

Fecha: 14-06-2024
 Medio: La Estrella de Quillota
 Supl.: La Estrella de Quillota
 Tipo: Noticia general
 Título: Sorprende en el Día del Padre con estas recetas

Pág.: 13
 Cm2: 568,1
 VPE: \$ 689.730

Tiraje: 2.200
 Lectoria: 6.600
 Favorabilidad: No Definida

Festear 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 demostrarles 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 alegría 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 JÉREZ, CHEF DEL BAR SANTIAGO DE BORDERÍO.

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

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.

PASTELERA CON ASADO DE TIRA

POR YERKO ATLAGICH, CHEF DE MAJKA BISTRÓ.

Ingredientes
 Para la pastelera de chocolate:
 -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

Pastelera de chocolate:

En una juguera, moler el chocolate junto con la albahaca y un poco de leche para facilitar la molienda. Luego, cocinar el chocolate 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 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 DOCENTE DE SUPERPROF.CL

Ingredientes
 -500g 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

Limpia 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)
 -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

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.