



Recetario

Más creatividad, mejor nutrición



Ministerio
de Economía
República Argentina

Secretaría de Agricultura,
Ganadería y Pesca

Recetario

Más creatividad, mejor nutrición



Objetivo

El presente recetario describe diferentes recetas teniendo en cuenta una amplia variedad de alimentos y formas de preparación y cocción con el objetivo de obtener comidas nutritivas y sabrosas todos los días. A su vez brinda consejos sobre diversos aspectos de la gastronomía y la nutrición que motivan a cocinar platos saludables mejorando la alimentación de las personas que nos rodean.

En este cuadernillo se presentan recetas simples de realizar, además de algunos consejos y sugerencias para ayudar a preparar platos ricos de forma saludable.

Para empezar con la preparación de cualquier receta recordamos que es de suma importancia mantener la higiene habitual de la cocina y de su personal.

Los siguientes 7 pasos son fundamentales para mantener sus alimentos y platos seguros, libres de contaminación:

- ✓ Mantener separados los alimentos crudos de aquellos ya cocidos.
- ✓ Conservar los alimentos en la heladera para mantener la cadena de frío.
- ✓ Lavar frecuentemente sus manos con agua y jabón.
- ✓ Utilizar siempre agua potable para beber, bañarse, cocinar y lavar alimentos.
 - ✓ Lavar bien todas las frutas y verduras antes de consumirlas.
 - ✓ Cocinar completamente los alimentos, en especial las carnes.
 - ✓ Consumir lácteos y jugos de frutas que estén pasteurizados.

MANOS A LA OBRA!!!

Autoridades

Secretario de Agricultura, Ganadería y Pesca
Dr. Sergio Iraeta

Subsecretario de Mercados Agroalimentarios e Inserción Internacional
Lic. Agustín Tejeda Rodríguez

Subsecretario de Economías Regionales y de Pequeños y Medianos Productores
An. Martín Gustavo Giaccio

Director Nacional de Alimentos y Desarrollo Regional
Dr. Pablo Morón

Director de Alimentos
Dr. Juan Morón

Participantes del trabajo

Documento actualizado por:
Lic. María Celina Moreno
Lic. Natalia Basso
Lic. Analía Romero
Lic. Mariana Brkic

Colaboraron con el recetario:
CIN - Centro de Información Nutricional
CINCAP - Centro de Información Nutricional de Carne de Pollo

Diseño gráfico:
Mp. Laura Maribel Sosa

Índice

Cereales

| | |
|-----------------------------------|----|
| Sopas simples | 6 |
| Arroz pilaw | 6 |
| Croquetas de arroz | 7 |
| Ñoquis de papa | 7 |
| Ñoquis de acelga | 8 |
| Ñoquis de sémola o harina de maíz | 8 |
| Guiso a la bretona | 9 |
| Masa básica para pizzas | 9 |
| Masa básica para tartas | 10 |
| Amasados de pastelería | 10 |
| Biscochuelo | 10 |
| Masa sablé | 11 |
| Masa frola | 11 |



Frutas

| | |
|-------------------------------|----|
| Mermelada de frutas | 24 |
| Dulces de naranja y mandarina | 25 |
| Compota de frutas | 26 |
| Jaleas de frutas | 26 |
| Refresco de naranja y quinua | 27 |
| Bananas al horno | 27 |
| Torta de manzana | 28 |



Vegetales

| | |
|--|----|
| Guacamole | 14 |
| Vegetales a la napolitana | 14 |
| Budín de vegetales | 15 |
| Soufflé de vegetales | 15 |
| Croquetas de vegetales | 16 |
| Croquetas de batata y berenjena | 16 |
| Croquetas de papa o batata | 17 |
| Relleno para tartas y empanadas de vegetales | 17 |
| Milhojas de vegetales | 18 |
| Hamburguesa vegetariana | 18 |
| Colchón de arvejas | 19 |
| Repollitos al gratén | 19 |
| Pasta mediterránea feng shui | 20 |
| Puchero | 20 |
| Ensalada de frutas y vegetales | 21 |
| Ensalada "arco iris" | 21 |



Carnes

| | |
|--|----|
| Pan de carne | 30 |
| Pastel de papas | 30 |
| Tartines de pollo y calabaza | 31 |
| Relleno para tartas y empanadas de carne | 31 |
| Croquetas de carne o pollo | 32 |
| Formitas de pollo | 32 |
| Sopa crema de pollo | 33 |
| Patitas de pollo a la portuguesa | 33 |
| Pescado elegante | 34 |
| Reloj-fiambre | 34 |
| Gratín de pescado | 34 |
| Rollitos de pescado | 35 |
| Lasaña de pescado con arroz | 35 |
| Cordero con costra de caramelo y romero | 36 |
| Cordero asado con miel | 36 |
| Cazuela de conejo | 37 |
| Conejo a la cacerola | 37 |
| Ensalada de conejo | 38 |
| Liebre a la cacerola | 38 |
| Albóndigas a la griega | 39 |
| Arroz a la húngara | 39 |
| Arroz con perdiz | 40 |



Lácteos

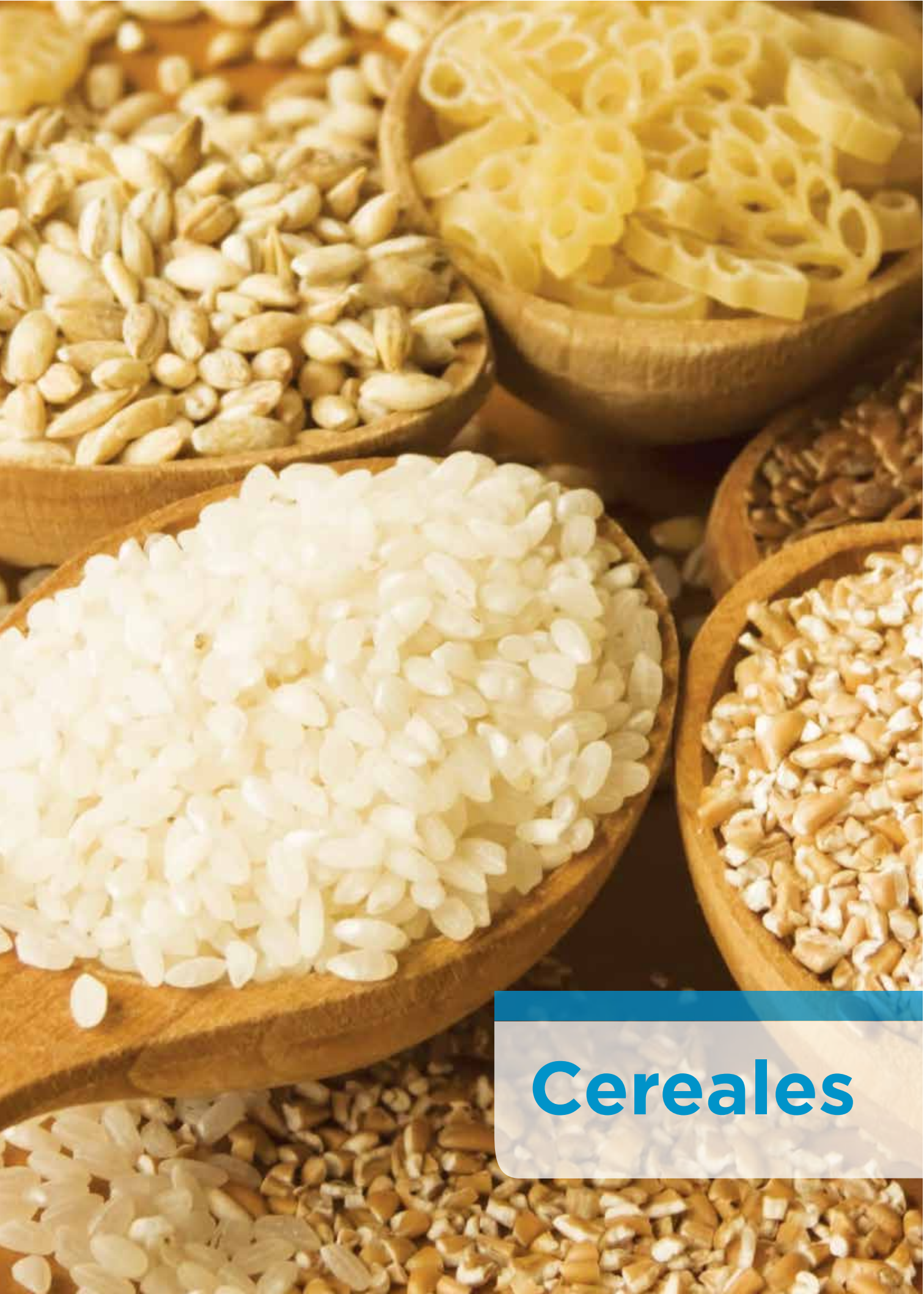
| | |
|------------------------|----|
| Postre de leche casero | 48 |
| Crema pastelera | 48 |
| Flan casero | 49 |
| Bolitas de quinua | 49 |
| Papitas de leche | 50 |
| Leche condensada | 50 |



Huevos

| | |
|---------------------------------------|----|
| Diferentes tipos de cocción del huevo | 42 |
| Huevos rellenos con atún | 43 |
| Huevos rellenos con acelga | 43 |
| Omelette de queso | 44 |
| Omelette de vegetales | 44 |
| Budín de zapallitos | 45 |
| Tortilla de papa | 45 |
| Merengue italiano | 46 |
| Merengue suizo | 46 |





Cereales

Sopas simples

Proporciones y tiempos de cocción para 1 litro de caldo (4 porciones)

| Alimentos | Cantidad | Tiempo |
|----------------------------------|------------|-----------------|
| Arroz | 60 - 75 g | 20 - 25 minutos |
| Avena arrollada | 50 - 60 g | 15 - 20 minutos |
| Cebada (10 hs de remojo) | 90 - 100 g | 30 - 35 minutos |
| Fécula | 40 - 45 g | 5 - 6 minutos |
| Fideos finos | 60 - 75 g | 5 - 15 minutos |
| Harinas finas (semolín, tapioca) | 55 - 65 g | 5 - 10 minutos |
| Harinas gruesas (sémola) | 55 - 65 g | 15 - 20 minutos |
| Trigo entero | 90 - 100 g | 25 - 30 minutos |
| Trigo triturado | 55 - 70 g | 25 - 30 minutos |
| Harinas de legumbres | 55 - 65 g | 15 - 20 minutos |

Mejorá tus sopas! Se pueden enriquecer con fibra, vitaminas y minerales incorporando vegetales como tomate, zanahoria, pimientos, zapallito, ajo, arvejas, cebollas, puerro, verdeo, choclo, etc. También se puede aumentar su contenido en proteínas agregando huevo, queso rallado, trocitos de pollo, atún, cerdo o cualquier otra carne.

Dato: Para evitar que las harinas finas formen grumos se deben desleir primero en caldo o agua fría para luego incorporar al líquido hirviendo.

Arroz pilaw

INGREDIENTES (4 porciones)

| | |
|------------------------|-------|
| Caldo | 800cc |
| Arroz crudo | 400g |
| Manteca | 120g |
| Cebolla | 80g |
| Condimentos, ajo | c/s |



En una olla derretir parte de la manteca y dorar la cebolla picada. Agregar el arroz crudo y los condimentos. Mantener unos minutos sobre fuego moviendo continuamente. Incorporar el caldo hirviendo. Mantener en ebullición hasta que el arroz esté cocido. Agregar el resto de la manteca y mezclar.

