

[COCINA]

Parte el otoño, que es temporada de legumbres

Llega el frío poco a poco y el cuerpo comienza a pedir platos más calientes, y una de las grandes alternativas son las lentejas, porotos, garbanzos y arvejas.

Ignacio Arriagada M.

Ayer, miércoles 20 de marzo, comenzó oficialmente el otoño y con él un mayor consumo de legumbres, como las lentejas, arvejas, porotos y garbanzos.

Estos alimentos son los protagonistas esta

temporada, dado que, por un lado, pueden mezclarse con otros productos, y por el otro, ofrecen una cantidad importante de nutrientes y proteínas necesarias para el cuerpo.

Acá, cinco expertos entregan algunas recetas para preparar en casa y disfrutar.



HAMBURGUESAS DE GARBANZOS Y JUREL
 POR MARÍA TRINIDAD FORTÉZA, NUTRICIONISTA DE ORIZON.

Ingredientes
 -1 taza de garbanzos cocidos
 -1 tarro de jurel ahumado
 -1 cucharada de mostaza
 -1 cucharadita de estragón
 -1/2 taza de perejil picado
 -Aceite de oliva
 -Sal y salsa tártara al gusto

Procesar bien los garbanzos junto con el perejil, mostaza, estragón, sal y aceite de oliva. Escurrir el jurel y mezclar con los garbanzos molidos. En una sartén con aceite de oliva formar las croquetas aplastando la mezcla con la ayuda de una espátula antiadherente. Dorar bien y acompañar con salsa tártara y ensalada o bien de la manera habitual: con pan, acompañada de una loncha de queso y algunas verduras y salsas.



CROQUETAS DE ARVEJAS
 POR CARMEN LABRA, CHEF DEL RESTAURANTE VIÑAMARINO.

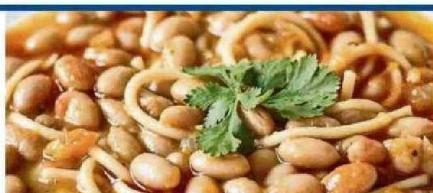
Ingredientes
 -2 cebollines cortados en rodajas
 -3 tazas de arvejas congeladas
 -2 huevos
 -1/4 taza de cilantro picado
 -2 cebollines cortados en rodajas
 -1 taza de avena
 -Sal
 -Pimienta

Comenzar cociendo las arvejas. Una vez listas, retirar del agua y pasar al jarro de una juguera para moler y obtener un puré. No es necesario agregar agua. Reservar. Pasar el puré de arvejas a un bowl y agregar el resto de ingredientes. Condimentar con sal y pimienta y los aliños que se deseen. Mezclar todo bien hasta homogeneizar. Con la ayuda de las manos, formar las croquetas y luego acomodarlas en una lata de horno con una capa fina de aceite de oliva. Cocinar por 15 minutos a 180° C. Retirar y servir.

POROTOS CON RIENDA
 POR GABRIELA LIZANA, DIRECTORA DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UDLA SEDE VIÑA DEL MAR.

Ingredientes
 -1 cebolla
 -1/4 pimentón
 -2 dientes de ajo
 -1 zanahoria
 -Orégano
 -Paprika
 -5 hojas de acelga
 -3 tazas de porotos
 -40 gr de spaghetti
 -200 gr zapallo camote
 -Sal
 -Aceite

Lo primero es preparar el sofrito. En una sartén a fuego medio poner aceite. Agregar cebolla, el pimentón picado en cubos, la zanahoria rallada, el ajo y paprika. Condimentar al gusto. En paralelo, en una olla a presión o convencional, verter los porotos que estuvieron remojados previamente y añadir 1 1/2 a 2 litros de agua, dependien-



do de la consistencia que se desee. El siguiente paso será cocer los porotos. Para eso hay que verterlos en una olla a presión y dejarlos cocer por unos 20 minutos. Luego, agregar el sofrito, el zapallo picado un cu-

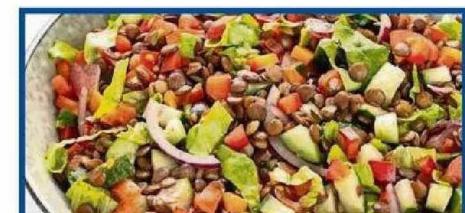
bo y los spaghetti. Volver a condimentar al gusto. Una vez cocidos, dejar cocer por 10 minutos más. Finalmente, añadir las hojas de acelga picadas en tiras y dar los últimos 5 minutos de cocción.



ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS
 POR TOMÁS BAEZA, PROFESOR DE COCINA DE SUPERPROF.

Ingredientes
 -2 tazas de garbanzos cocidos
 -1 cebolla grande, picada
 -3 dientes de ajo, picados
 -2 zanahorias, cortadas en rodajas
 -2 papas medianas, peladas y cortadas en cubos
 -1 pimentón rojo, cortado en tiras
 -1 pimentón verde, cortado en tiras
 -1 lata (400 g) de tomates triturados
 -2 tazas de caldo de verduras
 -1 cucharadita de comino en polvo
 -1 cucharadita de pimentón dulce
 -1 cucharadita de paprika
 -Sal y pimienta al gusto
 -Aceite de oliva virgen extra
 -Perejil fresco picado para decorar

En una olla grande, calentar un poco de aceite de oliva a fuego medio. Agregar la cebolla picada y el ajo, y sofreír hasta que estén dorados. Añadir las zanahorias, las papas y los pimientos cortados en tiras. Cocinar por unos minutos hasta que las verduras estén ligeramente doradas. Incorporar los tomates triturados y el caldo de verduras a la olla. Agregar también el comino en polvo, el pimentón dulce, la paprika, la sal y la pimienta al gusto. Revolver bien para combinar todos los ingredientes. Dejar que el estofado hierva a fuego medio-alto. Una vez que comience a hervir, reducir el fuego a medio-bajo y cocinar a fuego lento durante unos 20 minutos, o hasta que las verduras estén cocidas. Agregar los garbanzos cocidos a la olla y cocinar por otros 10-15 minutos, permitiendo que los sabores se mezclen y los garbanzos se calienten. Probar y ajustar la sazón si es necesario. Una vez que esté listo, servir el estofado caliente y espolvorear con perejil fresco picado por encima.



ENSALADA DE LENTEJAS
 POR CRISTINA ESCOBAR, NUTRICIONISTA Y DIRECTORA DE NUTRICIÓN DE UNAB SEDE CONCEPCIÓN.

Ingredientes
 -1 cda Jugo de limón
 -1 cda aceite de oliva
 -½ cda de cilantro picado
 -¼ taza de lentejas
 ½ taza de porotos negros
 -1 tomate picado
 -½ taza de choclo
 -2 cda cebolla morada picada
 -½ taza de pimientos de colores picados
 -Comino
 -Sal
 -Pimienta

Lavar las lentejas en abundante agua. Ponerlas a cocer en agua a fuego alto por 25 minutos y luego a fuego suave por 5 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar. Lavar y cortar las verduras. En un bowl mezclar el jugo de limón con el aceite, cilantro, comino, sal y pimienta. Incorporarlo a las lentejas frías. Añadir las demás verduras, porotos negros y mezclar.