



# EL ZAPALLO ESTÁ DE MODA

El otoño es momento de cosechar zapallos y calabazas de la huerta. Son plantas anuales, de siembra directa y de fácil cultivo. Dan muchos frutos y, además de consumirse recién cosechados, pueden almacenarse con el cabo entero varios meses. Convocamos a tres chefs que proponen exquisitos platos con el zapallo como ingrediente principal.

FOTOS INÉS CLUSELLAS



## Paula Méndez Carreras

Da clases de cocina en diferentes instituciones. Pronto abrirá su nuevo espacio en San Antonio de Areco. [www.cocinapura.com](http://www.cocinapura.com)



## Kabutia asada con mango

### Ingredientes

1 kabutia; aceite de oliva; una pizca de orégano fresco; sal; 2 mangos; 1 cebolla colorada; 1 ramillete de cilantro; 1 cucharada sopera de zumaque; pétalos de rosas secos; aceto balsámico

### Preparación

Cortar la kabutia en gajos, con cáscara. Rociarlo con aceite de oliva y orégano fresco, y sal. Asar durante 25 minutos en horno bien caliente.

Cortar el mango y la cebolla colorada en cubos, agregar el cilantro picado. Condimentar con el zumaque, el aceite de oliva, los pétalos de rosas y un poquito de aceto balsámico. Disponer los gajos de kabutia asados en una fuente y, por encima, agregar la ensalada de mangos. Se puede comer solo o también acompañar con algún pescado de mar blanco, como abadejo o brótola.

*Los pétalos de rosas secos se consiguen en el Barrio Chino.*



## Crêpe relleno de calabaza con masa impresa con zucchini

### Ingredientes

Para la masa de crêpe: 500 cm<sup>3</sup> de leche; 250 g de harina 0000; 3 huevos; 1 zucchini; 1 pizca de sal. Relleno: 1 zapallo anco grande, una cucharada de manteca, ramitas de tomillo, sal y pimienta. Tomates cherry confitados: 250 g de tomates cherry; 300 cm<sup>3</sup> aceite de oliva; 1 diente de ajo; 2 ramitas de tomillo.

### Preparación

Masa de crêpe: Batir la leche con los huevos y sal. Incorporar la harina, previamente tamizada, en dos veces mientras se sigue batiendo. Cortar el

zucchini, a lo largo y lo más fino posible (lo mejor es usar una mandolina). Calentar una sartén a fuego medio, incorporar una cucharadita de manteca y cubrir el fondo con los zuchinis, y por arriba un cucharón de la mezcla de crêpe.

Relleno: Cortar el zapallo a la mitad, sacar con una cuchara las semillas, condimentar con sal, pimienta, una cucharada de manteca y ramitas de tomillo.

Envolver en papel aluminio y cocinar en horno medio hasta que esté blando. Una vez cocido, retirar la cáscara, pisar hasta hacer puré y rectificar sal y pimienta. (Al relleno se le puede agregar queso de cabra).

Tomates cherry confitados: Mezclar todos los ingredientes en una fuente de horno, en lo posible chica para que el aceite y el azúcar cubran lo más posible los tomates. Llevar a horno muy bajo hasta que los cherry se ablanden pero no se resquebrajen o exploten.

*Esparcir almendras sobre el plato.*



### Nicolás Jaralambides

Realizó la carrera de Chef y cursos de postrado en el Instituto Argentino de Gastronomía. Trabajó en restaurantes, empresas de catering y hoteles en la Argentina y los Estados Unidos. Está al frente de Jaras Catering, servicio de catering y pastelería.

[www.jarascatering.com](http://www.jarascatering.com)

**Facebook:** Jara's Catering

**Instagram:** JARAS\_CATERING



### Claudia Carrara

Es la fundadora de BIO, el primer restaurant orgánico de Buenos Aires. BIO cocina con vegetales y frutas cosechadas en el mismo día y sólo se utilizan productos orgánicos. BIO ofrece un curso de Cocina Vegetariana y Orgánica.

Dirección BIO: Humboldt 2192 (esquina Guatemala), Palermo Hollywood

[www.biorestaurant.com.ar](http://www.biorestaurant.com.ar)

[info@biorestaurant.com.ar](mailto:info@biorestaurant.com.ar)

**Facebook:** Bio: Solo Organico

*Si el zapallo es orgánico, aprovechará la cáscara que tiene altas cantidades de clorofila, depurante natural de la sangre.*



## Sopa de calabaza

### Ingredientes (4 porciones)

500 g de zapallo Hokkaido (de cáscara verde); 1 cebolla grande; 1 zanahoria; 2 dientes de ajo; 3 monedas de raíz de jengibre; 1 puerro; 1 rama de canela; leche de coco (opcional, cantidad necesaria); sal marina

### Preparación

Hervir todos los ingredientes, cubriéndolos con agua. Cuando el zapallo esté blando ya está todo listo. Poner los ingredientes en la licuadora, excepto la rama de canela. El jengibre puede sacarse si no se quiere que quede picante. Agregar pimienta negra. Servir, espolvorear con canela y echarle un chorrito de leche de coco.