Croquetas de arroz



INGREDIENTES

| | |
|---------------------------------|------------|
| Huevo | 2 unidades |
| Arroz hervido tipo pillaw | 1 taza |
| Pan rallado | 50 g |
| Aceite para freír | c/s |
| Salsa bechamel | c/s |

Agregar un huevo al arroz pillaw y batir. Incorporar la salsa bechamel y mezclar bien. Dejar enfriar. Separar en partes iguales y moldear con las manos para formar pelotitas. Pasar las croquetas por huevo y pan rallado. Freír.

Ñoquis de papa

INGREDIENTES (4 porciones)

| | |
|-----------------------|--------------|
| Papas | 600 g |
| Harina de trigo | 300 g Aprox. |
| Huevo | 1 unidad |
| Queso de rallar | 20 g |
| Condimentos | c/s |



Pelar las papas y cocinar en agua con sal, y escurrir. Tamizar la harina y formar una corona sobre la mesada. Incorporar las papas, luego el huevo, el queso rallado y sazonar. Trabajar la masa lo menos posible.

Enharinar una mesada, tomar pequeñas porciones y estirar con las palmas de las manos, dar forma cilíndrica y cortar transversalmente trozos de 1 a 2 cm de largo. Hervir en abundante agua con sal durante 1 a 2 minutos.

Tips

- Una vez preparado no dejar más de 20 minutos para cocinarlos.
- Para que sean más livianos utilizar harina leudante.

Ñoquis de acelga



Similares a los de papa, con la diferencia que llevan 250 g de papa y 250 g de acelga hervida y bien escurrida en reemplazo de los 600 g de papa.

Tamizar consiste en pasar por un colador o tamiz el alimento en cuestión para conseguir que separe en pequeñas partículas.

La leche es un alimento fuente de calcio, mineral que ayuda a la formación de los huesos y dientes. Trate de incorporarla todos los días, existen varias recetas que la admiten como ingrediente.

Ñoquis de sémola o harina de maíz

INGREDIENTES (4 porciones)

| | |
|-------------------------------|----------|
| Leche | 800 cc |
| Sémola o harina de maíz | 170 g |
| Manteca | 70 g |
| Queso rallado | 30 g |
| Huevo | 1 unidad |
| Condimentos | c/s |



Colocar en un recipiente al fuego la leche, 40 g. de manteca y condimentos. Una vez hirviendo incorporar la sémola o harina de maíz, batiendo enérgicamente para evitar que se formen grumos. Incorporar los huevos batiendo hasta que espese la preparación. Mantener sobre el fuego alrededor de 15 minutos.

Volcar en una mesada humedecida, alisar la superficie hasta un espesor de 3 cm y dejar enfriar. Cortar los ñoquis con moldes redondos, colocarlos en asaderas enmantecadas, espolvorear con queso rallado y rociar con el resto de la manteca derretida. Gratinar en horno caliente durante 10 minutos. Puede agregarse crema de leche.

Recuerde

Antes de cocinar recójase el pelo y despójese de los anillos y pulseras, estos son vehículos de bacterias que pueden contaminar las preparaciones.

Guiso a la bretona



INGREDIENTES (4 porciones)

| | |
|--|-------|
| Legumbres (garbanzos, lentejas, porotos) | 250 g |
| Manteca | 60 g |
| Cebolla | 80 g |
| Jamón Cocido o panceta | 100 g |
| Tomate fresco | 120 g |
| Condimentos | c/s |

Remojar de 8 a 10 hs la legumbre en agua fría y luego cocinar en agua. Derretir la manteca y dorar la cebolla picada, agregar el jamón, el tomate y los condimentos. Incorporar la legumbre cocida con una pequeña cantidad del medio de cocción. Hervir lentamente durante 15 a 20 minutos más.

Si las legumbres no le caen bien, consuma raciones pequeñas (40 a 50 gramos), cocínelas hasta que estén tiernas, cómalas en forma de puré o incorpóreles otros ingredientes como diferentes verduras.

Masa básica para pizzas

INGREDIENTES (p/8 porciones)

| | |
|---------------------------|-----------|
| Harina de trigo | 240 g |
| Levadura de cerveza | 20 g |
| Agua | 80 cc |
| Puré de tomate | 120 g |
| Muzzarella | 300 g |
| Sal | 2 cditas. |



Salar el agua. Desmenuzar la levadura con la harina sobre una mesada. Disponer la harina en forma de corona, agregar el agua salada. Trabajar los ingredientes añadiendo el aceite para evitar que se pegue. Hacer el bollo, dejar descansar 20 minutos (repetir esto dos veces). Pincelar con aceite una pizzera, estirar la masa sobre el molde y dejar descansar media hora. Colocar puré de tomate, sal, orégano, ají molido, y llevar al horno a temperatura moderada hasta cocinar la masa.

Sabores: se pueden completar con pimienta, cebolla, tomate, jamón, paleta, espinaca, verdeo, etc.

Masa básica para tartas



INGREDIENTES (p/8 porciones)

| | |
|---------------|-------|
| Harina | 240 g |
| Manteca | 40 g |
| Aceite | 40 g |
| Agua | 120 g |
| Sal | c/s |

Colocar la harina tamizada en forma de corona sobre la mesada. Introducir la manteca, el aceite y la sal en el centro, e incorporar la harina de a poco. Agregar el agua y amasar hasta obtener un bollo no muy duro.

Dividir el bollo en dos partes iguales y estirar. Disponer una de las masas sobre un molde enmantecado, colocar el relleno y tapar. Cocinar a horno moderado. Amasados de pastelería

Sea cuidadoso! Cuando manipule diferentes alimentos (crudos, cocidos o que no requieran cocción), utilice varios utensilios o lávelos cada vez que los reutilice.

Atención con el consumo de sal! No es recomendable que agregue sal durante la cocción. Utilice en reemplazo variedades de hierbas, que le darán mayor sabor a sus comidas.

Amasados de Pastelería

Bizcochuelo

INGREDIENTES

| | |
|-----------------------|------------|
| Huevos | 5 unidades |
| Azúcar | 200 g |
| Harina de trigo | 200 g |



Cascar los huevos y colocarlos dentro de un recipiente y batir junto al azúcar hasta que adquiera más del doble del volumen inicial y se forme una crema bien pastosa. Incorporar la harina en forma de lluvia con movimientos envolventes, NO batir. Añadir la manteca derretida y tibia. Colocar en un molde previamente enmantecado y enharinado. Cocinar en horno moderado durante 20 a 30 minutos. (se reconoce que está cocido cuando al introducir un palillo sale limpio).

Sugerencias: Incorpore rodajas de frutas frescas (pera, manzana, etc) o frutas secas. Ayuda a mantener la humedad del biscochuelo y proporciona buen sabor y aroma. También se puede partir a la mitad en dos discos y rellenar con mermeladas, jaleas, dulce de leche, crema de leche batida, etc.

Masa sablé

INGREDIENTES

| | |
|---------------|------|
| Harina | 250g |
| Manteca | 150g |
| Azúcar | 100g |



Tamizar la harina, colocar en el centro la manteca fría y trabajarla hasta obtener un granulado fino, a continuación incorporar el azúcar mezclada con el huevo y la esencia. Amasar rápidamente.

Envolver en papel film y llevar a frío por 30 minutos. Retirar, amasar rápidamente, forrar un molde para tarta con la masa y llevar nuevamente a la heladera para evitar que la masa se deforme durante el horneado.

Consejo: Procure controlar el consumo de amasados de panadería, éstos tienen mucha azúcar, grasas y calorías. Nutrientes que debemos consumir en forma moderada.



Masa frola

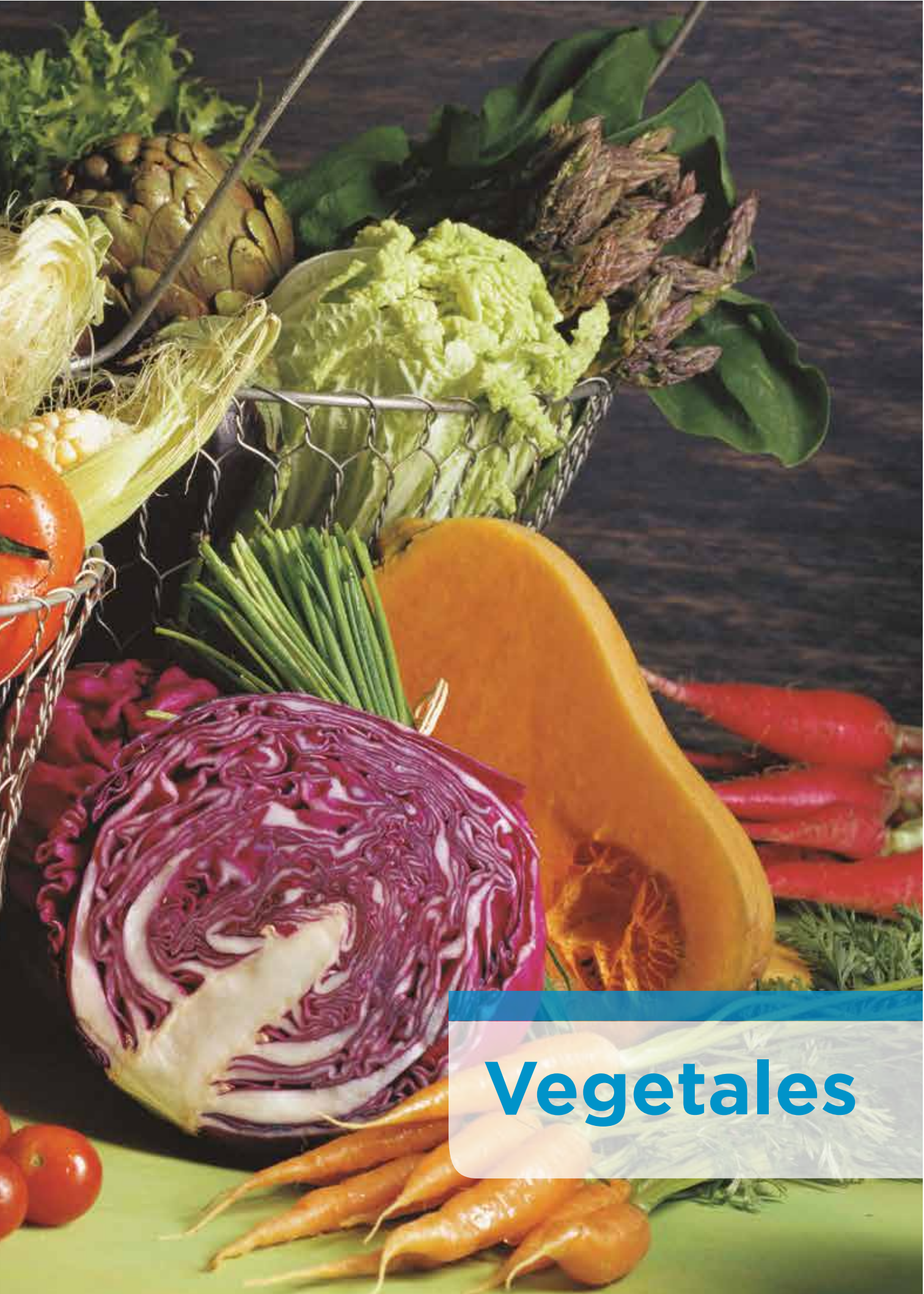
INGREDIENTES

| | |
|---------------|------|
| Harina | 500g |
| Manteca | 250g |
| Azúcar | 250g |

Colocar la harina sobre la mesada, armar una corona, poner la manteca en el centro, el azúcar, la esencia de vainilla y trabajar los ingredientes hasta tener una crema. Incorporar los huevos de a uno, mezclar luego de cada adición, comenzar a integrar la harina. Unir todos los ingredientes completamente, envolver en un film y llevar a frío mínimo por 30 minutos. Retirar la masa y trabajarla hasta que tome temperatura ambiente. Estirar con palo de amasar y forrar una tartera, reservar masa para realizar el “enrejado”.

