

Fecha: 16-12-2023
Medio: La Estrella de Arica
Supl.: La Estrella de Arica
Tipo: Noticia general
Título: Deliciosas y nutritivas recetas de tortilla

Pág.: 20
Cm2: 563,8
VPE: \$ 917.311

Tiraje: 7.300
Lectora: 21.900
Favorabilidad: ☐ No Definida

[COCINA]

Deliciosas y nutritivas recetas de tortilla

Este superalimento es ideal para salir del paso en el desayuno, almuerzo o cena. Con unos huevos, aceite y un relleno al gusto se puede disfrutar de este plato.

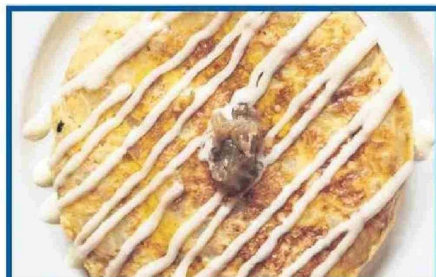
Ignacio Arriagada M.

Económica, nutritiva, deliciosa, sencilla de preparar, la tortilla es un clásico de la gastronomía chilena y un infaltable en la dieta de los chilenos.

Su versatilidad permite que las personas elijan el

relleno que deseen, desde verduras hasta pescados. ¿La clave? Tan sólo unos huevos, un poco de aceite y una sartén. Su sencilla preparación permite salir del paso en cualquier instancia.

Cinco entendidos comparten con este medio recetas para diversos gustos. 🍳



TORTILLA DE PAPAS

POR MATHÍAS GONZÁLEZ, CHEF DEL RESTAURANTE EL MADRILEÑO.

Ingredientes
-300 gr de papas
-1 litro de aceite oliva
-2 dientes de ajo
-3 huevos
-Sal

Poner el aceite de oliva en una olla junto con los dientes de ajo. Calentar hasta los 100°C. Luego pelar las papas y cortar en láminas de 2 mm de grosor. Mantener las láminas en el aceite hasta que estén completamente cocidas. Retirar del aceite y colocar en un bowl. Agregar los huevos, sal y mezcla para incorporar los ingredientes. Calentar un sartén a fuego medio. Añadir la mezcla y cocinar por ambos lados hasta obtener un dorado al gusto. Para finalizar, poner la tortilla en un plato.



TORTILLA DE POROTOS VERDES

POR VALERIA URTUBIA, ACADÉMICA DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UBO.

Ingredientes
-2 tazas de porotos verdes, cocidos al dente y previamente picados
-2 zanahorias ralladas finas
-½ cebolla chica, cortada en cubos
-2 cucharadas de cilantro picado
-3 cucharadas de aceite de oliva
-½ pimentón rojo, picado
-½ taza de queso rallado
-4 huevos
-Sal
-Pimienta
-Orégano
-Curry

Verter una cucharada de aceite en una sartén y calentar. Agregar la cebolla, el pimentón y zanahorias. Cocinar hasta que las verduras estén blandas. Reservar. Agregar condimentos y sal a gusto. Cocinar por un minuto. En un bowl verter los porotos verdes, el sofrito, queso previamente rallado y cilantro. Mezclar. En otro recipiente, batir los huevos muy bien hasta quedar yema y claras integradas. Vaciar el batido del huevo sobre la mezcla de verduras e incorporar con movimientos envolventes. Calentar el aceite restante en una sartén, y una vez caliente vaciar la mezcla de la tortilla. Cocinar a fuego medio/bajo hasta que la tortilla esté dorada y los bordes estén cuajados. Con la ayuda de un plato dar vuelta la tortilla y cocinar por el otro lado un tiempo más. Una vez lista, servir inmediatamente en un plato.



TORTILLA DE ACELGA

POR ALEJANDRA CESPEDES, NUTRICIONISTA DE LA UNIVERSIDAD DEL ALBA.

