

Cinco recetas para disfrutar las bondades del jurel y el atún

La carne de estos pescados destaca en lo culinario y por sus bondades para la salud.

Ignacio Arriagada M.

El jurel y el atún son dos auténticos tesoros que brinda el mar y que sobresalen por sus múltiples beneficios para la salud de las personas y su versatilidad en el ámbito gastronómico.

Ambos pescados azules son ricos, por ejemplo, en Omega-3, que contribuye a disminuir el colesterol y los triglicéridos en la sangre; vitamina B12, que ayuda a au-

mentar la energía y a evitar las enfermedades cardíacas y neurodegenerativas; y vitamina D, que favorece al desarrollo del sistema nervioso.

Tales propiedades nutritivas convierten al atún y al jurel en aliados para llevar un estilo de vida saludable.

En lo culinario, en tanto, el sabor y textura de la carne de estos pescados los hacen protagonistas de una gran variedad de preparaciones en todo el mundo. Acá, cinco recetas a base de atún y jurel para preparar en casa.



BUDÍN DE JUREL

POR XIMENA RODRÍGUEZ, NUTRICIONISTA Y ACADEMICA DE LA UBO.

Ingredientes

- 1 lata de jurel (escurrido y desmenuzado)
- 3 huevos
- 1/2 taza de leche descremada
- 1/2 taza de pan rallado
- 1 zanahoria rallada
- 1/2 cebolla picada fina
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite para engrasar el molde

Preparación

Precalentar el horno a 180 °C (350 °F). Sofreír la cebolla y el

ajo en una sartén con un poco de aceite de oliva hasta que estén tiernos. En un bowl grande, mezclar el jurel, los huevos, la leche descremada, el pan rallado, la zanahoria rallada, la cebolla sofrita, el ajo y el perejil. Condimentar con sal y pimienta. Verter la mezcla en un molde previamente engrasado. Hornear por 30-40 minutos o hasta que el budín esté firme y dorado. Dejar enfriar unos minutos antes de desmoldar y servir con ensalada de varios colores.



ATÚN AL PESTO DE ALMENDRAS

POR MARÍA CRISTINA ESCOBAR, NUTRICIONISTA Y ACADEMICA DE LA UNAB.

Ingredientes

- 1 filete de atún fresco
- ½ taza de almendras tostadas
- ½ diente de ajo
- ¼ taza de hojas de albahaca fresca
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Jugo de limón al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de queso parmesano rallado

Preparación

Para el pesto de almendras se debe procesar en una juguera

las almendras, ajo, albahaca, jugo de limón y queso parmesano. Incorporar el aceite de oliva hasta obtener una mezcla suave. En caso de ser necesario, incorporar agua hasta obtener la textura deseada. Salpimentar al gusto. Para el atún, lo primero es salpimentarlo. Sellar el atún en una sartén con aceite de oliva por máximo 3 minutos por lado. Servir el atún cubierto por el pesto.



CEVICHE DE JUREL

POR MARÍA TRINIDAD FORTIZA, NUTRICIONISTA.

Ingredientes

- 500 gr de lomos de jurel congelado
- 1 cebolla morada grande
- ½ taza de cilantro picado
- 1 ají verde picado en cuadritos pequeños
- ½ pimentón rojo o verde picado en cuadritos
- 2 paltas firmes
- ½ taza de aceite de oliva
- ½ a ¾ taza de jugo de limón recién exprimido y colado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Para preparar el jurel lo primero que se debe hacer es descongelar los lomos y picarlos en cubos medianos. Condimentar con sal, pimienta y ¼ taza de aceite de oliva. Calentar un sar-

tén grande a fuego fuerte durante 2 minutos. Saltear los cubos de jurel hasta que estén cocidos. Traspasar a un bowl y dejar enfriar. Una vez fríos, mezclar con el jugo de limón y reservar. En cuanto a los vegetales, se debe iniciar picando la cebolla en pluma y dejarla reposar en agua recién hervida por 5 minutos. Colar, pasar por agua fría y dejar estilar. En un bowl, mezclar la cebolla con la palta picada en cubos, ají verde, cilantro, pimentón, aceite de oliva restante, sal y pimienta. Agregar los cubos de jurel con el jugo de limón al bowl de los vegetales y mezclar bien. Servir bien frío, ya sea como aperitivo o entrada.

TAKI DE ATÚN MAJKA

POR YERKO ATLAGICH DE @MAJKA.BISTRO.

Ingredientes

- 350 gr de atún
- 1/2 taza de salsa de ostras
- 2 cdas. de vinagre de arroz
- 100 gr de sésamo dos colores
- 2 cdas. de salsa de ostras
- 4 cdas. de chutney de mango
- 1/2 de jugo de limón
- 1 taza de guacamole
- Flores para decorar

Preparación

Tomar el lomo de atún, untar en la salsa de ostras y pasar por el sésamo de dos colores. Sellar

en una sartén con aceite de sésamo. Cortar en láminas cuadradas. Hacer más ligero el chutney de mango, incorporando limón y agua. Poner el chutney cubriendo todo un plato redondo y hacer dos quenelle (forma redondeada) de guacamole. Disponer las láminas de atún entre ellas y finalizar con la emulsión de salsa de ostras, vinagre de arroz y aceite de sésamo. Decorar con flores, brotes y con gotas de aceite de colores.



PALTA REINA CON JUREL

POR CONSTANZA BERNAL, CHEF DEL RESTAURAN LOS BUENOS AMIGOS.

Ingredientes

- 208 gr de lomos de jurel
- 2 paltas maduras
- 4 tazas de rúcula, lechuga y berros
- 3 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharadita de mostaza
- Jugo de un limón
- Ciboulette al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta negra al gusto

Preparación

Primero, cortar las paltas por la mitad y quitar el hueso. Con una cuchara, sacar parte de la pulpa de la palta y colocarla en un tazón. En un tazón aparte,

combinar los lomos de jurel escurridos con la pulpa de la palta. En otro recipiente, preparar la salsa mezclando mayonesa, mostaza, aceite de oliva, jugo de limón y ciboulette picado. Agrega sal y pimienta al gusto. Añadir la salsa a la mezcla de jurel y palta. Mezclar bien todos los ingredientes hasta que estén homogéneos. Rellenar las mitades de las paltas con la mezcla y colocar la palta sobre una cama del mix de hojas verdes alrededor del plato para darle un toque fresco y presentación. Servir las paltas rellenas en platos individuales.