Pasta Frola: Colocar el dulce sobre la masa cruda, tomar pequeñas porciones de masa y formar tiras para el enrejado característico. Finalmente llevar al horno.





Vegetales

Guacamole

INGREDIENTES

| | |
|----------------------|-------------------|
| Tostadas | 30 unidades |
| Palta | 2 unidades chicas |
| Cebolla blanca | 1/2 unidad |
| Tomate perita | 2 unidades |
| Jugo de limón | c/s |
| Salsa tabasco | c/s |
| Condimentos | c/s |



Picar la cebolla en pequeños cubitos y reservar. Lavar el tomate, cortar al medio, quitar la pulpa y cortar el resto en cubitos. Reservar. Pisar o procesar la palta, rociarla con el jugo de limón y agregarle los vegetales. Condimentar a gusto con salsa tabasco. Mezclar todo hasta integrar bien. Servir con las tostadas.

Vegetales a la napolitana

INGREDIENTES (6 porciones)

| | |
|-------------------------|---------------------|
| Vegetales | 1 kg |
| Queso fresco | 300 g |
| Huevos | 3 unidades |
| Tomates perita | 1 lata |
| Cebolla | 1 chica bien picada |
| Laure | 1 hoja |
| Ajo | 1 diente |
| Tomillo y orégano | 1 cucharadita |
| Queso rallado | 1 taza |
| Harina | c/s |
| Aceite neutro | c/s |

Vegetales indicados:

Berenjenas curadas, zapallitos, zapallo anco, zucchini, ajíes, etc.



Lavar y cortar los vegetales en rebanadas finas a lo largo. Preparar aparte salsa de tomate. En una fuente para horno colocar un poco de salsa, encima una capa de vegetales, cubrir con tajadas de queso fresco y por encima salsa. Repetir la operación una o dos veces hasta terminar con una capa de salsa. Espolvorear con queso rallado y gratinar. Retirar y servir.

¿Cómo curar las berenjenas para quitar el sabor amargo? Cortar y colocar en un colador, espolvorear con sal gruesa y dejar reposar 1/2 hora. Enjuagar y secar con toallas de papel o repasador limpio.

Budín de vegetales

INGREDIENTES (4 porciones)

| | |
|-------------------------|------------|
| Vegetales cocidos | 400 g |
| Crema de leche | 40 - 60 g |
| Huevos | 2 unidades |
| Condimentos | c/s |



Hervir los vegetales, escurrir y exprimir cuidadosamente. Tamizar o picar a máquina y poner en una cacerola. Sazonar y llevar sobre fuego, remover de vez en cuando, calentar un poco y retirar. Luego, agregar el resto de los ingredientes, mezclar bien con batidor o espátula de madera. Colocar la preparación en un molde previamente untado con manteca. Cubrir con papel blanco enmantecado para evitar que se seque la superficie, y cocinar a baño maría en horno a temperatura moderada.

Dato: Una vez cocido es conveniente dejar reposar entre 5 y 10 minutos antes de desmoldarlo, para que se asiente bien y no se quiebre. Opcionalmente se puede servir cubierto con salsas: crema, parisien, bechamel.

Al cocinar **verduras de hoja** es recomendable hacerlo al vapor o utilizando la menor **cantidad de agua**, para evitar la pérdida de nutrientes.

Soufflé de vegetales



INGREDIENTES (2 porciones)

| | |
|---------------------------------------|------------|
| Vegetales hervidos y escurridos | 300 g |
| Clara de huevo | 4 unidades |
| Yema de huevo | 1 unidad |
| Condimentos | c/s |

Mezclar los vegetales con la yema de huevo y condimentar. Aparte, batir las claras a nieve e incorporar suavemente a la preparación anterior. Colocar la mezcla en un molde previamente enmantecado (llenar hasta 2/3 de la capacidad total del molde). Llevar al horno bien caliente 10 minutos. Servir inmediatamente.

Croquetas de vegetales



INGREDIENTES (4 porciones)

| | |
|------------------------------------|----------|
| Vegetales cocidos escurridos | 250 g |
| Manteca | 35 g |
| Harina | 40 g |
| Leche | 350 cc |
| Huevos | 1 unidad |
| Condimentos | c/s |

Envoltura

| | |
|------------------------|--------------|
| Huevo | 1-2 unidades |
| Pan rallado | 100 g |
| Aceite par freír | 200 cc |

Preparar la salsa bechamel con la manteca, la harina y la leche. Sazonar y hervir de 2 a 3 minutos. Luego incorporar el huevo batido, agitando enérgicamente. Agregar las verduras al retomar el hervor y mantener 3 a 4 minutos a fuego intenso. Revolver siempre. Verter sobre una asadera untada en aceite o manteca y alisar la superficie, dejándola de 2 a 3 cm de espesor. Dejar enfriar, pasar por huevo y pan rallado. Freír momentos antes de servir.

Croquetas de batata y berenjena

INGREDIENTES

| | |
|--------------------------|----------|
| Puré de batatas | 1 Kg |
| Puré de berenjenas | 400 g |
| Huevo | 1 unidad |
| Pan rallado | 100 g |
| Aceite para freír | 200 cc |
| Queso fresco | c/s |



Hervir los vegetales, escurrir y aplastar hasta obtener la pulpa como puré. Sazonar y dejar enfriar. Formar bolitas agregando un trozo pequeño de queso en el centro. Pasar por huevo batido, pan rallado y freír.

Recuerde: Verifique siempre la fecha de vencimiento de todos los productos. Observe que el envase no esté roto o, en caso de las latas abolladas.

Croquetas de papa o batata

INGREDIENTES (4 porciones)

Papa o batata 500 g
 Huevos 1 -2 unidades
 Manteca 25 g

Envoltura

Huevo 1 unidad
 Pan rallado 100 g
 Aceite para freír 200 cc
 Condimentos c/s



Hervir los vegetales, escurrir y pasar por el tamiz colocándolos en una cacerola. Llevar a fuego. Sazonar y revolver continuamente. Luego, agregar los huevos batidos y mezclar. Retirar del fuego e incorporar la manteca cruda, revolver. Verter la preparación sobre la mesada de mármol o asadera untada en aceite o manteca y alisar la superficie. Dejar enfriar. Cortar con un molde o dar forma con las manos. Pasar por huevo batido y pan rallado. Freír.

Relleno para tartas y empanadas de vegetales



Vegetales sugeridos:

zapallo, calabaza, espinaca, acelga, zanahoria, zapallito, berenjena, puerro, choclo.

INGREDIENTES

Masa para tarta 2 unidades
 Vegetales en cubitos 1 Kg
 Salsa bechamel espesa 300 g
 Cebolla o verdeo 20 g
 Huevos 2 unidades
 Condimentos c/s

Saltear en aceite la cebolla y preparar allí mismo la salsa bechamel, sazonar. Incorporar los vegetales y dejar unos minutos que se cocinen. Retirar del fuego. Llevar a temperatura ambiente e incorporar los huevos y revolver. Verter la mezcla sobre una asadera cubierta con la masa cruda y tapar con la otra masa. Llevar a horno moderado hasta dorar la masa.

Milhojas de vegetales

INGREDIENTES (4 porciones)

| | |
|------------------------|------------|
| Pimientos rojos | 2 unidades |
| Zucchini | 2 unidades |
| Manzana | 1 unidad |
| Cebolla morada | 1 unidad |
| Batata | 1 unidad |
| Queso rallado | 1/2 taza |
| Queso Port Salut | 4 rodajas |



Hornear las verduras condimentadas con aceite de oliva o girasol. Los pimientos, zucchini y la manzana van enteros, la cebolla y la batata previamente peladas. Con todo cocido pelar los pimientos y cortarlos en láminas de 5 x 5cm. El resto de los vegetales en rebanadas. Colocar en capas en un molde, intercalados con queso rallado y queso port salut. Llevar a horno moderado para gratinar.

Hamburguesas vegetarianas



INGREDIENTES

| | |
|-------------------------------|-------------------|
| Lentejas | 300 g |
| Cebolla | 1/2 unidad |
| Pimiento rojo | 1/4 unidad |
| Zanahorias medianas | 2 1/2 de unidades |
| Ajo | 1 diente |
| Granos de choclo cocido | 2 cucharadas |
| Perejil picado | 2 cucharadas |
| Pan rallado | 2 cucharadas |
| Brotos u hojas verdes | 1 taza |
| Pan árabe | 4 unidades |

Cocinar las lentejas hasta que estén tiernas. colar y enfriar. Picar la cebolla, el pimiento, las zanahorias y el diente de ajo bien chiquito e incorporar a las lentejas, sazonar. Procesar la mitad de la preparación e incorporar el pan rallado y perejil picado. Unir con el resto de las lentejas y el choclo. Si es necesario agregar más pan rallado y enfriar muy bien.

Formar las hamburguesas y enfriar nuevamente. Cocinar en una sartén con un poquito de aceite. Servir con zanahoria rallada y hojas verdes sobre un pan.

Colchón de arvejas

INGREDIENTES (6 porciones)

| | |
|-----------------------|------------|
| Pan lactal | 6 tajadas |
| Cebolla | 1 unidad |
| Ajo | 2 dientes |
| Tomate en cubos | 2 tazas |
| Arvejas cocidas | 2 tazas |
| Huevos | 6 unidades |
| Caldito verdura | 1 unidad |
| Pimienta | c/s |
| Aceite | c/s |



Untar el pan con aceite de oliva y llevar al horno en una placa hasta tostar. Reservar. Pelar la cebolla y los dientes de ajo, triturar en la procesadora o picar con cuchillo. Calentar el aceite y rehogar en él la cebolla y el ajo. Incorporar el laurel y los tomates picados con todo su jugo. Agregar agua y el cubito desmenuzados. Dejar hervir destapado, a fuego fuerte, unos 10 minutos, hasta que se espese. Agregar las arvejas (de no tener frescas se puede utilizar en lata) y dejar cocinar hasta que estén tiernas. Retirar el laurel y bajar el fuego a mínimo. En un recipiente aparte cascar los huevos de a uno y agregar a la salsa. Bañar con salsa los huevos hasta que la clara esté bien cuajada. Distribuir una tostada en cada plato, colocar sobre cada una un huevo y agregar al plato una buena porción de arvejas. Se puede acompañar con ensalada de hojas verdes.

Repollitos al gratén



INGREDIENTES (4 porciones)

| | |
|------------------------------|-------------|
| Repollitos de Bruselas | 600 a 700 g |
| Cebolla | 1 unidad |
| Ajo picado | 2 dientes |
| Salsa blanca | 2 tazas |
| Queso rallado | 1/2 taza |
| Condimentos | c/s |

Cocinar los repollitos en abundante agua hirviendo entre 10 a 12 minutos, escurrir y reservar. Preparar la salsa blanca con 2 tazas de leche y 2 cucharadas de harina (disolver la harina previamente en un poco de leche fría) y agregar la cebolla previamente rehogada y el queso rallado. Enmantecar una fuente profunda para horno y colocar los repollitos, cubrir con la salsa blanca y rociarlos con una cucharada de manteca derretida. Llevar a horno y gratinar de 5 a 10 minutos.

