



Recetario saludable

Edición navideña
Platos para compartir en familia



Intendencia
de Montevideo



MERCADO
MODELO

Arroz Biryani

Rinde 4 porciones

Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 1 dinete de ajo
- aceite de oliva
- 1 cta. de sal gruesa
- 1 hoja de laurel
- 1/2 cebolla cortada en pluma
- 1 zanahoria en bastoncitos
- 1/4 calabaza en triángulos finitos o bastones
- 1/2 taza de pasas
- Frutos secos (almendras, maní, dátiles) a gusto
- 1 taza de yogur natural
- Especias:**
- Canela, Coriandro, Comino
- Cardamomo, Pimienta
- Ají picante.

Procedimiento

Freír el arroz con un diente de ajo en un sartén con un fondito de aceite de oliva y una hoja de laurel, revolverlo de vez en cuando hasta que esté apenas dorado. Agregar 2 tazas de agua fría y 1 cta. de sal gruesa. Una vez que el agua se absorbió, sacar del fuego y colocar un paño limpio encima por 5 minutos.

Por otro lado en un wok o sartén grande, colocar un chorrito de aceite de oliva y colocar en primer lugar las especias. Luego, ir colocando las verduras. Cuando estén hechas pero crocantes, verter el yogur y luego las pasas. Mezclar bien. Colocar el arroz y por último las almendras tostadas. Mezclar y servir.

Brochettes

Rinde 4 porciones

Ingredientes

- DE PESCADO:**
- 500 g de cazón
- 200 g de camarones
- 1 zucchini
- 2 cebollas coloradas
- 2 limones
- 1 zapallito
- DE POLLO:**
- 500 g de pollo
- 3 manzanas verdes
- 2 cebollas
- 1 calabaza
- 1 a 2 morrones amarillos
- Salsita:**
- 1/2 atado de cilantro
- 1 diente de ajo
- Jugo de 1 limón
- 3 cdas. de aceite de oliva
- 1 cda. de aceto
- Salsita:**
- 1 diente de ajo
- 1/2 atado de ciboulette
- 1 cda de mostaza
- 1 cda de miel

Procedimiento

Sumergir los palitos de brochettes en una jarra de agua por 30 minutos aprox.

Intercalar los sabores y hornear.

Para las salsas: picar las hierbas y los ajos. Combinar con el resto de los ingredientes. (Se puede hacer unas horas antes de la preparación del plato para que agarre mejor sabor).

Cinco (5) minutos antes de retirar las brochettes del fuego, pintarlas con las salsas.



Gazpacho

Rinde 4 porciones

Ingredientes

- 2 tomates
- 1 diente de ajo
- 1 trocito de pan (si es del día anterior mejor)
- 1/2 pepino
- 1/2 cebolla
- 1 puñado de hojas de albahaca
- 1 chorro de aceite de oliva
- Hielo
- Sal y pimienta a gusto
- 2 vasos de agua

Procedimiento

Colocar todos los ingredientes en una licuadora. Licuar hasta que quede homogéneo. Se puede agregar más agua de ser necesario.



Ensalada verdes, naranja y repollo con aderezo de yogur

Rinde 4 porciones

Ingredientes

- 1/2 atado de espinaca (solo las hojas)
- Rúcula
- Lechuga
- 1 naranja o mandarina en gajos
- 1/4 repollo colorado rallado grueso
- Media cebolla colorada cortada en pluma o una cebolla de verdeo
- Para el aderezo:
 - 1/2 taza de yogur natural (puede ser con azúcar)
 - 3 cdas. de aceite de oliva
 - 1 cda. de aceto
 - Pizca de sal
 - Pimienta

Procedimiento

Lavar todas las hojas, y secar bien y cortarlas con la mano. Abrir los gajos de la naranja (a vivo). Cortar la cebolla de verdeo bien finita. Mezclar todo en un bowl.

Para el aderezo: colocar todos los ingredientes en un bowl y batir con batidor de alambre hasta que quede una mezcla homogénea.

Agregar a la ensalada y servir.

Ensalada de verdes y vegetales asados

Rinde 4 porciones

Ingredientes

1 atado de rúcula	•	Para la vinagreta:
1/2 atado de espinaca	•	Jugo de 1 naranja
Unas hojas de mostaza fresca o mizuna	•	1 cda de aceite de oliva
1 zucchini	•	1 cta de aceto
1 zanahoria	•	1 cta de miel
1 remolacha hervida	•	Sal
	•	Pimienta

Procedimiento

Para la ensalada:

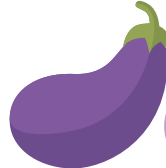
Lavar todas las hojas y secar bien. Cortarlas. Hornear en cubos, unos 15/20 minutos el zucchini, la zanahoria y la remolacha con un toque de aceite de oliva y el condimento que gusten. Se puede agregar un ajo a la asadera para que tome sabor.

Esperar un poco que se entibien los vegetales y mezclar todo un bowl.

Para la vinagreta:

Mezclar todos los ingredientes (en el orden que aparecen) con un batidor de alambre.

Agregar a la ensalada y servir.



Involtini de berenjenas

Rinde 4 porciones

Ingredientes

1 berenjena	•	Nueces picadas (a gusto)
Sal	•	Ralladura de limón
Aceite de oliva	•	Jugo de 1/2 limón
3 tomates frescos bien maduros cortados en cubos	•	1 diente de ajo
Crema doble	•	Hojas frescas de tomillo o tomillo limón
Queso parmesano y gruyer rallado	•	
200 g de ricota	•	

Procedimiento

Precalentar el horno a 200 °C.

