



Legado *Chileno*

RECETARIO · COCINA CHILENA DE CAMPO

El recetario de Rosa Elena

Siete platos de toda una vida, paso a paso · Yumbel, Biobío

legadochileno.cl / [historias](#) / [rosa-elena](#)



Rosa Elena Vásquez Quiroz

*"Esto no se anota, se aprende mirando, oliendo y equivocándose.
Cuarenta años después, lo escribo para que no se pierda."*

Aprendió a cocinar a los siete años en la cocina a leña de su madre, en un campo de Yumbel. Nunca pisó un restaurant: cocinó para su familia y para todo el campo, midiendo el fuego con la mano. Estos son sus siete platos.

ÍNDICE

Contenido

01 Cazuela de campo

02 Pastel de choclo

03 Charquicán

04 Porotos granados

05 Empanadas de pino

06 Sopaipillas con pebre

07 Arroz con leche

CONTENIDO

La mesa de Rosa Elena

01

Cazuela de campo

02

Pastel de choclo

03

Charquicán

04

Porotos granados

05

Empanadas de pino

06

Sopaipillas con pebre

07

Arroz con leche

*Cada plato: historia, técnica y
secretos*

legadochileno.cl



OI

Cazuela de campo

"Un plato hondo, humeante, con la presa de vacuno tierna pegada al hueso, el caldo dorado y profundo, la papa entera deshaciéndose en la boca y el zapallo camote dándole ese dulzor que solo entiende la gente de campo. Una cazuela honesta, sin atajos, que llena el cuerpo y abriga el alma."

6 a 8 platos hondos

PORCIONES

3 horas (40 min de mise en place + 2 h 20 min de cocción lenta a leña; en cocina a gas, unas 2 horas en total)

TIEMPO

Media — no tiene secretos de chef, tiene paciencia y mano de campo

DIFICULTAD

LA HISTORIA DE ESTE PLATO

Yo aprendí esta cazuela mirando a mi mamá y a mi abuela en la cocina a leña de la casa de Yumbel, con el piso de tierra apisonada y el humo colándose entre las tejas. Cuando chica me tocaba soplar el fuego con un trozo de cartón hasta quedar mareada, y ese olor a brasa con cebolla quedó pegado en mí para siempre. La cazuela de asado de tira era el plato de los domingos buenos, cuando alcanzaba para la presa con hueso; los días flacos era de ave, pero la de tira era la fiesta. Me acuerdo de mi papá llegando del potrero con frío y barro hasta las rodillas, y mi mamá pasándole el plato hondo sin decir nada, porque en el campo el cariño no se habla, se sirve caliente. Hoy tengo cuarenta y un años cocinando y todavía, cuando reviento la primera espuma del caldo, vuelvo a esa niña frente a la leña. Por eso le digo: esta receta no es mía, es de las mujeres que me criaron, y yo se la presto a usted para que la siga pasando.

LA TÉCNICA

El caldo se hace con el hueso y la paciencia, no con el cubo

El alma de la cazuela está en el caldo, y el caldo de verdad sale del hueso del asado de tira cocido largo y suave. Cuando usted echa la carne con hueso al agua y la deja hervir despacito, el tuétano y el colágeno del hueso se sueltan de a poco y le dan al caldo cuerpo, brillo y esa textura que abriga la boca; eso no lo da ningún caldo en polvo. El truco es no apurar el fuego: si hierve a borbotones fuertes, el caldo se enturbia, la grasa se rompe y la carne queda dura y apretada en vez de soltarse del hueso. A fuego manso, en cambio, la carne se va aflojando hasta quedar tierna, y el caldo queda dorado y limpio. La leña ayuda porque entrega un calor envolvente y parejo, más amable que la llama directa del gas. Por eso una cocina de campo, mientras pasa la mañana, sin prisa: el tiempo es el ingrediente que no se compra.

INGREDIENTES

Asado de tira de vacuno	1,2 a 1,5 kg
Zapallo camote	600 g en trozos grandes
Papas medianas enteras	6 a 8 unidades (1 por plato)
Choclo en trozos	2 a 3 choclos cortados en 3
Cebolla	1 grande, en pluma
Zanahoria	1 grande, en trozos
Arroz	1/2 taza (unos 100 g)

Poroto verde	un puñado (100 g) cortado en trozos largos
Zapallo italiano	1 mediano en trozos
Ají color	1 cucharadita de cada uno
Orégano seco	1 cucharadita
Sal de mar y pimienta	a gusto
Cilantro o perejil fresco picado	1 manojo
Agua caliente	2,5 a 3 litros



EL DETALLE DEL PLATO

LA PREPARACIÓN • MISE EN PLACE

Antes de prender bien la leña, deje todo cortado y a mano, porque después la cazuela manda y una no puede andar pelando papas con la olla pidiendo. Pele y deje las papas enteras en agua para que no se pongan negras. Corte el zapallo camote en trozos grandes con cáscara (la cáscara lo sostiene para que no se deshaga), el choclo en rodajas gruesas, la zanahoria en trozos, el zapallo italiano y el poroto verde. Tenga la cebolla cortada en pluma fina aparte, porque esa es la primera que va a la olla. Mida el arroz lavado en un tazón, junto con el ají color, el comino y el orégano restregado, todo cerquita del fuego. Pique el cilantro recién al final para que no se marchite. Y tenga el agua ya caliente en una tetera o una olla al lado: esa es la regla de oro, agua caliente lista, porque echar agua fría enfría todo y le arruina el caldo.

PASO A PASO

OI **Primero el fuego, que es el verdadero cocinero.** Prenda la leña con tiempo y déjela hacer brasa antes de empezar; no cocine con la llama alta y nerviosa, sino con un calor parejo y mediano. Si lo hace con la llama bailando, la olla se calienta a saltos, el caldo hierve a borbotones y la carne se le apreta dura. La brasa pareja es la que cuece de verdad. Ponga la olla grande, de fierro fundido si tiene, que aguanta mejor el calor de la leña.

PASO A PASO • CONTINUACIÓN

- 02 **Sellar la carne para encerrar el sabor.** En la olla caliente con un chorro de aceite, dore los trozos de asado de tira por todos lados hasta que tomen color dorado oscuro, sin moverlos a cada rato. Este dorado es lo que le da el gusto tostado y profundo al caldo; si echa la carne cruda directo al agua, el caldo queda pálido y sin alma. No amontone la carne ni la cueza apurada: si suelta agua y se hierve en vez de dorarse, perdió el paso. Retire la carne dorada y resérvela.
- 03 **Hacer el sofrito, la base de todo.** En la misma olla, con la grasa que soltó la carne, eche la cebolla en pluma y deje que se ponga transparente y blandita a fuego suave. Agregue la zanahoria, y cuando la cebolla ya esté dorada, baje un poco el fuego y eche el ají color, el comino y el orégano, revolviendo rápido. Ojo aquí: el ají color se quema en un segundo y amarga toda la cazuela, así que échelo con la olla tibia, no ardiendo, y revuelva enseguida. Este sofrito es la cama de sabor sobre la que se construye el plato.
- 04 **Devolver la carne y mojar con agua caliente.** Vuelva los trozos de asado de tira a la olla, encima del sofrito, y cúbralos con el agua caliente, unos dos litros y medio para empezar. Repito porque importa: agua caliente, nunca fría, porque el golpe de frío endurece la carne y corta la cocción. Suba a que rompa el hervor y, apenas hierva, baje a fuego manso. Aquí empieza la paciencia.
- 05 **Espumar y cocer largo la carne.** Cuando empiece a hervir va a subir una espuma gris fea: sáquela con una cuchara y bótela, porque esa espuma es impureza y, si se queda, le enturbia el caldo y le deja gusto a sebo. Tape a medias y deje cocer suave una hora y media a dos horas, hasta que la carne esté tan tierna que se empiece a soltar del hueso. No la pinche a cada rato ni suba el fuego para apurar: la cazuela apurada es cazuela dura. Si baja mucho el caldo, agregue más agua caliente.

PASO A PASO • CONTINUACIÓN

- 06 **Echar las verduras duras en su orden.** Cuando la carne ya está blanda, pruebe el caldo y recién ahí ajuste la sal. Eche primero las papas enteras y el zapallo camote, que son los que más demoran, y deje cocer unos quince minutos. El orden importa: si echa todo junto, unas cosas quedan crudas y otras hechas papilla. La papa va entera para que quede cremosa por dentro y no se deshaga en el caldo.
- 07 **Sumar el choclo, el arroz y las verduras tiernas.** Agregue el choclo en trozos y el arroz (o el fideo, si eligió fideo), revolviendo apenas para que el arroz no se pegue al fondo. A los pocos minutos eche el zapallo italiano y el poroto verde, que se cuecen rápido. Calcule los tiempos para que todo termine junto: el arroz pide unos quince minutos, el zapallo italiano y el poroto verde solo cinco a siete, o quedan deshechos y pierden el color verde lindo.
- 08 **Levantar el punto final y dejar reposar.** Cuando la papa esté cocida (se pincha y entra suave pero no se desarma), el arroz blando y el caldo dorado y sabroso, pruebe de nuevo y corrija la sal y la pimienta. Si el caldo quedó muy aguado, déjelo destapado unos minutos a fuego un poco más vivo para que concentre. Apague y deje reposar cinco minutos antes de servir: ese reposo asienta los sabores. La cazuela recién apagada y reposadita es otra cosa.
- 09 **Servir como se debe en el campo.** En cada plato hondo va una presa de asado de tira con su hueso, una papa entera, un trozo de zapallo camote, un trozo de choclo y un cucharón generoso de caldo con verduras y arroz. Espolvoree el cilantro o perejil fresco recién picado por encima. Se sirve bien caliente, con pan amasado al lado y un poco de pebre. Y se avisa que el hueso se chupa y el choclo se come con la mano, que para eso es cazuela de campo.

LOS SECRETOS DE ROSA ELENA

La papa entera, nunca picada

En la cazuela de campo la papa va entera, una por persona, y eso no es por flojera de no picarla. La papa entera se cuece pareja, queda cremosa y harinosa por dentro, y al partirla en el plato suelta su almidón al caldo y lo espesa naturalito. Picada, se desarma y enturbia el caldo. Ese es el secreto del caldo con cuerpo sin agregarle nada raro.

El camote con cáscara y un toque de dulzor

Deje el zapallo camote con su cáscara: así no se deshace y suelta el dulzor de a poco. Y el verdadero secreto es que el zapallo es el que da el color dorado y el sabor redondo del caldo de cazuela; algunas cocineras incluso machacan un trocito de zapallo ya cocido y lo devuelven al caldo para espesarlo y endulzarlo de manera natural. Pruebe, va a ver la diferencia.

Dejarla reposar y comerla al otro día

La cazuela recién hecha está rica, pero la cazuela reposada está mejor. Si la deja tapada un rato antes de servir, los sabores se asientan. Y si le sobra para el otro día, el caldo se pone más espeso y profundo porque el colágeno del hueso terminó de soltarse y la papa siguió aportando cuerpo. En el campo siempre se decía que la mejor cazuela es la de ayer recalentada.

LOS ERRORES QUE COMETEMOS TODOS

Hervir a borbotones para apurarla

El error más común: poner el fuego fuerte creyendo que así se cuece más rápido. La carne se aprieta, queda dura y fibrosa, y el caldo se enturbia con la grasa rota. Arreglo: baje el fuego de inmediato a un hervor manso, casi un susurro de burbujas, y devuélvale el tiempo que le quitó. Una cazuela no se manda, se acompaña.