Pasta mediterránea feng shui

INGREDIENTES (4 porciones)

| | |
|-----------------------------------|--------------|
| Pasta fetuccini secos | 300 g |
| Tomates cherry | 1 taza |
| Pimientos amarillos y rojos | 1 taza |
| Aceitunas negras | 50 g |
| Corazón de alcauciles | 1 lata |
| Aceite de oliva | 2 cucharadas |
| Albahaca y pimienta | c/s |



Cocinar la pasta fetuccini en agua hirviendo. Cortar los pimientos en brunoise. Agregar los corazones de alcauciles y los tomates cherry. Mezclar con los pimientos y algunas aceitunas. Cocinar en la sartén con un poco de aceite de oliva hasta que los vegetales queden crujientes. Colar los fideos y servir. Agregar el preparado de verduras caliente y albahaca para aromatizar.

Puchero



INGREDIENTES (6 porciones)

| | |
|-----------------------------|---------------|
| Agua | 2 a 2½ Litros |
| Carne | 400 a 480 g |
| Papa | 400 g |
| Batata | 400 g |
| Choclo | 250 a 320 g |
| Repollo | 200 g |
| Zapallo | 200 g |
| Zanahoria | 100 a 120 g |
| Puerro, cebolla, apio | 60 g |

Colocar sobre fuego un recipiente con agua. Cuando el agua comience a hervir agregar la carne en trozos grandes. Dejar hervir lentamente durante 10 minutos, según la cantidad y tamaño de la carne hasta que esté sellada. Agregar luego el puerro, cebolla y apio. Incorporar la zanahoria cuando la carne esté a medio cocer. Añadir los ingredientes restantes luego de 10 o 15 minutos. Terminar la cocción por ebullición lenta.

Sugerencias: Se puede agregar porotos o garbanzos en la proporción de 20 - 25 g por persona, remojados previamente en agua fría de 6 a 8 horas, y cocinados en agua separada.

También se puede sustituir las legumbres secas por arroz, hervido por separado en agua y bien escurrido, que se servirá con los ingredientes del puchero.

Ensalada de frutas y vegetales

INGREDIENTES (4 porciones)

| | |
|-------------------------------------|--------------|
| Naranjas | 2 unidades |
| Peras | 2 unidades |
| Zanahorias | 2 unidades |
| Aceite de oliva extra virgen | 2 cucharadas |
| Salsa de soja | 2 cucharadas |
| Repollo blanco o colorado | 1 unidad |
| Manzana roja | 1 unidad |
| Ricota | c/s |
| Pasas de uva rubias o morenas | c/s |
| Semillas de girasol | c/s |
| Semillas de lino | c/s |
| Limón | c/s |



Ahuecar el repollo, para utilizar luego como contenedor. Cortar un puñado de lo extraído en juliana. Pelar la zanahoria y cortar longitudinalmente con el mismo pela papas. Pelar la naranja y cortar en gajos. Cortar las peras en tiritas (con o sin piel). Cortar la manzana roja en cubitos (con o sin piel). Extraer el jugo de un limón. En un bowl, mezclar el repollo, la zanahoria, la naranja, la pera y la manzana. Agregar el jugo de limón. Incorporar las pasas de uva, semillas de lino y de girasol y mezclar bien. Agregar la ricota y mezclar hasta amalgamar bien la preparación.

Para preparar la vinagreta, mezclar con un tenedor: salsa de soja, aceite de oliva extra virgen y unas gotitas de jugo de limón. Incorporar la vinagreta a la preparación de frutas y verduras y revolver bien. Para presentar, colocar toda la ensalada dentro del contenedor de repollo y decorar a un lado con una cucharadita de ricota y unos gajos de naranja.

Ensalada “arco iris”

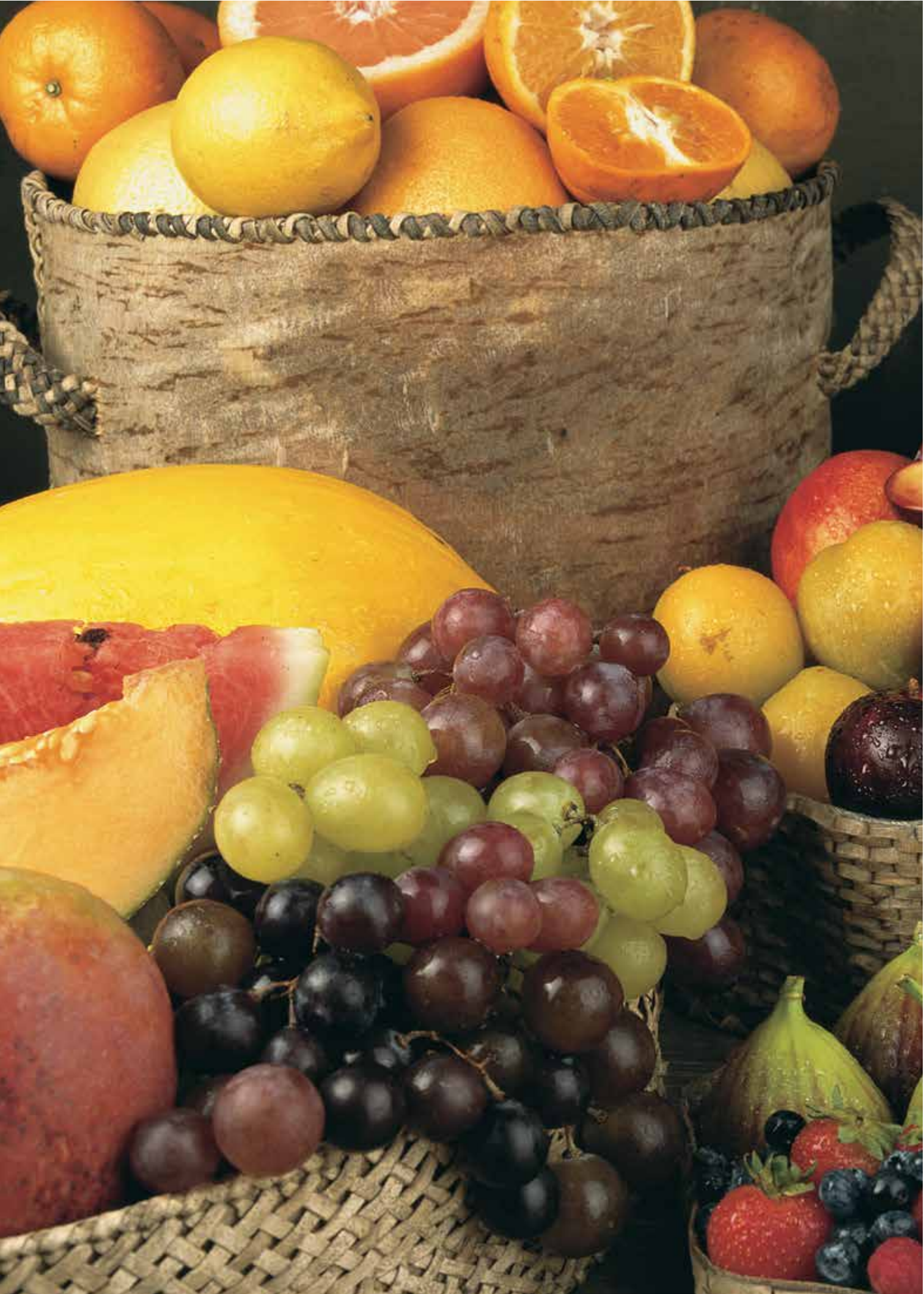
INGREDIENTES

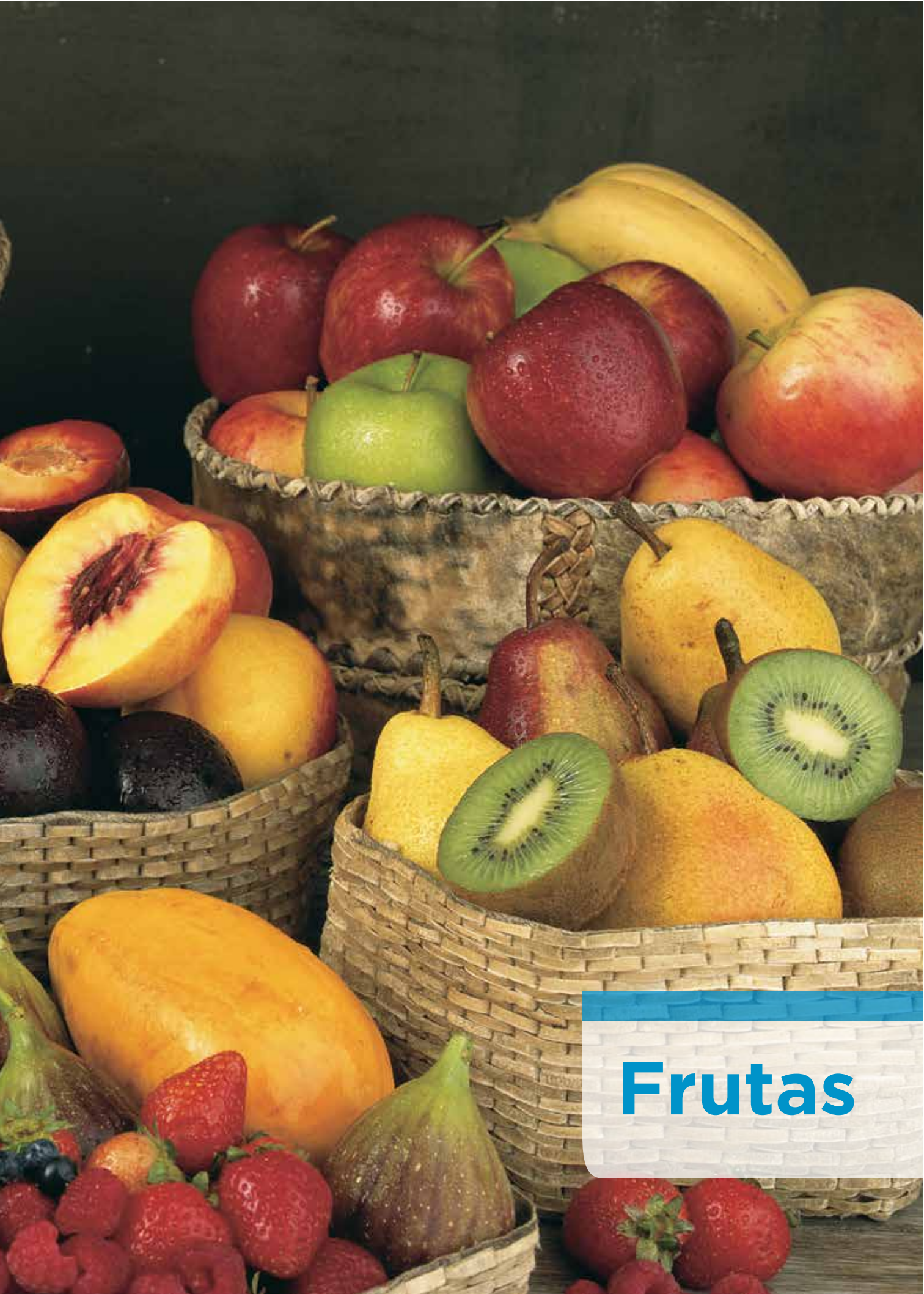
| | |
|-------------------------|-------|
| Arroz cocido | 400 g |
| Tomate | 400 g |
| Zanahoria | 200 g |
| Pimiento rojo | 200 g |
| Arvejas | 80 g |
| Choclo desgranado | 80 g |

Lavar y cortar el tomate y el pimiento rojo. Lavar y rallar la zanahoria. En un recipiente mezclar todos los ingredientes. Condimentar con aceite.

