



*Recetas de Tradición
Familiar Preparadas
por Mujeres Mapuche*



RECETAS DE TRADICIÓN FAMILIAR PREPARADAS POR MUJERES MAPUCHE

Autor

Corporación Nacional de Desarrollo Indígena
CONADI

Traducción

Amelia Carmen Cayul Tranamil
Néstor Fabián Aillahuil Paillalef

Equipo de Edición e Investigación

Alejandra Andrea Cornejo Arancibia
Susana Patricia Molina Díaz
Néstor Fabián Aillahuil Paillalef
Cabrera y Jobín publicidad Limitada

Diseño Fotografías y Diagramación

Cabrera y Jobín publicidad Limitada

Impresión

Trama Impresores
500 ejemplares, impreso en la región del Biobío, Chile

Versión digital disponible en
www.conadi.gob.cl



Preparadoras de las Recetas

Macarena Andrea Paillán Huecha
Marianela Del Carmen Salas Antilao
Rosa Aurora Budaleo Peña
Yolanda Marlene Carrillo Lincopi
Paola Beatriz Ulloa Aravena
Juana María Peña Huilipan
Catalina Giselle Mendez Rodriguez
María Fresia Antileo Cayulao
Elba Isabel Chanqueo Huenuán
Ruth María Paredes Marilao
Yessenia Mireya Ramirez Paredes
Paulina Del Carmen Alcapán Villa
Maria Jose Orellana Torres
Nancy Etelvina Liencura Yevilao
Pamela Andrea Paris Provoste
Emiliana Del Carmen Marihuán Ancanao
Fidelina Del Carmen Millabur Calbul
Rosa Elena Huenumán Antivil
Gladis Eloisa Vera Carrillo
Patricia Flor Cárdenas Ancán
Rita Marcela Millamán Curihuinca
Estefany Mariel Vergara Huenupi
Berta Elizabeth Llaupi Astete
Jocelyn Andrea Huilipán Rivera
María Elena Milla Parra
Lilian Del Carmen Canupi Aniñir
Paulina Susana Rivas Reyes
Amelia Carmen Cayul Tranamil
María Isolina Del Tránsito Flores Márquez
Aurora Del Carmen Morales Paine
Cristina Andrea Pallacan Reyes
Norma Jacqueline Chávez Luman
Pamela Jennifer Alcota Santander
Rosario Del Carmen Martínez Raimil
Ester Nubia Soarzo Neculman
Mónica Del Carmen Astete Paillanao



Recetas de Tradición Familiar
Preparadas por Mujeres Mapuche



PRÓLOGO

La transmisión del conocimiento culinario ancestral de madre a hija, de abuela a madre, es uno de los saberes que podemos ver hoy día en las preparaciones de tradición familiar mapuche.

La cocina es un arte que está lleno de sabiduría y aprendizaje, siendo las mujeres las principales portadoras de transmitir este valioso conocimiento, heredado en el tiempo lo cual permite valorar el entorno.

La cocina mapuche es considerada un arte que se fundamenta en una conexión directa con la Ñuke Mapu (madre tierra) en la que se busca la armonía entre el ser humano, el medio ambiente y los recursos naturales.

Antiguamente, compartir los momentos de comida era un punto de encuentro familiar, de conversación, de reflexiones, de trasmisión de saberes, esto de una u otra forma permitió expandir la memoria del relato culinario ancestral.

Este libro denominado “Recetas de Tradición Familiar preparadas por mujeres mapuche” busca rescatar el patrimonio gastronómico intercultural de mujeres indígenas por medio de herencias familiares e innovaciones culinarias.

Fortalecer la identidad cultural por medio del rescate gastronómico nos permite como institución contribuir al patrimonio inmaterial, que se vive en el presente y que debe ser protegido y conservado para ser transmitido a las futuras generaciones, permitiendo así mantener nuestra cultura viva.

Iván Carilao Ñanco
Director Regional
CONADI Región del Biobío

RECETAS SALADAS

Pescado lavkenche	10-11
Ensalada de mariscos	12-13
Jugos naturales	14
Sopaipilla	15
Cazuela de ave de campo	16-17
Licor de beterraga	18-19
Pebre de nalca	20-21
Sopaipilla de papa	22-23
Milcao	24-25
Mate con lawen	26
Sopaipilla con harina integral	27
Guiso de mar y tierra	28-29
Muday	30
Mariscal caliente	31- 32
Pisku	33-34
Hamburguesas de Cochayuyo	35-36
Banquetería intercultural	37-38
Catuto cocido frito y no frito	39-40
Pebre	41
Papas Rellenas de Pino de Reineta	42-43
Budín cochayuyo	44-45
Papas	46
Charquicán de Carne	47-48
Mültrún (catuto)	49
Sofrito de yuyo	50-51
Pescado con fuerza	52-53
Ensalada de nalca	54
Entrada de nalca	55
Chupe de lapa	56-57
Cazuela de vacuno con mote	58-59

EPU KOTRU

chalwa	10-11
salaw katrükan lavken	12-13
kochi-ko	14
vüriñ kovke trapiengu	15
achawall korü	16-17
betarraga pülku	18-19
pange salaw	20-21
vüriñ kovke poñi engu	22-23
müllkaw	24-25
lawengelu mate	26
vüriñ kovke	27
pidku lavken ka ilon engü	28-29
muday	30
are ilon lavken	31- 32
pisku	33-34
kollof ilon lavken	35-36
kümeke epu rüme villke iyael	37-38
mütra ka vürin mütra	39-40
katrükan villke kachu	41
poñi apon pinu chalwa	42-43
müngu / kollov	44-45
poñi	46
charkikan ilo	47-48
müntra	49
vüriñ napor	50-51
newen challwa	52-53
salaw pange	54
konküno iyael pange	55
vochitun chape	56-57
korü ilon engu ka kako	58-59





Cazuela de pollo con chuchoca de piñones	60-61
Cazuela de cerdo	62-63
Ceviche de cochayuyo con pebre del nalca	64-65
Pan de papa	66-67
Papas con mote y taukas	68-69
Al disco (guisante de conejos y liebre)	70-71
Ahumado, más pollo y longaniza de la zona)	
Caldo de harina tostada	72-73
Ceviche de liquive y nalca	74-75
Napor	76-77
Empanadas de mariscos	78-79
Sopaipillas de milcao	80-81
Chicharo a lo pobre	82-83
Pantrucas	84-85
Caldillo de harina tostada	86-87
Charquicán de charqui	88-89
Lasaña ancestral	90-91
Charquicán de cochayuyo	92-93
Milcao relleno	94-95
 RECETAS DULCES	
Postre de harina tostada	98-99
Queque dulce	100-101
Panqueque de papas	102-103
Empanadas rellenas con manzana	104-105
Cheesecake de avellana	106-107
Kuchen de mote	108-109
Kuchen avellana	110-111



korü ilon achawal ka ngülliw engu	60-61
korü ilon sanwe	62-63
ceviche müngu ka salaw katrükan pange	64-65
poñi kovke	66-67
poñi ka kako ka tauka	68-69
discomew Iliñ korü cone ku marra	70-71
achawall lonkoniza	
mürke korü	72-73
kufull liquive pange	74-75
napol napor	76-77
empanada kufkull	78-79
milka o sopaipillas	80-81
chicharü posfre	82-83
pantru ka	84-85
mürke korü wilwil	86-87
charki -kan	88-89
lasaña ancestral	90-91
charkikan kollof	92-93
milka o apolelü	94-95
KIÑE KOCHI	
mürke kochilu	98-99
kofke kochi	100-101
pankeke poñi	102-103
empana manshana	104-105
cheeskake ngevüñ	106-107
kako kuchen	108-109
kuchen ngevüñ	110-111

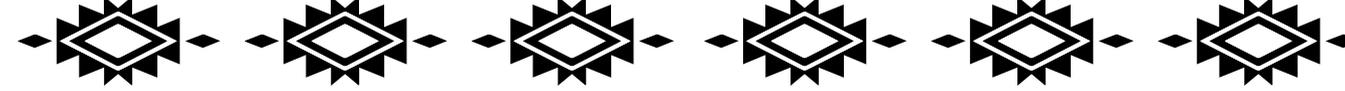






Recetas
Saladas

Epu kotru



PESCADO LAFKENCHE

CHALWA



30 minutos.

Receta preparada por:
Marianela Salas Antilao.
Comuna: Lebu

Dewmayaltufe:
Marianela Salas Antilao.
Lof: Lebu

ESPAÑOL

Ingredientes:

- Filete de reineta fresco (2 kilos)
- ¼ Jugo de limón
- 2 huevos
- Sal
- Una taza de harina tostada
- Orégano
- Ajo picado

Preparación:

En una fuente, se debe colocar el jugo de limón, con ajo picado y orégano. En esto se debe colocar por al menos unos 20 minutos el pescado, para macerar y pueda absorber bien el jugo.

Luego, en un bowl, se deben colocar los dos huevos, que son batidos con un tenedor.

Cuando se tenga todo esto listo, el pescado se pasa por este bowl para que se adobe por ambos lados.

Por otro lado, en una fuente plana, de debe colocar la harina tostada, para pasar por ahí el pescado ya adobado.

Al mismo tiempo, se debe poner la fuente con el aceite a calentar.

Una vez que esté caliente, se pone el pescado a freír.

Como el filete de reineta es delgado, no debe estar más de 10 minutos en la fuente. En ese lapso de tiempo, el pescado se debe dar vuelta unas dos veces por lado.

Sacar y servir.



MAPUDUNGUN

Chem tükulngekey:

- Epu kilu, vichu reineta challwa
- Rangiltun rangi limon ko
- Epu kuram
- Chadi
- Oreganu
- Katrükan akus

Dewmay:

Kiñe vücha ralimew, elelgeki chi limón ko, katrükan akus ka oregano. Vey tükulngekey kiñe epu mari (20) minutu chi chalwa, doy ngüvarngial, vey Küme doy konal chi "jugo".

Veymew, kiñe bowlmew, elengekey epu "batiw" kuram, dewmachi tenedor engu.

Dewma vill dewmaviel, chi chalwa rulpangekey chi bowlmew veymu Küme eluway epuñpüle.

Kañpüle, kiñe vücha ralimew, tükulngekey chi mürke, chew rulmengeay chi challwa dewma eluwkülelu.

Veymu ka, elngekey kiñe vücha rali aceite engu kovikovitial.

Dewma kovivkülele, vüringekey chi challwa.

Chew chi ilon pilluvngey reineta challwa rupalekelay doy mari (10) minutu vürinmew. Vey rupalele mari (10) minutu, epu nag waychuvngekey kiñenpüle ka kañpüle kavey.

Nentungekey ka Küme ingekey ka kümentungekey.







ENSALADA DE MARISCOS

SALAW KATRÜKAN LAVKEN



15 minutos.

Receta preparada por:
Marianela Salas Antilao.
Comuna: Lebu

Dewmayaltufe:
Marianela Salas Antilao.
Lof: Lebu

ESPAÑOL

Ingredientes:

- Liguive, limpio y desconchado.
- cebollín
- cilantro
- Limón
- Aceite.
- Merkén (opcional)

Preparación:

El liguive, se debe cocer y luego picar. Las verduras, se lavan y se pican para ser aliñadas con el liguive. Los condimentos son a gusto, pero se recomienda usar mucho cilantro. Para darle un sabor más intenso, se recomienda agregar merkén a gusto.



MAPUDUNGUN

Chem tükulngekey:

- "liguive", lipom ka düwankülen
- Cegollin
- Kulantu
- Limon
- "Aceite"
- Medken (opcional)

Dewmay:

Chi "liguive", avülngekey ka pichike katrüngekey.
Chi pu kachuke iyael, küchangekey ka pichike katrüngekey vewla kotrükotrütungekey chi "liguive" engu. Chi kümekümetun iyael (kü-meltulial iyael) pichiken elngekey duamtun che müten, welu elngekevuy ventren kulantu. Veymu doy kümekey tüva chi iyael, ka elngekevuy kiñe pichin medken duamtun che müten.







ACOMPAÑAMIENTO

JUGOS NATURALES

KOCHI-KO



15 minutos.

Receta preparada por:
Marianela Salas Antilao.
Comuna: Lebu

Dewmayaltufe:
Marianela Salas Antilao.
Lof: Lebu

ESPAÑOL

Ingredientes:

- Murtilla
- Maqui
- Azúcar

Preparación:

Primero hay que hacer el almíbar con media taza de azúcar.

Luego en una fuente se vierte el almíbar y se suma una tasa de maqui o de murtilla, y se revuelve.

Después esta mezcla se coloca dentro de una licuadora con agua hirviendo.

Cuando todo esto quede bien mezclado, se saca y se coloca en un envase (botella o jarra), al que se le agrega agua fría (previamente cocida).

Dejar enfriar antes de servir y disfrutar de un exquisito jugo natural.



MAPUDUNGUN

Chem tükulngekey:

- Üñi
- Maki
- Kochilu (azúcar)

Dewmay:

Wüne dewmangekey chi “kochi-ko”, kiñe rangiltun “taza” azucarmew.

Wüla kiñe vücha ralimew elngekey chi “almibar” ka tükulngekey kiñe “taza” chi maki o kavel pe üñi, vill diwüllngekey.

Wüla tuva chi reyün (mezcla) elngekey ponwitumew kiñe “licuadora” mew vayümkomew.

Dewma Küme reyüntulele, nentungekey ka elngetukey kiñe pünenmew (enbase), ka elelngetukey atreg ko (atrev vayüm ko).

Triwümngekey vey dewma ingekey, Küme eluwngé tüva chi Küme iyael mew.





VÜRIÑ KOVKE TRAPIENGU

Dewmayaltufe:
Marianela Salas Antilao.
Lof: Lebu

Receta preparada por:
Marianela Salas Antilao.
Comuna: Lebu



30 minutos.

ESPAÑOL

Ingredientes:

- Harina cruda
- Bicarbonato
- Sal
- Manteca

Preparación:

Se mezcla la harina cruda con un poco de bicarbonato y agua.

Se hace la mezcla y se le agrega un poco de sal a gusto.

Hay que continuar amasando hasta lograr una consistencia blanda y pareja.

La masa se separa en pequeños bollos y se ponen a freír con manteca o aceite.



MAPUDUNGUN

Chem tükulngekey:

- Rüngo
- "bicarbonato"
- Chadi
- Iwiñ sanchu

Dewmay:

Reyüngekey (mezclar) chi rüngo bicarbonatu engu ka kiñepichin ko.

Reyüngekey ka tükulngekey kiñe pichin chadi Küme kümeal.

Küme sovangekey, wülal Küme kom ngüvalial (consistencia).

Elngekey chi "masa" pichike chinküdke kovke, Veymu vüriñngekey iwiñ sanchegu o "aceite" engu.





CAZUELA DE AVE DE CAMPO

ACHAWALL KORÜ



60 minutos.

Receta preparada por:
Fresa Antileo Cayulao.
Comuna: Cañete

Dewmayaltufe:
Fresa Antileo Cayulao.
Lof: Cañete

ESPAÑOL

Ingredientes:

- Pollo de campo
- Papas
- Zanahoria
- Cebolla
- Morrón
- Ajo
- Sal
- Apio
- Arroz, fideos o trigo partido

Preparación:

El pollo se debe limpiar y despresar. Una vez realizado esto, se vuelve a lavar y se coloca en una olla con agua caliente con una cebolla rebanada. También se le puede agregar un poco de morrón.

Mientras, en otra fuente se dejan las papas limpias y peladas en agua.

Para saber el momento exacto para agregar las papas, uno debe tocar la alita del pollo. Si está blanda, es el momento preciso para agregar las papas junto con la zanahoria frita rallada, el ajo y morrón; además de un poco de apio.

Para completar esta cazuela de ave de campo, uno le puede agregar arroz, fideos o trigo partido.

Se deja unos 10 a 15 minutos, para que todo quede bien cocido y luego se retira del fuego y queda listo para servir y disfrutar.



MAPUDUNGUN

Chem tükungekey:

- Kiñe achawall
- Poñi
- "Zanahoria"
- cegolla
- Moron
- Akus
- Chadi
- "Apio"
- "Arroz, fideos" o re tikün

Dewmay:

Chi achawall lipomngekey ka katrütungekey. Dewma lipomngele ka katrütungele, ka kü-changekey, elngetukey kiñe challamew nielu wadkü ko, elngekey kiñe katrün cegolla engu. Kavey elngekey kiñe pichin moron engu.

Ka, kiñe vücha ralimew, elngekey chi ivkün ka küchan poñi ko engu.

Kimal elelal chi poñi, malüngekey chi pichi ngüpü achawall. Ngüvadkülele, tükungekey chi poñi ka katxrün ka vüriñ zanahoria engu, chi akus, chi moron; ka pichin apio.

Küme dewmangeal tuba chi achawalla kori, pünamtükungekey, elelngtukey (agregar) arroz, fideo o tikün (locro).

Avülungekey kiñe mari e mari kechu "minutumev", veymu nentungekey chi kütalmew, vey Küme ingentungekey.







LICOR DE BETARRAGA

BETARRAGA PÜLKU



Receta preparada por:
Juanita Peña Quilapi.
Comuna: Cañete

Dewmayaltufe:
Juanita Peña Quilapi.
Lof: Cañete

ESPAÑOL

Ingredientes:

- 2 betarragas.
- Aguardiente.
- Azúcar

Preparación:

Esta preparación consta de dos procesos: En el primero, hay que tomar las betarragas, pelarlas y cortarlas en rodajas. Luego se colocan en un recipiente tipo frasco, donde se pone el agua ardiente, hasta que cubra totalmente la betarraga. Este envase, se debe cerrar y guardar por unos 6 meses.

Pasado este tiempo, también puede ser un poco antes, se inicia el segundo proceso. Acá hay que preparar almíbar, con medio kilo de azúcar en un litro de agua. Una vez que esté ardiendo, se agrega en el licor que se tenía guardado, esto para que la betarraga suelte el alcohol con el almíbar. Se tapa y se guarda por otros 6 meses más, para que quede listo.

En caso que la fruta utilizada en la elaboración de este licor, bote algo, hay que colar el líquido para que quede todo limpio.



