



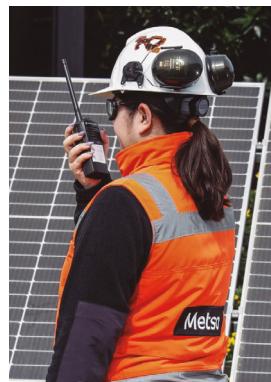
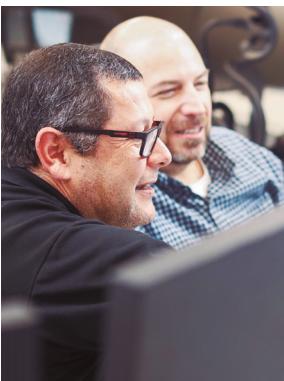
Sabores con historia

La diversidad culinaria de
nuestra gente en Brasil, Chile y Perú

Metso







Metso

M E T S O C H I L E

Copyright © 2024 Metso Corporation

Todos los derechos reservados.

Ningún extracto de este libro puede ser reproducido
sin autorización o citando la fuente.

Contenidos: Metso Corporation.

- Fotografía Brasil: Nello Gontijo y Vitor Almeida.
- Fotografía Chile: Juan Carlos Recabal Diaz, Paula Voloschin y Josefina Vicuña.
- Fotografía Perú: Frank Edward Aguirre Garcia, Asistente: Adriana Pou Shi Li Loo,
y María Fernanda Palomino Bedoya, Asistente: Alexander C. Colca.

Metso Brasil Indústria e Comércio Ltda

Avenida Independência, 2500

Sorocaba, SP. Brasil.

Metso Chile SpA

Cerro El Plomo 5680, Piso 17, Región Metropolitana,
Las Condes, Santiago, Chile.

Metso Perú S.A.

Avenida El Derby 055, Torre 1, Oficina 401
Lima 33, Perú.

Sabores con historia

La diversidad culinaria de nuestra gente en Brasil, Chile y Perú





Introducción:

Los sabores que nos unen

07

BRASIL

Brasil :::: Presentación	10
Baião de Dois Igor Lima	12
Sagu de Vinho Joselia Siqueira	18
Feijoada Rafael Rodrigues	27
Pamonha e Curau Consuelo Duarte	32
Pescado com Tucupi Rheno Assef	40

CHILE

Chile :::: Presentación	46
Pulmay, Curanto en olla Raúl Alfaro	48
Pastel de choclo Lorena Barrera	54
Plateada al jugo y puré Miguel Ramírez	62
Porotos con riendas Elizabeth Carvajal	68
Caldillo de congrio Pablo Rivera	76

PERÚ

Perú :::: Presentación	82
Suspiro a la Limeña Lucía Serpa	84
Ceviche Diego Tarazona	90
Rocoto Relleno Ybarburí Caparó	98
Lomo Saltado Elwin Huamaní	103
Ají de Gallina Ximena Rojas	111

Glosario	118
Tabla de equivalencias	119

Agradecimientos	122
-----------------	-----



SABORES Y CULTURA
SOSTENIBILIDAD
INGREDIENTES LOCALES

LOS SABORES QUE NOS UNEN



No cabe duda de que la buena cocina es uno de los mayores placeres que el ser humano puede experimentar. Reunirse con compañeros de trabajo, familiares y amigos alrededor de una mesa es una parte esencial de nuestra vida. Los nacimientos, uniones, logros, proyectos exitosos y acuerdos con clientes satisfechos se celebran mejor cuando la comida y la bebida llenan el alma, en compañía de aquellos que queremos.

En este libro de gastronomía, no solo destacamos las recetas, sino también a quienes han hecho de estas preparaciones parte de su esencia. Como equipo de Sudamérica en Metso, reconocimos la fortaleza de cada país y su cultura, identificando el poder de integrarlas.

Aquí, colaboradores de Metso de Brasil, Chile y Perú nos presentan los mejores platos de sus países y de su vida personal, compartiendo sus historias y experiencias con los ingredientes, las preparaciones y las emociones que los inspiran cuando, por unos minutos, se convierten en "Metso chefs". Sus creaciones reflejan felicidad, recuerdos, generosidad y la entrega a aquellos a quienes aman y con quienes comparten.

Espero que en este libro encuentren buena gastronomía y el inicio de un viaje de enriquecimiento y reconocimiento del poder de la diversidad. Ya sea para adentrarse en el mundo de la cocina o para probar nuevos sabores de origen sudamericano, este recorrido nos invita a valorar las diferencias, pero también a celebrar los sabores y elementos que enriquecen nuestra cultura compartida como países hermanos.

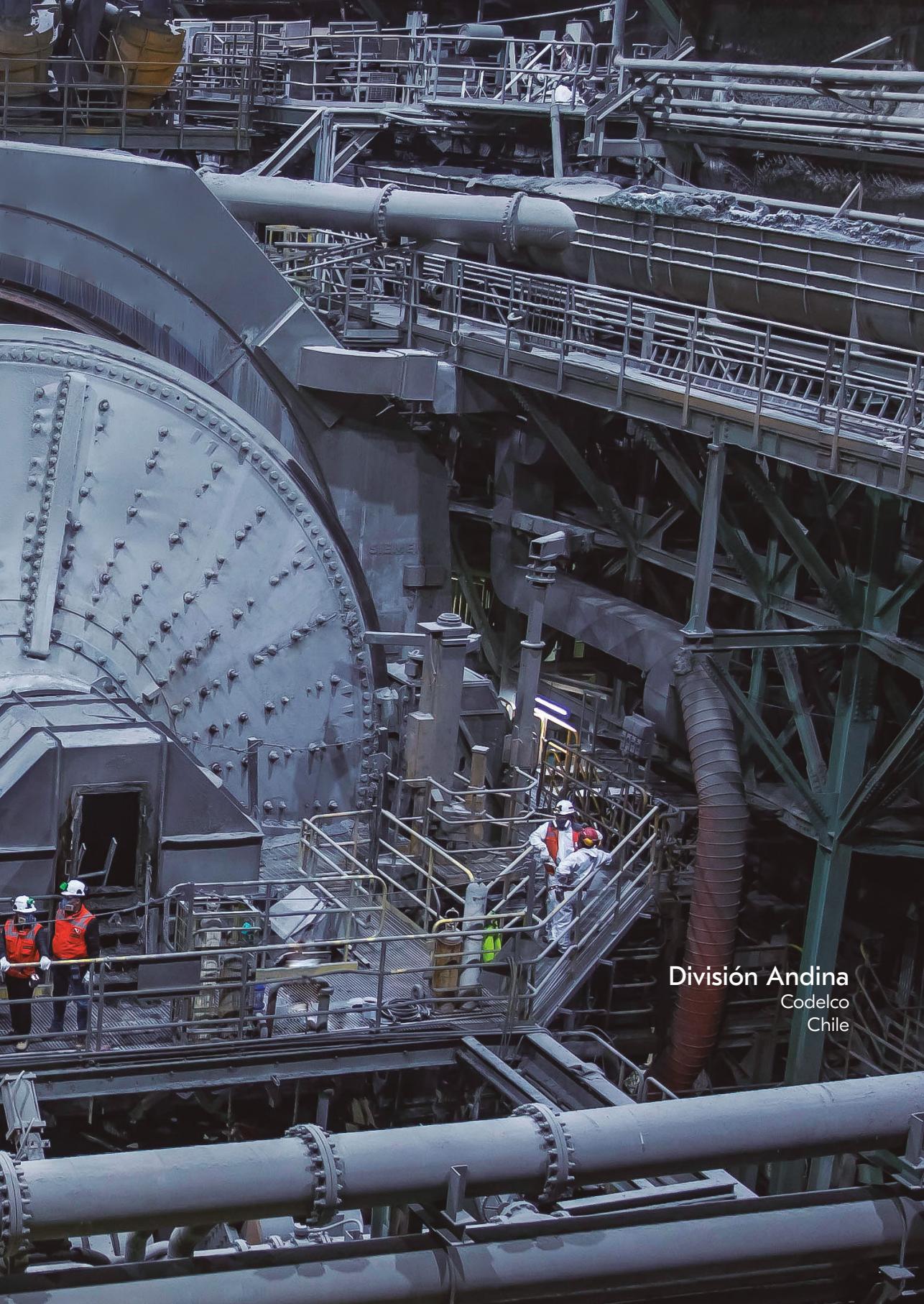
Este libro está dedicado a todos ustedes.

¡Ahora, a cocinar juntos!

Edardo Nilo Arenas

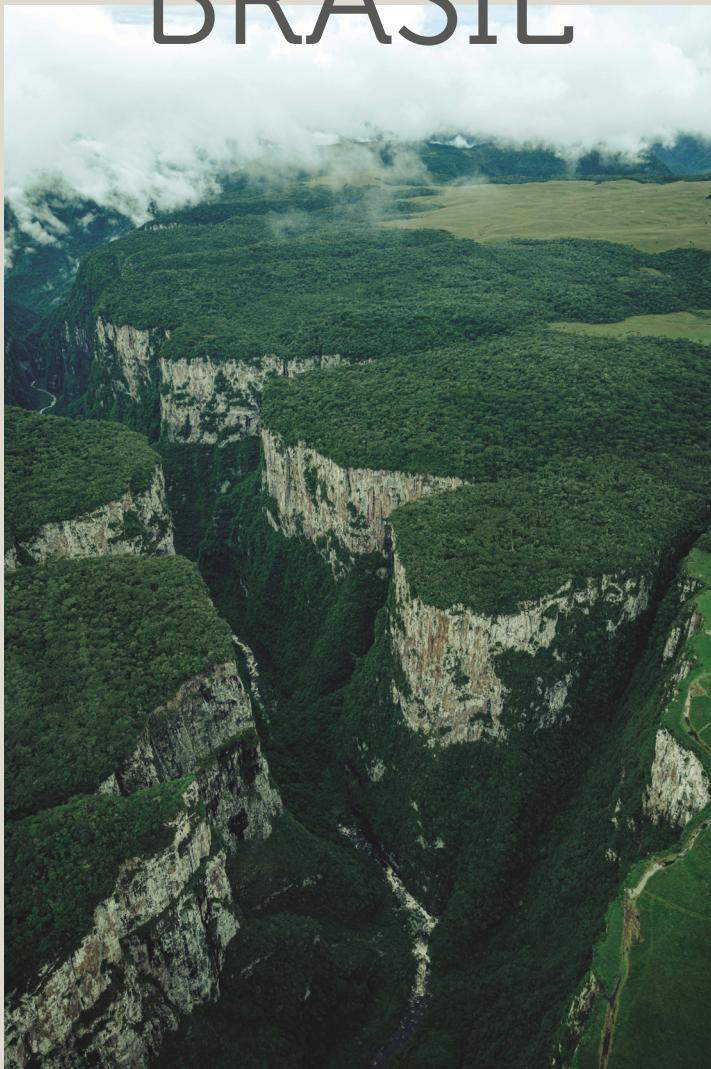
PRESIDENTE DE SUDAMÉRICA DE METSO



A wide-angle photograph of a massive industrial facility, likely a copper smelter or refinery. The scene is dominated by large, dark, cylindrical structures, possibly roasters or furnaces, with intricate steel frameworks and walkways. In the foreground, several workers wearing hard hats and safety vests are visible on the metal walkways. One worker stands near the bottom left, while others are further up the structure. A prominent vertical pipe or duct runs along the right side. The overall atmosphere is one of a complex and powerful industrial environment.

División Andina
Codelco
Chile

BRASIL



Cambará do Sul
Estado de Rio Grande do Sul
Brasil

DONDE LA ALEGRÍA SE SIENTE EN EL AIRE Y LA VIDA BAILA AL RITMO DE LA SAMBA

Brasil es un país rico en recursos naturales, por eso la minería ha tenido una gran importancia en su desarrollo, junto con el agronegocio y otros sectores de la economía. Estos sectores no solo generan riqueza, sino que también están profundamente entrelazados con las tradiciones y dinámicas culturales del país, influyendo en hábitos y comportamientos cotidianos, especialmente en la forma de alimentarse. En ese terreno trabaja Metso en Brasil, siempre buscando hacer posible una vida moderna sostenible.

La gastronomía brasileña se basa en la historia del encuentro de tres culturas distintas: los pueblos originarios, los africanos y los europeos, principalmente los portugueses. Una diversidad de platos fue creada para adaptar los ingredientes nativos de cada región con los hábitos y recetas originales de otros continentes.

En cada parte de Brasil, hay un plato típico con mayor influencia de alguno de esos pueblos. En el norte, predominan las influencias indígenas, con el uso de raíces, hojas y pescado; en el noreste, las africanas, con camarones, frijoles y dendé; y en el centro-oeste, sureste y sur, las de los inmigrantes, con arroz, carnes y vinos.

La diversidad gastronómica brasileña es una de las principales características de su identidad cultural. La cocina de cada región es un patrimonio inmaterial de Brasil que conquista paladares en todo el mundo. Este libro de cocina celebra esa herencia, ofreciendo recetas que no solo deleitan el paladar, sino que también cuentan la historia de un país forjado en las entrañas de la tierra.

A portrait of a smiling man dressed as a chef, wearing a white toque and a light-colored apron over a dark shirt. He is holding two bunches of fresh herbs: a bunch of green onions in his left hand and a bunch of parsley in his right hand. The background is plain and light.

Igor Lima

Manager, Service Contracts
MA SAM LCS Operation BR

"COCINAR UNE SENTIMIENTOS Y SABORES, SENTARSE A LA MESA TRANSFORMA MOMENTOS SIMPLES EN ETERNOS RECUERDOS FAMILIARES"

Igor Lima

MIS INGREDIENTES FAVORITOS

- ❖ Ajo
- ❖ Cebolla
- ❖ Hierbas frescas



COCINAR EN CASA TIENE LA MAGIA DE CONECTAR A LAS PERSONAS. Reúne a amigos y familiares, fortalece los lazos y crea momentos únicos de unión.

Además, cada comida se convierte en un recuerdo. Ya sea cocinando juntos o compartiendo alrededor de la mesa, esos momentos quedan grabados en la memoria de todos los que los viven.

La cocina también preserva nuestras tradiciones y cultura. Es a través de las recetas familiares que mantenemos vivas las historias del pasado y nos reconectamos con nuestras raíces.

