

# Sabor a CHILE

LOBOS

## Recetario

### SEMANA DE LA COCINA CHILENA

Recetas de Álvaro Barrientos y Silvana Cocina.



A woman with grey hair, wearing a yellow sweater and a grey apron, stands in a kitchen. She is holding a white rectangular baking dish filled with a yellowish mixture. The kitchen has wooden countertops, blue cabinets, and shelves with various items like plants and baskets. A chalkboard sign is visible on the left.

# Silvana COCINA

## *Recetas*

**3-4**

Cazuela de Ave Nogada

**5-6**

Porotos con mote

**7-8**

Prietas con papas cocidas

**9-10**

Malaya rellena con espinaca, huevos y zanahoria

**11-12**

Cocimiento Mar y Tierra

A photograph of a traditional Mexican dish, 'Cazuela de ave nogada', served in a white ceramic bowl with a decorative rim. The dish consists of a thick, creamy sauce with chunks of meat, a large piece of potato, and a garnish of fresh cilantro. In the background, there is a bottle of Lobos brand sauce, a small dish of tortillas, and a glass of oil. The entire scene is set on a rustic wooden table.

# Cazuela de ave nogada

Una receta elaborada por Silvana Cocina

---

## Historia

---

Este plato forma parte de la gastronomía chilena criolla de la zona del Valle del Aconcagua llena de tradición, ya que sus ingredientes hacen que disfrutes de un plato muy chileno con un toque especial.

---

## Ingredientes

3 porciones

- 3-4 piezas de pollo
  - 3 papas
  - 1/4 taza de arroz
  - Agua
  - 1 caldo concentrado ave
  - 1 zanahoria
  - 1 trozo de cebolla
  - 1 trozo de pimentón rojo
  - 1 diente de ajo
  - Orégano
  - Aliño completo
  - 1.5 litro de agua
  - 3 cdas de nueces molidas
  - 3 cdas de crema de leche
  - **Sal Lobos tradicional**
  - Aceite
- 

## Preparación

---

**E**n esta receta usaremos prietas hechas, primero ponemos en una olla un par de cucharadas de aceite a calentar, agregamos la cebolla picada en cubitos, el ajo cortado en láminas finas, la mitad de la zanahoria rallada gruesa y Sal Lobos tradicional a gusto. Dejamos cocinar por unos minutos y agregamos la otra mitad de la zanahoria y pimentón en bastones delgados.

Luego agregamos el pollo y los condimentos, el caldo concentrado, orégano, aliño completo, revolvemos bien y dejamos cocinar por unos 5 min., agregamos agua, probamos el sabor y dejamos cocinar unos 10 min. más hirviendo, luego agregamos las papas partidas en trozos irregulares y el arroz, tapamos con media tapa y dejamos cocinar hasta que las papas, el arroz y el pollo estén cocidos, aprox. 12 minutos más.

Para la crema nogada:

Mezclamos las nueces con un poco de caldo y la crema (si la quieres más consistente ponemos menos caldo), revolvemos bien.

Servimos la cazuela y encima del caldo ponemos unas cucharadas de la crema nogada y espolvoreamos cilantro picado fino para darle frescura al plato y aún más sabor!

The background image shows a rustic kitchen scene. In the foreground, a white ceramic bowl is filled with a mixture of white beans (porotos) and mottos (mote), garnished with shredded yellow cheese. In the background, there is a wooden pepper mill, a red chili pepper, a dark bowl, and a can of LOBOS brand beans. The text "Porotos con mote" is overlaid in a white, cursive font across the center of the bowl.

# Porotos con mote

Una receta elaborada por Silvana Cocina

---

## Historia

---

Este es un plato de fondo tradicional en nuestra cocina chilena, que nace desde los campos y que va adquiriendo formas diferentes de acuerdo a sus ingredientes y el mote tan propio de la comida mapuche.

