

**TORRE DE VERDURAS ASADAS**

POR MARÍA CRISTINA ESCOBAR, NUTRICIONISTA Y ACADEMICA UNAB SEDE CONCEPCION.

**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

Cortar el tomate, la berenjena, el zapallo italiano y el pimiento en rebanadas de aproximadamente 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.

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

POR TOMÁS BAEZA, CHEF DE SUPERPROF.EC.

**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 tza 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

Precalentar el horno a 200°C. En una bandeja para horno colocar el zucchini, pimiento, za-



nahoria y cebolla. Rociar con aceite de oliva, sal y pimienta, y mezclar. Hornear por 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. Ajustar con sal y pimienta. Para una salsa más ligera, agregar de agua. Para el pescado, calentar una sartén con aceite de oliva. Sazonar los filetes con sal y pimienta, y cocinar en la sartén a fuego medio-alto por 3-4 minutos por lado, o hasta que estén dorados y cocidos en el centro. Servir el pescado en el plato, verter la salsa de mango encima y acompañar con las verduras asadas.

**[COCINA]**

# Capear el calor con 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.

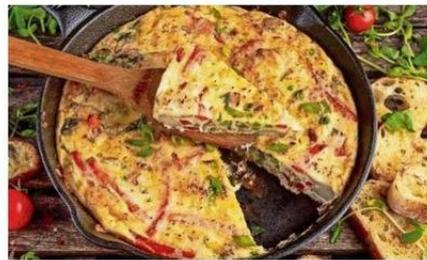
**TORTILLA DE VERDURAS**

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

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 bor-



des 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 ATLAGICH 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

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 (lámi-

nas finas), ponerle pimienta, sal, aceite de oliva 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. Desmoldar. Decorar con la crema de aceto, sal negra, aceite de oliva y hojitas de albahaca.

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

POR XIMENA RODRÍGUEZ, NUTRICIONISTA Y ACADEMICA 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 tza de albahaca fresca, picada
- 1/4 tza de perejil fresco, picado
- 1 diente de ajo, picado
- Ralladura de 1 limón
- Jugo de 1/2 limón
- 1/4 tza 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

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.