

RECETAS MENÚ FAMILIA

Budín de choclo

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes

- 2 puerros grandes picados
- 1 cebolla picada
- 1 cda. de aceite
- 1 lata de choclo cremoso
- 1 ½ tazas de leche
- 4 cdas. colmadas de almidón de maíz
- Sal, pimienta, nuez moscada
- 1 cda. de perejil picado
- 3 cdas. de queso rallado
- 3 huevos

Preparación

Rehogar en el aceite los puerros y la cebolla picada. Añadir el choclo, mezclar bien e incorporar la leche. Cocinar lentamente 3 minutos y espesar con el almidón de maíz disuelto en ½ taza de leche. Hervir 5 minutos. Retirar, entibiar y condimentar con sal, pimienta y nuez moscada, el perejil picado y el queso rallado. Por último agregar 1 zanahoria rallada, los huevos y mezclar.

Colocar en un molde savarín de 22cm previamente aceitado y cocinar en horno caliente 40 minutos hasta que esté bien cocido. Retirar, dejar reposar 15 minutos y desmoldar.

Ensalada de 4 sabores

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- ¼ repollo blanco o colorada
- 2 zanahorias
- ½ cebolla
- 1 tomate
- 2 cdas. de perejil
- 2 cdas. de aceite
- Sal
- Vinagre o jugo de limón a gusto

Preparación

Cortar el repollo en tiras finas y la cebolla en aros. Cortar los tomates en cubos, rallar las zanahorias y picar el perejil. Aderezar las verduras con el aceite y vinagre o jugo de limón a gusto.

Arroz con cebollitas y azafrán

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 2 cebollitas picadas
- 1 capsulita de azafrán diluída en caldo
- 2 cdas. de aceite
- Caldo de verduras c/suf
- Sal, pimienta
- 3 cdas. de queso rallado

Preparación

Colocar en una cacerola el aceite, agregar la cebolla y cuando está transparente añadir el arroz y el azafrán. Salpimentar. Cocinar unos 18 minutos e ir agregando caldo cada tanto a medida que se consuma. Cuando el arroz está a punto, se lo retira y se coloca en una fuente, agregar el queso rallado. También se puede espolvorear con perejil picado.

Milhojas de papa y calabaza

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- ½ kg de papas
- ½ kg de calabaza
- 2 huevos
- 2 claras
- 250cc de crema de leche light
- ½ taza de queso rallado
- 200g de jamón
- Sal y pimienta

Preparación

Cortar las papas y la calabaza en rodajas finas, aproximadamente de 2mm de espesor. En un bol mezclar la crema de leche, los huevos, claras y queso rallado y condimentar a gusto. Aceitar una fuente para horno y colocar una capa de rodajas de calabaza, luego una capa de jamón y luego una capa de papa, a continuación con una cuchara empapar bien todo con la mezcla previamente realizada.

Sobre esto otra vez colocar una capa completa de rodajas de calabaza, jamón, y luego papa, y una vez más con la cuchara distribuir la mezcla. Continuar alternando capas hasta llegar al borde de la fuente. Llevar a horno moderado durante 45 minutos.

Tarta de puerros de Jimena Monteverde

Rendimiento: 8 porciones

Ingredientes

- Tapa para pascualina (horno y baja en grasas o receta de masa casera)
- 6-8 puerros
- 2 huevos
- 2 claras
- 300g de muzarella
- ½ taza de queso magro rallado
- ¼ taza de leche descremada
- 2 cdas. de almidón de maíz
- 2 cdas. de aceite
- Sal, pimienta, nuez moscada

Preparación

Primero, precalentá el horno a temperatura media. Luego, limpiá bien los puerros haciéndoles algunos tajos en la parte verde, porque es allí donde más tierra se encuentra. Y para que no caigan pesados, introducilos en agua hirviendo durante 5 minutos. Escurridlos y cortalos en rodajas finas. Ahora, rehogá los puerros en unas gotitas de aceite y salpimentalos. Cuando se empiecen a dorar, verté el almidón de maíz disuelto en la leche. Mientras la preparación se va espesando, mezclá bien y luego retirá del fuego.

