



[COCINA]

Cinco deliciosas formas de preparar lasaña y fettuccini

Cuando se trata de comida italiana, estos dos platos siempre despiertan el interés y apetito de las personas. Acá cinco variedades para todos los gustos.



FETTUCCINI DE ESPINACA CON SALSA CREMOSA DE CHAMPAÑA

POR TOMÁS BAEZA, CHEF Y PROFESOR DE SUPERPROF.

- Ingredientes**
- Para la pasta:
- 200 gr de harina sin polvos
 - 2 huevos
 - 100 gr de espinaca fresca
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - Una pizca de sal
- Para la salsa de champiñón:
- 1 cucharada de mantequilla
 - 1 chalota o ½ cebolla pequeña picada fina
 - ½ taza de champaña o espumante seco
 - 200 ml de crema para cocinar
 - ½ taza de queso parmesano rallado
 - Sal y pimienta al gusto
- Preparación**

Para la pasta, cocinar la espinaca al vapor por 1 a 2 minutos hasta que se ablande. Escurrir bien y procesar hasta obtener un puré. Con la harina formar un volcán y colocar al centro los huevos, la espinaca y la sal. Con un tenedor mezclar desde adentro hacia afuera incorporando lentamente la harina. Amasar hasta obtener una masa suave y homogénea. Dejar reposar 10 minutos. Extender y cortar la masa en tiras para formar los fettuccine. En una sartén a fuego medio, derretir la mantequilla y añadir la cebolla picada. Cocinar 2-3 minutos hasta que esté transparente. Verter el espumante y subir un poco el fuego. Dejar reducir por 3-5 minutos, hasta que el alcohol se evapore y quede la esencia del sabor. Bajar el fuego y agregar la crema. Cocinar suavemente hasta que espese un poco (unos 5 minutos). Incorporar el queso parmesano y revolver hasta que se derrita. Ajustar con sal, pimienta y una pizca de nuez moscada. Agregar los fettuccine cocidos y mezclar bien hasta que se impregnen de la salsa.



LASAÑA DE ESPINACAS

POR JAVIER MARURI, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICO DE LA UNAB.

- Ingredientes**
- Masa casera precocida o 1 caja de lasaña precocida
 - 800 gr de espinaca
 - ½ cebolla
 - Queso parmesano rallado al gusto
 - 70 gr de mantequilla
 - 70 gr de harina
 - 1 litro de leche entera
 - Sal y pimienta molida al gusto
 - Aceite de oliva al gusto

Picar la cebolla y sofreír a fuego lento. Una vez sofrida, añadir la espinaca previamente bien lavada y cocer 15-20 minutos con sal al gusto. Reservar. En una olla agregar la mantequilla y derretir. Añadir la harina tamizada con colador y revolver por 5 minutos. Agregar la leche y revolver para evitar que se formen grumos. Cocinar todo por 15 minutos a fuego lento y salpimentar al gusto. En una budinera, montar la lasaña: poner una capa de la salsa bechamel preparada, una capa de lasaña, relleno de espinacas, otra capa de salsa, otra de lasaña. Repetir esto 3 veces. Finalmente, poner una última capa de salsa bechamel y queso parmesano. Hornear a 200°C por 25 minutos. Emplatarse y servir.

FETTUCCINI DE JUREL

POR MARÍA TRINIDAD FORTEZA, NUTRICIONISTA DE ORIZON.

- Ingredientes**
- 2 latas de lomos de jurel
 - 2 cucharadas de aceite vegetal
 - 2 cucharadas de mantequilla
 - 200 gr de champiñones laminados
 - Sal al gusto
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
 - ½ cebolla morada mediana, picada
 - 1 zanahoria mediana, rallada
 - 1 taza de crema
 - ¼ taza de perejil picado
 - 300 gr de fettuccini cocido
- Para los champiñones, en una sartén calentar el aceite vegetal con la mantequilla. Añadir los champiñones laminados y saltar hasta que estén dorados. Agregar sal al gusto y reservar. Para el sofrito, en otra sartén, calentar el aceite de oliva y sofreír la cebolla morada picada y la zanahoria rallada hasta que estén tiernas. Añadir los champiñones cocinados previamente y mezclar bien. Incorporar la crema y el perejil picado, y cocinar a fuego bajo por unos minutos. Para el montaje del plato, agregar el jurel a la mezcla de sofrito y mezclar hasta integrar bien. Luego, añadir el fettuccini cocido, mezclar nuevamente hasta que todo esté bien combinado y caliente. Para servir, el fettuccini de jurel debe estar caliente.



bien. Luego, añadir el fettuccini cocido, mezclar nuevamente hasta que todo esté bien combinado y caliente. Para servir, el fettuccini de jurel debe estar caliente.



