

comer & disfrutar

Recetas del menú familiar:

Salpicón agridulce

Ingredientes:

- 1 taza de orejones de ciruelas negras
- 2 tazas de blanco de apio picado
- 3 tomates picados en cubitos
- 2 tazas de pechuga de pollo cocida picada en cubitos
- 4 cdas. de mayonesa light
- 1 cda. de leche descremada
- 1 cda. de jugo de limón
- Pimienta negra molida a gusto

Preparación:

Hervir ligeramente los orejones. Enfriar, escurrir y picar. Mezclar luego con el apio, tomates, pollo. Mezclar aparte la mayonesa con la leche, jugo de limón y pimienta. Condimentar con el aderezo y servir sobre colchón de lechuga.

Pasta con salsa de hongos

Ingredientes:

- 4 tazas de pasta seca
- 30g de hongos secos
- 200g de champiñones
- 2 dientes de ajo
- 1 cda. de aceite de oliva
- 3 tomates perita sin semillas picados
- 1 cda. de perejil picado
- Sal, pimienta

Preparación:

Cocinar la pasta. Remojar por 20 minutos y luego cortar los hongos en 1 taza de agua tibia. Luego colarlos, filtrar el agua con un papel y reservar el líquido. Cortar los champiñones y el ajo en láminas. Saltear el ajo en el aceite de oliva. Agregar los champiñones, los hongos rehidratados y el agua del remojo al salteado. Cortar y agregar los tomates, perejil, sal y pimienta. Volcar la pasta en el sartén y cocinar por unos minutos. Servir caliente.

Pulpa con guarnición

Ingredientes:

- 800g de nalga o bola de lomo
- 6 hojas de acelga
- 1 zanahoria
- 1 huevo
- 1 cebolla
- 2 rodajas de pan sin grasa
- 1/2 taza de leche descremada
- 1 cda. De mostaza
- 1 morrón rojo
- Sal, pimienta
- Rocío vegetal

Preparación:

Hacer un corte de 10cm aproximado en el centro de la carne. Blanquear las hojas de acelga y picarlas en juliana fina ya agregar la zanahoria rallada. Picar la cebolla y el morrón y rehogarlos en rocío vegetal. Quitar la corteza del pan. Remojarlo con la leche y luego pisarlo con un tenedor hasta hacer una pasta. Incorporar el huevo. Agregar la acelga y la zanahoria rallada, el morrón y la cebolla y rellenar la cima. Cerrar los extremos con mondadientes y salpimentar la carne untándola con mostaza. Llevar a horno medio por 40 minutos sobre placa humedecida previamente con aceite o rocío vegetal. Una vez cocida, airear un poco, cortarla en rodajas y servir acompañada por vegetales blanqueados (zapallitos, brócoli, chauchas) a elección.

Tortilla a la española

Ingredientes:

- 400cc de leche descremada
- 30g de manteca
- 125g de puré instantáneo
- 1/2 cebolla
- 1 cubito de caldo de verduras
- 100g de jamón
- 1 cda. de perejil picado
- 5 huevos

Preparación:

Calentar la leche con la manteca, retirar cuando rompa el hervor, agregar el puré instantáneo. Aparte, rehogar la cebolla procesada junto con el cubito de caldo de verduras disuelto con 1 pocillo de agua. Agregar el jamón, revolver y retirar. Unir al puré preparado e incorporar el perejil picado y los huevos ligeramente batidos. Mezclar. Controlar el condimento. Calentar 2 cdas. de aceite en una sartén y volcar la mezcla. Emparejar y cocinar a fuego moderado hasta dorar desprendiendo los bordes con una espátula a medida que cuaje. Dar vuelta cuando esté lista con la ayuda de una tapa, y completar la cocción.

Ensalada de tomates con orégano fresco

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 tomates
- 2 cdas. de aceite
- Orégano fresco a gusto
- Sal

Preparación:

Cortar los tomates en rodajas finas, aderezar con aceite, sal y orégano a gusto.

