

LUNES

CREMA de Betarraga

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

Ingredientes:

- Betarragas bolsa 5 un.
- Zanahoria 1 un.
- Cebolla 1 un.
- Papas 2 un.
- Cebollines 2 un.

Revisa si tienes en tu casa:

- Perejil, sal, pimienta y aceite.

Preparación:

Para comenzar la preparación picamos en trozos medianos/pequeños todos nuestros ingredientes (Betarraga, Zanahoria, Cebolla, Papas y Cebollines). En una olla calentamos una cucharada de aceite y luego de haber tomado temperatura salteamos nuestros vegetales por 4 min. Revolvemos.

Integramos la betarraga cruda, agregamos sal a gusto, pimienta a gusto y revolvemos nuevamente. El siguiente paso será cubrir con agua hervida (hasta cubrir nuestra preparación) y cocer por 30 a 40 min., o hasta que estén blandas.

Ya pasado el tiempo de cocción podremos triturar con la ayuda de una mini pyme, hasta obtener una crema. ¡Servimos y listo! A disfrutar esta deliciosa preparación.

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

MARTES

TIMBAL de RIGATI al Horno

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

Ingredientes:

- Pasta Rigati 400 gr.
- Salsa de tomate 200 gr.
- Queso mantecoso 150 gr.
- Albahaca
- Crema de leche 200 cc.

Te recomendamos comprar:

- Pasta rigati al huevo Talliani 400 gr.
- Salsa de tomate Nuestra Cocina italiana 200 gr.
- Queso mantecoso Las Parcelas de Valdivia laminado granel 100 gr.
- Crema de leche Colun 200 ml.

Revisa si tienes en tu casa:

- Aceite, sal, pimienta y orégano.

Preparación:

Primero en un sartén vamos a poner nuestra salsa de tomates, y la vamos a condimentar con un poco de orégano o algún otro ingrediente que tengan en casa. Si quieren aumentar la salsa, en este momento podemos agregar cebolla picada o zanahoria.

Luego le vamos a dar una leve cocción a las pastas, en agua hervida (con sal) por aproximadamente 5 minutos, luego de eso, escurrir en un colador y reservar.

Disponemos los moldes que tengamos para poner en el horno y ponemos una base de salsa de tomate, un poco del queso mantecoso previamente rallado y los Rigatis ordenadamente parados y que queden juntos y apretados en el molde.

Cubrimos con un poco más de salsa y coronamos con queso mantecoso rallado, un poco de crema.

Luego llevar al horno por aproximadamente 12 a 15 minutos a 180°C, sacamos del horno y dejamos reposar unos minutos antes de voltear.

Servir en el plato y poner un toque de albahaca picada y a disfrutar!.

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

MIÉRCOLES

HAMBURGUESAS de Lentejas

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

Ingredientes:

- Pan hamburguesa 4 un.
- Lentejas 500 gr.
- Sofrito 250 gr.
- Lechuga (10 hojas aprox.)
- Tomate 1 un.
- Mayonesa 100 gr.

Te recomendamos comprar:

- - Lentejas 6 mm Martini 500 gr.
- - Sofrito Unimarc 150 gr.

Revisa si tienes en tu casa:

- Curry y 1 pan añejo (pan rallado)

Preparación:

Precaentamos en una olla aceite y agregamos el sofrito y curry en polvo. Posteriormente echamos las lentejas -previamente cocidas con agua y sal y escurridas-, revolvemos y cocinamos durante 5 minutos.

Molemos la mezcla con una procesadora de alimentos hasta lograr una consistencia pastosa. Si es necesario espesar agregamos pan rallado.

Luego tomamos un poco de nuestra mezcla, le damos la forma de hamburguesa y la sellamos en un sartén con aceite caliente por unos 5 minutos por lado, o hasta que quede dorada. Reservamos.

Para armar nuestro pan, podemos tostarlo y agregamos hojas de lechuga, rodajas de tomate, nuestra hamburguesa de lentejas y mayonesa

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

JUEVES

TORTILLA Española

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

Ingredientes:

- 4 huevos
- 1 cebolla
- 1 tarro de pimiento rojo en conserva
- 1 diente de ajo
- 500 cc. de aceite

Te recomendamos comprar:

- - Huevos blanco Nuestra Cocina grande bandeja 6 un.
- - Pimiento morrón entero Nuestra Cocina 200 gr.
- - Aceite de canola Nuestra Cocina 900 ml.

Revisa si tienes en tu casa:

- Sal y pimienta.

Preparación:

Pela las papas, láminalas de un grosor delgado y fríelas hasta que queden doradas.

Corta la cebolla en juliana, el ajo en trozos pequeños y sofríe hasta que quede blando y dorado. Retira y reserva.

Corta el chorizo español en medialunas delgadas.

Coloca en un bowl 4 huevos, salpimienta a gusto y revuelve. Agrega el sofrito y papas. Mezcla hasta integrar bien los ingredientes.

Verte la mezcla en sartén con aceite caliente hasta dorar. Voltear para que ambos lados se doren.

Retira y sirve.

VIERNES

BUDÍN Tricolor

... DURACIÓN TOTAL RECETA: 60 MINUTOS ...

