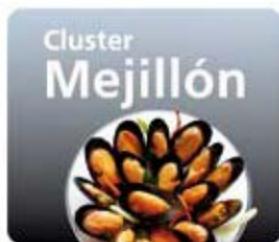


# *Carta Gastronómica del Mejillón Chileno*





## CARTA GASTRONÓMICA DEL MEJILLÓN CHILENO





## PRESENTACION

Este proyecto nace de la inquietud del comité gestor Cluster Mejillón, para contribuir al mejoramiento de la competitividad y los índices de colocación en el mercado nacional del Mejillón Chileno para uso gastronómico, a través del diseño de una Carta Gastronómica, la cual ha sido ejecutada por la Universidad de los Lagos.

Dentro de las actividades contempladas en este proyecto, se realizaron estudios preliminares sobre el uso del Mejillón Chileno, en gastronomía nacional e internacional, investigación e identificación de sus propiedades funcionales y nutricionales, y el diseño de platos de acuerdo a las características organolépticas, nutricionales y funcionales que presenta este producto, con el fin de potenciar su uso y consumo.



## CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO

### MEJILLONES

Son animales invertebrados marinos que viven fijados al sustrato. Son exclusivamente marinos y viven tanto en zonas intermareales como zonas sumergidas de las costas de todo el mundo.

Pertenecen al grupo de los moluscos bivalvos. Son de gran interés en gastronomía debido a sus características organolépticas y propiedades nutricionales.

### MEJILLON CHILENO (*Mytilus chilensis*)

Denominación dada al chorito de cultivo, son bajas en grasas, aportan alrededor de 67 calorías por cada 100 gramos de porción comestible, además de ser una fuente de proteínas y vitaminas.

Su tamaño va desde 5 cm. (10-18 meses de cultivo), con valvas de color negro azulado, y carne de color blanco-crema a anaranjada. Los mejillones son un componente importante de una dieta saludable.

Actualmente, más del 90% de los productos elaborados de mejillón se destinan a mercados internacionales, siendo Europa el más importante, destacando países como: Italia, Portugal, Francia, Dinamarca y España. Los productos congelados son la principal línea exportada, mientras que las conservas tienen como destino fundamental el mercado nacional.



## VALOR NUTRICIONAL DE LOS PRODUCTOS DEL MAR

A continuación se exponen los factores que hacen de los productos del mar, alimentos muy beneficiosos para la salud de la población.

- Su contenido en proteínas de alto valor biológico, ricas en aminoácidos esenciales en las cantidades que el organismo necesita.
- Hierro de alta biodisponibilidad, importante para satisfacer las necesidades de grupos vulnerables, como lo son niñas, mujeres embarazadas y mujeres en edad fértil.
- Los pescados y mariscos contienen la mayoría de los minerales presentes en el agua de mar, siendo los de importancia nutricional el fósforo, potasio, hierro, cobre, zinc, magnesio, selenio, yodo y flúor.
- Aportan vitaminas del complejo B, las que son de difícil obtención en otro tipo de alimentos.
- Aportan una menor cantidad de grasas, por lo tanto, una menor cantidad de calorías.
- Y, lo más importante, la presencia de ácidos grasos poliinsaturados (especialmente Omega-3, que el hombre no puede sintetizar por lo

que debe ingerirlos en la dieta), que hacen descender los niveles de colesterol sanguíneo e impiden la agregación plaquetaria a nivel de la pared arterial (segundo factor influyente en la patología aterosclerótica), beneficiando a personas con artritis reumática y a enfermas cardiovasculares.

Una dieta inadecuada conlleva diversos factores de riesgo, entre los que destacan las enfermedades cardiovasculares, por ser responsables del 29% de las muertes del país y una de las tres principales causas de invalidez. Por esta razón, el Ministerio de Salud y el Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos (INTA), han hecho un llamado de alerta a la población, desarrollando programas de salud cardiovascular, recomendando evitar el consumo excesivo de grasas y aceites, especialmente las grasas saturadas.



# Contenido

- Mejillones a la Parmesana, 10
- Mejillones en salsa verde, 12
- Mejillones a la marinera, 14
- Mejillones al pilpil, 16
- Curanto en olla o pulmay, 18
- Mejillones al vapor, 20
- Empanadas de mejillones, 22
- Mejillones a la Provenzal, 24
- Arroz a la Valenciana, 26
- Pastas con mejillones, 28
- Caldillo de mariscos, 30
- Chupe de mejillones, 32
- Mejillón ahumado, 36
- Mini pizza con mejillones al pesto, 38
- Mejillones en escabeche con mouse de palta, 40
- Mejillones con frijoles negros, 42
- Mejillones a la Provenzal con mini ensalada, 44
- Cóctel de mejillones con manzanas, apio y limón de pica, 46
- Quiche de mejillones, 48
- Ñoquis de papa chilota y mejillón, 50
- Mejillón en chalaca, 52
- Sopa Thai de mejillones, 54
- Crema de mejillones con queso azul, 56
- Apanado de mejillones con frutos secos, 58



*Recetas de preparaciones clásicas con mejillones*

*Mejillones a la  
parmesana*  
*4 personas*

1 Kg. mejillones media valva grandes (van con la carne y una sola concha)  
125 g. de mantequilla  
100 cc. de vino blanco  
200 g. de queso parmesano  
Orégano  
Sal  
Pimienta negra

**Base de Parmesana**

En un bowl coloque el vino blanco (o coñac) y disuelva en éste la sal, agregue pimienta recién molida y la mantequilla cortada en *brunoisse* pequeñas. Si desea puede agregar crema de leche.