No sacar la espuma del principio

Esa espuma gris que sube al primer hervor es impureza de la carne y la sangre. Si la deja, el caldo queda turbio, opaco y con un dejo a sebo que ningún aliño tapa. Arreglo: párese al lado de la olla los primeros minutos del hervor y vaya retirando la espuma con una cuchara hasta que el caldo se vea limpio. Es un ratito de pega que cambia todo el plato.

Echar todas las verduras al mismo tiempo

Si tira la papa, el choclo, el camote y el zapallo italiano todo junto, terminan unas crudas y otras hechas puré, y el zapallo italiano se deshace en el caldo. Arreglo: respete el orden por dureza — primero papa y camote, después choclo y arroz, y al final, poquitos minutos, el zapallo italiano y el poroto verde. Cada cosa entra cuando le toca y todo termina en su punto.

Un tinto chileno de cuerpo medio, un Carménère o un Cabernet del valle, le va de maravilla a la grasa del asado de tira. Si prefiere sin alcohol, un vaso de chicha de manzana o simplemente agua fresca. Y al lado, sin falta: pan amasado tibio para mojar en el caldo y un pebre de cilantro con ají para los valientes.

De Rosa Elena para usted — Hágala con calma y con cariño, que la cazuela se nota cuando se hizo apurada y cuando se hizo con ganas. Si la primera le queda buena, la segunda le va a quedar mejor, porque esto es mano y mano se hace cocinando. Buen provecho, y que nunca le falte un plato hondo caliente en la mesa.

02

Pastel de choclo

"Un pastel de choclo de verdad: pino jugoso de carne y pollo, con su huevo duro, su aceituna y su pasa, coronado por una costra de choclo molido a piedra que sale del horno dorada, gruesa y apenas dulce. El que comían las abuelas en el campo, no la versión aguada de cafetería."

6 a 8 personas (una paila grande o pailitas individuales de greda)

PORCIONES

2 horas 30 minutos (1 hora de pino, que conviene hacer antes; 40 minutos de horno)

TIEMPO

Media — no es difícil, pero pide paciencia y mano para que la costra no se baje

DIFICULTAD

LA HISTORIA DE ESTE PLATO

A mí el pastel de choclo me llegó por las manos antes que por la boca. Lo primero que recuerdo de este plato no es comerlo, sino moler el choclo en la piedra, sentada en el suelo de tierra apisonada del patio, con mi mamá vigilando que no me dejara los dedos. El olor a choclo recién molido, ese verde dulzón que se mete por la nariz, para mí es el olor del verano entero. En Yumbel el pastel de choclo no se cocinaba cualquier día: se hacía cuando había choclo bueno y cuando había razón para celebrar, porque daba trabajo y porque alcanzaba para todos los que cayeran a la casa. Aprendí a hacer el pino mirando, a hacer la costra equivocándome. La primera vez que lo hice sola se me bajó la costra y me quedó aguado por abajo, y mi mamá no me retó: me dijo "el choclo te está enseñando, hágale caso". Cuarenta y un años después sigo poniéndole la cucharada de azúcar a la costra a último minuto y sigo acordándome de ella cada vez que el horno me devuelve esa cara dorada y reventada. Este es, de todos los platos que sé, el que más me hace sentir que la cocina es una conversación entre generaciones.

LA TÉCNICA

La costra es una papilla que se cuaja, no una tapa que se pone

El secreto del pastel de choclo está en entender que la costra de choclo no es una masa ni una tapa: es el mismo grano molido, cocido suavemente con un poco de leche, manteca y albahaca hasta que espesa como una polenta blanda. Lo que la hace resultar es el almidón del choclo: al calentarse, ese almidón se hidrata y gelifica, y esa gelificación es la que da cuerpo. Por eso hay que cocinarla revolviendo sin parar y a fuego suave hasta que espese de verdad antes de llevarla al horno; si la pone líquida, el almidón no alcanzó a trabajar y al hornear se le va a separar el agua y le va a quedar aguado por abajo. En el horno pasa la segunda magia: el azúcar de la superficie se carameliza y el grano se tuesta, formando esa costra dorada, firme arriba y cremosa adentro. Pino seco no, pino jugoso sí; costra líquida no, costra que se sostiene en la cuchara sí. Esos son los dos pilares.

INGREDIENTES

Choclos frescos grandes	8 a 10 unidades (para sacar unos 6 tazas de grano molido)
Carne de posta o sobrecostilla	600 g
Presas de pollo	4 presas
Cebollas grandes	4 unidades
Manteca de cerdo o aceite	4 cucharadas para el pino + 2 para la costra
Huevos duros	4 unidades
Aceitunas negras	12 a 16 unidades

Pasas rubias	4 cucharadas (unos 60 g)
Leche	1 taza (250 ml) para la costra
Hojas de albahaca fresca	1 puñado generoso
Comino molido	1 cucharadita
Ají de color	1 cucharadita
Azúcar	2 a 3 cucharadas
Sal y pimienta	a gusto



EL DETALLE DEL PLATO

LA PREPARACIÓN • MISE EN PLACE

Antes de prender una sola hornilla, tenga todo listo y a mano, porque el pastel de choclo se arma rápido cuando los elementos están separados. Pique las 4 cebollas en cuadritos finos y déjelas en un bol; pique la carne a cuchillo en cubitos chicos en otro; tenga las presas de pollo limpias. Cueza los huevos duros (12 minutos desde que hierve), pélelos y córtelos. Remoje las pasas en agua tibia. Lave y pique la albahaca, pero recién cuando vaya a hacer la costra, para que no se ennegrezca. Deshoje y desgrane los choclos: el grano se muele en máquina o en juguera con un chorrito de leche, pero ojo, no lo haga puré líquido, déjelo con textura, como una papilla con cuerpo. Tenga la leche, la manteca, el azúcar y la sal cerca del fuego. Y caliente el horno a 200°C con tiempo, porque la costra necesita un horno bien caliente desde el principio para dorar y no aguararse.

PASO A PASO

OI **Primero el pino, y el pino es cebolla con paciencia.** En una olla grande derrita la manteca y eche las 4 cebollas picadas finas con una buena pizca de sal. Cocínelas a fuego medio-bajo, revolviendo de a poco, hasta que queden transparentes, blandas y empezando a dorar, unos 15 a 20 minutos. No tenga apuro aquí: la cebolla cruda o apurada deja el pino con sabor crudo y picante, mientras que la cebolla bien sudada es dulce y es la que sostiene todo el plato. Este paso no se salta ni se acelera.

PASO A PASO • CONTINUACIÓN

- 02 Cuando la cebolla esté lista, suba un poco el fuego y eche la carne picada a cuchillo.** Séllela revolviendo hasta que cambie de color y suelte sus jugos. Ahora condimente: el comino, el ají de color, pimienta y sal. Deje que se cocine junto con la cebolla unos 10 minutos más, a fuego suave, para que la carne quede jugosa y tome el sabor de los aliños. Si ve que se seca, agréguele un cucharón de caldo o de agua: el pino del pastel de choclo nunca debe quedar seco, porque al hornear se seca un poco más y un pino seco arruina el plato. Tiene que quedar jugoso, casi caldudo.
- 03 Aparte, cueza las presas de pollo.** Póngalas en una olla con agua, sal, una hoja de laurel y un trozo de cebolla, y deje hervir suave hasta que estén cocidas pero no deshechas, unos 25 a 30 minutos. Reserve las presas y guarde ese caldo: sirve para aflojar el pino si hace falta. El pollo va aparte y no se desmenuza demasiado, porque en el pastel de choclo tradicional la presa se siente entera bajo la costra, y esa mordida de pollo es parte de la gracia.
- 04 Ahora la costra, que es el corazón del plato.** Ponga el choclo molido en una olla de fondo grueso con la manteca, la taza de leche, la albahaca picada, una cucharadita de sal y una cucharada de azúcar. Cocine a fuego suave revolviendo SIN PARAR con cuchara de palo. Aquí no se puede uno ir ni un minuto, porque el choclo se pega y se quema en el fondo, y un solo gusto a quemado arruina toda la costra. Revuelva del centro hacia los bordes, rascando el fondo, hasta que la mezcla espese y empieza a despegarse de las paredes de la olla, unos 10 a 15 minutos. Tiene que quedar como una polenta blanda que se sostiene en la cuchara, no líquida. Si la deja líquida, en el horno se le va a separar el agua y le va a quedar aguado por abajo.
- 05 Pruebe la costra antes de armar y corrija.** Debe estar apenas dulce, con la sal justa y el perfume de la albahaca presente pero no dominante. Este es el momento de ajustar, no después: una vez armado el pastel ya no se puede corregir el sabor de la costra. Si le falta sal, póngale; si la siente sosa, una pizquita más de azúcar despierta el sabor del choclo sin volverlo postre.
- 06 Arme el pastel por capas en una paila de greda o una fuente honda para horno.** Primero el pino de carne, repartido parejo en el fondo. Encima distribuya las presas de pollo. Reparta los huevos duros, las aceitunas y las pasas escurridas sobre el pino, de modo que en cada cucharada salga un poco de todo. El orden importa: si pone los huevos y aceitunas muy abajo, la gente no los encuentra; tienen que quedar a la vista justo bajo la costra para que aparezcan al servir.

PASO A PASO • CONTINUACIÓN

- 07 **Cubra todo con la costra de choclo, repartiéndola con cuchara y emparejando la superficie con cuidado, sin presionar mucho para no hundir el pino.** La capa de costra debe ser generosa, de dos a tres centímetros, porque al hornear se asienta y baja un poco. Una costra delgada se reseca y se rompe; una costra gruesa queda dorada arriba y cremosa adentro, que es como debe ser.
- 08 **Justo antes de meterlo al horno, espolvoree azúcar parejo sobre toda la superficie, una o dos cucharadas.** Esto es lo que forma la costra dorada y caramelizada que distingue al buen pastel de choclo. No la ponga antes de tiempo ni la revuelva: tiene que quedar en la superficie para que se caramelize con el calor seco del horno.
- 09 **Hornee a 200°C en la parte alta del horno hasta que la superficie esté bien dorada, con manchas tostadas y la costra firme al tacto, unos 35 a 45 minutos.** Si su horno tiene grill, los últimos 5 minutos enciéndalo para dorar parejo, pero vigílelo, porque del dorado perfecto al quemado hay un minuto. La paila debe salir burbujeando por los bordes: esa es la señal de que el pino abajo está bien caliente.
- 10 **Y lo más difícil de todo: déjelo reposar 10 minutos antes de servir.** Recién salido del horno está hirviendo por dentro y la costra todavía está blanda; si lo sirve al tiro se desarma y quema la boca. Esos 10 minutos de reposo dejan que la costra asiente y que se pueda cortar una porción que se sostenga en el plato. Sírvalo en la misma paila de greda, bien caliente, y al lado un poquito de azúcar para el que guste echarle más, como se hacía en el campo.

LOS SECRETOS DE ROSA ELENA

El choclo se muele con su propia leche

Cuando desgrane los choclos, pase el cuchillo por la marlo (el tuza, el corazón) raspando hacia abajo para sacar la lechita que queda pegada, y échela a la mezcla. Esa leche del propio choclo es pura dulzura y almidón, y es la que le da cuerpo y sabor a la costra sin necesidad de tanta leche de vaca. Es el truco que nunca sale en las recetas escritas.

