

## [COCINA]

# Estas legumbres harán más llevaderas las heladas

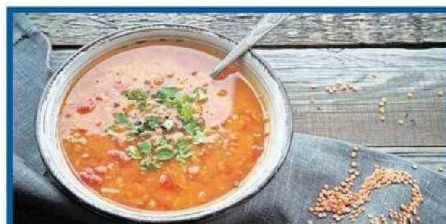
Cuando el cuerpo tiene que hacer un esfuerzo extra para mantener el calor constante, unas lentejas, garbanzos o porotos vienen excelente.

Ignacio Arriagada M.

Las bajas temperaturas, específicamente las de esta semana en gran parte del país, han sorprendido a las personas. Y una de las mejores maneras de hacer más llevaderas estas gélidas jornadas es comiendo unas ricas legumbres, en distintas variedades.

Y es que cuando el organismo tiene que hacer un esfuerzo extra para mantener el calor de forma constante en el cuerpo, unas preparaciones a base de lentejas, garbanzos o porotos vienen muy bien.

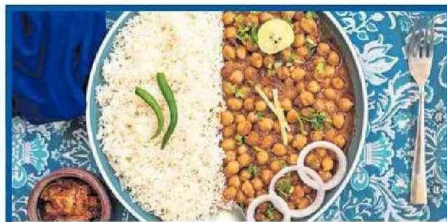
Cinco expertos en gastronomía compartieron con este medio algunas recetas para preparar en casa y disfrutarlas durante el almuerzo o la cena. 🍴



**GUIISO DE LENTEJAS ROJAS**  
 POR JAVIER MARURI, ACADEMICO DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNAB, SEDE CONCEPCIÓN.

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Ingredientes</b>       | -1 diente de ajo                          |
| -1 taza de lentejas rojas | -½ cebolla                                |
| -1 tomate                 | -Aceite, sal, pimienta y perejil al gusto |
| -1 zanahoria              |   |
| -½ pimentón               |   |

No se debe remojar las lentejas. Lavar bien el tomate, la zanahoria y el pimentón. Picar en cubos pequeños el tomate, pimentón, ajo y la cebolla. Rallar la zanahoria. En una olla con un poco de aceite caliente, sofreír los ingredientes mencionados y sazonar con sal y pimienta al gusto hasta que estén cocidos. Agregar las lentejas con 3 tazas de agua. Cocinar a fuego lento por 10 minutos. Decorar con perejil cortado fino y espolvorear con queso rallado.



**CURRY DE GARBANZOS**  
 POR XIMENA RODRÍGUEZ, DIRECTORA DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UBO.

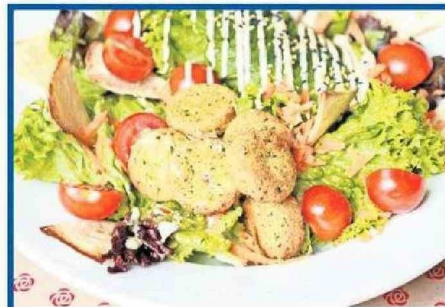
- |   |   |
|---|---|
| <b>Ingredientes</b>                           | (400ml)   |
| -800 gramos de garbanzos cocidos              | -2 cucharadas de pasta de curry                 |
| -1 cebolla grande, picada finamente           | -1 cucharadita de cúrcuma                       |
| -3 dientes de ajo, picados                    | -1 cucharadita de comino molido                 |
| -1 trozo de jengibre fresco, rallado o picado | -1 cucharadita de cilantro molido               |
| -1 pimiento rojo, cortado en tiras finas      | -Sal al gusto                                   |
| -400 gramos de tomates triturados             | -1 cucharada de aceite de oliva                 |
| -1 lata de leche de coco                      | -Cilantro fresco picado para decorar (opcional) |

Picar la cebolla, el ajo y el jengibre. Cortar el pimiento rojo en tiras finas. Calentar la cucharada de aceite de oliva en una olla grande a fuego medio. Agregar la cebolla y cocinar hasta que esté transparente. Añadir el ajo y el jengibre, cocinar por 1 minuto más, revolviendo constantemente para evitar que se quemen. Añadir la pasta de curry, la cúrcuma, el comino y el cilantro molido a la olla. Cocinar por unos 2 minutos, revolviendo bien para que se mezclen los sabores. Incorporar el pimiento rojo y cocinar por otros 3-4 minutos hasta que empiece a ablandarse. Agregar los tomates triturados y la leche de coco a la olla. Mezclar bien y llevar a ebullición. Una vez que la mezcla esté hirviendo, reducir el fuego a medio-bajo y añadir los garbanzos escurrecidos. Cocinar a fuego lento durante 15-20 minutos, removiendo ocasionalmente, para permitir que los sabores se mezclen y el curry espese un poco. Probar y ajustar la sal según sea necesario. Servir el curry de garbanzos caliente, acompañado de arroz basmati. Opcionalmente, espolvorear con cilantro fresco picado antes de servir.

