

Receta de papas con chuchocha



Receta de papas con chuchocha

Las papas con chuchocha son un plato **muy reconocido del recetario de comidas chilenas**, uno de esos guisos que te transportan al pasado imposibles de olvidar.

¿Cómo hacer papas con chuchocha chilena?

Al preparar papas con chuchocha **puedes optar por un plato más o menos espeso** según la cantidad de líquido que añadas, opcionalmente incluso puedes incorporar queso rallado al servir.

Información Nutricional

Categoría: [Sopas y Guisos](#)

Cocina: Chilena

Calorías: 200

Vitaminas: B3, B4, C

Minerales: Potasio, Fósforo, Magnesio

Preparación: 30 minutos

Cocción: 30 minutos

Raciones: 5 personas

Receta de papas con chuchoca

Ingredientes

- 250 g de zapallo
- 5 papas grandes
- 1 taza de chuchoca
- 1 cebolla
- 1 cucharada de manteca vegetal
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de ají de color
- Sal
- Pimienta

Preparación

- **1.** En una olla grande sobre fuego medio derretir la manteca y la mantequilla, agregar luego la cebolla picada fina, el ajo y el ají de color, cocinando hasta que la cebolla adquiera una apariencia transparente.
- **2.** Añadir las papas peladas y trozadas en cuartos, el zapallo pelado cortado en trozos medianos, cubrir con

agua recién hervida y cocinar hasta que las papas y el zapallo estén blandos.

- 3. Espolvorear la chuchoca en forma de lluvia y revolver suavemente con una cuchara de madera moliendo un poco las papas y el zapallo evitando que se formen grumos, manteniendo a fuego suave por unos 10 minutos o hasta que la chuchoca esté bien cocida.
- 4. Servir las papas con chuchoca de inmediato, decorando con cilantro fresco y acompañándolas opcionalmente por un huevo frito, bistec o [longanizas](#).

¿Sabías qué?

La chuchoca es maíz molido grueso y conserva casi todos los beneficios del choclo, **siendo una excelente fuente de fibra soluble**, ayudando a controlar el colesterol y facilitar el tránsito intestinal.

Recomendamos

[Pastel de chuchoca](#)

[Cazuela de pava](#)