La albahaca va en la costra, no en el pino

Mucha gente le pone albahaca al pino y queda perdida. El perfume de la albahaca tiene que estar EN la costra de choclo, picada finita y cocida adentro, porque choclo y albahaca son matrimonio antiguo. Cuando uno parte la costra dorada y sale ese aroma verde, ahí se sabe que el pastel está bien hecho.

La cucharada de azúcar al horno, no antes

El azúcar que dora la costra se espolvorea encima justo antes de hornear y no se mezcla. Si la revuelve dentro de la masa solo endulza; si la deja arriba se carameliza con el calor seco y forma esa cara dorada, crocante y brillante que es la firma del pastel de choclo de campo. Ese gesto chico es lo que separa una costra pálida de una costra que da ganas de comérsela con los ojos primero.

LOS ERRORES QUE COMETEMOS TODOS

Costra aguada por abajo

Es el error más común y casi siempre es porque la costra se llevó al horno demasiado líquida o porque se usó choclo muy aguado. La costra tiene que espesar de verdad en la olla, revolviéndola hasta que se despegue de las paredes, antes de armarse. Si ya le pasó: la próxima vez cocine la costra más tiempo a fuego suave y, si el choclo viene muy aguado, escúrralo un poco o agréguele un puñado chico de choclo molido extra para dar cuerpo. Nunca corrija con harina: eso ya no es pastel de choclo.

Pino seco y desabrido

Pasa cuando se apura la cebolla o cuando se cocina el pino sin líquido suficiente. El pino del pastel de choclo debe quedar jugoso, casi caldudo, porque en el horno se seca un poco más. Arréglole dejando la cebolla sudar bien al principio y agregando caldo del pollo si lo ve seco antes de armar. Un pino seco bajo una buena costra igual decepciona; un pino jugoso lo salva todo.

Costra que se quema arriba antes de cocer abajo

Sucede con horno demasiado fuerte o con el pastel muy abajo en el horno. Si la superficie se dora antes de que el centro esté caliente, baje la temperatura a 180°C, cúbralo con papel aluminio y déjelo más rato para que se caliente parejo, sacando el papel al final para dorar. Por eso conviene tener todo bien caliente al armar: pino caliente y costra caliente entran al horno solo a dorar, no a cocerse desde frío.

Un tinto chileno de cuerpo medio, un Carménère o un País del valle del Itata, acompaña bien la dulzura del choclo y la fuerza del pino. Si es de día y de calor, un mote con huesillo bien helado de bajativo, o simplemente agua fresca. Y al lado, nunca falle: una ensalada chilena de tomate y cebolla en pluma con cilantro, que con su frescor corta la untuosidad del plato.

De Rosa Elena para usted — Hágalo con paciencia y con choclo bueno, que este plato perdona poco pero premia mucho. Cuando le salga la costra dorada y reventada y el pino jugoso debajo, va a entender por qué en el campo el pastel de choclo era plato de celebración: porque sabe a verano, a familia y a tiempo bien gastado.

03 Charquicán

"Un guiso espeso, cremoso y de un solo color tierra, donde el zapallo se deshace y abraza la papa, la carne se siente en cada cuchara y el huevo frito de yema blanda lo corona. Comida de campo de verdad: humilde, contundente y honesta, la que llena el alma y el estómago de toda una mesa."

6 personas (olla generosa de campo)

PORCIONES

1 hora 30 minutos (15 min de picado, 1 h 15 de cocción a fuego paciente)

TIEMPO

Media. No tiene secretos finos, pero pide paciencia y mano para que el zapallo cremee sin que se queme el fondo.

DIFICULTAD

LA HISTORIA DE ESTE PLATO

Yo aprendí a hacer charquicán antes de saber leer bien, parada en un piso de madera al lado del fogón de mi mamá, allá en el campo de Yumbel. Era el plato del lunes, el de "estirar" lo que quedaba del asado del domingo o del charqui colgado en la cocina, porque charquicán viene de eso, de charqui, de la carne secada al sol que se guardaba para los días flacos. Mi mamá raspaba el charqui sobre la tabla con el cuchillo y a mí me dejaba pelar el zapallo camote, ese grande de cáscara dura, y todavía me acuerdo del olor dulce que soltaba cuando lo abría. Cuando me casé y me vine a mi propia casa, lo primero que cociné para mi marido fue un charquicán, porque era lo que me salía con los ojos cerrados, y él me dijo que sabía igual al de su mamá, y ahí supe que estaba bien hecho. En cuarenta y un años he hecho este plato para velorios, para cosechas, para hijos enfermos y para nietos que llegan con hambre del colegio. Es el plato que más me ha acompañado, el que hago cuando hay poca plata y cuando hay harta también, porque no necesita lujo para ser rico. Para mí el charquicán no es una receta, es la memoria de mi casa metida en una olla.

LA TÉCNICA

El zapallo es la salsa: dejarlo deshacerse

Lo que hace que un charquicán sea charquicán y no una cazuela de verduras es que el zapallo se deshaga y se convierta en una crema espesa que une todo el plato. El principio es simple: el zapallo camote tiene mucha agua y mucho almidón dulce, y si usted lo cocina tapado, a fuego suave y sin ahogarlo en agua, suelta su propio jugo y se va desbaratando solo hasta hacer una salsa anaranjada y aterciopelada. Por eso el charquicán casi no lleva líquido agregado: se cocina en el agua de las mismas verduras. La papa entra a la mitad para que aporte cuerpo y algo de almidón, pero no se deshace entera como el zapallo, sino que queda en trozos que uno aplasta un poco con la cuchara de palo. Esa mezcla de zapallo cremoso y papa que se rompe es la textura correcta. Si usted lo cocina destapado y con mucha agua, el zapallo no cremea, queda aguachento y el plato pierde su alma. La técnica entera es paciencia, tapa y fuego bajo.

INGREDIENTES

Zapallo camote	1 kg ya pelado y sin pepas
Papas	600 g (unas 4 medianas)
Carne de vacuno	500 g
Cebolla	2 grandes, en pluma fina
Zanahoria	2 medianas, en cubos chicos
Choclo	1 taza (1 choclo desgranado o congelado)
Porotos verdes	100 g, cortados en trocitos
Ajo	3 dientes picados fino

Ají de color	1 cucharada
Comino molido	1 cucharadita
Orégano seco	1 cucharadita, restregado entre las manos
Huevos	6 (uno por persona), para freír
Aceite	4 cucharadas (de maravilla o el que tenga)
Sal y pimienta	a gusto
Agua o caldo caliente	1 a 1 ½ tazas, agregada de a poco
Cilantro o perejil fresco picado	2 cucharadas, para terminar



EL DETALLE DEL PLATO

LA PREPARACIÓN • MISE EN PLACE

Antes de prender el fuego, deje todo picado y a mano, porque una vez que arranca el sofrito no hay tiempo de andar pelando. Pele el zapallo (cuídese las manos, es duro) y córtelo en cubos parejos de unos 3 centímetros; haga lo mismo con las papas y déjelas en agua para que no se oscurezcan. La cebolla en pluma fina, la zanahoria en cubos chicos, el ajo picado, los porotos verdes en trocitos y el choclo desgranado, cada cosa en su tacita o montoncito sobre la tabla. La carne córtela en cubos chicos de bocado, secándola con un paño para que selle y no se cueza en su agua. Tenga el ají de color, el comino y el orégano juntos en un platito, porque entran rápido y casi a la vez. Y deje el agua o caldo caliente al lado, nunca fría, porque echarle agua fría a un guiso caliente lo corta y atrasa todo. Mise en place de campo: orden en la tabla, paz en la olla.

PASO A PASO

OI **Primero se sella la carne, no se hierva.** En una olla amplia y de fondo grueso, caliente bien el aceite y dore la carne en tandas, sin amontonarla. Si echa toda la carne junta, la olla se enfría, suelta agua y la carne se cuece gris y dura en lugar de dorarse. Queremos que tome color café por fuera, porque ese dorado es sabor puro que después se reparte en todo el guiso. Una vez dorada, retírela a un plato y déjela esperando.

PASO A PASO • CONTINUACIÓN

- 02 **Ahora el sofrito, que es la base de todo.** En la misma olla, con los jugos que dejó la carne, baje el fuego a medio y eche la cebolla con un poco de sal. La sal hace que la cebolla sude y suelte su agua. Cocínela revolviendo hasta que esté transparente y blandita, unos 8 a 10 minutos, sin apurarse: si la quema o la deja cruda, todo el plato queda con un dejo amargo o crudo de cebolla. Agregue el ajo y la zanahoria y siga otros 3 minutos.
- 03 **Aquí viene el secreto del color y el aroma: retire la olla un momento del fuego o bájelo al mínimo, y eche el ají de color, el comino y el orégano sobre la cebolla caliente.** Revuelva rápido. Los aliños se 'despiertan' con el calor de la grasa y sueltan su perfume y su color rojizo, pero si los echa con el fuego fuerte el ají de color se quema en segundos y amarga el plato entero. Cuando huela esa nube anaranjada, ya está.
- 04 **Devuelva la carne a la olla con todo su jugo y revuelva para que se impregne de los aliños.** Ahora eche el zapallo en cubos y revuelva bien para envolverlo en el sofrito. Tape la olla y déjelo a fuego suave unos 10 minutos sin agregar líquido todavía: el zapallo empieza a sudar y a soltar su propia agua. Este es el momento en que se decide la cremosidad, no lo ahogue en agua antes de tiempo.
- 05 **Destape, revuelva y verá que el zapallo ya soltó jugo.** Si hace falta para que no se pegue al fondo, agregue media taza de agua o caldo caliente, nunca fría y nunca de golpe. Eche también la zanahoria si no la puso antes, los porotos verdes y el choclo. Tape de nuevo y deje cocinar a fuego bajo unos 15 minutos. El truco es vigilar el fondo: si se pega, está muy fuerte o muy seco; raspe con la cuchara de palo y baje la llama.

PASO A PASO • CONTINUACIÓN

- 06 **Agregue ahora las papas escurridas, repartidas sobre el guiso, y revuelva con cuidado.** Las papas van después del zapallo porque se cocinan más rápido y no queremos que se deshagan del todo; deben quedar enteras pero blandas. Tape y cocine 20 a 25 minutos más a fuego suave, revolviendo de vez en cuando para que nada se asiente y se queme en el fondo, que es el error más común y arruina el sabor con gusto a quemado.
- 07 **Cuando el zapallo esté completamente deshecho y las papas blandas, llega el momento de 'pisar' el guiso.** Con la cuchara de palo o un machacador, aplaste parte del zapallo y algunas papas contra el borde de la olla, pero no todo: el charquicán de campo no es un puré liso, lleva trozos. Esa mezcla de crema espesa con pedazos enteros es la textura justa. Pruebe y corrija de sal, pimienta y comino ahora, con calma, porque el sabor recién se asienta cuando todo está cocido.
- 08 **Deje el charquicán reposar tapado unos 5 a 10 minutos fuera del fuego.** El reposo es clave: el guiso termina de espesar, los sabores se acomodan y la temperatura baja a un punto en que se siente todo. Mientras reposa, fría los huevos en aceite caliente, de a uno, dejando la yema blanda y la clara cuajada, que la gracia es que la yema se reviente sobre el guiso caliente.
- 09 **Para servir, ponga una buena porción de charquicán bien caliente en cada plato hondo, corone con un huevo frito encima y espolvoree cilantro o perejil fresco picado.** El huevo no es adorno: al romperlo, la yema corre por el guiso y lo hace todavía más cremoso y rico. Sirva al tiro, porque el charquicán manda esperar a la mesa, no al revés.

