

INDICE

	Pág.
Origen del Pimentón	3
Cualidades del Pimentón.....	5
Recetas para Entradas.....	12
» » Sopas	15
» » Guisos.....	17
» » Cocina Chilena	26
» » » Norte-Americana	32

Origen del Pimentón

Remontándonos a la época primitiva del pimentón, vemos que tiene su origen en las milenarias tierras del Africa del Norte. Fué introducido en Europa en las primeras incursiones de los Arabes que eran muy aficionados a esta especia. Como encontraron el suelo y el clima de la región levantina, excepcionalmente adaptable para su cultivo, lo introdujeron en gran escala en esa zona.

Las plantaciones primitivas se efectuaron con semillas de pimiento picante, única variedad entonces conocida; pero las excepcionales cualidades del suelo de la región fueron suavizando paulatinamente el sabor picante del fruto, hasta ofrecer las calidades actuales.

En España tomó gran incremento la industria del pimentón, llegándose a una selección perfecta del fruto, escogido exclusivamente de la variedad CAPSICUM

cultivo y su elaboración, para crear una nueva industria **TOTAL Y ABSOLUTAMENTE NACIONAL**, estimuló y ayudó económicamente a los pequeños agricultores del valle para que impulsaran el cultivo del pimientón, e ideó y fundó la primera fábrica de Pimentón.

Como no existieran en el país antecedentes de esta nueva industria, el señor Vera se documentó de todo cuanto se hacía en España, tanto respecto al cultivo mismo, como a los procedimientos de elaboración. Fué así, como en el año 1920, silenciosamente y sin vacilaciones, inició la producción y elaboración del **PIMENTON NACIONAL**—genuinamente nacional,—arraigándolo al mercado chileno en forma permanente, desde esa época, y creando el tipo conocido con el nombre de "**FARO**".

La industria montada por el señor L. Alberto Vera, ha llegado, con el correr de los años y mediante su tesonera labor, a constituir la principal fábrica de Pimentón nacional, y su capacidad actual es tal, que no solamente puede abastecer las necesidades internas del país, sobradamente, sino que la marca **FARO** se ha hecho ya muy conocida y apetecida en los principales mercados de América, en donde su consumo ha llegado a ser casi exclusivo.

EE. UU. de América, Cuba, Panamá, Colombia, Perú, Bolivia, Uruguay, etc., etc., están importando en la actualidad, grandes cantidades de **PIMENTON CHILENO**, de la marca "**FARO**".

SUS CUALIDADES

Las excelentes cualidades del **PIMENTON "FARO"** son ya muy conocidas en nuestro país. Tan arraigado se halla su empleo—en su variedad **FARO CHORICERO**—para la fabricación de embutidos y para la conservación de jamones, que ha llegado a ser irremplazable. Su empleo no se limita solamente a la fabricación casera de embutidos, sino que es mayor cada día en las grandes industrias de conservas de carnes, pues aparte de dar al producto mejor aspecto, le proporciona mejor sabor y propende a su conservación.

Además se utiliza en la condimentación de muchos platos, como acreditan las recetas incluidas en este folleto, tomadas de la inagotable colección que ofrecen las cocinas Chilenas, Españolas y Norteamericanas.

OTRAS CUALIDADES DEL PIMENTON "F A R O"

Aparte de sus apreciables cualidades condimentativas, los nuevos descubrimientos de la ciencia en el terreno del valor alimenticio de los productos, han venido a colocar al PIMENTON FARO en primer plano de la escala de los VERDADEROS ALIMENTOS, tanto por su extraordinario poder vitamínico y protéico como por las sales minerales que contiene.

He aquí, como demostración, dos cuadros: uno que consiste en el análisis vitamínico practicado en uno de los mejores Laboratorios Bioquímicos del país, y otro que representa los porcentajes de sales minerales que contiene el pimentón FARO, y que sirvió de base para la tesis presentada por una aventajada alumna de la Universidad de Chile.

LABORATORIO BIOQUIMICO VALPARAISO

Hatting, Maydl y Miranda Ltda. 26.11.1941
Casilla 1094 — Teléfono 93162

—oOo—

DETERMINACION DE LAS VITAMINAS: A, B(1), C, y E. DEL PIMENTON "FARO" DE LA COMPAÑIA INDUSTRIAL VERA, S. A., ILLAPEL.

100 gramos del Pimentón molido FARO, contienen:
Vitamina A—Beta-Carotena 150,000 unidades internacional;

Vitamina B (1) Cloruro Tiamina 2,500 unidades internacional;

Vitamina C, Acido Ascórbico 260 unidades internacional;

Vitamina E, Alfa-Tocoferol, 1,250 unidades ratón.

NOTA.—Unidad ratón, técnicamente se designa de la manera siguiente:

R.W.E. significa unidad de crecimiento rata, es decir, la cantidad de una determinada substancia que, administrada de un modo especial, produce un aumento de peso de 10 a 12 gramos por semana.

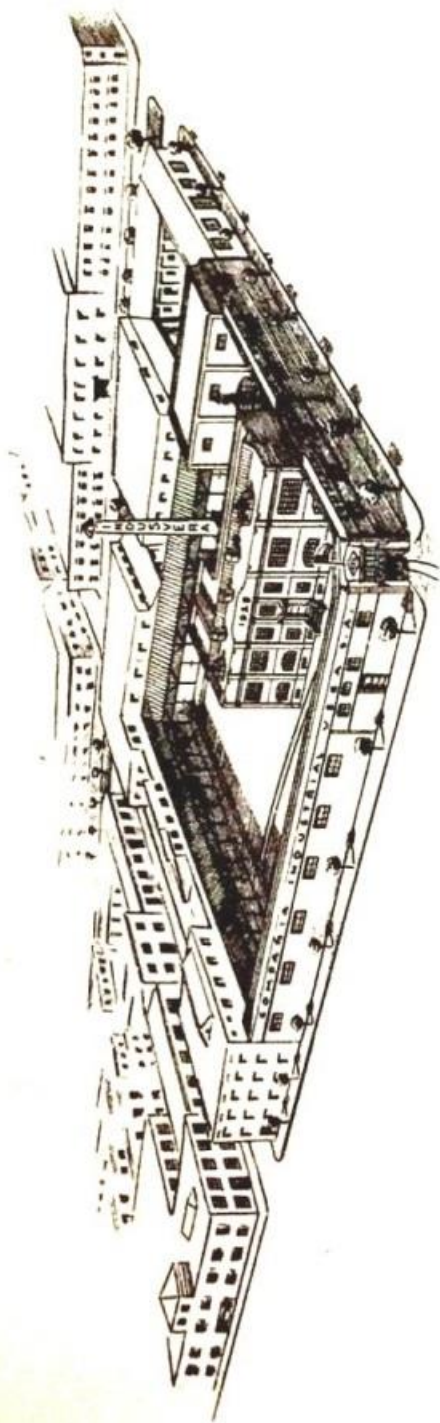
ANALISIS QUIMICO DE LAS CENIZAS DE LA MUESTRA DE PIMENTON "FARO"

Resultados expresados en gramos por ciento

Potasio	1,360
Sodio	0,348
Magnesio	0,231
Fósforo	0,205
Calcio	0,114
Azufre	0,033
Fierro	0,007
Manganeso	0,002
Cobre	0,00075

De estos análisis se deduce fácilmente la importancia que el pimentón "FARO" tiene como factor de nutrición, ya que, fuera de su valor como condimento, es capaz de aportar a nuestra alimentación una cantidad apreciable de vitaminas, sales minerales y materias protéicas.

