

Fecha: 17-07-2025
 Medio: La Estrella de Valparaíso
 Supl.: La Estrella de Valparaíso
 Tipo: Noticia general
 Título: recetas

Pág.: 11
 Cm2: 661,7
 VPE: \$ 907.803

Tiraje: 16.000
 Lectoría: 82.502
 Favorabilidad: ☐ No Definida



QUICHE LORRAINE

INGREDIENTES

- 1 masa quebrada prehecha (o casera con 200 g harina, 100 g mantequilla fría, 1 huevo y sal)
- 200 g de panceta o tocino en tiras finas
- 3 huevos grandes
- 200 ml de crema de leche (o leche evaporada mezclada con 1 cucharada de maicena)
- 100 g de queso gruyère o chanco rallado
- 1 cucharadita de nuez moscada recién molida
- Sal y pimienta negra al gusto
- 1 cucharada de mantequilla para engrasar

PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 180°C (350°F). Si usas masa casera, mezcla harina con mantequilla fría hasta obtener migajas, añade huevo y

amasa. Refrigera 30 minutos antes de estirar. Cocina la panceta: En una sartén sin aceite, dora las tiras de panceta a fuego medio hasta que estén crujientes. Retíralas y escúrrelas sobre papel absorbente. Prepara la mezcla: En un bol, bate los huevos con la crema, nuez moscada, sal y pimienta. Agrega el queso rallado y mezcla bien. Monta la quiche: Extiende la masa en un molde para tarta engrasado y pincha el fondo con un tenedor. Distribuye la panceta y vierte la mezcla de huevos encima. Hornea: 35-40 minutos hasta que el relleno esté firme y dorado. Deja reposar 10 minutos antes de cortar.



RATATOUILLE

INGREDIENTES

- 1 berenjena mediana
- 2 zapallos italianos
- 1 pimiento rojo y 1 verde
- 3 tomates maduros
- 1 cebolla grande
- 3 dientes de ajo picados
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de hierbas de Provenza (o orégano + tomillo)
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Corta las verduras: En cubos pequeños (berenjena, zapallo, pimientos) y los tomates sin semillas. La cebolla en juliana. Sofríe las bases: En una cacerola honda, calienta el aceite y dora la cebolla con ajo 5 minutos. Añade los pimientos y cocina 5 minutos más. Cocina las verduras: Incorpora la berenjena y el zapallo, revuelve y tapa para que suden 10 minutos a fuego bajo. Agrega los tomates, hierbas, laurel, sal y pimienta. Estofado final: Cocina destapado 30-40 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que las verduras estén tiernas pero no deshechas. Sirve caliente con pan baguette.

BOEUF BOURGUIGNON

INGREDIENTES

- 600 g de posta negra en cubos (o lomo vetado)
- 150 g de panceta ahumada en trozos
- 2 zanahorias en rodajas
- 1 cebolla picada
- 3 dientes de ajo machacados
- 300 g de champiñones enteros
- 1 botella (750 ml) de vino tinto (o 2 tazas de caldo de carne + 1 cucharada de vinagre)
- 2 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 rama de romero y 2 de tomillo
- Aceite de oliva, sal y pimienta



PREPARACIÓN

Sella la carne: En una olla gruesa, dora la panceta con un poco de aceite. Retírala y en la misma grasa, sella los cubos de carne en tandas (sin abarrotar). Reserva. Sofríe las verduras: Añade cebolla, zanahoria y ajo. Cocina 5 minutos hasta ablandar. Espolvorea harina y revuelve 1 minuto. Deglaza y estofa: Vierte el vino tinto raspando el fondo de la olla. Agrega la carne, panceta, pasta de tomate, hierbas, sal y pimienta. Lleva a ebullición, tapa y cocina a fuego lento 2 horas. Añade champiñones: Incorpora los champiñones y cocina 20 minutos más. Rectifica sazón y sirve con puré de papas.