LOS SECRETOS DE ROSA ELENA

El zapallo en dos tandas para textura doble

Mi secreto de campo: separe el zapallo en dos. Una parte la echo al principio para que se deshaga del todo y haga la crema, y la otra parte, un puñado de cubos, la agrego junto con las papas para que queden enteros y se sientan al masticar. Así el plato tiene crema y trozo a la vez, que es como sabe el de verdad. Mucha gente lo hace todo junto y le sale parejo no más; en dos tandas es otra cosa.

Un chorrito de la grasa de la carne, no botar nada

Cuando dore la carne, no bote la grasa ni los jugos pegados en el fondo de la olla. Ahí está concentrado el sabor. Sobre eso hago el sofrito de cebolla, que va levantando con su agua todo lo dorado del fondo. Si tiene un pedacito de hueso con tuétano o un trozo con grasita, échelo a cocinar y retírelo al final: deja un fondo de sabor que el agua sola jamás le va a dar.

Dejarlo reposar y comerlo al día siguiente sabe mejor

El charquicán es de esos platos que mejoran reposados. Si puede, hágalo con tiempo, déjelo reposar tapado y, mejor todavía, cómalo al día siguiente recalentado a fuego suave: el zapallo termina de soltar todo su sabor, se asienta el comino y queda más espeso y profundo. Eso sí, el huevo se fríe siempre al momento de servir, nunca de antes, porque recalentado pierde toda la gracia.

LOS ERRORES QUE COMETEMOS TODOS

Echarle demasiada agua y que quede una sopa

El error más típico es tratar el charquicán como una cazuela y ahogarlo en agua o caldo. El zapallo trae su propia agua; si usted le agrega líquido de más, el zapallo no logra cremear y le queda un caldo aguachento con verduras nadando. El arreglo: agregue líquido solo de a poco y solo cuando vea que se va a pegar. Si ya se le aguó, déjelo destapado a fuego medio para que evapore y espese, revolviendo el fondo.

Quemar el ají de color y amargar el plato

El ají de color (pimentón molido) se quema en segundos si lo echa con el fuego fuerte, y deja un amargor que no se quita con nada. El arreglo no existe una vez quemado, así que la prevención es todo: baje el fuego o retire la olla, eche el ají de color sobre la cebolla caliente, revuelva rápido y devuelva al fuego. Si recién empezó a quemarse, agregue de inmediato un chorrito de líquido para cortar el calor.

Que se pegue y se queme el fondo de la olla

El zapallo y el almidón de la papa tienden a asentarse y quemarse en el fondo, sobre todo en ollas delgadas, y ese gusto a quemado contamina todo el guiso. El arreglo: use olla de fondo grueso, fuego siempre suave y revuelva el fondo cada cierto rato con la cuchara de palo. Si ya se pegó, NO raspe el fondo quemado: cambie el guiso a otra olla limpia sin arrastrar lo del fondo, porque lo quemado de abajo arruina lo bueno de arriba.

En el campo se acompaña con un buen vaso de vino tinto de la casa, un país o un carmenere joven y con cuerpo, que aguanta lo contundente del guiso. Si es para almuerzo de día caluroso, una jarra de chicha de uva o un mote con huesillo de postre cae de maravilla. Y nunca falta el pan amasado tibio al lado para limpiar el plato hasta dejarlo brillando, que esa es la mejor señal de que el charquicán estaba bueno.

De Rosa Elena para usted — Si le queda cremoso, anaranjado y con el huevo corriendo por encima, lo hizo bien y va a tener mesa contenta. La próxima vez, si consigue charqui de verdad para reemplazar parte de la carne, va a probar el sabor original con que nació este plato; ese día va a entender por qué se llama charquicán.

04 Porotos granados

"Una olla de porotos granados de campo, cremosa por la mazamorra de choclo molido, dulce por el zapallo camote, espesa sin necesidad de harina y perfumada de punta a punta por la albahaca fresca. El plato del verano chileno hecho como se hace en Yumbel: con paciencia, con poroto recién desgranado y con la mano sabiendo cuándo parar."

6 a 8 platos hondos bien servidos

PORCIONES

1 hora 40 minutos en total (40 min de preparación y desgranado, 1 hora de cocción)

TIEMPO

Media. No tiene técnica difícil, pero sí pide mano y atención: el choclo molido se agarra al fondo y el punto de espesor se cuida al final.

DIFICULTAD

LA HISTORIA DE ESTE PLATO

Los porotos granados son el plato que me dice que llegó el verano, y los hago desde que tenía las manos chicas. Me acuerdo de mi mamá sentada en el patio de tierra de Yumbel, en febrero, con el delantal lleno de vainas, desgranando poroto al fresco de la tarde mientras yo la miraba y aprendía sin saber que estaba aprendiendo. El olor de la albahaca recién cortada se metía por todos lados; ese olor, para mí, es mi infancia entera. Cuando murió mi mamá, lo primero que cociné sola para mi familia fue esta olla, porque sentí que mientras la revoliera ella iba a estar conmigo. Y así fue. Hoy, 41 años después, sigo desgranando poroto en el mismo patio, ahora con mis nietos mirándome como yo miraba a ella. Este plato no es solo comida: es la cadena de mujeres de mi casa, una atrás de la otra, enseñándose a tener paciencia y a no apurar lo que el campo da a su tiempo.

LA TÉCNICA

La mazamorra: el choclo molido es el que espesa, no la harina

El secreto de unos buenos porotos granados está en entender que el plato se espesa solo, sin trampa de harina ni maicena. Eso lo hace la mazamorra: el choclo crudo molido o rallado, que al cocinarse suelta su almidón y se vuelve una crema natural que envuelve el poroto. Por eso el choclo se muele aparte y se agrega cuando el poroto ya está blando, para que cocine despacio, suelte su cuerpo y ligue todo el caldo. El zapallo camote ayuda en lo mismo: al deshacerse aporta dulzor y textura, espesando por su propia pulpa. Si usted respeta esto, los granados quedan cremosos, brillantes y bien chilenos. Si lo apura o lo arregla con harina, queda una pasta pegajosa que no es lo mismo. El plato resulta porque el almidón del choclo y la pulpa del zapallo hacen el trabajo, no porque uno los empuje.

INGREDIENTES

Porotos granados frescos desgranados	1 kg ya desgranado (unos 2,5 kg con vaina)
Choclos frescos grandes	4 choclos (unos 3 tazas de granos)
Zapallo camote	500 g pelado y en cubos
Cebolla	1 grande, en cuadritos chicos
Ajo	3 dientes picados finos
Albahaca fresca	1 atado grande (unas 20 hojas grandes)
Aceite	4 cucharadas

Pimentón rojo	1 cucharadita
Comino molido	1/2 cucharadita
Orégano seco	1 cucharadita
Sal	al gusto (empiece con 2 cucharaditas y corrija al final)
Pimienta negra	una pizca
Agua caliente	1,5 a 2 litros



EL DETALLE DEL PLATO

LA PREPARACIÓN • MISE EN PLACE

Antes de prender el fuego, deje todo listo y separado, porque una vez que la olla arranca no hay tiempo de andar buscando cosas. Tenga el poroto ya desgranado y enjuagado en un colador. El zapallo pelado y cortado en cubos de unos 2 cm en un bol. La cebolla en cuadritos chicos y el ajo picado fino, juntos en un platillo para el sofrito. El choclo desgranado y molido (en máquina, procesadora o rallado a mano) reservado en un tazón aparte, porque ese va recién al final y no antes. La albahaca lavada, seca y picada gruesa, separada en dos partes: una para echar a media cocción y otra fresca para el final. El agua hirviendo o bien caliente en una tetera al lado. Y los aliños secos (comino, orégano, pimentón, sal, pimienta) en un mismo platillo, a la mano. Con esa mesa ordenada, el plato sale tranquilo y usted cocina mirando la olla, no buscando el ajo.

PASO A PASO

- OI** **Primero el sofrito, porque ahí se construye el sabor de toda la olla.** En una olla grande de fondo grueso ponga el aceite a fuego medio y eche la cebolla con una pizca de sal. Cocínela despacio, revolviendo, hasta que esté transparente y blandita, unos 8 minutos; no la apure a fuego fuerte porque si se quema deja un amargo que después arrastra todo el plato. Cuando la cebolla esté lista agregue el ajo y deje un minuto, solo hasta que largue el olor, sin que se dore.

PASO A PASO • CONTINUACIÓN

- 02 **Ahora los aliños, y este paso pide mano firme y rápida.** Baje el fuego o corra la olla del calor y eche el pimentón en polvo, el comino y el orégano, revolviendo de inmediato en el aceite caliente para que se abran sus aceites y perfumen el fondo. El pimentón se quema en segundos y cuando se quema amarga; por eso se hace con el fuego bajo y revolviendo sin parar. Este sofrito aliñado es la base sobre la que va a descansar todo, así que tómese el cuidado de hacerlo bien.
- 03 **Sume el poroto granado al sofrito y revuelva para que se impregne.** Deje que el poroto se mezcle con el sofrito un par de minutos, moviéndolo, para que cada grano tome el sabor de la base antes de recibir el agua. Si echa el agua de inmediato sin este paso, el poroto queda más soso y el plato pierde fondo. Es un detalle chico que separa una olla rica de una olla cualquiera.
- 04 **Cubra con el agua caliente y cocine el poroto hasta que esté blando.** Agregue 1,5 litros de agua caliente, lo justo para tapar el poroto con dos dedos de líquido por encima, y deje hervir suave, semitapado, unos 30 a 40 minutos según lo fresco que esté el poroto. La sal de cuerpo va recién cuando el poroto ya empieza a ablandarse; si la echa al principio, la cáscara se endurece y el grano no se cocina parejo. Pruebe un poroto: tiene que ceder al apretarlo con la lengua, sin estar deshecho.
- 05 **Cuando el poroto esté casi blando, entra el zapallo.** Agregue los cubos de zapallo camote y la mitad de la albahaca picada, y deje cocinar unos 15 minutos más. El zapallo se va a ir deshaciendo de a poco y eso es lo que usted quiere: parte se mantiene en trocitos y parte se disuelve y espesa el caldo dándole ese dulzor de fondo. Si lo echa demasiado temprano se hace puré entero y se pierde la gracia de encontrar el trocito; si lo echa muy tarde, queda crudo y duro.

