

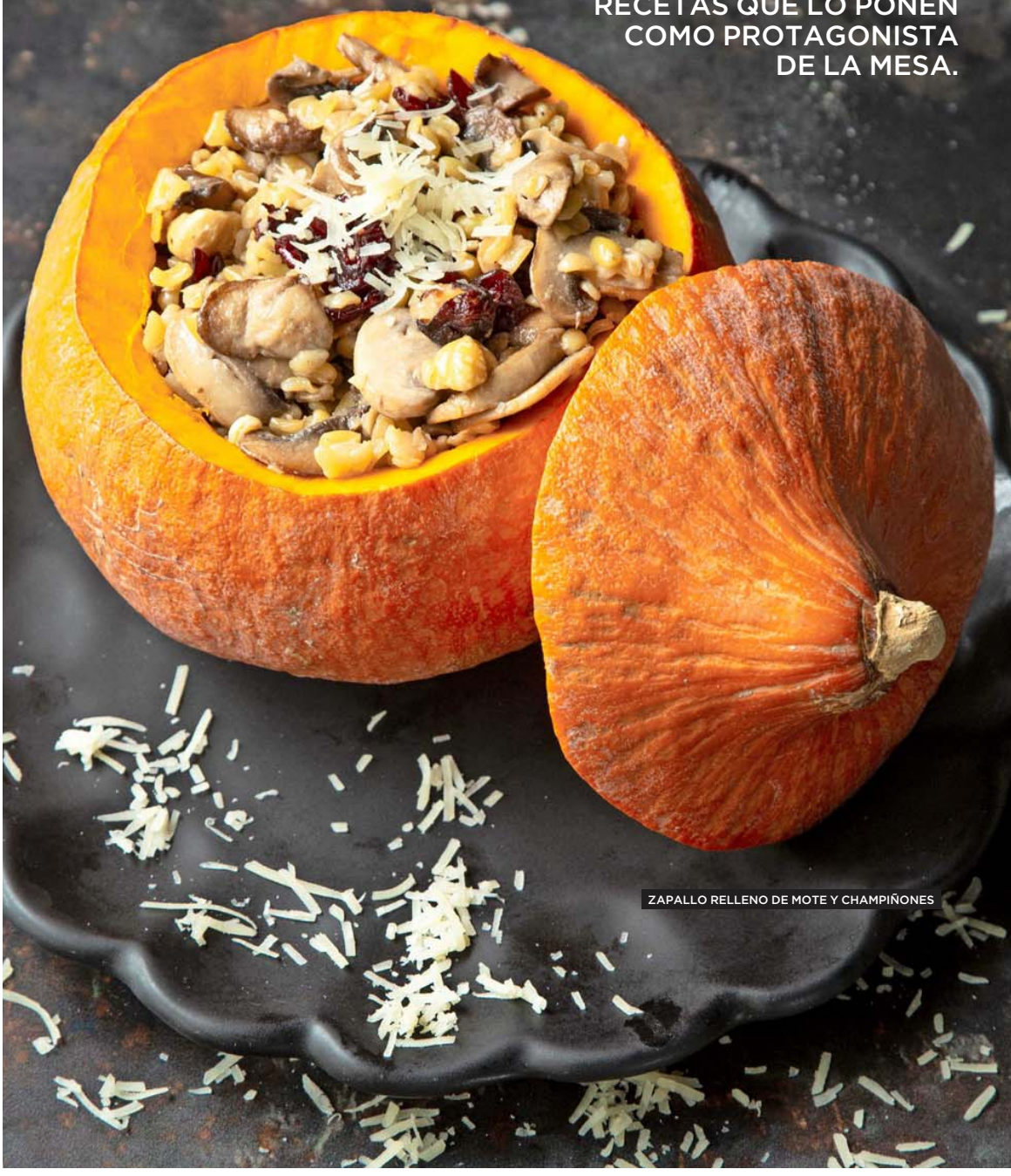


Cocina

POR ÁNGELES ÁLAMOS. FOTOS: SERGIO ALFONSO LÓPEZ

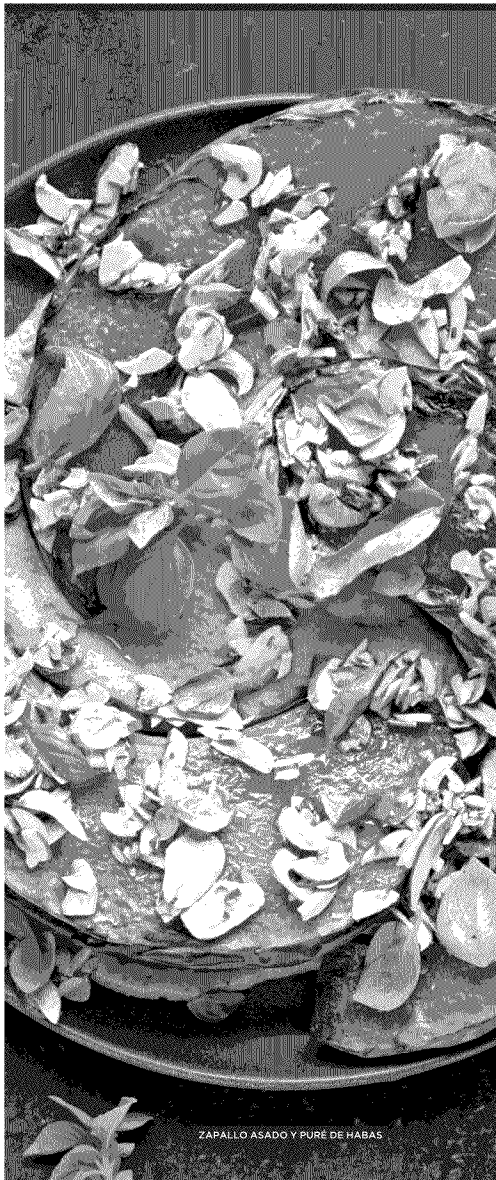
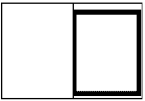
Calabaza calabaza...

EL ZAPALLO O CALABAZA VIVE SU MOMENTO ESTELAR EN LA ICONOGRAFÍA DE HALLOWEEN. AQUÍ PRESENTAMOS CINCO RECETAS QUE LO PONEN COMO PROTAGONISTA DE LA MESA.



ZAPALLO RELLENO DE MOTE Y CHAMPIÑONES





ZAPALLO ASADO Y PURÉ DE HABAS

Zapallo asado y puré de habas

Para el zapallo: 600 g de zapallo en gajos; 1 cdta. de pimienta; 1/2 cdta. de nuez moscada; 1/2 cdta. de canela; 2 cdts. de sal; aceite de oliva.

Para la crema de habas: 400 g de habas peladas y cocidas; aceite de oliva; 1/2 cdta. de sal; 1/2 taza de agua.

Para la mantequilla tostada: 50 g de mantequilla; 50 ml de aceite de oliva; 40 g de almendras laminadas; tomillo fresco.

1. Precalentar el horno a 220 °C con calor arriba y abajo y poner papel de hornear en la bandeja del horno.
2. Cortar el zapallo en gajos. Ponerlo en un bol y mezclarlo bien con las especias (que puede adaptar al gusto), el aceite y la sal.
3. Poner los trozos de zapallo sobre la bandeja de horno dejando espacio entre ellos y hornear de 30 a 40 minutos.
4. Para el puré de habas: en una procesadora poner las habas, el aceite y la sal. Triture bien hasta que quede una pasta lisa y ajustar la consistencia con agua mientras se procesa. Reservar.
5. Para la mantequilla tostada. En una olla derretir la mantequilla, agregar el aceite, las nueces picadas y las hojas de tomillo. Tostar sin dejar de mezclar para que ni las almendras, ni el tomillo, ni la mantequilla se quemen hasta que la mantequilla haya logrado un color dorado. Retirar del fuego y reservar.
