

Fecha: 15-06-2024
 Medio: La Estrella de Arica
 Supl.: La Estrella de Arica
 Tipo: Noticia general
 Título: Sorprende en el Día del Padre con estas recetas

Pág.: 20
 Cm2: 662,4
 VPE: \$ 1.077.734

Tiraje: 7.300
 Lectoría: 21.900
 Favorabilidad: No Definida

[COCINA]

Sorprende en el Día del Padre con estas recetas

Festejar este día con un rico menú, y acompañado de la familia, es una de las mejores alternativas para regalonear a los papás.

Ignacio Arriagada M.

Este domingo 16 de junio se celebra el Día del Padre, una fecha donde se festeja a la figura paterna y se honra su amor incondicional, cuidados y sacrificios.

Y una de las maneras de demostrarles el cariño es cocinando un rico plato para disfrutar durante el almuerzo.

Aunque algunos sean fanáticos de las carnes ro-

jas, de los mariscos o champiñones, lo importante es que el plato que se prepare sea exquisito y tenga ese toque de amor que tanto alegra y llena el alma.

Este medio consultó a cinco expertos en nutrición y gastronomía cuáles podrían ser las recetas para festejar este domingo y deleitar el paladar de los padres.

A continuación, cinco alternativas, con sus respectivos ingredientes y preparaciones. 🍴



HAMBURGUESA CLÁSICA

POR LILIAN JEREZ, CHEF DEL BAR SANTIAGO DE BORDERÍO.

Ingredientes

-1 pan brioche	lechuga
-200 gr de hamburguesa Angus	-10 gr de cebolla morada, cortada en pluma
-30 gr de hojas frescas de	-4 rodajas de tomate

En el horno previamente precalentado, meter el pan entre 30 a 45 segundos. Freír la hamburguesa en una plancha caliente por unos 5 minutos y por cada lado, o hasta que esté en su punto. Proceder a montar, en un plato sobre el pan caliente agregar la hamburguesa, luego las hojas frescas de lechuga, las láminas de tomate y la cebolla morada. Tapar y cerrar con una brocheta larga para mantenerla estable. Finalmente, acompañar la hamburguesa clásica con una porción de papas fritas.



CARNE MECHADA

POR JAVIER MARURI, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICO DE LA UNIVERSIDAD ANDRÉS BELLO.

Ingredientes

-1 kg de pollo ganso	-1 cdta de orégano
-1 zanahoria grande	-½ litro de vino tinto
-½ cebolla	-300 ml de agua
-1 cdta de ajo en polvo	-Sal y pimienta al gusto
	-Aceite al gusto

En una olla, agregar aceite y sellar bien la carne. Incorporar la zanahoria cortada en rodajas, la cebolla cortada en pluma, los condimentos, el vino y el agua. Revolver bien y llevar a cocción por 40 minutos en una olla a presión o 1 hora y media en una olla común. Pasado el tiempo, sacar la carne de la olla y desmechar con tenedor. Con las verduras y el caldo que queda de la cocción, procesar en una juguera para preparar una salsa. Se puede usar maicena en caso de querer espesarla. Emplatar la carne y poner la salsa sobre esta. Se puede acompañar con puré, arroz, verduras o lo que se desee.

PASTELERA CON ASADO DE TIRA

POR YERKO ATLAGICH, CHEF DE MAJKA BISTRÓ.

Ingredientes

Para la pastelera de choclo:	Para la carne:
-5 choclos grandes rallados	-1 kilo de asado de tira de vacuno
-250 ml de leche semidescremada	-1 cebolla
-1 pizca de sal	-250 ml de vino tinto
-1 pizca de pimienta	-500 ml de agua
-3 hojas de albahaca	-2 dientes de ajo
	-2 hojas de laurel
	-1 manojo pequeño de perejil
	-Sal y pimienta negra molida al gusto

Pastelera de choclo:

En una juguera, moler el choclo junto con la albahaca y un poco de leche para facilitar la molienda. Luego, cocinar el choclo molido en una olla a fuego suave, sin dejar de revolver hasta que hierva unos minutos y pierda el sabor a cñudo. A medida que se va cocinando y espesando, verter pequeñas cantidades de leche. Como resultado debe quedar cremoso y levemente untable. Sazonar con sal y pimienta.

Asado de Tira:

Cortar la cebolla en pluma gruesa, el ajo en cuadros pequeños y dejarlo en una budinera. Luego, poner la carne entera sobre las verduras y condimentar con sal, las hojas de laurel y la pimienta. Incorporar el vino, el agua y los dientes de ajo picados. Cubrir la budinera con varias capas de papel aluminio y llevar al horno precalentado a 150°C durante 6½ horas. Cuando lleve 3 horas de cocción, sacar la budinera, dar vuelta la carne y rectificar sabor. Volver a tapar y llevar al horno hasta completar la cocción. Una vez lista la cocción, sacar la budinera del horno y separar la carne del jugo y verduras. Las verduras y el jugo llevarlas a una juguera y licuar. Porcionar la carne y servir con el jugo de la cocción.



CEVICHE DE CHAMPIÑONES

POR TOMÁS BAEZA, CHEF Y DOCENTE DE SUPERPROFCL.

Ingredientes

-500g de champiñones frescos	co
-4 limones exprimidos	-2 dientes de ajo
-1 cebolla morada	-1 jalapeño (opcional, para un toque picante)
-1 pimentón rojo	-Sal y pimienta negra recién molida al gusto
-1 pimentón verde	-Tortillas de maíz o chips de tortilla para servir
-1 manojo de cilantro fresco	

Limpiar los champiñones para quitar cualquier suciedad. Retirar los tallos y cortar en rodajas finas. Exprimir el jugo de los limones y reservar en un recipiente. Picar finamente la cebolla, los pimentones, el ajo, el cilantro y el jalapeño (si se está usando). En un tazón grande, colocar las rodajas de champiñones y verter el jugo de limón sobre ellos. Dejar reposar durante unos 20-30 minutos. Una vez los champiñones hayan reposado, agregar los vegetales al tazón. Mezclar. Añadir la sal y la pimienta al gusto. Cubrir el tazón con papel film y refrigerar el ceviche durante al menos 30 minutos antes de servirlo. Servir el ceviche de champiñones y acompañar, si se desea, con tortillas de maíz o chips de tortilla.



MACHAS A LA PARMESANA

POR CONSTANZA BERNAL, CHEF DEL RESTAURAN LOS BUENOS AMIGOS.

Ingredientes

-20 unidades de macha (con sus conchas)	-150 gr de cucharaditas de queso parmesano fresco
-1 cubo de mantequilla por cada unidad de macha	-Sal y pimienta al gusto
-½ taza de vino blanco (opcional)	-2 limones, cortados en mitades

Una vez limpias las machas y las conchas, golpear cada unidad con el mango de un cuchillo para que estas (machas) queden más blandas. Poner las conchas en una lata y agregar sobre ellas una lengua (dos si son muy chicas), un cubo de mantequilla y una cucharadita de vino blanco. Luego, colocar queso parmesano sobre las machas. Antes de hornear las machas, añadir sal de mar y pimienta al gusto en cada unidad. Llevar la lata al horno precalentado a 180°C y cocinar hasta que las machas tengan un tono rosado intenso y el queso se haya derretido. Retirar las machas y ponerlas en un plato. Acompañar con limones cortados en mitades.