

SOPAS

Caldo Vegetal

Se pican papas finas, zanahorias, porrón, apio, lechuga. Se fríe todo esto en grisco y cuando está frito, se le agregan dos o tres litros de agua hirviendo con sal, pimienta entera y un ramo surtido.

Se deja hervir y al servirlo, se le saca el ramo surtido, se le agregan algunas gotas de caramelo y se sirve muy caliente, con todas las verduras.

Sopa de Porotos

Se remojan los porotos y se ponen a cocer; después de cocidos se pelan, se pasan por el cedazo. El puré que resulta se pone en una cacerola con grisco y cebolla picada, se fríe bien y se le agrega agua hirviendo, pimentones, ramo surtido, sal, pimienta entera.

Esta sopa debe quedar cremosa. Si se quiere se le pone huevos pasados por agua o pan frito.

Sopa de Garbanzos

Se prepara igual.

Sopa de Lentejas

Se prepara igual y se le pone al servirla, en la sopera, una yema batida, un poco de leche y queso.

Sopa de pantrucas

Se prepara un caldo de verduras, como zanahorias, lechugas, cebollas, porrón, apio, ramo surtido sal, pimienta entera, comino, orégano y color. Se hace una masa de harina con salmuera. Se us lerea bien delgado, se corta en tiras y se le van echando al caldo que se ha preparado y colado, en pedacitos chicos, revolviendo para que no se peguen. Al servirla, se le pone un poco de ají, yema de huevo y queso.

Albóndigas con Cochayuyo

Se prepara un caldo como se ha dicho, se cuece la y se pone a cocer ahí papas, arroz, zapallo, cebolla entera, color.

Se forman las albóndigas de cochayuyo. Se cuece el cochayuyo, se pela con un poco de vi

**Use Ud. cocina a gas;
le conviene mucho más.**

nagre y se muele en la máquina, se une a dos panes remojados en agua, sal, cebolla picada muy fina frita en color, dos huevos. Se une todo y se forman las albóndigas, que se le van poniendo por cucharaditas al caldo, con las papas, arroz, etc.

Al servirla se aliña con huevo,

Sopa Crecy

Se cuecen zanahorias picadas con dos cebollas, en dos litros de agua hirviendo, con sal. Cuando las zanahorias están bien cocidas, se sacan del caldo, se unen a una salsa blanca muy espesa, se pasa todo por el cedazo y se pone en una cacerola, con una cucharada de mantequilla, se le va agregando poco a poco el agua en que se han cocido las zanahorias, hasta formar una crema clara. En la sopera se pondrá un pedazo de mantequilla.

Sopa de Arvejas

Se cuecen las arvejas, se pasan por el cedazo y se ponen en una cacerola con mantequilla; se revuelve y se le va agregando caldo vegetal poco a poco hasta formar una crema clara. Se le pone sal, pimienta, una yema de huevo batido, cuadraditos de pan frito en grisco, un poco de crema o leche. Se puede cambiar las arvejas por harina de la misma.

Sopa Juliana

Se cortan en forma de palitos, habas, zanahorias, papas, porrón, lechuga, acelgas, repollo, se fríe bien todo esto en grisco, se le agrega dos tomates picados y estrujados. Después de bien frito se le agrega agua hirviendo, sal. Se deja cocer a fuego lento.

Sopa de Papas

Se cuecen papas en rajas en mantequilla mezclada con grisco. Cuando están a medio cocer, se le agregan chalotas, acelgas, espinacas, apio picado, un poco de harina. Cuando las papas están cocidas se muelen bien. En la misma cacerola se le agrega el agua necesaria para hacer una sopa, se le ponen rajas de pan y crema en la sopera.

Sopa de Cerezas

Se tienen guindas negras bien frescas, se les quita el palo y los huesos. Se frien tostadas de pan en mantequilla. En la misma mantequilla se ponen las guindas, después de cocerlas en agua hirviendo. Cuando están cocidas se vacían sobre las tostadas de pan frito y se le agrega canela, azúcar y el agua en que se han cocido. (Receta alemana).

Crema de Tomates

Se pelan los tomates, se parten en trozos, se frien en grisco con dos cebollas; cuando está bien frito,

se le agrega agua hirviendo, sal, pimienta, y un ramo surtido. Se deja hervir un buen rato, se cuela y se le pone tapioca. Se deja cocer la tapioca y, al servirlo, se le agrega rajas de tomate frito.