MAPUDUNGUN

Chem tükulngekey:

- Epu “beterraga”
- Aguardiente pülku
- Kochül (azúcar)

Dewmay:

Tüva chi nentun pülku epu küdawngekey: Kiñemu, tungekey chi “veterraga”, ivkungeki ka diwül katrüntungeki. Veymew elengekey chi beterraga kiñe püñen “frascolelu”, chew elngekey chi “aguardiente”, takungekey vill chi “beterraga”. Tüva chi püñen (enbase), takungekey ka ellkangekey kiñe kayu küyen

Rupale chi kayu kuyen, kabey doy wüñel pevel. Ka epu kudawtungekey (segundo proceo). Vewla dewmangekey kiñe kochi ko, chew elengekey rangiñ kilu kochilu (azúcar) kiñe “litru” ko engu. Dewma üyüñkülele, elngekey chi pülku ellkawkülele, che chi beterraga müñaltual ñi pülku “almíbar” engu. Ka takungekey ka ellkangekey kayu küyen. Veymu Kúme tripaleay chi pülku. Welu chi vün püñenngelu (utilizado), llidkülele, ka chaytungekey livküleal.





PEBRE DE NALCA

PANGE SALAW



10 minutos.

Receta preparada por:
Macarena Paillán Huecha.
Comuna: Los Álamos

Dewmayaltufe:
Macarena Paillán Huecha.
Lof: Los Álamos

ESPAÑOL

Ingredientes:

- 1 Nalca
- ½ Cebolla mediana
- 1 Limón
- 2 cdas Aceite
- Cilantro
- Sal y Merquén a gusto

Preparación:

Pelar y cortar la cebolla en cubos pequeños, reservar en un bowl con sal a gusto. Lavar el cilantro y separar las hojitas que no sirven, cortar finamente e incorporar al bowl. Partir la nalca con las manos, sacar los hilos y realizar cortes largos de aproximadamente 10 cm para luego cortar en cubitos. Incorporar al Bowl junto a todos los ingredientes y agregar limón, aceite y merquén. Dejar macerar por unos minutos antes de servir. Y a Disfrutar de esta exquisita ensalada primavera.



MAPUDUNGUN

Chem tükulngekey:

- Kiñe nalka
- Kiñe rangiñ cegolla
- Kiñe limon
- Epu pichi ikel wütrü aceite
- Kulantu
- Chadi ka medken kümeltulial

Dewmay:

Ivkün ka katrün chi cegolla pitike katrükan, elngeal kiñe "bowlmeu" chadi engu doy kümeal. Re Kümeke kulantu Küme küchangekey, pichike katrüngekey elngetal "bowlmeu". Trirangekey chi nalka kuwü engu, nentungekey ñi vüwkülelu ka vücha katrüngekey mari centímetro nialu, ka welu pitike katringekey. Elngekey chi "bowlmew" villke chi tükulngekel, aceite, limon ka medken. Elngekey ngüvaral (ablandar) kiñe pichin dewma ingeal. Vewla Küme rupayal chi Küme pewütun nalka iyael.







SOPAIPILLA DE PAPAS

VÜRIÑ KOVKE POÑI ENGU



30 minutos.

Receta preparada por:
Macarena Paillán Huecha.
Comuna: Los Álamos

Dewmayaltufe:
Macarena Paillán Huecha.
Lof: Los Álamos

ESPAÑOL

Ingredientes:

- 1 ½ Kg de papas.
- 1 Kg de Harina
- Sal a gusto
- Aceite o manteca (para freír)

Preparación:

Cocer las papas en una olla con 1 cda de sal, botar el agua y dejar entibiar.
Una vez tibias moler las papas y dejar enfriar (para no quemarse) agregar sal y se espolvorear harina.
Prepara tus manos aplicando un chorrito de aceite para que no se pegue la masa, toma un poco de la mezcla y forma bolitas con las papas y la harina.
Mientras tanto agrega a un sartén aceite o manteca para freír las sopaipillas de papa.
Toma las bolitas, aplasta un poco de modo que queden un poco planas y freír.



MAPUDUNGUN

Chem tükungekey:

- Kiñe ka rangiltu kilu poñi
- Kiñe kilu rügo
- Chadi kümeltulial
- "aceite o iwiñ sanchu (vürial)

Dewmay:

vültungekey chi poñi kiñe challa engu, kiñe pity ikel wutri chadi engu, wütruntungeki chi ko elngeal llakontungeal.
Llankontule chi poñi, mallungeki veymu atrege-lkey (pütreakontunoal) püñamelngekey (agregar) chadi ka wenche rüngo kavey.
Kiñe pitin elngekey aceite tami kuwümew veymu trawünoal chi rüngo, tuve kiñe pichin chi reyün poñi ka rüngo, dewmave pitike kovke. Wüla kiñe pityn trañmatuve.
Elelungeki quiñe pichin aceite o iriñ sanchu kiñe rali külenngelu, veymu vürintungekey chi vüriñ kovke poñi.







MILCAO

MÜLLKAW



30 minutos.

Receta preparada por:
Macarena Paillán Huecha.
Comuna: Los Álamos

Dewmayaltufe:
Macarena Paillán Huecha.
Lof: Los Álamos

ESPAÑOL

Ingredientes:

- 1 ½ Kg de papas
- Sal

Preparación:

Pelar, lavar y cocer ½ Kg papas por 20 minutos. El kilo restante se debe lavar, pelar y dejar en agua por unos minutos, luego debes escurrir el agua y rayar las papas crudas en la parte más fina del rayador.

Buscar un paño de cocina y arma un cono, introducir al cono 2 a 3 cucharas de papa rallada, apretar el paño estrujándolo para botar el líquido de la papa.

Una vez realizado el trabajo con las papas crudas, sacar de la olla las papas cocidas y moler en un bowl. Mezcla ambas papas, agregar sal y rectificar el sabor.

Opcional: picar chicarrones e incorporar a la masa antes de freír.

Una vez lista la masa para el milcao agrega a un sartén aceite o manteca para freír.

Prepara tus manos aplicando un chorrito de aceite para que no se pegue la masa, toma un poco de la mezcla y forma bolitas, aplasta un poco de modo que queden un poco planas y freír.



MAPUDUNGUN

Chem tükungekey:

- Kiñe kilo ka rangiltun poñi
- Chadi

Dewmay:

Ivkün, küchan ka avül rangiltun kilu poñi, epumari minutumew.

Kangelu chi kilu poñi küchangekey, ivkungekey ka elnetukey ko mew kiñe pichin, vey tripalngeki vill chi ko chi poñi, veymu rayangekey Küme atengial.

Kintungeki kiñe “pañu cocina” ka dewmangekey kiñe münul, veymu elngekey epu, küla cuchara chi rayan poñi, vey Küme rutrengekey kuwumew tripayal vill chi ko poñi.

Dewma nentuviel chi küdaw petu avünolu, poñi nentungekey chi avül poñi challamew, atemngeki kiñe “bowlmew”. Vewla reyvülungekey chi poñi (avülelu ka rayalelu), elelنگeki chadi ka kochicochitungekey.

Kiñekentu elkengeki “chicharron”, petu vüringenolu.

Dewma tripaley chi masa dewmayal chi müllkau vüringekey kiñe vücha rali külenngelu aceite engu o iwiñ anchu.

Vewla elelve kiñe pichin aceite tami küwu mew, tuve kiñe pichin chi reyvül (la mezcla), dewmange pity ke diwüll kovke, kiñe pichin tranmangekey, vewla vüriñngekey.





ACOMPAÑAMIENTO MATE CON LAWEN

AVKADI IYAEL: LAWENNGELU MATE



30 minutos.

Receta preparada por:
Macarena Paillán Huecha.
Comuna: Los Álamos.

Dewmayaltufe:
Macarena Paillán Huecha.
Lof: Los Álamos.

ESPAÑOL



MAPUDUNGUN

Preparación:

Preparar hierba mate nueva y remojada.
Agregar hierbas como poleo, menta, boldo,
matico, cascara de naranja.
Incorporar agua caliente y azúcar a gusto.

Dewmay:

Küpalngekey we ka ürem “yerba mate”.
Ka elngekey kachu lawen, poleu, menta, volo,
matiku, trawa naranja.
Vewla tükulngekey vayümko/ wadkünko, kochi-
lkochil ngekey azúcar engu.





SOPAIPILLA CON HARINA INTEGRAL

VÜRIÑ KOVKE

Dewmayaltufe:
Rosa Budaleo Peña.
Lof: Arauco.

Receta preparada por:
Rosa Budaleo Peña.
Comuna: Arauco.



30 minutos.

ESPAÑOL

Ingredientes:

- Harina integral
- Harina blanca
- Levadura
- Manteca
- Sal
- Agua

Preparación:

Se mezcla la harina integral con la blanca, con un poco de levadura y agua. Hay que agregar sal a gusto y se arma la masa. Luego se separa en bollos los que se amoldan con la mano antes de freír con manteca o aceite.



MAPUDUNGUN

Chem tükulngekey:

- Kurülelu rüngo
- Lig rüngo
- "levadura"
- Iwiñ sanchu
- Chadi
- Ko

Dewmay:

Reyülngekey chi lig ka chi kurülelu rüngo, eel-ngekey kiñe pichi "levadura" ka kiñe pichin ko. Tükulngekey kiñe pichin chadi kükemekümetu-lial müten chew amasangeal chi rüngo. Vewla kuwumew dewmangekey pitike kovke.





GUIISO DE MAR Y TIERRA

PIDKU LAVKEN KA ILON ENGÜ



30 minutos.

Receta preparada por:
Rosa Budaleo Peña.
Comuna: Arauco.

Dewmayaltufe:
Rosa Budaleo Peña.
Lof: Arauco.

ESPAÑOL



MAPUDUNGUN

Ingredientes:

- Kilo y medio de Papas
- Cochayuyo
- Apios
- Perejil
- Cilantro
- Morrón
- Acelga
- Ají
- Aceite
- Sal de mar

Preparación:

Lo primero que se debe hacer es tomar el cochayuyo yocerlo. Esto se puede hacer el día anterior o temprano en la mañana del mismo día de la preparación. Luego hay que tomar las papas y pelarlas para después, cortarlas estilo pluma, pero no muy delgadas. A continuación hay que lavar las verduras y después dejarlas bien picadas.

El siguiente paso es poner un poco de aceite en una olla, para comenzar a hacer la base. Para esto se coloca primero una base de verduras, luego una base de papas, un poco de cochayuyo y volvemos a repetir una base de verduras y otra de papas y después otro poco de cochayuyo.

Agregamos un poco de agua hasta que veamos que en la olla quede una mezcla similar a cuando se hace charquicán.

Tapamos la olla y dejamos cocer. Si es a leña, son alrededor de 20 minutos. Si es cocina a gas, son alrededor de 15 minutos.

Una vez que las papas se muelen dentro de la olla, nuestra preparación ya se encuentra lista para sacar del fuego y servir.

Como un toque adicional, al servir, se le puede agregar un poco de "color" al plato. Esto es ají machacado en piedra con morrón. Todo cocido.

Chem tükulngekey:

- Kiñe ka rangiltun kilu poñi
- Müngu / kollof
- Apio
- Perejil
- Kulantu
- Moron
- Acelga
- Trapi
- "Aceite"
- Lavken chadi

Dewmay:

Wüne, tungekey chi müngu ka avülngkekey. Tüva dewmangekey wiyachi antümew o kavey liwen chi antü dewmayal chi korü.

Vewla tungekey chi poñi, ivkungekey, veymu wüla, katrü lüpitun pingkekey, welu müte pilüvngenon. Ka küchangekey chi kachu tükulngel iyael ka Kúme pichike katrüntungekey.

Ka wüla, elngekey kiñe pichi "aceite" kiñe challa mew, dewmangeal chi minche iyael. Dewmangeal tüva, elngekey minche re kachu iyael, ka wente elngekey re poñi, ka wente elngekey kiñe pichin müngu; ka elngekey kachu iyael, ka kiñe pichin poñi, ka kiñe pichin müngu.

Eleltungekey kiñe pichin ko challamew chew wü-trintuleiñ ñi müleal kiñe reyülman, chem velekey charkikan korü.

Takukünongekey chi challa, avültuleal. Kütral mamü-lle, müleay ape epu mari (20) minutu. Kütral gas lele, müleay ape kiñe mari kechu (15) minutu.

Dewma mallule chi poñi challa mew, dewmatuleiñ taiñ korü. Nentungey chi kütral mew ka ingentungekey ka kumentungekey.

Doy kümeal taiñ dewmal, elelngekey kiñe pichi iwiñ kolor rali mew. Tüva ta trananngkekey trapi tranantrapi mew, nieltulngekey moron. Vill avültungekey.





MUDAY

MUDAY



30 minutos.

Receta preparada por:
Rosa Budaleo Peña.
Comuna: Arauco.

Dewmayaltufe:
Rosa Budaleo Peña.
Lof: Arauco.



ESPAÑOL

Ingredientes:

- Manzanas

Preparación:

Las manzanas se lavan y luego se muelen. Lo que nos queda, hay que exprimirlo para sacar todo el jugo posible. A este jugo se le da una cocción a punto, sin hervir, para que no pierda el dulzor de la fruta. Una vez terminado este proceso, el resultado se envasa y se conserva para servir fresco.



MAPUDUNGUN

Chem tükulngekey:

- Manchana

Dewmay:

Küme küchangekey ka teyüngekey chi manchana.
Vewla, kütrungekey nentulngeal vill chi chavid. Tüva chi chavid kiñe avülngekey, welu vayümngekelay, veymu amultulngekelay ñi kochün vün.
Dewmael dewma, elngekey kiñe pünen envase mew ka elngetukey, wüla ingentungetukey.





MARISCAL CALIENTE

ARE ILON LAVKEN

Dewmayaltufe:
Yessenia Ramírez Paredes.
Lof: Lebu.

Receta preparada por:
Yessenia Ramírez Paredes.
Comuna: Lebu.



25 minutos.

ESPAÑOL

Ingredientes:

- Filete de reineta
- Almeja rosada
- Cholga
- Choro malton
- Porro
- Cilantro
- Ajo
- Longaniza
- Liqueve
- Longaniza
- Color
- Piure

Preparación:

Se hace un sofrito con el porro, cilantro, ajo y una longaniza.

Una vez que la longaniza bota jugo, en ese momento se ponen los mariscos crudos.

Adicional a eso, se debe agregar el filete de reineta picada en cuadritos.

Luego se agregan los mariscos que están precocidos (paila marina) y un poquito de vino blanco.

Antes de servir, el plato de greda se precalienta y de manera opcional, se puede agregar un huevo.

Soltando el primer hervor, el mariscal está listo para ser servido y disfrutarlo.

También se puede agregar un poco de cilantro fresco y limón; acompañado también con vino blanco.



MAPUDUNGUN

Chem tükulngekey:

- Vichu reineta challwa
- Rosaw almeja
- Cholga
- Choro malton
- Poro
- Kulantu
- Akus
- Longaniza
- Liqueve
- Iwiñ trapi
- Piwür

Dewmay:

Dewmangekey kiñe ape vüriñ chi poro engu, ka kulantu, akus, ka kiñe longaniza.

Kiñe dewma chi longaniza witrüy ñi kümel ko, veymew tükulngekey chi pu lavkentu petu ñi avülngenoe.

Kavey tükulngekey pitike katrükan chi challwa vichu reineta.

Wüla ka elngekey chi lavkentu ape avülkülelu (precocido), ka kiñe pichin chi lig pülku.

Petuno ñi inoel, kiñe pitin aremngkekey chi rag rali . ka pile chi ialu elelgekey kiñe vüriñ kuram.

Kiñe vayimtulelu dewma, tüva chi iyael are lavkentu pingelu, Küme ingekey ka kümentungekey.

Kavey ta elelgekey kiñe pichiñ kulantu kavey limón; kavey ta avkadilekey lig pülku.







PISKU

Dewmayaltufe:
Rosa Huenumán Antivil.
Lof: Tirúa.

Receta preparada por:
Rosa Huenumán Antivil.
Comuna: Tirúa.



50 minutos.

ESPAÑOL

Ingredientes:

- Cebolla
- 3 dientes de ajo
- Habas
- Choclo
- Arvejas
- Porotos verdes
- Porotos granados
- Papas
- Zapallo
- Zanahoria
- Morrón
- Acelga
- Tomillo
- Longaniza
- Pollo

Preparación:

Lo primero que se hace, es rallar el ajo, lo más fino posible, y a continuación se pica la cebolla.

Luego, se toma el pollo y una parte la picamos en cubitos. La otra parte se coloca en una olla a cocer.

Luego tomamos la zanahoria y la rallamos.

El zapallo hay que dividirlo, una parte se corta en cuadritos y la otra parte se ralla y se mezcla con la zanahoria que ya se había rallado antes.

Ahora se toma la acelga y se pica completa, el tallo y la hoja. La longaniza también se corta a lo largo.

Una vez teniendo todos estos ingredientes picados y rallados; preparamos la olla con al menos 3 cucharadas soperas de aceite.

Lo primero que hay que colocar adentro es el ajo, luego agregamos la cebolla. Todo esto por un par de minutos, se revuelve bien y se espera que se frían bien.

Después sumamos a la olla las longanizas picadas. Y se revuelve bien para que se mezcle con el ajo y la cebolla.

De esta forma, se van soltando los sabores.

A continuación, agregamos las habas y seguimos revolviendo.

Ahora colocamos el pollo picado en cubitos y continuamos revolviendo los ingredientes que tenemos en la olla.

Después, colocamos la zanahoria con el zapallo rallado y picado. Y seguimos revolviendo.

Continuamos agregando ingredientes: los porotos verdes y granados, y luego las arvejas.

Revolvemos y sumamos a continuación el tomillo.

Sumamos ahora el choclo y las papas partidas en pedazos pequeños.

Finalmente colocamos la acelga y un poco de morrón. ¡Y seguimos revolviendo!

Hay que preocuparse de que quede todo bien mezclado.

Finalmente, tomamos la olla donde teníamos cocinando el pollo y solo le agregamos el agua de esa cocción, y sal a gusto.

Con todos estos ingredientes en la olla, esperamos unos 20 minutos para que todo quede bien cocido.

