



## RECETAS MENÚ FAMILIA

### Tomates rellenos de Atún y Quinoa, un clásico ahora más trendy

#### 4 porciones

#### Ingredientes

4 tomates americanos cortados al medio
1 taza de quinoa cocida
1 lata de atún al agua
4 cdas. de Hellmann's Light
Pimienta fresca a gusto
Ciboulette o cebolla colorada (a gusto)

#### Preparación

1. Ahuecar los tomates, reservar y agregar la pulpa a un bowl junto con el atún , la quinoa, cebolla o ciboulette y mezclar con la Hellmann's Light.
2. Agregar pimienta fresca.
3. Colocar la mezcla en los tomates ahuecados y agregar ciboulette picado por encima.
4. Acompañar con una rica sopa y unas verduras al wok.

## Ensalada de rúcula y lechuga

### Ingredientes

Hojas de lechuga
Hojas de rúcula
2 cdas. de aceite
Sal
Jugo de limón

### Preparación

1. Cortar las hojas de lechuga en tiras finas y la cebolla en juliana.
2. Acondicionar en una ensaladera y condimentar con aceite, sal y jugo de limón a gusto.

## Tortilla de zapallitos y morrones de Santiago Giorgini

### Ingredientes

1 cebolla
50g de queso parmesano
½ morrón
2 huevos
3 zapallitos o zucchini
Aceite de girasol
100g de queso blanco light

### Preparación

1. Calentar una sartén con aceite de girasol, rehogar la cebolla picada con el morrón picado por 15 minutos a fuego bajo hasta que estén bien tiernos.
2. Subir el fuego y agregar los zucchini cortados en rodajas de ½ cm de espesor.
3. Cocinar hasta dorar un poco y que se vaya la humedad. Enfriar.
4. En un bol batir los huevos con el queso blanco y el queso parmesano.
5. Agregar las verduras y salpimentar.
6. Calentar una sartén antiadherente con aceite de girasol, verter la mezcla anterior y cocinar 8 minutos por un lado hasta que esté firme.
7. Servir con ensalada verde o como guarnición de pollo o carne.

## 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

1. Picar la cebolla y el morrón bien pequeños.
2. Integrar todos los ingredientes (menos el aceite) hasta formar una mezcla homogénea.
3. Formar las hamburguesas y colocarlas en asadera aceitada.
4. Cocinar en horno fuerte.

## Puré mixto

### 4 porciones

#### Ingredientes

3 tazas de zapallo en cubos
4 papas
2 cdas. de aceite
Sal y nuez moscada
3 tazas de zapallo en cubos
4 papas
2 cdas. de aceite

#### Preparación

1. Hervir las papas y el zapallo cortados en cubos hasta que estén tiernas.
2. Retirar del fuego, colar y colocar las papas y zapallo en un recipiente.
3. Puretear y condimentar con sal y nuez moscada.

Tip: si querés obtener un puré más cremoso, añadí leche descremada.

## Falafel de garbanzos

8 porciones

### Ingredientes

4 tazas de garbanzos cocidos
2 cdas. de aceite
Agua c/nec.
1 diente de ajo
½ cebolla
½ morrón rojo
½ zanahoria
1 cda. de perejil picado
Comino a gusto
Sal, pimienta
½ taza de pan rallado

### Preparación

1. Procesar 2 tazas de garbanzos con una cucharada de aceite y un poco de agua hasta lograr una mezcla con consistencia de puré homogéneo y reservar.
2. Procesar apenas las otras dos tazas de garbanzos con una cucharada de aceite hasta lograr una pasta con textura.
3. Mezclar ambas preparaciones en un bol y reservar.
4. Lavar y pelar los vegetales.
5. Picar y saltear el ajo, la cebolla y el morrón.
6. Incorporarlos a la preparación de garbanzos.
7. Agregar también la zanahoria rallada, perejil picado, condimentos y mezclar.
8. Armar bolitas, pasarlas por pan rallado y colocar en asadera aceitada.
9. Cocinar en horno precalentado a temperatura media hasta dorar.
10. Servir en pan de pita.

## Pascualina

### 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

1. Cortar en tiras finas las hojas y tallos de acelga.
2. Picar la cebolla, el morrón y el perejil.
3. En un recipiente colocar la acelga cruda, cebolla, morrón, avena, los huevos batidos y condimentar.
4. Extender una de las tapas de masa en asadera previamente aceitada.
5. Distribuir sobre la masa el relleno y cubrir con la tapa restante, uniendo los bordes.
6. Pinchar la parte superior de la pascualina con un tenedor hasta que la masa se dore.

