LA ESTRELLA DE ARICA
Fecha: 14/12/2024 Audiencia: 21.900 Sección: ACTUALIDAD
/pe: $1.026.525 Tirada: 7.300 Frecuencia: DIARIO
/pe pág: $1.220.250 Difusión: 7.300
/pe portada: $1.220.250 Ocupación: 84,12%

[COCINA]

Cinco exquisitas variedades de sándwiches para deleitarse

Estos bocadillos son una opción versátil, práctica y deliciosa que puede ser consumida a cualquier hora del día.

SÁNDWICH DE CARNE MECHADA CON CEBOLLA CARAMELIZADA

POR TOMÁS BAEZA, CHEF Y PROFESOR DE SUPERPROF.CL.

Ingredientes

Para la carne mechada:
-1 kg de carne de res (idealmente asiento, sobrecostilla o posta)
-1 cebolla grande cortada en pluma
-3 dientes de ajo picados
-1 zanahoria en rodajas
-1 rama de apio
-2 hojas de laurel
-1 taza de vino tinto o blanco
-2 tazas de caldo de carne
-Sal y pimienta al gusto
-Aceite de oliva al gusto

Para la cebolla caramelizada:
-2 cebollas grandes cortadas en juliana
-2 cucharadas de azúcar
-2 cucharadas de mantequilla
-1 cucharada de vinagre balsámico
-Pizca de sal

Para el sándwich:
-4 panes (marraqueta, ciabatta o pan brioche)
-Mayonesa o mostaza
-Hojas de rúcula o lechuga (opcional)

Para la carne mechada calentar en una olla un poco de aceite de oliva y dorar la carne. Retirar y reservar. En la misma olla, sofreír la cebolla, el ajo, la zanahoria y el apio 5 minutos. Volver a colocar la carne en la olla y agregar el vino, dejando que se evapore el alcohol. Incorporar el caldo, las hojas de laurel, sal y pimienta. Cocinar a fuego bajo con la olla tapada por 2-3 horas, o hasta que la carne sea fácil de desmenuzar. Una vez lista, sacar la carne, desmenuzar y mezclarla con un poco del caldo para que quede jugosa. Para la cebolla caramelizada, en un sartén, derretir la mantequilla y añadir las cebollas. Cocinar a fuego medio-bajo hasta que estén suaves y traslúcidas. Agregar el azúcar y mezclar. Cocinar por 15 minutos. Añadir el vinagre balsámico y una pizca de sal, revolviendo por un minuto más. Para el sándwich, cortar los panes y calentarlos ligeramente en un horno. Untar mayonesa o mostaza en la base, si se desea. Colocar una porción de carne. Añadir una capa de cebolla caramelizada y, si se prefiere, hojas de rúcula o lechuga. Servir.

SÁNDWICH DE MERLUZA AUSTRAL

POR FRANCISCA SEPÚLVEDA, CHEF DE KROSSBAR BORDERÍO.

Ingredientes
-1 filete de merluza austral apanada
-1 pan ciabatta
-1 hoja de lechuga fresca
-4 rodajas de tomate
-Salsa tártara al gusto
-30 gr de cebolla morada, cortada en juliana fina
-30 gr de pimiento (rojo o verde), cortado en tiras finas

En una sartén con un poco de aceite caliente, cocinar el filete de merluza por ambos lados hasta que esté dorado y crujiente (aproximadamente 4 minutos por lado). Abrir el pan ciabatta por la mitad y calentarlo en el horno precalentado durante 30-45 segundos. Untar salsa tártara en ambas mitades del pan. Colocar la hoja de lechuga sobre la base, seguido del filete de merluza caliente, añadir las rodajas de tomate y las tiras de pimiento y cebolla morada. Servir el sándwich caliente.

BARROS LUCO

POR CARMEN LABRA, CHEF DEL RESTAURAN EL VIÑAMARINO.

Ingredientes
-Dos bistec de posta paleta
-1 pan de marraqueta
-2 cucharaditas de ajo picado
-2 cucharadas de aceite de oliva
-Sal y pimienta al gusto
-4 láminas de queso mantecoso o gauda

Lo primero que se debe hacer es calentar la sartén a fuego alto. Agregar el aceite y el ajo picado. Una vez este esté caliente, colocar la carne de posta paleta. Luego, condimentar la carne con sal y pimienta al gusto. Cocinar la carne por dos minutos por lado, o hasta que los dos lados estén dorados. Añadir 1 o 2 láminas de queso por cada trozo de carne y tapar el sartén para que el queso se derrita.
En paralelo, calentar la marraqueta en el horno. Cuando esté todo listos abrir el pan y colocar 1 o 2 churrascos con queso a una mitad de pan y taparlos con la otra mitad.
Servir caliente.

SÁNDWICH DE PAVO Y PALTA

POR RAÚL PIÑUÑURI, NUTRICIONISTA Y DOCENTE UBO.

Ingredientes
-2 rebanadas de pan integral
-100 gr de pechuga de pavo (o pavo asado) en láminas finas
-1/2 palta madura
-1 tomate maduro en rodajas
-Hojas de lechuga al gusto
-Mostaza dijon o miel
-Sal y pimienta al gusto

Lavar y cortar el tomate en rodajas finas. Lavar las hojas de lechuga. Cortar la palta por la mitad y cortarla en rodajas finas. Tostar las dos rebanadas de pan integral si se desea. Untar una fina capa de mostaza dijon o miel en una o ambas rebanadas de pan para darle un toque de sabor adicional. Armar el sándwich colocando las láminas de pavo en una de las rebanadas de pan, seguido de los pedazos de palta, el tomate y las hojas de lechuga. Añadir sal y pimienta al gusto. Cerrar el sándwich con la otra rebanada de pan y presionar suavemente. Servir.

SÁNDWICH DE VERDURAS ASADAS Y HUMMUS

POR JAVIER MARURI, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICO DE LA UNAB, SEDE CONCEPCIÓN.

Ingredientes
-2 panes ciabatta o pan integral
-1 berenjena mediana
-1 zapallito italiano
-1 pimiento rojo
-1 cebolla morada
-1 tomate grande
-1 palta
-2 cucharadas de hummus de garbanzo
-1 cucharada aceite de oliva
-Sal y pimienta al gusto
-Hojas de albahaca fresca
-1 cucharadita de vinagre balsámico

Lavar las verduras. Cortar el zapallito italiano, berenjena, tomate, palta y cebolla en rodaja y el pimiento en tiras. Precalentar el horno a 180°C. Colocar las rodajas y las tiras en una bandeja para hornear. Rociar las verduras con el aceite de oliva y sazonar con sal y pimienta al gusto. Asar las verduras hasta que estén tiernas y doradas. A mitad de tiempo, dar vuelta las verduras para asegurar que se cocinen de manera uniforme. Mientras las verduras se asan, cortar el pan ciabatta o integral por la mitad y tostar en un horno. Para el montaje, untar una capa de hummus en cada mitad del pan. Colocar una capa de rodajas de tomate y palta sobre una de las mitades del pan. Añadir las verduras asadas, comenzando con la berenjena, seguida del zapallito italiano y luego el pimiento y la cebolla. Agregar unas hojas de albahaca para un toque de frescura. Rociar un poco de vinagre balsámico sobre las verduras. Colocar la otra mitad del pan encima, presionando ligeramente y cortar el sándwich por la mitad. Servir.