



RECETAS

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.

Riosotto crocante con verduras horneadas

Ingredientes

- Arroz para risotto
- 3 rodajas de calabaza
- 1 cebolla colorada en rodajas
- 1 taza de tomates cherry
- ½ morrón en tiritas
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Preparación

Colocar las verduras en una fuente para horno, rociar con aceite de oliva, sal y pimienta. Hornear hasta que estén doradas y tiernas. Retirar el puré que queda dentro de los dientes de ajo y mezclar con las verduras. Tomar 2 o 3 cdas. generosas de un risotto básico y dar forma dentro de un aro de aluminio. Cocinar en una sartén bien caliente de ambos lados hasta que esté bien crocante en su superficie. Acompañar con las verduras horneadas.

Budín bicolor

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 1 planta chica de brócoli
- 1 zanahorias
- 2 huevos
- 1 taza de salsa blanca espesa
- Sal, orégano, nuez moscada

Preparación

Separar el brócoli en ramitos chicos, cortar los zapallitos en rodajas y las zanahorias en bastones. Cocinar las verduras hasta que estén tiernas.

Batir los huevos, agregar las verduras cocidas y condimentar a gusto. Preparar la salsa blanca y agregarla a las verduras. Colocar en molde de budín aceitado y llevar a horno moderado hasta gratinar. Dejar reposar y servir frío o caliente.

Tortillas integrales rellenas de pollo y seitán

Rendimiento: 10 unidades

Ingredientes

Tortillas

- 250g de harina
- 70g de salvado de trigo
- 150ml de agua

Seitán

- 650g de harina
- 350ml de agua
- 1 cda. de aceite
- Hierbas frescas a gusto
- 1 cdta. de ají picante

Pollo

- 500g de suprema de pollo
- 1 cda. de aceite

Preparación

Tortillas: en un bol mezclar los ingredientes secos y agregar agua hasta formar una masa. Estirar con palote hasta obtener una masa fina. Cortar los discos del tamaño deseado. Cocinar en plancha o sartén bien caliente sin agregar materia grasa. Reservar.

Seitán: formar una masa chiclosa con la harina y el agua. Reservar en un bol cubierto de agua. Amasar bajo el agua para quitarle el almidón a la masa. Estirar la masa haciendo presión con un palote, ya que es muy resistente. Formar un rectángulo y condimentar con las hierbas frescas picadas y el ají picante. Enrollar la masa, forrar con film y hervir 40 minutos. Dejar enfriar y retirar el film. Cortar en tiras finas, saltear con el aceite.

Pollo: cortar el pollo en tiras finas y saltear en sartén con el aceite.

Armar las tortillas a su gusto.

Papas al horno

Ingredientes

- 2 papas medianas
- 1 cda. de aceite
- Romero
- Sal, pimienta

Preparación

Cortar las papas en rodajas (con cáscara). Hervir durante unos pocos minutos hasta que apenas ablanden. Acondicionar en asadera previamente aceitada, salpimentar y agregar romero a gusto sobre las rodajas. Llevar a horno durante 25-30 minutos, hasta que doren de ambos lados.

Croquetas de coliflor y ricota

Rendimiento: 12 porciones

Ingredientes

- 1 cebolla
- 3 cdas. de aceite
- 1 coliflor (las flores)
- ½ taza de queso magro rallado
- 1 ½ taza de ricota
- 3 huevos
- 1 cda. de orégano
- Pimienta a gusto
- 1 taza de pan rallado

Preparación

Precalentar el horno a 180°. Rehogar la cebolla en aceite. Agregar el coliflor y cocinar. Sacar del fuego, agregar el queso, ricota, dos huevos. Orégano, pimienta y mezclar muy bien.

En un recipiente hondo poner un huevo y batirlo, y en otro pan rallado. Tomar una cucharada de la mezcla, formar la croqueta, pasar por huevo, luego por pan rallado. Hornear hasta que doren.

Berenjenas parmesanas

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 2 berenjenas
- ½ cebolla
- 3 tomates
- 200g de queso magro
- 2 cdas. de aceite
- Orégano, albahaca picada
- Sal, pimienta

Preparación

Pelar la cebolla y picarla en trozos pequeños. Cortar por la mitad las berenjenas y retirarles el relleno. Saltear la cebolla en aceite, una vez que esté transparente agregar el relleno de las berenjenas cortado en cubitos. Cuando la berenjena esté cocida agregar los tomates cortados en cubos, luego añadir el queso cortado en daditos y los condimentos. Mezclar y retirar del fuego. Rellenar las berenjenas y servir.

Ensalada de hojas verdes

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- Hojas de rúcula
- Hojas de lechuga crespa
- Hojas de berro
- Hojas de albahaca
- Vinagreta: aceite de oliva, vinagre, jugo de limón y sal

Preparación

Lavar las hojas de lechuga, berro y albahaca. Disponerlas en un bol y aderezar con la vinagreta.

Fainá de brócoli y zanahoria

Rendimiento: 8 porciones

Ingredientes

- 1 zanahoria
- 4 flores de brócoli
- 1 taza de leche descremada
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite
- 3 huevos
- $\frac{1}{2}$ taza de harina
- 1 cdta. de polvo de hornear
- Sal, pimienta

Preparación

Lavar y pelar la zanahoria. Cocinar y picar el brócoli. Reservar.

Mezclar en un bol los ingredientes líquidos y luego incorporar la harina, polvo de hornear, condimentos y los vegetales. Colocar la mezcla en asadera aceitada. Cocinar en horno precalentado a temperatura media hasta dorar.

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.

Colita de cuadril a las tres mostazas

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes

- 1 cda. de aceite
- ½ cda. de tomillo
- ½ cda. de salvia
- 1 cda. de perejil picado
- 1 cda. de ajo picado
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de aceite
- 4 echalotes picados
- ½ taza de caldo de verdura
- 1 cda. de mostaza en granos
- 1 cda. de mostaza de Dijon
- 1 cda. de mostaza común en pasta
- 1 taza de crema de leche light

Preparación

Condimentar una colita de cuadril con 1 cda. de aceite, tomillo, salvia, perejil, ajo y sal. Hornear. Aparte dorar los echalotes en 1 cda. de aceite. Agregar ½ taza de caldo de verduras. Luego agregar las mostazas y crema de leche.

Rebanar la colita de cuadril asada y servir con la salsa.

❖ Para esta preparación se recomienda utilizar cortes de carne tiernos.

Milhojas de papa y calabaza

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- ½ kg de papas
- ½ kg de calabaza
- 2 huevos
- 2 claras
- 250cc de crema de leche light
- ½ taza de queso rallado
- 200g de jamón
- Sal y pimienta

Preparación

Cortar las papas y la calabaza en rodajas finas, aproximadamente de 2mm de espesor. En un bol mezclar la crema de leche, los huevos, claras y queso rallado y condimentar a gusto. Aceitar una fuente para horno y colocar una capa de rodajas de calabaza, luego una capa de jamón y luego una capa de papa, a continuación con una cuchara empapar bien todo con la mezcla previamente realizada.

Sobre esto otra vez colocar una capa completa de rodajas de calabaza, jamón, y luego papa, y una vez más con la cuchara distribuir la mezcla. Continuar alternando capas hasta llegar al borde de la fuente. Llevar a horno moderado durante 45 minutos.