



[COCINA]

# A aprovechar las frutas y verduras de la temporada

Desde entradas a platos de fondo.

Ignacio Arriagada M.

Una de las bondades que entrega la primavera es, sin discusión alguna, una abundante cosecha de frutas y verduras cargadas de exquisitos sabores, vitaminas, minerales y propiedades que son fundamentales para tener una buena salud.

Asimismo, la disponibilidad de estos ejemplares son una oportunidad para incluirlos en comidas de todo tipo, tanto gourmet como caseras, y van desde los postres hasta platos de fondo.

Cinco expertos compartieron a este diario algunas recetas para preparar en casa y disfrutar de estas frutas y verduras de la actual temporada. 🌱



**RISOTTO DE ALCACHOFAS**  
 POR JAVIER MARURI, ACADÉMICO DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNAB, SEDE CONCEPCIÓN.

- |  |   |
|--|---|
| <b>Ingredientes</b>                              | no rallado fresco                             |
| -2 alcachofas frescas                            | -2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra |
| -1 ½ tazas de arroz para risotto o arroz arborio | -1 cucharada de mantequilla                   |
| -1 cebolla pequeña                               | -Sal y pimienta al gusto                      |
| -2 dientes de ajo                                | -Jugo de ½ limón                              |
| -4 tazas de caldo de verduras bien caliente      | -Perejil fresco picado para decorar           |
| -1 taza de vino blanco                           |   |
| -½ taza de queso parmesano                       |   |

Picar la cebolla y el ajo en cubos muy pequeños. Limpiar las alcachofas, cortar el tallo y la punta de las hojas exteriores, que suelen ser más duras, y corta las alcachofas en cuartos. Eliminar la pelusa que se encuentra en el corazón. Colocar en un bol con agua y el jugo de limón para evitar que se pongan oscuras. En una sartén grande, calentar una cucharada de aceite de oliva y añadir las alcachofas escurridas. Cocinar a fuego medio hasta que se doren y se pongan tiernas, unos 10 minutos. Luego, retíralas y reservar. En la misma sartén, agregar otra cucharada de aceite de oliva. Agregar la cebolla y cocinar hasta que sea transparente, unos 5 minutos. Incorporar el ajo y dejar al fuego por un minuto más. Agregar el arroz y remover durante 1-2 minutos para que se impregne bien del aceite y los sabores. Verter el vino blanco y seguir removiendo hasta que el líquido se evapore y el arroz empiece a absorber los elementos de la sartén. Añadir el caldo caliente, una taza a la vez, revolviendo constantemente. Dejar que el arroz lo absorba antes de añadir más. Cocinar 18-20 minutos. Cuando comience a tomar la consistencia tradicional del risotto, añadir las alcachofas a la sartén y mezclar suavemente con el arroz hasta que tomen temperatura. Apagar el fuego e incorporar suavemente la mantequilla y el queso parmesano rallado hasta que se derritan. Emplatarse y decorar con perejil cortado fino.

**MOUSSE DE CHIRIMOYA**  
 POR SOLEDAD VENEGAS, CHEF Y ACADÉMICA DE DUOC UC, SEDE VALPARAÍSO.

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>Ingredientes</b>         | -1 ½ sobres de gelatina sin sabor                                    |
| -1 kilo de chirimoya        | -1 cucharada de jugo de limón (solo si se utiliza chirimoya natural) |
| -4 cucharadas de agua       |  |
| -½ taza de crema para batir |  |

Lo primero que se debe hacer es pelar la chirimoya y, en lo posible, sacarle todas las pepas. Machacar hasta obtener una pulpa. Verter la pulpa en un bowl y añadir el limón. Revolver. Procurar batir la crema un poco antes que se vuelva chantilly y mezclarla con la pulpa. Disolver la gelatina con 1/3 taza de agua y dejar reposar por 5 minutos. Posteriormente, llevar la gelatina unos 20 segundos al microondas. Revolver nuevamente. A fin de temperar la gelatina, se debe agregar de a poco la crema de chirimoya. Una vez esté bien unida, agregar al resto de la preparación. Verter la mezcla final en los vasos y refrigerarlos una hora y media antes de servir.



**CHEESECAKE DE FRUTILLAS CON YOGURT**  
 POR LA NUTRICIONISTA TAMARA DIDES (@NUTRICIONISTA.TAMARADIDES).

- |                                    |                              |
|------------------------------------|------------------------------|
| <b>Ingredientes</b>                | zante en polvo               |
| -1 taza de frutillas               | -1 yogurt natural            |
| -1 cucharadita de semillas de chía | -Ralladura de limón al gusto |
| -1 cucharadita de endulzante       | -1 huevo                     |

Para hacer la mermelada, en una sartén poner las frutillas, semillas de chía y endulzante. Cocinar a fuego medio bajo hasta que se forme la mermelada y quede consistente. Dejar enfriar. En un plato hondo, apto para hornos, mezclar el yogurt, huevo, ralladura de limón y añadir proteína en polvo, en caso de usar. Llevar a horno o freidora de aire a 180 grados por 10 a 20 minutos o hasta que se vea dorado. Dejar enfriar. Agregar la mermelada. Servir.

**TARTA DE ESPÁRRAGOS Y QUESO**  
 POR TOMÁS BAEZA, CHEF Y PROFESOR SUPERPROFCL.

- Ingredientes**
- 1 paquete de masa de hojaldre
  - 1 manojito de espárragos
  - 200 gr de queso ricotta o crema
  - 100 gr de queso parmesano rallado
  - 3 huevos
  - 1 cebolla picada
  - Sal, pimienta y nuez moscada a gusto
  - Aceite de oliva a gusto



Precalentar el horno a 180°C. Cocinar los espárragos en agua con sal durante 3-4 minutos, luego escurrirlos. Sofreír la cebolla en un poco de aceite de oliva hasta que esté dorada. En un bowl, mezclar los huevos, el queso ricotta, el parmesano y

la cebolla. Añadir sal, pimienta y nuez moscada. Colocar la masa de hojaldre en un molde y rellenarla con la mezcla de queso y espárragos. Hornear durante 25-30 minutos o hasta que la tarta esté dorada. Servir.

**TORTILLA DE ZAPALLO ITALIANO**  
 POR RUTH IGOR, NUTRICIONISTA DE LA UNIVERSIDAD DE CHILE.

- Ingredientes**
- 1 zanahoria mediana rallada
  - ½ zapallo italiano pequeño rallado
  - ¼ cebolla
  - 2 huevos batidos
  - Aceite de canola u oliva
  - Pizca de sal
  - Pimienta a gusto
  - Opcional 1 cucharada colmada de harina integral o harina de avena



Cortar la cebolla en cubos pequeños y amortiguar lavándola bajo el chorro de agua con ayuda de un colador. En un

bowl batir los huevos, la sal y la pimienta. Agregar a la mezcla la cebolla, el zapallo italiano, previamente rallados, y revolver. De forma opcional, puedes añadir una cucharada sopera colmada de harina integral o de

avena para que la mezcla pegue mejor. En una sartén antiadherente, previamente aceitada, verter la mezcla y dejar cocinar 3 minutos aproximadamente por cada lado a fuego medio. Servir.