



[COCINA]

¿Fan de la comida china? Acá, cinco alternativas

Su alto consumo en Chile se debe a la combinación de sabores intensos, una gran variedad de ingredientes frescos y proteínas de alta calidad.

CARNE MONGOLIANA

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

Ingredientes

- 500 gr de carne de res (lomo, posta negra o asiento) cortada en tiras delgadas
- 2 cdas. de maicena
- 3 cdas. de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cdta. de jengibre rallado
- 1/2 taza de salsa de soya
- 1/2 taza de agua
- 1/3 taza de azúcar morena
- 1 cdta. de aceite de sésamo
- 2 cebollines cortados en trozos (parte blanca y verde)
- semillas de sésamo para decorar (opcional)

En un bol, mezclar la carne con la maicena y dejar reposar por 10 minutos. Esto ayudará a que quede más jugosa y con una textura suave. En un sartén grande o bol, calentar el aceite a fuego medio-alto y saltear la carne en tandas hasta que esté dorada. Retirar y reservar. En la misma sartén, agregar un poco más de aceite si es necesario y sofreír el ajo y el jengibre por unos segundos hasta que suelten su aroma. Añadir la salsa de soya, el agua y el azúcar morena. Remover bien y dejar que la salsa hierva por unos mi-



nutos hasta que se reduzca ligeramente. Volver a colocar la carne en la sartén y mezclar bien con la salsa. Cocinar por unos 2 minutos para que absorba los sabores. Justo antes de apagar el fuego,

agregar los cebollines y el aceite de sésamo. Mezclar muy bien. Servir caliente, acompañado de arroz blanco o fideos y espolvorear con semillas de sésamo si se desea.

CHAPSUI DE POLLO

POR XIMENA RODRÍGUEZ, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UBQ.

Ingredientes

Para el pollo:

- 500-600 gr de pechuga de pollo
- aceite vegetal
- 1 cda. de salsa de soya
- sal y pimienta al gusto

Verduras:

- 1 cebolla grande
- 2 zanahorias
- 1 pimentón rojo
- 1 pimentón verde
- 1/2 brócoli
- 1/2 coliflor
- 1 taza de champiñones laminados
- 1/2 zapallo italiano

Para la salsa:

- 3-4 cucharadas de salsa de

soya

- 1 cda de salsa de ostras
- 1 cucharadita de azúcar
- 1/2 taza de agua o caldo de pollo
- 1 cucharadita de maicena

En un bol, mezclar las tiras o cubos de pollo con 1 cucharada de salsa de soya, sal, pimienta y, si se desea, la maicena y el jengibre o ajo picado. Dejar marinar durante al menos 15 minutos. Para la salsa, en un recipiente aparte, mezclar la salsa de soya, salsa de ostras (si se usa), azúcar, agua o caldo de pollo y la maicena. Revolver bien para que no queden grumos. Si se usa aceite de sésamo o jengibre, agregarlos también. Reservar. Para saltear el pollo, calentar un poco de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto y agregar el pollo marina-



do y saltear hasta que esté bien cocido y dorado. Retirar el pollo y reservar. Saltear las verduras, partiendo por las que tardan más en cocinarse, como las zanahorias y los pimentones. Agregar el brócoli y la coliflor. Cocinar por unos minutos más. Luego, incorporar los champiñones, el zapallo italiano

y, finalmente, los dientes de dragón. Volver a agregar el pollo al bol con las verduras. Verter la salsa sobre todos los ingredientes. Cocinar, revolviendo constantemente, hasta que la salsa espese y las verduras estén tiernas. Servir el chapsui de pollo caliente, acompañado de arroz.

ROLLITOS DE PRIMAVERA

POR CAROLINA PYE, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UANDES.

Ingredientes

- 1/2 zanahoria
- 1/2 pepino
- 1/2 zapallo italiano
- 1 nabo
- 1 apio
- 100 gr de mix verde: repollo, lechuga y espinaca
- champiñones laminados al gusto

- una palta fileteada
- sésamo, maní y semillas al gusto
- papel de arroz

Remojar en agua tibia por unos segundos el papel de arroz (hasta que esté flexible) y luego colocarlo sobre un plato o superficie lisa. Cortar las verduras y el mix

verde en tiritas finas. Una vez finalizado este paso, poner en un extremo del papel de arroz las verduras en la misma dirección, las semillas y el maní. Plegar los extremos de las puntas de las verduras y luego enrollar. Cortarlos a la mitad y montarlos en un plato con un poco de salsa soya y/o teriyaki.



ARROZ CHAUFÁN

POR NATALIA CONTRERAS, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA UNAB.

Ingredientes

- 2 tazas de arroz basmati cocido
- 1 cda. de aceite de canola
- 2 huevos
- 1 pechuga de pollo deshuesada
- 100 gr de jamón de pavo
- 1 zanahoria rallada
- media taza de arvejas

- 1/2 pimiento rojo en cubos
- 1/2 pimiento verde en cubos
- 2 huevos
- 3 cebollines picados
- 3 cdas. de salsa de soya reducida en sodio
- 1 cdta. de jengibre rallado
- 1 diente de ajo picado
- 1 cda. de aceite de sésamo

Cocinar el arroz basmati y dejar enfriar. Picar todas las verduras y proteínas. En una sartén grande, calentar media cucharada de aceite de canola y saltear el pollo hasta que esté dorado. Retirar y reservar. Agregar el resto del aceite de canola y sofreír la zanahoria, pimientos y arvejas por 3 minutos. Añadir el ajo y jengibre. Apartar las verduras a un lado de la sartén y verter los huevos batidos. Revolver hasta que cuajen y mezclar con las verduras. Añadir el arroz frío, el pollo cocido y el jamón de pavo. Mezclar y verter la salsa de soya y el aceite de sésamo. Cocinar por 3 minutos más. Agregar el cebollín picado, mezclar bien y servir.

POLLO KUNG PAO

POR CARMEN LABRA, CHEF DEL RESTAURAN LOS BUENOS AMIGOS.

Ingredientes

- 500 gr de pechuga de pollo
- 2 cda. de salsa de soya
- 1 cucharada de maicena
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 3 dientes de ajo
- 1 trozo de jengibre
- 4 ajíes secos
- 1/2 taza de maní sin sal
- 1/2 taza de cebollín

Para la salsa:

- 2 cda. de salsa de soya
- 1 cda. de vinagre de arroz
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de salsa de ostras (opcional, pero da más sabor)
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharadita de maicena

En un bol, mezclar los trozos de pollo con 2 cucharadas de salsa de soya y 1 cucharada de maicena. Dejar reposar por 15 minutos para que absorba los sabores.

Para la salsa, en otro bol, mezclar la salsa de soya, vinagre de arroz, azúcar, salsa de ostras,



agua y maicena. Revolver hasta que la maicena se disuelva. Para cocinar el pollo, calentar 1 cucharada de aceite en una sartén grande a fuego alto. Agregar el pollo y sofreír hasta que se dore. Retirar el pollo de la sartén y reservar.

En la misma sartén, añadir otra cucharada de aceite. Verter el ajo, el jengibre y los ajíes secos picados. Sofreír unos segundos hasta que suelten su aroma. Nuevamente agregar el pollo a la sartén. Verter la salsa y cocinar a fuego medio hasta espese. Incorporar el maní y el cebollín. Mezclar bien y cocinar por 1 minuto. Servir caliente.