

Cocina

POR CATALINA SÁNCHEZ. FOTOS: SERGIO ALFONSO LÓPEZ



Edamame tibio con
sésamo y limón.



Ensaladas templadas

HOY PRESENTAMOS PREPARACIONES APENAS TIBIAS, QUE SE ARMAN CON TIEMPO Y VAN A LA MESA SIN APURO. ESE REPOSO PERMITE QUE LOS INGREDIENTES SE EXPRESEN CON MÁS CLARIDAD. REALZANDO SUS TEXTURAS A VECES CRUJIENTES O CREMOSAS, O JUGOSAS Y ÁCIDAS.

Edamame tibio con sésamo, limón y aceite tostado (3-4 porciones)

Un plato simple y muy actual, donde el edamame se sirve tibio y con vaina. El contraste entre lo cítrico, el aceite de sésamo tostado y la salinidad justa arma un conjunto limpio, sabroso y muy visual.

500 g de edamame con vaina; 1 cda. de sal gruesa; 2 cdas. de aceite de oliva; 1 cdita. de aceite de sésamo tostado; ralladura fina de 1 limón; 1-2 cdas. de jugo de limón; 1 cda. de semillas de sésamo; sal fina; pimienta negra.

1. Poner agua a hervir en una

olla y agregar la sal gruesa.
2. Incorporar el edamame y cocinar 4-5 minutos, hasta que esté tierno pero firme. Escurrir y dejar entibiar.
3. Poner en un bol, agregar el aceite de oliva, el aceite de sésamo, la ralladura y el jugo de limón. Mezclar bien para impregnar las vainas.
4. Ajustar con sal, pimienta y más limón si es necesario. Terminar con ralladura de limón y semillas de sésamo.

Zanahorias asadas con yogur especiado y semillas tostadas (3-4 porciones)

Al asarse, las zanahorias concentran su dulzor y desarrollan



Zanahorias asadas con yogur especiado y semillas tostadas.



Berenjenas con ricotta batida, pistachos y aceite de hierbas.

bordes caramelizados. Servidas a temperatura ambiente, el sabor se vuelve más redondo. Aquí se acompañan con una base de yogur aromatizada con semillas de cilantro y limón, que aporta frescura y contraste.

800 g de zanahorias; 3 cdas. de aceite de oliva; 1 cdi-ta. de semillas de cilantro; sal y pimienta negra.

Para el yogur: 200 g de yogur natural espeso; 1 cda. de aceite de oliva; ralladura fina de 1/2 limón; 1/2 cdi-ta. de semillas de cilantro tostadas y molidas; sal; 1 cda. de semillas tostadas (mezcla de sésamo y zapallo); hojas de cilantro o perejil; un chorrito de aceite de oliva.

1. Precalentar el horno a 200 °C.
2. Pelar las zanahorias y cortarlas a lo largo en mitades o cuartos, según su tamaño.
3. Poner en una fuente, agregar el aceite de oliva, las semillas de cilantro apenas machacadas, sal y pimienta. Mezclar bien.
4. Asar 30-35 minutos, hasta que estén tiernas y con bordes dorados.
5. Retirar del horno y dejar enfriar hasta temperatura ambiente.
6. Tostar ligeramente las semillas de cilantro restantes en un sartén seco y molerlas finamente.
7. Mezclar el yogur con el aceite de oliva, la ralladura de limón, el cilantro molido y una pizca de sal.

8. Distribuir el yogur en la base de un plato, poner las zanahorias encima y terminar con las semillas tostadas, las hojas frescas y un chorrito de aceite de oliva.

Berenjenas asadas con ricotta batida, pistachos y aceite de hierbas

(3 porciones)

Asadas hasta quedar muy tiernas, las berenjenas toman una textura sedosa que se mantiene al enfriarse. La ricotta batida aporta cremosidad y los pistachos suman contraste y crocancia.

2 berenjenas grandes; 3 cdas. de aceite de oliva; sal y pi-

mienta; 150 g de ricotta; 1 cda. de aceite de oliva; 1 cdi-ta. de miel o jarabe de maple; ralladura fina de 1/2 limón; 3 cdas. de pistachos tostados picados; hojas de albahaca o menta; 2 cdas. de aceite de oliva extra; 1 cda. de hierbas frescas picadas (perejil, albahaca o menta).

1. Precalentar el horno a 200 °C.
2. Cortar las berenjenas por la mitad a lo largo y hacer cortes superficiales en la pulpa.
3. Pincelar con aceite de oliva, sal y pimienta.
4. Asar 35-40 minutos, hasta que estén muy tiernas y doradas.
5. Retirar del horno y dejar enfriar.

6. Batir la ricotta con el aceite de oliva, la miel, la ralladura de limón y una pizca de sal hasta obtener una crema suave.

7. Mezclar el aceite de oliva extra con las hierbas picadas.

8. Poner la ricotta en la base de un plato, disponer encima las berenjenas y terminar con pistachos, hierbas frescas y el aceite de hierbas.

Duraznos asados con tomate, almendras y albahaca thai

(3 porciones)

El durazno asado se vuelve más jugoso y concentrado al enfriarse. El tomate aporta frescura, la almendra crujiente y la albahaca thai introduce un aroma ligeramente anisado que equilibra lo dulce y lo ácido.

Duraznos maduros pero firmes; 2 tomates maduros (ide-

Duraznos asados con tomate, almendras y albahaca thai.



alimento de distintas variedades); 2 cdas. de aceite de oliva; 2-3 cdas. de almendras tostadas y apenas machacadas; 6-8 hojas de albahaca thai; sal gruesa; pimienta negra.

1. Precalentar el horno a 200 °C.

2. Cortar los duraznos en mitades o gajos y ponerlos en una fuente.

3. Agregar 1 cucharada de aceite de oliva y asar 20-25 minutos, hasta que estén dorados y jugosos. Retirar del horno y dejar enfriar.

4. Cortar los tomates en gajos o trozos irregulares.

5. Poner los duraznos en una fuente, agregar los tomates y rociar con el resto del aceite de oliva.

6. Terminar con sal gruesa, pimienta, las almendras y hojas de albahaca thai apenas rasgadas. ■