

RECETARIO



PRIMAVERA/VERANO

 [MejorDeEstación](#)



Recetas saladas

Chop suey	2
Lasaña de berenjenas	3
Ensalada de pepino, aceitunas y tomate	4
Arroz primavera	5
Zucchini al tomate	6

Recetas Dulces

Suflé de durazno	7
Panqueques de bananas y arándanos	8
Batido frozen de frutillas	9

Cocinando en familia

Brochettes de frutas	10
Helado de frutilla y yogur	11

Tips

Jugo de uva	12
Brochettes capresse	
Mayonesa de albahaca	13
Conservación del Morrón	

Chop suey



30 minutos



4 porciones

Ingredientes

2 zanahorias
4 zapallitos o zucchinis
2 ramas de apio
1 Morrón rojo
2 cdas. de aceite
¼ taza de semillas de girasol

Preparación

1. Empezamos cortando las verduras, en julianas (tiras finas).
2. Ponemos aceite en un wok o sartén grande y vamos poniendo de a una las verduras de la más dura a la más blanda. Empezamos con las zanahorias, luego los zapallitos, el apio y el morrón.
3. Las salteamos con la ayuda de dos espátulas o cucharas de madera, entreverando continuamente hasta que estén levemente cocidas.
4. Agregamos semillas de girasol y condimentamos con sal o salsa de soja.

Este plato queda muy bien con carne en cubitos de pollo o cerdo. Podemos servir acompañado con timbal de arroz o pasta.



Lasaña de berenjenas



1 hora



6 porciones

Ingredientes

4 berenjenas rebanadas

1 manojo de albahaca
fresca

4 tomates rebanados

½ morrón

500 g de ricota

150 g de queso parmesano
sal

aceite de oliva

Preparación

1. Acomodamos las rebanadas de berenjena con sal en un colador y dejamos reposar por 10 minutos para retirar el amargor. Luego las lavamos y las escurrimos.
2. Pintamos las berenjenas con aceite de oliva y las horneamos de 2 a 4 minutos de cada lado hasta que doren.
3. Pintamos una asadera y forramos con un tercio de las rebanadas de berenjena, cubrir con un tercio de las hojas de albahaca, un tercio del tomate, un tercio del morrón, un tercio de ricota y un tercio de queso parmesano. Repetimos las capas terminando con el queso parmesano.
4. Horneamos por 30 minutos hasta que esté dorado.

Ensalada de pepino, aceitunas y tomate



20 minutos



4 porciones

Ingredientes

2 pepinos pelados y picados en cubitos
4 tomates picados en cubitos
media taza de aceitunas negras picadas sin semilla
¼ taza de aceite de oliva
3 cdas. de jugo de limón
½ cda. de sal
pimienta negra recién molida
menta o perejil a gusto

Preparación

1. Pelamos y picamos los pepinos y los tomates en cuadraditos. Mezclamos en una ensaladera.
2. Añadimos las aceitunas negras, el perejil o la menta.
3. Condimentamos media hora antes de servir con la vinagreta de aceite de oliva, jugo de limón, sal y pimienta negra. Mezclar bien y llevamos a la heladera. Muy rico acompañado con pan de campo o pan de pita.



Arroz primavera



30 minutos



4 porciones

Ingredientes

8 hojas de lechuga bien lavada
2 choclos cocidos
2 duraznos firmes pelados y en cubitos
3 tazas de arroz blanco o integral cocido
1 zanahoria rallada
sal
pimienta
vinagre
hojas de apio, rúcula, ciboulette picadas a gusto

Preparación

1. Forramos una ensaladera con las hojas de lechuga de modo que se asome el borde.
2. Mezclamos los choclos desgranados con los duraznos en cubitos, el arroz, la zanahoria rallada (reservamos 1 cda. de zanahoria y durazno).
3. Colocamos la mezcla en el centro de la ensaladera. Condimentamos y agregamos las hojas picadas a gusto.
4. Esparcimos encima las cucharadas de zanahoria rallada y durazno reservados y servimos.

Zuchinis al tomate



30 minutos



4 porciones

Ingredientes

1 cebolla
500 g de zuchinis
3 cdas. de aceite de oliva
media taza de agua
500 g de tomate
2 ataditos de albahaca
sal
pimienta negra

Preparación

1. En una olla doramos la cebolla picada en el aceite hasta que quede transparente.
2. Agregamos los zuchinis en rodajas y los salteamos por 3 minutos. Agregamos el agua y cocinamos 5 minutos más.
3. Pasamos los tomates por agua hirviendo, los pelamos y cortamos en cuartos. Los añadimos a los zuchinis, incorporamos también la albahaca cortada en tiritas y calentamos apenas.
4. Salamos, molemlos por encima pimienta negra y podemos servirlo con un huevo poché (huevo cocido en agua).



SUFLÉ DE DURAZNO



40 minutos



6 porciones

Ingredientes

300 g de ricota
2 huevos batidos
4 cdas. de azúcar rubia
4 duraznos pelados y en cubitos
jugo de 1 naranja
2 cdas. colmadas de aceite
azúcar impalpable

Preparación

1. Pisamos la ricota, agregamos el huevo y el azúcar y mezclamos bien.
2. Pelamos y cortamos los duraznos en cubitos y los agregamos a la mezcla, luego el jugo de naranja y el aceite.
3. Mezclamos bien y llevamos a una fuente de vidrio o asadera aceitada y espolvoreada con azúcar. Llevamos al horno por 20 minutos hasta que dore.
4. Cuando ya esté pronta, le podemos espolvorear azúcar impalpable.