6. Para servir, esparcir suficiente puré de habas para cubrir la base de un plato grande. Poner el zapallo asado encima del puré y aderezar con la mantequilla tostada, tomillo crujiente y almendras tostadas.

Crepe dulce de queso y zapallo

3/4 taza harina; 2 cucharaditas de canela en polvo; 3 huevos

grandes; 2 cuch. de azúcar; 1 y 1/3 taza de puré de zapallo; 1 y 1/2 taza de leche caliente; 4 cuch. de mantequilla derretida; 225 g de queso crema; 1/4 taza sirope; crema para batir; nueces y/o azúcar flor para decorar.

1. En un bol mezclar la harina, 1 cucharadita de canela y 1/4 de cucharadita de sal. En otro bol batir los huevos, el azúcar y 1/3 de taza de puré de zapallo hasta que quede suave.
2. Incorporar la leche y 3 cucharadas de mantequilla derretida.
3. Agregar la mezcla de leche a nuestra mezcla; revolver hasta que quede suave. Enfríar 1 hora en el refrigerador.
4. Para el relleno: mezclar el queso, 1/4 taza de sirope, la 1 taza restante de puré de zapallo, 1 cucharadita de canela y una pizca de sal. Reservar.
5. En un sartén poner un poco de la mantequilla derretida restante; calentar a fuego medio. Verter 1/4 taza de masa en el sartén y cubrir todo el fondo. Cocinar 2 min., hasta que la parte inferior esté ligeramente dorada. Con una espátula de goma, separar el borde del crepe.
6. Voltear y cocinar otros 30 segundos. Untar 2 cucharadas del relleno sobre cada crepe y enrollar. Cubrir con crema batida, nueces o azúcar flor. Servir con sirope.

