



Chile
ACEITE DE OLIVA
VERDADERAMENTE EXTRA VIRGEN!



TODO ES MEJOR CON
*Aceite de Oliva
Extra Virgen
Chileno*



ChileOliva es la Asociación de Productores de Aceite de Oliva de Chile y agrupamos a todas las empresas que cultivan olivas para la obtención de un aceite de oliva extra virgen de calidad, así como a las empresas que elaboran, envasan y comercializan este producto.

Para saber más del Aceite de Oliva Extra Virgen Chileno:

Visítanos:

www.chileoliva.cl



/chileaceitedeoliva



tienda.chileoliva.cl

Cócteles

QUEQUE CON
ACEITE DE OLIVA
& ROMERO

DRY MARTINI
BLOODY MARY

NARANJAS CON CANELA &
ACEITE DE OLIVA CHILENO+ HELADO A GUSTO

entradas

GAZPACHO

ENSALADA DE QUESO DE CABRA

FETUCCINIS
DE ZAPALLO ITALIANO
CON PESTO

COUS COUS CON
CAMARONES SALTEADOS
Y PEBRE DE PALTA

TRILOGIA
DE SALMON

Fondos FILETE AL CILANTRO



Gazpacho

PARA 4 PERSONAS



INGREDIENTES

- 6 tomates
- 1 pepino grande
- ½ pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 20grs. de cilantro
- 10cc. vinagre de jerez
- 20cc. de **ACEITE DE OLIVA CHILENO**
- Tabasco o ají a elección
- Salpimentar
- ½ marraqueta

PREPARACIÓN

Remoja el pan en agua y reserva. Pela los tomates y pártelos en cuatro. Pela el pepino y córtalo en cubos, al igual que el pimentón. En una procesadora pone el tomate, el pepino, el cilantro, el pimentón y el ajo. Licúa hasta moler, agrega pan remojado, el **ACEITE DE OLIVA CHILENO** y el vinagre. Licua nuevamente. Salpimentar y agrega ají a elección y cubos de hielo. Filtra y decora con una ramita de cilantro.



Ensalada queso cabra, cherry, rúcula al oliva con mostaza.

PARA 4 PERSONAS



INGREDIENTES

- Mix de hojas verdes
- 1 piña natural
- 1 bandeja de tomates cherry
- 100grs. nueces
- 1 manzana verde
- 150grs. queso de cabra
- Mostaza a la miel
- ACEITE DE OLIVA CHILENO

PREPARACIÓN

Pone el mix de hojas verdes en una fuente, agrega tomates cherry, cortados en mitades. Unos trozos de piña y de nueces. Corta unas rodajas de manzana. En un sartén, con **ACEITE DE OLIVA CHILENO**, saltea la manzana y la piña a fuego lento. Agrega el queso y dóralo. Añade a la ensalada la manzana, la piña y el queso. Mezcla mostaza a la miel con un poco más de miel y añade por encima de la ensalada. Sirve y a comer.



Fetuccinis de Zapallo Italiano con Pesto

PARA 4 PERSONAS



INGREDIENTES

- 2 zapallos italianos
- 2 dientes de ajos aplastados
- 1 cucharada de **ACEITE DE OLIVA CHILENO**
- 1 cucharadita de tomillo fresco
- Ralladura de 1/2 limón
- 1 chorro de jugo de limón
- 100grs. de queso de cabra
- Medio atado de ciboulette
- Semillas de sésamo
- Sal de mar y pimienta

Para el Pesto

- 1 taza de albahaca
 - 100grs. nueces
 - 2 dientes de ajo
 - 100grs. queso parmesano
 - 250cc. **ACEITE DE OLIVA CHILENO**
- Mezcla y licúa todo

PREPARACIÓN

Corta los zapallos italianos con un pelador de papas para que resulten tiras semejantes a los fetuccinis, sin el centro de semillas. Reserva. En una sartén caliente, con dos cucharadas de **ACEITE DE OLIVA CHILENO**, añade el ajo aplastado y agrégalo para que el aceite absorba el sabor del ajo. Suma hojas de tomillo y las tiras de zapallo italiano, la ralladura de limón, sal y pimienta. Saltea todo a fuego alto por 30 segundos y evita que las tiras de zapallo se ablanden en exceso. Mezcla los fetuccinis con pesto. Agrega el queso de cabra desgranado. Sirve con nueces picadas y un chorro de **ACEITE DE OLIVA CHILENO**.



