

RECETAS MENÚ FAMILIA

Albondiguillas a la brochette de Jimena Monteverde

Ingredientes

- ½ kg de carne picada
- 1 cda. de cebolla rallada (con la parte finita del rallador y en crudo)
- 1 cda. de ajo y perejil picados
- 1 huevo
- 3 cdas. de pan rallado
- 1 ctda. de mostaza
- 2 cdtas de sal
- Palitos de brochette
- Para armar las bochette (a gusto): tomates cherry, daditos de jamón cocido, trocitos de cebolla o morrón, daditos de queso

Preparación

Colocar la carne picada en un bol, luego incorporar en el centro la cebolla rallada, la sal, el huevo y el ajo y perejil bien picados. Agregar la mostaza y mezclar. Luego añadir el pan rallado para que la pasta quede más consistente. Cuando esté lista, armar las albóndigas con la mano formando bolitas del tamaño deseado. Acomodarlas en una fuente y reservar.

Para armar las brochettes, intercalar las albóndigas con cada uno de los ingredientes que elegiste a gusto. Cada brochette debería tener unas 4 albóndigas. Hornear durante 20 minutos hasta que las albóndigas estén bien cocidas.

Ensalada de tomate y pepino en cubos

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- 2 tomates
- 1 pepino
- 2 cdas. de aceite
- Sal, pimienta

Preparación

Cortar los tomates y el pepino en cubos. Acondicionar en ensaladera y condimentar.

Ensalada de papas, chauchas y huevo

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 400g de papa
- 300g de chauchas
- 2 huevos
- 3 cdas. de aceite
- 1 cda. de vinagre
- Sal, pimienta

Preparación

Hervir las papas y las chauchas hasta que estén tiernas, retirar del fuego y colar. Cortar las papas en cubos y colocarlas junto con las chauchas en un

bol. Hervir los huevos, una vez cocidos pelarlos y cortarlos en gajos. Agregarlos al bol con las papas y chauchas. Mezclar el aceite, vinagre, sal y pimienta y agregar a la ensalada. Mezclar y servir.

Pescado al horno con puerros y crema light

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 4 lomos de merluza
- 3 puerros
- 1 cebolla chica
- 1 diente de ajo
- 250cc. de crema de leche light
- 1 vasito de vino blanco
- Perejil picado
- 2 cdas. de aceite
- Sal, pimienta

Preparación

Rehogar en una cazuela con aceite el puerro (la parte blanca), la cebolla y el ajo, todo bien picado, con un poco de sal, unos 8-10 minutos a fuego lento. Añadir el vino, dejar que se evapore el alcohol, añadir la crema de leche, algo más de sal y cocinar otros 10 minutos. Triturar la salsa con un mixer, añadir el perejil y pasar a un bol. Sazonar el pescado y llevar a horno en asadera previamente aceitada y esparcir la salsa sobre el pescado. Hornear durante 25 minutos.

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 desee. Llevar en una cacerola a fuego medio hasta que hierva. Retirar del fuego y servir.

Budín de berenjenas y tomate

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes

- 1 kg de berenjenas
- 2 tomates
- 1 huevo
- 2 claras
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla grande picada
- 3 cdas. de queso magro rallado
- ½ taza de leche descremada
- 4 cdas. de aceite
- Orégano, sal, pimienta y nuez moscada a gusto

Preparación

Acondicionar las berenjenas en una asadera, llevar a horno moderado hasta que estén blandas, dejarlas entibiar, cortarlas por la mitad o a lo largo y retirar toda la pulpa, picarla. En una sartén, rehogar en 1 cda. de aceite la cebolla y el ajo entero, cuando esté bien tierno reducirlo a puré, agregar la pulpa, los tomates cortados en cubitos (sin cáscara ni semillas) y los condimentos, mezclar y retirar del fuego. En un bol mezclar el huevo, las claras, el queso y la leche, agregarlo a la mezcla anterior y unir todo. Finalmente colocarlo en una fuente aceitada y llevarlo a horno moderado hasta que esté firme. Servir frío o caliente.

Pechuguitas mi cuñada de Jimena Monteverde

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 4 supremas de pollo

- 150g de jamón
- 8 rodajas de pan lactal
- 1 cda. de perejil picado
- 1 cda. de orégano
- 1 taza de queso rallado
- 250cc de crema de leche light
- Jugo de 2 limones
- 3 cdas. de aceite
- Sal, pimienta

Preparación

Si las supremas son grandes, dividir las en dos. En una fuente para horno aceitada no muy grande, disponer las supremas bien pegaditas y con unas gotitas de aceite por encima.

