LITORALPRESS

Fecha: 01-06-2024
Medio: La Estrella de Arica
Supl. : La Estrella de Arica
Tipo: Noticia general
Título: **Con estos budines el frío pasará a un segundo lugar**

Pág. : 20
Cm2: 637,6
VPE: $ 1.037.410

Tiraje: 7.300
Lectoría: 21.900
Favorabilidad: No Definida

[COCINA]

Con estos budines el frío pasará a un segundo lugar

Con verduras o alguna proteína, este plato se alza como opción en esta época.

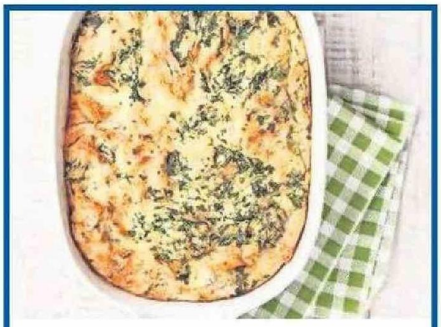
Ignacio Arriagada M.

Definitivamente, el frío se tomó el otoño. Y, así como la ropa abriga ante las bajas temperaturas, la alimentación es clave para mantener el cuerpo caliente y saciar las constantes ganas de comer.

Y una de las comidas que cumple a cabalidad con estas intenciones es el budín. Si bien abunda en las recetas dulces, también tienen su versión salada, con una extensa lista de ingredientes para la base, que va desde verduras hasta proteínas.

Capaz de convencer a los paladares más exigentes, esta preparación se ha ganado su lugar en la gastronomía local.

Acá, cinco expertos comparten algunas recetas.



BUDÍN DE ACELGA

POR MACARENA GARCÍA, NUTRICIONISTA DE CÁSCARA FOODS.

Ingredientes
- 1 manojo grande de acelgas
- 1 cebolla grande, picada finamente
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 huevos
- 3/4 taza de leche
- 1/2 taza de harina integral
- 1/4 taza de queso rallado (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- Una pizca de nuez moscada (opcional)

Precalentar el horno a 180°C. Engrasar un molde para hornear, preferiblemente uno rectangular. Lavar bien las acelgas y quitar los tallos duros. Picar las hojas en trozos pequeños. En un sartén grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Agregar la cebolla y el ajo, luego cocinar hasta que estén dorados unos 5 minutos. Agregar las acelgas picadas a la sartén y cocina, revolviendo ocasionalmente, alrededor de 8-10 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar. En un bowl, batir los huevos. Agregar la leche, y harina, para posteriormente mezclar hasta obtener una masa homogénea. Si se desea, añadir una pizca de nuez moscada para darle un toque de sabor. Incorporar las acelgas cocidas y la cebolla a la mezcla de huevo. Añadir el queso rallado, si se desea usar. Mezclar bien y sazonar con sal y pimienta al gusto. Verter la mezcla en el molde preparado y asegurarse de que esté distribuida de manera uniforme. Hornear en el horno precalentado durante 35-40 minutos, o hasta que esté dorado en la parte superior. Una vez listo, retirar del horno y dejar enfriar antes de cortar en porciones. Servir.

BUDÍN DE COLIFLOR Y BRÓCOLI

POR CAROLINA PYE, ACADÉMICA DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UANDES.

Ingredientes
- 100 gr de cebolla en cubitos
- 150 gr de zanahoria rallada
- 100 gr de pimentón
- 350 gr de brócoli
- 300 gr de coliflor
- 2 huevos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 50 gr de queso rallado
- 1 cucharada de orégano
- 2 cucharadas de sal
- 1 cuchara de ajo en polvo
- 1/2 cuchara de pimienta

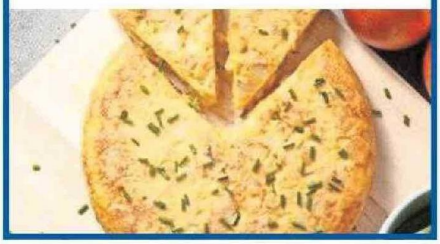
Con un poco de aceite de oliva, sofreír en un sartén la zanahoria, el pimentón y la cebolla. Luego, lavar y cortar el brócoli y la coliflor. Si se desean más blandas, se pueden cocer previamente. Hecho esto, en un bowl batir los huevos y añadir los condimentos: sal, ajo en polvo, pimienta y orégano. Posteriormente, mezclar las verduras previamente cortadas y cocidas (si se prefiere), el sofrito y los huevos batidos. Poner todo en una fuente para horno previamente aceitada. Poner la fuente en el horno y hornear por 25 minutos a 200 grados, todo tapado con papel alusa. Destapar, añadir el queso rallado y hornear 10 minutos más para gratinar. Servir.

