



RECETAS MENÚ FAMILIA

Pizza vegetariana

Rendimiento: 6-8 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de harina
- 2 ctas. de polvo de hornear
- 2 ctas. de sal
- 1 vaso de leche
- 2 cdas. de aceite
- 1 y $\frac{1}{2}$ taza de pulpa de tomate
- Orégano
- 2 tomates pequeños
- 1 cebolla
- $\frac{1}{4}$ morrón amarillo
- $\frac{1}{4}$ morrón verde
- 1 berenjena
- 200g de muzarella rallada

Preparación

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. Distribuir la pulpa de tomate sobre la masa (que quede apenas humedecida) y espolvorear con orégano. Colocar encima los tomates cortados en rodajas, formando un círculo, alrededor ir colocando los morrones cortados en tiras finas y la cebolla en juliana. Por último, añadir la

berenjena cortada en rodajas, llevar a horno hasta que la masa esté cocida, retirar, espolvorear la muzarella rallada y llevar nuevamente a gratinar.

Calabacitas rellenas de Pía Fendrik

Ingredientes

- 2 calabacitas
- ½ lata de arvejas
- ½ lata de choclo cremoso
- 10 tomates cherry amarillos
- 50g de queso mantecoso
- 200g de lomo
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

Preparación

Cortar las calabazas a la mitad (quitar la parte superior) y retirar las semillas. Condimentar con sal, pimienta y un chorrito de aceite de oliva. Llevar al horno fuerte hasta que estén tiernas. Cortar el lomo en cubitos y dorar en una sartén con aceite de oliva. Condimentar con sal y pimienta.

Agregar las arvejas, el choclo, el queso en cubitos y los tomates cortados a la mitad. Rellenar las calabacitas y gratinar en el horno.

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.

Torta de berenjenas

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes

Masa:

- 2 tazas de harina
- $\frac{1}{2}$ cdtas. de polvo de hornear
- $\frac{1}{2}$ cdtas. de sal
- $\frac{1}{2}$ taza de manteca
- $\frac{1}{2}$ 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
- $\frac{1}{4}$ taza de queso rallado
- $\frac{1}{3}$ taza de aceitunas picadas
- $\frac{1}{2}$ cdtas. de sal
- $\frac{1}{2}$ cdtas. de nuez moscada
- 3 huevos batidos

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

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.

Pescado con echalotes, limón y eneldo por Pía Fendrik

Ingredientes

- 8 echalotes
- 2 cdas. de aceite
- Sal y pimienta
- 1 ají picante
- 2 cdas. de sal marina con algas
- 1 cda. de jengibre rallado
- 1 filete de salmón rosado
- 1 atado de eneldo
- 1 limón

Preparación

Cortar las echalotes en rodajas finas y saltear en manteca y aceite hasta transparentar. Condimentar con sal y pimienta. Fuera del fuego, agregar el ají picado, la sal marina con algas y el jengibre. Untar el pescado con esta preparación. Agregar el eneldo y luego las rodajas de limón. Atar con hilo. Rociar con aceite y cocinar en horno a temperatura moderada durante unos 40 minutos.

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.

Fideos al wok

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes

- ¼ taza de aceite
- 1 taza de cebollas en rodajas
- 1 taza de berenjenas peladas en juliana
- 1 taza de chauchas
- 1 taza de zuchhini en juliana
- 1 taza de brotes de soja
- 1 taza de champiñones en rodajas
- 300g de tallarines cocidos
- 1/3 taza de salsa de soja
- 5 hojas de albahaca

Preparación

Saltear en el aceite los vegetales. Agregar los tallarines y salsa de soja.
Cocinar durante 2 minutos y servir. Agregar la albahaca.

- ❖ En la cocina china el punto de cocción de las verduras es "al dente".
- ❖ Se pueden agregar brotes de soja o de alfalfa

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 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.

Ensalada de 4 sabores

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- $\frac{1}{4}$ repollo blanco o colorada
- 2 zanahorias
- $\frac{1}{2}$ 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.

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.

Milanesas de ricota

Ingredientes

- 350g de ricota
- 4 huevos
- 2 tazas de harina
- 1 taza de pan rallado
- 200g de muzarella rallada
- 100g de jamón picado
- 2 cdas. de perejil picado
- Sal, pimienta, nuez moscada
- 2 cdas. de aceite

Preparación

Colocar en un bol la ricota con 2 huevos, 1 taza de harina, la muzarella y el jamón picados, perejil y condimentos a gusto. Mezclar hasta obtener una mezcla homogénea. Formar pequeñas milanesas, pasarlas por la harina restante, luego por los huevos restantes ligeramente batidos, y por último, por el pan rallado. Colocar en asadera previamente aceitada y hornear hasta que estén doradas de ambos lados.

Soufflé de zapallitos

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- 4 zapallitos medianos
- ½ cebolla
- 2 huevos grandes
- 3 cdas. de queso rallado
- 2 cdas. de aceite
- Sal, pimienta

Preparación

Cocinar los zapallitos cortados en cubos pequeños en agua con sal. Escurrirlos con colador. Aparte batir los huevos y agregarles el queso rallado y la cebolla cortada finamente. Condimentar la mezcla con sal y pimienta. Agregar los zapallitos y mezclar los ingredientes. Precalentar el horno y colocar los zapallitos en una asadera previamente aceitada. Llevar a horno hasta que se dore ligeramente. Dejar enfriar unos minutos y servir.

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.