

Fecha: 19-09-2021

Medio: La Estrella de Arica

Supl.: La Estrella de Arica

Tipo: Actualidad

Título: Parrilla creativa: atrevase a ir más allá del vacuno y los embutidos

Pág.: 20

Cm2: 573,4

VPE: \$ 932.942

Tiraje:

7.300

Lectoría:

21.900

Favorabilidad:

 No Definida

# Parrilla creativa: atrevase a ir más allá del vacuno y los embutidos

Champiñones, pimientos, pescados y brochetas agrídulces pueden dar un toque diferente a las Fiestas Patrias.

Natividad Espinoza R.

**E**n plenas Fiestas Patrias los asados se convierten en la manera favorita de los chilenos para celebrar.

Si bien muchos son fieles al vacuno, los tutitos de pollo y los embutidos, es bueno saber que hay otras alternativas para tirar a la parrilla y lucirse como anfitrión.

Se trata de opciones creativas, generalmente más livianas y saludables que las más tradicionales. Además, algunas también son aptas para quienes no comen carne.

Aquí, las propuestas de tres expertos para variar o enriquecer los contenidos de las parrillas y ¿por qué no? También para hacer alguna prueba distinta para el día hoy junto a la familia y amigos, siempre poniendo atención a las restricciones y protocolos sanitarios debido a la pandemia y a la Fase 3 en la que nos encontramos en la comuna de Arica.

Eso sí, la nutricionista de Clínica Indisa, Stephanie Kremer, recordó que siempre es bueno incluir verduras crudas en el menú de los asados y evitar caer en excesos, disfrutando lentamente y a conciencia cada bocado. 🍷



**BROCHETAS DE POLLO CON PIÑA**  
POR ALEJANDRO RAMÍREZ (ADMINISTRADOR GASTRONÓMICO INACAP)

**Ingredientes**  
(Para 4 personas)  
-4 pechugas de pollo  
-1 lata de piña en rodajas en conserva  
-4 cdas. de aceite de oliva  
-3 cdas. de mostaza  
-1 cda. de jugo de limón  
-1 cda. de vinagre de manzana  
-1 pizca de canela  
-1 pizca de nuez moscada

El día anterior al asado, preparar el marinado mezclando el aceite de oliva con el jugo de limón, la mostaza, el vinagre, la canela y la nuez moscada. Luego, cortar los filetes de pollo en trozos no muy pequeños, sumergirlos en el mezcla y dejarlos marinar durante toda la noche (si no es posible, por lo menos durante cinco horas).

Cortar la piña en trozos de tamaño similar al de los pollos y armar las brochetas alternando el pollo marinado y la piña. Poner las brochetas a la parrilla y cocinar hasta que el pollo esté bien cocido.

## CHAMPIÑONES RELLENOS

POR GABRIEL MUÑOZ, CHEF DE FRUTOS DE LONQUÉN

### Ingredientes

-champiñones portobello,  
ostras o parís  
-queso crema  
-ajo,  
-ají  
-pimiento  
-orégano  
-merquén  
-cebollín o cilantro  
-sal, aceite



Con una cuchara de té, sacar el tallo de todos los champiñones y un poco del relleno. Ir dejándolos en un bowl. Una vez que todos los champiñones estén con un hueco en su interior, cortar las sobras finamente y mezclar con aceite, sal y aliños a elección. Dejar maridando. Luego, tomar el relleno y mezclar con queso crema, merquén y los aliños a elección, formando una pasta. Batir

muy bien.

Envolver los champiñones sin relleno en papel aluminio y dejar ahí durante cinco minutos a la parrilla, para ablandar.

Una vez transcurrido el tiempo, abrir el papel aluminio y rellenar los champiñones. Volver a cerrar y dejar a la parrilla durante 10 a 15 minutos.

Abrir y servir en el mismo aluminio para evitar que el agua caiga (botan mucho líquido los champiñones).

Condimentar si es necesario, con un toque de cebollín o cilantro encima. Servir acompañado de pancitos crocantes para lograr el efecto crocante.



## SALMÓN A LA PARRILLA

POR ALEJANDRO RAMÍREZ (ADMINISTRADOR GASTRONÓMICO DE INACAP)

### Ingredientes

(Para 4 personas)  
-4 filetes de salmón  
-jugo de 2 limones  
-2 tomates de medianos  
-100 ml de aceite de oliva  
-sal  
-pimienta  
-laurel  
-romero

Mezclar el aceite de oliva con el jugo de limón y las especias en un bowl. Revolver y añadir sal, pimienta, laurel y romero a gusto. Luego, volver a revolver todo durante un par de minutos para que se mezcle bien y dejar reposar.

Remojar cada filete de salmón en la mezcla durante dos minutos, asegurándose de que los dos lados se empapen por igual. Al sacarlos, escurrir muy bien.

Poner los filetes a la parrilla, a fuego lento, durante unos cuatro minutos por lado. Repetir el proceso hasta que todos los filetes estén bien dorados por ambos lados.

Mientras se van haciendo los filetes de salmón, sofreír los tomates con un poco de aceite. También se puede preparar un poco de tomate frito triturándolos y cocinándolos con cebolla.

Al servir el salmón, acompañar con el tomate preparado a gusto.

## PIMIENTOS RELLENOS CON HUEVO Y QUESO

POR STEPHANIE KREMER (NUTRICIONISTA DE CLÍNICA INDISA)

### Ingredientes

(para 6 personas)  
-3 pimientos (pueden ser rojos, verdes, amarillos o mezclados)  
-queso azul  
-6 huevos  
-pimienta,  
-sal  
-merquén



Cortar cada pimiento por la mitad -a lo largo- y quitarles las semillas. Luego, poner en la base de cada uno una pequeña porción de queso azul y añadir también a cada mitad un huevo entero. Aliñar con pimienta, sal y merquén. Cocer a la parrilla.