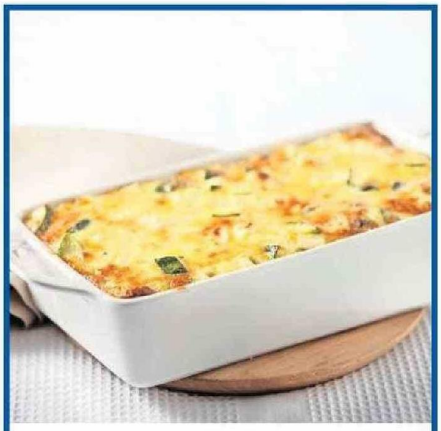
BUDÍN DE ATÚN

POR TOMÁS BAEZA, CHEF Y DOCENTE DE SUPERPROF.CL.

Ingredientes
- 2 latas de atún
- 5 huevos
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 taza de pan rallado
- 1/2 taza de leche
- 1/4 taza de queso rallado
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva para engrasar

Precalentar el horno a 180°C y engrasar con aceite o mantequilla un molde para hornear. En un bowl, mezclar el atún y los huevos batidos. Picar a cuadritos la cebolla y zanahoria, y mezclar las verduras con el pan rallado y la leche a la preparación de atún. Mezclar bien hasta que todos los ingredientes estén fusionados. Añadir el queso rallado y el perejil a la mezcla. Revolver. Condimentar la mezcla con sal y pimienta al gusto y mezcla para distribuir uniformemente los condimentos. Verter la mezcla en el molde para hornear preparado y cocinar en el horno precalentado durante aproximadamente 45 minutos. Servir.





BUDÍN DE POLLO Y VERDURAS

POR CARMEN LABRA, CHEF DEL RESTAURAN EL VIÑAMARINO.

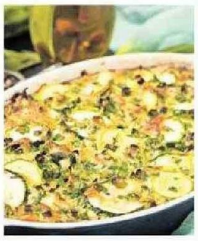
Ingredientes
- 700 gr de pechuga de pollo deshuesada
- 2 zanahorias
- 3 huevos
- 1 pimentón rojo
- 1 zapallo italiano
- 30 gr de perejil
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de orégano

Lo primero es precalentar el horno a 180°C. Cortar las zanahorias y el pimentón en cubitos. Rallar el zapallo italiano. En una olla con agua caliente y sal, cocinar la zanahoria y el pimentón. Dejar entre 5 a 7 minutos, hasta que estén a punto. En un bowl, cocer el pollo picado durante 10 minutos. Agregar orégano y sal. Reservar. Batir los huevos en un recipiente. En una fuente para horno, verter las verduras cocidas, el zapallo italiano rallado, el pollo cocido, los huevos batidos y espolvorear perejil picado en la parte superior. Poner la fuente al horno por 30 minutos a 180°C. Una vez listo, servir.

BUDÍN DE ZAPALLO ITALIANO

POR XIMENA RODRÍGUEZ, DIRECTORA DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UBO.

Ingredientes
- 2 zapallos italianos grandes
- 3 huevos
- 1 taza de harina de trigo
- 1 taza de queso rallado (preferiblemente queso parmesano)
- 1/2 taza de leche descremada
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva engrasar el molde



Precalentar el horno a 180°C (350°F). Lavar bien los zapallos italianos y cortarlos en rodajas finas. Dejar la piel si se desea, ya que es comestible y le dará más color al budín. En un bowl grande, batir los huevos hasta que estén bien mezclados. Agregar la harina, el queso rallado, la leche, el polvo de hornear, la sal y la pimienta al bowl con los huevos batidos. Mezclar todo hasta obtener una masa homogénea. Incorporar las rodajas de zapallo italiano a la mezcla y revolver suavemente para que se impregnen bien. Engrasar un molde para budín con aceite de oliva. Verter la mezcla en el molde preparado, asegurándose de distribuir uniformemente los ingredientes. Hornear el budín en el horno precalentado durante aproximadamente 45-50 minutos, o hasta que esté dorado en la parte superior y al insertar un palillo en el centro, este salga limpio. Una vez listo, retirar el budín del horno y dejar que se enfríe durante unos minutos antes de desmoldarlo. Servir el budín, acompañado de una ensalada fresca.