

Fecha: 28-03-2025
 Medio: La Estrella de Antofagasta
 Supl.: La Estrella de Antofagasta
 Tipo: Noticia general
 Título: ¿Fan de la comida china? Acá, cinco alternativas

Pág.: 14
 Cm2: 697,0
 VPE: \$ 577.079

Tiraje: 6.200
 Lectoría: 28.739
 Favorabilidad: No Definida

[COCINA]

¿Fan de la comida china? Acá, cinco alternativas

Su alto consumo en Chile se debe a la combinación de sabores intensos, una gran variedad de ingredientes frescos y proteínas de alta calidad.

CARNE MONGOLIANA

POR TOMÁS BAEZA, CHEF Y PROFESOR DE SUPERPROF.CL

Ingredientes

- 500 gr de carne de res (lomo, posta negra o asiento) cortada en tiras delgadas
- 2 cdas. de maicena
- 3 cdas. de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cdtá. de jengibre rallado
- 1/2 taza de salsa de soya
- 1/2 taza de agua
- 1/3 taza de azúcar morena
- 1 cdtá. de aceite de sésamo
- 2 cebollines cortados en trozos (parte blanca y verde)
- Semillas de sésamo para decorar (opcional)



En un bowl, mezclar la carne con la maicena y dejar reposar por 10 minutos. Esto ayudará a que quede de más jugosa y con una textura suave. En un sartén grande o bowl, calentar el aceite a fuego medio-alto y saltear la carne en tandas hasta que esté dorada. Retirar y reservar. En la misma sartén, agregar un poco más de aceite si es necesario y sofreír el ajo y el jengibre por unos segundos hasta que suelten su aroma. Añadir la salsa de soya, el agua y el azúcar morena. Remover bien y dejar que la salsa hierva por unos

minutos hasta que se reduzca ligeramente. Volver a colocar la carne en la sartén y mezclar bien con la salsa. Cocinar por unos 2 minutos para que absorba los sabores. Justo antes de apagar el fuego, agregar los cebollines y el aceite de sésamo. Mezclar muy bien. Servir caliente, acompañado de arroz blanco o fideos y espolvorear con semillas de sésamo si se desea.

CHAPSUI DE POLLO

POR XIMENA RODRIGUEZ, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UBO.

Ingredientes

- Para el pollo:
- 500-600 gr de pechuga de pollo
- Aceite vegetal
- 1 cda de salsa de soya
- Sal y pimienta al gusto
- Verduras:
- 1 cebolla grande
- 2 zanahorias
- 1 pimentón rojo
- 1 pimentón verde
- 1/2 brócoli
- 1/2 coliflor
- 1 taza de champiñones laminados
- 1/2 zapallo italiano
- Para la salsa:
- 3-4 cucharadas de salsa de

soya

- 1 cda de salsa de ostras
- 1 cucharadita de azúcar
- 1/2 taza de agua o caldo de pollo
- 1 cucharadita de maicena

En un bowl, mezclar las tiras o cubos de pollo con 1 cucharada de salsa de soya, sal, pimienta y, si se desea, la maicena y el jengibre o ajo picado. Dejar marinar durante al menos 15 minutos. Para la salsa, en un recipiente aparte, mezclar la salsa de soya, salsa de ostras (si se usa), azúcar, agua o caldo de pollo y la maicena. Revolver bien para que no queden grumos. Si se usa aceite de sésamo o jengibre, agregarlos también. Reservar. Para sautear el pollo, calentar un poco de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto y



agregar el pollo marinado y saltar hasta que esté bien cocido dorado. Retirar el pollo y reservar. Saltear las verduras, partiendo por las que tardan más en cocinarse, como las zanahorias y los pimentones. Agregar el brócoli y la coliflor. Cocinar por unos minutos más. Luego, incorporar los champiñones, el zapallo ita-

liano y, finalmente, los dientes de dragón. Volver a agregar el pollo al bowl con las verduras. Verter la salsa sobre todos los ingredientes. Cocinar, revolviendo constantemente, hasta que la salsa espese y las verduras estén tiernas. Servir el chapsui de pollo caliente, acompañado de arroz blanco.