Puré de zapallo y zanahoria

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

- 3 zanahorias
- 3 tazas de zapallo en cubos
- 2 cdas. de aceite
- Sal

Preparación:

Hervir el zapallo y las zanahorias (por separado) cortadas en cubos hasta que estén tiernos. Retirar del fuego, colar y colocar el zapallo y zanahorias en un recipiente. Puretear y sazonar.

Papines al horno con perejil

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes:

- 1/2 kg de papines
- 1 diente de ajo
- 3 cdas. de perejil picado
- 2 cdas. de aceite
- Sal, pimienta

Preparación:

Precalentar el horno. Lavar y secar los papines. Aceitar la asadera y colocar los papines dando vueltas sobre el aceite para que se embeban. Agregar la sal, pimienta, el ajo picado y el perejil y mezclar bien. Llevar a horno una hora, mezclándolas de tanto en tanto.

Omelette

Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 1/2 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 cdta. 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 hojas verdes

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes:

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

Preparación:

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

Pizza casera

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

Masa

- 2 tazas de harina
- 2 cdts. de polvo de hornear
- 2 cdts. de sal
- 1 vaso de leche descremada
- 2 cdas. de aceite

Salsa

- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 1/2 morrón mediano
- 2 tazas de pulpa de tomate

- 1 ½ cdta. de aceite
- 1 cdta. de sal
- Orégano a gusto

Preparación:

Masa: mezclar la harina, el polvo de hornear y la sal. Incorporar la leche y el aceite a los ingredientes secos. Formar una masa, estirar y colocar en asadera aceitada.

Salsa: picar y saltear la cebolla, el morrón, y el ajo. Agregar la pulpa de tomate, condimentar con sal, orégano y cocinar.

Distribuir la salsa sobre la masa, espolvorear con orégano y hornear. Retirar del horno y cubrir con muzzarella, hornear hasta que se derrita.

Arrollado de carne picada y avena

Ingredientes:

- 400g de carne picada magra
- 1 zanahoria
- 1 taza de avena
- 1 huevo
- 2 cdas. de queso magro rallado
- 10 aceitunas verdes
- 1 cdta. de orégano
- Sal, pimienta

Preparación:

Rallar la zanahoria, picar las aceitunas. Batir ligeramente el huevo. Combinar la carne picada con todos los ingredientes hasta que queden totalmente mezclados. Formar un rollo y envolverlo en papel de aluminio. Colocarlo en una asadera en el horno y cocinarlo a fuego moderado hasta que se note firme. Retirar el papel aluminio y cocinar 10 minutos más. Dejarlo enfriar y cortar en rodajas.

Ensalada de 4 sabores

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

- 1/4 repollo blanco o colorada
- 2 zanahorias
- 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.

Ñoquis de espinaca y rúcula

Ingredientes:

- 1 atado de rúcula
- 2 atados de espinaca
- 350g de ricota descremada
- 4 claras
- Sal, pimienta, nuez moscada
- 1/2 taza de harina
- 1 cebolla chica
- 2 dientes de ajo
- 1/2 kg de tomates
- 1 tallo de apio
- 1 zanahoria
- 1 cda. de albahaca

Preparación:

Blanquear, escurrir y picar la rúcula y espinaca. Mezclar hasta lograr una pasta homogénea con la ricota, claras, sal, pimienta y nuez moscada. Formar bolitas y pasarlas por la harina. Cocinar los ñoquis en agua hirviendo, cuando suben están listos. Salsa: picar la cebolla, ajo, tomates y apio. Rallar la zanahoria. Saltear el ajo y la cebolla en rocío vegetal. Agregar el apio y la zanahoria rallada. Luego agregar los tomates y cocinar. Condimentar con sal, pimienta. Cuando esté lista agregar la albahaca. Servir la salsa caliente sobre los ñoquis.