



RECETAS MENÚ FAMILIA

Tomates rellenos de arroz y atún

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 2 tazas de agua
- 4 tomates
- 5 aceitunas verdes picadas
- 5 aceitunas negras picadas
- 1 lata de atún al agua
- 3 cdas. de mayonesa light
- 2 huevos duros picados
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

Colocar en una cacerola 2 tazas de agua, $\frac{1}{2}$ cdta. de sal y una taza de arroz, tapar y llevar al fuego, cuando rompa el hervor dejar durante 10 minutos y apagar el fuego. Dejar enfriar sin destapar. Ahuecar los tomates y dejar boca abajo para que pierdan el líquido. En un recipiente colocar el arroz frío, las aceitunas picadas, el atún, la mayonesa y los huevos picados. Salpimentar y unir bien todo. Rellenar los tomates y llevar a heladera hasta la hora de consumirlos. Se pueden decorar con un copo de mayonesa light y acomodar en una fuente sobre hojas de lechuga.

Ensalada de lechuga y cebolla

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- Hojas de lechuga
- 1 cebolla
- 2 cdas. de aceite
- Sal, vinagre

Preparación

Cortar las hojas de lechuga en tiras finas y la cebolla en juliana. Acondicionar en una ensaladera y condimentar con aceite, sal y vinagre a gusto.

Tortilla de zapallitos y morrones de Santiago Giorgini

Ingredientes

- 1 cebolla
- 50g de queso parmesano
- ½ morrón
- 2 huevos
- 3 zapallitos o zucchini
- Aceite de girasol
- 100g de queso blanco light

Preparación

Calentar una sartén con aceite de girasol, rehogar la cebolla picada con el morrón picado por 15 minutos a fuego bajo hasta que estén bien tiernos. Subir el fuego y agregar los zucchini cortados en rodajas de ½ cm de espesor. Cocinar hasta dorar un poco y que se vaya la humedad. Enfriar.

En un bol batir los huevos con el queso blanco y el queso parmesano. Agregar las verduras y salpimentar. Calentar una sartén antiadherente con aceite de girasol, verter la mezcla anterior y cocinar 8 minutos por un lado hasta que esté firme. Servir con ensalada verde o como guarnición de pollo o carne.

Ensalada de tomate y zanahoria rallada

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- 2 tomates
- 1 zanahoria
- 1 cdta. de perejil fresco picado
- Sal
- 2 cdts. de aceite

Preparación

Cortar los tomates en cuartos y rallar la zanahoria. Acondicionarlos en una ensaladera, sazonar y condimentar con aceite y el perejil picado. Mezclar y servir.

Hamburguesas al horno

Ingredientes

- 2 tazas de carne picada
- 4 cdas. de avena
- ½ cebolla
- ½ morrón
- 2 huevos
- 2 cdas. de aceite
- Sal y orégano a gusto

Preparación

Picar la cebolla y el morrón bien pequeños. Integrar todos los ingredientes (menos el aceite) hasta formar una mezcla homogénea. Formar las hamburguesas y colocarlas en asadera aceitada. Cocinar en horno fuerte.

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 descremada
- 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.

Pasta verde con salsa de tomates y morrones de colores

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 500g de pasta de espinaca
- 1 cebolla
- ½ morrón verde
- ½ morrón amarillo
- 1 zanahoria mediana
- 1 diente de ajo
- 1 taza de pulpa de tomate
- 1 cda. de aceite
- Sal, pimentón y orégano a gusto

Preparación

Picar y saltear en sartén previamente aceitado la cebolla, los morrones y el ajo. Incorporar la zanahoria rallada, la pulpa de tomate, los condimentos y cocinar. Aparte cocinar la pasta hasta que esté al dente. Retirar del fuego y cocinar un par de minutos en la salsa de tomate. Servir y espolvorear con queso rallado.

Pascualina

Rendimiento: 8 porciones

Ingredientes

- 1 masa para pascualina horno baja en grasas o receta de masa casera
- ½ atado de acelga o espinaca
- 1 cebolla
- 3 cdas. de avena
- 3 huevos
- 1 morrón rojo
- 1 cdta. de sal
- Nuez moscada, perejil y orégano a gusto

Preparación

Cortar en tiras finas las hojas y tallos de acelga. Picar la cebolla, el morrón y el perejil. En un recipiente colocar la acelga cruda, cebolla, morrón, avena, los huevos batidos y condimentar. Extender una de las tapas de masa en asadera previamente aceitada. Distribuir sobre la masa el relleno y cubrir con la tapa restante, uniendo los bordes. Pinchar la parte superior de la pascualina con un tenedor hasta que la masa se dore.

Ensalada de remolacha

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- 3 remolachas hervidas
- 2 cdtas. de aceite
- Sal, pimienta
- Perejil picado

Preparación

Cortar las remolachas en cubos, acondicionar en ensaladera y condimentar con sal, pimienta y aceite. Al momento de servir espolvorear con el perejil picado.

Puré mix

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 3 tazas de zapallo en cubos
- 4 papas
- 2 cdas. de aceite
- Sal y pimienta

Preparación

Hervir las papas y el zapallo cortados en cubos hasta que estén tiernas.
Retirar del fuego, colar y colocar las papas y zapallo en un recipiente.
Puretear y salpimentar.

Tip: si querés obtener un puré más cremoso, añadí leche descremada.

Verduras asadas

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 2 berenjenas
- 1 calabacín
- 8 tomates cherry
- 1 cebolla
- ½ morrón rojo
- 4 cdas. de aceite
- Perejil, tomillo a gusto
- Sal y pimienta

Preparación

Cortar las berenjenas y el calabacín en rodajas. Cortar la cebolla en aros y el morrón en tiras. Disponer todos los vegetales sobre una asadera previamente aceitada. Salpimentar, rociarlos con aceite y condimentar con perejil y tomillo a gusto. Hornear durante 30 minutos aproximadamente.

Lasaña de verduras

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 8 láminas de masa para lasaña o fijoas
- 2 tazas de salsa de tomate
- 200g de muzarella rallada
- 250g de champiñones
- 350g de berenjenas
- 200g de espinacas
- 2 cdas. de aceite
- Sal y pimienta

Preparación

Saltear las espinacas salpimentadas durante 2 minutos hasta que estén tiernas. Retirar del fuego. Colocar la espinaca en un bol, retirar el exceso de líquido y reservar. Saltear las calabazas y las berenjenas cortadas en cubos pequeños en 1 cda. de aceite, cocinar de 3 a 5 minutos hasta que estén suaves. Sacar del fuego y reservar.

Cubrir con láminas de lasaña una fuente para horno previamente aceitada. Agregar $\frac{3}{4}$ taza de la salsa de tomate caliente. Luego añadir la mezcla de calabaza y berenjena, y por encima muzarella rallada. Repetir el mismo procedimiento pero agregando una capa de espinaca y después de champiñones. Agregar salsa de tomates al finalizar y espolvorear con queso rallado. Hornear durante 30-35 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. Escurrilos 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.

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.

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 liguén. Servir enseguida, se puede espolvorear con semillas de sésamo a gusto.