Cortar el cabo de la berenjena. Cortarla transversalmente bien fina (preferiblemente con una mandolina). De una berenjena deben salir unas 12 rebanadas aproximadamente. Salar levemente cada rebanada de los dos lados. Rociarlas con unas gotitas de aceite de oliva y asarlas a horno bien fuerte. Si es necesario secarlas con papel absorbente.

Mientras las berenjenas están en el horno, preparar el relleno mezclando en un bowl parte (la mitad) del queso rallado, toda la ricota, el jugo y la ralladura del limón, las nueces picadas, el tomillo y un poco de sal.

Calentar un sartén con 1 cda. de aceite de oliva. Saltear apenas los ajos y antes de que se quemen agregar los tomates picados. Revolver de vez en cuando. Dejar rehogar unos minutos. Agregar pizca de sal, el azúcar y la pimienta.

Una vez pronta, verter la salsa de tomate en una asadera hasta lograr un buen fondo, pero reservando un poco para el momento de servir. Colocar una cucharada del relleno en un extremo de cada rebanada de berenjena. Enrollarlas y colocar los rollos sobre la salsa de tomate, de forma que se sostengan sin abrirse. Verter la crema doble sobre los rollos y encimar el queso. Colocar un poco más de salsa de tomate antes de servir.

Risotto de verduras

Rinde 4 porciones

Ingredientes

- Para el caldo de verduras:**
- 2 zanahorias ralladas
 - 1 puerro
 - 1 zanahoria
- Para el risotto:**
- 500 g de arroz carnaroli
 - 50 g de manteca
 - 1 cebolla
 - 1 atado de espinaca
 - 1/2 taza vino blanco seco
 - Nuez moscada
 - 1 pizca de comino en polvo
 - Sal y pimienta a gusto
 - Queso gruyere rallado
 - Rúcula

Procedimiento

Para el caldo:

Colocar en una olla con agua fría la zanahoria y el puerro cortados. Una vez que rompa hervor, cocinar a fuego lento por una hora. Colar el caldo y reservar.

Para el risotto:

En un sartén saltear la cebolla, el puerro, la zanahoria rallada con la manteca, sal, pimienta, nuez moscada y comino. Agregar el arroz y dejar que se hidrate bien con la manteca y las verduras. Agregar el vino. Cuando desaparece el olor a alcohol, mezclar suavemente e ir agregando de a un cucharón el caldo.

Cuando el arroz está casi en su punto, agregar la espinaca. (si se quiere agregar crema de leche se haría en este punto). Revolver lentamente unos minutos y apagar el fuego. Agregar el queso y más pimienta negra molida.



Verduras a la parrilla con salsa chermoula

Rinde 4 porciones

Ingredientes

- Verduras de estación:**
- zanahoria
 - tomate
 - zapallito
 - puerro
 - zucchini
 - berenjena
 - cebolla
 - papel de aluminio
- Para la salsa chermoula:**
- 1 atado de menta
 - 1 atado de cilantro
 - 2 dientes de ajo
 - 2 ctas de comino
 - Sal
 - Ají picante
 - Jugo de 1 limón
 - Ralladura de limón
 - 4 cdas. de aceite de oliva

Procedimiento

Cortamos las verduras en juliana. Reservamos.

En un bowl aderezamos las verduras con un poco de salsa y colocamos un puñado en papel de aluminio. Antes de cerrarlo colocamos un poquito más de salsa por encima. Llevamos a la parrilla.

Postre tipo cobbler de duraznos

Rinde 4 porciones

Ingredientes

1 3/4 t de harina	Relleno
1 t de avena	8 duraznos bien maduros
150 g de manteca	1/4 t de azúcar rubia
1/2 t de azúcar rubia	1 cta. de canela
1 pizca de sal	1 cta. de jengibre rallado
Almendras tostadas y picadas gruesas	2 cdas de agua
Pasas	

Procedimiento

Colocar en un bowl todos los ingredientes secos de la masa. Agregar la manteca medio derretida y mezclar con las manos. Reservar.

Aparte colocar en una asadera el azúcar con el agua y los duraznos en mitades. Rociar los duraznos con los condimentos.

Tapar rústicamente los duraznos con la masa.

Hornear.



Manzanas asadas rellenas

Rinde 4 porciones

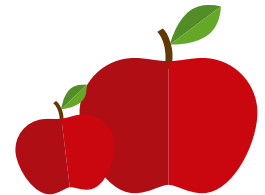
Ingredientes

4 manzanas medianas
100 g de avena
100 g de pasas
Almendras
2 cdas. de azúcar rubia
1 cda. de aceite de coco (o manteca)

Procedimiento

Descorazonar las manzanas. Reservar. En una olla, calentar el aceite de coco o manteca y agregar, en este orden: la avena, las almendras troceadas, el azúcar y las pasas. Cocinar hasta que quede unido.

Rellenar las manzanas y hornear en asadera hasta que al pinchar estén cocidas.





Intendencia
de Montevideo



Cádiz 3280 | CP 1200 | Montevideo, Uruguay
T (+598) 2508 93 69 | 2508 93 71 - F(+598) 2508 93 72
www.mercadomodelo.net | direccion@mercadomodelo.net
 [mercadomodelouruguay](https://www.facebook.com/mercadomodelouruguay)

