

MÚLTIPLES RECETAS

POLLO CON ZANAHORIA Y MANZANA

En una olla colocar rocío vegetal tipo “fritolín” y saltear una pechuga de pollo en trozos, luego agregar una cebolla pequeña picada, rallar 1 ó 2 zanahorias y una manzana roja grande, cubrir con agua (o puede ser caldo casero sin grasa), agregar una hojita de laurel y cocinar más o menos 30-40 minutos. (Si fuera necesario agregar más agua). Esta preparación se procesa. Una parte la coloco en cubeteras, la congelo y luego guardo en una bolsa los cubitos de la preparación en el freezer (para cuando no hay tiempo de cocinarles).

Y la otra parte se las proceso y le agrego una buena cucharada de queso crema (Casacrem) o les hago una salsa blanca y les puedo asegurar que se lo devoran! Consejito: hay muchas preparaciones que podemos hacer para las primeras papillas que se guardan en freezer, sobre todo cuando nos falta tiempo para cocinar a más de un bebé, por ejemplo aprovecho el fin de semana y compro 1 ó 2 calabazas esas que le dicen anquitos, las hiervo y proceso como puré y las coloco en cubeteras, las congelo y una vez congeladas, retiramos los “cubitos” y colocamos en bolsa para freezer. De esa manera, tengo puré de calabaza hecho que pongo un momentito en microondas para descongelar.

Mariana Guido (mamá de Abril, Agustín y Azul de 1 año)

SOUFFLÉ DE ZANAHORIAS

½ kg zanahorias cocidas y hechas puré

1 taza de salsa blanca espesa

1 yema

2 claras

1 cucharadita de azúcar

50 g queso rallado

Mezclar el puré de zanahorias con la salsa blanca. Condimentar. Agregar la yema, el queso y el azúcar. Revolver. Incorporar con movimientos muy suaves las claras batidas a punto de nieve. Hornear en un molde alto enmantecado. Servir enseguida.

ESPÁRRAGOS AL GRATEN

1 atado de espárragos

100 cm³ de crema de leche

2 cucharadas de queso rallado

Hervir los espárragos. Cortar la parte dura y ubicar las puntas en una fuente para horno enmantecada. Cubrir con la crema y el queso, y gratinar el horno.

PIZZA DE POLENTA

2 tazas de polenta

250 g de queso fresco

100 g de jamón (opcional)

1 taza de salsa de tomate

Preparar la polenta más sequita que de costumbre. Echarla en una asadera para horno previamente untada con manteca o rociada con aceite tipo fritolín. Debe tener aproximadamente el grosor de una masa de pizza. Untar con abundante salsa de tomate y cubrir con jamón picado y queso fresco. Cocinar a horno caliente hasta que el queso se derrita.

HÍGADO SALTADO

½ kg de hígado de ternera
1 pocillo de aceite
3 cucharadas de perejil picado
2 cebollas medianas (o 4 cebollitas de verdeo)
1 taza de caldo
1 pizca de azúcar
1 pizca de sal

Cantidad suficiente de harina

Cortar el hígado en bocaditos y pasarlo por harina. Picar la cebolla y saltearla en aceite. Agregarle la sal gruesa, el azúcar, el caldo y el hígado enharinado. Unos minutos antes de terminar la cocción, incorporar el perejil. Servir con puré de papas o de batatas.

HAMBURGUESAS DE PESCADO

400 g de filete de merluza o lenguado sin espinas
3 cebollitas de verdeo picadas (incluyendo su parte verde)
100 g de miga de pan
150 g de queso rallado
2 huevos

Cantidad suficiente de harina común y aceite

Procesar el pescado. Agregar el pan, la cebolla y el queso. Mezclar e incorporar los huevos previamente batidos. Formar las hamburguesas con las manos enharinadas para evitar que se peguen. Freírlas en una sartén 6 minutos de cada lado aproximadamente.

ENSALADA DE DURAZNOS

5 duraznos grandes
1 taza de azúcar
½ limón

Cortar y pelar los duraznos en cuadrados del tamaño de un dado. Exprimir el limón y colar el jugo. Poner en una ensaladera los duraznos con el azúcar y el jugo de limón. Mezclar.

