

Receta de puyes chilenos salteados al merkén



Receta de puyes salteados al merkén

Los puyes **son unos pequeños peces sin escamas** usualmente extraídos mediante redes de pesca, que posee una piel casi transparente que le permite mimetizarse con su entorno y de su principal depredador, la trucha.

Información Nutricional

Categoría: [Aperitivos Típicos](#)

Cocina: Chilena

Calorías: 200

Preparación: 10 minutos

Cocción: 5 minutos

Raciones: A gusto

Receta de puyes salteados al merkén

Ingredientes

- 200 g de puyes frescos o congelados
- 60 ml de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- [Merkén](#)
- Sal
- Pimienta

Preparación

- 1. Lavar los puyes en agua fría, frescos o descongelados, estilar y reservar en una fuente.
- 2. Con el costado de un cuchillo ancho aplastar el ajo sin retirar la piel externa, añadir aceite de oliva en una sartén mediana y saltear durante un par de minutos.
- 3. Añadir a la sartén los puyes, sal y pimienta al gusto, una pizca de merkén y saltear durante otros dos minutos impulsando la sartén verticalmente para elevar e incorporar todos los ingredientes. Retirar el ajo.
- 4. Servir los puyes salteados al merkén con el aceite de oliva y acompañar con galletas saladas o pan tostado.

¿Sabías qué?

La extracción de puyes se concentra principalmente **a fines de la primavera e inicios del verano** especialmente en la desembocadura del río Palena

Recomendamos

[Galletas de merkén](#)

[Puré picante chileno](#)