LITORALPRESS

Fecha: 28-09-2023
Medio: La Estrella de Iquique
Supl. : La Estrella de Iquique
Tipo: Noticia general
Título: Cinco recetas primaverales a base de verduras y frutas

Pág. : 19
Cm2: 649,3
VPE: $ 1.083.659

Tiraje: 9.500
Lectoría: 28.500
Favorabilidad: No Definida

[COCINA]

Cinco recetas primaverales a base de verduras y frutas

Durante esta estación el clima se vuelve más cálido y soleado, lo que influye en los hábitos alimenticios y favorece el consumo de alimentos frescos.

Ignacio Arriagada M.

Se acerca octubre y la hasta ahora esquiva primavera empieza a mostrar días más cálidos y soleados, lo que permite variar los hábitos alimenticios, pues por ejemplo, aumenta la oferta de alimentos frescos, lo que es ideal para aprovechar la variedad de frutas y verduras frescas.

Estos alimentos aportan abundancia de vitaminas, minerales y antioxidantes fundamentales fortalecer la salud en general. Aquí, tres especialistas compartieron sus propuestas para esta época del año, utilizando, entre otros ingredientes, hierbas como el cilantro, albahaca, perejil y eneldo para dar sabor a tus comidas en lugar de depender en exceso de la sal.

ENSALADA DE FRUTILLAS Y ESPINACAS

POR RAÚL PIÑUÑURI (ACADÉMICO DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN DE LA UNIVERSIDAD BERNARDO O'HIGGINS)

Ingredientes

-200 g de espinacas frescas
-200 g de frutillas, cortadas en rodajas
-1/4 de taza de nueces picadas
-1/4 de taza de queso de cabra desmenuzado
-2 cucharadas de vinagre balsámico
-1 cucharada de miel
-2 cdas. de aceite de oliva
-Sal y pimienta al gusto

En un tazón grande, combinar las espinacas, las fresas, las nueces y el queso de cabra. En otro recipiente, mezclar el vinagre balsámico, la miel y el aceite de oliva para hacer el aderezo. Verter el aderezo sobre la ensalada y mezclar bien. Añadir sal y pimienta al gusto.

TATAKI DE ATÚN MAJKA

POR YERKO ATLAGICH DE @MAJKA.BISTRO

Ingredientes

-Atún
-Salsa de ostras
-Vinagre de arroz
-Sésamo dos colores
-Salsa de ostras
-Chutney de mango
-Limón
-Guacamole
-Flores para decorar

Primero, tomar el lomo de atún, untar en la salsa de ostras y pasar por el sésamo de dos colores. Sellar en una sartén con aceite de sésamo. Cortar en láminas cuadradas. Hacer más ligero el chutney de mango, incorporando limón y agua. Poner el chutney cubriendo todo en un plato redondo y hacer dos quenelle (forma redondeada) de guacamole. Disponer las láminas de atún entre ellas y finalizar con la emulsión de salsa de ostras, vinagre de arroz y aceite de sésamo. Decorar con flores, brotes y con gotas de aceite de colores.

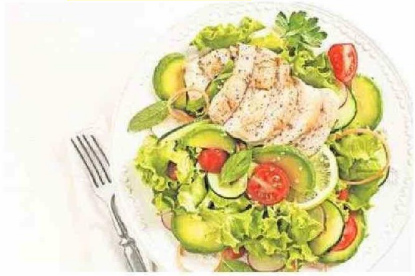
ENSALADA DE POLLO A LA PARRILLA CON PALTA Y CÍTRICOS

POR RAÚL PIÑUÑURI (ACADÉMICO DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN DE LA UNIVERSIDAD BERNARDO O'HIGGINS)

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
-4 tazas de mezcla de hojas verdes (lechuga romana, espinacas, rúcula, entre otras)
-1 palta madura, cortada en cubos
-1 naranja, pelada y cortada en gajos
-1 pomelo pelado y cortado en gajos
-1/4 de taza de nueces tostadas.
-2 cdas de aceite de oliva.
- Jugo de 1 limón.
-Sal y pimienta al gusto.

Sazonar las pechugas de pollo con sal y pimienta al gusto y luego rociarlas con aceite de oliva. Cocinar las pechugas a la parrilla o en una sartén a fuego medio-alto durante 8 minutos por cada lado, o hasta que estén cocidas por completo. Dejar el pollo a temperatura ambiente durante unos minutos antes de cortarlo en tiras finas. En un tazón grande, colocar la mezcla de lechuga y agrégale los gajos de naranja y pomelo. Distribuir las tiras de pollo a la parrilla sobre la ensalada. Agregar los cubos de palta y las nueces tostadas. Prepara el aderezo mezclando el jugo de limón con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto. Rociar el aderezo sobre la ensalada. Mezclar todo suavemente para combinar los sabores y servir de inmediato en porciones al gusto.



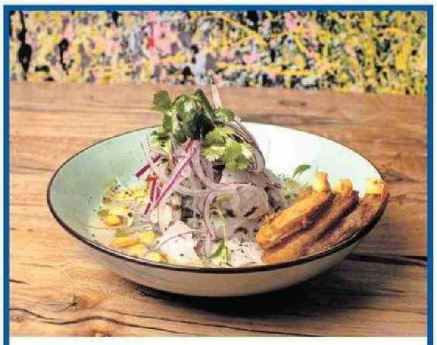
SOPA DE ESPÁRRAGOS

POR RAÚL PIÑUÑURI (ACADÉMICO DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN DE LA UNIVERSIDAD BERNARDO O'HIGGINS)

Ingredientes

-500 g de espárragos frescos, cortados en trozos
-1 cebolla picada
-2 cdas de aceite de oliva
-4 tazas de caldo de verduras
-1 papa mediana, pelada y cortada en cubos
-Sal y pimienta al gusto
-1/4 de taza de crema (opcional)

En una olla grande calentar el aceite de oliva a fuego medio. Agregar la cebolla y el ajo, y cocinar hasta que estén tiernos y fragantes. Adherir los espárragos y las papas, y saltear durante unos minutos. Verter el caldo de verduras sobre los ingredientes en la cacerola. Llevar la mezcla a ebullición y luego reducir el fuego. Cocinar a fuego lento durante unos 20-25 minutos o hasta que los espárragos y las papas estén blandos. Licuar a alta potencia para triturar la sopa hasta que esté suave y sin grumos. Volver a calentar la sopa a fuego medio y añadir sal y pimienta al gusto.



CEVICHE DE REINETA MAJKA

POR YERKO ATLAGICH DE @MAJKA.BISTRO

Ingredientes

-Reineta fresca.
-Canchita peruana.
-Cebolla morada pluma.
-Cilantro fresco.
-Rocoto.
-Sal y pimienta a gusto.
-Aros de calamar fritos.
-Para la leche de tigre: jugo de limón, jengibre, despunte de reineta, rocoto, apio, tallos de cilantro, cebolla morada y caldo de pescado.

Cortar la reineta en cubos. El despunte servirá para la leche de tigre. Incorporar el cilantro fresco, la cebolla morada, sal y pimienta. Preparar la leche de tigre licuando todos los ingredientes indicados. Mezclar la leche de tigre con el pescado y los otros ingredientes. Servir con canchita peruana, cilantro y aros de calamar fritos.