

SUPLEMENTO

LO MEJOR DE LA COCINA

.....
RECETAS SALADAS



POR

*Jimena
Monteverde*



Agnolottis DE CALABAZA



INGREDIENTES

RINDE DE 6 A 8 PORCIONES

Para los agnolottis

- 700 g de calabaza o zapallo
- 1 puerro picado
- 30 g de almendras
- 1 sobre de caldo de verduras DIA
- C/n de nuez moscada
- 150 g de mozzarella DIA cortada en cubitos
- 1 pizca de sal DIA
- A gusto, pimienta DIA
- 24 tapas de empanadas de copetín DIA
- Aceite de oliva DIA

Para la salsa

- 1 pote de crema de leche DIA
- 1 pote de queso untable gruyere DIA
- A gusto, queso rallado DIA
- A gusto, nuez moscada
- A gusto, sal y pimienta DIA



PREPARACIÓN

- Lavar una calabaza y abrirla por la mitad en forma longitudinal. Quitar todas las semillas y llevar al horno condimentada con romero y tomillo.
- Cuando esté bien cocida y luego de sacarle la cáscara con una cuchara, pisarla con un tenedor hasta formar un puré.
- Condimentar con sal, pimienta, nuez moscada y el caldo de verduras.
- Incorporar las almendras bien picadas y la mozzarella cortada en daditos bien chiquitos. Luego, dorar un puerro bien





picado y agregarlo al puré.

- Poner una cucharadita de la preparación en el centro de cada una de las tapas de copetín. Doblar como si fueran mini empanadas y sellar bien. Luego, unir los extremos y doblar hacia arriba como una pestaña.
- Poner agua con sal en una olla y, luego de que rompa el hervor, cocinar en ella los agnolottis entre 4 y 5 minutos. Escurrir y servir con la salsa.

Para la salsa

- En una cacerola chica, verter la crema de leche y añadir el queso gruyere. Llevar a fuego suave y revolver hasta que la preparación esté consistente y homogénea.
- Incorporar el queso rallado, una pizca de nuez moscada y condimentar con un poco de pimienta. Rectificar la sazón teniendo en cuenta que los quesos salan bastante.



Bondiola

EN SALSA DE MOSTAZA Y CERVEZA



PREPARACIÓN

- Dorar la bondiola con aceite en una cacerola, salar y luego cubrir con la miel y la mostaza; incorporar las cebollas en cuartos, volcar la cerveza.
- Cocinar a fuego suave hasta que este súper tierna.
- Servir con puré DIA y verduras, o con batatas y verduras.



RINDE DE 6 A 8 PORCIONES

- 1,200 kg de bondiola
- 1 cucharada de mostaza DIA
- 1 litro de cerveza lager DIA
- 2 cucharadas de miel de abejas DIA
- C/n de aceite de girasol DIA
- A gusto, sal y pimienta DIA
- 4 cebollas
- 1 paquete de puré de papas instantáneo DIA
- A gusto, vegetales para guarnición





Salchichitas GLASEADAS EN VINO TINTO



PREPARACIÓN

- Poner en una cacerolita el vino, el azúcar, la mostaza y la pimienta.
- Dejar hervir por 10 minutos, hasta que el alcohol del vino se evapore y empiece a espesar. Incorporar las salchichas y dejar cocinar hasta que tomen un hermoso color y la salsita se condense bien.
- Servirlas cortadas en una cazuelita. ¡Son una delicia!



INGREDIENTES

RINDE DE 6 A 8 PORCIONES

- 10 salchichas tipo Viena DIA
- 1/2 litro de vino tinto DIA
- 1 cucharada de mostaza DIA
- 1 taza de azúcar DIA
- 1 cdita. de pimienta molida DIA



Rolls DE CEBOLLA, QUESO Y CHAMPIÑONES



PREPARACIÓN

- Esparcir harina sobre la mesada y estirar la pascualina con palote lo más fina que se pueda.
- Colocarla sobre un repasador y reservar.

Para el relleno

- Cortar las cebollas en cuadrados chicos y rehogar en aceite junto con el morrón picado, hasta que la cebolla quede transparente.
- Por otro lado, filetear los champiñones y cortar el queso en cubos. Agregar y mezclar todo con la cebolla y el morrón. Cubrir la masa con este relleno.
- Enrollar sin apretar demasiado y doblar las puntas del roll hacia arriba para que quede bien cerrado.
- Colocarlo en una asadera para horno aceitada. Pincelar la masa con huevo y espolvorear con semillas de sésamo.
- Llevar a horno precalentado por 20 minutos aproximadamente.