---

## Ingredientes

5 porciones

- 
- |   |                                |
|---|--------------------------------|
| • 1 taza de porotos remojados (la noche anterior) | • Ají de color                 |
| • Agua  | • Comino                       |
| • 1 vaso o taza de mote                           | • 1 ramita de apio             |
| • 300 g. de zapallo                               | • 1,5 lt. de agua              |
| • 1 cebolla                                       | • Aceite vegetal               |
| • 1 diente de ajo                                 | • <b>Sal Lobos tradicional</b> |
| • 1 trozo de zanahoria                            |                                |
| • 1 trozo de pimentón rojo y verde (es opcional)  |                                |
| • Orégano   |                                |
- 

## Preparación

---

Primero ponemos los porotos remojados del día anterior a cocinar sin sal, a fuego medio hasta que estén blandos. El tiempo de cocción puede cambiar dependiendo de la olla que se use, si es a presión o normal. Cuando estén listos, colamos los porotos, los dejamos en la misma olla y les agregamos agua caliente recién hervida hasta cubrirlos, agregamos Sal Lobos tradicional a gusto, el zapallo que cortamos en cubitos, también se pueden agregar 2 trozos más grandes para molerlos posteriormente (pero es opcional), el pimentón y una ramita de apio, revolvemos y dejamos cocinar a fuego lento.

Luego, en un sartén calentamos aceite y hacemos un sofrito con la cebolla, el ajo picado fino, el pimentón rojo y verde (op) y un trozo de zanahoria cortados en cubos. Agregamos los condimentos, orégano seco, comino y ají de color (½ cda de cada uno), una pizca de Sal Lobos tradicional, revolvemos bien, rectificamos el sabor y lo agregamos a la olla donde estamos cocinando los porotos.

En una olla aparte, cocemos el mote con agua fría a fuego medio, cuando ya esté cocido, lo colamos y agregamos 1½ de taza de mote a los porotos, revolvemos y dejamos cocinar por 10 min.

Cuando esté listo, lo servimos caliente con un chorizo en láminas o entero frito y un poco de ají de color por encima disuelto en un poco de aceite a fuego lento en una paila.

y listo! a disfrutar esta receta chilena que podemos servir en un librito de greda con una rica ensalada a la chilena con ají verde y cilantro.

The background of the page is a photograph of a rustic meal. In the foreground, a light-colored ceramic plate holds several pieces of prietas (dark red sausages) and boiled yellow potatoes. The potatoes are garnished with finely chopped green herbs. In the background, a glass of yellow liquid, likely oil, and a container of LOBOS seasoning are visible on a wooden surface.

# *Prietas con papas cocidas*

Una receta elaborada por Silvana Cocina

---

## Historia

---

En Chile, la prieta se deriva del cerdo, algunas vienen en envoltorios más grueso por lo que se deben cortar a lo largo o por la mitad y se extrae su contenido para mezclar con arroz o papas cocidas.

---

## Ingredientes

---

2 porciones

- 2 prietas por persona
- 2 papas por persona
- Agua
- Aceite Vegetal
- **Sal Lobos tradicional**
- Perejil o cilantro fresco

---

## Preparación

---

Primero pinchamos las prietas con un mondadientes por ambos lados, luego las ponemos en una olla con agua hervida y un poco de sal por unos 18 a 20 min. máx. las escurrimos y las reservamos sobre un papel absorbente para que se sequen. Luego las ponemos en un sartén con aceite caliente y las doramos por ambos lados.

Pelamos las papas y las ponemos en otra olla con agua hervida y sal a cocer por 25 min. o hasta que estén blandas (todo depende del tamaño de las papas), las escurrimos y reservamos hasta que estén las prietas listas.

Se sirve todo caliente directo al plato y sobre las papas ponemos un chorrito de aceite, sal lobos y espolvoreamos el plato con perejil o cilantro fino recién picado, para darle frescura!

# Malaya rellena

con espinacas, huevos y zanahoria

---

## Historia

---

La Malaya rellena es un clásico chileno, popular y delicioso, que se puede servir frío en sándwiches, acompañada de ensalada de papas o para la once en un día de verano acompañada de tomates frescos.

