



# A capear el calor con estas frescas recetas para el almuerzo

En días de altas temperaturas, como los que han transcurrido y los que se avecinan, se aconseja preferir comidas livianas. Acá, algunas opciones.



## TORRE DE VERDURAS

POR MARÍA CRISTINA ESCOBAR, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA UNAB SEDE CONCEPCIÓN.

### Ingredientes

- 1 tomate
- 1 berenjena
- 1 zapallo italiano
- 1 pimiento
- 1 cebolla
- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 cucharada salsa de soja
- Sal, pimienta, especias (a gusto)
- Aceitunas

### Preparación

Cortar el tomate, la berenjena, el zapallo italiano y el pimiento en rebanadas de aproximada-

mente 2 centímetros de grosor. Cortar la cebolla en pluma. En un recipiente dejarlos macerar en aceite y sal por 10 minutos. Dorar las verduras en un sartén. Preparar una mezcla de aceite de oliva, salsa de soja, pimienta, especias. Montar en un plato. 1 rebanada de berenjena, 1 rebanada de tomate, 1 rebanada de zapallo italiano, 1 rebanada de pimiento y así sucesivamente dando la altura esperada. Decorar encima con cebolla y aceitunas picadas.

## TORTILLA DE VERDURAS

POR CARMEN LABRA, CHEF DEL RESTAURAN EL VIÑAMARINO.

### Ingredientes

- 1 pimentón rojo, cortado en juliana
- 1 zanahoria mediana rallada
- 1 brócoli, cortado en gajos pequeños
- 4 huevos
- 1 caldo de gallina
- 2 cucharadas de aceite de oliva

### Preparación

En una cacerola, verter agua hirviendo y agregar una pizca de sal. Colocar los brócolis y el pimentón durante 30 segundos.

Retirar y dejar escurrir. Reservar. En un bowl, mezclar los huevos con un caldo de gallina y batir hasta homogenizar. Juntar lo anterior con las verduras cocidas y la zanahoria. Revolver hasta distribuir bien los ingredientes. En una sartén grande, verter dos cucharadas de aceite de oliva y calentar. Verter la preparación anterior. Cocinar durante cuatro minutos, o hasta que se aprecia la cocción en los bordes de la tortilla. Con la ayuda de una tapa de olla plana, voltear la preparación y cocinar por el otro lado hasta dorar levemente. Una vez lista, porcionar y servir en un plato.



## ENSALADA CAPRESSE MAJKA

POR YERKO A TLAGICH DE @MAJKA.BISTRO.

### Ingredientes

- 2 tomates
- 10 aceitunas
- Hojas de tomillo y de albahaca
- Pimienta molida al gusto
- Aceite de oliva al gusto
- Sal negra al gusto
- 1 zapallito italiano
- 1 queso burrata
- 1/2 taza de aceto
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de vinagre

### Preparación

Retirar la parte interior (semillas) del tomate y cortar en cubitos. Cortar las aceitunas del mismo tamaño que el tomate y juntarlos en un bowl con hojas de tomillo y una mezcla de albahaca y pimienta molida. Agregar aceto, aceite de oliva, sal y reservar. Cortar los zapallitos italianos con mandolina (láminas finas), ponerle pimienta, sal, aceite de oli-

va y pasar por la parrilla hasta marcar la grilla. Reservar. Hacer una crema de aceto: ponerlo en una olla pequeña al fuego con azúcar y vinagre hasta lograr una textura homogénea. Mezclar y luego enfriar. Servir. Para montar, poner las láminas de zapallito antes grilladas en forma de cruz en un plato hondo. Luego, en un molde cuadrado al centro del plato, poner una buena cantidad de tartar de tomate en las orillas y al centro la burrata. Des-



molinar. Decorar con la crema de aceto, sal negra, aceite de oliva y hojitas de albahaca.

## PESCADO A LA PLANCHA CON SALSA DE MANGO Y VERDURAS ASADAS

POR TOMÁS BAEZA, CHEF DE SUPERPROF.CL.

### Ingredientes

- 2 filetes de pescado blanco (como merluza, reineta o tilapia)
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva para cocinar

### Para la salsa de mango:

- 1 mango maduro, en cubos
- Jugo de 1 limón
- 1/4 de taza de cilantro fresco picado
- 1/2 chile o ají sin semillas (opcional, para un toque picante)
- Sal y pimienta al gusto



### Para la guarnición de verduras

- 1 zucchini o calabacín, cortado en rodajas
- 1 pimiento rojo o amarillo, en tiras
- 1 zanahoria, en rodajas finas
- 1/2 cebolla morada, en rodajas
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

### Preparación

Precalentar el horno a 200°C. En una bandeja para horno, colocar el zucchini, pimiento, zanahoria y cebolla. Rociar con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta, y mezclar para que se impregnen bien. Hornear durante 15-20 minutos o hasta que las verduras estén tiernas y doradas. Para la salsa de mango

se debe, en una procesadora de alimentos o licuadora, mezclar el mango, el jugo de limón, el cilantro y el chile (si se usa). Procesar hasta obtener una salsa espesa, luego ajustar con sal y pimienta al gusto. Si se prefiere una salsa más ligera, agregar un poco de agua. Para el pescado, calentar una sartén con un poco de aceite de oliva. Sazonar los filetes con sal y pimienta, y cocinar en la sartén a fuego medio-alto durante 3-4 minutos por lado, o hasta que estén dorados y cocidos en el centro. Servir colocando el pescado en el plato, verter la salsa de mango por encima y acompañar con las verduras asadas.

## SALMÓN A LA PLANCHA CON SALSA DE HIERBAS Y ENSALADA DE VERDURAS FRESCAS

POR XIMENA RODRÍGUEZ, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UBO.

### Ingredientes

- Para el salmón:
- 4 filetes de salmón fresco (150 gr cada uno)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva

### Para la salsa de hierbas:

- 1/4 taza de albahaca fresca, picada
- 1/4 taza de perejil fresco, picado
- 1/4 taza de cilantro fresco, picado
- 1 diente de ajo, picado
- Ralladura de 1 limón
- Jugo de 1/2 limón
- 1/4 taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

### Para la ensalada de verduras:

- 1 taza de espárragos frescos y cortados en trozos

- 1 taza de arvejas frescas o congeladas, cocidas
- 1 zanahoria rallada
- 1 pimiento rojo, cortado en tiras finas
- 1 pepino cortado en rodajas finas
- Hojas de rúcula o espinaca fresca
- Jugo de 1/2 limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación

Para Preparar la salsa de hierbas, en un bowl pequeño, mezclar la albahaca, perejil, cilantro, ajo, ralladura y jugo de limón. Agregar el aceite de oliva y sazonar con sal y pimienta. Reservar. Para cocinar el salmón, sazonar

los filetes de salmón con sal y pimienta. Calentar una sartén grande a fuego medio-alto y agregar el aceite de oliva. Cocinar el salmón durante 4-5 minutos por cada lado, o hasta que esté dorado y cocido a tu gusto. Retirar del fuego. Para preparar la ensalada de verduras frescas, en un bowl grande, mezclar los espárragos, arvejas, zanahoria, pimiento, pepino y hojas verdes. Agregar el jugo de limón, el aceite de oliva, sal y pimienta al gusto. Mezclar bien. Para montar el plato, colocar un filete de salmón en cada plato y verter una cucharada de la salsa de hierbas



por encima. Acompañar con la ensalada de verduras frescas al lado.