Y, sobre todo, cocinar es una forma de expresar cariño. Preparar algo rico para los demás es una manera especial de decir "me importas".



BAIÃO DE DOIS

6 porciones / **1** hora **15** minutos

INGREDIENTES

500 gr de porotos de corda,
remojados del día anterior
2 tazas de caldo de carne
2 litros de agua
200 gr de tocino
2 cebollas moradas peladas y picadas
4 dientes de ajo pelados
Aceite
500 gr de arroz
½ taza de perejil lavado y picado
Queso cuajado a gusto
1 kg de carne seca desmenuzada y desalada

PREPARACIÓN

- Coloca los porotos en una olla. Agrega el caldo de carne y el agua fría hasta cubrirlos. Cocina a fuego lento durante 1 hora. Comprueba que estén cocidos, apaga el fuego y reserva.
- En una sartén, dora el tocino, la cebolla y el ajo en aceite.
- Agrega el arroz y el perejil, sofríe bien. Luego, añade los porotos cocidos junto con el caldo a la sartén con el sofrito. Mezcla, tapa y cocina hasta que el arroz esté cremoso. Apaga el fuego una vez cocido.
- En la misma sartén, cubre el arroz con lonchas de queso a gusto. Tapa nuevamente y deja que el vapor derrita el queso.
- Sirve acompañado de carne seca, frita o asada.



CAJUINA

DULCE Y AFRUTADA, LIGERA Y ÁCIDA,
SUS SABORES SUAVES Y DULCES COMBINAN
PERFECTAMENTE CON TONOS SALADOS Y
ROBUSTOS DEL BAIÃO DE DOIS.

SABORES Y TRADICIONES DEL NORDESTE

En el cálido abrazo del nordeste brasileño nace una receta de gran simbolismo y sabor. El Baião de dois se remonta a las raíces de un pueblo que enfrentó las dificultades de la sequía con fuerza y alegría, combinando arroz y frijoles, elementos fundamentales del plato brasileño, con carne seca y requesón, elementos típicos de la cocina nordestina.

Esta sabrosa combinación, enriquecida con especias aromáticas regionales, toma su nombre de un ritmo brasileño que se baila en parejas, muy juntos, al igual que el arroz y los frijoles. Esta calidez humana que trae el baião, se hizo famosa en la voz y composición de Luiz Gonzaga, quien mostró a Brasil y al mundo, el retrato de las familias que viven en el nordeste.

Con amor y respeto por la historia y la cultura del Nordeste, este plato típico fue acogido por todas las familias brasileñas, de norte a sur. De la misma manera que la gente de la región abre sus brazos para recibir a todo el que llega. El baião de dois, al tiempo que rinde homenaje a las melodías y movimientos de la música, invita a todos a conocer el corazón y el alma de Brasil a través de la gastronomía.

FRADINHO
FRIJOL OJO NEGRO
CARRILLA
FRIGÜELO
FREJOL CASTILLA

Vigna unguiculata

Josélia Siqueira

Analyst, Training and Development
MA SAM HR Talent Management



"LA COCINA ES UN LENGUAJE DE AMOR. CADA PLATO PREPARADO LLEVA CARIÑO Y MIMO. MÁS QUE ALIMENTAR EL CUERPO, ES NUTRIR O FOMENTAR NUESTRAS CONEXIONES"

Josélia Siqueira

MIS
INGREDIENTES
FAVORITOS

- ❖ Ajo
- ❖ Cebolla
- ❖ Limón



LA COCINA ES MI LUGAR DE EXPRESIÓN. Es donde tomo los ingredientes y los convierto en momentos de alegría y placer, cultivando vínculos y creando recuerdos que se quedan en el alma. También disfruto nutrir mi cuerpo con comidas hechas con cariño, esas que no solo llenan el estómago, sino que reconfortan y abrazan el corazón.

SAGU DE VINHO

4 porciones / 60 minutos

INGREDIENTES

750 ml de vino tinto de buena calidad
4 tazas de agua
6 clavos de olor
2 ramas de canela
Piel de naranja (sin la parte blanca)
1 taza de sagu (perlas de tapioca)
1 taza de azúcar
Azúcar glass, para espolvorear (opcional)
Canela en polvo, para espolvorear (opcional)

PREPARACIÓN

1. Lleva el vino a una cacerola y colócalo a fuego medio. Cuando comience a hervir, evapora el alcohol por unos minutos, cuidando de no quemar el vino.
2. Agrega el agua, los clavos, la canela y la piel de naranja. Mezcla, tapa y deja que hierva de nuevo por unos minutos. Una vez infusionado el vino, retira los clavos y las ramas de canela.
3. Añade el sagu y cocina a fuego lento, sin tapa, removiendo hasta que las perlas estén transparentes.
4. Ya cocido el sagu, añade el azúcar y revuelve unos minutos más hasta que ésta se disuelva. Ajusta la cantidad según el tipo de vino.
5. Deja enfriar y refrigerá. Sirve bien frío, con canela y azúcar glass espolvoreada a gusto.



VINO OPORTO

ESTE LICOR VA MUY BIEN CON EL SAGU DE VINO Y SU TEXTURA VISCOZA, QUE CONTRASTA BIEN CON LA SUAVIDAD DE ESTE CLÁSICO VINO DULCE, CREANDO UNA EXPERIENCIA DE DEGUSTACIÓN EQUILIBRADA.



DULZURA BRASILEÑA

El clima templado y los hermosos paisajes a menudo representados por las araucarias, las pampas y las Cataratas del Iguazú, nos lleva a un viaje por la historia y la cultura de la región del sur de Brasil. Esta composición y la fuerte inmigración europea, principalmente de los alemanes e italianos, inspiraron la creación de una cocina local, que incluye ingredientes autóctonos con variedad de recetas tradicionales de sus países de origen. El Vino de Sagú celebra la unión de los pueblos originarios y de los inmigrantes europeos, donde la yuca es la base del postre y el vino su protagonista. De una manera amorosa, estos elementos ofrecen una experiencia de sabor única, un rescate de tradiciones, momentos de afecto familiar. Todo a través de una preparación sencilla rodeado de un aroma que remite a la patria.

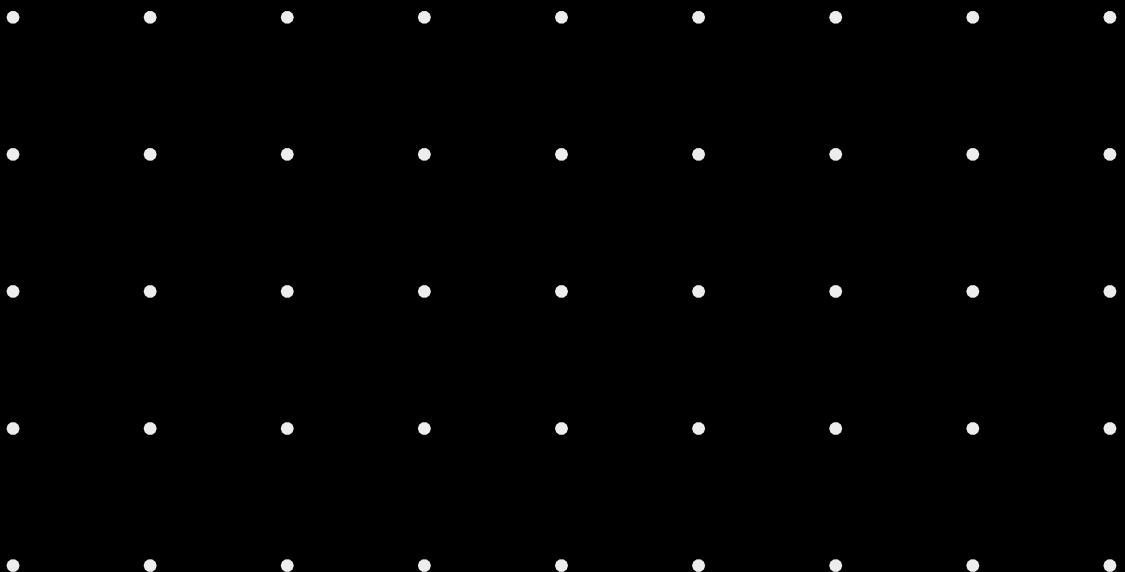
Las festividades de la región del sur conservan las tradiciones de la colonias de inmigrantes. A través de los bailes, las ropas y sobre todo de la cocina, es posible mantener viva la historia de la construcción de Brasil. El sagú de vino es un dulce con sabor sureño que ganó la mesa de todos los brasileiros , cada cucharada tiene un recuerdo especial.



MANDIOCA
YUCA
AIPIM
CASAVA
MACAXERA

Manihot esculenta

¡CAFÉ! ¡CAFÉ! EXCLAMO
LA PALABRA SAGRADA
(EN EL DESIERTO)
¡CAFÉ!... SU FRUTO TRAJO
CALIDEZ A MI CORAZÓN.
ERA EL OLOR DE MI PAZ,
EL SABOR DE MI RISA.



Fragmento del libro "Café"
MARIO ANDRADE
Poeta y novelista brasileño

EL CAFÉ

(BRASIL)



{ **Coffea** } Los granos de café son las semillas que se encuentran dentro del fruto del cafeto. Originalmente son pequeños y redondos, de color rojo intenso cuando están maduros y se tuestan para obtener su sabor. Brasil es el mayor exportador y productor de café del mundo que no sólo destaca por su calidad, sino por su constante preocupación por el medio ambiente en el proceso de producción.

A professional portrait of a man named Rafael Rodrigues. He is a middle-aged man with dark hair, smiling warmly at the camera. He is wearing a dark blue polo shirt under a black apron. He is holding a light-colored wooden cutting board with a rectangular notch and a small circular hole in the bottom right corner.

Rafael Rodrigues

Global Training Delivery Coordinator
CNSISS Metso Training Academy

"COMO INGENIERO, COCINAR PARA MI ES COMO DISEÑAR ALGO: CADA INGREDIENTE ES UNA PIEZA, CADA PROCESO ES UN PASO DE MONTAJE Y EL RESULTADO FINAL DEPENDE DE LA PRECISIÓN Y EL CONTROL"

Rafael Rodrigues

MIS
INGREDIENTES
FAVORITOS

- ❖ Carne
- ❖ Sal
- ❖ Pimienta... y más carne!!!



COCINAR, PARA MÍ, ES UNA MANERA DE UNIR A LA FAMILIA. No hay nada como fortalecer vínculos y crear recuerdos alrededor de una buena barbacoa. También disfruto mantener vivas nuestras tradiciones culinarias y compartir esas recetas familiares que pasan de generación en generación.

Y, bueno, cocinar tiene otra ventaja: ¡a veces me salvo de tener que limpiar el desorden después!

FEIJOADA

6 porciones / 1 hora 50 minutos

INGREDIENTES

1 kg de chuleta de cerdo ahumada
½ kg de porotos negros,
remojados la noche anterior
2 cucharadas de aceite
2 dientes de ajo pelados
4 cebollas partidas en cuartos
½ kg de carne de res magra, cortada en cubos
8 cebollas cambray picadas
250 gr de chorizo
Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

1. En una olla, dora las chuletas de cerdo en su propia grasa. Añade los porotos lavados y cubre con agua por completo. Agregar sal y pimienta a gusto. Hierve, tapando la olla y cocina por una hora o hasta que estén blandos.
2. En una sartén, calienta aceite y dora el ajo y las cebollas. Agrega la carne de res, cúbrela con agua y cocina hasta que esté tierna. Reserva. En otra sartén, dora el chorizo.
3. A la olla de cocción de los porotos, añade la mezcla de la carne con su caldo, las cebollas cambray y el chorizo.
4. Continúa al fuego hasta que los porotos estén bien cocidos. Verifica la sazón y sirve.



CAIPIRINHA

ESTE FAMOSO CÓCTEL REFRESCANTE, POSEE UN EQUILIBRIO PERFECTO ENTRE ÁCIDO Y DULCE, LO QUE LO CONVIERTEN EN UN EXCELENTE ACOMPAÑAMIENTO PARA PLATOS CONTUNDENTES COMO LA GENEROSA FEIJOADA.



UNA SINFONÍA DE SABORES QUE SE MEZCLAN EN PERFECTA ARMONÍA

La olla burbujea a un ritmo contagioso, marcando el inicio de un festín que trasciende la simple comida y se convierte en un verdadero evento cultural. La feijoada, con todas sus etapas y, a veces, incluso días de preparación, habla de la dedicación y amor por la tradición. Al igual que el vibrante Carnaval de Río, esta delicia no necesita grandes presentaciones. La feijoada, en su propio estilo, ofrece una experiencia tan vibrante y llena de vida como el Carnaval, envolviendo a todos en una celebración que se siente en cada uno de sus ingredientes.

Este plato emblemático no solo es delicioso, sino que también es un profundo símbolo de la identidad brasileña. Refleja la rica historia del país, una historia que se entrelaza con la de sus comunidades y su diversidad. Influenciada por la cocina portuguesa, enriquecida con ingredientes africanos y agregando los frijoles negros, típicos de los indígenas, la feijoada es un testimonio de la mezcla cultural que definió a Brasil. Cada ingrediente, desde los frijoles negros hasta las carnes curadas, habla de la historia de la colonización y del encuentro de diferentes culturas que han dejado su huella en esta tierra.

La importancia de la feijoada va más allá de la gastronomía; es un elemento clave en la cohesión social y en la celebración de la cultura brasileña. En cada encuentro alrededor de la mesa, en cada cucharada compartida, se celebra la riqueza y la diversidad de una nación que encuentra en sus tradiciones un sentido de identidad y pertenencia. La feijoada es, sin duda, un festín que une a la gente, una manifestación de la alegría y el calor que definen la vida en Brasil y de la que Metso se siente uno más.



FRIJOLES
POROTOS
JUDÍAS
ALUBIAS
CARAOTAS
ABICHUELAS

Phaseolus vulgaris L.

Consuelo Duarte

Sr. Analyst, Sales Administration
MA SAM AM and FE Sales Brasil



"COCINAR ME TRANSPORTA
A DELICIOSOS MOMENTOS
CON MI MADRE, EN CASA DE LA
ABUELA, LA FAMILIA JUNTA,
LAS REUNIONES EN LA MESA Y
CON LOS AMIGOS... HUELE A
CARIÑO, RECUERDO Y AÑORANZA"

Consuelo Duarte

MIS
INGREDIENTES
FAVORITOS

- ❖ Ajo
- ❖ Orégano
- ❖ Albahaca



COCINAR ES UNA MANERA DE REGALAR tiempo, de dar felicidad, cariño y consuelo a través de lo que preparamos. Es una forma de decir "te quiero" sin palabras, porque cada plato lleva amor y cuidado. También es pura creatividad. Elegir los ingredientes, combinar sabores y armar algo rico es poner un pedacito de nosotros en lo que hacemos para quienes más queremos.