VISTA PANORAMICA DE NUESTRA FABRICA.



Opiniones del eminente médico Dr. E. P. Reed, acerca de la Vitamina "A" y del Pimentón, frente al complicado mecanismo de la digestión.

Las VITAMINAS son sustancias químicas indispensables para la buena nutrición y que el organismo emplea en cantidades muy pequeñas, pero sin las cuales no se puede mantener la salud. Aunque los alimentos contengan todas las sustancias necesarias en cantidades adecuadas y en proporción conveniente, si no hay junto con ellas VITAMINAS no podemos utilizarlas y se presentarán enfermedades y defectos de salud y crecimiento que varían según cuál sea la VITAMINA que falte.

LA VITAMINA llamada "A" desempeña en la alimentación un papel de importancia enorme. Si nos falta, se desarrolla una enfermedad que lleva a la pérdida de la vista. Pero no es esto todo, sino que también quedamos expuestos a infecciones de diverso género y a una mala nutrición que en los niños termina con la muerte segura. Todo el cuadro de la falta de VITAMINA "A" se establece en el curso de pocas semanas, como se ha visto en diversos países, y se había observado durante años y años cuando no se podía explicar cuál era la causa verdadera de epidemias que desesperaban a los higienistas.

Experimentando en animales, se logró comprobar que la causa era la falta de VITAMINA "A". Estudios sucesivos y muy prolijos han establecido ahora que si la alimentación contiene la cantidad suficiente de VITAMINA "A", ya no se presentan nunca los trastornos debidos a su carencia.

LA VITAMINA "A" se encuentra en las grasas animales en general, pero falta en la manteca de chanco y en los aceites vegetales, sobre todo si han sido calentados hasta 130 grados, como se hace en los refinados. La refinación es, en general, un procedimiento destructivo de muchas VITAMINAS.

En el reino vegetal se encuentra la VITAMINA "A" abundante en plantas, frutos y bulbos de color amarillo y rojo (carotina). También existe en hojas verdes.

Ella estimula el crecimiento y la conservación sana del ojo, que es el primero en sufrir por su carencia. La córnea pierde su brillo, se ulcera, secándose, se perfora el ojo, se destruye el cristalino y viene la ceguera.

Pero, además, desempeña un papel importantísimo en el mantenimiento de las defensas del organismo contra las infecciones de los microbios que producen enfermedades, y en el crecimiento del organismo, que es estimulado por la VITAMINA "A".

Si la alimentación contiene VITAMINA "A" en cantidades suficientes, el crecimiento se hace normalmente, las defensas son buenas contra las infecciones y no se presentan los trastornos glandulares que se observan cuando faltan.

Por consiguiente, es de importancia suma que nuestros alimentos contengan VITAMINA "A", y esta necesidad se mantiene en todas las edades. Muchas personas que se resfrían con frecuencia y que fácilmente adquieren cualquiera enfermedad infecciosa, probablemente sufren por falta de esta VITAMINA en su alimentación.

Tiene la ventaja la VITAMINA "A" de no ser demasiado sensible al calor, de manera que la cocción de los alimentos difícilmente la destruye.

Los cálculos hechos para medir la cantidad mínima indispensable determinan que es de unas 800 unidades diarias.

Toda substancia alimenticia, pues, que contenga VITAMINA "A", es no solamente recomendable, sino necesaria, y llenará un requisito sin el cual no podemos mantenernos sanos.

En este sentido, el PIMENTON tiene un valor real en la alimentación, y, además, por sus propiedades condimenticias, sirve para estimular el apetito, fomentar las secreciones digestivas, mejorando el sabor, aroma y color de los guisos de la mesa. No puede dudarse de que el uso general del pimiento, tanto del tipo dulce como picante, en sus diversas formas de presentación y preparación, aun al estado natural, obedece en Chile no solamente a una costumbre agradable y sana, sino que llena un fin de salud bien definido.

La condimentación de los alimentos los hace más agradables, y si un alimento no agrada, no nos atrae, no es deseable, el aparato digestivo no lo aprovecha porque los jugos digestivos no se producen y todo el mecanismo complicado de la digestión deja de funcionar.

(Fdo.)— Dr. E. P. REED

VALPARAISO, 15 de Mayo de 1940.

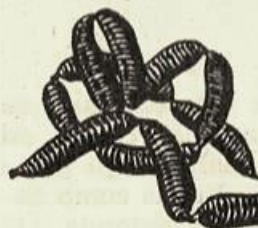


PARA BUENOS EMBUTIDOS



SOLO PIMENTON

"FARO"



CHORICERO



RECETAS

LAS RECETAS INCLUIDAS EN ESTE LIBRO HAN SIDO ESTUDIADAS Y SELECCIONADAS POR LA SEÑORA **BERTA GAUCHE**, PROFESORA DE ECONOMIA DOMESTICA DE LA UNIVERSIDAD DE CHILE.

ENTRADAS

LANGOSTINOS EN MAYONESA ROJA.

Se baten tres o cuatro yemas; se les agrega aceite gradualmente revolviendo hasta que se haga espesa; agréguese sal, vinagre y un poco de PIMENTON "FARO"; cúbranse con ella los langostinos y adórñese con lechugas.

ESPARRAGOS A LA VINAGRETA.

Se cuecen los espárragos, se deja un poco del agua en que se han cocido, se fríe aceite con dos dientes de ajo, una cucharadita de pimentón "FARO" y dos cucharadas de vinagre. Se mezcla todo y se deja hervir un momento. Se cubren los espárragos con esta mezcla y se sirve frío.

MAYONESA DE MERLUZA.

Se cuece un trozo de merluza, se deja enfriar y se desmenuza, suprimiendo las espinas; se coloca en una fuente, se mezcla con pimienta, sal, perejil picado, aceite y vinagre; se cortan dos lechugas como tallarines, se mezcla todo y se le dá forma redonda, alta y bien comprimida. Se cubre todo con una salsa mayonesa y se adorna con huevos duros, aceitunas, las verduras que se quieran y PIMENTON "FARO", unido a las yemas cocidas del aliño. Se agregan papas cocidas.

HUEVOS FARO.

Huevos cocidos y duros se parten por mitad, se les quita la yema, la que se pasa por cedazo.

A la yema molida se le agrega 1 cucharadita de PIMENTON "FARO", 3 cucharadas de Crema Nestlé, formando así una pasta suave.

Se rellena la cavidad del huevo con esta pasta y se sirve rodeada de una ensalada surtida.

PESCADO ESCABECHADO.

Se limpia y se corta el pesado en trozos, se aliña, se pasa por harina y se fríe hasta que esté dorado. Igualmente se fríe cebolla, ajo, perejil, sal, agregando a esta fritura una cucharadita de color preparada con PIMENTON "FARO".

Antes de estar bien dorada la cebolla se retira y se acomoda en una budinera o fuente de vidrio o de barro, colocando por capas, una de cebolla y otra de pescado. Se cubre todo con una taza de vinagre de buena calidad, 1 taza de aceite en la que se ha desleído una cucharadita de PIMENTON "FARO", mostaza, sal, pimienta entera y 2 hojas de laurel.

Esta preparación puede conservarse muy bien hasta 3 días.

