

Cocina

POR PÍA JARPA. FOTOS: SERGIO ALFONSO LÓPEZ

Dips para compartir

DE PALTA, HABAS Y PISTACHOS, DE PAPAS Y CEBOLLA CARAMELIZADA, DE TOMATES Y PIMENTONES SON ALGUNAS DE LAS IDEAS PARA REALIZAR LA HORA DEL APERITIVO.

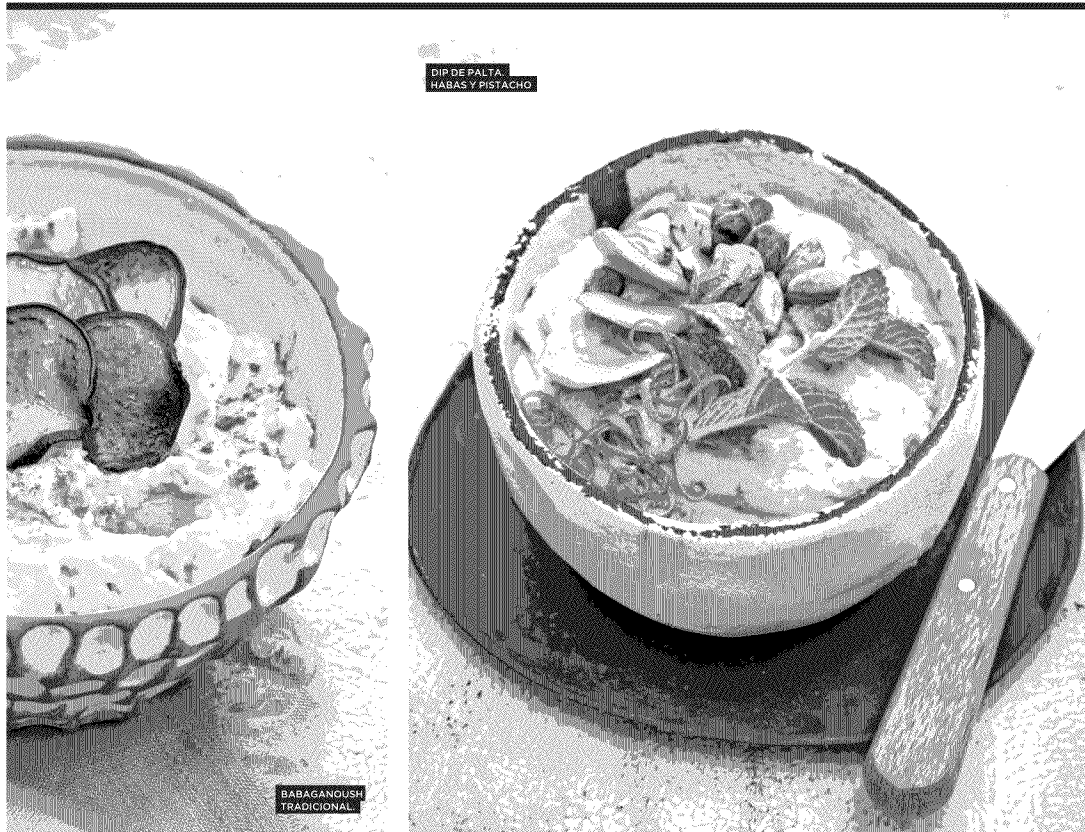


DIP DE QUESO CREMA, SALMÓN AHUMADO Y ALCAPARRAS



Dip de queso crema, salmón ahumado y alcaparras (para 2 tazas)

227 g de queso crema; 4 cucharadas de mayonesa; 1 yogur natural o griego; ralladura de 1/2 limón; jugo de 1/2 limón; 1 cucharadita de mostaza Dijon; sal y pimienta a gusto; 1 taza de tomates sin semillas, en cubitos; 100 g de salmón ahumado, en tiritas finas; 4 cucharadas de alcaparras picadas; 4



cucharadas de albahaca fresca picada.

1. En un bol mezclar el queso crema, la mayonesa y el yogur.
2. Agregar la ralladura y el jugo de limón, la mostaza y mezclar bien, sazonando con sal y pimienta.
3. Incorporar el tomate, salmón, alcaparras y la albahaca.
4. Volver a mezclar y sazonar nuevamente si es necesario.
5. Refrigerar 20-30 minutos antes de servir.

Este dip es muy fresco y tiene una mezcla de muchos sabores

distintos que se potencian entre sí. Ideal para comer con galletas o un rico pan.