---

## Ingredientes

---

5 porciones

- 1 Malaya grande (1,5 kg.)
- 2 zanahorias
- 3 huevos duros
- 1 espinaca
- 1 caldo de carne concentrado
- 1 diente de ajo
- **Sal de mar Lobos entrefina**
- Pimienta
- Agua
- Film plástico
- Pita o pitilla cocinera
- 1 lt. de leche

---

## Preparación

---

Primero dejamos la malaya reposando toda la noche dentro de una fuente con la leche tapada en el refrigerador, esto es para que quede más blanda. Al día siguiente, sacamos la leche y la desgrasamos (por el lado donde tiene mayor grasa). Luego la estiramos bien y si tiene alguna parte más gruesa se abre con un cuchillo para adelgazar. Cuando ya tengamos la malaya estirada, la sazonamos con Sal de mar Lobos entrefina y ajo picado muy fino por toda la malaya, dejamos reposar para que se impregne de sabor y comenzamos a rellenar.

Para el relleno, tenemos que dejar 2 dedos aprox. despejados sin relleno, ponemos en una fila los huevos duros cortados por mitades, las zanahorias las ponemos en bastones y al final las hojas de espinacas (ambas frescas y crudas), debe quedar un espacio en la malaya sin relleno. Sobre el relleno agregamos pimienta y empezamos a enrollar desde el lado de los huevos para ir empujando hacia adentro el relleno, tendremos que formar un rollo que tenemos que apretar con pita y envolvemos con film plástico.

Cuando ya tengamos el rollo de malaya, calentamos en una olla agua con el caldo concentrado disuelto y un poco de Sal Lobos tradicional, esperamos que hierva y ponemos el rollo, lo dejamos cocinar a fuego medio por 90 min. aprox. Cuando ya haya pasado el tiempo, apagamos y dejamos enfriar por completo dentro de la olla con el caldo. Cuando esté frío, lo sacamos de la olla, eliminamos el film plástico y la dejamos en el refrigerador hasta el día siguiente. Al día siguiente, la sacamos del refrigerador, le quitamos la pita o pitilla y la cortamos en rodajas, el grosor depende de cómo lo servirás. Si es para un sándwich deberían ser rodajas de 1,5 cm aprox., para una entrada 3,5 cm. ¡Para servir agregamos unas gotas de limón y aceite por encima y listo!

The background of the page is a photograph of a rustic kitchen scene. In the foreground, a dark, heavy-duty ceramic or cast-iron bowl is filled with a hearty stew. The stew contains chunks of meat, possibly pork or beef, along with various vegetables like tomatoes and carrots. It is garnished with fresh green herbs. The bowl sits on a piece of coarse, brown burlap fabric, which is placed on a wooden surface. In the background, there is a wooden cutting board with some vegetables, a glass, and a container of Lobos brand salt. The overall lighting is warm and natural, creating a cozy, home-cooked atmosphere.

# Cocimiento mar y tierra

Una receta elaborada por Silvana Cocina

---

## Historia

---

Este plato forma parte de la gastronomía chilena, es uno de los platos más reconocidos de la comida tradicional chilota, cuya data es la más antigua en las preparaciones culinarias ya que se remonta a más de once mil años en la Isla grande de Chiloé.

---

## Ingredientes

6 porciones

- 1 kg. de sobrecostilla
  - 8 trutros cortos
  - 1 kg. de pulpa de pierna
  - 1 kg. de almejas
  - 1 kg. de choritos
  - 6 a 8 choros maltones
  - 6 a 8 patas de jaiba
  - 5 longanizas rojas
  - 2 cebollas
  - 1/2 pimentón rojo
  - 2 dientes de ajo
  - 1 lt. vino blanco
  - 2 lts. de agua
  - 1 cdt. de ají color
  - 1 cdt. de orégano
  - 1 cdt. de aliño completo
  - 1/2 cdt. de merquén
  - 6 a 8 papas cocidas grandes
  - 1/3 taza de aceite
  - **Sal de Mar Lobos Extra gruesa**
  - Papas cocidas (previamente con un poco de sal)
- 