**Armado**

Coloque los mejillones en media valva sobre una placa para horno, si desea puede colocar una cama de sal gruesa de forma tal que se sienten bien. Sobre los mejillones coloque la base de Parmesana, finalmente agregue el queso rallado y lleve a horno fuerte hasta que estén gratinados.



## Mejillones en salsa verde

4 personas

1 Kg. de mejillones vivos (frescos)  
2 ajos  
150 cc. de vino blanco  
Sal  
Perejil  
Cilantro  
Aceite de oliva  
50 g. de harina  
Cebolla  
Aji cacho de cabra fresco

Para el *roux*, mezcle partes iguales de harina y mantequilla. Derita la mantequilla, agregue la harina, y cocine por 3 minutos sin dejar de revolver. Luego retire del fuego y reserve (esto actuará como espesante).

En una olla coloque el aceite de oliva y los ajos laminados o picados en *brunoise*, teniendo mucho cuidado en que no se quemen, sólo les debe dar una leve coloración. Agregue una cebolla cortada en mitades, los mejillones y el vino blanco, tape y cocine por 6 a 7 minutos. Verifique si los mejillones se abrieron en forma correcta, y en caso de necesitar más cocción deje un minuto más. Luego añada el perejil picado y el *roux* para espesar la salsa. Es importante que deje evaporar bien el alcohol del vino. Al finalizar, agregue cebollas en *brunoise* y el aji cacho de cabra cortado fino.



## Mejillones a la marinera

4 personas

1 cebolla mediana  
2 cucharaditas de ajo picado  
2 cucharadas de eneldo fresco  
Perejil fresco  
Pimienta molida  
250 g. de mejillones  
2 cucharadas de aceite de oliva  
2 tazas de concentrado de tomate en conserva  
1 cucharada de vino blanco seco  
Sal  
Merquén (ají cacho de cabra seco, molido y ahumado con semillas de cilantro)

### Cocción de los mejillones

Corte cebolla, pimiento rojo, puerro y apio en mitades o en cortes irregulares y grandes, y dore en una olla con aceite y un diente de ajo (esto es para dar sabor a la cocción de los mejillones). Una vez dorados, agregue los mejillones y el agua, tape y deje cocinar por 8 minutos hasta que estén abiertos. Reserve el líquido de la cocción y saque los mejillones de las valvas, los que también se reservan.

### Base o sofrito

Corte la cebolla en *brunoise*, saltee suavemente sin coloración junto con el ajo por 10 minutos a fuego medio y apague con vino blanco, luego coloque el tomate en *concassé* (en cubos pequeños, sin piel y sin semilla), deje cocinar a fuego

bajo por 20 minutos e incorpore sal, pimienta y el líquido de cocción de los mejillones hasta que hierva. Por último agregue los mejillones y cocine 2 o 3 minutos antes de servir. Al momento de servir, espolvoree con perejil y merquén.



## *Mejillones al pilpil*

*4 personas*

500 g. de carne de mejillones (sin valvas)  
100 cc. de aceite de oliva  
5 dientes de ajo en láminas  
1 ají cacho de cabra seco  
250 cc. de vino blanco  
10 g. de mantequilla  
Semillas de cilantro  
Sal  
Pimienta  
20 g. de perejil

En una olla, idealmente de greda, bien caliente agregue ají cacho de cabra seco, semillas de cilantro (para dar un leve toque de ahumado) y luego de un minuto apague el fuego y retire. Si se realiza en greda, el calor durará, en caso de utilizar una olla de otro material no apague el fuego, sólo bájelo.

Incorpore aceite de oliva y dientes de ajo ecrasés (aplastados con el cuchillo y sin pelar), evitando en todo momento que se quemé el ajo. Agregue la carne de mejillones (sin valvas). Sólo es necesario dar temperatura y saborizarlos. Termine con perejil o cilantro. Si desea puede colocar un poco de vino blanco y ligar (unir) con mantequilla congelada.



## Curanto en olla o pulmaray

10 personas

- 1 Kg. de mejillones
- 1 Kg. de cholgas
- 1 Kg. de choros zapato
- 2 Kg. de almejas
- 1 Kg. de picorocos
- 2½ Kg. de papas sin pelar, lavadas con cepillo
- 2 Kg. de trutos de pollo
- ½ Kg. de longanizas o chorizos, cortados por la mitad

- 1 Kg. de costillar de cerdo, idealmente ahumado
- 2 Kg. de pescado (merluza, corvina u otro)
- 1 repollo verde en hojas
- 1 cabeza de ajo desgranada y pelada
- 1 cebolla picada
- 2 tomates picados
- 1 pimiento morrón picado
- Albahaca fresca (bastante)
- Orégano en polvo
- AjÍ molido
- 9 milcaos (ver receta)
- 4 chapaleles (ver receta)
- 2 tazas de vino
- 1 taza de agua

