

[COCINA]

Sorprende en el Día del Padre con estas recetas

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.
 Medios Regionales

Este domingo 16 de junio se celebra el Día del Padre, una fecha en que 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 ro-

jas, 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. 🍴



HAMBURGUESA CLÁSICA

POR LILIAN JÉREZ, CHEF DEL BAR SANTIAGO DE BORDERÍO.

- | | |
|------------------------------|--|
| Ingredientes | lechuga |
| -1 pan brioche | -10 gramos de cebolla morada, cortada en pluma |
| -200 gr de hamburguesa Angus | -4 rodajas de tomate |
| -30 gr de hojas frescas de | |

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 | -1 cdt. de orégano |
| -1 kilo de pollo ganso | -½ litro de vino tinto |
| -1 zanahoria grande | -300 ml de agua |
| -½ cebolla | -sal y pimienta al gusto |
| -1 cdt. de ajo en polvo | -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 desmenujar 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. Emplatara 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 carne: |
| Para la pastelera de choclo: | -1 kilo de asado de tira de vacuno |
| -5 choclos grandes rallados | -1 cebolla |
| -250 ml de leche semidescremada | -250 ml de vino tinto |
| -1 pizza de sal | -500 mililitros de agua |
| -1 pizza de pimienta | -2 dientes de ajo |
| -3 hojas de albahaca | -2 hojas de laurel |
| | -1 manojito pequeño de perejil |
| | -sal y pimienta negra molida al gusto |

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 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 6 ½ 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 Y DOCENTE DE SUPERPROF.CL.

- | | |
|------------------------------------|--|
| Ingredientes | co |
| -500 gramos de champiñones frescos | -2 dientes de ajo |
| -4 limones exprimidos | -1 jalapeño (opcional, para un toque picante) |
| -1 cebolla morada | -sal y pimienta negra recién molida al gusto |
| -1 pimentón rojo | -tortillas de maíz o chips de tortilla para servir |
| -1 pimentón verde | |
| -1 manojito de cilantro fresco | |

Limpia los champiñones para quitar cualquier suciedad. Retira los tallos y corta en rodajas finas. Exprimir el jugo de los limones y reservar en un recipiente. Pica 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 | cional) |
| -20 unidades de macha (con sus conchas) | -150 gr de cucharaditas de queso parmesano fresco |
| -1 cubo de mantequilla por cada unidad de macha | -sal y pimienta al gusto |
| -¼ taza de vino blanco (opcional) | -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.