LITORALPRESS

Fecha: 18-05-2024
Medio: La Estrella de Arica
Supl. : La Estrella de Arica
Tipo: Noticia general
Título: **Clásicos reposteriles para días frios más agradables**

Pág. : 20
Cm2: 651,4
VPE: $ 1.059.875

Tiraje: 7.300
Lectoría: 21.900
Favorabilidad: No Definida

[COCINA]

Clásicos reposteriles para días fríos más agradables

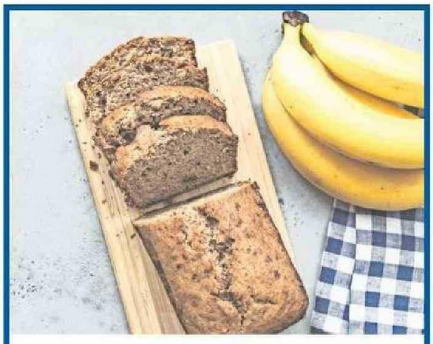
Usualmente, cuando bajan las temperaturas el cuerpo pide algo dulce.

Ignacio Arriagada M.

El otoño ha sido bastante frío en el país. Con temperaturas bajo cero en las mañanas y máximas de 15 grados en las tardes, las personas experimentan una mayor sensación de hambre y las intenciones de comer algo dulce se intensifican.

Es durante esta temporada cuando la gente recurre a los denominados "imprescindibles" para capear el frío, donde destacan las sopaipillas, queques, calzones rotos, kuchenes y galletas.

Acá, cinco entendidos en el mundo culinario compartieron las clásicas recetas de estos dulces y fritangas para hacerlos en casa.



QUEQUE DE PLÁTANO Y AVENA

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

Ingredientes

-2 plátanos maduros
-2 huevos
-1/4 taza de aceite de coco o de tu elección
-1/4 taza de miel
-1 cucharadita de extracto de vainilla
-1 taza de harina de avena
-1 cucharadita de polvo de hornear
-1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
-1/2 cucharadita de canela en polvo
-Opcional: nueces, chispas de chocolate negro, arándanos u otras frutas secas para añadir a la mezcla

Precalentar el horno a 180°C y engrasar ligeramente un molde para queque. En un tazón grande, machacar los plátanos hasta obtener un puré suave. Agregar los huevos, el aceite de coco, la miel y el extracto de vainilla al puré de plátano. Mezclar bien. En otro tazón, combinar la harina de avena, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio y la canela. Incorporar gradualmente los ingredientes secos a los húmedos, mezclando hasta que estén bien combinados. Si se decide añadir nueces, chispas de chocolate negro u otros ingredientes, ahora, en esta instancia, se debe hacer. Verter la mezcla en el molde preparado y extenderla de manera uniforme. Hornear durante aproximadamente 25-30 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro, este salga limpio. Una vez listo, sacar el queque del horno y dejar que se enfríe en el molde durante unos minutos. Servir una vez que esté frío

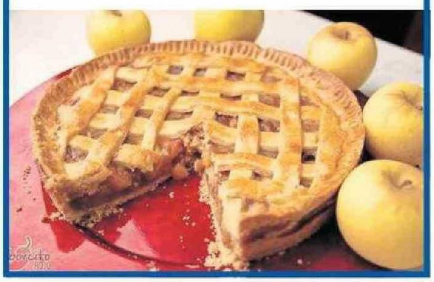
KUCHEN DE MANZANA

POR GABRIELA SERRAT, DIRECTORA DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD DE LOS ANDES.

Ingredientes

-3 manzanas (pueden ser rojas o verdes)
-1/3 cucharadita de canela en polvo
-1 taza de azúcar flor
-3/4 taza de crema
-2 tazas de harina
-2 cucharadas de mantequilla
-1 cucharadita de polvos de hornear
-2 huevos
-2 cucharadas de agua
-Jugo de limón al gusto

En un bowl u olla grande, cernir la harina junto con la taza de azúcar flor y los polvos de hornear. Añadir la mantequilla uniendo toda la preparación con los dedos. Luego agregar las dos cucharadas de agua para lograr obtener una masa blanda. A continuación, agregar harina a una superficie y uslerear la masa, dejándola con un espesor de 3 a 4 milímetros. Forrar, tanto el fondo como los contornos, el molde para kuchen con la masa. Luego pelar y cortar las manzanas en dados pequeños, verter el jugo de limón y vaciar al molde. Espolvorear los trozos de manzanas con canela y azúcar. En otro bowl, batir los huevos con el azúcar flor y la crema y luego cubrir las manzanas con esta preparación. Llevar el molde al horno previamente calentado a unos 180°C y retirar hasta que se haya cocido y gratinado. Servir.



