

De manera simple, pero con todo el sabor tradicional

El ajetreo de hoy, el apuro y el poco tiempo que se tiene para dedicarle a la cocina han hecho que ya no se hagan algunos platos. Sin embargo, existe uno que siempre está presente.

Por: Germán Kreisel

Los lunes de legumbre o un plato especial como un pollo arvejado para el fin de semana son preparaciones que evocan momentos y recuerdos a gran parte de los chilenos. Aromas y sabores de una mano mágica que preparaba las mejores comidas con un sello propio: las recetas de la mamá, la abuelita o la bisabuela para deleitar a toda la familia reunida.

Por ello, en este mes de la cocina chilena el objetivo es continuar con la tradición, a rescatar los secretos de la cocina para incorporarlos a la alimentación diaria y por supuesto pasar un buen momento. En esa línea, Joel Solorza, director de la Escuela de Gastronomía de la [Universidad de Las Américas](#), explica que "la cocina tiene ese aspecto ritual mágico que en circunstancias como la



pandemia que estamos viviendo se acrecienta, ya que, a través de un plato de comida, generamos esa rica instancia de sentirnos acompañados".

Y para conmemorar uno de los clásicos de la cocina local, Catherine Escobar, gerente comercial de El Carnicero, entrega la receta para preparar un imperdible: una cazuela de ave. Para comenzar, se necesitan los siguientes ingredientes:

- 4 presas de trutro cuarto de pollo
- 1 cebolla picada en cubos
- 3 zanahorias (ralladas o picadas)
- 4 trozos de choclo con coronta
- ½ kilo de zapallo (trozos iguales)
- 4 papas medianas peladas, una rama de perejil y una de orégano
- 3 dientes de ajo y 1 cucharadita de comino
- De forma opcional podemos agregar 2 puñados de arvejas y ¼ taza de arroz lavado

“La cocina tiene ese aspecto ritual mágico que en circunstancias como la pandemia que estamos viviendo se acrecienta, ya que, a través de un plato de comida, generamos esa rica instancia de sentirnos acompañados”.
Joel Solorza, director de la Escuela de Gastronomía de la [UDLA](#).

En una olla grande calentar una cucharada de aceite a fuego medio, sazonar el pollo con sal y comino, luego dorarlo tres minutos por lado. Retirar las presas y ponerlas en un plato. En la misma olla agregar cebolla y zanahoria, revolviendo hasta que la cebolla comience a dorarse. Incorporar ajo y arroz, y cocinarlos por un minuto. Luego, se debe reincorporar el pollo y agregar las papas, zapallo, ramito de hierbas, choclo y la zanahoria, cubriendo todo con dos litros de agua hirviendo. Esperar a que hierva y cocinar a fuego bajo durante 15 a 20 minutos. Cinco minutos antes de servir agregar las arvejas y listo.