



RECETAS MENÚ FAMILIA

Sopa licuada de verdura

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.

Torta de atún

Rendimiento: 8 porciones

Ingredientes

- Tapa para pascualina (horno y baja en grasas o receta de masa casera)
- 2 cebollas picadas
- 2 cdas. de aceite
- 2 tomates en cubitos
- 1 lata de atún
- 100g de aceitunas
- 1 cda. de perejil picado
- 2 dientes de ajo picados
- 150g de muzarella
- Sal, pimienta, orégano

Preparación

Rehogar en aceite las cebollas picadas salpimentadas. Cuando estén transparentes retirar y mezclar en un bol con los demás ingredientes. Condimentar con sal y pimienta.

Acondicionar la masa en asadera previamente aceitada, volcar el relleno, y tapar con la otra mitad de la masa. Espolvorear con orégano y llevar a horno moderado unos 30 minutos.

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.

Tirabuzones con salsa de tomates cherry

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 300g de pasta seca
- 250g de tomates cherry
- 4 cdas. de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo en rebanadas finas
- Hojas de albahaca fresca
- Queso rallado a gusto
- Sal, pimienta

Preparación

En una sartén calentar 1 cda. de aceite, introducir los tomates cherry enteros, salpimentar y dejar cocinando a fuego medio durante unos 3 minutos.

Añadir el ajo y cocinar un par de minutos más a fuego bajo.

Al mismo tiempo, colocar abundante agua en una olla grande y esperar a que esté hirviendo para agregarle la sal. Introducir la pasta y cocinar hasta que estén al dente. Cuando la pasta esté al dente, introducirla en la sartén con los tomates cherry. Agregar un cucharón del agua de la pasta. Mezclar bien y agregar las hojas de albahaca fresca. Servir y esparcir un poco más de hojas de albahaca, aceite de oliva y queso rallado.

Brochettes de pollo

Ingredientes

- 650g de pechuga de pollo
- 1 morrón rojo
- 1 morrón verde
- 2 limones
- Tomillo y romero
- 4 cdas. de aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

Lavar y limpiar los morrones. Después cortarlos en 4 cuartos y luego en taquitos de unos 4 cm. cortar las pechugas en dados del mismo tamaño y hacer lo mismo con uno de los limones. En un bol mezclar el jugo del otro limón, 4 cdas. de aceite, 2 cda. de romero picado, otra de tomillo picado, sal y pimienta. Cuando esté bien mezclado, introducir el pollo y los morrones dentro del bol y llevar a heladera durante 1 hora para que incorporen el sabor.

Preparar las brochettes combinando el pollo, los morrones y los trozos de limón en los palillos. Cuando el horno esté caliente, introducir los pinchos y hornear durante 20 minutos, dando vuelta a la mitad de la cocción.

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.

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

Mezclar y unir 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.

Servir sobre rodajas de pan multicereal previamente untado con mayonesa, hummus o guacamole. Agregar rodajas de tomate y lechuga. Tapar con otra rodaja de pan.

- ❖ Se pueden realizar a la parrilla
- ❖ Congelar crudas colocando separadores para que no se peguen.
- ❖ Para descongelar, se colocan directamente sobre la plancha.
- ❖ En lugar de pan, se pueden acompañar con una ensalada fresca.

Ensalada verde

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- Hojas de lechuga
- Hojas de lechuga crespita
- Hojas de berro
- Hojas de albahaca
- Vinagreta: aceite de oliva, vinagre, jugo de limón y sal

Preparación

Lavar las hojas de lechuga, berro y albahaca. Disponerlas en un bol y aderezar con la vinagreta.

Sopa crema 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

Colocare 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.

Torta de berenjenas

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes

Masa:

- 2 tazas de harina
- ½ cdta. de polvo de hornear
- ½ cdta. de sal
- ½ taza de manteca
- ½ taza de leche

Procesar todos los ingredientes. Estirar la masa y colocarla en un molde desmontable de 30cm de diámetro.

Relleno

- 1 cebolla picada
- 2 berenjenas sin cáscara picadas
- 1 taza de salsa blanca espesa
- ¼ taza de queso rallado
- 1/3 taza de aceitunas picadas
- ½ cdta. de sal
- ½ cdta. de nuez moscada
- 3 huevos batidos

Preparación

Saltear la cebolla y berenjenas. Agregar la salsa blanca, queso rallado, aceitunas, sal y nuez moscada. Retirar del fuego. Incorporar los huevos batidos. Verter la mezcla sobre la masa. Hornear 30 minutos.

❖ La berenjena se puede sustituir por zucchini o zapallito.

Milanesas de zapallitos

Ingredientes

- 3 zapallitos
- 2 huevos
- 400g de pan rallado
- 2 cdas. de aceite
- Sal

Preparación

Cortar los zapallitos con cáscara en rodajas. Pasarlos por pan rallado, luego por huevo previamente batido, y por último nuevamente pan rallado.

Acondicionar en asadera previamente aceiteada y hornear de ambos lados.

