Cocina de verano

EN FAMILIA

@Kurococina

Chef Osvaldo Mella
Titulado Duoc UC
Extensión Duoc UC

ENSALADA DE VERANO

Ingredientes

90 gr hojas verdes de tu preferencia

50 gr Melón calameño

1 Palta

1 Limón

50 gr Queso de cabra

1 uni. Ají verde

Aceite de oliva

Sal

Pimienta

50 gr Hinojo

Procedimiento

Lavar y sanitizar frutas y vegetales.

Cortar finamente láminas de tallo de hinojo, melon, ají verde y palta.

En un bowl de presentación, disponer las hojas verdes limpias y secas, sobre montar decorativamente el melon, la palta, el ají y el hinojo.. Desgranar queso de cabra sobre la ensalada y condimentar con oliva, zeste de limón, sal y pimienta.

FALAFEL DE LENTEJA Y HONGO

Ingredientes

100 gr de Lentejas crudas

30 gr de Hongo paris

Sal

Pimienta

2 dientes de Ajo

60 gr. de Cebolla blanca

30 gr Perejil

Comino

Paprika

Aceite para freir

Procedimiento

Remojar las lentejas al menos 8 horas.

Enjuagar lentejas y escurrir el agua. dejar secar unos minutos.

-En una procesadora o licuadora, moler las lentejas junto con la cebolla, el ajo, el perejil y los condimentos.

Agregar los hongos y seguir moliendo hasta lograr una textura homogénea.

Calentar aceite a 165°. Con las manos húmedas, formar bolitas de la mezcla e introducir al aceite. freir hasta dorar y servir calientes.

PALTA REINA EN WRAP

Ingredientes

2 paltas

2 Pechugas de Pollo deshuesadas

20 gr de Cilantro

1 tomate

1 cebolla morada

60 gr Mayonesa

1 diente de ajo

5 tortilla de trigo

Sal

Pimienta

1 Limón

Aceite de oliva

Preparación

Cortar pechuga en cubos pequeños, salpimentar y dorar en sartén previamente precalentado con aceite de oliva.

Cocinar hasta lograr un dorado parejo. Reservar en frío.

Cortar tomate, cebolla y ajo en brunoise. Mezclar con el pollo, la mayonesa y el cilantro picado finamente. Agregar sal, pimienta y el jugo de 1 limón. rectificar y reservar.

En una tortilla disponer palta laminada, luego la mezcla realizada anteriormente. Cerrar de forma descrita en taller.

Dorar en sartén caliente por ambos lados.

Melvin'23

Ingredientes

50 cc Pulpa de Melon Tuna

60 cc Chicha La Consentida

20 cc Zumo de limón

30 cc Goma simple

Abundante Hielo