

RECETA PASO A PASO

GUISO DE MOTE DE TRIGO



Saberes y Sabores de Cardenal Caro
Rescate y difusión de la cocina tradicional chilena

GUISO DE MOTE DE TRIGO

INGREDIENTES

Para 4 a 6 personas

- 2 tazas de mote de trigo
- 1 cebolla grande, picada fina
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 zanahoria, en cubos pequeños
- 2 papas medianas, en cubos
- 1 taza de zapallo, en cubos
- 1 cucharada de ají de color
- ½ cucharadita de comino
- 1 litro aprox. de caldo de verduras o agua caliente
- 1 cucharada de aceite
- Sal y pimienta a gusto
- Perejil o cilantro fresco para servir (opcional)

GUISO DE MOTE DE TRIGO

PASO A PASO

1. El mote, la base real del plato.

Si es mote crudo:

1. Lávelo con agua fría hasta que salga clara.
2. Déjelo en remojo mínimo 6 horas.
3. Cuézalo en abundante agua durante 40-60 minutos, hasta que esté blando pero firme al mordisco.
4. Escorra y reserve.

Si viene precocido: solo enjuágalo y está listo. El mote debe quedar cocido pero entero. Si se pasa, el guiso pierde la textura que lo define.



GUISO DE MOTE DE TRIGO

II.El sofrito (aquí nace todo el sabor)

- 1.En una olla grande, caliente el aceite a fuego medio.
- 2.Agregue la cebolla con una pizca de sal y cocine 5-7 minutos, hasta que esté transparente y ligeramente dorada.
- 3.Incorpore el ajo y revuelva un minuto.
- 4.Añada el ají de color y el comino, y mezcle bien hasta que suelten su aroma.

Este paso no se apura. Un sofrito pobre le quita carácter a todo lo que viene después.



GUISO DE MOTE DE TRIGO

III. Las verduras

Incorpore la zanahoria, las papas y el zapallo. Revuelva un par de minutos para que todo se impregne bien del sofrito.



GUISO DE MOTE DE TRIGO

IV. El mote entra a la olla

Agregue el mote cocido y mezcle. Cubra con el caldo o agua caliente, dejando unos 2-3 cm por sobre los ingredientes.



GUISO DE MOTE DE TRIGO

V. Cocción lenta

Cocine a fuego medio-bajo, con la olla semitapada, durante 30-40 minutos. Revuelva de vez en cuando. Si espesa demasiado, agregue un poco más de agua caliente.

La textura ideal es espesa y naturalmente cremosa, sin llegar a secarse.



GUISO DE MOTE DE TRIGO

VI. El ajuste final

Rectifique la sal. Si quiere más carácter, una pizca extra de comino o ají de color hace el trabajo. Deje reposar 5-10 minutos antes de servir.

El reposo siempre mejora el guiso. Siempre.

Variaciones tradicionales (porque este plato tiene muchas vida):

Con carne: Selle carne en cubos al inicio –posta, tapapecho o longaniza– antes del sofrito. Más contundente, ideal para el invierno profundo.

Con crema y queso: Al final de la cocción, incorpore $\frac{1}{2}$ taza de crema y queso mantecoso rallado. Queda suave y envolvente, casi como un risotto campesino.

Solo verduras: Sume arvejas, choclo, espinaca al final o porotitos verdes. Más liviano, pero igual de sabroso si el sofrito está bien trabajado.

Versión rústica Un toque de merkén o ají verde picado al servir le cambia completamente el carácter.

Lo que marca la diferencia

- Para más cremosidad sin usar crema: aplaste un poco de zapallo directamente en la olla.
- Al día siguiente está mejor. Sin discusión.
- Un hilo de aceite de oliva crudo al servir levanta todo.
- Pan amasado al lado. No necesitas nada más.

GUIISO DE MOTE DE TRIGO

El mote en Chile: identidad en un grano

El trigo llegó con la conquista española en el siglo XVI y se expandió por los valles centrales impulsado por el clima y el sistema de haciendas. Pero la técnica de cocer y pelar los granos –el moteado– ya existía aquí antes, aplicada al maíz y otros cultivos por los pueblos originarios.

Cuando el trigo se instaló en el campo chileno, las manos campesinas mestizas lo procesaron con los saberes que ya tenían. Así nació el mote de trigo: no como herencia prehispánica ni como importación europea, sino como una síntesis surgida del encuentro entre dos tradiciones culinarias.

Durante los siglos XVIII y XIX se consolidó como alimento del inquilino y el peón de hacienda. Combinado con huesillos –duraznos deshidratados al sol, cocidos con azúcar y canela– dio origen al mote con huesillos, hoy uno de los emblemas más reconocibles de la chilenidad popular.

El mote es, en definitiva, patrimonio vivo: la prueba de que las cocinas tienen la capacidad de convertir lo ajeno en algo inconfundiblemente propio.

GUISO DE MOTE DE TRIGO