Transcurrido ese tiempo, queda todo listo para servir y disfrutar.



MAPUDUNGUN

Chem tükungekey:

- Cegolla
- Küla voro akus
- Awar
- Wa
- Allvida
- Karü dengüll
- Poypoy degüll
- Poñi
- Penka
- "Zanahoria"
- Moron
- "Acelga"
- "Tomillo"
- "Longaniza"
- Ilon achawall

Dewmay:

Wüne dewmangekey, rallangekey chi akus, Kúme reyünman, wüla pitike katrúngekey chi cegolla. Wüla ka, tungekey chi ilon achawall ka kiñepüle pitike katrúngekey. Kangelu elngekey kiñe challa mew avültuleal.

Wüla kavey tungeki chi zanahoria ka rallangekey. Chi penka rangiltungekey, kiñepüle katrúngekey pitiken, kangelu chi penka rallangekey ka reyüngekey zanahoria engu. Ka tungekey chi acelga vill pitike katrúngekey tapül ka tronkonküleu. Chi longaniza kavey katrúngekey winalkülen.

Kiñe dewma nielngel vill chip u dewman iyael katrükantuleu ka rallantulelu; tungekey chi challa kiñe pichin aceite engu, küla cuchara korü ingekelu.

Wüne nag chi challamew elngekey chi akus, ka cegolla kavey. Vill tüva kiñeke minutu, Kúme diwüngekey, veymu ka Kúme vüringekey.

Ka tükungekey chi katrúkan . longaniza, vill diwüngekey veymu Kúme reyünkey akus ka cegolla engün. Vey dewma, amulekey ñi tripan Kúme kümelu. Wüla kavey tükungekey chi awar, ka Kúme diwüngekey.

Ka vewla tükungekey chi katrúka ilon achawall, vewla, vill mülelu challamew Kúme diwüllngekey.

Ka elelungekey chi zanahoria, penka. Ka Kúme diwüllngekey.

Ka elelungekey chi karü ka poypoy , dengüll, kavey chi allvida.

Ka diwüllngekey, ka elelungekey chi tomillu. Vewla kavey tükungekey chi wa, kavey pitike katrúkan poñi. Kavey tükungekey acelga ka moron

jamulekey ñi diwüllngeken!

Kúme witruntungekey ñi Kúme reyünmangekey.

Dewmael dewma, tungekey chi challa chew avültulelu chi ilon achawall ka eltungekey ko chew avültulelu chi achawall, elelungeki kiñe pichin chadi kúmekümeltulial.

Vill chi dewman mülelu chi challa mew, rupalngekey kiñe epu mari (20) minutu, chew Kúme avültuleal.

Rupalele tüvíchi avültulen korü, Kúme triptaltuley dewma, vewla Kúme ingekey ka kümentungekey.





HAMBURGUESAS DE COCHAYUYO

KOLLOF ILON LAVKEN



Dewmayaltufe:
maría elena milla parra
Lof: lebu

Receta preparada por:
María Elena Milla Parra.
Comuna: Lebu.



2 horas.

ESPAÑOL

Ingredientes para 6 personas:

- 1 Cebolla picada
- 1 Puerro picado
- 1 Zanahoria rallada
- 1 Perejil
- 2 Huevos
- 1 Cochayuyo

Preparación:

El cochayuyo se hidrata en una olla con agua fría la noche anterior.

Cocer el cochayuyo en una olla con agua caliente y una pizca de sal hasta que esté blando. Una vez cocido, retirar, dejar enfriar y picar en cuadrados pequeños.

Para el sofrito, en una olla pequeña con dos cucharadas de aceite añadir la cebolla, el puerro, la zanahoria y el perejil (sazonar a gusto)

En un bol agregar los trozos de cochayuyo, 2 huevos batidos, el sofrito, tres cucharadas de harina cruda. Revolver y unir todos los ingredientes.

Para hacer las hamburguesas, dividir la mezcla en partes iguales formando bolas con las manos húmedas, presionar suavemente sobre la palma de la mano hasta alcanzar la forma clásica de una hamburguesa redondeada de unos 2 cm de espesor. Reservar sobre un papel de cocina o mantel.

Sobre un sartén antiadherente o plancha de cocina añadir 2 cucharadas de aceite, calentar a fuego medio alto y cocinar las hamburguesas de cochayuyo una a una por unos 3 a 4 minutos por lado o hasta alcanzar el punto de cocción deseado.

Acompañar con ensalada, papas cocidas o si prefieres en un sándwich.

MAPUDUNGUN

Trapuman iyael kayu che:

- Kiñe sefolla katrukaleay
- Kiñe porro katrukaleay
- Kiñe chaf zanaoria
- Kiñe karü tukukan
- Epu kurram
- Kiñe kollof

Dewmay:

Willfoday kollof kom pun furkü-ko mü. Afay kollof kiñe challa niay arrenko ka pichin chadi dew pañuth le afuay entuafin . Furkuay ka katrukayay re pichike.

Furriñmü kiñe pichi challamü epü refuwe iwiñ konay sefolla ,porro ,zanaoria karü tukükan (trewn) "sazonar"

Kiñe rokorali koway kollof ka epu kurram diwull , furriñ ka , küla rofuwe karü rugo diwull .kom traway iyael dewmallal iyael ilo üdalay ka raguiñ feymew kün mü muleay foltra pichin .üfn pañuth küwü chün – kud . Pichi alü rumiay epü cm . Muleay kiñe pañumü (elafiñ)

Kiñe pailila o plancha kosinamü konay iwiñ arlele kutral afun konay ilo kollof küla ka meli minutu .feimü afütay inakonalü:karü tukukan ,afün poñi ka sanwidmen.







BANQUETERÍA INTERCULTURAL

KÜMEKE EPU RÜME VILLKE IYAEI

Dewmayaltufe:
Pamela Paris Provoste.
Lof: Contulmo.

Receta preparada por:
Pamela Paris Provoste.
Comuna: Contulmo.



50 minutos.

ESPAÑOL

Preparación:

Tortilla de rescoldo: harina, sal, bicarbonato, manteca de cerdo.

Ceviche de cochayuyo: cochayuyo, tres clases de morrón (rojo, verde, amarillo), ciboulette, cilantro, aceite de oliva, pimienta negra y limón.

Kuchen de mote: masa en base a huevos de campo, mote, una mezcla de yogurt natural y mote fresco.

Queso de cabeza.

Catutos: a base de papas.

Empanadas de digüeñes: puerros, cebollita fina picada, especias aliñadas, huevo de campo, y la masa es de harina, manteca y sal.

Sopaipillas: harina, manteca, sal y bicarbonato. (freídas en aceite vegetal).

Ají cacho de cabra.

Merkén.

Pesto de albahaca, ají cacho de cabra y hierbitas.

Pebre: con cebolla morada, cilantro, ciboulette y aliños.

Huesillo de la zona, y el jugo de la misma cocción del huesillo con un poco de chancaca, azúcar, canela y clavos de olor.

Licor a base de aguardiente, moras y frambuesas.

Jugo natural.

Milcao; en base a papas cocidas y papas rallada, con aliños y fritos. Estos se sirven con miel.



MAPUDUNGUN

Dewmay:

Tortilla de rescoldo / rümül kovke: rüngo, chadi, "bicarbonato", iwiñ sanchu.

Ceviche de cochayuyo / "cebiche müngu/kolllof: müngu, külake chi moron, (kelü, karü ka chod), "ciboulette, kulantu, "aceite de oliva", kuri pimienta, ka limon.

Kuchen de mote / kako kuchen: "masa" lelvün kuramtulelu, kako, kiñe reyün yogurt ka we kako.

Queso de cabeza / lonko kesu.

Catuto / müntra: poñi nielu.

Empanadas de digüeñe / Empanada digüeñ: "puerro", pitike katrün cegollita, "especie aliñadas", lelvün kuram, ka chi masa rüngo, iwiñ sanchu ka chadi.

Sopaipilla / vüriñ kovke: rüngo, iwiñ sanchu, chadi ka "bicarbonatu" (vüriñgekey aceite vegetalmew).

Cacho de cabra trapi.

Medken.

Pesto de albahaca, cachu de cabra trapi ka villke iyael pity ke kachu.

Pebre / salaw- katrukan: koñoll cegolla, kulantu, coboulette, ka "aliño".

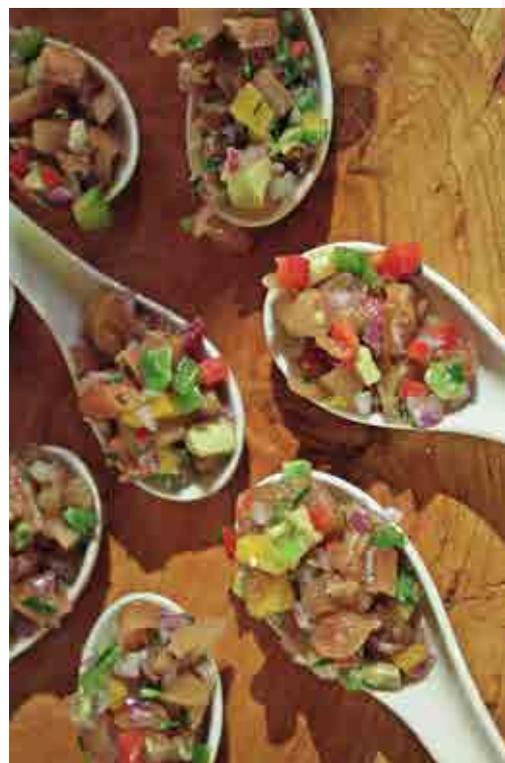
Huesillo de la zona / vawpüle wuesillu: ko avüel wuesillo, kiñe pichin chancaca engu, kochilu (azúcar), "canela ka clavo de olor".

Licor / pülku: tükulngekey "aguardiente, zarza mora ka frambuesa".

Jugo natural.

Milcao / müllkaw: elngekey avül ka rayan poñi, aliño ka vüriñ. Ingekey miel engu. Ka ingekey ka kümentungekey.







CATUTO COCIDO FRITO Y NO FRITO

MÜTRA KA VÜRIN MÜTRA

Dewmayaltufe:
Fidelina Millabur Calbul.
Lof: Tirúa.

Receta preparada por:
Fidelina Millabur Calbul.
Comuna: Tirúa.



60 minutos.

ESPAÑOL

Ingredientes:

- Trigo

Preparación:

Lo primero que debemos hacer, hay que lavar el trigo, para asegurarnos de sacar cualquier impureza que pueda tener.

Dejamos destilar un poco el agua del trigo y luego lo colocamos en la olla con agua hirviendo por una hora.

Pasado ese tiempo, de cocido el trigo, lo volvemos a colar y dejamos estilando el trigo para después molerlo y armar los panes (el catuto). Aquí presentamos dos opciones: Catutos no Fritos y Catutos Fritos.

En la primera, tras moler el trigo, lo amasamos y los dejamos en forma de pancito, listo para disfrutar.

En la segunda opción, colocamos un sartén con aceite en el fuego y agregamos el catuto formado para freírlo por unos minutos.

Uno puede agregar el acompañamiento que quiera: chicharrones de cerdo, miel o mermelada.



MAPUDUNGUN

Chem tükulngekey:

- Kachilla

Dewmay:

Wüne dewmangekey, küchangekey kachilla, Küme nentulngeal niele pod.

Veymu kiñe pitin nagküleay chi ko kachilla, elngekey kiñe challamew wadküngo nielu, kiñe "hora" müten.

Rupalele amul antü, avüelchi kachilla, ka neltulngeki chi ko veymu elngekey nagal chi ko kachilla. Wüla atengeki ka dewmangekey chi pitike kovke (el catuto).

Epu kake iyael müntxa/ mültxün: kiñe, vüriñ müntxa, kangelu vüriñgekelay.

Kiñe: atengechi chi kachilla, "ovangeki" (amasar) veymu elngeki, pitike kovkengeki, Küme iyal müten.

Epu: elngekei kiñe rali külenngelu (sarten) aceiteegu kütxalmeu ka elngekey chi müntxa kiñeke rupal "minuto".

Elngekey avkadiealeal chem mülele: vüriñ ilon anchu engu, kochi nentukelu diwmeñ ka kochilu vün elngekey.







ACOMPAÑAMIENTO PEBRE

AVKADI IYAEI: KATRÜKAN VILLKE KACHU

Dewmayaltufe:
Fidelina Millabur Calbul.
Lof: Tirúa.

Receta preparada por:
Fidelina Millabur Calbul.
Comuna: Tirúa.

ESPAÑOL

Ingredientes:

- Cilantro
- Chalota
- Ají
- Sal
- Agua

Preparación:

Se pica el cilantro y chalota.
Se revuelve y agregamos el agua, un poco de ají y sal.
Todo se mezcla bien y queda listo para servir.



MAPUDUNGUN

Chem tükulngekey:

- Kulantu
- Chalota
- Trapi
- Chadi
- Ko

Dewmay:

Pity Katrüngekey chi kulantu ka chi chalota.
Küme diwülngekey ka tükulngekey kiñe pichin txapi ka pichin chadi.
Vill Küme reyüngekey, wüla Küme ingekey.



PAPAS RELLENAS DE PINO DE REINETA

POÑI APON PINU CHALWA



2 horas

Receta preparada por:
María Elena Milla Parra.
Comuna: Lebú.

Dewmayaltufe:
maria elena milla parra
Lof: lebu

ESPAÑOL

Ingredientes para 6 personas:

- 1 Kilo de Reineta en cubos
- 1 Kilo ½ de Cebollas
- 1 Kilo de Papas
- 1 ½ Cucharada de Sal
- 1 Pizca de azúcar
- Orégano
- 1 Perejil
- 3 Cucharadas
- Harina
- Aceite
- Merkén

Preparación:

Pino de reineta:

En una olla con agua hirviendo con media cucharadita de sal y una pizca de azúcar, sancochar los cubos de reineta (dar un hervor por 2 minutos) Precalentar aceite en un sartén y freír la reineta sancochada, cebolla y una pizca de merkén, revolver todos los ingredientes. Antes de retirar del fuego, agregar un poco de perejil picado.

Papas:

Lavar, pelar y cocer las papas en una olla grande con ½ cucharada de sal. Cuando estén blandas retirar del fuego, dejar enfriar y moler. En la misma olla, cuando las papas estén frías agregar 3 huevos y 3 cucharadas soperas de harina. Unir todos los ingredientes hasta que quede una consistencia espesa tipo masa. Es importante considerar que no se debe agregar agua a la preparación. Para armar la papa rellena, sacar porciones de la masa con una cuchara grande y colocar entre las manos para añadir dentro una cucharada rasa del pino de reineta y cerrar armando una pelotita. Freír las porciones en una sartén con abundante aceite, procurando voltearla para que no se abra y quede bien dorada.

MAPUDUNGUN

Trapuman iyael kayu che:

- Kiñe kilu fanen chalwa
- Kiñe karü tukukan pichi ke katrun kiñe
- Kilu raguiñ sefolla
- Kiñe kilu fanen poñi
- Kiñe raguiñ refuwe
- Chadi
- Pichin azucra
- Oreganu
- Kiñe karü tukukan (perejil)
- Kùla refuwe rugo
- Iwiñ
- Meskeñ

Dewmay:

Pinu chalwa: kiñe challa muleay wasken -ko raguiñ pichi kuchara chadi ka pichin azucra sancochalü challwa /waskuay epu minutu) eñumalan iwiñ kiñe pailila furriay chalwa sancochalü. Ka sefolla pichin meskeñ diwüllay kom iyal epe tripale kutralmü konay tukukan karü pichin katrukalelü.

Poñi: kuchay ,chaf afüay poñi kiñe aluchi chalmü raguiñ pichi kuchara chadi konay dew pañuth lele entuafiñ kutralmü.furküay ka mal-luay .masan kiñe refuwe mew küw mü muleay feimey konay pinu chalwa nürüf leay chunkud reke fúrriay kiñeke pailila alun iwiñ mü chiwiday ka ñochi ke -kume lupün pichin.





BUDÍN DE COCHAYUYO

MÜNGU / KOLLOV



Poco más de 2 horas

Receta preparada por:
Juana Yevilao Huenchullan.
Comuna: Tirúa

Dewmayaltufe:
Juana Yevilao Huenchullan.
Lof: Tirúa.

ESPAÑOL

Ingredientes:

- Cochayuyo
- Cebolla
- Ajo
- Pan rallado
- Leche
- Zanahoria
- Perejil
- Apio
- Huevos

Preparación:

El ingrediente principal es el cochayuyo, y tenemos dos opciones antes de usarlo: se lava y se deja cociendo el día anterior (así se ahorra tiempo) o se hace este mismo proceso, pero con horas de anticipación de comenzar a sofreír los otros ingredientes.

Una vez que este proceso esté listo, retiramos de la olla y lo molemos.

Después de la elección anterior, reunimos todos los materiales, y en una olla agregamos aceite y orégano, y lo colocamos al fuego.

Luego vamos sumando de a poco, primero le sumamos la cebolla y sal. Revolvemos todo esto.

A continuación, le agregamos la zanahoria rallada. Debe ser mucha zanahoria. Y mezclamos todo por unos segundos.

Ahora sumamos ajo picado a la olla. Y seguimos revolviendo. Y lo dejamos unos minutos sofrriendo hasta que quede bien cocido.

Posteriormente agregamos el perejil picado; y luego incluimos el cochayuyo ya molido y dejamos que se siga cociendo en la olla con todos los ingredientes que sumamos anteriormente.

Finalmente, agregamos el pan rallado remojado con leche para darle el último punto al budín.

Acá debemos tener mucho ojo para que no se pegue el pan rallado, por ello hay que mantenerse revolviendo todo constantemente.

Antes de sacarlo de la olla, le agregamos un huevo y volvemos a revolver.

Una vez que está listo, lo sacamos de la olla y lo ponemos en la budinera con un poco de aceite para colocarlo al horno.

Antes de eso, utilizamos otro huevo, el que batimos con el tenedor en una fuente y luego lo colocamos por encima del budín para que en el horno se dore mucho mejor por unos 40 minutos.

Luego sacamos del horno y queda listo para servir y disfrutar.



