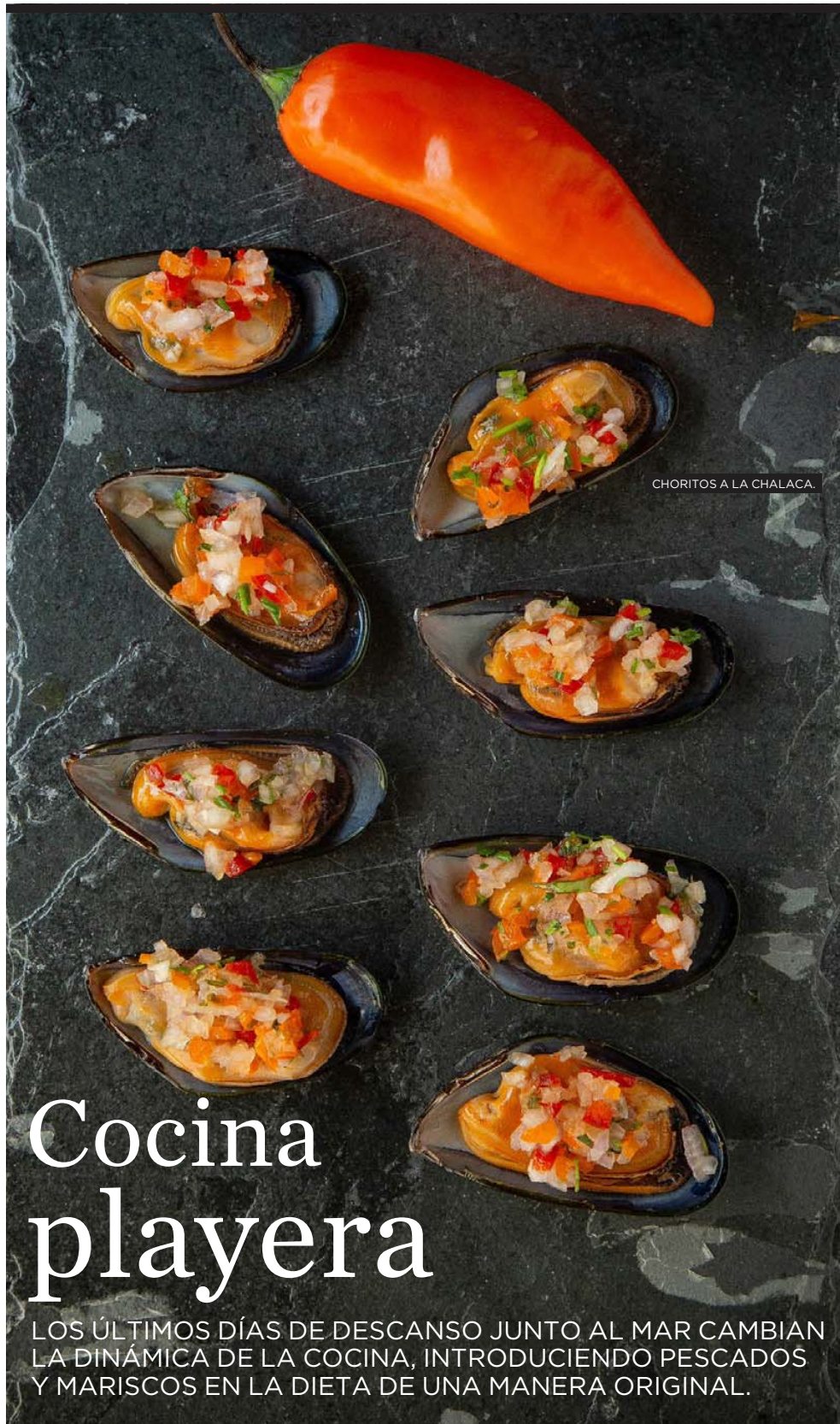


Cocina

POR ÁNGELES ÁLAMOS. FOTOS: SERGIO ALFONSO LÓPEZ.



Cocina playera

LOS ÚLTIMOS DÍAS DE DESCANSO JUNTO AL MAR CAMBIAN LA DINÁMICA DE LA COCINA, INTRODUCIENDO PESCADOS Y MARISCOS EN LA DIETA DE UNA MANERA ORIGINAL.

Atún y crema de edamame

Para el atún: 2 *sticks* de atún; 2 cucharadas de mix de semillas de sésamo; 2 cucharaditas de sal gruesa; 1 cucharada de nori molido rústicamente (alga); 1 cucharada de aceite de oliva.

Para la crema: 2 cucharadas de salsa de soya; 2 cucharadas de vinagre de arroz; 2 cucharaditas de aceite de sésamo; 2 cucharaditas de azúcar; 1 cucharadita de jengibre rallado; 1 cucharadita de pasta de wasabi; 1 palta; jugo de 1 limón sutil; 50 g de mayonesa; 100 g de edamame sin vaina, dejar algunos para decorar; *microgreens* para decorar.

1. En un plato grande poner las semillas de sésamo, la sal y las algas picadas rústicamente. Tomar el atún y presionarlo sobre la mezcla de semillas hasta que esté muy bien cubierto. Calentar una sartén, agregar una gota de aceite de oliva y dorar el lomo durante 1 minuto por cada lado hasta que el exterior esté dorado, pero el pescado esté muy poco cocido. Retirar y dejar enfriar.

2. Para la crema: procesar todos los ingredientes hasta obtener una pasta muy suave y reservar.

3. Rectificar la sazón: para servir, untar la mezcla de edamame y poner el atún encima cortado en láminas no tan finas. Esparcir algunos edamames y los *microgreens* y rociar con un poco de aceite de oliva y limón.