PASO A PASO • CONTINUACIÓN

- 06 **Llegó la mazamorra, el corazón del plato.** Con el poroto blando y el zapallo empezando a deshacerse, incorpore el choclo molido revolviendo bien para que no se asiente. Desde este momento NO deje de revolver cada poco con cuchara de palo, raspando el fondo, porque el choclo molido se pega y se quema con una facilidad tremenda, y un fondo quemado arruina toda la olla con sabor a humo. Cocine la mazamorra unos 10 a 15 minutos a fuego suave: va a ver cómo el caldo se vuelve cremoso, espeso y brillante. Ese es el punto que estamos buscando.
- 07 **Ajuste el punto de espesor, que es donde se nota la cocinera con oficio.** Los granados se sirven cremosos pero no secos: tienen que correr apenas en el plato, como una sopa espesa, no quedar como un puré. Si están muy espesos, agregue un poco de agua caliente y revuelva; si están aguados, deje unos minutos más al fuego destapado revolviendo. Acuérdesse de que al enfriar espesan más, así que déjelos un punto más sueltos de lo que cree. La harina aquí no se usa: el cuerpo lo da el choclo y el zapallo, no la trampa.
- 08 **Corrija la sal y termine con la albahaca fresca, que es la firma.** Pruebe y ajuste la sal y la pimienta recién al final, cuando ya está todo concentrado, porque si sala antes corre el riesgo de pasarse. Apague el fuego y recién ahí eche la otra mitad de la albahaca fresca picada, revolviendo. La albahaca del final se pone con la olla apagada para que no se cocine ni se ponga negra: así suelta todo su perfume crudo y verde, que es el aroma que hace que estos porotos huelan a verano. Tape la olla y déjela reposar 5 minutos antes de servir; ese descanso asienta los sabores y el plato queda redondo.

LOS SECRETOS DE ROSA ELENA

El poroto recién desgranado manda

El que pueda conseguir poroto granado fresco, recién sacado de la vaina, va a hacer un plato que no se compara con nada. El poroto fresco cocina rápido, no necesita remojo, queda cremoso por dentro y tiene un sabor lechoso, dulzón, que el seco perdió. En Yumbel desgranamos a la tarde, al fresco, en familia, y ese poroto del mismo día es el que hace la diferencia. Si compra con vaina, elija las que estén llenitas, firmes y con el grano marcado: ahí está el poroto en su punto.

Reservar granos de choclo enteros

Cuando muele el choclo para la mazamorra, aparte como media taza de granos enteros y échelos a la olla junto con el choclo molido. Así el plato tiene las dos cosas: la crema del molido y el granito entero que revienta dulce en la boca. Es un detalle que casi nadie hace y que da textura y gracia. La mazamorra entrega el cuerpo cremoso, y el grano entero entrega la sorpresa; juntos, el plato queda completo.

Un toque de azúcar si el zapallo no alcanza

Los granados tradicionales tienen un dulzor de fondo que viene del zapallo camote y del choclo. Si le tocó un zapallo medio soso o un choclo que no estaba tan lechoso, no tenga miedo de poner media cucharadita de azúcar al final. No es para endulzar como postre, es para devolverle al plato ese dulzor de campo que lo equilibra contra la albahaca y la sal. Es un secreto de cocina vieja: una pizca de azúcar redondea lo salado y resalta el sabor del zapallo. Con cuidado, sin pasarse.

LOS ERRORES QUE COMETEMOS TODOS

Quemar el fondo con el choclo molido

Es el error más común y el que más duele, porque arruina la olla entera con sabor a humo y ya no hay vuelta atrás. Pasa cuando uno echa la mazamorra y se va a hacer otra cosa: el choclo molido se asienta y se pega al fondo en minutos. El arreglo es prevención: desde que entra el choclo, fuego suave y cuchara de palo raspando el fondo cada poco, sin descuidarse. Si ya se empezó a pegar pero todavía no huele a quemado, pase el contenido a otra olla limpia SIN raspar lo del fondo y siga ahí; lo pegado se queda atrás y salva el plato.

Espesar con harina por apuro

Mucha gente, cuando ve la olla aguada, le tira harina o maicena para apurar el espesor. Eso convierte los granados en una pasta gomosa y pegajosa que no sabe a granados, sabe a engrudo. El espesor de verdad lo da el almidón del choclo y la pulpa del zapallo, pero eso necesita tiempo a fuego suave. El arreglo: tenga paciencia, deje cocinar la mazamorra destapada revolviendo unos minutos más y va a ver cómo solita toma cuerpo. Si de verdad necesita ayudarla, machaque unos cubos de zapallo cocido contra la olla; eso espesa natural y sin traicionar el plato.

Cocinar la albahaca y matarle el perfume

Echar toda la albahaca al principio o dejarla hervir largo es perder su gracia: el calor prolongado la pone negra, amarga y le saca el aroma, quedando un perfume apagado y un color feo. La albahaca es el alma de este plato y se cuida. El arreglo es repartirla: una parte a media cocción para que dé fondo, y la otra parte fresca recién al final con el fuego apagado. Esa segunda mano, sin cocinar, es la que perfuma de verdad y la que hace que sus granados huelan a verano apenas levante la tapa.

Como bebida, lo más chileno y lo que mejor va es un vaso de vino tinto joven y fresco, un país o un carmenere liviano, que limpia la boca de la cremosidad sin pelearle al plato. Si es de día o no toma alcohol, un mote con huesillo bien helado al lado hace una mezcla muy de verano. En la mesa, los granados piden pan amasado tibio para limpiar el plato y, sobre todo, una cucharada de pebre chileno encima: el ají, el cilantro y la cebolla fresca le dan el contraste que termina de levantar el plato.

De Rosa Elena para usted — Estos granados quedan todavía más ricos al día siguiente, cuando los sabores se han asentado, así que no tenga pena de hacer harto. Si quiere mejorar de aquí en adelante, ponga toda su atención en dos cosas: el poroto bien fresco y la albahaca cruda del final. Domine eso y va a tener en su olla el verano chileno entero.

05

Empanadas de pino

"Una empanada de horno que se rompe firme por fuera y por dentro guarda un pino jugoso de carne picada a cuchillo, cebolla bien sudada, su aceituna, su huevo duro y su pasa: la empanada chilena de verdad, la de las Fiestas Patrias y la de los domingos de campo, sin atajos."

12 empanadas grandes

PORCIONES

3 horas y media (1 hora de pino que reposa idealmente de un día para otro, 40 minutos de masa, armado y 30 minutos de horno)

TIEMPO

Media. La masa y el doblez piden mano, pero con paciencia la saca cualquiera.

DIFICULTAD

LA HISTORIA DE ESTE PLATO

Yo aprendí a hacer empanadas mirando a mi mamá y a mi abuela, paradas las tres frente a la mesa de la cocina en Yumbel, con harina hasta los codos y el brasero encendido afuera porque el horno de barro había que prepararlo desde temprano. En el campo la empanada no era de un día cualquiera: era de septiembre, de un bautizo, de cuando llegaba visita que valía la pena. Mi abuela picaba la carne a cuchillo sobre una tabla gruesa, nunca molida, y decía que la empanada molida era para los flojos. Yo tenía como ocho años cuando me dejaron doblar la primera, y me salió fea, abierta, se me reventó en el horno y soltó todo el jugo. Mi mamá no me retó; me dijo "mija, la empanada se aprende reventando empanadas". Cuarenta y un años llevo en esto y todavía me acuerdo de esa frase cada septiembre, cuando armo las primeras de la temporada y veo a mis nietas mirándome igual que yo miraba a mi abuela. Esta receta es de ellas tres, de las mujeres de mi casa, y por eso la entrego entera, sin guardarme nada.

LA TÉCNICA

El pino frío y la masa caliente: la regla que sostiene todo

Una empanada de horno se gana o se pierde en dos principios que parecen tontos pero lo son todo. El primero: el pino tiene que entrar FRÍO a la masa, idealmente del día anterior. Cuando la carne y la cebolla se cocinan sueltan jugo, y ese jugo caliente, si lo metes recién hecho, ablanda la masa por dentro, la moja y te revienta la empanada en el horno. En cambio, cuando el pino se enfría toda la noche, ese jugo se cuaja, se vuelve casi gelatina, y se queda quietecito adentro hasta que la empanada está cocida; ahí recién se derrite y queda jugosa sin romper nada. El segundo principio: la masa de empanada de horno se trabaja con grasa o manteca caliente y agua tibia con sal, no fría. La grasa tibia se reparte entre la harina y, al hornearse, deja la masa firme pero quebradiza, esa textura de campo que cruje y no es ni galleta dura ni masa cruda. Si trabajas con agua fría te queda una masa correosa, de chicle, que no dora bien. Pino frío, masa caliente: téngalo grabado y ya tiene media empanada hecha.

INGREDIENTES

Carne de vacuno para picar	1 kg
Cebolla	1 kg (unas 4 cebollas grandes)
Manteca de cerdo o grasa de pella	200 g para el pino + 200 g para la masa
Harina sin polvos de hornear	1 kg
Huevos	6 duros para el relleno + 1 para pintar
Aceitunas negras de Azapa con huesco	12 (una por empanada)

Pasas rubias	100 g
Ají de color	1 cucharada de ají de color + 1 cucharadita de comino
Sal y pimienta	a gusto
Agua tibia con sal para la masa	aproximadamente 1 y 1/2 taza
Caldo o agua de la cocción del pino	1 taza



EL DETALLE DEL PLATO

LA PREPARACIÓN • MISE EN PLACE

Antes de prender la cocina déjelo todo listo y a mano, porque la empanada no espera. Tenga la carne ya picada a cuchillo en cubos chicos y la cebolla picada finita en otra fuente aparte (van por separado, no juntas). Los huevos ya cocidos, pelados y cortados, enfriándose. Las pasas remojando en su pocillo de agua tibia. Las aceitunas escurridas en un plato. El ají de color, el comino, la sal y la pimienta medidos en cucharitas, porque cuando la cebolla está sudando no hay tiempo de andar buscando frascos. La manteca pesada y dividida: una parte para el pino, otra para la masa. Y, esto es clave, despeje y limpie bien la mesa donde va a uslerear, enharínela apenas, y tenga el uslero, un cuchillo o cortador redondo (un plato o tapa de olla de unos 18 a 20 cm sirve), una brocha o un trapito limpio para pintar, y la lata del horno con un papelito de mantequilla o apenas enmantecada. Si tiene el pino del día anterior en el refrigerador, mejor todavía: ese es el orden de los que saben.

PASO A PASO

OI **Primero el pino, y de preferencia el día antes.** Derrita los 200 g de manteca en una olla grande a fuego medio y eche toda la cebolla con una buena pizca de sal. Aquí no se apure: la cebolla tiene que SUDAR despacio, transparentarse y ablandarse sin dorarse, unos 20 a 25 minutos revolviendo de vez en cuando. Si la apura a fuego fuerte se le quema por fuera y queda cruda y picante por dentro, y una empanada con cebolla cruda repite todo el día. La cebolla bien sudada es dulce y suave: ese es el colchón del pino.