MAPUDUNGUN

Chem tükulngekey:

- Müngu / kollov (f)
- Cegolla
- Akus
- vünvün kobke
- Lichi
- "Zanahoria"
- "Apio"
- Kuram

Dewmay:

Müngu/ kollof wünelekey tükulngeal iyaelmew, nieñ epu rume dewmayal tüva chi iyael: kiñe, wiya antü küchavgekey chi müngu (así se ahorra tiempo), epu, dewmangekey veychi antü, welu wüne kiñeke "horamew" dewmangekey ñi avülkünon, wüla vüringekey kake tükul iyael.

Dewma tripalele, nentungekey chi challamew veymu ka mallungekey.

Dewma kim chem dewmayael, trawüngekey vill chi pu tükulngeal, kiñe challamew elngekey "aceite" ka "oréganu", wüla elngekey kütralmew.

Ka elngekey pichiken chi cegolla, chadi. Vill diwültungekey.

Wüla eleltungekey, püñamtungekey vünvün "zanahoria".

Ventren "zanahoria" elngetukey. Diwüldiwültungekey.

Wüla, elngekey katrün akus challamew. Diwüldiwültungekey.

Elngekey ka pichin kütralmew Kúme avüal.

Wüla elngekey chi katrün "perejil"; wüla tükulngekey chi aten

müngu / kollof, veymu elngekey avültulial challamew vill chi

tükulngel iyael, ka elngekey bün kovke iremkülelu lichi engu,

veymu tripaleay chi "vudín".

Kúme witrintuleaiñ, ñapüdünoal (pegar) chi aten kovke, vey-

mew vill Kúme diwültungekey.

Wüne neltulngeal chi challamew, elelنگeki kiñe kuram, ka

diwültungekey.

Dewmalelu, nentungekey chi challamew, ka eltungekey kiñe

wücha ralimew kiñe pichin aceite engu, chew elngetulial avün

kütralmew.

Wema, ka tuañ kiñe kuram, chew diwülviñ kiñe "tenedor-

mew" kiñe ralimew ka elngetukey wente chi vudinmew

kume kollileal kiñeke meli mari "minutumew".

Wüla neñtungekey chi kutral avülmew (del horno) veymu ta

Kúme ingekey chi "budín müngu"







ACOMPAÑAMIENTO PAPAS

AVKADI IYAEI: POÑI



30 minutos.

Receta preparada por:
Juana Yevilao Huenchullan.
Comuna: Tirúa

Dewmayaltufe:
Juana Yevilao Huenchullan.
Lof: Tirúa.

ESPAÑOL

Ingredientes:

- Papas michuñes
- Aceite
- Cilantro

Preparación:

Las papas se lavan y se ponen a cocer. Luego se parten al medio y en un sartén con un poco de aceite, se colocan para dorar. Antes de servir, se puede agregar un poco de cilantro para darle más sabor.



MAPUDUNGUN

Chem tükulngekey:

- Michuñes poñi
- "aceite"
- Kulantu

Dewmay:

Küchangekey chi poñi, ka avülngekey. Rangiñ katrüngekey chi poñi ka kiñe rali külen-gelu (arten) kiñe pichin aceite engu, kollingekey. Wüne ingeal, elelungekey kiñe pichin kulantu doy Kúme kúmeal.



CHARQUICÁN DE CARNE

CHARKIKAN ILO



Dewmayaltufe:
maria isolina flores márquez
Lof: ranquil

Receta preparada por:
María Isolina Flores Márquez.
Comuna: Ránquil



30 a 45 minutos

ESPAÑOL

Ingredientes para 6 personas:

- 2 Kilos de Lomo vetado
- 1 Zapallo
- 2 Kilos de Papas
- 1 Pimiento morrón rojo y 1 verde
- 1 Cebolla blanca
- 1 Cebolla morada
- 2 Zanahorias
- 1 Ajo
- 1 Puerro
- 1 Acelga (optativo)
- 4 Dientes de ajo (normal)
- 1 Pizca de Sal
- 6 Huevos
- 1 Perejil
- Color
- Merkén
- Aliños varios

Preparación:

Calentar el aceite en una sartén y saltear el ajo y la cebolla, el pimentón y la zanahoria. Cuando las verduras estén cocidas, agregar el lomo vetado a la preparación y sofreír. Revolver por 5 minutos a fuego lento, condimentar a gusto.

Aparte, cocer las papas, el zapallo en una olla con agua fría, añadir las verduras y dejar cocinar a fuego suave.

Una vez que las papas y el zapallo estén blandas retirar y en una fuente, molerlos (no debe quedar un puré).

Mezclar todos los ingredientes en la fuente con la carne y las verduras, revolver.

Retirar del fuego y dejar reposar unos 10 minutos. Antes de servir, agregar una cucharadita de merkén y un huevo frito.

MAPUDUNGUN

Trapuman iyael kayu che:

- Epu kilu faneñ poñi
- Kiñe pimenton kelü o karu
- Kiñe sefolla lig
- Kiñe sefolla kelü
- Epu zanaoria
- Kiñe aku (aju)
- Kiñe porro
- Kiñe karü tukan (allilu)
- Meli forro aku (aju)
- Pichin chadi
- Kayu kurram
- Kiñe karü
- Tukukan (perejil)
- Ad, meskeñ, itrofil numün iyael

Dewmay:

Eñumay iwiñ kiñe pailila tref-tref tuay aju ka sefolla pimentón zanaoria ka dew afule tukukan konay lomo ilo dewma konay furriay .diwüllay kechü minutu ñochi kutralmü numün pichiken (ad) ka afuay poñi sapallu (pewka) furku -ko feymü deway ñochi kutralmü dew pañuth lele poñi ka penka entuafiñ kiñe konay rokoralimü ilo ka tukukan diwüllay tripayay kutralmü elafin pichin mari minutu epe serfialü konay kiñe pichi rofuwe meskeñ ka kiñe furriñ kurram







CATUTO

MÜNTRA

Dewmayaltufe:
Nancy Liencura Yevilao.
Lof: Tirúa.

Receta preparada por:
Nancy Liencura Yevilao.
Comuna: Tirúa

ESPAÑOL

Ingredientes:

- Trigo

Preparación:

Para hacer el catuto, primero lavamos el trigo y lo dejamos cociendo por unos 30 minutos. Luego de eso, lo molemos y amasamos para darle una forma a la masa y queda listo para servir como un pan integral.



MAPUDUNGUN

Chem tükulngekey:

- Kachilla

Dewmay:

Dewmayal chi müntra /multrun, wüne küchan-gekey chi kachilla, wüla avülngekey, küla mari (30) minutu.
Ka dewma, teyümükey ka amasangekey veymu elngekey chumleal chi müntra. Vey müten, tripaley. Iyal müten chikuri kovke. Ingekey ka kümentungekey chi Küme iyael.



SOFRITO DE YUYO

VÜRIÑ NAPOR



60 minutos.

Receta preparada por:
Nancy Liencura Yevilao.
Comuna: Tirúa

Dewmayaltufe:
Nancy Liencura Yevilao.
Lof: Tirúa.

ESPAÑOL

Ingredientes:

- Yuyo
- Cilantro
- Chalotita
- Cebolla morada
- Zanahoria
- Tomate
- Aceite
- Ajo
- Morrón
- Cebollín

Preparación:

Antes de comenzar con la preparación, hay que lavar el yuyo.

Luego lo colocamos dentro de una olla, le ponemos agua y se coloca a cocer, entre 20 a 30 minutos.

Mientras, ponemos aceite en un sartén y le agregamos ajo para comenzar a freír.

Vamos colocando la cebolla morada picada, zanahoria, morrón, cilantro, cebollín y chalota en abundancia.

Este sofrito lo vamos revolviendo un poco para que quede todo parejo.

Mientras dejamos el sartén con los productos, retiramos el yuyo cocido y lo vamos cortando.

Al sofrito, se le agrega un pequeño toque de color y luego vamos sumando el yuyo ya cortado.

También, puede agregar un poco de sal a gusto.

Revolvemos y lo dejamos reposar unos minutos.

Para servir, se puede agregar una papa cocida y sobre ella, colocamos el sofrito de yuyo.

¡A disfrutar!



MAPUDUNGUN

Chem tükungekey:

- Napor
- Kulantu
- Pitike chalota
- Koñoll cegolla
- “Zanahoria”
- Tomati
- “Aceite”
- Akus
- Moron
- Cegollin

Dewmay:

Wüne ñi dewmayal tain iyael, küchangekey chi napor.

Elngekey kiñe challamew, elelungekey ko, vayümngekey epu mari a küla (20-30) minutu. Wüla tükungekey aceite kiñe rali külenngelu, ka elelungekey akus veymu vüringekey.

tükungekey katrükan koñoll cegolla, zanahoria, moron, kulantu, cegollin, chalota ventren elelungekey.

Wema elngey chi rali külenngelu villchi tükulal eyael, nentungekey chi avül napor ka katrüngekey.

Chi “sofrito” (villke ape vüriñ), elelungekey kiñe pichiken kolor veymu tükungekey chi katrükan napor.

Ka tükulungekey kiñe pichin chadi kümekümetulial.

Divüllungekey, vewla kiñe pitin ürkütungekey. Iyal dewma avkadingunongekey avül poñi, ka wentekünongekey chi sofrito napor.

¡Küme iyaiñ ka kümentuliaiñ!







PESCADO CON FUERZA

NEWEN CHALLWA



60 minutos.

Receta preparada por:
Paulina Alcapán Villa.
Comuna: Cañete.

Dewmayaltufe:
Paulina Alcapán Villa.
Lof: Cañete.

ESPAÑOL

Ingredientes:

- Pescado (robalo)
- Un kilo de papas nativas
- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- Un kilo de frutillas
- 5 litros de agua
- Una cabeza de ajo
- Una taza de azúcar
- Aceite
- Sal
- Orégano
- Nalcas
- Una lechuga
- Cilantro
- Limón
- Un litro de vino blanco

Preparación:

Lo primero que hay que hacer es realizar un sofrito con la cebolla, zanahoria, ajo y orégano. Todo esto por unos 5 minutos.

Después se toma el pescado (robalo) y se corta por medallones.

Una vez realizado este paso, se agrega en el sofrito, agregando sal a gusto y un poco de vino blanco.

Mantenemos así por 25 minutos, para botar el alcohol y para cocer bien el pescado (robalo). Por otro lado, pelamos y ponemos a cocer las papas por 25 minutos, para que queden blanditas y listas para servir.

Las papas se pelan y se ponen enteras a cocer por 25 minutos.

Terminado este tiempo, se sacan y se sirven junto con el pescado (robalo). Listo para degustar y disfrutar.



MAPUDUNGUN

Chem tükungekey:

- Robalo challwa
- Kiñe kilu anünche poñi
- Epu cegolla
- Epu "zanahoria"
- Kiñe kilu diweñ
- Kechu (5) litru ko
- Kiñe longko akus
- Kiñe taza kochilu (azúcar)
- "aceite"
- Chadi
- "oregano"
- Nalka
- Kiñe lechuga
- Kulantu
- Limon
- Kiñe litru lig pülku (vino blanco)

Dewmay:

Wüne dewmangekey kiñe vüriñkülen (sofrito), cegolla, "zanahoria", akus, "oregano". Vill tüva kiñe kechu minutu mew.

Wüla tungekey chi challwa (robalo ngeay) ka katrüngekey chinküdkülen.

Kiñe dewma nentun ape iyael, püñamngekey chi sofrito mewmu, ka püñamtungekey chadi kümeal ka kñe pichi lig pülku (vino blanco).

Elngekey kiñe epu mari kechu (25) minutu, ngenotunual alcohol pülku, ka Küme avüal chi challwa.

Ka vemngechi, ivküngeki ka avülngeki katrüntungekelay chi poñi kiñe epu mari kechu (25) minutu mew, veymu Küme avülngey, iyal müten.

Avülkülele chi poñi, nentungekey veymu ingekey challwa engu. Veymu kime ingekey ka kümentungekey.







ACOMPAÑAMIENTO ENSALADA DE NALCA

AVKADI IYael:
SALAW PANGE

Receta preparada por:
Paulina Alcapán Villa.
Comuna: : Cañete.

Dewmayaltufe:
Paulina Alcapán Villa.
Lof: Cañete.

ESPAÑOL

Ingredientes:

- Nalca
- Cilantro
- Lechuga
- Aceite
- Sal
- Limón

Preparación:

Primero se pela y se sacan los hilos de la nalca. Acá hay que picarlas con las manos porque con cuchillo, la nalca se pone oscura.

También se pica el cilantro.

En una fuente, se pone la lechuga abajo, como una especie de cama, y sobre ella agregamos la nalca y el cilantro.

Agregamos un poco de aceite, sal, limón y mezclamos.



MAPUDUNGUN

Chem tükulngekey:

- Nalka
- Kulantu
- Lechuga
- Aceite
- Chadi
- Limon

Dewmay:

Wüne nentungekey trawa ka chi vüw nalka.

Chi nalka travongekey kuwümev veymu kurüwekelay. Kavey katrüngekey kulantu.

Kiñe vücha ralimew elngekey nag mew, lechuga, ngütantulekey, wentekünongekey chi nalka ka kulantu.

Ka elelungekey kiñe pichiñ aceite, chadi, limon, vill reyünngekey. Kúme ingekey ka kúmentungekey





ACOMPAÑAMIENTO ENTRADA DE NALCA

AVKADI IYAEL: KONKÜNO IYAEL PANGE

Dewmayaltufe:
Yolanda Carrillo Lincopi.
Lof: Arauco.

Receta preparada por:
Yolanda Carrillo Lincopi.
Comuna: Arauco.

ESPAÑOL

Ingredientes:

- Nalca
- Merkén
- Limón
- Cebolla morada
- Chalotita
- Azúcar

Preparación:

La nalca se limpia, se le sacan los hilos y se pica en cubitos.

A la cebolla morada, le hacemos lo mismo, la picamos en cubitos y al dejamos remojando por 10 minutos en azúcar.

Luego se lava y agregamos la nalca, con un poco de merkén, limón y chalotita picada. Revolvemos y queda lista para acompañar.



MAPUDUNGUN

Chem tükungekey:

- Nalka
- Medken
- Limon
- Koñoll Cegolla
- "Chalotita"
- Kochilu (azúcar)

Dewmay:

Lipomngekey chi nalka, ka nentungekey ñi vüw nalka ka pitike katrúngekey.

Ka vemngengekey chi koñoll cegolla, vewla elkünongekey kiñe mari (10) munutu, üremtulngekey azúcar engu.

Wüla may Kúme kúchangekey ka püñamnge- Ingekey chi nalka, kiñe pichin medken engu, kavey limón, ka elelIngekey katrúkan chalota. Diwüllngekey, vewla Kúme ingekey ka kúmen- tungekey, konküno iyael.





CHUPE DE LAPA

VOCHITUN CHAPE



40 minutos.

Receta preparada por:
Yolanda Carrillo Lincopi.
Comuna: Arauco.

Dewmayaltufe:
Yolanda Carrillo Lincopi.
Lof: Arauco.

ESPAÑOL

Ingredientes:

- Un cuarto de Lapa
- Pan
- Leche
- Crema para batir
- Morrón
- Cebolla
- Condimento surtido
- Queso
- Aceite
- Pimentón
- Merkén
- Sal
- Cilantro

Preparación:

Lo primero que se debe hacer, es un sofrito con la cebolla, el morrón, el ajo por unos 5 minutos. Luego a esto, agregamos las lapas, que deben estar crudas. A esto, debemos agregar el merkén y la sal, y cocer por 15 minutos.

Por otro lado, el pan, lo debemos remojar en leche y lo vamos agregando de a poco en el sofrito.

Todo esto, se revuelve por unos 7 minutos.

Al retirar, agregamos la crema y revolvemos por cerca de un minuto. Hay que tener mucho cuidado que la crema no hierva.

Una vez que tenemos todo listo, lo servimos en platos o potes de greda.

En ese momento agregamos queso rallado o parmesano y volvemos a revolver antes de colocar en el horno por 3 a 5 minutos en el horno a 120 grados.

Y sacarlo, agregamos un poco de cilantro y a disfrutar.



MAPUDUNGUN

Chem tükulngekey:

- Kiñe rangiltun ka rangiltun chape lavkentun
- Kovke
- Lichi
- Crema diwülltulngeal
- Moron
- Cegolla
- Villke condimentu
- Kesu
- Aceite
- Pimenton
- Medken
- Chadi
- Kulantu

Dewmay:

Wüne dewmangekey kiñe vüriñkülen (sofrito), cegolla, “zanahoria”, akus, “oregano”. Vill tüva kiñe kechu minutu mew.

Wüla tungekey chi challwa (robalo ngeay) ka katrüngekey chinküdkülen.

Kiñe dewma nentun ape iyael, püñamngekey chi sofrito mewmu, ka püñamtungekey chadi kümeal ka kñe pichi lig pülku (vino blanco).

Elngekey kiñe epu mari kechu (25) minutu, ngenotunual alcohol pülku, ka Küme avüal chi challwa.

Ka vemngechi, ivküngeki ka avülngeki katrüntungekelay chi poñi kiñe epu mari kechu (25) minutu mew, veymu Küme avülngey, iyal müten.

Avülkülele chi poñi, nentungekey veymu ingekey challwa engu. Veymu kime ingekey ka kümentungekey.







CAZUELA DE VACUNO CON MOTE

KORÜ ILON ENGU KA KAKO



2 horas

Receta preparada por:
Ruth Paredes Marilao.
Comuna: Lebu.

Dewmayaltufe:
Ruth Paredes Marilao.
Lof: Lebu.

ESPAÑOL

Ingredientes:

- Costilla de vacuno
- Papas
- Ajo
- Tomino
- Sal
- Mote
- Zapallo
- Cilantro

Preparación:

Comenzamos la preparación colocando ajo a nuestro caldito.
Y ponemos a cocer la costilla de vacuno con las papitas.
Pasado unos minutos, agregamos sal y el tomino.
Luego incorporamos el zapallo.
Se revuelve, ya empezamos a sentir su sabor y le colocamos el cilantro para darle más sazón.
Y para finalizar, le echamos el mote crudo.
Revolvemos y estamos listos para probar el sabroso sabor de una cazuela ancestral de Vacuno con Mote.