Acomodá la tapa en la tartera aceitada, pinchala con un tenedor y horneala 10 minutos aproximadamente hasta que tome un color doradito claro. En un bol, integrá los huevos, las claras, la salsa blanca con los puerros, el queso cortado en daditos y el queso magro rallado. Condimentá con nuez moscada y agregá un poco más de sal y pimienta. Volcá esta preparación en la tapa precocida y horneá 30 minutos hasta que se dore.

Tarta de arroz italiana

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes

- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 100g de jamón picado
- 2 dientes de ajo picados
- 1 taza de arroz
- 2 tazas de caldo de verduras
- 1 taza de arvejas
- 50g de tomates secos picados
- ½ taza de queso rallado
- 3 huevos y 2 claras ligeramente batidos
- 1/3 taza de albahaca picada

Preparación

En una sartén colocar el aceite. Agregar y saltear la cebolla, el jamón y el ajo. Una vez dorados agregar el arroz y el caldo. Cocinar hasta que el arroz esté al dente. Si fuera necesario adicionar más caldo. Agregar las arvejas. Enfriar y agregar los tomates secos, queso rallado, huevos, claras y albahaca. Colocar en molde de horno previamente aceitado. Hornear hasta que esté dorado. Cortar en porciones y servir.

- ❖ Se puede preparar en moldes individuales.
- ❖ Se puede acompañar con ensalada de rúcula.
- ❖ Los tomates secos se hidratan previamente.
- ❖ Se puede utilizar arroz previamente cocido.

Ensalada de tomates con orégano fresco

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- 2 tomates
- 2 cdas. de aceite
- Orégano fresco a gusto
- Sal

Preparación

Cortar los tomates en rodajas finas, aderezar con aceite, sal y orégano a gusto.

Merluza envuelta en masa hojaldrada por Pía Fendrik

Ingredientes

- 4 Filetes de merluza
- Sal y pimienta
- 2 cdas. de harina
- 2 puerros
- 1 zanahoria
- ¼ vaso de vino blanco
- 2 cdas. de mostaza de Dijon
- 2 tapas de masa de hojaldre rectangular
- 1 huevo

Preparación

Secar muy bien los filetes con papel de cocina. Salpimentar y pasar por harina. Picar el puerro y rallar la zanahoria. Calentar una sartén y agregar un chorrito de aceite de oliva. Agregar los puerros, salar y saltear hasta que estén tiernos. Agregar la zanahoria y cocinar 3 minutos. Desglasar con el vino y dejar cocinar hasta que se evapore el líquido. Untar la superficie del pescado con la mostaza. Agregar una cucharada de la preparación de verduras.

Cortar la masa hojaldrada por la mitad y colocar un filete en el centro de la masa. Cortar los bordes que sobresalen en tiras al bies y doblar estas sobre el pescado. Pincelar con huevo batido. Llevar a horno fuerte durante 15 minutos.

Wok de verduras y carne

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 400g de cuadril cortado en cubos
- 1 berenjena
- 1 morrón rojo
- 2 cebollitas de verde
- 2 zapallitos
- 1 zanahoria
- 1 taza de brotes de soja
- 6 cdas. de salsa de soja
- 3 cdas. de aceite
- 1 diente de ajo

Preparación

Cortar las verduras en tiritas finas. Picar el ajo y lavar los brotes de soja. Calentar muy bien, y siempre a fuego fuerte, un wok o una sartén profunda. Colocar el aceite y agregar el ajo sin que se queme. Primero incorporar la carne hasta que los cubos estén dorados, después ir agregando las verduras de acuerdo con el tiempo de cocción de cada una: primero la cebollita de verdeo y el morrón, estos vegetales se cocinan por 3 minutos aproximadamente, después las zanahorias, zapallitos y la berenjena. Volcar la salsa de soja y mezclar todo sin bajar el fuego.

Al final agregar los brotes de soja y cocinar hasta que el jugo que sueltan las verduras y el de la carne se ligen. Servir enseguida, se puede espolvorear con semillas de sésamo a gusto.

- ❖ **Tip nutricional:** la salsa de soja contiene gran cantidad de sodio. Si padeces hipertensión arterial no es recomendable que lo consumas.

ComerMejor

Alimentación inteligente para

Te recomendamos usar condimentos y hierbas naturales para darle mayor sabor a tus comidas.

