

Fecha: 26-06-2025
 Medio: La Estrella de Valparaíso
 Supl.: La Estrella de Valparaíso
 Tipo: Noticia general
 Título: **RECETAS**

Pág.: 13
 Cm2: 662,8

Tiraje: 16.000
 Lectoría: 82.502
 Favorabilidad: ☐ No Definida



ENSALADA TIBIA DE GARBANZOS CON ESPINACAS Y HUEVO

INGREDIENTES

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 2 tazas de espinaca fresca
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 huevo
- Sal, pimienta y merkén a gusto
- Jugo de medio limón

PREPARACIÓN

En un sartén con aceite de oliva, saltea el ajo hasta dorar levemente. Agrega los garbanzos cocidos y mezcla bien, cocinando por un par de minutos para que tomen temperatura y sabor. Luego, incorpora las espinacas y revuelve hasta que se reduzcan. Añade sal,

pimienta y un toque de merkén para dar profundidad al sabor. Aparte, en una olla con agua caliente y un chorrito de vinagre, crea un remolino con una cuchara y vierte el huevo cuidadosamente en el centro. Cocina por 3 minutos hasta que la clara esté firme y la yema blanda.

Sirve la mezcla tibia de garbanzos y espinacas en un plato hondo, coloca el huevo pochado encima y termina con un chorrito de jugo de limón. Si deseas darle más textura, puedes añadir unas semillas tostadas (como sésamo o maravilla) o acompañar con pan integral. Este plato es ideal como almuerzo liviano y nutritivo, lleno de proteína vegetal y sabor reconfortante.



FIDEOS CON SALSA DE ATÚN Y TOMATE NATURAL

INGREDIENTES

- 250 g de fideos (tipo espagueti o penne)
- 1 tarro de atún al agua
- 2 tomates maduros
- ½ cebolla picada fina
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Orégano, sal y pimienta
- Queso rallado (opcional)

PREPARACIÓN

Hierve los fideos en agua con sal según el tiempo indicado en el envase, hasta que estén al dente. Mientras tanto, pela los tomates (puedes escaldarlos un minuto en agua caliente para facilitar el pelado), pícalos y

sofríelos en un sartén con la cebolla y aceite de oliva. Cocina hasta que se forme una salsa espesa y casera. Incorpora el atún previamente escurrido y desmenuzado, mezcla bien y cocina por 5 minutos más, revolviendo para integrar sabores.

Una vez cocida la pasta, escurrela y mézclala directamente con la salsa de atún y tomate, asegurándote de que todos los fideos queden bien impregnados. Puedes espolvorear queso rallado y un poco de albahaca o perejil fresco si tienes. Esta receta es rápida, sabrosa y económica, perfecta para días en los que necesitas una solución deliciosa sin complicaciones.

OMELETTE DE ZAPALLITO ITALIANO, QUESO Y CIBOULETTE

INGREDIENTES

- 2 huevos
- ½ zapallito italiano rallado
- 2 cucharadas de queso mantecoso o gouda
- 1 cucharada de ciboulette picado
- Sal, pimienta y aceite de oliva

PREPARACIÓN

Bate los huevos con sal y pimienta hasta que estén espumosos. En un sartén con unas gotas de aceite, saltea el zapallito rallado por un par de minutos para que elimine el exceso de agua y tome un tono más suave. Vierte la mezcla de huevo sobre el zapallito salteado y deja cocinar a fuego medio sin mover, permitiendo que el fondo se dore levemente.

Cuando la superficie comience a cuajarse, agrega el queso y el ciboulette, distribuyéndolos de manera pareja. Dobra la omelette con ayuda de una espátula y cocina un minuto más para que el queso se derrita completamente. Sirve de inmediato, acompañado de una ensalada fresca o rodajas de tomate aliñadas. Un plato simple, sabroso y perfecto para cuando se tiene poco tiempo y ganas de algo liviano.

