceta.

Por último, vierta aprox. 2 cdas. de mantequilla derretida restante y decore con hojas de albahaca extra.

ABALÓN MARINO A LA PARRILLA



INGREDIENTES

- 1-3 Abalones por persona
- Ajo molido
- Mantequilla

PREPARACIÓN

Calentar la parrilla a temperatura alta.

Preparar el abalón colocando una gran cantidad de mantequilla y ajo picado a gusto en el lado del pie del abalón.

Colocar el abalón preparado en la parrilla muy caliente, con la concha hacia abajo. Cocinar por 4 minutos.

Voltear el abalón con la carne hacia abajo y cocinar por 3 minutos adicionales.

Retirar el abalón de la parrilla y sacar la concha.

Cortar el abalón por el lado de la cáscara en finas rodajas.

TACOS CON TARTARE DE ABALONES



INGREDIENTES

- 8 Abalones frescos limpios
- Tortillas para tacos
- 2 yemas de huevo cocidas
- 1 cda. cebollín picado
- 1 cda. mostaza
- 1 cda. aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta
- Alcaparras y ciboulette para decorar

PREPARACIÓN

Tartare: Picar con cuchillo los abalones y mezclar con las yemas de huevo cocidas, el cebollín, la mostaza, el aceite de oliva, la sal y pimienta.

Colocar de base la tortilla, en el centro colocar el Tartare con las alcaparras y ciboulette.

También se puede comer formando un taco.

ABALONES APANADOS



INGREDIENTES

- 1-3 Abalones por persona
- Harina, sazónada con sal y pimienta.
- Huevos batidos
- Pan rallado de su elección (Panko, italiano, galletas Ritz trituradas, etc)
- Mantequilla
- Ajo

PREPARACIÓN

Preparar el abalón para cocinar.

Batir la mezcla de huevos con ajo a gusto.

Bañar los filetes de abalón en la mezcla anterior y luego pasar por ambos lados en harina.

Volver a bañar los filetes de abalón en la mezcla de huevos batidos y finalmente pasar por ambos lados en pan rallado.

Calentar el sartén para que esté muy caliente y añadir mantequilla.

Colocar los filetes de abalón en el sartén y freír 30 segundos por cada lado hasta que estén dorados.

Sazonar a gusto y servir inmediatamente.



Camanchaca®

SALAS DE VENTA

CORONEL, Región del Bío Bío:

Av. General Carlos Prats 80,
Caleta Lo Rojas
Teléfono +56 41-2261222

TOMÉ, Región del Bío Bío:

Mariano Egaña 655
+56 41-2509905

RAUCO, Región de Los Lagos:

Camino Rauco s/n,
Comuna de Chonchi
Teléfono: +56 65-2534311

SANTIAGO, Región Metropolitana:

Av. La Florida 9660
Local 07, Esq. Santa Amalia
Teléfono: +56 2-2287 7427

www.camanchaca.cl