

LUNES

PICANTE de Pollo

... DURACIÓN TOTAL RECETA: 40 MINUTOS ...

Ingredientes:

- 1 pechuga entera de pollo
- 1 taza de caldo de pollo (de la cocción)
- Sofrito 150 gr.
- Marraqueta 200 gr.
- Ají verde granel 70 gr.
- Crema de leche 400 cc.

Te recomendamos comprar:

.....- Sofrito Frutos del Maipo 150 gr.

Revisa si tienes en tu casa:

- Aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Cocer la pechuga de pollo con sal por 40 minutos en una olla con agua. Cuando esté lista, desmenuzar. Reservar el caldo de pollo.

Cortar el ají verde en hebras delgadas. En un sartén, calentar el aceite a fuego medio. Agregar el sofrito y el ají cortado y cocinar 4 a 6 minutos o hasta que se descongele bien. Agregar el pollo desmenuzado y sazonar con sal y pimienta a gusto.

Apagar el fuego y luego agregar la crema y mezclar bien.

Cortar las 2 marraquetas en rebanadas pequeñas y tostar.

Agregar el caldo a la mezcla de pollo, revolver y servir decorando con las tostadas.

MARTES

RISOTTO con pesto de MANÍ

... DURACIÓN TOTAL RECETA: 40 MINUTOS ...

Ingredientes:

- Arroz 500 gr.
- Maní sin sal 200 gr.
- Sofrito 150 gr.
- Albahaca 60 gr.
- Queso rallado 40 gr.

Te recomendamos comprar:

- Arroz Nuestra Cocina G2 largo delgado 1 kg.
- Maní Nuestra Cocina sin sal bolsa 160 gr.
- Sofrito Frutos del Maipo 150 gr.
- Queso parmesano Soprole rallado 40 gr.

Revisa si tienes en tu casa:

- Aceite, sal y 1 cucharada de mantequilla.

Preparación:

Para empezar, cocinar en una olla con agua hirviendo y sal algunas verduras que tengas en tu casa para hacer el caldo. Dejarlo por unos 30 minutos.

En otra olla, cocinar el sofrito y el arroz con una pizca de pimienta, un poco de aceite y revolver.

Moler el maní en la procesadora y luego reservar un poco de maní molido en un pocillo para la decoración.

Deshojar la albahaca y luego incorporarla a la procesadora con el maní, un poco de aceite y queso rallado. Procesar.

Con una cucharón ir añadiendo caldo de verduras sobre el arroz con sofrito, luego añadir un cubo de mantequilla y también el pesto de maní. Revolver suavemente.

Para el montaje, incorporar un poco de risotto en cada plato decorando con un poco de queso rallado y maní molido que separamos en un principio.

Conoce más recetas en
<https://locales.unimarc.cl/recetas/>

MIÉRCOLES

PIMENTÓN RELLENO DE CUSCÚS

... DURACIÓN TOTAL RECETA: 40 MINUTOS ...

Ingredientes:

- 250 gr. cus cus
- 200 gr. salsa de tomate
- 150 gr. sofrito
- 2 pimentones verdes
- 4 huevos

Te recomendamos comprar:

- Salsa de tomate Nuestra Cocina italiana 200 gr.
- Sofrito Frutos del Maipo 150 gr.
- Huevos blanco Nuestra Cocina grande bandeja 6 un.

Revisa si tienes en tu casa:

- Sal, orégano, pimienta y tomate.

Preparación:

Comenzamos lavando nuestros 2 pimentones y los partimos por la mitad, le sacamos las semillas y los raspamos con una cuchara por el centro. Llevamos al horno por 10 minutos a 180°.

En un sartén incorporamos un poco de aceite de oliva y agregamos los 150 grs. de sofrito, 100 grs. de la salsa de tomate y revolvemos para formar una salsa. Salpimentamos e incorporamos ½ taza de agua. Si quieres puedes agregar una cucharada de azúcar para bajarle la acidez a la salsa de tomate.

