



## RECETAS MENÚ FAMILIA

### Pasta primavera

Rendimiento: 4 porciones

#### Ingredientes

- $\frac{3}{4}$  paquete de pasta seca
- 3 tazas de chauchas
- 3 tazas de brócoli
- 2 zanahorias
- 1 morrón rojo
- $\frac{1}{2}$  morrón amarillo
- 2 cdas. de aceite
- Sal, pimienta

#### Preparación

Separar el brócoli en ramitos chicos, despuntar las chauchas, cortar las zanahorias en cubos y cocinar todas las verduras en olla destapada. Cocinar la pasta. Picar los morrones y saltear. Mezclar los vegetales con la pasta cocida. Condimentar con aceite, sal y pimienta. Servir caliente o frío.

### Hamburguesas de pollo

#### Ingredientes

- 2 supremas de pollo
- 1 huevo
- 1 cda. de mostaza
- $\frac{1}{2}$  cebolla rallada
- 1 cda. de orégano
- 3 cdas. de pan rallado
- Sal, pimienta

#### Preparación

Procesá las supremas junto con el huevo y la mostaza. Pasá la mezcla a un bol y añadí la cebolla rallada, el orégano, el pan rallado y condimentá con sal y pimienta. Con una espátula de goma o con tus manos integrá bien hasta amalgamar todos los sabores.

Armá las hamburguesas usando un aro o con las manos. Cocinalas de los dos lados a fuego fuerte en una plancha o en una asadera apenas aceitada. Acompañá las hamburguesas súper sanas con una rica ensalada de hojas verdes. A los chicos les fascinan servidas con pan y kétchup, tomá nota!

**Fuente: “La cocina no muerde” Jimena Monteverde**

### **Ensalada de zanahoria rallada, choclo y huevo**

#### **Ingredientes**

- 2 zanahorias
- 4 cdas. de choclo desgranado
- 1 huevo
- 2 cdas. de aceite
- Sal, pimienta

#### **Preparación**

Rallar las zanahorias, acondicionar en ensaladera. Añadir el choclo desgranado y el huevo cocido cortado en cuartos. Condimentar con aceite, sal y pimienta y mezclar.

### **Pescado con tomates, aceitunas y condimentos**

**Rendimiento: 4 porciones**

#### **Ingredientes**

- 4 filetes de pescado
- 2 tomates maduros
- 100g de aceitunas
- Orégano, tomillo
- Sal, pimienta
- 2 cdas. de aceite

#### **Preparación**

Limpiar los filetes de pescado y acondicionar en asadera previamente aceitada. Condimentarlos con sal, pimienta. Cortar los tomates en rodajas y disponerlos encima de los filetes. Cortar las aceitunas en mitades y colocar sobre los tomates, espolvorear por encima con orégano y añadir el tomillo. Llevar a horno durante 30 minutos aprox.

## **Ensalada de hojas verdes**

### **Ingredientes**

- Hojas de lechuga crespa
- Hojas de rúcula
- Hojas de albahaca
- Vinagreta: aceite de oliva, vinagre, jugo de limón, sal

### **Preparación**

Lavar las hojas de lechuga, rúcula y albahaca. Disponerlas en un bol y aderezar con la vinagreta.

## **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.

## **Pastel de carne**

**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.

## Crepes de pollo

**Rendimiento: 4 porciones**

## Ingredientes

- 8 fijoas
- 2 pechugas de pollo deshuesadas
- 100g de champiñones
- 1 cebolla picada
- 1 morrón picado
- 1 diente de ajo picado
- 2 cdas. de aceite
- Sal, pimienta a gusto
- Salsa blanca liviana
- Queso rallado

## Preparación

Cocinar en una sartén con 1 cda. de aceite el morrón, la cebolla y el ajo picados. Una vez que la cebolla esté un poco transparente, añadir las pechugas cortadas en tiritas finas y los champiñones cortados en mitades. Cocinar hasta que las pechugas estén bien doraditas. Salpimentar a gusto.

Retirar del fuego y rellenar las crepes con el relleno. Al momento de servir esparcir la salsa blanca por encima de las crepes, y espolvorear con queso rallado.

