LITORALPRESS

Fecha: 17-06-2023
Medio: La Estrella de Chiloé
Supl. : La Estrella de Chiloé
Tipo: Noticia general
Título: **Este domingo celebre el Día del Padre con unos suculentos sándwiches**

Pág. : 14
Cm2: 670,0
VPE: $ 413.407

Tiraje: 2.800
Lectoría: 8.400
Favorabilidad: No Definida

[COCINA]

Este domingo celebre el Día del Padre con unos suculentos sándwiches

Carne, queso, tocino, cebolla, pepinillos y salsas abundan en estas recetas.

Natividad Espinoza R.
Medios Regionales

Mañana se celebra un nuevo Día del Padre, fecha que para algunos hogares implica algunas licencias a la hora de comer, privilegiando muchas veces lo sabroso por sobre lo saludable (aunque, por supuesto, muchas veces hay preparaciones que tienen ambas características).

Tomando en cuenta esto, tres expertos propusieron hamburguesas y otros sándwiches para regalonear a los hombres que tienen hijos.

En las alternativas abunda la carne, el queso, el tocino, la cebolla, los pepinillos y salsas varias, aunque también hay una opción un poco menos pesada y, a su vez, apta para los papás que no comen carne.

Aquí van cuatro propuestas para el fin de semana.

HAMBURGUESAS DE GARBANZOS CON CHAMPIÑONES Y YOGUR

POR ANDREA RUBIO, ACADÉMICA DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN DE LA UNIVERSIDAD BERNARDO O'HIGGINS (UBO)

Ingredientes
(Para 6 hamburguesas)
Croqueta:
-1 taza de garbanzos cocidos (guardar el agua de cocción en caso de requerir humedecer la mezcla)
-1/2 cebolla
-1 zanahoria pequeña
-1/4 de pimiento rojo
-1 diente de ajo o ajo en polvo a gusto
-especias a gusto, como comino, ají de color, orégano y pimienta
-3 cdas. de cilantro picado fino
-2 cdas. de aceite de oliva
-sal
-pimienta

Montaje:
-pan frica integral
-pepinillos
-lechuga
-champiñones
-yogur natural
-*ciboulette*

Para las croquetas, picar en una procesadora o tabla todas las verduras en cubos pequeños. Luego, en una sartén, agregar una cucharada de aceite. Ya caliente este, agregar las verduras y saltear hasta que la cebolla esté cristalina.

En una procesadora, moler los garbanzos, agregar las verduras, sal, aliños y especias. Si se requiere, añadir agua de cocción de los garbanzos. La consistencia debe ser moldeable.

Formar seis discos de algo más de un centímetro de alto. Si la mezcla queda muy pegajosa, se puede incorporar avena.

Calentar una cucharada de aceite en un sartén y dorar por ambos lados (de 5 a 7 minutos por lado) a fuego medio.

Ya listas las hamburguesas, saltear los champiñones con aceite de oliva y reservar. Mezclar el yogur con *ciboulette* picado.

Picar la lechuga y los pepinillos. Abrir los panes y montar la hamburguesa con el resto de los ingredientes a gusto.

FRICANDELA CLÁSICA EN SOPAIPILLA

POR ÁLVARO ORTIZ, COCINERO Y FUNDADOR DE SANGUCHERÍA Y PIZZERÍA CASA COMBI (@SANGUCHERIACASACOMBI)

Ingredientes
(Para 4 porciones)
-1 kilo de tapapecho molido
-1 cabeza de ajo
-unas hojas de albahaca
-sal
-pimienta
-8 sopaipillas
-lechuga hidropónica
-2 tomates
-pepinillos
-aros de cebolla morada
-mayonesa
-queso gauda o *gouda*

Para la fricandela, pelar los ajos, ponerlos en un sartén, cubrir con aceite y poner a llama baja hasta que tomen un color dorado (ajo confitado). Esperar que se enfríe y triturar el ajo junto a las hojas de albahaca hasta formar una pasta. Reservar.

En un recipiente agregar la carne molida, dos cucharadas rasas de sal y pimienta a gusto. Mezclar, luego tomar un poco de la pasta de ajo y sobajear la carne hasta que quede todo bien unido.