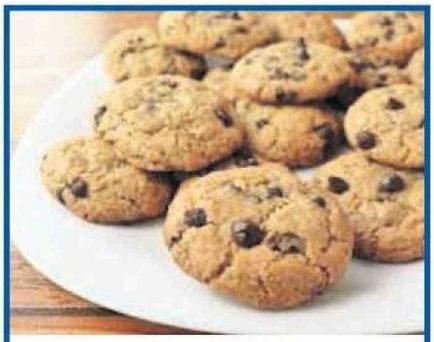
CALZONES ROTOS

POR SILVANA CISTERNAS, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UNAB, SEDE CONCEPCIÓN.

Ingredientes

-500 grs de harina blanca
-10 grs de polvo de hornear
-300 grs de azúcar flor
-4 grs de canela en polvo
-50 grs de margarina
-130 grs de azúcar granulada
-2 grs de ralladura de limón
-300 cc de jugo de naranja
-10 cc de esencia de vainilla
-1 lt de aceite para freir

Unir la harina con el jugo de naranja, los polvos de hornear, la azúcar granulada, la esencia de vainilla y la ralladura de limón. Formar una masa suave. Amasar por 5 minutos y agregar la margarina, ablandada previamente con las manos, hasta incorporar y dejar que la masa estire sin romperse. Dejar reposar la masa a temperatura ambiente por 10 minutos. Envolver la masa en alusa. Pasado el tiempo, uslerear la masa en una superficie enharinada hasta dejarla a 0,5 centímetros de grosor. Cortar rectángulos de 5 por 10 centímetros y realizar un corte central y dar forma final. Freír por ambos lados en aceite a una temperatura de 170°C. Secar las sopaipillas con papel absorbente y espolvorear por encima azúcar flor mezclada con canela.



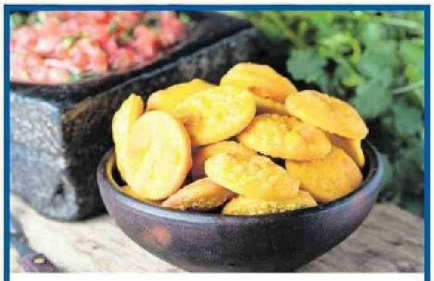
GALLETAS CON CHIPS DE CHOCOLATE

POR CARMEN LABRA, CHEF DEL RESTAURAN EL VIÑAMARINO.

Ingredientes

-2/3 taza de azúcar blanca granulada
-1 taza de azúcar, normal o rubia
-2 tazas de chips de chocolate
-1 taza de mantequilla (preferentemente sin sal)
-3 tazas de harina sin polvos de hornear
-2 huevos
-1 cucharadita de bicarbonato
-1 cucharadita de esencia de vainilla
-Papel de mantequilla

Primero, calentar el horno a 180°C y cubrir una bandeja de horno con papel mantequilla. Batir la mantequilla y el azúcar hasta obtener una mezcla cremosa. Agregar los huevos a la mezcla y batir. Reservar. En una olla, añadir la harina y el bicarbonato y verterlo a la combinación de mantequilla, hasta alcanzar una mezcla homogénea. Posteriormente, añadir los chips de chocolate y la esencia de vainilla. Revolver. Hacer circunferencias pequeñas con la mezcla y colocarlas sobre la bandeja preparada. Agregar los chips de chocolate en los espacios vacíos que quedaron en la masa. Hornear las galletas hasta que estén levemente doradas (10 minutos aproximadamente). Dejar enfriar a temperatura ambiente y retirar las galletas con cuidado. Servir.



SOPAIPILLAS

POR ANDREA GARÍN, CHEF DE EMPORIO LA ROSA.

Ingredientes

-150 g de harina sin polvos de hornear
-½ cucharadita de polvos de hornear
-1 cucharadita de sal
-20 g de mantequilla sin sal
-120 g de zapallo previamente cocido y molido

Mezclar el zapallo previamente cocinado en abundante agua, y molido, con el resto de los ingredientes hasta formar una masa homogénea y suave. Envolver la masa en film transparente y dejar reposar por 30 minutos a temperatura ambiente. Estirar la masa sobre una superficie con harina hasta que quede de aproximadamente 3mm de espesor. Cortar círculos de 5cm de diámetro. Pinchar cada sopaipilla con un tenedor. Reservar. Precalentar 1 litro de aceite hasta que llegue a 180°C. Agregar las sopaipillas al aceite y freír hasta que estén doradas. A medida que salen del aceite, se deben colocar sobre una superficie con papel absorbente para evitar el exceso de aceite.