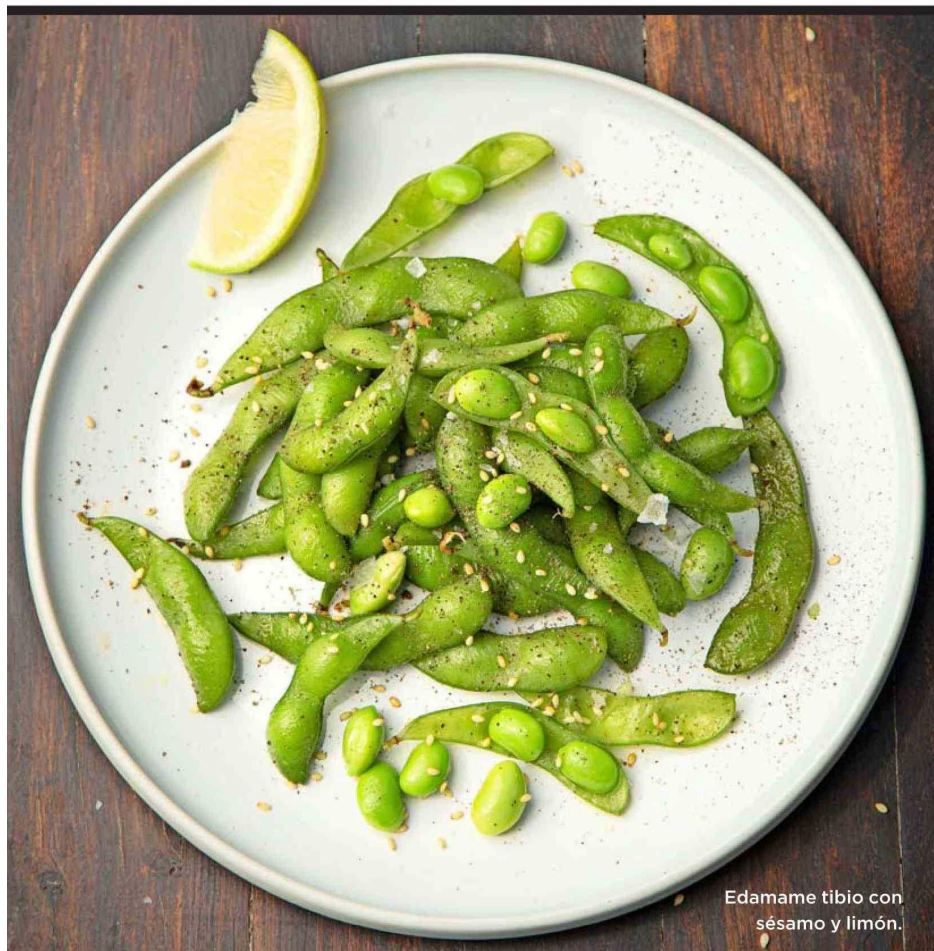


## Cocina

POR CATALINA SÁNCHEZ. FOTOS: SERGIO ALFONSO LÓPEZ



Edamame tibio con  
sésamo y limón.



# Ensaladas templadas

HOY PRESENTAMOS PREPARACIONES APENAS TIBIAS, QUE SE ARMAN CON TIEMPO Y VAN A LA MESA SIN APURO. ESE REPOSO PERMITE QUE LOS INGREDIENTES SE EXPRESEN CON MÁS CLARIDAD. REALZANDO SUS TEXTURAS A VECES CRUJIENTES O CREMOSAS, O JUGOSAS Y ÁCIDAS.

### Edamame tibio con sésamo, limón y aceite tostado (3-4 porciones)

Un plato simple y muy actual, donde el edamame se sirve tibio y con vaina. El contraste entre lo cítrico, el aceite de sésamo tostado y la salinidad justa arma un conjunto limpio, sabroso y muy visual.

**500 g de edamame con vaina; 1 cda. de sal gruesa; 2 cdas. de aceite de oliva; 1 cdita. de aceite de sésamo tostado; ralladura fina de 1 limón; 1-2 cdas. de jugo de limón; 1 cda. de semillas de sésamo; sal fina; pimienta negra.**

1. Poner agua a hervir en una

olla y agregar la sal gruesa.  
**2.** Incorporar el edamame y cocinar 4-5 minutos, hasta que esté tierno pero firme. Escurrir y dejar entibiar.  
**3.** Poner en un bol, agregar el aceite de oliva, el aceite de sésamo, la ralladura y el jugo de limón. Mezclar bien para impregnar las vainas.  
**4.** Ajustar con sal, pimienta y más limón si es necesario. Terminar con ralladura de limón y semillas de sésamo.