Y lo mejor: cocinar junta a las personas. Alrededor de la mesa, entre risas y conversaciones, celebramos, compartimos, y fortalecemos esos lazos que nos unen.



PAMONHA Y CURAU

4 porciones / 60 minutos

INGREDIENTES

8 mazorcas de maíz dulce con sus hojas

5 tazas de leche

Agua

1 ½ taza de azúcar

2 cucharadas de mantequilla

1 pizca de sal

½ cucharadita de canela en polvo,
para espolvorear

Cordel fino de fibra natural



CAFÉ

LA DULZURA DE LA
PAMONHA Y DEL
CURAU SE POTENCIA
CON EL SABOR
ROBUSTO Y AMARGO
DEL CAFÉ, CREANDO
UNA EXPERIENCIA
SOFISTICADA EN
LA BOCA.

PREPARACIÓN

1. Pela las mazorcas y corta los granos de maíz. lava las hojas y reservalas.

Una vez cocinadas, apaga el fuego y retíralas del agua. Sírvelas calientes.

2. Para la pamonha:

3. Para el curau:

En una licuadora, coloca la mitad de los granos de maíz reservados con una taza de leche y licúa hasta obtener una mezcla suave y homogénea. Agrega media taza de azúcar y una pizca de sal.

En una licuadora, mezcla los granos de maíz restantes, agrega un litro de leche y una taza de azúcar. La mezcla debe quedar suave y homogénea.

Selecciona las hojas más anchas y firmes del maíz. Coloca 2 hojas de maíz frente a frente y superpuestas por el lado más ancho. (será la base central de la pamonha).

Coloca la mezcla, pasada por colador para eliminar los granos duros en una sartén. Añade la mantequilla y una pizca de sal. Cocina a fuego medio, revolviendo hasta que espese.

Con una cuchara, vacía parte de mezcla y arma uno a uno cada paquete. Cierra las hojas y con el cordel amarra por los centros. Debe quedar firme pero sin apretar en exceso para que no salga su contenido.

Vierte el "curau" (la preparación) en recipientes individuales y deja enfriar a temperatura ambiente. Despues guarda en el refrigerador para que espese.

En una olla grande, coloca suficiente agua a hervir. Introduce las pamohnas una a una y cocínalas por 40-50 minutos.

Antes de servir, espolvorea canela por encima.

DULCES SABORES DEL BRASIL

La Pamponha y el Curau son dos delicias tradicionales, especialmente populares en la región del Centro-Oeste y del Sudeste. Ambas preparaciones tienen raíces profundas en la cultura brasileña y se asocian con festividades y celebraciones, como las fiestas juninas, celebración tradicional que tiene lugar durante el mes de junio en honor a tres santos: San Antonio, San Juan y San Pedro. Estas festividades tienen un profundo significado cultural y social, reflejando la rica herencia agrícola y folclórica del país. Esta época es crucial para los agricultores, ya que el maíz es un cultivo fundamental en la dieta brasileña.

La pamponha es un platillo hecho a base de maíz, que se ha consumido en Brasil desde tiempos coloniales. Su preparación tradicional consiste en moler el maíz y mezclarlo con ingredientes como azúcar, sal y, a veces, queso, para luego envolverlo en hojas de maíz y cocerlo al vapor.

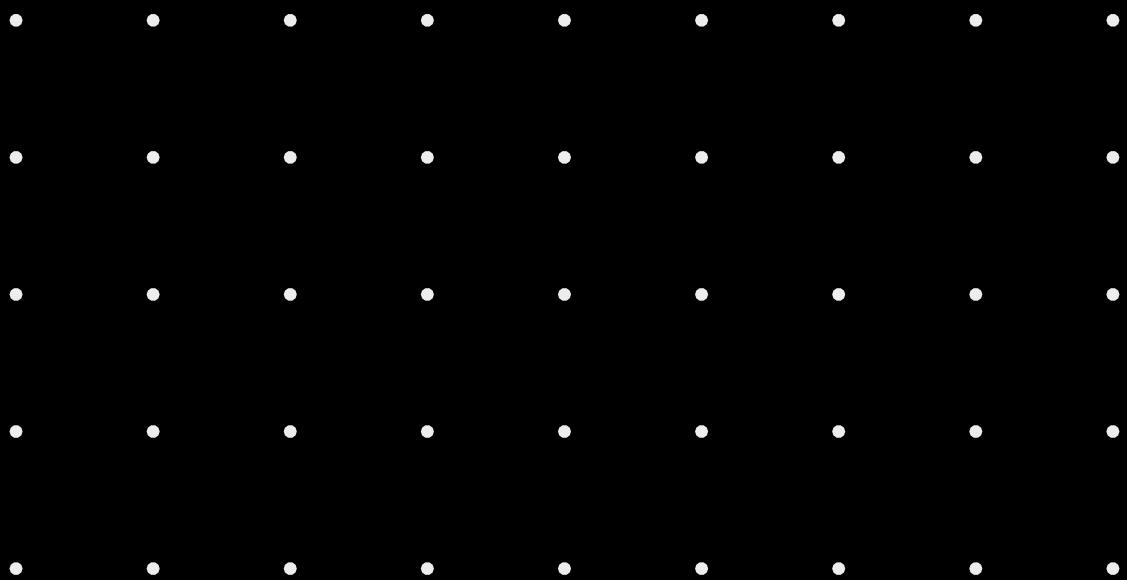
El curau, por su parte, es un postre cremoso, también elaborado a base de maíz, que combina leche, azúcar y canela. Se cocina lentamente al fuego hasta obtener una textura cremosa irresistible. Se sirve caliente o frío y se derrite en la boca.

Este postre nos invita a compartir, a recordar y a celebrar, creando momentos de unión y alegría que perduran en el corazón, un reflejo del cálido y generoso espíritu del campo, donde cada comida es un acto de amor y de celebración.



CHOCLO
MAÍZ
MAZORCA
ELOTE
JOJOTO
Zea mays

LA NIETA DEL JEFE
DE LA TRIBU TUPI,
REENCARNO EN
LA MANIVA.
PLANTA DE INTERIOR
BLANCO Y PURO,
PARA CELEBRAR
LA VIDA QUE RENACE.



Adaptación de *La leyenda de la mandioca*.
MARIA THEREZA CUNHA DE GIACOMO
Escritora brasileña

LA MANDIOCA

(BRASIL)



{ Manihot esculenta } Arbusto perenne que posee raíces con almidones de alto valor alimenticio. Este tubérculo es la base de la alimentación de más de 800 millones de personas en el mundo y en América Latina su cultivo es uno de los más importantes para la población indígena.

Rheno Assef

Manager, Sales North
MA SAM LCS Contract Administration BR



"COCINAR ME BRINDA EL PLACER DE CONECTARME CON MI FAMILIA, MIS HIJOS Y MI ESPOSA, YA QUE ES UN MOMENTO DE UNIÓN, BUENOS RECUERDOS"

Rheno Assef

MIS INGREDIENTES FAVORITOS

- ❖ Cebolla
- ❖ Aceite
- ❖ Pimienta y comino



EN MI FAMILIA, LA COCINA ES UNA FORMA DE MANTENER VIVAS NUESTRAS TRADICIONES. Venimos de una familia libanesa, donde cada grupo tiene su propio sabor, y eso nos anima a aprender y enseñar, transmitiendo esas recetas a las próximas generaciones.

Cocinar también es crear recuerdos. Es tiempo para estar cerca de los hijos, la pareja, los hermanos, los familiares e incluso sentirte más cerca de tu tierra. Compartimos la vida juntos alrededor de la mesa. La cocina tiene esa magia de acercar a las familias. En cada plato se quedan guardados los recuerdos, las recetas, la unión y el amor que nos conecta.

Y, a veces, preparar una comida es la mejor forma de hacer las paces. Es un modo sencillo pero poderoso de pedir disculpas y demostrar cuánto te importan los demás.



PESCADO COM TUCUPI

4 porciones / 45 minutos

INGREDIENTES

1 litro de tucupi (caldo de mandioca)
2 cebollas con cáscara
1 cabeza de ajo con cáscara
1 zanahoria
2 tallos de apio
1 kg de pescuezo de pollo
1 kg de pescado (puede ser tambaqui)
3 limones
Sal y pimienta a gusto
5 paquetes de jambú
1 achicoria



PREPARACIÓN

1. En una olla grande, coloca el tucupi junto con la cebolla, el ajo, la zanahoria pelada, el apio y el pescuezo de pollo. Cocina a fuego lento hasta que se integren los sabores al caldo. Agregar sal y pimienta. Dejar reposar y colar.
2. Mientras tanto, corta el pescado limpio y sin escamas, en trozos individuales y sazónalo con limón, pimienta y sal. Resérvalo.
3. Cuando la mezcla de tucupi esté lista, añade el pescado y cocina hasta que esté cocido
4. Por último, agrega el jambú y la achicoria, y cocina unos minutos más. Apaga el fuego y sirve caliente en un plato hondo.

CACHAÇA DE JAMBÚ
LA FRESCURA HERBÁCEA
DE LA CACHAÇA Y EL
TOQUE LIGERO DE
ADORMECIMIENTO PROPIO
DE JAMBÚ, COMPLEMENTAN
MARAVILLOSAMENTE EL
SABOR PROFUNDO DEL
PEIXE NO TUCUPI, CREANDO
UNA EXPERIENCIA DE
SABOR EQUILIBRADA.

UN ROMANCE CULINARIO DE LA AMAZONÍA

En el corazón de la exuberante selva amazónica, el Peixe no Tucupi se levanta como un poema culinario que celebra la esencia de la región. Este plato, ícono de la cocina brasileña de los estados del norte, no solo deslumbra por su sabor inigualable, sino que también encierra un profundo simbolismo cultural y emocional, evocando las historias y tradiciones de la tierra que lo nutre y que los trabajadores de Metso destacan orgullosos como parte de sus emblemas de sabor.

Sus raíces se hunden en las tradiciones ancestrales de los pueblos indígenas de la Amazonía. El tucupi, un caldo amarillo dorado extraído con esmero de la yuca brava, no solo condensa el sabor de la tierra, sino también el alma de quienes la han habitado durante siglos. Su creación enlaza amor y paciencia. El pescado, delicadamente cocido en el tucupi con una mezcla de especias y hierbas, se transforma en sabores suaves y profundos. Cada paso en la preparación es un tributo a la frescura de los ingredientes y al vínculo íntimo entre el cocinero y su entorno natural.

Durante las festividades y celebraciones, como la Fiesta de la Cerveza en Belém, este platillo se despliega generosamente, creando un ambiente de unión y regocijo. Servir el Peixe no Tucupi en estas ocasiones especiales fortalece los lazos familiares y comunitarios, uniendo corazones en torno a la mesa y celebrando la rica cultura local.

Su elaboración también abraza un enfoque de sostenibilidad. Las comunidades que lo preparan practican una pesca responsable, respetando el ciclo de vida de las especies acuáticas y utilizando ingredientes locales. Este respeto por el entorno asegura que la belleza y el sabor de este "caldillo" puedan disfrutarse por generaciones venideras. Cada vez que se sirve, se revive una historia de amor por la tierra y la cultura, convirtiendo cada comida en una celebración de lo auténtico y lo eterno.



PESCADOS
TAMBAQUI
DORADO
TRAÍRA
CURIMATA

CHILE



Torres del Paine
Región de Magallanes
Chile

TIERRA DE PAISAJES INFINITOS Y CORAZONES CÁLIDOS, DONDE EL DESIERTO Y EL MAR SE ABRAZAN

Chile es reconocido mundialmente por su vasta riqueza mineral, siendo uno de los principales productores de cobre, litio y otros minerales esenciales para el mundo moderno. La minería ha sido un pilar fundamental en el desarrollo económico del país, contribuyendo significativamente a su crecimiento. De hecho, el sector minero representa cerca del 10% del PIB nacional y más del 50% de sus exportaciones, posicionando a Chile como un actor estratégico en la economía global.

Las regiones del norte, como Antofagasta y Atacama, son el corazón de esta industria, con impresionantes minas a cielo abierto y subterráneas que extraen recursos valiosos para el mundo entero, generando innovación con una mirada sostenible, uno de los valores que más cuida el dedicado equipo de Metso en Chile.

Más allá de su importancia económica, la minería en Chile ha influido profundamente en la cultura y la gastronomía local. Las comunidades mineras han desarrollado una rica tradición culinaria, adaptando recetas ancestrales con ingredientes locales y técnicas modernas. Platos como el pastel de choclo reflejan la fusión de sabores y la resiliencia de quienes viven y trabajan en estas zonas.

Chile, con su extenso y angosto territorio, ofrece una gastronomía diversa que representa la riqueza de su cultura y permite un viaje de sabores inolvidables.

Raúl Alfaro

Manager, Proposal Support
MA SAM Service Commercial Support



"LA COCINA Y MI QUINCHO: LUGARES DE ENCUENTRO CON MI FAMILIA Y AMIGOS, DONDE SE GENERAN LAS MEJORES CONVERSACIONES DE LO HUMANO Y DIVINO"

Raúl Alfaro

MIS INGREDIENTES FAVORITOS

- ❖ Vino
- ❖ Merkén
- ❖ Aceite de oliva



COCINO PORQUE ES LA MEJOR FORMA QUE TENGO DE MOSTRAR CARIÑO y aprecio por quienes quiero. Nada expresa tanto amor como preparar un plato pensando en alguien especial.

La cocina me conecta con mis tradiciones. Vengo de un hogar de clase media, donde crecimos con la cocina criolla chilena, esa mezcla única entre las raíces indígenas, el aporte colonial español y las influencias de la migración europea: españoles, italianos, franceses, alemanes y los turcos (libaneses, sirios y palestinos) que llegaron a principios del siglo pasado. En el norte, la historia también se nutre con los sabores traídos por chinos y yugoslavos.