En una procesadora o mixer colocar el jamón, las rodajas de pan lactal sin corteza, el perejil picado, orégano, sal, pimienta, y por último el queso rallado. Añadir un chorrito de aceite y procesar hasta que se forme una pasta. Distribuir la preparación sobre cada uno de los trozos de pollo y alisar para que quede parejo. Cocinar a horno fuerte precalentado por unos 20 minutos aproximadamente. Cuando la corteza esté doradita y crocante, volcar la crema mezclada con el jugo de limón y condimentada con un toque de sal y pimienta. Intentar no mojar la superficie para que no quede húmedo. Hornear 10-15 minutos más hasta que se forme una salsa.

Sopa crema 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

Colocar 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.

Pascualina

Rendimiento: 8 porciones

Ingredientes

- 1 masa para pascualina horno baja 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.

Zapallitos rellenos y gratinados

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.

Sopa de remolacha de Juliana López May

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- ½ kg de remolachas
- ½ kg de cebolla colorada
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de aceto o vinagre de vino
- 200g de azúcar
- Sal
- Pimienta recién molida
- Papel aluminio

Preparación

Lavar las remolachas y cortarlas en cuartos. Pelar las cebollas y cortarlas igual. Pelar los dientes de ajo. Colocar todos los ingredientes, más aceto y azúcar en una fuente profunda, tapar con papel aluminio y cocinar en horno medio hasta que las remolachas estén tiernas (unos 35 minutos).

Volcar la preparación en una licuadora y procesar hasta conseguir una crema homogénea. Rectificar la sazón y reservar hasta el momento de servir.

Se puede consumir fría o caliente, pero que no le falte el queso crema con hierbas!

Pescado con limón, queso y azafrán

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 4 bifes de merluza
- El jugo de 2 limones
- 1 cebolla mediana picada
- 1 lata de azafrán
- 4 cdas. de aceite
- 250cc de crema de leche light
- 200cc de vino blanco
- 200g de muzarella rallada
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

Acondicionar los bifes de merluza en asadera previamente aceitada y rociarlos con el jugo de limón. Reservar.

En una sartén colocar el aceite, añadir la cebolla y cuando está transparente agregar el vino y el azafrán y salpimentar. Cocinar unos 10 minutos y agregar la crema condimentada con sal y pimienta. Cocinar a fuego bajo tapado 5 minutos más. Una vez lista, rociar los bifes de pescado con la salsa y espolvorear con la muzarella rallada. Llevar a horno durante 30 minutos aproximadamente.

Calabaza y papas al horno con romero

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- ½ kg de papas
- 1 kg de calabaza
- 2 dientes de ajo
- Ramitas de romero

- 2 cdas. de aceite
- Sal, pimienta

Preparación

Precalentar el horno. Cortar la calabaza y las papas sin cáscara en rodajas. Aceitar la asadera y colocarlos dándolos vuelta sobre el aceite para que se embeban. Agregar el romero, sal, pimienta, el ajo picado y mezclar bien. Llevar a horno por lo menos 1 hora, ya que la cocción dependerá del tamaño de las papas, mezclando de tanto en tanto.

Calzones en un toque de Jimena Monteverde

Ingredientes

Masa

- 600g de harina leudante
- 3 cdtas. de sal
- 1 cda. de pimienta blanca molida
- 1 ½ tazas de agua tibia
- 1 pocillo de aceite
- Harina extra

Relleno

- 500-600g de muzarella o queso fresco
- 2 tomates
- Hojitas de albahaca
- Rúcula fresca

Opcional:

- 100g de aceitunas
- 10g de jamón cocido
- ½ taza de queso rallado

Preparación

En un recipiente, integrá la harina con la sal, hacé un huequito en el centro y volcá el aceite y el agua tibia. Mezclá todo bien hasta obtener la masa y luego dividila en 2 bollos grandes o 3 medianos. Otra opción es hacer varios bollitos con distintos rellenos. Esparcí abundante harina en la mesada y estirá cada bollo de masa con un palote. Para rellenarlos, disponé los ingredientes en el centro de cada uno. En algunos pondrás muzzarella, tomate en daditos, albahaca fresca y aceitunas, y en otros, daditos de jamón y queso, por ejemplo. Vos elegís el relleno a gusto. Luego, doblá la masa como si fuera una empanada gigante, pegá bien los bordes y pincelá con un poquito de aceite. Si querés darle un toque especial, espolvoréalos con queso rallado. Acomodá los calzones en una asadera apenas aceitada y llevá a horno precalentado durante 35 minutos.

Consejito: jugate con los rellenos, armá cada calzone con uno diferente.