LOCOS AMOLDADOS.

Se cuecen los locos dejándolos bien blandos y se pican finos, se une con lechuga picada fina aliñando con sal, pimienta, jugo de limón, una cucharadita de PIMENTO "FARO". 6 hojas de colapiz, se remojan 15 minutos en agua fría y después se colocan estiladas en una taza y ésta al baño de maría hasta que el colapiz se diluya uniéndolo entonces con la preparación anterior. Se deja un poco de colapiz diluido para pasarle un baño a los moldecitos.

Se cuece un huevo duro, se corta en ruedas y se coloca una tajadita en cada molde, se vacía encima la preparación y se deja hasta que se cuajen.

Se sirven rodeados de Jalea Caldox, o ensaladas.

ROLLITOS DE JAMON.

Se hace un pinito de verduras (porotitos, lechuga, berros, arvejas) y se une con mayonesa "FARO".

Se coloca una porción de este pinito en cada tajada de jamón crudo; se enrolla y se cubre con mayonesa.

ALCACHOFAS PRIMAVERA.

Se cuecen las alcachofas, se les quita las hojas raspándolas con una cucharita para quitarles la comida. Los fondos se dejan enteros.

Con la comida de las hojas; con dos yemas cocidas, pasadas por cedazo y una cucharadita de PIMENTON "FARO", se forma una pasta y se rellenan los fondos, cubriéndolas con mayonesa. Se sirven rodeados de ensaladas frescas o verduras cocidas.

MAYONESA FARO.

Se ablandan 2 cucharadas de mantequilla al baño de maría, y se bate un poco, se va agregando poco a poco la yema de un huevo batiendo como se hace en toda mayonesa, se añade $\frac{1}{2}$ cucharadita de PIMENTON "FARO", sal y un poco de jugo de limón. Con esta mayonesa se cubren entradas, carnes o pescados.

FLORES DE TOMATES.

Tomates limpios y secos se cortan en 5 cascós formando una flor. Se cuecen porotitos verdes, se aliñan y se colocan en el centro de la flor.

Se hace una mayonesa Faro, consistente, (ver receta anterior) y se decora cada pétalo de la flor y también el centro.

SOPAS

SOPAS DE POROTOS. (*Del año*)

Se cuecen porotos y se pasan por cedazo. Se fríe una cebolla picada fina, 2 dientes de ajo en color, preparada con PIMENTON "FARO", en 2 cucharadas de mantequilla. Todo esto se agrega al puré de porotos, en seguida se le agrega caldo o simplemente agua caliente, hasta formar unas sopas espesitas, se le dá un ligero hervor, y se sirve con crutones de pan frito.

SOPAS DE TOMATE.

Se cortan los tomates en cuatro pedazos, y se colocan en una olla con agua y sal. Cuando estén casi deshechos, de cocidos, se pasan por cedazo, agregando la misma agua en que se cocieron. Se diluyen 3 cucharadas de maicena en un poco de agua y se agrega al caldo, 1 cucharada de PIMENTON "FARO", deshecha en 2 cucharadas de mantequilla y se cuece todo hasta formar una crema espesa. Si los tomates fueran muy ácidos se le añade 1 cucharadita de azúcar al caldo. *Es importante que queden espesas.*

AJIACO.

Se corta un trozo de posta en pequeñas tajadas largas, y lo mismo se hace con una cebolla grande, se fríe todo en aceite al que se le agrega 1 cucharada de PIMENTON "FARO", ajo, perejil, orégano, sal y pimienta.

Después de estar todo frito, se agrega el caldo colado y las papas, cortadas a lo largo.

Al servirlo se le agrega 2 o más yemas diluidas en 3 cucharadas de Crema Nestlé.

CALDILLO DE MERLUZA.

Se fríe el pescado cortado en trozos, al aceite, se le agrega una cucharada de PIMENTON "FARO", sal y pimienta. Se frien aparte 2 cebollas, y 2 dientes de ajo. Se acomoda de preferencia en una fuente de barro, primero una capa de cebolla frita, luego las papas y zanahorias cortadas en rueda y sobre todo esto se coloca el pescado cubriéndose con tajadas de tomates, 2 tazas de agua caliente y 2 cucharadas de aceite, al que se le habrá colocado 1 cucharada de PIMENTON "FARO".

Si se desea, añádase al caldo 2 yemas al momento de servirlo.

SOPAS DE AJO A LA MADRILEÑA.

En una cacerola fríase un poco de aceite con unos ajos y un poco de pan en rebanadas finas; échase un poco de PIMENTON "FARO", agua y sal; dejándose cocer durante unos minutos. Se le puede mezclar huevos batidos.

SOPAS DE AJO A LA MALAGUEÑA.

Son las mismas sopas a la madrileña, con el agregado de trocitos de jamón frito al ajo y al Pimentón "FARO".

GUISOS

POLLO EN CHAFAINA A LA CATALANA.

Cortado el pollo en trozos se fríe en aceite con jamón, cebolla picada y berenjenas, pimientos verdes o encarnados cortados en tiras, ajos, laurel, tomillo, un poco de nuez moscada, dos cucharadas de caldo y sal, una cucharada de PIMENTON "FARO", y tomate, se deja cocer por media hora. Se acompaña de papas fritas.

RANAS ESTOFADAS.

En una cacerola con aceite se fríe una cebolla picada, unos dientes de ajo, perejil, un poco de PIMENTON "FARO" y vino blanco; se sazona de sal, nuez moscada y laurel; se agregan las ranas limpias cuidando que la cocción sea suave y la cacerola esté bien tapada. Una vez tiernas, están listas para servir las.

HUEVOS RELLENOS CON ACEITUNAS.

A los huevos cocidos y duros, se les quita la cáscara y se parten por la mitad. Las yemas se revuelven con un poco de sal, queso rallado, perejil, una cucharadita de PIMENTON "FARO" y el caldo necesario para hacer una salsa espesa; con esta salsa se rellenan las claras cuidadosamente. El resto de la salsa se echa en una fuente que sirva para el horno, se colocan los huevos y sobre cada uno una aceituna desosada; también se reparten aceitunas entre los huevos.

Todo se unta con manteca derretida, un poco más de PIMENTON "FARO", pan rallado, y se pone un momento al horno.

COLIFLOR AL AJO ARRIERO.

Una vez cocida la coliflor se escurre y se pone en una fuente, se rocía con un refrito de aceite, ajo, PIMENTON "FARO", y unas gotas de vinagre; se tapa y se deja cocer diez minutos.

CROQUETAS DE ARROZ Y QUESO.

Se hace una pasta espesa con un tarro Crema Nestlé, una taza de queso rallado, un cuarto de taza de mantequilla, una taza de harina, y 1 cucharada de PIMENTON "FARO". Se sazona a voluntad. Se deja enfriar y se mezcla con dos tazas de arroz hervido y frío. Se hacen las croquetas y se rebozan en pan rallado muy fino. Se pasan por huevo batido. Se rebozan nuevamente en pan rallado; se frien en mucho aceite y al servir las se acompañan con puré de papas.

BACALAO CON PAPAS.

Se fríe el bacalao después de lavado convenientemente para extraerle el exceso de sal, y se coloca en una cacerola con abundante cantidad de papas. Con el mismo aceite usado se fríe una cebolla picada, ajo y una cucharada de PIMENTON "FARO"; se cubren de agua las papas y queda terminado cuando las papas se hayan cocido.

