

# Receta de pancutras con piures chilenos



Receta de pancutras con piures

La receta de pancutras con [piure](#) es un plato **que mezcla cocina nativa y criolla** que es parte de las diversas formas en la que los mapuches consumían este particular marisco rojo.

## ¿Cómo hacer pancutras con piures?

Ya sean crudos, cocidos o asados en su propio alvéolo acompañados de papas cocidas, **las pancutras con piure o refalosas** fueron un plato muy popular en la Colonia a principios del siglo XIX.

# Información Nutricional

Categoría: [Sopas y Guisos](#)

Cocina: Chilena

Calorías: 400

Preparación: 45 minutos

Cocción: 20 minutos

Raciones: 5 personas

## Receta de pancutras con piures

### Ingredientes

- 15 piures frescos
- 10 cholgas frescas
- 6 cucharadas de harina
- 150 ml de agua
- 1 zanahoria
- 1 cucharada de ají de color
- $\frac{1}{2}$  cebolla
- $\frac{1}{2}$  morrón
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de comino
- Perejil
- Cilantro
- Sal

### Preparación

- **1.** En un bol o plato hondo cernir la harina y mezclar con un poco de agua y una pizca de sal, revolver hasta formar una masa consistente, no ligosa, sobar, amasar y estirar con el uslero hasta un grosor de  $\frac{1}{2}$  centímetro aproximadamente. Cortar en cuadritos pequeños de unos 3 cm por lado. Reservar.

- 2. Lavar muy bien los piures y las cholgas en agua fría. Reservar.
- 3. En una olla mediana añadir un poco de aceite y freír la cebolla picada en pluma, el morrón cortado en tiritas delgadas, saltear todo durante unos 5 minutos y agregar 1  $\frac{1}{4}$  litros de agua, llevar a ebullición a fuego alto e incorporar la zanahoria rallada, los piures, las cholgas, el comino, el ají de color y el perejil picado.
- 4. Llevar nuevamente a ebullición y añadir las masas previamente cortadas al caldo hirviendo y cocinar por aproximadamente 10 minutos.
- 5. Servir las pancutras con piures bien calientes en un recipiente hondo y como plato de fondo.

## ¿Sabías qué?

Esta particular mezcla **se habría originado en el puerto de Talcahuano** a inicios del siglo XX reemplazando la carne de vacuno por piures principalmente debido a su abundancia en la zona.

## Recomendamos

[Empanadas de piures](#)

[Pancutras tradicionales](#)