

Fecha: 03-02-2026  
 Medio: El Mercurio  
 Supl.: El Mercurio - Revista Ya  
 Tipo: Noticia general  
 Título: 5 Ensaladas veraniegas

Pág.: 14  
 Cm2: 579,5  
 VPE: \$ 7.612.309

Tiraje: 126.654  
 Lectoría: 320.543  
 Favorabilidad:  No Definida

## Cocina

POR PÍA JARPA. FOTOS: SERGIO ALFONSO LÓPEZ



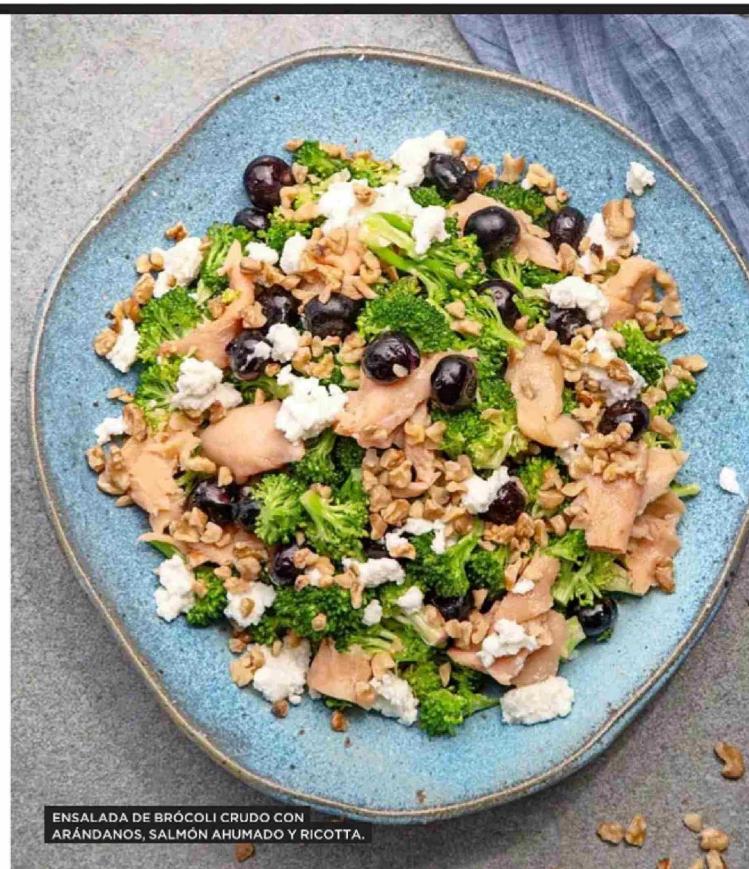
Fecha: 03-02-2026  
 Medio: El Mercurio  
 Supl.: El Mercurio - Revista Ya  
 Tipo: Noticia general  
 Título: 5 Ensaladas veraniegas

Pág.: 15  
 Cm2: 551,1  
 VPE: \$ 7.239.372

Tiraje: 126.654  
 Lectoría: 320.543  
 Favorabilidad:  No Definida



**ENSALADA DE MANGO, HABAS Y PEPINO.**



**ENSALADA DE BRÓCOLI CRUDO CON ARÁNDANOS, SALMÓN AHUMADO Y RICOTTA.**

bien los duraznos y cortarlos en láminas delgadas, manteniendo la piel. En un pocillo mezclar el aceite de oliva, mantequilla y azúcar rubia. Pincelar suavemente ambos lados de cada lámina de durazno con esta mezcla. Sazonar con sal gruesa.

**2.** Grillar los duraznos: Calentar una plancha o sartén con grilla a fuego medio-alto. Disponer las láminas de durazno en una sola capa y cocinar 1-2 minutos por lado, hasta que se doren y el azúcar comience a caramelizarse suavemente. Retirar y reservar.

**3.** Preparar la ensalada: En una fuente o platos distribuir las rodajas de *mozzarella*, los duraznos grillados, la rúcula y tomates.

**4.** Aliñar y servir: Rociar con un chorrito de aceite de oliva y jugo de limón o aceite balsámico. Sazonar con sal y pimienta a gusto y servir de inmediato.

**Tip:** Si los duraznos están muy

maduros, córtelos un poco más gruesos para que no se desarmen al grillarlos.

### **Ensalada de burgol con atún, verduras y cilantro**

(para 6 personas)

**1** taza de burgol crudo; sal; **2** 1/2 tazas de agua hirviendo; **1/2** pimentón rojo, picado fino; **1/2** pimentón amarillo, picado fino; **1/2** pimentón verde, picado fino; **1** taza de choclo cocido; **1/2** taza de aceitunas en rodajas; **1/2** taza de cilantro picado fino; **1** taza de tomates pequeños, en mitades; **1** tarro de atún, estilado; **1/3** taza de aceite de oliva; **4** cucharadas de vinagre de manzana; sal y pimienta a gusto.