INGREDIENTES

RINDE DE 6 A 8 PORCIONES

- 1 tapa pascualina DIA
- 1 cebolla
- 1 ají rojo
- 250 g de mozzarella DIA
- 100 g de champiñones DIA
- 3 cdas. de aceite de girasol DIA
- 2 cdas. de semillas de sésamo
- Harina DIA (cualquiera) para estirar
- 1 huevo para pintar



Se puede acompañar con una riquísima ensalada de tomate y lechuga.





INGREDIENTES

RINDE DE 6 A 8 PORCIONES

- 1 vacío
- Para la salsa criolla:**
 - 1 cebolla cortada en cubos
 - ½ aji verde y ½ rojo, cortados en cubos
 - A gusto, orégano, aji molido y pimentón DIA
 - A gusto, aceite de oliva extra virgen DIA
 - A gusto, vinagre de manzana o de vino DIA
 - 1 cucharada de azúcar DIA
 - A gusto, sal DIA
- Para los niditos:**
 - 1 paquete de puré de papas instantáneo DIA
 - Leche DIA, 50 cc menos de lo que indica el envase de puré
 - Manteca DIA
 - 1 paquete de arvejas supercongeladas o mix de verduras DIA

Vacío

EN SALSA CRIOLLA CON NIDOS DE PURÉ Y ARVEJAS O MIX DE VERDURAS



PREPARACIÓN

- Hacer la salsa con todos los ingredientes y condimentos. Dejar reposar. Salpimentar la carne, colocarla en una fuente y cocinar con la mitad de la salsa criolla. Casi al final de la cocción, volcarle el resto para que quede colorida y no se queme.
- Hacer el puré espeso, colocarlo en una manga, hacer los niditos y rellenarlos con las arvejas o el mix de verduras y gratinar en el horno, sobre una asadera enmantecada.



Tarta MULTICOLOR



INGREDIENTES

RINDE 10 PORCIONES

- 1 tapa pascualina DIA
- 1/2 paquete de espinacas supercongeladas DIA
- 1 lata de choclo DIA
- 200 g de tomates cherry
- 3 cebollas de verdeo
- 3 rodajas de calabaza (hervida o al horno)
- 3 huevos
- 1/2 taza de queso rallado DIA
- 2 cdas. de queso crema light DIA
- 2 cdas. de aceite de girasol DIA
- A gusto, sal, pimienta DIA y nuez moscada



PREPARACIÓN

- Disponer la tapa en una tartera aceitada. Pinchar la masa con un tenedor y hornear unos 10 minutos hasta que tome un color doradito claro. Por otro lado, hornear la calabaza cortada en cubos y descongelar las espinacas.
- Rehogar las cebollas de verdeo en una sartén, sin que se doren demasiado, y condimentar con un poco de sal





Podés utilizar
los productos de
verdulería de la
sección Frescos
de nuestras
tiendas.

y pimienta. Escurrir la lata de choclo y cortar los tomates en mitades.

- Para elaborar el ligue de la tarta, mezclar los huevos junto con el queso blanco y condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.
- En el centro de la tarta precocida, colocar los tomates, rodearlos con la espinaca y formar otros anillos exteriores con el resto de los in-

gredientes. Usar la calabaza para los círculos más grandes y las otras verduras para los más pequeños.

- Cuando todo esté listo, verter el ligue sin mover para que nada se mezcle. Esparcir el queso rallado por encima y hornear por unos 25 o 30 minutos.



Polenta

CON SALSA DE HONGOS



PREPARACIÓN

- Hervir el agua con la leche y condimentar; luego, agregar la polenta y cocinar.
- Apagar el fuego y colocar la polenta (todavía caliente) sobre la mesada. Estirar pero que quede con una altura de dos centímetros.
- Dejar enfriar. Cortar medallones con un cortante redondo y colocar en una asadera para horno aceitada.

Para la salsa

- Rehogar en un poco de manteca los champiñones escurridos. Salpimentar y reservar.
- Cubrir los medallones con cubitos de queso cremoso y, arriba, la salsa de hongos. Espolvorear con queso rallado y llevar al horno para gratinar.



INGREDIENTES

RINDE 4 PORCIONES

- 350 cc de agua
- 350 cc de leche DIA
- Nuez moscada
- Provenzal DIA
- 200 g de polenta DIA
- 150 g de queso cremoso light DIA
- Queso rallado DIA (a gusto)

Para la salsa de hongos:

- 1 lata de champiñones DIA
- 3 cdas. de manteca DIA
- Sal y pimienta DIA





Carré de cerdo EN SALSA DE CIRUELA Y CERVEZA



PREPARACIÓN

- Cortar las cebollas en cuartos y las zanahorias en rodajas gruesas. Reservar.
- En una cacerola, dorar la carne a fuego fuerte; luego incorporarle las cebollas y las zanahorias, verter la mermelada y la cerveza. Salar y bajar el fuego, cocinar aproximadamente durante una hora.
- Incorporar la mostaza, revolver y dejar reposar en la cacerola aproximadamente dos horas.

