

Fecha: 28/12/2022  
 Fuente: Radio Bio-Bio  
 Título: **La indecisión de Año Nuevo: 9 recetas para quienes no saben qué comer para saludar al 2023**

Visitas: 876.440  
 VPE: 2.936.074

Favorabilidad:  No Definida

Link: <https://www.biobiochile.cl/noticias/vida-actual/consejos/2022/12/28/la-indecision-de-ano-nuevo-9-recetas-para-quienes-no-saben-que-comer-para-saludar-al-2023.shtml>

A veces, el momento en el que hay que elegir el menú de la cena de Noche Vieja acaba siendo el verdadero desafío de fin de año. Es por eso que BioBioChile te deja propuestas de entradas, acompañamientos y postres para la noche. Como si fuera un parpadeo, este sábado el 2022 dirá adiós y llegará el 2023. Así, a días de la Noche Vieja, puede que muchos todavía no sepan qué comer para la tradicional cena de los 31 de diciembre, en especial si se quiere salir del clásico asado. Y es que la comida siempre acaba siendo un elemento fundamental entre las cábalas y fiestas, en especial por ser el momento en el que la familia se reúne para la última cena del año.

Pero, usualmente las exigencias de un platillo bueno y barato acaban complicando a más de uno, es por eso que BioBioChile eligió una pequeña lista de recetas para que puedas tener algo delicioso con tus seres queridos que incluye platos de fondo, acompañamientos y postres.

**Platos de Fondo Pechuga de pollo rellena con lomo embuchado español (para 2 personas)** Con la idea de poder salir del clásico asado y el pavo que se ve en Navidad y Año Nuevo, el chef Cristóbal Morales, experto y embajador de la charcutería española, y dueño del restaurante español La Bodeguilla de Cristóbal, recomienda este plato para las fiestas de fin de año. **Ingredientes:** – 1 pechuga de pollo. – 100 grs. de champiñón. – 100 grs. de lomo embuchado español. – Aceite de oliva. – Papel aluminio. – Hojas de espinacas. **Preparación:** Cortar la pechuga de pollo en forma de mariposa, buscando extender el grosor de la pechuga. Reposar el producto sobre un trozo de papel aluminio. Posicionar los champiñones, espinacas y el lomo embuchado, previamente cortado en tiritas, sobre el pollo. Recordar condimentar con sal y pimienta a gusto. Una vez que todos los ingredientes estén puestos, comenzar a enrollar la pechuga con la ayuda del papel de aluminio, para cerrarla en forma de burrito. Una vez listo, meter al horno a 180 grados durante 30 minutos. Cumplido el tiempo, retiramos del horno, procedemos a quitar la capa de papel de aluminio, rebanamos en forma de medallones y listo para acompañar con lo que más te guste.

**Opción vegetariana: Rollitos de berenjena** **Ingredientes:** – 1 berenjena grande (para poder cortar 6 láminas largas y gruesas) – Queso rallado para gratinar – Aceite de oliva y sal – Media cebolla – 1 tomate mediano rojo maduro – Un trozo de pimentón rojo – 100 g de queso fresco – Aceite de oliva, sal y pimienta **Preparación:** Cortar la berenjena a lo largo en tajadas de medio centímetro de ancho. Espolvorear las láminas con sal y dejar sudar por 20 minutos mientras se prepara el relleno. Picar el tomate lo más fino posible junto con la cebolla y pimentón. Sofreír los tres ingredientes a fuego lento hasta que esté tierno y salpimentar a gusto. Fuera del fuego, añadir el queso fresco cortado en trozos y mezclar. Luego de que las láminas de berenjena hayan sudado, secarlas con papel de cocina y pasar por la plancha un par de minutos por cada lado con un poco de aceite. Tras ello, alejar del fuego y reservar. Extender las láminas y aplicar el relleno, formando los rollitos. Poner en una fuente de horno con el cierre de cada rollito hacia abajo. Espolvorear con queso rallado y dejar en el horno a 200 °C hasta que dore. Ver esta publicación en Instagram Una publicación compartida por Lic. Shirin Mehamed (@nutri. eco) **Lomo liso de Vacuno con chimichurri** Desde la carnicería Doña Carne, recomiendan esta receta como una opción barata y deliciosa para la noche Vieja. **Ingredientes:** – Lomo Liso – Perejil – Ajo – Pimentón rojo – Cebollín – Vinagre blanco – Orégano – pimienta – Sal – Aceite de oliva. **Preparación:** Porcionar el lomo y no quitar la grasa, porque eso le da mucho sabor a la preparación. Sellar la carne en una sartén con mantequilla. En paralelo, hacer el chimichurri en un bowl, poniendo perejil, ajo, pimentón, vinagre, aceite y agregar la pimienta y la sal. Revolver para mezclar todos los ingredientes. Añadir trozos de mantequilla y orégano fresco a la carne para poner encima la salsa de Chimichurri.

**Doña Carne Acompañamientos Papas salteadas** **Ingredientes:** – 1 kilo y ½ de papas – 1 cucharada de aceite de ajo – Sal a gusto – Una ramita de romero **Preparación:** Como una receta ideal para la noche, el chef Joel Solorza, Director de la Escuela de Gastronomía de la **UDLA**, recomienda cortar las papas en gajos y luego cocinarlas en agua caliente con sal. Una vez cocinadas, saltear en aceite de ajo y un poco de romero, picado muy fino.