PASO A PASO • CONTINUACIÓN

- 02 Cuando la cebolla esté blandita, suba apenas el fuego y eche la carne picada a cuchillo.** Revuelva para que se selle pareja y pierda el color rojo, unos 5 a 8 minutos. No la cocine de más: la carne picada de empanada queda jugosa, no reseca. Si usted la deja secar aquí, después en el horno se le va a poner como aserrín. La idea es que se cocine junto a la cebolla y agarren sabor los dos.
- 03 Ahora el aliño, que es donde el pino agarra identidad.** Apague o baje el fuego al mínimo y eche el ají de color, el comino, la pimienta y rectifique la sal. Revuelva rápido para que el ají de color no se queme (se quema en segundos y amarga). Agregue la taza de caldo o agua y deje que tome un hervor suave 3 o 4 minutos: el pino tiene que quedar jugoso pero no aguado, que al levantar la cuchara escurra apenas. Pruebe y sáelo MAS de lo que le parece, porque la masa va casi sin sal y todo se come junto.
- 04 Espese el pino con un poquito de harina si quedó muy líquido: una cucharada de harina disuelta en un chorrito de agua fría, échela revolviendo y deje hervir un minuto.** Esto ayuda a que el jugo no se escape por las orillas en el horno. Pero ojo, poquita harina; el pino no es engrudo, solo tiene que ligar. Apague y, esto es lo más importante de todo, déjelo enfriar completamente y métalo al refrigerador. Pino tibio o caliente le va a mojar y reventar la masa sin falta.
- 05 Al día siguiente, la masa.** Ponga el kilo de harina sobre la mesa o en un fuentón, haga un hoyo al medio. Derrita los 200 g de manteca para la masa hasta que esté líquida pero no hirviendo y échela en el hoyo. Aparte, disuelva una cucharadita bien colmada de sal en el agua tibia. Vaya incorporando primero la manteca a la harina con los dedos hasta que quede como arena gruesa, y después agregue el agua tibia salada de a poco, mezclando, hasta formar una masa. No eche toda el agua de golpe: cada harina pide su cantidad y una masa muy húmeda es imposible de doblar.
- 06 Amase sobre la mesa enharinada unos 10 minutos, hasta que la masa quede lisa, suave y elástica, que no se pegue en las manos pero tampoco esté dura.** Esa elasticidad es la que después le va a permitir estirar y doblar sin que se rompa. Tape la masa con un paño o plástico y déjela descansar 20 a 30 minutos. Este reposo NO es opcional: relaja el gluten y hace que la masa no se encoja ni se rasgue cuando la uslere. Si la trabaja recién amasada, se le va a achicar y a romper.

PASO A PASO • CONTINUACIÓN

- 07 **Divida la masa en 12 bollos parejos.** Uslere cada bollo sobre la mesa enharinada hasta dejar un disco de unos 18 a 20 cm, ni muy grueso ni transparente: como un par de milímetros. Si lo deja muy fino se rompe con el pino; muy grueso queda crudo al medio. Vaya cortando con un plato o tapa para que queden redondos parejos. Una empanada despereja se ve casera fea; una pareja se ve casera linda.
- 08 **El armado, el momento de la verdad.** En el centro de cada disco ponga dos cucharadas de pino FRIO, y encima, su trozo de huevo duro, una aceituna y unas pasas. No se sobrepase con el relleno: la empanada glotona se revienta. Moje apenas el borde del disco con agua o con huevo batido usando el dedo, doble la masa formando media luna y selle apretando el borde con los dedos primero, sacando bien el aire de adentro (el aire atrapado es lo que la hace explotar en el horno).
- 09 **El doblez o repulgo, que es la firma de la empanada chilena.** Doble el borde sellado hacia adentro formando los tres dobleces clásicos: pliegue una esquina, después la otra, y selle el lomo apretando, de modo que quede el típico cuadrado con las dos puntitas para arriba. Este doblez no es solo bonito: el borde doble y prensado es lo que sella el jugo adentro. Con un palito o tenedor pinche una o dos veces la parte de arriba para que respire y no se infle ni reviente. Acomódelas en la lata sin que se toquen.
- 10 **Al horno.** Pinte cada empanada con huevo batido para que dore parejo y brillante. Hornee en horno fuerte, precalentado a 220 grados, por 25 a 30 minutos, hasta que estén bien doradas, firmes y con el lomo crujiente. Cada horno es un mundo, así que mírelas: cuando el doblez está dorado y la base suena hueca al golpearla, están. Sáquelas y déjelas reposar 5 minutos antes de comer, porque el pino adentro está hirviendo y más de alguno se ha quemado la lengua por ansioso.

LOS SECRETOS DE ROSA ELENA

El pino de la víspera sabe distinto

No es solo que enfría: el pino reposado de un día para otro asienta los sabores, la cebolla termina de endulzar y el aliño se integra. Las mejores empanadas de toda mi vida fueron siempre con pino del día anterior. Hágalo el sábado en la noche y arme el domingo: va a notar la diferencia en la primera mordida.

Una cucharada de caldo del pino dentro de cada empanada

Justo antes de cerrar, además del pino, ponga media cucharadita del jugo cuajado y frío del fondo de la olla. Eso es lo que hace que al morder caliente salga ese jugo que todos buscan. Sin ese jugo, por muy rica que sea, la empanada queda un poco seca. Por eso el pino se espesa apenas, para que ese jugo se quede adentro y no se escape.

Agua caliente debajo del horno para que no se quiebre la base

Un truco de campo: ponga una fuentecita con agua caliente en la parte baja del horno los primeros minutos. El vapor hace que la masa no se reseque ni se agriete por debajo antes de cocerse, y dora más parejo arriba. Sáquela a la mitad de la cocción para que termine de dorar crujiente. Mi abuela lo hacía en el horno de barro echando un tarrito de agua al fondo.

LOS ERRORES QUE COMETEMOS TODOS

Meter el pino caliente a la masa

Es el error número uno y el que casi siempre revienta la empanada. El pino tibio suelta jugo, ablanda y moja la masa por dentro, y en el horno se abre y se desangra. Arreglo: pino siempre FRÍO, idealmente del día anterior, sacado del refrigerador. Si tiene apuro, al menos déjelo enfriar dos horas y métalo congelador media hora; pero la víspera es el camino de los que saben.

La cebolla cruda o apurada

Si sofríe la cebolla a fuego fuerte para terminar luego, queda dorada por fuera y cruda por dentro: pica, repite y arruina el pino. Arreglo: cebolla a fuego medio-bajo, con paciencia, 20 a 25 minutos hasta que esté transparente y dulce. La cebolla bien sudada es la mitad del sabor de la empanada.

No sacar el aire ni pinchar la empanada

Una empanada con aire atrapado adentro se infla como globo y revienta en el horno, regando el pino. Arreglo: al sellar, apriete desde el centro hacia afuera para expulsar el aire antes de cerrar el borde, y déle una o dos pinchaditas arriba con un palito o tenedor para que respire mientras se hornea.

Con un vino tinto de campo, un Carmenere o un País del valle del Itata, que es de por acá. Para los más Fiestas Patrias, un buen chacolí o una chicha de la temporada. Y si es de mediodía y con calor, no le haga asco a una cerveza helada. Acompañela con un pebre fresco al lado, de cilantro, cebolla, ají verde y tomate, que le levanta cualquier empanada.

De Rosa Elena para usted — Cuando le salgan firmes, doradas y jugosas, va a entender por qué en mi casa la empanada nunca fue de un día cualquiera. Hágalas con tiempo, con el pino de la víspera y la mano tranquila, y cada septiembre van a saber a campo, a familia y a las mujeres que se las enseñaron.

06

Sopaipillas con pebre

"Unas sopaipillas doradas, livianas, que se inflan como almohaditas y quedan suaves por dentro y crujientes por el borde, con el color y el dulzor justo del zapallo camote; acompañadas de un pebre fresco bien picado que las despierta. La receta de campo de verdad, sin atajos, para que le salgan como las de la abuela en día de lluvia."

Rinde unas 24 a 28 sopaipillas medianas (alcanza para 6 personas con ganas)

PORCIONES

1 hora 30 minutos en total: 40 minutos de masa y reposo, 30 minutos de fritura y 20 minutos para el pebre

TIEMPO

Media. La masa es noble, pero el punto del aceite y el amasado piden mano y paciencia

DIFICULTAD

LA HISTORIA DE ESTE PLATO

Yo aprendí a hacer sopaipillas antes de saber leer bien, parada en un piso de madera para alcanzar el mesón de mi mamá, allá en el campo de Yumbel. Cuando empezaba a llover de verdad, de esas lluvias largas del Biobío que no paran en tres días, mi mamá decía "hoy día hay sopaipillas" y a mí se me alegraba el cuerpo entero. El zapallo lo teníamos guardado en la bodega, uno de esos camotes grandes de cáscara dura que duran todo el invierno colgados. Me acuerdo del vapor del zapallo cocido empañando los vidrios, del olor del aceite caliente y de mi mamá enseñándome a sentir la masa con las manos, no con los ojos. Ella decía: "la masa le habla a uno, hija, hay que aprender a escucharla". Pasaron los años, crié a mis hijos con estas mismas sopaipillas y hoy, con 41 años de cocina encima, todavía las hago igualito, con la mano de mi mamá adentro de las mías. Por eso para mí no son una receta nomás: son la lluvia, son mi infancia, son la cocina de mi casa hecha bocado. Cuando las frío y se inflan, todavía me dan ganas de subirme al piso de madera.

LA TÉCNICA

El zapallo es agua y dulzor: ese es el secreto y el peligro

La gracia de la sopaipilla chilena buena está en el zapallo, pero el zapallo es traicionero porque trae mucha agua adentro. Si usted lo cuece en agua y lo deja aguachento, esa humedad se le va a meter en la masa y la va a obligar a echar harina y más harina para emparejar; ahí pierde todo: la masa queda dura, correosa y las sopaipillas salen como suela de zapato en vez de inflarse. Por eso el principio madre es: cocer el zapallo lo más seco posible (al vapor o al horno, nunca nadando en agua) y secarlo bien después, revolviéndolo en la olla a fuego suave hasta que ya no suelte vapor. Un zapallo seco y dulce le da color, sabor y le permite trabajar con poca harina, y poca harina es masa liviana. La materia grasa derretida que entra a la masa (manteca o aceite) es lo que después hace que la sopaipilla se infle y quede suave por dentro, formando esas capitas de aire. Esa es toda la ciencia de campo: zapallo seco, grasa justa, masa apenas amasada y aceite bien caliente. Lo demás es la mano.

INGREDIENTES

Zapallo camote	500 g limpio, sin cáscara ni pepas
Harina sin polvos de hornear	500 g aproximadamente, más un poco para la mesa
Manteca de cerdo o aceite	100 g de manteca (o 90 ml de aceite)
Sal fina	1 cucharadita rasa (unos 8 g)
Polvos de hornear	1 cucharadita (5 g)
Agua tibia de la misma cocción del zapallo	lo justo para juntar la masa, unos 50 a 100 ml

Aceite para freír	1 litro, o lo que tape bien el fondo de la paila con dos dedos de altura
Tomates maduros y firmes	3 tomates medianos
Cebolla	1 cebolla mediana
Ají verde	1 ají, o al gusto
Cilantro fresco	1/2 atado
Aceite	2 cucharadas de aceite, jugo de 1/2 limón, sal a gusto



EL DETALLE DEL PLATO

LA PREPARACIÓN • MISE EN PLACE

Antes de prender la cocina, tenga todo a mano, porque la sopaipilla no espera. Pele y corte el zapallo en trozos parejos del tamaño de un puño chico para que se cuezan al mismo tiempo. Tenga la harina pesada y a un lado, pero no la junte aún con nada. Mida la manteca o el aceite de la masa. Para el pebre, lave bien el tomate, la cebolla, el ají y el cilantro, y tenga listo el cuchillo más afilado de la casa y una tabla, porque el pebre bueno es a puro cuchillo, picado fino, nunca molido en la juguera. Deje a mano el limón, la sal, el aceite y un pocillo hondo para mezclarlo. Por último, prepare una bandeja con papel absorbente o papel de diario limpio para sacar las sopaipillas, y un colador o espumadera al lado de la paila. Trabajar ordenada es la mitad del éxito: cuando el aceite está caliente y la masa lista, uno tiene que estar mirando la paila, no buscando dónde dejó el colador.

