

[COCINA]

Clásicos reposteros para días fríos más agradables

Usualmente, cuando bajan las temperaturas el cuerpo pide algo dulce.

Ignacio Arriagada M.
Medios Regionales

El otoño ha sido bastante frío en el país. Con temperaturas bajo cero en las mañanas y máximas de 15 grados o menos en las tardes, las personas experimentan una mayor sensación de hambre y las intenciones de comer algo dulce se intensifican.

Es durante esta temporada cuando la gente recurre a los denominados "imprescindibles" para capear el frío, donde destacan las sopaipillas, queques, calzotes rotos, *kuchenes* y galletas.

Acá, cinco entendidos en el mundo culinario nacional compartieron las clásicas recetas de estos dulces y fritangas para hacerlos en casa. ☺



QUEQUE DE PLÁTANO Y AVENA
POR XIMENA RODRÍGUEZ, DIRECTORA DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UBO.

- | | |
|--|---|
| Ingredientes | hornear |
| -2 plátanos maduros | -1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio |
| -2 huevos | -1/2 cucharadita de canela en polvo |
| -1/4 taza de aceite de coco o de tu elección | -opcional: nueces, chispas de chocolate negro, arándanos u otras frutas secas para añadir a la mezcla |
| -1/4 taza de miel | |
| -1 cucharadita de extracto de vainilla | |
| -1 taza de harina de avena | |
| -1 cucharadita de polvo de | |

Precalentar el horno a 180°C y engrasar ligeramente un molde para queque. En un tazón grande, machacar los plátanos hasta obtener un puré suave. Agregar los huevos, el aceite de coco, la miel y el extracto de vainilla al puré de plátano. Mezclar bien. En otro tazón, combinar la harina de avena, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio y la canela. Incorporar gradualmente los ingredientes secos a los húmedos, mezclando hasta que estén bien combinados. Si se decide añadir nueces, chispas de chocolate negro u otros ingredientes, ahora, en esta instancia, se debe hacer. Verter la mezcla en el molde preparado y extenderla de manera uniforme. Hornear durante aproximadamente 25-30 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro, este salga limpio. Una vez listo, sacar el queque del horno y dejar que se enfríe en el molde durante unos minutos. Servir una vez que esté frío.

KUCHEN DE MANZANA

POR GABRIELA SERRAT, DIRECTORA DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD DE LOS ANDES.

- | | |
|---|-------------------------------------|
| Ingredientes | -2 cucharadas de mantequilla |
| -3 manzanas (pueden ser rojas o verdes) | -1 cucharadita de polvos de hornear |
| -1/3 cucharadita de canela en polvo | -2 huevos |
| -1 taza de azúcar flor | -2 cucharadas de agua |
| -3/4 taza de crema | -jugo de limón al gusto |
| -2 tazas de harina | |

En un bol u olla grande, cernir la harina junto con la taza de azúcar flor y los polvos de hornear. Añadir la mantequilla uniendo toda la preparación con los dedos. Luego agregar las dos cucharadas de agua para lograr obtener una masa blanda. A continuación, agregar harina a una superficie y uslear la masa, dejándola con un espesor de 3 a 4 milímetros. Forrar, tanto el fondo como los contornos, el molde para *kuchen* con la masa. Luego pellar y cortar las manzanas en dados pequeños, verter el jugo de limón y vaciar al molde. Espolvorear los trozos de manzanas con canela y azúcar. En otro bol, batir los huevos con el azúcar flor y la crema y luego cubrir las manzanas con esta preparación. Llevar el molde al horno previamente calentado a unos 180°C y retirar hasta que se haya cocido y gratinado. Servir.



CALZONES ROTOS

POR SILVANA CISTERNAS, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UNAB, SEDE CONCEPCIÓN.

- | | |
|---------------------------|---|
| Ingredientes | -130 g de azúcar granulada |
| -500 g de harina blanca | -2 g de ralladura de limón |
| -10 g de polvo de hornear | -300 centímetro cúbico de jugo de naranja |
| -300 g de azúcar flor | -10 cc de esencia de vainilla |
| -4 g de canela en polvo | -1 litro de aceite para freír |
| -50 g de margarina | |

Unir la harina con el jugo de naranja, los polvos de hornear, la azúcar granulada, la esencia de vainilla y la ralladura de limón. Formar una masa suave. Amasar por 5 minutos y agregar la margarina, ablandada previamente con las manos, hasta incorporar y dejar que la masa estire sin romperse. Dejar reposar la masa a temperatura ambiente por 10 minutos. Envolver la masa en alusina. Pasado el tiempo, uslear la masa en una superficie enharinada hasta dejarla a 0,5 centímetros de grosor. Cortar rectángulos de 5 por 10 centímetros y realizar un corte central y dar forma final. Freír por ambos lados en aceite a una temperatura de 170°C. Secar las sopaipillas con papel absorbente y espolvorear por encima azúcar flor mezclada con canela.



GALLETAS CON CHIPS DE CHOCOLATE

POR CARMEN LABRA, CHEF DEL RESTAURAN EL VIÑAMARINO.

- | | |
|--|--|
| Ingredientes | -3 tazas de harina sin polvos de hornear |
| -2/3 taza de azúcar blanca granulada | -2 huevos |
| -1 taza de azúcar, normal o rubia | -1 cucharadita de bicarbonato |
| -2 tazas de chips de chocolate | -1 cucharadita de esencia de vainilla |
| -1 taza de mantequilla (preferentemente sin sal) | -papel de mantequilla |

Primero, calentar el horno a 180°C y cubrir una bandeja de horno con papel mantequilla. Batir la mantequilla y el azúcar hasta obtener una mezcla cremosa. Agregar los huevos a la mezcla y batir. Reservar. En una olla, añadir la harina y el bicarbonato y verterlo a la combinación de mantequilla, hasta alcanzar una mezcla homogénea. Posteriormente, añadir los chips de chocolate y la esencia de vainilla. Revolver. Hacer circunferencias pequeñas con la mezcla y colocarlas sobre la bandeja preparada. Agregar los chips de chocolate en los espacios vacíos que quedaron en la masa. Hornear las galletas hasta que estén levemente doradas (10 minutos aproximadamente). Dejar enfriar a temperatura ambiente y retirar las galletas con cuidado. Servir.



SOPAIPILLAS

POR ANDREA GARÍN, CHEF DE EMPORIO LA ROSA.

- | | |
|--|---|
| Ingredientes | -1 cucharadita de sal |
| -150 g de harina sin polvos de hornear | -20 g de mantequilla sin sal |
| -½ cucharadita de polvos de hornear | -120 g de zapallo previamente cocido y molido |

Mezclar el zapallo previamente cocinado en abundante agua, y molido, con el resto de los ingredientes hasta formar una masa homogénea y suave. Envolver la masa en film transparente y dejar reposar por 30 minutos a temperatura ambiente. Estirar la masa sobre una superficie con harina hasta que quede de aproximadamente 3 mm de espesor. Cortar círculos de 5 cm de diámetro. Pinchar cada sopaipilla con un tenedor. Reservar. Precalentar 1 litro de aceite hasta que llegue a 180°C. Agregar las sopaipillas al aceite y freír hasta que estén doradas. A medida que salen del aceite, se deben colocar sobre una superficie con papel absorbente para evitar el exceso de aceite.