POLLO GUISADO ESTILO CASERO

Cortado el pollo en pedazos, se fríe en aceite, con una cebolla, un pedacito de tocino y un poco de PIMENTON "FARO", tomate, vino blanco, sal y perejil, agregándole un poco de agua. Una vez cocido, se sirve.

BACALAO AL AJO ARRIERO.

Desmenúcese muy fino; se pone en un tiesto con agua templada unos minutos, se cambia el agua y se seca con un paño después de escurrido. En una cacerola de barro con aceite caliente se le agrega el bacalao y se fríe unos minutos, agregándole una salsa a base de cebolla, PIMENTON "FARO" y tomate; se cuece todo junto y se pone un poco de perejil picado encima.

CORDERO ASADO A LA PANADERA.

Al cordero asado, bien dorado, se le añaden vino blanco, unas cebollas y papas, en igual cantidad; después de asado se rocía con un poco de pan rallado, pimentón FARO, perejil y un poco de aceite, y se deja dorar.

MENESTRON DE LEGUMBRES A LA ESPAÑOLA.

Fríase unas cebollas, un diente de ajo, unos dados de jamón, judías verdes, guisantes, puntas de espárragos y habas desprovistas de toda piel. Se pone a cocer en la siguiente salsa: Freir en aceite unos dientes de ajo picados muy fino, una cucharada de pimentón "FARO", un poco de harina y tomate; se deja cocer todo junto y se sazona bien.

PESCADO A LA MADRILEÑA.

Un pescado entero; se le hacen cortes y se ponen unas torrijas de limón; se asa al horno, con aceite, vino blanco, laurel, sal, un poco de pan rallado, PIMENTON "FARO" y perejil, todo mezclado.

PISTO MANCHEGO.

Freir abundante cebolla y un diente de ajo; cuando llegue a dorar, se frien dos cucharadas de Pimentón "FARO", tomate, calabacines, y se agregan unos pimientos asados dejándose cocer durante algunos minutos.

BONITO A LA ASTURIANA.

Se cortan tajadas de bonito, sazonadas de sal, se pasan por harina y se frien en aceite. Después de fritas se pasan a una cacerola. En el mismo aceite se fríe una cebolla cortada fina; sin dejar que se dore se echa en la cacerola del bonito, añadiendo un poco de vinagre, un poco de PIMENTON "FARO" y se deja cocer el tiempo suficiente.

PIERNA DE CORDERO A LA BRETONA.

Se asa la pierna con sal, hierbas aromáticas y manteca. Cuando está bien dorada por ambos lados, se rocía con vino blanco, formando un buen jugo desengrasado. Acompáñese con habas blancas cocidas de antemano y guisadas de la siguiente forma: En una sartén con manteca se fríe una cebolla picada, jamón a cuadritos, ajo, perejil y dos cucharadas de PIMENTON "FARO", y tomate picado, sin piel; se agregan las habas escurridas, añadiendo una cucharada del jugo de la pierna y un poco de nuez moscada.

BACALAO A LA VIZCAINA.

Una vez que el bacalao es lavado para quitarle el exceso de sal, se hace hervir en trozos y se le extraen las espinas; se le coloca en una cacerola con el pellejo para arriba. En una sartén con aceite se fríe una cebolla picada, unos dientes de ajo y una corteza de pan. Cuando esté dorado se ponen dos cucharaditas de PIMENTON "FARO", una de harina, dos tomates, un poco de azúcar y almendras machacadas, mezclándole un poco de caldo. Una vez cocida la salsa se pasa por un colador, y cubriendo el bacalao con la salsa, se deja cocer cinco minutos más.

ESTOFADO DE VACA.

Se cortan pedazos de posta del tamaño de una nuez, se ponen en una cacerola con manteca, una cebolla picada, una cabeza de ajo, hierbas aromáticas, especias, sal y PIMENTON "FARO"; se rocía con vino tinto, tapando herméticamente la cacerola. Pasados cinco minutos se agregan unas cucharadas de caldo. Se guarnece el estofado con papas.

FABADA ASTURIANA.

Póngase en una olla a cocer judías blancas, brazo, cabeza y rabo de cerdo, y un trozo de carne de vaca. Una morcilla y una longaniza. Un poco antes de que esté todo cocido, se le agrega un poco de tocino frito, ajo y PIMENTON "FARO".

PESCADO CON TOMATES

Se limpia una merluza grande y se aliña con sal y bastante limón. Se prepara color con PIMENTON "FARO", en aceite, y se cubre toda la budinera, donde se coloca el pescado, cubriéndolo con el resto del aceite con Pimentón. Se le agrega 2 cucharadas de queso rallado, se le rodea de cebolla cortada de pluma gruesa y tomates picados. Se introduce al horno con calor suave para que se cueza lentamente. Se sirve con papas cocidas y saltadas en mantequilla.

CHUPE DE PESCADO.

Aprovechando restos de pescados se desmenuzan bien. Se fríe cebolla en bastante manteca con ají de color, preparada con PIMENTON "FARO", se añade el pescado, un pan remojado y pasado por la máquina, 1 taza de leche, 1 huevo, sal y pimienta. El huevo debe estar cocido duro y se agrega picado fino. Al momento de servirlo se cubre con queso rallado. En caso de estar muy espeso se le pone un poco más de leche.

Se sirve rodeado de papitas cocidas y saltadas en mantequilla.

BUDIN DE REPOLLO.

Se le quita al repollo las hojas exteriores que estén sanas y se dejan aparte. El resto se pica fino y se pone a cocer en agua con sal, cubriéndolas con las primeras. Una vez cocidas se dejan escurrir. El repollo picado se une con un cuarto de kg. de posta molida, un pan remojado, cebolla picada fina, perejil, ajo, sal y pimienta.

A un poco de manteca se le agrega una cucharada de PIMENTON "FARO" y se fríe todo junto. Se agregan 2 huevos completos y se revuelve todo bien.

Se enmantequilla una budinera y se forra con las hojas de repollo enteras y se rellena la budinera con la pasta preparada cubriéndola también con hojas de repollo.

Se coloca la budinera al baño de maría en el horno por 25 minutos. Se sirve con salsa de tomates mezclada con una cucharadita de PIMENTON "FARO".

BUDIN DE ACELGAS.

Se limpian y se cuecen las acelgas en agua hirviendo con poca sal. Después de cocidas se pasan por agua fría, se dejan escurrir bien y se pasan por la máquina o cedazo. Se prepara color con PIMENTON "FARO" y aceite, se frien las acelgas en esta preparación, se le agrega un pan remojado y pasado por la máquina, 1 taza de leche, 2 yemas y al último las claras batidas firmes. Unido todo se vacía a una budinera enmantequillada, colocándola al horno por algunos minutos. Se sirve cubierta con la salsa que se desee.

SESOS IMPERIALES.

Se limpian los sesos y se ponen a cocer en agua, sal y un poco de vinagre. Una vez cocidos se escurren, y se cortan en tajadas gruesas. Se cortan tajadas de pan de molde del tamaño de los sesos y se frien en aceite bien caliente.

Se colocan las rebanadas de sesos sobre el pan frito y se cubren con una salsa que se prepara con un tarro de Crema Nestlé, 2 cucharadas de harina, 1 cucharada de PIMENTON "FARO", sal y pimienta, y 1 taza de agua. Cuando la salsa esté espesa se agrega una yema de huevo y se cubren los sesos.

