

RECETAS MENÚ FAMILIA

Sopa juliana

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes

- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cebolla colorada en aros
- 3 zanahorias en juliana
- 2 tallos de apio en juliana
- $\frac{1}{2}$ morrón rojo en juliana
- 1 taza de calabaza en cubos
- 1 lata de tomates perita
- 1 cdta. de tomillo fresco
- 1 $\frac{1}{2}$ litro de caldo de verduras
- Sal, pimienta

Preparación

Rehogar los vegetales. Luego agregar los tomates, el caldo y el tomillo. Salpimentar y cocinar hasta que las verduras estén tiernas. Servir espolvoreada con albahaca fresca picada.

Pescado con tomates y alcaparras

Rendimiento; 6 porciones

Ingredientes

- 1 kg de filetes de pescado
- $\frac{1}{2}$ kg de tomates maduros
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo

- 2 cdas. de aceite
- 3 cdas. de alcaparras
- 250ml d caldo de verduras
- Sal, pimienta
- Orégano, laurel

Preparación

En una asadera con 1 cda. de aceite, colocar los filetes y llevar a horno, dejar cocinar de ambos lados. Reservar.

Pelar los tomates y cortarlos en cubos, picar la cebolla y el ajo. Rehogar en una sartén previamente aceitada la cebolla y el ajo, hasta que queden transparentes.

Luego incorporar los tomates, las alcaparras, el orégano, laurel y un poco de sal. Remover y cocinar durante 10 minutos, con cuidado de que no se queme. Agregar el vaso de caldo, mezclar y dejar un par de minutos más, finalmente retirar del fuego.

Agregar la salsa a la asadera con el pescado y llevar a horno durante 5 minutos. Retirar del horno y servir.

Wok de verduras y pollo

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 1 suprema de pollo
- 1 cebolla de verdeo picada
- ½ morrón rojo cortado en juliana
- ½ morrón verde cortado en juliana
- 2 zanahorias cortadas en juliana
- 2 zapallitos cortados en juliana
- 1 taza de repollo colorado cortado en juliana

- 1 cda. de aceite
- 1 diente de ajo
- 2 cdas. de salsa de soja
- 1 taza de brotes de soja

Preparación

Cortar la suprema en cubos. Saltearlo rápidamente en un wok caliente con 1 cda. de aceite y el diente de ajo. Reservar.

Agregar al wok la cebolla de verdeo, el repollo colorado, los morrones, los zapallitos y las zanahorias. Agregar la salsa de soja. Para no sobre cocinar las verduras, mover los vegetales rápidamente. Si fuera necesario, agregar caldo o agua en caso de que la mezcla esté demasiado seca.

Agregar los brotes de soja mezclando rápidamente junto con el pollo. Calentar todo por un minuto más y servir. Al momento de servir se puede espolvorear con semillas de sésamo.

Puré de zanahorias

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 750g de zanahoria
- 1 cebolla
- 1 cda. de aceite
- El jugo de 1 naranja
- Sal y pimienta

Preparación

Cortar las zanahorias en rodajas y la cebolla en aros. Saltear la cebolla en una cacerola con aceite. Cuando la cebolla esté transparente agregar las

zanahorias y salpimentar. Saltear las zanahorias durante unos minutos, luego agregar 3 tazas de agua cubriendolas. Cocinar hasta que las zanahorias estén tiernas. Retirar del fuego, agregar el jugo de naranja y puretear. Servir caliente.

Sopa minestrón

Rendimiento: 8 porciones

Ingredientes

- 3 cdas. de manteca
- 2 dientes de ajo picados
- ½ taza de cebolla rebanada
- ½ taza de apio picado
- ½ taza de morrón rojo picado
- ½ taza de morrón verde picado
- ½ taza de calabacín picado
- 3 papas en cubos
- 2 tazas de tomates pelados y picados
- 5 tazas de caldo de pollo
- 2 cdtas. de salsa inglesa
- Albahaca, tomillo, orégano, sal
- 2 tazas de pasta corta

Preparación

Saltear en manteca el ajo, cebolla, apio, morrones, y calabacín. Cocinar hasta que las verduras estén tiernas. Agregar las papas y los tomates. Luego añadir el caldo, la salsa inglesa, albahaca, tomillo, orégano, sal y la pasta corta. Cocinar entre 15 y 20 minutos.

