



Fecha: 12/04/2017
 Fuente: LA TERCERA - STGO-CHILE
 Pag: 1
 Art: 4
 Título: EXPERTOS COMPARTEN RECETAS RICAS Y SENCILLAS

Tamaño: 26,6x22,6
 Cm2: 602,2

Tiraje: 87.000
 Lectoría: 298.000
 Tono: No Definido



¿Sin tiempo para cocinar?

Expertos comparten recetas ricas y sencillas

Nutritivas comidas frías, que no requieren de un gran trabajo en la cocina pueden ser una excelente alternativa para llevar de almuerzo al trabajo o para preparar al llegar la tarde. **Por: Fabiola Romo**

CORVINA CON VERDURAS

El académico de la UDLA, Joel Solorza, comparte una receta saludable de corvina con verduras salteadas que se prepara con los siguientes ingredientes: corvina, brocoli, coliflor, zapallo italiano, berengena, pimentón rojo, espárrago, mantequilla, semilla de sésamo, aceite, sal de mar, salsa de soya y salsa de ostras.

Preparación

1. Cortar los vegetales en juliana y saltearlos en el wok en aceite de maravilla. Agregar la soya, la salsa de ostras y el sésamo.
2. Sazonar la corvina y cocinar en una sartén o plancha a punto (sin recocer).

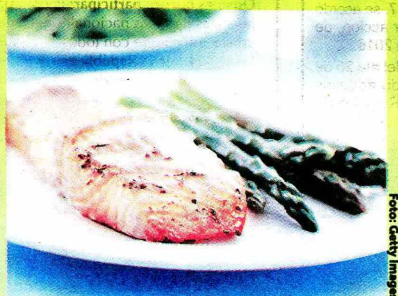


Foto: Getty Images



Fecha: 12/04/2017
 Fuente: LA TERCERA - STGO-CHILE
 Pag: 1
 Art: 5
 Título: EXPERTOS COMPARTEN RECETAS RICAS Y SENCILLAS

Tamaño: 19,9x22
 Cm2: 438,2

Tiraje: 87.000
 Lectoría: 298.000
 Tono: No Definido



Las responsabilidades de la vida laboral muchas veces nos dejan poco tiempo para las labores más domésticas pero igualmente importantes, como cocinar, por ejemplo. Pero armar un nutritivo y delicioso plato no tiene por qué ser una gran complicación. Especialistas en gastronomía comparten sus mejores recetas, para alimentarse bien sin invertir mucho tiempo.

Es el caso del director de la carrera de Gastronomía Internacional, sede Antonio Varas de Duoc UC, Nicolás Cañete, quien presenta las indicaciones para preparar una fresca ensalada de cous cous con atún y palta en tan sólo 10 minutos.

Ingredientes:

- 1 taza de cous cous
- 1 palta
- 1 tarro pequeño de atún en agua
- 1 ciboulette o cebollín
- 50 g de tomate cherry

Preparación:

- En un recipiente hidratar el cous cous con 1 taza de agua hirviendo con sal y aceite de oliva por 5 minutos tapado (reservar).
- Lavar las verduras y cortarlas a gusto.
- Cuando el cous cous esté ya listo, mezclar con nuestras verduras cortadas, el tarro de atún sin el agua y condimentar con sal, pimienta, aceite de oliva y aceto balsámico (puede reemplazarse por limón).
- Servir frío.

Cebiche de lentejas y machas

El director de la Escuela de Gastronomía de la Universidad de Las Américas, Joel Solorza comparte la receta de una entretenida entrada fría, que se prepara con los siguientes ingredientes:

- Lentejas (300 gramos)
- Machas (20 unidades)
- Cebolla morada pluma (200 gramos)
- Pimentón verde (100 gramos)
- Pimentón rojo (100 gramos)
- Limón verde (3 unidades)
- Limón de pica (2 unidades)
- Cilantro (10 gramos)
- Aceite de oliva (30 cc)
- Sal marina (15 gramos)
- Pimienta negra

Preparación

1. Cocer las lentejas en agua hasta que estén blandas. Luego, enfriar y reservar.
2. Limpiar las machas y poner tres minutos en agua hirviendo. Sacar al cambiar de color y enfriar.
3. Cortar cebolla en pluma y pimentones en juliana.
4. Cortar hojas de cilantro.
5. Agregar las lentejas en un recipiente junto con las machas, los vegetales y el jugo de los limones. Condimentar con aceite de oliva, pimienta negra y sal marina.

“Preparar platos nutritivos no tiene que ser una complicación cada día. Recetas simples permiten combinar proteínas y verduras en unos minutos. Una opción ideal es el pescado a la plancha con guarnición de verduras”.

10 minutos aproximadamente se demora una persona en preparar una exquisita ensalada de Cous Cous con atún y palta.