LITORALPRESS

Fecha: 06-02-2022
Medio: La Estrella de Chiloé
Supl. : La Estrella de Chiloé
Tipo: Espectáculos - Ocio
Título: Sume la dieta mediterránea con platos llenos de sabor

Pág. : 14
Cm2: 619,0
VPE: $ 381.922

Tiraje: 2.800
Lectoría: 8.400
Favorabilidad: No Definida

[COCINA]

Sume la dieta mediterránea con platos llenos de sabor

Abundante en vegetales, aceite de oliva y frutos secos, se trata es un recomendable plan de salud.

Natividad Espinoza R.

La dieta mediterránea se caracteriza por el consumo abundante de alimentos de origen vegetal (frutas, verduras, legumbres, frutos secos y semillas) y aceite de oliva, más la ingesta moderada de pescados y mariscos, pollo, huevos y lácteos. Todo esto, acompañado de diversas hierbas y especias, tales como perejil, menta, tomillo, orégano y romero.

Esta forma de alimentación, que deja de lado los ultraprocesados, es beneficiosa en muchos aspectos para sus comensales. Sin ir más lejos, la evidencia científica asegura que mejora el rendimiento cognitivo y reduce la mortalidad.

La nutricionista Makarena Guerra (@makaguerra_nutricion) explica que la dieta mediterránea trae consecuencias positivas "para quienes tienen enfermedades crónicas no transmisibles, como diabetes, hipertensión y dislipidemias", por ejemplo.

"Además, es rica en vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, que en general son escasos en la alimentación de los chilenos", añade la profesional.

platos inolvidables

Dada la variedad de alimentos que abraza la dieta mediterránea, las posibilidades de preparaciones son muchas y algunas son verdaderos emblemas conocidos a nivel internacional, tales como la moussaka, el tabule, el hummus y la salsa tzaziki.

Aquí, algunas propuestas de expertos en cocina mediterránea, ideales para disfrutar, como dicta la dieta misma, con una copa de vino.

MOUSSAKA
POR CHEF VALERIA ELRICH (@VALERLICH)

Ingredientes
-500 g de carne picada
-1 cebolla
-2 dientes de ajo
-1 lata de tomate italiano
-1 cdta. de baharat (se puede reemplazar por canela y comino)
-1 cdta. de pimentón dulce
-2 papas medianas
-2 berenjenas
-50 g de mantequilla
-50 g de harina
-500 ml de leche
-aceite de oliva
-sal, pimienta

Sudar en una sartén la cebolla picada y el ajo. Agregar la carne y romper con la mano en un bowl los tomates. Añadir los tomates, los condimentos y mezclar todo y dejar cocinar. Ir revolviendo la mezcla a cada tanto.
Poner a hervir las papas con cáscara. Paralelamente, cortar las berenjenas en rebanadas y cocinar en una sartén con aceite de oliva de por ambos lados. Reservar.
Hacer la salsa blanca fundiendo la mantequilla, agregar la harina y cuando se forme el roux (mezcla de harina y mantequilla) agregar la leche, sal y pimienta y mezclar hasta que espese.
Pelar las papas, cortarlas en rodajas y cubrir la base del molde para horno aceitado. Cubrir las papas con berenjena y poner encima la carne. Luego, hacer otra capa de berenjena y cubrir con la salsa blanca. Rallar bastante queso y llevar al horno hasta que tome color.
Cortar y servir.

ENSALADA DE SALMÓN AHUMADO
POR MARÍA ALBERÓ (@SABOREANDA)

Ingredientes
-200 g de salmón ahumado
-250 g de mascarpone
-1 zapallo italiano mediano
-2 peras
-50-60 g de queso azul o gorgonzola
-un puñado de nueces
-aceite de oliva

Pelar, quitar el corazón y cortar en cuartos las peras. Saltear a fuego medio con dos cucharadas de aceite de oliva durante 10 minutos. Reservar.
Con la ayuda de un pelador o mandolina, hacer tiras de zapallo italiano crudo.
Montar la ensalada. Repartir el mascarpone en la base del plato, añadir las tiras de zapallo italiano, el salmón ahumado, las peras salteadas, el queso azul, las nueces y el aceite de oliva.

TABULÉ
POR SOLCIRE CARO (@SOLCICARO)

Ingredientes
-200 ml de agua
-150 g de trigo partido (burgol)
-1 cdta. de aceite de oliva
-3 tomates
-1/2 cebolla
-1 limón
-1 manojo de perejil rizado
-1 taza de menta fresca
-ramitas de cilantro
-sal y pimienta al gusto

En una olla con agua hervida colocar el trigo y dejar reposar por 10 minutos, sacar del agua y reservar.
Cortar el cilantro, perejil y menta muy finamente, también, cortar la cebolla y el tomate en cubos pequeños.
En un bowl, agregar el trigo y todos los ingredientes, exprimir el limón y colocar la sal y pimienta a gusto. Mezclar muy bien.

ENSALADA CÉSAR VEGETARIANA
POR MARÍA ALBERÓ (@SABOREANDA)

Ingredientes
-lechuga
-1 paquete de tofu o verduras apanadas (empanizados)
-2 rebanadas de pan integral
-1 diente de ajo

(Para la salsa)
-1 palta
-1 yogur de soya o de coco
-1 cdta. de mostaza
-½ cdta. de ajo en polvo, pimienta, gotas de jugo de limón y sal

Untar el ajo en las rebanadas de pan.
Colocar los empanizados en una bandeja de horno junto a las rebanadas de pan. Hornear a 180ºC -con calor arriba y abajo- con ventilador durante cinco minutos el pan y 10 minutos los empanizados. Triturar todos los ingredientes de la salsa y reservar.
Poner la lechuga en la base del plato, añadir los empanizados horneados y cortados en tiras, la salsa por encima, las rebanadas de pan troceadas y un poco de pimienta.