Opcional: queso crema, limón, vinagre o aceto, atún, trozos de pollo.

¡COLORES! A mayor variedad de colores, mas contenido de vitaminas y minerales.





Frutas

Mermelada de frutas

Son preparaciones de frutas cocidas y subdivididas que llevan una gran cantidad de azúcar. Se pueden emplear: ciruelas, damascos, duraznos, frutillas, higos, manzanas, membrillos, naranjas.

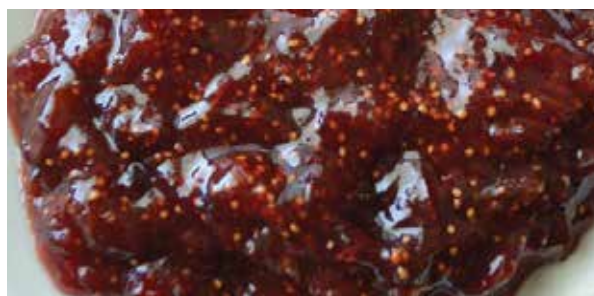


Mermelada de frutilla

Lavar la fruta y cortarla en trozos. Colocar en un recipiente la misma cantidad de azúcar y fruta. Mezclar. Llevar sobre fuego. Hacer hervir removiendo con espátula de madera, hasta que adquiera el punto que se desea.

Mermelada de higos maduros

Quitar los cabos y cortarlos en trozos. Colocar en un recipiente, agregar la misma cantidad de azúcar y fruta limpia. Seguir como la preparación anterior.



Mermelada de manzana, pera y membrillo

Pelar la fruta. Quitar las semillas, y cortar en trozos. Poner en un recipiente con una pequeña cantidad de agua. Llevar sobre fuego directo con recipiente tapado. Procurar que no quede líquido al finalizar la cocción. Tamizar, mezclar con igual cantidad de azúcar que el peso de la fruta. Seguir como las preparaciones anteriores.

Otro procedimiento

Cocinar y tamizar 500 gramos de fruta. Colocar en un recipiente, agregar azúcar y 100 cc de agua. Hervir, espumando cuidadosamente. Cuando llega a punto de hilo grueso (cuando introducimos la cuchara tomando una porción de la preparación y dejamos caer, ésta cae en forma de hilo grueso) se retira del fuego. Mezclar con la fruta cocida y tamizada. Hervir todo junto hasta el punto que se desea.

Mermelada de damascos, duraznos y ciruelas

Pelar y tamizar la fruta. Mezclar con 80% de azúcar sobre el peso de la fruta. Seguir como las anteriores indicaciones.



Mermelada de naranja

Rallar la cáscara de la naranja y desechar. Pinchar con un tenedor la fruta. Cocinar por hervido en abundante agua. Poner bajo una canilla haciendo correr agua fría durante un par de horas. Escurrir, cortar la fruta al medio y quitar las semillas. Pasar por un tamiz. Agregar igual cantidad de azúcar que el peso de fruta tamizada. Terminar como las anteriores preparaciones.

Dulces de naranja y de mandarina

Pinchar las frutas con un tenedor. Cocinar por hervido hasta que la cáscara esté bien blanda. Pasar por agua fría y escurrir. Cortar al medio, quitar las semillas y la mayor cantidad de hollejos. Cortar en tiritas finas y cortas. Incorporar el azúcar en igual cantidad que el peso de la fruta cocida. Cocinar como las mermeladas.



CONSERVACION DE DULCES CASEROS

Cuando se quiere conservar las mermeladas durante un largo tiempo, se debe dar mayor concentración de manera que tome consistencia, o que queden con el menor contenido de agua posible, pero sin que llegue a ser un dulce compacto.

Se deben guardar estando calientes, en frascos de porcelana, loza o vidrio y cubiertos con un papel blanco. Antes de utilizar un frasco para guardar la mermelada, esterilizar dejándolo en agua hirviendo por aproximadamente 30 minutos.

Compota de frutas

Se puede preparar con frutas frescas o desecadas.

Frescas: ciruela, damasco, manzana, membrillo, peras y duraznos

Desecadas: ciruelas, orejones de damasco y de durazno, peras, manzanas

Recomendaciones:

El agua debe tapar la fruta en la olla. Perfumar con esencia de vainilla, cáscara de limón.



Si se emplean ciruelas o damascos para la realización de compotas, no es necesario pelarlas. Se cocinan cortados en cubitos o cuartos.

Para la compota de fruta desecada estas deben ser remojadas en azúcar. Es conveniente lavar bien la fruta y remojarla en agua fría de 6 a 8 hs y cocinar en la misma agua que se ha remojado.

Jaleas de frutas



Las jaleas son preparaciones a base de caldo de frutas y azúcar. Las frutas más indicadas son manzanas y membrillos. Se utiliza únicamente piel, tallos y semillas para obtener el caldo.

Es útil realizar esta receta cuando sobran la piel y tallos de otras preparaciones de manera de poder aprovechar al máximo los alimentos.

PREPARACIÓN

Para obtener el caldo: debe emplearse la cáscara y las semillas.

Para obtener un litro de caldo se emplea un kilo de cáscaras y semillas.

Hacer hervir piel, tallos y semillas durante una hora con 2 litros de agua.

Se pasa el caldo por un colador y se le agrega 700 gramos de azúcar y de 30 a 60 cc de jugo de limón.

Se hace hervir todo junto hasta el punto de hilo, consistencia en la cual, al levantar un poco de jalea con la cuchara, la misma cae en forma de hilo, sin romperse.

Refresco de naranja y quinua

INGREDIENTES (2 porciones)

Quinua 1 taza tipo té
 Naranjas 5 unidades
 Clavo de olor y canela a gusto
 Azúcar a gusto



Poner a hervir, utilizando 2 tazas de agua, la canela y el clavo de olor durante 15 minutos, luego añadir la quinua y dejar cocer. Una vez reventados los granos, pasar por el colador. Incorporar a este líquido, el jugo de 5 naranjas y azúcar. Mezclar bien hasta que se disuelva bien el azúcar. Dejar enfriar y servir.

Bananas al horno



INGREDIENTES (4 porciones)

Bananas 6 unidades
 Jugo de naranja 1/2 taza
 Jugo de limón 1/3 de taza
 Azúcar morena 4 cucharadas
 Manteca 2 cucharadas
 Canela molida 1 cucharadita
 Jengibre molido 1 cucharadita

Cortar las bananas a lo largo por la mitad y cubrir con el jugo de limón para evitar que se oscurezcan. Mezclar el azúcar morena, la canela, el jengibre y el jugo de naranja. Colocar las bananas en una fuente y verter la mezcla sobre éstas. Colocar rulos de manteca por arriba y cocinar en horno alto alrededor de 5 minutos o hasta que estén blandas. Servir con helado o crema batida.

Torta de manzana

INGREDIENTES PARA LA MASA (6 porciones)

| | |
|--------------------------|---------------|
| Harina | 200 g |
| Manteca | 100 g |
| Azúcar | 100 g |
| Huevos | 2 unidades |
| Polvo para hornear | 1 cucharadita |
| Sal | 1 pizca |
| Ralladura de limón | c/s |



Batir la manteca con el azúcar hasta que la preparación esté bien cremosa. Añadir de a poco mientras se sigue batiendo, los huevos ya batidos. Agregar la harina mezclada con el polvo para hornear, sal y ralladura de limón, mezclar con cuidado. Verter la masa en un molde enmantecado y enharinado.



Ingredientes para el relleno

| | |
|---------------------|--------------|
| Manzanas | 600 g |
| Manteca | 100 g |
| Azúcar | 100 g |
| Huevos | 3 unidades |
| Jugo de limón | 2 cucharadas |
| Nueces | c/s |

Batir la manteca con el azúcar y agregar los huevos de a uno por vez. Pelar las manzanas, cortar en tajaditas bien finas y mezclarlas con el jugo de limón. Agregar al batido y mezclar con cuidado. Disponer sobre la masa y cocinar en horno moderado unos 55 a 60 minutos. Desmoldar, dejar enfriar, pintar con glacé de limón y espolvorear con nueces cortadas.

Evitar la oxidación! Una vez peladas, en vez de limón, se puede frotar las manzanas con sal final para evitar su oxidación. Lavar antes de utilizar.



Carnes

Pan de carne



INGREDIENTES (4 porciones)

| | |
|--|----------|
| Carne picada | 600 g |
| Cebolla | 40 g |
| Huevo | 1 unidad |
| Miga de pan remojada y exprimida | 100 g |
| Perejil y pimienta | c/s |

Rehogar la cebolla en aceite. Mezclar en un bowl la carne picada, la cebolla rehogada, el huevo batido y la miga de pan remojada y exprimida. Condimentar con perejil picado. Enmantecar un molde, colocar la preparación y llevar al horno hasta su completa cocción.

Sugerencias: Incorporar zanahoria rallada, manzana rallada, choclo, ají o arvejas evita que el pan de carne quede seco luego de su cocción y también contribuye al sabor.

Pastel de papas

INGREDIENTES (4 porciones)

| | |
|--------------------------|----------|
| Cebolla | 80 g |
| Pimiento verde | 30 g |
| Carne picada | 400 g |
| Aceite | 40 cc |
| Huevo duro | 1 unidad |
| Aceitunas | 30 g |
| Orégano | c/s |
| Hierbas aromáticas | c/s |

Puré:

| | |
|---------------|-------|
| Papa | 800 g |
| Manteca | 30 g |



| | |
|-------------------|----------|
| Huevo | 1 unidad |
| Condimentos | c/s |

Rehogar en aceite la cebolla y el pimiento. Luego agregar la carne picada y cocinar. Condimentar con las hierbas aromáticas. Retirar del fuego y agregar huevo duro picado y aceitunas picadas. Hervir las papas y preparar un puré con la manteca, el huevo batido, y condimentar. Enmantecar una budinera y colocar la mitad del puré de papa, el preparado de la carne y luego cubrir con la otra mitad del puré, llevar al horno y esperar a que dore la superficie.

Para tener en cuenta: La carne picada debe ser triturada en presencia del consumidor. De lo contrario, debe venderse en el mismo día.

Tartines de pollo y calabaza



INGREDIENTES (12 unidades)

| | |
|--|--------------|
| Tapas de empanadas p/horno | 12 unidades |
| Pollo sin piel | 1 pechuga |
| Calabaza mediana | 1 unidad |
| Huevo batido | 1 unidad |
| Zapallito | 1 unidad |
| Rebanada de queso cremoso cortado en pequeños cubitos | 1 unidad |
| Queso crema untable | 5 cucharadas |
| Aceite para la asadera | c/s |
| Pimentón dulce, ají molido, pimienta | c/s |

Hervir la pechuga, retirar y dejar enfriar. Pelar la calabaza, cortar en rodajas y cocinar hasta que se ablande. Luego colocarla en un recipiente, y pisarla para formar un puré.

