LITORALPRESS

Fecha: 11-07-2024
Medio: La Estrella de Antofagasta
Supl. : La Estrella de Antofagasta
Tipo: Noticia general
Título: Estas legumbres harán más llevaderas las heladas

Pág. : 14
Cm2: 637,3
VPE: $ 527.700

Tiraje: 6.200
Lectoría: 28.739
Favorabilidad: No Definida

[COCINA]

Estas legumbres harán más llevaderas las heladas

Cuando el cuerpo tiene que hacer un esfuerzo extra para mantener el calor constante, unas lentejas, garbanzos o porotos vienen excelente.

Ignacio Arriagada M.

Las bajas temperaturas, específicamente las de esta semana en gran parte del país, han sorprendido a las personas. Y una de las mejores maneras de hacer más llevaderas estas gélidas jornadas es comiendo unas ricas legumbres, en distintas variedades.

Y es que cuando el organismo tiene que hacer un esfuerzo extra para mantener el calor de forma constante en el cuerpo, unas preparaciones a base de lentejas, garbanzos o porotos vienen muy bien.

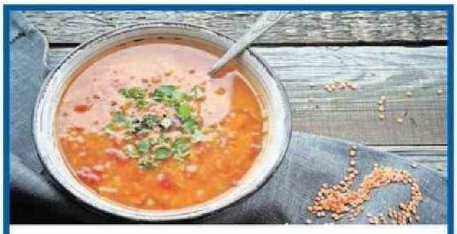
Cinco expertos en gastronomía compartieron con este medio algunas recetas para preparar en casa y disfrutarlas durante el almuerzo o la cena.

CURRY DE GARBANZOS

POR XIMENA RODRÍGUEZ, DIRECTORA DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UBO.

Ingredientes
-800 gramos de garbanzos cocidos
-1 cebolla grande, picada finamente
-3 dientes de ajo, picados
-1 trozo de jengibre fresco, rallado o picado
-1 pimiento rojo, cortado en tiras finas
-400 gramos de tomates triturados
-1 lata de leche de coco (400ml)
-2 cucharadas de pasta de curry
-1 cucharadita de cúrcuma
-1 cucharadita de comino molido
-1 cucharadita de cilantro molido
-Sal al gusto
-1 cucharada de aceite de oliva
-Cilantro fresco picado para decorar (opcional)

Picar la cebolla, el ajo y el jengibre. Cortar el pimiento rojo en tiras finas. Calentar la cucharada de aceite de oliva en una olla grande a fuego medio. Agregar la cebolla y cocinar hasta que esté transparente. Añadir el ajo y el jengibre, cocinar por 1 minuto más, revolviendo constantemente para evitar que se quemen. Añadir la pasta de curry, la cúrcuma, el comino y el cilantro molido a la olla. Cocinar por unos 2 minutos, revolviendo bien para que se mezclen los sabores. Incorporar el pimiento rojo y cocinar por otros 3-4 minutos hasta que empiece a ablandarse. Agregar los tomates triturados y la leche de coco a la olla. Mezclar bien y llevar a ebullición. Una vez que la mezcla esté hirviendo, reducir el fuego a medio-bajo y añadir los garbanzos escurridos. Cocinar a fuego lento durante 15-20 minutos, removiendo ocasionalmente, para permitir que los sabores se mezclen y el curry espese un poco. Probar y ajustar la sal según sea necesario. Servir el curry de garbanzos caliente, acompañado de arroz basmati. Opcionalmente, espolvorear con cilantro fresco picado antes de servir.



GUISO DE LENTEJAS ROJAS

POR JAVIER MARURI, ACADÉMICO DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNAB, SEDE CONCEPCIÓN.

Ingredientes
-1 taza de lentejas rojas
-1 tomate
-1 zanahoria
-½ pimentón
-1 diente de ajo
-½ cebolla
-Aceite, sal, pimienta y perejil al gusto

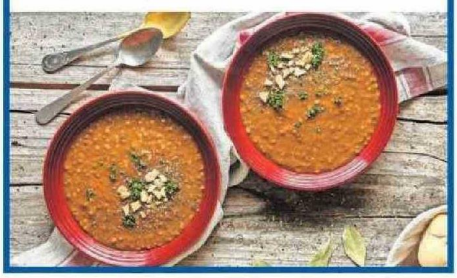
No se debe remojar las lentejas. Lavar bien el tomate, la zanahoria y el pimentón. Picar en cubos pequeños el tomate, pimentón, ajo y la cebolla. Rallar la zanahoria. En una olla con un poco de aceite caliente, sofreír los ingredientes mencionados y sazonar con sal y pimienta al gusto hasta que estén cocidos. Agregar las lentejas con 3 tazas de agua. Cocinar a fuego lento por 10 minutos. Decorar con perejil cortado fino y espolvorear con quedo rallado.

