



## Recetas del menú familiar:

### Milanesas de ricota

Ingredientes:

- 350g de ricota
- 4 huevos
- 2 tazas de harina
- 1 taza de pan rallado
- 150g 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, el jamón picado, perejil y condimentos a gusto. Mezclar hasta obtener una pasta 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.

## **Verduras asadas**

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.

## **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.

## Hamburguesas de carne y verduras

Rendimiento: 6 porciones

### Ingredientes:

- 500g de carne picada
- 1 zanahoria rallada
- 1 zucchini rallado
- 1 cda. de pulpa de tomate
- 2 cdtas. de sal
- 2 cdtas. de orégano

Mezclar todos los ingredientes en un bol. Formar las hamburguesas. Colocar sobre plancha caliente previamente aceitada. Cuando estén doradas y cocidas hasta la mitad, dar vuelta y cocinar hasta que estén totalmente cocidas.

Servir sobre rodajas de pan multicereal previamente untado con mayonesa, hummus o guacamole. Agregar rodajas de tomate y lechuga. Tapar con otra rodaja de pan.

## **Ratatouille mediterráneo**

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

- 250g de calabacines
- 250g de berenjenas
- 300g de cebollas
- 2 morrones verdes
- 800g de tomates
- 3 dientes de ajo
- Tomillo
- 1 cda. de aceite de girasol
- Laurel
- 1 cdta. de sal y pimienta

Preparación:

Pelar los calabacines a lo largo dejando tiras sin pelar para que se vea verde y blanco; cortarlo a lo largo en 2 y después en rodajas delgadas; hacer exactamente lo mismo con las berenjenas. Pelar los tomates y cortarlos en 16 piezas; cortar las cebollas en cuadraditos. Rehogar las cebollas, los ajos y los morrones. Agregar las otras verduras. Sazonar con sal y pimienta. Echarlo todo en una olla de barro agregándole el tomillo y el laurel; ponerlo al horno suave durante 40 minutos.

## **Torta de espinaca**

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 atados de espinaca
- 2 huevos
- 2 cdas. de queso magro rallado

- 5 cdas. de queso blanco descremado
- ½ cdtá. de sal
- Pimienta

Preparación:

Calentar el horno a 200°. Cocinar los atados de espinaca. Batir los huevos y agregar el queso magro rallado, el queso blanco descremado, la sal y pimienta. Combinar con las espinacas picadas. Poner en molde untado con aceite y hornearlo 45 minutos.

## **Ensalada de tomate y zanahoria rallada**

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 tomates
- 1 zanahoria
- 1 cdtá. 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.

## **Budín de pollo**

Ingredientes:

- 1 cebolla
- 1 pechuga de pollo
- 1 manzana

- 1 zanahoria
- 1 taza de arroz cocido
- 3 huevos
- Sal, pimienta
- Leche c/suf

Preparación:

Saltear la cebolla cortada finita con la pechuga de pollo cortada en cubitos. Cuando el pollo esté casi cocido, agregar la manzana cortada en cubos y la zanahoria rallada, el arroz, huevos, sal, pimienta y leche para ajustar consistencia. Colocar en budinera y llevar a horno suave entre 15 y 20 minutos.

## **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.

## **Berenjenas napolitanas**

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.

## Tarta de puerros

Ingredientes:

- 50g de manteca
- 2 tazas de harina
- 2 cdas. de queso rallado
- 3 tomates
- 300g de muzarella rallada
- 5 puerros
- 1 taza de leche descremada
- 2 huevos
- Sal, pimienta, nuez moscada

Preparación:

Desmigajar la manteca en la harina. agregar el queso rallado y agua suficiente para formar una masa tierna. Reposar en heladera 5 minutos. Forrar una tartera con la masa y disponer los tomates cortados en rodajas

pasados por harina, la muzarella rallada, y los puerros previamente salteados. En un bol mezclar la leche con los huevos, sal, pimienta y nuez moscada. Verter sobre los puerros y cubrir con queso rallado grueso. Hornear hasta que esté dorado.

## **Ensalada multicolor**

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

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

## **Croquetas de chauchas**

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$  kg de chauchas cocidas picadas
- 2 cdas. de pan rallado
- 1 cebolla picada salteada
- 3 cdas. de queso rallado
- 3 cdas. de perejil picado
- 2 yemas
- $\frac{1}{2}$  taza de harina

Preparación:

Hacer una pasta mezclando todos los ingredientes. Formar medallones pequeños y hornear 15 minutos de cada lado.

## **Carne con champiñones**

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes:

- 1kg de pulpa magra
- 3 cdas. de aceite
- 1 cebolla chica
- 1 ½ cda. de harina
- 4 granos de pimienta
- 2 cdtas. de sal
- Hojas de laurel
- ½ cdt. de tomillo u orégano
- ½ taza de vino tinto
- ¾ taza de agua
- ½ kg de champiñones frescos

Preparación:

Rehogar la cebolla en el aceite. Agregar la carne cortada en cubos y espolvorearla con la harina. Agregar sal, pimienta, laurel, tomillo y el vino mezclado con el agua. Tapar y dejar cocer durante 1 hora a fuego lento, revolviendo de cuando en cuando para que no se pegue. Si estuviese muy seco, agregarle caldo desgrasado. Después de la hora agregar los champiñones y dejar cocer durante media hora más, siempre a fuego lento y tapado.

## **Calabaza al horno**

Ingredientes:

- ½ calabaza
- 2 cdas. de aceite
- Romero, tomillo
- Sal, pimienta

Preparación:

Cortar la calabaza en rodajas, salpimentar, y disponerlas en asadera previamente aceitada. Añadir el romero y tomillo sobre las rodajas y llevar a horno durante 25-30 minutos.