

Cocina

POR ÁNGELES ÁLAMOS. FOTOS: SERGIO ALFONSO LÓPEZ

Con aroma a menta

ADEMÁS DE SUS PROPIEDADES DIGESTIVAS, RESPIRATORIAS Y RELAJANTES, LA MENTA ES UNA HERBÁCEA AROMÁTICA QUE DA UN *TWIST* A ESTAS RECETAS QUE PREPARÓ ÁNGELES ÁLAMOS.

CHUTNEY DE MENTA

CRUDO DE ATÚN SICILIANO

Brownie choco-menta

225 g de mantequilla; 175 g de harina sin polvos; 120 g de cacao amargo; 1 cucharadita de polvos de hornear; 1/2 cucharadita de sal; 250 g de azúcar; 3 huevos; 2 cucharaditas de extracto de vainilla; 170

g de monedas de chocolate semiamargo; 115 g de chocolate con menta (tipo *after eight*) picados finamente.

1. Precalentar el horno a 150 °C
2. Forrar con papel de hornear un molde para brownies aproximadamente de 23 x 23.
3. En un bol, mezclar la harina,

el cacao en polvo, los polvos de hornear y la sal.

4. En otro bol, derretir la mantequilla y el chocolate en monedas (lo hago en el microondas y lo miro cada un minuto).
5. Incorporar el azúcar a la mantequilla derretida y revolver hasta mezclar uniformemente. Incorporar los huevos, uno a

uno, y revolver bien hasta mezclar. Añadir la vainilla. Incorporar la harina en dos tandas, mezclando cada vez hasta obtener una mezcla homogénea.

6. Incorporar los chocolates picados con menta, reservando 1 cucharada aproximadamente. Verter la masa en el molde preparado. Aplanar la superficie.



BROWNIE CHOCO-MENTA

7. Espolvorear los pedacitos de chocolate reservados sobre la masa.
8. Hornear los brownies a fuego bajo hasta que al introducir un palillo en el centro salga limpio (40-50 minutos). Dejar enfriar bien en el molde sobre una rejilla. Espolvorear con azúcar flor y cortar en cuadros. Decorar

con hojitas de menta.

Chutney de menta

1/2 taza de yogur; **3** cucharadas de jugo de limón; **1/2** cilantro; **1** taza de hojas de menta (**2** paquetes de **20 g**); **1** jalapeño mediano (vienen en tarro); **2** cucharaditas de jengibre rallado fresco; **1** cucharadita de sal; **1/2** cucharadita de azúcar; agua, solo la necesaria para que la procesadora funcione, puede que no la necesite.

1. Procesar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla suave.
2. Probar y ajustar la sal y el limón a su gusto. Refrigerar

hasta servir.

3. El chutney se conserva de 4 a 6 días en el refrigerador.

Burrito Bombay

Puré de papas al curry: **450 g** de papas baby cortadas en cuartos; **1** cucharada de aceite de oliva; **3/4** cucharadita de

Fecha: 08-07-2025
Medio: El Mercurio
Supl.: El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Noticia general
Título: **Con aroma a menta**

Pág.: 20
Cm2: 563,1

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: ☐ No Definida



MINIPITAS GRIEGAS DE CORDERO Y MENTA

sal; 2-3 cucharaditas de curry amarillo en polvo; 1 cucharadita de cebolla granulada o en polvo.

Para el burrito: 1 lechuga hidropónica; 2 puñados de espinaca baby; unas cucharadas de chutney de menta; unas cucharadas de cebolla morada aliñada; 5 tajadas de filete de cerdo (o cualquier proteína); 4 panes árabes.

1. Precalentar el horno a 220 °C.

2. Usar el chutney de menta, la receta está más arriba. ¡No omitir el chutney de menta, es imprescindible!

1. Papas al curry: cocinar las papas, escurrir, machacarlas con sal, especias y aceite, hasta que estén suaves. Tiene que quedar fácil de untar.

2. Entibiar el pan árabe. Agregar la lechuga, un puñado de hojas de espinaca, unas cucharaditas de chutney de menta, unas tiritas de carne y un poco de cebolla encurtida y enrollar como un burrito. Mantener caliente en el horno hasta que esté listo para servir.

Minipitas griegas de cordero y menta

1 bandeja de cordero, pierna deshuesada (en supermercados); 2 cucharadas de menta fina picada; 1 cucharada de miel de palma; 1 cucharada de comino molido; 1 cucharada de sumac; sal y pimienta negra molida, al gusto; 1 cucharada de aceite de oliva; 12 minipanes pita; 1 taza de Tzatziki.

Para la salsa griega: 1 yogur griego natural, no endulzado; 1 palta madura molida; 1/2 taza de pepino rayado, sin semillas ni cáscara; 2 cucharadas de aceite de oliva; el jugo de 1 limón; 2 cucharadas de perejil fresco, finamente picado; sal y pimienta a gusto; 2 cucharadas de chutney de menta.

1. Para preparar la salsa griega, poner en un bol el yogur, la palta molida, el pepino rallado, el aceite de oliva, el jugo de limón y el perejil, y dos cucharadas del chutney de menta. Procesar. Salpimentar a gusto y mezclar



BURRITO BOMBAY

El chutney de menta sirve para acompañar varias recetas y se conserva de 4 a 6 días en el refrigerador. Incluso se puede sumar como ingrediente en la salsa griega.

hasta formar una salsa homogénea. Reservar.

2. Para preparar el cordero: poner en la olla a presión con todos los condimentos, sellar y dejar aproximadamente 1 hora hasta que se desmenuce. Reservar.

3. Calentar suavemente el pan pita y poner un poco de carne, y servir acompañado de la salsa. También se puede poner extra el chutney de menta.

Crudo de atún siciliano

225 g de atún fresco; 1 limón, ralladura y jugo; 2 cucharadas de aceite de oliva; 2 cucharadas de soya; sal gruesa en escamas, al gusto; 1 pizca de hojuelas de pimienta roja al gusto; 1 ralladura de naranja y su jugo; 1 cucharada de menta fresca finamente picada.

1. Con un cuchillo muy afilado, cortar el atún en rodajas. Tratar de que las rodajas tengan el tamaño más uniforme posible.

2. Poner el atún en el plato en manera de abanico. Mezclar el jugo de limón, el de naranja y la soya; sazonar con sal y hojuelas de chile rojo.

3. Bañar el atún con el aliño. Rociar con un chorrito de aceite de oliva. Terminar con menta fresca y ralladura de naranja. Sirve inmediatamente. ■