



RECETAS

Pan de carne

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ kg de carne picada
- 2 tazas de miga de pan
- 1 $\frac{1}{2}$ taza de leche descremada
- 1 huevo
- $\frac{1}{4}$ taza de cebolla picada
- 1 cdta. de sal
- $\frac{1}{4}$ cdta. de pimienta

Preparación

Mezclar todos los ingredientes. Colocar en molde de pan aceitado y hornear. Servir caliente o frío.

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 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 tomate y zanahoria rallada

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- 2 tomates
- 1 zanahoria
- 1 cdta. de perejil fresco picado
- Sal
- 2 cdts. 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. Dejaló 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 apenas 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 llevála 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.

Zapallo relleno de espinaca y lentejas

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes

- ½ zapallo cabutiá
- Tomillo a gusto
- Sal, pimienta
- 1 atado de espinaca
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 3 tazas de lentejas cocidas
- 1 huevo
- ¼ taza de queso rallado

Preparación

Ahuecar el zapallo retirándolas semillas y condimentar. Colocar en una asadera con agua y cocinar en horno a temperatura media hasta que quede tierno.

Para el relleno lavar y picar la espinaca. Saltearla con la cebolla y ajo picados hasta que estén cocidos. Retirar del fuego y agregar las lentejas y el huevo.

Rellenar el zapallo con esta mezcla. Espolvorear el queso rallado y llevar a horno para gratinar.

Pescado napolitano

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 4 bifes de pescado
- 2 tomates cortados en rodajas
- 2 cdtas. de orégano
- 1 cdta. de sal
- 6 fetas de muzarella
- 1 taza de salsa blanca liviana

Preparación

Colocar los bifes de pescado en fuente para horno y condimentar con sal.

Cubrir con los tomates, orégano, muzarella, y salsa blanca. Hornear durante 20 minutos a 200°.

Calabaza al horno

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

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

Preparación

Precalentar el horno. Cortar la calabaza 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 hasta que dore, dando vuelta de tanto en tanto.

Milanesas de boniato

Ingredientes

- 1 boniato grande en rodajas
- 2 huevos
- 200g de pan rallado
- Sal, pimienta, orégano a gusto
- 2 cdas. de aceite

Preparación

Batir los huevos con sal, pimienta y orégano. Pasar por este batido las rodajas de boniato 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 porciones

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 descremado
- 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 escarbadiende. Acondicionar en asadera previamente aceitada y agregar el ajo y las hierbas encima. Hornear durante 30 minutos aproximadamente.