

Fecha: 30-07-2024
 Medio: La Estrella de Chiloé
 Supl.: La Estrella de Chiloé
 Tipo: Noticia general
 Título: Aproveche las verduras de estación con estas recetas

Pág.: 14
 Cm2: 604,3
 VPE: \$ 372.870

Tiraje: 2.800
 Lectoría: 8.400
 Favorabilidad: No Definida

COCINA

Aproveche las verduras de estación con estas recetas

El invierno no solo trae consigo lluvias y bajas temperaturas, sino también ricos y nutritivos alimentos que son fundamentales para estar saludables.



PURÉ DE ZAPALLO CON POLLO AL LIMÓN
 POR TOMÁS BAEZA, CHEF Y PROFESOR DE SUPERPROF.CL.

- | | |
|--|---|
| Ingredientes | -50 gr de queso parmesano rallado |
| -1 zapallo camote, pelado y cortado en cubos | -50 gr de queso mozzarella rallado |
| -3 cucharadas de mantequilla | -50 gr de queso azul desmenuzado |
| -1 cebolla grande, picada finamente | -4 filetes de pechuga de pollo |
| -4 dientes de ajo, picados | -2 limones (para jugo y ralladura) |
| -1 ½ taza de caldo de pollo o vegetal | -cilantro fresco, perejil o verduras para decorar |
| -sal, pimienta y aceite de oliva al gusto | |
| -100 gr de queso crema | |

En una olla grande, calentar agua con sal y cocinar los cubos de zapallo aproximadamente 15-20 minutos. Escurrir bien y reservar. En un sartén grande, derretir 2 cucharadas de mantequilla junto con aceite de oliva a fuego medio. Añadir la cebolla, 2 ajos, y cocinar hasta que estén dorados. Agregar los cubos de zapallo cocidos en el sartén con la cebolla y el ajo. Añadir una taza de caldo de pollo y cocinar por unos 5 minutos más. Incorporar el queso crema, el queso parmesano, el queso mozzarella y el queso azul al puré. Revolver hasta que los quesos se derritan y se mezclen completamente. Agregar sal y pimienta al gusto. Para el pollo, sazonar los filetes con sal y pimienta al gusto por ambos lados. En un sartén grande, calentar aceite de oliva a fuego medio-alto y cocinar durante aproximadamente 5-6 minutos por cada lado, o hasta que estén dorados y completamente cocidos. Retirar y reservar en un plato. En el mismo sartén, añadir una cucharada de mantequilla y aceite de oliva. Agregar los dos ajos picados restantes y cocinar por unos 30 segundos. Verter media taza de caldo de pollo (o agua), junto con el jugo de los limones y la ralladura de limón. Dejar que hierva durante unos minutos para reducir un poco el líquido y esperar la salsa. Regresar los filetes de pollo al sartén y cocinar a fuego medio-bajo durante unos minutos más, para que se impregnen con la salsa. Espolvorea con perejil o cilantro fresco picado antes de servir.

ALCACHOFAS CONFITADAS
 POR YERKO ATLAGICH, CHEF DE MAJKA BISTRO.

- | | |
|--|---------------------------|
| Ingredientes | -1 cabeza de ajo |
| Para las alcachofas: | -media marraqueta tostada |
| -12 alcachofas | -1 pimentón |
| -aceite de oliva extra virgen, pimienta y sal al gusto | -200 ml aceite de oliva |
| | -50 gr de nueces |
| Para el relleno: | -50 gr de almendras |
| -10 tomates | -sal y aceto al gusto |

Pelar las alcachofas y quitar las espinas con el sacabocados. Verter las alcachofas en un bol y añadir sal y pimienta al gusto. Sacar las alcachofas y colocarlas en bolsas al vacío y agregar un chorro de aceite de oliva. Sellar y cocinar por 12 horas a 85°C. Tamar los tomates, el pimiento y la cabeza de ajo. Una vez listos, disponer en un bol y tapar con papel film. Esperar 20 minutos. Mientras tanto, pelar las almendras y luego tostar en seco en un horno a 130°C, hasta que estén doradas. Pelar el pimentón, sacar la carne de ajo apretando la cabeza. En una licuadora añadir todos los ingredientes y licuar hasta que sea una textura fina. Rectificar sal y aceto. Poner tres fondos de alcachofa en un plato y rellenar con la salsa preparada y servir.