En un bowl, agregamos 4 cucharadas de la salsa a los 250 grs. de cuscús y 1 taza y ½ de agua hervida. Tapamos el bowl con papel de plástico por 5 minutos. Con un tenedor vamos soltando el cuscús para que quede bien graneado. Dejamos una taza reservada y al resto le agregamos dos cucharadas más de la salsa de tomate para darle color. Luego rellenamos nuestros pimentones con esta mezcla.

Cortamos el tomate en cuadritos y luego le agregamos un poco de ralladura de limón y lo mezclamos con la taza de cuscús que habíamos reservado para formar una pequeña ensalada.

Para emplatar, añadimos un poco de la salsa de tomate en el centro de los platos, y encima agregamos una capa de la ensalada de cuscús con tomate. A un lado colocamos los pimentones rellenos y sobre cada uno de ellos montamos 1 huevo frito en agua.

Conoce más recetas en
<https://locales.unimarc.cl/recetas/>

JUEVES

SPAGUETTI con Salsa de Jamón y CREMA

... DURACIÓN TOTAL RECETA: 25 MINUTOS ...

Ingredientes:

- 350 gr. jamón sandwich
- 400 ml. crema de leche
- 20 ml. leche entera
- 80 gr. queso rallado
- 400 gr. spaguetti n°5

Te recomendamos comprar:

- Jamón sandwich San Jorge granel
- Leche entera Loncoleche sin tapa 1 lt.
- Queso parmesano Soprole rallado 40 gr.
- Pasta spaguetti N°5 Lucchetti 400 gr.

Revisa si tienes en tu casa:

- Aceite, sal y pimienta.

Preparación:

En una sartén grande calentar 1 cucharadita de aceite a fuego medio, añadir el jamón y cocinar 5-6 minutos hasta dorar. Sazonar con sal y pimienta.

Agregar las 2 cajitas de crema, la cajita de leche y la mitad del queso parmesano. Corregir la sazón agregando más sal y pimienta si fuera necesario. Dejar a un lado mientras se cocina la pasta.

En una olla con abundante agua hirviendo con sal, cocinar la pasta por 5-6 minutos o hasta que estén cocidos. Estilar y reservar 1 taza del líquido de cocción.

Verter los spaguettis a la sartén con la salsa y mezclar. Agregar el líquido de cocción reservado y cocinar por 3-4 minutos más para calentar la salsa y hasta que todos los ingredientes se incorporen bien.

Servir espolvoreado con el resto del queso rallado.

VIERNES

CHUPE Marinero

... DURACIÓN TOTAL RECETA: 45 MINUTOS ...

Ingredientes:

- 1 kg. De surtido de mariscos
- 1 marraqueta
- 2 tazas de leche entera
- 1 taza de crema
- 200 gr. de queso mantecoso
- 40 gr. de queso parmesano rallado
- 1 taza de vino blanco
- 1 pimentón rojo

Te recomendamos comprar:

- Surtido de mariscos Nuestra Cocina en agua lata 425 gr.
- Leche entera Loncoleche sin tapa 1 lt.
- Queso mantecoso Rio Bueno trozo granel 300 gr.
- Queso parmesano Soprole rallado 40 gr.
- Vino blanco Exportación caja 500 cc.

Revisa si tienes en tu casa:

- Aceite, sal, pimienta, comino y orégano.

Preparación:

En un bowl coloca el pan a remojar con la leche. Reserva. Corta la cebolla, el ajo y pimentón en cubitos pequeños y sofríelos en una olla con un poco de aceite hasta que la cebolla esté blanda. Condimenta con orégano, comino, sal y pimienta. Agregar el vino blanco y dejar reducir.

Agrega el surtido de mariscos previamente cortado en trozos más pequeños (si usas en mariscos en conserva agrega el jugo después de saltar), el pan remojado y la crema. Cocina por un minuto.

Finalmente, agregar el queso mantecoso rallado y revuelve.

Coloca la mezcla en pocillos de greda, espolvorea con queso parmesano rallado y hornea por 15 minutos a 180° C.

Para terminar gratina en grill por 5 minutos más a 220° C.

