



RECETAS MENÚ FAMILIA

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.

Ensalada de verdes y semillas

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- Hojas de rúcula
- Hojas de albahaca
- 1 pepino
- 1 cda. de semillas de girasol
- 1 cda. de semillas de sésamo
- Sal, pimienta
- 2 cdas. de aceite

Preparación

Disponer las hojas de rúcula y albahaca en una ensaladera. Añadir el pepino cortado en rodajas bien finas y las semillas de girasol y sésamo. Salpimentar y condimentar con aceite. Mezclar y servir.

Ravioles de ricota con salsa rosa

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 100 ravioles de ricota
- 1 taza de pulpa de tomate
- 1 taza de salsa blanca espesa
- Sal, pimienta, nuez moscada a gusto

Preparación

Colocar en una cacerola la pulpa de tomate y la salsa blanca. Llevar a fuego y cocinar unos minutos. Revolver teniendo cuidado de que no se queme. Agregar la sal, pimienta y nuez moscada a gusto. Cocinar 1 o 2 minutos más.

Pascualina

Rendimiento: 8 porciones

Ingredientes

- 1 masa para pascualina horno bajo 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 cdt. 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 tomate y zanahoria rallada

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- 2 tomates
- 1 zanahoria
- 1 cdt. de perejil fresco picado
- Sal
- 2 cdtas. 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.

Colita crocante de Jimena Monteverde

Ingredientes

- 1 colita de cuadril (que pese más de 1 kg)
- Aceite
- Sal, pimienta
- 1 taza de pan rallado
- 100g de aceitunas
- ½ taza de queso rallado
- 5 cdas. de aceite
- Pizca de orégano
- Pizca de sal

Preparación

Primero salá la colita de cuadril o el corte que hayas elegido para usar. Dejalo que se cocine unos 20 minutos en el horno y mientras tanto prepará el crocante.

En un bol, colocá una taza de pan rallado, aceitunas sin carozo, media taza de queso rallado, una pizca de orégano, 5 cdas. de aceite, y apenitas de pimienta y sal. Recordá que todo es muy salado, y si le ponemos de más, se puede arruinar. Mezclá todo y colocalo en un mixer o procesadora hasta que se forme una especie de arena húmeda. Una vez que tenés todo listo, retirá la colita de cuadril del horno y cubrí el corte con la pasta que preparaste. Luego llevala otra vez al horno por 20 minutos más, hasta que la parte de arriba quede crocante y doradita.

Puré mixto

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.

Ensalada de arroz y pollo

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 1 suprema de pollo
- 1 taza de arroz
- 2 tomates
- 50g de maíz
- ½ morrón rojo
- ½ morrón verde
- ½ cebolla
- 50g de aceitunas
- 2 huevos
- 2 cdas. de mayonesa light
- 2 cdas. de aceite
- Sal, pimienta

Preparación

Cocinar la suprema de pollo en plancha caliente previamente aceitada. Cortar en cubos y colocar en una fuente. Cortar los morrones y la cebolla en juliana y los tomates en cubos y agregar a la fuente. Cortar las aceitunas en mitades y los huevos cocidos en cuartos y agregar a la fuente, luego agregar el arroz. Mezclar todos los ingredientes, agregar la mayonesa y el aceite, salpimentar y mezclar nuevamente. Servir frío sobre hojas de lechuga.

Berenjenas napolitanas

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.

Pescado con tomates, aceitunas y condimentos

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 4 filetes de pescado
- 2 tomates maduros
- 100g de aceitunas
- Orégano, tomillo
- Sal, pimienta
- 2 cdas. de aceite

Preparación

Limpiar los filetes de pescado y acondicionar en asadera previamente aceitada. Condimentarlos con sal, pimienta. Cortar los tomates en rodajas y disponerlos encima de los filetes. Cortar las aceitunas en mitades y colocar sobre los tomates, espolvorear por encima con orégano y añadir el tomillo. Llevar a horno durante 30 minutos aprox.