Otra crema de Tomates

Se preparan igual. En vez de tapioca, se le agrega harina, mantequilla y pan frito.

Sopa de Lechuga

Se pica bastante lechuga, se fríe en mantequilla, se le agrega agua hirviendo, un poco de harina deshecha en agua fría.

Al servirla, se le agregan yemas de huevo y crema de leche o leche.

(Se le puede poner un poco de nuez moscada).

Crema de Achicoria

Se prepara igual a la anterior.

Crema de zapallo con arroz

Se cuece zapallo maduro con cebolla, pimienta entera, sal y bastante agua. Se saca, se muele pasándolo por el cedazo y se pone en la cacerola con un buen pedazo de grisco. Se revuelve y se le pone encima el caldo colado en que se ha cocido el zapallo. Se le agrega arroz y se deja cocer.

Sopa Napolitana

Se hace cocer en agua con sal un kilo de tomates cuatro papas, un puñado de hojas de acelgas. Cuando estén bien cocidas, se sacan, se pasan por el cedazo y se ponen al fuego con un buen pedazo de mantequilla y se le agrega el agua en que se ha cocido la legumbre. (La mantequilla se puede cambiar por grisco). Se agrega un puñado de tapioca o sagú y se le deja cocer.

Sopa de Acelgas o Espinacas

Se ponen en una cacerola una o dos cucharadas de grisco o mantequilla, y ahí se colocan acelgas o espinacas picadas, sin tallos. Se les pondrá sal y se dejarán hasta que estén bien cocidas. Se les pondrá encima agua con leche, pimienta entera y se dejará hervir un rato. En la sopera se le pondrá mantequilla, yemas de huevo y rajas de pan y se le echará encima la sopa hirviendo, revolviendo para que no se corte el huevo.

Sopa Flamenca

Se ponen en una cacerola, con dos cucharadas de grisco o mantequilla, repollo, zanahoria, papas,

**Use Ud. cocina a gas;
le conviene mucho más.**

pan, apio, todo cortado muy fino. Después de freirlos un buen rato, se le agrega agua hirviendo, sal, pimienta entera. Cuando todas las legumbres están bien cocidas se pasan por el cedazo y se le une el agua en que han sido cocidas las legumbres. Al servir, se alinan con huevo batido y un poquito de leche.

Sopa de Tomates

Se cortan dos cabezas de cebolla en forma de plumas y se fríen en grisco con dos tomates pelados y sin pepas. Se deja cocer y se le agrega agua hirviendo. Se deja un rato y se pone en la sopera pan frito.

Papas Fritas Rellenas

Se eligen papas iguales y de regular tamaño, se pelan y se forman tazas, se secan con una servilleta y se fríen.

Se rellenan con un pino verduras o huevos duros cubiertos con salsa crema.

Papas a la Siberita

Se pelan papas, se cuecen con agua y sal, se muelen y se hace un puré, se le agrega crema de leche y sal, un poco de azúcar. Se forman bolas, se pasan por un batido, se fríen y se sirven las papas en el centro rodeadas de perejil frito.

Papas a la Crema

Se pone una cucharada grande de mantequilla o grisco en una cacerola, ahí se le pondrá una cucharada de harina, sal, pimienta, nuez moscada rallada, perejil, cibuleta, todo picado. Mézclese todo muy bien. Se le agrega un vaso de crema de leche.

Se forma una salsa cremosa y ahí se le ponen papas cocidas peladas y cortadas en pedazos. Se sirven muy calientes.

Papas a la Parisienne

Se pelan papas, se cuecen en agua con sal y se dejan sudar. Se muelen y se ponen en una cacerola, con un buen pedazo de mantequilla, una cucharada de las de café, de agua de azahar, un poco de sal, un vasito de agua, se deja hervir todo junto por un ratito, se revuelve constantemente hasta que se despegue. Se pasa a otra cacerola, se le agregan huevos hasta que la pasta quede blanda sin estar clara. Se sacan cucharaditas de esta masa, se ponen a freir en grisco no muy caliente, moviéndolas constantemente. Cuando se han esponjado y dorado, se sacan.

Se sirven muy calientes.

Budín de Cochayuyo

Se cuece el cochayuyo, se pica muy fino, se fríe en mantequilla, se le agrega pan remojado en leche, perejil picado, queso rallado. Se le agregan tres yemas y las claras batidas como para merengue.

Se enmantequilla un molde, se pone dentro esta preparación y se cuece al baño-maria, al horno. Se cubre con salsa de tomate al servirlo.

