



## **RECETAS MENÚ FAMILIA**

### **Pescado con tomates y alcaparras**

**Rendimiento; 6 porciones**

#### **Ingredientes**

- 1 kg de filetes de pescado
- ½ kg de tomates maduros
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 cdas. de aceite
- 3 cdas. de alcaparras
- 250ml d caldo de verduras
- Sal, pimienta
- Orégano, laurel

#### **Preparación**

En una asadera con 1 cda. de aceite, colocar los filetes y llevar a horno, dejar cocinar de ambos lados. Reservar.

Pelar los tomates y cortarlos en cubos, picar la cebolla y el ajo. Rehogar en una sartén previamente aceitada la cebolla y el ajo, hasta que queden transparentes.

Luego incorporar los tomates, las alcaparras, el orégano, laurel y un poco de sal. Remover y cocinar durante 10 minutos, con cuidado de que no se queme. Agregar el vaso de caldo, mezclar y dejar un par de minutos más, finalmente retirar del fuego.

Agregar la salsa a la asadera con el pescado y llevar a horno durante 5 minutos. Retirar del horno y servir.

## **Verduras al wok**

**Rendimiento: 4 porciones**

### **Ingredientes**

- 1 cebolla de verdeo picada
- ½ morrón rojo cortado en juliana
- ½ morrón verde cortado en juliana
- 2 zanahorias cortadas en juliana
- 2 zapallitos cortados en juliana
- 1 taza de repollo colorado cortado en juliana
- 1 cda. de aceite
- 1 diente de ajo
- 2 cdas. de salsa de soja
- 1 taza de brotes de soja

### **Preparación**

Saltear en un wok caliente con 1 cda. de aceite y el diente de ajo la cebolla de verdeo, el repollo colorado, los morrones, los zapallitos y las zanahorias. Agregar la salsa de soja. Para no sobre cocinar las verduras, mover los vegetales rápidamente. Si fuera necesario, agregar caldo o agua en caso de que la mezcla esté demasiado seca.

Agregar los brotes de soja mezclando rápidamente. Calentar todo por un minuto más y servir. Al momento de servir se puede espolvorear con semillas de sésamo.

## **Empanadas de carne**

**Rendimiento: 12 unidades**

### **Ingredientes**

- 2 cdas. de aceite
- ½ cebolla picada
- 300g de carne picada
- 1 cda. de fécula de maíz
- 50g de aceitunas en trozos
- 1 huevo duro picado
- 2 cdas. de queso rallado
- Sal, pimienta
- 12 tapas de empanadas para horno o receta de masa casera

### **Preparación**

Saltear en una sartén con aceite la cebolla, el morrón, luego agregar la carne y cocinar durante 10 minutos aprox. Agregar la fécula de maíz disuelta en agua fría, cuando levante hervor agregar los condimentos, el huevo, las aceitunas, y el queso rallado. Retirar del fuego y rellenar las tapas de empanadas. Hornear durante 20 minutos aproximadamente hasta que doren de ambos lados.

## **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.

## **Calabacines rellenos de choclo y muzzarella**

### **Ingredientes**

- 2 calabacines medianos
- 1 ½ tazas de choclo desgranado
- 1 cda. de perejil picado
- 1 ajo picado
- 2 ctas. de queso rallado
- 300g de muzzarella
- 2 cdas. de aceite
- Sal, pimienta y nuez moscada

### **Preparación**

Quitar los extremos a los calabacines, partirlos por la mitad longitudinalmente y extraer la pulpa, reservar. Calentar 1 cda. de aceite en una sartén pequeña, añadir el ajo picado y la pulpa de los calabacines, saltear hasta que quede blando.

Luego cortar la muzzarella en dados y añadir a la sartén junto con el choclo, perejil, nuez moscada, pimienta y sal. Rellenar los calabacines huecos y sazonados con la mezcla anterior, colocarlos en una asadera previamente aceitada, espolvorearlos con queso rallado y hornear a 180° durante 30 minutos.

## **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.

## **Verduras asadas**

**Rendimiento: 4 porciones**

### **Ingredientes**

- 2 berenjenas
- 1 calabacín
- 8 tomates cherry
- 1 cebolla
- ½ morrón rojo
- 4 cdas. de aceite
- Perejil, tomillo a gusto
- Sal y pimienta

### **Preparación**

Cortar las berenjenas y el calabacín en rodajas. Cortar la cebolla en aros y el morrón en tiras. Disponer todos los vegetales sobre una asadera previamente aceitada. Salpimentar, rociarlos con aceite y condimentar con perejil y tomillo a gusto. Hornear durante 30 minutos aproximadamente.

## **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 de zanahoria y repollo**

**Rendimiento: 2 porciones**

### **Ingredientes**

- ¼ repollo blanco
- 2 zanahorias chicas
- 2 cdas. de perejil
- 2 cdas. de aceite
- Sal, vinagre a gusto

### **Preparación**

Cortar el repollo en tiras finas, rallar las zanahorias y picar el perejil. Mezclar y aderezar con aceite, vinagre y sal.

## **Pasta con vegetales al horno**

**Rendimiento: 6 porciones**

### **Ingredientes**

- 400g de pasta cocida
- $\frac{3}{4}$  tazas de granos de choclo
- $\frac{1}{2}$  morrón rojo picado
- 1 zanahoria rallada
- 1 taza de queso danbo
- 150g de jamón picado
- 3 huevos
- 3 claras
- $\frac{1}{2}$  taza de leche

### **Preparación**

Mezclar la pasta cocida con el choclo, morrón, zanahoria, queso danbo y jamón. Colocar la mezcla en 6 moldes individuales previamente aceitados. Aparte mezclar los huevos y claras con la leche y agregar a cada molde

- ❖ Se puede preparar en un molde de aro y cortar en porciones.
- ❖ El queso danbo se puede sustituir por otro tipo de queso gustoso y que funda bien.
- ❖ Se congela en porciones.
- ❖ Se descongela en microondas al 40%.

## **Budín de verduras**

**Rendimiento: 4 porciones**

### **Ingredientes**

- 1 planta chica de brócoli
- 1 zanahorias
- 2 huevos
- 1 taza de salsa blanca espesa
- Sal, orégano, nuez moscada

### **Preparación**

Separar el brócoli en ramitos chicos, cortar los zapallitos en rodajas y las zanahorias en bastones. Cocinar las verduras hasta que estén tiernas.

Batir los huevos, agregar las verduras cocidas y condimentar a gusto. Preparar la salsa blanca y agregarla a las verduras. Colocar en molde de budín aceitado y llevar a horno moderado hasta gratinar. Dejar reposar y servir frío o caliente.

## **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.

## **Torta de atún**

**Rendimiento: 8 porciones**

### **Ingredientes**

- Tapa para pascualina (horno y baja en grasas o receta de masa casera)
- 2 cebollas picadas
- 2 cdas. de aceite
- 2 tomates en cubitos
- 1 lata de atún
- 100g de aceitunas
- 1 cda. de perejil picado
- 2 dientes de ajo picados
- 150g de muzarella
- Sal, pimienta, orégano

### **Preparación**

Rehogar en aceite las cebollas picadas salpimentadas. Cuando estén transparentes retirar y mezclar en un bol con los demás ingredientes. Condimentar con sal y pimienta.

Acondicionar la masa en asadera previamente aceitada, volcar el relleno, y tapar con la otra mitad de la masa. Espolvorear con orégano y llevar a horno moderado unos 30 minutos.