



RECETAS MENÚ FAMILIA

Pan de carne

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de carne picada
- 1 cebolla
- 1 morrón
- 3 rodajas de pan
- 4 cdas. de leche
- 2 huevos
- 1 atado mediano de espinaca o acelga
- 1 zanahoria
- 2 cdas. de aceite
- Sal, orégano a gusto

Preparación

Picar y saltear la cebolla y el morrón. Agregar la zanahoria rallada. Lavar, cocinar, escurrir y picar la acelga o espinaca.

Mezclar la carne picada con las verduras, el pan remojado en leche y los huevos batidos. Condimentar con sal y orégano. Armar el pan sobre una asadera previamente aceitada. Cocinar en horno moderado de 45 a 60 minutos aproximadamente. Rociar la preparación con caldo de verduras o agua para que no se seque. Cortar el pan en rodajas y servir.

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 cdta. de jengibre molido
- 1 litro de caldo de verduras
- Sal y pimienta

Preparación

Cortar la calabaza 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 agregar el jengibre y remover durante 1 minuto. Añadir la calabaza, la sal y pimienta a gusto. Añadir el caldo y subir el fuego. Dejar hervir hasta que la calabaza esté pronta (aprox. Media hora). Puretear y agregar un poco de leche si es necesario para obtener la textura deseada.

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.

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.

Sopa de choclo

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes

- 1 lata de crema de choclo
- 1 lata de choclo en grano
- 2 cdas. de aceite
- 1 cebolla
- 2 cdas. de harina
- 500cc. de leche descremada
- 1 ½ litro de caldo de verduras
- Sal y nuez moscada a gusto

Preparación

Calentar el aceite en una cacerola y rehogar la cebolla bien picada. Agregar la harina (puede ser almidón de maíz). Revolver usando un batidor de mano para que no se formen grumos. Añadir de a poco la leche mientras se sigue revolviendo constantemente. Condimentar con un poco de sal. Incorporar el choclo en grano y el choclo cremoso y revolver. Agregar el caldo. Condimentar con un poco de nuez moscada rallada. Revolver continuamente para evitar que se queme la sopa en el fondo de la cacerola. Servir en platos hondos o tazones individuales.

Soufflé de zapallitos

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- 4 zapallitos medianos
- ½ cebolla
- 2 huevos grandes
- 3 cdas. de queso rallado
- 2 cdas. de aceite
- Sal, pimienta

Preparación

Cocinar los zapallitos cortados en cubos pequeños en agua con sal. Escurrirlos con colador. Aparte batir los huevos y agregarles el queso rallado y la cebolla cortada finamente. Condimentar la mezcla con sal y pimienta. Agregar los zapallitos y mezclar los ingredientes. Precalentar el horno y colocar los zapallitos en una asadera previamente aceitada. Llevar a horno hasta que se dore ligeramente. Dejar enfriar unos minutos y servir.

Ratatouille de verduras

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 2 berenjenas
- 2 calabazas pequeñas
- 2 morrones rojos
- 1 morrón verde
- 2 cebollas grandes
- 5 cdas. de aceite de oliva
- 600g de tomates en cubitos
- 1 diente de ajo finamente picado
- 3 cdas. de albahaca fresca picada
- Sal, pimienta
- 2/3 tazas de vino blanco

Preparación

Cortar las berenjenas por la mitad a lo largo y condimentar con sal. Dejar reposar unos minutos y luego enjuagarlas. A continuación picarlas en trozos grandes, al igual que las calabazas. Reservar. Cortar las cebollas en medias lunas delgadas, picar los morrones del mismo tamaño que las berenjenas y calabazas. Calentar el aceite en una sartén grande y saltear las cebollas por 5 minutos hasta ablandar y que empiecen a dorar. Agregar los morrones y las calabazas y cocinar a fuego lento por 5 minutos hasta que ablanden. Retirar todas las verduras del sartén y reservar. Colocar las berenjenas en la sartén para que se impregnén de los jugos de las verduras. Cocinar a fuego lento hasta que doren.

Agregar los tomates, el ajo, la albahaca, sal y pimienta junto con las verduras salteadas hasta incorporar perfectamente, dejar que hierva, bajar el fuego y cocinar hasta que reduzca el líquido. Apagar y agregar el vino, volver a prender el fuego y cocinar 15 minutos más. Servir caliente.

