

# comer & disfrutar

## RECETAS MENÚ FAMILIA

### Tortilla de zapallitos al horno

Rendimiento: 2 porciones

#### Ingredientes

- 4 zapallitos medianos
- 1 huevo
- 2 claras
- 1 cebolla
- 3 cdas. de aceite
- 2 ctas. de perejil
- 1 cdta. de sal

#### Preparación

Cortar los zapallitos en cubos. Picar y saltear la cebolla en aceite. Agregar los zapallitos y cocinar hasta que pierdan el agua. Batir el huevo y las claras con la sal y el perejil y mezclar con los zapallitos. Colocar la mezcla en asadera aceitada y llevar a horno moderado hasta que dore la superficie.

### 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.

### **Sopa licuada de verduras**

Rendimiento: 6 porciones

#### Ingredientes

- 2 zanahorias
- 1 morrón
- ½ kg de zapallo
- 2 cebollas
- 1 zapallito
- 1 puerro
- ½ atado de espinaca
- 1 ½ litros de agua
- Sal, pimienta
- Romero, tomillo

#### Preparación

Lavar muy bien las verduras. Cortarlas en cubos y cocinarlas todas en una olla grande, con abundante agua. Cocinar hasta que las verduras estén tiernas. Condimentar con sal, pimienta y hierbas.

Colar las verduras y colocarlas en el vaso de la licuadora. Ir agregando de a poco el caldo de cocción de las verduras e ir licuando hasta que quede la

sopa tan espesa como se deseé. Llevar en una cacerola a fuego medio hasta que hierva. Retirar del fuego y servir.

## **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.

## **Puré mixto**

Rendimiento: 4 porciones

### Ingredientes

- 4 papas chicas
- 2 tazas de zapallo cortado en cubos

- 1 cda. de aceite
- Sal, pimienta

## Preparación

Cortar las papas y el zapallo en cubos. Colocarlos en una cacerola con abundante agua y llevar al fuego. Cocinar hasta que estén blandos, colar y puretear. Salpimentar y condimentar con aceite y leche descremada si desea una consistencia más cremosa.

## **Sopa crema de calabaza**

Rendimiento: 6 porciones

### Ingredientes

- ½ kg de calabaza
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 tazas de caldo de verduras
- 2 tazas de leche
- Sal y pimienta a gusto

### Preparación

Colocar en una cacerola el caldo y la leche, agregar la calabaza, la cebolla y el ajo. Hervir a fuego lento hasta que esté tierno. Salpimentar y licuar. Servir bien caliente.

## Ensalada de trigo burgol

Rendimiento: 6 porciones

### Ingredientes

- 225g de trigo burgol
- ½ kg de tomates secos previamente hidratados
- 1 cebolla de verdeo picada
- 1 tallo de apio picado
- 2 cdas. de perejil picado
- 2 cdas. de albahaca picada
- 1 cda. de aceite de oliva
- El jugo de medio limón
- ½ cdta. de sal

### Preparación

Colocar el trigo burgol en un bol. Cubrir con agua. Dejar reposar 40 minutos. Colar y retirar el exceso de líquido. Reservar. Mezclar el trigo burgol con los tomates secos, la cebolla de verdeo, el apio, perejil y albahaca. Aderezar con el aceite de oliva y el jugo de limón. Dejar reposar 30 minutos. Servir.

## Ñoquis de zapallo

Rendimiento: 4 porciones

Hacer un puré instantáneo de zapallo con la mitad de la cantidad de agua que indica el envase.

Agregar y mezclar:

- 2 ½ tazas de harina
- 1 cda. de aceite
- 1 cdta. de sal

Amasar hasta que la masa esté suave. Formar rollos de 2cm. de diámetro.

Cortar en trozos de 2 cm. y dar forma si desea. Cocinar en agua hirviendo con sal hasta que los ñoquis suban a la superficie. Servir con salsa blanca liviana.