Babaganoush tradicional

(para 2 tazas)

2 berenjenas grandes; 2 cucharadas de tahini (pasta de sésamo); 1 diente de ajo; jugo de 1 limón; 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen; sal a gusto; ½ cucharadita de comino (opcional).

1. Pinchar las berenjenas con

un tenedor y asarlas ayudándose de una tenaza, directo al fuego hasta que estén bien blandas y quemadas por fuera.

2. Dejar reposar 10 minutos en un bol tapado. Pelar, eliminando la piel y retirar la pulpa.

3. Procesar la pulpa de las berenjenas con el tahini, ajo, jugo de limón y aceite de oliva y comino. Una vez que la mezcla esté procesada añadir el comino, sal y pimienta a gusto.

4. Servir con rodajas de berenjenas para decorar, aceite de oliva y paprika.

Dip de palta, habas y pistachos (3 tazas)

2 paltas maduras; 1 taza de habas cocidas y peladas; 100 g de queso fresco; 4 cucharadas de mayonesa; ¼ taza de yogur natural o griego; jugo de ½ limón; 2 cucharadas de aceite de oliva; sal y pimienta a gusto; 4 cucharadas de menta fresca picada; 2 cucharadas de cebollín picado; ¼ taza de pistachos tostados sin sal, picados.



DIP DE TOMATES PERA Y PIMENTONES ROJOS



DIP DE PAPAS CON CEBOLLA CARAMELIZADA

1. En una procesadora poner las paltas, las habas, queso fresco, mayonesa y yogur.

2. Procesar y una vez que la mezcla esté homogénea, añadir el jugo de limón, el aceite de oliva y sazonar con sal y pimienta.

3. Agregar la menta, el cebollín y los pistachos. Volver a procesar hasta que la mezcla esté muy cremosa.

Dip de papas con cebolla caramelizada

(para 2 tazas)

4 papas grandes; 2 cebollas grandes en pluma; 1 cucharada de azúcar; sal y pimienta; 2 dientes de ajo; 1/4 taza de almendras molidas; jugo de 1/2 limón o 2 cucharadas de vinagre blanco; sal a gusto; pimienta a gusto; 1/2 taza de

aceite de oliva; 2 a 4 cucharadas de agua o leche.

1. Pelar las papas, córtalas en trozos y cocerlas en agua con sal hasta que estén muy blandas. Estilar bien y reservar calientes.

2. Mientras cocina las papas; en un sartén grande agrega un poco de aceite y las cebollas en pluma. Cocinar a fuego medio-bajo por 20 minutos revolviendo solo de vez en cuando (para que las cebollas no eliminen mucha agua) una vez que estén blandas añade el azúcar y sal y pimienta a gusto. Seguir cocinando 10–15 minutos más, revolviendo, hasta que estén bien doradas y caramelizadas. Reservar.

3. En una procesadora poner las papas calientes, el ajo, las almendras y el limón o vinagre. Procesar y sazonar con la sal y

la pimienta. Seguir procesando agregando muy de a poco el aceite de oliva hasta lograr una mezcla muy cremosa. Si es necesario añadir agua o leche para que quede más cremosa.

4. Una vez que esté lista la mezcla de papas; agregar revolviendo las cebollas caramelizadas. Decorar con almendras picadas y un poco de cebolla caramelizada y servir.

Dip de tomates pera y pimentones rojos asados al balsámico

(para 2 tazas aprox.)

6 tomates pera maduros; 2 pimentones rojos grandes; 2 dientes de ajo, pelados; 2 cucharadas de azúcar rubia; 1 cucharada de miel; 1 cucharadita de orégano seco; 1/2 cucharadita de tomillo o

romero; 3 cucharadas de aceite de oliva; 2 cucharadas de aceto balsámico; sal y pimienta a gusto.

1. Cortar los tomates pera en mitades a lo largo. Cortar los pimentones en trozos, sin semillas ni nervaduras.

2. Poner todo en una fuente de horno; los tomates, pimentones y los ajos. Agrega el azúcar rubia, la miel, el orégano, el tomillo o romero, aceite de oliva y balsámico. Mezclar bien. **3.** Cocinar en un horno precalentado a 180 grados por 35–40 minutos, hasta que esté todo bien asado, blando y caramelizado.

4. Poner todos los ingredientes en una procesadora y procesar hasta lograr una salsa espesa y cremosa. Sazonar con sal y pimienta y servir con orégano fresco. Acompañar con rodajas de pan o focaccia. ■