

A aprovechar las verduras de la temporada con estas recetas

El invierno no solo trae consigo lluvias y bajas temperaturas, sino también ricos y nutritivos alimentos que son fundamentales para estar saludables.



PURÉ DE ZAPALLO CON POLLO AL LIMÓN

POR TOMÁS BAEZA, CHEF Y PROFESOR DE SUPERPROF.CL.

Ingredientes

- 1 zapallo carnote, pelado y cortado en cubos
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla grande, picada finamente
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 ½ taza de caldo de pollo o vegetal
- Sal, pimienta y aceite de oliva al gusto
- 100 gr de queso crema
- 50 gr de queso parmesano rallado
- 50 gr de queso mozzarella rallado
- 50 gr de queso azul desmenuzado
- 4 filetes de pechuga de pollo
- 2 limones (para jugo y ralladura)
- Cilantro fresco, perejil o verduras para decorar

Ingredientes

En una olla grande, calentar agua con sal y cocinar los cubos de zapallo aproximadamente 15-20 minutos. Escurrir bien y reservar. En un sartén grande, derretir 2 cucharadas de mantequilla junto con aceite de oliva a fuego medio. Añadir la cebolla, 2 ajos, y cocinar hasta que estén dorados. Agregar los cubos de zapallo cocidos en el sartén con la ce-

bolla y el ajo. Añadir una taza de caldo de pollo y cocinar por unos 5 minutos más. Incorporar el queso crema, el queso parmesano, el queso mozzarella y el queso azul al puré. Revertir hasta que los quesos se derritan y se mezclen completamente. Agregar sal y pimienta al gusto. Para el pollo, sazonar los filetes con sal y pimienta al gusto por ambos lados. En un sartén grande, calentar aceite de oliva a fuego medio-alto y cocinar durante aproximadamente 5-6 minutos por cada lado, o hasta que estén dorados y completamente cocidos. Retirar y reservar en un plato. En el mismo sartén, añadir una cucharada de mantequilla y aceite de oliva. Agregar los dos ajos picados restantes y cocinar por unos 30 segundos. Verter media taza de caldo de pollo (o agua), junto con el jugo de los limones y la ralladura de limón. Dejar que hierva durante unos minutos para reducir un poco el líquido y esperar la salsa. Regresar los filetes de pollo al sartén y cocinar a fuego medio-bajo durante unos minutos más, para que se impregnen con la salsa. Espolvorear con perejil o cilantro fresco picado antes de servir.

ALCACHOFAS CONFITADAS

POR YERKO ATLAGIICH, CHEF DE MAJKA BISTRO.

Ingredientes

- Para las alcachofas:
 - 12 alcachofas
 - Aceite de oliva extra virgen, pimienta y sal al gusto

Para el relleno:

- 10 tomates
- 1 cabeza de ajo
- Media marraqueta tostada
- 1 pimentón
- 200 ml aceite de oliva
- 50 gr de nueces
- 50 gr de almendras
- Sal y aceite al gusto

Preparación

Pelar las alcachofas y quitar las espinas con el sacabocados. Verter las alcachofas en un bowl y añadir sal y pimienta al gusto. Sacar las alcachofas y colocarlas en bolsas al vacío y añadirles un chomo de aceite de oliva. Sellar y cocinar por 12 horas a 85°C. Tatemar los tomates, el pi-



miento y la cabeza de ajo. Una vez listos, disponer en un bowl y tapar con papel film. Esperar 20 minutos. Mientras tanto, pelar las almendras y luego tostar en seco en un horno a 130°C, hasta que estén doradas. Pelar el pimentón, sacar la carne de ajo apretando la cabeza. En una licuadora añadir todos los ingredientes y licuar hasta que sea una textura fina. Rectificar sal y aceite. Poner tres fondos de alcachofa en un plato y rellenar con la salsa preparada y servir.

GRATÍN DE BRÓCOLI

POR LILIBETH MOYA, NUTRICIONISTA DE LAS UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS.