SÁBADO

RAVIOLES reellenos CON ATÚN

... DURACIÓN TOTAL RECETA: 45 MINUTOS ...

Ingredientes:

- Harina con polvos de hornear 1 kg.
- Atún Desmenuzado 170 gr, 2 un.
- Queso rallado 40 gr.
- Crema de leche 200 cc.
- Sofrito 150 gr.

Te recomendamos comprar:

- Harina Nuestra Cocina sin polvos 1 kg.
- Atún lomito Nuestra Cocina en agua lata 170 gr.
- Queso parmesano Soprole rallado 40 gr.
- Sofrito Frutos del Maipo 150 gr.

Revisa si tienes en tu casa:

- 1 huevo, aceite, ají de color, pimienta, sal y ajo.

Preparación:

Para la masa: mezclar en un bowl 1 1/2 taza de harina, 1 huevo, sal y aceite. Cuando la mezcla esté homogénea, sacar del bowl y amasar. Estirar la masa con un uslero, dejándola de 1 a 2 mm., y luego cortar huinchas de 4 cms de ancho (4 dedos) y 30 cms de largo.

Para el relleno: calentar un sartén con un poco de aceite y freír la mitad del sofrito. Agregar un poco de agua, pimienta, ajo, ají de color, atún y el queso rallado.

Una vez listo el relleno y las huinchas de masa, rellenarlas con pequeñas porciones (una cucharadita). Luego, poner encima otras huinchas de masa presionándolas alrededor del relleno, y separar cada porción con un cuchillo. Aplastar los bordes con un tenedor.

Calentar una olla con agua, aceite y sal. Una vez que el agua esté hirviendo, hechar los ravioles y dejar hervir durante 8 minutos.

Para la salsa: en un sartén, saltar con una pisca de aceite la otra mitad de el sofrito y agregar la crema con unos toques de sal y pimienta. Reservar.

Para montar el plato, servir una porción de ravioles y agregar la salsa de crema.

Conoce más recetas en
<https://locales.unimarc.cl/recetas/>

DOMINGO

Zapallo italiano relleno

... DURACIÓN TOTAL RECETA: 45 MINUTOS ...

Ingredientes:

- Zapallos italianos 2 un.
- Sofrito 300 gr.
- Queso rallado 40 gr.
- Arroz 500 gr.

Te recomendamos comprar:

- Sofrito Frutos del Maipo 150 gr.
- Queso parmesano Soprole rallado 40 gr.
- Arroz Nuestra Cocina G2 largo delgado 1 kg.

Revisa si tienes en tu casa:

- Curry, sal, pimienta, orégano y aceite.

Preparación:

Primero preparar el arroz al curry. Para eso, agregar en una olla dos tazas de arroz, un poco de aceite, curry y revolver. Luego agregar una pizca de sal, orégano y pimienta. Agregar 4 tazas de agua hervida y cocinar por unos 15 a 20 minutos con la olla tapada a fuego lento.

Cortar el zapallo italiano justo a la mitad. Con una cuchara, ir sacando toda la carne que tiene el zapallo, mientras se va raspando para darle forma. Repetir el proceso con las otras mitades. Reservar. Tomar los zapallos descaroizados y llevarlos a una olla con agua hervida. Blanquearlos durante unos 10 minutos y colar.

Sobre el fuego, dejar un sartén para que tome temperatura agregar el sofrito y la carne del zapallo italiano. Mezclar junto con un poco de orégano y sal. Cocinar de 5 a 10 minutos hasta que el zapallo saque textura. Agregar el queso rallado y mezclar.

Sobre una lata del horno, rellenar el zapallo con la mezcla. Una vez listo y con una cuchara, acomodar el zapallo para que quede uniforme. Cocinar el zapallo relleno por 10 min. en grill a 180 grados hasta que quede gratinado.

Para el montaje, colocar una mitad de zapallo italiano relleno en un plato y agregar una porción de arroz al curry. Por último, una hojita de perejil para decorar ¡ Y listo !

Conoce más recetas en
<https://locales.unimarc.cl/recetas/>