

ALBÓNDIGAS CON SALSA AGRIDULCE PICANTE

POR JOSÉ LUIS SOLÍS (ADMINISTRADOR GASTRONÓMICO DE INACAP)

Ingredientes
 -500 g de carne molida
 -2 huevos
 -1 cebolla picada
 -3 cdas. colmadas de pan rallado
 -harina
 -1 pizca de ajo en polvo
 -sal

Para la salsa:
 -1/2 taza de ron
 -1 1/2 taza de salsa teriyaki
 -60 g de mantequilla
 -1/2 cebolla
 -1/2 cda. de ajo picado
 -1 pimienta roja
 -1/2 taza de azúcar moreno
 -1/2 cda. pimienta roja triturada



Para las albóndigas, poner la carne en un bowl grande y amasarla junto con los huevos, el pan rallado, la cebolla, el ajo y la sal. Para potenciar el sabor, se puede sofreír antes la cebolla.

Agregar a la mezcla un poco de harina hasta que se vuelva maleable y compacta. Debería ser suficiente con una o dos cucharadas.

Formar bolitas con la carne y pasarlas por pan rallado. Si la carne no se compacta, añadir más harina y amasar.

Freír cuidadosamente las albóndigas en aceite caliente hasta que se doren y reservar. Para la salsa, derretir la mantequilla en una olla o sartén grande a fuego medio. Cortar la cebolla y pimiento en tiras y agregarlos a la mantequilla. Sumar a la mezcla el ajo, el azúcar moreno, la pimienta roja triturada y la salsa teriyaki. Una vez que las verduras estén tiernas -es importante moverlas constantemente- añadir el ron y luego bajar la temperatura y cocinar durante 45 minutos más.

Verter la salsa sobre las albóndigas y mezclar muy bien. Servir calientes acompañadas de arroz blanco, una pasta sin alifios o pan fresco.

PECHUGA DE POLLO CON SALSA DE FRUTAS AL MERKÉN

POR EVELYN SÁNCHEZ (DIRECTORA DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS)

Ingredientes
 -1 zanahoria
 -1 cebolla pequeña
 -2 dientes de ajo
 -2 unidades de manzana roja picada con cáscara
 -50 ml de aceite de oliva
 -120 ml de jugo de naranja
 -10 g de maicena
 -200 ml de vino blanco
 -1 cda. de merkén
 -pimienta
 -jengibre
 -sal
 -semillas de sésamo negro tostado

-500 g de pechugas de pollo deshuesadas
 -200 ml de caldo de pollo
 -1 rama de apio



En un sartén con aceite de oliva, ajo y sal, sellar las pechugas de pollo por ambos lados, luego agregar el caldo con el apio y cocinar por 20 minutos a fuego medio. Reservar.

Para la salsa, poner la zanahoria, cebolla, ajo, manzana, y aliños hasta lograr la consistencia de salsa homogénea.

Añadir la mezcla a un sartén y agregar la maicena, el jugo de naranja, el vino blanco, merkén y cocinar por 10 minutos.

Agregar a la salsa el pollo y cocinar por tres minutos, servir con las semillas de sésamo encima.

[COCINA]

¿Mezclar dulce y picante? Estas recetas le dirán que puede ser una buena idea

La comida "swicy", es decir, *sweet and spicy*, es una de las grandes tendencias gastronómicas de este año. Aquí, algunas preparaciones para probarla en casa.



TARTA DE CHOCOLATE Y MERKÉN

PPOR RAÚL PIÑUÑURI (ACADÉMICO DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN DE LA UNIVERSIDAD BERNARDO O'HIGGINS)

Ingredientes
 Para la base:
 -200 g de galletas de chocolate trituradas
 -100 g de mantequilla derretida

Para el relleno:
 -200 g de chocolate
 -200 ml de crema para batir
 -2 cdtas. de merkén (se puede ajustar la cantidad según

la tolerancia al picante de los comensales)
 -1 cda. de canela en polvo
 -1 cda. de extracto de vainilla
 -3 huevos
 -100 g de azúcar

Para decorar (opcional):
 -crema batida
 -merkén
 -150 g de berries

Precalentar el horno a 180°C y engrasar un molde para tarta.

En un tazón, mezclar las galletas trituradas y la mantequilla derretida hasta que estén bien combinadas. Presionar la mezcla en el fondo del molde para formar la base de la tarta.

Hornear la base de galleta por unos 10 minutos, luego retirarla del horno y dejarla enfriar mientras se prepara el relleno. En un recipiente resistente al calor, colocar el chocolate oscuro troceado.

En una cacerola pequeña, calentar la crema para batir a fuego medio hasta que empiece a hervir. Retirar del fuego y verter la crema caliente sobre el chocolate. Dejar reposar unos minutos para que

el chocolate se derrita, luego revolver hasta obtener una mezcla suave.

Agregar el merkén, la canela y el extracto de vainilla al chocolate derretido. Mezclar bien.

En otro tazón, batir los huevos y el azúcar. Agregarlos al chocolate y mezclar hasta que esté bien combinado.

Verter el relleno de chocolate sobre la base de galleta enfriada en el molde.

Hornear la tarta durante 25 a 30 minutos, o hasta que los bordes estén firmes pero el centro aún algo tembloroso.

Sacar la tarta del horno y dejarla enfriar. Luego, refrigerarla al menos dos horas. Decorar con berries, crema batida y un poco de merkén.

Natividad Espinoza R.

Lo picante y lo dulce son grandes tentaciones invernales y a veces se pueden juntar ambos sabores para dar origen a preparaciones inolvidables, que recuerdan a la cocina asiática y también a la gastronomía mexicana. Platos que pueden ser-

virse como entrada, fondo hasta postres -que además funcionan para la hora del té- pueden prepararse con esta exótica mezcla de sabores que hoy se conoce como "swicy", es decir, *sweet* (dulce) y *spicy* (picante).

Aquí, las propuestas de tres expertos para sumarse a una de las grandes tendencias gastronómicas de 2023.

CREMA DE ZANAHORIA SWICY

POR JOSÉ LUIS SOLÍS (ADMINISTRADOR GASTRONÓMICO DE INACAP)

Ingredientes
 -450 g de zanahorias peladas y cortadas en dados
 -1 taza de cebolla picada
 -220 g de camotes cortados en dados
 -30 ml de aceite de oliva
 -1 diente de ajo cortado
 -20 g de jengibre fresco pelado y cortado

-1 cda. de ralladura de limón
 -750 ml de caldo de pollo o de verduras
 -3/4 de taza de queso crema
 -jugo de 1 limón
 -sal
 -pimienta
 -ají en polvo

En una olla poner a calentar el aceite de oliva y la cebolla picada. Saltear hasta que se ponga transparente y añadir el camote y la zanahoria. Luego, sumar a la mezcla el ajo picado, jengibre y ralladura de limón, más la sal, pimienta y ají en polvo.

Cuando empiecen a salir los olores de los ingredientes, agregar el caldo y dejar hervir la sopa de 20 a 30 minutos. Rectificar los aliños.

Ya cocinada la sopa, licuar, añadir el queso crema y el jugo de limón. Volver a licuar la sopa, que es más bien una crema. Servir caliente.