MAPUDUNGUN

Chem tükulngekey:

- Kadi ilon waka
- Poñi
- Akus
- Komino
- Chadi
- Kako
- Penka
- Kulantu

Dewmay:

Llituayin ñi dewmayal iyael, elngeal akus taiñ korümew.
Avültulaiñ taiñ kadi ilon waka pu poñi engu.
Rupalele kiñeke minutu, ka pñamngkey chi chadi ka komino.
Vewla kavey elelngkey penka.
Küme diwüllngekey, dewma tripaley ñi Küme kümen ka elelngkey chi kulantu, veymu doy tripalekey kümentun.
Vewla, rupalele kiñeke minutu, elelngkey penka.
Dewmatulial dewma, tükulngekey chi kako.
Diwüllngekey, veymu nentuleiñ taiñ Küme korü, kuivi korü ilon waka kako engu.







CAZUELA DE POLLO CON CHUCHOCA DE PIÑONES

KORÜ ILON ACHAWAL KA NGÜLLIW ENGU



2 horas.

Receta preparada por:
Emiliana Marihuán Ancanao.
Comuna: Alto Biobío.

Dewmayaltufe:
Emiliana Marihuán Ancanao.
Lof: Alto Biobío.

ESPAÑOL

Ingredientes:

- Pollo de campo
- Porotos verdes
- Zapallo
- Choclo
- Papas
- Cebolla
- Chascuo
- Orégano
- Ajo verde
- Ajo
- Comino
- Aceite de oliva
- Chuchoca de piñón

Preparación:

En una olla, colocamos un poco de aceite de oliva y agregamos el pollo, la sal y se le agrega el ajo, pero antes, hay que machacar un poco el ajo.

Luego incorporamos el orégano, el chascuo, los ajos, las papas y los porotos verdes, y hay que sofreír un poco.

Después agregamos agua a la olla y empezamos a cocer y preparar la cazuela.

Ahora, se muele la chuchoca de piñón, se agrega a la olla y esperamos a que se cueza un poquito.

A continuación, sumamos las papas, el choclo y vamos a agregar el zapallo cuando les falten como 10 minutos.

Se deja reposar unos minutos más, antes de agregar los últimos ingredientes.

Ahora se le ponen los porotitos, y en un ratito más, va a estar lista para disfrutar.



MAPUDUNGUN

Chem tükulngekey:

- Lelvün achawall
- Karü dengüll
- Penka
- Wa
- Poñi
- Cegolla
- Chasku
- Oregano
- Karü akus
- Akus
- Kominu
- Aceite de oliva
- Ngülliwiw chuchoka

Dewmay:

Kiñe challa mew, elelNgekey kiñe pichin aceite oliva ka tükulNgekey chi ilon achawall, ka chadi kavey ka elelNgekey tranan akus.

Wüla tükulNgekey oregano, chaku kavey, akus kavey, poñi kavey, ka karü dengüll, welu kiñe pichin vüringekey (sofreir).

Wüula elelNgekey chi ko challa mew, veymu wüla avüNgekey veymu dewmangekey chi kazuela.

Kiñe teyünNgekey chi ngilliwiw chuchoka .

Vewla üngümengekey ñi avüal kiñe pichin ka elelNgekey chi chuchoka, wüla kavey elelNgekey chi poñi, chi wa, penka kavey elelNgekey petu faltalelu kiñe mari (10) minutu.

Chi ngilliwiw chuchoka mew, veymu doy püdkalekey chi kazuela.

Kiñe pichi minutu elNgekery, wüla dewma tükulNgekey vill chi pu tükulNgekel iyael mew. Ka vewla elelNgekey chi karü dengüll, ka kiñe pichin mew, nentungekey chi korü, Kúme ingeal ka Kúme kúmelealeal.







CAZUELA DE CERDO

KORÜ ILON SANWE



80 minutos.

Receta preparada por:
Elba Chanqueo Huenuán.
Comuna: Cañete.

Dewmayaltufe:
Elba Chanqueo Huenuán.
Lof: Cañete.

ESPAÑOL

Ingredientes:

- Zanahoria
- Morrón
- Cebolla
- Locro
- Orégano
- Pimienta
- Comino
- Cilantro
- Porro
- Apio
- Perejil
- Cerdo
- Sal
- Ajo

Preparación:

Lo primero que se debe hacer, es trabajar la carne, el cerdo ahumado.

La preparación del cerdo se hace de un día para otro. Hay que dejarlo aliñando durante un día con orégano y sal, luego al día siguiente se saca al humo durante toda la jornada.

Después, a la mañana siguiente se prepara para la cazuela.

Así, como la carne ya estaba aliñada, se le agrega un poquito de sal y pimienta.

Después en la olla, la colocamos y le agregamos un poquito de ajo.

Empezamos a picar la zanahoria, el morrón, la cebolla, agregamos el locro, orégano, pimienta y comino.

Al paso de unos minutos, se agregan las papas; y al final sumamos el cilantro, porro, apio y perejil.

Esperamos que tome un buen aroma y que termine la cocción de nuestros ingredientes, antes de servir un buen plato de cazuela de cerdo ahumado.



MAPUDUNGUN

Chem tükulngekey:

- Zanahoria
- Morrón
- Cebolla
- Locro
- Orégano
- Pimienta
- Comino
- Cilantro
- Porro
- Apio
- Perejil
- Cerdo
- Sal
- Ajo

Dewmay:

Wüne dewmangekey, küdawngekey chi ilon sanchu ella pitrunkülelu.

Rume küme elngekey chi ilon anchu kiñe vill antü chew elelgetukey oregano ka chadi, dewma ñi velen, ka antü elngekey pitrun mew kiñe vill antü ka.

Ka antü, puliwen Küme elngekey chi ilon anchu dewmayal chi "cazuela".

Chem dewma chi ilon Küme elngey, ka elelNGEkey ka kiñe pichin chadi ka pimienta.

Dewma mülele challa mew tükulngekey kiñe pichin akus.

Pitike katrüngekey chi zanahoria, chi moron, chi cegolla, vewla elelNGEkey chi lokro, ka oregano, pimienta, ka komino kavey.

Wüla, elelNGEkey kulantu, porro, apio ka perejil. Vewla üngümüngekey, Küme tual chi korü ka Küme avüleal, villchi tükulel, veymu wüla Küme ingekey chi kazuela pitrunkülelu . ilon sanchu.

Vewla Küme iyaiñ, ka kümentiliaiñ







CEVICHE DE COCHAYUYO CON PEBRE DEL NALCA

CEVICHE MÜNGU KA SALAW KATRÜKAN PANGE



60 minutos.

Receta preparada por:
Catalina Mendez Rodríguez.
Comuna: Cañete.

Dewmayaltufe:
Catalina Mendez Rodríguez.
Lof: Cañete.

ESPAÑOL

Ingredientes:

- Nalca
- Merkén
- Huevos
- Cochayuyo
- Morrón (los tres tipos)
- Cebolla
- Cilantro
- Aceite de oliva
- Sal de Mar
- Limón

Preparación:

Comenzamos con el ceviche de cochayuyo. Lo primero que hay que hacer, es cocer los huevos y luego hay que ponerse a hacer el ceviche de cochayuyo, y también lo cocemos.

El ceviche de cochayuyo es similar al ceviche de pescado, por lo que se prepara casi de la misma manera.

Vamos a utilizar morrón, y la recomendación es utilizar los tres tipos que existen, pero hay que elegir el más rojo, el más amarillo y el más verde.

Ahora tomamos la cebolla y antes de picarla, debemos lavarla para que no quede tan fuerte.

Tomamos el cilantro y lo mezclamos con nuestra preparación.

También agregamos el cochayuyo, ya cocido y picado, y lo mezclamos.

A esto, agregamos sal de mar.

Unos chorritos de aceite de oliva y limón.

Y con esto, tenemos listo el ceviche de cochayuyo.

Ahora, seguimos con la ensalada de nalca, que es fácil de preparar.

Lo primero que se hace es partirla y ver que esté rosadita. Luego la pelamos y le sacamos los hilos.

Se pica y le sumamos cilantro, para darle más sabor.

Agregamos limón y una pizca de merkén

Se revuelve y queda listo para servir.



MAPUDUNGUN

Chem tükulngekey:

- Nalka
- Medken
- Kuram
- Müngu / kollof
- Moron (külalelu)
- Cegolla
- Kulantu
- Aceite de oliva
- Lavken chadi
- Limon

Dewmay:

Chi salaw katrükan nalka küdawngelay ñi dewmangeal. Wüne dewmangekey, trirangekey, vey pelotungekey ñi ro-sawküleal. Vewla neltungekey ngi trawa kavey ñi vüw nielu. Katrüngekey ka elengekey kulantu, doy nial kümentun. Ka tükulngekey limon ka kiñe pichin medken. Diwüllngekey, veymu Kúme ingekey müten.

Welu tüva chi dewman niey avkadilealu iyael: Wüne nentungekey chi "ceviche" müngu. Wüne avülngekey chi kuram wüla dewmangekey chi "ceviche" müngu, welu avülkülelu dewma.

Chi "ceviche" müngu, ape vemngechi chi "ceviche" chalwa, veymu ape vemngechi elngekey.

Püneañ moron, kúmekey püneal chi külalelu moron, welu, elngekey doy kelülelu, doy chokülelu, ka doy karülelu. Vewla ka tuañ chi katrükan, ka Kúme küchalelu cegolla veymu müte weda vürentulekelay.

Tungekey chi kulantu ka reyünngekey chi dewmael iyaelmew. Kavey püñamngekey chi kayrülelu ka avütulelu müngu engu, veymu ka Kúme reyülngekey.

Kavey elelngekey lavken chadi.

Kiñe pitin kavey aceite de oliva ka kiñe pichin limón.

Vemngechi dewma, nieñ taiñ "ceviche" müngu, vewla Kúme iyañ ka kümentulaiñ.





PAN DE PAPA

POÑI KOVKE



25 minutos

Receta preparada por:
Amelia Carmen Cayul Tranamil.
Comuna: San Nicolás

Dewmayaltufe:
amelia carmen cayul tranamil
Lof: san nicolas

ESPAÑOL

Ingredientes para 8 personas:

- 1 Kilo de Papas
- 200 grs. de Harina cruda
- 1 Huevo
- 1 ½ cucharadita de Levadura
- 1 Pizca de Sal
- 1 Pizca de Azúcar
- 1 Taza de Aceite

Preparación:

Lavar, pelar y cortar ocho papas en rodajas. En una olla con agua fría, cocer las papas cortadas hasta que hiervan con una pizca de sal.

Una vez que las papas están cocidas, dejar en un colador para que escurra el agua y enfríen.

En una fuente, moler las papas con un tenedor o con la mano, dejar un espacio al centro para agregar una cucharadita y media de levadura y la pizca de azúcar. Dejar reposar (leudar) por unos minutos

Posteriormente, agregar los 200 grs. de harina y amasar todo. Dejar reposar 3 minutos.

En un sartén calentar el aceite y comenzar a armar el pancito para freír.

Una vez realizado esto, el pan quedó listo para servir.

MAPUDUNGUN

Trapumaw iyael pura che:

- Kiñe kilu fanen poñi
- Epu pataka fanen rugo
- Kiñe kürram
- Kiñe pichin chadi
- Kiñe pichin azucra
- Kiñe bosillu iwiñ

Dewmay:

Kücha ,chaf,katruay pura poñi kine Challamu niay furkuko afunkonan Poñi pichin chadi niay dew afule Utrufewtüyay ko , furkuay kiñe Rokorali malluafiñ poñi ka küw Mew ka tukulelafiñ pichin lefadura Ka azucra elafiñ pichin fayay ka Tukuleakiñ rugo masafin Kiñe pailila konay iwiñ furryay Feita deway tiechi kofke iyafiñ





PAPAS CON MOTE Y TAUKAS

POÑI KA KAKO KA TAUKA



Dos horas y
hora

Receta preparada por:
Mónica del Carmen Astete Paillanao.
Comuna: Quillón.

Dewmayaltufe:
monica del carmen astete paillanao
Lof: quillon

ESPAÑOL

Ingredientes para 4 personas:

- ½ kilo de mote
- 8 Papas pequeñas
- 1 Pizca de sal
- 1 Cebolla
- 1 Morrón
- 1 cucharadita de manteca.

Preparación:

Mote:

En una olla con agua fría cocer el mote hasta que esté blando. Luego, volver a cocer por una hora más y lavar. En otra olla, agregar una cucharadita de manteca y sofreír cebollín, morrón y ajo picado, luego que la preparación esté al dente agregar 3 tazas de agua hirviendo e incorporar el mote. En otra olla con agua hirviendo, incorporar las papas pequeñas enteras y peladas, agregar una pizca de sal. Luego de 20 minutos de cocción, las papas están listas. En este proceso y a gusto de cada uno, agregar merkén.

Taukas:

250 gramos de harina sin polvos de hornear
1/2 cucharadita de sal fina
1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
1/2 cucharadita de polvos de hornear
2/4 taza de agua tibia
1/2 taza de aceite vegetal o manteca derretida

Preparación:

En un bol mezclar harina, polvos de hornear, bicarbonato y sal, revolver.
En un tazón o jarro mezclar el agua tibia con el aceite. Verter la mezcla de aceite y agua sobre la harina e incorporar revolviendo con una cuchara de palo. Formar una masa blanda y amasar unos minutos.
Cortar la masa en porciones iguales (el tamaño es a gusto), formar pancitos y luego usando el uslero extender las taukas, pinchar con un tenedor en ambos lados.
Cocinar la masa en un sartén caliente (sin aceite) a fuego medio-bajo por 5 minutos, voltear y cocinar por el otro lado 5 minutos más.
Para servir el plato disponer de las papas cocidas, la preparación con el mote y las taukas tibias con pebre como acompañamiento.

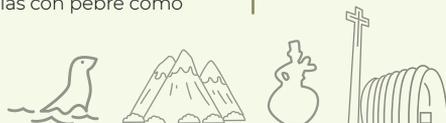
MAPUDUNGUN

Trapuman iyael meli che:

- Kiñe/epu fanen kako
- Pura poñi pichilu
- Pichin chadi
- Kiñe sefolla
- Kiñe pimentón
- Kiñe pichi refuwe iwiñ

Dewmay:

Kako: kiñe challa konay furkü-ko feymew afuay kako dew afüle ka afumafiñ kiñe hora fey kuchayay . Ka challa konay kiñe pichi refuwe iwiñ furriay sefollin ,pimenton ka aju pichike katrukaleay dewmalü afule konay küla bozillü arre-ko kako muy ka challa konay arre-ko pichi ke poñi chügked ka chafleay konay pichin chadi feymew rupale epu mari minutu afuay poñi deway
Tauka: epü pataka kechu mari fanew rugo kiñe /epu pichi refuwe chadi
Kiñe /epu pichi refuwe afun iyal fe
Kiñe /epu pichi refuwe piñen (honeyar) epu meli bozi-llu kachilko raguiñ bozillu iwiñ o re iwiñ
Deumayañ: rokorali konay rugo, piñen afun iyaelfe, chadi diwüllal kiñe bozillu konay kachilko , ka iwiñ konay ka ko rugomen diwillay kiñe witrümen deway masan pañuth masayafin pichin minutu katruay masan pichike (allilü) deway kofke lafraleay uslerumew ka katrukaleay. Dupillafin kiñe tenedor epu rupale afüay masan kiñe pailila (nielay iwiñ) pichin ñochi kutral kechü minutü welü rupayay ka afun konay kechü minutü ka serfialü kiñe ralimü afün poñi ka dew afun kako ka arre tauka ka pebre inakonalü.





AL DISCO (GUISANTE DE CONEJOS Y LIEBRE AHUMADO MÁS POLLO Y LONGANIZA DE LA ZONA)

DISCOMEW LLIÑ KORÜ CONEQU
MARRA ACHAWALL LONKONIZA



50 minutos

Receta preparada por:
Amelia Carmen Cayul Tranamil.
Comuna: San Nicolás

Dewmayaltufe:
Amelia carmen cayul tranamil
Lof :san nicolas

ESPAÑOL

Ingredientes para 6 personas:

- 6 Trutros de pollo.
- 6 Trozos de longaniza
- 6 Trozos de conejo
- 6 Trozos de liebre.
- 1 Cebolla corte pluma
- 1 Zanahoria en rodajas o rallada
- 6 Papas nativas
- Hojas de ajo chilote
- Aceite
- Sal
- Vino blanco (optativo)

Preparación:

Para realizar esta preparación utilizaremos un disco que puede ser dispuesto directo en fuego de leña o cocina.

Para formar la base del guisante, cuando el disco toma calor, agregar un chorrito de aceite; incorporar la cebolla corte pluma y la zanahoria

Incorporar de manera intercalada todos los trozos de carne adobados con sal y condimentos a gusto (pollo, longaniza, conejo, liebre) y las papas (en corte Juliana).

Usar fuego lento, mientras revuelve y se tapa.

Con el primer hervor agregar un chorro de vino blanco y volver a tapar. Este proceso se repite aproximadamente 3 veces, hasta que las papas ya estén cocidas.

MAPUDUNGUN

Trapuman iyael kayu che :

- Kayu chankg achawall
- Kayu lonkoniza katrun
- Kayu conequ katrun
- Kayu trurran marra
- Kiñe sefolla katrukan
- Kiñe zanaoria katrukan
- Kayu kuyfi poñi
- We fuchenaju
- Iwiñ
- Chadi
- Pulku (lig)

Dewmay:

Kiñe discomen tukuafiñ kutralmew
Niay ka mamüll

Lliñ iyael dew arrelle tukuleafin
Pichin iwiñ ka sefolla katrukalelü

Ka zanaoria

Feimew ka konay itrofill ilo katrukan

Pichin chadi (achawall ,lonkoniza ,conequ
Marra) ka katrukan poñi

Re pichin kutral neay

Dew waskule tukuafiñ pichin pulku .ka takule-
tuay dew afule poñi afuletuay iyael .