Y no puedo dejar fuera el lumami, esa maravillosa costumbre de cocinar "con lo que hay en la casa". El lumami es lo que sobró del lunes, martes y miércoles, lo que se encuentra en la despensa, y con eso se arma el mejor plato posible. Porque al final, lo que importa no es lo que tienes, sino el amor y la creatividad que pones en cada preparación.



PULMAY O CURANTO EN OLLA

10 porciones / 60 minutos

INGREDIENTES

Para el sofrito:

Aceite de maravilla o manteca
2 cebollas picadas en pluma
½ taza de pimentón rojo picado
4 dientes de ajo pelados y enteros
3 hojas de laurel
3 cucharadas de orégano fresco
½ taza de perejil picado
Sal a gusto

Para el armado:

500 gr de pulpa de cerdo
500 gr de costillar de cerdo ahumado
1 kilo de papas medianas
(idealmente chilotas), lavadas y con cáscara
6 trutros largos de pollo
4 longanizas
2 kilos de choritos o cholgas (con concha)
2 kilos de almejas (con concha)
2 kilos de machas (con concha)
2 litros de vino blanco
1 repollo entero
Sal a gusto

Para acompañar:

Chapalele (*)

PREPARACIÓN

- En una olla profunda, calienta el aceite o manteca y prepara un sofrito con la cebolla, pimentón, ajos, laurel, orégano, perejil y sal.
- Coloca los ingredientes en capas, separándolos con hojas de repollo (usa 3-4 hojas por capa). Sobre el sofrito, coloca la pulpa de cerdo y el costillar ahumado. Añade las papas con cáscara y cubre con hojas de repollo.
- En la siguiente capa, coloca el pollo y las longanizas. Cubre nuevamente con repollo.
- Finalmente, añade los mariscos bien lavados (retira la arena) y cubre con más hojas.
- Agrega vino blanco, rectifica la sal y tapa la olla.
- Cocina a fuego alto. Una vez que el líquido hierva, cocina por 40 minutos más.
- Retira del fuego con cuidado por el vapor y saca el contenido por capas. Sirve en platos individuales, acompañando con una porción de cada alimento. Sirve el caldo en un tazón aparte.

* CHAPALELE:

Masa cocida, similar a un pan, hecho de la mezcla de harina y papa rallada que en el sur de Chile, suele acompañar el curanto.



ENGUINDADO

EL PULMAY, CON SU SABOR ROBUSTO Y SALADO, SE COMPLEMENTA MARAVILLOSAMENTE CON EL DULZOR DEL LICOR ENGUINDADO EN BASE A AGUARDIENTE, QUE AL SER UN DIGESTIVO, AYUDA A SUAVIZAR LA SENSACIÓN DESPUÉS DE UN PLATO TAN SUSTANCIOSO.

EL ALMA DEL SUR EN CADA CUCHARADA

El Pulmay, también conocido como *Curanto en olla*, encierra en su sabor la esencia misma del sur de Chile, donde el frío y la lluvia forjan un carácter cálido y acogedor en su gente, tan diversa y cariñosa como todos los que trabajan en Metso. En cada preparación, se recrea una ceremonia de amor por la tierra y el mar, una unión de elementos que habla de la riqueza cultural de Chiloé.

El Pulmay es mucho más que una simple comida; es un símbolo de comunidad, pertenencia e historia. En la olla donde se cocinan mariscos frescos, carnes ahumadas, papas y longanizas, se concentran los sabores de la isla. La mano del campesino y el marinero, quienes juntos han tejido una red de sabores únicos, abrazan a todos los que se sientan a la mesa. El chapalele, esa humilde masa de papas, es un recordatorio de que lo sencillo puede ser grandioso cuando se prepara con cariño.

Es una invitación a compartir, a reunir a la familia y a los amigos en torno a una mesa llena de vapor y aroma, donde cada bocado es un viaje al corazón de Chiloé. Preparar un Pulmay es rendir homenaje a los ancestros que, en su sabiduría, supieron cómo transformar ingredientes humildes en un banquete digno de celebración.

En la cultura chilena, el Pulmay es un tesoro, una tradición que se mantiene viva en el sur, donde se prepara con el mismo respeto y amor que hace siglos. Es un abrazo cálido en un día lluvioso, es la risa compartida al calor del fogón, es el sabor de una tierra fértil y generosa que ha sabido preservar sus raíces en cada cucharada. Es, en definitiva, un testimonio vivo del alma de Chile.



CHORITO
MEJILLÓN
CHORO
QUILMAHUE
MEYES

Mytilus chilensis

Lorena Barrera

Coordinator, Technical Support
MA SAM Technical support Chile & South



"COCINAR ME TRANSPORTA A MI INFANCIA Y A LOS BUENOS MOMENTOS VIVIDOS EN FAMILIA. LA TRADICIÓN QUE SE TRASMITE EN EL ADN DE CADA INGREDIENTE Y RECETA"

Lorena Barrera

MIS INGREDIENTES FAVORITOS

- ❖ Canela
- ❖ Clavo de olor
- ❖ Vainilla



COCINO POR AMOR, porque cada plato es una forma de transmitir cariño y dedicación. Me gusta pensar que en cada detalle de la preparación va un pedacito de lo que siento por las personas que más quiero.

También cocino para experimentar. Cada receta es un proyecto nuevo, un desafío creativo con ingredientes por descubrir, sabores que potenciar y una presentación que busque sorprender.

La cocina, además, me conecta con la cultura. Siempre estoy dispuesta a probar platos de distintos rincones de Chile y del mundo, dejándome llevar por la historia detrás de los ingredientes y las preparaciones típicas.

Y, por supuesto, cocinar también es pura entretenición. No hay nada mejor que hacerlo con una copa de vino en la mano, rodeada de amigos y en un ambiente donde las risas fluyen y la comida sabe aún mejor.



PASTEL DE CHOCLO CON ENSALADA CHILENA

12 porciones / 50 minutos

INGREDIENTES

8 choclos frescos rallados y sin coronta
 8 hojas de albahaca lavadas
 3 cucharadas de mantequilla
 1 taza de leche
 3 cucharadas de aceite
 4 cebollas picadas en cubos
 500 gr de carne molida de vacuno
 Sal y pimienta a gusto
 4 huevos duros cortados en mitades
 1 taza de aceitunas negras
 1 taza de pasas
 12 presas de pollo cocidas
 2 cucharadas de azúcar para espolvorear
 Para acompañar:
 Ensalada chilena (*)



* ENSALADA CHILENA:

Ensalada simple que mezcla trozos de tomate y cebolla picada "en pluma", con toques de cilantro y sal.

PREPARACIÓN

- Coloca el choclo rallado en una olla junto con la albahaca y la mantequilla. Cocina a fuego bajo, revolviendo constantemente. Añade la leche y continúa revolviendo hasta que espese. Retira del fuego y reserva.
- En una sartén, sofrié la cebolla hasta que esté transparente. Agrega la carne molida y cocina hasta que esté dorada. Sazona con sal y pimienta, luego retira del fuego y reserva.
- En pocillos individuales, coloca en el fondo una porción de carne, luego una presa de pollo, un trozo de huevo duro, pasas y aceitunas.
- Cubre con la mezcla de choclo reservada y espolvorea azúcar sobre la superficie.
- Cocina en horno precalentado a temperatura alta hasta que la superficie esté dorada. Retira y sirve caliente.



CHICHA

LA CHICHA ES UNA BEBIDA TRADICIONAL CHILENA, GENERALMENTE HECHA DE UVA O MANZANA, QUE PUEDE TENER UNA TERMINACIÓN EN BOCA DULCE O SECO. SU SABOR AFRUTADO Y REFRESCANTE ES IDEAL PARA ACOMPAÑAR A UNO DE LOS REYES DE LAS MESAS CHILENAS.

SABOR Y TRADICIÓN QUE CRUZAN FRONTERAS

El pastel de choclo es uno de los platos más representativos de la gastronomía chilena, evocando el sabor de la tierra y la tradición culinaria de su gente y de los colaboradores de Metso.

Este delicioso plato elaborado principalmente con choclo y una mezcla de ingredientes que puede incluir carne, cebolla, huevo duro y aceitunas, queda horneado hasta obtener una cubierta dorada y crujiente. Cada capa del pastel de choclo cuenta una historia de mestizaje, donde las tradiciones indígenas se fusionaron con las influencias europeas, dando lugar a una receta que, con el paso del tiempo, se ha convertido en un símbolo de identidad nacional.

A su lado, la ensalada chilena ofrece una frescura vibrante que contrasta maravillosamente con la riqueza del pastel. Los tomates rojos y jugosos, la cebolla crujiente y el cilantro fresco se combinan en una danza de sabores que despierta el paladar y celebra la sencillez de lo natural. Con un toque de aceite de oliva y un chorrito de vinagre, esta ensalada no solo complementa el pastel, sino que también realza cada bocado, aportando una chispa de frescura y vitalidad, evocando la sazón de la abuela.

En 2023, el pastel de choclo fue destacado como el mejor guiso del mundo por la guía gastronómica internacional Taste Atlas. Este logro resalta la importancia cultural y el valor culinario que este plato representa, no solo en Chile, sino también en el contexto global.

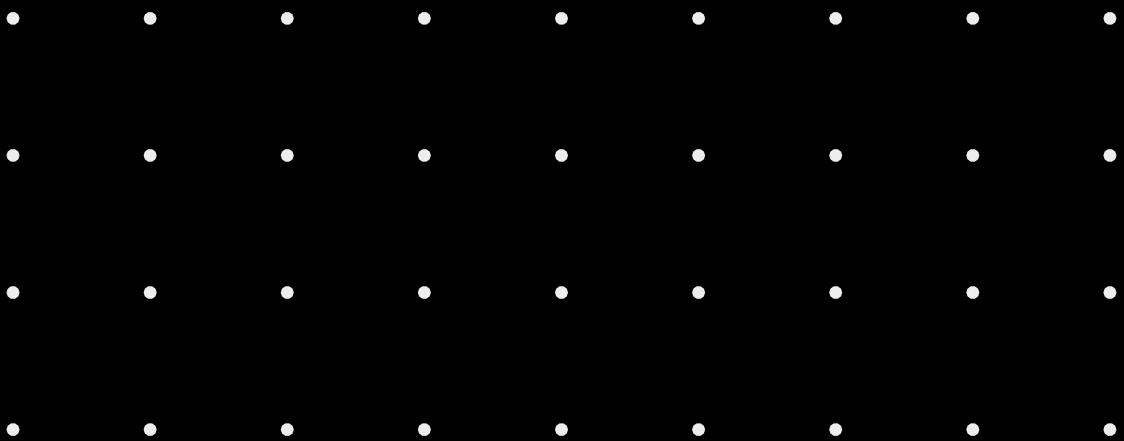


A close-up photograph of a large pile of ripe red tomatoes. The tomatoes are piled high, filling the entire frame. They have a shiny, smooth texture and some green stems and leaves at the top. The lighting highlights the red color and the natural shape of each tomato.

TOMATE
JITOMATE
TOMATERA
TOMATE ROJO
CHERRY
CORAZÓN DE BUEY

Solanum lycopersicum

OTROS OLORES NO HAY EN
LA ESTANCIA Y POR ESO ÉL
ASÍ ME HA LLAMADO; Y NO
HAY NADIE TAMPOCO EN
LA CASA SINO ESTE PAN
ABIERTO EN UN PLATO,
QUE CON SU CUERPO ME
RECONOCE Y CON EL MÍO
YO RECONOZCO.



EL PAN AMASADO

(CHILE)



{ Pan de campo } Pan rústico y tradicional de Chile que se caracteriza por su textura suave y densa. Su nombre, proviene del proceso de amasado que se realiza para su elaboración a partir de harina de trigo, agua, manteca, levadura y sal.

Miguel Ramírez

Assistant Manager, Sales Account
MA SAM Site account management – Center



"COCINAR ME CONECTA CON LOS AROMAS Y SABORES DE MI NIÑEZ EN EL CAMPO, QUE ES DONDE MÁS ME GUSTA ESTAR"

Miguel Ramírez

MIS INGREDIENTES FAVORITOS

- ❖ Carne
- ❖ Romero
- ❖ Cilantro



COCINO PARA AGRADAR A LOS DEMÁS. Cuando preparo un plato que me queda especialmente bueno, lo primero que quiero hacer es contárselo a alguien, sacarle una foto para subirla a las redes, o mejor aún, dárselo a probar a quien esté cerca.

Es mi manera de demostrar que esa persona me importa, poniendo todo mi cariño en lo que cocino. Invitar a familiares y amigos a compartir una comida deliciosa y ver cómo disfrutan lo que preparé es una sensación que no tiene precio.



PLATEADA AL JUGO A LA CACEROLA CON PURÉ PICANTE

6 porciones / **2** horas **30** minutos

INGREDIENTES

- 2 kg de plateada de vacuno
- ½ taza de vinagre blanco
- 2 dientes de ajo molidos
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, cortada en pluma
- 1 zanahoria grande, pelada y cortada en rodajas
- 2 tallos de apio cortados
- 1 tomate grande cortado en cubos
- 1 taza de vino tinto
- ½ taza de agua
- ¼ cucharadita de orégano
- Sal al gusto

- Para el puré:
- 8 papas cocidas
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharadita de merkén
- Sal a gusto

PREPARACIÓN

1. En una fuente, coloca la carne con el vinagre, el ajo y la sal. Deja marinar mínimo 4 horas o desde la noche anterior.
2. Al día siguiente, quita el exceso de adobo e introduce la carne a una olla precalentada con aceite bien caliente. Síllala por todos lados, retírala y reserva.
3. En la misma olla, sofrié la cebolla, zanahoria y apio por unos 4 minutos. Añade el tomate, el vino, el agua, el orégano y sal a gusto. Cocina 2 minutos más.
4. Devuelve la carne a la olla y mezcla bien con los ingredientes. Tapa y cocina a fuego medio-bajo por unas 2 horas.
5. Para el puré: muele las papas cocidas calientes de modo rústico. Agrega agua de la cocción si es necesario. Coloca la mantequilla, el merkén y la sal e incorpora sin batir.
6. Sirve la carne cortada en trozos.



CERVEZA

UNA CERVEZA LIGERA RUBIA
BIEN HELADA ES UNA BUENA
OPCIÓN PARA ACOMPAÑAR
CON ESTE PLATO, YA QUE SU
FRESCURA Y BURBUJAS AYUDAN
A EQUILIBRAR LA RIQUEZA
UNTUOSA DE LA CARNE Y EL
PURÉ PICANTE.