Se sirve caliente.

POROTOS HUASOS.

Se remoja medio kilo de porotos del año (o granados) y se cuecen, con una pizca de bicarbonato.

En un cuarto de kilo de manteca se prepara ají de color con 2 cucharadas de PIMENTON "FARO".

Se prepara una salsa espesa con leche, harina, sal, pimienta y se une al ají de color. Estando cocidos los porotos se lavan y se juntan con esta salsa. Se vierten a una fuente de barro dejándola a fuego lento, para su debida incorporación.

Al servir los porotos se rocían con el mismo ají de color, del que se habrá separado una pequeña porción con este objeto.

Este guiso se puede servir solo o acompañado con asado o beefsteak.

PASTEL DE COCHAYUYO.

El cochayuyo se remoja la víspera en agua con vinagre. Se frien en manteca dos cebollas cortadas de pluma y se le agrega 1 cucharada de ají de color preparado con PIMENTON "FARO".

En una budinera aceitada se coloca una capa de cebolla frita, una de cochayuyo cocido, otra capa de tomates picados, sal, aliños, y así, hasta terminar. Encima se rocía con ají de color preparado, y se coloca al horno por 25 minutos.

Cinco minutos antes de servirlo, se rallan 3 choclos, se mezclan con un huevo batido y 3 cucharadas de Crema Nestlé, se cubre con esta preparación el cochayuyo y se coloca nuevamente al horno hasta que se dore.

BUDIN DE PESCADO. (Merluza).

½ kilo de merluza, se desmenuza y se frie en aceite con 1 cucharada de ají de color, preparado con PIMENTON "FARO", a esto se agrega una cebolla picada fina, 1 pan remojado y bien estrujado. Cuando la pasta se desprege de la cacerola al revolverla, se retira y se deja enfriar.

Se baten firmes 3 claras, se añade las yemas y se une todo a la pasta anterior.

Se vacía a una budinera aceitada y se coloca en el horno a regular temperatura por 15 minutos.

Se prepara una salsa de tomates a la que se le agrega 1 cucharada de ají de color y al servirla se cubre con esta salsa.

HUMITAS.

6 choclos, 1 cebolla, 2 tomates, 2 cucharadas de ají de color, preparado con PIMENTON "FARO", 1 taza de leche, sal y albahaca.

Se rallan los choclos. La cebolla se frie en la color y ahí mismo se frien los tomates picados finos, se une todo a los choclos rallados, se le pone sal, albahaca y leche. Se coloca la pasta en las hojas del choclo, se doblan los extremos, formando la humita y se amarran en el medio. Se ponen a cocer en agua hirviendo con sal por 20 minutos.

ZAPALLITOS RELLENOS.

Se ponen a cocer los zapallitos en agua con sal. Una vez cocidos se dejan escurrir, se parten por mitad, y se les extrae la comida con una cucharita.

A 2 cucharadas de aceite se agrega 1 cucharada de PIMENTON "FARO", y en esto se fríe 1 cebolla picada fina, perejil picado, la comida de los zapallitos, pan remojado, un poco de leche, sal y pimienta. Con esta pasta se rellenan los zapallitos, se cubren con queso rallado y un huevo batido completo. Se colocan al horno por 15 a 20 minutos.

GARBANZOS CON SALCHICHAS.

Se remojan los garbanzos el día anterior, se cuecen en agua con poca sal y un poco de bicarbonato; una vez cocidos se pelan. Se fríe en color preparada con PIMENTON "FARO", 1 cebolla picada fina, perejil, ajo, y las salchichas desmenuzadas.

Una vez todo bien frito, se une a los garbanzos cocidos y pelados. Se le dá un hervor por unos minutos y se cubren con queso rallado al momento de servirlos.

GUATITAS CASERAS.

Se cuece medio kilo de guatitas y se cortan en pequeñas tiras muy finas. Una cebolla de pluma se fríe en manteca con una cucharadita de PIMENTON "FARO", la que se agrega a las guatitas, con $\frac{1}{2}$ taza de leche, un pan rallado y 1 huevo revuelto.

$\frac{1}{2}$ kl. de papas se cortan en tiras finas y se frien hasta que se doren. Las guatitas se sirven rodeadas de estas papas fritas. Se les espolvorea perejil picado y se decoran con ruedas de huevo duro.

GUIZO DE ACELGAS.

2 paquetes de acelgas; 2 panes fríos, $1\frac{1}{4}$ klg. de papas, 1 cucharada de manteca; 1 cucharadita de PIMENTON "FARO"; 1 cucharada de harina; 2 huevos, leche y sal.

Se cuecen las acelgas y se pican finas, se fríe en manteca con el Pimentón. El pan se corta en cuadritos chicos y se fríe y lo mismo se hace con las papas.

Con la leche, harina y mantequilla se hace una salsa blanca, se le agrega los huevos completos y se une todo a lo anterior.

Se sirve caliente.

ASADO A LA MADRILEÑA.

Este adobo o marinada es especial para las chuletas de cerdo frescas, y lo mismo para el lomo. Se frota la carne con unos ajos machacados, sal y Pimenton "FARO", vinagre y un poco de vino blanco laurel y orégano, todo puesto en una vasija y en sitio fresco.

GAZPACHO ANDALUZ.

En un pequeño mortero machacar ajo, un poco de PIMENTON "FARO", añadiendo un poco de aceite fino; mezclarle bien y pasarle a una ensaladera; cortar en pequeños dados tomates y pimientos dulces; agregar sal; un poco de vinagre y agua al gusto. Unas cortezas de pan impregnadas de ajo, y consérvese fresco.



Aplicación del
Pimentón "Faro"
como condimento
en la
COCINA CHILENA



NOTA: En la cocina chilena, el uso del pimentón como condimento se halla muy generalizado, pero se le conoce más bien con el nombre de **AJI DE COLOR**, ó simplemente **COLOR**. Aparece por lo tanto, en las recetas culinarias que siguen, como **COLOR**.

Para no innovar en una costumbre que se ha generalizado tanto, no cambiaremos el nombre que se ha querido dar al condimento pero, si diremos como se confecciona el bueno y verdadero color:

PARA UNA TAZA DE MANTECA DE CERDO DE BUENA CALIDAD, SE AGREGAN DOS CHUCARADAS DE PIMENTON "FARO".

Debe observarse por lo tanto esta proporción ya sea que se mezcle una taza de manteca (que representa más o menos 200 gramos), medio kilo, un kilo, o menos, aumentando como decimos, proporcionalmente la cantidad de **PIMENTON FARO**.

Para una taza de manteca 2 **CURADADAS DE PIMENTON FARO**.

Para medio kilo de manteca 4-½ **CUCHARADAS**.

Para un kilo de manteca, 9 **CUCHARADAS**.

y así sucesivamente.

IMPORTANTE: Las medidas que se dan deben tomarse como: la taza colmada, y las cucharadas asimismo, colmadas.

CAZUELA DE CORDERO.

Se elige cordero de la cola o espinazo, que es el mejor para este guiso. Se lava la carne y se pone a cocer en agua fría, teniendo cuidado de espumarlo bien; se deja hervir hora y media; enseguida se ponen a freir las presas en un poco de **COLOR** con un diente de ajo y unos cuantos granos de pimienta; las papas, el arroz, porotitos verdes, las arvejas y la zanahoria partida en torrijas se hace que den un hervor muy fuerte y enseguida se ponen a fuego lento.