Cous cous con Camarones salteados y Pebre de Palta

PARA 4 PERSONAS



INGREDIENTES

- 100grs. de couscous
- 1 cebollín picado
- 100ml. de agua
- ½ cucharada de **ACEITE DE OLIVA CHILENO**
- 1 pizca de sal
- 1 ½ cucharadas de mantequilla
- 1 palta hass en brunoise
- Un puñado grande de cilantro
- 200grs. de camarón

PREPARACIÓN

En una olla, pone agua a hervir. Agrega **ACEITE DE OLIVA CHILENO** y sal al couscous, vierte el agua hervida sobre la mezcla. Deja reposar por 2 minutos, agrega un chorrito más de **ACEITE DE OLIVA CHILENO**. Enfría. Pica el cebollín en brunoise y junta con la palta y el cilantro picado fino. Revuelve. En una sartén con **ACEITE DE OLIVA CHILENO** bien caliente, saltea los camarones por un minuto por lado. Salpimentar. Sirve los camarones sobre el couscous y a disfrutar de inmediato.



Trilogía de Salmón

PARA 4 PERSONAS



INGREDIENTES

- 250grs. salmón ahumado en lonchas
- 100grs. queso de cabra
- 100grs. queso cremoso
- 100grs. queso parmesano
- Hierbas aromáticas
- 100cc. ACEITE DE OLIVA CHILENO

PREPARACIÓN

Mezcla en un bol el queso de cabra, el queso cremoso y un poco de parmesano rallado. Añade las hierbas y ACEITE DE OLIVA CHILENO. Mezcla hasta que quede una masa homogénea. Extendemos papel film y colocamos las lonchas de salmón ahumado. Con una espátula untamos las lonchas de salmón con la mezcla de quesos. Enrollamos con la ayuda del film como si fuera un caramelo. Mete en el frigorífico a temperatura de 0°C para que se endurezca. Saca y corta en tacos.



Filete al Cilantro

PARA 4-6 PERSONAS



INGREDIENTES

- 1 kilo filete
- 1 taza salsa de soya Light
- Semillas de cilantro
- 1 ½ mata cilantro
- 1 dedo jengibre
- Sal y pimienta recién molida
- ½ litro de **ACEITE DE OLIVA CHILENO**

PREPARACIÓN

Carne simple y rica. Sirve fría, delgadita o recién salida del horno.

Limpia el filete de los excesos de grasa. Pica el cilantro y el jengibre. Muele las semillas de cilantro en el mortero junto con la sal gruesa y los granos de pimienta. Agarra el filete, y masajéalo con la sal, semillas, granos y el jengibre. Agrega el **ACEITE DE OLIVA CHILENO**, más el cilantro picado y la salsa de soja. Poner el filete al cilantro en una fuente, déjalo reposar refrigerado por 4 horas.

Precalienta el horno a 180° y pone el filete con todos sus jugos en una fuente para horno por 30 minutos tapado con alusa foil. Deja reposar.

Corta la carne en rodajas, agrega su propio jugo, el resto del cilantro y sirve.



Naranjas con Canela & Helado a gusto

PARA 4 PERSONAS



INGREDIENTES

- 4 naranjas
- 50cc. de ACEITE DE OLIVA CHILENO
- 100grs. de azúcar rubia
- 1 rama de canela
- Canela en polvo
- 1 litro de helado a gusto

PREPARACIÓN

Corta las naranjas en rodajas de 0,5 cms. Agrega azúcar rubia y canela en polvo. En una grilla caliente con gotas de ACEITE DE OLIVA CHILENO, dora las rodajas. En cada plato, sirve una bola de helado, tus naranjas grilladas y decora con una rama de canela y cierra con un toque de ACEITE DE OLIVA CHILENO. Es delicioso.