Ingredientes
-1 kilo de acelgas
-1 cucharada de aceite
-½ cebolla, picada fino
-1 zanahoria rallada
-Ajo a gusto
-1 cucharadita de orégano
-Jengibre en polvo
-Eneldo
-½ cucharadita de pimienta blanca
-5 huevos, separados en clara y yema
-4 cucharadas de aceite

Sacar los tallos gruesos de la acelga y pasar las hojas por agua hirviendo, de 15 a 20 segundos. Colar, estrujar y cortar las hojas cocidas. Calentar una cucharada de aceite en una sartén. Agregar la cebolla, zanahoria y el ajo picado. Cocinar hasta que la cebolla esté blanda y transparente. Reservar. En un bowl, batir las claras de huevo a nieve. Aliñar con sal de mar, pimienta blanca, jengibre, eneldo y orégano. Batir un poco más para integrar y luego agregar las 5 yemas una a una. Incorporar la acelga y el sofrito. Mezclar con movimientos envolventes. Calentar el resto del aceite en la misma sartén donde se cocinó la cebolla. Una vez que esté bien caliente, poner la mezcla de acelga. Cocinar por 8 minutos hasta que esté firme y los bordes estén dorados. Con la ayuda de una tapa de olla o un plato, dar vuelta la tortilla y cocinar por el otro lado. Dividir y servir.



TORTILLA DE ATÚN

POR CARMEN LABRA, CHEF DEL RESTAURANTE RINCÓN RAYÉN.

Ingredientes
-1 tarro de atún al agua
-3 huevos
-1 puñado de cilantro
-1 cebolla, picada en cubos
-Aceite
-Sal
-Pimienta

Primero, cortar la cebolla en cuadros pequeños y sofreír con muy poco aceite. Reservar. Abrir el tarro de atún y drenar el agua. Si es necesario, desmenuzar minuciosamente. En un bowl, mezclar el pescado con la cebolla y el cilantro picado. En otro recipiente, batir los huevos hasta alcanzar una espuma. Unir la mezcla del atún con el huevo. Añadir la sal y pimienta al gusto. En una sartén antiadherente colocar un poco de aceite y ponerla a fuego mediano. Luego verter la mezcla sobre la sartén. Mover de un lado al otro para que la mezcla se esparza de manera homogénea. Cuando esté cuajada, voltearla con ayuda de un plato. Servir.

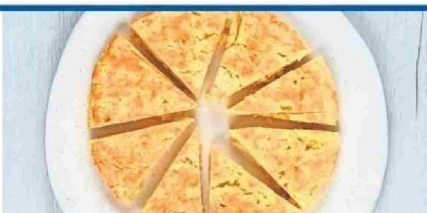
TORTILLA DE ZANAHORIA

POR CLAUDIA ROJAS, COORDINADORA DEL ÁREA DE ALIMENTACIÓN INSTITUCIONAL DE LA UNAB.

Ingredientes
-2 zanahorias
-1/4 de cebolla
-1 cucharadita de pimiento
-rojo
-3 huevos
-Sal
-Pimentón

Primero, lavar, sanitizar y enjuagar cuidadosamente la cebolla, el pimentón y la zanahoria. Cortar la cebolla y el pimentón en cubos pequeños. Rallar la zanahoria finamente. Después de este proceso, sofreír la cebolla y el pimentón

durante 10-15 minutos, y luego reservar. Separar las claras de las yemas. Batir por separado hasta obtener una consistencia de nieve. Sobre las yemas batidas incorporar los ingredientes sólidos. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Una vez



listo, unir las claras a punto de nieve con la mezcla. Procurar mantener la textura esponjosa. Preparar la sartén añadiendo aceite y calentar a fuego medio. Verter toda la mezcla y

cocinar por 4 a 6 minutos. Es esencial voltear la mezcla para garantizar una cocción uniforme. En el montaje dividir en porciones y presentar con cuidado.