

Fecha: 25-07-2024
 Medio: La Estrella de Iquique
 Supl.: La Estrella de Iquique
 Tipo: Noticia general
 Título: Aproveche las verduras de estación con estas recetas

Pág.: 19
 Cm2: 617,9
 VPE: \$ 1.031.275

Tiraje: 9.500
 Lectoría: 28.500
 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

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

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 cuchara 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 espesar 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. Espolvorear con perejil o cilantro fresco picado antes de servir.

ALCACHOFAS CONFITADAS

POR YERKO ATLAGICH, CHEF DE MAJKA BISTRO.

Ingredientes

Para las alcachofas:	-12 alcachofas	-1 cabeza de ajo
	-Aceite de oliva extra virgen, pimienta y sal al gusto	-Media marraqueta tostada
Para el relleno:	-10 tomates	-1 pimentón
		-200 ml aceite de oliva
		-50 gr de nueces
		-50 gr de almendras
		-Sal y aceito al gusto
		-Perejil fresco picado para decorar

Pelar las alcachofas y quitar las espinas con el sacabocados. Verter las alcachofas en un bowl y añadir sal y pimienta al gusto. Sacar las alcachofas y colocarlas en bolsas al vacío y añadirles un chorro de aceite de oliva. Sellar y cocinar por 12 horas a 85°C. Tatamar los tomates, el pimentón y la cabeza de ajo. Una vez listos, disponer en un bowl 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 aceito. Poner tres fondos de alcachofa en un plato y llenar con la salsa preparada y servir.



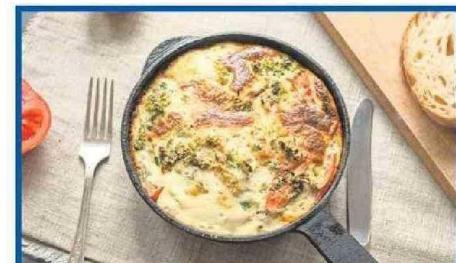
GRATÍN DE BRÓCOLI

POR LILIBETH MOYA, NUTRICIONISTA DE LAS UNIVERSIDADES DE LAS AMÉRICAS.

Ingredientes

- 1 brócoli mediano
- 50 gr de queso mantecoso rallado
- 3 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 y 1/2 taza de leche semi-descremada
- 1/2 cucharadita de sal

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

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

- 300 gramos de coles de bruselas
- ½ zanahoria
- 2 papas
- ½ pimiento verde
- ½ cebolla
- 1 tomate
- 50 gr de champiñones
- ½ diente de ajo
- ½ cucharadita de paprika
- Aceite de oliva virgen extra al gusto
- 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 saltearla en aceite de oliva. Incorporar el pimiento, zanahoria, champiñones y ajos, y cocinar por 5 minutos. Agregar el tomate rallado y salpicar 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.

