

MENÚ SEMANAL



LUNES

TACOS de Atún



Duración total receta: 25 Minutos

Ingredientes:

- 500 gr. de ensalada primavera
- 300 gr. de atún (2 tarros)
- 12 tortillas tamaño M o L
- 2 yoghurt natural sin endulzar

Te recomendamos comprar:

- Ensalada primavera Frutos del Maipo 500 gr.
- Atún lomito Nuestra Cocina en agua lata 170 gr.
- Tortilla mexicana Pancho Villa tacos y fajitas L 10 un. bolsa 280 gr.
- Yoghurt batido Soprole sabor natural pote 155 gr.

Revisa si tienes en tu casa:

- Aceite, sal y pimienta

Preparación:

Separar el atún del aceite, y luego usar el mismo aceite para saltear las verduras por 10 minutos agregando un poco de sal y pimienta a gusto.

En un bowl mezclar los tarros de atún con un yoghurt natural, sal y pimienta a gusto.

En un pocillo mezclar el otro yoghurt con el jugo de un limón, la cáscara de limón picada bien fina, y media cucharadita de té de curry. Agregar pimienta y sal a gusto.

Rellenar una a una las tortillas, con una cucharada llena de verduras, una de atún y otra de salsa.

Doblar y servir tres tacos por plato y disfrutar.

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

PAPAS con Chuchoca



Duración total receta: 40 Minutos

Ingredientes:

- 300 gr. de zapallo
- 4 papas
- 1 cebolla
- 1 taza de chuchoca

Revisa si tienes en tu casa:

- Aceite, sal, pimienta, orégano y ají de color o merkén

Preparación:

Para comenzar nuestra preparación, calentamos el aceite en una olla y agregamos la cebolla cortada en pluma. Mientras nuestra cebolla se dora agregamos la sal a gusto, pimienta, ají de color (una cucharadita) y el ajo. Sofreímos por unos 5 u 8 minutos aproximadamente. Continuamos cortando el zapallo en cubos, retirando la parte de la cascara. Lo agregamos al sofrito y revolvemos de forma envolvente para mezclar todos los ingredientes.

Pelamos y cortamos las papas en cubos (se recomienda dejarlas remojando en agua helada para que no se oxiden). Luego las colamos y las agregamos a nuestra preparación, volvemos a revolver todo de forma envolvente y agregamos agua hirviendo hasta tapar las papas. Dejamos cocer por 20 minutos y luego molem toda la preparación y revolvemos hasta mezclar todos los ingredientes. Una vez que las papas y el zapallo estén molidos, agregamos la chuchoca en forma de lluvia y vamos revolviendo lentamente. (Puedes agregar agua hervida si está muy espeso o más chuchoca si está muy diluido).

Dejamos cocinar por 10 minutos y revolvemos cada 2 minutos para que no se pegue a la olla. Ya listas nuestras papas con chuchoca, servimos en un pocillo de greda o en el plato que tú gustes. Puedes acompañar esta fácil preparación chilena con un rico pebre.

LASAÑA Boloñesa



Duración total receta: 80 Minutos

Ingredientes:

- 400 gr. de harina sin polvos de hornear
- 4 huevos
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 3 dientes de ajo
- 800 gr. carne molida
- 250 gr. queso laminado mantecoso, gauda o chanco.
- 250 gr. jamón sándwich
- 40 gr. queso rallado
- 600 cc. salsa de tomate

Te recomendamos comprar:

- Harina Nuestra Cocina sin polvos 1 kg.
- Huevos blancos Nuestra Cocina grande bandeja 6 un.
- Carne molida especial Fundo Río Alegre 7% grasa 250 gr.
- Queso gauda Soprole laminado 250 gr.
- Queso rallado parmesano Soprole 80 gr.
- Salsa de tomate Nuestra Cocina italiana 200 gr.

Revisa si tienes en tu casa:

- Aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Para la masa pon en un bowl la harina y los huevos. Mezcla con las manos hasta conseguir una masa firme y homogénea, si es necesario, agrega un huevo más para conseguir la textura deseada. Una vez lista deja reposar.

Con la ayuda de una máquina de pastas estira la masa en láminas delgadas y, en lo posible, córtalas del mismo tamaño de la budinera que ocuparás.

Para el relleno dora la cebolla cortada en cubitos, la zanahoria y el ajo rallado.

Luego agrega la carne molida y cocina unos minutos, condimenta y agrega la salsa de tomate. Cocina entre 8 a 10 minutos, revuelve para que no se pegue.

Introduce las láminas de lasaña en agua caliente unos 30 segundos para hidratarlas.

En una budinera arma la lasaña colocando salsa, masa y queso. Repite la secuencia hasta completar los ingredientes. En la parte superior agrega solo salsa y queso rallado.

Hornea por 30 minutos hasta que quede gratinado. Corta y sirve.

CHARQUICÁN Vegetariano



Duración total receta: 35 Minutos

Ingredientes:

- 500 gr. de ensalada primavera
- 500 gr. de acelga
- 4 huevos
- 2 papas
- 1/2 cebolla

Te recomendamos comprar:

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

Revisa si tienes en tu casa:

- Aceite, ají de color y sal.

Preparación:

Pelar y posteriormente cortar 2 papas en cubitos pequeños e incorporarlas en un pocillo con agua y un poco de sal. Para darle más sabor al charquicán, se recomienda preparar un caldo de verduras con los ingredientes que tengas en casa.

Puede ser con una cebolla, acelga, y especias a gusto. Dejar cocinar las verduras en una olla con agua hirviendo por 10 minutos a 15 minutos.

En otra olla aparte, calentar un poco de aceite y cocinar ½ cebolla picada en cubitos por 5 minutos a fuego medio. Incorporar las papas y dejar cocer durante 25 minutos.