Prepare una olla con buena capacidad. Limpie los mariscos, las papas con cepillo y las hojas de nalca (en su defecto puede usar hojas de repollo) en abundante agua. Coloque todas las verduras, menos las papas y el repollo, en el fondo de la olla con las hierbas, incorpore primero los picorocos (con la cabeza hacia arriba), después agregue las almejas, los mejillones y las cholgas, vierta el vino y el agua, y tape con hojas de repollo. A continuación agregue el costillar cortado en trozos, el chorizo o la longaniza y las presas de pollo, cubra con las papas con piel cortadas en rodajas y luego con hojas de repollo. Añada el pescado cortado en trozos y con piel, tape nuevamente con hojas de repollo y cocine aproximadamente una hora.

Para servir el curanto, retire por capas acomodando en distintas fuentes, primero se toman las carnes y las verduras, después el pescado y por último los mariscos. Acompañe con una taza de caldo, salsa de ajÍ o ajÍes picados.

### Milcaos

- 2 Kg. de papas rayadas y exprimidas con un paño
- 1 Kg. de papa molida
- 250 g. de manteca
- Sal a gusto

Mezcle todos los ingredientes hasta formar una masa. Reserve en refrigeración. Al momento de utilizar la masa, córtela y arme pequeños bollos, aplástelos levemente y cocine.

### Chapaleles con chicharrones

- 1 Kg. de puré de papa molida
- 1 Kg. de harina
- 2 huevos
- 250 g. de manteca
- Chicharrones de grasa de cerdo en trozos

Una todos los ingredientes y haga una masa lisa y homogénea. Porcione la masa en bollos pequeños y coloque en el centro de cada bollo chicharrones a gusto. Reserve en el refrigerador.



## *Mejillones al vapor*

*6 personas*

2 Kg. de mejillones vivos (frescos)  
3 hojas de laurel  
1 zanahoria, cortada en trozos pequeños  
1 limón, la ralladura de su cáscara y el jugo  
5 cc. de aceite de oliva  
180 cc. de crema de leche  
5 cc. de salsa de aji  
100 cc. de vino blanco  
10 g. de cilantro picado fino  
Sal

En una olla previamente caliente (idealmente de hierro) coloque aceite de maravilla, una *mirepoix*, los mejillones y el vino blanco, tape y deje cocinar por 7 a 8 minutos desde el momento en que rompa el hervor. Retire los mejillones y filtre el líquido de cocción, el cual puede ligar con crema líquida, sal, pimienta, o también lo puede utilizar en forma natural. Termine con jugo de limón, cilantro y/o perejil.



## Empanadas de mejillones 6 personas

1 Kg. de harina  
3 huevos  
250 g. de margarina  
250 cc. de leche  
1 cucharadita de polvos de hornear  
3 cebollas  
3 cucharadas de aceite  
2 huevos duros cortados en rodajas  
50 g. de pasas  
200 g. de queso chanco  
850 g. de carne de mejillones  
50 g. de aceitunas  
1 yema de huevo  
2 cucharadas de leche  
Comino  
Sal y pimienta

En una superficie para amasar cierna la harina, los polvos de hornear y una cucharada de sal. Agregue los huevos batidos, la margarina derretida y la leche tibia. Amase hasta obtener una masa blanda y homogénea, corte la masa en porciones y estire cada porción de masa con un uslero hasta que queden finas, dar forma circular con un plato de pan.

En una olla con agua cocine la cebolla cortada en *brunoise* por unos dos minutos aproximadamente. Cuele, escurra y reserve.

En una sartén con aceite, fría la cebolla reservada, agregue sal, pimienta y comino, luego

la carne de mejillones y cocine por dos minutos. Deje reposar y enfriar, luego añada en el centro de cada masa esta preparación, e incorpore aceitunas, pasas y una rodaja de huevo duro y el queso picado.

Para cerrar las empanadas humedezca el borde y presiónelo con la punta de un tenedor. Bata la yema con dos cucharadas de leche, pincele las empanadas con esta mezcla y hornéelas por 15 minutos o hasta que estén doradas.



## Mejillones a la provenzal

6 personas

2 cucharadas de aceite de oliva  
2 dientes de ajo, en láminas finas  
1 trozo de aji cacho de cabra, sin semillas y picado  
1 Kg. de mejillones frescos (vivos)  
Vino blanco  
Sal  
Cilantro picado fino

En una olla, caliente aceite con ajo picado en *brunoise* pequeña (use abundante ajo), coloque los mejillones y el vino blanco, tape y cocine por 8 minutos después de que rompa el hervor. Una vez que estén abiertas las mejillones, retire y sirva espolvoreando perejil fresco, si desea puede agregar unas gotas de limón.



## Arroz a la Valenciana

6 personas

¼ taza de arvejas  
2 tazas de arroz  
6 presas de pollo  
¼ taza de aceite  
1 pimentón  
4 locos  
4 chorizos  
1 Kg. de mejillones vivos (frescos)  
¼ Kg. de colitas de camarón  
1 hoja de laurel  
1 pizca de azafrán  
Sal  
Pimienta a gusto

### Caldo corto

En una olla corte una *mirepoix* y saltee ligeramente con un poco de aceite, agregue agua hasta cubrir y lleve a ebullición. Cocine por 30 minutos, baje el fuego y reserve en caliente para hidratar el arroz.

