



RECETAS MENÚ FAMILIA

Lenguado al limón al horno

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 600g de filetes de lenguado (150g c/uno aprox.)
- 3 cdas. de aceite
- 6 cdas. de hierbas aromáticas picadas: tomillo, romero, perejil y albahaca
- El jugo de 2 limones
- Sal, pimienta

Preparación

Lavar y salpimentar los filetes de pescado, luego rociarlos con el jugo de limón, reservar.

Cortar tiras de papel aluminio, untarlas con un poco de aceite y repartir en cada una de ellas un cdta. de hierbas aromáticas. Poner en cada tira de papel una porción de pescado y cubrir con el resto de las hierbas. Rociar un poco más de aceite por encima de los filetes de pescado a las hierbas y cerrar haciendo paquetitos con los bordes, como si fueran caramelos envueltos. Hornear durante 20 minutos a potencia media. Servir bien caliente.

Puré de berenjenas

Ingredientes

- 2 berenjenas
- 1 morrón
- 2 cdtas. de tomillo y romero
- 1 ajo picado
- 1 cdtá. de sésamo
- $\frac{1}{2}$ cdtá. de azúcar
- $\frac{1}{2}$ taza de vinagre de manzana
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite
- Sal

Preparación

Asar las berenjenas y el morrón directamente sobre el fuego de la hornalla hasta que se queme la piel. Colocarlos dentro de una bolsa de nylon para que la piel se amolle. Pelarlos, sacar las semillas del morrón y procesarlos con las hierbas. Agregar el ajo picadito y el resto de los ingredientes. Procesar y verificar si hace más falta de sal o de azúcar.

Focaccia de pollo y verduras

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 8 rodajas de pan focaccia
- 2 tomates perita
- 2 cebollas moradas
- 2 pechugas de pollo
- Jugo de 1 limón
- 2 cdas. de aceite
- Sal, pimienta
- 1 cda de mayonesa light
- 1 cda. de mostaza

Preparación

Cortar el tomate en rodajas, la cebolla en aros y reservar. En una plancha caliente con aceite cocinar las pechugas de pollo hasta que estén doradas. Condimentar con sal, pimienta y rociar con jugo de limón. Retirar y filetearlo.

Preparar una salsa con 1 cda. de mayonesa y 1 cda. de mostaza. Untar una rodaja de pan con la crema preparada. Colocar encima el pollo fileteado, los tomates y la cebolla. Terminar con otra rodaja de pan.

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.

Tarta de espinaca y calabaza

Rendimiento: 8 porciones

Ingredientes

- 1 tapa para pascualina (horno y baja en grasas)
- 750g de calabaza
- 1 taza de queso magro rallado
- 2 huevos
- 2 claras
- 400g de espinaca cocida y bien exprimida
- 1 cebolla
- Sal, pimienta, nuez moscada

Preparación

Para el relleno de calabaza: cortamos la calabaza en cubos, colocar en un recipiente de vidrio y cocinar en microondas por 12 minutos más 5 de reposo (tapado). Retiramos y pisamos con un tenedor pureteador, condimentar y una vez que haya enfriado un poco agregar 1 huevo y 1 clara. Mezclar bien.

Para el relleno de espinaca: en una sartén rehogamos la espinaca picadita en 2 cdas. de aceite hasta que esté transparente. Agregar la cebolla a la espinaca picada, condimentar y agregar los huevos, mezclar bien para integrar.

Forrar una tartera apenas aceitada dejando los bordes altos como de 4 cm, volcar el relleno de espinaca sobre la base de masa, emparejar y colocar sobre éste el relleno de calabaza, emparejar y cocinar en horno previamente caliente por 40 minutos.

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.

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 atún

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 1 lata de atún al agua
- 2 tomates
- 2 huevos
- 1 cebolla de verdeo
- 1 cda. de perejil picado
- 2 cdtas. de mayonesa light
- Sal, pimienta

Preparación

Colocar el arroz cocido en un bol, agregar el atún y mezclar. Cortar los tomates en cubos y los huevos en cuartos, añadir a la mezcla de arroz. Picar la cebolla de verdeo y agregar a la mezcla anterior, salpimentar. Añadir la mayonesa light y mezclar. Al momento de servir espolvorear con el perejil picado.

Info: el atún es fuente de W3, nutriente fundamental para una buena salud cardiovascular.

