

Fecha: 19-06-2025
 Medio: La Estrella de Valparaíso
 Supl.: La Estrella de Valparaíso
 Tipo: Noticia general
 Título: recetas

Pág.: 11
 Cm2: 657,2
 VPE: \$ 901.736

Tiraje: 16.000
 Lectoría: 82.502
 Favorabilidad: ☐ No Definida



TACOS DE COLIFLOR AL MERKÉN

INGREDIENTES

- 1 coliflor grande
- 1 cucharadita de merkén
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- 8 tortillas de maíz
- 1 palta
- ½ repollo morado
- Cilantro fresco
- Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

Lava la coliflor y córtala en pequeños floretes. Mezcla el merkén, el comino, el ajo en polvo, sal, pimienta, jugo de limón y aceite de oliva en un bol. Agrega la coliflor y revuelve hasta que quede bien cubierta con los condimentos. Lleva al horno precalentado a 200°C por unos 25 minutos, hasta que esté dorada y crujiente. Mientras tanto, corta el repollo morado en tiras finas y adereza con un poco de sal y limón. Pica el cilantro y machaca la palta con sal. Calienta las tortillas y arma los tacos colocando una base de palta, coliflor horneada, repollo y cilantro fresco. Sirve con un chorrito extra de limón si lo deseas.



SALMÓN EN COSTRA DE SÉSAMO CON ARROZ JAZMÍN

INGREDIENTES

- 2 filetes de salmón
- 2 cucharadas de semillas de sésamo blanco y negro
- 1 cucharada de salsa de soya
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- Aceite de oliva
- 1 taza de arroz jazmín
- 1 cebollín picado
- Sal a gusto

PREPARACIÓN

En un bol pequeño, mezcla la salsa de soya, miel y jengibre. Pincela los filetes de salmón con esta mezcla por ambos lados y cubre con las semillas de sésamo presionando suavemente para que se adhieran bien. Calienta un sartén con un poco de aceite de oliva y cocina el salmón a fuego medio-alto por 3-4 minutos por lado, hasta que esté dorado por fuera y jugoso por dentro. Paralelamente, cocina el arroz jazmín según las instrucciones del envase y mézclalo con el cebollín picado y un chorrito de aceite de oliva. Sirve el salmón sobre una cama de arroz aromático y acompaña con vegetales salteados si lo deseas.

PASTEL RÚSTICO DE CARNE CON PURÉ DE ZAPALLO

INGREDIENTES

- 500 g de carne molida de vacuno
- 1 cebolla picada fina
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 taza de caldo de verduras o carne
- 1 kg de zapallo camote
- 2 cucharadas de mantequilla
- Nuez moscada, sal y pimienta
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

En una sartén grande, sofríe la cebolla y el ajo en un poco de aceite hasta que estén dorados. Agrega la carne molida y cocina hasta que cambie de color. Incorpora la pasta de tomate, el caldo y condimenta con sal y pimienta. Cocina a fuego medio hasta que la mezcla se espese. Mientras tanto, cuece el zapallo en agua con sal hasta que esté blando. Escurrelo bien y haz un puré con mantequilla, sal, pimienta y una pizca de nuez moscada. En una fuente para horno, pon una capa de carne y cúbrelo con el puré. Lleva al horno por 15 minutos para gratinar. Sirve caliente.