CAZUELA DE VACA.

La carne que se usa es costillas de pecho. Se ponen a cocer en agua fría; después de bien espumada se saca la carne y se frie en **COLOR** con ajo molido, cominos y unos cuantos granos de pimienta; después se le agrega a la olla el caldo, se le ponen papas, arroz, zanahoria, zapallo en pedazos, choçlo, porotos verdes, arvejas y un ramo de verduras surtidas. Antes de servir se aliña con huevo batido.

LENTEJAS ROSAS.

Las lentejas se dejan remojando desde el día anterior, se lavan y se cuecen hasta que estén blandas. Se lavan en dos aguas. Con manteca, harina y PIMENTON FARO PICANTE se prepara una salsa, se le agrega caldo, y allí se echan las lentejas. Se pica media cabeza de cebolla, con perejil, sal y ajos; se les agregan a las lentejas y se dejan hervir a fuego lento, por espacio de media hora, enseguida se les pone queso rallado, yemas de huevo, y, al enviarla a la mesa, se adorna la fuente con huevos duros picados y se pone encima mantequilla derretida preparada con pimenton FARO.

SESOS A LA MARINERA.

Se frien cebollas en manteca hasta que estén bien doradas y se sacan; en la misma cacerola se prepara una salsa con AJI DE COLOR y harina, humedeciéndola con caldo, y después de bien unida se vuelven a echar las cebollas, pimienta y los sesos, dejando cocer todo a fuego lento media hora. Se hacen varias porciones, se rebozan en harina y se frien en manteca bien caliente.

CHUPE DE CAMARONES.

Se frie cebolla en manteca con AJI DE COLOR, se le agrega pan remojado bien estrujado, sal, pimienta y orégano. Se cubre esto con leche y se deja hervir a fuego lento para que forme una salsa espesa. Se le agregan: queso rallado, las colas de los camarones, y los demás trozos. A la salsa se le agrega una cucharadita de PIMENTON FARO PICANTE. Se sirve con huevos duros y papas molidas.

CARBONADA EN CALDO.

Posta negra o rosada es la mejor, y se corta en pedazos chicos. Se cuece en regular cantidad de agua. Luego se saca con la espumadera, y el caldo que siga hirviendo otro poco, para desengrasarlo. Se corta zapallo en forma de dados, zanahoria en rodajas, papas picadas, arvejas y habas, y se cortan las puntas de unos espárragos. Se pone en una sartén con un poco de manteca y un poco de COLOR y se echan la carne cocida y las verduras. Se revuelve y se le agrega un poco de caldo. Se sazona con sal, pimienta negra y un

poco de PIMENTON FARO PICANTE. También se puede agregar arroz. Y se dejará que hierva lentamente todo. Al servirlo, se tendrán en una sopera huevo batido y perejil picado.

LUCHE CON CHARQUICAN.

En una cacerola se ponen a cocer papas,, zapallos, porotitos verdes, puntos de espárragos verdes y choclo entero. Cocido todo, se desgrana el choclo y se pica finamente la verdura. En una sartén se frien cebollas picadas en manteca y COLOR. También se le agregan a la sartén tomates pelados y cortados en tajadas. Lista esto se le agrega el luce, que estará seco en el horno y finamente picado. Se revuelve y luego se agregan, las verduras. Se sazona con sal, pimienta, laurel y comino. Entonces se le echa una taza del caldo del puchero y se le deja dar un hervor antes de servirlo. Se sirve rociado con color.

TORTILLA DE LUCHE.

Se fríe cebolla picada, menuda, en mantequilla, con un poco de aceite, y se le añade el luce deshecho, nata y miga de pan. Se baten las claras se le agregan las yemas y se unen al luce. Se forma la tortilla y se dora por ambos lados, espolvoreándola con PIMENTON FARO PICANTE al tiempo de servirla.

FRICASSE DE LUCHE

Se seca el luce al horno, se fríe en COLOR, con cebolla, perejil, jamón y chorizos picados. En el momento de servirlo se le ponen papas fritas picadas finas, migas de pan deshechas, dos huevos que se unen revolviendo bien para que no se pongan duros. Si se nota muy seco, se le pone un poco de caldo antes de poner el huevo.

POROTOS A LA CHILENA.

Se dejarán los porotos desde el día anterior. Se cuecen en agua y, una vez cocidos, se les bota el agua. En una olla se colocan: manteca y PIMENTON FARO por partes iguales. Si es del agrado, puede usarse PIMENTON FARO PICANTE. En ella se pondrán cebolla picada y zapallo en pedacitos, crudos. Se agregan los porotos y se les acha agua hirviendo en poca cantidad para que queden algo espesos. Deben ponerse a fuego lento.

POROTOS CON CHUCHOCA.

Se dejan remojar desde el día anterior. Se escurren una vez blandos. En una sartén se ponen una cucharada de manteca y otra de PIMENTON FARO, friendo en ella bastante cebolla cortada a pluma. Se le agregan sal, cominos, la chuchoca y una taza de agua o caldo. Una vez mezclados, se vierte sobre los porotos. Se deja hervir en una olla bien tapada, y uno vez cocido todo, se servirá.

POROTOS GRANADOS CON CHOCLO.

Se cuecen los granados y se escurren. En una olla se echan una cucharada de manteca y otra de PIMENTON FARO, friendo dos cucharadas de cebolla picada fina. Se le agregan choclos picados y pedacitos de zapallo nuevo. Se les revuelve y se unen a los granados. Se sazonan con sal, se les agrega una taza de caldo y se dejan que cuezan bien lento.

CHARQUICAN.

Se cuecen en agua con sal, papas y zapallo; después que den el primer hervor se les agregan porotitos cortados al hilo, arvejas y puntas de espárragos. En una cucharada de COLOR se fríe cebolla picada fina, se le dá unas vueltas y se agregan: choclo picado, tomate y charqui, que ha de estar asado de antemano y desmenuzado o machacado a la piedra. Las papas y el zapallo se machacan un poco, y se unen las demás verduras. Se sazona todo y se deja al fuego suave, hasta el momento de servirlo.

VALDIVIANO.

Se asa un poco de charqui, que ha de ser de muy buena calidad, y se golpea un poco con el mazo. Se desmenuza el charqui en tiritas largas y delgadas. En una sartén se pone manteca, se fríe en ella bastante cebolla cortada a la pluma, y en cuanto esté frita, pero no dorada, se le agrega el charqui. Se deja cocer un poco y se le agrega sal, pimienta y PIMENTON FARO. Se tiene preparado un caldo de puchero, se le agrega al frito y se deja que hierva lentamente.

CAZUELA DE LOCOS.

Se golpean los locos lo mismo que si se fueran a guisar. Se lavan y se ponen a cocer en agua con sal, pimienta negra y unas hojas de laurel. Una vez bien tiernos, se les agregan arroz, papas, zapallo, porotitos verdes, arvejas y choclos en rebanadas. Se sazona, se le pone una cucharada de PIMENTON FARO y en el momento de servirla se aliñará con huevo. Las verduras estarán ya cocidas aparte en agua con sal.

CHUPE DE ERIZOS.