AMOR A FUEGO LENTO

La plateada al jugo con puré picante es un plato que despierta los sentidos y conecta con el corazón. En cada trozo de carne tierna, bañada en su jugo oscuro y aromático, se esconde la pasión de una cocina que ha sido testigo de incontables historias de amor, de familias reunidas en torno a la mesa, de celebraciones que honran la vida y sus placeres más simples.

Este plato es una verdadera tradición culinaria, donde la plateada, cocida a fuego lento, se deshace con suavidad, como si quisiera revelar un secreto. El jugo que la acompaña, fruto de horas de cocción paciente, concentra la esencia de la carne, el vino y las especias. Es un abrazo cálido en un día frío, un recordatorio de que el amor también se expresa en la cocina, en el cuidado y la dedicación que se ponen en cada detalle.

A su lado, el puré picante es un acompañamiento audaz, un toque de fuego que despierta y realza el sabor de la carne. Hecho con papas de la tierra chilena, este puré es más que un simple acompañante. Su picor, equilibrado con la cremosidad de la papa, es una invitación a disfrutar de la vida con intensidad, a saborear cada momento como si fuera único.

En la cultura chilena, la plateada al jugo con puré picante es más que un plato; es una celebración de la identidad, un ritual que se repite en hogares de todo el país, donde las tradiciones se preservan con orgullo. Es un recordatorio de que, en cada comida, se encuentra el alma de una nación, el amor por su tierra y su gente, y la capacidad de transformar lo cotidiano en algo extraordinario.

Este plato es una historia de amor escrita con ingredientes simples y honestos, un homenaje a la cocina casera que ha sido el corazón de muchas generaciones.



MERKÉN
AJÍ CACHO
DE CABRA
AJÍ SECO

Capsicum annuum

A professional portrait of a woman with long dark hair, smiling and holding a large wooden spoon. She is wearing a white blouse with puffed sleeves and a black ribbon tie at the neck, paired with a teal apron over a yellow belt. A gold watch is visible on her left wrist.

Elizabeth Carvajal

Engineer, Sales Account

MA SAM Site account management - Center

"ME ENCANTA COCINAR
EN FAMILIA PORQUE ES
UNA FORMA DE CONECTAR
Y REGALONEAR A MIS HIJOS CON
PREPARACIONES
DULCES Y SALUDABLES"

Elizabeth Carvajal

MIS
INGREDIENTES
FAVORITOS

- ❖ Ajo
- ❖ Orégano
- ❖ Ají verde



NUESTRAS COMIDAS FAVORITAS para hacer juntos son las pizzas, mariscos, galletas y snacks. Entre mis ingredientes preferidos están el ajo, el orégano y el ají verde para las comidas saladas. Y para las preparaciones dulces, me encanta usar avena y mantequilla de maní. Siempre trato de elegir ingredientes naturales y lo menos procesados posible.



POROTOS CON RIENDAS Y LA COLOR

6 porciones / **2** horas **30** minutos

INGREDIENTES

2 tazas de porotos (burro o tórtola), remojados durante toda una noche
 1-2 hojas de laurel
 1 cebolla picada en cubitos
 1 diente de ajo, picado fino
 1 cucharada de ají de color
 1 cucharadita de comino molido
 ½ taza de pimentón rojo picado
 4 lonjas de tocino
 2 tazas de zapallo camote cortado en cubos
 200 gr de tallarines
 Sal y pimienta a gusto



10 minutos

* LA COLOR:

En una olla a fuego bajo, coloca 4 dientes de ajo pelados, ½ taza de manteca, 2 cucharadas de paprika molida, 1 taza de aceite, 1 hoja de laurel y ½ cucharadita de sal. Cocina revolviendo ocasionalmente. La mezcla debe tomar un color rojizo. Si es necesario, agrega más paprika para intensificar el color. Apaga el fuego y cuela la mezcla. Deja enfriar a temperatura ambiente. Vierte en un frasco limpio y guarda.



PREPARACIÓN

1. En una olla grande, coloca los porotos remojados con agua suficiente para cubrirlos. Agrega las hojas de laurel y una cuchara de sal. Cocina a fuego medio hasta que los porotos estén blandos (aproximadamente 1 hora y 30 minutos).
2. Mientras tanto, en una sartén, sofríe la cebolla y el ajo. Añade el ají de color, comino, sal y pimienta. Cuando la cebolla esté blanda, añade el pimentón y cocina hasta que todo esté tierno. Reserva.
3. Cuando los porotos estén cocidos, agrega el sofrito a la olla junto con el tocino y el zapallo. Cocina por 30 minutos más.
4. Finalmente, añade los tallarines crudos y cocina por 20 minutos adicionales, revolviendo ocasionalmente.
5. Sirve caliente.

MOTE CON HUESILLOS

ESTA DUPLA CREA UNA IDEA MUY COMPLETA DEL SABOR DE LA COCINA CHILENA. JUNTAR TODA LA POTENCIA DE LOS POROTOS CON RIENDAS CON UN POSTRE COMO EL MOTE CON HUESILLO, ES UNA EXPLOSIÓN DE PLACER QUE PROPORCIONA UN VIAJE AL CARIÑOSO CORAZÓN DE CHILE.

UNA JOYA COTIDIANA DE PURO SABOR

En el corazón de la tradición culinaria chilena, los porotos con riendas y "la color" ocupan un lugar especial. Los porotos con riendas, un plato robusto y lleno de sabor, encarnan la esencia de la cocina casera chilena, esa que muchas de las familias de Metso siguen preparando más allá de los lugares o estaciones del año.

Compuesto por porotos cocidos lentamente con trozos de chorizo y costillar de cerdo, este plato es una verdadera celebración de los ingredientes locales y la tradición de las comidas de olla. Su nombre curioso proviene de la forma en que se sirve, con las "riendas", o tiras de pasta, agregadas al final, ofreciendo un contraste de texturas que lo convierte en una experiencia culinaria única. Más allá de su sabor, los porotos con riendas son un homenaje a la cocina de nuestras abuelas, que solían preparar comidas sustanciosas y nutritivas para reunir a la familia alrededor de la mesa.

A su lado, "la color", un aliño tradicional hecho a base de manteca y ají de color, representa la esencia misma de la cocina casera chilena. Utilizada frecuentemente para dar sabor y color a diversos platos, "la color" es un símbolo de sencillez y autenticidad, que aporta un toque de calidez y sabor profundo a las comidas. Su presencia en las mesas resalta la importancia de los ingredientes locales y la tradición de sazonar con cariño.

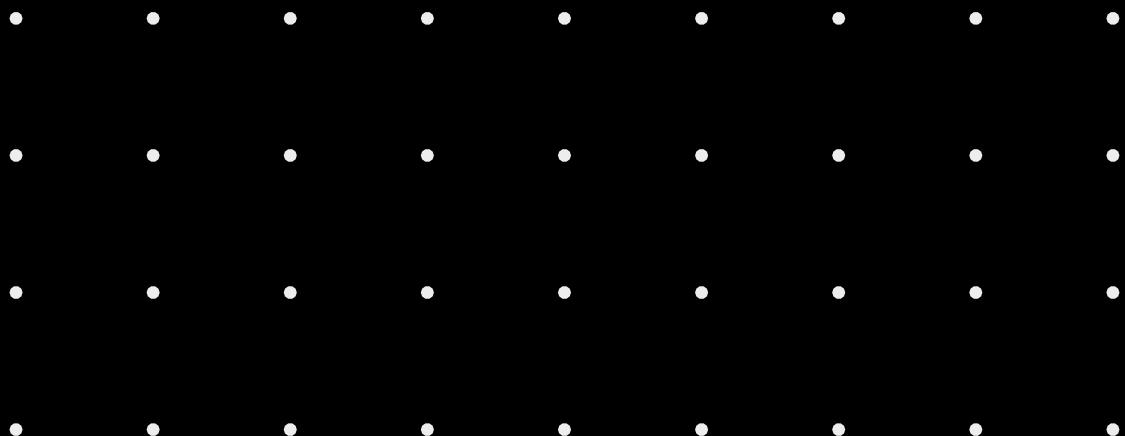
Estos platos reflejan una profunda conexión con la tierra y la historia. Los porotos con riendas y "la color" evocan recuerdos de reuniones familiares, de días en el campo y de la vida sencilla pero vibrante que caracteriza al país. Son un recordatorio tangible de las raíces culturales, una forma de mantener vivas las tradiciones en un mundo que cambia rápidamente.



AJO
DE CIGÜEÑA
AJO DE CABEZA
REDONDA
AJO MONTECINO
AJO PERRUNO

Allium sativum

ESTALLA SU CORAL
OCEÁNICO.
ENTRE EL VERDE PURO
DEL CILANTRO, LA
CEBOLLA RÍE, TRIZANDO
SU PLATA.
¡ESTOY BEBIENDO
SANGRE DE MAR EN EL
JUGO DE LOS PIURES!



EL PIURE

(CHILE)



{ **Pyura chilensis** } Animal marino invertebrado de color rojo fuerte, que habita al interior de una estructura rocosa llamada peña o colpa. Está presente en las costas de Chile y Perú. Su textura es blanda y suave. Su sabor característico es a yodo intenso.

Pablo Rivera

Manager, Key Account
MA SAM Site account management - Center



"COCINAR ME APASIONA,
ME CONECTA CON MI MADRE
Y SUS SECRETOS DE COCINA,
ACTIVA LA CREATIVIDAD Y
ES UNA INSTANCIA
DE UNIÓN FAMILIAR"

Pablo Rivera

MIS
INGREDIENTES
FAVORITOS

- ❖ Mostaza
- ❖ Ajo
- ❖ Pescado



AUNQUE A VECES EL PLATO YA ESTÉ DEFINIDO, siempre hay espacio para jugar con las especias, los colores, o agregar un ingrediente inesperado. Es increíble cómo un pequeño cambio puede generar sensaciones nuevas en quienes lo prueban. En la cocina, la imaginación no tiene límites.

Cocinar es un momento para compartir, ya sea con la familia en casa o con amigos en una reunión. Cocinar juntos se convierte en un punto de encuentro que impacta nuestra calidad de vida y, sin duda, nos hace más felices.

Te invito a atreverte. Ahora te toca a ti... Tus sensaciones quizás serán distintas, pero de algo estoy seguro: cocinar es felicidad.



CALDILLO DE CONGRI

2 porciones / 1 horas 30 minutos

INGREDIENTES

1 cabeza de congrio
 3 ramas de apio
 2 dientes de ajo
 ½ cebolla
 ½ tomate
 1 zanahoria
 ½ pimentón rojo
 Aceite, sal, orégano y ají de color
 1 cucharada de salsa de tomate
 2 papas medianas
 2 medallones de congrio colorado
 ½ taza de vino blanco
 700 cc de caldo de congrio
 1 cucharada de crema de leche
 2 puñados de camarones cocidos
 Cilantro recién picado, para servir



CHARDONNAY
 UN CHARDONNAY CON BUENA ACIDEZ Y NOTAS DE FRUTA BLANCA MADURA ES UN PASAJE DIRECTO AL CIELO DEL CALDILLO DE CONGRI DEL PACÍFICO. SU CUERPO MEDIO Y SU ESTRUCTURA LO HACEN UN COMPAÑERO IDEAL PARA EL PLATO PREFERIDO DE NERUDA.

PREPARACIÓN

1. Prepara un caldo con la cabeza del congrio, el apio y los dientes de ajo. Deja hervir por 1 hora y reservar.
2. Mientras se cocina el caldo, pica las verduras: la cebolla en pluma, el tomate pelado y sin pepas en cubos pequeños, el apio en trozos pequeños, la zanahoria en medias rodajas y el pimentón en tiras.
3. Sofríe las verduras en una olla con un poco de aceite. Añade sal, orégano y ají de color. Una vez blandas, incorpora la salsa de tomate y las papas cortadas en gajos pequeños. Mezcla bien.
4. Añade a la olla los medallones de congrio, agrega el vino blanco y cubre todos los ingredientes con el caldo hirviendo colado y reservado. Cocina a fuego suave por 12-15 minutos máximo. Si vez mucha espuma en la superficie, puedes retirarlo suavemente con una cuchara.
5. Agrega la crema de leche y los camarones. Incorpora con cuidado para no romper el congrio, y cocina 3 minutos más.
6. Sirve cuidadosamente un medallón de congrio en cada plato, acompañado de las papas y verduras en abundante caldo. Espolvorea cilantro picado fino por encima.

* SOPAIPILLAS Y PEBRE "UCHAREAO": Las sopaipillas, mezcla de harina, manteca, zapallo y sal, son infaltables acompañamientos para los días de lluvia. El pebre, una mezcla fresca de pequeños trozos de tomate, cilantro, cebolla y sal, su acompañamiento perfecto.



UN ABRAZO CÁLIDO DEL MAR CHILENO

El caldillo de congrio es mucho más que un plato, es una experiencia sensorial que conecta directamente con el alma de Chile. Cada cucharada es como sentir la brisa marina en el rostro, mientras los sabores frescos y profundos del océano se mezclan con la tierra generosa que lo rodea. Este caldo, que eleva al congrio a la categoría de símbolo nacional, captura la esencia de un país donde el mar siempre ha sido protagonista.

Este guiso o sopa, que combina el sabor profundo del congrio con los aromas de las hierbas y vegetales frescos, es un canto a la vida cotidiana de los pescadores que, con manos curtidas por el sol y el trabajo, arrancan del océano los ingredientes que nutren a su pueblo. La preparación del caldillo es un ritual en el que se unen paciencia y dedicación, como si cada ingrediente fuera una palabra de un poema escrito en honor al mar y a quienes lo honran.

En la cultura chilena, compartir un caldillo de congrio es como abrir el corazón. Es un gesto de afecto, de hospitalidad, y de compromiso con las raíces. En su caldo dorado se cuecen los recuerdos de las abuelas que lo cocinaban en ollas de barro, las historias contadas al calor de la cocina, y los sueños de un país que siempre ha encontrado en la sencillez de sus platos, la grandeza de su identidad.

Así, el caldillo de congrio no es solo un alimento, es un símbolo de unión y de pertenencia. Los colaboradores de Metso lo saben y por eso lo muestran con orgullo, como un recordatorio de que, a través del tiempo, la cultura chilena sigue viva en cada cucharada, en cada mesa donde se sirve este manjar, y en cada corazón que late al ritmo de su mar.