### Base para arroz

En una sartén coloque aceite de oliva, ajo *ecrassé* (aplastados con el cuchillo y sin pelar) y selle el pollo hasta que tome coloración (previamente salpimentado), retire y reserve.

### Pre-cocción del pollo

En una sartén con aceite de oliva cocine el pollo y de coloración por todos sus lados, una vez realizado reserve hasta el momento de usar.

En la misma sartén donde cocinó el pollo, saltee la cebolla en *brunoise* junto con el azafrán y antes de que tome coloración agregue el arroz hasta nacarar el grano (esto es, saltear el arroz hasta que se ponga brillante, de color nácar). Agregue vino blanco y dos partes y media del caldo corto por una de arroz. Cuando hierva incorpore el pollo y el resto de los ingredientes. Dos minutos antes de finalizar la cocción (aproximadamente 20 minutos) añada los camarones y los mejillones con valva. Tape y deje que los mejillones se abran. Cocine hasta lograr un arroz graneado.



*Pastas con  
mejillones  
4 personas*

300 g. de carne de mejillones (sin valvos)  
2 dientes de ajo  
1 pimiento rojo  
2 tomates  
1 berenjena  
400 g. de pasta  
1 cebolla  
Sal  
Pimienta  
Tomates cherry (tomate tipo cocktail de tamaño pequeño)  
Queso rayado

Cocine la carne de mejillones al vapor, reserve previamente y márnelos con aceite de oliva, ajo y perejil. Cocine en horno el pimiento y luego sáquele la piel. Cocine la cebolla en mitades y agregue azúcar, tape con papel aluminio y lleve a horno suave por 40 minutos.

Corte los tomates *concassé* y en una sartén muy caliente agregue aceite de oliva y espere que humee. En forma cuidadosa coloque el tomate fuera del fuego para evitar encendido, de esta forma se elimina un alto porcentaje de acidez en el tomate, luego agregue las berenjenas en *brunoise*, el pimiento asado y la cebolla caramelizada, por último los mejillones y tomates cherry en mitades.

Cocine la pasta, recuerde que por 100 gramos de pasta es 1 litro de agua en ebullición y 10 g. a 15 g. de sal. Saque la pasta y saltee junto con la salsa de mejillones, sirva y agregue queso rallado.



## Caldillo de mariscos

4 personas

1 Kg. de mejillones vivos (frescos)  
2 tazas de agua  
150 g. de almejas  
150 g. de camarones pelados  
125 g. de ostiones  
500 g. de pescado cortado en trozos grandes  
100 cc. de vino blanco  
½ cebolla cortada en pluma  
1 diente de ajo picado fino  
2 cucharadas de aceite  
1 cucharadita de color (mezcla de aji de color y mantequilla)  
Perejil picado  
Pimienta

Ponga a cocinar los mejillones con 2 tazas de agua hasta que todos se abran (5 a 8 minutos aproximadamente). Cuele el caldo y resérvelo. En una olla, caliente el aceite y fría la cebolla. Cuando empiece a dorar, agregue el ajo, el aji de color, una cucharadita de perejil picado, el vino, el caldo reservado de los mejillones y el *fumet* (caldo hecho con cabezas de pescado). Luego, agregue un poco de pimienta a gusto.

Hiera y agregue las almejas, los camarones, los ostiones y los trozos de pescado previamente condimentados. Cueza a fuego lento por 8 minutos o hasta que el pescado esté en su punto. Agregue los mejillones con cuidado, y deje calentar por uno o dos minutos. Retire la sopa del fuego.

Caliente pailas de greda en el horno o con agua hirviendo. Ponga la sopa en ellas, y espolvoree con perejil picado.



## Chupe de mejillones

10 personas

1 Kg. de carne de mejillones (sin valvas)  
1/2 cebolla  
1/2 tomate  
1 cucharadita de color (mezcla de ají color y mantequilla)  
3 dientes de ajo  
1/2 pimiento morrón  
300 cc. de vino blanco  
400 cc. de crema  
200 g. de pan rallado  
10 cc. de aceite de oliva  
1 paquete de queso parmesano  
Sal y pimienta a gusto  
Merquén (ají cacho de cabra seco, molido y ahumado)  
100 g. de mantequilla

Saltee sin coloración la cebolla en *brunoise* con mantequilla y un poco de aceite, agregue el ajo picado y el ají color para realzar el color, luego añada el tomate en *brunoise*, el vino y lleve la preparación a ebullición por unos 5 minutos. Inmediatamente incorpore la carne de mejillones, la crema y el pan rallado, cocine por 10 minutos más a fuego suave, condimente con sal, pimienta y merquén a gusto. Sirva en pailas de greda y cubra con el queso parmesano. Gratine en el horno a 180°C por 10 minutos.