PANQUEQUES DE BANANAS Y ARÁNDANOS



25 minutos



8 panqueques chicos

Ingredientes

2 bananas

2 huevos

¼ taza de avena

½ taza de arándanos

Preparación

1. Pisamos las bananas y agregamos los huevos batidos.
2. Incorporamos la avena y los arándanos.
3. Mezclamos bien.
4. Aceitamos un sartén y volcamos un cucharón de la mezcla. Cocinamos vuelta y vuelta.
5. Los apilamos en un plato y esparcimos miel, más banana picada y arándanos por encima.



BATIDO FROZEN DE FRUTILLAS



10 minutos



2 porciones

Ingredientes

8 frutillas previamente congeladas dentro de una bolsita hermética
1 banana
1 taza de agua
azúcar o miel a gusto
5 cubitos de hielo
unas gotitas de esencia de vainilla
una pizca de canela

Preparación

1. Licuar todos los ingredientes hasta que quede cremoso.
2. Servir al instante.

También se puede preparar con yogur o leche.

BROCHETTES DE FRUTAS



20 minutos



6 porciones

Ingredientes

5 frutillas grandes cortadas al medio

¼ melón cortado en cubos o en bolitas

2 bananas cortadas en rodajas gruesas

1 manzana cortada en cubos

1 racimo de uvas

1 taza de arándanos

½ ananá pelado cortado en cubos

1 limón

20 palitos de brochette

Preparación

1. Armamos las brochettes con los distintos trozos de fruta, intercalándolos, jugando con los colores.
2. Rociamos la fruta con jugo de limón para que no se oxide.
3. Servimos en una bandeja.

Para cumpleaños y tardes de calor es una divertida y rica receta para preparar con los niños.



HELADO DE FRUTILLA Y YOGUR



15 minutos más 3 h de freezer



12 helados

Ingredientes

2 tazas de yogur casero o natural
2 tazas de frutillas maduras
3 cdas. de azúcar rubia
chorrito de lima o limón

Preparación

1. Lavamos las frutillas, les retiramos el cabito y las pisamos (esto va a hacer que quede con textura y podamos morder pedacitos),
2. Agregar el yogur, el azúcar y un chorrito de lima o limón.
3. Ponemos en moldecitos para helado o vasitos.
4. Llevamos al freezer por 3 h.
5. Para desmoldarlos los ponemos boca abajo en chorro de agua para que salgan mejor.

Disfrutamos de un helado frutal casero y delicioso.

Podemos usar duraznos, pelón, banana, arándanos, ciruelas, frambuesas y muchas frutas más.



Jugo de uva

Ingredientes

2 racimos de uvas bien lavadas

Preparación

Licuar y colar



Brochettes capresse

Ingredientes

20 tomates cherry

2 cucharadas de aceite de oliva

200 g de queso colonia

40 hojas de albahaca fresca

Palitos chicos para brochettes



Preparación

1. Cortar el queso en cubos de 1 cm., sazonar los mismos en un cuenco con el aceite de oliva y pimienta negra a gusto. Tapar y reservar en heladera durante 30 minutos.
2. Cortar los tomates en mitades.
3. Armado: ensartar una mitad del tomate en un palito, seguida de una hoja de albahaca, el cubo de queso, otra hoja de albahaca y la otra mitad del tomate. Repetir operación con los restantes ingredientes.
4. Se pueden servir enseguida o refrigerarse tapadas hasta 8 horas.



Mayonesa de albahaca

Ingredientes

- 1 taza de hojas de albahaca limpias y secas
- 3 cdas. de aceite de oliva
- 1 diente de ajo pelado
- 1 papa chica hervida
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

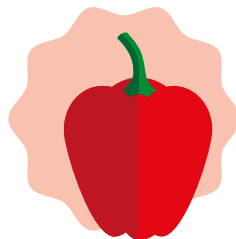
1. Colocar en una licuadora o mixer las hojas de albahaca, el aceite, el diente de ajo, la papa y la sal.
2. Licuar durante 3 a 5 minutos.

Excelente aderezo para acompañar las brochettes, palitos de vegetales, pancitos o diferentes platos.



Conservación del morrón

- Lavarlos bien
- Cortar al medio y sacar las semillas
- Podés guardarlos en bolsas en la heladera durante semanas.
- Podés conservarlos en el freezer, en bolsitas, durante meses.



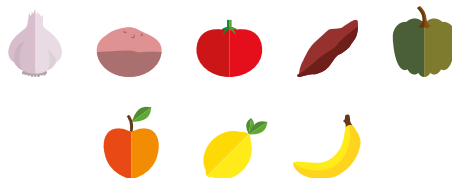
CÓMO CONSERVAR FRUTAS Y VERDURAS



Conservación en bolsa de nailon con agujeros por no más de 5 días en heladera.



Conservar en lugar fresco, seco y ventilado fuera de la heladera.



En bolsa de nylon cerrada dentro de la heladera.