GRATÍN DE BRÓCOLI
 POR LILIBETH MOYA, NUTRICIONISTA DE LAS UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS.

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| Ingredientes | -2 cucharadas de mantequilla |
| -1 brócoli mediano | -1 ½ taza de leche semidescremada |
| -50 gr de queso mantecoso rallado | -½ cucharadita de sal |
| -3 cucharadas de harina | |

Lo primero es cortar las flores de brócoli y llevarlas a una olla con agua hirviendo por 4 minutos. Retirar del agua y reservar. Luego, preparar la salsa blanca. Para eso, en una olla se debe verter la mantequilla. Una vez esta se derrita, añadir la harina y mezclar para formar un engrudo. De a poco verter la leche sin dejar de revolver. Cocinar por 3 a 5 minutos hasta que espese. Condimentar al gusto. Finalmente, distribuir el brócoli en un sartén o una fuente apta para horno. Verter la salsa blanca y el queso rallado. Llevar a hornear en un horno precalentado a 180°C por 15 a 20 minutos o hasta que esté gratinado. Dejar enfriar y servir.



TORTILLA DE COLIFLOR
 POR XIMENA RODRÍGUEZ, DIRECTORA DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UBO.

- | | |
|---|-------------------------------------|
| Ingredientes | no rallado |
| -1 coliflor mediana cortada | -50 g de queso de cabra desmenuzado |
| -6 huevos grandes | -2 cucharadas de aceite de oliva |
| -1 cebolla grande, finamente picada | -sal y pimienta al gusto |
| -2 dientes de ajo picados | -perejil fresco picado para decorar |
| -1 pimentón rojo cortado en tiras finas | |
| -100 g de queso parmesano | |

Cocinar la coliflor al vapor hasta que esté tierna, aproximadamente 10 minutos. Luego, machacarla ligeramente con un tenedor, dejando algunos trozos pequeños para textura. En una sartén grande, calentar una cucharada de aceite de oliva a fuego medio. Agregar la cebolla y el ajo, y sofreír hasta que estén dorados. Añadir el pimentón y continuar cocinando hasta que esté suave, unos 5 minutos más. En un bol grande, batir los huevos. Incorporar la coliflor machacada, la mezcla de cebolla y pimiento, el queso parmesano, sal y pimienta al gusto. Mezclar bien. En la misma sartén, calentar la otra cucharada de aceite de oliva a fuego medio. Verter la mezcla de huevo y coliflor en la sartén, distribuyendo uniformemente. Cocinar a fuego medio-bajo durante unos 8-10 minutos, o hasta que la tortilla esté casi cocida, pero aún un poco líquida en el centro. Precalentar el grill del horno a temperatura media-alta. Colocar la sartén bajo el grill y cocinar durante 3-5 minutos, o hasta que la parte superior esté dorada y cocida. Retirar la tortilla del horno y espolvorear el queso de cabra desmenuzado por encima. Colocar la sartén bajo el grill por otros 1-2 minutos, o hasta que el queso de cabra esté ligeramente dorado. Dejar reposar la tortilla durante unos minutos antes de cortarla. Decorar con perejil fresco picado y servir caliente o a temperatura ambiente.

ESTOFADO DE VERDURAS CON COLES DE BRUSELAS
 POR MARÍA CRISTINA ESCOBAR, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UNAB, SEDE CONCEPCIÓN.

- | | |
|----------------------------------|--|
| Ingredientes | -1 tomate |
| -300 gramos de coles de Bruselas | -50 gr de champiñones |
| -½ zanahoria | -½ diente de ajo |
| -2 papas | -½ cucharadita de paprika |
| -½ pimiento verde | -aceite de oliva virgen extra al gusto |
| -½ cebolla | -pimienta y sal al gusto |

Lavar, pelar y cortar en dado las papas. Lavar los coles de Bruselas. Hervir las papas y colar en agua por 8 minutos. Lavar, pelar y picar el pimiento y la zanahoria en juliana. Lavar y trozar champiñones una vez lavados. Lavar, pelar y rallar el tomate. Lavar, pelar y cortar en pluma la cebolla y luego saltarla en aceite de oliva. Incorporar el pimiento, zanahoria, champiñones y ajos, y cocinar por 5 minutos. Agregar el tomate rallado y salpimentar al gusto. Cocinar por 5 minutos más. Incorporar coles y papas. Espolvorear paprika y agregar ¼ taza de agua. Dejar cocinar por 8 minutos más. Servir.

