

LUNES

# BUDIÍN 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 g
- Pimiento morrón entero Nuestra Cocina 200 g
- Carne molida especial Fundo Rio Alegre 7% grasa 250 g
- Salsa de tomate Nuestra Cocina parmesana 420 g
- Palmitos Nuestra Cocina en rodajas lata 400 g
- Crema de leche Colun 200 ml
- Queso mantecoso Soprole Quilque laminado 250 g
- Huevos blanco Nuestra Cocina grande bandeja 6 un
- Aceitunas sevillana Nuestra Cocina bolsa 340 g
- Queso parmesano Soprole rallado 40 g

## Preparación:

Cocina la pasta en agua con sal por 8 a 10 minutos, cuando esté al dente, retira y agrega un chorrito de aceite para evitar que se pegue. Reserva y separa la pasta en 3 bowl diferentes.

Haremos 3 salsas. Para la primera saltea la carne molida en un sartén y agrega salsa de tomate y el pimentón licuado. Cocina por 7 minutos a fuego medio, condimenta y agrega y revuelve en la primera porción de pasta.

Para la otra salsa, corta los palmitos en trozos pequeños, agrega el queso mantecoso rallado y pimienta. Revuelve y agrega a la segunda porción de pasta.

Para la tercera salsa, pica el perejil, agrega las aceitunas verdes picadas y queso rallado, revuelve y agrega a la tercera porción de pasta.

En una budinera, colocar las 3 pastas, cada una por separado, una al lado de la otra.

En un bowl junta la crema con los huevos, revuelve y deja escurrir por encima de las pastas.

Hornea de 7 a 10 minutos o hasta que se vea compacto. Deja reposar unos minutos y sirve.

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

MARTES

# Niños Envueltos

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

## Ingredientes:

- Hojas de repollo blanco
- 2 cebollas
- Salsa de tomate 400 gr
- Carne molida 400 gr.
- Arroz (1 taza)

## Te recomendamos comprar:

- Salsa de tomate Nuestra Cocina parmesana 420 g
- Carne molida especial Fundo Rio Alegre 7% Grasa 250 g
- Arroz Nuestra Cocina G2 largo delgado

## Revisa si tienes en tu casa:

- Sal, pimienta, curry, 1 cda de azúcar y ajo en polvo, bolsa 1 Kg.

## Preparación:

Paso 1: Tomamos 2 sartenes y ponemos a fuego para que se calienten. A uno, le agregamos aceite de oliva, esperamos que se caliente y luego agregamos la cebolla picada, agregamos ajo en polvo, pimienta y sal a gusto. Revolvemos y agregamos curry.

Paso 2: En el otro sartén ponemos el arroz y un poco de aceite, revolvemos, dejamos que se dore y agregamos agua.

Mientras se prepara el arroz, en el sartén con cebolla añadimos la carne molida y luego revolvemos.

Una vez listo el arroz, lo agregamos al sartén con la carne, mezclamos y dejamos reposar.

Paso 3: Ponemos una olla al fuego con agua caliente hasta que logre punto de ebullición. Tomamos nuestras hojas de repollo y las vamos echando al interior de la olla con agua caliente hasta que se ablanden.

Vamos sacando una por una nuestras hojas de repollo y las dejamos en una fuente.

En un plato colocamos la hoja de repollo y las rellenas con una cuchara. Luego, doblamos la hoja hacia el centro hasta hacer un paquete. Repetimos el paso con todas las hojas de repollo.

Paso 4: En otro sartén, agregamos la salsa de tomate y ponemos a calentar. Añadir un poco de azúcar para quitar la acidez y agregamos los niños envueltos a la salsa. Los bañamos por encima con la misma salsa del sartén, por 6 minutos.

Sacamos un niño envuelto del sartén, lo servimos en el plato, se corta por la mitad y agregamos una hoja de albahaca para decorar.

¡Y listo!

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

MIÉRCOLES

# HAMBURGUESAS de LENTEJAS con PURÉ

... DURACIÓN TOTAL RECETA: 30 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:

- Pan Hamburguesa Amada Masa 8 un
- Lentejas Nuestra Cocina 6 mm 1 Kg
- Mayonesa Nuestra Cocina doypack 930 g

## Revisa si tienes en tu casa:

- Curry y 1 pan añejo (pan rallado)

## Preparación:

En una olla, poner 700 cc. de agua hervida, agregar una cucharadita de mantequilla hasta que se derrita y luego agregar el contenido del sobre de puré. Agregar sal, pimienta y una cucharadita de curry, revolver hasta integrar y reservar.

Colar las lentejas hasta que suelten todo el liquido. Reservar.

Calentar un sartén con una pizca de aceite y cocinar el sofrito durante 5 minutos. Retirar y esperar que se enfríe.

Mezclar las lentejas con 1 huevo entero, 2 yemas y el sofrito, revolver. Hasta incorporar.

Llevar la mezcla a un sartén aceitado, durante 6 minutos por lado.

Quedará una hamburguesa grande. Cortar en 8 trozos, y servir 2 trozos por plato acompañado con puré al curry.