Cortar la pechuga en pequeños cubos y agregarlos al puré de calabaza. Agregar el huevo batido, el queso untable, los cubitos de queso y mezclar toda la preparación en el mismo recipiente. Una vez preparada la mezcla, introducirla como relleno dentro de las tapas de empanada, formando el repulgue para obtener los tartines.

Cortar en pequeños cubitos el zapallito e introducirlo dentro de un recipiente apto para microondas, cocinarlo alrededor de cinco minutos. Reservar aparte y dejar enfriar. Luego, agregar una cucharadita de los zapallitos cocidos en el medio de cada tartín.

Por último, aceitar una asadera y cocinar en el horno hasta completar la cocción.

El pollo admite varias formas de preparación, acompañamientos y condimentos: entero, trozado, a la parrilla, al horno, a la cacerola, a la plancha, acompañado con verduras de todos los colores y cereales. Se lo puede utilizar en rellenos varios, en empanadas, tartas, budines y pastas rellenas.

Rellenos para tartas y empanadas de carne

INGREDIENTES (4 porciones)

| | |
|---------------------|----------|
| Carne | 400 g |
| Huevo | 1 unidad |
| Aceitunas | 20 g |
| Pimiento rojo | 100 g |
| Cebolla | 400 g |
| Pimienta | c/s |

Carnes sugeridas:

Vaca, cerdo, pollo, pescado

Saltear en aceite el pimiento y la cebolla, incorporar la carne cruda, cocinar y sazonar. Una vez cocida, incorporar las aceitunas y el huevo duro cortado en cubos pequeños. Mezclar.

Croquetas de carne o pollo

INGREDIENTES

| | |
|----------------------------|------------|
| Carne cocida ó Pollo | 200 g |
| Leche | 240 g |
| Manteca | 40 g |
| Cebolla | 40 g |
| Harina | 35 g |
| Huevo | 1/2 unidad |
| Condimentos | c/s |

Envoltura:

| | |
|-------------------|----------|
| Huevos | 1 unidad |
| Pan rallado | 60 g |

Dorar en la manteca la cebolla picada y agregar la harina. Dejar enfriar e incorporar la leche hirviendo batiendo enérgicamente o con batidora, sazonar y hervir 2 a 3 minutos.

Añadir el huevo batido o la yema, mezclar, hacer que la preparación retome el hervor y agregar la carne o el pollo. Remover continuamente manteniéndolo sobre el fuego durante unos 2 o 3 minutos. Dejar enfriar. Separar en porciones y darles la forma que se desee. Pasar por huevo batido, cubrir la superficie con pan rallado palmeando para que se adhiera bien. Freír.

Formitas de pollo

INGREDIENTES (16 formitas)

| | |
|------------------------------------|------------|
| Pechuga | 400 g |
| Pimiento rojo chico | 1/2 unidad |
| Pimiento verde chico | 1/2 unidad |
| Huevo | 1 unidad |
| Pan rallado | c/s |
| Aceite | c/s |
| Condimentos y perejil fresco | c/s |



Lavar el perejil y cortarlo finamente. Cortar el pollo en cubos muy pequeños o procesarlo. Una vez picado, agregarle el huevo, el perejil, y mezclar. Lavar los pimientos y cocinarlos al vapor. Una vez cocidos y enfriados, cortar en pequeños cuadrados. Agregar los vegetales al recipiente con pollo. Incorporar pan rallado a la mezcla hasta obtener una consistencia que permita hacer formitas.

Tomar un trozo de la mezcla, empanar suavemente e introducirlo dentro de un molde para hacer galletitas con forma de círculo, cuadrado, corazón, flor, de acuerdo a lo que se desee obtener. Reforzar con pan rallado en cada lado y extraer cuidadosamente del molde. De esta manera se obtendrán formitas de pollo con relleno de dos colores: rojas y verdes!

Aceitar una asadera y disponer las formitas. Colocar en el horno hasta completar la cocción.

Si se recibe o compra **pollo congelado** asegúrese de que no presente hielo rojizo, ya que es señal de que ha sido descongelado y vuelto a congelar.

Sopa crema de pollo

INGREDIENTES (4 formitas)

| | |
|-------------------------|-------------|
| Caldo de verduras | 1 litro |
| Pechuga de pollo | 400 g |
| Crema | 120 cc |
| Fécula | 1 cucharada |
| Cebolla | 1 unidad |
| Puerro | 1 unidad |
| Zanahoria | 1 unidad |
| Brócoli | 1 unidad |
| Condimentos | c/s |
| Aceite | c/s |

Lavar y cortar el brócoli, el puerro y la zanahoria. Hervir en una olla con agua por 30 minutos, junto con el pollo trozado y sin piel. Una vez cocidos, dejar enfriar y quitar la grasa de la superficie.

Freír en una sartén la cebolla cortada en pluma hasta que esté transparente. En la licuadora, triturar la mitad del pollo, la cebolla y la mitad del caldo hasta formar un puré. Añadir la fécula diluida en la taza de crema, el resto de la preparación con el pollo y triturar nuevamente.

Colocar esta preparación en una olla a fuego suave y cocinar por 5 minutos. Condimentar y rociar con perejil picado cada plato al momento de servir.

Reservar unas tiritas de pollo selladas y hojas de perejil para decorar la preparación. Servir caliente en tazón.

El pollo admite varias **formas de preparación**, acompañamientos y condimentos: entero, trozado, a la parrilla, al horno, a la cacerola, a la plancha, acompañado con verduras de todos los colores y cereales. Se lo puede utilizar en rellenos varios, en empanadas, tartas, budines y pastas rellenas.

Patitas de pollo a la portuguesa

INGREDIENTES (2 porciones)

| | |
|-------------------------|------------|
| Patitas de pollo | 4 unidades |
| Pimiento rojo | 1 unidad |
| Pimiento verde | 1 unidad |
| Tomates | 2 unidades |
| Cebollas | 2 unidades |
| Aceite de girasol | c/s |
| Condimentos | c/s |

Cortar los vegetales, rehogar en una sartén con aceite y una vez salteados, agregar las patitas previamente selladas en la sartén. Luego cocinar hasta completar la cocción del pollo.

Condimentar a gusto. Servir.

Al consumir pollo se incorporan vitaminas del **complejo B**, importantísimas para cumplir varias funciones en el cuerpo, como dar la energía necesaria para las actividades que se desarrollan a diario.

Pescado elegante

INGREDIENTES (2 porciones)

| | |
|-------------------------------|-------|
| Atún | 240 g |
| Fideos moñito (cocidos) | 500 g |
| Pimiento rojo | 200 g |
| Aceitunas | 100 g |

Lavar y cortar el pimiento en juliana. Cortar las aceitunas en 4 trozos. En un recipiente mezclar los cuatro ingredientes. Condimentar con aceite.

Reloj-fiambre

INGREDIENTES (4 porciones)

| | |
|------------------------|----------|
| Atún | 1 lata |
| Papas | 500 g |
| Chauchas | 250 g |
| Queso Gruyere | 150 g |
| Pepino agridulce | 1 unidad |

Hervir las papas con cáscara, pelar y cortar en rebanadas bien finas. Mezclar con las chauchas hervidas y cortadas, el queso cortado en cuadraditos, el pepino agridulce cortado y el atún desmenuzado. Servir frío.

Gratín de pescado

INGREDIENTES (4 porciones)

| | |
|--------------------------|----------|
| Filetes de pescado | 1kg |
| Champignones | 200 g |
| Arvejas | 250 g |
| Cebolla | 1 unidad |
| Manteca | 30 g |
| Pimienta | c/s |
| Hierbas aromáticas | c/s |

Dorar la cebolla picada con manteca, añadir los champignones fileteados y las arvejas. Dejar cocinar unos minutos. Condimentar el pescado con pimienta y hierbas. Colocar los filetes en una fuente. Cubrir el pescado con la mezcla, rociar con vino y cocinar en el horno unos 25 minutos.

Trate de variar

siempre el consumo de carnes, utilice pollo, pescado, carne vacuna, cerdo, cordero, conejo, etc.

Rollitos de pescado



INGREDIENTES (4 porciones)

| | |
|--------------------------|-----------------|
| Filetes de merluza | 1 kg |
| Pan rallado | 1/2 taza |
| Jamón cocido | 100 g |
| Huevo | 1 unidad |
| Aceite | 5 cucharadas |
| Cebolla | 1/2 unidad |
| Tomates | 2 unidades |
| Azúcar | 1/2 cucharadita |
| Jugo de limón | c/s |
| Condimentos | c/s |
| Vino blanco | c/s |

Colocar el pan rallado en un bowl y remojar con el vino blanco. Agregar el jamón cocido picado, el huevo, el perejil picado y los condimentos. Colocar este relleno sobre los filetes y enrollar. Sujetar con un escarbadietes. Colocar en una cacerola el aceite y dorar la cebolla, los tomates picados, el azúcar y condimentar. Acomodar en la cacerola los rollitos, rociar con vino blanco y el jugo de limón. Tapar la cacerola y dejar cocinar lentamente durante 15 a 20 minutos.

Lasaña de pescado con arroz

INGREDIENTES (4 porciones)

| | |
|-------------------------------------|------------|
| Calabaza | 5 láminas |
| Zuchinis | 3 unidades |
| Tomates | 3 unidades |
| Filetes de merluza o lenguado | 5 unidades |
| Mozzarella rallada | 1/2 taza |
| Arroz cocido | 3 tazas |
| Crema de leche | 100 g |
| Queso rallado | 1/2 taza |
| Albahaca fresca | c/s |



Cortar los vegetales en láminas. Disponer las láminas de zuchinis y calabaza sobre una fuente antiadherente, luego poner los filetes de pescado y finalmente las láminas de tomate. Distribuir la mozzarella, taparla con el resto de los tomates y hornear por 20 minutos. Espolvorear con orégano. Finalmente, mezclar el arroz con la crema, el queso rallado y albahaca. Servir el pescado acompañado del arroz.

Cordero con costra de caramelo y romero



INGREDIENTES (6 porciones)

| | |
|----------------------------------|--------------|
| Pata de cordero deshuesada | 1 1/2 Kg |
| Azúcar morena | 1/4 taza |
| Mostaza sin grano | 2 cucharadas |
| Romero fresco picado | 2 cucharadas |
| Jugo de limón | 1 cucharada |

Combinar el azúcar morena con la mostaza, el jugo de limón y el romero. Extenderlo sobre la pata de cordero. Colocar sobre una asadera y cocinar durante 10 minutos en horno medio-alto. Continuar cocinando de 35 a 45 minutos en horno medio.

Cordero asado con miel

INGREDIENTES (6 porciones)

| | |
|------------------------|--------------|
| Pata de cordero | 1 1/2 kg |
| Miel | 3 cucharadas |
| Mostaza de Dijon | 1 cucharada |

Combinar la miel con la mostaza de Dijon, y extender la mezcla sobre el cordero. Colocar el cordero sobre una asadera y cocinar durante 10 minutos en horno medio-alto. Continuar cocinando de 35 a 45 minutos más en horno medio.



