

Fecha: 12-12-2024

Medio: Hoy x Hoy Antofagasta

Supl.: Hoy x Hoy Antofagasta

Tipo: Noticia general

Título: Cinco exquisitas variedades de sándwiches para deleitarse

Pág.: 8

Cm2: 657,6

VPE: \$ 403.788

Tiraje:

Lectoria:

Favorabilidad:

Sin Datos

Sin Datos

No Definida

Cinco exquisitas variedades de sándwiches para deleitarse

Estos bocadillos son mucho más que una simple comida rápida: son una opción versátil, práctica y deliciosa que puede ser consumida a cualquier hora del día.



SÁNDWICH DE PAVO Y PALTÁ

POR RAÚL PIÑUÑURI, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICO DE LA UBO.

Ingredientes

- 2 rebanadas de pan integral
- 100 gr de pechuga de pavo (o pavo asado) en láminas finas
- 1/2 paltá madura
- 1 tomate maduro en rodajas
- Hojas de lechuga al gusto
- Mostaza dijon o miel al gusto (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Lavar y cortar el tomate en rodajas finas. Lavar las hojas de lechuga. Cortar la paltá por la mitad y cortarla en rodajas fi-

nas. Tostar las dos rebanadas de pan integral si se desea. Untar una fina capa de mostaza dijon o miel en una o ambas rebanadas de pan para darle un toque de sabor adicional. Armar el sándwich colocando las láminas de pavo en una de las rebanadas de pan, seguida de los pedazos de paltá, el tomate y las hojas de lechuga. Añadir sal y pimienta al gusto. Cerrar el sándwich con la otra rebanada de pan y presionar suavemente. Servir.

SÁNDWICH DE VERDURAS ASADAS Y HUMMUS

POR JAVIER MARURI, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICO DE LA UNAB, SEDE CONCEPCIÓN.



Ingredientes

- 2 panes ciabatta o pan integral
- 1 berenjena mediana
- 1 zapallito italiano
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla morada
- 1 tomate grande
- 1 paltá
- 2 cucharadas de hummus de garbanzo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Hojas de albahaca fresca
- 1 cucharadita de vinagre balsámico

Preparación

Lavar las verduras. Cortar el zapallito italiano, berenjena, tomate, paltá y cebolla en rodaja y el pimiento en tiras. Precalentar el horno a 180°C. Colocar las rodajas y las tiras en una bandeja para hornear. Rocíar las verduras con el aceite de oliva

con sal y pimienta al gusto. Asar las verduras hasta que estén tiernas y doradas. A mitad de tiempo, dar vuelta las verduras para asegurar que se cocinen de manera uniforme. Mientras las verduras se asan, cortar el pan ciabatta o integral por la mitad y tostar en un horno. Para el montaje, untar una capa de hummus en cada mitad del pan. Colocar una capa de rodajas de tomate y paltá sobre una de las mitades del pan. Añadir las verduras asadas, comenzando con la berenjena, seguida del zapallito italiano y luego el pimiento y la cebolla. Agregar unas hojas de albahaca para un toque de frescura. Rocíar un poco de vinagre balsámico sobre las verduras. Colocar la otra mitad del pan encima, presionando ligeramente y cortar el sándwich por la mitad. Servir.

SÁNDWICH DE CARNE MECHADA CON CEBOLLA CARAMELIZADA

POR TOMÁS BAEZA, CHEF Y PROFESOR DE SUPERPROF.CL

Ingredientes

Para la carne mechada:

- 1 kg de carne de res (idealmente asietto, sobrecostilla o posta)
- 1 cebolla grande cortada en pluma
- 3 dientes de ajo picados
- 1 zanahoria en rodajas
- 1 rama de apio
- 2 hojas de laurel
- 1 taza de vino tinto o blanco
- 2 tazas de caldo de carne
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva al gusto

Para la cebolla caramelizada:

- 2 cebollas grandes cortadas en juliana
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de vinagre balsámico



-Pizca de sal

Para el sándwich:

- 4 panes (marraqueta, ciabatta o pan brioche)
- Mayonesa o mostaza (opcional)
- Hojas de rúcula o lechuga (opcional)

Preparación

Para preparar la carne mechada

se debe calentar en una olla un poco de aceite de oliva y dorar la carne. Retirar y reservar. En la misma olla, sofreír la cebolla, el ajo, la zanahoria y el apio durante 5 minutos. Volver a colocar la carne en la olla y agregar el vino, dejando que se evapore el alcohol. Incorporar el caldo, las hojas de laurel, sal y pimienta. Cocinar a fuego bajo con la olla tapada por 2-3 horas. o has-

ta que la carne esté tierna y fácil de desmenuzar. Una vez lista, sacarla con un poco del caldo para que quede jugosa. Para preparar la cebolla caramelizada, en un sartén, derretir la mantequilla y añadir las cebollas. Cocinar a fuego medio-bajo hasta que estén suaves y traslúcidas. Agregar el azúcar y mezclar bien. Cocinar por unos 15 minutos. Añadir el vinagre balsámico y una pizca de sal, revolviendo por un minuto más. Para montar el sándwich, cortar los panes y calentarlos ligeramente en un horno. Untar mayonesa o mostaza en la base del pan, si se desea. Colocar una porción generosa de carne mechada. Añadir una capa de cebolla caramelizada y, si se prefiere, hojas de rúcula o lechuga para dar frescura. Cerrar el sándwich y servir.

SÁNDWICH DE MERLUZA AUSTRAL

POR FRANCISCA SEPÚLVEDA, CHEF DE KROSSBAR BORDERÍO.



Ingredientes

- 1 filete de merluza austral apanada
- 1 pan ciabatta
- 1 hoja de lechuga fresca
- 4 rodajas de tomate
- Salsa tártara al gusto
- 30 gr de cebolla morada, cortada en juliana fina
- 30 gr de pimiento (rojo o verde), cortado en tiras finas

Preparación

En una sartén con un poco de aceite caliente, cocinar el filete de mer-

luza por ambos lados hasta que esté dorado y crujiente (aproximadamente 4 minutos por lado). Abrir el pan ciabatta por la mitad y calentarlo en el horno precalentado durante 30-45 segundos. Untar salsa tártara en ambas mitades del pan. Colocar la hoja de lechuga sobre la base, seguido del filete de merluza caliente, añadir las rodajas de tomate y las tiras de pimiento y cebolla morada. Servir el sándwich caliente.

BARROS LUCO

POR CARMEN LABRA, CHEF DEL RESTAURAN EL VIÑAMARINO.

Ingredientes

- Dos bistec de posta paleta
- 1 pan de marraqueta
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 4 láminas de queso mantecoso o gauda

Preparación

Lo primero que se debe hacer

es calentar la sartén a fuego alto. Agregar el aceite y el ajo picado. Una vez este esté caliente, colocar la carne de posta paleta. Luego, condimentar la carne con sal y pimienta al gusto. Cocinar la carne por dos minutos por lado, o hasta que los dos lados estén dorados. Añadir 1 o 2 láminas de queso por cada trozo de carne y tapar el sartén para que el queso se derrita. En



paralelo, calentar la marraqueta en el horno. Cuando esté todo listo abrir el pan y colocar 1 o 2 chu-

rrascos con queso a una mitad de pan y tapparlos con la otra mitad. Servir caliente.