PASO A PASO

OI **Primero, cueza el zapallo lo más seco que pueda, porque de ahí depende todo.** Ponga los trozos al vapor sobre poca agua, tapados, unos 20 a 25 minutos hasta que un cuchillo entre como en mantequilla; si no tiene vaporera, cuézalo en muy poca agua, apenas un dedo en el fondo. Nunca lo deje nadando en una olla llena de agua, porque el zapallo se chupa esa humedad y después la suelta dentro de la masa, obligándola a pedir harina de más. Si lo hace mal aquí, ya nada lo arregla después.

PASO A PASO • CONTINUACIÓN

- 02 Una vez cocido, escurra bien el zapallo y devuélvalo a la olla seca a fuego suave para secarlo.** Revuélvalo y aplástelo con la cuchara unos 3 a 5 minutos, hasta que deje de salir vapor y se vea como un puré espeso que se despegas del fondo. Este paso es el que separa una sopaipilla liviana de una pesada: si el puré queda aguachento, va a tener que echar mucha harina y la masa se le pondrá dura. Tiene que quedar un puré seco, brillante y de buen color anaranjado.
- 03 Estando todavía caliente el puré, agréguele la manteca (o el aceite) y revuelva hasta que se derrita y se integre, junto con la sal.** La grasa caliente se mezcla mejor con el zapallo tibio y es la que después le va a dar suavidad por dentro y ese inflado bonito. Si la echa cuando el puré ya está frío, le va a costar integrarla y la masa quedará desapareja. Deje que el puré con la grasa se entibie hasta que pueda meter la mano sin quemarse, porque si echa la harina hirviendo, la cuece y la masa queda gomosa.
- 04 Ahora vaya incorporando la harina de a poco sobre el puré tibio, junto con los polvos de hornear si los está usando.** No la eche toda de golpe: agregue como dos tercios, mezcle, y vaya viendo cómo se comporta la masa. Aquí es donde hay que escuchar la masa, como decía mi mamá: usted busca una masa suave, manejable, que no se le pegue mucho en las manos pero que tampoco esté dura y seca. Si le falta humedad, ayude con chorritos del agua tibia de la cocción; si está muy blanda, sume harina de a cucharadas. El error más común es pasarse de harina por apuro: una masa con harina de más nunca se infla.
- 05 Vuelque la masa a la mesa apenas enharinada y amásela poquito, lo justo para que quede lisa y unida, no más de un par de minutos.** La sopaipilla no es pan: si la amasa mucho, desarrolla el gluten, la masa se pone elástica y correosa, y las sopaipillas salen duras y se encogen al freír. Apenas esté lisa, deténgase. Forme una bola, tápela con un paño limpio y déjela descansar 15 a 20 minutos. Ese reposo relaja la masa y hace que después se estire fácil y no se contraiga.
- 06 Estire la masa sobre la mesa enharinada con uslero (palote) hasta dejarla de medio centímetro de grosor, pareja en todos lados.** Si la deja muy gruesa, queda cruda por dentro y dura; si la deja muy delgada, se reseca y no se infla bien, queda como galleta. Corte las sopaipillas con un cortador redondo, un vaso o la tapa de un tarro, del tamaño que acostumbre. A cada una píquela en el centro una o dos veces con un tenedor: ese pinchazo deja salir el vapor de adentro y evita que se forme un globo deforme que después se quema por un lado.

PASO A PASO • CONTINUACIÓN

- 07 **Caliente el aceite en una paila honda a fuego medio, con dos dedos de altura de aceite, hasta unos 175 a 180 grados.** Si no tiene termómetro, eche un trocito de masa: tiene que subir a la superficie de inmediato rodeado de burbujas alegres, sin quemarse. Si el aceite está frío, la sopaipilla se chupa el aceite y queda grasienta y cruda; si está muy caliente, se dora por fuera y queda cruda por dentro. El punto del aceite es la prueba de fuego, nunca mejor dicho, y hay que mantenerlo parejo todo el rato.
- 08 **Fría las sopaipillas de a pocas, sin amontonar, para no bajar la temperatura del aceite.** Échelas con cuidado y, apenas suban y empiecen a inflarse, mójelas por encima con el mismo aceite usando la espumadera o deles vuelta; eso ayuda a que se inflen parejas. Cuando estén doradas por un lado, deles vuelta una sola vez y dore el otro. Son uno o dos minutos por lado nomás. No las esté volteando a cada rato, porque se desinflan y se llenan de aceite. Sáquelas doradas y escúrralas parada un momento sobre el papel.
- 09 **Mientras descansan las primeras, haga el pebre, que se hace al final para que quede fresco.** Pique el tomate en cubitos chicos, la cebolla bien finita (si la quiere menos fuerte, déjela un rato en agua con sal y luego escúrrala) y el ají picadito sin venas si lo prefiere suave. Junte todo en un pocillo con el cilantro recién picado. Aliñe con sal, el aceite, el jugo de limón y un chorrito de agua para que junte sus jugos. Pruébelo y corrija la sal y la acidez. El pebre tiene que estar parejo de sabor, fresco y picadito, nunca aguado ni amargo por exceso de cebolla cruda.
- 10 **Sirva las sopaipillas calientitas, recién hechas, con el pebre al centro de la mesa para que cada uno se sirva.** Así, calientes y crujientes con el pebre fresco encima, es como se comen de verdad en el campo. Si le sobran (cosa rara), guárdelas en un paño y entibiélas después en el horno, nunca en el microondas, porque se ponen chiclosas. Pero hágame caso: las sopaipillas son para comerlas al tiro, paradita al lado de la paila, robándose la primera antes de que la vean los demás.

LOS SECRETOS DE ROSA ELENA

El agua de la cocción es oro

Nunca bote el agua tibia donde se coció el zapallo. Esa agüita trae el dulzor y el color del zapallo, y es la mejor para juntar la masa cuando le falta humedad. Échela de a chorritos en vez de agua de la llave: la masa queda más sabrosa y no se le aguada el color anaranjado. Es un truco de campo que no sale en ninguna receta y hace la diferencia.

Baño la sopaipilla con su propio aceite

Apenas la sopaipilla cae a la paila y empieza a subir, échele aceite caliente por encima con la espumadera, mojándola unos segundos antes de darla vuelta. Ese baño de aceite por arriba sella la masa y la ayuda a inflarse pareja, como un globito, en vez de quedar plana por un lado. Es el gesto que separa a la cocinera con mano de la que recién empieza.

Cebolla menos brava y pebre que descansa un poquito

Para que la cebolla del pebre no le quede cruda y brava, píquela bien finita y déjela unos minutos en agua con sal, después escúrrala y séquela; pierde el filo y queda dulzona. Y arme el pebre unos diez minutos antes de servir y déjelo reposar tapado: en ese ratito el tomate suelta su jugo, los sabores se juntan y el pebre queda redondo. Pero no lo haga con horas de anticipación, porque el cilantro se ennegrece y el tomate se aguada.

LOS ERRORES QUE COMETEMOS TODOS

Cocer el zapallo en mucha agua

Es el error que mata la sopaipilla antes de empezar. Si el zapallo se cuece nadando en agua, queda aguachento y suelta toda esa humedad dentro de la masa; ahí usted empieza a echar harina y más harina para emparejar, y termina con una masa pesada que no se infla y queda como suela. El arreglo es cocerlo al vapor o al horno, escurrirlo muy bien y secarlo en la olla a fuego suave hasta que el puré se desprege del fondo y deje de echar vapor. Zapallo seco, masa liviana.

Pasarse de harina y amasar de más

Por apuro o por miedo a que se pegue, mucha gente echa harina de sobra y después amasa la masa como si fuera pan. Resultado: masa dura, elástica, que se encoge al freír y da sopaipillas correosas que parecen galletas viejas. La sopaipilla quiere una masa suave, apenas unida, amasada un par de minutos nomás. Vaya echando la harina de a poco y pare apenas la masa se junte y deje de pegarse fuerte. Si ya se le pasó de harina, agréguele de a chorritos agua tibia de la cocción y un poco de grasa, y déjela reposar para recuperarla.

Freír con el aceite frío o demasiado caliente

Si el aceite está frío, la sopaipilla se hunde, se chupa todo el aceite y sale grasienta, pálida y cruda por dentro. Si está demasiado caliente, se quema por fuera y queda cruda en el centro. Las dos cosas arruinan el plato. El punto bueno es 175 a 180 grados: la masita de prueba sube al tiro rodeada de burbujas sin quemarse. Mantenga el fuego medio parejo, no amontone las sopaipillas y, si nota que se doran muy rápido, baje un poco el fuego; si tardan en subir, súbalo y espere a que recupere temperatura antes de seguir.

En el campo esto se acompaña con un mate amargo bien caliente o un té cargado en día de lluvia, que es como Dios manda. Si quiere algo más de mesa, un tinto liviano del valle, un País o un Carignan jovencito del secano del Itata o del Maule, le va precioso a la grasita de la sopaipilla y al pebre. Y para los más golosos, una sopaipilla con pebre y al lado otra pasada por chancaca; saladito y dulce, así es la cocina nuestra.

De Rosa Elena para usted — Hágalas con calma y con la mano, sin apuro, que la sopaipilla castiga al apurado y premia al paciente. Cuando le salga esa primera tanda dorada e inflada, va a entender de qué le hablo, y le aseguro que la próxima le saldrá todavía mejor: esta receta se aprende friendo, no leyendo.

07

Arroz con leche

"Un arroz con leche cremoso de verdad, que se queda en la cuchara como una crema espesa y no como una sopa con granos sueltos, con el perfume hondo de la canela en rama y la cáscara de naranja, dulce justo y sin un solo grumo. El postre de olla más humilde y más querido de la mesa chilena, hecho como Dios manda."

6 a 8 porciones (una olla familiar)

PORCIONES

1 hora 15 minutos aprox. (15 de preparación, 45 a 55 de cocción a fuego lento, más el reposo)

TIEMPO

Fácil de hacer, difícil de hacer bien: lo difícil no es la receta, es la paciencia y no apurar el fuego

DIFICULTAD

LA HISTORIA DE ESTE PLATO

A mí el arroz con leche me crió, mijito. En la casa de mi abuela, en el campo de Yumbel, era el postre de los días en que no sobraba nada pero igual había olla en el fuego: un puñado de arroz, leche recién ordeñada todavía tibia, azúcar y la canela que se guardaba como un tesoro en un frasco. Yo era una guagua y me ponían en un piso al lado del fogón a revolver con la cuchara de palo, y mi abuela me decía "no lo dejés de mover, niña, que si lo dejái solo se pega y se quema, y un arroz con leche quemado es un arroz con leche perdido". Esa fue mi primera lección de cocina, antes de la cazuela y antes del pan. El olor de la canela hirviendo en la leche es para mí el olor de la casa, el olor de estar protegida. Cuando murió mi abuela yo hice el arroz con leche del velorio, y mientras lo revolvía sentí que ella me tomaba la mano. Hoy, cuarenta y un años después, lo sigo haciendo igualito, con la rama de canela entera y la cáscara de naranja del naranjo del patio, y cada vez que destapo la olla y sale ese vapor, vuelvo a tener cinco años en el piso al lado del fuego. Por eso le pido que lo haga con calma: este postre no es para apurarse, es para acordarse.