*Otras recetas de preparaciones con mejillones*

## Mejillón ahumado

4 personas

### Pan de aceituna

225 cc. de agua

375 g. de harina

¼ cucharadita de sal fina

1 cucharadita de levadura de panadería seca

½ cucharadita de azúcar

120 g. de aceitunas negras

aceite de oliva

Coloque la harina en un contenedor en forma de corona, en el centro agregue el azúcar, las aceitunas picadas, el aceite de oliva y el agua tibia que no supere los 40°C. Agregue la sal en los laterales. Deje activar la levadura por unos 10 minutos y después agregue no más del 60% del agua.

Una todos los ingredientes y amase hasta obtener una masa homogénea. Deje descansar unos 20 minutos. Forme la pieza en forma de baguete, y deje descansar nuevamente por 20 minutos más. Espolvoree con harina y haga unos cortes en la parte superior. Hornee entre 200°C y 220°C por 30 a 35 minutos aprox.

### Dressing de tomate

3 tomates

½ diente de ajo chilote

Orégano fresco o tomillo

Aceite de oliva

Sal

Pele los tomates y córtelos en octavos quitándoles las semillas y el corazón. Colóquelos en una placa con aceite de oliva, rocíelos con sal, tomillo, aceite y una *brunoïsse* de ajo chilote. Hornee por aprox. 6 horas a una temperatura de 85°C o durante 2 horas a 100°C. Deje reposar por 24 horas en el mismo aceite. Transcurrido ese tiempo procese con mini pimer hasta lograr una emulsión. Rectifique los sabores con sal y pimienta.

### Ahumado del mejillón

50 unidades de carne de mejillón

Leña

Parrilla

Coloque los mejillones sobre la parrilla sin calor directo, sólo al alcance del humo por 7 minutos de cada lado. Utilice madera de ulmo, tepú o coihue.

### Armado

Pan tostado

Mejillones marinados

Queso Brie

Hojas de albahaca fresca verde y/o morada

Corte el baguete en forma transversal, unte con aceite de oliva y hornee unos minutos. Agregue una lámina de queso Brie, y la carne de mejillones previamente marinada en el *dressing* de tomate. Decore con hojas de albahaca fresca morada o verde.



## Mini pizza con mejillones al pesto

4 personas

### Masa

225 cc. de agua

375 g. de harina

¾ cucharadita de sal fina

1 cucharadita de levadura de panadería seca

½ cucharadita de azúcar

Aceite de oliva

Coloque la harina en un contenedor en forma de corona, en el centro agregue el azúcar, el aceite de oliva, y agua tibia que no supere los 40°C. Agregue la sal en los laterales. Deje activar la levadura unos 10 minutos y después agregue no más de la mitad del agua. Una todos los ingredientes y amase hasta obtener una masa homogénea. Deje descansar unos 20 minutos. Forme la pieza en forma de bollo, y deje descansar nuevamente por 20 minutos más. Déle forma circular. Espolvoree con harina en la base y coloque una pequeña cantidad de salsa en la superficie. Homee a 210°C hasta que la masa comience a tomar coloración, luego retire y coloque los restantes ingredientes y homee hasta finalizar.

### Salsa

5 tomates maduros

Sal

50 g. de mantequilla

60 cc. de aceite de oliva

Pimienta (opcional)

Orégano fresco

Perejil fresco

Pase los tomates por un *pasatutto*. Agregue aceite de oliva y sal. Caliente una sartén con aceite de oliva y cuando esté bien caliente agregue los tomates evitando que se inflame. Este procedimiento se realiza para eliminar la mayor cantidad de acidez que pueda provocar el tomate. Cocine por dos minutos. Agregue una pequeña cantidad de mantequilla, orégano y perejil. Retire del fuego y reserve.

### Para el pesto

30 unid. de carne de mejillón

100 g. de piñones araucanos

60 g. de albahaca morada y/o verde

200 cc. de aceite de oliva

Sal

Prepare el pesto con aceite de oliva, piñones araucanos previamente cocidos y pelados (si no encuentra, puede reemplazarlos por nueces), albahaca morada y verde, y sal. Procese todos los ingredientes y deje marinar por 24 hrs. junto con los mejillones.

### Armado

Homee la pizza con la salsa de tomate. Agregue el queso y los mejillones, homee por un minuto evitando la sobrecocción de los ingredientes.



*Mejillones en  
escabeche con mousse  
de palta*  
4 personas

1 Kg. de carne de mejillones

**Para el escabeche**

150 cc. de aceite

150 cc. de agua

150 cc. de vinagre

50 g. de menta fresca

15 g. de perejil

Sal

Pimienta

Ajo chilote

Ají cacho de cabra

**Para el mousse**

1 palta

Sal

Pimienta

½ taza de crema de leche

30 cc. de jugo de limón

Cilantro fresco

**Elaboración del escabeche**

Coloque el aceite, vinagre y agua en partes iguales, agregue los granos de pimienta y el ají cacho de cabra, y lleve a ebullición por 6 minutos. Luego retire del fuego, deje reposar y espere que baje la temperatura, cuando llegue a los 70°C coloque los mejillones junto con la menta en *chiffonade* y lleve a refrigeración por 24 hrs.