Una vez sacadas las lenguas de los erizos, se procede a cortarlas en trozos más o menos pequeños, luego se deshace pan en leche, se lo estruja y se mezcla a los erizos, agregando cebolla cortada en forma fina, a la cual se ha hecho previamente freir un poco con COLOR, un poco de orégano y ajo machacado. Toda esta mezcla, aun con el aceite en que se ha freído la cebolla, se revuelve bien, teniendo cuidado de no dejar trozos de pan sin deshacer, y se vacía en pequeños platos individuales de greda, que son preferibles a las budineras corrientes, por el sabor que dan a ciertos guisos. Se servirá a la mesa en los mismos platos de greda.

Este chupe puede hacerse indiferentemente, ya sea de locos, jaibas o cualquier pescado o marisco.

ALGUNAS RECETAS DE LA COCINA NORTEAMERICANA

(Del folleto "SPICES AND HOW TO USE THEM" publicado por la The American Spice Trade Association)

SOUP RECIPES

LUNCHEON SOUP:

2 tablespoons butter	$\frac{1}{2}$ cup minced ham
1 sliced onion	$\frac{1}{2}$ Teaspoon curry powder
2 tablespoons minced unpeeled apple.	$\frac{1}{8}$ teaspoon thyme Juice of $\frac{1}{2}$ lemon
2 tablespoons minced celery	1 teaspoon grated lemon peel.
1 cup minced boiled potato	$\frac{1}{2}$ teaspoon salt
2 cups water	2 cups rich milk

Heat the butter in a saucepan at gentle heat, add onion, apple, celery, and cook covered, 5 minutes. Add the boiled potato, ham, curry powder, thyme and water. Let this cook 5 minutes more, then add lemon juice, lemon peel, salt and milk. Cook a few minutes. Serve with rye-krisp and slices of lemon dusted with **PAPRIKA**.

VEGETABLES, MACARONI, ETC.

PENNSYLVANIA DUTCH SPINACH

4 slices bacon	$\frac{1}{4}$ teaspoon dry mustard
3 tablespoon flour	$\frac{1}{4}$ " salt
1½ cups water or potato water	Dash of pepper
2 tablespoons sugar	3 cups chopped cooked spinach
2 " vinegar	2 hard-cooked eggs
1 egg yolk	PAPRIKA

Dice bacon and cook until crisp. Remove bacon, and add flour to the bacon fat. Stir until smooth. Mix water, sugar and vinegar and add this to the flour mixture. Cook together until thick. Remove from heat: stir in the beaten egg yolk and seasonings. Stir and cook about 2 minutes. Combine this sauce and the diced bacon with the chopped spinach. Heat through. Serve garnished with hard-cooked eggs which have been sprinkled with PAPRIKA.

SPANISH POTATOES

2 tablespoons butter	1 teaspoon PAPRIKA
2 " flour	4 tablespoons chopped green pepper
1½ teaspoons salt	3 tablespoons chopped pimiento
$\frac{1}{4}$ " pepper	3 tablespoons canned to- matoes (drained)
$\frac{1}{2}$ " dry mustard	2 tablespoons chopped onion
2 cups milk	
4 " cold boiled potatoes, diced	

Make cream sauce of butter, flour, salt, pepper, and mustard, gradually adding the milk. To well blended sauce add potatoes and PAPRIKA. Heat through and add chopped vegetables and tomatoes. Heat again.

SAUTED GREEN PEPPERS:

12 large green peppers	3 sprigs parsley
2 tablespoons butter	1 teaspoon PAPRIKA
1 pint consommé	1 hard-boiled egg
4 chopped shallots	Salt
	Toast

Plunge the peppers into hot boiling fat and rub off the skin. Then cut them in halves and take out seeds and cut away the ribs. Let peppers sauté 10 minutes in the butter. Then moisten with the consommé, season with salt, shallots, parsley and PAPRIKA and let cook slowly 30 minutes. Serve on slices of toast and garnish with cooked egg.

CHEESE AND EGG RECIPES

CHEESE FRITTERS:

An appetizing substitute for potatoes

1 cup cooked rice	2 teaspoons prepared mustard
1 egg	$\frac{1}{4}$ " salt
1 tablespoon milk	Buttered cracker crumbs
$\frac{1}{4}$ cup grated American cheese	
$\frac{1}{4}$ teaspoon PAPRIKA	

Mix the rice thoroughly with the beaten egg, milk, grated cheese and seasonings. Shape into balls, roll in buttered cracker crumbs, and fry in deep fat.

CHEESE FAVORITE

$\frac{1}{2}$ cup grated American cheese	$\frac{1}{4}$ teaspoon PAPRIKA
$1\frac{1}{2}$ tablespoons melted butter	3 eggs
$\frac{1}{4}$ teaspoon salt	2 teaspoons prepared mustard
	Toast points

Mix grated cheese, butter, salt and PAPRIKA. Beat eggs until light, add mustard and pour into the cheese mixture. Cook in double boiler, stirring constantly until the mixture is smooth and creamy. Serve on hot toast points and garnish with PAPRIKA.

CREAMED EGGS AND HAM:

Mighty tasty for bridge luncheons.

1 cup rice	$\frac{1}{2}$ teaspoon onion salt
8 cups boiling water	$\frac{1}{2}$ " chili powder
1 teaspoon salt	$\frac{1}{4}$ teaspoon white pepper
2 tablespoons butter, melted	$1\frac{1}{2}$ cups cooked ham
4 tablespoons flour	3 hard-cooked eggs
2 cups milk	$\frac{1}{4}$ teaspoon PAPRIKA
$\frac{1}{2}$ teaspoon celery salt	

Cook the rice in the boiling salted water until tender. Drain. Pack in a buttered ring mold and set in a warm oven (300° F.) for 15 minutes. Make a sauce of the butter, flour seasonings and milk. Dice the ham and eggs. Combine with the sauce. Turn the rice ring out on a platter, fill center with the creamed mixture and garnish with chopped parsley and PAPRIKA.

WELSH RAREBIT:

A popular late-supper snack.

2 tablespoons butter	Dash cayenne pepper
1 tablespoon flour	$\frac{1}{2}$ teaspoon PAPRIKA
1 cup milk	$\frac{1}{2}$ cup grated cheese
$\frac{1}{2}$ teaspoon salt	2 teaspoons prepared mustard
Dash black pepper	1 egg

Melt butter and add flour. Mix thoroughly and add milk, salt, pepper, cayenne and PAPRIKA. Cook over hot water until thick and add the cheese. When cheese has melted, add the egg, which has been well beaten with the prepared mustard. Cook a minute longer and serve on hot buttered crackers or toast points.

EGG CURRY:

2 tablespoons butter	$\frac{1}{2}$ tablespoon finely chopped onion
2 " flour	$\frac{1}{2}$ teaspoon salt
1 teaspoon curry powder	1 $\frac{1}{3}$ cups scalded milk
$\frac{1}{8}$ teaspoon PAPRIKA	4 hard-cooked eggs
1 cup cooked rice	

Cream the butter and flour together. Add the curry powder, PAPRIKA, chopped onion and salt. Stir well, add the scalded milk and cook until mixture thickens. Chop the white of the eggs and add them with the cooked rice to the above mixture. Serve in patty shells and garnish with grated yolks of eggs..

