



CALIDAD Y VARIEDAD MARCAN LA PAUTA:

Los completos y salsas que prefieren los chilenos

Italiano, dinámico, alemán; con mayonesa o sin ella, las opciones dependen de la creatividad de quien los prepara y del gusto de quien lo disfruta. No importa cómo, hay completo para todos.



El completo —que combina una jugosa salchicha pan alargado y crujiente; y una gran variedad de aderezos— no solo es reconocido por su sabor y apariencia, sino también por su versatilidad. Tan querido se ha vuelto este apetitoso tentempié, que incluso hay opciones veganas que vinieron a alegrarle la vida a quienes no comen carne.

“El hot dog es mucho más que un simple bocadillo: es una opción sabrosa y accesible para cuidar el presupuesto familiar, especialmente en tiempos donde cada peso cuenta. Además, se puede armar con ingredientes diversos, adaptándose a los gustos y preferencias de cada persona, desde los amantes de lo clásico hasta los que buscan sabores más atrevidos”, comenta Catherine Escobar, gerente comercial de El Carnicero.

Incluso, los amantes del deporte ceden a la tentación frente a un bien decorado completo. ¿Y por qué no? Según Natalia de la Horra, nutricionista de Sportlife, una persona que entrena intenso, en general, no tendría ningún problema a la hora de comer un completo. “Además, al ser ocasional la persona tiene luz verde para hacerlo a veces”, afirma.

Lo importante, según la nutricionista, es aprender a seleccionar la calidad de los alimentos, es decir, buscar la vienesa con menos calorías, panes de mejor calidad, agregar menos cantidad de aderezo.

COMPLETO NUEVA YORK

Y como muchos prefieren disfrutar en casa, El Carnicero comparte una receta sencilla para preparar un auténtico “hot dog” al estilo de Nueva York.

Ingredientes:

- 4 salchichas

- 4 panes de completo
- 2 cucharadas de mostaza Dijon
- 1 taza de cebolla caramelizada
- 8 pepinillos en rodajas
- Ketchup al gusto

La receta consiste en cocinar las salchichas en agua caliente durante unos 5-7 minutos o hasta que estén bien cocidas. En paralelo, abrir los panes sin separar



La salsa verde es una de las favoritas para acompañar un completo.

completamente y calentarlos ligeramente. Luego, poner una salchicha en cada pan y añadir una cucharada de mostaza Dijon. Enseguida, agregar una porción de cebolla caramelizada, algunas rodajas de pepinillos y un chorrito de ketchup.

OTROS COMPLETOS

A lo pobre: salchicha, huevo, cebolla frita y queso. Llamado así por llevar ingredientes del “bistec a lo pobre”.

Alemán: vienesa, tomate picado, chucrut y mayonesa.

Brasileño: vienesa, queso derretido y palta molida. Recibe su

nombre por la similitud de sus colores con la bandera de Brasil.

Chacarero: vienesa, tomate picado en cubos, porotos verdes, aji verde y mayonesa.

Chemilico: vienesa y huevos revueltos.

Gringo: vienesa, tomate picado en cubos, pepinillos, lechuga, cebolla y mayonesa.

SALSAS FAVORITAS

Pebre chileno

Tomates maduros picados, cebolla, ajo, cilantro fresco y aji verde. Mezcla con jugo de limón, aceite, sal y vinagre. Déjalo 30 minutos en el refrigerador para que los sabores se integren.

Salsa verde

Cebolla picada fina y remojada en agua caliente con sal. Se mezcla con u perejil picado, aji verde, ajo, aceite y jugo de limón más sal y pimienta a gusto.

Salsa de aji verde

Aji verde fresco licuado con cilantro, ajo, jugo de limón, aceite de oliva y sal. Ideal para quienes buscan un toque de fuego en la boca.



El versátil pebre también es el complemento perfecto.



El completo a lo pobre también se ha ganado un espacio en el paladar nacional.



Los completos son perfectos para compartir con los amigos de cualquier edad.

FOTOS: WWW.MAGNIFIC.COM / ARCHIVO EL MERCURIO