AJÍ CRISTAL
AJÍ VERDE
KITUCHO
AJÍ DEL MONTE
CUMBARÍ
PUTITA

Capsicum baccatum

PERÚ



Machu Picchu
Distrito de Urubamba, Cusco
Perú

ES EL SABOR DEL AJÍ, LA MAGIA DE MACHU PICCHU Y LA CALIDEZ DE SU GENTE EN UN SOLO ABRAZO

Desde tiempos inmemoriales, la minería ha sido el corazón palpitante de la economía peruana. Imagina a los antiguos habitantes de los Andes descubriendo el brillo del oro, la plata y el cobre en las entrañas de sus montañas sagradas.

Hoy, Perú sigue siendo un gigante en la producción de metales, destacándose como el segundo mayor productor de cobre, plata y zinc, además de ser uno de los líderes mundiales en la extracción de oro.

Esta riqueza mineral, en la que Metso aporta siendo pionero en tecnologías sostenibles y soluciones integrales para la industria, no solo impulsa la economía, sino que también se refleja en la gastronomía del país.

Después de una larga jornada bajo tierra, un minero en Cajamarca puede disfrutar de un chicharrón con mote, donde la jugosidad de la carne se combina con la textura del maíz cocido. En Arequipa, las humitas, elaboradas con maíz tierno y envueltas en hojas, ofrecen un bocado reconfortante lleno de sabor. Y en Puno, la pachamanca, un festín cocido bajo tierra con piedras calientes, no solo alimenta el cuerpo, sino que rinde homenaje a la Pachamama, la Madre Tierra, en un ritual que conecta a los comensales con sus raíces ancestrales.

La cocina peruana, con su mezcla única de sabores y tradiciones, es un símbolo de identidad y orgullo nacional, alimentando tanto el cuerpo como el espíritu de quienes la disfrutan.

Lucía Serpa
Team Leader, Talent
MA SAM HR Talent Management



"LA COCINA ES UNA FORMA DE EXPRESAR ESTIMA A OTROS Y A UNO MISMO, Y DE CREAR MOMENTOS QUE PUEDAN SER RECORDADOS CON EL MISMO CARIÑO"

Lucía Serpa

MIS INGREDIENTES FAVORITOS

- ❖ Canela
- ❖ Vainilla
- ❖ Queso



LA COCINA ESTÁ PROFUNDAMENTE LIGADA A NUESTRAS MEMORIAS. Recuerdo el día en que mi mamá preparó panqueques para mi hermana y para mí por primera vez, y aunque el gesto era sencillo, la calidez de ese momento se quedó grabada en mí. Desde entonces, me nació el gusto por preparar postres. Ahora tengo cuatro sobrinos con quienes disfruto mucho compartir; por supuesto, nunca falta el postre. Cada vez que preparo algo rico, pienso en cómo ese gesto puede hacer que alguien se sienta en casa, cuidado y querido. Para mí, la cocina es una forma de expresar estima a otros y a uno mismo, y de crear momentos que, al igual que aquellos panqueques de mi infancia, puedan ser recordados con el mismo cariño y revivirlos siempre.

SUSPIRO A LA LIMEÑA

4 porciones / 50 minutos

INGREDIENTES

Para la base:

400 gr de leche condensada
400 gr de leche evaporada
2 yemas de huevo
½ taza de azúcar

Para el merengue:

1 taza de azúcar
¼ taza de agua
4 claras de huevo
2 cucharadas de vino Oporto

Para decorar:

Canela en polvo (opcional)

PREPARACIÓN

1. Para la base: En una olla grande, combina la leche condensada y la leche evaporada. Revuelve constantemente, durante unos 15 a 20 minutos, hasta que se vea el fondo al pasar la cuchara. Retira del fuego y agrega el azúcar y las dos yemas. Bate rápidamente hasta integrar.
2. Cuela la mezcla para eliminar grumos y deja enfriar a temperatura ambiente.
3. Lleva al refrigerador por 8 horas.
4. Para el merengue: En una olla pequeña, mezcla el azúcar y el agua. Cocina a fuego medio hasta que el azúcar se disuelva y la mezcla alcance 115°C (usa un termómetro para dulces si es posible).
5. Mientras se cocina el azúcar, en otro bol o tazón grande bate las claras de huevo hasta que formen picos suaves.
6. Una vez este lista la cocción, viértelo caliente sobre las claras, sin parar de batir a alta velocidad. Continúa hasta que el merengue esté brillante y forme picos firmes, durante 5-7 minutos. Añade el oporto y mezcla suavemente para incorporar.
7. Sirve la mezcla de base en 3 o 4 recipientes individuales. Cúbrelo con el merengue, extendiéndolo suavemente con una espátula. Si lo deseas, antes de servir, espolvorea un poco de canela en polvo para decorar.



LIMONADA
UNA SIMPLE PERO BIEN PREPARADA
LIMONADA PUEDE LLEVAR A OTRO NIVEL EL SUSPIRO A LA LIMEÑA. ESTA BEBIDA REFRESCANTE HECHA CON LIMÓN, AGUA Y AZÚCAR APORTE UNA ACIDEZ REFRESCANTE QUE CONTRASTA CON LA DULZURA Y CREMOSIDAD DEL POSTRE PERUANO POR EXCELENCIA.



EL DULCE LIMEÑO MÁGICO

La historia del suspiro a la limeña es un delicado susurro de épocas pasadas, donde el esplendor del virreinato español se encontró con el vibrante espíritu de las tierras peruanas. Imagínate una cocina colonial llena de aromas exquisitos y secretos compartidos entre las cocineras españolas e indígenas. En esta danza de ingredientes y tradiciones nació el suspiro a la limeña, un postre que combina el manjar blanco, con su suavidad celestial de leche condensada y yemas de huevo, con un merengue etéreo que se deshace en la boca como un beso de caramelo.

Este dulce se ha convertido en el alma de las celebraciones, el protagonista de festines y el huésped ilustre de bodas y cumpleaños. No hay una fiesta que no se sienta completa sin su presencia, sin el suave abrazo de su manjar blanco y la ligereza de su merengue que, como un sueño, se deshace en un susurro de dulzura.

El suspiro a la limeña es una expresión de la identidad limeña, un símbolo de la riqueza cultural de Perú. Es un reflejo de la belleza efímera y el arte culinario que ha perdurado a lo largo de los siglos, manteniéndose fiel a sus raíces mientras conquista corazones y paladares en todo el mundo.

Así, el suspiro a la limeña sigue siendo un dulce emblema de la historia y el alma de Lima, un símbolo de la elegancia y el romance que continúa inspirando y deleitando a quienes tienen el placer de disfrutar de su exquisita perfección.



CANELA
CANELO
CANELA EN RAMA
CANELO DE
CEYLÁN

Cinnamomum verum

Diego Tarazona

Manager, Site Account

MA SAM Site account management - North PE



"COMO EN LA VIDA, PARA CONSEGUIR EXPERIENCIAS MEMORABLES, EL INGREDIENTE SECRETO DE TODO ES EL AMOR Y LA DEDICACIÓN"

Diego Tarazona

MIS INGREDIENTES FAVORITOS

- ❖ Carnes
- ❖ Especias
- ❖ Vegetales



NO SOY UN CHEF EXPERTO ni sigo recetas al pie de la letra, pero lo que más me gusta de cocinar es la experiencia que se va creando. Como en la vida, no importa tanto qué ingredientes tengas, sino cómo los mezclas y la pasión que le pongas. Puede que no conozca todos los sabores del mundo, pero en cada paso pongo amor y dedicación.

Cocinar no es solo preparar comida; es construir momentos entrañables con quienes quiero, compartiendo no solo el proceso, sino también risas, conversaciones y recuerdos que perduran.

Al final, no importa si el plato queda perfecto. Lo que realmente cuenta es que cada bocado lleve el sabor de los momentos compartidos y el amor que se puso en crearlo.



CEVICHE

4 porciones / 60 minutos

INGREDIENTES

500-600 gr de pescado fresco en filetes (corvina, bonito, lenguado o perico.)
 1 cebolla roja, cortada en rodajas finas
 2-3 ramitas de cilantro (culantro) fresco
 1-2 ajíes amarillos o habaneros, cortados por la mitad, sin semillas y desvenados
 1 taza de jugo de limón sutil, recién exprimido
 Cilantro (culantro) picado fino, para servir
 Sal al gusto

* OPCIONES PARA ACOMPAÑAR:
 Hojas de lechuga
 Canchita (maíz tostado) y choclo (maíz sancochado)
 Camote en rodajas gruesas sancochadas o en chifles
 Chifles de plátano verde
 Ají picado fino o en rodajas
 Aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Corta el pescado en cubos pequeños y colócalos en un recipiente de vidrio. Cábelo con agua fría y una cucharada de sal. Tapa y refrígera.
2. En una fuente, frota las rodajas de cebolla con 1/2 cucharada de sal y enjuágala con agua fría para disminuir su picor.
3. Saca el pescado del refrigerador y enjuágalo para eliminar la sal. Ponlo en un recipiente con la mitad de las rodajas de cebolla, las ramas de cilantro (culantro) y los ajíes. Vierte el jugo de limón encima y agrega sal a gusto. Si deseas, añade algunos cubos de hielo para reducir la acidez.
4. Cubre y refrígera nuevamente durante 5 a 15 minutos o hasta que el pescado se vuelva blanco. Si usas limón sutil, el pescado se curte más rápido.
5. Retira las ramitas de cilantro (culantro) y los ajíes de la mezcla. Prueba la mezcla y ajusta la sal si es necesario.
6. Sirve el ceviche en platos o boles, decorado con rodajas de cebolla, cilantro (culantro) picado y ají al gusto. Acompaña con las guarniciones que prefieras.

PISCO SOUR

LA MEZCLA EQUILIBRADA DE PISCO, LIMÓN, AZÚCAR Y CLARA DE HUEVO GENERA UN SABOR ÁCIDO, DULCE Y REFRESCANTE CON UN TOQUE SUAVE DE AMARGURA; IDEAL PARA ACOMPAÑAR ESTE PLATO FRESCO Y MARINO.



ENCANTO EN LA COSTA

El ceviche peruano es una auténtica celebración de la rica cultura y diversidad del Perú. Cada ingrediente refleja una historia que viaja desde las costas del Pacífico hasta las majestuosas alturas de los Andes, reflejando una fusión de culturas, tradiciones y sabores que dan vida a la identidad peruana y donde Metso se ha integrado con fuerza.

Su preparación es un verdadero arte, perfeccionado a lo largo de los siglos, que combina las influencias de las culturas indígenas con los aportes de la colonización española y la llegada de diversas comunidades inmigrantes, como las chinas y japonesas. Esta rica mezcla ha dado lugar a variedades de ceviche que son a la vez únicas y representativas de la maravillosa diversidad de Perú.

Con su fresco y brillante pescado marinado en jugo de limón, es una delicia que resalta por su uso de ingredientes frescos y locales. El pescado de la mejor calidad se marina en el jugo de limón, celebrando la frescura del mar. La cebolla, el cilantro y el ají amarillo aportan profundidad y carácter, creando sabores frescos que rinden homenaje a la riqueza del suelo peruano.

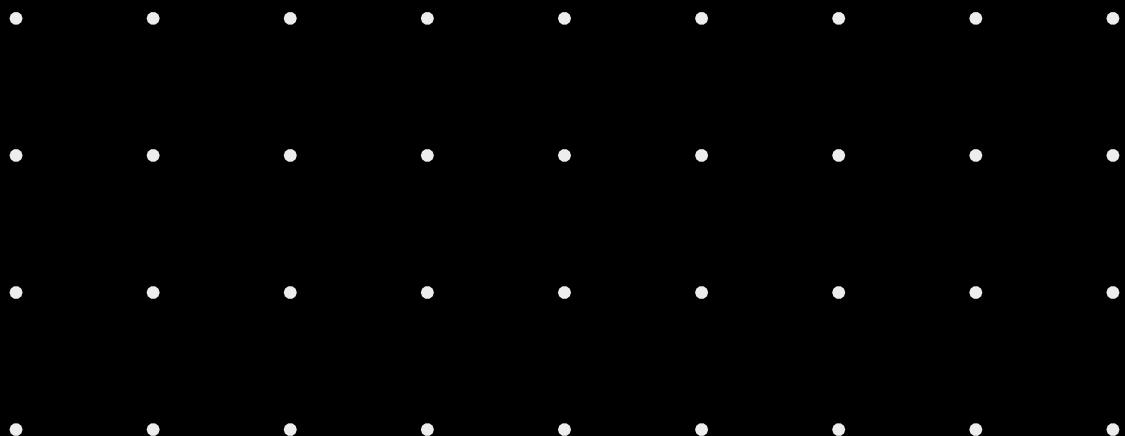
El ceviche refleja la relación armónica entre el hombre y la naturaleza en Perú. Es un testimonio de la riqueza de los recursos marinos y del profundo respeto hacia ellos. La preparación del ceviche implica un delicado equilibrio: el pescado debe ser fresco, el marinado justo, y los ingredientes complementarios deben realzar, no ocultar, el sabor primordial. Este equilibrio es un reflejo de la filosofía de vida en Perú, donde se valora la conexión con la tierra y el mar. En el año 2021, la UNESCO reconoció al ceviche peruano como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Este reconocimiento destaca la importancia cultural y las prácticas asociadas a la preparación y consumo de este emblemático plato peruano.



LIMÓN
LIMÓN REAL
CITRÓN
LIMÓN PERSA
LIMA
LIMÓN CRIOLLO

Citrus limon

ERES LA REINA DE LOS
ANDES, LA ESTRELLA DE
NUESTROS CAMPOS, LA
RIQUEZA DE NUESTRA
TIERRA GENEROSA. OH, PAPA
BENDITA, PAPA SAGRADA! EN
TI ENCONTRAMOS FUERZA Y
SUSTENTO, EN TU SABOR SE
ESCONDE LA HISTORIA
DE UN PUEBLO.



LA PAPA

(PERÚ)



{ **Solanum tuberosum** } Tubérculo comestible que crece bajo tierra fácilmente adaptable a diversas condiciones climáticas. Originaria de la región que comprende el altiplano de los Andes centrales, es la base de la alimentación andina y un símbolo de la generosidad de la tierra.

