

[COCINA]

A celebrar el Día del Cacao con estas recetas

Este domingo festeja su día. Expertos entregan diversas opciones culinarias.

Ignacio Arriagada M.

Este domingo 7 de julio se celebra en todo el mundo el Día del Cacao, una fecha donde se festeja y honra tanto al árbol como al fruto que hacen posible que millones de personas disfruten el chocolate.

Además de su peculiar sabor, el cacao es beneficioso para la salud de las personas. Por ejemplo, la Organización de las Naciones

Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), asegura que este alimento, en su forma más pura, contiene una mayor cantidad de antioxidantes que el vino o el té verde. También tiene diversos efectos analgésicos, antiinflamatorios y antimicrobiales.

Cinco expertos en el uso del cacao compartieron con este medio algunas recetas dulces y agrícolas para preparar en casa este fin de semana. ☺

PLATEADA BRASEADA EN CHOCOLATE

POR ABRAHAM SOTO, CHEF DE FUGA COCINA.

Ingredientes:
 -1 kilo de plateada
 -1/2 cebolla
 -1/2 zanahoria
 -2 dientes de ajo
 -100 gr de chocolate bitter
 -200 ml de vino tinto
 -Aceite al gusto
 -Sal y pimienta al gusto

Preparación:

En una sartén, calentar aceite y dorar la carne por ambos lados. Salpimentar al gusto y reservar en otro recipiente. En el mismo sartén de la carne, dorar todas las verduras en cortes irregulares. Luego, montar la carne sobre las mismas. Agregar el vino, la misma medida de agua y cocinar a fuego medio por 35 minutos. Sacar la carne, colar y licuar los vegetales. Devolver todo a la olla junto con el chocolate y cocinar a fuego medio durante 15 minutos más. Rectificar la sal y servir.



MUFFINS DE CACAO

POR TOMÁS BAEZA, CHEF Y PROFESOR DE SUPERPROF.CL

Ingredientes:
 -1 y 3/4 tazas de harina sin polvos de hornear
 -1/2 taza de cacao en polvo
 -1 taza de azúcar
 -1 cucharadita de polvo de hornear
 -1/2 cucharadita de sal
 -2 huevos grandes
 -1 taza de yogur natural sin endulzar
 -1/2 taza de leche
 -1/2 taza de vegetal
 -1 cucharadita de extracto de vainilla

Preparación:

Precalentar el horno a 180°C y prepara una bandeja para muffins engrasándola ligeramente. En un recipiente grande, agregar la harina, cacao en polvo, bicarbonato de sodio, polvo de hornear y sal. Añadir la azúcar granulada a los ingredientes secos y mezcla bien. En otro recipiente, batir los huevos ligeramente. Añadir el yogur, la leche, el aceite y el extracto de vainilla. Mezclar bien los ingredientes. Verter los ingredientes líquidos sobre los secos y mezclar con una espátula o hasta que se combine. Es importante no sobre mezclar, puesto que la masa debe quedar ligeramente grumosa. Dividir la masa uniformemente entre los moldes para muffins preparados, llenándolos hasta aproximadamente 3/4 de su capacidad. Cocinar a 180° por 45 minutos y luego retira y deja reposar. Servir.

TRUFAS DE CHOCOLATE

POR RUTH IGOR, NUTRICIONISTA DE LA UNIVERSIDAD DE CHILE.

Ingredientes:
 -400 gr de cobertura de chocolate semi amargo
 -150 ml de crema de leche
 -100 gr de mantequilla sin sal
 -1/2 cucharadita de esencias al gusto
 -Chocolate granulado al gusto

Preparación:

Primero, picar el chocolate en trozos pequeños. Calentar la crema de leche hasta que hierva y luego verter sobre el chocolate. Una vez pasado unos minutos, revolver hasta tener una mezcla homogénea. Agregar la mantequilla y revolver hasta integrar bien. Agregar la esencia elegida y revolver nuevamente hasta homogeneizar. Dejar que endurezca en el refrigerador. Hacer pelotas y pasar por el chocolate granulado. Llevar nuevamente al refrigerador por unos 30 minutos. Servir.



GALLETONES DE CACAO

POR @COCINOCONPLANTAS PARA PACCARI

Ingredientes:
 -1/2 taza de azúcar de caña
 -1/4 taza de aceite de oliva
 -1/3 taza de leche
 -2 tazas de harina de avena
 -1/4 taza de cacao amargo
 -1/2 cucharadita de polvo de hornear
 -80 gr de chocolate reposero en barra

Preparación:

Formar la masa mezclando todos los ingredientes. Luego refrigerar para que quede firme y poder porcionar. Se puede llevar al congelador unos minutos para que el proceso sea más rápido. Porcionar ayudándose con una cuchara de helados para luego formar bolitas y rellenar con mantequilla de mani (es opcional). Luego, si se prefiere las galletas bien dulces, pasar por azúcar antes de aplastar en una lata previamente engrasada. Si no, omitir este paso. Hornear a 180°C por 15 minutos. Para retirar, poner trozos de chocolate y volver al horno unos 3 minutos más. Dejar enfriar y servir.



POLLO AL CHOCOLATE

POR CARMEN LABRA, CHEF DEL RESTAURAN EL VIÑAMARINO.

Ingredientes:
 -1 kg de trutos de pollo
 -1/2 taza azúcar morena
 -4 dientes de ajo, picados
 -1 taza de caldo de pollo
 -200 gr de chocolate
 -1/2 kg de papas
 -1 rama de canela
 -2 cucharadas de harina
 -1 cebolla, cortada en pluma
 -1/2 taza de vino blanco
 -2 cucharadas de salsa de tomate
 -1/2 taza de crema
 -Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Primero, condimentar el pollo con sal y pimienta al gusto. Luego, pasar los trutos por la harina y sellar bien en un sartén. En una olla, freír la cebolla con la azúcar morena y canela. Incorporar el pollo sellado. Verter el vino blanco y reducir a fuego bajo. En una fuente calentar el caldo de pollo y agregar la salsa de tomate y el chocolate. Integrar. Verter la mezcla al pollo y cocinar 30 minutos a fuego bajo. Una vez pasado el tiempo, añadir la crema de leche y cocinar por 5 minutos. Servir.