

¿Amante de las pastas? Estas cuatro variedades te deleitarán

De origen italiano, los ñoquis, las lasañas, los ravioles y fetuccinis son capaces de conquistar al paladar más exigente.

ÑOQUIS CON POLLO Y VERDURAS

POR CAROLINA PYE, ACADÉMICA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UBO.

Ingredientes

- 1 paquete de ñoquis
- 500 gr de pechuga de pollo
- 1 taza de brócoli, cocido por 5 minutos
- 1 taza de champiñones
- 1/4 taza de pimentón picado
- 100 ml de crema
- 1 diente de ajo picado fino
- 1 cda de salsa de soya
- 1 cda de aceite de oliva

Preparación

En un sartén, poner el aceite. Cuando esté caliente, poner el pollo y el ajo hasta que estén dorados. Agregar el brócoli, pimentón, champiñones y la salsa de soya. Tapar y cocinar por unos 5 minutos. Añadir la crema y mezclar bien a fuego bajo por unos 3 minutos.

Los ñoquis deben cocerse en agua hirviendo por 3 a 4 minutos o hasta que floten. Colar y mezclar con las verduras y el pollo que se hizo previamente. Servir.



RAVIOLIS DE ESPINACA Y RICOTTA CON SALSA DE TOMATE NATURAL

POR MARÍA CRISTINA ESCOBAR, ACADÉMICA DE LA UNAB, SEDE CONCEPCIÓN.

Ingredientes

- Ingredientes para la masa:
- 1 taza de harina integral
- 1/2 taza de harina de avena
- 2 huevos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/4 cucharadita de sal
- Agua

Ingredientes para el relleno:

- 200 gr de espinacas frescas
- 200 gr de queso ricotta bajo en grasa
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Ingredientes para la salsa:

- 400 gr de tomates triturados
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Hojas de albahaca (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Para la masa, mezclar harina integral, harina de avena y la sal. Agregar los huevos y el aceite de oliva en el centro de la mezcla anterior. Amasar a mano durante unos 10 minutos hasta que la masa quede

suave y elástica. Dejar reposar la masa con paño húmedo. Para el relleno, lavar las espinacas y saltearlas (por cinco minutos) con una cucharada de aceite de oliva y ajo picado. Dejar enfriar y luego cortar finamente. Mezclar las espinacas con ricotta, sal, pimienta y un toque de nuez moscada (opcional). Para la salsa de tomate, sofreír en aceite de oliva y ajo. Agregar tomates triturados y cocinar a fuego bajo durante unos 10 minutos. Añadir sal, pimienta y albahaca al gusto. Para el mon-



LASAÑA DE VERDURAS

POR XIMENA RODRÍGUEZ, ACADÉMICA DE LA UBO.

Ingredientes

- Para la lasaña:
- 12 láminas de lasaña
- 2 calabacines (zucchini)
- 2 berenjenas
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 200 gr de champiñones
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 zanahorias
- 200 gr de espinacas frescas
- Aceite de oliva al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- 200 gr de queso rallado

Para la salsa bechamel:

- 50 gr de mantequilla
- 50 gr de harina
- 500 ml de leche
- Nuez moscada al gusto

Para la salsa de tomate:

- 500 gr de tomate triturado
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 cucharadita de azúcar
- Orégano o albahaca al gusto

Preparación

Para preparar las verduras, en una sartén grande, calentar un poco de aceite de oliva y sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén dorados. Agregar las zanahorias ralladas, los champiñones, los pimientos, las berenjenas y los calabacines. Cocinar por unos 10 minutos hasta que las verduras estén tiernas. Incorporar las espinacas frescas cocinar por 2-3 minutos más. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Reservar. Para preparar la salsa de tomate, en otra sartén, cocinar el tomate triturado con un poco de aceite de oliva, pasta de tomate (opcional), azúcar, orégano y albahaca. Cocinar a fuego lento durante 10-15 minutos, ajustando sal y pimienta al gusto.

Para preparar la lasaña, en una fuente para horno, extender una capa de salsa de tomate en el fondo. Poner una capa de láminas de lasaña. Añadir una capa de verduras, un poco de salsa de tomate, una cucharada de bechamel y queso rallado. Repetir con todas las láminas. Cubrir con el resto de la bechamel y una generosa cantidad de queso rallado. Precalentar el horno a 180°C. Hornear la lasaña durante 30-40 minutos. Servir.

FETUCCINI CON MARISCOS

POR BEATRÍZ ESCOBAR, CHEF DEL RESTAURANTE PULMAY BORDERÍO.

Ingredientes

- 200 gr de fetuccinis
- 1/2 cucharada de sal
- 200 ml de crema light
- 7 camarones ecuatorianos cocidos (tamaño 21/25)
- Choritos y almejas al gusto
- 20 gr de mantequilla

Preparación

En una olla grande, hervir suficiente agua con la sal. Una vez que el agua esté en ebullición, añadir los fetuccinis y cocinar durante 3 minutos o según las instrucciones del paquete. Escurrir y reservar. Mientras tanto, en una sartén grande, derretir la



mantequilla a fuego medio. Agregar los camarones, los choritos y las almejas, y sofreír un par de minutos hasta que los mariscos estén ligeramente dorados y comiencen a liberar su aroma. Incorporar la crema light a la sartén, mezclando suavemente para que los sabores se integren. Cocinar durante dos minutos más, ajustando la sal si es necesario. Servir los fetuccinis en platos individuales y verter la salsa de mariscos por encima.