LITORALPRESS

Fecha: 31-08-2023
Medio: Hoy x Hoy
Supl. : Hoy X Hoy
Tipo: Noticia general
Título: ¿Papas caras? Sepa cómo reemplazarlas por otras verduras en preparaciones clásicas

Pág. : 6
Cm2: 650,8
VPE: $ 1.456.416

Tiraje: 82.574
Lectoría: 251.974
Favorabilidad: No Definida

¿Papas caras? Sepa cómo reemplazarlas por otras verduras en preparaciones clásicas

Especialistas comparten sus recetas para no dejar de cocinar platos ricos y tradicionales por el alto precio del tubérculo.

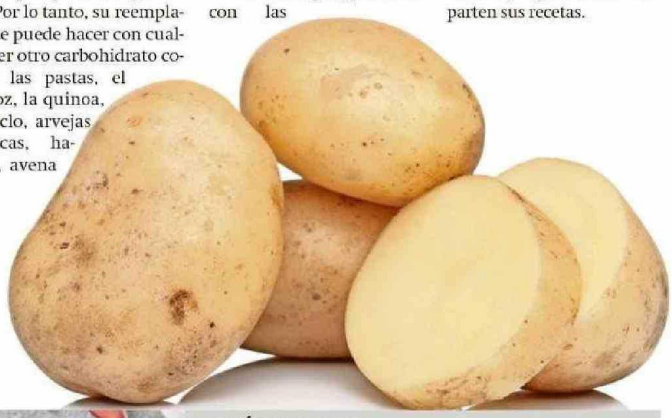
Camila Infanta S.

Adaptarse a los tiempos y precios que corren es una de las habilidades de los chilenos. Por eso, ante el anuncio, y que ya se ve en ferias y supermercados, del aumento del precio de las papas no queda otra que buscar alternativas.

Según comenta Marcela Rivera, nutricionista y directora de Nutrición y Dietética de la Universidad del Alba, la papa es un tubérculo nutritivo prácticamente libre de grasas, que aporta potasio y vitamina C. "Es importante mencionar que el contenido de vitaminas se reduce con la cocción, por ende, el principal aporte radica en el almidón, un carbohidrato complejo que aporta energía".

Por lo tanto, su reemplazo se puede hacer con cualquier otro carbohidrato como las pastas, el arroz, la quinoa, choclo, arvejas frescas, habas, avena o harina. De hecho en la cazuela perfectamente podría ir más zapallo y listo.

Sin embargo, ¿qué hacer con las otras preparaciones clásicas con las que estamos acostumbrados a la papa? Acá cocineros y especialistas comparten sus recetas.



PURÉ DE COLIFLOR

POR MARCELA RIVERA, NUTRICIONISTA Y DIRECTORA DE NUTRICIÓN U. DEL ALBA.

Ingredientes

- 1 unidad mediana de coliflor
- 2 cdas de aceite de oliva virgen
- 2 dientes de ajo picado
- 2 cdas de leche
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida

Ingredientes

Desechar las hojas exteriores y el tallo central de la coliflor, trocearlo y cocinarlo al vapor durante unos 10 minutos o hasta que esté tierno. También puede cocerse en agua, pero se debe estrujar.

Mientras, calentar el aceite en una sartén y cocinar los ajos a fuego medio hasta que se doren. Reservar.

Echar la coliflor cocinada en un bol grande, junto con el aceite y los ajos y el resto de los ingredientes (la leche, la sal y la pimienta). Batir con ayuda de una minipimer.

Servir inmediatamente.

ÑOQUIS DE RICOTTA CASEROS

POR MARINA Y NICO DE @CUK_IT (ARGENTINA)

Ingredientes

-250 gr de harina de trigo
-500 gr de ricotta 500 Gr.
- 50 gr de queso duro para rallar
- 1 huevo
- sal y pimienta a gusto.

Preparación

Lo principal es escurrir todo el líquido que contenga la ricotta, para eso se colocar un colador sobre un bowl, cubrir con un trapo (tipo gasa) y colocar la ricotta encima. Tomar el trapo con la mano y hacer presión hasta que todos los líquidos de la ricotta se escurran.

Colocar la ricotta seca dentro de un bowl y agregar la harina, sal, pimienta, el queso rallado y por último el huevo. Mezclar bien para incorporar todos los ingredientes. Siempre incorporar haciendo presión con las manos, sin amasar, para evitar desarrollar el gluten de la harina.

Espolvorear el mesón de la cocina con harina, tomar un trozo de masa y estirar con las manos formando un "chorizo" del espesor aproximadamente de un dedo. Cortar trozos pequeños de masa y formar los ñoquis con la tabla de madera para dar forma a los ñoquis o con un tenedor u otro tipo de madera acanalada. A medida que se forman, colocarlos sobre una fuente o placa enharinada. Hervirlos en abundante agua con una pizca de sal. El punto justo de cocción es cuando los ñoquis flotan. En ese momento probarlos y si están al gusto, servir con la salsa a gusto.

Esta receta se puede congelar esparciendo los ñoquis sobre una fuente enharinada y separados entre sí.

PASTEL DE FIDEOS

POR MARCELA RIVERA, NUTRICIONISTA Y DIRECTORA DE NUTRICIÓN U. DEL ALBA.

Ingredientes

- 1 paquete de fideos (tallarines o espirales)
- 100 gr de queso laminado o en trozos
- Un tarro de crema de leche
- 2 cdas de aceite
- 2 huevos
- sal al gusto
- 20 gramos de queso rallado

Ingredientes

Precalentar el horno a máxima potencia. Mientras, engrasar el recipiente con aceite. Colocar los tallarines a cocinar hasta un punto medio por 6 minutos y retirar del fuego.

Colar los tallarines en un recipiente y dejarlos enfriar unos pocos minutos antes de agregarles la crema. Revolver para que todo esté bien integrado.

Añadir el huevo un poco batido y luego añadir el queso en trozos o rallado y mezclar, llevarlo al horno por 20 minutos.

Servir inmediatamente.