## Preparación

---

Primero comenzamos colocando un disco de arado en el fuego (también puede ser un fondo grande en la cocina a gas) ponemos el aceite a calentar y agregamos la cebolla picada en pluma, con el ajo y el pimentón picado en tiras delgadas, dejamos cocinar por unos 3 min. y sobre esto ponemos los trozos de carne de vacuno, cerdo y pollo, agregamos Sal de Mar Lobos Extra gruesa, orégano, aliño completo, ají de color y merquén, revolvemos y vamos dando vueltas los trozos de carne; Cuando comience a cambiar de color la carne, agregamos el litro de vino blanco, mezclamos bien y dejamos que se reduzca el alcohol hasta la mitad, mientras todos los ingredientes se van cocinando. Cuando ya estemos con la reducción lista se agregan las longanizas partidas por la mitad o en tres y agregamos agua hervida tibia, se vuelve a mezclar y dejamos que todo se cocine y tome sabor hasta que la carne esté blanda. Cuando ya tengamos las carnes listas se agregan las conchas previamente lavadas y las patitas de jaiba, esto es muy rápido de cocinar, y cuando las conchas comiencen a abrirse y las patitas de jaiba cambien de color a rosa fuerte estará listo...

Para servir, se recomienda hacerlo en un plato de greda, colocando un trozo de todas las carnes, luego colocar los mariscos y las conchas una papa cocida encima y caldo.

¡Será un placer de sabores intensos!



Alvaro Barrientos  
**BARRIENTOS**

*Recetas*

**14-15**

Costillar de Cerdo asado a la chilena  
con miel de ulmo y merquén

**16-17**

Panqueques rellenos con machas a la crema

**18-19**

Pastel de Papas con Pino de Jaiba

**20-21**

Chupe de mariscos

**22-23**

Ensalada de cochayuyo

A photograph of a dish of pork ribs. The ribs are stacked on a light-colored, speckled ceramic plate. They are cooked to a golden-brown, slightly charred finish. In the background, another plate with more ribs is visible, along with a white container of salt labeled 'SAL DE FINA' and '900 g'. There are also some garlic cloves and salt crystals scattered on the dark wooden surface. The text 'Costillar de Cerdo a la Chilena' is overlaid in a white, cursive font across the center of the image.

# Costillar de Cerdo a la Chilena

Horneado con miel de Ulmo y Merquén

---

## Historia

---

Tiene su origen en la época de la Colonia, cuando la alta sociedad decidió adoptarla como especialidad culinaria. Al modificar algunos ingredientes, se impusieron los propios de Chile, pero la base de esta preparación surge de la tradición europea.

---

## Ingredientes

---

6 porciones

- 1 unidad de costillar de cerdo de 2.5 kilos aproximadamente
  - 1 cucharada sopera de **Sal Lobos Parrillera**
  - ½ taza de Miel de Ulmo
  - ½ cucharada sopera de Merquén
  - ½ cucharada de comino en polvo
  - 2 cucharadas soperas de orégano
  - ½ taza de vinagre de vino
  - 5 dientes de ajo picado fino
  - 6 papas grandes cocidas
- 

## Preparación

---

**E**n un recipiente mezclamos Sal Lobos Parrillera tradicional, miel de ulmo, merquén, comino, orégano, vinagre y ajo. Luego ponemos en una budinera el costillar y agregamos la mezcla de condimentos, lo tapamos y lo dejamos reposar por 12 horas en el refrigerador para que se adobe y quede lleno de sabor.

Pasada las 12 horas, lo sacamos por unos 10 min., ponemos a calentar el horno a 130° y ponemos el costillar por 3 horas a cocinar.

Apenas esté listo, lo servimos muy caliente con papas cocidas y perejil fresco picado fino.

The background of the page is a photograph of a plate of panqueques. The panqueques are folded and filled with a creamy sauce and mussels. They are served on a light green plate. In the background, there is a wooden table with a glass of water, a plate of fresh herbs, and a bottle of Lobos brand sea salt. The text "Panqueques rellenos de machas a la crema" is overlaid on the image in a white, cursive font.

# Panqueques rellenos de machas a la crema

Una receta elaborada por Álvaro Barrientos

---

## Historia

---

El panqueque es una especie de crepe utilizado en las cocinas argentina, chilena, uruguaya y paraguaya para realizar preparaciones dulces y saladas.