FETTUCCINI CON SALSA ALFREDO

POR BETSABÉ GAJARDO, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UANDES.

- Ingredientes**
- 1 paquete de fettuccini
 - 120 gr de jamón sándwich o acaramelado
 - Salsa
 - 2 cucharadas de mantequilla
 - 2 cucharadas de harina
 - 2 1/2 tazas de leche líquida
 - Nuez moscada y sal al gusto
- En una olla, calentar mantequilla hasta derretirla. Añadir la harina y comenzar a disolver con ayuda de un batidor manual. Cocer a fuego lento por 3 minutos, siempre revolviendo con el batidor manual para que no se pegue y se produzca una cocción adecuada. Incorporar la leche y disolver con batidor manual. Calentar a fuego suave y añadir nuez moscada rallada. Cuando comience a espesar la mezcla, seguir mezclando y cocer por 4 minutos. Agregar el jamón cortado en cubos (se puede saltar previamente). Cocer los fettuccinis según la indicación del envase y servir con la salsa Alfredo, puede adornar con queso parmesano rallado o ciboulette picado.

En una olla, calentar mantequilla hasta derretirla. Añadir la harina y comenzar a disolver con ayuda de un batidor manual. Cocer a fuego lento por 3 minutos, siempre revolviendo con el batidor manual para que no se pegue y se produzca una cocción adecuada. Incorporar la leche y disolver con batidor manual. Calentar a fuego suave y añadir nuez moscada rallada. Cuando comience a espesar la mezcla, seguir mezclando y cocer por 4 minutos. Agregar el jamón cortado en cubos (se puede saltar previamente). Cocer los fettuccinis según la indicación del envase y servir con la salsa Alfredo, puede adornar con queso parmesano rallado o ciboulette picado.

LASAÑA DE POLLO

POR CONSTANZA BERNAL, CHEF DEL RESTAURAN LOS BUENOS AMIGOS.

- Ingredientes**
- Para la lasaña:
- 1 caja de masa de lasaña precocida
 - 1 pechuga entera de pollo sin piel
 - 1 cebolla mediana
 - 2 bandejas de champiñones enteros
 - 1 diente de ajo
 - Aceite de oliva al gusto
 - Sal y pimienta
 - Queso granulado al gusto
- Para la salsa:
- 3 tazas de leche
 - 2 cucharadas de mantequilla
 - 2 cucharadas de harina
 - Sal y pimienta al gusto
- Nuez moscada al gusto
- Para el relleno, pelar y cortar la cebolla en cubos pequeños y sofreír en olla con un poco de aceite de oliva. Lavar y cortar los champiñones en láminas y añadir a la olla junto con la cebolla. Sofreír a fuego medio por 7-8 minutos. Cortar las pechugas en trozos y picar el ajo. Añadir el pollo y ajo picado al sofrito y aliñar con sal y pimienta. Cocinar por 20 minutos hasta que el pollo quede cocido. Para la salsa Bechamel, calentar la mantequilla en una olla pequeña. Agregar la harina y revolver con batidor manual, hasta que se forme una mezcla viscosa. Añadir 1 taza de



leche y disolver la mezcla con el batidor. Luego, agregar las 2 tazas de leche restantes y revolver hasta homogeneizar. Cocinar durante 4 a 5 minutos, sin dejar de revolver. Para el montaje, preparar una fuente de horno para la lasaña. Poner en la base de la fuente un poco de salsa bechamel, luego montar ordenadamente la capa de lasaña y alternar con salsa y el relleno de pollo con champiñones. Cuando las capas ya estén formadas, cubrir la lasaña con salsa bechamel, queso granulado y llevar al horno precalentado a 200°C por 10 a 15 minutos. Retirar del horno y servir.