

[COCINA]

Clásicos de repostería para días fríos más agradables

Usualmente, cuando bajan las temperaturas, el cuerpo necesita 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, kuchen 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	hornear
-2 huevos	-1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
-1/4 taza de aceite de coco o de tu elección	-1/2 cucharadita de canela en polvo
-1/4 taza de miel	-Opcional: nueces, chispas de chocolate negro, arándanos u otras frutas secas para añadir a la mezcla
-1 cucharadita de extracto de vainilla	
-1 taza de harina de avena	
-1 cucharadita de polvo de	

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)	-2 cucharadas de mantequilla
-1/3 cucharadita de canela en polvo	-1 cucharadita de polvos de hornear
-1 taza de azúcar flor	-2 huevos
-3/4 taza de crema	-2 cucharadas de agua
-2 tazas de harina	-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 uniéndola a 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 uslear 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 pellar 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	-130 grs de azúcar granulada
-10 grs de polvo de hornear	-2 grs de ralladura de limón
-300 grs de azúcar flor	-300 cc de jugo de naranja
-4 grs de canela en polvo	-10 cc de esencia de vainilla
-50 grs de margarina	-1 lt de aceite para freír

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 aluminio. Pasado el tiempo, uslear 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 RESTAURANTE EL VIÑAMARINO.

Ingredientes

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