

Tacos vegetarianos

A la hora de hacer los tacos vegetarianos, no sigo una receta, **me gusta saltear las verduras que tengo en casa**. A veces le agrego hongos, o tofu... De todo! Otra cosa que me gusta hacer es saltear las diferentes verduras por separado, así no son todos los tacos iguales y cada cual le agrega lo que quiere.

PROCEDIMIENTO

1. Poner el pimiento, la cebolla, el chile y los tomates en una sartén con un poquito de aceite de oliva y tapar. Cuando estén cocidos dejar que se enfríen.
2. Ponerlas en una licuadora y sumarle sal y cilantro a gusto. Licuar hasta obtener una masa homogénea.

Salsa roja

INGREDIENTES

- 1 tomate grande o 2 chicos
- 1/2 pimiento o morrón rojo
- 1/2 cebolla
- 1 cda de chile chipotle
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

PROCEDIMIENTO

1. Cortar las verduras y poner en una asadera y al horno junto con el chile, sal, pimienta y un chorrito de aceite de oliva.
2. Cuando estén, meter a la licuadora y moler hasta tener una mezcla homogénea.

Tacos de pollo

INGREDIENTES PARA 10 TACOS DE POLLO

- 2 pechugas de pollo
- 4 dientes de ajo
- Zumo de 1 lima o limón
- Un poquito de perejil
- 1 cebolla de verdeo
- 1 cda de comino
- Chile seco, a gusto
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta



COMO HACER TACOS DE POLLO

1. Cortar la pechuga en tiritas y macerar por un ratito junto con el jugo de la lima, los ajos picaditos bien chiquitos, el chile seco y la sal y pimienta.
2. Calentar la sartén y ponerle un chorrito de aceite de oliva junto al comino.
3. Agregar el pollo y dorar. Sumar la cebolla de verdeo y ajustar los sabores. Cuando esté listo reservar!

Si quieren ponerle una cucharada de queso crema, o queso rallado o lo que sea, queda genial con esta receta de tacos de pollo.



El alfajor

Es un postre dulce que tuvo su origen en la gastronomía española. Fue difundido en América durante el período colonial. **El alfajor se compone de dos o más galletas unidas por un relleno dulce y generalmente está bañado en chocolate, glaseado o azúcar en polvo.** El relleno suele ser dulce de leche o miel, aunque también existen alfajores de frutas y mousse de chocolate.



El dulce de leche

Se hace con leche de vaca, azúcar, un poco de esencia de vainilla y una pizca de bicarbonato de sodio. Se lo utiliza para untar pan o galletitas. Su consumo se extendió al resto de Latinoamérica, donde recibe distintos nombres.



Paso a paso para hacer una humita en olla

1. Rallar los choclos o desgranarlos y luego mixearlos. Debe quedar como una crema. Reservar.
2. Cocinar la calabaza y hacer un puré. Reservar.
3. Calentar el **aceite de oliva** en una olla y agregar la cebolla y el pimiento morrón cortado bien pequeño. Cocinar hasta que la cebolla esté transparente. Agregar el tomate cortado en cubitos junto a la cebolla de verdeo cortada bien fina. Salpimentar y bajar el fuego a mínimo.
4. Añadir los choclos triturados y cocinar por 5 minutos. Agregar el puré de calabaza, una cucharada de azúcar, salpimentar y condimentar a gusto.
5. Cocinar a fuego bajo hasta que espese, unos 10 minutos más

unos 10 minutos más aproximadamente. En el caso que se seque mucho agregar un poco de leche.

6. Una vez listo retirar del fuego y mezclar con queso fresco en cubos hasta que se derrita.
7. Servir en cazuelas con verdeo o ciboulette por encima.