Tip:

- Se puede acompañar con unos pancitos saborizados de cebolla y queso.



INGREDIENTES

RINDE 6 PORCIONES

- 1 carré de cerdo o bondiola de 1,5 kg
- 1 frasco de mermelada de ciruelas DIA
- 4 cebollas
- 3 zanahorias
- C/n de aceite de girasol DIA
- 2 latas de cerveza lager DIA
- A gusto, sal y pimienta DIA
- 4 cucharadas de mostaza DIA



Ñoquis FÁCILES DE QUESO



INGREDIENTES

RINDE 4 PORCIONES

- 500 g de queso cremoso o por salut DIA
- 2 huevos
- 2 tazas y media de harina 0000 DIA
- Puré de tomate DIA
- A gusto, queso rallado DIA
- A gusto, sal y condimentos DIA



PREPARACIÓN

- Retirar el queso del frío y pisarlo con un tenedor hasta formar un puré, volcarlo en un bol e incorporar huevos y los condimentos; luego, de a poco, agregar la





- harina hasta formar una masa que no se pegue.
- Hervir hasta que suban, colar y servir con la salsa elegida.
- Hacer rollitos y cortar cilindros; espolvorear con bastante harina.



Galletitas

DE AVENA Y QUESO



PREPARACIÓN

- Poner la avena y la maicena en un bol, y en el centro, el queso rallado, el huevo, el aceite, la sal y el polvo para hornear. Ir uniendo la preparación y agregando agua de a poco hasta formar una masa húmeda y que sea un poco pegajosa. Dejar reposar por unos 10 minutos para que la avena se hidrate.
- Calentar el horno a 200 °C o máximo.
- Estirar de a pedacitos, porque es quebradiza y pegajosa, poniendo un poco del salvado o harina de avena; estirar lo más fina posible, cortar con cuchillo en forma irregular en rectángulos o triángulos, o como gusten.
- Colocar en placa limpia y cocinar hasta dorar levemente. Si quieren, pueden espolvorear con un poquito de queso rallado.
- ¡A disfrutar! ¡Y servir con quesito crema!



RINDE 4 PORCIONES

- 1 taza de salvado o harina de avena
- 2 cdas. de maicena
- 1 cdita. de polvo para hornear
- 1/2 taza de queso rallado DIA
- 3 cdas. de aceite de girasol DIA
- Una pizca de sal
- 1 huevo
- C/n de agua para unir





INGREDIENTES

RINDE 10 UNIDADES

- 2 tazas de arroz doble DIA (puede ser también integral)
- 1 sobre de queso rallado DIA
- 1 huevo
- A gusto, sal y orégano DIA
- 1 zanahoria rallada
- Tomate en rodajas
- Mozzarella DIA
- Panes de hamburguesa DIA

Hamburguesas DE ARROZ Y VERDURAS



PREPARACIÓN

- Cocinar el arroz y escurrirlo bien, para que no le quede nada de agua que pueda entorpecer la preparación. Colocarlo luego en un recipiente y agregarle los condimentos, después el huevo, el queso y la zanahoria rallados. Formar las hamburguesas con las manos y ponerlas en una asadera aceitada.
- Llevarlas a horno al máximo. Darlas vuelta si se doran más de abajo. Luego, cubrirlas con la mozzarella, dejar que se derrita y servir las con rodajas de tomate y lechuga en pan o solas con ensalada.

TIP: Si la pasta quedara muy líquida, incorporar pan rallado o avena para que ligue mejor.



Guiso DE LENTEJAS



PREPARACIÓN

- En una cacerola con aceite, rehogar la cebolla picadita. Una vez dorada, agregar el mix de verduras, el agua, el caldo y los condimentos.
- Cuando las verduras estén tiernas, incorporar las lentejas y las arvejas escurridas; también agregar el puré de tomates.
- Bajar el fuego y cocinar todo junto con el resto de la preparación.
- Servir caliente.



INGREDIENTES

RINDE 4 PORCIONES

- 1 cebolla
- 2 cdas. de aceite DIA
- 1 paquete de Mix Primavera congelado DIA
- 1 taza de agua
- A gusto, pimentón, orégano, sal y pimienta
- 1 cubito de caldo de verduras DIA
- 2 cajas de lentejas secas remojadas DIA
- 1 caja de arvejas secas remojadas DIA
- 5 cdas. de puré de tomates DIA

