

## RECETAS MENÚ VIANDAS

### Quiche de espinaca y calabaza

#### Ingredientes

- 1 masa para pascualina baja en grasas para horno
- 60g de harina
- 1 calabaza
- 3 claras
- 350cc de leche descremada
- 1 kg de espinaca cocida y picada
- 1 cebolla grande
- 3 cdas. de queso magro rallado
- Sal, pimienta y nuez moscada
- Rocío vegetal

#### Preparación

Con la masa forrar una asadera para horno. Reservar.

Cocinar la calabaza con la cáscara en el horno o en el microondas. Retirla, pelarla, quitarle las semillas y pisarla. Cortar la cebolla en cuadraditos y rehogarla en una sartén con rocío vegetal. Incorporar la harina y mezclar hasta formar una pasta. Verter la leche, agregar la espinaca, calentar todo (revolviendo continuamente con cuchara de madera) hasta el punto de ebullición. Incorporar el puré de calabaza y el queso rallado. Ligar con las claras, salpimentar y condimentar con la nuez moscada. Extender la preparación sobre la masa y cocinar en horno precalentado durante 1 hora aproximadamente. Retirla y dejar reposar 10 minutos antes de servirla.

## Hamburguesas al horno

### Ingredientes

- 2 tazas de carne picada
- 4 cdas. de avena
- ½ cebolla
- ½ morrón
- 2 huevos
- 2 cdas. de aceite
- Sal y orégano a gusto

### Preparación

Picar la cebolla y el morrón bien pequeños. Integrar todos los ingredientes (menos el aceite) hasta formar una mezcla homogénea. Formar las hamburguesas y colocarlas en asadera aceitada. Cocinar en horno fuerte.

## **Ensalada de 3 sabores**

**Rendimiento: 2 porciones**

### **Ingredientes**

- ¼ repollo blanco o colorado
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 2 cdas. de perejil
- 2 cdtas. de aceite
- Sal, vinagre o jugo de limón a gusto

### **Preparación**

Cortar el repollo en tiras finas, 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.

## **Pasta verde con salsa de tomates y morrones de colores**

**Rendimiento: 4 porciones**

### **Ingredientes**

- 500g de pasta de espinaca
- 1 cebolla
- ½ morrón verde
- ½ morrón amarillo
- 1 zanahoria mediana
- 1 diente de ajo
- 1 taza de pulpa de tomate
- 1 cda. de aceite
- Sal, pimentón y orégano a gusto

### **Preparación**

Picar y saltear en sartén previamente aceitado la cebolla, los morrones y el ajo. Incorporar la zanahoria rallada, la pulpa de tomate, los condimentos y cocinar. Aparte cocinar la pasta hasta que esté al dente. Retirar del fuego y cocinar un par de minutos en la salsa de tomate. Servir y espolvorear con queso rallado.

## **Torta de atún de Beatriz Marino**

**Rendimiento: 8 porciones**

### **Ingredientes**

- Tapa para pascualina (horno y baja en grasa 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 y pizca de sal. 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.

## **Ensalada de lechuga y cebolla**

**Rendimiento: 2 porciones**

### **Ingredientes**

- Hojas de lechuga
- 1 cebolla
- 2 cdas. de aceite
- Sal, vinagre

### **Preparación**

Cortar las hojas de lechuga en tiras finas y la cebolla en juliana. Acondicionar en una ensaladera y condimentar con aceite, sal y vinagre a gusto.

## Pascualina

**Rendimiento: 8 porciones**

### Ingredientes

- 1 masa para pascualina horno baja en grasas o receta de masa casera
- ½ atado de acelga o espinaca
- 1 cebolla
- 3 cdas. de avena
- 3 huevos
- 1 morrón rojo
- 1 cdta. de sal
- Nuez moscada, perejil y orégano a gusto

### Preparación

Cortar en tiras finas las hojas y tallos de acelga. Picar la cebolla, el morrón y el perejil. En un recipiente colocar la acelga cruda, cebolla, morrón, avena, los huevos batidos y condimentar. Extender una de las tapas de masa en asadera previamente aceitada. Distribuir sobre la masa el relleno y cubrir con la tapa restante, uniendo los bordes. Pinchar la parte superior de la pascualina con un tenedor hasta que la masa se dore.