

## [COCINA]

# ¿Bajo presupuesto? Acá cinco cenas económicas para Navidad

Si el dinero escasea, pero aún así se desea sorprender a los seres queridos con ricas preparaciones, estas alternativas sacarán aplausos.

### PIMIENTOS RELLENOS Y PAPAS HORNEADAS

POR VAVIER MARURI, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICO UNAB, SEDE CONCEPCIÓN.

**Ingredientes**  
 Para los pimientos morrones rellenos:  
 4 pimientos morrones (de cualquier color)  
 -300 gr de carne molida  
 -1 taza de quinoa cocida  
 -1 cebolla pequeña, picada finamente  
 -1 diente de ajo picado  
 -1 zanahoria rallada  
 -1 tomate picado en cubos  
 -1/2 taza de queso rallado  
 -1 cda de aceite de oliva  
 -1 cucharadita de comino  
 -Sal y pimienta al gusto  
 -Hojas de albahaca o cilantro fresco

Para las papas horneadas:  
 -6 papas medianas, peladas y cortadas en rodajas  
 -2 cdas de aceite de oliva  
 -1 cda de romero fresco

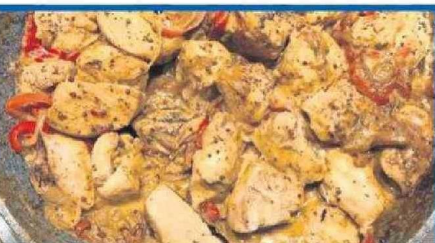
-1 cucharadita de tomillo fresco  
 -1 cda de ajo en polvo  
 -Sal y pimienta al gusto

Para preparar las papas, se debe precalentar el horno a 200°C y lavarlas, pelarlas y cortarlas en rodajas. Colocar las papas en un bowl grande y mezclar con el aceite de oliva, romero, sal y pimienta. Poner las papas sobre una bandeja para horno por 30-40 minutos, o hasta que estén doradas y crujientes, volteándolas a la mitad del tiempo de cocción. Para preparar los pimientos se debe cortar su parte superior y quitar las semillas con cuidado. En una sartén grande calentar el aceite de oliva y sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén dorados. Agregar la carne molida y cocinar hasta que se dore, rompiéndola en trozos pe-



queños con una cuchara. Incorporar la zanahoria rallada, el tomate, la quinoa cocida, el comino y el pimentón. Cocinar todo junto durante unos 5 minutos para que se mezclen los sabores. Salpimentar al gusto. Retirar del fuego y agrega el queso rallado, mezclando bien hasta que se derrita un poco. Rellenar

cada pimiento con la mezcla de carne y quinoa, presionando ligeramente para que el relleno se compacte bien. Colocar los pimientos rellenos en una fuente para horno y hornear los pimientos a 180°C durante 20-25 minutos, hasta que estén tiernos y dorados por encima. Emplatarse y servir.



### POLLO A LA MOSTAZA

POR CAROLINA PYE, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UANDES.

**Ingredientes**  
 -2 pechugas de pollo  
 -1 diente de ajo  
 -1 cda. de salsa de soja  
 -Aceite de oliva al gusto

-1/4 de taza de mostaza  
 -1/2 taza de agua  
 -1 cda. de maicena  
 -Ciboulette y sal al gusto

En una sartén, freír el diente de ajo picado en aceite de oliva. Luego, agregar las dos pechugas de pollo cortadas en cubos. Una vez que se sellen, agregar sal, pimienta y la salsa de soja. Cuando estén incorporados los ingredientes, agregar la mostaza y la maicena y revolver hasta que la mezcla se espese. Finalizar con un poco de ciboulette picado. Servir con arroz blanco.

### PERNIL DE CERDO AL HORNO CON MIEL Y MOSTAZA

POR TOMÁS BAEZA, CHEF Y PROFESOR DE SUPERPROFCL.

