



COCINA

Alcachofas y espárragos: 5 formas de disfrutar estos vegetales primaverales

Esta estación es, sin duda, una de las mejores épocas para que la gente pueda aprovechar vegetales frescos y ricos.

Ignacio Arriagada M.
Medios Regionales

La primavera es una época que, además de días frescos y otros algo más cálidos para disfrutar, al menos en la zona, ofrece vegetales frescos como las alcachofas y los espárragos, que son la dupla preferida para muchas personas a la hora de preparar comida tanto *gourmet* como casera.

Estos alimentos no solo destacan por su exquisito sabor, sino también por sus propiedades que benefician la salud. Los espárragos, por ejemplo, son una fuente excelente de fibra y vitaminas, mientras que las alcachofas son ricas en antioxidantes.

Cinco chef nacionales compartieron a este diario algunas recetas para hacer en casa. ☺

CREMA DE ESPÁRRAGO

POR ROSA GONZÁLEZ (@COCINERAYMADRE).

Ingredientes

- 500 gr de espárragos frescos
- 1 cebolla picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 tazas de caldo de verduras
- 1 papa mediana, pelada y cortada en cubos
- sal y pimienta al gusto
- ¼ de taza de crema

Cortar la cebolla en trozos finos y poner en una olla grande con un buen chorro de aceite de oliva y sal. Dejar a fuego medio-bajo hasta que esté blanda, pero antes de que empiece a dorarse. Lavar los espárragos y desechar la parte dura. Cortar algunas puntas. Reservar. Cor-



tar en trozos pequeños el resto de los espárragos. Poner el caldo de verduras en una olla y cuando empiece a hervir, añadir sal y cocer las puntas reservadas durante unos tres minutos. Reservar el caldo y las puntas de espárrago. Ya lista la cebolla, añadir a la misma olla los espárragos limpios y cortados. Luego, rehogar unos minutos. Añadir a la mezcla el almidón de ma-

íz para dar textura de crema y mezclar hasta que quede integrada. Cubrir las verduras con la leche más el caldo de verduras. Dejar hervir durante 15 minutos. Tras la cocción, añadir el queso crema y triturar toda la crema muy bien en una juguera. Poner de nuevo la crema al fuego y rectificar el punto de sal y pimienta. Dejar hervir unos minutos y listo. Servir.

TARTA DE ALCACHOFA CON QUESO DE CABRA

POR TOMÁS BAEZA, CHEF Y PROFESOR DE SUPERPROFCL.

Ingredientes

- 4 alcachofas frescas
- 1 masa de hojaldre
- 150 gr de queso de cabra desmenuzado
- 100 gr de queso parmesano rallado
- 2 huevos
- 200 ml de crema de leche
- 1 cebolla pequeña, picada fina
- 1 diente de ajo, picado
- jugo de 1 limón
- sal, pimienta y aceite de oliva al gusto



De las alcachofas, retirar las hojas exteriores duras y cortar la parte superior. Pelar el tallo y cortarlas en cuartos, eliminando la pelusa interna. Colocar en un bol con agua fría y jugo de limón para evitar que se oxiden. Cocinar las alcachofas en agua hirviendo con sal durante 15-20 minutos. Escurrir y dejar enfriar. Calentar el horno a 180°C. Saltear cebolla, ajo y alcachofas: en una sartén, calentar un poco de aceite de oliva y saltear la cebolla y el ajo hasta que estén dorados. Agregar los trozos de alcachofa cocida y saltear por unos minutos para darles sabor. Retirar del fuego. En un bol batir los huevos y añadir la crema de leche. Incorporar el queso parmesano, el queso de cabra desmenuzado y la mezcla de cebolla, ajo y alcachofas. Salpimentar al gusto. Colocar la masa de hojaldre en un molde para tarta y verter la mezcla de huevos y quesos. Distribuir las alcachofas de manera uniforme. Hornear hasta que la tarta esté dorada y cuajada. Enfriar ligeramente antes de cortar. Servir.

ALCACHOFAS CONFITADAS CON SALSA ROMESCU

POR YERKO ATLAGICH, CHEF DE MAJKA BISTRO.

Ingredientes

- 12 alcachofas
- 600 ml de aceite de oliva extra virgen
- pimienta y sal al gusto
- Para la salsa romesco:
 - 50 gramos de nueces
 - 50 gr de almendras
 - sal y aceto



Pelar las alcachofas y quitarle las espinas con el sacabocados. Añadir sal y pimienta al gusto. Disponer los fondos de alcachofas en bolsas al vacío y añadir un buen chorro de aceite de oliva. Sellar la bolsa y cocinar por 12 horas a 85°C. Para la salsa romesco se tatean los tomates, el pimiento y la cabeza de ajo. Una vez listos, se disponen en un bol y se filman. Esperar 20 minutos. Mientras tanto, pelar las almendras. Para ello, se debe darles un blanqueado y luego tostar a 130°C hasta que estén doradas. Pelar el pimentón, sacar la carne de ajo apretando la cabeza. En la procesadora de alimentos añadir todos los ingredientes hasta lograr una textura fina. Rectificar sal y aceto. Para montar se deben poner tres fondos de alcachofa en un plato alargado. Rellenar con la salsa y servir.



ESPÁRRAGOS AGRIDULCES

POR XIMENA RODRÍGUEZ, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UBO.

Ingredientes

- 1 manojo de espárragos frescos
- 2 cdas. de salsa de soja
- 2 cucharadas de miel
- cda. de vinagre balsámico
- 1 cda. de jugo de limón
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de jengibre
- 2 cdas. de aceite de oliva
- sal y pimienta al gusto
- semillas de sésamo

Lavar los espárragos y cortar la parte inferior dura de los tallos. Calentar una sartén grande a fuego medio-alto y añadir una cucharada de aceite de oliva. Colocar los espárragos en la sartén y saltearlos hasta que estén tiernos, pero aún crujientes. Retirarlos del fuego y reservar. En un tazón pequeño, mezclar la salsa de soja, la miel, el vinagre balsámico, el jugo de limón, el ajo picado y el jengibre rallado. Revolver bien hasta que todos los ingredientes se integren. En la misma sartén en la que se cocinaron los espárragos, agregar la cucharada restante de aceite de oliva y la mezcla de la salsa agri dulce. Cocinar durante 1-2 minutos a fuego bajo y revolver constantemente, hasta que la salsa espese ligeramente. Añadir los espárragos nuevamente a la sartén y mezclar bien con la salsa para que queden bien impregnados. Colocar los espárragos en un plato y espolvorear con semillas de sésamo. Servir.

CROQUETAS DE ESPÁRRAGO

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

Ingredientes

- una docena de espárragos
- ½ litro de leche
- 3 huevos
- 10 mililitros de aceite
- 50 gramos de harina
- 50 gr de mantequilla
- 100 gr de jamón
- 50 gr de pan rallado



Picar los espárragos y el jamón en trozos muy pequeños. Saltear los espárragos en una sartén con una cucharada de aceite de oliva. Añadir medio vaso de agua y llevar a cocción hasta que se evapore el agua. Añadir la mantequilla y agregar la harina y formar una mezcla. Revolver hasta que la harina se tueste. Añadir leche poco a poco hasta formar una salsa. Agregar el jamón y dejar durante dos minutos. Dar forma de croquetas. Pasar por la harina, el huevo batido y el pan rallado. Freír en aceite abundante. Escurrir el exceso de aceite con papel absorbente. Emplatarse y servir. Se puede acompañar con quínoa, arroz o la ensalada preferida.