

06 TENDENCIAS X cocina

JUEVES 19 DE JUNIO 2025 **hoyxhoy**

¿Fanáticos del huevo? A disfrutarlo en estas comidas

Considerado por muchos como uno de los alimentos más versátiles y completos que existen, el huevo es capaz de brillar en cualquier preparación gastronómica.



FRITTATA DE ESPINACAS CON QUESO DE CABRA

POR MARÍA CRISTINA ESCOBAR, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UNAB.

Ingredientes
 -3 huevos grandes
 -1 tazas de espinacas frescas (puedes sustituir por acelga baby si deseas variar)
 -40 gr de queso de cabra (desmenuzado)
 -¼ cebolla morada pequeña (en pluma fina)
 -½ diente de ajo (picado fino)
 -Ralladura de ½ limón
 -1 cucharada de ciboulette o albahaca fresca picada
 -1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
 -Sal y pimienta al gusto

Preparación
 Precalentar el horno a 180

°C. Saltear cebolla y ajo en el aceite de oliva por 2-3 minutos hasta que estén transúcidos. Agregar las espinacas y saltear. Batir los huevos con sal, pimienta, ralladura de limón y ciboulette. Incorporar las espinacas salteadas y mezclar suavemente. Poner la mezcla en una fuente para horno ligeramente aceitada. Distribuir el queso de cabra por encima o incorporarlo a la mezcla para más cremosidad. Hornear por 12-15 minutos o hasta que la frittata esté cuajada en el centro y dorada arriba. Servir.



OMELETTE CON ATÚN Y VERDURAS

POR TOMÁS BAEZA, CHEF Y PROFESOR DE SUPERPROF.

Ingredientes
 -3 huevos
 -50 gr de queso (se puede usar el favorito)
 -1 tomate mediano, picado
 -Medio cebollín
 -Un puño de cilantro
 -1 lata de atún escurrido
 -Sal y pimienta al gusto
 -Aceite o mantequilla para engrasar la sartén

Preparación
 En un tazón, batir los huevos hasta que estén bien mezclados. Agregar el queso, el tomate picado, cebolla, cilantro y el atún

escurrido a los huevos previamente batidos. Mezclar bien y sazonar con sal y pimienta al gusto. Calentar una sartén a fuego medio y agregar un poco de aceite o mantequilla. Verter la mezcla de huevos en la sartén caliente y distribuir uniformemente. Cocinar el omelette durante unos 2-3 minutos o hasta que los bordes estén dorados. Doblar el omelette por la mitad con una espátula, asegurándose de que el relleno quede en el interior. Cocinar por unos minutos adicionales hasta que el centro esté bien cocido. Servir.

LECHE ASADA CON CARAMELO

POR CONSTANZA BERNAL, CHEF DEL RESTAURAN LOS BUENOS AMIGOS.

Ingredientes
 -6 huevos
 -750 ml de leche
 -1 1/2 taza de azúcar
 -1 cdta. de esencia de vainilla
 -3 cdas. de agua
 -1 cucharada de ralladura de limón
 -Salsa de caramelo al gusto

Preparación
 En una olla a fuego lento, cocinar el agua con 1/2 taza de azúcar en una olla hasta que se caramelic. Verter el caramelo en un molde, cubriendo toda la base. Reservar. Batir los huevos junto con la taza de azúcar, leche, esencia de vainilla y una cucharada de ralladura de limón. Mezclar. Verter la mezcla en el molde que contenía el caramelo. Precalentar el horno a 170°C. Llevar la fuente al horno por unos 45 a 50 minutos, o hasta que haya cuajado. Enfriar y desmoldar. Por último, verter la salsa de caramelo encima.



TIMBAL DE HUEVO POCHADO

POR EVELYN SÁNCHEZ, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UDLA.

Ingredientes
 Para el huevo pochado:
 -2 huevos
 -1 cda de vinagre
 Para la pastelera:
 -2 tazas de granos de choclo
 -½ taza de leche descremada o bebida vegetal sin azúcar
 -½ cdita de albahaca picada
 -1 cdita de aceite de oliva
 -Sal y pimienta
 Para la espinaca:
 -2 tazas de espinaca fresca
 -½ diente de ajo picado
 -Toque de nuez moscada
 Para el crocante de quínoa:
 -½ taza de quínoa cocida y bien escurrida
 -¼ taza de zanahoria rayada fina
 -1 cdta de ciboulette picado
 -1 cdita de aceite
 -Orégano y sal



Preparación

Para la pastelera de choclo, procesar el choclo con la leche, albahaca, sal y pimienta. Cocinar a fuego medio hasta espesar y toma textura de puré espeso. Reservar caliente. Para la espinaca, saltear en sartén con el ajo y un toque de aceite. Añadir nuez moscada. Reservar. Mezclar la quínoa con la zanahoria y ciboulette, luego, extender la mezcla cocida sobre papel mantequilla. Rociar con aceite y

hornear 15 min a 180°C hasta dorar y quedar crocante. Hervir agua con vinagre y verter el huevo sin cáscara en el centro. Cocinar 3 minutos y retirar con una espumadera. Para el montaje, en un aro metálico o molde circular: base de pastelera, capa de espinaca, huevo pochado en el centro y terminar con crocante de quínoa por encima. Servir tibio, idealmente en plato hondo. Decorar con mix de hojas verdes.

RAVIOLI DE YEMA CON RICOTTA Y ESPINACA

POR PÍA BARROS, CHEF Y ACADÉMICA DE AIEP.

Ingredientes
 Para la pasta fresca:
 -300 gr de harina
 -3 huevos grandes y sal
 Para el relleno:
 -250 gr de ricotta
 -200 gr de espinacas cocidas y picadas finamente
 -50 gr de queso parmesano
 -Sal, pimienta y nuez moscada al gusto
 -6 yemas de huevo enteras

Para la terminación:
 -100 gr de mantequilla
 -Salvia fresca (6-8 hojas)
 -Parmesano rallado para servir



Preparación

Para preparar la masa, formar un volcán con la harina y añadir los huevos y la sal en el centro. Mezclar con un tenedor y luego amasar unos 10 minutos hasta que esté suave. Envolver en film

y dejar reposar 30 minutos. Para el relleno, mezclar la ricotta, espinaca, parmesano, sal, pimienta y una pizca de nuez moscada. Reservar en una manga pastelera o en un bowl y conservar en el refrigerador. Estirar la pasta muy fina. Cortar cuadrados de unos 12x12 cm. Colocar un anillo de relleno en el centro (como una muralla), dejando espacio en el borde. Colocar una yema en el centro del anillo. Pincelar los bordes con agua, cubrir con otro cuadrado de pasta y sellar bien, sacando el aire. Recortar los raviolis con cor-

tador o cuchillo para emparejar. Para cocer los raviolis, hervir el agua con sal y una hoja de laurel. Cocer los raviolis de 2 a 3 minutos. Sacarlos con una espumadera con cuidado. Para la salsa de mantequilla y salvia, derretir la mantequilla en una sartén con las hojas de salvia hasta que se dore ligeramente y tenga aroma de nuez. Retirar del fuego. Para el montaje final, Colocar un ravioli en cada plato caliente. Bañar con la mantequilla de salvia. Rallar queso parmesano por encima. Servir.