

**[COCINA]**

# Estas legumbres harán más llevadero el invierno

Cuando el cuerpo tiene que hacer un esfuerzo extra para mantener el calor constante, unas lentejas, garbanzos o porotos vienen excelente.

Ignacio Arriagada M.  
 Medios Regionales

Las bajas temperaturas de este mes en varias regiones del país han sorprendido a las personas. Y una de las mejores maneras de hacer más llevaderas estas gélidas jornadas es comiendo unas ricas legumbres, en distintas variedades.

Y es que cuando el orga-

nismo tiene que hacer un esfuerzo extra para mantener el calor de forma constante en el cuerpo, unas preparaciones a base de lentejas, garbanzos, arvejas o porotos vienen muy bien.

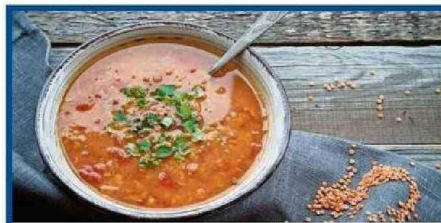
Cinco expertos en gastronomía compartieron con este medio algunas recetas para preparar en casa y disfrutarlas durante el almuerzo o la cena. ☺


**CURRY DE GARBANZOS**

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

<b>Ingredientes</b>	(400 ml)
-800 gramos de garbanzos cocidos	-2 cucharadas de pasta de <i>curry</i>
-1 cebolla grande, picada finamente	-1 cucharadita de cúrcuma
-3 dientes de ajo, picados	-1 cucharadita de comino molido
-1 trozo de jengibre fresco, rallado o picado	-1 cucharadita de cilantro molido
-1 pimienta roja, cortado en tiras finas	-sal al gusto
-400 gramos de tomates triturados	-1 cucharada de aceite de oliva
-1 lata de leche de coco	-cilantro fresco picado para decorar (opcional)

Picar la cebolla, el ajo y el jengibre. Cortar el pimiento rojo en tiras finas. Calentar la cucharada de aceite de oliva en una olla grande a fuego medio. Agregar la cebolla y cocinar hasta que esté transparente. Añadir el ajo y el jengibre, cocinar por 1 minuto más, revolviendo constantemente para evitar que se quemen. Añadir la pasta de *curry*, la cúrcuma, el comino y el cilantro molido a la olla. Cocinar por unos 2 minutos, revolviendo bien para que se mezclen los sabores. Incorporar el pimiento rojo y cocinar por otros 3-4 minutos hasta que empiece a ablandarse. Agregar los tomates triturados y la leche de coco a la olla. Mezclar bien y llevar a ebullición. Una vez que la mezcla esté hirviendo, reducir el fuego a medio-bajo y añadir los garbanzos escurridos. Cocinar a fuego lento durante 15-20 minutos, revolviendo ocasionalmente, para permitir que los sabores se mezclen y el *curry* espese un poco. Probar y ajustar la sal según sea necesario. Servir el *curry* de garbanzos caliente, acompañado de arroz basmati. Opcionalmente, espolvorear con cilantro fresco picado antes de servir.


**GUISO DE LENTEJAS ROJAS**

POR JAVIER MARURI, ACADÉMICO DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA, UNAB SEDE CONCEPCIÓN.

<b>Ingredientes</b>	-1 diente de ajo
-1 taza de lentejas rojas	-½ cebolla
-1 tomate	-aceite, sal, pimienta y perejil al gusto
-1 zanahoria	
-½ pimentón	

No se debe remojar las lentejas. Lavar bien el tomate, la zanahoria y el pimentón. Picar en cubos pequeños el tomate, pimentón, ajo y la cebolla. Rallar la zanahoria. En una olla con un poco de aceite caliente, sofreír los ingredientes mencionados y sazonar con sal y pimienta al gusto hasta que estén cocidos. Agregar las lentejas con 3 tazas de agua. Cocinar a fuego lento por 10 minutos. Decorar con perejil cortado fino y espolvorear con queso rallado.