Brochette de carne, morrón y cebolla

Rendimiento: 6 pinchos

Ingredientes

- 1 morrón rojo en cubos
- ½ morrón verde en cubos
- 1 cebolla grande en trozos
- 400g de cuadril en cubos
- 2 cdas. de aceite
- 1 diente de ajo
- Tomillo
- Sal, pimienta
- Pinchos para brochette

Preparación

Armar los pinchos alternando con la carne, los morrones y la cebolla. Aparte mezclar el aceite con el diente de ajo picado, tomillo, sal y pimienta, y pincelar los pinchos con esta mezcla. Disponer los pinchos en una asadera y llevar a horno hasta que doren.

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.

Crepes de pollo

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 8 fijoas
- 2 pechugas de pollo deshuesadas
- 100g de champiñones
- 1 cebolla picada
- ½ morrón picado
- 1 diente de ajo picado
- 2 cdas. de aceite
- Sal, pimienta a gusto
- Salsa blanca liviana
- Queso magro rallado

Preparación

Cocinar en una sartén con 1 cda. de aceite el morrón, la cebolla y el ajo picados. Una vez que la cebolla esté un poco transparente, añadir las pechugas cortadas en tiritas finas y los champiñones cortados en mitades. Cocinar hasta que las pechugas estén doraditas. Salpimentar a gusto. Retirar del fuego y llenar las crepes con el relleno. Al momento de servir esparcir la salsa blanca por encima de las crepes, y espolvorear con queso magro rallado.

Ensalada verde

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- Hojas de rúcula
- Hojas albahaca
- 1 pepino
- Vinagreta: aceite de oliva, vinagre, jugo de limón y sal

Preparación

Lavar las hojas de rúcula y albahaca y cortar el pepino en cubitos. Disponerlas en un bol y aderezar con la vinagreta.

Polenta crocante con vegetales y dressing de alcaparras y olivas negras de Dolli Irigoyen

Ingredientes

- 150g harina de maíz
- 200g de boniato
- 1 diente de ajo
- 150g de chauchas
- 350g bulbo de hinojo
- 1 planta de radicha
- 450g de remolachas

Dressing

- 120g aceitunas negras
- 1 cda. jugo de limón
- 1 cda. de perejil picado
- 1 cda. de alcaparras picadas
- 1 cda. de menta picada
- 1/3 taza de aceite

Preparación

Calentar 3 tazas de agua con 3 cdtas. de sal, agregar la harina de maíz, enfriar en un molde, logrando que la polenta tenga un espesor de 1 cm. cortar cuadrados de 4 cm de lado. Calentar una sartén con aceite de oliva, dorar ambos lados. En una placa para horno, combinar el hinojo con el boniato, la remolacha y el ajo, hornear en horno a 200° por 35 minutos. Cocinar las chauchas en agua hirviendo con sal, enfriar en agua con hielo. Deshojar la radicha con las manos, picar finamente el ajo.

Dressing: emulsionar el jugo de limón con el aceite, incorporar las aceitunas negras picadas, las alcaparras, el perejil, la menta, reservar. Servir las verduras con el dressing.

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.

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, hervilas 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.

Arroz basmati crocante de Pablo Massey

Ingredientes

- 300g de arroz basmati
- 4 tazas de agua
- 1 vara chica de canela
- 1 anís estrellado
- 1 puñado de hojas de menta y cilantro mezclados
- 1 cda. de pimentón
- 1 cdta. de comino
- 1 chile rojo
- Jugo de 1 lima
- 2 echalotes
- Aceite
- Sal y pimienta negra

Preparación

Lavamos el arroz en abundante agua fría moviéndolo hasta que pierda gran parte de su almidón y el agua salga limpia. Lo escurrimos y lo ponemos en una cacerola. Volcamos el agua hirviendo junto a la canela y el anís

estrellado. Tapamos y cocinamos a fuego mínimo hasta que se consuma el agua.

En una sartén caliente con aceite de oliva, doramos el arroz junto a las especias (revolviendo un poco para que no se pegue) hasta que los granos estén crocantes. Antes de servir, agregamos los echalotes cortados en rodajas finas, el chile y las hojas de menta y cilantro picadas.

Pizza casera

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

Masa

- 2 tazas de harina
- 2 cdtas. de polvo de hornear
- 2 cdtas. de sal
- 1 vaso de leche descremada
- 2 cdas. de aceite

Salsa

- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- ½ morrón mediano
- 2 tazas de pulpa de tomate
- 1 ½ cdtas. de aceite
- 1 cdtas. de sal
- Orégano a gusto

Preparación

Masa: 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.

Salsa: picar y saltear la cebolla, el morrón, y el ajo. Agregar la pulpa de tomate, condimentar con sal, orégano y cocinar.

Distribuir la salsa sobre la masa, espolvorear con orégano y hornear. Retirar del horno y cubrir con muzarella, hornear hasta que se derrita.