Fuente: Recetario Cocina Práctica Instituto Crandon – El Observador

Empanadas de carne

Rendimiento: 12 unidades

Ingredientes

- 2 cdas. de aceite
- ½ cebolla picada
- 300g de carne picada
- 1 cda. de fécula de maíz
- 50g de pasas de uva
- 50g de aceitunas en trozos
- 1 huevo duro picado
- 2 cdas. de queso rallado
- Sal, pimienta
- 12 tapas de empandas para horno o receta de masa casera

Preparación

Saltear en una sartén con aceite la cebolla, el morrón, luego agregar la carne y cocinar durante 10 minutos aprox. Agregar la fécula de maíz disuelta en agua fría, cuando levante hervor agregar los condimentos, el huevo, las aceitunas, las pasas de uva y el queso rallado. Retirar del fuego y llenar las tapas de empanadas. Hornear durante 20 minutos aproximadamente hasta que doren de ambos lados.

Zapallitos rellenos

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 4 zapallitos
- 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 zapallitos 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.

Lasaña de verduras

Rendimiento: 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

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.

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 muzzarella 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.

Sopa licuada

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes

- 2 zanahorias
- 1 morrón
- $\frac{1}{2}$ kg de zapallo
- 2 cebollas
- 1 zapallito
- 1 puerro
- $\frac{1}{2}$ atado de espinaca
- 1 $\frac{1}{2}$ litros de agua
- Sal, pimienta
- Romero, tomillo

Preparación

Lavar muy bien las verduras. Cortarlas en cubos y cocinarlas todas en una olla grande, con abundante agua. Cocinar hasta que las verduras estén tiernas. Condimentar con sal, pimienta y hierbas.

Colar las verduras y colocarlas en el vaso de la licuadora. Ir agregando de a poco el caldo de cocción de las verduras e ir licuando hasta que quede la sopa tan espesa como se desee. Llevar en una cacerola a fuego medio hasta que hierva. Retirar del fuego y servir.

Pascualina

Rendimiento: 8 porciones

Ingredientes

- 1 masa para pascualina horno bajo 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.

Brochette de carne, morrón y cebolla

Rendimiento: 6 pinchos

Ingredientes

- 1 morrón rojo en cubos
- $\frac{1}{2}$ 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 zanahoria y repollo

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- $\frac{1}{4}$ repollo blanco
- 2 zanahorias chicas
- 2 cdas. de perejil
- 2 cdas. de aceite
- Sal, vinagre a gusto

Preparación

Cortar el repollo en tiras finas, rallar las zanahorias y picar el perejil. Mezclar y aderezar con aceite, vinagre y sal.

Pasta seca con tomates, albahaca y oliva

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 300g de pasta seca
- 250g de tomates cherry
- 4 cdas. de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo en rebanadas finas
- Hojas de albahaca fresca
- Queso rallado a gusto
- Sal, pimienta

Preparación

En una sartén calentar 1 cda. de aceite, introducir los tomates cherry enteros, salpimentar y dejar cocinando a fuego medio durante unos 3 minutos. Añadir el ajo y cocinar un par de minutos más a fuego bajo.

Al mismo tiempo, colocar abundante agua en una olla grande y esperar a que esté hirviendo para agregarle la sal. Introducir la pasta y cocinar hasta que estén al dente. Cuando la pasta esté al dente, introducirla en la sartén con los tomates cherry. Agregar un cucharón del agua de la pasta. Mezclar bien y agregar las hojas de albahaca fresca. Servir y esparcir un poco más de hojas de albahaca, aceite de oliva y queso rallado.

Sopa de zapallo

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes

- ½ kg de zapallo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 tazas de caldo de verduras
- 2 tazas de leche
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

Colocare en una cacerola el caldo y la leche, agregar el zapallo, la cebolla y el ajo. Hervir a fuego lento hasta que esté tierno. Salpimentar y licuar. Servir bien caliente.

Budín de verduras

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 1 planta chica de brócoli
- 1 zanahoria
- 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.

Pitas rellenas de jamón, muzarella, tomate, lechuga y mayonesa light

Rendimiento: 4 pitas

Ingredientes

- 4 pitas
- 300g de jamón
- 300g de muzarella
- 2 tomates
- Hojas de lechuga
- 4 ctas. de mayonesa ligh
- Perejil picado

Preparación

Rallar el jamón y la muzarella (grueso), cortar el tomate en cubos (quitarle las semillas), y las hojas de lechuga en tiras finas. Cortar las pitas al medio y llenar con el jamón, la muzarella, tomate, lechuga y mayonesa light. Por último espolvorear con perejil picado para decorar.