- ❖ Si desea realizar el puré con zapallo fresco se debe cocinar de 1 a 1 ½ kg en el horno hasta que esté tierno. Hacer el puré con la pulpa y continuar como indica la receta.
- ❖ Es preferible cocinar las verduras en el horno para no aportar líquido durante la cocción. De esta manera se logra un puré más seco que absorbe menos harina.
- ❖ El puré de zapallo puede sustituirse por puré de papa o calabaza.

## Sopa juliana

Rendimiento: 6 porciones

### Ingredientes

- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cebolla colorada en aros
- 3 zanahorias en juliana
- 2 tallos de apio en juliana
- ½ morrón rojo en juliana
- 1 taza de calabaza en cubos
- 1 lata de tomates perita
- 1 cdta. de tomillo fresco
- 1 ½ litro de caldo de verduras
- Sal, pimienta

## Preparación

Rehogar los vegetales. Luego agregar los tomates, el caldo y el tomillo. Salpimentar y cocinar hasta que las verduras estén tiernas. Servir espolvoreada con albahaca fresca picada.

## 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.

## **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.

## **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.

## **Pasta primavera**

Rendimiento: 4 porciones

### Ingredientes

- $\frac{3}{4}$  paquete de pasta seca
- 3 tazas de chauchas
- 3 tazas de brócoli
- 2 zanahorias
- 1 morrón rojo
- $\frac{1}{2}$  morrón amarillo
- 2 cdas. de aceite
- Sal, pimienta

### Preparación

Separar el brócoli en ramitos chicos, despuntar las chauchas, cortar las zanahorias en cubos y cocinar todas las verduras en olla destapada. Cocinar la pasta. Picar los morrones y saltear. Mezclar los vegetales con la pasta cocida. Condimentar con aceite, sal y pimienta. Servir caliente o frío.

## **Sopa licuada**

Rendimiento: 6 porciones

### Ingredientes

- 2 zanahorias
- 1 morrón
- $\frac{1}{2}$  kg de zapallo
- 2 cebollas
- 1 zapallito
- 1 puerro

- 1/2 atado de espinaca
- 1 1/2 litros de agua
- Sal, pimienta
- Romero, tomillo

### Preparación

Lavar muy bien las verduras. Cortarlas en cubos y cocinarlas todas en una olla grande, con abundante agua. Cocinar hasta que las verduras estén tiernas. Condimentar con sal, pimienta y hierbas.

Colar las verduras y colocarlas en el vaso de la licuadora. Ir agregando de a poco el caldo de cocción de las verduras e ir licuando hasta que quede la sopa tan espesa como se desee. Llevar en una cacerola a fuego medio hasta que hierva. Retirar del fuego y servir.

## **Pastel de carne**

Rendimiento: 4 porciones

### Ingredientes

- 2 tazas de carne picada
- 4 tazas de calabaza en cubos
- 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 zapallo 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 calabaza cubriendo todo el fondo, agregar la mezcla de carne y por último el puré restante. Cocinar en horno moderado hasta dorar la superficie.

## **Ensalada de 4 sabores**

Rendimiento: 4 porciones

### Ingredientes

- ¼ repollo blanco o colorado
- 2 zanahorias
- ½ 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.

## Ensalada de arroz y pollo

Rendimiento: 4 porciones

### Ingredientes

- 1 suprema de pollo
- 1 taza de arroz
- 2 tomates
- 50g de maíz
- ½ morrón rojo
- ½ morrón verde
- ½ cebolla
- 50g de aceitunas
- 2 huevos
- 2 cdas. de mayonesa light
- 2 cdas. de aceite
- Sal, pimienta

### Preparación

Cocinar la suprema de pollo en plancha caliente previamente aceitada. Cortar en cubos y colocar en una fuente. Cortar los morrones y la cebolla en juliana y los tomates en cubos y agregar a la fuente. Cortar las aceitunas en mitades y los huevos cocidos en cuartos y agregar a la fuente, luego agregar el arroz. Mezclar todos los ingredientes, agregar la mayonesa y el aceite, salpimentar y mezclar nuevamente. Servir frío sobre hojas de lechuga.