



RECETAS MENÚ FAMILIA

Pollo al curry con zanahorias y puerros

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo
- 3 cdas. de aceite
- ½ cebolla pequeña
- 1 puerro cortado en rodajas finas
- 1 zanahoria cortada en rodajas finas
- 2 cdas. de harina
- 1 cda. de curry
- Sal, pimienta

Preparación

Cortar las pechugas de pollo en cubos grandes, de 2cm por 1cm aproximadamente. Salpimentarlas a gusto.

Picar bien pequeña la cebolla. Colocar el aceite en una sartén y dorar las pechugas de pollo. Cuando estén listas, sacarlas de la sartén y reservar. Dejar poca aceite en la sartén y colocar la cebolla, el puerro y la zanahoria. Cocinar unos minutos hasta que la cebolla esté transparente y las zanahorias blandas, luego agregar la harina y mezclar. Agregar la leche de a poco e ir mezclando, para que se integre bien. Agregar el curry, mezclar. Por último agregar los cubos de pollo a la sartén. Mezclar y dejar en el fuego hasta que la salsa espese.

Sopa licuada

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes

- 2 zanahorias
- 1 morrón
- ½ kg de zapallo
- 2 cebollas
- 1 zapallito
- 1 puerro
- ½ atado de espinaca
- 1 ½ 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 deseé. Llevar en una cacerola a fuego medio hasta que hierva. Retirar del fuego y servir.

Gratín de espinacas

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 1 cebolla picada
- 1 atado de espinaca cruda lavada y picada
- 3 cdas. de aceite
- 2 ½ cdas. de fécula de maíz
- 350cc de leche descremada
- 150g de queso magro rallado grueso
- 50g de queso rallado
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

Calentar una sartén previamente aceitada y rehogar la cebolla hasta que esté transparente. Agregar la espinaca, salpimentar y seguir la cocción aproximadamente 10 minutos. Retirar, colar y dejar enfriar.

Mezclar la fécula de maíz con la leche fría y cocinar a fuego moderado revolviendo constantemente hasta lograr el primer hervor y que la preparación espese. Añadir el queso y salpimentar. Unir las dos preparaciones, colocarlas en un recipiente para horno previamente aceitado y cubrir con el queso rallado. Cocinar hasta que se dore la superficie (15 minutos).

Canelones de ricota, muzarella y berenjenas

Rendimiento: 4-6 porciones

Ingredientes

- 12 fijoas
- 4 berenjenas
- 300g de ricota
- 200g de muzarella
- 3 tomates
- 2 cebollas de verdeo
- 50g de nueces
- 50g de pasas de uva
- 3 cdas. de aceite
- Menta c/suf
- 500g de salsa de tomate

Preparación

Cortar las berenjenas limpias y peladas en cubos pequeños. Colocar en una sartén caliente con aceite y dorar. Retirar y colocar en un bol. Condimentar con sal y pimienta. Colocar los tomates cortados en cubos, nueces picadas y pasas de uva. Añadir la parte verde de la cebolla de verdeo cortada al bies y hojas de menta fresca. Incorporar la ricota y la muzarella y mezclar. Colocar el relleno en el centro de cada una de las fijoas. Enrollar presionando bien y colocar en un recipiente para horno previamente aceitado. Colocar la salsa por encima y calentar en horno a 180° durante unos minutos. Retirar y servir.

Strogonoff de pollo

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 1 suprema de pollo cortada en cuadraditos
- 1 echalotte cortado en láminas
- 2 dientes de ajo
- 2 tazas de caldo de verdura
- 100g de champiñones
- 250cc de crema de leche light
- 3 cdas. de salsa de soja
- 2 cdas. de pimentón dulce

Preparación

Dorar el echalotte cortado en láminas y el ajo picado bien chiquito en aceite. Reservar. En la misma olla dorar el pollo. Mezclar y condimentar con el pimentón, salpimentar.

Agregar el caldo y cocinar durante 20 minutos o hasta que esté cocido el pollo. Agregar la crema de leche y los champiñones. Cocinar por unos 5 minutos más y rectificar sal y pimienta. Retirar del fuego y servir.

Puré mix

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.

Tirabuzones con salsa de tomates cherry

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.

Ensalada de hojas verdes

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- Hojas de lechuga
- 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.

Calabacines rellenos de choclo y muzarella

Ingredientes

- 2 calabacines medianos
- 1 ½ tazas de choclo desgranado
- 1 cda. de perejil picado
- 1 ajo picado
- 2 ctas. de queso rallado
- 300g de muzarella
- 2 cdas. de aceite
- Sal, pimienta y nuez moscada

Preparación

Quitar los extremos a los calabacines, partirlos por la mitad longitudinalmente y extraer la pulpa, reservar. Calentar 1 cda. de aceite en una sartén pequeña, añadir el ajo picado y la pulpa de los calabacines, saltear hasta que quede blando.

