

Cocina

POR PÍA JARPA. FOTOS SERGIO ALFONSO LÓPEZ



5 ensaladas veraniegas

ESTAS PROPUESTAS PONEN EN VALOR VERDURAS Y FRUTAS DE TEMPORADA, QUE SUMAN SABOR Y FRESCURA AL MENÚ SEMANAL.

Ensalada de verduras crudas con camarones apanados y aliño de yogur y miel

(para 6 personas)

2 zanahorias grandes, peladas y cortadas en tiritas delgadas; 1 zapallo italiano grande, crudo y cortado en tiritas; 1/2 taza de repollo morado rallado;

lechuga cressa a gusto, lavada y en trozos; 1 taza de camarones apanados fritos u horneados; 4 cucharadas de semillas de sésamo negro, para espolvorear. Para el aliño de yogur y miel: 1 taza de yogur natural; 1 cucharada de miel; 2 cucharaditas de mostaza; 1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo; 1 cucharadita de jugo de limón; sal y pimienta a

gusto; 2 cucharadas de aceite de oliva (opcional).

1. Preparar las verduras. En un bol grande mezclar la zanahoria en tiritas, el zapallo italiano, el repollo morado y la lechuga cressa trozada con las manos. Reservar.
 2. Distribuir en un plato, añadir los camarones y espolvorear con semillas de sésamo negro.
 3. Preparar el aliño de yogur y miel. En un bol pequeño mezclar el yogur, la miel, la mostaza, la cúrcuma, jugo de limón, sal y pimienta a gusto. Mezclar hasta obtener una salsa homogénea. Añadir el aliño de yogur y miel, una vez aliñada servir de inmediato.
- Tip:** El zapallo italiano crudo (la cáscara bien lavada, en tiritas finas) es algo que realmente vale la pena probar. Es tan crujiente que te va a sorprender.

Ensalada de duraznos grillados con mozzarella fresca, rúcula y tomates de cóctel

(para 4 personas)

Para los duraznos grillados: 2 duraznos firmes, con piel y cortados en láminas delgadas; 2 cucharadas de aceite de oliva; 1 cucharada de mantequilla derretida; 2 cucharadas de azúcar rubia; sal gruesa (opcional).

Para la ensalada: 2 mozzarellas frescas, cortadas en rodajas; 1 taza de rúcula; 1 taza de tomates de cóctel, cortados en mitades; 4 cucharadas de aceite de oliva; 2 cucharadas de jugo de limón o de aceto balsámico; sal y pimienta a gusto.

1. Preparar los duraznos: Lavar

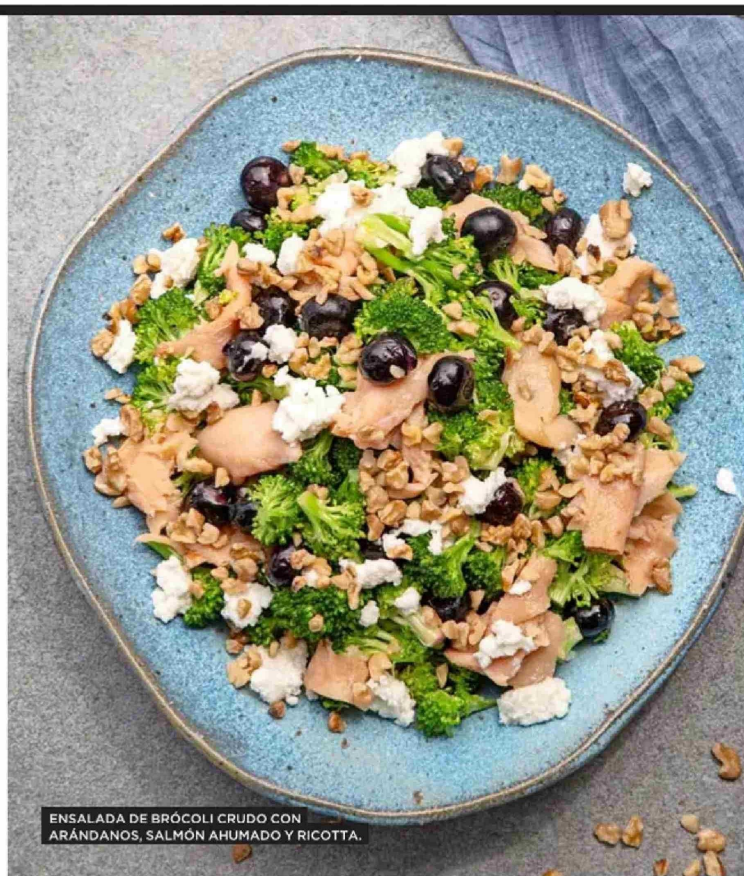
Fecha: 03-02-2026
 Medio: El Mercurio
 Supl.: El Mercurio - Revista Ya
 Tipo: Noticia general
 Título: **5 Ensaladas veraniegas**

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 aceto 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 pimentones 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)

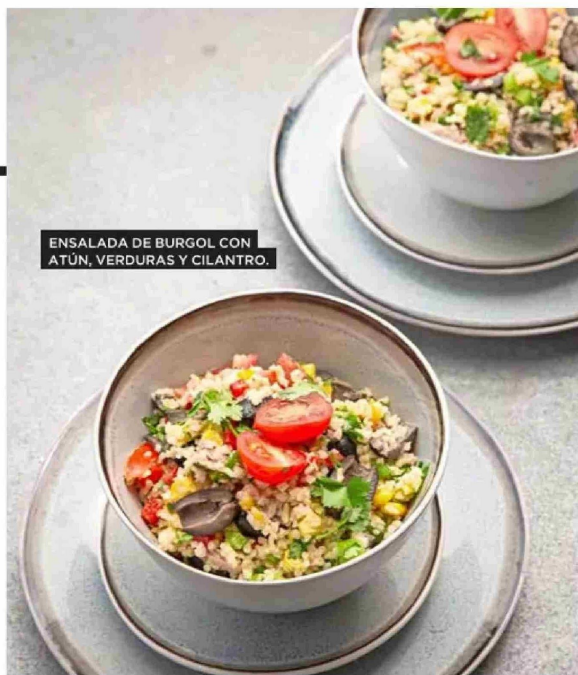
1 pepino grande, pelado, sin semillas y cortado en láminas delgadas; **2** tazas de habas peladas y cocidas; **2** zapallos italianos, solo la piel cortada en tiritas finas; **1** taza de repollo morado, picado o rallado fino; **2** tazas de mango en cubitos; **1/2** taza de albahaca fresca picada.

Para el aliño: **1/3** taza de aceite de oliva; **4** cucharadas de jugo de limón; **1** cucharada 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, cocínalo 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. ■