SALAD DRESSINGS AND SAUCES

COOKED SALAD DRESSING:

2 eggs	1 tablespoon prepared mustard
5 tablespoons sugar	1 $\frac{1}{2}$ tablespoons flour
1 teaspoon salt	1 cup evaporated milk
$\frac{1}{2}$ teaspoon white pepper	
$\frac{1}{4}$ teaspoon PAPRIKA	
$\frac{1}{2}$ cup vinegar	

Beat eggs, add salt, pepper, PAPRIKA, mustard, sugar and flour. Heat vinegar to boiling point, and pour over egg mixture, beating all the time. Add milk gradually and cook in double boiler until thick, stirring constantly. Cool. Makes two cups.

TOMATO SALAD DRESSING:

Put into a quart mason jar the following ingredients in the order given:

12 ounces tomato juice	1 tablespoon Worcestershire sauce
$\frac{3}{4}$ cup vinegar	3 tablespoons grated onion
$\frac{1}{2}$ cup olive oil	$\frac{3}{4}$ cup sugar
Mix together well and to	$\frac{1}{2}$ cup of the mixture add:

1 teaspoon salt
 1 teaspoon dry mustard
 1 " PAPRIKA

Mix these until well blended and then add to the rest of the mixture. Seal jar with rubber ring as in canning fruit. Keep in refrigerator and shake well before using.

COTTAGE CHEESE DRESSING:

2/3 cup sweetened condensed milk	3/4 teaspoon dry mustard
1/2 cup vinegar	1/2 " PAPRIKA
1/2 teaspoon salt	1/2 cup cottage cheese

Blend thoroughly sweetened condensed milk, vinegar, salt, mustard and PAPRIKA. Force cottage cheese through sieve and add to mixture, beating until smooth. If desired, 1 package (3 ounces) cream cheese may be used in place of cottage cheese. Makes 1-2/3 cups.

SPICY TOMATO SAUCE:

Excellent with fish.

2 cups canned tomatoes	2 tablespoons sugar
1 slice onion, minced	1/4 teaspoon PAPRIKA
1 tablespoon butter	3 tablespoons flour
1/2 teaspoon prepared mustard	1/8 teaspoon pepper
	1/2 teaspoon salt

Cook onion with tomatoes. Strain. Add butter, flour, sugar and seasonings, then let come to boil. Cook slowly 10 minutes.

RUSSIAN SALAD DRESSING:

1 teaspoon salt	1 tablespoon sugar
1/4 " black pepper	1 cup condensed milk
1/2 teaspoon dry mustard	1 tablespoon salad oil
1/4 teaspoon PAPRIKA	3/4 cup lemon juice
1/2 cup tomato catsup	

Mix all the ingredients and beat in gradually enough salad oil to make a thick dressing. Add lemon juice and beat hard. The mixture will look curdled at first. Then add tomato catsup and blend in thoroughly.

FISH RECIPES

BELGIAN EGGS AND SHRIMPS:

A Sunday Supper Favorite

1 tablespoon butter	Few grains cayenne pepper
1 tablespoon minced parsley	1 can shrimps
1 teaspoon dry mustard	6 hard - cooked eggs, chopped
$\frac{1}{2}$ teaspoon salt	$\frac{1}{2}$ pint heavy cream
1 teaspoon PAPRIKA	Grated cheese

Melt butter in skillet, add parsley, seasonings and prepared shrimps. Heat thoroughly, add chopped eggs and cream, cook 2 minutes. Pour into casserole dish. Cover with grated cheese and brown lightly under broiler or in oven.

FILETS PIQUANT:

Lay the filet of sole or other fish in a shallow baking dish, the bottom of which is covered with bread crumbs. Pour over the fish a sauce made with the following:

1 tablespoon vinegar	1 teaspoon salt
1 " Worcestershire sauce	$\frac{1}{2}$ cup melted butter
1 " lemon juice	1 teaspoon prepared mustard
	$\frac{1}{8}$ teaspoon pepper

Mix until smooth, pour over the fish. Garnish with PAPRIKA, and baste several times. Bake in a hot oven, 450° F. for 20 minutes.

MEAT DISHES

BEEF CHILI CON CARNE:

2 tablespoons butter	2 cups beef stock
1 large onion, shredded	1 tablespoon chili powder
1 small can pimiento	1 teaspoon salt
2 lbs. cooked beef	Pinch black pepper

Melt butter and add the shredded onion and chopped PIMIENTO. Fry until brown. Add meat cut into small pieces and cook for 10 minutes. Then add stock and seasonings. Simmer for 1 hour in a frying pan with a tight cover. Garnish with cooked rice.

SAVORY STEW:

1½ lbs. cubed round steak	1 bunch scallions,
3 tablespoons olive oil	chopped with tops
1 quart water	1 tablespoon salt
1 can kernel corn	¼ teaspoon pepper
2 cups potatoes diced, raw	⅛ " each of mace,
	allspice, and cloves
2 tablespoons cornstarch	½ teaspoon PAPRIKA

Put olive oil in iron stewpot and when sizzling hot, add cubed meat. Stir meat in hot oil until nicely browned on all sides. Add the boiling water and let cook slowly for 1 hour. Add salt, seasonings, corn, chopped scallions and potatoes, and let simmer slowly until potatoes are cooked. Thicken gravy with the cornstarch and serve.

GOULASH A LA BIANCO:

3 lbs top round steak	2 teaspoons PAPRIKA
1 cup drippings	1 bay leaf
2 lbs. onions	1 cup tomato paste
1 bottle of ale	Salt and pepper

Take 3 pounds top round, cut into 1½ inch squares. Seat meat in cup of hot drippings, stirring so as to brown on all sides. Add the bay leaf and sliced onions and cook for 10 minutes. Then add 1 bottle of ale and 1 cup of tomato paste. Cook slowly for about an hour or until meat is tender. Just before meat is done season with salt, pepper and 2 teaspoons of PAPRIKA, being careful to keep PAPRIKA from burning on to the sides of the pot.

Cook a package or 6 ounces of wide egg noodles in 4 quarts of rapidly boiling water to which has been added 1 tablespoon of salt. Brown ½ cup of bread crumbs in hot butter to which has been added clove of garlic. Remove garlic, mix browned crumbs with noodles and serve with the goulash.

PICKLES AND PRESERVES

TOMATO CATSUP:

1 gallon tomatoes cut in quarters	$\frac{1}{2}$	tablespoon stick cinnamon
2 large onions, chopped	2	tablespoons whole cloves
2 cups grannulated sugar	1	teaspoon whole black pepper
2 cups vinegar	2	tablespoons PAPRIKA
1 teaspoon salt	$\frac{1}{4}$	teaspoon cayenne pepper
2 tablespoons whole allspice	1	teaspoon turmeric

Simmer the tomatoes, onions, sugar and vinegar for 2 hours. Tie the allspice, pepper, cinnamon and cloves in a bag and add, with the remaining ingredients, and continue cooking for 1 hour. Remove the bag of spices and force the vegetables through a sieve. Reheat to bubbling hot and pack in sterile jars.

G A R N I S H E S

PINEAPPLE PAPRIKA:

Drain juice from canned pineapple slices. Dip slices in flour, and fry quickly on both sides in butter. Sprinkle liberally with PAPRIKA and serve with roast meats. Canned pears or peaches may be prepared in the same manner.

1a. Edición: 50.000 ejemplares.
Terminada el 15 de Junio 1944
en los Talleres Gráficos de la
Litografía Hargreaves con
asistencia técnica de la
Propaganda Gíblan
Santiago de Chile.