



## RECETAS MENÚ FAMILIA

### 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.

## **Pescado con tomates y alcaparras**

**Rendimiento: 4 porciones**

### **Ingredientes**

- 600g de filetes de pescado
- ½ kg de tomates maduros
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 cdas. de aceite
- 3 cdas. de alcaparras
- 250cc de caldo de verduras
- Sal, pimienta
- Orégano, laurel

### **Preparación**

En una sartén calentar una cda. de aceite, colocar los filetes de pescado y cocinar de ambos lados. Reservar. Pelar los tomates y cortarlos en cubos, picar la cebolla y los ajos. Rehogar en sartén previamente aceitado la cebolla y el ajo, hasta que queden transparentes. Luego incorporar los tomates, las alcaparras, el orégano, laurel y un poco de sal. Remover y cocinar durante 10 minutos, con cuidado de que no se queme. Agregar el vaso de caldo, mezclar y dejar un par de minutos más, finalmente retirar del fuego. Agregar la salsa a la sartén con el pescado y cocinar durante 5 minutos. Retirar del fuego y 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.

## **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
- $\frac{1}{2}$  morrón rojo en juliana
- 1 taza de calabaza en cubos
- 1 lata de tomates perita
- 1 cdta. de tomillo fresco
- 1  $\frac{1}{2}$  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.

## **Ensalada de zapallo**

### **Ingredientes**

- ½ zapallo criollo
- Aceite de oliva c/n
- Sal y pimienta c/n
- 8 tomates perita
- Acceto andino c/n
- 1 cda. de azúcar
- 2 briznas de tomillo
- 100g de tofu ahumado (queso de soja)
- 4 atados de rúcula
- 2 latas de lentejas en conserva
- 1 lechuga mantecosa

### **Preparación**

Cortar el zapallo en gajos con cáscara. Cocinar en horno moderado con aceite de oliva y sal. Cortar los tomates en cuartos, retirar las semillas y colocar en una placa con aceite de oliva, acceto, azúcar y tomillo. Hornear a baja temperatura, hasta que los tomates se deshidraten.

Armar la ensalada mezclando el tofu cortado en cubos (se puede reemplazar por queso port salut), la rúcula, los tomates confitados, el zapallo cocido, las lentejas y la lechuga mantecosa trozada. Aderezar con sal, aceite de oliva y acceto andino.

## **Pechugas en salsa de tomate**

**Rendimiento: 6 porciones**

### **Ingredientes**

- 6 pechugas de pollo
- 1 lata de salsa de tomate
- 12 rodajas de mozzarella
- 1 cebolla
- 1 cda. de ají molido
- 1 cdta. de extracto de carne
- 1 cda. de ciboulette
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Sal y pimienta

### **Preparación**

Calentar una sartén con aceite de oliva. Condimentar las pechugas con sal y pimienta. Dorar las pechugas en la sartén. Retirarlas, incorporar la cebolla cortada en rodajas finas hasta que se dore. Agregar el ají molido y el extracto de carne. Incorporar las pechugas, agregar la salsa de tomate y las rodajas de mozzarella. Espolvorear con ciboulette y lleva a horno a temperatura alta durante 15 minutos.

## **Torta triple (espinaca, jamón y ricota)**

**Rendimiento: 8 porciones**

### **Ingredientes**

#### **Masa:**

- ½ taza de manteca
- 120g de queso blanco descremado
- ¼ taza de crema de leche light
- 2 ½ tazas de harina
- ½ cdtá. de sal

Procesar la manteca con el queso blanco descremado. Agregar la crema de leche, harina y sal. Formar la masa y dividirla en dos. Estirar sobre tabla enharinada, colocar separadores y enfriar.

#### **Relleno:**

- 3 cdas. de aceite
- 1 cebolla picada
- 4 huevos ligeramente batidos
- 500g de ricota
- ½ taza de queso rallado
- Sal y pimienta
- 2 tazas de espinaca cocida y picada
- 200g de jamón picado

### **Preparación**

Calentar en una sartén el aceite. Agregar y saltear la cebolla picada. Mezclar en un bol los huevos, ricota, queso rallado, sal y pimienta. Agregar la cebolla, espinaca y jamón picado y mezclar.

Forrar un molde de horno con una de las masas, colocar el relleno y tapar con la otra masa. Pincelar con huevo y agua. Hornear a 180°.

- ❖ La crema de leche se puede sustituir por leche descremada.