ROLLITOS DE PRIMAVERA

POR CAROLINA PYE, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UANDES.

Ingredientes

- 1/2 zanahoria
- 1/2 pepino
- 1/2 zapallo italiano
- 1 nabo
- 1 apio
- 100 gr de mix verdes: repollo, lechuga y espinaca
- Champiñones laminados al gusto

- 1 palta fileteada
- Sésamo, maní y semillas al gusto
- Papel de arroz

Remojar en agua tibia por unos segundos el papel de arroz (hasta que esté flexible) y luego colarlo sobre un plato o superficie lisa. Cortar las verduras y el mix

verdes entirritas finas. Una vez finalizado este paso, poner en un extremo del papel de arroz las verduras en la misma dirección, las semillas y el maní. Plegar los extremos de las puntas de las verduras y luego enrollar. Cortarlos a la mitad y montarlos en un plato con un poco de salsa soya y/o teriyaki.



ARROZ CHAUFÁN

POR NATALIA CONTRERAS, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA UNAB.

Ingredientes

- 2 tazas de arroz basmati cocido
- 1 cda. de aceite de canola
- 2 huevos
- 1 pechuga de pollo deshuesada
- 100 gr de jamón de pavo
- 1 zanahoria rallada
- ½ taza de arvejas

- ½ pimiento rojo en cubos
- ½ pimiento verde en cubos
- 2 cebollines picados
- 3 cdas. de salsa de soya reducida en sodio
- 1 cdtá. de jengibre rallado
- 1 diente de ajo picado
- 1 cda. de aceite de sésamo

Cocinar el arroz basmati y dejar enfriar. Picar todas las verduras y proteínas. En una sartén grande, calentar ½ cda. de aceite de canola y sautear el pollo hasta que esté dorado. Retirar y reservar. Agregar el resto del aceite de canola y sofreír la zanahoria, pimientos y arvejas por 3 minutos. Añadir el ajo y jengibre. Apartar las verduras a un lado de la sartén y verter los huevos batidos. Revolver hasta que cuajen y mezclar con las verduras. Añadir el arroz frío, el pollo cocido y el jamón de pavo. Mezclar y verter la salsa de soya y el aceite de sésamo. Cocinar por 3 minutos más. Agregar el cebollín picado, mezclar bien y servir.

POLLO KUNG PAO

POR CARMEN LABRA, CHEF DEL RESTAURANTE LOS BUENOS AMIGOS.

Ingredientes

- 500 gr de pechuga de pollo
- 2 cda de salsa de soya
- 1 cucharadita de maicena
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 3 dientes de ajo
- 1 trozo de jengibre
- 4 ajies secos
- 1/2 taza de maní sin sal
- 1/2 taza de cebollín



de ostras, agua y maicena. Revolver hasta que la maicena se disuelva. Para cocinar el pollo, calentar 1 cucharada de aceite en una sartén grande a fuego alto. Agregar el pollo y sofreír hasta que se dore. Retirar el pollo de la sartén y reservar. En la misma sartén, añadir otra cucharada de aceite. Verter el ajo, el jengibre y los ajies secos picados. Sofreír unos segundos hasta que suelten su aroma. Nuevamente agregar el pollo a la sartén. Verter la salsa y cocinar a fuego medio hasta espesarse. Incorporar el maní y el cebollín. Mezclar bien y cocinar por 1 minuto. Servir caliente.

En un bowl, mezclar los trozos de pollo con 2 cucharadas de salsa de soya y 1 cucharada de maicena. Dejar reposar por 15 minutos para que absorba los sabores. Para la salsa, en otro bowl, mezclar la salsa de soya, vinagre de arroz, azúcar, salsa