

RECETAS MENÚ FAMILIA

Torta de berenjenas

6 porciones

Ingredientes masa

2 tazas de harina
½ cda. de polvo de hornear
½ cda. de sal
½ taza de manteca
½ taza de leche descremada

Preparación masa

1. Procesar todos los ingredientes. Estirar la masa y colocarla en un molde desmontable de 30cm de diámetro.

Ingredientes 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 cda. de sal
½ cda. de nuez moscada
3 huevos batidos

Preparación relleno

1. Saltear la cebolla y berenjenas. Agregar la salsa blanca, queso rallado, aceitunas, sal y nuez moscada. Retirar del fuego. Incorporar los huevos. Verter la mezcla sobre la masa. Hornear 30 minutos.
2. La berenjena se puede sustituir por zucchini o zapallito.

Espinacas al gratén

4 porciones

Ingredientes

2 atados de espinaca
½ morrón rojo picado
½ cebolla
1 ajo
Sal y pimienta a gusto
2 tazas de leche descremada
2 cdas. de fécula de maíz
2 cdas. aceite
Nuez moscada

Preparación

1. Lavar la espinaca, retirarle las enervaduras y cortar las hojas con la mano. Cocinar a vapor, hasta que estén tiernas y reservar. En una sartén calentar 1 cda. de aceite y agregar la cebolla, el ajo y el morrón picado. Cocinar por 5 minutos, y luego agregar la espinaca. Acondicionar en una fuente para horno y cubrir con la salsa blanca. Llevar a horno para gratinar por 5 minutos.
2. Salsa blanca liviana: disolver la fécula en la leche fría. Condimentar con sal y nuez moscada. Cocinar a fuego mínimo o baño maría revolviendo continuamente con cuchara hasta que espese. Retirar del fuego y agregar 1 cda. de aceite, mezclar bien.

Croquetas de carne

8 porciones

Ingredientes

1 taza de salsa blanca espesa
2 tazas de carne picada cocida
1 cdta. de perejil picado
1 cdta. de cebolla picada
Sal, pimienta
Pan rallado
1 Huevo batido

Preparación

1. Mezclar bien todos los ingredientes. Enfriar. Dar forma cilíndrica. Pasar por pan rallado y por una mezcla de 1 huevo batido y 1 cda. de agua. Pasar nuevamente por pan rallado. Acondicionar en asadera previamente aceiteada y hornear hasta dorar de ambos lados.

Budín de verduras

4 porciones

Ingredientes

½ calabaza cocida al vapor
2 atados de espinacas cocidas al vapor
2 huevos
½ taza de queso magro rallado
1 taza de ricota descremada
Sal, nuez moscada a gusto

Preparación

1. Hacer un puré con la calabaza, condimentar, agregar ¼ taza de queso magro rallado y ½ taza de ricota. Añadir el huevo y revolver bien. Corregir el condimento y poner un toque de nuez moscada. Triturar bien las espinacas, ya cocidas al vapor, luego agregar el queso magro rallado que queda y la ricota, sal, el huevo y nuez moscada. Revolver bien.
2. Humedecer una budinera con rocío vegetal y hacer un colchón verde en la base. Luego colocar la calabaza. Espolvorear con un poco de queso rallado. Llevar a horno moderado por 30 minutos.

Ensalada de lechuga y cebolla

2 porciones

Ingredientes

Hojas de lechuga
1 cebolla
2 cdas. de aceite
Sal, pimienta, vinagre a gusto

Preparación

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

Fainá de lentejas

8 porciones

Ingredientes

250g de lentejas en conserva
1 huevo
1 diente de ajo
1 cda. de aceite
Sal, pimienta
Aceite para sartén

Preparación

1. Hervir las lentejas hasta que estén bien cocidas, como para hacer un puré. En un bol colocar las lentejas, huevo, ajo picado y aceite, licuar hasta obtener una pasta homogénea. Salpimentar. En una sartén con aceite caliente, verter la preparación y formar el fainá con la ayuda de una cuchara. Terminar la cocción en horno a 250°-300° 10 minutos.

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. Al momento de servir espolvorear con el perejil picado.

