

LUNES

# GUISO *de* COCHAYUYO *con* Papas Doradas

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

## Ingredientes:

- Cochayuyo 1 atado
- 1 caja de primavera .....
- 1 cebolla
- 4 papas

## Te recomendamos comprar:

- Ensalada primavera Frutos del Maipo 500 gr.

## Revisa si tienes en tu casa:

- Sal, aceite, pimienta, orégano y cilantro.

## Preparación:

Ponemos el cochayuyo en agua para que se hidrate, al menos por 12 horas (noche anterior).

Una vez listo, lo cortamos en trozos pequeños y uniformes. Reservamos.

En una olla calentamos un poco de aceite, agregamos la cebolla cortada en cubitos. Doramos unos minutos y agregamos el cochayuyo cortado, seguimos revolviendo y agregamos la bolsa de primavera. Condimentamos bien, agregamos 2 tazas de caldo o agua y dejamos cocinar por 25 a 30 minutos aprox.

Mientras se cocina, pelamos las papas y las cortamos en dados. Condimentamos y agregamos aceite para luego llevarlas al horno, primero a fuego medio por 20 minutos y los últimos 10 minutos a fuego fuerte para que se doren.

Servimos el guiso acompañado de las papas doradas y para finalizar, echamos un toque de cilantro picado encima.

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

MARTES

# TORTA de Choclo

... DURACIÓN TOTAL RECETA: 80 MINUTOS ...

## Ingredientes:

- 500 ml. de leche
- 2 tazas de harina sin polvos de hornear
- 100 gr. de queso de cabra
- 4 tomates
- 1 cebolla
- 2 huevos

## Te recomendamos comprar:

- Leche natural semidescremada Soprole 1 lt.
- Harina Nuestra Cocina sin polvos 1 kg.

## Revisa si tienes en tu casa:

- 1 cda. de ajo en polvo, 1 cda. de polvos de hornear, hojas de albahaca.

## Preparación:

Para partir hay que procesar los granos de choclo y 350 ml. de leche. Luego reserva.

Coloca los tomates sobre una lata de horno y condiméntalos. Pon sobre ellos un poco de aceite y hornea por 30 minutos a 180°C.

Prepara el sofrito con la cebolla picada y ajo en polvo.

Añade al licuado del choclo la mantequilla y el sofrito. Incorpóralo hasta conseguir una mezcla uniforme.

Agrega el huevo y la leche restante y condimenta con sal y pimienta.

Para darle consistencia añade la harina, el polvo de hornear y el queso desmigado con las manos, junto con los tomates asados y hojas de albahaca.

Engrasa una budinera y vierte la masa. Hornea por una hora a 170°C. ¡Troza, sirve y disfrútala!

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

MIÉRCOLES

# Ñoquis de Zapallo con Salsa de Queso Azul

... DURACIÓN TOTAL RECETA: 90 MINUTOS ...

## Ingredientes:

- 1 kg. de zapallo
- 2 papas medianas
- 500 gr. de harina sin polvos .....
- 400 cc. de crema de leche
- 2 huevos .....
- 150 gr. de queso azul
- Ciboulette

## Te recomendamos comprar:

- Harina Nuestra Cocina sin polvos 1 kg.
- Huevos blancos Nuestra Cocina grande bandeja 6 un.

## Revisa si tienes en tu casa:

- Sal, pimienta y nuez moscada.

## Preparación:

Envuelve en papel aluminio el zapallo trozado y las papas con piel condimentadas. Hornea por 30 minutos a fuego medio. Retira, deja entibiar, pela y muele.

Coloca en un bowl la mezcla y agrega de a poco toda la harina, revuelve hasta lograr una masa homogénea. Cuando la mezcla baje su temperatura, agrega los huevos de a uno. Amasa hasta que la masa no se pegue en los dedos.

Forma bolitas de masa pequeña, sobre ellas marca el tenedor para darle la forma. Reserva en congelador unos minutos.

Para la salsa, calienta la crema en un sartén evitando que hierva, agrega el queso azul trozado, al derretirse le irá dando consistencia a la salsa. Agrega el ciboulette picado antes de servir.

Cocina los ñoquis en agua hervida con sal, cuando floten retíralos del agua.

En un sartén calienta una cucharada de mantequilla y doramos los ñoquis a fuego medio.

Vierte la salsa de queso recién hecha sobre los ñoquis y sirve.

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

JUEVES

# CARBONADA

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

## Ingredientes:

- Zapallo camote 700 gr.
- Carne molida 250 gr. ....
- Papas 500 gr. ....
- Arvejititas 300 gr. ....
- Sofrito 150 gr.

## Te recomendamos comprar:

- Carne molida especial Fundo Río Alegre 7% grasa 250 gr.
- Papas granel kg.
- Arvejititas Nuestra Cocina seleccionadas lata 310 gr.

## Revisa si tienes en tu casa:

- 1/2 taza de arroz, cilantro, aceite, sal, pimienta.

## Preparación:

Temperamos una olla con aceite y metemos nuestro sofrito, luego revolvemos y añadimos una pizca de sal y pimienta, agregamos la carne molida y revolvemos a fuego alto.

Sin remover la cáscara, cortamos las papas en forma de ruedas con un dedo de grosor, luego hacemos un corte que las divida en cuatro pedazos. Las agregamos a la olla junto a una pizca de aceite, luego revolvemos y dejamos a temperatura durante cinco minutos.

Removemos la corteza del zapallo y lo cortamos en cubos, lo agregamos a la olla junto a 1 litro de agua caliente, revolvemos y dejamos cocer a tapa cerrada por 20 minutos.

Posteriormente agregamos las arvejititas y el arroz a la olla, revolvemos y cocinamos a fuego bajo durante cinco minutos.

