

Receta de encurtidos de nalca chilena



Receta de encurtidos de nalca chilena © [Supermercado Plus Ultra](#)

Una innovadora pero tradicional forma de preservar nalcas **para una vez que acabe la temporada** con una receta de encurtidos deliciosos y saludables que nos permitirán disfrutarla durante todo el año.

¿Cómo hacer encurtidos de nalca?

Para los encurtidos de nalca podemos utilizar dos variaciones, **la primera de ellas elaborada con salmuera y la segunda con vinagre de manzana o vino**, siempre asegurándote de probar un trozo de la nalca para confirmar que no esté amarga.

Información Nutricional

Categoría: [Aperitivos](#)

Cocina: Chilena

Calorías: 200

Preparación: 20 minutos

Raciones: 8 personas

Receta de encurtidos de nalca chilena

Ingredientes

- 2 nalcas maduras y firmes
- 1 litro de agua purificada
- 1 litro de vinagre de manzana o vino
- 100 g de sal

Preparación

- 1. Preparar la salmuera disolviendo la sal en el agua, revolver y reposar un par de veces verificando que se haya incorporado por completo.
- 2. Pelar las nalcas, retirar el exceso de fibras y cortar en trozos del largo de los frascos utilizados (limpios y esterilizados), introducirlos suavemente y acomodarlos en el interior sin presionarlos demasiado.
- 3. Rellenar los frascos con la salmuera o el vinagre hasta el tope y cubrir por completo, limpiar los bordes con un paño limpio y tapar muy bien.

Acerca de la nalca chilena

- La nalca (*Gunnera tinctoria*) es una hierba gigante nativa de Chile **considerada sagrada por los pueblos originarios del sur del país** y consumido desde hace miles de años debido a su gran valor nutricional y propiedades medicinales.
- Dentro de sus propiedades medicinales destacan el uso de infusiones elaboradas a partir del tallo **para tratar malestares estomacales, diarreas y hemorragias**, o un gel elaborado con la base del tallo para el tratamiento de quemaduras, fiebre e infecciones.

¿Sabías qué?

El origen de los encurtidos se remonta a la antigua Mesopotamia, en donde esta técnica de conservación **viene utilizándose desde hace más de 4.000 años**, luego se popularizó en China debido al comercio internacional y desde ahí a todo el mundo.

Recomendamos

- [Receta de pan de miel](#)
- [Dulce de harina dorada](#)
- [Cazuela de osobuco](#)
- [Chicha de cera de abeja](#)