Cazuela de conejo

INGREDIENTES (4 porciones)

| | |
|-----------------------|-----------|
| Conejo | 1 unidad |
| Pimiento verde | 1 unidad |
| Pimienta Rojo | 1 unidad |
| Cebolla | 1 unidad |
| Ajo | 2 dientes |
| Tomate | 200 g |
| Aceite de oliva | c/s |
| Condimento | c/s |

Trocear el conejo. En una cazuela de barro echar un poco de aceite, cuando esté caliente poner el conejo. Dorar durante unos minutos y retirar. Trocear y sofreír lentamente los pimientos, la cebolla y el ajo. Una vez dorado incorporar el conejo y el tomate. Condimentar y cocinar a fuego suave durante 20 minutos aproximadamente.

Conejo a la cacerola

INGREDIENTES (4 porciones)

| | |
|-------------------------|--------------|
| Conejo | 1 unidad |
| Cebolla | 1 unidad |
| Puerros | 3 unidades |
| Zanahorias | 2 unidades |
| Tomates perita | 4 unidades |
| Aceite de oliva | 4 cucharadas |
| Ajo | 3 dientes |
| Caldo | 2 tazas |
| Tomillo | 3 ramitas |
| Caldo de verduras | c/s |
| Vino blanco | c/s |
| Harina | c/s |
| Condimentar | c/s |



Cortar el conejo en 8 presas. Lavar y secar las presas. Condimentar el conejo y rebosar con harina. Cortar la cebolla, los puerros y la zanahoria en rodajas. Pelar los tomates perita, cortar en cuartos y quitar las semillas. Cortar la pulpa de los tomates en tiras. Machacar los dientes de ajo. Calentar el aceite en una olla. Dorar las presas de conejo. Incorporar los ajos, cebolla, puerros y zanahorias. Cocinar hasta que las cebollas transparenten. Agregar el vino blanco. Dejar evaporar unos minutos. Poner el tomate y el tomillo. Salpimentar y dejar cocinar a fuego muy suave hasta que el conejo esté tierno, entre una hora y media a dos. Si la salsa se seca agregar caldo.

Ensalada de conejo

INGREDIENTES (4 porciones)

| | |
|-----------------------|---------|
| Conejo | 1unidad |
| Lechuga | 200 g |
| Tomate | 200 g |
| Zanahoria | 100 g |
| Papa | 100 g |
| Aceite de Oliva | c/s |

Aderezo

| | |
|---------------------|--------------|
| Yogur natural | 1unidad |
| Mostaza | 2 cucharadas |



Condimentar el conejo y untar con aceite de oliva. Cocinarlo al horno, a 230°C, durante 30 minutos. Dejar templar y luego trocear. Para la ensalada, lavar las verduras y cortar en pequeños trozos. Pelar y rayar la zanahoria. Incorporar todas las verduras junto con el conejo en una ensaladera. Para el aderezo, mezclar el yogur natural con la mostaza e incorporar a la ensalada y ya está listo para comer!

Liebre a la cacerola

INGREDIENTES (4 porciones)

| | |
|---------------------------------------|--------------|
| Liebre | 1unidad |
| Zanahoria cortada en rodajas | 1unidad |
| Cebolla cortada en rodajas | 1unidad |
| Aceite | 100g |
| Harina | 1 cucharada |
| Caldo | 1 taza |
| Extracto de tomates | 1 cucharada |
| Panceta cortada en bastoncitos | 150g |
| Papas cocidas | 500g |
| Cebollitas de verdeo chicas | 2 unidades |
| Pan frito cortado en bastoncitos | 6 rodajas |
| Perejil, tomillo, laurel y apio | unas ramitas |
| Vino blanco | c/s |

Cortar en presas la liebre. Colocar en una fuente honda de vidrio o loza y sazonar. Añadir la cebolla y la zanahoria. Cubrir con el vino tinto. Tapar la fuente. Dejar marinar en la heladera hasta el día siguiente. Escurrir sobre una rejilla la liebre. Dorar la liebre en una sartén con aceite. Añadir la cebolla y la zanahoria de la maceración. Añadir la harina, el extracto de tomates, el vino blanco y el caldo. Dejar hervir con la cacerola tapada hasta que la liebre esté bien cocida. Colocar en una cacerola los bastoncitos de panceta y dorar. Añadir las papas y cebollitas. Agregar las presas de liebre. Cubrir con la salsa de la liebre, previamente colada. Hervir todo unos minutos. Servir en fuente honda espolvoreada con perejil y rodada de pan frito.

Albóndigas a la griega

INGREDIENTES (6 porciones)

| | |
|-------------------------|------------------|
| Paleta de cordero | 700 g |
| Ajo | 1 diente |
| Cebollas | 2 unidades |
| Orégano | 1 cucharada |
| Huevo | 1 unidad |
| Harina | 2 o 3 cucharadas |
| Aceite | c/s |



Colocar en un recipiente la carne deshuesada y picada, con el ajo y las cebollas picadas, el orégano, sal y pimienta a gusto, y el huevo. Mezclar con una cuchara hasta obtener una textura homogénea. Retirar porciones pequeñas y trabajarlas con las manos para formar las albóndigas, pasarlas por harina y freírlas en aceite caliente. Si se desea, colocarlas en brochettes y cocinarlas al horno o la parrilla. Ubicarlas sobre un zócalo de arroz hervido en agua y unas gotas de jugo de limón. Tiempo: 30 minutos.

Condimentos:

Se puede utilizar aceite, mayonesa, mostaza, miel, crema, yogur natural.

Arroz a la húngara

INGREDIENTES (4 porciones)

| | |
|-----------------------|----------------------|
| Arroz | 300 g |
| Carne de cerdo | 300 g |
| Jamón | 100 g |
| Manteca | 80 g |
| Salchichas | 3 unidades |
| Cebolla | 1 unidad |
| Repollo | 1 unidad |
| Páprika | 2 cucharadas soperas |
| Pimienta blanca | c/s |
| Agua | c/s |
| Sal | c/s |

Hervir el arroz en abundante agua, durante 12 minutos. Escurrir, pasar por agua fría y reservar. Espolvorear con parte de la Páprika y un poco de pimienta. Picar el repollo y hervir en agua. Escurrir bien y rehogar con la manteca en la que se habrá previamente reahogado la cebolla picada fina. Picar la carne, salchichas y jamón, friéndolo un poco en manteca. Este arroz a la húngara se sirve por capas. Una de arroz, otra de repollo, otra de carne, finalizando con otra de arroz, sobre la cual se espolvorea un poco de Páprika. Se coloca en el horno para que esté bien caliente y se sirve a la mesa.

Arroz con perdiz



INGREDIENTES (2 porción)

| | |
|-----------------------------|--------------|
| Perdiz | 1 grande |
| Puerros | 2 medianos |
| Cebolla | 1 pequeña |
| Ajo | 2 dientes |
| Pimiento rojo | 125 g |
| Tomate triturado | 100 cc |
| Caldito de ave | 1 unidad |
| Azafrán en rama | 1 sobre |
| Perejil recién picado | 2 cucharadas |
| Aceite | 50 cc |
| Pimienta | 1 pizca |
| Azúcar | 1 pizca |
| Arroz | 200 g |
| Agua | 4 vasos |
| Cerveza | 1 vaso |

En una cacerola de barro, con bastante fondo, colocar un poco de aceite y saltear la perdiz, cortada en cuartos y condimentar. Cuando esté casi hecha, apartar. En ese mismo aceite (añadir un poco más) saltear el pimiento rojo, después los puerros, la cebolla y los ajos, todo cortado pequeño. Dejar cocer un buen rato y añadir el tomate, al que pondremos sal, un poco de azúcar y un poco de pimienta. Una vez que esté el sofrito bien hecho, incorporar los cuartos de perdiz, remover y mezclar todo. Colocar el vaso de arroz en la cazuela, dejar sofreír con el conjunto un minuto. Volcar en la cazuela los cuatro vasos de agua y el vaso de cerveza. Remover todo bien. Añadir, por último, el azafrán (que habremos machacado previamente, para obtener de él un mejor sabor) y la pastilla de caldo de ave. Rectificar de sal. Al primer hervor, meter la cazuela en el horno, precalentado a 190°, y hornear unos 15 minutos. Comprobar cómo va el arroz a los 12-13 minutos.



Huevos

Diferentes tipos de cocción del huevo

Huevo Mollet

Colocar el huevo con cáscara en una cacerola con agua y cocinar durante 5 minutos partiendo de agua en ebullición. Pelar con mucho cuidado y servir.



Huevo poché

Colocar una cacerola de diámetro pequeño con agua sobre el fuego, cuando llega a los 80°C (antes de que comience a hervir) agregar jugo de limón o vinagre (1 cucharada por litro de agua). Cascar el huevo y volcarlo en la cacerola. Cocinar 3 minutos y retirar.



Huevo frito

Colocar aceite en una sartén y llevar al fuego. Una vez que el aceite esté bien caliente, cascar el huevo y volcarlo en la sartén. Cocinar durante 2 minutos y retirar.



Huevo duro

Colocar el huevo con cáscara en una cacerola con agua fría y cocinar durante 10 minutos desde que el agua comienza a hervir. Retirar, pelar y servir.

¿Los huevos se lavan?

La cáscara de los huevos está cubierta por una película, que actúa de barrera protectora, por lo cual se aconseja no lavarlos.

Lo aconsejable es consumir sólo aquellos que estén con su cáscara bien limpia (sin materia fecal) y no rota. Se pueden cepillar antes de guardar y a la hora de preparar y consumir, no cascar en el mismo recipiente que se prepara la comida. También se pueden lavar, **pero sólo previo al momento de utilizarlos.**

Huevos rellenos con atún

INGREDIENTES (8 porciones)

| | |
|---------------------------------|--------------|
| Huevos | 8 unidades |
| Queso untable | 150 g |
| Atún | 1 lata |
| Aceitunas negras o verdes | 50 g |
| Queso rallado | 1 cucharada |
| Perejil picado | 1 cucharada |
| Pimiento rojo | 1/2 unidad |
| Queso untable | 3 cucharadas |
| Condimentos | c/s |
| Mayonesa para decorar | c/s |



Hervir, pelar y cortar los huevos por la mitad. Retirar las yemas y pisar hasta hacer una pasta. Mezclar con el atún, el queso untable, el queso rallado, el perejil picado y las aceitunas negras picadas. Condimentar. Rellenar con esta preparación los huevos y decorar con un copo de mayonesa y una tirita de pimiento rojo.

Huevos rellenos con acelga



INGREDIENTES (4 porciones)

| | |
|--------------------------------------|------------|
| Salsa Bechamel | 200 cc |
| Acelga cocida | 1 taza |
| Huevos poché | 4 unidades |
| Queso rallado para condimentar | c/s |

Preparar los huevos poché. Colocar la espinaca en una fuente. Colocar los huevos encima y cubrir con la salsa bechamel. Espolvorear con queso rallado y llevar al horno para gratinar.

Omelette de queso

INGREDIENTES (1 porción)

| | |
|---------------------------------|--------------|
| Huevos | 2 unidades |
| Queso fresco o de máquina | 50 g |
| Jamón cocido | 2 fetas |
| Aceite de oliva | 2 cucharadas |
| Perejil picado | 1 cucharada |
| Crema de leche | 1 cucharada |
| Condimentos | c/s |

Mezclar los huevos sin batir, hasta que formen una preparación homogénea. Agregar la crema de leche, el perejil y condimentar. Cortar el queso en cubitos. Calentar una sartén y colocar el aceite. Una vez que tome temperatura agregar los huevos. Cuando los huevos empiecen a coagular, bajar el fuego y poner el jamón y el queso en el centro y hacia un lado para poder luego plegar el omelette. Doblar el omelette al medio y darlo vuelta con una espátula para dorar del otro lado.

