



## 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 ½ taza de pulpa de tomate
- Orégano
- 2 tomates pequeños
- 1 cebolla
- ¼ morrón amarillo
- ¼ morrón verde
- 1 berenjena
- 200g de mozzarella 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
- 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

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 baja 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**

- 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.

## **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 muzzarella 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 muzzarella 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.