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

JUEVES

# PANITAS Arvejas con ARROZ

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

## Ingredientes:

- Panitas de pollo 600 gr
- Cebolla 1 un.
- Arvejas 400 gr
- Zanahorias 2 un.
- Arroz 2 tazas

## Te recomendamos comprar:

- ..... - Arvejas Nuestra Cocina seleccionadas lata 310 g
- ..... - Arroz Nuestra Cocina G2 largo delgado 1 Kg

## Revisa si tienes en tu casa:

- Sal, aceite, ajo, pimienta, orégano, 1 vaso de vino blanco y pimentón en polvo.

## Preparación:

Comenzamos cortando la cebolla y zanahorias en pluma, reservamos.

Luego cortamos las panitas para que queden todas del mismo tamaño y reservamos.

En una olla, calentamos aceite y ponemos la cebolla cortada, agregamos sal y cocinamos hasta que se doren, luego retiramos de la olla.

En la misma olla, ponemos un poco mas de aceite y agregamos ajo picado, doramos unos segundos y agregamos las panitas para que se sellen.

Luego incorporamos la cebolla previamente dorada y las arvejas. Condimentamos y echamos el vaso de vino para reducir por 5 minutos. Agregamos 1 taza de agua y cocinamos de 10 a 12 minutos más.

Al servir, acompañamos el plato con arroz graneado.

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

VIERNES

# TARTA de Arroz y Pollo

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

## Ingredientes:

- 3 tazas de arroz cocido Nuestra Cocina grano largo G1 bolsa 1 Kg
- 350 gr de pechuga de pollo deshuesada Fundo Río Alegre
- 4 huevos Nuestra Cocina
- 200 gr de queso parmesano
- 200 gr de queso mantecoso
- 1 cebolla

## Te recomendamos comprar:

- Arroz Nuestra Cocina G2 largo delgado 1 Kg
- Huevos blanco Nuestra Cocina grande bandeja 6 un
- Queso parmesano Soprole rallado 40 g
- Queso mantecoso Soprole Quilque laminado 250 g

## Revisa si tienes en tu casa:

- Sal, pimienta y aceite.

## Preparación:

Coloca en un bowl el arroz cocido, agrega 2 huevos, 100 gr de queso parmesano y 100 gr. de queso mantecoso rallado.

Revuelve y vacía sobre molde aceitado. Hornea 15 min. a 160 °C.

En una olla con agua y sal cocina la pechuga de pollo, cuela, deja enfriar y desmenuza con las manos.

Pica la cebolla en pluma y saltea hasta caramelizar.

Junta el pollo con la cebolla, añade 100 gr de queso mantecoso rallado, 2 huevos, pimienta y revuelve.

Coloca la mezcla sobre la base de arroz, agrega 100 gr de queso parmesano en la superficie y hornea por 10 min a 160 ° C.

Retira, troza y sirve.

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

SÁBADO

# PAPAS Rellenas con Queso

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

## Ingredientes:

- Papa 4 un
- Queso mantecoso 300 gr
- Mantequilla 100 gr

## Te recomendamos comprar:

- ..... - Queso mantecoso laminado Río Bueno granel 300 gr

## Revisa si tienes en tu casa:

- Albahaca, sal y pimienta.

## Preparación:

Comenzamos cocinando nuestras papas en una olla durante 15 a 20 minutos o hasta que estén blandas, luego dejamos enfriar. Seguimos con el queso mantecoso, lo trozamos en porciones iguales y luego reservamos.

Una vez que nuestras papas están frías, las colocamos en un bowl y molem hasta lograr un puré sin grumos. Luego agregamos mantequilla, pimienta, sal a gusto y mezclamos todo. Ya molidas nuestras papas, tomamos una porción del puré y agregamos un trozo de queso y un poco de albahaca.

Moldeamos con nuestras manos el puré dejando el relleno en el centro y luego reservamos. (Puedes dejarlas en el refrigerador de 10 a 15 minutos para que queden más compactas). En un sartén precalentamos aceite hasta que este caliente, luego freímos las papas por ambos lados hasta que se dore.

Retiramos y dejamos en un bowl con servilletas para quitar el exceso de aceite.

Servimos ¡y listo!

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

DOMINGO

# CEVICHE de Pescado

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

## Ingredientes:

- 500 gr. de reineta, salmón o corvina
- 1 kg de limón
- 1 cebolla morada
- 1 pimentón rojo
- 1 rama de apio
- 1 papa camote
- 1 taza de choclo peruano
- 1 diente de ajo
- 1 trozo de jengibre
- Aji verde
- Cilantro

## Revisa si tienes en tu casa:

- Sal , aceite de oliva y pimienta

## Preparación:

Corta el pescado en cubos uniformes y no muy pequeños. Reserva.

Corta el pimentón rojo en cubos pequeños.

Corta la cebolla en juliana fina, reserva en un bowl con agua y hielo.

Para la leche de tigre en una juguera agrega jugo de limón, tallos de cilantro, un trocito de jengibre, ½ diente de ajo, una ramita de apio, algunos cubos de pescado, sal, pimienta y aceite de oliva. Procesa hasta conseguir una mezcla líquida.

Cuece la papa camote con piel hasta que esté blanda, deja enfriar y pélala.

Cuece el maíz en agua con sal, una vez cuela y deja enfriar.

Para servir adereza el pescado con la leche de tigre y agregamos pimentón y cebolla.

Revuelve y sirve junto a papa camote y choclo peruano.

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