

# comer & disfrutar

## **Lista de recetas**

- Colita a las 3 mostazas
- Budín de coles
- Milanesas de berenjena
- Puré de calabaza
- Pollo al horno
- Ensalada de 3 sabores
- Tarta capresse
- Sopa de lentejas
- Budín de verduras Ele
- Sopa con fideítos
- Risotto de zapallo
- Pescado con azafrán, cebolla, ajo, laurel y tomates a la cacerola
- Puré
- Zucchinis rellenos
- Sopa de tomate
- Tarta soufflé de zapallitos
- Bruschetas

## **Colita de cuadril a las tres mostazas**

**Rendimiento: 6 porciones**

Condimentar una colita de cuadril con:

- 1 cda. de aceite
- ½ cdta. de tomillo
- ½ cdta. de salvia
- 1 cdta. de perejil picado
- 1 cdta. de ajo picado
- 1 cdta. de sal

Hornear.

Aparte dorar en:

- 1 cda. de manteca
- 4 echalotes picados

Incorporar:

- ¼ taza de vino tinto

Dejar reducir a la mitad de su volumen.

Agregar:

- 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

Desglasar el fondo de cocción de la asadera con media taza de vino tinto. Agregar a la salsa de mostaza.

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

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

## 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.

## Milanesas de berenjena

### Ingredientes

- 2 berenjenas
- 2 huevos
- 400g de pan rallado
- 2 cdas. de aceite
- Sal

### Preparación

Pelar las berenjenas y cortarlas en rodajas. Rociarlas con sal y colocarlas en una fuente. Dejarlas reposar durante 15 minutos aproximadamente. Las berenjenas cortadas liberarán agua, luego de esto lavarlas bien. Luego pasarlas por huevo previamente batido. Despues por el pan rallado.

Acondicionar en asadera previamente aceitada y hornear de ambos lados.

**Variantes: zapallitos, calabaza o calabacín en rodajas**

## Puré de calabaza

Rendimiento: 4 porciones

### Ingredientes

- 1kg de calabaza limpia y pelada
- 2 puerros
- 1 diente de ajo machacado
- 3 cdas. de aceite
- 1 cdtá. de jengibre molido
- 1 litro de caldo de verduras
- Sal y pimienta

### Preparación

Cortar la calabaza ya pelada en trozos pequeños. En una cacerola grande poner a fuego lento el aceite junto con el ajo machacado y los puerros cortados en rodajas. Cuando se haya ablandado todo añadir el jengibre y remover durante 1 minuto. Añadir la calabaza, sal y pimienta a gusto. Por último agregar el caldo y subir el fuego. Hay que dejar hervir todo hasta que esté hecha (aprox. media hora). Puretear y añadir un poco de leche si es necesario para dejar la textura deseada.

## **Pollo al horno con hierbas**

**Rendimiento: 2 porciones**

### **Ingredientes**

- 2 muslos de pollo (150g-200g c/uno)
- Romero, tomillo
- Perejil picado
- Jugo de 1 limón
- Sal, pimienta

### **Preparación**

Acondicionar en una asadera previamente aceitada los muslos de pollo (quitarles la piel). Rociarlos con el jugo de limón, salpimentar y agregar el romero, tomillo y perejil picado. Llevar a horno durante 30-40 minutos aproximadamente.

**Tip: recordá siempre quitar la piel antes de cocinar el pollo!**

## **Ensalada de 3 sabores**

**Rendimiento: 2 porciones**

### **Ingredientes**

- ¼ repollo blanco o colorado
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 2 cdas. de perejil
- 2 cdtas. de aceite
- Sal, vinagre o jugo de limón a gusto

### **Preparación**

Cortar el repollo en tiras finas, 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.

## Tarta capresse

Rendimiento: 8 porciones

### Ingredientes

- Tapas para pascualina o receta para masa casera
- 330g de mozzarella en cubos
- 200g de tomates cherries
- Hojas de albahaca
- 50g de aceitunas negras descarozadas
- Sal, pimienta
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 4 claras

### Preparación

En un bol colocar los cubos de mozzarella, los tomates cherries, las hojas de albahaca picadas y las aceitunas. Condimentamos con sal, pimienta y aceite de oliva. Colocar la masa en un molde para horno ligeramente aceitado y colocar el relleno. Mezclar ligeramente las claras y volcarlas por encima del relleno. Cubrir con la otra masa y cerrar los bordes con un repulgue. Pinchar apenas la superficie con un tenedor y pintar con yema de huevo. Llevar a horno precalentado a 180° hasta dorar. Dejar reposar unos minutos y servir.

