

[COCINA]

Para animarse con recetas de ricos postres y refrescante jugo primaveral

Aprovechando la gran variedad de frutas que maduran y llegan durante esta estación a las ferias y supermercados, cuatro expertos compartieron aquí sus propuestas para disfrutarlas en los días soleados.

TARTA DE FRUTILLA CON CREMA DE LIMÓN

POR RAUL PIÑUNURI, ACADÉMICO DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN DE LA UBO

Ingredientes

- 200 g de galletas
- 100 gramos de mantequilla derretida
- Para el relleno de fresa:
- 500 g de frutillas frescas
- 1/2 taza de azúcar
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharaditas de gelatina sin sabor
- 2 cucharadas de agua fría

Para la crema de limón:

- 1 taza de leche condensada
- 1/2 taza de jugo de limón recién exprimido
- 2 yemas de huevo
- 2 cucharadas de ralladura de limón
- 1/4 de taza de azúcar



Comenzar preparando la base de la tarta. Triturar las galletas hasta obtener migajas finas. Mezclar las migajas de galleta con la mantequilla derretida hasta obtener una mezcla homogénea. Presionar la mezcla de galleta en el fondo de un molde para tarta desmontable, creando una base uniforme. Refrigerar durante al menos 30 minutos para que se endurezca. Mientras tanto, preparar el relleno

de fresa. Lavar y cortar las frutillas en trozos pequeños. Colocar las frutillas en una olla junto con el azúcar y el jugo de limón. Cocinar a fuego medio hasta que las fresas se ablanden y la mezcla espese un poco. Luego, retirar del fuego. En un tazón pequeño, mezclar la gelatina sin sabor con el agua fría y dejar que se hidrate durante unos minutos. Luego, calentar en el microondas durante unos segundos hasta que se disuelva por completo. Agregar

la gelatina disuelta a la mezcla de fresa y revolver. Verter esta mezcla sobre la base de galleta en el molde y refrigerar nuevamente durante al menos 30 minutos. Mientras la tarta de frutilla se enfría, preparar la crema de limón. En un tazón, batir las yemas de huevo hasta que estén suaves. Agregar la leche condensada, el jugo de limón y la ralladura de limón, y mezclar hasta que estén bien combinados. En una cacerola a fuego medio,

calentar la mezcla de crema de limón, revolviendo constantemente. Añadir el azúcar y continuar revolviendo hasta que la mezcla se espese y alcance una consistencia similar a la de una crema. No dejar que hierva. Verter la crema de limón sobre la capa de fresa en el molde y refrigerar la tarta durante 4 horas o hasta que esté firme. Cuando esté lista para servir, decorarla con rodajas de frutilla fresca o ralladura de limón, y disfrutar.

ESPIRALES DE CHOCOLATE

POR NICOLE PALOMINOS

Ingredientes

- 100 g de chocolate 60% cacao
- 40 g de glucosa
- manjar para rellenar
- frutillas

Fundir el chocolate hasta que quede fluido. Luego incorporar la glucosa. Si está muy firme, ponerlo por unos segundos al microondas. Mezclar ambos ingredientes en forma envolvente hasta lograr una pasta de chocolate. No hacerlo en exceso y dejar reposar unos minutos hasta lograr que quede maleable y no se pegue en las manos. Pasar a una esterilla de *sushi* envuelta en una bolsa resellables o con alusa. Aplastar con los dedos y luego alisar con un uslero. Poner una capa de manjar y láminas de frutilla. Enrollar con mucho cuidado, despegando lento y llevar a refrigerar. Para finalizar, cortar en porciones como si fuera *sushi* y decorar con láminas de frutilla al gusto.


PIÑOLADA CHACHA

POR @KOMBU_CHACHA

Ingredientes

- piña en cubos
- 30 ml de jugo de limón
- hielo
- jugo de jengibre o del sabor a gusto

Poner la piña junto al jugo de limón en un vaso largo. Posteriormente machacar. Incorporar hielo abundante y completar el vaso con jugo al gusto. Revolver para mezclar y disfrutar.


HELADO DE CHOCOLATE

POR @PACARICHILE

Ingredientes

- 2 plátanos medianos
- 1 cucharada de cacao
- amargo
- 1/2 taza de chips de chocolate (opcional)

Poner en la licuadora el plátano congelado, el cacao y el chocolate fundido. Procesar hasta formar una pasta. No hacerlo en exceso para que quede con los trocitos de chocolate. Pasar a una fuente apta para congelación y congelar unos minutos. Luego servir de inmediato. *Tip:* no es recomendable congelar demasiado porque se puede poner muy duro. En ese caso se puede volver a licuar.