

MENÚ SEMANAL



LUNES

MIX de VERDURAS Salteadas

Duración total receta: 10 Minutos

Ingredientes:

- 2 zapallos italianos
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 taza de choclo
- 1/2 pimentón
- 40 gr. de queso parmesano
- 2 dientes de ajo

Revisa si tienes en tu casa:

- Aceite, sal y orégano.

Preparación:

Comenzamos precalentando el aceite en un sartén, luego sofreímos el ajo junto a la cebolla y agregamos un poco de sal y pimienta. Cortamos el tomate y pimentón en cubos delgados y reservamos. Una vez que la cebolla quede dorada, agregamos el tomate, pimentón y continuamos salteando las verduras. Luego incorporamos el zapallo italiano y lo salteamos hasta que quede blando, para luego integrar el choclo y seguir revolviendo por unos 5 minutos aproximadamente.

Después de 5 minutos retiramos del fuego y servimos.

Para el montaje final, colocamos nuestro salteado en pocillos y incorporamos queso parmesano para la decoración y si tienes cilantro, agrégalo para un toque final. ¡listo!

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

Ñoquis con Salsa Putanesca



Duración total receta: 80 Minutos

Ingredientes:

Te recomendamos comprar:

Para los Ñoquis:

- 500 gr. de papas
- 300 gr. de harina sin polvos de hornear - Harina Nuestra Cocina sin polvos 1 kg.
- 1 huevo - Huevos blancos Nuestra Cocina grande bandeja 6 un.

Para la salsa Putanesca:

- 1 cda. de azúcar - Azúcar granulada Nuestra Cocina G2 bolsa 1 kg.
- 100 gr. de alcaparras
- 3 dientes de ajo
- 6 filetes de anchoa
- Hojas de albahaca
- 1/4 taza de aceitunas negras
- 2 cucharadas de salsa de tomate - Salsa de tomate Nuestra Cocina italiana 200 gr.
- 4 tomates maduros

Revisa si tienes en tu casa:

- Sal, pimienta, nuez moscada, pimienta y aceite de oliva.

Preparación:

Ñoquis:

En una olla pone a cocinar las papas, con piel, en abundante agua y pizca de sal. Pínchalas para revisar que estén cocidas. Cuela y deja enfriar antes de pelarlas.

Aplástalas hasta conseguir un pure. Agrega la harina, condimenta y revuelve.

Agrega el huevo y mezcla hasta conseguir una masa homogénea y que no se pegue en las manos. Dejar reposar unos minutos.

Extiende la masa en un mesón y hace cilindros con ella. Córtalos de manera uniforme y reserva en congelador.

En una olla pone a hervir abundante agua y una pizca de sal. Cuando suelte el hervor pone los ñoquis unos segundos. Apenas floten estarán listos.

Salsa Putanesca:

En una olla grande calienta el aceite. Agrega el ajo, las anchoas y el tomate cortado en cubos pequeños. Cocina a fuego medio, revolviendo ocasionalmente, hasta que el tomate forme una pasta.

Agrega el azúcar, la albahaca picada, las aceitunas cortadas y las alcaparras. Sazona con sal y pimienta. Continúa cocinando.

Agrega la salsa de tomates y cocina por 5 minutos hasta que la mezcla espese y se reduzca. Condimenta nuevamente con sal y pimienta.

Agrega a la salsa los ñoquis recién cocidos, revuelve y sirve.

Revisa el video de esta receta en: <https://locales.unimarc.cl/receta/noquis-con-salsa-putanesca/>

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

EMPANADA de Porotos Verdes



Duración total receta: 80 Minutos

Ingredientes:

- 500 gr. de harina sin polvos de hornear
- 50 gr. de manteca
- 500 gr. de porotos verdes
- 2 huevos
- 1 taza de vino blanco
- 1/2 cda. de polvos de hornear
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 250 gr. de queso de cabra o mantecoso

Te recomendamos comprar:

- Harina Nuestra Cocina sin polvos 1 kg.
- Huevos blancos Nuestra Cocina grande bandeja 6 un.
- Vino blanco Exportación caja 500 cc.
- Queso mantecoso Río Bueno trozo granel

Preparación:

Para la masa, pon la harina en un bowl, haz un aro en el centro, y coloca 20 gr de sal, manteca, previamente derretida y polvos de hornear, revuelve y luego coloca los huevos y el vino blanco de a poco. Amasa hasta conseguir una masa lisa.

Estira la masa sobre un mesón y corta en forma de discos.