## Sopa de lentejas

Rendimiento: 4 porciones

### Ingredientes

- ½ kg de lentejas
- 2 dientes de ajo
- 2 cdtas. de sal
- 4 hojas de laurel
- 1 tallo de apio picado
- ½ taza de aceite
- Queso rallado

### Preparación

Llevar a ebullición una olla grande con agua. Agregar los dientes de ajo y las hojas de laurel. Añadir las lentejas y cocinar con la olla semitapada. Luego que hierva el agua, bajar el fuego a nivel medio y cocinar las lentejas por 35-45 minutos, hasta que estén suaves. Después de 20 minutos de cocción, añadir el aceite y la sal, revolver y continuar cocinando hasta que alcancen su punto. Una vez lista, retirar el ajo y las hojas de laurel y servir con croutons y espolvorear con queso rallado.

## Budines de verdura Ele (De Jimena Monteverde)

### Ingredientes

- 1 kg de zapallito, zanahoria o calabaza
- 1 cebolla
- ½ morrón rojo
- ½ taza de queso rallado
- ½ pote de crema de leche light
- 1 cda. de almidón de maíz
- 2 huevos
- 3 claras
- 3 cdas. de aceite
- Sal, pimienta

### Preparación

Podés utilizar cualquiera de las verduras que nombré en los ingredientes. Cocinalas en una cacerola tapada con un poco de agua hasta que estén tiernas. Escurrillas muy bien. Durante 4 minutos, rehogá en una sartén con aceite la cebolla junto al morrón cortado en cubitos. En un bol, poné la verdura, incorporá la cebolla y el morrón cocidos, integrá con los huevos, las claras, el almidón de maíz, el queso rallado, la crema de leche, la sal y la pimienta. Luego triturá todo con un mixer, una procesadora o una licuadora, la mezcla debe quedar bien chiquita.

En una budinera (bien grande o en su defecto 2 chicas), colocá una tira larga de papel manteca o aluminio (bien aceitada o enmantecada) y cubrí con la mezcla hasta arriba. Llevá a horno moderado durante 50 minutos. Desmoldá en frío o caliente. No dejes de probarlos, son súper suaves y livianos.

## Sopa con fideítos

### Ingredientes

- 1 cebolla
- ½ tomate
- ½ morrón
- 1 diente de ajo
- 1 caldito de verduras
- ½ taza de fideos de sopa
- 3 tazas de agua fría
- Sal

### Preparación

Picar las verduras, colocar el agua en una olla, añadir el caldito y las verduras. Cuando el agua hierva, colocar los fideos. El fideo se irá agrandado y tomando color, agregar sal un poco antes de sacarlos. Cuando los fideos estén al dente, retirar del fuego y servir.

## Risotto de calabaza y salvia

### Ingredientes

- 4 cdas. de aceite
- Hojas de salvia
- 1 cebolla
- 1 vara de apio
- 350g de arroz arborio
- ½ copa de vino blanco seco
- 1 calabaza chica
- 1.2 litros de caldo de verdura
- 40g de manteca
- 130g de queso parmesano
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta negra

### Preparación

Pelamos y cortamos la calabaza en cubos de 4x4cm , los condimentamos con sal y pimienta y rociamos con un poco de aceite de oliva. Cocinamos en el horno con agua o caldo dentro de una fuente tapada con papel aluminio hasta que los cubos de calabaza estén blandos y los puedas aplastar con un tenedor. Hacemos un puré y reservamos. En una cacerola profunda a fuego medio calentamos 2 cdas. de aceite de oliva y doramos las hojas de salvia. Las retiramos y reservamos para el armado del plato. En la misma cacerola salteamos la cebolla junto con el apio previamente picados durante unos 3 minutos sin que se doren. Agregamos el arroz y cocinamos 3 minutos más sin que tome color. Añadimos el vino y cocinamos unos minutos hasta que el olor a alcohol desaparezca. Sumamos el puré de calabaza y luego el caldo de verduras, y cocinamos durante 15-18 minutos. Rectificamos sal y pimienta. Cuando el arroz esté al diente, retiramos del fuego e incorporamos el parmesano junto con la manteca, mezclando hasta que quede bien cremoso. Después de dejar descansar, lo servimos. Terminamos el plato con las hojas de salvia.

## Pescado con azafrán, cebolla, ajo, laurel y tomates a la cacerola

Rendimiento: 4 porciones

### Ingredientes

- 600g de merluza
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 1 morrón rojo
- 2 tomates
- 2 vasos de caldo de verdura
- 1 cdta. de azafrán
- 1 cda. de perejil fresco picado
- 2 cdas. de aceite
- Sal, pimienta

### Preparación

Pelar y cortar las cebollas en aros, picar los ajos y cortar el morrón en cuadraditos. Pelar y triturar los tomates. En una cacerola con aceite, rehogar la cebolla durante 5 minutos. Añadir el morrón y cocinar 5 minutos. Incorporar los tomates, remover y cocinar 5 minutos más. Agregar el caldo, sazonar y continuar cocinando. Añadir el pescado, el azafrán y el perejil y continuar la cocción durante 5-8 minutos más.