SALSAS

Salsa de remolacha

Cocinar las remolachas con su cáscara en poco líquido. Licuarlas junto a un diente de ajo, aceite de oliva y líquido de cocción a gusto. Yo además le agrego un poco de jengibre.

Salsa de chauchas

Proceder igual que con la de remolachas. Uso en las tartas las que son finitas y no tienen hilito.

Salsa de zapallo calabacita

Cocinar la calabacita al vapor o al horno. Pelar y licuar con aceite de oliva un diente de ajo y agregárselo.

Crema de Cebollas

Cocinar las cebollas al vapor rociadas con salsa de soja (opcional).

Licuar junto con queso crema, ricota o tofu, agua de cocción de los fideos. Condimentar con sal si desea.

Crema de legumbres

Hervir media taza de porotos aduki, garbanzos o la legumbre que elija. Cocinar con un diente de ajo, laurel, orégano y un trocito de algas kombu (estas evitan la flatulencia).

Preparar una salsita con cebollas, ajo, zanahorias en tiras, morrones, etc.

Licuar las legumbres con parte de agua de los fideos.

Incorporar la salsa y hervir.

Salsa multicolor

Rallar verduras crudas, yo lo hago con la procesadora (zapallitos, zapallo, batata, algunas hojas de acelga, zanahorias, las que quieran).

Rehogar una cebolla grande.

Una vez blanqueada agregar las verduras ralladas, un poco de agua y si desea salsa de soja.

Condimentar con laurel, sal y un poco de pimienta.

Están cuando las verduras quedan bien blanditas.

TARTAS

Masa

½ pan de manteca blanda y un huevo. Deshacer y agregarle 1 taza de leche tibia y luego 2 tazas de harina leudante, si queda pegajosa poner un poco más de harina. También se pueden usar las compradas.

De corazones de alcauciles

Pueden ser los que viene en latas

Cortar los alcauciles en pedazos pequeños, no muy picados.

Mezclar con tres huevos, 50 g de queso rallado, 1 pote chico de crema (puede ser queso crema, pero un poco menos).

Condimentar con sal y un poco de pimienta.

Esta va con una sola tapa. Las cantidades son para las tarteras medianas.

De zapallito

Hervir 1 kilo de zapallitos y luego dejarlos escurrir.

Rehogar 1 cebolla grande y mezclarla con los zapallitos, 50 g de queso rallado, 1 pote chico de crema de leche y 3 huevos.

Condimentar con sal y pimienta.

Esta también la hago con una sola tapa.

De choclos

Rehogar una cebolla grande y un pimiento rojo (puede ser verde).

Cuando estén bien blanqueados agregarle una lata de granos de choclo enteros y una lata de granos de choclos cremoso. Dejar en fuego unos cinco minutos y luego apagar.

Agregar dos cucharadas de harina, 2 huevos, queso rallado, dos o tres cucharadas de leche.

Condimentar con sal, pimienta, y una pizca de nuez moscada.

Esta va con las dos tapas.

De acelga (Pascualina)

Hervir un paquete de acelga o espinaca (el último caso dos paquetes)

Ecurrir y picar.

Rehogar una cebolla grande.

Mezclar en un recipiente la cebolla con la acelga y dos huevos.

Condimentar con sal y pimienta.

Cuando la armo le pongo unos huevos duros o puede ser queso cremoso.

Esta va con dos tapas.

De chauchas y atún (fría)

Hervir chauchas señorita (así las llaman acá) son las que vienen larguitas, bien finitas que no tiene el hilito o si les es mas fácil viene en latas ya cocidas. También pueden ser las que vienen congeladas. Ecurrirlas.

Cocinar en el horno una de las tapas en una tartera pincharla para que no se suba.

Cortar las chauchas bien chiquitas.

Mezclar una lata de atún con mayonesa hasta que se haga una pasta, agregarles las chauchas.

Todo esto va sobre la masa ya cocinada.

Colocarle unos huevos duros picados encima.

De cebollas

Rehogar cinco cebollas hasta que queden bien transparentes.

Agregarles fuera del fuego tres huevos, un pote chico de crema de leche y 50 grs. de queso rallado.

Condimentar con sal y pimienta

Esta va con una sola tapa.

Juliana Muste (mamá de Luca y de los mellizos Martina y Juan Segundo, Unquillo – Córdoba)