Cochayuyo Frito

Se cuece el cochayuyo de la parte ancha, con un poco de vinagre en el agua, se pica muy fino se fríe en color y cebolla picada muy fina, sal, perejil picado, nata y miga de pan. Se prepara un batido para fritura. Se forman los fritos, se pasan por el batido y se fríen. Se sirven con arroz graneado.

Cochayuyo natural

Se cuece el cochayuyo, se parte en pedacitos, se fríe con cebollas, perejil, todo picado. Al servirlo se le agregan papas fritas cortadas en cuadraditos, pan igual y si está muy seco, se le agrega un poquito de agua hirviendo y dos huevos enteros. Se revuelve. Se le pone toda clase de olores.

Cochayuyo relleno

Se elige cochayuyo de la parte ancha, se cuece en agua con vinagre y se corta en pedazos de seis cms. de largo. Se abre con cuidado y se rellena ca-

**Use Ud. cocina a gas;
le conviene mucho más.**

picado, mantequilla. Se pasan por un batido de harina con leche, de regular espesor. Se fríen y se sirven con salsa de tomates. También se pueden hacer

102 **MANUAL DE COCINA**
freir, colocándoles en una fuente y cubriéndolos con un trozo con un pino de huevo duro, cebolla, perejil picado, mantequilla. Se pasan por un batido de harina con leche, de regular espesor. Se fríen y se sirven con salsa de tomates. También se pueden hacer

freir, colocándoles en una fuente y cubriéndolos con salsa crema y un poco de queso parmesano, picado, se les agrega cochayuyo cocido y cortado en pedacitos muy finos, o, mejor, pasado por la máquina, se le agrega, sal, perejil picado, se rocía con un poco de agua hirviendo y se sirve con papas cocidas.

Cochayuyo con maíz

Se fríen en color, cebolla y choclo cocido, picado, se les agrega cochayuyo cocido y cortado en pedacitos muy finos, o, mejor, pasado por la máquina, se le agrega, sal, perejil picado, se rocía con un poco de agua hirviendo y se sirve con papas cocidas. Se seca el cochayuyo al horno, se muele, se

Cochayuyo al horno

Se fríe en color con mantequilla, cebolla, perejil, maíz. Se pican finas, toda clase de verduras, se cuecen al vapor y después se añaden al cochayuyo, se deja espesar a fuego lento. Al servirlos, se le pone huevos duros, perejil y aji.

Cochayuyo para almuerzo

Se seca el cochayuyo al horno, se muele, se fríe en color con mantequilla, cebolla, perejil, maíz. Se pican finas, toda clase de verduras, se cuecen al vapor y después se añaden al cochayuyo, se deja espesar a fuego lento. Al servirlos, se le pone huevos duros, perejil y aji.

Cochayuyo para almuerzo

Se deja el cochayuyo la noche anterior en vinagre, al día siguiente se saca y se cuece en agua con sal, pimienta y olores.

Cochayuyo para almuerzo

Se fríe en color (hecha con grisco) cebolla y Se deja el cochayuyo la noche anterior en vinagre, al día siguiente se saca y se cuece en agua con sal, pimienta y olores.

Se fríe en color (hecha con grisco) cebolla y

dos tomates picados; se le añade el cochoyuyo picado, muy cocido. Se le une un huevo, dos o tres cucharadas de nata. Se pone en una fuente, se le espolvorea queso parmesano y miga de pan. Se pone al horno.

Se hace la masa con harina, salmuera en agua fría, y se corta en cuadrados. Se cuecen en agua a la que se le habrá puesto cebolla y color.

Estando cocidas, se aliman con huevos y queso, tajadas de ají y perejil picado. Esto tiene que quedar espeso.

Estando cocidos, se aliman con huevos y queso, tajadas de ají y perejil picado. Esto tiene que quedar espeso.

Se rallan cuatro choclos. Se fríe cebolla en color; se le agrega el maíz, sal, ají, pimienta; se aclara con leche, se deja hasta que quede de regular espesor, se le agregan papas cortadas en forma de aceitunas, queso de cabra rallado, huevos duros en tajadas.

Se remoja miga de pan con leche, se fríe en color una cebolla picada y perejil. Se le agrega el pan remojado y molido y olores. Se aclara con leche, se le agrega ají mirasol. Esta salsa tiene que

Se remoja miga de pan con leche, se fríe en

quedar espesa. Se le ponen papas cocidas, bastante queso, nata, huevos duros y rájas de ají colorado, un pedazo de mantequilla.