Receta de Humita en Olla paso a paso

Ingredientes

- 12 choclos
- 2 cebollas de verdeo
- 1 pimiento morrón rojo
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 calabaza pequeña
- Hierbas frescas a gusto
- 400 gr de queso fresco
- 1 cucharada de azúcar
- Sal
- Pimienta
- Nuez moscada
- ½ taza de aceite de oliva

El locro

Es un guiso que lleva maíz, chorizo, carne, zapallo, porotos, batata y pimentón. Tuvo su origen en los pueblos originarios andinos, antes de la llegada de los conquistadores españoles. Fue adoptado en todo el país. Suele comerse durante las fiestas patrias.



Las empanadas

Tienen su origen en España. **Son pequeños pasteles cuya masa está hecha de harina, sal, grasa y agua tibia.** Algunos de los rellenos más habituales son: carne de vaca, pollo, jamón y queso, humita y pescado.



Salsa verde

INGREDIENTES

- 3 chiles verdes
- 1/2 morrón o pimiento verde
- 1 chile jalapeño
- 5 tomates verdes
- Cilantro
- 1/2 cebolla
- Sal

PIZZA MARGARITA

Ingredientes para la masa

- 300 gramos de harina 0000
- 10 g de sal
- 200 cc de agua tibia
- 7 g de levadura fresca
- 40 cc de aceite de oliva

La salsa

- 1 tomate perita
- Cantidad a gusto de azúcar y sal
- 2 hojas de albahaca

La cubierta

- 16 hojas de albahaca
- 100 gramos de mozzarella hilada
- Un hilo de aceite de oliva

Preparación

Paso 1

Para la masa, colocar sobre la mesada la harina, hacer un hoyo en el centro y sumar la sal. Reservar.

Paso 2

Colocar en un recipiente el agua tibia, disolver la levadura y dejar fermentar unos 3 minutos. Incorporar, poco a poco, el agua y el aceite en el hoyo de la harina e ir mezclando siempre de a poco. Amasar unos 10 minutos, hasta obtener un bollo liso y suave. Cubrirlo con un paño o repasador húmedo, reservar en un lugar cálido 40 minutos aproximadamente y dejar leudar hasta que duplique su volumen.

Paso 3

Estirar la masa con palote o con las manos aceitadas, darle forma circular, buscando que tenga un espesor no muy fino, de 3 centímetros. Disponer cada masa en la pizzera aceitada. Reservar.

Paso 4

Para la salsa, colocar en un bol los tomates, la albahaca, la sal y el azúcar. Procesar y si se desea, colar. Cocinar (según la receta, algunas lleva la preparación cruda), hasta que rompa el hervor. Reservar.

Paso 5

Distribuir el bollo -con las manos- en la pizzera aceitada. Hornear a temperatura fuerte unos 10 minutos, retirar, distribuir 1 cucharón (es a gusto, la cantidad) de salsa y cocinar apenas unos minutos más.

Paso 6

Cortar en trozos la mozzarella y distribuirla sobre la superficie de la pizza. Condimentar con el hilo de aceite de oliva. Llevar al horno precalentado fuerte unos 10 minutos Retirar, esparcir las hojas de albahaca y servir.

LOS STRUCCHIS

INGREDIENTES

350 de harina cuatro ceros

60 gr de azúcar

15gr de levadura

2 huevos

100 de leche

50gr de manteca

1 limón (solo la cascara)

1 pizca de sal.

PREPARACIÓN

Empezamos con un círculo con la harina. Colocamos la levadura en medio y un poco de leche tibia (no caliente).

Una vez hecho esto dejar reposar, la levadura, luego agregar los demás ingredientes, los huevos, la ralladura de limón, manteca. Amasar todo hasta dejar una masa suave. Dejar reposar la masa una hora. Terminado el reposo extender la masa y estirar no tan fino. Cortar rectángulos. Colocar el relleno, puede ser dulce de leche o algún relleno de frutas secas.

Colocar en una bandeja y hornear a 180.

Una vez cocinados, sacar del horno y espolvorear azúcar impalpable.