Variantes: berenjenas, calabaza o calabacín en rodajas

Ñoquis de ricota y espinaca por Pablo Massey

Ingredientes

- 500g de ricota descremada
- 2 huevos
- 2 cdas. de aceite
- Queso rallado fino
- Harina 000 cantidad necesaria
- 100g de manteca
- Espinaca fresca
- Nuez moscada
- Sal y pimienta negra

Preparación

Escurrimos el exceso de agua de la ricota envolviéndola en un lienzo y apretando ligeramente. En un bol incorporamos la ricota, los huevos semibatidos, el queso rallado y la manteca derretida. Batimos hasta obtener una crema suave y lisa. Con dos cucharas de postre armamos los ñoquis (quedan con forma de pelotas de rugby), y los ponemos sobre una cama de harina haciéndolos rodar con cuidado para que la harina se adhiera. Los reservamos sobre papel manteca separados entre sí.

Se pueden refrigerar por una hora para que la masa esté más dura y fácil de trabajar, pero no deben dejarse más de un día una vez armados. Los cocinamos en una cacerola grande con abundante agua hirviendo. Los ñoquis se hundirán y luego subirán a la superficie, pero hay que dejarlos unos 4 minutos hasta que estén cocidos. Los retiramos y los llevamos a una sartén caliente con aceite, agregamos las hojas de espinaca y cocinamos durante 1 minuto hasta que las hojas pierdan su forma. Al final, un poco más de sal, pimienta y queso rallado.

Calabaza verdulera

Ingredientes

- 1 calabaza mediana
- 2 cebollas de verdeo
- 1 cebolla
- 100g de muzarella
- 1 lata de choclo cremoso
- 2 cdas. de salsa inglesa
- 1 cda. de extracto de tomate
- 1 cda. de orégano
- Sal y pimienta

Preparación

Cortá la calabaza por el medio y a lo largo y horneá las mitades durante 35-40 minutos hasta que la pulpa esté tierna. Controlá la cocción pinchándolas con un tenedor. Cuando estén listas, dejá que se entibien. Luego, retirá la pulpa con una cuchara dejando una cavidad y reservala.

Por otro lado, dorá la cebolla de verdeo y la cebolla común hasta que tomen color. Agregá la pulpa, el choclo cremoso y la muzarella cortada en daditos. Salpimentá, incorporá la salsa inglesa, el extracto de tomate y el orégano. Rellená las mitades de calabaza con esta mezcla y cociná en horno moderado hasta que se gratine el queso. Estas calabazas quedan increíbles, muy sabrosas! La verdad, así da gusto cuidarse!.

Fuente: “La cocina no muerde” Jimena Monteverde

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.

Empanadas de carne

Ingredientes

- 2 cdas. de aceite
- ½ cebolla picado
- ¼ morrón picado
- 300g de carne picada magra
- 1 cda. de almidón de maíz
- 50g de pasas de uva
- 50g de aceitunas en trozos
- 1 huevo duro picado
- 2 cdas. de queso rallado
- Sal, pimienta a gusto
- 12 tapas para empanadas

Preparación

Saltear en el aceite la cebolla, el morrón y agregar la carne. Cocinar durante 15 minutos aproximadamente. Agregar el almidón de maíz disuelto en agua fría, cuando levante el hervor agregar los condimentos, huevo duro, aceitunas, pasas de uva y el queso. Retirar del fuego y rellenar las tapas de empanadas. Hornear durante 20 minutos aproximadamente hasta que doren de ambos lados.

Empanadas de tomate, queso y albahaca

Rendimiento: 12 empanadas

Ingredientes

- 200g de ricota
- 200g de queso muzarella
- Hojas de albahaca
- 1 tomate en concassé
- 2 tomates secos (optativo)
- 1 huevo
- Sal, pimienta, nuez moscada
- 2 cdas. de pan rallado
- 10 tapas de empanadas

Preparación

Mezclar la ricota pisada con la muzarella rallada, el tomate en concassé, los tomates secos picados (opcional), la albahaca picada, el pan rallado, el huevo y los condimentos. Acondicionar el relleno sobre las tapas de empandas. Hornear durante 20 minutos aproximadamente hasta que doren de ambos lados.

Empanadas de pollo

Ingredientes

- ¼ morrón
- ½ cebolla
- 1 cda. de aceite
- 1 cdta. de ají molido
- 200g de pollo cocido picado
- 2 tomates picados
- 1 huevo duro
- 50g de aceitunas
- 12 tapas de empanadas
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

Colocar en una cacerola el aceite, la cebolla picada y el morrón picado. Rehogar durante unos 5 minutos, luego agregar el tomate y los condimentos. Cocinar unos minutos. Luego agregar el pollo y mantener en el fuego hasta que se consuman los líquidos (que esté bien seco para que no humedezca la masa). Dejar enfriar y armar las empanadas colocando un poco del relleno de pollo, aceitunas y huevo duro. Cerrar, acondicionar en una placa aceitada y llevar a horno 30 minutos aproximadamente o hasta que estén bien doradas.