Picante de Papas

Se cuecen pimentones colorados, uno picante y otro dulce. Después de cocidos se pasan por el cedazo, se le agrega una salsa de leche con harina, color preparada con grisco o aceite.

Se le pone cebolla picada fina, frita en aceite, perejil picado, se aclara con leche, se le ponen papas enteras, huevos duros, queso rallado.

Bicante peruano

Se fríe en aceite una cabeza de cebolla picada muy fina, tres tomates asados y pasados por el cedazo. Se le agrega pan rallado, queso parmesano, ají mirasol. Se vacia esto sobre papas cocidas adornadas con huevos duros.

Humitas

Se ralla el maíz y se le agrega grisco bien caliente, en el que se habrá hecho freír cebolla picada, se le pone a unas azucar, a otras tomates con ají verde. Se arreglan las hojas y se le pone una cucharada o dos, de la preparación. Se amarran y se cuecen en agua hirviendo con sal.

Humitas en Fuente

Se ralla el maíz y se pone en una cacerola, con tres o cuatro cucharadas de grasa grisco, se revuelve y se le pone sal, azúcar y leche.

Se revuelve constantemente hasta que se cueza bien el maíz. Se saca del fuego, se le pone dos yemas de huevos y las claras batidas como para merengue.

Se une ligeramente y se pone en una budinera al horno, espolvoreándole antes azúcar molida

Calabazas con choclos

Se pican calabazas y zapallo fino, se cuecen al vapor, con un poco de cebolla frita. Se le añade maíz rallado, se le aliña con huevo y se le espolvorea queso rallado.

Calabazas con crema

Se pelan las calabazas, se cortan en tajadas delgadas, se revuelven en harina y se frien. Se colocan en una budinera, por capas de calabazas fritas y capas de huevo duro; frito esto en grisco con cebolla picada y perejil igual.

**Use Ud. cocina a gas;
le conviene mucho más.**

Esto se coloca por capas y se cubre con salsa crema.

106

Calabazas con Nueces

Se pelan, se pican las calabazas, se cuecen al vapor, se colocan en la cacerola con color hecha en grisco, sal, perejil, nuez tierna pelada y molida, miga de pan mojada en leche, nata y huevo.

Se pelan, se pican las calabazas, se cuecen al vapor, se colocan en la cacerola con color hecha en grisco, sal, perejil, nuez tierna pelada y molida, miga de pan mojada en leche, nata y huevo. **Chuchoca con Nuez**
La chuchoca entera se pela en leña, soltando el pellejo se le saca de la leña y se le cambia dos o tres veces agua. Se cuece, y, estando cocida, se le agrega una salsa de nuez pelada y molida y pan remojado en leche. Se le pone olores.

La chuchoca entera se pela en leña, soltando el pellejo se le saca de la leña y se le cambia dos o tres veces agua. **Mote de maíz guisado**
Se le agrega una salsa de nuez pelada y molida y pan remojado en leche. **Primer** se pasa este por leña clara, y cuando suelta el hollejo, se saca, se pone a cocer y cuando está cocido, se muele en la máquina, se fríe en grisco, con un poquito de cebolla picada, perejil y se aclara con leche. **Mote de maíz guisado**

Al servirlo, se ponen dos yemas de huevos, queso rallado, natas y papas fritas al rededor. **Primer** se pasa este por leña clara, y cuando suelta el hollejo, se saca, se pone a cocer y cuando está cocido, se muele en la máquina, se fríe en grisco, con un poquito de cebolla picada, perejil y se aclara con leche. **Mote**
Al servirlo, se ponen dos yemas de huevos, queso rallado, natas y papas fritas al rededor. **Segundo** se compra mote, se cuece con agua y una cebolla. Cuando está cocido se saca y se pone en la cacerola

se le pone el mote. Se le agrega mitad agua y mitad leche y se deja cocer a fuego lento. Se le agrega más grisco y se le aliña con huevo.

VEGETARIANA, CHILENA

107

Se sazona con sal. una o dos cucharadas de grisco, se fríe ahí cebolla y se le pone el mote. Se le agrega mitad agua y mitad leche y se deja cocer a fuego lento. Se le agrega más grisco y se le aliña con huevo.

Se sazonal don'salen un horno suave a secar; en seguida se lava muy bien para quitarle la tierra.

Se cuecen aparte papas peladas, zapallo, arvejas, porotitos y toda clase de

Luche

El luce se pica muy fino y se fríe en color (hecho con grisco). Se le agrega cebolla picada muy fina cuando está bien fríta se une a las legumbres.

