



## Recetas del menú familiar

### Morrones rellenos

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

- 4 morrones
- 4 cdas. de queso blanco descremado
- 3 zanahorias
- 1 cda. de mostaza
- 1 cebolla de verdeo
- 2 cdas. de aceite
- 2 cdas. de queso rallado

Preparación:

Abrir 4 morrones y cocinarlos al horno. Rellenarlos con el queso blanco, las zanahorias ralladas, la mostaza y la cebolla de verdeo rallada, la mostaza y la cebolla de verdeo rallada. Rociarlos con el aceite y el queso rallado. Llevar a horno nuevamente.

### Ensalada de lechuga y rúcula

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes:

- Hojas de lechuga
- Hojas de rúcula
- 2 cdtas. de aceite
- 1 cda. de perejil picado

Preparación:

Cortar las hojas de lechuga y rúcula de forma rústica. Mezclar y condimentar con aceite y espolvorear con perejil picado.

### Calabaza y papas al horno

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.

### **Brochette de carne, morrón y cebolla**

Rendimiento: 6 pinchos

Ingredientes:

- 1 morrón rojo en cubos
- ½ morrón verde en cubos
- 1 cebolla grande en trozos
- 400g de cuadril en cubos
- 2 cdas. de aceite
- 1 diente de ajo
- Tomillo
- Sal, pimienta
- Pinchos para brochette

Preparación:

Armar los pinchos alternando con la carne, los morrones y la cebolla. Aparte mezclar el aceite con el diente de ajo picado, tomillo, sal y pimienta, y pincelar los pinchos con esta mezcla. Disponer los pinchos en una asadera y llevar a horno hasta que doren.

### **Ensalada capresse**

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes:

- 4 tomates
- 1 trozo de 100g de muzarella

- 1 trozo de 300g de queso magro
- Hojas de albahaca
- 3 cdas. de aceite
- Sal, pimienta
- 2 cdtas. de perejil picado

#### Preparación

Cortar los tomates en cuartos y la mzzarella y el queso magro en cubitos. Acondicionar en ensaladera y añadir las hojas de albahaca. Condimentar con sal, pimienta y aceite y mezclar. Al momento de servir, espolvorear con perejil picado.

## Budín de zapallo

Rendimiento: 4 porciones

#### Ingredientes:

- 4 tazas de repollitos de bruselas
- 4 tazas de puré de zapallo
- 4 rebanadas de queso mzzarella
- 4 cdas. de yogur descremado natural
- 1 cda. de perejil picado
- 1 cda. de sal
- Pimienta

#### Preparación:

Colocar en una fuente los repollitos de bruselas cocidos y taparlos con 4 tazas de puré de zapallo. Condimentar con el yogur descremado, el perejil picado, la sal y la pimienta. Poner 15 minutos en horno bien caliente. Cubrir con las rebanadas de queso mzzarella.

## Tarta de berenjena y queso

#### Ingredientes:

- 1 kg de berenjenas
- 1 cda. de aceite
- 1 cebolla
- 4 tomates
- Sal, pimienta, orégano
- 300g de queso magro

#### Preparación:

Cortar las berenjenas en rodajas y dejarlas en agua y sal durante  $\frac{1}{2}$  hora. luego escurrirlas, secarlas y saltearlas con aceite.

Preparar aparte una salsa con aceite, la cebolla cortada en rodajas finas, los tomates pelados y picados, sal, pimienta y orégano. En una tartera aceitada ir colocando una capa de berenjenas, salsa de tomate y fetas de queso magro. Hacer varias capas hasta que se acaben las berenjenas. Espolvorear con queso rallado y un chorrito de aceite, llevar a horno caliente hasta dorar.

## Lasaña de verduras

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

- 8 láminas de masa para lasaña o fijoas
- 2 tazas de salsa de tomate
- 200g de muzarella rallada
- 250g de champiñones
- 350g de berenjenas
- 200g de espinacas
- 2 cdas. de aceite
- Sal y pimienta

Preparación:

Saltear las espinacas salpimentadas durante 2 minutos hasta que estén tiernas. Retirar del fuego. Colocar la espinaca en un bol, retirar el exceso de líquido y reservar. Saltear las calabazas y las berenjenas cortadas en cubos pequeños en 1 cda. de aceite, cocinar de 3 a 5 minutos hasta que estén suaves. Sacar del fuego y reservar.

Cubrir con láminas de lasaña una fuente para horno previamente aceitada. Agregar  $\frac{3}{4}$  taza de la salsa de tomate caliente. Luego añadir la mezcla de calabaza y berenjena, y por encima muzarella rallada. Repetir el mismo procedimiento pero agregando una capa de espinaca y después de champiñones. Agregar salsa de tomates al finalizar y espolvorear con queso rallado. Hornear durante 30-35 minutos.

## Ensalada de 4 sabores

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

- $\frac{1}{4}$  repollo blanco o colorada
- 2 zanahorias
- $\frac{1}{2}$  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.

## 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.

## Ensalada de verdes y semillas

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes:

- Hojas de rúcula
- Hojas de albahaca
- 1 pepino
- 1 cda. de semillas de girasol
- 1 cda. de semillas de sésamo
- Sal, pimienta
- 2 cdas. de aceite

Preparación:

Disponer las hojas de rúcula y albahaca en una ensaladera. Añadir el pepino cortado en rodajas bien finas y las semillas de girasol y sésamo. Salpimentar y condimentar con aceite. Mezclar y servir.

## Ravioles en salsa de camarones

Ingredientes:

- 200 ravioles de ricota
- Hojas de laurel
- 2 cdas. de aceite
- 1 ajo picado
- ½ kg de camarones
- Sal, pimienta
- ½ litro de crema de leche light
- 100g de queso magro rallado

Preparación:

Hervir los ravioles en abundante agua con sal y hojas de laurel. Colarlos.

Salsa de camarones: en una cacerola colocar 2 cdas. de aceite y agregar el ajo picado evitando que se queme. Inmediatamente agregar los camarones, salpimentar y saltear por 2 minutos. Agregar la crema de leche y dejar calentar por 10 minutos sin dejar hervir. Agregar de a poco y revolviendo el queso magro rallado, permitiendo que derrita y se incorpore a la salsa. Colocar para servir en una fuente los ravioles, agregar la salsa y espolvorear con perejil picado.

## Zanahorias glaseadas

Ingredientes:

- 6 zanahorias
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla colorada
- Hojas de salvia
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Preparación:

Cortar las zanahorias en cuartos o a lo largo. Disponer en una fuente para horno. Condimentar con aceite, sal, pimienta y hojas de salvia. Agregar la cebolla cortada y los ajos enteros. Cubrir con papel de aluminio y cocinar en horno fuerte durante 1 hora. Retirar el papel de aluminio y cocinar 15 minutos más.