

RECETAS MENÚ FAMILIA

Lenguado crocante

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de miga de pan
- ½ taza de pan rallado
- ¼ taza de queso rallado
- 2 cdas. de perejil picado
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cdas. de aceite de oliva
- El jugo de 1 limón
- 6 bifes de lenguado
- 2 tomates rebanados

Preparación

Cobertura crocante: mezclar la miga de pan, pan rallado, queso rallado, perejil, ajo, aceite y jugo de limón.

Colocar en una chapa los bifes de lenguado con los tomates rebanados y la cobertura crocante.

Hornear.

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.

Polenta súper deliciosa

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 1 ½ taza de harina de maíz
- 1 litro de caldo de verduras
- ¼ taza de ciboulette picado

Preparación

Cocinar la harina de maíz en el caldo de verduras. Agregar el ciboulette.

Aceitar una chapa para horno y extender la mezcla. Enfriar. Cortar la polenta en cuadrados de 5cm de lado.

Colocar en chapa para horno y colocar sobre cada cuadrado una rebanada de tomate y muzzarella rallada. Hornear.

Puré de zapallo y zanahoria

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 3 zanahorias
- 3 tazas de zapallo en cubos
- 2 cdas. de aceite
- Sal

Preparación

Hervir el zapallo y las zanahorias, por separado, cortadas en cubos hasta que estén tiernos.

Retirar del fuego, colar y colocar el zapallo y zanahorias en un recipiente. Puretear y sazonar.

❖ Tip: si querés obtener un puré más cremoso, ¡añadí leche descremada!

Sopa de calabaza

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes

- ½ kg de calabaza
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 tazas de caldo de verduras
- 2 tazas de leche
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

Colocar en una cacerola el caldo y la leche, agregar la calabaza, la cebolla y el ajo.

Hervir a fuego lento hasta que esté tierno. Salpimentar y licuar. Servir bien caliente.

Tirabuzones con brócoli y queso blanco

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 500g de tirabuzones
- 2 dientes de ajo picados chicos
- 2 hojas de laurel
- 1 cdta. de orégano
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 planta de brócoli
- 100g de queso blanco descremado

Preparación

Separar y cortar al medio las ramas de brócoli y cocinarlas en agua con sal. Escurrirlos y reservar.

En una sartén con 1 cda. de aceite, saltear el ajo y las hojas de laurel sin que se doren. Luego añadir el queso blanco, el orégano y por último el brócoli, manteniéndolo caliente a fuego mínimo.

Una vez que estén cocidos los tirabuzones al dente, colarlos y agregarlos a la sartén con el brócoli. Cocinar e integrar durante un par de minutos y servir.

Berenjenas parmesanas

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 2 berenjenas
- ½ cebolla
- 3 tomates
- 200g de queso magro
- 2 cdas. de aceite
- Orégano, albahaca picada
- Sal, pimienta

Preparación

Pelar la cebolla y picarla en trozos pequeños. Cortar por la mitad las berenjenas y retirarles el relleno.

Saltear la cebolla en aceite, una vez que esté transparente agregar el relleno de las berenjenas cortado en cubitos.

Cuando la berenjena esté cocida agregar los tomates cortados en cubos, luego añadir el queso cortado en daditos y los condimentos.

Mezclar y retirar del fuego. Rellenar las berenjenas y servir.

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.

Sopa licuada

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes

- 2 zanahorias
- 1 morrón
- ½ kg de zapallo
- 2 cebollas
- 1 zapallito
- 1 puerro
- ½ atado de espinaca
- 1 ½ litros de agua
- Sal, pimienta
- Romero, tomillo

Preparación

Lavar muy bien las verduras. Cortarlas en cubos y cocinarlas todas en una olla grande, con abundante agua. Cocinar hasta que las verduras estén tiernas. Condimentar con sal, pimienta y hierbas.

Colar las verduras y colocarlas en el vaso de la licuadora. Ir agregando de a poco el caldo de cocción de las verduras e ir licuando hasta que quede la sopa tan espesa como se desee.

Llevar en una cacerola a fuego medio hasta que hierva. Retirar del fuego y servir.

Pechugas rellenas de verde

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- Flores de 1 brócoli
- 4 supremas
- ¼ taza de almendras fileteadas
- Pimienta negra molida
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 atado de albahaca
- ½ taza de caldo de verduras
- ½ taza de leche descremada
- 1 cda. de harina
- 1 cda. de aceite
- 1 cda. de sal

Preparación

Colocar en una bolsa de polietileno el brócoli. Cocinar al microondas al 100% durante 3 minutos.

Hacer un tajo a modo de bolsillo a las supremas. Colocar dentro las almendras, pimienta y aceite de oliva. Cocinar al microondas tapado con film adherente al 70% durante 4 minutos de cada lado.

Licuar y cocinar a fuego suave hasta que espese la albahaca, caldo, leche, harina, aceite y sal. Salsear las supremas y calentar antes de servir.

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.

Sopa juliana

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes

- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cebolla colorada en aros
- 3 zanahorias en juliana
- 2 tallos de apio en juliana
- ½ morrón rojo en juliana
- 1 taza de calabaza en cubos
- 1 lata de tomates perita
- 1 cdta. de tomillo fresco
- 1 ½ litro de caldo de verduras
- Sal, pimienta

Preparación

Rehogar los vegetales. Luego agregar los tomates, el caldo y el tomillo. Salpimentar y cocinar hasta que las verduras estén tiernas. Servir espolvoreada con albahaca fresca picada.

Pan de carne

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de carne picada
- 1 cebolla
- 1 morrón
- 3 rodajas de pan
- 4 cdas. de leche
- 2 huevos
- 1 atado mediano de espinaca o acelga
- 1 zanahoria
- 2 cdas. de aceite
- Sal, orégano a gusto

Preparación

Picar y saltear la cebolla y el morrón. Agregar la zanahoria rallada. Lavar, cocinar, escurrir y picar la acelga o espinaca.

Mezclar la carne picada con las verduras, el pan remojado en leche y los huevos batidos. Condimentar con sal y orégano. Armar el pan sobre una asadera previamente aceitada.

Cocinar en horno moderado de 45 a 60 minutos aproximadamente. Rociar la preparación con caldo de verduras o agua para que no se seque. Cortar el pan en rodajas y servir.

Ensalada de tomate y pepino en cubos

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- 2 tomates
- 1 pepino
- 2 cdas. de aceite
- 2 cdtas. de perejil picado
- Sal, pimienta

Preparación

Cortar los tomates y el pepino en cubos. Acondicionar en ensaladera y condimentar. Al finalizar espolvorear con perejil picado.

Pizza casera

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

Masa

- 2 tazas de harina
- 2 cdtas. de polvo de hornear
- 2 cdtas. de sal
- 1 vaso de leche descremada
- 2 cdas. de aceite

Salsa

- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- ½ morrón mediano
- 2 tazas de pulpa de tomate
- 1 ½ cdta. de aceite
- 1 cdta. de sal
- Orégano a gusto

Preparación

Masa

Mezclar la harina, el polvo de hornear y la sal. Incorporar la leche y el aceite a los ingredientes secos. Formar una masa, estirar y colocar en asadera aceitada.

Salsa

Picar y saltear la cebolla, el morrón, y el ajo. Agregar la pulpa de tomate, condimentar con sal, orégano y cocinar.

Distribuir la salsa sobre la masa, espolvorear con orégano y hornear. Retirar del horno y cubrir con muzzarella, hornear hasta que se derrita.