comer & disfrutar

Receta Menú Familia.

Luciana Lasus

Ensalada de quinoa y rúcula

Ingredientes

- 1 cda. de aceite de oliva
- 2 cebollas de verdeo picadas
- 1 berenjena cortada en cubos
- 1 taza de quinoa
- 1 cda. de semillas de sésamo
- 3 cdtas. de salsa de soja
- 1 cdta. de jugo de limón
- Rúcula

Preparación

Saltear la cebolla de verdeo en el aceite, agregar la berenjena. Cocinar hasta que la berenjena esté cocida. Colocar la quinoa en colador de malla fina. Lavar varias veces, hasta que el agua escurrida salga transparente. Colocar en una olla la quinoa con 2 tazas de agua. Cocinar durante 15 minutos a fuego medio. Mezclar la berenjena, quinoa, semillas de sésamo, salsa de soja y jugo de limón. Servir con rúcula.

Calabacitas rellenas de Pía Fendrik

Ingredientes

- 2 calabacitas
- ½ lata de arvejas
- ½ lata de choclo cremoso
- 10 tomates cherry amarillos

- 50g de queso mantecoso
- 200g de lomo
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

Preparación

Cortar las calabazas a la mitad (quitar la parte superior) y retirar las semillas. Condimentar con sal, pimienta y un chorrito de aceite de oliva. Llevar al horno fuerte hasta que estén tiernas. Cortar el lomo en cubitos y dorar en una sartén con aceite de oliva. Condimentar con sal y pimienta.

Agregar las arvejas, el choclo, el queso en cubitos y los tomates cortados a la mitad. Rellenar las calabacitas y gratinar en el horno.

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 berenjenas

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de harina
- ½ cda. de polvo de hornear
- ½ cda. 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
- ½ cda. de sal
- ½ cda. de nuez moscada
- 3 huevos batidos

Masa: Procesar la harina con el polvo de hornear, sal, manteca y leche. Estirar la masa y colocarla en un molde desmontable de 30cm de diámetro.

Relleno: Saltear la cebolla y las berenjenas. Agregar la taza de salsa blanca espesa, queso rallado, aceitunas picadas, sal y nuez moscada. Retirar del fuego. Incorporar los huevos batidos. Verter la mezcla sobre la masa. Hornear 30 minutos.

La berenjena se puede sustituir por zucchini o zapallito.

Ensalada multicolor

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

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

Pescado crocante

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes

- 1 taza de miga de pan
- ½ taza de pan rallado
- ¼ taza de queso rallado
- 2 cdas. de perejil picado
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- 6 bifés de merluza
- 2 tomates rebanados

Preparación

Mezclar la miga de pan con el pan rallado, queso rallado, perejil, ajo, aceite de oliva y jugo de limón. Colocar los bifés en una chapa junto con los tomates rebanados y la cobertura crocante. Hornear.

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.

Hamburguesas de carne y verduras

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes

- 500g de carne picada
- 1 zanahoria rallada
- 1 zucchini rallado
- 1 cda. de pulpa de tomate
- 2 cdtas. de sal
- 2 cdtas. de orégano

En un bol mezclar: la carne picada, zanahoria rallada, zucchini rallado, pulpa de tomate, sal y orégano.

Formar las hamburguesas. Colocar sobre plancha caliente previamente aceitada. Cuando estén doradas y cocidas hasta la mitad, dar vuelta y cocinar hasta que estén totalmente cocidas.

Servir sobre rodajas de pan multicereal previamente untado con mayonesa, hummus o guacamole. Agregar rodajas de tomate y lechuga. Tapar con otra rodaja de pan.

- Se pueden realizar a la parrilla
- Congelar crudas colocando separadores para que no se peguen.
- Para descongelar, se colocan directamente sobre la plancha.
- En lugar de pan, se pueden acompañar con una ensalada fresca.

Ensalada de pepino y zanahoria

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- 1 pepino
- 2 zanahorias chicas
- 2 cdtas. de aceite

- Perejil picado

Preparación

Cortar el pepino en cubos y rallar la zanahoria. Mezclar en un bol y condimentar con aceite. Espolvorear con perejil picado.