Ver esta publicación en Instagram Una publicación compartida por Cocina Conmigo (@cocinaconmigo\_oficial) **Arroz al cilantro** **Ingredientes:** – 1 1/2 tazas de arroz – 2 cucharadas de aceite – 3 tazas de agua – 1/2 taza de almendras tostadas o maní – 1 taza de cilantro (hojas y tallos delgados) – 1/2 taza de aceite de oliva o vegetal – 1 cucharadita de pimienta – Sal a gusto – Ralladura de 1/2 limón – 1 taza de agua **Preparación:** Sofreír el arroz en el aceite hasta que esté



The screenshot shows the website interface for biobiochile.cl. The article title is 'La indecisión de Año Nuevo: 9 recetas para quienes no saben qué comer para saludar al 2023'. Below the title is a featured image of a dish. The article text is partially visible, starting with 'A veces, el momento en el que hay que elegir el menú de la cena de Noche Vieja...'. The page also includes social media sharing options and a 'FOMO SALE' banner.

transparente. Agregar 3 tazas de agua y condimentar a gusto. Cocinar a fuego bajo hasta que el arroz esté blando, tras 20 minutos. Para la pasta de cilantro, licuar todos los ingredientes hasta tener una mezcla homogénea, en caso de quedar muy espeso, se puede añadir agua. Mezclar la pasta de cilantro con el arroz. Se puede servir frío o caliente.

Ver esta publicación en Instagram Una publicación compartida por SoyJuanPabloO (@juan\_pabloo) Ensalada de porotos negros Ingredientes: – 45g de tocino en láminas – Medio pepino – 380g de porotos negros cocidos – 1 taza de choclo cocido – 1 tomate picado y sin pepas – 1/2 cebolla morada chica, picada pequeña – 1 cda de jugo de limón – 1/2 cda de mostaza – 10 hojas de albahaca – 6 cdas de aceite de oliva – Sal y pimienta Preparación: Cocinar el tocino en un sartén a fuego medio o en el horno a 180°C, hasta que esté crocante. Retirar y poner sobre papel de cocina para absorber el exceso de grasa. Una vez frío, picar. Pelar el pepino y cortarlo a la mitad a lo largo. Con una cuchara, retirar las pepas y picar en cubos pequeños. Mezclar con la cebolla, porotos, tomate, choclo y tocino. En una licuadora, mezclar el jugo de limón con la mostaza, albahaca, aceite de oliva, sal y pimienta. Servir sobre la ensalada.

Ver esta publicación en Instagram Una publicación compartida por ðŸ,ð%ðŽð™ð'ð'ð; ð'-ð'ðŽ ð'€ð'œð'ŸðŽ ð''ð' ð'†ðŽð'ð; ð'œð' ðŸ†»ðŸ†ðŸ†μðŸ†† (@tilinfood) Postres Volcán de chocolate Ingredientes: – 115 gramos de chocolate semiamargo – 75 gramos de harina de trigo – 75 gramos de manteca – 75 gramos de azúcar – 4 huevos – Cacao Amargo Preparación: En un recipiente, derretir el chocolate y la mantequilla a baño María. Esperar unos minutos hasta que se empiecen a fundir. Reservar. Batir los huevos y azúcar. Airear la mezcla hasta obtener una espuma. Verter el chocolate y batir ligeramente para incorporarlo. Agregar la harina tamizada poco a poco mientras se va mezclando todo. Engrasar moldes y colocar una base de papel pergamino. Espolvorear cacao, golpeando y girando el molde para que cubra la superficie. Verter la mezcla y llenar hasta 3/4 de la capacidad. Colocar el molde en el congelador hasta que se congele la preparación, aproximadamente entre 30 minutos y 1 hora. Sacar y cocinar directamente en un horno pre calentado a 190°C por 10 minutos. Cuando crezca, retirar del horno. Esperar a que enfríe y desmoldar con cuidado. Colocar el volcán boca abajo en un plato. Espolvorear cacao o azúcar flor y acompañar con una bola de helado si gusta.

Ver esta publicación en Instagram Una publicación compartida por Bistro 2.7 (@bistro2.7) Deleite de frutas Ingredientes: – 8 unidades de damascos – 1/2 kilo de frutillas – 1/2 kilo de arándanos – Jugo de 3 naranjas – 150 grs. de azúcar Preparación : De acuerdo al el chef Joel Solorza, Director de la Escuela de Gastronomía de la **UDLA**, este postre sencillo y barato es ideal para las acaloradas noches de diciembre. Para realizarlo, se debe lavar todas las frutas. Así, las de mayor tamaño se deben partir por la mitad. Mezclar el jugo de naranja con el azúcar y revolver hasta que el azúcar se disuelva por completo. Verter todas las frutas en una fuente y agregar el jugo de naranja, para después dejarlas reposar hasta el momento de servir.

Pexels Panna cotta Ingredientes: "" 2 sobres de gelatina sin sabor 7 gramos/0.25 onzas por sobre "" 1 1/2 taza de leche + 1/2 taza de leche aparte "" 4 tazas de crema de leche o nata líquida "" 1/2 taza de azúcar "" 1-2 cucharaditas de esencia de vainilla Preparación: Poner 1/2 taza de leche en un tazón pequeño y espolvorear la gelatina sobre ella, para que se ablande. En una olla mediana, calentar la crema de leche y el resto de la leche con el azúcar. Mezclar bien para que el azúcar se disuelva y cocine hasta que empiece a hervir. Retirar la mezcla del fuego y agregar la esencia de vainilla. Incorporar la mezcla de leche con gelatina a la mezcla caliente de crema. Revolver bien. Pasar la mezcla por un colador de malla para eliminar cualquier grumo y verter la mezcla de panna cotta en moldes o copas a gusto. Dejar enfriar y luego refrigerar por lo menos durante 4 horas antes de servir. Servir directamente en las copas o retirar la panna cotta de los moldes antes de servir. El postre se puede decorar con fruta fresca, salsa de frutas, dulce de leche, o salsa de chocolate. Ver esta publicación en Instagram Una publicación compartida por Matthias (@chef\_matze) EN VIVO