

Fecha: 23-04-2026  
 Medio: La Estrella de Valparaíso  
 Supl.: La Estrella de Valparaíso  
 Tipo: Noticia general  
 Título: **RECETAS**

Pág.: 11  
 Cm2: 565,6  
 VPE: \$ 776.014

Tiraje: 16.000  
 Lectoría: 82.502  
 Favorabilidad:  No Definida

### MERLUZA AL HORNO SOBRE CAMA DE VERDURAS

#### INGREDIENTES

- 4 filetes de merluza fresca
- 3 papas medianas, en rodajas finas
- 1 cebolla grande, en pluma
- 1 pimiento verde, en tiras
- 1 tomate grande, en rodajas
- 2 dientes de ajo, laminados
- Aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- Vino blanco (opcional)
- Sal, pimenta y orégano

#### PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 180°C. En una fuente para horno, crea una cama de verduras. Primero coloca las rodajas de papa, luego la cebolla en pluma, el pimiento verde, el tomate y el ajo laminado. Condimenta esta base con



sal, pimenta, orégano y un buen chorro de aceite de oliva. Hornea las verduras solas por unos 15 minutos, para que comiencen a ablandarse. Saca la fuente del horno y

coloca los filetes de merluza sobre las verduras precocidas. Sazona el pescado con jugo de limón, sal y pimenta. Si lo deseas, añade un chorrito de vino blanco sobre todo el conjunto.

Vuelve a llevar al horno y cocina por 15 a 20 minutos más, o hasta que el pescado esté blanco y se desmorone fácilmente con un tenedor y las papas estén tiernas. Sirve inmediatamente.

### MOUSSE DE MANJAR SHAKER



#### INGREDIENTES

- 1 tarro de manjar (400g)
- 1 tarro de leche evaporada (muy fría, idealmente de un día para otro en el refrigerador)
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- Nueces picadas para decorar (opcional)

#### PREPARACIÓN

En un bol grande y bien frío, bate la leche evaporada, que debe estar helada, hasta que duplique o triplique su volumen y adquiera una consistencia muy espumosa y firme, similar a la crema batida. Este paso es crucial para que el mousse quede aireado y ligero. Una vez logrado el punto, añade la esencia de vainilla y sigue batiendo unos segundos más para integrar. Incorpora el manjar de forma gradual y con movimientos suaves y envolventes, utilizando una espátula de goma. Es importante hacerlo con delicadeza para no perder el aire que hemos incorporado a la leche evaporada. Una vez que la mezcla sea homogénea, distribuye la mousse en pocillos individuales y refrigera por al menos 2 horas antes de servir para que tome consistencia. Decora con nueces picadas justo antes de llevar a la mesa.

### CHARQUICÁN DE COCHAYUYO

#### INGREDIENTES

- 2 tazas de cochayuyo seco, remojado y picado pequeño
- 4 papas medianas, peladas y en cubos
- 1/2 kg de zapallo amarillo, en cubos
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 zanahoria, rallada
- 1/2 pimiento rojo, picado
- 1 taza de choclo desgranado
- 1 taza de arvejas
- 1 cucharada de ají color
- Sal, pimenta y orégano al gusto
- Aceite para sofreír



#### PREPARACIÓN

Comienza preparando el sofrito en una olla grande. Calienta un poco de aceite y sofríe la cebolla con el ajo hasta que estén transparentes. Agrega el ají color, el orégano, la zanahoria rallada y el pimiento rojo. Incorpora el cochayuyo previamente remojado y picado. Cocina todo junto por unos minutos para integrar los sabores de esta base tan tradicional. Añade las papas y el zapallo amarillo en cubos a la olla. Cubre apenas con agua caliente y condimenta con sal y pimenta. Cocina a fuego medio-alto hasta que las papas y el zapallo estén blandos. En ese momento, incorpora el choclo y las arvejas. Con un prensapapas, muele groseramente las papas y el zapallo dentro de la olla, integrando todo en un guiso espeso pero con textura. Deja cocinar por 5 minutos más para que los sabores terminen de amalgamarse.

### CREMA DE ZAPALLO CAMOTE Y SEMILLAS

#### INGREDIENTES

- 1 kg de zapallo camote, pelado y en cubos
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 zanahoria, picada
- 1 litro de caldo de verduras
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimenta al gusto
- Semillas de zapallo (calabaza) tostadas para decorar

#### PREPARACIÓN

En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén dorados y aromáticos. Incorpora la zanahoria y el zapallo camote en cubos. Cocina por unos minutos, revolviendo de vez en cuando, para que tomen sabor. Cubre con el caldo de verduras y condimenta con sal y pimenta. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego, tapa la olla y cocina a fuego lento hasta que todas las verduras estén bien tiernas.

Una vez cocidas, retira la olla del fuego y procesa la sopa con una licuadora o batidora de inmersión hasta obtener una crema suave y homogénea. Rectifica la sazón si es necesario. Sirve la crema caliente en pocillos y decora cada porción con una generosa cucharada de semillas de zapallo tostadas, que le aportarán un toque crujiente delicioso.



### QUEQUE DE LIMÓN Y AMAPOLAS

#### INGREDIENTES

- 2 tazas de harina sin polvos de hornear
- 1 taza de azúcar
- 3 huevos
- 1/2 taza de aceite de maravilla
- 1/2 taza de leche
- Jugo y ralladura de 2 limones
- 1 cucharada de polvos de hornear
- 2 cucharadas de semillas de amapola



#### PREPARACIÓN

En un bol, bate los huevos con el azúcar hasta que la mezcla esté pálida y espumosa. Incorpora el aceite de maravilla en forma de hilo, sin dejar de batir, seguido de la leche, el jugo de limón y la ralladura de limón. En otro bol, tamiza la harina junto con los polvos de hornear y añade las semillas de amapola. Incorpora los ingredientes secos a la mezcla líquida en dos o tres partes, revolviendo suavemente con una espátula solo hasta integrar.

Vierte la mezcla en un molde para queque previamente enmantequillado y enharinado. Hornea a 180°C (horno medio) durante aproximadamente 40-45 minutos, o hasta que al insertar un palito en el centro, este salga limpio y seco. Deja enfriar el queque unos minutos en el molde antes de desmoldarlo sobre una rejilla para que se enfríe completamente. Puedes espolvorear azúcar flor por encima si lo deseas.