## Ensalada de remolacha

2 porciones

### Ingredientes

3 remolachas hervidas
2 cdtas. de aceite
Sal, pimienta
Perejil picado

### Preparación

1. Cortar las remolachas en cubos, acondicionar en ensaladera y condimentar con sal, pimienta y aceite.
2. Al momento de servir espolvorear con el perejil picado.



## Verduras asadas

### 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

1. Cortar las berenjenas y el calabacín en rodajas.
2. Cortar la cebolla en aros y el morrón en tiras.
3. Disponer todos los vegetales sobre una asadera previamente aceiteada.
4. Salpimentar, rociarlos con aceite y condimentar con perejil y tomillo a gusto.
5. Hornear durante 30 minutos aproximadamente.

## Milanesas de berenjena con queso magro

4 porciones

### Ingredientes

1 berenjena
Sal
Huevo
Pan rallado
2 cdas. de aceite

### Preparación

1. Cortar la berenjena en rodajas finas.
2. Espolvorear sobre ellas un poco de sal y reservar unos minutos.
3. Retirar el líquido excedente.
4. Pasar por pan rallado, luego por huevo batido, y nuevamente pan rallado.
5. Acondicionar en asadera aceitada y hornear hasta que doren.
6. Una vez listas, agregar 1 feta de queso magro por encima y llevar a gratinar.

## Malfatti de ricota y espinaca

4 porciones

### Ingredientes

2 atados de espinaca
500g de ricota descremada
8 cdas. de harina
100g de queso magro rallado
2 yemas
Sal, pimienta
2 atados de espinaca
500g de ricota descremada

### Preparación

1. Saltear las hojas de espinaca.
2. Procesar junto con la ricota, harina, queso magro rallado, sal y pimienta.
3. Agregar las yemas y formar una pasta.
4. Moldear los malfatti con las manos y cocinar en abundante agua a punto de hervor.
5. Los malfatti están listos cuando flotan.
6. Colarlos con cuidado y servir con salsa de tomate.

## Tarta de puerros de Jimena Monteverde

8 porciones

### Ingredientes

Tapa para pascualina (horno y baja en grasas o receta de masa casera)
6-8 puerros
2 huevos
2 claras
300g de muzarella
½ taza de queso magro rallado
¼ taza de leche descremada
2 cdas. de almidón de maíz
2 cdas. de aceite
Sal, pimienta, nuez moscada

### Preparación

1. Primero, precalentá el horno a temperatura media.
2. Luego, limpiá bien los puerros haciéndoles algunos tajos en la parte verde, porque es allí donde más tierra se encuentra.
3. Y para que no caigan pesados, introducilos en agua hirviendo durante 5 minutos.
4. Escurridlos y cortalos en rodajas finas.
5. Ahora, rehogá los puerros en unas gotitas de aceite y salpimentalos.
6. Cuando se empiecen a dorar, verté el almidón de maíz disuelto en la leche.
7. Mientras la preparación se va espesando, mezclá bien y luego retirá del fuego.
8. Acomodá la tapa en la tartera aceitada, pinchala con un tenedor y horneala 10 minutos aproximadamente hasta que tome un color doradito claro.
9. En un bol, integrá los huevos, las claras, la salsa blanca con los puerros, el queso cortado en daditos y el queso magro rallado.
10. Condimentá con nuez moscada y agregá un poco más de sal y pimienta.
11. Volcá esta preparación en la tapa precocida y horneá 30 minutos hasta que se dore.

## Ensalada de 4 sabores

### 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

1. Cortar el repollo en tiras finas y la cebolla en aros.
2. Cortar los tomates en cubos, rallar las zanahorias y picar el perejil.
3. Aderezar las verduras con el aceite y vinagre o jugo de limón a gusto.

## Wok de verduras y carne

### 4 porciones

#### Ingredientes

400g de cuadril cortado en cubos
1 berenjena
1 morrón rojo
2 cebollitas de verde
2 zapallitos
1 zanahoria
1 taza de brotes de soja
6 cdas. de salsa de soja
3 cdas. de aceite
1 diente de ajo

#### Preparación

1. Cortar las verduras en tiritas finas.
2. Picar el ajo y lavar los brotes de soja.
3. Calentar muy bien, y siempre a fuego fuerte, un wok o una sartén profunda. Colocar el aceite y agregar el ajo sin que se queme.
4. Primero incorporar la carne hasta que los cubos estén dorados, después ir agregando las verduras de acuerdo con el tiempo de cocción de cada una: primero la cebollita de verdeo y el morrón, estos vegetales se cocinan por 3 minutos aproximadamente, después las zanahorias, zapallitos y la berenjena. Volcar la salsa de soja y mezclar todo sin bajar el fuego.
5. Al final agregar los brotes de soja y cocinar hasta que el jugo que sueltan las verduras y el de la carne se ligen.
6. Servir enseguida, se puede espolvorear con semillas de sésamo a gusto.