Para el relleno, corta los porotos verdes a lo largo y cocina en agua caliente hasta que estén blandos, escurre y deja enfriar.

Corta la cebolla en pluma y sofríe un sartén hasta caramelizar levemente, agrega el tomate cortado en cubitos y cuece unos minutos y deja enfriar.

En un bowl, junta porotos verdes y cebolla (fríos) y agrega el queso de cabra rallado y revuelve.

Pone sobre cada disco de masa una porción del relleno, cierra con el doblés característico y pone agua en los bordes para evitar que se abran.

Pinta cada empanada con un poco de huevo y hornea a 180 °C de 12 a 15 minutos o hasta que se doren.

ALBÓNDIGAS
de
Berenjenas
con **SALSA de TOMATE**



Duración total receta: 60 Minutos

Ingredientes:

- 4 berenjenas
- 1 cebolla
- 200 gr. de queso mantecoso
- Perejil
- 3 tomates maduros
- 3 dientes de ajo
- 1 huevo
- 1 taza de pan rallado

Te recomendamos comprar:

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

Revisa si tienes en tu casa:

- Aceite, sal, pimienta y laurel.

Preparación:

Primero pela y corta en cubos las berenjenas.

Luego colócalas junto a la cebolla picada, en una sartén con aceite de oliva caliente.

Cuando estén doradas deja enfriar y agrega un huevo batido, ajo y perejil picado.

Si es necesario, agrega pan rallado para dar más consistencia.

Da forma a las albóndigas con la mano. Después pon un cubito de queso dentro y pásalas por pan rallado.

Cocina en horno a 180° C por 20 minutos.

Pica los tomates y colócalos en una olla con ajo, una hoja de laurel, sal y pimienta.

Cocina por 30 minutos hasta que se forme una pasta. Puedes agregar una pizca de azúcar para bajar la acidez.

Sirve la salsa y sobre ella las albóndigas.

Revisa el video de esta receta en:

<https://locales.unimarc.cl/receta/albondigas-de-berenjenas-con-salsa-de-tomate/>

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

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:

- Aceite, sal, pimienta y laurel.

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 molem 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!

TORTILLA Española



Duración total receta: 40 Minutos

Ingredientes:

- 2 papas grandes
- 4 huevos
- 1 cebolla
- 1 tarro de pimiento rojo en conserva
- 1 diente de ajo
- 500 cc. de aceite

Te recomendamos comprar:

- - Huevos blancos Nuestra Cocina grande bandeja 6 un.
- - Pimiento morrón entero Nuestra Cocina 200 gr.
- - Aceite de canola Nuestra Cocina 900 ml.

Revisa si tienes en tu casa:

- Sal y pimienta.

Preparación:

Pela las papas, lámalas de un grosor delgado y fríelas hasta que queden doradas.

Corta la cebolla en juliana, el ajo en trozos pequeños y sofríe hasta que quede blando y dorado. Retira y reserva.

Corta el chorizo español en medialunas delgadas.

Coloca en un bowl 4 huevos, salpimenta a gusto y revuelve. Agrega el sofrito y papas. Mezcla hasta integrar bien los ingredientes.

Verte la mezcla en sartén con aceite caliente hasta dorar. Voltear para que ambos lados se doren.

Retira y sirve.

TOMATICÁN

con Papas Rústicas



Duración total receta: 50 Minutos

Ingredientes:

- Carne molida vacuno 500 gr.
- 300 gr. de choclo.
- 1 cebolla
- 2 papas
- 200 gr. de salsa de tomate

Te recomendamos comprar:

- Carne molida especial Fondo Río Alegre 7% grasa 250 gr.
- Salsa de tomate Nuestra Cocina italiana 200 gr.

Revisa si tienes en tu casa:

- Aliño a gusto y aceite.

Preparación:

Comenzamos cortando la cebolla en juliana y la cocinamos en una olla con aceite caliente. Aliñamos con pimienta, comino y sal. Cocinamos hasta que quede dorada. Luego, incorporamos la salsa de tomate.

Ponemos la carne molida en un bowl, la aliñamos con comino, pimienta y orégano. Mezclar y hacer las bolitas de carne. Agregamos las bolitas de carne y el choclo a la olla con la salsa.

Luego, agregamos 3 tazas de agua. Dejamos cocinar por 8 a 10 minutos. Una vez listo, dejamos reposar en la olla.

Cortamos las papas con piel en cubos, le agregamos aceite, sal y orégano, y las ponemos al horno durante 20 minutos a 180°.

Sacamos las papas del horno y emplatamos. ¡Y ya tenemos todo listo para una rica comida para tu familia!