**LENTEJAS ATOMATADAS**

POR SOLEDAD VENEGAS, DIRECTORA DE LA CARRERA DE GASTRONOMÍA DE DUOC UC SEDE VALPARAÍSO.

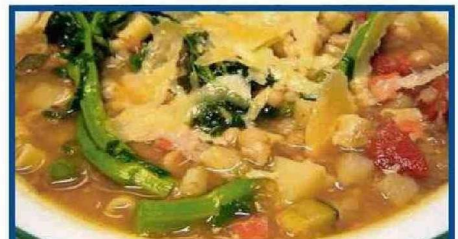
<b>Ingredientes</b>	-2 cucharadas de aceite de oliva
-1 taza de lentejas	-1 pimentón verde mediano, picado
-500 gramos de tomates pelados y picados (sin semillas)	-1 cebolla mediana, picada
-4 tazas de agua	-sal y pimienta al gusto

Hervir agua en una olla y agregar las lentejas. Una vez que hierva de nuevo, bajar la temperatura y cocinar a fuego lento por 20 minutos. Colar el agua y reservar las lentejas. Calentar el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Sofreír el pimentón con la cebolla durante 5 minutos, hasta que la cebolla esté tierna. Añadir los tomates picados. Salpimentar al gusto y agregar las lentejas. Reducir el fuego. Cocinar por otros 25 o 30 minutos, hasta que las lentejas estén blandas. Servir.


**ENSALADA CON CROQUETAS DE GARBANZO**  
 POR ANDREA GARIN, CHEF DE EMPORIO LA ROSA.

<b>Ingredientes croqueta</b>	las especias que se desee
-½ taza de garbanzos (remojados la noche anterior y escurridos)	-aceite de oliva al gusto
-media cebolla blanca, picada en cubitos	
-1 puñado de hojas de cilantro y perejil, previamente lavado y secado	<b>Ingredientes ensalada</b>
-½ cucharadita de bicarbonato de sodio	-mix de hojas verdes
-comino, sal, pimienta o	-tomate <i>cherry</i>
	-zanahoria
	-palta laminada
	-jugo de limón
	-aceite de oliva y sal al gusto

Colocar todos los ingredientes en una procesadora. Procesar hasta obtener una mezcla homogénea. Hacer las croquetas del tamaño que se desee y refrigerar por 30 minutos. Freír las croquetas en abundante aceite o si se desea una alternativa más saludable, llevarlo al horno con papel antiadherente, por 25 a 30 minutos, hasta que estén doradas. Montar el *mix* de hojas verdes en un bol profundo, añadiendo la zanahoria rallada, la palta laminada y los tomates partidos por la mitad. Colocar las croquetas en la parte superior y aderezar con jugo de limón y agregar sal al gusto. Servir.


**MENESTRÓN DE POROTOS**

POR MARÍA CASTRO, CHEF DEL RESTAURANTE LOS BUENOS AMIGOS.

<b>Ingredientes</b>	ca, picada
-½ taza de porotos granados	-1 zanahoria, picada en cubos
-1 cebolla mediana, cortada en cubitos	-1 taza de choclo picado en cubos
-1 diente de ajo	-1 taza de zapallo, picado en cubos
-3 cucharadas de aceite vegetal	-1 papa, cortada en cubos
-1 litro de agua fría	-½ taza de porotos verdes
-3 hojas de albahaca fresca	-orégano, ají de color, comino y sal al gusto

Primero, calentar aceite en una olla y hacer un sofrito con la cebolla y el diente de ajo, agregando sal al gusto para sazonar. Dejar cocinar por 60 segundos. Luego, agregar los porotos granados, la albahaca fresca y picada. Revolver. Añadir la zanahoria en cubitos, el choclo picado y el zapallo. Revolver. Agregar la papa picada y los porotos verdes. Condimentar con orégano, comino y ají color al gusto. Mientras se revuelve, verter 1 litro de agua fría en la olla. Mezclar todo y probar. Si es necesario sazonar nuevamente, ahora es el momento. Cocinar 20 a 25 minutos. Servir.