**Ingredientes**  
 -1 pernil de cerdo (2-3 kg)  
 -1/2 taza de miel  
 -1/4 taza de mostaza

-1 taza de vino blanco  
 -4 dientes de ajo picados  
 -Sal y pimienta al gusto  
 -Romero fresco al gusto

Hacer pequeñas incisiones en el pernil y rellenarlas con ajo. En un bowl, mezclar la miel, la mostaza, el vino, sal y pimienta. Untar el pernil con esta mezcla y espolvorear con romero. Colocar el pernil en una fuente para horno, cubrirlo con papel aluminio y hornear a 180°C durante 2 horas. Retirar el papel aluminio, subir la temperatura a 200°C y hornear por 30 minutos más para dorarlo. Servir acompañado de papas doradas o ensalada chilena.



### CEVICHE VEGANO

POR RIELES DEL ÁGUILA, CHEF DE KECHUA BORDERÍO.

**Ingredientes**  
 -200 gr de champiñón  
 -1 pepino  
 -1 betarraga  
 -1 palta  
 -1 manojo de cilantro  
 -4 limones exprimidos (jugo)  
 -1 choclo  
 -1 camote cocido  
 -Sal y pimienta al gusto  
 -1 cebolla morada



Para preparar la leche de tigre de betarraga se debe pelar y cortar la betarraga en trozos pequeños. Licuar la betarraga con el jugo de los limones, el diente de ajo y un poco de agua hasta obtener una mezcla homogénea. Colar la mezcla para obtener un jugo suave y sin grumos. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Para preparar los ingredientes del ceviche se debe lavar y cortar los champiñones en láminas delgadas. Pelar el pepino y cortarlo en rodajas finas. Pelar la palta y cortarla en forma de abanico. Picar finamente el cilantro. Desgranar el choclo cocido. Cortar el camote cocido en rodajas o cubos. Cortar la cebolla morada en juliana fina y dejarla reposar en agua con sal por unos minutos para suavizar su sabor, luego escurrir. Para montar, en un bowl grande mezclar los champiñones, pepino, betarraga, palta, y cilantro. Añadir la leche de tigre de betarraga y mezclar bien para que todos los ingredientes se impregnen del sabor. Dejar reposar en el refrigerador por unos 10-15 minutos para que los sabores se integren. Para finalizar, servir en un plato grande y acompañar con los granos de choclo, los trozos de camote y la cebolla morada por encima.

### RISOTTO DE CHORITOS

POR MARÍA TRINIDAD FORTEZA, NUTRICIONISTA DE ORIZON.

**Ingredientes**  
 -700 gr de choritos sin concha  
 -3 cdas. de aceite de oliva  
 -2 cdas. de mantequilla  
 -1/2 cebolla blanca  
 -Sal y pimienta al gusto  
 -1 taza de arroz camaroli arboreo (para risotto)  
 -1 litro de caldo de pescado o marisco  
 -2 hojas de laurel  
 -1/2 taza de tomates deshidratados picados  
 -1/2 taza de queso parmesano  
 -1/2 taza de queso crema  
 -1/4 taza de cilantro picado



En una olla grande, calentar el aceite de oliva y la mantequilla a fuego medio. Agregar la cebolla picada y sofreír hasta que esté transparente, sazonando con sal y pimienta al gusto. Incorporar el arroz camaroli o arboreo y revolver constantemente durante unos minutos, hasta que los granos estén ligeramente dorados y brillantes. Agregar gradualmente el caldo de pescado o marisco caliente, apro-

ximadamente una taza a la vez, revolver constantemente y esperar a que el líquido se absorba antes de añadir más. Añadir las hojas de laurel para dar sabor. Cuando el arroz esté casi cocido (al dente), añadir los tomates deshidratados picados y mezclar bien. Incorporar los choritos sin concha y cocinar por unos minutos más, hasta que estén calientes y bien integrados con el risotto. Retirar la olla del fuego y agregar el queso parmesano rallado, el queso crema y el cilantro picado. Mezclar todo suavemente hasta que el queso se derrita y se incorpore completamente. Rectificar la sazón con sal y pimienta, según se estime. Servir el risotto de choritos caliente, espolvoreado con un poco más de queso parmesano y cilantro fresco.