El Líder

Fecha: 21/02/2025 Audiencia: 15.600 Sección: CONTRAPORTADA
Vpe: $533.852 Tirada: 5.200 Frecuencia: 0
Vpe pág: $708.350 Difusión: 5.200
Vpe portada: $708.350 Ocupación: 75,37%

COCINA

A aprovechar las bondades del jurel con estas recetas

Este pescado está en la categoría de los superalimentos por ser nutritivo. Si se va a cocinar, es importante verificar la cadena de frío para un consumo seguro.

Ignacio Arriagada M.

El jurel es uno de los pescados azules más nutritivos disponibles en Chile. Entre sus bondades destaca su alto contenido de ácidos grasos Omega 3 y proteína de excelente calidad. Su consumo regular se asocia con la protección cardiovascular y además la función cerebral.

Cinco expertos compartieron acá algunas recetas para aprovechar la exquisitez y propiedades del jurel.

BUDÍN DE JUREL

POR XIMENA RODRÍGUEZ, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UBO.

Ingredientes
-1 lata de jurel (escurrido y desmenuzado)
-3 huevos
-1/2 taza de leche descremada
-1/2 taza de pan rallado
-1 zanahoria rallada
-1/2 cebolla picada fina
-1 diente de ajo picado
-1 cucharada de perejil fresco picado
-Sal y pimienta al gusto
-Aceite para engrasar el molde

Precalentar el horno a 180 °C (350 °F). Sofreír la cebolla y el ajo en una sartén con un poco de aceite de oliva hasta que estén tiernos. En un bowl grande, mezclar el jurel, los huevos, la leche descremada, el pan rallado, la zanahoria rallada, la cebolla sofrita, el ajo y el perejil. Condimentar con sal y pimienta. Verter la mezcla en un molde previamente engrasado. Hornear por 30-40 minutos o hasta que el budín esté firme y dorado. Dejar enfriar unos minutos antes de desmoldar y servir con diversas ensaladas.

SUDADO DE JUREL A LA CHILENA

POR JAVIER MARURI, CHEF Y ACADÉMICO DE LA UNAB, SEDE CONCEPCIÓN.

Ingredientes
-2 dientes de ajo picado
-1 cebolla grande en pluma
-2 tomates maduros pelados y picados
-1 ají verde
-1 cucharadita de merkén (opcional, para un toque ahumado)
-1 ramita de cilantro picado
-½ taza de caldo de pescado (puede ser hecho con espinas y cabezas de pescado)
-½ taza de vino blanco seco
-Jugo de 1 limón
-2 cucharadas de aceite
-2 papas en rodajas gruesas
-1 zanahoria en rodajas
-Sal y pimienta al gusto
-1 hoja de laurel (opcional)
-Orégano seco (un toque opcional)
-Arroz graneado o papas cocidas para acompañar

Marinar el jurel con jugo de limón, sal y pimienta durante 15-20 minutos. En una olla grande, calentar el aceite y sofreír la cebolla, el ajo y el ají verde por unos minutos hasta que se ablanden y suelten su aroma. Agregar los tomates picados y cocinar hasta que se deshagan. Incorporar el merkén y el orégano. Agregar las papas y zanahorias mezclando bien con el sofrito. Verter el caldo de pescado y el vino blanco. Cocinar a fuego medio por 10-12 minutos hasta que las verduras estén casi cocidas. Colocar el jurel sobre las verduras, tapar la olla y cocinar por 10-15 minutos más, hasta que el pescado esté completamente cocido. Ajustar la sazón con más sal, pimienta y jugo de limón al gusto. Servir caliente, espolvoreado con cilantro fresco y acompañado de arroz graneado o papas cocidas.

FETTUCCINI DE JUREL

POR MARÍA TRINIDAD FORTEZA, NUTRICIONISTA DE ORIZON.

Ingredientes
-2 latas de lomos de jurel
-2 cucharadas de aceite vegetal
-2 cucharadas de mantequilla
-200 gr de champiñones laminados
-Sal al gusto
-2 cucharadas de aceite de oliva
-½ cebolla morada mediana, picada
-1 zanahoria mediana, rallada
-1 taza de crema
-¼ taza de perejil picado
-300 gr de fetuccini cocido

Para los champiñones, en una sartén calentar el aceite vegetal con la mantequilla. Añadir los champiñones laminados y saltear hasta que estén dorados. Agrega sal al gusto y reservar. Para el sofrito, en otra sartén, calentar el aceite de oliva y sofreír la cebolla morada picada y la zanahoria rallada hasta que estén tiernas. Añadir los champiñones cocinados previamente y mezclar bien. Incorporar la crema y el perejil picado, y cocinar a fuego bajo por unos minutos. Para el montaje del plato, agregar el jurel a la mezcla de sofrito y mezclar hasta integrar bien. Luego, añadir el fettuccini cocido, mezclar nuevamente hasta que todo esté bien combinado y caliente. Para servir, el fettuccini de jurel debe estar caliente.

CALDILLO DE JUREL

POR TOMÁS BAEZA, CHEF Y PROFESOR DE COCINA EN SUPERPROF.CL.

Ingredientes
-425 gr de jurel
-1 cebolla picada en pluma
-1 pimentón rojo picado en tiras -2 tomates pelados
-3 zanahorias peladas
-6 papas grandes peladas
-½ taza de perejil fresco picado
-1 taza de vino blanco
-½ cdta. de azúcar
-Orégano al gusto
-Sal y pimienta al gusto

Escurrir los tarros de jurel y limpiar los lomos evitando que se desarmen. Picar las zanahorias en ruedas, los tomates en cuadritos y las papas a lo largo. En una olla agregar un poco de aceite y saltear la cebolla, zanahoria y pimentón a fuego fuerte hasta que la cebolla esté transparente. Añadir las papas, los tomates y condimentar con sal, pimienta, orégano, perejil y azúcar. Revolver y agregar el vino blanco. Dejar hervir unos 3 minutos y luego agregar un litro de agua fría. Dejar hervir por 15 minutos o hasta que las papas estén casi listas. Agregar los lomos de Jurel, tapar la olla y dejar hervir durante 2 minutos más. Revisar de sal y pimienta. Servir caliente con un poco más de perejil fresco picado por encima.

QUICHE DE JUREL Y CHAMPIÑONES

POR CAROLINA PYE, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UANDES.

Ingredientes
-250 gr de jurel desmenuzado
-1 taza de harina con polvos de hornear
-3/4 taza de harina integral
-1/3 taza de aceite de oliva
-1 huevo
-1/4 taza de agua
-Pizca de sal
-1 bandeja de champiñones
-1 taza de leche descremada
-2 huevos
-1 diente de ajo
-Sal y orégano al gusto
-2 cdas de queso mantecoso granulado

Para la masa, en un bowl mezclar todo los ingredientes hasta lograr una masa. Aceitar un molde y estirar la masa en su interior, presionando con los dedos hasta cubrirlo. Pinchar con un tenedor y meter al horno precalentado a 180°C por 10 minutos. Para el relleno, saltear el jurel con un poco de aceite de oliva y el ajo picado. Cuando esté cocido, retirar del fuego y reservar. En otra sartén, saltear los champiñones por unos 3 minutos con un poco de aceite de oliva y sal. En un bowl mezclar la leche con los huevos batidos hasta que quede bien mezclado. Condimentar con sal y orégano. Para servir, rellena la masa con el jurel, champiñones y, por último, la mezcla de leche y huevo. Agregar encima los trocitos de queso y hornear por unos 25-30 minutos a 160°C. Servir.