Crema de Lentejas Rojas

··· DURACIÓN TOTAL RECETA: 45 MINUTOS ···

Ingredientes:

- 2 tazas de lentejas rojas
- 150 gr. de sofrito

Revisa si tienes en tu casa:

- Laurel, aceite, pimienta y sal.

Preparación:

Para comenzar nuestra preparación debemos colocar las lentejas rojas en un bowl con agua y dejar remojando de 6 a 12 horas. Una vez remojadas las lentejas comenzamos a preparar nuestra crema. Precalentamos una olla con aceite e incorporamos el sofrito, sal, pimienta. Revolvemos por 3 a 4 minutos.

Una vez listo el sofrito, agregamos nuestras lentejas y revolvemos por 3 minutos. Continuamos agregando a la olla agua hervida y una hoja de laurel para aromatizar. Tapamos y dejamos cocinar por 30 a 40 minutos. (Recuerda ir revolviendo las lentejas cada 5 minutos). Ya transcurrido los minutos de cocción apagamos nuestra cocina. Con la ayuda de una minipimer o procesadora de alimentos molemos las lentejas, hasta formar una crema.

Rectificamos los sabores con sal y pimienta. Opcional, puedes acompañar esta rica receta con unos crutones elaborados con el pan de la casa.

¡Servimos y listo!

Estofado de mariscos

··· DURACIÓN TOTAL RECETA: 35 MINUTOS ···

Ingredientes:

- Surtido de mariscos 200 gr.
- Sofrito 150 gr.
- Papa Granel, 2 un.
- Huevos, 4 un.
- Tomate 1 un.

Te recomendamos comprar:

- Huevo blanco Nuestra Cocina grande bandeja 6 un.

Revisa si tienes en tu casa:

- Cilantro, sal y aceite.

Preparación:

Saltear los 150 gr de sofrito en una olla con una cucharada de aceite a fuego medio durante 5 a 8 minutos. Cortar el tomate en rodajas, agregarlo a la olla y salpimentar a gusto.

Limpiar las 2 papas y cortarlas en cubos medianos sin quitar su cáscara. Agregarlas a la olla junto con el surtido de mariscos, revolver y dejar cocinar durante 15 a 20 minutos.

Para hacer los huevos pochados envolver el interior de una taza pequeña con papel plástico transparente. Incorporar 1 huevo dentro del papel y agregarle una pizca de sal, luego cerrarlo haciendo un nudo con el mismo papel. Dejar el huevo envuelto en una olla con agua hirviendo y cocer durante 5 minutos.

Sacar el huevo envuelto en papel utilizando tenazas. Dejar enfriar en un pocillo con agua fría y luego quitarle cuidadosamente el papel reservando en un plato.

Incorporar el estofado de mariscos en cada uno de los platos y en la superficie agregar el huevo pochado, decorar cada uno con un poco de cilantro.

CARBONADA

··· DURACIÓN TOTAL RECETA: 40 MINUTOS ···

Ingredientes:

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

Te recomendamos comprar:

- Zapallo camote 700 gr.
- Carne molida especial Fundo Río Alegre 7% grasa 250 gr.
- Papas granel kg.
- Arvejitas 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 arvejitas 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.

JUEVES

Tortilla de PAPAS con Chorizos

··· DURACIÓN TOTAL RECETA: 50 MINUTOS ···

Ingredientes:

- Chorizos 250 gr.
- Huevos 6 un.
- Papas 7 un.
- Cebolla grande 1 un.

Te recomendamos comprar:

- Huevo blanco Nuestra Cocina grande bandeja 6 un.

Revisa si tienes en tu casa:

- Sal, aceite, ají de color, pimienta y ajo.

Preparación:

Calentar un sartén con una pizca de aceite. Cortar la cebolla en pluma y freír de 15 a 20 minutos aproximadamente a fuego lento hasta que se caramelice. Cada cierto tiempo agregar un poco de agua para que no se queme. Reservar.

Cortar los chorizos en rebanadas y dorar en otro sartén. Mezclar en un bowl la cebolla con el chorizo y reservar.

Tomar las papas crudas, lavarlas bien y rallarlas con cáscara en un bowl, agregar 3 huevos, una pizca de sal, ajo, pimienta y revolver. Dividir la mezcla para formar dos tortillas y preparar por separado en un sartén, aproximadamente 15 minutos por lado a fuego lento hasta que se doren.

Para finalizar la preparación, en el mismo sartén, agregar sobre una tortilla la mezcla de chorizo y cebolla, y poner encima la otra tortilla. Sellar hasta que se dore por 10 minutos a fuego lento.

Freír 3 huevos con una pizca de ají de color y sal. Ponerlos sobre la tortilla y servir.