Cortar el tallo de la acelga en pequeños trozos y luego añadirlos a la olla de nuestro sofrito junto con las papas y la cebolla. Picar una hoja de acelga en tiras delgadas y reservarla.

Una vez cocinadas las papas, incorporar la primavera de verduras y el caldo a la olla. Agregar las hojas de acelga reservadas anteriormente con un toque de ají de color y revolver la mezcla con un cucharón.

En un sartén, verter un poco de agua hervida y luego incorporar cuidadosamente los huevos para cocerlos al agua.

Una vez listos los huevos, agregar una porción de charquicán sobre los platos y en la superficie añadir el huevo.

CAZUELA de Osobuco



Duración total receta: 1 Hora

Ingredientes:

- 4 cortes de osobuco de vacuno (200 gr. cada uno aprox)
- 1/2 cebolla
- 2 zanahorias
- 4 papas medianas
- 2 choclos enteros
- 1 atado de cilantro
- 1 pimentón rojo
- 1/4 taza arroz
- 500 gr. de zapallo

Te recomendamos comprar:

..... - Arroz Nuestra Cocina G2 largo delgado 1 kg.

Revisa si tienes en tu casa:

- Aceite, pimienta y sal

Preparación:

En una olla poner aceite a calentar y dorar los cortes de osobuco, de 2 a 3 minutos por lado hasta que tomen color, luego retirar y reservar.

Luego en la misma olla agregue las zanahorias en trozos mediano y el pimentón cortado en bastones medianos, las papas peladas y enteras, y la cebolla picada en pluma, condimentar y cocinar por unos minutos.

Agregar los cortes de osobuco ya dorado, agregar el agua, y poner a cocinar unos 20' para soltar el sabor.

Luego poner los trozos de zapallo, el choclo trozado y poner a cocinar, dejando que hierva levemente y se concentre el sabor por al menos 30 minutos.

Cuando hayan pasado 15 minutos, agregar el arroz y seguir cocinando.

Cuando la papa y zapallo estén blandos, rectificar el sabor.

Apague el fuego y deje reposar la preparación.

Cortar cilantro para espolvorear al servir.

GUIZO DE ZAPALLO ITALIANO



Duración total receta: 40 Minutos

Ingredientes:

- 2 zapallos italianos
- 700 gr. de papas
- 150 gr. de soffrito
- 2 huevos
- 250 gr. de carne molida
- 1/2 pimentón rojo

Te recomendamos comprar:

- - Huevos blancos Nuestra Cocina grande bandeja 6 un.
- - Carne molida especial Fundo Río Alegre 7% grasa 250 gr.

Revisa si tienes en tu casa:

- Aceite, sal y pimienta

Preparación:

Cortamos el zapallo en cubitos y agregamos a una olla con agua hirviendo, le agregamos sal y aceite, y dejamos tapado entre cinco a siete minutos, a fuego alto.

En un sartén agregamos aceite y dejamos que tome temperatura, posteriormente le agregamos el soffrito y luego de unos minutos la carne molida, revolvemos con un poco de sal y pimienta para dejarlo cocinar entre cinco a seis minutos.

Colamos el zapallo y aprovechamos su agua caliente, vertiéndola en otra olla. Volvemos a introducir el zapallo en la olla, esta vez sin agua y dejamos reposando.

Cortamos las papas en cajos sin remover su cáscara, luego las colocamos en la olla con agua caliente y hervirlas por siete minutos.

Aplastamos el zapallo dentro de la olla e introducimos la carne molida y llevamos a fuego bajo para revolver. Luego agregamos los huevos a esta preparación y revolvemos. Dejamos cocinando entre dos a tres minutos.

Colamos las papas hervidas y temperamos un wok con aceite para freírlas, le agregamos sal y un toque verde (puede ser ciboulette, perejil o cilantro) para realzar el color y sabor de las papas.

Limpiamos el medio pimentón removiendo las partes blancas en su interior. Lo cortamos en tiras finas y sofreímos con una pizca de sal.

Al momento de servir la preparación montamos las tiras de pimentón frito sobre la carne.

POLLO al LIMÓN

con Puré de Zapallo

Duración total receta: 45 Minutos

Ingredientes:

- | | |
|---------------------------------|--|
| - 800 gr. de trutro largo | - Trutro largo de pollo Fundo Río Alegre congelado 800 gr. |
| - 350 gr. de zapallo | |
| - 2 zanahorias | |
| - 2 limones | |
| - 1 cebolla | |
| - 50 ml. de leche | - Leche entera natural Soprole 200 ml. |

Te recomendamos comprar:

Revisa si tienes en tu casa:

- Aceite de oliva, sal y pimienta.

Preparación:

Comenzamos poniendo el pollo en una fuente de vidrio o bandeja, agregamos pimienta, sal y el jugo de 1 limón. Cortamos el otro limón en rodajas y se lo incorporamos para dar aún más sabor a la preparación. Llevamos al horno por 30 a 40 minutos a 180 grados.

Para el puré de zapallo, ponemos a calentar un poco de aceite en una olla, cortamos nuestra cebolla en brunoise y la sofreímos. Cortamos 2 zanahorias en rodajas e incorporamos junto a la cebolla. Continuamos agregando el zapallo cortado en cubos pequeños para que la cocción sea más rápida. Añadimos una taza de agua y dejamos cocinar por 10 minutos.

Pasado los 10 minutos cortamos el fuego y en la misma olla con una procesadora molem nuestro zapallo cocido, agregamos un poco de leche y sal.

Para emplatar, retiramos el pollo del horno y servimos las 4 porciones. Luego con una cuchara o cucharón servimos una porción de puré en cada plato. Como tip pueden agregar perejil para darle más color al plato.