---

## Ingredientes

---

5 porciones

### PARA LOS PANQUEQUES

- 500 cc de leche
- 3 unidades de huevo
- 3 cucharadas soperas de aceite
- 500 gramos de harina
- 1 pizca de Sal Lobos fina

### PARA EL RELLENO

- 2 cucharadas soperas de aceite
- 1 taza de cebolla picada fina
- 1 cucharadita de orégano

- 1 cucharadita de ají de color
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharita de té de **Sal Lobos fina**
- 500 gramos de lenguas de machas limpias
- 1 cucharada soperas de hojas de perejil picado fino
- 500 cc de crema
- Pimienta negra
- Nuez moscada
- 1 ½ taza de queso mozzarella rallado

---

## Preparación

---

**P**ara los panqueques, ponemos todos los ingredientes en una juguera y licuamos por 30 seg. Luego calentamos un sartén antiadherente y agregamos un poco de aceite, ponemos una capa fina de la mezcla y cocinamos por 2 min. por lado y lado. Hay que dejarlos lo más delgados posible y reservar.

Para preparar el relleno, calentamos aceite en un sartén agregamos la cebolla, los condimentos y Sal Lobos fina, la cocinamos por 5 min., agregamos las machas limpias y la crema, cocinamos revolviendo constantemente para que no se pegue a fuego lento y agregamos la mitad del queso rallado, el perejil y mezclamos. Una vez listo reservamos.

Para rellenar los panqueques, usamos la mitad del relleno de machas a la crema y los ponemos en orden en una budinera para horno, agregamos la otra mitad de la mezcla sobre los panqueques y cubrimos con el queso rallado restante, lo metemos al horno por 15 min. a 200° a gratinar.

Se sirve caliente y acompañado de una ensalada fresca.



# Pastel de papas con pino de jaiba

Una receta elaborada por Álvaro Barrientos

---

## Historia

---

Está basado en el plato de origen británico cottage pie, cuya traducción literal es 'pastel del rancho'. Este término se utiliza desde fines del siglo XVIII, cuando la papa se convirtió en un alimento accesible para las clases bajas.

---

## Ingredientes

5 porciones

- 2 cucharadas soperas de aceite vegetal
  - 3 tazas de cebolla picada fina
  - 1 cucharadita de orégano
  - 1 cucharadita de ají de color
  - 2 dientes de ajo
  - 1 cucharadita de té de **Sal de Mar**
  - **Lobos entrefina**
  - 1 cucharadita de comino molido
  - 500 gramos de carne de jaiba limpia
  - 5 unidades de huevo duro
  - 10 aceitunas
  - 10 pasas
  - 2 kilos de papas cocidas y molidas
  - 1 ½ taza de leche
  - Pimienta negra
  - Nuez moscada
  - 2 cucharadas soperas de Azúcar
- 

## Preparación

---

Primero calentamos el aceite en un sartén, agregamos la cebolla, los condimentos y Sal de Mar Lobos Entrefina, revolvemos y cocinamos a fuego lento por 20 min. revolviendo constantemente hasta que la cebolla se ablande y suavice, luego agregamos la carne de jaiba desmenuzada, mezclamos y cocinar por 5 min. más, traspasamos a una budinera para hornear, agregamos los huevos duros partidos por la mitad, las aceitunas, las pasas y reservamos.

Luego, calentamos agua en una olla con un poco de Sal de Mar y ponemos las papas hasta que hiervan y se ablanden, cuando estén listas se escurren, se muelen y se mezclan con leche caliente, mantequilla derretida, pimienta y nuez moscada, mezclamos bien y rectificamos el sabor. La textura debe quedar suave y homogénea, cuando la tengamos lista la ponemos sobre el pino y aplanamos.

Sobre el pastel, agregamos azúcar y lo metemos al horno a 200° por 15 min., hasta que quede gratinado.

Servimos caliente y acompañado de una exquisita ensalada a la chilena para darle frescura!