Ingredientes

- 1 brócoli mediano
- 50 gr de queso mantecoso rallado
- 3 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 y 1/2 taza de leche semidescremada
- 1/2 cucharadita de sal

Preparación

Lo primero es cortar las flores de brócoli y llevarlas a una olla con agua hirviendo por 4 minutos. Retirar del agua y reservar. Luego, preparar la salsa blanca. Para eso, en una olla se debe verter la mantequilla. Una vez esta se derrita, añadir la harina y mezclar para formar un engrudo. De a poco verter la leche sin dejar de revolver. Cocinar por 3 a 5 minutos hasta que espese. Condi-



mentar al gusto. Finalmente, distribuir el brócoli en un sartén o una fuente apta para horno. Verter la salsa blanca y el queso rallado. Llevar a hornear en un horno precalentado a 180°C por 15 a 20 minutos o hasta que esté gratinado. Dejar enfriar y servir.

TORTILLA DE COLIFLOR

POR XIMENA RODRÍGUEZ, DIRECTORA DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNO.

Ingredientes

- 1 coliflor mediana cortada
- 6 huevos grandes
- 1 cebolla grande, finamente picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 pimentón rojo cortado en tiras finas
- 100 gr de queso parmesano rallado
- 50 gr de queso de cabra desmenuzado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco picado para decorar

Preparación

Cocinar la coliflor al vapor hasta que esté tierna, aproximadamente 10 minutos. Luego, machacarla ligeramente con un tenedor, dejando algunos trozos pequeños para textura. En una sartén grande, calentar una cucharada de aceite de oliva a fuego medio. Agregar la cebolla y el ajo, y sofreír hasta que estén dorados. Añadir el pimentón y continuar cocinando hasta que esté suave, unos 5 minutos más. En un bowl grande, batir los huevos. Incorporar la coliflor machacada, la mezcla de cebolla y pimiento, el queso parmesano, sal y pimienta al gusto. Mezclar bien. En la misma sartén, calentar la otra cucharada de aceite de oliva a fuego medio. Verter la mezcla de huevo y



coliflor en la sartén, distribuyéndolo uniformemente. Cocinar a fuego medio-bajo durante unos 8-10 minutos, o hasta que la tortilla esté casi cocida, pero aún un poco líquida en el centro. Precalentar el grill del horno a temperatura media-alta. Colocar la sartén bajo el grill y cocinar durante 3-5 minutos, o hasta que la parte superior esté dorada y cocida. Retirar la tortilla del horno y espolvorear el queso de cabra desmenuzado por encima. Colocar la sartén bajo el grill por otros 1-2 minutos, o hasta que el queso de cabra esté ligeramente dorado. Dejar reposar la tortilla durante unos minutos antes de cortarla. Decorar con perejil fresco picado y servir caliente o a temperatura ambiente.

ESTOFADO DE VERDURAS CON COLES DE BRUSELAS

POR MARÍA CRISTINA ESCOBAR, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UNAB, SEDE CONCEPCIÓN.

Ingredientes

- 300 gr de coles de bruselas
- ½ zanahoria
- 2 papas
- ½ pimiento verde
- ½ cebolla
- 1 tomate
- 50 gr de champiñones
- ½ diente de ajo
- ½ cucharadita de paprika
- Aceite de oliva virgen extra al gusto
- Pimienta y sal al gusto

Preparación

Lavar, pelar y cortar en dado las papas. Lavar los coles de bruselas. Hervir las papas y colar en agua por 8 minutos. Lavar, pelar y picar el pimiento y la zanahoria en juliana. Lavar y trozar champiñones una vez lavados.



Lavar, pelar y rallar el tomate. Lavar, pelar y cortar en pluma la cebolla y luego saltarla en aceite de oliva. Incorporar el pimiento, zanahoria, champiñones y ajos, y cocinar por 5 minutos. Agregar el tomate rallado y salpimentar al gusto. Cocinar por 5 minutos más. Incorporar coles y papas. Espolvorear paprika y agregar ¼ taza de agua. Dejar cocinar por 8 minutos más. Servir.