LENTEJAS ATOMATADAS

POR SOLEDAD VENEGAS, DIRECTORA DE LA CARRERA DE GASTRONOMÍA DE DUOC UC, SEDE VALPARAÍSO.

Ingredientes
-1 taza de lentejas
-500 gr de tomates pelados y picados (sin semillas)
-4 tazas de agua
-2 cucharadas de aceite de oliva
-1 pimentón verde mediano, picado
-1 cebolla mediana, picada
-Sal y pimienta al gusto

Hervir agua en una olla y agregar las lentejas. Una vez que hierva de nuevo, bajar la temperatura y cocinar a fuego lento por 20 minutos. Colar el agua y reservar las lentejas. Calentar el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Sofreír el pimentón con la cebolla durante 5 minutos, hasta que la cebolla esté tierna. Añadir los tomates picados. Salpimentar al gusto y agregar las lentejas. Reducir el fuego. Cocinar por otros 25 o 30 minutos, hasta que las lentejas estén blandas. Servir.



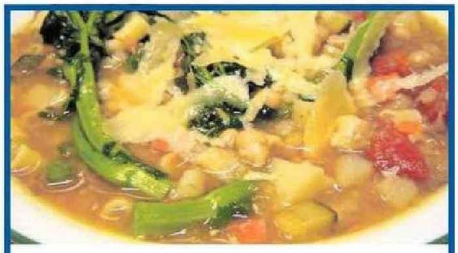
ENSALADA CON CROQUETAS DE GARBANZO

POR ANDREA GARÍN, CHEF DE EMPORIO LA ROSA.

Ingredientes croqueta
-1/2 taza de garbanzos (remojados la noche anterior y escurridos)
-Media cebolla blanca, picada en cubitos
-1 puñado de hojas de cilantro y perejil, previamente lavado y secado
-½ cucharadita de bicarbonato de sodio
-Comino, sal, pimienta o las especias que se desee
-Aceite de oliva al gusto

Ingredientes ensalada
-Mix de hojas verdes
-Tomate Cherry
-Zanahoria
-Palta laminada
-Jugo de limón
-Aceite de oliva y sal al gusto

Colocar todos los ingredientes en una procesadora. Procesar hasta obtener una mezcla homogénea. Hacer las croquetas del tamaño que se desee y refrigerar por 30 minutos. Freír las croquetas en abundante aceite o si se desea una alternativa más saludable, llevarlo al horno con papel antiadherente, por 25 a 30 minutos, hasta que estén dorados. Montar el mix de hojas verdes en un bowl profundo, añadiendo la zanahoria rallada, la palta laminada y los tomates cherry partidos por la mitad. Colocar las croquetas en la parte superior y aderezar con jugo de limón y agregar sal al gusto. Servir.



MENESTRÓN DE POROTOS

POR MARÍA CASTRO, CHEF DEL RESTAURANTE LOS BUENOS AMIGOS.

Ingredientes
-½ taza de porotos granados
-1 cebolla mediana, cortada en cubitos
-1 diente de ajo
-3 cucharadas de aceite vegetal
-1 litro de agua fría
-3 hojas de albahaca fresca, picada
-1 zanahoria, picada en cubos
-1 taza de choclo picado
-1 taza de zapallo, picado en cubos
-1 papa, cortada en cubos
-½ taza de porotos verdes
-Orégano, ají de color, comino y sal al gusto

Primero, calentar aceite en una olla y hacer un sofrito con la cebolla y el diente de ajo, agregando sal al gusto para sazonar. Dejar cocinar por 60 segundos. Luego, agregar los porotos granados, la albahaca fresca y picada. Revolver. Añadir la zanahoria en cubitos, el choclo picado y el zapallo. Revolver. Agregar la papa picada y los porotos verdes. Condimentar con orégano, comino y ají color al gusto. Mientras se revuelve, verter 1 litro de agua fría en la olla. Mezclar todo y probar. Si es necesario sazonar nuevamente, ahora es el momento. Finalmente, cocinar por 20 a 25 minutos. Servir.