Zapallo relleno de mote y champiñones

4 zapallos pequeños; aceite de oliva; sal y pimienta; 2 cucharadas de aceite de oliva; 1 cebolla grande picada; 1 rama de apio cortada en rodajas finas; 1 puerro grande cortado en rodajas finas; 250 g de champiñones salteados en mantequilla; 1 cucharada de romero fresco picado; 1 cucharada de hojas de tomillo fresco picadas; 1 cucharadita de sal; 1 1/2 tazas de mote cocido; 1 taza de



caldo de verduras; 1 taza de crema; 1 taza de nueces tostadas picadas; 1/2 taza de arándanos; pimienta.

1. Precalentar el horno a 200 °C.
2. Cortar con cuidado la parte superior de los zapallos y usar una cuchara para sacar todas las semillas y la pulpa.
3. Pincelar por dentro y por fuera con aceite de oliva, luego espolvorear con sal y pimienta y ponerlas en una bandeja para hornear.
4. Hornear durante unos 30 minutos hasta que la pulpa esté tierna. Retirar del horno y reservar.
5. Para preparar el mote, calentar el aceite de oliva en una sartén y agregar la cebolla, el apio, el puerro y hacer un sofrito. Saltear unos 10 minutos hasta que estén transparentes.
6. Agregar los champiñones, y las hierbas, cocinar hasta que se haya evaporado el exceso de agua.
7. Agregar el mote, el caldo, la sal y la pimienta. Llevar a un hervor lento y luego bajar el fuego al mínimo, tapar el sartén y cocinar durante unos 10 minutos y que se mezclen los sabores.
8. Retirar del fuego y agregar la crema, las nueces y los arándanos.
9. Dividir el mote entre los zapallos, llenándolos hasta arriba. Volver a ponerlos en el horno durante 10 minutos hasta que estén bien calientes. Servir con sus tapas.

Ensalada de zapallo y lentejas

1/2 zapallo; 150 g de espinacas baby; 100 g de lentejas cocidas; 80 g de queso feta; 40 g de almendras tostadas; aceite de oliva; vinagre balsámico; sal y pimienta negra; mix verdes.

1. Precalentar el horno a 200 °C.
2. Preparar una bandeja para horno, pelar y cortar el zapallo en cubos y poner sobre la bandeja con aceite de oliva, sal y pimienta.
3. Hornear unos 30-35 minutos o hasta que esté dorado. Retirar



CREPE DULCE DE QUESO ZAPALLO



ENSALADA DE ZAPALLO Y LENTEJAS



ENSALADA Y ALIÑO CON SIDRA DE MANZANA

y dejar enfriar.

4. En un bol, mezclar las espinacas con una cucharadita de vinagre balsámico.
5. Empezar con la base de espinacas, después con el zapallo, las lentejas y, por último, el queso feta en pequeños cubos.
6. Aliñar con aceite, sal y pimienta y agregar los trocitos de almendra tostada por encima.
7. Abrir el zapallo, ahuecar y hornear hasta que esté blanco. Poner las hojas de lechuga y en el centro la ensalada aliñada.

Ensalada de zapallo y aliño con sidra de manzana

1-2 rebanadas de tocino; mix de hojas verdes; 1 taza de zapallo asado en cubos; 1/2 taza de ricotta; 1 taza de arándanos. Aderezo de sidra de manzana: 1 cucharita mostaza Dijon; 1 cucharita de miel; 1 cucharada vinagre de manzana; 2 cucharadas aceite de oliva; 1/4 taza sidra de manzana; sal y pimienta al gusto.

1. Precalentar el horno a 200 °C.
2. Pelar y cortar el zapallo en cuadros. Mezclar el zapallo con el aceite de oliva, vinagre balsámico, tomillo, sal y pimienta al gusto.
3. Poner sobre una bandeja para hornear y asar en el horno.

Aderezo de sidra de manzana: Mezclar en un bol la mostaza Dijon, la miel, el vinagre de manzana, aceite de oliva y la sidra hasta que esté incorporado. Sazonar con sal y pimienta al gusto.

1. Dorar el tocino en el sartén hasta que esté crujiente (o en el microondas en medio de papel absorbente), después de dorarlo procesar hasta dejar como arena.
2. Poner las lechugas en el plato, el zapallo, la ricotta, tocino, los arándanos.
3. Servir con el aderezo de sidra al gusto. ■