**LENTEJAS ATOMATADAS**  
 POR SOLEDAD VENEGAS, DIRECTORA DE LA CARRERA DE GASTRONOMÍA DE DUOC UC, SEDE VALPARAÍSO.

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| <b>Ingredientes</b>                                 | oliva                             |
| -1 taza de lentejas                                 | -1 pimentón verde mediano, picado |
| -500 gr de tomates pelados y picados (sin semillas) | -1 cebolla mediana, picada        |
| -4 tazas de agua                                    | -Sal y pimienta al gusto          |
| -2 cucharadas de aceite de                          |                                   |

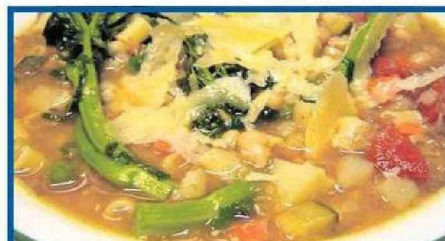
Hervir agua en una olla y agregar las lentejas. Una vez que hierva de nuevo, bajar la temperatura y cocinar a fuego lento por 20 minutos. Colar el agua y reservar las lentejas. Calentar el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Sofreír el pimentón con la cebolla durante 5 minutos, hasta que la cebolla esté tierna. Añadir los tomates picados. Salpimentar al gusto y agregar las lentejas. Reducir el fuego. Cocinar por otros 25 o 30 minutos, hasta que las lentejas estén blandas. Servir.



**ENSALADA CON CROQUETAS DE GARBANZO**  
 POR ANDREA GARIN, CHEF DE EMPORIO LA ROSA.

- |   |  |
|---|--|
| <b>Ingredientes croqueta</b>  | -Comino, sal, pimienta o las especias que se desee |
| -1/2 taza de garbanzos (remojados la noche anterior y escurridos)     | -Aceite de oliva al gusto                          |
| -Media cebolla blanca, picada en cubitos                              | <b>Ingredientes ensalada</b>                       |
| -1 puñado de hojas de cilantro y perejil, previamente lavado y secado | -Mix de hojas verdes                               |
| -½ cucharadita de bicarbonato de sodio                                | -Tomate Cherry                                     |
|   | -Zanahoria   |
|   | -Palta laminada                                    |
|   | -Jugo de limón                                     |
|   | -Aceite de oliva y sal al gusto                    |

Colocar todos los ingredientes en una procesadora. Procesar hasta obtener una mezcla homogénea. Hacer las croquetas del tamaño que se desee y refrigerar por 30 minutos. Freír las croquetas en abundante aceite o si se desea una alternativa más saludable, llevarlo al horno con papel antiadherente, por 25 a 30 minutos, hasta que estén dorados. Montar el mix de hojas verdes en un bowl profundo, añadiendo la zanahoria rallada, la palta laminada y los tomates cherry partidos por la mitad. Colocar las croquetas en la parte superior y aderezar con jugo de limón y agregar sal al gusto. Servir.



**MENESTRÓN DE POROTOS**  
 POR MARÍA CASTRO, CHEF DEL RESTAURANTE LOS BUENOS AMIGOS.

- |  |   |
|--|---|
| <b>Ingredientes</b>                    | ca, picada                                    |
| -½ taza de porotos granados            | -1 zanahoria, picada en cubos                 |
| -1 cebolla mediana, cortada en cubitos | -1 taza de choclo picado                      |
| -1 diente de ajo                       | -1 taza de zapallo, picado en cubos           |
| -3 cucharadas de aceite vegetal        | -1 papa, cortada en cubos                     |
| -1 litro de agua fría                  | -½ taza de porotos verdes                     |
| -3 hojas de albahaca fresca, picada    | -Orégano, ají de color, comino y sal al gusto |

Primero, calentar aceite en una olla y hacer un sofrito con la cebolla y el diente de ajo, agregando sal al gusto para sazonar. Dejar cocinar por 60 segundos. Luego, agregar los porotos granados, la albahaca fresca y picada. Revolver. Añadir la zanahoria en cubitos, el choclo picado y el zapallo. Revolver. Agregar la papa picada y los porotos verdes. Condimentar con orégano, comino y ají color al gusto. Mientras se revuelve, verter 1 litro de agua fría en la olla. Mezclar todo y probar. Si es necesario sazonar nuevamente, ahora es el momento. Finalmente, cocinar por 20 a 25 minutos. Servir.