Papas y calabaza al horno

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- ½ kg de papas

- 1 kg de calabaza
- 2 dientes de ajo
- Ramitas de romero
- 2 cdas. de aceite
- Sal, pimienta

Preparación

Precalentar el horno. Cortar la calabaza y las papas sin cáscara en rodajas. Aceitar la asadera y colocarlos dándolos vuelta sobre el aceite para que se embeban. Agregar el romero, sal, pimienta, el ajo picado y mezclar bien. Llevar a horno por lo menos 1 hora, ya que la cocción dependerá del tamaño de las papas, mezclando de tanto en tanto.

Milanesas de zapallitos

Ingredientes

- 2 zapallitos cortados en rodajas
- 2 huevos
- 200g de pan rallado
- Sal, pimienta, orégano a gusto
- 2 cdas. de aceite

Preparación

Condimentar las rodajas de zapallitos con sal. Batir los huevos con sal, pimienta y orégano. Pasar por este batido las rodajas de zapallitos y luego por pan rallado. Acondicionar en asadera previamente aceitada y cocinar en horno hasta que estén doradas.

Variante: berenjenas, calabaza

Ensalada de 3 sabores

Rendimiento: 4 pociones

Ingredientes

- ¼ repollo blanco o colorado
- 2 zanahorias
- 1 puñado de chauchas cocidas
- 2 cdas. de perejil
- 2 cdas. de aceite
- Sal
- Vinagre o jugo de limón a gusto

Preparación

Cortar el repollo en tiras finas, rallar las zanahorias y picar el perejil. Colocar todos los vegetales y las chauchas. Aderezar las verduras con el aceite y vinagre o jugo de limón a gusto.

Tarta de la huerta (De Jimena Monteverde)

Rendimiento: 6-8 porciones

Ingredientes

- 1 masa de pascualina o receta para masa casera
- 2 rodajas de calabaza
- 2 zapallitos
- 1 zanahoria
- ½ paquete de espinacas
- 1 cebolla
- 1 tomate en tiras (sin semillas)
- 4 cdas. de aceite
- 2 cdas. de queso blanco
- 2 huevos
- 2 claras
- ½ taza de queso rallado
- Sal, pimienta

Preparación

Rallá el queso, las rodajas de calabaza, los zapallitos y la zanahoria. Cortá la espinaca y el tomate en tiras finitas. Aparte, en una sartén, poné el aceite y rehogá la cebolla cortada gruesa o finita, como más te guste. Una vez que la cebolla esté clarita, incorporá todas las verduras, cociná durante 5 minutos, condimentá y añadí los huevos y las claras junto con el queso blanco y el queso rallado. Volcá todo sobre la masa y llevá a horno moderado durante 30 minutos.

Ideíta: podés inspirarte y realizar la combinación de verduras que se te ocurra, inclusive podés incorporar verduras en lata o congeladas. ¿Qué te parecen estas?: choclo, arvejas, chauchas, brócolis, espárragos, berenjenas, tomates, papas, zapallitos, calabaza, zapallo...

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.

Rollitos de pollo con hierbas

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- 2 supremas de pollo (aprox. 150g c/uno)
- 150g de queso magro

- Romero, tomillo
- 1 diente de ajo picado
- 2 cdas. de aceite
- Sal, pimienta

Preparación

Cortar las supremas a la mitad y salpimentar. Colocar las fetas de queso encima y enrollar sellando con un escarbadiante. Acondicionar en asadera previamente aceitada y agregar el ajo y las hierbas encima. Hornear durante 30 minutos aproximadamente.

Budín de coles

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes

- 1kg de brócoli
- 1kg de coliflor
- 200g de cebolla de verdeo picada
- 3 tallos de apio
- 5 claras de huevo y 3 yemas
- 250g de queso blanco bajo en calorías

Preparación

Realizar un hervor corto del brócoli y luego poner en un bol con agua fría para cortar la cocción, escurrirlas y separar las flores de brócoli y la coliflor, sin deshacerlas. Si optás por la calabaza, hervirlas o bien podés hacer una cocción al vapor, pisar con pisa papa y agregar leche descremada un chorrito. Batir los huevos, agregar el queso blanco descremado y condimentos a gusto. Picar la cebolla de verdeo y rehogarla en su propio jugo. Agregar a los huevos, mezclar con el brócoli y la coliflor/calabaza, colocar en un molde de teflón o bien en una pirex y hornear 45 minutos a fuego bajo. Servir.