

[COCINA]

Temporada de limones: a aprovechar su versatilidad en estos ricos platos

Este cítrico, que se encuentra a un valor relativamente accesible, no solo sirve para las ensaladas o limonadas.

Ignacio Arriagada M.

A CONSIDERAR

Para nadie es novedad que casi todas las verduras y frutas han aumentado considerablemente su valor. Es cosa de darse unas vueltas por las ferias y supermercados para confirmar lo anterior. Sin embargo, a pesar de esta realidad, hay un cítrico que se mantiene a un valor relativamente accesible, y ese es el limón.

Ya en plena temporada de cosecha, este fruto se destaca, además de su alto aporte en vitamina C, por

La cadena de frío es un proceso esencial para garantizar la calidad y el consumo seguro de los productos alimenticios, como pescados, mariscos y carnes. Es trascendental que a la hora de comprar estos ingredientes sea en un lugar certificado por la autoridad sanitaria.

su versatilidad, al tener la capacidad de ser usado en distintos tipos de preparaciones gastronómicas. ☺


POLLO AL LIMÓN

POR LILYBETH MOYA, NUTRICIONISTA DE LA UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS.

Ingredientes

- 2 limones
- 1 pollo entero
- 1 cebolla cortada en rodajas
- 1 cucharada de tomillo
- 1 ½ cucharada de mantequilla
- ½ cucharada de pimienta negra molida
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de condimento para pollo
- Sal al gusto

Preparación

Primero, calentar el horno a 190°C y aliñar el pollo por dentro y por fuera con sal y pimienta. Cortar un limón en dos. Rellenar el pollo con el limón partido y el tomillo. En una fuente de horno colocar las rodajas de cebolla y el otro limón partido en 4. Tras amarillar las patas del pollo, ponerlo al interior de la fuente. Pincelar todas las partes del pollo con la mantequilla derretida. Espolvorear sobre el pollo el condimento y el ajo en polvo. Hornear por 1 hora 30 minutos. Luego de ese tiempo, dejar enfriar dos minutos a temperatura ambiente y servir en un plato. Se puede acompañar con arroz o ensaladas.


SALMÓN AL LIMÓN CON ESPÁRRAGOS

POR TOMÁS BAEZA, CHEF Y DOCENTE DE SUPERPROF.CL

Ingredientes

- 4 filetes de salmón (de aproximadamente 200gr cada uno)
- 1 limón (su jugo y la ralladura)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo (picados finamente)
- 1 manojo de espárragos (aproximadamente 500 gr), cortados en trozos
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Precalentar el horno a 200°C. Dejar los filetes de salmón en una bandeja para hornear ligeramente engrasada. En un tazón, mezclar el jugo de limón, la ralladura, dos cucharadas de aceite de oliva, el ajo picado, la sal y pimienta. Untar la mezcla sobre los filetes de salmón y dejar marinar durante 15-30 minutos para que absorba más sabor. En otro tazón, mezclar los espárragos con la cucharada restante de aceite de oliva, sal y pimienta. Si se desea, añadir un poco de ralladura de limón para intensificar el sabor. Dejar los espárragos alrededor del salmón en la bandeja y hornear durante 15-20 minutos, o hasta que el salmón esté cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor. Una vez que el salmón y los espárragos estén cocidos, retirarlos de la bandeja y colocarlos en platos para servir.

LEMON CURD (MERMELEDA INGLÉS DE LIMÓN)

POR PÍA BARROS, CHEF Y JEFA DE LA ESCUELA DE GASTRONOMÍA DE AIEP.

Ingredientes

- 1 cucharada de ralladura de limón
- 5 cucharadas de jugo de limón
- 100 gr de azúcar granulada
- 1 huevo
- 1 cucharada de mantequilla


Preparación

En un bowl, mezclar la ralladura de limón, el jugo de limón, el azúcar y el huevo batido. Añadir cuatro cucharadas de agua a la mezcla. Colocar el bowl a baño maría y cocinar a fuego lento, removiendo de vez en cuando, hasta que la mezcla se vuelva espesa y brillante. Incorporar la mantequilla y mezclar hasta que se derrita completamente y se integre en la preparación. Servir.

HELADO DE LIMÓN AL AGUA

POR MAKARENA RUIZ, ACADEMICA DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UANDES.

Ingredientes

- 200 gr azúcar
- ½ litro agua
- 1 clara de huevo
- Jugo de 3 limones
- 2 cucharadas de maicena

Preparación

En una olla poner azúcar, maicena y agua. Revolver con cuchara de madera. Hervir durante 5 minutos siempre revolviendo y retirar del fuego. Enfriar. Agregar el jugo de los limones a la preparación anterior. Batir la clara a nieve. Incorporarlas a la preparación mezclando. Colocar la mezcla en un recipiente y congelar. Una vez congelado, servirlo en bolas en un plato.


PASTA AL LIMÓN

POR BEATRIZ SÁNCHEZ, CHEF DE PULMAY BORDERÍO.

Ingredientes

- 30 ml de jugo de limón (dos cucharadas)
- 1/2 cucharadita de ralladura de limón
- 200 gr de pastas (puede ser spaghetti o fettuccini)
- 1 cucharada de ajo picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 taza de perejil picado
- 30 ml de agua
- 2 cucharadas de pistachos

Preparación

Cocinar la pasta elegida (spaghetti o fettuccini) en una olla grande con sal. En otra olla, calentar aceite y dorar el ajo. Ya listo el ajo, sacar del fuego y añadirle los pistachos triturados. Luego, agregar el jugo de limón, la ralladura de limón, el perejil, sal, pimienta y el agua (sacarla de donde se está cocinando la pasta). Mezclar bien. Cuando estén al dente las pastas, colarlas y volverlas a dejar en la olla y al fuego. Añadir la salsa y revolver hasta que se integre bien con la pasta. Servir.