**Elaboración del mousse**

Muela la palta hasta obtener un puré suave, luego agregue el jugo de limón y el cilantro picado. En un bowl bata la crema hasta lograr que tome punto y esté firme. Una la crema junto con la palta y rectifique los sabores con sal y pimienta.

**Armado**

En vasos shot coloque el mousse de palta y luego los mejillones escabechados.



## Mejillones con frijoles negros

4 personas

50 unidades de mejillones vivos (frescos)  
200 g. de frijoles negros  
Sal  
Pimienta  
200 cc. de crema  
Limón a gusto  
20 cc. de tahina o tahine  
Ciboulette  
Pepinos Dill  
Eneldo fresco  
Hojas de caléndula  
Perejil

### Cocción de los frijoles

Coloque los frijoles en una olla o marmita pequeña con abundante agua y lleve a cocción con el agregado de sal, y una pizca de clavo de olor y ají cacho de cabra. Una vez que estén listos los frijoles, páselos por un baño María inverso y reserve. Una vez fríos agregue los mejillones y sazone con sal y pimienta. Agregue perejil y conserve en el refrigerador.

### Crema ácida

Coloque la crema en un contenedor idealmente de plástico (evitar metálico, ya que utilizará un medio ácido), luego agregue sal, pimienta y jugo de limón, rectifique los sabores y agregue tahina o tahine, el pepino en *brunoise* muy pequeño y el eneldo fresco para terminar y decorar.

### Armado

Puede optar por el armado en las mismas valvas o en plato. Coloque como base la crema ácida y sobre ésta los frijoles negros junto con los mejillones. Termine y decore con hojas de caléndula.



*Mejillones a la  
Provenzal con mini  
ensalada*  
*4 personas*

1 Kg. de carne de mejillones  
Perejil fresco

**Confit de ajo chilote**

1 lt. de aceite de oliva  
200 g. de sal  
Pimienta  
500 g. de ajo

**Mini ensalada**

Lechugas  
Rúcula  
10 g. de mostaza antigua  
10 g. de mostaza Dijon  
10 g. de azúcar  
10 cc. de aceto balsámico  
30 cc. de aceite de oliva

**Para el confit de ajo chilote**

Lave y desinfecte los dientes de ajo chilote, seque bien (sin pelar los ajos) y colóquelos en una marmita u olla con aceite de oliva hasta cubrir completamente, y lleve a fuego muy bajo que no supere los 90°C por unas 4 horas.

**Para la Provenzal**

En un mortero, procese los ajos previamente pelados, agregue el perejil fresco picado fino, sal y aceite de oliva, en esta mezcla coloque la carne

de mejillones y deje marinar por 24 hrs. en el refrigerador. Al momento de servir realice un *dressing* para la ensalada uniendo las mostazas, el aceto balsámico, el aceite y el azúcar. Sazone con este *dressing* la ensalada.



*Cóctel de mejillones  
con manzanas,  
apio y limón de  
pica*  
4 personas

½ Kg. de carne de mejillones  
Chutney de manzana  
150 g. de apio  
Cebollas perla  
Nueces  
Almendras  
Jugo de limón de pica

**Chutney de manzana**

1 Kg. de manzanas verdes  
1 Morrón rojo rallado  
1 cucharada de jengibre fresco, rallado  
1 pizca de canela molida  
½ cucharadita de anís  
2 cucharadas de ají molido  
2 clavos de olor  
Tomillo  
4 cucharadas de agua  
4 cucharadas de azúcar morena  
1 ghee (mantequilla clarificada)

Lave las manzanas, corte en 4 partes quitándoles las semillas. En una olla caliente a fuego medio/alto el ghee o el aceite y cuando empiece a salir humo, agregue el Morrón, el jengibre, la canela, el anís, el ají molido y las clavos de olor. Remueva bien, hasta que el anís esté oscuro, unos 30 segundos. Inmediatamente incorpore el tomillo y luego la manzana, y siga revolviendo hasta que las manzanas estén doradas, unos 5 o 6 minutos. Agregue

el agua. Tape la olla y cocine a fuego lento durante 15 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que las manzanas estén blandas. Una vez que alcance este punto de cocción, suba el fuego a medio/alto. Revuelva continuamente hasta que el chutney se espese y tome una consistencia un poco menos espesa que la de una mermelada. Sirva o envase a temperatura ambiente.

**Armado**

Corte el apio en julianas y colóquelo junto con la carne de mejillones previamente marinada en limón de pica, agregue los frutos secos, sal, pimienta y jugo de limón, y por último las cebollas perla laminadas. Arme junto con el chutney de manzana y decore con hojas de menta fresca.



## Quiche de mejillones

4 personas

400 g. de harina  
225 g. de mantequilla sin sal  
50 g. de grasa  
110 cc. aprox. de agua helada  
1 clara de huevo  
Sal  
Papel mantequilla

Mezcle la harina, la mantequilla, la grasa y la sal con la ayuda de un cortapastas o en el procesador de alimentos. Luego agregue luego el agua helada y mezcle. Manipule la masa lo menos posible para que no se caliente. Una con la mano en forma de bola y refrigere por 20 minutos o más.

