



[COCINA]

# ¿Frío? Estos consomés van a calentar el cuerpo

Este tradicional potaje gana trascendencia en días de bajas temperaturas... como los que reinan.

Ignacio Arriagada M.  
Medios Regionales

Suele suceder que después de un sistema frontal, similar al registrado recientemente en la zona centro y sur del país, las bajas temperaturas se toman el día y la noche. Y una forma de calentar el cuerpo de forma rápida y rica es a través de los consomés.

Este alimento clásico de la gastronomía nacional se obtiene al cocinar en agua cualquier tipo de proteína, verdura o marisco, desde

pollo, pasando por jurel, hasta champiñones. Luego de ser filtrado, se puede complementar con ingredientes crudos o cocidos.

Está comprobado que cuando hace frío el cuerpo trabaja más para mantener una temperatura constante y, por lo tanto, requiere más energía. Y, justamente, favoreciendo este proceso biológico, el consomé reconforta y alimenta.

Acá, cinco entendidos en la materia compartieron algunas recetas de este plato para hacer en casa. ☺

## CONSUMÉ DE JUREL

POR MARÍA TRINIDAD FORTEZA, NUTRICIONISTA DE ORIZON.

- |                                  |                                   |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| <b>Ingredientes</b>              | -6 papas grandes peladas          |
| -425 gramos de jurel             | -¼ taza de perejil fresco picado  |
| -1 cebolla picada en pluma       | -1 taza de vino blanco            |
| -1 pimentón rojo picado en tiras | -orégano, sal y pimienta al gusto |
| -2 tomates pelados               | -½ cucharadita de azúcar          |
| -3 zanahorias peladas            |                                   |

Escurrir los tarros de jurel y limpiar los lomos evitando que se desarmen. Picar las zanahorias en ruedas, los tomates en cuadritos y las papas a lo largo. En una olla agregar un poco de aceite y saltear la cebolla, zanahoria y pimentón a fuego fuerte hasta que la cebolla esté transparente. Añadir las papas, los tomates y condimentar con sal, pimienta, orégano, perejil y azúcar. Revolver y agregar el vino blanco. Dejar hervir unos 3 minutos y luego agregar 1 litro de agua fría. Dejar hervir por 15 minutos o hasta que las papas estén casi listas. Agregar los lomos de Jurel, tapar la olla y dejar hervir durante 2 minutos más. Revisar de sal y pimienta. Servir caliente con un poco más de perejil fresco picado por encima.



## CONSUMÉ DE QUÍNOA

POR CONSTANZA BERNAL, CHEF DEL RESTAURAN LOS AMIGOS.

- Ingredientes**
- 100 g de quinoa
  - 1 litro de agua
  - 1 zanahoria
  - comino, sal y pimienta al gusto
  - 1 cebolla
  - 2 tallos de apio



Primero, lavar y sanitizar las verduras. Luego, cortarlas en dados pequeños. Hervir el litro de agua en una olla y agregar todas las verduras. Dejar en ebullición durante aproximadamente 10 minutos. Tener preparada la quinoa, previamente lavada en agua fría. Posteriormente, tostar la quinoa a fuego bajo en una sartén y colocarla en la sopa para que se cocine. Cuando esté a punto, apagar el fuego y condimentar con sal, pimienta y comino al gusto. Servir muy caliente.



## CONSUMÉ DE POLLO

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

- |   |  |
|---|--|
| <b>Ingredientes</b>   | en trozos grandes                              |
| -1 pollo entero (aproximadamente 1.5 kg), cortado en piezas | -2 dientes de ajo, machacados                  |
| -2 zanahorias, peladas y cortadas en rodajas                | 2 litros de agua                               |
| -2 tallos de apio, cortados en rodajas                      | -sal y pimienta al gusto                       |
| -1 cebolla grande, cortada                                  | -1 taza de fideos (opcional)                   |
|   | -perejil fresco picado para decorar (opcional) |

En una olla grande, colocar el pollo, zanahorias, apio, cebolla y el ajo. Verter el agua sobre los ingredientes hasta que estén cubiertos. Llevar la olla a ebullición a fuego medio-alto. Una vez que hierva, reducir el fuego a medio-bajo y dejar que la sopa hierva a fuego lento durante aproximadamente 1 hora, o hasta que el pollo esté completamente cocido y tierno. Retirar el pollo de la olla y desmenuzar con un tenedor una vez que esté lo suficientemente frío como para manejarlo. Desechar los huesos y la piel. Volver a colocar la carne desmenuzada en la olla. Si se agregan fideos a la sopa, añadirlos en este punto y cocinar según las instrucciones del paquete hasta que estén tiernos. Probar la sopa y ajustar el condimento con sal y pimienta al gusto. Servir el consomé caliente, espolvoreando con perejil fresco picado si se desea.



## CONSUMÉ DE VERDURAS

POR JAVIER MARURI, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICO DE LA UNAB, SEDE CONCEPCIÓN.

- |                     |                               |
|---------------------|-------------------------------|
| <b>Ingredientes</b> | -100 gramos de zapallo camote |
| -½ cebollas         | -perejil                      |
| -2 zanahorias       | -sal y pimienta al gusto      |
| -3 ramas de apio    | -1 diente de ajo              |
| -½ morrón           |                               |
| -1 puerro           |                               |

Lo primero que se debe hacer es lavar bien todos los ingredientes. Pelar la zanahoria y el zapallo. Picar zanahoria, zapallo, apio, cebolla y morrón en cubos pequeños. Poner en una olla todos los ingredientes a excepción del perejil. Agregar 1 litro de agua y poner a hervir. Cuando comience a hervir, poner a fuego bajo por al menos 40 minutos. Revolver cada cierto rato para evitar que se pegue. En caso de querer solo el consomé, colar las verduras y servir solo el caldo, de lo contrario puedes servir con las verduras incluidas. Otra opción es agregar cabellitos de ángel unos 7 minutos antes de sacar del fuego. Servir y decorar con perejil cortado finamente.

## CONSUMÉ DE VACUNO

POR TOMÁS BAEZA, PROFESOR DE SUPERPROF.CL.

- Ingredientes**
- 500 g de carne de vacuno
  - 2 litros de agua
  - 1 cebolla grande, cortada en trozos grandes
  - 2 zanahorias grandes, cortadas en trozos grandes
  - 2 ramas de apio, cortadas en trozos grandes
  - 2 dientes de ajo enteros
  - 1 hoja de laurel
  - sal y pimienta al gusto
  - perejil fresco para decorar



En una olla grande, colocar la carne de vacuno y cubrir con los 2 litros de agua. Llevar la olla a fuego medio-alto y esperar a que hierva. Una vez que hierva, reducir el fuego a medio-bajo y eliminar cualquier espuma o impureza que pueda formarse en la superficie con una cuchara. Agregar la cebolla, zanahorias, apio, dientes de ajo y la hoja de laurel a la olla. Dejar que el consomé hierva a fuego lento durante aproximadamente 2 horas, o hasta que la carne esté blanda y los vegetales estén completamente cocidos. Una vez que esté listo, retirar la olla del fuego y dejar que el consomé se enfríe un poco. Usando un colador, colar el caldo en un recipiente limpio para separar los sólidos del líquido. Volver a poner el consomé colado en la olla y calentar nuevamente a fuego medio. Probar y ajustar el sabor con sal y pimienta al gusto. Servir caliente, decorando con perejil fresco.