

Cinco guisos para disfrutar y sorprender en el almuerzo

Con la llegada del otoño los días están más fríos y la gente comienza a optar por comidas calientes, saciantes y nutritivas.

Ignacio Arriagada M.

A CONSIDERAR

Desde que comenzó el otoño, el pasado 20 de marzo, se ha notado un descenso paulatino en las temperaturas. Ese cambio también se refleja en la alimentación, dado que las personas optan por comidas más calientes, deliciosas, parcialmente calóricas y que sacien lo suficiente.

Una de los platos que cumple a cabalidad con tales características es el guiso. Con verduras, legumbres, carnes, mariscos, champiñones, entre otros, esta comida es reconocida por su versatilidad y por ser ampliamente

La cadena de frío es un proceso esencial para garantizar la calidad y el consumo seguro de los productos alimenticios, especialmente pescados, mariscos y carnes. Por ello, es trascendental que las personas a la hora de comprar lo hagan en negocios debidamente certificados por la autoridad sanitaria.

consumida en Chile durante el almuerzo.

Cinco especialistas en preparar esta tradicional comida compartieron con este medio algunas recetas para todos los gustos.



GUISO DE TOMATES (TOMACÁN)

POR ANDREA GARÍN, CHEF DE EMPORIO LA ROSA.

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla blanca, cortada en pluma
- 600 gr de carne picada, en cubos pequeños
- 8 tomates sin pepas
- 1 ½ cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de ají de color
- 3 tazas de granos de choclo
- 1 1/2 taza de caldo de carne
- ½ cucharadita de pimienta negra
- Sal de mar al gusto
- 1 taza de pulpa de tomate triturado

Preparación

Calentar el aceite en una olla grande a fuego alto. Agregar

la cebolla y cocinar hasta que esté blanda y transparente. Añadir las tiras de carne y cocinarlas hasta que estén doradas por todos lados. Verter el orégano, pimienta negra molida y ají de color. Revolver hasta integrar bien. Agregar la sal de mar al gusto. Añadir los cubos de tomates y la pulpa de tomate triturado. Revolver por unos minutos. Verter el caldo de carne y el choclo. Bajar el fuego y cocinar por 15 a 25 minutos. Destapar y cocinar hasta lograr la consistencia deseada. Servir acompañado de papas doradas o arroz.

GUISO DE POLLO

POR TOMÁS BAEZA, CHEF DE SUPERPROF.

Ingredientes

- 1 kg de pollo (pueden ser muslos, pechugas o una combinación de ambos)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 zanahorias, peladas y cortadas en rodajas
- 2 papas medianas, peladas y cortadas en cubos
- 1 pimiento rojo, cortado en tiras
- 1 lata de tomates triturados (400g)
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 hoja de laurel
- 1 cdtta de comino en polvo
- 1 cdtta de pimentón dulce
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco picado para decorar

Preparación

Calentar el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio-alto. Agregar el pollo y dorarlo por todos lados hasta que esté bien dorado. Retirar el pollo de la olla y reservar. En la misma olla, agregar un poco más de aceite

si es necesario y añadir la cebolla y el ajo. Cocinar, revolver ocasionalmente, hasta que estén tiernos y fragantes, aproximadamente 3-4 minutos. Agregar las zanahorias, las papas y el pimiento rojo a la olla. Cocinar por unos 5 minutos y revolver ocasionalmente. Incorporar los tomates triturados, el caldo de pollo, la hoja de laurel, el comino, el pimentón dulce, sal y pimienta al gusto. Revolver bien para combinar todos los ingredientes. Volver a cocinar el pollo dorado en la olla, junto con cualquier jugo que haya soltado. Asegurarse de sumergir el pollo en la salsa. Reducir el fuego a medio-bajo, tapan la olla y cocinar a fuego lento durante aproximadamente 30-40 minutos, o hasta que el pollo esté tierno y cocido completamente. Una vez que el guiso esté listo, retirar la hoja de laurel y servir caliente, espolvoreado con perejil fresco picado como decoración. Acompañar con arroz blanco, pan fresco o lo que se apetezca.

GUISO DE ACELGA

POR XIMENA RODRÍGUEZ, DIRECTORA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UBO.

Ingredientes

- 1 manojo de acelgas
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 1 pimiento rojo
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Lavar las acelgas, retirar los tallos duros y cortar las hojas en trozos grandes. En una olla grande, calentar un poco de aceite de oliva y sofreír la cebolla y el ajo picado hasta que estén dorados. Agregar la zanahoria y el pimiento picado en cuadros pequeños y cocina por unos minutos. Añadir las acel-



gas y mezclar bien con el sofrito. Cubrir la olla y cocinar a fuego medio-bajo hasta que las acelgas estén tiernas. Remover de vez en cuando. Rectificar el sabor con sal y pimienta. Servir caliente.



GUISO DE ZAPALLO ITALIANO

POR JAVIER MARURI, NUTRICIONISTA Y ACADEMICO DE LA ULANDRÉS BELLO.

Ingredientes

- 2 zapallito italianos
- 125 gr de carne molida
- 1 cucharada de aceite
- ¼ cebolla
- 2 huevos
- Sal y pimienta a gusto
- 1 cucharadita de ají de color

Preparación

Lavar y sanitizar los vegetales. Cortar los zapallos en dados y la cebolla en cubos pequeños.

Calentar el aceite en una olla, agregar la cebolla y sofreír. Agregar la carne, sal, pimienta, ají de color y cocinar hasta que la carne esté dorada. Incorporar los zapallos y cocinar tapados por 15 minutos o hasta que estén blandos. Batir dos huevos, verterlos y revolver un par de minutos. Emplatir y servir. Se puede acompañar con papas horneadas.



GUISO DE LOCOS CON CAMARÓN

POR LUIS GUJARDO, CHEF DE LA TABLA BORDERÍO.

Ingredientes

- 4 cebollas blancas
- 300 gr de camarón nacional
- 200 cc de crema
- 2 marraquetas
- 6 locos grandes
- 150 cc de leche natural
- 100 gr de queso parmesano
- 50 gr de mantequilla
- 1 sobre de ají de color ahumado

Preparación

Agregar los locos en una olla y sumergirlos en agua triplicando su altura. Cocinar por 45 a 50 minutos a llama alta. Para un mejor resultado en su cocción, agregar una cucharadita de bicarbonato y un poco de vino blanco. Una vez cocinado los locos separar y cortar en cubos medianos. Dejar uno entero para decorar. Reservar

el caldo de cocción. Añadir mantequilla a una sartén y sofreír la cebolla cortada en cubos chicos. Remojar la marraqueta con leche y crema. Agregar el camarón nacional al sofrito de cebolla. Opcional un toque de vino blanco, salpimentar y ají de color. Añadir la mezcla de pan y revolver a fuego lento. Agregar los locos cortados y cocinar por cinco minutos más. Una vez cocinado, verter porciones de mezcla en recipientes resistentes al horno, esparcir queso parmesano por encima y laminar el loco entero para decorar. Llevar los recipientes al horno a 200°C por siete minutos hasta gratinar. Sacar cuidadosamente del horno y servir.