

MENÚ SEMANAL



LUNES

MINISTRONE

Duración total receta: 30 Minutos

Ingredientes:

- Pasta coditos 400 gr.
- 400 gr. de porotos blancos cocidos
- 1 papa
- 1 cebolla
- 2 cdas. soperas de salsa de tomate
- 40 gr. de queso rallado
- 1 zanahoria
- 1 zapallo italiano
- Opcional: hojas de albahaca

Te recomendamos comprar:

- Porotos Wasil tetra 380 gr.
- Salsa de tomate Nuestra Cocina italiana 200 gr.
- Queso parmesano Soprole rallado 40 gr.

Revisa si tienes en tu casa:

- Sal, pimienta, aceite de oliva, laurel, 1 zanahoria, 1 rama de apio.

Preparación:

Corta la papa, zanahoria y apio en cubitos medianos; el zapallo italiano en medialunas y echamos todo en una olla para sofreír por unos minutos y condimentamos.

Luego agrega 2 tazas de agua o caldo, cuando ésta comience a hervir agregamos los coditos y la hoja de laurel. Dejamos cocinar de 5 a 7 minutos y luego incorpora los porotos blancos -ya cocidos- y 3 cucharadas soperas de salsa de tomate.

Seguimos cocinando por 5 minutos más, o hasta que los coditos estén cocidos. Al servir espolvoreamos con queso rallado a gusto y hojitas de albahaca (opcional).

Revisa el video de esta receta en: <https://locales.unimarc.cl/receta/minestrone/>
Conoce más recetas en <https://locales.unimarc.cl/recetas/>

HAMBURGUESAS de Lentejas



Duración total receta: 40 Minutos

Ingredientes:

- 4 pan hamburguesa
- 500 gr. de lentejas
- 250 gr. de sofrito
- 1 lechuga (10 hojas aprox.)
- 1 tomate
- 100 gr. de mayonesa

Te recomendamos comprar:

- - Lentejas Martini 5 mm 500 gr.

Revisa si tienes en tu casa:

- Curry, pan añejo 1 un (pan rallado).

Preparación:

Pre calentamos 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.

TIMBAL de RIGATI al Horno

Duración total receta: 45 Minutos

Ingredientes:

- Pasta Rigati 400 gr.
- 200 gr. de salsa de tomate
- 150 gr. de queso mantecoso
- 200 cc. de crema de leche
- Hojas de albahaca

Te recomendamos comprar:

- Salsa de tomate Nuestra Cocina italiana 200 gr.
- Queso mantecoso Quilque Soprole laminado 150 gr.
- Crema de leche Colun 200 ml.

Revisa si tienes en tu casa:

- Aceite, sal y pimienta.

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!.

TARTA de PAPAS con Acelga

Duración total receta: 90 Minutos

Ingredientes:

- 4 papas grandes
- 1 atado de acelga
- 250 gr. de queso mantecoso
- 2 huevos
- 200 cc. de crema de leche
- 1 cebolla

Te recomendamos comprar:

- Queso mantecoso Soprole Quilque laminado granel
- Huevos blanco Nuestra Cocina grande bandeja 6 un.
- Crema de leche Colun 200 ml.

Revisa si tienes en tu casa:

- Sal, pimienta y cebolla.

Preparación:

Para comenzar la preparación, pelamos las papas y luego cortamos en rodajas finas. La última papa la cortaremos igual de fina, pero a lo largo, para utilizarlas en los bordes de nuestro molde. Luego calentamos nuestra sartén con un poco de aceite y vamos introduciendo rodaja por rodaja de papa, dorando cada una por lado. Dejar a media cocción, sin dorar demasiado y con cuidado de que se quemen. Mientras retiramos y escurrimos las papas, las dejamos en un plato con papel absorbente y agregamos sal.

Seguimos con el relleno de nuestra tarta. Picamos la cebolla en cubos pequeños al igual que la acelga. Calentamos nuevamente la sartén y agregamos un poco de aceite y sal para sofreír la cebolla, revolvemos y esperamos unos minutos. Luego introducimos la acelga y sazonamos a gusto, revolviendo por unos 3 a 5 minutos aproximadamente hasta que se cocine. Retiramos del fuego y dejamos enfriar. En un recipiente agregamos los huevos y batimos por un minuto, luego incorporamos el queso (que partiremos con las manos en pedazos pequeños) y mezclamos. Continuamos agregando la mezcla de acelga anterior y un poco de crema para darle mayor consistencia.

Tomamos nuestro molde desmontable y comenzamos cubriendo los bordes con las rodajas alargadas de papas y seguimos con las rodajas circulares para cubrir el centro, finalmente agregamos la mezcla. Ya con nuestra tarta montada y con el horno precalentado a 200°C, cocinamos entre 40 a 45 minutos hasta que el relleno este cuajado.

Y listo ya puedes disfrutar de esta rica y fácil preparación.

PAELLA

Duración total receta: 80 Minutos

Ingredientes:

- 400 gr. arroz para paella
- 150 gr. de sofrito
- 250 gr. de camarones
- 250 gr. de pulpa de cerdo
- 250 gr. de pechuga de pollo
- 500 gr. de chorizos
- 500 gr. de almeja
- 200 gr. de arvejas
- 200 gr. de pimentón asado
- 2 litros de caldo de verduras o de pescado
- Opcional: azafrán

Te recomendamos comprar:

- - Camarones El Golfo bolsa 200 gr.
- - Pulpa Super Cerdo tiritas 500 gr.
- - Pechuga de pollo deshuesada Fondo Río Alegre congelada 800 gr.
- - Chorizo angus La Preferida 500 gr.
- - Arvejas Nuestra Cocina seleccionadas lata 310 gr.
- - Pimiento morrón entero Nuestra Cocina 200 gr.