Empanadas de choclo y loco

Para la masa: 3 tazas de harina; 70 g de mantequilla derretida o aceite de oliva; 1 taza de leche tibia; 1 cucharadita de polvos de hornear; 1

cucharadita de sal.

Para el relleno: 2 a 3 cucharadas de aceite de oliva; 1 cebolla picada en cuadros pequeños; 6 locos cocidos y en cubitos; 1 cucharadita de ají color (puede reemplazar por paprika); 1/2 taza de choclo cocido; 1 tomate picado en cubitos; 1 ají verde picado; sal a gusto.

1. Empezar con el pino, porque para rellenar las empanadas debe estar frío.

2. Freír la cebolla a fuego medio en una sartén con un chorrito de aceite de oliva. Este proceso tomará unos 6 minutos aproximadamente. Debe ir revolviendo de vez en cuando.

3. Luego agregar el ají color, los locos, el choclo, el tomate, el ají verde picado y sal, revolver bien y dejar cocinar unos 3 minutos más. Rectificar el sabor. Apagar y dejar enfriar.

Para preparar la masa, esta debe quedar súper manejable y compacta.

1. Poner en un bol la harina y sal, hacer un hoyo en el centro y poner la mantequilla derretida.

2. Agregar la leche tibia, mezclar un poco más con la cuchara para luego comenzar a amasar con las manos sobre la mesa. No es necesario agregar más harina, esta mezcla queda buenisima y no debería pegarse en las manos.

3. Formar la masa y dividirla en 8 o más porciones. Formar bolitas iguales, luego con la ayuda de un uslero, estirar cada bolita en forma circular.

4. Rellenar con el pino. Cerrar los bordes de cada empanada con un tenedor. Poner a calentar una olla con bastante aceite.

5. Dejar las empanadas bien cerradas para que no se vaya a escapar el jugo del pino.

6. Freír 2 a 3 minutos por lado. Y servir con mayonesa de cilantro.



VASITOS PLAYEROS



MINI CHUPES DE JAIBA.



ATÚN Y CREMA DE EDAMAME.



EMPANADAS DE CHOCLO Y LOCO.

Choritos a la chalaca

20 choritos cocidos y en su concha; 1 cebolla morada pequeña cortada en cubitos muy finitos; 1 ají rocoto fresco picado en cubitos muy finitos; 2 tomates sin semillas y cortados en cubitos muy pequeños; 2 cucharadas de cilantro fresco picado; jugo de un limón sutil; 1 cucharada de ají amarillo picado finamente; 2 cucharadas de aceite de oliva; sal y pimienta.

1. Ya con los choritos cocidos separar las conchas y descartar la superior.
2. Reservar la parte inferior con los choritos.
3. En un bol, mezclar la cebolla, el ají rocoto, los tomates, el cilantro, el jugo de limón, el ají amarillo y el aceite. Salpimentar.
4. Dejar reposar la salsa durante 30 minutos.
5. Para servir, poner 1 cucharada

de la salsa en cada chorito.

Vasitos playeros

4 lonjas de tocino ahumado; aceite de oliva; 100 g de pan rallado; 3 cucharadas de mayonesa; 3 cucharadas de yogur natural; 3 cucharadas de salsa de tomate; 1 limón; salsa inglesa; salsa de tabasco; 2 lechugas pequeñas; 1 palta madura; 100 g de camarones cocidos; 200 g de salmón ahumado en frío; sal y pimienta de cayena.

1. Picar finamente el tocino y poner en una sartén a fuego medio con 1 cucharadita de aceite de oliva. Agregar el pan rallado y freír hasta que esté crujiente y dorado, revolviendo regularmente. Dejar enfriar.
2. Para la salsa, mezclar la mayonesa, el yogur, el ketchup, la mitad del jugo de limón y un chorrito de salsa inglesa y tabas-

co. Picar finamente las lechugas. Cortar el salmón en dados de 1 cm.

3. Cortar el pimentón en cubitos pequeños.
4. Poner la lechuga en los vasitos, aliñar el salmón con la salsa y poner sobre la lechuga presionando suavemente hacia abajo a medida que se hagan las capas. Poner las migas de tocino frías y crujientes, cubrir con la palta y el pimentón.
5. Luego aliñar los camarones con la salsa y poner sobre la palta.
6. Rociar más salsa y agregar una pizca de cayena.

Mini chupes de jaiba

4 rebanadas de pan blanco sin orillas; 240 ml de leche evaporada; 120 ml de crema; 1 cebolla; 1 cdta de ají de color; un chorrito de aceite de oliva; 200 ml de vino

blanco; 500 g de carne de jaiba; 100 g de queso mantecoso rallado; sal y pimienta; 100 g de queso parmesano rallado para gratinar.

1. En un bol poner las rebanadas de pan y remojar con la leche y la crema.
2. Cortar la cebolla en cuadraditos. Luego, sofreír con un poco de aceite junto con el ají de color.
3. Cocinar hasta que la cebolla esté blanda. Agregar el vino blanco y dejar reducir.
4. Agregar la carne de jaiba. Procesar el pan remojado, y cocinar por un minuto. Finalmente, agregar el queso mantecoso rallado y salpimentar a gusto. Mezclar bien.
5. Colocar el chupe en pocillos de greda. Espolvorear con queso parmesano rallado.
6. Calentar y gratinar en un horno a 200 °C y servir de inmediato. ■