Corvina gratinada con verduras asadas

8 porciones

Ingredientes

1 corvina
200g de pan rallado
3 dientes de ajo
1 ramo de perejil
4 cdas. de aceite
½ calabaza
1 zapallito
1 tomate
1 cebolla

Preparación

1. Corvina: en un bol mezclar el pan rallado con el ajo y perejil picados. Cortar la corvina en rodajas gruesas, colocar en una asadera aceitada y cubrir con la preparación de pan rallado. Hornear a 180° 20 minutos por kg de pescado.
2. Verduras: cortar en rodajas y hornear 20 minutos a 180°.
3. Servir el pescado con las verduras asadas.

Brochette de carne, morrón y cebolla

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 y pimienta
Pinchos para brochette

Preparación

1. 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.

Rodajas de calabaza al horno

Ingredientes

½ calabaza
2 cdas. de aceite
Romero, tomillo
Sal, pimienta

Preparación

1. Cortar la calabaza en rodajas, salpimentar, y disponerlas en asadera previamente aceitada. Añadir el romero y tomillo sobre las rodajas y llevar a horno durante 25-30 minutos.

Lasaña de verduras

4 porciones

Ingredientes

8 láminas de masa para lasaña o fijoas
2 tazas de salsa de tomate
200g de muzarella rallada
250g de champiñones
350g de berenjenas
200g de espinacas
2 cdas. de aceite
Sal y pimienta

Preparación

1. Saltear las espinacas salpimentadas durante 2 minutos hasta que estén tiernas. Retirar del fuego. Colocar la espinaca en un bol, retirar el exceso de líquido y reservar. Saltear las calabazas y las berenjenas cortadas en cubos pequeños en 1 cda. de aceite, cocinar de 3 a 5 minutos hasta que estén suaves. Sacar del fuego y reservar.
2. Cubrir con láminas de lasaña una fuente para horno previamente aceitada. Agregar $\frac{3}{4}$ taza de la salsa de tomate caliente. Luego añadir la mezcla de calabaza y berenjena, y por encima muzarella rallada. Repetir el mismo procedimiento pero agregando una capa de espinaca y después de champiñones. Agregar salsa de tomates al finalizar y espolvorear con queso rallado. Hornear durante 30-35 minutos.

Receta Hellmann's

La causa a la limeña o causa limeña, es un plato típico y muy extendido de la gastronomía del Perú. Este plato es tradicionalmente elaborado sobre la base de papa , limón, morrón amarillo, huevo cocido y aceitunas y palta.

Esta preparación típica admite rellenos diferentes, como atún, pollo, mariscos, y se sirve siempre con mayonesa

Causa de pollo Hellmann's

4 porciones

Ingredientes

2 tazas de pechuga cocida en cubos
1 zanahoria rallada gruesa
1 taza de tomates cherry (bien chicos)
½ taza de repollo blanco rallado
4 cdas. de Hellmann's Light
sal y pimienta a gusto
Jugo de ½ limón
2 tazas de puré de papas

Preparación

1. Mezclar la pechuga con la zanahoria, repollo, cherrys, Hellmann 's Light, jugo de limón sal y pimienta
2. Colocar en molde de silicona desmoldable o vasos (bajos) la mezcla anterior, completar el molde o vaso con puré de papas
3. Desmoldar en cada plato y acompañar con ensalada de rúcula y lechugas diferentes

Cuscús con vegetales

Ingredientes

1 ¼ taza de cuscús
2 cdas. de aceite
1 taza de agua hirviendo
1 morrón rojo picado
1 morrón amarillo picado
1 morrón verde picado
1 berenjena cortada en cubos
1 zucchini o zapallito cortado en cubos
¼ cda. de nuez moscada
¼ cda. de comino
¼ cda. de jengibre
1 cda. de perejil picado
Sal, pimienta
2 cdas. de aceite

Preparación

1. Mezclar el cuscús con 2 cdas. de aceite y el agua hirviendo. Revolver y dejar reposar tapado 5 minutos. Saltear los vegetales en apenas aceite, condimentar con nuez moscada, comino y jengibre. Agregar el cuscús, perejil, sal, pimienta y aceite. Mezclar bien todo y servir tibio.