VIERNES

CHUPE de atún picante

··· DURACIÓN TOTAL RECETA: 60 MINUTOS ···

Ingredientes:

- Queso rallado 40 gr.
- Atún, 3 un. de 170 gr.
- Crema de leche 200 cc.
- Sofrito 150 gr.
- Leche entera 200 cc.
- Marraqueta 200 gr.
- Ají verde 80 gr.

Te recomendamos comprar:

- Queso parmesano Soprole rallado 40 gr.
- Atún lomito Nuestra Cocina en agua lata 170 gr.
- Crema Larga Vida Colun 200 ml.
- Leche entera natural Soprole 200 ml.

Revisa si tienes en tu casa:

- Aceite, sal, pimienta, orégano y merkén.

Preparación:

Cortar la marraqueta en cubitos y ponerla en un bowl. Agregar la caja de crema y la leche, y dejar remojar por 20 minutos.

Abrir y colar el atún. Reservar el aceite separado del atún. Agregar el atún al bowl donde se está remojando la marraqueta, revolver y dejar a un lado.

Calentar un sartén y agregar un poco del aceite del atún, cocinar el sofrito por 5 minutos e incorporar al bowl donde está la mezcla. Picar el ají verde en cubitos y reservar las pepas. Agregarlo a la mezcla que está en el bowl (cantidad según el picor que quiera lograr). Calentar un sartén y tostar las pepas de ají durante 5 minutos, sin dejar de revolver. Sacar del fuego y reservar.

Sazonar la mezcla que está en el bowl con sal, pimienta, un toque de orégano y una pizca de merquén. Distribuirla en una fuente o en cuatro pocillos individuales.

Espolvorear sobre la fuente o los pocillos una capa de queso rallado, un poco de aceite y las pepitas de ají tostadas. Llevar al horno a 180ºC por 30 minutos, retirar y disfrutar.

Burritos Gratinados

··· DURACIÓN TOTAL RECETA: 30 MINUTOS ···

Ingredientes:

- 2 tazas de harina con polvos
- Queso mantecoso 200 gr.
- Mix de pimentones 150 gr.
- Champiñones bandeja 200 gr.

Te recomendamos comprar:

- Harina Nuestra Cocina sin polvos 1 kg.
- Queso mantecoso Soprole Quilque laminado 250 gr.

Revisa si tienes en tu casa:

- Cilantro, 2 huevos, 1 tomate.

Preparación:

Para preparar la masa de los burritos, vaciar 2 tazas de harina, 2 huevos y 2 tazas de agua en un bowl, luego comenzar a revolver para mezclar los ingredientes ya incorporados. Agregar una pizca de sal.

Picar el tomate en cubos pequeños y cortar el cilantro. Mezclar ambos ingredientes y condimentar con sal y aceite de oliva. Reservar.

Picar los 200 gr de champiñones en rodajas y luego incorporarlos en un sartén con aceite caliente, saltear a fuego medio durante 8 a 10 minutos. Luego agregar el mix de pimentones y saltear todo junto durante 2 minutos más.

Cortar el trozo de queso en 2 partes y rallar. Reservar.

En otro sartén, incorporar aceite y calentar a fuego medio durante 30 segundos. Luego incorporar con un cucharón la mezcla de la masa y dejarla durante 5 minutos para que se dore y tome consistencia.

Una vez doradas las masas de los burritos, quitarlas del sartén y sobre cada una de ellas agregar un puñado de vegetales salteados con un poco de queso rallado. Enrollar un extremo del burrito y luego el otro. Después agregar otro poco de queso rallado sobre el burrito para poder gratinarlo.

Llevar los burritos al horno durante 10 minutos a 180 °C. Una vez gratinados, retirar del horno y emplatar.

DOMINGO

Mousse de Manjar

··· DURACIÓN TOTAL RECETA: 30 MINUTOS ···

Ingredientes:

- 400 cc. de leche evaporada
- 500 gr. de manjar
- 1 sobre de gelatina sin sabor (30 gr.)
- 300 gr. de chocolate para derretir

Te recomendamos comprar:

- Leche evaporada Ideal Nestlé lata 400 gr.
- Manjar Nestlé sin lactosa 500 gr.

Preparación:

En un bowl agrega la leche evaporada. Bátela hasta que doble su volumen.

Añade paulatinamente el manjar y luego la gelatina, disuelta en 3 cdas. de agua a baño maría, mientras sigues batiendo.

Vacía en pocillos y refrigera por al menos 2 horas.

Retira y coloca en la superficie de cada recipiente una capa de chocolate previamente derretido. Vuelve a refrigerar hasta que el chocolate se endurezca y esté listo para servir.