Se cuecen aparte papas peladas, zapallo, arvejas, porotitos y toda clase de

Porotos

El luce se pica muy fino y se fríe en color (hecho con grisco). Se le agrega cebolla picada muy fina cuando está bien fríta se une a las legumbres.

Se cuecen aparte papas peladas, zapallo, arvejas, porotitos y toda clase de

Porotos

Se cuecen con cebolla, después se lavan. Se fríen en color unas cebollas y pedazos de zapallo bien picado; después se hecha a ésto los porotos, se fríe todo junto un ratito, se le agrega una cucharada de harina deshecha en agua y se le pone el agua suficiente para guisarlos y ají dulce molido.

Se cuecen con cebolla, después se lavan. Se fríen en color unas cebollas y pedazos de zapallo bien picado; después se hecha a ésto los porotos, se fríe todo junto un ratito, se le agrega una cucharada de harina deshecha en agua y se le pone el agua suficiente para guisarlos y ají dulce molido.

Se cuecen con cebolla, después se lavan. Se fríen en color unas cebollas y pedazos de zapallo bien picado; después se hecha a ésto los porotos, se fríe todo junto un ratito, se le agrega una cucharada de harina deshecha en agua y se le pone el agua suficiente para guisarlos y ají dulce molido.

Se cuecen con cebolla, después se lavan. Se fríen en color unas cebollas y pedazos de zapallo bien picado; después se hecha a ésto los porotos, se fríe todo junto un ratito, se le agrega una cucharada de harina deshecha en agua y se le pone el agua suficiente para guisarlos y ají dulce molido.

Se cuecen con cebolla, después se lavan. Se fríen en color unas cebollas y pedazos de zapallo bien picado; después se hecha a ésto los porotos, se fríe todo junto un ratito, se le agrega una cucharada de harina deshecha en agua y se le pone el agua suficiente para guisarlos y ají dulce molido.

Frejoles con Escabeche

Se cuecen, se lavan y se ponen en una cacerola con cuatro onzas de grisco. Se deshacen con una cuchara. En una sartén se ponen dos cucharadas de color con media cebolla picada fina, perejil menudo,

sal y pimienta, se junta esto con los frejoles, agregándole unos cuantos pedacitos de cebolla en escabeche, una cucharada de aceite y otra de vinagre. Se revuelve todo y se vacia en una fuente de barro. Se adorna con cebolla en escabeche picada finita y huevo duro picado. Se pone un momento al horno.

Empanadas de Porotos

Se cuecen los porotos y se deshacen con una cuchara sin nada de agua y se le quitan los hollejos. Se fríe un puñado de cebolla fina en un poco de mantequilla o color. Se mezcla con los porotos y dos huevos duros picados, sal y pimienta, se fríe un poquito, se enfría y se rellenan las empanaditas. Se fríen en grisco bien caliente.

Papas a la parisiense

Hágase derretir un pedazo mantequilla o de grisco en una cacerola con una o dos cebollas cortada en pedacitos, agrégese un vaso de agua y échese las papas peladas con sal, pimienta y ramo surtido, hágase cocer a fuego lento.

Chupe de papas

Se cuecen las papas y se cortan en rebanaditas; como también tomates y cebollas. Esta última se fríen en color, en seguida se coloca todo en una fuente de barro, capa de cebollas, capa de papas, capa de toma-

tes, unos ajíes verdes y un poquito de queso rallado (parmesano) así sucesivamente hasta llenar la fuente y entonces se cubre con papas bien molida mezclada con leche, se pone al fuego y se hace dorar.

Coliflor

Se limpia bien la coliflor y se cuecen en bastante agua con sal; cuando esté blanda se retira del fuego, pero que no se enfríe; se hace una salsita aparte, mantequilla, harina, nuez moscada y un poco de leche, y al tiempo de llevarlo a la mesa se le revuelven dos yemas de huevo. Se coloca la coliflor en un azafate y se vacia encima la salsa.

Salsifíes

Se raspan los salsifíes hasta que queden limpios, se cortan en pedacitos y se echan en agua para que no se pongan negros. Se pone en una cacerola dos cucharadas de mantequilla y una de harina, cuando está frita, se le frotan los salsifíes con un poco de agua con harina, se enjuagan en agua fría y se ponen a cocer en la salsa hasta que queden blandos, se les pondrá nuez moscada rallada, sal.