CALDO DE HARINA TOSTADA

MÜRKE KORÜ



25 a 30 minutos

Receta preparada por:
Lilian del Carmen Canupi Aniñir
Comuna: Lebu

Dewmayaltufe:
lilian del carmen canupi aniñie
Lof : lebu

ESPAÑOL

Ingredientes para 4 personas:

- ½ kilo de Harina tostada
- 1 Cebolla
- 4 Papas
- 1 Zanahoria
- Orégano
- Sal
- Aceite
- 2 Huevos
- Cilantro

Preparación:

Para comenzar con la preparación hay que hacer el sofrito en una olla grande con las papas picadas en cuadraditos, la zanahoria, cebolla y el orégano.

Agregar agua hasta la mitad de la olla y dejar al fuego para cocer bien las papas.

En otro recipiente, colocar agua fría y disolver poco a poco la harina tostada. Revolver bien para evitar los grumos.

Con las papas cocidas, incorporar la harina tostada en la olla y revolver suavemente.

El siguiente paso es batir los huevos en un tazón e incorporar en la olla. Agregar sal y revolver antes de servir.

De manera opcional, se puede agregar cilantro, color o merkén a la preparación.

MAPUDUNGUN

Trapuman iyael meli che:

- Kiñe /epu fanen murke
- Kiñe sefolla
- Meli poñi
- Kiñe zanaoria
- Oreganu
- Chadi
- Iwiñ
- Epu kurram
- Külantü

Dewmay:

Ka deumayañ pichiñ furrifurituañ
Kiñe aluchi challa katrukan
Poñi ka zanaoria ka sefolla konay
Ka oreganü
Konay ko ka takuleay challa elgeay
Kutralmew afuan kume poñi
Roko rali konay fürku ko re pichiken
Konay murke ka diwüllun kume txorfan
Layay
Dew poñi afülü konay challamew murke
Diwüllay pichi ken fey mew konay kiñe bozillu
epu Kurram konay challamew chadi ka diwü-
llay serfialu
Trewn kulantü ka meskeñ deumamün







ACOMPAÑAMIENTO: CEVICHE DE LIQUIVE Y NALCA

INAKONALÜ: KUFULL LIQUIVE PANGE



Receta preparada por:
Lilian del Carmen Canupi Aniñir
Comuna: Lebu

Dewmayaltufe:
lilian del carmen canupi aniñie
Lof : lebu

ESPAÑOL

Ingredientes:

- Liqueve
- Nalca
- Limón
- Cilantro
- Merkén
- Cebolla morada

Preparación:

Lavar la cebolla morada y cortar en pluma o juliana, (para suavizar la cebolla, dejar reposar en un bol con agua caliente y una pizca de sal por 5 minutos). Enjuagar con agua fría, escurrir el exceso de agua.

Mientras reposa la cebolla, lavar y picar en cuadrados el liqueve.

Pelar la nalca, trozar en cuadritos, retirar las hi-lachas y poicar en cuadritos pequeños la nalca.

Reunir la cebolla, el liqueve, la nalca, en un bol, incorporar el jugo de limones recién exprimidos, aceite, cilantro recién picado, merkén y sal a gusto.

Dejar reposar en frío por unos minutos para resaltar aromas y sabores.

MAPUDUNGUN

Trapuman iyael:

- Liqueve (kufull)
- Nalka
- Kotrulü (limon)
- Kulantü
- Meskeñ
- Sefolla kelu

Dewmay:

Kuchan sefolla katruleay
 Rokoralimew elafin katrukan sefolla nian
 Pichin chadi /kechu minutü muleay)
 Furkuko tukuleafin utrufentü leafin
 Tachi ko
 Dew mulele sefolla , kuchayay ,katrukayay
 Liqueve (kufull)
 Chafay nalka pichike katrukan entuafin
 Pichike lonko re pichike leay katrukan
 Nalka
 Kom traway sefolla ka liqueve (kufull)
 Nalka rokoralimen tukuleafin
 Kotrulü (limon) ka iwiñ , kulantü katru
 Kalelü,meskeñ ka chadi allilü
 Muleay utremew teymew doy kumeay.



THURSDAY FR
ND
ND
SAT
FR
MOND



NAPOR

NAPOL NAPOR



Una hora y 30 minutos

Receta preparada por:
Aurora del Carmen Morales Paine.
Comuna: Bulnes

Dewmayaltufe:
aurora del carmen morales paine
Lof :bulnes

ESPAÑOL

Ingredientes para 6 personas:

- 1 Kilo de Locro (trigo sancochado)
- 1 Rábano picado
- ½ Kilo de Porotos
- ½ Kilo de Lentejas
- 1 Kilo de Trigo cocido.
- 1 Ajo
- 2 Cebollas picadas en cubo
- Condimentos

Preparación:

Lavar y limpiar bien el trigo antes de comenzar a cocer en una olla con agua fría. Repetir el mismo proceso con los porotos (lavar y limpiar) para cocer en una olla con agua fría. Picar la cebolla en cuadros para realizar un sofrito con ajo y manteca. Condimentar a gusto. Cuando la cocción de los porotos esté a punto, agregar el rábano picado y el locro. Revolver lentamente e incorporar el sofrito mezclando bien los ingredientes y dejar cocer hasta el primer hervor. En ese momento retirar del fuego. Esta preparación, se puede acompañar con una sopita de lentejas de la siguiente manera. Cocer lentejas y el trigo por separados con agua fría. Condimentar a gusto.

Una vez cocidos, juntar y revolver. Deja reposar unos minutos y está listo para servir.

MAPUDUNGUN

Trapuman iyael kayu che:

- Kiñe kilu locro
- Kiñe napor ka katrukantuleay
- Kiñe /epu kilu (fanen) degüll
- Kiñe /epu jügi
- Kiñe kilü kachilla afun
- Kiñe aju
- Epu sefolla katrukaleay pichike ünel

Dewmay:

Kucha , liftun kume ta kachilla
Dewmayan ka afuman kiñe challa
Niay furku ko
Ka femaymy degul (kucha ,liftun)
Afuay kiñe challa niay furku ko
Katrukaleay sefolla pichikeay furryñ
Ay aju konay ka iwiñ ünel
Ayilü
Dew afulü degüll tükuleafin napor
Katrukaleay ka locro diwüllüay
Pichiken ka konay furryñ itrofill
Trapulelu elafiñ afulle ka waskule
Feymew entufin kutralmew
Tachi dewman iyael inakonalü
Afüay jügi , ka kachilla furkuko mew ünel ayilü
Dew afüle trapumay ka dimüllay
Elafin pichin kiñeke minutü Dew serfi afin





EMPANADAS DE MARISCOS

EMPANADA KUFKULL



20 minutos

Receta preparada por:
Gladis Eloisa Vera Carrillo.
Comuna: Arauco

Dewmayaltufe:
gladis eloisa vera carrillo
Lof :arauco

ESPAÑOL

Ingredientes para 6 a 8 personas:

- 1 Kilo de Harina
- ½ Kilo de Carapacho (para empanada de carapacho/queso)
- 1 Kilo de Machas (para empanada macha/queso)
- 1 Caja pequeña de crema
- 1 Pizca de comino
- 1 Pizca de sal
- 1 Pizca de orégano
- 1 Pizca de merkén
- ½ Kilo de Queso mantecoso

Preparación:

En un recipiente aliñar a gusto las machas, (comino, orégano, merkén) y una pizca de sal. Dejar reposar unos minutos y agregar media caja de crema. Repetir lo mismo con el carapacho (aliñar, dejar reposar y agregar media caja de crema).

Para preparar la masa, disolver la harina en un poco de agua, sal y aceite (o manteca derretida). Mezclar bien para formar una masa fácil de trabajar. Estirar la masa y cortar en círculos con un cuchillo del tamaño necesario (puede utilizar como molde un plato pequeño).

Rellenar cada círculo de masa cortado, con la preparación de macha o carapacho, añadir un trozo de queso. Cerrar bien los bordes para que se mantenga la mezcla dentro de la masa.

En un sartén con aceite bien caliente, freír las empanadas, con cuidado Sacar el exceso de aceite y servir.

MAPUDUNGUN

Trapuman iyael kayu ka pura che:

- Kiñe kilu fanen rugo
- Kiñe /epu kilu kesu ka empana
- Kiñe kilu kufull (ka empana kufull kesu)
- Kiñe pichi kaja lichi
- Kiñe pichin cominu
- Kiñe pichin chadi
- Kiñe pichin oreganu
- Kiñe pichin meskeñ
- Kiñe /epu kilu kesu iwiñ

Dewmay:

Kiñe roko rali treun kufull (Cominu ,oreganu ,meskeñ)ka pichin Chadi ekafin pichin minutu tukulelafin Raguñ lichi ka femañ kufull ka (treun fem kunafin ka tukulelafin lichi) Deumayañ masan Tukuleafin ko chadi ka iwiñ (Iliwiñ iwiñ) reyiln kume feymew na kumeay masan chunkud leay kiñe kuchillu katray(pichi rali kumy ka) apolay chunkud masan tukulelafin kufull ka kesu rume kume apoleay. Kiñe pailila konay iwiñ (arrelechi iwiñ afuay empana) entuafin Tachi iwiñ dewle serfi afin





SOPAIPILLAS DE MILCAO

MILCAO SOPAIPILLAS



30 minutos.

Receta preparada por:
Berta Elizabeth Llaupi Astete
Comuna: Los Álamos

Dewmayaltufe:
berta elizabeth llaupi astete
Lof: los alamos

ESPAÑOL

Ingredientes para 4 personas:

- 1 Taza de Harina
- 8 Papas medianas
- Sal
- 30-50 grs de Manteca
- Aceite

Preparación:

Sopaipillas:

En una olla, agregar cinco papas limpias, peladas y picadas en cuadritos, cubrir con agua fría y cocer hasta que estén blandas. Aliñar con sal a gusto.

Después de este proceso dejar enfriar las papas para luego moler. Añadir una taza de harina, manteca y sal para comenzar a integrar los ingredientes formando una masa suave y homogénea.

Para que la masa no se pegue, agregar harina poco a poco.

Con la masa armada, cortar y dar forma redonda y plana, se debe pinchar con un tenedor o un orificio. Dejar reposar.

Freír cuidadosamente en aceite bien caliente.

Milcao:

Rallar 3 papas crudas previamente lavadas y peladas. Con un paño limpio, estrujar hasta que queden bien secas.

Mezclar las papas crudas ralladas con un par de papas cocidas molidas. Agregar sal, un poco de manteca y apretar con las manos hasta formar una masa similar a la sopaipilla.

Freír cuidadosamente en aceite bien caliente.

MAPUDUNGUN

Trapuman iyael meli che:

- Kiñe bozillu rugo
- Pura pichi poñi ka chadi
- Küla mari / kechu mari fane iwiñ
- Iwiñ

Dewmay sopaipilla:

Kiñe challamu tukuañ kechu poñi
Lifley chafleay ka katrukaleay
Pichike takuañiñ furkuko afumafin dew pañuth
lele treun chadi allilu
Dew afule furkuay poñi malluay
Ka tukulelafin kiñe bozillu rugo
Iwiñ chadi feymew konay trapumay
Masan pañuth lele dew felele masan tukulelafin
pichikew rugo dew listulele chunkud ay lafrad-
leay dipillafin pichin feita furryañiñ arrechchi iwiñ
-mew

Dewmay milcao:

Chafud an küla karü poñi kuchaleay
Chaf leay kiñe pañu liflelemew
Utrufentuafin chi ko
Traway karü poñi ka afün poñi mallulelu konay
: chadi ka iwiñ ,üfn küme masa leay sopaipilla
reke furry ay eñum iwiñ mew





CHICHARO A LO POBRE

CHICHARÜ POSFRE



3 horas

Receta preparada por:
Pamela Jennifer Alcota Santander.
Comuna: Chillán.

Dewmayaltufe:
pamela jennifer alcota santander
Lof: chillan

ESPAÑOL

Ingredientes para 4 personas:

- 1 ½ Kilo de Costillar de cerdo
- 1 ½ Kilo Longaniza de cerdo
- 4 Huevos
- 2 Cebolla
- 4 Cucharaditas de Azúcar
- 1 Kilo de Harina de chícharo.
- 4 Papas nativas

Preparación:

Precalentar el horno por 5 minutos, a 200°C. Introducir en una asadera el kilo y medio de costillar de cerdo y las longanizas. Bajar el horno de 150 a 180°C y cocinar lentamente por 2 horas aproximadamente.

En una olla con agua a punto de hervir, cocer las papas nativas enteras sin pelar a fuego medio por aproximadamente 15 minutos, una vez listo incorporar al horno junto al costillar y la longaniza.

Caramelización de cebolla:

Cortar las 2 de cebolla en corte juliana.

En una sartén freír la cebolla a fuego bajo con un poco de aceite, revolver de manera constante para evitar que se queme.

Puré de chícharo:

Cocer el kilo de harina de chícharo en una olla con agua caliente con 4 tazas de agua.

Si el puré queda muy seco, incorporar agua sin que pierda su consistencia.

Para montar el plato se sugiere ir en el siguiente orden: Puré de chícharo, papas nativas, costillar, longaniza, freír un huevo por plato y finalmente agregar la cebolla caramelizada.

MAPUDUNGUN

Trapuman iyael meli che:

- Kiñe raguiñ kilu furi sañwe
- Kiñe raguiñ kilu lonkoniza sañwe
- Meli kurram
- Epu sefolla
- Meli refuwe pichilu azucra
- Kiñe kilü fanen chicharü rugo
- Meli kuifi poñi (me narki)

Dewmay:

Eñumalan horno kechü minutu epu pataka arren . Konay rokoralmü kiñe raguiñ kilu furi sañwe ka lonkoniza nagay pichin arren horno kiñe kechu pataka ka kiñe pura pataka ñochi deuleay epu hora mew
Kiñe challa konay ko waskule afüay poñi küifi chaf la yay pichi kutral mü mari kechü minutü dew konle horno kadi ka lonkoniza sefolla kochilü: katruay epu sefolla pichiken kiñe pailila furriay sefolla pichi kutralmü niay pichin iwiñ diwillay ka lüpümlay mallün chicharü: afumañ kilu rugo chicharü kiñe challamü konay arre-ko meli bozillu ko . Mallün rume ankulele ka pichi konay ko feimew doy kumeay elafiñ ralimü kume yafentuleay mallün chicharü , kuifi poñi , kadi ,lonkoniza.
Furry-hay kiñe kurram konalü kiñeke ralimü dew le konay sefolla kochilü





PANTRUCAS

PANTRUKA



1 hora.

Receta preparada por:
Cristina Andrea Pallacán Reyes
Comuna: Chillán

Dewmayaltufe:
cristina andrea pallacán reyes
Lof: chillan

ESPAÑOL

Ingredientes para 4 personas:

- Sal
 - Pimienta
 - 1 Zanahoria rallada
 - 1 Cebolla a cuadritos
 - 1/2 pimentón a cuadritos
 - 1 Ajo
 - 8 Papas a cuadritos
 - 1 kilo de lomo en trozos
 - Agua
 - 2 huevos
- Para la masa:**
- Ajo en polvo
 - Merkén para la masa
 - 1 huevo
 - Una taza de Harina

Preparación:

Caldo.

Calentar el aceite en un sartén y sofreír la cebolla, el ajo, la zanahoria y el pimentón. Condimentar con sal y aliños a elección.

Mientras tanto, en otra olla grande, añadimos aceite y freímos los trozos de lomo, durante 15 minutos, para que quede bien sellada. Agregar cuidadosamente agua hasta tapar la carne. Incorporar el sofrito. Cuando el caldo toma el sabor, se suma las papas en cuadraditos.

Masa.

En un bol incorporar una taza de harina, pizca de sal, un huevo, pizca de ajo en polvo y el merkén. Mezclar bien los ingredientes hasta lograr una masa suave y homogénea.

Estirar la masa con un uslero hasta que quede delgada y cortar en tiras con un cuchillo. Incorporar la masa cuidadosamente al caldo. Cuando las masas están cocidas, retirar del fuego.

Para dar sabor y consistencia, batir los dos huevos en una taza y agregar poco a poco sobre la olla con el fuego ya apagado.

Revolvemos un poco los ingredientes y ya está lista para servir.

MAPUDUNGUN

Trapuman iyael meli che:

- Chadi
 - Pimienta
 - Kiñe zanaoria chafud
 - Kiñe sefolla pichike katrukaleay
 - Kiñe /epu (raguiñ) pimentón
 - Kiñe aju
 - Pura poñi pichike katrukaleay
 - Kiñe kilu ilo katrukan
 - Ko
 - Epu kurram
- Masan -mew**
- Aju piñen
 - Meskeñ
 - Kiñe kurram
 - Kiñe bozillu rugo

Dewmay:

Korü: eñumalañ iwiñ pailila -mew furriañ sefolla ,aju ,zanaoria ,pimenton tukule Lafiñ chadi aliñu allilu ka femagun kiñefutra Challa koway iwiñ furryay ilo mari kechu minutu doy kumeay tukuleafiñ ko takuleay ilo feymew konay furry kan dew waskule konay poñi Masan : roko rali konay kiñe bozillu rugo pichin chadi , kiñe kurram aju piñen mesken traway kom masan pañuth leay lafradleay masan pichirumeay ka katrukayay kiñe kuchillu mew tukuafin korumew dew afule tripayay kutral-mew ka chogay







CALDILLO DE HARINA TOSTADA

MÜRKE KORÜ WILWIL



40 minutos

Receta preparada por:
Ester Nubia Soarzo Neculmán
Comuna: Chillán

Dewmayaltufe:
ester nubia solazo neculman
Lof: chillan

ESPAÑOL

Ingredientes para 6 personas:

- 4 Cucharadas Harina tostada
- 1 Cebolla
- 2-3 Dientes de Ajo
- 4 Papas
- 2 Huevos
- 2 Zanahorias
- 4 Trozos de Zapallo
- Condimentos a gusto (orégano, pimienta, sal).
- Perejil

Preparación:

Lavar, pelar y picar las verduras: papas, zapallo, cebolla y zanahoria.

Calentar el aceite en una olla y saltear el ajo, la cebolla y la zanahoria. Revolver y condimentar a gusto. Agregar las papas y el zapallo. Cubrir con agua y dejar hervir a fuego lento.

En una taza, disolver en agua las 4 cucharadas de harina tostada e introducir suavemente en la olla.