## **Ensalada de pepino, zanahoria y repollo blanco**

### **Ingredientes**

- 1 pepino
- 2 zanahorias
- ¼ repollo blanco
- 2 cdas. de perejil picado
- 2 cdas. de aceite
- Sal, pimienta
- Vinagre, jugo de limón a gusto

### **Preparación**

Cortar el pepino en rodajas, el repollo en tiras y rallar las zanahorias. Acondicionar todos los vegetales en ensaladera, condimentar con aceite, sal, pimienta, vinagre o jugo de limón a gusto y mezclar. Al momento de servir espolvorear con perejil picado.

## **Tarta de tomate, albahaca y queso**

**Rendimiento: 8 porciones**

### **Ingredientes**

- 1 tapa para pascualina (horno y baja en grasas o receta de masa casera)
- 200g de muzarella
- 200g de queso magro
- 2 tomates
- Hojas de albahaca
- 1 diente de ajo
- 2 huevos
- 1 cdt. de aceite
- Sal, pimienta

### **Preparación**

Cortar los tomates en cubos pequeños, y la muzarella y el queso magro en cubos grandes. Acondicionar la masa para tarta en una asadera previamente aceitada y colocar encima los cubos de muzarella y queso magro, y luego los cubitos de tomate. Aparte batir los huevos con el aceite, las hojas de albahaca

picadas y el ajo picado, salpimentar y mezclar. Verter la mezcla sobre los quesos y el tomate. Cubrir con la tapa de masa restante, sellando bien los bordes. Pinchar la superficie con un tenedor y llevar a horno hasta que dore.

## **Ensalada de 4 sabores**

**Rendimiento: 4 porciones**

### **Ingredientes**

- ¼ repollo blanco o colorado
- 2 zanahorias
- ½ cebolla
- 1 tomate
- 2 cdas. de perejil
- 2 cdas. de aceite
- Sal, vinagre

### **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 a gusto.

## **Verduras al horno**

**Rendimiento: 4 porciones**

### **Ingredientes**

- 2 calabacines
- 2 tomates maduros
- 2 papas
- 2 cebollas
- 4 cdas. de aceite
- 2 cdas. de vinagre
- 2 ramitas de perejil
- Sal, pimienta

### **Preparación**

Cortar los tomates, los calabacines y las papas en rodajas gruesas. Cortar las cebollas en aros. Untar las verduras con aceite y colocarlas en una fuente de horno. Llevar a horno, previamente calentado a 225° y asar durante 30 minutos. Preparar una vinagreta con aceite, vinagre, sal y perejil picado. Verter esta vinagreta sobre las verduras asadas.

## **Budín de zanahorias**

**Rendimiento: 4 porciones**

### **Ingredientes**

- 5 zanahorias
- 1 huevo
- 2 claras de huevo
- 3 cdas. de queso rallado
- Sal y pimienta a gusto

### **Preparación**

Colocar las zanahorias en un bol, cubrirlas con papel film, pincharlo con un tenedor y cocinar durante 8 minutos en microondas en potencia máxima. Procesar las zanahorias hasta obtener un puré. Agregar el huevo, las claras y el queso. Salpimentar. Mezclar hasta obtener una mezcla homogénea. Verter en budinera previamente aceitada. Cocinar en horno moderado a baño maría por 30 minutos hasta que esté firme.

## **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.

## **Ensalada de arroz y pollo**

**Rendimiento: 4 porciones**

## Ingredientes

- 1 suprema de pollo
- 1 taza de arroz
- 2 tomates
- 50g de maíz
- ½ morrón rojo
- ½ morrón verde
- ½ cebolla
- 50g de aceitunas
- 2 huevos
- 2 cdas. de mayonesa light
- 2 cdas. de aceite
- Sal, pimienta

## Preparación

Cocinar la suprema de pollo en plancha caliente previamente aceitada. Cortar en cubos y colocar en una fuente. Cortar los morrones y la cebolla en juliana y los tomates en cubos y agregar a la fuente. Cortar las aceitunas en mitades y los huevos cocidos en cuartos y agregar a la fuente, luego agregar el arroz. Mezclar todos los ingredientes, agregar la mayonesa y el aceite, salpimentar y mezclar nuevamente. Servir frío sobre hojas de lechuga.

## Calzones en un toque de Jimena Monteverde

### Ingredientes

#### Masa

- 600g de harina leudante
- 3 cdtas. de sal
- 1 cdt. 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 entro 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, espolovoréalos 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.**