Precalente el horno a 225°C. Acomode la pasta con la mano, en forma pareja, en el fondo y los costados de un molde desarmable o en un molde para tarta de 19 cm. (7½ pulgadas). Pinche la masa con un tenedor en varios lugares. Encima de la masa coloque un papel mantequilla. Lleve al horno precalentado por 10 minutos aproximadamente. Retire el papel. Regrese al horno nuevamente por 5 minutos, hasta que la masa esté ligeramente dorada. Retire y entibie.

Pincele toda la masa con clara de huevo y lleve al horno nuevamente por 2 minutos. Este procedimiento ayuda para que al colocar el relleno, no se remoje la base. Agregue el relleno.

Agregue la carne de mejillones, coloque en molde y añada el royal (unión de huevo con cre-

ma condimentada). Para finalizar agregue el queso Parmesano. Lleve a cocción en horno moderado a 180°C hasta que gratine.

### Relleno

500 g. de carne de mejillones  
100 g. de tocino  
100 g. de cebollas  
1 huevo  
100 g. de crema  
Sal  
Pimienta  
Color (mezcla de ají color y mantequilla)  
Queso  
Champiñones  
Queso Parmesano

Corte el tocino en cubos pequeños (*lardons*) y dore hasta formar un tocino crocante, seque en papel absorbente y reserve.

Cocine la cebolla cortada en *brunoise* junto con el color hasta que tome coloración, luego agregue el tocino y los champiñones en mitades. Cocine por 8 minutos.



## Ñoquis de papa chilota y mejillón

4 personas

1 Kg. de papas chilotas  
80 g. de mantequilla  
Sal  
Pimienta  
300 g. de harina  
400 g. de carne de mejillones

### Salsa

Tomate  
Orégano  
Aceite de oliva  
Queso Parmesano

Cocine las papas con piel en agua fría con sal, una vez que estén cocidas, pélelas en caliente y páselas por un *pasatutto*, luego agregue la mantequilla derretida y la carne de mejillones picada con cuchillo. Forme una corona con harina y en el centro incorpore el puré con mejillones, una los ingredientes y forme los ñoquis, los cuales se cocinan por 3 minutos en agua hirviendo con sal.

Al sacarlos, saltéelos junto con la salsa (tomates salteados en aceite de oliva con orégano fresco y queso Parmesano).



## Mejillón en chalaca

4 personas

1 Kg. de mejillones vivos (frescos)  
100 g. de cebolla blanca  
100 g. de cebolla morada  
100 g. de tomate  
200 g. de pimiento rojo, verde y amarillo  
Zumo de limón  
Chile (rocoto), o en su defecto ají cacho de cabra  
hidratado en agua hirviendo  
150 granos de maíz joven crudo  
Cilantro  
Ajinomoto  
1 palta  
20 cc. de salsa de soja

### Preparación de la chalaca

Utilice los mejillones previamente cocidos. Corte la cebolla en pluma, los pimientos en juliana y el tomate en *brunoise*. Desgrane el choclo y mezcle todos los ingredientes. Condimente y agregue el ajinomoto, el zumo de limón, la salsa de soja, el cilantro y el ají bien picado. Luego incorpore la palta y mezcle los ingredientes.

### Armado

Esta receta la puede armar directamente en las valvas o en un plato, una todos los ingredientes y decore a gusto.



## *Sopa Thai de mejillones*

*4 personas*

100 g. de carne de mejillones  
5 g. de galangal  
5 g. de lemongrass  
10 g. de lima kafir  
10 g. de ajo chilote  
3 g. de curry pasta Thai  
Nampla (salsa de pescado)  
Salsa de ostras  
Aceite  
Perejil  
Menta  
Salvia  
Cilantro  
20 g. de cebolla  
10 g. de pimienta  
1 g. de anís estrella  
Clavo de olor  
50 cc. de leche de coco

Este plato tiene la particularidad de ser una preparación muy rápida ya que se unen todos los ingredientes uno tras otro en forma consecutiva.

Coloque a calentar el wok. Una vez que tome temperatura, añada el aceite hasta que llegue al punto de humo. Luego agregue el ajo picado, la cebolla en pluma, el pimienta en juliana y los restantes ingredientes. Por último incorpore la leche de coco. Añada la carne de mejillones al finalizar,

para que no se pasen de cocción, ya que se encuentran previamente cocidos. Por último añada el perejil, la menta y la salvia, idealmente frescos.



## *Crema de mejillones con queso azul*

*4 personas*

1 Kg. de carne de mejillones pequeños  
1/2 Kg. de mejillones vivos (frescos)  
200 g. de queso Azul  
200 g. de cebollas  
100 g. de pimientos  
200 g. de zanahorias  
Sal  
Pimienta  
Aceite  
300 cc. de vino blanco  
Cilantro

### **Base 1**

Caliente una marmita de hierro hasta que tome una alta temperatura. Coloque aceite y caliente hasta que salga humo. Agregue los mejillones de menor calibre y fríalos (estos van a ser la base de nuestra sopa). Una vez que estén fritos, se salpimentan y se procesan en una procesadora de alimentos hasta formar una pasta. Reserve.

