



RECETAS MENÚ FAMILIA

Pasta verde con salsa de tomates y morrones de colores

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 500g de pasta de espinaca
- 1 cebolla
- ½ morrón verde
- ½ morrón amarillo
- 1 zanahoria mediana
- 1 diente de ajo
- 1 taza de pulpa de tomate
- 1 cda. de aceite
- Sal, pimentón y orégano a gusto

Preparación

Picar y saltear en sartén previamente aceitado la cebolla, los morrones y el ajo. Incorporar la zanahoria rallada, la pulpa de tomate, los condimentos y cocinar. Aparte cocinar la pasta hasta que esté al dente. Retirar del fuego y cocinar un par de minutos en la salsa de tomate. Servir y espolvorear con queso rallado.

Pastel de carne y calabaza

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de carne picada
- 4 tazas de calabaza en cubos
- 1 cebolla
- 1 morrón
- 50g de aceitunas verdes
- 200g de muzarella rallada
- 2 cdas. de aceite
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de salsa blanca espesa
- Orégano, sal y pimienta a gusto

Preparación

Cocinar el zapallo en cubos hasta que esté tierno. Colar y puretear. Picar el ajo, la cebolla y el morrón y saltearlos con una cda. de aceite. Agregar la carne picada y cocinar. Condimentar con sal y orégano.

Cortar las aceitunas en trozos pequeños y agregar a la carne. Agregar la muzarella rallada y por último la salsa blanca espesa y mezclar. Acondicionar en una asadera aceitada la mitad del puré de calabaza cubriendo todo el fondo, agregar la mezcla de carne y por último el puré restante. Cocinar en horno moderado hasta dorar la superficie.

Sopa de cebolla

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 1 ½ litros de caldo de verduras
- 3 cebollas
- 1 diente de ajo
- 1 cda. de aceite
- Queso rallado para espolvorear
- Pan tostado en cubitos (croutons)

Preparación

Cortar la cebolla en trozos pequeños y saltearla en una sartén con aceite. Una vez que está transparente, añadir el caldo de verduras y dejar cocinar unos 25 minutos. Retirar del fuego, pasar a la licuadora hasta obtener una mezcla homogénea. Servir bien caliente con queso rallado y croutons.

Milanesas de ricota y muzarella

Ingredientes

- 350g de ricota
- 4 huevos
- 2 tazas de harina
- 1 taza de pan rallado
- 200g de muzarella rallada
- 100g de jamón picado
- 2 cdas. de perejil picado
- Sal, pimienta, nuez moscada
- 2 cdas. de aceite

Preparación

Colocar en un bol la ricota con 2 huevos, 1 taza de harina, la muzarella y el jamón picados, perejil y condimentos a gusto. Mezclar hasta obtener una mezcla homogénea. Formar pequeñas milanesas, pasarlas por la harina restante, luego por los huevos restantes ligeramente batidos, y por último, por el pan rallado. Colocar en asadera previamente aceitada y hornear hasta que estén doradas de ambos lados.

Pescado con soja, jengibre y miel

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 4 filetes de pescado
- 3 cdas. de salsa de soja
- 3 cdas. de miel
- 3 cdas. de acceto balsámico
- 1 diente de ajo aplastado
- 2 cdas. de aceite
- 1 cdta. de jengibre rallado
- Sal, pimienta

Preparación

Mezclar la miel con el acceto, el jengibre, la salsa de soja, el ajo y el aceite de oliva. Salpimentar los filetes de pescado y colocarlos en una fuente con la mezcla anterior. Cubrir el plato con film y llevar a heladera por 20 minutos mínimo, para marinar. Cocinar los filetes de pescado marinados en plancha caliente, de ambos lados. Retirar del fuego y servir.

Omelette

Ingredientes

- 2 huevos
- 1 ½ tazas de espinaca picada
- 1 cda. de aceite
- 1 cda. de leche
- 2 cdtas. de queso rallado
- Sal, pimienta

Preparación

Saltear la espinaca en 1 cdtas. de aceite. Retirar el líquido excedente, picar y reservar. Batir los huevos con la leche, sal y pimienta. Cocinar los huevos batidos en una sartén previamente aceitada. Cuando comience a cuajar, agregar en el centro la espinaca salteada y el queso rallado. Doblar el omelette en 2 o 3 partes hasta que dore la superficie. Retirar del fuego y servir caliente.

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.

Empanadas de 4 sabores (Capresse)

Rendimiento: 12 empanadas

Ingredientes

- 200g de ricota
- 200g de queso muzarella
- Hojas de albahaca
- 1 tomate en concassé
- 2 tomates secos (optativo)
- 1 huevo
- Sal, pimienta, nuez moscada
- 2 cdas. de pan rallado
- 10 tapas de empanadas

Preparación

Mezclar la ricota pisada con la muzarella rallada, el tomate en concassé, los tomates secos picados (opcional), la albahaca picada, el pan rallado, el huevo y los condimentos. Acondicionar el relleno sobre las tapas de empandas.

Hornear durante 20 minutos aproximadamente hasta que doren de ambos lados.