Ñoquis verdes soufflé

Ingredientes

- 60g de manteca
- 1 huevo
- 240g de harina
- 400ml de agua
- Nuez moscada
- 2 cdas. de queso rallado
- Sal y pimienta
- 2 atados de espinaca

Para gratinar

- 200ml de crema de leche light
- 50g de manteca
- 200g de queso magro rallado

Preparación

Blanquear la espinaca. Escurrir y picar. Calentar el agua con la manteca y la sal. Cuando esté por hervir, agregar la harina y revolver con cuchara de madera hasta que se despegue de los bordes. Pasar a otro bol para que enfríe. Agregar el huevo, el queso, la nuez moscada, sal y pimienta.

Incorporar la espinaca. Colocar en una manga con pico liso y, sobre el agua hirviendo, apretar hasta 3cm. y cortar con un cuchillo para que caiga cada ñoqui. Retirarlos cuando suban. Ponerlos en una fuente para horno con la crema, la manteca y el queso, y gratinar. Decorar con láminas de batata fritas.

Tarta de zucchinis baby por Alejandra Cerda

Ingredientes (para 8 personas)

- 1 $\frac{1}{4}$ (175g) tazas de harina
- 90g de manteca en trozos
- Pizca de sal
- 2-3 cdas. de agua helada

Para el relleno

- 40g de queso magro rallado
- 4 zucchinis baby verdes en bastones
- 15 zucchinis baby amarillos enteros
- 6 rodajas de zucchinis baby verdes
- 3 huevos ligeramente batidos
- 1 taza de leche
- Sal, pimienta y nuez moscada

Preparación

1. Precalentar el horno a temperatura media. En un bol, cernir la harina, agregar la manteca y la sal; mezclar con los dedos hasta formar migas gruesas. Agregar suficiente agua helada hasta formar una masa firme. Sobre una superficie lisa enharinada estirar la masa delgada y cubrir el interior y lados de un molde redondo para horno de 25cm de diámetro. Tapar con papel manteca y agregar un peso encima (porotos, arroz, etc). Hornear 10 minutos, retirar del horno, eliminar el peso y el papel. Volver al horno y cocinar 10 minutos más o hasta dorar. Retirar y dejar enfriar.
2. Preparar el relleno. Espolvorear el queso rallado en la base de la tarta y reservar 1 cda. Encima distribuir los zucchinis en forma decorativa, alternando los colores. Al centro de la tarta colocar las rodajas de zucchinis, espolvorear con el queso rallado reservado y reservar.

3. En un bol colocar los huevos batidos, la leche y la crema; sazonar con sal, pimienta y nuez moscada. Verter al molde reservado sobre el relleno y hornear 30 minutos o hasta cuajar. Retirar del horno y servir frío o caliente.

Ensalada verde

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- Hojas de rúcula
- Hojas albahaca
- 1 pepino
- Vinagreta: aceite de oliva, vinagre, jugo de limón y sal

Preparación

Lavar las hojas de rúcula y albahaca y cortar el pepino en cubitos.
Disponerlas en un bol y aderezar con la vinagreta.

Hamburguesas de carne y verduras

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes

- 500g de carne picada
- 1 zanahoria rallada
- 1 zucchini rallado
- 1 cda. de pulpa de tomate
- 2 cdtas. de sal
- 2 cdtas. de orégano

Preparación

En un bol mezclar todos los ingredientes. Formar las hamburguesas. Colocar sobre plancha caliente previamente aceitada. Cuando estén doradas y cocidas hasta la mitad, dar vuelta y cocinar hasta que estén totalmente cocidas.

- ❖ Se pueden realizar a la parrilla
- ❖ Congelar crudas colocando separadores para que no se peguen.
- ❖ Para descongelar, se colocan directamente sobre la plancha.

Ensalada primavera

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 6 papas medianas
- 2 zanahorias
- 1 lata de arvejas
- 3 cdas. de aceite
- 3 cdas. de perejil picado
- Sal

Preparación

Hervir las papas y las zanahorias (en cacerolas separadas) cortadas en cubitos lo más parejos posibles hasta que estén apenas tiernas, retirar del fuego, colar y reservar. Una vez frías, acondicionar en ensaladera, añadir las arvejas, condimentar con sal y aceite y mezclar. Al momento de servir, espolvorear con perejil picado.