**1.** Hidratar el burgol: En un bol grande poner la taza de burgol

crudo y verter encima las **2 1/2** tazas de agua hirviendo. Tapar con un paño limpio y dejar reposar 20 minutos. Si pasado ese tiempo queda un poco de líquido, colar bien, eliminando el líquido. Soltar los granos con un tenedor y sazonar con sal.

**2.** Agregar las verduras: Incorporar al burgol los pimientos rojo, amarillo y verde crudos, picados finos, el choclo cocido, las aceitunas en rodajas, el cilantro y los tomates.

**3.** Mezclar bien y añadir el atún. **4.** En un pocillo mezclar el aceite de oliva con el vinagre y sal. Verter sobre la ensalada y mezclar nuevamente. Probar y ajustar la sazón si es necesario.

**5.** Refrigerar y servir: Dejar reposar al menos 20-30 minutos en el refrigerador o hasta utilizar, para que los sabores se integren mejor. Servir a temperatura ambiente.

**Tip:** También se puede reemplazar el burgol por cuscús, de igual procedimiento, aunque más rápido aún de cocer.

### **Ensalada de mango, habas y pepino**

(para 6 personas)

**1** pepino grande, pelado, sin semillas y cortado en láminas delgadas; **2** tazas de habas peladas y cocidas; **2** zapallos italianos, solo la piel cortada en tiritas finas; **1** taza de repollo morado, picado o rallado fino; **2** tazas de mango en cubitos; **1/2** taza de albahaca fresca picada.

Para el aliño: **1/3** taza de aceite de oliva; **4** cucharadas de jugo de limón; **1** cuchara da de ralladura de limón, picada fina; **4** cucharadas de vinagre de manzana; **4** cucharadas de jugo de naranja;

Fecha: 03-02-2026  
 Medio: El Mercurio  
 Supl.: El Mercurio - Revista Ya  
 Tipo: Noticia general  
 Título: 5 Ensaladas veraniegas

Pág.: 16  
 Cm2: 245,8  
 VPE: \$ 3.229.380

Tiraje: 126.654  
 Lectoría: 320.543  
 Favorabilidad:  No Definida



#### sal y pimienta a gusto.

1. En un bol poner el pepino, habas, piel del zapallo italiano en tiritas finas. Mezclar todo en un bol grande junto con el repollo morado, el mango en cubitos y la albahaca.
2. Preparar el aliño: En un pocillo mezclar el aceite de oliva con el jugo de limón, ralladura y vinagre de manzana. Agregar a la ensalada revolviendo hasta mezclar bien y sazonar con sal y pimienta.
3. Verter el aliño sobre los ingredientes y mezclar suavemente para no romper el mango.
4. Dejar reposar 30 minutos antes de servir para que los aliños se impregnen bien en la ensalada (si la quiere con más anticipación, puede hacerla hasta un día antes) y agregar el aliño 30 minutos antes de servir.

#### Ensalada de brócoli crudo con arándanos, salmón ahumado y ricotta (para 6-8 personas)

**1 brócoli crudo, bien lavado y separado en ramitos pequeños; 1 taza de arándanos frescos; 200 g de salmón ahumado, cortado**

en tiritas.

**Para el aliño de mostaza:**  
**1/3 taza de aceite de oliva; 2 cucharadas de mostaza (idealmente Dijon); 1 cucharada de miel; 2 cucharadas de jugo de limón o vinagre de manzana; sal y pimienta a gusto; 1 taza de ricotta desmenuzada con un tenedor; 3/4 taza de nueces picadas gruesas.**

1. En un bol grande poner el brócoli, los arándanos y el salmón ahumado en tiritas, mezclar.
2. En un pocillo mezclar el aceite de oliva con la mostaza, la miel y el jugo de limón o vinagre. Sazonar con sal y pimienta
3. Verter el aliño sobre la ensalada y dejar reposar mínimo 1 hora para impregnar bien el aliño con el resto de los ingredientes (mientras más rato, mejor; pero sobrepasando las 24 horas).
4. Para servir: Distribuir la mezcla de brócoli y arándanos. Distribuir la ricotta y nueces al minuto de servir.  
**Tip:** Si no quiere comer el brócoli crudo, cocínelo brevemente en ramitos por 5 minutos en agua hirviendo y luego cuélelos a un bol con agua y hielo para que no pierdan lo crujiente. ■