## Zuchinnis rellenos

Rendimiento: 4 porciones

### Ingredientes

- 4 zuchinnis
- 2 tazas de carne picada
- ½ cebolla
- ½ morrón
- 1 cda. de aceite
- 1 huevo
- 1 taza de salsa blanca
- Sal, pimienta
- Nuez moscada. Orégano

### Preparación

Cortar a la mitad los zuchinnis y cocinar en agua hirviendo hasta que estén tiernos. Ahuecarlos reservando la pulpa.

Picar y saltear la cebolla y el morrón. Agregar la pulpa de los zapallitos, la carne picada. Cocinar y condimentar con sal, orégano y nuez moscada. Rellenar los zapallitos con la mezcla y cubrir con salsa blanca. Colocar en una asadera aceitada y llevar a horno para gratinar.

## **Sopa de tomates**

**Rendimiento: 4 porciones**

### **Ingredientes**

- 1 kg de tomates maduros
- 1 cebolla pequeña
- ½ morrón rojo o verde
- Albahaca fresca
- 2 cdas. de aceite
- Sal, pimienta, orégano

### **Preparación**

Pelar los tomates, quitarles el corazón y cortarlos en trozos. Picar fino la cebolla y el morrón. En una sartén o cacerola previamente aceitada rehogar el tomate. Añadir la cebolla picada y el morrón. Lavar las hojas de albahaca, picar fino y añadir a la sartén. Remover bien y añadir un vaso de agua. Cuando empiece a hervir, dejar cocinar unos 15-20 minutos a fuego medio. Batir bien con la batidora hasta que quede una crema homogénea. Rectificar sal y agregar orégano. Calentar y servir.

## Tarta soufflé de zapallitos

### Ingredientes

- 1 tapa para pascualina
- 1kg de zapallitos
- 1 cebolla
- 3 huevos
- ½ taza de queso rallado
- ½ taza de agua
- 2 cdas. de queso blanco
- 2 cdas. de aceite
- Sal, pimienta y nuez moscada
- Tartera de 26 a 28cm de diámetro

### Preparación

Primero, precalentá el horno a temperatura media para cocinar la base de la tarta. Lavá bien los zapallitos y cortalos en cubos irregulares sin importar el tamaño porque después se procesan. Hacé lo mismo con la cebolla y rehogala en una sartén a fuego medio con el aceite y una pizca de sal y pimienta. Antes de que se dore, agregá los cubos de zapallitos y el agua. Tapá la sartén y bajá el fuego para que los zapallitos suelten agua y se cocinen en su propio jugo por unos 15 minutos como mucho.

Mientras, acomodá la tapa en la tartera aceitada, pinchala con un tenedor y horneala unos 10 minutos hasta que esté un poco doradita. Cuando los zapallitos estén bien blandos, apagá el fuego y ponelos en una procesadora o en un mixer. Incorporá los huevos, el queso blanco y procesá hasta que todo tome un color bien verde. Agregá el queso rallado y condimentá con sal, pimienta y una pizca de nuez moscada. Revolvé bien con la ayuda de una espátula y disponé la preparación en la base de la tarta precocida. Horneá de 25 a 30 minutos hasta que se dore el relleno (pues no tiene tapa).

Esta deliciosa tarta se puede comer tanto fría como caliente acompañada de una rica ensalada. No dejes de hacerla!

**Consejito:** Podés cocinar los zapallitos enteros en una olla con un poquito de agua. Te sirve tanto para hacer zapallitos rellenos como para preparar la tarta que te presenté en esta receta.

## **Bruschettas**

### **Ingredientes**

- Pan de campo o francés c/n
- Aceite de oliva c/n
- Sal

### **Preparación**

Cortar el pan en rebanadas de 1cm, poner sobre placas, rociar cada una con aceite de oliva. Tostar en horno medio bajo por 10 minutos. Retirar y cubrir con alguna de estas opciones:

- Mediterráneas: frotar con un diente de ajo cada tostada ni bien salen del horno. Cubrir con tomate pelado cubeteado, unos trocitos de muzzarella y una hojita de albahaca fresca. Calentar en horno suave apenas. Servir tibias.
- De campo: espolvorear con pimentón dulce cada tostada ni bien salen del horno. Cubrir con morrones salteados con cebolla y huevo duro rallado por encima.
- De mar: frotar con un diente de ajo cada tostada ni bien salen del horno. Cubrir con camarones salteados con paprika. Coronar cada bruschetta con un copete de queso crema y cebolla picada.
- Francesas: cubrir con champiñones salteados con cebolla y hebras de parmesano. Adornar con alcacarras.
- Indias: espolvorear con curry. Cubrir con verduras salteadas (berenjenas, morrones, zucchinis y zanahorias en tiras). Espolvorear con semillas de sésamo tostadas.
- Cremosas: untar las tostadas con queso philadelphia. Cubrir con salmón ahumado picado. Espolvorear con estragón picado y pimienta negra recién molida.