LITORALPRESS

Fecha: 13-08-2022
Medio: El Líder
Supl. : El Líder
Tipo: Tendencias
Título: ¿Cocer al vapor? Sepa qué delicias puede cocinar con esta técnica

Pág. : 24
Cm2: 610,9
VPE: $ 558.406

Tiraje: 5.200
Lectoría: 15.600
Favorabilidad: No Definida

COCINA

¿Cocer al vapor? Sepa qué delicias puede cocinar con esta técnica

Baozi, dumplings y rollitos de verduras en papel de arroz son unas de las recetas más recomendadas para el método.

Natividad Espinoza R.

Uno de los métodos de cocción más sanos, pero menos populares en Chile es la técnica al vapor, que sólo usamos para cocinar verduras. Sin duda, se le puede sacar bastante más provecho.

La nutricionista y académica de Nutrición y Dietética de la Universidad de Las Américas, Evelyn Sánchez, explicó que si bien someter a cocción los alimentos puede afectar su valor nutricional, "esta técnica tiene muchas ventajas ya que, al no estar sumergidos en agua, las sustancias hidrosolubles como las vitaminas se retienen mejor".

¿QUÉ HACER AL VAPOR?

Para Cecilia Sepúlveda, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Mayor, los alimentos que es mejor cocinar al vapor son "las verduras, cereales integrales, pescados y mariscos".

No obstante, las expertas coincidieron en que para una buena ejecución de esta técnica hay que cortar los alimentos de tamaños similares y respetar los tiempos de cocción. Aquí, algunas ideas para disfrutar al vapor.

ROLLITOS DE VERDURAS COLORIDOS EN PAPEL DE ARROZ

POR EVELYN SÁNCHEZ (ACADÉMICA DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS)

Ingredientes
-1 paquete de papel de arroz
-100 g de pollo cocido cortado en cubitos pequeños (aliñado con limón y pimienta)
-1 taza de lechuga cortada finamente
-1 taza de repollo morado picado y blanqueado
-1/2 taza de zanahoria rallada finamente
-1/2 taza de pimiento rojo salteado y cortado en cubitos
Para decorar:
-sésamo tostado (blanco y negro)
-cilantro picado

Preparación
Mezclar el pollo, la lechuga, el repollo, la zanahoria y el pimiento y aliñar a gusto. Ablandar una lámina de papel de arroz poniéndola en un plato con un poco de agua caliente. Sacarla y ponerla sobre una superficie seca.
Estando bien abierto el papel, agregarle dos cucharadas de la mezcla en el centro y cerrar en forma de saquito. Repetir el procedimiento hasta que se acabe el relleno (debería alcanzar para terminar el paquete de papel de arroz). Poner los rollitos en una vaporera y cocinar por 10 minutos. Si no se tiene una vaporera se puede usar una olla, poner una rejilla para distribuir los saquitos y tapar si es necesario.
Una vez listos los rollitos, decorar con el sésamo y cilantro. Servir con salsa de soya u otra.

BAOZI DE POLLO

POR MARISOL MELGAREJO, EMBAJADORA DE COOKPAD (@MARISOL_MELGAREJO)

Ingredientes
(Para 18 unidades)
Para la masa:
-370 g de harina sin polvos de hornear
-8 g de levadura fresca
-30 g de azúcar
-200 ml de agua tibia
Para el relleno:
-350 g de pollo
-1 cebollín
-ralladura de jengibre
-salsa de soya
-salsa de ostras
-aceite de sésamo

Preparación
Cortar finamente el cebollín y procesar el pollo. Añadir la ralladura de jengibre, un chorrito de salsa de ostras, soya y aceite de sésamo. Revolver bien y llevar al refrigerador en un bowl tapado con papel film.
En otro bowl colocar la harina y añadir al centro el azúcar, la levadura, el agua tibia y mezclar. Amasar por cinco minutos hasta que quede flexible. Dejar reposar por una hora la masa tapada con un paño hasta que aumente su volumen (hasta casi el doble).
Sacar la masa del refrigerador y hacer un orificio en el medio. Si no vuelve a rellenarse el orificio es porque está lista.
Hacer dos "lulos" y cortar de cada uno nueve partes iguales.
Aplastar cada parte de masa hasta dejar en forma de círculos. Solamente uslerear las orillas, que es donde la masa queda un poco más delgada.
Sacar el relleno del refrigerador y rellenar los baos con éste, repartiendo equitativamente. Orillar los bordes formando los baos (se cierran arriba).
A medida que se van formando, se van colocando en papel mantequilla en la vaporera. Es importante que el agua esté recién hervida y que al poner la vaporera el fuego esté en llama media.
Están listos en 15 minutos.

DUMPLINGS DE CERDO

POR MARISOL MELGAREJO, EMBAJADORA DE COOKPAD (@MARISOL_MELGAREJO)

Ingredientes
(Para 20 porciones)
Para la masa:
-200 g de harina sin polvos de hornear
-1 cdta. de sal
-90 ml de agua caliente
Para el relleno:
-250 g de carne de cerdo
-2 cebollines
-3 hojas de repollo
-1 trozo de jengibre fresco rallado
-1 diente de ajo
-1 cda. de salsa de ostras
-2 cdtas. de maicena
Para la salsa:
-4 cdas. de salsa de soya
-1 chorro de aceite de ajonjolí
-1 cda. de vinagre de manzana

Preparación
Colocar los ingredientes de la masa en un bowl y amasar hasta obtener una masa lisa y manejable. Dejar reposar por dos horas en el refrigerador.
Mientras tanto, limpiar la carne de cerdo y picar. También picar el cebollín en cubitos, al igual que el repollo.
Mezclar y sazonar con la salsa de ostra, el jengibre. el ajo bien picado y finalizar con la maicena. Debe quedar pastoso.
Pasadas las dos horas de reposo, llevar la masa a un mesón con maicena y formar un "lulo" largo.
Cortar en 20 partes, estirar con un uslero cada una hasta que queden finas y en forma de círculos.
En cada círculo de masa poner una cucharadita del relleno y mojar los bordes con agua. Formar saquitos como los de la foto.
En una vaporera de bambú poner papel mantequilla y disponer de los dumplings. Cocer durante siete a 10 minutos.
Mezclar los ingredientes de la salsa y, una vez listos los dumplings, servir con ésta.