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.

Ravioles de ricota con tomates y oliva

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 100 ravioles de ricota
- 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 los ravioles y cocinar hasta que estén a punto. Luego introducirlos 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.

Pescado con mostaza y romero

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 4 filetes de pescado
- 1 cebolla cortada en rodajas
- 3 tomates
- 3 cdas. de mostaza
- 1 diente de ajo
- 4 cdas. de jugo de limón
- Ramitas de romero
- 3 cdas. de aceite
- Sal, pimienta

Preparación

Colocar en asadera previamente aceitada las rodajas de cebollas distribuidas con cuidado, los tomates sin las semillas, y por último el pescado. Aparte colocar en licuadora 2 tomates, el ajo machacado con la sal y la mostaza. Se licúa y se vierte sobre el pescado, disponer ramitas de romero sobre el mismo y rociar con aceite. Llevar a horno moderado a 180° durante aproximadamente media hora.

Papines al horno con perejil

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- ½ kg de papines
- 1 diente de ajo
- 3 cdas. de perejil picado
- 2 cdas. de aceite
- Sal, pimienta

Preparación

Precalentar el horno. Lavar y secar los papines. Aceitar la asadera y colocar los papines dando vueltas sobre el aceite para que se embeban. Agregar la sal, pimienta, el ajo picado y el perejil y mezclar bien. Llevar a horno una hora, mezclándolas de tanto en tanto.

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 de cebolla

Rendimiento: 8 porciones

Ingredientes

Masa

- 250g de harina
- 1 cdt. de polvo de hornear
- 3 cdas. de aceite
- Sal y pimienta a gusto

Relleno

- 4 cebollas
- 3 huevos
- 1 taza de queso rallado
- Sal y pimienta
- 50g de queso cuartirolo
- 1 yema de huevo
- 2 cdas. de aceite

Preparación

Masa: mezclar la harina con el polvo de hornear, la sal, pimienta, agregar de a poco el aceite mientras se mezcla. Agregar agua y unir todo, amasar hasta formar un bollo, dejar descansar durante 20 minutos. Cortar el bollo en dos partes y estirar cada una de ellas, forrar un molde para tarta previamente aceitado y agregar el relleno.

Relleno: rehogar la cebolla cortada en el aceite, incorporar los huevos previamente batidos, el queso, sal y pimienta. Sobre el relleno colocar trozos de queso cuartirolo, cubrir con el otro disco de masa, pintar con la yema, pinchar la superficie y llevar a horno fuerte durante 20 minutos.

Sopa licuada multicolor

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.

Ensalada con pollo, queso, calabaza al horno, hojas verdes y semillas

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo cocida
- Hojas de lechuga crespa
- Hojas de rúcula
- 150g de queso magro en trozo
- 1 taza de calabaza horneada en cubos
- 50g de semillas de sésamo y girasol
- 2 cdas. de aceite
- Sal, pimienta

Preparación

Cortar la pechuga de pollo en cubos, las hojas de lechuga crespa en tiras finas y el queso magro en cubos. Acondicionar todos los ingredientes en una ensaladera, añadir el aceite y salpimentar. Mezclar bien y servir espolvoreada con las semillas de sésamo y girasol.

Chiken pie

Rendimiento: 8 porciones

Ingredientes

- 1 masa para pascualina o receta para masa casera
- 350g de pollo cocido
- 1 cebolla cortada en cubitos pequeños
- ¼ morrón cortado en cubitos pequeños
- 1 diente de ajo picado
- 10 aceitunas picadas
- 1 huevo
- 2 cdas. de fécula de maíz
- ½ taza de leche
- 2 cdas. de aceite
- Sal y pimienta

Preparación

Rehogar con poco aceite la cebolla, el morrón y el ajo. Picar el pollo, colocarlo en un bol y agregarle la cebolla, el morrón y el ajo, las aceitunas, sal y pimienta, el huevo, la fécula y mezclar. Por último agregarle la leche, lentamente. Forrar una asadera con la masa. Verter el relleno y tapas con otro disco y pinchar con un tenedor. Si se desea se puede pintar con huevo batido y espolvorear por encima azúcar. Llevar a horno precalentado a 200° cocinar hasta que dore la superficie.