Ingredientes:

- 800 gr. de pasta corta
- 200 gr. de pimiento morrón en conserva
- 250 gr. de carne molida
- 400 cc. de salsa de tomate
- 400 gr. de palmitos
- 400 cc. de crema
- 200 gr. de queso mantecoso rallado
- 4 huevos
- 1 taza de aceitunas verdes picadas
- 1 atado de perejil
- 80 gr. de queso rallado

Te recomendamos comprar:

- - Pasta Espirales Nuestra Cocina 400 gr.
- - Pimiento morrón entero Nuestra Cocina 200 gr.
- - Carne molida especial Fundo Rio Alegre 7% grasa 250 gr.
- - Salsa de tomate Nuestra Cocina parmesana 420 gr.
- - Palmitos Nuestra Cocina en rodajas lata 400 gr.
- - Crema de leche Colun 200 ml.
- - Queso mantecoso Las Parcelas de Valdivia laminado granel 100 gr.
- - Huevos blanco Nuestra Cocina grande bandeja 6 un.
- - Aceitunas sevillana Nuestra Cocina bolsa 340 gr.
- - Queso rallado Colun parmesano 40 gr.

Revisa si tienes en tu casa:

- Sal, aceite y pimienta.

Preparación:

Extendemos la pechuga de pavo y emparejamos, para que sea más fácil cerrarla, cortando con cuidado si hay lugares con exceso de carne. Luego condimentamos a gusto.

Para el relleno, cortamos en bastones los zapallos y zanahoria y cualquier verdura que se quiera añadir. Hacemos lo mismo con el queso mantecoso.

Colocamos nuestro relleno en el centro de la pechuga y la doblamos cuidadosamente sin que el relleno se salga. Cuando quede bien envuelta, amarramos con una pita toda nuestra pechuga hasta que quede bien firme.

Una vez bien atada, volvemos a aliñar por fuera. Agregamos jugo de las naranjas y cubrimos con mostaza.

Llevamos al horno en una budinera, sobre una cama de cebollas cortadas en pluma, por 1 hora aprox. a temperatura media, y luego 30 minutos mas a temperatura alta, siempre preocupándose de que no se nos quemé y que el centro esté bien cocido.

Una vez listo, retiramos, dejamos reposar unos minutos y servimos.

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

SÁBADO

PECHUGA de PAVO RELLENA con VERDURAS

... DURACIÓN TOTAL RECETA: 120 MINUTOS ...

Ingredientes:

- 2 kg. de pechuga de pavo deshuesada
- 2 zapallos italianos
- 2 zanahorias
- 1/2 pimentón
- 100 gr. de acelga
- 200 gr. de queso mantecoso
- 2 naranjas
- 150 gr. de mostaza
- 1 cebolla

Te recomendamos comprar:

- - Queso mantecoso Las Parcelas de Valdivia laminado granel 100 gr.
- - Mostaza Nuestra Cocina 100 gr.

Revisa si tienes en tu casa:

- Sal, pimienta y aceite.

Preparación:

Extendemos la pechuga de pavo y emparejamos, para que sea más fácil cerrarla, cortando con cuidado si hay lugares con exceso de carne. Luego condimentamos a gusto.

Para el relleno, cortamos en bastones los zapallos y zanahoria y cualquier verdura que se quiera añadir. Hacemos lo mismo con el queso mantecoso.

Colocamos nuestro relleno en el centro de la pechuga y la doblamos cuidadosamente sin que el relleno se salga. Cuando quede bien envuelta, amarramos con una pita toda nuestra pechuga hasta que quede bien firme.

Una vez bien atada, volvemos a aliñar por fuera. Agregamos jugo de las naranjas y cubrimos con mostaza.

Llevamos al horno en una budinera, sobre una cama de cebollas cortadas en pluma, por 1 hora aprox. a temperatura media, y luego 30 minutos más a temperatura alta, siempre preocupándose de que no se nos queme y que el centro esté bien cocido.

Una vez listo, retiramos, dejamos reposar unos minutos y servimos.

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

DOMINGO

BUDÍN de Porotos Verdes y JAMÓN

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

Ingredientes:

- Porotos verdes 350 gr.
- Sofrito 150 gr.
- Jamón Sandwich 350 gr.
- 6 huevos

Te recomendamos comprar:

- Sofrito Frutos del Maipo 150 gr.
- Jamón sándwich PF granel 250 gr.

Revisa si tienes en tu casa:

- Sal, pimienta, aceite de oliva.

Preparación:

En un sartén, con un poco de aceite doramos el sofrito y el jamón cortado en cuadrados pequeños. Luego vaciamos todo en una budinera y esparcimos uniformemente.

En una olla con agua hirviendo, cocemos los porotos verdes por 1 minuto, luego retiramos y escurrimos.

Colocamos en un bowl los porotos verdes y los 6 huevos, revolvemos y condimentamos a gusto. Luego vertimos la mezcla sobre el sofrito y jamón de la budinera.

Cocinamos al horno de 12 a 15 minutos a 180 °C.

Retiramos, cortamos y servimos.

Podemos acompañar con arroz, ensaladas o acompañamiento a gusto.