Ensalada de 4 sabores

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 1/4 repollo blanco o colorada
- 2 zanahorias
- 1/2 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.

Tarta de la huerta (De Jimena Monteverde)

Rendimiento: 6-8 porciones

Ingredientes

- 1 masa de pascualina o receta para masa casera
- 2 rodajas de calabaza
- 2 zapallitos
- 1 zanahoria
- $\frac{1}{2}$ paquete de espinacas
- 1 cebolla
- 1 tomate en tiras (sin semillas)
- 4 cdas. de aceite
- 2 cdas. de queso blanco
- 2 huevos
- 2 claras
- $\frac{1}{2}$ taza de queso rallado
- Sal, pimienta

Preparación

Rallá el queso, las rodajas de calabaza, los zapallitos y la zanahoria. Cortá la espinaca y el tomate en tiras finitas. Aparte, en una sartén, poné el aceite y rehogá la cebolla cortada gruesa o finita, como más te guste. Una vez que la cebolla esté clarita, incorporá todas las verduras, cociná durante 5 minutos, condimentá y añadí los huevos y las claras junto con el queso blanco y el queso rallado. Volcá todo sobre la masa y llevá a horno moderado durante 30 minutos.

Ideíta: podés inspirarte y realizar la combinación de verduras que se te ocurra, inclusive podés incorporar verduras en lata o congeladas. ¿Qué te parecen estas?: choclo, arvejas, chauchas, brócolis, espárragos, berenjenas, tomates, papas, zapallitos, calabaza, zapallo...

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.

Cazuela de lentejas

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- ¾ taza de lentejas
- 2 tazas de zapallo en cubos
- 2 zanahorias
- 1 taza de arroz integral
- 1 cebolla
- 1 morrón
- 1 cda. de aceite
- 2 dientes de ajo
- 1 cdta. de pimentón
- 2 tazas de pulpa de tomate
- 1 taza de agua o caldo
- Adobo y laurel a gusto
- Sal, pimienta

Preparación

Picar y saltear la cebolla, el ajo y el morrón. Agregar el agua caliente o caldo, la pulpa de tomate, las zanahorias cortadas en cubos y las lentejas. Condimentar con orégano, laurel, sal y pimienta. Cocinar a fuego fuerte con recipiente tapado hasta que hierva, agregar el pimentón. Continuar la cocción durante 20 minutos. Agregar el arroz y el zapallo cortado en cubos. Continuar la cocción durante 8 minutos. Apagar el fuego, dejar reposar y servir.

Brochettes de pollo

Ingredientes

- 650g de pechuga de pollo
- 1 morrón rojo
- 1 morrón verde
- 2 limones
- Tomillo y romero
- 4 cdas. de aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

Lavar y limpiar los morrones. Después cortarlos en 4 cuartos y luego en taquitos de unos 4 cm. cortar las pechugas en dados del mismo tamaño y hacer lo mismo con uno de los limones. En un bol mezclar el jugo del otro limón, 4 cdas. de aceite, 2 cda. de romero picado, otra de tomillo picado, sal y pimienta. Cuando esté bien mezclado, introducir el pollo y los morrones dentro del bol y llevar a heladera durante 1 hora para que incorporen el sabor.

Preparar las brochettes combinando el pollo, los morrones y los trozos de limón en los palillos. Cuando el horno esté caliente, introducir los pinchos y hornear durante 20 minutos, dando vuelta a la mitad de la cocción.

Arroz con espinaca

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 1 cebolla
- 1 atado de espinaca
- 2 cdas. de aceite
- 2 tazas de caldo de verduras
- Sal, pimienta a gusto
- Queso rallado para espolvorear

Preparación

Calentar el aceite en una cacerola y rehogar la cebolla, luego agregar las hojas de espinaca sin tallo picadas. Mezclar hasta que se marchite.

Incorporar el arroz e ir mezclando hasta que absorba todo el líquido, agregar el caldo caliente de a poco. Tapar la cacerola y dejar cocinar a fuego lento hasta que el arroz esté a punto y haya absorbido todo el caldo.

Apagar el fuego, dejar unos minutos y servir espolvoreado con queso magro rallado.

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.

Sopa de zanahorias y papa

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 800g de papa
- 2 zanahorias
- 2 cdas. de aceite
- $\frac{1}{4}$ cebolla
- 1 puerro
- 1 rama de apio
- $\frac{1}{2}$ litro de agua
- 2 hojas de laurel
- Sal y pimienta
- Leche descremada (opcional)

Preparación

Lavar, pelar y cortar las papas y las zanahorias en trozos de aprox. 2 cm. lavar y cortar la cebolla, el puerro y el apio en trozos. En una olla saltear en aceite la cebolla, el puerro y el apio. Agregar las papas y las zanahorias y dejar cocinar unos 3 minutos. Añadir el agua, las hojas de laurel y dejar cocinar tapado a fuego medio por 20 minutos o hasta que las zanahorias estén blandas. Verter la sopa en una licuadora y no se te olvide antes sacar las hojas de laurel. Triturar hasta obtener una crema homogénea no muy espesa. Si es necesario, agregar un poco de leche para diluirla un poco y por último salpimentar a gusto.