Luego cortar la muzarella en dados y añadir a la sartén junto con el choclo, perejil, nuez moscada, pimienta y sal. Rellenar los calabacines huecos y sazonados con la mezcla anterior, colocarlos en una asadera previamente aceitada, espolvorearlos con queso rallado y hornear a 180° durante 30 minutos.

Budín de choclo

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes

- 2 puerros grandes picados
- 1 cebolla picada
- 1 cda. de aceite
- 1 lata de choclo cremoso
- 1 ½ tazas de leche
- 4 cdas. colmadas de almidón de maíz
- Sal, pimienta, nuez moscada
- 1 cda. de perejil picado
- 3 cdas. de queso rallado
- 3 huevos

Preparación

Rehogar en el aceite los puerros y la cebolla picada. Añadir el choclo, mezclar bien e incorporar la leche. Cocinar lentamente 3 minutos y espesar con el almidón de maíz disuelto en ½ taza de leche. Hervir 5 minutos. Retirar, entibiar y condimentar con sal, pimienta y nuez moscada, el perejil picado y el queso rallado. Por último agregar 1 zanahoria rallada, los huevos y mezclar.

Colocar en un molde savarín de 22cm previamente aceitado y cocinar en horno caliente 40 minutos hasta que esté bien cocido. Retirar, dejar reposar 15 minutos y desmoldar.

Sopa licuada de calabaza

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes

- ½ kg de calabaza
- 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 la calabaza, la cebolla y el ajo. Hervir a fuego lento hasta que esté tierno. Salpimentar y licuar. Servir bien caliente.

Verduras asadas

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 2 berenjenas
- 1 calabacín
- 8 tomates cherry
- 1 cebolla
- ½ morrón rojo
- 4 cdas. de aceite
- Perejil, tomillo a gusto
- Sal y pimienta

Preparación

Cortar las berenjenas y el calabacín en rodajas. Cortar la cebolla en aros y el morrón en tiras. Disponer todos los vegetales sobre una asadera previamente aceitada. Salpimentar, rociarlos con aceite y condimentar con perejil y tomillo a gusto. Hornear durante 30 minutos aproximadamente.

Carne al wok en cubos con vegetales

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 400g de cuadril cortado en cubos
- 1 berenjena
- 1 morrón rojo
- 2 cebollitas de verde
- 2 zapallitos
- 1 zanahoria
- 1 taza de brotes de soja
- 6 cdas. de salsa de soja
- 3 cdas. de aceite
- 1 diente de ajo

Preparación

Cortar las verduras en tiritas finas. Picar el ajo y lavar los brotes de soja. Calentar muy bien, y siempre a fuego fuerte, un wok o una sartén profunda. Colocar el aceite y agregar el ajo sin que se queme. Primero incorporar la carne hasta que los cubos estén dorados, después ir agregando las verduras de acuerdo con el tiempo de cocción de cada una: primero la cebollita de verdeo y el morrón, estos vegetales se cocinan por 3 minutos aproximadamente, después las zanahorias, zapallitos y la berenjena. Volcar la salsa de soja y mezclar todo sin bajar el fuego.

Al final agregar los brotes de soja y cocinar hasta que el jugo que sueltan las verduras y el de la carne se liguen. Servir enseguida, se puede espolvorear con semillas de sésamo a gusto.

Torta de atún

Rendimiento: 8 porciones

Ingredientes

- Tapa para pascualina (horno y baja en grasas o receta de masa casera)
- 2 cebollas picadas
- 2 cdas. de aceite
- 2 tomates en cubitos
- 1 lata de atún
- 100g de aceitunas
- 1 cda. de perejil picado
- 2 dientes de ajo picados
- 150g de mazarella
- Sal, pimienta, orégano

Preparación

Rehogar en aceite las cebollas picadas salpimentadas. Cuando estén transparentes retirar y mezclar en un bol con los demás ingredientes. Condimentar con sal y pimienta.

Acondicionar la masa en asadera previamente aceitada, volcar el relleno, y tapar con la otra mitad de la masa. Espolvorear con orégano y llevar a horno moderado unos 30 minutos.

Ensalada de verdes, tomate, ricota y aceitunas

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- Hojas de lechuga
- Hojas de albahaca
- 1 tomate grande
- 100g de ricota
- 2 cdas. de aceitunas picadas
- 2 cdas. de aceite

Preparación

Cortar las hojas de lechuga en tiras finas y el tomate en cubos. Disponerlos en un bol junto con las hojas de albahaca. Desmenuzar la ricota y añadirla a los demás ingredientes, por último agregar las aceitunas y condimentar con aceite y condimentos a gusto.