Revisar y revolver constantemente para no generar grumos en el caldo. Cuando las papas estén cocidas, retirar del fuego y agregar dos huevos previamente batidos.

Dejar reposar unos minutos antes de servir con cilantro picado sobre el plato.

MAPUDUNGUN

Trapuman iyael kayu che:

- Meli refuwe murke
- Kiñe sefolla
- Epu o küla aju
- Meli poñi
- Epu zanaoria
- Meli katrukan pewka
- Trewn (oreganu , pimienta , chadi)
- Perejil (tukukan)

Dewmay:

Kuchan ,chayañ katrukan tukukan poñi, Penka ,sefolla ,zanaoria Eñumalan iwiñ kiñe challa furry an Aju , sefolla zanaoria reifütun katrewn Allilü konay poñi ka penka. takuay ko Mu ñochi waskule . Kiñe bozillu konay ko Ka meli refuwe murke re pichike konay Challamew leliniafin reifütuniafin Musan -afule korü wilwil dew afule poñi Entuañin kutral tukulelafin epu kurram Diwüll fem kunafin pichin minutu Konay külantü katrukanlelu .dewi itafin





CHARQUICÁN DE CHARQUI

CHARKI -KAN



35 minutos

Receta preparada por:
Estefany Mariel Vergara Huenupi.
Comuna: Los Álamos

Dewmayaltufe:
estefany mariel vergara huenupi
Lof: los alamos

ESPAÑOL

Ingredientes para 6 personas:

- ½ kilo de zapallo camote
- 1 ½ a 2 kilos de papas
- 200 gramos de charqui
- 2 Puerros
- 2 Cebollas medianas
- 2 Tomates
- 1 pizca de sal (media cucharadita)
- 1 pizca de azúcar.

Preparación:

Pelar, picar y cocinar a fuego suave las papas junto con el zapallo en trozos. Una vez que estén blandos retirar y moler en una fuente (no debe quedar como puré). Dejar el caldo en una fuente aparte.

Tostar el charqui en el horno por 5 minutos para darle crocancia. Retirar, desmenuzar con un mortero y sumar al sofrito de verduras.

Para el sofrito, calentar aceite en un sartén e incorporar puerro picado, cebollas picadas en cubos pequeños y tomate en trozos pequeños y ½ cucharadita de azúcar.

Revolver y agregar tres cucharones de caldo de verduras, para hidratar bien el charqui.

Dejar a fuego lento por 7 minutos.

Finalmente, incorporar el sofrito a la mezcla de papas y zapallo. Mezclar y servir.

MAPUDUNGUN

Trapuman iyael kayu che:

- Kiñe /epu raguiñ pewka
- Kiñe kilu ka raguiñ poñi
- Epü pataka fane charki
- Epu porro
- Epu sefolla pichikelü
- Epu tomate
- Pichin chadi
- Pichin azucra

Dewmay:

Chayay katrukan zewmaiyalan ñochi
Kutralmew poñi ka pewka katrukalelu
Dew pañuth lele ewtuaafi ka malluafi
Kiñe roko raly mallün poñi
Reke leay elafiñ korü kiñe roko
Rali kisu . Lupuman pichiw charki orno
Mu kechü minutu feymu llafuay
Entuafin pichike katruleay tranan trapihue
tukuafin feimey tukuran ka koway furry kantün
mew arrelechi iwiñ un koway porro katrukalelu
sefolla ka pichi ke katrukan tomate katrukaw
pichi refuwe azucra
Diwil ka konay küla witrü korü tukuran feymew
charki willfodüay elafiñ regle minutu muleay
kutralnu dew komi konay reyiln poñi ka penka
reyil serfialü





LASAÑA ANCESTRAL



1 hora

Receta preparada por:
Rita Marcela Millamán Curihuinca.
Comuna: Arauco

Dewmayaltufe:
Rita marcela millamán curihuinca
Lof: arauco

ESPAÑOL

Ingredientes para 6 a 8 personas:

Masa:

- 2 Kilos de Harina
- 2 Huevos
- 1 Cda de sal
- Agua tibia

Emplatado:

- 2 Cebollas
- 1 atado de cilantro

Pasta de ají:

- 3 Ají seco
- 2 Tomates
- 3 Dientes Ajo
- Cilantro o Ciboulette
- Pizca de Sal

Preparación:

Masa.

Disponer en una mesa de 2 kilos de harina, 1 cucharada de sal, dos huevos y media taza de agua tibia. Mezclar bien los ingredientes y amasar hasta lograr una consistencia suave y homogénea.

Dividir la masa en 6 partes. Estirar con un uslero hasta que quede una forma delgada y redonda.

En una olla grande agregar 2 litros de agua, 2 cucharadas de aceite e incorporar las masas delgadas, llevar al fuego hasta que hierva, revolver de vez en cuando. Retirar y dejar enfriar.

Pasta de ají:

Hidratar en media taza de agua 3 capis de ají seco.

En una juguera incorporar el ají con el agua, 2 tomates picados, 3 dientes de ajo, cilantro (o ciboulette), un poco de aceite, limón y licuar.

Disponer en una budinera de 2 cebollas picadas en pluma cubiertas con agua durante 5-10 minutos. Pasado el tiempo enjuagar con agua limpia para suavizar el sabor de la cebolla.

Emplatado:

En la fuente cortar las masas cocidas en tamaños irregulares, agregar 2 cucharadas de aceite, la cebolla suavizada, la pasta de ají, y un atado de cilantro picado finamente.

Revolver y ya está lista para servir.

MAPUDUNGUN

Trapuman iyael mari che:

Masan: epu kilu rugo

- Epu kurraw
- Kiñe pichi refuwe
- chadi
- Fuzkuko

Ralimu:

- Epu sefolla
- Kiñe trariñ kulantü

Tranan trapi:

- Kùla trapi
- Epu tomate
- Kùla forro aju
- Kulantü o sefollita
- Pichin chadi

Dewmay:

Masan: kiñe mesamew epü kilü rugo
Kiñe refuwe chadi epu kurraw ragüiñ
Bozillu fuz kuko konay kom trapum iyael
Masayay dew pañuth lele udayay masan
Kayu truran. feleay lafradley ulerumew
Pichi rumeleay chug kudley kiñe aluchi challa
konay epu alun ko epu refuwe
Iwiñ konay masan trongli afumafiñ.
Waskule diwüllay pichiken entuafiñ
Fuzkuay

Tranan trapi: willfoday raguiñ bozillu
Kùla ankun trapi kiñe jugueramew konay trapi ka
ko epu tomate katrukaleay kùla forro aju kulantü o
sefollita pichin iwiñ kotrulu (limon) malluay niay-
mun kiñe budineramew epu.

Sefolla katrukaleay takuleay ko-mew
Kechu o mari minutu dew rupale kuchayay lif ko
mu pañuth leay ünel sefolla

Ralimu: rokolali katrukay afün masan chuchikaleay
konay epü refuwe iwiñ sefolla pañuth leay tranan trapi ka
trarin kulantü pichike katrukaleay diwüllüay fei ta deway
serfialü.





CHARQUICÁN DE COCHAYUYO

CHARKIKAN KOLLOF



2 horas y
30 minutos

Receta preparada por:
Norma Jacqueline Chávez Luman
Comuna: Coihueco.

Dewmayaltufe:
norma jacqueline chavez luman
Lof: coihueco

ESPAÑOL

Ingredientes para 4 personas:

- 1 Cochayuyo
- 1 Kilo de zapallo
- 6 Papas grandes
- 1 Taza de arvejas
- 1 Taza de choclo
- 1 Espinaca
- 1 Taza de porotos verdes
- 1 Tomate grande
- 1 Cebolla
- 1 Morrón
- 1 Ají de color
- 4 Dientes de ajo
- Una pizca de sal
- 2 Cucharadas de aceite
- Orégano
- Merkén

Preparación:

El cochayuyo se hidrata la noche anterior en una olla llena de agua fría. Cocer el cochayuyo en una olla con agua caliente con una pizca de sal. Cuando estén blandos, retirar del fuego, dejar enfriar y picar en cuadritos. Calentar el aceite en una sartén y saltear el ajo y la cebolla, el pimentón y la zanahoria. Cuando las verduras estén cocidas, agregar el cochayuyo. Revolver por 3 minutos a fuego lento, condimentar a gusto. Aparte, cocer las papas, el zapallo en una olla con agua fría, añadir las arvejas, espinacas, porotos verdes y el choclo y dejar cocinar a fuego suave. Una vez que las papas y el zapallo estén blandas retirar y en una fuente, molerlos (no debe quedar un puré). En una olla mezclar las verduras molidas y el sofrito de cochayuyo.

MAPUDUNGUN

Trapuman iyael meli che:

- Kiñe kollof
- Kiñe killu famen penka (sapallu)
- Kayu aluchi poñi
- Kiñe bozillu allfüda
- Kiñe bozillu wa
- Kiñe tukukan karü(espinaca)
- Kiñe bozillu karü küllwi (dewüll)
- Kiñe tomate alülü
- Kiñe sefolla
- Kiñe pimenton
- Kiñe trapi ad
- Meli forro (aku-aju)
- Pichin chadi
- Epu rofuwe iwiñ
- Oreganü
- Meskeñ

Dewmay:

Wilfoday kollof kon (pun) kiñe challa apoleay. furku -ko
Afuay kollof arre-komü konay chadi dew pañuth lele entuafin inaltu kutral fuzkuay feymen katrukay pichiken arreyay iwiñ kiñe pailila tref-tref tay aku (aju) ka sefolla pimentón zanaoria ka tukukan afüle konay kollof diwüllay küla minutu ñochi kutral mü allilü numün niay Ka afay poñi ka sapallü(penka) kiñe challamü konay furkü-ko ka konay allfuda tukukan karü (espinaca) küllwi (dewüll) wa elafiñ ñochi kutral dew afüle poñi ka sapallü pañuth lele trananagay chunimü o rokorali mü kekün kiñe challamü diwüllay tukakan chaf ka furriñ kollof





MILCAO RELLENO

MILKAO APOLELÜ (RELLENO)



60 minutos

Receta preparada por:
Patricia Flor Cárdenas Ancán.
Comuna: Arauco

Dewmayaltufe:
patricia flor cardenas ancán
Lof: arauco

ESPAÑOL

Ingredientes para 4 personas:

- 1 Kilo de Papas peladas
- 1 Litro de aceite
- 1 Taza de Luche o 1 taza de cochayuyo (para el pino).
- 2 Dientes de Ajo
- ½ Cebolla
- 2 Huevos (solo las yemas)
- ¼ de Harina cruda.
- 1 Pan rallado

Preparación:

Rallar las papas, escurrir y estrujar con un paño húmedo para que eliminen el exceso de agua hasta que queden bien secas.

Traspasar las papas ralladas a una bandeja y agregar una pizca de sal.

Tomar entre las manos una porción de las papas rayadas y aplastar simulando una masa de sopaipilla.

Adicionalmente preparar un sofrito con 2 dientes de ajo, cebolla picada en cubitos pequeños y 1 taza de luce o cochayuyo, dejar enfriar unos minutos de manera opcional agregar zanahoria o perejil.

Para armar el milcao, poner una cucharada de sofrito sobre la masa de papas y cerrar.

Preparar un batido con 2 de yemas de huevo, verter en un plato pequeño harina y en otro pan rallado.

Pasar las porciones de milcao por lado y lado por el batido, luego por la harina y finalmente por el pan rallado.

Para finalizar la receta, preparar un sartén con abundante aceite, incorporar el milcao y freír por 5 minutos, sacar, secar y servir.

MAPUDUNGUN

Trapuman Iyael meli che:

- Kiñe kilu fanen poñi chafleay
- Kiñe alun iwiñ
- Kiñe bozillu luce kollof (pinu)
- Epü forro aju (aku)
- Raguiñ sefolla
- Epü kurram (re chod)
- Kiñe /meli fanen rugo
- Kiñe chafud kofke

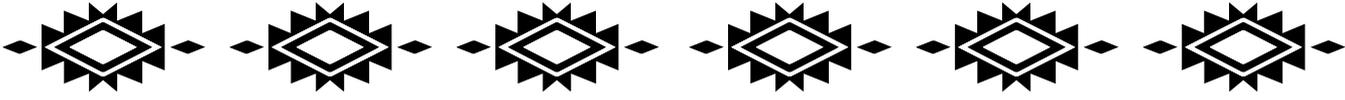
Dewmay:

Chafüday poñi ütrufentü lelafiñ ko kiñe pañumü feymew ankuletuay elafiñ tachi poñi chafüdlel kiñe llepümü tukülelafiñ pichin chadi nuafiñ küwümew kiñe pichin poñi chafüdlelü masa masatuafiñ sopaipilla reke dewmayan furrin iyael epü forro aku ka sefolla pichike katrukaleay kiñe bozillu luce o kollof furkuay kiñe minutu allilü ka konay zanahoria tukukan (perejil) dewmayañ milkao tukülelafiñ kiñe refuwe fúrrykan wenü masan poñi nürüf leay ka deway diwil kurram epu chod kurram. Kiñe pichi ralimu muleay chafüdkofke Elafin pichiken milkao faw ullü diwil rupayay rugomew ka chafüd kofke mu. Feymew deule iyal kiñe pailila konay fentren iwin . Feymu furry afiñ kechü minutu .entuafin ankuleay ka iyafiñ.



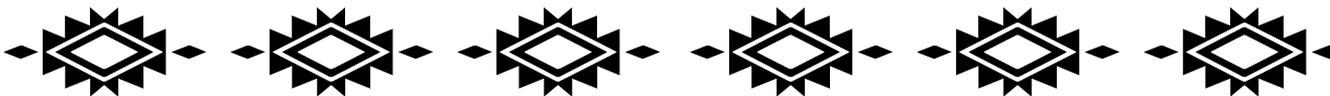






Recetas
Dulces

Kiñe kochi



POSTRE DE HARINA TOSTADA

MÜRKE KOCHILU



10 minutos

Receta preparada por:
Amelia Carmen Cayul Tranamil.
Comuna: San Nicolás

Dewmayaltufe:
Amelia carmen cayul tranamil
Lof : san nicolas

ESPAÑOL

Ingredientes para 6 personas:

- 1 Tarro de Leche evaporada
- 1 Tarro de leche condensada
- 3 Limones grandes
- 2 Tazas de harina tostada.
- Maqui o frutos de estación

Preparación:

En un recipiente hondo, mezclar el tarro de leche evaporada, el tarro de leche condensada y batir manualmente por aproximadamente 4-5 minutos.

Incorporar lenta y suavemente el jugo de 3 limones grandes. Seguir batiendo

Finalmente, agregar harina tostada y mezclar todos los ingredientes hasta que tenga una consistencia cremosa.

Traspasar a un molde de postre y agregar maqui natural o frutas de estación a gusto.

Se debe dejar reposar unos 25 a 30 minutos antes de servir.

MAPUDUNGUN

Trapuman iyael Kayu che:

- Kiñe tarnü lichi
- Kiñe tarnü kochi lichi
- Küla kotrulü (limon)
- Epu bozillü murke
- Maqui ka itrofil kochi awunka

Dewmay:

Roko raly trulcuay lichi ka kochi lichi
Diwüllün mely ka kechü minutumew
Tukuafin ka kotrulü kula (limon) dimüllün
Epe dewle konay murke diwülün ka txroe tan
Elafin kiñe rokoralimew tukü leafin mapui
pichin alün
Dew rupale epu mari kechu ka kula mari deway.





QUEQUE DULCE

KOFKE KOCHI



40 minutos

Receta preparada por:
Jocelyn Andrea Huilipán Rivera
Comuna: Los Álamos

Dewmayaltufe:
jocelyn andrea huilipan rivera
Lof : los alamos

ESPAÑOL

Ingredientes para 4 personas:

- 300 gramos Chocolate (60% cacao)
- 125 gramos Mantequilla
- 3 cucharadas soperas de Cacao
- 4 Huevos
- 100 gramos de Harina tostada
- 2 Cucharadas de Polvo de hornear
- Ralladura de Limón y Naranja
- Esencia de Vainilla
- Avella y nueces
- 2 cucharadas de Miel
- 50 gramos de Azúcar
- 5 Manzanas laminadas

Preparación:

Precalentar el horno a temperatura media-baja. En una olla o recipiente pequeño, introducir el chocolate, la mantequilla y la miel para derretir a baño María con fuego lento. Por mientras, en otro bol batir los cuatro huevos. Agregar azúcar, las 3 cucharadas de cacao y la harina tostada en forma envolvente. Derretida la mezcla del chocolate, incorporar lenta y suavemente a los huevos batidos. Agregar la ralladura de naranja y limón, los frutos secos, la esencia de vainilla y los polvos de hornear. Dejar reposar unos minutos. En un sartén a fuego lento, realizar el caramelo con unas cucharadas de agua y azúcar, para posteriormente colocar las láminas de manzanas. Sobre un molde, incorporar las manzanas, el caramelo y la mezcla de chocolate. Hornear 30 minutos a 180°C. Retirar del horno y dejar reposar antes de servir.

MAPUDUNGUN

Trapuman iyael kayu ka pura che:

- Küla pataka gramu cacao
- Kiñe pataka epu mari kechu iwiñ
- Küla witru (refuwe) cacao
- Meli kurram
- Pataka gramu murke
- Epu refuwe kochi miel (miski)
- Kechu gramu azucra
- Kechu katrukan manzana

Dewmay:

Üyuman kutral ñochi kechi
Kiñe challa ka rokorali-mew
Tukuafiñ cacao ka iwiñ ka miski
Llewemn muñetu re ñochi kutral
Mew fey mey ka rokorali trefrefün
Meli kurram konay azucra küla refuwe
Cacao ka murke kurruf reke
Llewemn cacao konay pichiken kurram trefrefün
Konay chafud naraja ka kotrulü (limon)
Ka anken fenmamell numun (vainilla)
Lefadura ,elafin pichin kiñe pailila ñochi kutral-
mew deuway kochilu refuwemew
Konay ko ka azucra fey mew koway
Katrukan manzana kiñe roko ralimew
Konay manzana ,kochilu relfün
Cacao . Afumañ küla mari minutu
Kiñe pura pataka
Entuafin horno mew elafin pichin Illafin ka





PANQUEQUE DE PAPAS

PANKEKE POÑI



Una hora y 30 minutos.