### Zanahorias asadas con yogur especiado y semillas tostadas (3-4 porciones)

Al asarse, las zanahorias concentran su dulzor y desarrollan



Zanahorias asadas con yogur especiado y semillas tostadas.



Berenjenas con ricotta batida, pistachos y aceite de hierbas.

bordes caramelizados. Servidas a temperatura ambiente, el sabor se vuelve más redondo. Aquí se acompañan con una base de yogur aromatizada con semillas de cilantro y limón, que aporta frescura y contraste.

**800 g de zanahorias; 3 cdas. de aceite de oliva; 1 cdi. de semillas de cilantro; sal y pimienta negra.**

**Para el yogur: 200 g de yogur natural espeso; 1 cda. de aceite de oliva; ralladura fina de 1/2 limón; 1/2 cdi. de semillas de cilantro tostadas y molidas; sal; 1 cda. de semillas tostadas (mezcla de sésamo y zapallo); hojas de cilantro o perejil; un chorrito de aceite de oliva.**

1. Precalentar el horno a 200 °C.
2. Pelar las zanahorias y cortarlas a lo largo en mitades o cuartos, según su tamaño.
3. Poner en una fuente, agregar el aceite de oliva, las semillas de cilantro apenas machacadas, sal y pimienta. Mezclar bien.
4. Asar 30-35 minutos, hasta que estén tiernas y con bordes dorados.
5. Retirar del horno y dejar enfriar hasta temperatura ambiente.
6. Tostar ligeramente las semillas de cilantro restantes en un sartén seco y molerlas finamente.
7. Mezclar el yogur con el aceite de oliva, la ralladura de limón, el cilantro molido y una pizca de sal.

8. Distribuir el yogur en la base de un plato, poner las zanahorias encima y terminar con las semillas tostadas, las hojas frescas y un chorrito de aceite de oliva.

### **Berenjenas asadas con ricotta batida, pistachos y aceite de hierbas**

(3 porciones)

Asadas hasta quedar muy tiernas, las berenjenas toman una textura sedosa que se mantiene al enfriarse. La ricotta batida aporta cremosidad y los pistachos suman contraste y crocancia.

**2 berenjenas grandes; 3 cdas. de aceite de oliva; sal y pi-**

**mienta; 150 g de ricotta; 1 cda. de aceite de oliva; 1 cdi. de miel o jarabe de maple; ralladura fina de 1/2 limón; 3 cdas. de pistachos tostados picados; hojas de albahaca o menta; 2 cdas. de aceite de oliva extra; 1 cda. de hierbas frescas picadas (perejil, albahaca o menta).**

1. Precalentar el horno a 200 °C.
2. Cortar las berenjenas por la mitad a lo largo y hacer cortes superficiales en la pulpa.
3. Pincelar con aceite de oliva, sal y pimienta.
4. Asar 35-40 minutos, hasta que estén muy tiernas y doradas.
5. Retirar del horno y dejar enfriar.

**6.** Batir la ricotta con el aceite de oliva, la miel, la ralladura de limón y una pizca de sal hasta obtener una crema suave.

**7.** Mezclar el aceite de oliva extra con las hierbas picadas.

**8.** Poner la ricotta en la base de un plato, disponer encima las berenjenas y terminar con pistachos, hierbas frescas y el aceite de hierbas.

### **Duraznos asados con tomate, almendras y albahaca thai**

*(3 porciones)*

El durazno asado se vuelve más jugoso y concentrado al enfriarse. El tomate aporta frescura, la almendra crujiente y la albahaca thai introduce un aroma ligeramente anisado que equilibra lo dulce y lo ácido.

**Duraznos maduros pero firmes; 2 tomates maduros (ide-**

Duraznos asados con tomate, almendras y albahaca thai.



**alimento de distintas variedades); 2 cdas. de aceite de oliva; 2-3 cdas. de almendras tostadas y apenas machacadas; 6-8 hojas de albahaca thai; sal gruesa; pimienta negra.**

**1.** Precalentar el horno a 200 °C.

**2.** Cortar los duraznos en mitades o gajos y ponerlos en una fuente.

**3.** Agregar 1 cucharada de aceite de oliva y asar 20-25 minutos, hasta que estén dorados y jugosos. Retirar del horno y dejar enfriar.

**4.** Cortar los tomates en gajos o trozos irregulares.

**5.** Poner los duraznos en una fuente, agregar los tomates y rociar con el resto del aceite de oliva.

**6.** Terminar con sal gruesa, pimienta, las almendras y hojas de albahaca thai apenas rasgadas. ■