Preparación:

En un sartén de paella, poner un poco de aceite de oliva y agregue una pizca de azafrán, dorar unos segundos, agregar el sofrito, y seguir dorando.

Luego agregamos la carne de cerdo y la carne de pollo cortada en cubos y sellamos. Condimentamos y agregamos los chorizos cortados de tamaño similar a las carnes.

Una vez pasado 2 o 3 minutos de cocción, ponemos el arroz y revolvemos bien para mezclar con los ingredientes ya incorporados y comenzamos a verter el caldo de pescado calentado previamente hasta cubrir los ingredientes.

Luego, se forma ordenada, ponemos los camarones, choritos y almejas y cubrimos el sartén por aproximadamente 10 minutos.

Una vez pasado el tiempo revisamos si es necesario agregar más agua y ponemos las arvejas y el pimentón cortado en tiras. Volvemos a tapar por 5 minutos más o hasta que el arroz ya esté cocido. Destapamos y dejamos reposar unos minutos antes de servir

GARBANZOS Atomatados

Duración total receta: 5 Minutos

Ingredientes:

- 300 gr. de garbanzos
- 1 tomate
- 1 zanahoria
- 2 cebollas
- 4 dientes de ajo
- 200 gr. de salsa de tomate

Te recomendamos comprar:

- Garbanzos Nuestra Cocina sin piel bolsa 1 Kg.
- Salsa de tomate Nuestra Cocina italiana 200 gr.

Preparación:

Para comenzar debemos dejar remojando previamente los garbanzos por 24 horas o toda la noche. Transcurrido el tiempo, lavamos, colamos, hasta tener los garbanzos limpios y secos. Continuando con la receta, ocuparemos una olla a presión, en ella agregamos dos litros de agua hervida, nuestros garbanzos, una cebolla y tomate entero, la zanahoria la cortamos en trozos medianos. Luego condimentamos con unas hojitas de laurel y sal a gusto. Dejamos hervir a fuego alto con sin la tapa por ahora.

Esperamos hasta que hierva y vamos retirando la espuma que botan los garbanzos. Luego tapamos nuestra olla a presión con mucho cuidado y apretamos hasta que quede bien cerrada. Una vez que la olla haga el pitido de ebullición, bajamos a fuego medio y esperamos 25 minutos. (Si lo haces en una olla normal debemos cocinar por 1 hora aproximadamente).

Mientras que se cocinan nuestros garbanzos, cortamos la cebolla en juliana y la vamos abriendo con ayuda de nuestras manos. También prensamos los ajos o los cortamos en cubos pequeños y reservamos junto con la cebolla. Ya transcurrido el tiempo de cocción, apagamos el fuego y esperamos hasta que la olla bote todo el vapor. Luego abrimos y revolvemos.

Ahora que todo está cocido, retiramos las verduras, colamos los garbanzos y reservamos un poco de caldo. Continuando con nuestra preparación, en una sartén agregamos una cucharada de aceite de oliva, una vez que tome temperatura agregamos los garbanzos y salteamos por 7 minutos aproximadamente o hasta que doren.

Luego incorporamos la paprika, un poco de sal a gusto, la cebolla, el ajo, la pimienta y nuestra reserva de caldo. Seguimos salteando por 7 minutos aproximadamente. Para finalizar añadimos la salsa de tomate y dejamos cocinar a fuego bajo por 15 minutos revolviendo constantemente.

Y listo. Opcional puedes acompañar esta receta con un rico arroz graneado. ¡A disfrutar de esta rica preparación!

CALDILLO de Jurel



Duración total receta: 30 Minutos

Ingredientes:

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------------|
| - 425 gr. de jurel | - Jurel Nuestra Cocina natural 425 gr. |
| - 3 papas | |
| - 2 zanahorias | |
| - 2 tomates | |
| - 1 cebolla | |
| - 1 taza de vino blanco | - Vino blanco exportación 500 cc. |

Te recomendamos comprar:

Revisa si tienes en tu casa:

- Aceite, orégano, azúcar, pimienta y perejil

Preparación:

Para preparar nuestro caldillo comenzamos con el jurel, lo extraemos del tarro a un bowl y escurrimos. Reservamos.

Seguimos con el resto de los ingredientes. Lavamos muy bien la zanahoria, papas, tomates, pimentón y cebolla. Pelamos y cortamos en trozos medianos en forma de cubo. En una olla colocamos el aceite a fuego medio. Cuando esté bien caliente incorporamos la cebolla. Removemos con una cuchara de madera mientras vamos añadiendo un poco de sal y pimienta, luego agregamos media cucharadita de azúcar para bajar la intensidad de la cebolla. Dejamos cocinar hasta lograr una transparencia.

Continuamos agregando las papas, zanahorias y tomates, mientras seguimos removiendo. Incorporamos un poco de perejil, orégano y la taza de vino blanco. Tapamos y dejamos cocinar por 4 minutos aproximadamente. Transcurrido el tiempo vertemos el litro de agua hervida, y cocinamos por 15 a 20 minutos o hasta que las papas y las zanahorias se hayan cocinado. Puedes verificar pinchando con un cuchillo o mondadientes. Por último, cuando las verduras estén cocidas, añadimos el jurel y tapamos la olla. Dejamos cocinar durante 5 minutos, para que el caldillo tome el sabor del pescado.

Retiramos del fuego y servimos inmediatamente, en platos de greda. Añadimos perejil fresco y ¡A disfrutar!