

# Receta de papas con luche chileno



Receta de papas con luche chileno

Las papas con luche son una comida chilena ancestral, **cuyos orígenes se han perdido en el tiempo**, pero que hoy en día ha sido rescatado y reconocido en todo el país.

## ¿Cómo hacer papas con luche?

Las papas con luche sin duda es **uno de los platos principales de la gastronomía mapuche**, una tradicional combinación de ingredientes mar y tierra, sencillo y muy nutritivo.

# Información Nutricional

**Categoría:** [Platos Principales](#)

**Cocina:** Chilena

**Calorías:** 350

**Vitaminas:** A, B1, B3, B6, C, E

**Minerales:** Potasio, Hierro, Magnesio

**Preparación:** 30 minutos

**Cocción:** 20 minutos

**Raciones:** 4 personas

## Receta de papas con luche

### Ingredientes

- 2 kg de papas
- 200 g de luche seco y picado
- 2 cebollas medianas
- 2 zanahorias ralladas
- 2 tallos de apio
- 2 dientes de ajo picado muy fino
- 1 pimentón rojo
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharadita de orégano
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de comino
- Aceite
- Sal

### Preparación

- **1.** Lavar y pelar las papas, partirlas por la mitad y cocinarlas cubiertas de agua fría y sal llevada a hervor por unos 20 minutos. Filtrar las papas y reservar el agua de cocción.

- 2. En una olla grande añadir un chorro de aceite y calentar a fuego medio, incorporar las cebollas y el pimentón picados en cubitos pequeños, la zanahoria rallada, el ajo molido, la sal, el orégano y el comino, revolviendo y cocinando todo suavemente por unos 5 a 10 minutos.
- 3. Remojar unas 2 tazas de luche picado en agua fría por un minuto y luego incorporar al sofrito, revolver para integrar y agregar un poco agua del caldo de la cocción de las papas, poco a poco, evitando que la cocción se seque.
- 4. Incorporar las papas cocidas y chancar con una cuchara de madera, moliendo, mezclando y agregando más agua de cocción para texturizar y obtener una mezcla untuosa y gruesa, añadir la mantequilla y revolver hasta integrar todo.
- 5. Servir las papas con luche inmediatamente bien calientes, solas o acompañadas por ejemplo de chuletas de cordero y espolvoreadas con cilantro picado.

## ¿Sabías qué?

La palabra luche o lluchees es propia del mapudungun y significa “yerba de mar que se come” y es un ingrediente **que forma parte de la dieta habitual del pueblo mapuche** desde hace muchos siglos, el cual almacenaban secándolo al sol y prensándolo en forma de panes.

## Recomendamos

[Cazuela de luche y cerdo](#)

[Charquicán con huevo](#)