

RECETAS MENÚ FAMILIA

Pescado con mostaza y romero

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 4 filetes de pescado
- 1 cebolla cortada en rodajas
- 3 tomates
- 3 cdas. de mostaza
- 1 diente de ajo
- 4 cdas. de jugo de limón
- Ramitas de romero
- 3 cdas. de aceite
- Sal, pimienta

Preparación

Colocar en asadera previamente aceitada las rodajas de cebollas distribuidas con cuidado, los tomates sin las semillas, y por último el pescado. Aparte colocar en licuadora 2 tomates, el ajo machacado con la sal y la mostaza. Se licúa y se vierte sobre el pescado, disponer ramitas de romero sobre el mismo y rociar con aceite. Llevar a horno moderado a 180° durante aproximadamente media hora.

Papines al horno con perejil

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- ½ 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.

Gratín de espinacas

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 1 cebolla picada
- 1 atado de espinaca cruda lavada y picada
- 3 cdas. de aceite
- 2 ½ cdas. de fécula de maíz
- 350cc de leche descremada
- 150g de queso magro rallado grueso
- 50g de queso rallado
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

Calentar una sartén previamente aceitada y rehogar la cebolla hasta que esté transparente. Agregar la espinaca, salpimentar y seguir la cocción aproximadamente 10 minutos. Retirar, colar y dejar enfriar.

Mezclar la fécula de maíz con la leche fría y cocinar a fuego moderado revolviendo constantemente hasta lograr el primer hervor y que la preparación espese. Añadir el queso y salpimentar. Unir las dos preparaciones, colocarlas en un recipiente para horno previamente aceitado y cubrir con el queso rallado. Cocinar hasta que se dore la superficie (15 minutos).

Torta de berenjenas

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de harina
- ½ cdta. de polvo de hornear
- ½ cdta. de sal
- ½ taza de manteca
- ½ taza de leche
- 1 cebolla picada
- 2 berenjenas sin cáscara picadas
- 1 taza de salsa blanca espesa
- ¼ taza de queso rallado
- 1/3 taza de aceitunas picadas
- 3 huevos
- Sal, nuez moscada

Preparación

Procesar la harina con el polvo de hornear, sal, manteca y leche hasta formar la masa. Estirar la masa y colocarla en un molde desmontable de 30cm de diámetro. Para el relleno saltear la cebolla picada con las berenjenas. Agregar la salsa blanca, queso rallado, aceitunas, sal y nuez moscada. Retirar del fuego. Incorporar los huevos batidos. Verter la mezcla sobre la masa. Hornear 30 minutos.

Strogonoff de pollo

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 1 suprema de pollo cortada en cuadraditos
- 1 echalotte cortado en láminas
- 2 dientes de ajo
- 2 tazas de caldo de verdura
- 100g de champiñones
- 250cc de crema de leche light
- 3 cdas. de salsa de soja
- 2 cdas. de pimentón dulce

Preparación

Dorar el echalotte cortado en láminas y el ajo picado bien chiquito en aceite. Reservar. En la misma olla dorar el pollo. Mezclar y condimentar con el pimentón, salpimentar.

Agregar el caldo y cocinar durante 20 minutos o hasta que esté cocido el pollo. Agregar la crema de leche y los champiñones. Cocinar por unos 5 minutos más y rectificar sal y pimienta. Retirar del fuego y servir.

Puré mixto

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 3 tazas de zapallo en cubos
- 4 papas
- 2 cdas. de aceite
- Sal y pimienta

Preparación

Hervir las papas y el zapallo cortados en cubos hasta que estén tiernas.
Retirar del fuego, colar y colocar las papas y zapallo en un recipiente.
Puretear y salpimentar.

Tip: si querés obtener un puré más cremoso, añadí leche descremada.

Pan de carne

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de carne picada
- 1 cebolla
- 1 morrón
- 3 rodajas de pan
- 4 cdas. de leche
- 2 huevos
- 1 atado mediano de espinaca o acelga
- 1 zanahoria
- 2 cdas. de aceite
- Sal, orégano a gusto

Preparación

Picar y saltear la cebolla y el morrón. Agregar la zanahoria rallada. Lavar, cocinar, escurrir y picar la acelga o espinaca.

Mezclar la carne picada con las verduras, el pan remojado en leche y los huevos batidos. Condimentar con sal y orégano. Armar el pan sobre una asadera previamente aceitada. Cocinar en horno moderado de 45 a 60 minutos aproximadamente. Rociar la preparación con caldo de verduras o agua para que no se seque. Cortar el pan en rodajas y servir.

Calabacines rellenos de choclo y mozzarella

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 mozzarella
- 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 mozzarella 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.

Ensalada con pollo, queso, calabaza al horno, hojas verdes y semillas

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo cocida
- Hojas de lechuga cresa
- Hojas de rúcula
- 150g de queso magro en trozo
- 1 taza de calabaza horneada en cubos
- 50g de semillas de sésamo y girasol
- 2 cdas. de aceite
- Sal, pimienta

Preparación

Cortar la pechuga de pollo en cubos, las hojas de lechuga cresa en tiras finas y el queso magro en cubos. Acondicionar todos los ingredientes en una ensaladera, añadir el aceite y salpimentar. Mezclar bien y servir espolvoreada con las semillas de sésamo y girasol.

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.

Ravioles de verdura con tomates y oliva

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 100 ravioles de ricota
- 250g de tomates cherry
- 4 cdas. de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo en rebanadas finas
- Hojas de albahaca fresca
- Queso rallado a gusto
- Sal, pimienta

Preparación

En una sartén calentar 1 cda. de aceite, introducir los tomates cherry enteros, salpimentar y dejar cocinando a fuego medio durante unos 3 minutos.

Añadir el ajo y cocinar un par de minutos más a fuego bajo.

Al mismo tiempo, colocar abundante agua en una olla grande y esperar a que esté hirviendo para agregarle la sal. Introducir los ravioles y cocinar hasta que estén a punto. Luego introducirlos en la sartén con los tomates cherry. Agregar un cucharón del agua de la pasta. Mezclar bien y agregar las hojas de albahaca fresca. Servir y esparcir un poco más de hojas de albahaca, aceite de oliva y queso rallado.

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.

Ensalada de hojas verdes

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

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

Preparación

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