Omelette de vegetales

INGREDIENTES (8 porciones)

| | |
|---|------------|
| 1 plato grande de vegetales cortados en juliana (zanahorias, berenjenas, zapallitos, ajíes, brócolis, etc.) | |
| Huevos | 8 unidades |
| Queso fresco | 250 g |
| Aceite | 15 cc |
| Condimentos y agua | c/s |

Mezclar los huevos con 8 cucharadas de agua (1 cucharada de agua por cada huevo). Batir brevemente. Aparte, colocar en la sartén los vegetales, para saltarlos (previamente untar con aceite y colocar sobre el fuego). Condimentar a gusto.



Untar la sartén nuevamente y colocar un cucharón de la preparación de huevos (equivalente a 2 huevos y 2 cucharadas de agua, que es la porción por persona). Dejar que se extienda, moviendo la sartén para que cubra toda la superficie. Una vez que se va solidificando (pero aún permanece húmedo) agregar los vegetales saltados y el queso fresco trozado. Doblar el omelette por la mitad y luego volcar en un plato playo.

Budín de zapallitos



INGREDIENTES (4 porciones)

| | |
|--------------------------------------|--------------|
| Zapallitos redondos cubeteados | 4 unidades |
| Cebollas picadas | 2 unidades |
| Ají picado | 1/2 unidad |
| Arroz cocido | 8 cucharadas |
| Huevos | 4 unidades |
| Aceite | c/s |
| Condimentos | c/s |

Rociar los vegetales con aceite y cocinar en sartén tapada (al vapor). Escurrir si es necesario y mezclar con el arroz y los huevos. Condimentar. Colocar en un molde rociado con aceite y llevar a horno moderado 20 minutos.

Tortilla de papa

INGREDIENTES

| | |
|---------------------|--------------|
| Papa | 500 g |
| Huevos | 4 unidades |
| Cebolla | 1 unidad |
| Pimiento rojo | 1/2 unidad |
| Ajo | 1 diente |
| Aceite | 2 cucharadas |
| Condimentos | c/s |



Picar la cebolla, el pimiento y el ajo. Cortar las papas en rebanadas finas y lavar. Colocar en un bowl, rociar con el aceite y mezclar. Cocinar 15 minutos en el horno. Incorporar a las papas los huevos apenas batidos y condimentos. Verter la preparación en una tartera de 24 cm. de diámetro, aceitada y espolvoreada con pan rallado. Llevar al horno durante 20 minutos más. Retirar y dejar enfriar.

Merengue italiano



INGREDIENTES

| | |
|--------------|------------|
| Claros | 8 unidades |
| Azúcar | 360 g |
| Agua | c/s |

Colocar el azúcar en una cacerola y cubrir con un poquito de agua. Llevar a fuego hasta obtener un almíbar. Retirar y volcar en forma de hilo sobre las claras que ya deben estar montadas. Con batidora al máximo, batir hasta que el merengue se note bien firme y brillante.

Merengue suizo

INGREDIENTES

| | |
|--------------|------------|
| Claras | 6 unidades |
| Azúcar | 200 g |

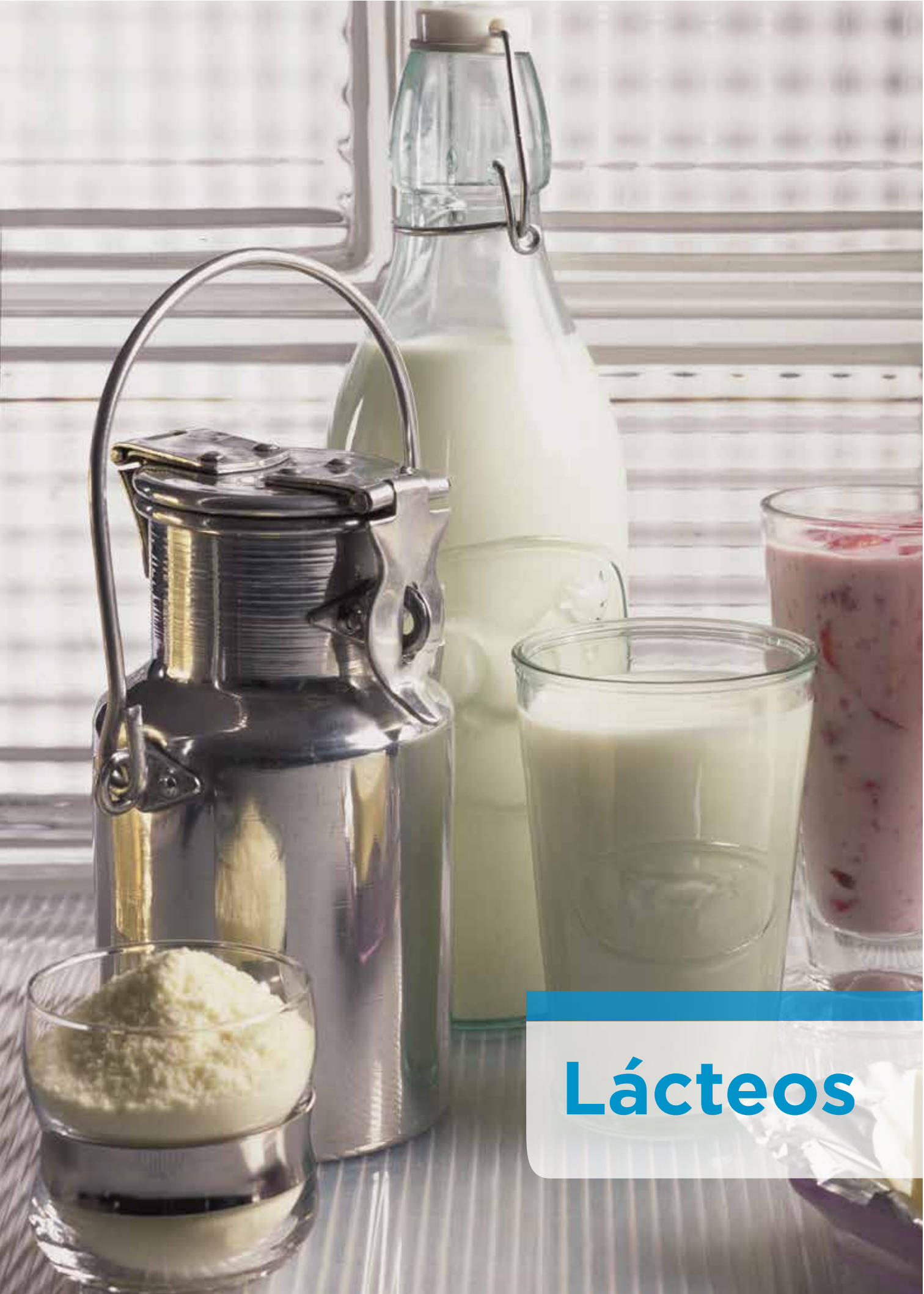


Colocar a baño maría las claras junto con el azúcar, y con ayuda de un batidor, mezclar sin batir hasta que el azúcar se disuelva completamente. Retirar y batir con batidora hasta obtener el merengue.



¿Dónde se almacenan los huevos?

Los huevos deben conservarse siempre entre **7 y 15°C**, por tanto no es necesario colocarlos en la heladera o cámaras si la temperatura ambiente se encuentra dentro de esos valores. En épocas en las cuales la temperatura es mayor, es recomendable colocarlos en la puerta de la heladera.



Lácteos

Postre de leche casero



INGREDIENTES (2 porciones)

| | |
|---------------------------------|--------|
| Leche | 200 cc |
| Almidón de maíz | 20 g |
| Azúcar | 20 g |
| Cacao el polvo (opcional) | 10 g |
| Esencia de vainilla | c/s |

Disolver el almidón de maíz en la mitad de la leche fría. Agregar el resto de la leche, el azúcar, el cacao y la esencia de vainilla. Llevar a fuego lento, revolviendo constantemente. Dejar hervir durante 1 minuto. Enfriar.

Crema pastelera

INGREDIENTES

| | |
|---------------------------|------------|
| Leche | 250 cc |
| Azúcar | 70 g |
| Yemas | 6 unidades |
| Almidón de maíz | 60 g |
| Esencia de vainilla | c/s |



Hervir la leche con la mitad del azúcar. Por otro lado mezclar las yemas con el azúcar restante e incorporar el almidón de maíz. Sobre esta mezcla incorporar la leche hirviendo de a poco y revolver. Una vez que se incorporó toda la leche, llevar a hervor la preparación revolviendo constantemente con batidor de alambre hasta que espese, cocinar por lo menos 3 minutos luego de que hierva.

El postre de leche y la crema pastelera se pueden saborizar con vainilla, chocolate, café, dulce de leche, caramelo y/o licor.

Sugerencias: agregar frutas secas, abrigantadas o desecadas aumenta su valor nutritivo.

Flan casero



INGREDIENTES: (8 porciones)

| | |
|---|-------------|
| Huevos | 10 unidades |
| Leche | 1 litro |
| Azúcar | 250 g |
| Unas gotitas de esencia de vainilla | c/s |

Preparar el caramelo con 100 gramos de azúcar y 3 cucharadas de agua, acaramelar una flanera y dejar que se endurezca. Calentar la leche hasta que rompa el hervor. Apagar el fuego, tapar y dejar reposar 5 minutos.

En un bowl batir (apenas) los huevos con el azúcar. Verter sobre ellos la leche caliente, mientras se bate enérgicamente. A través de un colador de malla fina, volcar la preparación dentro del molde acaramelado. Cocinar en horno moderado, a baño maría una hora y media, hasta que el flan cuaje. Retirar, enfriar y reservar 4 o 5 horas en la heladera antes de desmoldar. Para facilitar el desmolde, pasar la flanera por vapor de agua o sumergir unos instantes en agua caliente.

Bolitas de quinua

INGREDIENTES

| | |
|-------------------------|------------|
| Quinoa cocida | 1 Taza |
| Queso | 1/2 kilo |
| Huevos | 2 unidades |
| Aceite para freír | c/s |

Poner la quinua en una fuente, rallar el queso y mezclar todo con los huevos batidos. Formar bolitas, pasarlas por harinas y freír en aceite previamente caliente.



Tip para frituras

Siempre partir del aceite bien caliente así se logra que la fritura se realice más rápido, pase menos tiempo en el medio graso y absorba menos grasa.
Recuerde no reutilizar el aceite de fritura.

Papitas de leche



INGREDIENTES

Leche en polvo 2 tazas
 Leche condensada 1 lata
 Azúcar impalpable 1 y 1/2 tazas
 Clavos de especia para decorar c/s

Mezclar bien la leche en polvo con la leche condensada utilizando una cuchara de madera.

Añadir poco a poco el azúcar impalpable y amasar con las manos bien limpias hasta que se forme una mezcla homogénea, debe quedar suave y moldeable. Formar pequeñas bolitas y colocar un clavito de olor en el centro de cada una.

Las papitas no se cocinan, para hacerlas más divertidas se puede utilizar colorantes para alimentos.

Leche condensada

INGREDIENTES

Leche en polvo 1 taza
 Leche líquida hirviendo 1 taza
 Vainilla 1 cucharadita
 Canela en polvo 1/2 cdita
 Azúcar 1 taza

Licuar todos los ingredientes en la licuadora 30 segundos, dejar enfriar y servir.





**Ministerio
de Economía**
República Argentina

**Secretaría de Agricultura,
Ganadería y Pesca**