

La granada: cinco recetas con esta súper fruta de la temporada

Alto en vitamina A y C, y con un poder antioxidante mayor al del vino tinto, este fruto se da en Chile desde marzo y hasta finales de mayo.

Ignacio Arriagada M.

En Chile desde marzo y hasta finales de mayo se cosecha una de las frutas más deliciosas y beneficiosas que existen: la granada.

Originaria del Medio Oriente, este fruto llegó a América Latina en 1769 gracias a los colonos españoles. Sin embargo, fue recién en los '80 cuando comenzó a ser comercializada en el país y luego cultivada.

Caracterizada por su cáscara gruesa de color rojizo y su interior repleto de jugosos granos, la granada es excelente para la salud de las personas, puesto que aporta vitaminas A y C, potasio, fósforo, magnesio, hierro, sodio y selenio.

A lo anterior se suma que diversas investigaciones han demostrado que el jugo de esta fruta tiene tres veces más antioxidantes que el vino tinto y el té verde.

En el plano culinario, la granada es utilizada desde postres, pasando por ensaladas, hasta comidas elaboradas. Junto a proteínas, verduras e incluso chocolate, forman una mezcla irresistible al paladar.

Extraer los granos puede ser un gran problema. Según los entendidos, la forma más fácil es elegir una granada madura, por lo cual se partirá sola. Una vez abierta se debe golpear la cáscara con una cuchara hasta que caiga el grano.

Cinco expertos compartieron acá algunas recetas para todos los gustos.



SALSA DE GRANADA PARA CARNES

POR CARMEN LABRA, CHEF DEL RESTAURAN EL VIÑAMARINO.

Ingredientes

- 2 granadas
- 200 ml de vino tinto
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 ramita de canela
- Sal y pimienta al gusto
- Una cucharada de aceite de oliva

Preparación

Elegir dos granadas relativamente maduras y extraer sus granos. Reservar. Añadir aceite de oliva en una sartén y sofreír la cebolla y el ajo picado hasta que estén dorados. Posteriormente, agregar los gra-

nos de granada, la ramita de canela y el vino tinto. Cocinar a fuego lento hasta que se perciba que la salsa se haya reducido a la mitad y tenga una consistencia espesa. Salpimentar al gusto y, finalmente, verter sobre la carne.



ENSALADA DE GRANADA CON GARBANZOS

POR JAVIER MARURI, DOCENTE DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA UNAB SEDE CONCEPCIÓN.

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos
- 3/4 taza de aceitunas
- 1 granada
- 1 taza de cebollines
- 1 taza de nueces
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Sal
- 2 cucharadas de perejil

Preparación

Dejar remojando la noche anterior a la preparación los garbanzos en agua fría. A la mañana siguiente, estilar los garbanzos y lavar. Llevar los garbanzos a cocción a fuego me-

dio en una olla con agua y ½ cdita de sal hasta que estén al dente. Estilar y dejar enfriar los garbanzos. Lavar bien las verduras y la granada. Partir la granada y reunir la pepitas en una taza (1 taza aproximadamente). Picar las aceitunas en rodajas finas. Picar cebollín y cilantro. Reservar. Picar las nueces en trozos gruesos. Una vez frío los garbanzos, poner en un bowl junto a las pepas de granada, cebollín, aceitunas y nueces. Revolver. Aliñar con sal a gusto y jugo de limón. Emplatar y adornar con perejil. Servir.



BOMBONES DE GRANADA

POR EVELYN SÁNCHEZ, ACADÉMICA DE LA UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS.

Ingredientes

- 150 gr de cobertura de chocolate, sin azúcar y de 60% cacao
- 1 taza de granos de granada
- 6 cucharadas de mantequilla de maní
- 1/4 de taza de avellanas picadas

Preparación

En un recipiente incorporar la mantequilla de maní, la granada y las avellanas picadas. Mezclar hasta que quede una

masa homogénea firme. Rectificar la consistencia adicionando más mantequilla de maní si es necesario. Hacer bolitas de tamaño regular y refrigerar por 30 minutos. Derretir la cobertura de chocolate y pasar las bolitas por ella hasta cubrir las totalmente. Refrigerar por otros 30 minutos o hasta que el chocolate esté firme. Servir.

GRANIZADO DE GRANADA

POR RUTH IGOR, NUTRICIONISTA DE LA UNIVERSIDAD DE CHILE.

Ingredientes

- 4 granadas
- 2 limones
- 100 gr de azúcar
- 500 ml de agua

Preparación

Lo primero que se debe hacer es exprimir el jugo de los limones y reservar. Después, extraer las semillas de las granadas y colocarlas en una licuadora junto con el jugo de li-

món, el azúcar y el agua. Licuar todo hasta obtener una mezcla homogénea. Verter en un recipiente para llevar al congelador. Retirar el recipiente cada treinta minutos del congelador y raspar con un tenedor para romper los cristales de hielo. Repetir este proceso hasta que el granizado tenga la consistencia deseada.



PAVO A LA GRANADA

POR SOLEDAD VENEGAS, DIRECTORA DE GASTRONOMÍA DE DUOC LIC SEDE VAL PARAÍSO.

Ingredientes

- 2 granadas
- 1 pechuga de pavo
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Comenzar cortando la pechuga de pavo en filetes. Añadirle sal y pimienta al gusto. Verter una cucharada de aceite de oliva en una sartén y cocinar los filetes de pavo hasta que estén dorados por ambos lados. En el intertanto, extraer las semillas

de las granadas. Reservar. En otro bowl, mezclar la mostaza y la miel y agregar las semillas de granada. Cuando los filetes de pavo estén dorados, verter la mezcla de miel, mostaza y granada sobre ellos y cocinar a fuego lento durante 15 a 20 minutos. Servir caliente.