Receta preparada por:
Rosario del Carmen Martínez Raimil.
Comuna: Chillán

Dewmayaltufe:
rosario del carmen martinez raimil
Lof: chillan

ESPAÑOL

Ingredientes para 4 personas:

- 2 Kilos de Papas
- 2 Cucharadas de Harina
- 4 Huevos
- 1 Cucharadita Polvo de Hornear
- Pizca de Sal
- Aceite

Preparación:

Lavar, pelar y rallar las papas. Escurrir y estrujar en un paño húmedo para que eliminen el exceso de agua.

Una vez que las papas están escurridas, traspasar a un bol, agregar los 4 huevos y revolver.

Incorporar a la preparación 2 cucharadas de harina, una pizca de sal, una cucharadita de polvos de hornear. Revolver.

Aceitar un sartén y colocar a fuego lento. Cuando esté caliente, agregar la mezcla y esparcir con una cuchara. Cuando los bordes estén dorados, voltear y cocinar unos minutos más.

Pueden ser acompañados con mermelada, manjar o miel.

MAPUDUNGUN

Trapuman iyael meli che:

- Epu kilu poñi
- Epu refuwe rugo
- Meli kurram
- Kiñe pichi refuwe fallum
- Pichin chadi
- Iwiñ

Dewmay:

Kucha ,chaf . Chafun poñi ketrün kiñe Pañu foltraleay feimu tripayay ko Dew ütrule ko poñi koway kiñe rokorali Tukuleafiñ meli kurram diwüllün ka Koway epu refuwe rugo pichin chadi Pichin refuwe fallum diwüllün Kiñe pailila koway iwiñ ñochi kutral Dew arrele konay traun lafraleay Kiñe refuwe dew kolüle chiwidall Zewmaiyalün ka pichin minutu Inakonalü kochilü ka kochi lichi miski.





EMPANADAS RELLENAS CON MANZANA

EMPANA MANSHANA



45 minutos -
60 minutos

Receta preparada por:
Paulina Susana Rivas Reyes
Comuna: Lebú

Dewmayaltufe:
paulina susana rivas reyes
Lof: lebu

ESPAÑOL

Ingredientes para 15 unidades:

Para la masa:

- 3 Tazas de Harina
- 2 Unidades de margarina 125 grs c/u.
- 3 Huevos
- ¼ Taza de Agua
- 1 Cucharadita de Polvos de hornear
- ½ Taza Azúcar

Para el relleno:

- 8 Manzanas peladas
- 1 Taza de Azúcar
- 1 cucharadita de Canela en polvo
- 2 cucharaditas de margarina

Preparación:

Masa:

Para preparar la masa, disolver las 3 tazas de harina con un poco de agua, pizca de sal, 1 cucharadita de polvo de hornear y aceite (o manteca derretida). Mezclar bien para formar una masa fácil de trabajar.

Dejar reposar en el refrigerador la masa envuelta con un paño o papel aluza por 30 minutos aproximadamente

Relleno:

Precalear la olla a fuego lento e incorporar las manzanas ralladas, 2 cucharadas de mantequilla, 1 taza de azúcar y 1 cucharada de canela en polvo.

Es importante que la preparación corte su proceso de cocción una vez que comienza a hervir. Para lo cual se introduce cuidadosamente la olla caliente a una fuente con agua fría. Dejar enfriar unos minutos y colar la manzana, para botar el jugo.

Empanadas:

Precalear el horno entre 160° y 180°C.

Sacar la masa del refrigerador y esperar unos minutos hasta que quede a temperatura ambiente.

Cortar la masa en trozos pequeños y estirar sobre un mesón espolvoreado con harina. Para cortar la masa de empanada, utilizar como molde un plato pequeño.

Incorporar con cuidado el relleno de manzanas.

Cerrar bien la empanada formando una media luna y apretar con los dedos los bordes haciendo el repulgue o cierre de las empanadas, pincelar la masa con un poco de huevo batido.

Colocar las empanadas sobre la bandeja del horno.

La cocción estará lista entre 15 a 20 minutos.

MAPUDUNGUN

Trapuman iyael mari kechu:

Masamu:

Küla bozillu rugo epu lichi iwiñ kiñe pataka epu mari kechu fanen küla kurram raguiñ bozillu ko kiñe refuwe pichilu fayum raguiñ bozillu azucra raguiñmu mulealü: pura manzana chaf. (manshana) kiñe refuwe pichilu lichi iwiñ deumayañ Masan : zewmaiyañ masan konay kula bozillu rugo pichiñ ko chadi kiñe pichi refuwe fallum (polvos hornear) ka iwín (arrelechi iwiñ) traway küme pañuth masan kuzaw .elafiñ furkumu takuleay masan kiñe pañumu o aluzamew küla mari minutu

Apolelü: eñumalan challa ñochi kutral koway chafud manzana epü rufuwe lichi iwiñ kiñe bozillü azucra ka kiñe rufuwe numün (canela) ka femechi deumaiyañ katruay afüle dew wasküle .feymew koway re pichiken ñochi challamew arrelelü kiñe rokorali mu konay furkuko mew . Elafin kiñe minutu furkualü Ütrufentuay ko manzana kom

Empana: añumalan horno kiñe pataka kayu mari minutü ka kiñe pataka pura mari entuañ fin masan furkumü muleay kiñe minutü dew fuzküle katrüan masan pichike katrun lafraley kiñe mesamew piñen rugo konay pichin feymew katrüay empana masan pichi rali kumeay ka . Takulelafiñ pichiken konalü(manshana) kume takuleay empana kuyen reke leay üfn küw repulgue (afirmar la masa) nurrüf leay empana .dipill masan femay koway diwüll kürram elafiñ kiñe llepumü (horno) afütüay mari kechu ka epü mari minutu .





CHEESCAKE DE AVELLANAS

CHEESKAKE NGEVÜÑ



60 minutos.

Receta preparada por:
María José Orellana Torres.
Comuna: Cañete

Dewmayaltufe:
María José Orellana Torres.
Lof: Cañete

ESPAÑOL

Ingredientes:

Primer parte:

- 150 gramos de harina
- 100 gramos de harina de avellanas
- 2 cucharaditas de polvos de hornear
- 100 gramos de azúcar
- 120 gramos de mantequilla o margarina.
- 2 huevos

Segunda parte:

- 500 cc de crema líquida
- Medio tarro de leche condensada
- 210 gramos de queso crema
- 250 gramos de harina de avellanas
- 3 huevos

Preparación:

Para realizar el Cheescake de avellanas lo primero que se debe hacer es colocar los 150 gramos de harina, con los 100 gramos de harina de avellanas, junto con las dos cucharaditas de polvos de hornear, 100 gramos de azúcar y 120 gramos de mantequilla o margarina. Todo en una fuente o bowl, donde se deben mezclar usando las manos.

Una vez que esta mezcla se vaya mojando o colocándose húmeda, se agrega el primer huevo, y se sigue mezclando. Se debe ver la consistencia de la masa antes de sumar el segundo huevo y continuar mezclando.

Una vez que se tenga la consistencia indicada y la masa esté cremosa y manejable para las manos, se coloca en un molde que debe estar previamente mantequillado y con harina, para que nuestra base no se pegue en el molde.

Luego se coloca la base, que quede pareja por toda la base del molde. Una vez puesta por toda la base, hay que subirla por los bordes, como creando una pequeña pared.

Esta masa en el molde se debe poner por unos 20 minutos en el horno precalentado a 180 grados, para que la masa se dore.

Luego de ese tiempo, se retira del horno y se comienza con la segunda parte.

En otro bowl, mezclamos 500 cc de crema líquida, medio tarro de leche condensada, 210 gramos de queso crema, 250 gramos de harina de avellanas y tres huevos.

Para realizar esta mezcla, ahora se utiliza una batidora.

Una vez que está todo bien mezclado, se agrega al molde, con la masa ya cocida, y se pone nuevamente en el horno por 30 minutos más.

Al finalizar este tiempo, podemos agregar sobre el cheescake algunos frutos para darle un toque final.

MAPUDUNGUN

Chem tükungekey:

Wüne dewman:

- Kiñe pataka kechu mari (150) gramu rüngo
- Kiñe pataka (100) gramus nevüñ murke
- Epu pitike kuchara truvür kolliyéal.
- Kiñe pataka (100) gramus kochilu (azúcar).
- Kiñe pataka epu mari (120) gramu "de mantequilla o margarina"
- Epu (2) huevo)

Epun dewman:

- Kechu pataka (500)cc. lliw "crema"
- Rangiltun "tarru" lichi "condensada"
- Epu pataka kiñe mari (210) gramus "kesu crema"
- Epu pataka kechu mari (250) gramu ngevüñ mürke
- Küla (3) kuram

Dewmay:

Dewmayal tüva chi iyael (cheescake de avellana) elngekey kiñe vücha bowlmew vill chi rüngo, mürke ngevüñ, truvür kolliyéal, kochilu (azúcar), chi "mantequilla o margarina". Vill reyünngekey kuwümew.

Dewma tüva chi reyün küchulele, tükungekey kiñe kuram, ka kume reyülngekey.

Witrintungekey chumlen amun chi "masa" wüla tükulngekey chi ka kuram, ka reyülngekey (continuar mezclando).

Dewma kume amun chi masa (conitencia y cremosa), kume amun chi kuwümew, tükungekey kiñe "moldemew", nielu dewma "mantequilla" ka rüngo, veymu ñüpüdkelay.

Küme elngekey minchelelu, Küme veleal chi moldemew.

Dewma elelgele villpüle minchelelu mew, püramngekey inaltupüle, chem chumleal trav pichin.

Tüva chi masa moldemew elngekey kiñe epu mari (20) minutu chi avül kovke mew dewma aretulele a kiñe pataka pura mari (180) "grado", veymu chi masa kollinagkey.

Epu rume dewman:

Ka bowlmew, reyünngekey kechu pataka (500) cc chi lliw crema, kiñe rangil condensada lichi, epu pataka kiñe mari (210) gramus kesu crema, epu pataka kechu mari (250) gramus, murke ngevüñ ka küla kuram.

Dewmayal tüva chi reyün, pünengekey kiñe "batidora".

Dewma Küme reyülngey, elngekey molde mew, avül masa dewma, ka elngetukey avülkovkemew (horno) doy küla mari (30) minutu.

Dewma nentungeal, ka elengekevuy wente chi cheescake kiñe vün, doy Küme dewmayal.







KUCHEN DE MOTE

KAKO KUCHEN



50 minutos.

Receta preparada por:
Fidelina Millabur Calbul.
Comuna: Tirúa.

Dewmayaltufe:
Fidelina Millabur Calbul.
Lof: Tirúa.

ESPAÑOL

Ingredientes:

- 300 gramos de harina
- 150 gramos de mantequilla
- Dos huevos
- 100 gramos de azúcar
- Una cucharadita de polvos royal
- Un tarrito de leche condensada
- Dos yogurth y medio
- Una taza de mote

Preparación:

En un recipiente colocamos los 300 gramos de harina. Agregamos los 150 gramos de mantequilla y luego le echamos los dos huevos y el azúcar. Lo juntamos todo y sumamos la cucharadita de polvos royal. Ahora unimos todos los ingredientes para formar una masa. Una vez que tenemos la masa lista y homogénea, emantequillamos el molde donde pondremos nuestra masa. Esparcimos bien nuestra masa, que cubra todo el molde antes de ponerlo al horno. Antes de colocarlo en el horno, con un tenedor, pinchamos la masa para que no se infle, porque esto al meterlo en el horno se infla, y debemos evitar que esto ocurra. Después de esto se va al horno unos 15 minutos a una precocción y después se le agrega el relleno y se pone unos 10 minutos al horno y estaría listo. Entonces, antes de hacer el relleno, colocamos la masa al horno a 200 grados, lo dejamos ahí unos 15 minutos para que dore. Ahora empezamos con el relleno: leche condensada, dos yogures y medio, y una taza de mote. Todo esto se bate bien y se le suma a la masa que teníamos en el horno. Debe quedar parejo en la masa y de regreso al horno por 10 minutos más. Pasado ese tiempo, se retira del horno y nuestro Kuchen de mote ¡está listo para servir!

MAPUDUNGUN

Chem tükulngekey:

- Küla pataka (300) gramu rüngo
- Kiñe pata kechu mari (150) gramu de mantequilla
- Epu kuram
- Kiñe pataka (100) gramu de kochilu (azúcar)
- Kiñe pity kuchara chi trüvür royal
- Kiñe pity tarro chi lichi condensada
- Epu ka rangiltun yogur
- Kiñe taza kako

Dewmay:

Kiñe vücha rali mew, elngekey küla pataka (300) gramu chi rüngo. Ka elngekey avkadileal kiñe pata kechu mari chi mantequilla, ka tükulngekey chi epu kuram, ka chi kochilu azúcar kavey. Vill trapomngekey, ka elelngekey kike pity kuchara chi trüvür royal. Vewla trapomngeay vill chi pu elelngekem iyael dewmayal kiñe masa. Dewma Küme niengel chi masa, Küme mantekillangekey chi molde chew elelngekey taiñ masa. Küme patrünngekey chi masa, chew villpüle müleay chi masa, veymu ka tükulngekey chi avül kovke mew. Wüne ñi elelngeal chi avül kvke mew, kiñe tenedor mew dichontungekey chi masa, veymu poypoykelay, chemu tükulngekelu poy poyküleki, vemkülekelay túva chi iyael Wüla elkünongekey chi avül kovke mew kiñe mari kechu (15) minutu, vey kiñe ape avültun (precocción) ka wüla elelngekey chi upulngekel ka elelngetukey kiñe mari minutu chi avül kovke mew. Küme Tripaley chi iyael. Vewla, wüne ñi upultripaleal, elngekey chi masa chew avültungekey a epu pataka (200) grado, veymu elngekey kiñe mari kechi minutu, kollileal. Vewla ka upulngekey: lichi condensada engu, epu ka rangiltun yogur, kiñe taza kako. Vill chi tükulngel Küme diwülungekey ka trapomngekey chi masa engu nivel chi avülngel mew. Küme veleal chi masa, ka elngetukey chi horno mew ka mari (10) minutu. Rüpalel tüvi chi tiempo, nentungekey chi horno mew, vewla taiñ kako kuchen, Küme tripaley, vewla Küme ingekey ka kümentungekey.





KUCHEN DE AVELLANAS

KUCHEN NGEVÜÑ



30 a 35 minutos.

Receta preparada por:
Paola Ulloa.
Comuna: Coronel.

Dewmayaltufe:
Paola Ulloa.
Lof: Coronel.

ESPAÑOL

Ingredientes:

- 300 gramos de harina
- 60 gramos de azúcar
- 125 gramos de margarina
- 2 huevos
- Avellanas tostadas
- 155 gramos de chocolate
- Crema pastelera
- Avellanas Tostadas molida

Preparación:

Lo primero que haremos será introducir la harina, el azúcar, la margarina y los dos huevos en la batidora y esperar que se mezclen bien.

Luego la sacamos de la batidora y la amasamos primero con las manos y luego la espolvoreamos un poco, para que no se pegue en el molde, mientras la estiramos con un uslero.

Después ponemos la masa en el molde y la introducimos en el horno entre 10 a 15 minutos, para después continuar con el relleno.

Antes de colocarla en horno, con un tenedor, pinchamos la masa para evitar que se infle la masa.

Mientras, el chocolate lo derretimos a baño maría para después incorporarlo en la preparación.

También avanzamos con la crema pastelera, a la que agregamos un poco de leche y la batimos.

Cuando sacamos la masa del horno, la dejamos reposar un poco antes de sumar el resto de los ingredientes.

Ahora, rellenamos la masa con la crema pastelera y la esparcimos por toda la masa para que quede homogénea.

Luego, le agregamos las avellanas tostadas de manera uniforme y enseguida sumamos el chocolate. Esto se puede hacer con una cuchara para que quede parejo y se pueda cubrir toda la masa.

Después, volvemos a agregar avellanas tostadas, pero esta vez, molida.

Y así quedamos listos para disfrutar de un sabroso kuchen de avellana.

MAPUDUNGUN

Chem tükulngekey:

- Küla pataka (300) gramu rüngo
- Kayu mari (60) gramu, kochilu (azúcar)
- Kiñe pataka epu mari kechu (125) gramu, de margarina.
- Epu kuram
- Kotün ngevüñ
- Kiñe pataka kechu mari kechu (155) gramu de chocolates
- "Crema patelera"
- Teyün kotün ngevüñ

Dewmay:

Wüne tükulngekey chi rüngo, chi kochilu (azúcar), chi margarina, chi pu epu kuram chi batidora mew, veymu Kúme reyünngekey.

Wüla nentungekey chi batidora mew veymu amasangekey, wüne re kuwumew, wüla kiñe pitin truvürngekey ñüpüngenual chi moldemew, wüla winürungekey kiñe uslerumew.

Wüla elngekey chi masa chi moldemew ka elngetukey chi avül kovkemew kiñe mari a mari kechu minutu mew, wüla ka amulngekey chi upul.

Wüne elngeal chi avül kovkemew, kiñe tenedormew, pidontungekey chi masa, veymu poipoikelay.

Wema , lleviñngekey chi chocolate ponwi aremko-mew, veymu wüla elngekey chi dewman iyael mew. Kavey amulngekey chi "crema pastelera mew" chew elengekey kiñe pichin lichi ka diwülltungekey.

Nentuviel chi masa avül kovke mew, elngitungekey kiñe pichi, veymu ka eleitungekey ka puke eleltun dewman.

Vewla, upulngekey chi masa chi crema patelera mew ka pütrünngekey villpüle chi masa mew, vey Kúme adkülekey.

Wüla, tükulngekey chi kuetun ngvüñ villpüle chi masa mew, ka tükulngekey chi chocolate. Kiñe cuchara mew elngekey veymu Kúme adngekey, villpüle elngekey.

Wüla ka elelungekey teyümkülen kotün ngevüñ. Vemngechi tripaleki tüva chi iyael, vewla iyael müten, kümüntungekey chi Kúme kuchen ngevüñ.







Recetas de Tradición Familiar
Preparadas por Mujeres Mapuche