Tallarines integrales

Ingredientes

- 2 tazas de harina integral
- 1 ½ taza de harina
- 1 morrón rojo envasado
- 1 huevo
- 1 cda. de queso rallado
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cdta. de sal
- ¼ taza de agua
- 1 echalote en juliana
- 1 morrón rojo en juliana
- 2 dientes de ajo picados
- 2 ramas de apio picados
- 1 cebolla en juliana

Preparación

Procesar: la harina integral con la harina, morrón envasado, huevo, queso rallado, aceite de oliva, sal y ¼ taza de agua. Dejar descansar la masa durante 15 minutos y luego estirla bien fina. Arrollar y cortar porciones de medio cm. de ancho. Separar los tallarines. Cocinar en abundante agua hirviendo con 1 cda. de sal y 1 cda. de aceite. Colar.

Saltear en una olla el echalote, morrón, ajo, apio y cebolla. Agregar los tallarines una vez cocida la verdura. Servir.

Tarta de verduras, rúcula y queso de cabra

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes

- 1 taza de calabaza en cubos
- 1 zuchinni cortado en cubos
- ½ morrón rojo en cubos
- 1 cebolla colorada en cubos
- 1 berenjena en cubos
- 1 taza de tomates cherry
- 2 cdas. de aceite de oliva
- ½ cda. de sal
- 1 cda. de tomillo

Masa

- 1 taza de harina blanca
- ½ taza de harina integral
- 2 cdas. de aceite
- ½ taza de queso blanco descremado
- ½ cda. de sal

Preparación

Mezclar todos los vegetales con el aceite, sal y tomillo. Hornear durante 15 minutos. Reservar.

Masa: procesar todos los ingredientes. Amasar. Estirar y colocar la masa sobre el fondo de una tortera de 26cm. colocar sobre la masa: 100g de queso de cabra y las verduras cocidas.

Hornear.

Al sacarla del horno, cubrirla con hojas de rúcula.

Ensalada de remolacha

Rendimiento: 2 porciones

Ingredientes

- 3 remolachas hervidas
- 2 cdtas. de aceite
- Sal, pimienta
- Perejil picado

Preparación

Cortar las remolachas en cubos, acondicionar en ensaladera y condimentar con sal, pimienta y aceite. Al momento de servir espolvorear con el perejil picado.

Wok de verduras y carne

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 400g de cuadril cortado en cubos
- 1 berenjena
- 1 morrón rojo
- 2 cebollitas de verde
- 2 zapallitos
- 1 zanahoria
- 1 taza de brotes de soja
- 6 cdas. de salsa de soja
- 3 cdas. de aceite
- 1 diente de ajo

Preparación

Cortar las verduras en tiritas finas. Picar el ajo y lavar los brotes de soja. Calentar muy bien, y siempre a fuego fuerte, un wok o una sartén profunda. Colocar el aceite y agregar el ajo sin que se queme. Primero incorporar la carne hasta que los cubos estén dorados, después ir agregando las verduras de acuerdo con el tiempo de cocción de cada una: primero la cebollita

de verdeo y el morrón, estos vegetales se cocinan por 3 minutos aproximadamente, después las zanahorias, zapallitos y la berenjena. Volcar la salsa de soja y mezclar todo sin bajar el fuego.

Al final agregar los brotes de soja y cocinar hasta que el jugo que sueltan las verduras y el de la carne se ligen. Servir enseguida, se puede espolvorear con semillas de sésamo a gusto.

Lasaña de verduras

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

- 8 láminas de masa para lasaña o fijoas
- 2 tazas de salsa de tomate
- 200g de muzzarella 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 muzzarella 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.

Brochette de pescado

Ingredientes

- 1 Morrón rojo
- 500g de brótola
- 100g de camarones
- 1 cebolla
- 100g de mejillones
- Jugo de 1 limón
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- 1 cda. de perejil picado
- 1 cda. de pimentón dulce
- Sal

Preparación

Colocar en pinchos de brochette: 1 cubo de morrón, 1 cubo de brótola, 1 camarón, 1 cubo de cebolla, 1 mejillón y repetir. Pincelar con una mezcla elaborada con el aceite de oliva, jugo de limón, ajo, perejil, pimentón y sal. Cocinar al horno o a la parrilla.

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.