Queque con Aceite de Oliva & Romero

PARA 4 PERSONAS



INGREDIENTES

- 4 huevos
- 170 grs. azúcar
- 160 ml. ACEITE DE OLIVA CHILENO
- Romero fresco, picado
- 145 grs. harina
- 1 cucharadita de levadura
- ½ cucharadita sal
- Azúcar glas
- + Molde 23 cms.

PREPARACIÓN

Bate los huevos con el azúcar hasta obtener una mezcla blanquecina. Agrega el ACEITE DE OLIVA CHILENO poco a poco y seguidamente el romero. Pasa por cedazo la harina con la levadura y la sal. Agrega la mezcla a la preparación anterior, con la batidora. Vierte la mezcla en el molde, previamente enmantequillado. Hornea a 160 grados durante 40 minutos. Enfría. Espolvorea con azúcar glas.



Bloody Mary

PARA UN CÓCTEL



INGREDIENTES

- 3 cucharadas / 40ml. de vodka
- 6 cucharadas / 75grs. de zumo de tomate
- 1 cucharada/ 15ml. de zumo de limón
- 2 golpes (chorritos) de salsa Worcestershire (salsa inglesa)
- 2-3 gotitas de tabasco
- Sal y pimienta negra recién molida
- 3-4 cubitos de hielo
- 15 gotas de ACEITE DE OLIVA CHILENO

PREPARACIÓN

Prepara el vaso con los hielos. Agrega el vodka y el limón. Adereza con la sal y pimienta. Añade el jugo salsa y el tabasco. Rellena con el tomate. Adorna con apio. Añade las gotas de ACEITE DE OLIVA CHILENO, justo al servirlo. Adquirirá un toque de frescor muy especial.



Dry Martini

PARA UN CÓCTEL



INGREDIENTES

- Hielo
- Aceituna (preferiblemente con hueso)
- Martini dry
- Gin
- 15 gotas de ACEITE DE OLIVA CHILENO
- Peladura de limón

PREPARACIÓN

Llena un vaso mezclador con 3/4 de hielo (de 50 cc). Sirve un chorrito de Martini Seco (únicamente para aromatizar). Remuévelo enérgicamente y desecha el líquido resultante. Con el hielo restante, dentro del vaso mezclador, agrega el gin hasta un poco más de la mitad del vaso y remueve. Luego, exprime la peladura de limón dentro de la copa y, con ayuda de un colador, escurre el vaso y vierte el cóctel. Añade las gotas de ACEITE DE OLIVA CHILENO, que aporta un toque de frutado. Añade la aceituna insertada en el palillo.



1

PREFIERE LOS ACEITES DE OLIVA QUE NO HUELEN A ACEITUNA DE MESA:

Eso significa que el producto posee un defecto (atrojado), lo que disminuye su calidad, por lo tanto no puede brindar todas las bondades culinarias y medicinales. El aceite de oliva debe tener sabores herbáceos, amargor y picor.

.....

2

PUEDES FREÍR CON ACEITE DE OLIVA:

Soporta mucho mejor las altas temperaturas por su composición química y presencia de antioxidantes. Además los alimentos absorben mucho menos grasas durante la fritura lo que se traduce en comidas más saludables.

.....

3

CONSÚMELO PARA CUIDAR TU SALUD:

Rico en polifenoles - que poseen acción antioxidante- el aceite de oliva ayuda a prevenir el cáncer. Además, protege las arterias pues contiene un alto contenido de sustancias químicas que aumentan los niveles de colesterol bueno y disminuye el malo.

.....

4

PROTÉGELO DE LA LUZ Y CONSÉRVALO BIEN TAPADO:

Pues se trata de un producto que se oxida con la luz y el aire. Y así podrás conservar todas las bondades de sabor y beneficios para la salud del aceite de oliva.

ELABORADO POR:

CHILE OLIVA
ASOCIACIÓN DE PRODUCTORES DE ACEITE DE OLIVA