

Fecha: 30-04-2026
 Medio: El Líder
 Supl.: El Líder
 Tipo: Noticia general
 Título: **RECETAS**

Pág.: 11
 Cm2: 557,4
 VPE: \$ 509.477

Tiraje: 5.200
 Lectoría: 15.600
 Favorabilidad: No Definida

CHUPE DE LOCOS

INGREDIENTES

- 6 locos cocidos y picados en cubos
- 3 láminas de pan de molde sin orilla, remojadas en leche
- 1 cebolla pequeña picada fina
- 1/2 taza de crema de leche
- Queso parmesano rallado
- Sal, pimienta y aceite

PREPARACIÓN

Comienza sofriendo la cebolla en una sartén con un poco de aceite hasta que esté transparente. Incorpora los locos ya cocidos y picados,



salpimentando a gusto para que tomen sabor. Añade el pan de molde previamente remojado en leche y molido, revolviendo constantemente para formar una pasta cremosa y homogénea. Vierte la mezcla en pocillos de greda individuales y añade la crema de leche para suavizar la textura. Cubre generosamente con queso parmesano y lleva al horno precalentado a 200°C por unos 10 minutos o hasta que la superficie esté dorada y burbujeante. Sirve de inmediato con una pizca de aji de color encima.

LECHE NEVADA

INGREDIENTES

- 1 litro de leche entera
- 4 huevos (separadas claras de yemas)
- 1/2 taza de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Canela en polvo

PREPARACIÓN

Pon a calentar la leche con la vainilla y un toque de azúcar en una olla ancha. Mientras tanto, bate las claras a punto de nieve firme y añade un poco de azúcar para formar un merengue consistente. Con una cuchara, ve depositando copos de merengue sobre la leche hirviendo, cocinándolos por un minuto por lado, retíralos y resérvalos. Aparte, bate las yemas con el resto del azúcar y viértelas lentamente en la leche caliente (fuera del fuego), revolviendo sin parar para que no se corten. Cocina a fuego muy bajo hasta que la mezcla espese ligeramente sin que llegue a hervir. Vierte la crema en una fuente, coloca los copos de merengue encima y espolvorea con canela antes de refrigerar.



CHARQUICÁN DE VERDURAS



INGREDIENTES

- 500 gr de zapallo camote
- 4 papas grandes peladas
- 1 taza de choclo desgranado
- 1 taza de porotos verdes picados
- 250 gr de carne molida o picada (opcional)
- Cebolla, ajo, comino y aji de color

PREPARACIÓN

En una olla grande, prepara un pino sofriendo la cebolla picada con el ajo, la carne y los condimentos como el comino y el aji de color. Agrega las papas y el zapallo cortados en cubos medianos, junto con una taza de agua hirviendo o caldo de verduras, y deja cocinar a fuego medio hasta que todo esté tierno.

Una vez cocidas las verduras, utiliza un machacador de papas para aplastarlas groseramente, integrándolas con el zapallo. Incorpora el choclo y los porotos verdes previamente cocidos, rectifica la sal y deja cocinar por cinco minutos adicionales. Sirve cada plato coronado con un huevo frito si lo deseas, al más puro estilo chileno.

ENSALADA DE QUINOA Y PALTA



INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa blanca lavada
- 2 paltas chilenas (Hass) maduras
- 1 tomate grande picado en cubos
- Cilantro fresco picado
- Jugó de un limón, aceite de oliva y sal

PREPARACIÓN

Cocina la quinoa en dos tazas de agua hirviendo con un poco de sal durante 15 minutos o hasta que el grano esté transparente. Una vez lista, escúrrela bien y déjala enfriar completamente en un bol grande para que no se apelmace.

Corta las paltas en cubos y pica el tomate retirando las semillas. Mezcla estos ingredientes con la quinoa fría, añade el cilantro fresco y aliña con abundante jugo de limón, aceite de oliva y sal a gusto. Revuelve con cuidado para no moler la palta y sirve como una entrada fresca y nutritiva.

QUEQUE DE YOGURT Y ARÁNDANOS

INGREDIENTES

- 1 yogurt natural (125 gr)
- 3 huevos
- 2 medidas del envase de yogurt con azúcar
- 3 medidas del envase con harina con polvos de hornear
- 1 medida del envase con aceite de maravilla
- 1 taza de arándanos frescos

PREPARACIÓN

En un bol grande, bate los huevos con el azúcar hasta que la mezcla esté pálida y espumosa. Agrega el yogurt y el aceite, integrando bien todos los líquidos antes de comenzar a añadir los ingredientes secos. Incorpora la harina cernida poco a poco con movimientos envolventes para mantener el aire de la mezcla.

Enharina ligeramente los arándanos para que no se vayan al fondo y mézclalos suavemente con la masa. Vierte la preparación en un molde previamente enmantequillado y lleva al horno a 180°C por unos 45 a 50 minutos. Deja enfriar antes de desmoldar para disfrutar de un queque húmedo y esponjoso, ideal para la once.

