



## Recetas del menú familiar

### Pascualina

Rendimiento: 8 porciones

Ingredientes:

- 1 masa para pascualina horno bajo en grasas o receta de masa casera
- Hojas de 1 atado de remolacha
- 1 cebolla
- 3 cdas. de avena
- 3 huevos
- 1 morrón rojo
- 1 cdtá. de sal
- Nuez moscada, perejil y orégano a gusto

Preparación:

Cortar en tiras finas las hojas y tallos de remolacha. Picar la cebolla, el morrón y el perejil. En un recipiente colocar las hojas crudas, 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.

### Ensalada de lechuga y cebolla

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes:

- Hojas de lechuga
- 1 cebolla
- 2 cdas. de aceite
- Sal, vinagre

Preparación:

Cortar las hojas de lechuga en tiras finas y la cebolla en juliana. Acondicionar en una ensaladera y condimentar con aceite, sal y vinagre a gusto.

## Milanesas de ricota

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.

## Ensalada de tomate y zanahoria rallada

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 tomates
- 1 zanahoria
- 1 cdt. de perejil fresco picado
- Sal
- 2 cdtas. de aceite

Preparación:

Cortar los tomates en cuartos y rallar la zanahoria. Acondicionarlos en una ensaladera, sazonar y condimentar con aceite y el perejil picado. Mezclar y servir.

## **Vermichelli con verduras**

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$  paquete de vermicelli
- 1 berenjena
- 2 zapallitos medianos
- 1 zanahoria mediana
- 1 cebolla
- 1 morrón
- 2 dientes de ajo
- 1 cda. de aceite
- 1 cdta. de sal
- Pimentón a gusto

Preparación:

Picar y saltear el ajo, la cebolla y el morrón. Agregar la zanahoria rallada, los zapallitos y berenjenas cortados en cubos. Condimentar con sal y pimentón. Cocinar hasta que los vegetales estén tiernos. Agregar los vermicelli cocidos a las verduras, mezclar y servir caliente.

## **Pescado a la portuguesa**

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

- 4 lomos de pescado
- 4 papas
- 1 cebolla
- 1 morrón
- 1 tomate
- 1 cda. de aceite
- 1 cdta. de sal
- Orégano a gusto

Preparación:

Cortar las papas en rodajas y cocinar hasta que estén tiernas. Disponer la mitad de las rodajas de papa en una asadera aceitada. Sobre la capa de papas, colocar dos lomos de pescado, la cebolla y el morrón cortados en tiras finas. Condimentar con sal y orégano. Colocar otra capa de papas, pescado, cebolla, morrón y condimentar. Cortar el tomate

en rodajas finas y disponerlo por encima de la preparación. Cocinar en horno moderado durante 30 minutos.

## Pastel de carne con boniato

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

- 2 tazas de carne picada
- 3 o 4 boniatos medianos
- 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 boniato cortado 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 boniato cubriendo todo el fondo, agregar la mezcla de carne y por último el puré restante. Cocinar en horno moderado hasta dorar la superficie.

## Ensalada verde

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes:

- Hojas de rúcula
- Hojas albahaca
- 1 pepino
- Vinagreta: aceite de oliva, vinagre, jugo de limón y sal

## Preparación:

Lavar las hojas de rúcula y albahaca y cortar el pepino en cubitos. Disponerlas en un bol y aderezar con la vinagreta.

## Budín de chauchas

Rendimiento: 4 porciones

### Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$  kg de chauchas
- 1 taza de migas de pan
- 4 cdas. de leche
- 1 cebolla
- 1 morrón
- 2 huevos
- 2 cdas. de aceite
- 1 cdta. de sal
- Pimienta a gusto

### Preparación:

Remojar el pan con la leche. Lavar las chauchas, despuntar y quitar los hilos o hebras. Cocinar en agua hirviendo con olla tapada hasta que estén tiernas. Cortar en trozos pequeños. Picar y saltear la cebolla y el morrón. Agregar las chauchas. Retirar del fuego, agregar la migas de pan exprimida y los huevos batidos. Condimentar. Colocar en una fuente para horno aceitada y hornear a temperatura moderada durante 45 minutos. Servir caliente.

## Supremas rellenas con salsa de albahaca

Rendimiento: 4 porciones

### Ingredientes:

- 1 brócoli
- 4 supremas
- $\frac{1}{4}$  taza de almendras fileteadas
- Pizca de pimienta negra molida
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 atado de albahaca
- $\frac{1}{2}$  taza de caldo de verduras
- $\frac{1}{2}$  taza de leche descremada
- 1 cda. de harina

- 1 cda. de aceite
- 1 cdta. de sal

Preparación:

Colocar las flores de brócoli en una bolsa de polietileno y cocinar al microondas al 100% durante 3 minutos. Hacer un tajo a modo de bolsillo a las supremas. Colocar dentro las flores de brócoli, almendras, pimienta y aceite de oliva. Cocinar al microondas, tapado con film adherente, al 70% durante 4 minutos de cada lado.

Licuar y cocinar a fuego suave hasta que espese: la albahaca, caldo de verduras, leche, harina, aceite y sal. Salsear las supremas y calentar antes de servir.

## **Ensalada de brócoli y zanahoria**

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

- 1 planta chica de brócoli
- 2 zanahorias
- 2 cdas. de aceite
- ½ cdta. de sal

Preparación:

Separar el brócoli en ramitos chicos y cortar las zanahorias en cubos. Cocinar en olla destapada. Aderezar con el aceite. Servir frío o caliente.

## **Omelette**

Ingredientes:

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

Preparación:

Saltear la espinaca en 1 cdt. 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.

## **Ensalada de rúcula y semillas**

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes:

- Hojas de rúcula
- 1 cda. de semillas de sésamo
- 1 cda. de semillas de girasol
- 2 cdtas. de aceite

Preparación:

Acondicionar en un bol las hojas de rúcula cortadas rústicas, las semillas y el aceite. Mezclar y servir.

## **Zapallitos rellenos de carne**

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.

## **Ensalada de remolacha**

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes:

- 3 remolachas hervidas
- 2 cdtas. de aceite
- Sal, pimienta
- Perejil picado

Preparación:

Cortar las remolachas en cubos, acondicionar en ensaladera y condimentar con sal, pimienta y aceite. Al momento de servir espolvorear con el perejil picado.

## **Ravioles de ricota o verdura con salsa rosa**

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

- 100 ravioles de ricota o verdura
- 1 taza de pulpa de tomate
- 1 taza de crema de leche light
- Sal, pimienta, nuez moscada a gusto

Preparación:

Colocar en una cacerola la pulpa de tomate y la crema de leche. Llevar a fuego y cocinar durante 5 minutos. Revolver teniendo cuidado de que no se queme. Agregar la sal, pimienta y nuez moscada a gusto. Cocinar 1 o 2 minutos más. Tip: si querés una salsa más espesa, añadí una cda. de almidón de maíz disuelta en agua.