

Sorprende en el Día del Padre con estos exquisitos almuerzos

Festejar este día con un rico menú, y acompañado de la familia, es una de las mejores alternativas para regalar 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 demostrarle el cariño es cocinando un rico plato para disfrutar durante el almuerzo.

Aunque algunos sean fanáticos de las carnes rojas,

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.

PASTELERA CON ASADO DE TIRA

POR YERKO ATLAGICH, CHEF DE MAJKA BISTRO.

Ingredientes

- Para la pastelera de choclo:
- 5 choclos grandes rallados
- 250 ml de leche semidescremada
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 3 hojas de albahaca

Para la carne:

- 1 kilo de asado de tira de vacuno
- 1 cebolla
- 250 ml de vino tinto
- 500 ml de agua
- 2 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 manojo pequeño de perejil
- Sal y pimienta negra molida al gusto

Preparación

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 crudo. A medida que se va cocinando y espesando, verter pequeñas cantidades de leche. Como resultado debe quedar cremoso y levemente untado. 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.



HAMBURGUESA CLÁSICA

POR LILIAN JÉREZ, CHEF DEL BAR SANTIAGO DE BORDERÍO.

Ingredientes

- 1 pan bríoche
- 200 gr de hamburguesa angus
- 30 gr de hojas frescas de

lechuga

- 10 gr de cebolla morada, cortada en pluma
- 4 rodajas de tomate

Preparación

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 calien-

te 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.

CEVICHE DE CHAMPIÑONES

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

Ingredientes

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

Preparación

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 ro-



CARNE MECHADA

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

Ingredientes

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

Preparación

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. Emplatarse la carne y poner la salsa sobre esta. Se puede acompañar con puré, arroz, verduras o lo que se desee.



MACHAS A LA PARMESANA

POR CONSTANZA BERNAL, CHEF DEL RESTAURAN LOS BUENOS AMIGOS.

Ingredientes

- 20 unidades de macha (con sus conchas)
- 1 cubo de mantequilla por cada unidad de macha
- ¼ taza de vino blanco (opcional)
- 150 gr de cucharaditas de queso parmesano fresco
- Sal y pimienta al gusto
- 2 limones, cortados en mitades

Preparación

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.