



RECETAS MENÚ FAMILIA

Ensalada de 4 sabores

Rendimiento: 4 paciones

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.

Risotto crocante con verduras horneadas

Ingredientes

- Arroz para risotto
- 3 rodajas de calabaza
- 1 cebolla colorada en rodajas
- 1 taza de tomates cherry
- $\frac{1}{2}$ morrón en tiritas
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Preparación

Colocar las verduras en una fuente para horno, rociar con aceite de oliva, sal y pimienta. Hornear hasta que estén doradas y tiernas. Retirar el puré que queda dentro de los dientes de ajo y mezclar con las verduras. Tomar 2 o 3 cdas. generosas de un risotto básico y dar forma dentro de un aro de aluminio. Cocinar en una sartén bien caliente de ambos lados hasta que esté bien crocante en su superficie. Acompañar con las verduras horneadas.

Budín bicolor

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 1 planta chica de brócoli
- 1 zanahorias
- 2 huevos
- 1 taza de salsa blanca espesa
- Sal, orégano, nuez moscada

Preparación

Separar el brócoli en ramitos chicos, cortar los zapallitos en rodajas y las zanahorias en bastones. Cocinar las verduras hasta que estén tiernas.

Batir los huevos, agregar las verduras cocidas y condimentar a gusto.

Preparar la salsa blanca y agregarla a las verduras. Colocar en molde de budín aceitado y llevar a horno moderado hasta gratinar. Dejar reposar y servir frío o caliente.

Tarta rápida de pollo y vegetales

Ingredientes

- Masa de pascualina
- 3 pechugas de pollo hervidas y desmenuzadas
- 200g de jamón magro en cubitos
- 2 tomates cortados en cubitos
- 1 taza de arvejas
- 1 cebolla picada
- 1 cebolla de verdeo en finas rodajas
- 100g de queso parmesano rallado

Preparación

En una sartén, saltear la cebolla y el verdeo. Fuera del fuego, agregar el jamón, las arvejas y el tomate. Incorporar el pollo y condimentar con sal y pimienta. Colocar la preparación sobre la masa y llevar al horno durante 30 minutos. Espolvorear con el queso y gratinar. Decorar con hojas de perejil fresco.

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.

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.

Ratatouille de verduras

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 2 berenjenas
- 2 calabazas pequeñas
- 2 morrones rojos
- 1 morrón verde
- 2 cebollas grandes
- 5 cdas. de aceite
- 600g de tomates en cubitos
- 1 diente de ajo finamente picado
- 3 cdas. de albahaca fresca picada
- Sal, pimienta
- 2/3 tazas de vino blanco

Preparación

Cortar las berenjenas por la mitad a lo largo y condimentar con sal. Dejar reposar unos minutos y luego enjuagarlas. A continuación picarlas en trozos grandes, al igual que las calabazas. Reservar. Cortar las cebollas en medias lunas delgadas, picar los morrones del mismo tamaño que las berenjenas y calabazas. Calentar el aceite en una sartén grande y saltear las cebollas por 5 minutos hasta ablandar y que empiecen a dorar. Agregar los morrones y las calabazas y cocinar a fuego lento por 5 minutos hasta que ablanden. Retirar todas las verduras del sartén y reservar. Colocar las berenjenas en la sartén

para que se impregnen de los jugos de las verduras. Cocinar a fuego lento hasta que doren.

Agregar los tomates, el ajo, la albahaca, sal y pimienta junto con las verduras salteadas hasta incorporar perfectamente, dejar que hierva, bajar el fuego y cocinar hasta que reduzca el líquido. Apagar y agregar el vino, volver a prender el fuego y cocinar 15 minutos más. Servir caliente.

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.

Ensalada de hojas verdes

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- Hojas de rúcula
- Hojas de lechuga crespa
- 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.

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 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.

Colita de cuadril a las tres mostazas

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes

- 1 cda. de aceite
- ½ cdta. de tomillo
- ½ cdta. de salvia
- 1 cdta. de perejil picado
- 1 cdta. de ajo picado
- 1 cdta. de sal
- 1 cda. de aceite
- 4 echalotes picados
- ½ taza de caldo de verdura
- 1 cda. de mostaza en granos
- 1 cda. de mostaza de Dijon
- 1 cda. de mostaza común en pasta
- 1 taza de crema de leche light

Preparación

Condimentar una colita de cuadril con 1 cda. de aceite, tomillo, salvia, perejil, ajo y sal. Hornear. Aparte dorar los echalotes en 1 cda. de aceite. Agregar ½ taza de caldo de verduras. Luego agregar las mostazas y crema de leche.

Desglasar el fondo de cocción de la asadera con media taza de vino tinto.

Agregar a la salsa de mostaza.

Rebanar la colita de cuadril asada y servir con la salsa.

- ❖ Para esta preparación se recomienda utilizar cortes de carne tiernos.

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.