Ybarburí Caparó

Assistant Manager, Commercial Reporting
MA SAM Service Commercial Support



"COCINAR ME PERMITE CONECTAR CON MIS RAÍCES Y CON LAS PERSONAS QUE MÁS AMO, CREANDO INSTANTES ESPECIALES ALREDEDOR DE LA MESA. EN CADA BOCADO, HAY UN PEDACITO DE MI CORAZÓN"

Ybarburí Caparó

MIS
INGREDIENTES
FAVORITOS

- ❖ Cebolla
- ❖ Tomate
- ❖ Ají panca



COCINAR ES MI REFUGIO, un espacio relajante donde dejo fluir la creatividad al mezclar ingredientes y transformar lo simple en algo especial. Los olores y sabores me transportan a mi infancia, recordando momentos entrañables junto a mi mamá en la cocina. En especial, los postres de los domingos, que siguen siendo mis favoritos porque ¡amo la repostería! Cada plato es más que comida; es una forma de cuidado y amor. Preparar algo delicioso para alguien es mi manera de decirle cuánto me importa.



ROCOTO RELLENO

4 porciones / 1 hora 20 minutos

INGREDIENTES

4 rocotos
 1 cebolla picada
 2 dientes de ajo picados
 1 cucharadita de comino
 500 gr de carne molida o picada
 1 ají panca picado
 ¼ taza de maní picado
 1 cucharadita de pimienta
 1 cucharadita de sal
 1 cucharadita de orégano
 ¼ taza de pasas picadas
 ¼ taza de aceitunas picadas
 2 huevos sancochados picados
 4 rebanadas de queso
 2 huevos
 1 taza de leche evaporada
 Aceite para cocinar

Para la salsa (opcional):

1 taza de salsa de tomate
 1 cucharada de pasta de ají ó ají amarillo
 1 cucharadita de azúcar
 Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

- Enjuaga los rocotos y sumérgelos en agua y sal por 15-20 minutos para reducir el exceso de picor. Enjuaga y deja escurrir.
- Retira la parte superior, saca el corazón y las semillas. Reserva la parte de arriba (tapa del rocoto).
- Prepara el relleno: calienta aceite en un sartén, añade cebolla, ajo y comino. Agrega carne, ají panca, maní, pimienta, sal y orégano. Cocina 10 minutos.
- Añade pasas, aceitunas y huevos sancochados picados al relleno.
- Rellena los rocotos con la mezcla, agrega queso y tapa.
- Coloca los rocotos en una bandeja para horno y baña con mezcla de huevos y leche.
- Hornea a 180°C durante 15-20 minutos o hasta que el queso se haya derretido y los rocotos estén dorados.
- Sirve los rocotos calientes. Lo puedes acompañar con puré de papa si lo deseas.



CHILCANO

ESTA BEBIDA FRESCA Y LIGERA A BASE DE PISCO, LIMÓN Y AGUA CON GAS, CREA UNA EXPERIENCIA DE SABOR BURBUJEANTE QUE CONTRASTA MUY BIEN CON LA INTENSIDAD EXUBERANTE DEL ROCOTO. TAMBIÉN SE PUEDE PROBAR CON EL CHILCANO DE MARACUYÁ.

ENTRE FUEGO Y TIERRA LA HISTORIA DEL ROCOTO AREQUIPEÑO

En el corazón del altiplano arequipeño, entre la majestuosidad de las montañas y la vasteridad de los campos dorados, se esconde una leyenda culinaria que ha cautivado a generaciones: la historia del Rocoto Relleno Arequipeño. Esta es una historia que mezcla magia, tradición y el espíritu inquebrantable de los habitantes de esta tierra.

En el antiguo Arequipa, vivía una joven llamada Amara, conocida por su habilidad prodigiosa en la cocina. Un día, mientras paseaba por los campos alrededor del volcán Misti, se encontró con una planta de rocoto, un pimiento rojo y picante. El rocoto, con su color rojo intenso y su forma robusta, parecía brillar con una luz propia.

Inspirada por este hallazgo, Amara reunió los ingredientes máspreciados: carne de res y cerdo, arroz, aceitunas y especias aromáticas que había recolectado en sus viajes por la región.

Cocinó la carne con cebolla y ajo, añadiendo aceitunas verdes y especias. Luego rellenó con esta mezcla cada rocoto, sellándolo con una mezcla de amor y devoción. Los pimientos se cocieron lentamente, permitiendo que los sabores se fusionaran y crearan una sinfonía de texturas y sabores que evocaban la tierra, el fuego y la historia de Arequipa.

Con el tiempo, el Rocoto Relleno se convirtió en una joya de la gastronomía local, un símbolo de tradición y creatividad. Cada vez que se sirve este plato, no solo se celebra una receta, sino también el legado de Amara, cuya magia culinaria y amor por su tierra dejaron una huella imborrable en la cultura arequipeña.



A close-up photograph of a large pile of bright red Rocoto Locoto chili peppers. The peppers are glossy and vary in shape, some being more rounded and others more elongated. They are densely packed together, filling the frame.

ROCOTO
LOCOTO
CHILE MANZANO

Capsicum pubescens

Elwin Huamání

Manager, Technical Sales Support
MA SAM TSS GBPM



"PARA MÍ, COCINAR ES CREATIVIDAD, DEDICACIÓN Y UN RITUAL PARA UNIR A LA FAMILIA EN MOMENTOS ESPECIALES"

Elwin Huamaní

MIS INGREDIENTES FAVORITOS

- ❖ Ají
- ❖ Papa
- ❖ Sillao



ME GUSTA COCINAR en momentos especiales. Pongo todo mi esfuerzo en preparar platos con sabores complejos, aprovechando la diversidad de ingredientes que tenemos a mano. No soy de seguir siempre la tradición; disfruto cambiando ingredientes y añadiendo otros para descubrir nuevos sabores. No siempre obtengo el resultado que espero, pero cada error es una oportunidad para aprender hasta dar con un plato que no solo sea delicioso, sino también único. Prefiero los platos de larga preparación, esos que pueden tardar hasta cuatro horas. Para mí, es todo un ritual: macerar la carne, alistar los ingredientes y, si puedo usar flameado, parrilla o un ahumador con leños frutales, mucho mejor. Todo lo que hago en la cocina tiene un propósito: reunir a la familia, compartir un momento especial y disfrutar juntos de buena comida y bebida.

LOMO SALTADO

4 porciones / 30 minutos

INGREDIENTES

500 gr de lomo de res en tiras
 3 cucharadas de salsa de soja
 2 dientes de ajo picados
 Sal y pimienta a gusto
 2 cucharadas de aceite vegetal
 1 cebolla roja cortada en plumas
 2 tomates cortados en gajos
 1 ají amarillo
 Cilantro (culantro) fresco picado para decorar
 Papas fritas y arroz blanco (para acompañar)

PREPARACIÓN

1. En una fuente colocar las tiras de lomo en salsa de soja, ajo, sal y pimienta. Deja marinar por 15-20 minutos.
2. En una sartén grande o wok, calienta el aceite a fuego alto. Agrega el lomo marinado y cocina por 2-3 minutos hasta que esté dorado. Retira la carne y reserva.
3. En la misma sartén, añade la cebolla y sofrié hasta que esté suave. Luego, incorpora los tomates y el ají amarillo. Cocina durante 2 minutos más.
4. Devuelve la carne a la sartén con las verduras y mezcla. Cocina un par de minutos para integrar los sabores. Ajusta la sal y pimienta a gusto.
5. Sirve caliente, decorado con cilantro fresco. Acompaña con papas fritas y arroz blanco.



CERVEZA

UNA BUENA CERVEZA RUBIA, BIEN HELADA, ES UN GRAN COMPAÑERO PARA ESTE SABROSO CLÁSICO, REALZANDO SUS SABORES CON SUAVE AMARGOR Y ACIDEZ. LA CARBONATACIÓN DE LA CERVEZA TAMBIÉN PUEDE AYUDAR A LIMPIAR EL PALADAR ENTRE BOCADOS, RESALTANDO LA JUGOSIDAD DE LA CARNE.



UN FIESTA EN LA SARTÉN

El lomo saltado es mucho más que un plato popular en Perú; es un emblema de la identidad cultural del país, un reflejo de su historia y una celebración de su diversidad gastronómica. Este plato, que fusiona ingredientes y técnicas de diferentes tradiciones culinarias, encarna la riqueza cultural de Perú y su capacidad para integrar influencias externas mientras mantiene una esencia auténtica y única.

El lomo saltado es un claro ejemplo de la influencia multicultural en la cocina peruana. Su origen se encuentra en la combinación de elementos de la cocina china y peruana. Introducido por la inmigración china en el siglo XIX, el plato incorpora técnicas del salteado, típicas de la cocina asiática, y las fusiona con ingredientes locales como el lomo de res, los tomates y las papas. Esta mezcla de influencias refleja la habilidad de Perú para adaptar y enriquecer sabores globales, creando una gastronomía distintivamente peruana.

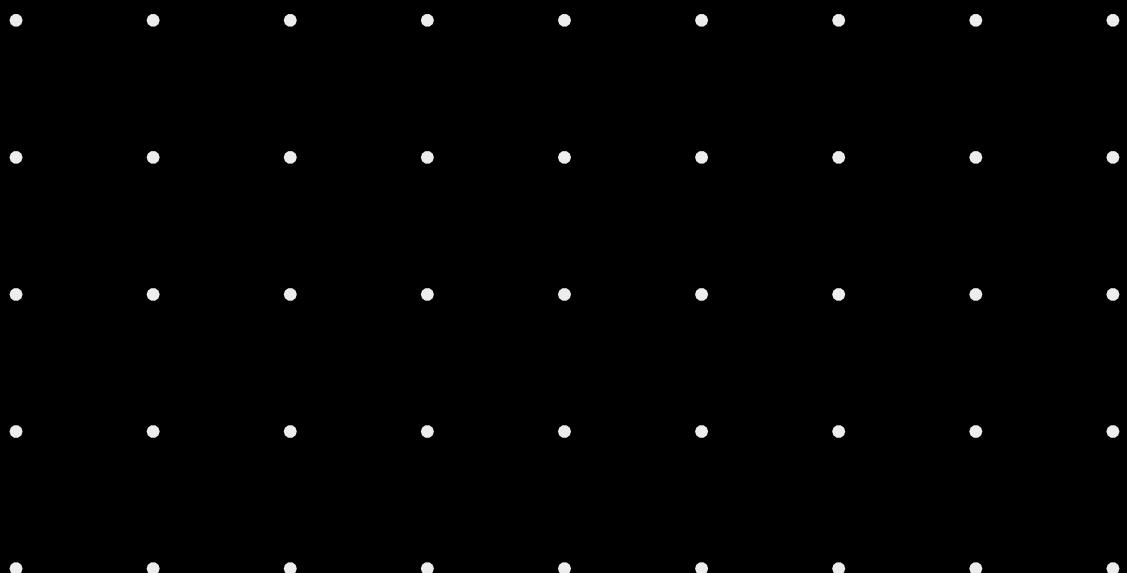
A lo largo del Perú, el lomo saltado se adapta a las variaciones regionales, demostrando la diversidad dentro del país. Desde la forma en que se prepara hasta los acompañamientos utilizados, cada región puede añadir su propio toque, enriqueciendo aún más el plato y reflejando la rica variedad cultural del Perú. Su sabor distintivo y su preparación accesible permiten que todos compartan y celebren la identidad peruana a través de la comida.

A close-up photograph of a large pile of red onions. They are densely packed, filling the frame. The onions have a deep reddish-pink color and a slightly wrinkled texture. In the center of the image, there is a semi-transparent dark gray rectangular overlay containing text.

CEBOLLA
MORADA
CEBOLLA ROJA
CEBOLLA
PÚRPURA

Allium cepa L

LA CHICHA ES LA
BEBIDA DE LOS DIOSES,
FERMENTADA CON EL
ALMA DE NUESTRA
TIERRA, UNIENDO A
LAS COMUNIDADES EN
CADA SORBO.



Extracto de "Los ríos profundos"
JOSÉ MARÍA ARGUEDAS
Escritor y poeta peruano

EL MAÍZ MORADO

(PERÚ)



{ **Zea mays** } Alimento fundamental en la cultura peruana, este cereal que crece en plantas de tallo grueso de hasta 3 metros de altura, produce granos de diferentes colores y tamaños. Ingrediente básico para la gastronomía del Perú, es un tesoro ancestral que se ha transmitido de generación en generación.

A professional portrait of a woman named Ximena Rojas. She has long, dark brown hair with highlights and is smiling warmly at the camera. She is wearing a rust-colored top with puffed sleeves and a matching rust-colored pencil skirt. A large, light-colored wooden spoon hangs from her neck by a chain. Her left hand is tucked into her pocket, while her right hand holds the handle of the spoon.

Ximena Rojas
Specialist, Purchasing
SVSS IPRO Americas

"COCINAR CON AMOR SIGNIFICA PONER TODO NUESTRO CORAZÓN EN CADA PLATO QUE ELABORAMOS, HACIENDO DE LA COCINA EL CORAZÓN DE LA CASA".

Ximena Rojas

MIS INGREDIENTES FAVORITOS

- ❖ Ají amarillo
- ❖ Pollo
- ❖ Arroz



LA COCINA ES MUCHO MÁS QUE UN LUGAR DONDE PREPARAMOS ALIMENTOS; es un espacio de encuentro, de sabores compartidos y de vínculos que se fortalecen con cada plato. Para mí, la comida es un lenguaje de amor, quizás el más sincero que tengo para expresarme.

Hay razones que lo demuestran: los sabores nos llevan de vuelta a momentos especiales, porque la memoria olfativa tiene un poder único para despertar emociones y crear lazos inolvidables. Preparar y compartir una comida nutritiva con alguien es una forma de cuidar su bienestar, de demostrar que nos importa su salud. Y cocinar pensando en quien va a disfrutar nuestro plato nos llena de una motivación especial, porque sabemos que ese acto simple también es un gesto de cariño.

Al final del día, el amor se encuentra en la cocina, en cada comida que compartimos y en cada pequeño detalle que dedicamos, tanto a los demás como a nosotros mismos.