Servimos y decoramos con un poco de cilantro picado para dar frescura al plato.

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

VIERNES

# PANQUEQUES Gratinados con MARISCOS

... DURACIÓN TOTAL RECETA: 30 MINUTOS ...

## Ingredientes:

Para panqueques:

- Huevos 2 un.
- Leche entera 200 cc.
- Harina sin polvos de hornear 200 gr.

Para relleno:

- Surtido de mariscos en lata (400 gr.)
- Cebolla 1 un.

Para gratin:

- Leche entera 200 cc.
- Harina sin polvos de hornear 1 cucharada
- Mantequilla o margarina 1 cucharada

## Te recomendamos comprar:

..... - Huevos blanco Nuestra Cocina grande bandeja 6 un.

..... - Surtido de mariscos Nuestra Cocina en aceite lata 425 gr.

..... - Harina Nuestra Cocina sin polvos 1 kg.

..... - Mantequilla Colun con sal pan 125 gr.

## Revisa si tienes en tu casa:

- Sal, pimienta, margarina o mantequilla.

## Preparación:

Para los panqueques, ponemos en un bowl los huevos, la leche y la harina y mixeamos hasta conseguir una mezcla homogénea.

Luego, en un sartén calentamos aceite y ponemos un poco de mezcla para hacer nuestros panqueques, volteamos cuando la mezcla esté dorada y reservamos.

Para el relleno, picamos la cebolla y la ponemos en una sartén a dorar, luego de unos minutos le agregamos la lata de mariscos (escurridos del líquido), condimentamos y cuando esté listo dejamos enfriar unos minutos.

Para la salsa para gratinar, en una olla ponemos una cucharada de mantequilla, una de harina, revolvemos evitando que se hagan grumos y agregamos la leche de a poco. Cocinamos hasta lograr una consistencia relativamente espesa.

Ahora armamos los panqueques poniendo el relleno dentro y envolviendo. Cuando estén todos armados, cubrimos con nuestra salsa y llevamos al horno unos 5 minutos a 200 C° con el grill.

Los sacamos cuando estén dorados y servimos con acompañamiento a gusto.

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

SÁBADO

# Cremoso de Quínoa

... DURACIÓN TOTAL RECETA: 30 MINUTOS ...

## Ingredientes:

- Quinoa 250 gr.

- Sofrito 150 gr.

- Mix pimentones 150 gr. ....

- Arvejititas 310 gr. ....

- Salsa de tomates 200 gr. ....

## Te recomendamos comprar:

- Mix de pimentones Frutos del Maipo 150 gr.

- Arvejititas Nuestra Cocina seleccionadas lata 310 gr.

- Salsa de tomate Nuestra Cocina italiana 200 gr.

## Revisa si tienes en tu casa:

- Sal, aceite, pimienta, leche líquida 200 cc. y perejil.

## Preparación:

Vertemos 500 ml. de agua en una olla y colocamos la quínoa con un poco de aceite y sal, tapamos la olla y dejamos cocinar a fuego alto durante unos ocho minutos.

Temperamos una sartén con un poco de aceite y le agregamos nuestro sofrito, el mix de pimentones, sal y pimienta. Revolvemos y dejamos sofreír durante tres minutos.

Agregamos al sartén la salsa de tomate y las arvejititas coladas, revolvemos a fuego medio y le vertemos 200 cc. de leche para mezclar.

Una vez lista la Quinoa la colocamos en el sartén con la mezcla de verduras y dejamos calentar durante 3 minutos a fuego medio. Dejamos reposar 3 minutos más.

Servimos y decoramos con hojas de perejil picaditas en el tope y un toque de aceite de oliva. ¡y listo para disfrutar en familia!

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

DOMINGO

# EMPANADAS

## Camarón Queso

... DURACIÓN TOTAL RECETA: 90 MINUTOS ...

### Ingredientes:

Para la masa:

900 gr. de harina sin polvos de hornear ..... - Harina Nuestra Cocina sin polvos 1 kg.  
50 gr. de manteca  
1 lt. de aceite (para freír) ..... - Aceite Nuestra Cocina vegetal botella 900 ml.  
20 gr. de sal  
500 cc. de agua hervida (caliente)

Para el relleno:

500 gr. camarón  
300 gr. de queso mantecoso ..... - Queso mantecoso Río Bueno trozo granel 300 gr.  
200 cc. leche entera  
Ciboulette picado  
1 cda. de maicena  
Sal  
Pimienta  
10 cc. de aceite

### Te recomendamos comprar:

### Preparación:

Para la masa, pon en un bowl la harina y sobre ella el resto de los ingredientes: sal, manteca, previamente derretida, y el agua recién hervida, que irás agregando de a poco.

Mezcla, con una cuchara de palo para evitar quemaduras.

Sobre una mesa, estira la mezcla y amasa enérgicamente hasta lograr una textura homogénea, elástica y suave.

Extiende la masa con un uslero hasta lograr un grosor delgado y parejo y corta en forma de discos.

Para el relleno, saltea los camarones condimentados con sal y pimienta. Reserva.

En una olla agrega la leche y el queso cortado en cubos y revuelve hasta derretir.

Disuelve la maicena en 50 cc. de agua y agrégala a la mezcla, para que tome consistencia.

Agrega los camarones a la olla, revuelve, retira del fuego y agrega el ciboulette. Deja enfriar.

Coloca el relleno en el centro de los discos y dobla por la mitad.

Cierra y sella con agua los bordes de la empanada. Refuerza con un tenedor para evitar que la empanada se abra.

Cocina en aceite hondo de 3 a 5 minutos. Una vez doradas, pon en papel absorbente y sirve.

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