A photograph of a bowl of chupe de mariscos (seafood chowder) served in a dark, rustic ceramic bowl. The soup is topped with a golden-brown, melted cheese crust. The bowl sits on a wooden cutting board. In the background, there is a glass jar containing a yellowish substance, a glass jar with green herbs, and a bag of LOBOS brand salt. A silver spoon is placed on the cutting board next to the bowl. The text "Chupe de mariscos" is overlaid in a white, cursive font across the center of the image.

# Chupe de mariscos

Una receta elaborada por Álvaro Barrientos

---

## Historia

---

Es a base de pan remojado en leche o agua, mientras está remojado se le retira la corteza y solo se ocupa la miga, se hace una base de verduras en brunoise y algunas veces pan rallado para que tome consistencia.

---

## Ingredientes

6 porciones

- 
- 3 cucharadas de Aceite
  - 1 taza de cebolla picada
  - 1/3 taza de pimentón rojo
  - 1/3 taza de apio picado
  - Ajo
  - Orégano
  - Ají de color
  - 3 dientes de ajo picado
  - **Sal de mar Lobos entrefina**
  - 1 Kilo de mariscos surtidos pre cocidos
  - 500 cc de leche
  - 2 unidades de pan
  - 1 taza de queso mozzarella rallado
- 

## Preparación

---

**P**rimero ponemos en una olla a calentar aceite, agregamos la cebolla, el pimentón, los dientes de ajo, el apio, los condimentos y Sal de Mar Lobos Entrefina. Cuando tengamos el sofrito listo, agregamos los mariscos y revolvemos todo de manera homogénea para que se llene de sabor.

Luego remoja el pan cortado en cubitos en leche sobre una fuente o también lo podemos poner en una juguera y le vamos agregando la leche hasta que se haga una pasta homogénea (idealmente usar pan del día anterior) y se la agregamos al sofrito con mariscos, luego revolvemos bien, rectificamos el sabor y lo ponemos en una budinera o fuente de greda, encima espolvoreamos el queso mozzarella rallado y lo ponemos en el horno a 180° y grillamos por 20 min.

Apenas esté listo lo servimos!

The background of the page is a photograph of a dish called "Ensalada de cochayuyo". The dish is served in a light-colored, shallow ceramic bowl. It features dark brown, sliced cochayuyo (sea purslane) as the main ingredient, garnished with thin slices of red onion and small pieces of fresh green herbs. In the background, there is a wooden table surface, a glass jar containing more green herbs, and a black and white salt shaker with the LOBOS logo. The text "Ensalada de cochayuyo" is overlaid on the image in a white, elegant, cursive script font.

# Ensalada de cochayuyo

Una receta elaborada por Álvaro Barrientos

---

## Historia

---

Aunque fue un alimento ignorado por décadas, las propiedades del cochayuyo, el alga típica de las costas chilenas, fueron aprovechadas por antiguas culturas indígenas durante siglos.

---

## Ingredientes

6 porciones

- ½ paquete de cochayuyo hidratado y cocido
- 1 taza de cebolla roja picada en pluma
- 1 tomate pelado y picado
- 1 taza de aceitunas
- 1 taza de queso, idealmente cabra
- ½ taza de pimentón picado
- 1 unidad de palta hass
- 1 unidad de lechuga lavada y picada
- ½ taza de aceite de oliva
- ½ taza de jugo de limón
- 1 cucharada sopera de mostaza
- **Sal de mar Lobos extra gruesa**

---

## Preparación

Primero limpiamos el cochayuyo y lo hidratamos 2 horas en agua fría, una vez hidratado lo enjuagamos muy bien y lo colamos. Luego lo picamos en trozos pequeños y lo metemos en una olla con agua hirviendo para cocerlo por 40 min., luego lo colamos y lo enfiamos en agua fría.

Luego hacemos un aderezo en una fuente con el jugo de 2 limones, mostaza, abundante aceite de oliva y Sal de Mar Lobos en molinillo, mezclamos bien y reservamos.

Para emplatar, usamos una fuente grande de ensaladas, ponemos una camita de lechugas, agregamos el cochayuyo y vamos poniendo todos los ingredientes restantes y complementamos la ensalada sobre ella, agregamos el aderezo de limoneta y dejamos reposar unos min. para que se impregne todo de sabor antes de servir.

y listo!