

# RECETA PASO A PASO

## SOPA DE PIURES CON PANTRUCAS



# SOPA DE PIURES CON PANTRUCAS

RECETA DE DOÑA SOFIA ARAYA, LA VEGA DE PUPUYA - NAVIDAD

## INGREDIENTES

### Para el caldo:

- Piures (bien lavados)
- Papas (picadas en cuadritos pequeños; la medida es "no tanta papa")
- Cebolla (picada fina para el sofrito)
- Ajo (picado fino)
- Agua
- Sal y aceite
- Ají color (opcional)
- Orégano (opcional)
- Cilantro fresco o cebolla rallada (para rociar al final)
- 1 huevo (opcional)

### Para la masa (pantrucas):

- Harina
- Agua
- Sal



# SOPA DE PIURES CON PANTRUCAS

## PASO A PASO

- 1. Limpieza de los piures: Comenzar lavando muy bien los piures.**
- 2. El sofrito base: En una olla con un poco de aceite, preparar un sofrito tradicional. Dorar la cebolla picada junto con el ajo y agregar, si se desea, un toque de ají color para darle sabor y ese tono característico.**
- 3. Armado del caldo: Incorporar las papas picadas en cuadritos al sofrito. Luego, agrega los piures, revolver y verter el agua para formar el caldo. Dejar cocinar a fuego medio.**



# SOPA DE PIURES CON PANTRUCAS

## PASO A PASO

**4. Preparación de la masa:** Mientras el caldo hierve, preparar la masa de las pantrucas "como la de siempre". En un bol, mezclar harina, agua y sal. Amasa hasta tener una mezcla homogénea y luego uslerrear sobre un mesón hasta que quede bien delgadita.

**5. Corte de las pantrucas:** Con la ayuda de un cuchillo, cortar la masa estirada en tiras largas. Luego, tomar cada tira y, usando solo los dedos, ir cortando trocitos pequeños "pantrucas chiquititas".

**6. Cocción de las pantrucas:** Una vez que las papas y los piures estén bien cocidos en la olla, comenzar a echar las pantrucas recién cortadas al caldo hirviendo. Ir tirándolas de a poco y revolviendo constantemente para que no se peguen entre sí.



## SOPA DE PIURES CON PANTRUCAS

**7. Huevo opcional:** Cuando las pantrucas estén cocidas, se le puede añadir un huevo y revolver.

**8. Montaje y servido:** Apagar el fuego: Servir las pantrucas bien calientes y, para terminar, espolvorear un poco de cilantro fresco picado o cebolla rallada encima. "Eso le da un gusto muy rico".



## SOPA DE PIURES CON PANTRUCAS

### El piure y las pantrucas: una lectura desde el territorio y la cultura alimentaria

El piure, con su sabor intenso, mineral y persistente, es uno de los productos más representativos —y a la vez más incomprendidos— del litoral chileno. Su consumo no responde únicamente al gusto, sino a una relación histórica con el mar como espacio de subsistencia. En caletas y localidades costeras como Navidad, el piure ha sido parte de una economía extractiva de baja escala, sostenida por el conocimiento local y por prácticas de recolección que requieren destreza, resistencia y experiencia acumulada. Comer piure, en ese sentido, es también reconocer un oficio y una forma de habitar el borde costero.

Sin embargo, su sabor fuerte y su textura particular han tendido a marginarlo de circuitos gastronómicos más estandarizados, donde predominan productos de aceptación más inmediata. Esta distancia habla no solo de preferencias culinarias, sino también de jerarquías culturales en torno a lo que se considera “apetecible” o “refinado”, dejando en un segundo plano alimentos profundamente ligados a identidades locales.

Por otro lado, las pantrucas forman parte de una tradición culinaria de raíz campesina, donde la harina se transforma en un recurso versátil y fundamental. En contextos rurales, donde la disponibilidad de ingredientes podía ser limitada, la masa cumplía una función clave: aportar sustento, volumen y continuidad a las preparaciones. Pero más allá de su dimensión práctica, las pantrucas encarnan un saber hacer transmitido de manera oral, donde no existen medidas exactas, sino gestos aprendidos: amasar, uslerear, cortar con la mano. Es una cocina que se aprende mirando, repitiendo y compartiendo.

## SOPA DE PIURES CON PANTRUCAS

La combinación de piure y pantrucas no es casual. En ella se entrelazan dos sistemas alimentarios: el mar y el campo, lo recolectado y lo cultivado, lo intensamente salino y lo neutro y envolvente de la masa. Esta articulación da cuenta de una lógica culinaria profundamente territorial, donde los ingredientes no se eligen por sofisticación, sino por disponibilidad, conocimiento y sentido.

Desde esta perspectiva, las pantrucas de piure pueden leerse como una expresión de patrimonio cultural inmaterial. No solo por la receta en sí, sino por el conjunto de prácticas, saberes, oficios y memorias que la hacen posible. En un contexto de homogeneización alimentaria, donde las cocinas locales tienden a simplificarse o desaparecer, este tipo de preparaciones resiste como un testimonio vivo de diversidad cultural.

Así, más que un plato, las pantrucas de piure son una forma de narrar el territorio: una cocina que no busca impresionar, sino sostener; que no se mide en técnicas sofisticadas, sino en continuidad y pertenencia.

## SOPA DE PIURES CON PANTRUCAS

