



Dificultad:
Media



Porciones:
5



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	270 Kcal
Proteínas:	16.0 g
Grasa Total:	10.6 g
Colesterol:	18.0 mg
H. de Carbono:	22.0 g
Fibra Dietética:	1 g
Sodio:	381 mg

CHUPE DE JAIBA Y LOCOS CON PIÑONES DE LA ARAUCANÍA

Ingredientes

- 2 Cucharadas de mantequilla
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- ½ Cebolla morada picada fina
- 1 Diente de ajo picado finamente
- ½ Pimentón morrón cortado en cuadritos
- ½ Taza de vino blanco
- 3 Rebanadas de pan de molde sin orilla
- 1 ½ Taza de leche líquida sin lactosa
- 250 g de Jaiba fresca o congelada
- 3 Locos cocidos y cortados en cuadritos
- Sal y pimienta recién molida a gusto
- 1 Taza de piñones cocidos y picados
- 1 Cucharada de perejil picado fino
- 150 g de Queso parmesano rallado (opcional)

Preparación

1.- En un bowl deja las rebanadas de pan y remójalas con la leche líquida sin lactosa, hasta moler el pan completamente, reserva.

2.- Aparte, en una olla con el aceite de oliva y la mantequilla caliente, saltea la cebolla morada, el ajo y el pimentón picado finamente durante unos minutos, revuelve de vez en cuando. Vierte el vino blanco de una vez y hierva hasta evaporar a la mitad.

Luego, añade la carne de jaiba, el loco cortado en trozos y el pan remojado. Revuelve constantemente y comenzarás a ver que la preparación comenzará a espesar. Añade los piñones cocidos y picados. Condimenta con sal, pimienta y cocina durante 6 minutos. Si encuentras la preparación un tanto seca, puedes añadir más leche SVELTY®.

3.- Una vez lista la preparación, finaliza con la integración del perejil picado y revuelve. Separa la preparación en pocillos individuales aptos para horno y espolvorea queso parmesano y un toque más de pimienta. Lleva a horno

fuerte hasta dorar la superficie, una vez listo sirve de inmediato.

Nota

Puedes agregar a la receta en los condimentos ají cacho de cabra o merkén para darle una sabor mas característico.