### **Base 2**

En otra olla coloque a hervir cebollas, pimientos y zanahoria con agua hasta formar un caldo. Procese todos los ingredientes y llévelos a otra olla, la cual se ha calentado y le ha agregado los mejillones, forme un caldillo con el vino blanco, filtre y reserve.

Una las bases 1 y 2 y comience a cocinar a fuego bajo por 10 minutos. Antes de servir, agregue el queso Azul y el cilantro picado. Decore con un poco más de queso Azul y ramitas de romero al momento de servir.



*Apanado de  
mejillones con  
frutos secos*  
*4 personas*

100 unid. de carne de mejillones grandes

**Inglesa (mezcla de huevos con mucha sal) para  
apanar**

3 huevos

150 cc. de leche

80 g. de mostaza Dijon

20 g. de sal

El armado de este plato es simple. Mezcle todos los ingredientes y reserve esta mezcla en el refrigerador.

**Apanado**

80 g. de almendras

80 g. de nueces

80 g. de maní

80 g. de castañas de Cajú

50 g. de harina

Lamine las nueces, y pique los demás ingredientes secos en forma irregular. Pase la carne de mejillones por harina y luego por la inglesa. Finalmente apane y refrigere por 2 horas antes de freír a 165°C hasta dorar. Retire, agregue sal y sirva como snack.



# Glosario



**Apagar:** Bajar la temperatura de cocción con vino.

**Baño María inverso:** Sirve para enfriar o mantener fría o batir sobre frío una preparación y se hace colocando el recipiente con la preparación dentro de otro con hielo.

**Brunoise:** Forma de cortar verduras en dados o cubos pequeños de 0,5 cm. por 0,5 cm.

**Cernir:** Tamizar, pasar ingredientes secos por un colador muy fino.

**Color:** Mezcla de manteca o mantequilla derretida con ají color.

**Concassé:** Técnica que se hace a ciertas verduras (por lo general con el tomate), que consiste en esaldar previamente para poder pelar y eliminar de manera más fácil la piel del tomate, luego se les quita las semillas. El nombre concassé en francés significa finamente picado.

**Confit:** Cocción a baja temperatura en medio graso por tiempo prolongado.

**Chiffonade:** Técnica de corte que se emplea para cortar con un cuchillo ciertas verduras de grandes hojas en tiras alargadas muy finas.

**Dressing:** Aderezo.

**Fumet:** Caldo a base de cabezas de pescado o mariscos, con una cocción de no más de 30 minutos.

**Galangal:** También conocido como "jengibre azul". Es un rizoma con usos tanto culinarios como medicinales, muy conocido en las cocinas asiáticas.

**Ghee:** Mantequilla clarificada originaria del subcontinente indio.

**Gratinar:** Dorar por medio de calor directo.

**Inglésa para apanar:** Mezcla de huevo, mostaza, leche y mucha sal para evitar colocarle a las carnes.

**Lardon:** Pequeña tira o cubo de tocino de cerdo que se usa para dar sabor a ciertos platos salados o ensaladas.

**Lemon grass o hierba limón:** Es una de las plantas que se consumen desde tiempos inmemoriales con propósitos medicinales además de usarse como ingrediente en la cocina. El lemon grass, también conocido como limoncillo, citronela o citronella (su aceite), zontol o zacate de limón entre otros nombres, es originario de la India, muy utilizado en la cocina tailandesa y vietnamita. Se trata de una especie herbácea rústica y perenne muy aromática,

que ofrece un sugerente aroma a limón y un ligero sabor agrídulce.

**Ligar:** Unir con mantequilla a medida que va espesando la mezcla.

**Lima kafirt:** La combava o lima es una planta de la familia de las rutáceas procedente del sudeste asiático, poco cultivada en América y Europa; se utiliza sobre todo sus hojas bilobuladas, de característico aroma, y la piel de los frutos. Los frutos son verdes, de unos 4 cm. de diámetro, de piel rugosa y extremadamente ácidos.

**Merkén o merquén (del mapudungun):** Aliño preparado con ají seco ahumado y otros ingredientes. Es un condimento picante con algo de sabor ahumado y que tiene aspecto de polvo rojo con pequeñas escamas de diferentes tonalidades. Es tradicional en la cocina mapuche chilena. Su preparación está hecha a partir de ají seco y ahumado de la variedad denominada "Cacho de cabra", que se muele junto a semillas de cilantro tostadas y sal.

**Mirepoix:** Combinación de verduras cortadas en dados pequeños, como apio, puerro, zanahoria y cebolla, que generalmente se usa para aromatizar salsas, asados, caldos o sopas.

**Pasatutto:** Artefacto antiguo utilizado en Italia como moledora manual de verduras.

**Roux:** Mezcla de harina y mantequilla, en partes iguales, que se usa para ligar (unir) algunas salsas y otras preparaciones. Consiste en derretir suavemente la mantequilla y agregar la harina poco a poco, procurando evitar la formación de grumos, hasta obtener una mezcla homogénea y lisa.

**Tahina o tahine:** Pasta que se hace a partir de semillas de sésamo.

**Wok:** Sartén oriental ligera, redonda y profunda con asas.



## CARTA GASTRONÓMICA DEL MEJILLÓN CHILENO