Porcionar la carne en bolas de 250 gramos cada una y ponerlas a refrigerar. Reservar.

Al cabo de un rato, prender una parrilla o una plancha, sacar la carne del refrigerador y darle forma de fricandela -o hamburguesa- con las manos.

Poner las hamburguesas sobre la parrilla (la mejor opción es asarlas) por unos 10 a 15 minutos por lado, a fuego medio alto.

Cuando las hamburguesas estén casi listas, ponerles encima queso (puede ser una lámina o más) y luego cubrirlas con una fuente hasta que el lácteo se derrita.

Puede ser más fácil hacerlas de a una.

Si las sopaipillas ya están fritas, calentarlas un poco. Si no, freírlas cuidadosamente en este momento de la preparación.

Para montar, poner en un plato una sopaipilla como base, armar una cama de lechuga, añadir un par de rodajas de tomate, aros de cebolla y rodajas de pepinillo a gusto.

FRICANDELA LA CERDA

POR ÁLVARO ORTIZ, COCINERO Y FUNDADOR DE SANGUCHERÍA Y PIZZERÍA CASA COMBI (@SANGUCHERIACASACOMBI)

Ingredientes
(Para 4 porciones)
-1 kilo de tapapecho molido
-1 cabeza de ajo
-unas hojas de albahaca
-sal
-pimienta
-4 panes amasados
-pepinillos
-tocino
-2 cebollas
-salsa de queso *cheddar*
-salsa *BBQ*
-4 huevos

Picar la cebolla en plumas y reservar. Luego, en un sartén caliente, poner un chorro de aceite y tirar las cebollas a freír. Procurar ir moviendo la cebolla y poner un poco de agua para evitar que se pegue. Añadir sal a gusto. Retirar del sartén cuando la cebolla tome un color caramelo. Reservar.

Para la fricandela, pelar los ajos, ponerlos en un sartén, cubrirlos con aceite y poner a llama baja hasta que tomen un color dorado (ajo confitado). Esperar que se enfríe y triturar el ajo con las hojas de albahaca hasta formar una pasta y reservar.

En un recipiente, poner la carne molida y añadir dos cucharadas rasas de sal y pimienta a gusto. Mezclar.

Posteriormente, tomar un poco de la pasta de ajo y sobajear la carne hasta unir todo.

Porcionar la carne en bolas de 250 gramos y refrigerar.

Tras un rato de refrigeración, prender una parrilla (o preparar una plancha), darle forma a la carne con las manos para que tengan un toque rústico y ponerlas sobre la parrilla (o plancha). La mejor opción es asarlas, de 10 a 15 minutos por lado a fuego medio alto.

Poner láminas de tocino en la parrilla y darles el punto de cocción deseado.

Para preparar el pan, abrirlo y ponerlo a tostar en la misma parrilla. Aplicar mantequilla en ambos lados internos del pan.

Poner en un plato una base de pan, luego pepinillos, la fricandela, salsa *BBQ*, tocino, cebolla caramelizada, salsa de queso *cheddar* y encima un huevo frito.

Tapar con la otra parte del pan y ya está lista esta contundente fricandela.

CHANCHITO TROPICAL

POR GUILLERMO CHÁVEZ, CHEF DE CALIDAD Y PROCESOS DE KROSSBAR BORDERÍO

Ingredientes
(Por porción)
-120 g de pulpa de chancho cocido
-40 g de salsa BBQ
-30 g de mayonesa curry
-70 g de *coleslaw* (ensalada de repollo morado, zanahoria, cebollín, mayonesa y limón)
-10 g de cilantro
-20 g de maní tostado
-1 pan brioche
-30 g de mantequilla

Calentar la porción de chancho braseado con un poco de caldo de cocción y una cucharada de salsa *BBQ*. Tostar el pan por sus dos caras con mantequilla.

En la parte inferior del pan, agregar en el siguiente orden de abajo hacia arriba: mayonesa *curry*, *coleslaw* con maní tostado incorporado, pulpa de chancho y hojas de cilantro en forma de arbolitos (con parte del tallo).

Terminar con mayo *curry* en la cara superior del pan.