AJÍ DE GALLINA

4 porciones / 2 horas

INGREDIENTES

1 pechuga de pollo entera con hueso
 Sal y pimienta a gusto
 Aceite
 1 cebolla grande
 3 dientes de ajo
 3 ajíes amarillos desvenados y sin semillas
 2 rebanadas de pan de molde
 1/2 taza de leche evaporada
 4 mitades de nueces
 2 cucharadas de queso parmesano

Para acompañar:
 Arroz blanco cocido
 2 papas cocidas y cortadas en rodajas
 1 huevo sancochado
 4 aceitunas negras

PREPARACIÓN

1. Cocina la pechuga de pollo en agua con sal hasta que esté tierna. Una vez cocida, desmenúzala en trozos pequeños y reserva el caldo.
2. En una sartén, calienta aceite a fuego medio y agrega la cebolla, el ajo y el ají. Todo picado en trozos pequeños. Sofríe hasta que estén suaves y dorados. Retira del fuego y deja enfriar.
3. Remoja el pan en leche evaporada y un poco de caldo reservado para que se humecte. Licúa junto con el sofrito, las nueces y el queso parmesano hasta obtener una salsa suave.
5. Devuelve la mezcla a la sartén, añade el pollo desmenuzado y cocina a fuego medio-bajo hasta que la salsa espese. Rectifica la sazón si es necesario.
6. Sirve el ají de gallina sobre arroz blanco, acompañado de papas, rodajas de huevo duro y aceitunas.



CHICHA MORADA

SIENDO UNA BEBIDA DULCE Y REFRESCANTE A BASE DE MAÍZ MORADO, LA CHICHA MORADA, BIEN HELADA, PUEDE EQUILIBRAR EL SABOR SALADO, CREMOSO Y LIGERAMENTE PICANTE DEL AJÍ DE GALLINA.



EL MANJAR REAL DEL PERÚ

El sublime Ají de Gallina podría ser considerado un 'hermano' del Manjar Blanco, una versión originalmente dulce. Aunque pueda parecer una fantasía culinaria, este exquisito platillo en sus albores se asemejaba más a un postre encantador que a un plato principal, debido a sus orígenes e influencias catalanas.

Durante la época colonial, el Ají de Gallina emprendió un viaje encantador desde España hasta las costas del Perú, donde se transformó en el delicioso plato que conocemos hoy. En esta nueva tierra, la pechuga de gallina, el arroz y las nueces permanecieron como pilares de la receta. No obstante, las almendras y el azúcar fueron reemplazadas por nueces y el vibrante ají amarillo, infundiéndole al plato un matiz de color y una explosión de sabor que capturó el corazón de los peruanos.

El ají amarillo no solo otorgó al plato su distintivo color dorado, sino que también lo liberó de su dulce pasado, abrazando un perfil de sabor más audaz y picante. Hoy, el Ají de Gallina ha evolucionado aún más, con ingredientes añadidos para intensificar su sabor y embellecer su presentación.

Algunos prefieren adornar este platillo con rodajas de huevo sancochado o aceitunas enteras, añadiendo un toque especial a su sabor. Además, el rico guiso de Ají de Gallina se ha convertido en el relleno de exquisitas creaciones como los Tequeños de Ají de Gallina, una masa de harina frita, y las Empanadas de Ají de Gallina, horneadas con una deliciosa mezcla de sabores. Cada variación y adición a esta receta tradicional no solo celebra su legado histórico, sino que también honra el amor y la creatividad que ha transformado este plato en una joya de la gastronomía peruana.



A close-up photograph of several brown and white eggs arranged in a pile. The eggs are of various shades of brown, tan, and white, some with visible speckles or darker spots. They are piled together, creating a textured background.

HUEVO DE
GALLINA
FRESCO
DE CORRAL
HUEVO DE GRANJA
CRIOLLO

Gallus gallus

GLOSARIO

ACHICÓRIA

Una planta de hojas verdes utilizada en varias cocinas por su sabor ligeramente amargo.

AJÍ AMARILLO

Ají peruano de sabor suave y color brillante, usado en diversas preparaciones tradicionales.

CACHAÇA

Destilado brasileño de caña de azúcar, base de la caipirinha.

CANCHA

Maíz tostado típico de Perú, con textura crocante y sabor a frutos secos.

CENOURA

Es el término en portugués para zanahoria.

CHICHA MORADA

Bebida peruana hecha con maíz morado, frutas y especias.

CHILCANO

Bebida peruana a base de pisco, limón, ginger ale y hielo.

CHAPALELE

Bollo de papa y harina cocido, que suele acompañar al curanto chilote.

CURANTO

Preparación chilota que cocina carnes y mariscos en un hoyo bajo tierra, usando piedras calientes y hojas de nalca.

CUSCÚS

Sémola de trigo cocida al vapor, popular en Brasil como guarnición dulce o salada.

ENGUINDADO

Licor chileno artesanal hecho con aguardiente y guindas maceradas.

JAMBU

Hierba amazónica usada en Brasil, conocida por producir una sensación de hormigueo en la boca.

QUEIJO COALHO

Queso típico del noreste de Brasil, conocido por su capacidad de derretirse sin perder su forma, ideal para asar.

MERKÉN

Condimento chileno de ají cacho de cabra seco, ahumado y molido, con un toque picante.

MOTE CON HUESILLOS

Bebida chilena hecha de trigo cocido (mote) y duraznos deshidratados (huesillos) en almíbar.

PAIO

Tipo de embutido brasileño similar al chorizo, usado en muchas recetas tradicionales.

PESCOÇO DE FRANGO

Cuello de pollo en portugués (pescuezo), usado para dar sabor a caldos y sopas.

PIURE

Animal marino chileno de intenso sabor y color anaranjado, usado sólo o acompañando ceviches y mariscos.

PULMAY

Versión del curanto preparado en olla, tradicional en la isla de Chiloé, Sur de Chile.

ROCOTO

Ají peruano de sabor intenso, utilizado en diversas preparaciones.

SAGU

Postre brasileño elaborado con perlas de tapioca, a menudo cocido en vino o leche.

SALSÃO

Apio en portugués. Se utiliza para dar sabor a caldos y sopas.

TUCUPI

Caldo fermentado a partir de yuca, utilizado en la cocina amazónica brasileña.

TABLA DE EQUIVALENCIAS

CONVERSIÓN MEDIDAS LÍQUIDAS

Tazas	Millilitros
$\frac{1}{4}$ taza (4 cucharadas)	60 ml
$\frac{1}{3}$ taza (5 cucharadas)	80 ml
$\frac{1}{2}$ taza	120 ml
$\frac{2}{3}$ taza	160 ml
$\frac{3}{4}$ taza	180 ml
1 taza	240 ml
$1\frac{1}{4}$ tazas	300 ml
$1\frac{1}{3}$ tazas	320 ml
$1\frac{1}{2}$ tazas	360 ml
$1\frac{2}{3}$ tazas	400 ml
$1\frac{3}{4}$ tazas	420 ml

CONVERSIÓN MEDIDAS LÍQUIDAS

Cucharaditas y cucharadas	Millilitros
$\frac{1}{4}$ cucharadita	1 ml
$\frac{1}{2}$ cucharadita	2,5 ml
$\frac{3}{4}$ cucharadita	4 ml
1 cucharadita	5 ml
$1\frac{1}{4}$ cucharadita	6 ml
$1\frac{1}{3}$ cucharadita	7,5 ml
$1\frac{1}{2}$ cucharadita	8,5 ml
2 cucharaditas	10 ml
1 cucharada	15 ml
2 cucharadas	30 ml

CONVERSIÓN HARINAS

Tazas	Gramos
1 cucharada	9 gr
$\frac{1}{4}$ taza (4 cucharadas)	35 gr
$\frac{1}{3}$ taza (5 cucharadas)	50 gr
$\frac{1}{2}$ taza	70 gr
$\frac{2}{3}$ taza	100 gr
$\frac{3}{4}$ taza	105 gr
1 taza	140 gr
$1\frac{1}{4}$ tazas	175 gr
$1\frac{1}{3}$ tazas	190 gr
$1\frac{1}{2}$ tazas	210 gr
2 tazas	280 gr
$3\frac{1}{2}$ tazas	490 gr
$3\frac{3}{4}$ tazas	525 gr

CONVERSIÓN AZÚCAR

Tazas	Millilitros
1 cucharadita	5 gr
1 cucharada	15 gr
$\frac{1}{4}$ taza (4 cucharadas)	50 gr
$\frac{1}{3}$ taza (5 cucharadas)	65 gr
$\frac{1}{2}$ taza	100 gr
$\frac{2}{3}$ taza	130 gr
$\frac{3}{4}$ taza	150 gr
1 taza	200 gr
$1\frac{1}{4}$ tazas	250 gr
$1\frac{1}{3}$ tazas	265 gr
$1\frac{1}{2}$ tazas	300 gr
$1\frac{2}{3}$ tazas	330 gr
$1\frac{3}{4}$ tazas	350 gr
2 tazas	400 gr



shibros

Sao Luis de Vale
Brasil



CRÉDITOS Y AGRADECIMIENTOS

Este libro es un homenaje a nuestra diversidad e identidad gastronómica sudamericana y, a nuestros Metsonites, quienes cumplen un papel inspirador y motivador en el origen y desarrollo de este lindo y entretenido proyecto que nos unifica a través de exquisitos sabores y tradiciones.

Sobre todo, gracias a nuestros talentosos chefs Metsonites, quienes se tomaron el tiempo de compartir con nosotros sus remembranzas, afinidades culinarias, y para transmitirnos el porqué cocinar los motiva a ser y sentirse mejores personas dentro de su entorno familiar, laboral y círculo de camaradería.

Un agradecimiento muy especial a:

1. **JOSELIA SIQUIERA:** Gracias por enseñarnos que la alimentación es reconfortante, pero a su vez esencial para nuestro autocuidado a través de ricas y saludables recetas.
2. **RAFAEL RODRÍGUEZ:** Gracias por transmitirnos que la historia culinaria es un componente vital al momento de preparar exquisitos platos, enriqueciendo nuestra experiencia gastronómica.
3. **RHENO ASSEF:** Gracias por mostrarnos que la multiculturalidad culinaria es fundamental en la creación de ricos platos, por estar siempre dispuesto a compartir y enseñarnos con generosidad parte de tu cultura a través de los alimentos.
4. **IGOR LIMA:** Te agradecemos por enseñarnos que cocinar puede ser un momento entretenido lleno de memoria que están presente en nuestras creaciones culinarias.
5. **CONSUELO DUARTE:** Gracias por mostrarnos que a través de una buena alimentación, cuidamos y nutrimos a nuestra familia y amigos con amor.
6. **RAÚL ALFARO:** Apreciamos que nos recuerdes que la forma en que cocinamos es un reflejo de nuestra esencia, capacidad de improvisar y reinventarnos de la mejor manera. Gracias por esos exquisitos y memorables resultados.
7. **LORENA BARRERA:** Gracias por tu carisma y por mostrarnos que la cocina es un arte en el que exploramos una maravillosa variedad de sabores y experiencias enriquecedoras para nosotros mismos y los demás.
8. **ELIZABETH CARVAJAL:** Agradecemos tu gran disposición por enseñarnos que es posible preparar comida saludable y a la vez deliciosa en nuestra cotidianidad y ocasiones especiales.

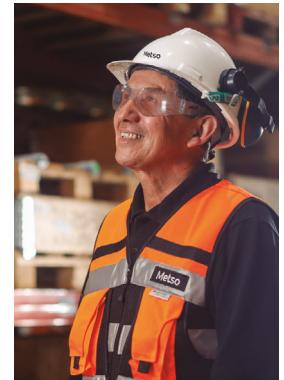
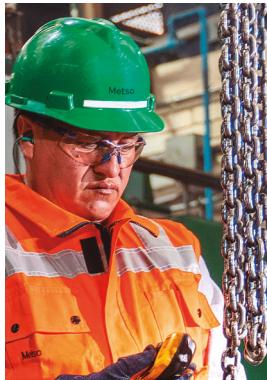
- 9. MIGUEL RAMÍREZ:** Gracias por demostrarnos que la cocina es un espacio para crear vínculos mientras nos divertimos y compartimos momentos especiales con las personas que amamos y nos relacionamos.
- 10. PABLO RIVERA:** Gracias por recordarnos que cocinar es una parte fundamental de nuestra vida, y que hacerlo con cariño y creatividad nos lleva a un estado reconfortante.
- 11. YBARBURÍ CAPARÓ:** Gracias por hacernos saber que es posible endulzar la vida y que cada postre que creas, es un bello recordatorio de esos momentos felices, llenos de amor y risas compartidas de las personas que más quieres.
- 12. XIMENA ROJAS:** Gracias por recordarnos que los sabores evocan recuerdos y que la memoria olfativa posee un poder emocional que crea recuerdos y vínculos inolvidables que perduran en el tiempo.
- 13. DIEGO TARAZONA:** Gracias por enseñarnos que no se trata solo de los ingredientes que tenemos, sino de cómo los combinamos y la pasión que ponemos en cada preparación.
- 14. ELWIN HUAMANÍ:** Gracias por mostrarnos que preparar un platillo es un acto de dedicación y paciencia, un ritual sagrado para alimentar a quienes más amamos.
- 15. LUCÍA SERPA:** Gracias por transmitirnos que la cocina es amor y que a través de los sabores podemos revivir momentos y recordar personas especiales en nuestras vidas.

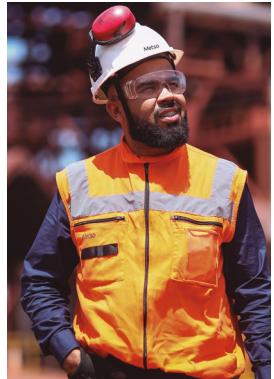
Nuestro agradecimiento también va para todos los colaboradores de Metso, cuyo arduo trabajo nos ha permitido crecer como compañía e inmortalizar nuestra cultura a través de este libro destacando la esencia de cada plato y cada historia. Gracias a su talento, este libro de recetas se convierte en una celebración visual de la vibrante cocina sudamericana.

A nuestras familias y amigos, por su apoyo incondicional y por ser los primeros en disfrutar de nuestras recetas. Su amor y aliento han sido el combustible de este viaje.

Y, por supuesto, a nuestros clientes, por sumergirse en las páginas de este libro y descubrir las fascinantes historias detrás de cada plato. Esperamos que cada receta inspire momentos de alegría y conexión en sus mesas, llenándolas de risas y sabor.

Gracias por hacerlo posible.





Metso