LA TÉCNICA

La cremosidad sale del almidón del arroz, no de la crema

Mucha gente cree que para que el arroz con leche quede cremoso hay que echarle crema o leche condensada. Mentira. La cremosidad de verdad sale del propio arroz: el grano, cuando se cocina lento y revolviéndolo, suelta su almidón a la leche y esa leche se va espesando sola, se hace una salsa sedosa que abraza cada grano. Por eso usamos arroz grano corto o el arroz común nuestro y NO lo lavamos antes (si lo lava, le quita justo el almidón que lo va a cremar). Por eso también se revuelve seguido: revolver es lo que arranca el almidón del grano y lo reparte en la leche. Y por eso va a fuego bajo y largo: si lo apura con fuego fuerte, la leche se reduce y el arroz queda crudo por dentro y duro; el secreto es que el grano se cocine despacito al mismo tiempo que la leche se espesa. La regla de oro: cuando lo apague todavía tiene que verse un poco caldoso, más suelto de lo que usted quiere, porque al enfriarse el almidón sigue trabajando y lo cuaja. Si lo deja perfecto en la olla, frío le queda como mazamorra dura.

INGREDIENTES

Arroz	1 taza (200 g aprox.)
Leche entera	1 litro y medio (6 tazas)
Agua	2 tazas (500 ml)
Azúcar	3/4 de taza (150 g)
Canela en rama	2 ramas enteras
Cáscara de naranja	La cáscara de 1 naranja

Cáscara de limón	La cáscara de 1/2 limón
Sal	1 pizca
Vainilla	1 cucharadita (esencia) o 1 vaina abierta
Canela en polvo	Cantidad necesaria
Pasas	1/2 taza



EL DETALLE DEL PLATO

LA PREPARACIÓN • MISE EN PLACE

Antes de prender el fuego, tenga todo a mano porque después no va a poder soltar la cuchara: saque la cáscara de la naranja y del limón en tiras, cuidando de no llevarse lo blanco de adentro que amarga; mida el arroz sin lavarlo y déjelo en una taza; tenga el litro y medio de leche medido y a temperatura ambiente (sáquela del refrigerador un rato antes, la leche helada de golpe enfría la olla y corta la cocción); tenga las dos ramas de canela, la pizca de sal y, aparte, el azúcar ya pesado en su tacita para echarlo recién al final. Si va a usar pasas, déjelas remojando desde ya. Y tenga lista la cuchara de palo, que es la herramienta de este postre: la de palo no raya la olla y le deja sentir si el arroz se está empezando a pegar en el fondo. Use una olla de fondo grueso; la olla delgada quema el fondo en un descuido.

PASO A PASO

OI **Primero el arroz se precuece en agua, no en leche.** Ponga el arroz en la olla con las 2 tazas de agua, las ramas de canela, las cáscaras de naranja y limón y la pizca de sal, y lleve a hervor suave. Déjelo cocinar a fuego medio-bajo unos 10 a 12 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que el agua casi se consuma y el grano esté a medio cocer (todavía firme por dentro). ¿Por qué con agua y no de una con leche? Porque si echa el arroz crudo a la leche, la leche tiene que hervir mucho rato y se corta o se pega antes de que el grano se ablande. El agua hace el trabajo bruto y la leche se reserva para cremar. Si se salta este paso, le queda el arroz duro y la leche reducida y babosa.

PASO A PASO • CONTINUACIÓN

- 02 **Cuando el agua ya casi no se ve, entra la leche, y de a poco.** Agregue la leche entera tibia revolviendo, y baje el fuego a lento de verdad, ese fuego chico en que la olla apenas hace 'glup glup' de a ratos. Aquí empieza la parte larga y la importante. Si echa la leche fría de golpe corta la cocción y el grano deja de ablandarse; si pone el fuego fuerte para apurar, la leche se va por arriba, se pega en el fondo y se quema, y el humo del fondo arruina TODO el sabor de la olla. Fuego lento es la ley.
- 03 **De aquí en adelante, revolver es la palabra.** Revuelva cada dos o tres minutos con la cuchara de palo, raspando bien el FONDO y las orillas de la olla, que es donde primero se pega. Revolver no es por revolver: es lo que arranca el almidón del grano y lo reparte en la leche para que se vaya poniendo cremosa. Mientras más lo mueve, más cremoso queda. Si lo deja quieto, el arroz se asienta, se pega abajo y se quema; y un arroz con leche con gusto a quemado no se arregla con nada, hay que botarlo. No lo deje solo en la cocina ni para ir a contestar el teléfono.
- 04 **Pruebe el grano antes de pensar en el azúcar.** Siga la cocción lenta unos 30 a 40 minutos, hasta que pruebe un grano y esté tierno, blandito, cocido por dentro pero entero (no deshecho en papilla). Recién ahí, con el arroz ya cocido, eche el azúcar. ¿Por qué tan tarde? Porque el azúcar endurece el grano: si lo echa antes de que el arroz esté cocido, el grano se sella por fuera y queda crudo por dentro para siempre, por mucho que lo cocine. Esta es la regla que más gente echa a perder: azúcar al final, nunca al principio.
- 05 **Con el azúcar adentro, deje que tome cuerpo otros minutos.** Revuelva para disolver el azúcar y cocine 5 a 10 minutos más a fuego lento, sin dejar de mover. Va a notar que la leche se pone más brillante y más espesa, que la cuchara empieza a dejar un caminito en el fondo de la olla cuando la pasa. Si usa esencia de vainilla, échela aquí, al final, para que no se evapore su perfume con el calor largo.

PASO A PASO • CONTINUACIÓN

- 06 **Apáguelo ANTES de que se vea perfecto: ese es el secreto que nadie cuenta.** Cuando todavía se vea un poco caldoso y suelto, más líquido de lo que usted quiere comerlo, apague el fuego. Parece un error pero no lo es: el arroz sigue chupando leche y el almidón sigue cuajando mientras se enfría, así que un arroz con leche que en la olla caliente se ve 'en su punto' frío va a quedar duro como mazamorra apretada. Si lo deja un poco caldoso, frío queda en su punto cremoso.
- 07 **Saque la canela y las cáscaras, y déjelo reposar.** Retire con cuidado las dos ramas de canela y todas las tiras de cáscara de naranja y limón (ya entregaron todo su perfume y ahora solo estorban en la cuchara). Deje reposar el arroz con leche unos 15 a 20 minutos tapado: en ese reposo es cuando termina de crearse y de asentar el sabor. Si va a echar pasas remojadas, mézclelas ahora, con el postre tibio, para que queden repartidas y no se vayan todas al fondo.
- 08 **Sírvalo y termínelo con canela en polvo arriba.** Reparta en pocillos o copas y espolvoree canela en polvo por encima justo antes de servir, que es donde la canela molida sí va (perfuma la nariz al primer bocado). Se puede comer tibio, recién hecho, que es como más me gusta a mí, o bien frío del refrigerador para el día siguiente. Si al otro día lo encuentra muy apretado, lo afloja con un chorrito de leche fría revolviendo, y queda como nuevo.

LOS SECRETOS DE ROSA ELENA

No lave el arroz

Esto va contra todo lo que le enseñaron para el arroz blanco, pero en el arroz con leche es al revés: el almidón blanco que sueltan los granos es justo lo que crema la leche. Si lava el arroz, se lleva ese almidón por el desagüe y después se pregunta por qué le quedó aguado. Échelo seco a la olla, tal como viene.

La cáscara entera, nunca la canela en polvo en la cocción

El perfume verdadero sale de la rama de canela y de la cáscara de naranja cocidas enteras dentro de la leche: perfuman limpio y se sacan al final. La canela en polvo metida en la cocción enturbia el postre, lo deja arenoso y hasta amarga. Guarde la canela en polvo solo para espolvorear arriba al servir. Y de la cáscara, jamás lleve lo blanco de adentro, que amarga toda la olla.

La pizca de sal y el toque de limón

Dos secretos de cocina vieja que nadie pone en las recetas. Una pizca de sal en un postre dulce no se siente, pero levanta la leche y hace que el dulce se note más redondo, no plano. Y la cáscara de medio limón junto con la de naranja le da un fondo fresco que corta el empalago. Sin esos dos toques el arroz con leche queda 'correcto'; con ellos, queda como el de la abuela.

LOS ERRORES QUE COMETEMOS TODOS

Echar el azúcar al principio

Es el error número uno y el que más arroces con leche ha arruinado. El azúcar endurece el grano: si la echa antes de que el arroz esté cocido, el grano se sella por fuera y queda crudo y duro por dentro, y ya no hay vuelta atrás por mucho que lo cocine. El arreglo es simple pero hay que respetarlo: pruebe primero que el grano esté tierno, y RECIÉN AHÍ eche el azúcar.

Fuego fuerte para apurar y dejarlo solo

El que pone fuego fuerte para terminar antes, termina con la olla pegada y con gusto a quemado, que no se quita con nada y obliga a botar todo. El arroz con leche pide fuego lento y compañía: hay que revolverlo seguido raspando el fondo. Si ya siente olor a quemado, NO raspe el fondo (subiría lo quemado a todo el postre): pásela con cuidado a otra olla limpia sin tocar el fondo pegado, y siga ahí.

Dejarlo en su punto perfecto en la olla caliente

Apagar el fuego cuando ya se ve cremoso y perfecto es un error, porque al enfriarse el almidón sigue trabajando y el postre se apreta hasta quedar como un ladrillo dulce. El arreglo: apáguelo cuando todavía se vea caldoso y suelto, sabiendo que va a espesar al enfriar. Y si igual se le pasó y quedó duro, lo recupera con un chorrito de leche fría revolviéndolo, queda cremoso de nuevo.

Tibio, recién salido de la olla, pide un café de grano cargado o un mate amargo que le haga contrapeso al dulce. Frío del día siguiente, va regio con un té negro de la once. Para los grandes y en ocasión especial, un chorrito de pisco o de un buen aguardiente al lado, o una copita de moscatel del Valle del Itata, hace una once de campo que es la gloria.

De Rosa Elena para usted — No se apure y no lo deje solo: este postre se hace con la cuchara de palo en la mano y la paciencia en el corazón, y le sale mejor cada vez que lo repite. Cuando le quede ese arroz que se queda parado en la cuchara y perfumado a canela, va a entender por qué a tantos nos sabe a la casa de la abuela.

C I E R R E

Agradecimientos

Este recetario existe gracias a Rosa Elena Vásquez Quiroz, que abrió su cocina y su memoria para que estos siete platos no se perdieran. A ella, y a todas las maestras y maestros que guardan los oficios de Chile en sus manos y los entregan sin reservas, va nuestro reconocimiento. Lo que aquí se enseña es de ellos; nosotros solo lo cuidamos y lo escribimos.

CRÉDITOS

Una guía de Legado Chileno.

Dirección y edición: Luis Gustavo Zamudio.

Año 2026.

Este trabajo se enmarca en la Ley 21.822 de Personas Mayores y en la Convención UNESCO para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial (2003).

Contacto: hola@legadochileno.cl - legadochileno.cl

Prohibida su reproducción comercial sin autorización.



Siete platos. Una maestra.
Un legado que no se pierde.

EL SABER DE ROSA ELENA, GUARDADO PARA SIEMPRE

legadochileno.cl