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

## **Milanesas de berenjena**

### **Ingredientes**

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

### **Preparación**

Pelar las berenjenas y cortarlas en rodajas. Rociarlas con sal y colocarlas en una fuente. Dejarlas reposar durante 15 minutos aproximadamente. Las berenjenas cortadas liberarán agua, luego de esto lavarlas bien. Luego pasarlas por huevo previamente batido. Despues por el pan rallado.

Acondicionar en asadera previamente aceitada y hornear de ambos lados.

**Variantes: zapallitos, calabaza o calabacín en rodajas**

## **Hamburguesas de papa y atún**

**Rendimiento: 12 porciones**

### **Ingredientes**

- 500g de papa
- 1 lata de atún al aceite escurrida
- 2 cdas. de apio picado
- 1 zanahoria rallada
- ½ taza de granos de choclo
- 2 cdas. de perejil picado
- 1 yema
- Sal y pimienta

### **Preparación**

Realizar un puré con las papas. Enfriar en el refrigerador. Agregar el resto de los ingredientes. Con la mezcla realizar hamburguesas pequeñas. Pasarlas por pan rallado.

Calentar una asadera con aceite y hornear hasta dorar de ambos lados.

- ❖ Es importante que la papa esté bien escurrida para que el puré quede bien seco.
- ❖ Se puede acompañar con ensalada de tomates cherry y brotes de soja.
- ❖ El atún en lata se puede sustituir por pescado cocido.

## **Ensalada verde**

**Rendimiento: 2 porciones**

### **Ingredientes**

- Hojas de lechuga
- Hojas de lechuga crespa
- Hojas de rúcula
- Hojas de albahaca
- Vinagreta: aceite de oliva, vinagre, jugo de limón y sal

### **Preparación**

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

## **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.

## **Revuelto de zapallitos**

**Rendimiento: 4 porciones**

### **Ingredientes**

- 4 zapallitos
- ½ cebolla
- ¼ morrón
- 2 huevos
- 1 cda. de aceite
- Sal, orégano a gusto

### **Preparación**

Picar y saltear la cebolla y el morrón en cacerola previamente aceitada. Agregar los zapallitos cortados en cubos y cocinar a fuego lento hasta que estén tiernos. Agregar los huevos batidos, condimentar y revolver hasta que estén bien cocidos. Servir bien caliente.

## **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.

## **Milanesas de carne con queso y salsa de tomate**

**Rendimiento: 4 porciones**

### **Ingredientes**

- 4 milanesas de carne
- 3 cdas. de aceite
- 2 huevos
- 300g de pan rallado
- 300g de queso magro rallado
- 1 taza de salsa de tomate
- Sal, pimienta

### **Preparación**

Batir ligeramente los huevos. Salpimentar las milanesas, pasarlas por el huevo batido y luego por pan rallado, de manera que quede toda la superficie cubierta. Disponerlas en asadera previamente aceitada y llevar a horno. Una vez listas, retirar y añadir la salsa de tomate cubriendo las milanesas, y espolvorear con el queso magro rallado por encima. Llevar a horno nuevamente a gratinar. Servir calientes.

## **¡ Sandwich de salpicón original !**

Siempre pensando en cocinar de manera inteligente, cuando prendemos la parrilla o el horno, hagamos más pollo, pescado , carne y verduras de las que vamos a comer en el momento... y después reciclamos!!

Ahorramos tiempo y optimizamos recursos

La propuesta es elegir un rico pan, brioche, de semillas, integral , sin gluten.. el que comas :

Colocar 2 hojas de lechuga fresca y 2 rodajas de tomate ( están en su mejor momento ) y sobre ellos :

La mezcla de:

$\frac{1}{2}$  taza de Cubos de pechuga de pollo o colita de cuadril

1 cda. de Morrón en cubos

Apio y rabanito ( a gusto)

1 cda. de Mayonesa Hellmans Light previamente mezclada con pizca de curry o pimentón y perejil picado finito y jugo de limón.

Acompañar con una rica ensalada fresca y un agua con limón y menta.

Disfrutar!

## Rodajas de calabaza al horno

### Ingredientes

- ½ calabaza
- 2 cdas. de aceite
- Romero, tomillo
- Sal, pimienta

### Preparación

Cortar la calabaza en rodajas, salpimentar, y disponerlas en asadera previamente aceitada. Añadir el romero y tomillo sobre las rodajas y llevar a horno durante 25-30 minutos.