



#EQUIPOBELLIEN

# Recetario taller de cocina "a la Flip"



# FUGAZETA RELLENA



## ingredientes:

**300 gr harina pizza**

**200 ml agua tibia**

**1 cucharada sal fina**

**1 cucharadita de azúcar**

**200 gr jamon**

**200 gr muzzarella**

**3 cebollas moradas**

## Preparación

**Amasar bien todos los ingredientes y dejar descansar la masa 30'**

**Rehogar las cebollas con aceite, condimento pizza y sal**

**Cortar la masa ya leudada en 2 estirar una parte colocar en la flip aceitada previamente, colocar la muzzarella, luego, jamon y por arriba muzzarella nuevamente.**

**Estirar la otra mitad de masa y colocar por encima apretando bien los bordes.**

**Colocar arriba de todo la cebolla y colocar un poco de aceite de oliva.**

**Cocinar en la flip a fuego corona 20' de un lado y luego 10' del lado de la cebolla.**



# TORTA INVERTIDA

## **Ingredientes:**

**10 cucharadas de harina leudante( pueden usar integral con. Polvo de hornear, o Común y polvo de hornear)**

**.10 cucharadas de aceite ( pueden reemplazar con manteca o menos aceite)**

**.10 cucharadas de azúcar (cualquiera)**

**.líquido ( puede ser jugo de 1 pomelo, jugo de naranja, 10 cucharadas de leche o de agua)**

**. podes usar esc de vainilla, o ralladura de algun cítrico.**

**.2 huevos**

**.**

**Nada más fácil que unir todos los ingredientes y por último la harina, tamizada y apenas incorporando! No batir mucho así sale esponjosa la torta!!**





# BROWNIE

## ingredientes:

- ✓100 gr Manteca
- ✓150 gr chocolate taza amargo
- ✓2 huevos
- ✓1 taza azúcar
- ✓1 taza harina leudante
- ✓1 ½ bicarbonato
- ✓esencia de vainilla
- ✓dulce de leche
- ✓pepitas de chocolate o nueces

## Paso a paso:

- ✓En cacerolita de 18 cm de #essen derretir el chocolate junto con la manteca a baño Maria, de paso de cuento qué en las essen no usamos agua va directo en la pieza😊 una ves derretido lo mezclamos bien.
- ✓ Por otra parte en un Bolws ponemos los huevos y el azúcar batimos bien hasta lograr un punto espumoso y blanco.
- ✓ agregamos la harina junto con la cucharadita de bicarbonato mezclamos bien
- ✓ agregamos el chocolate que hemos derretido junto con la manteca y el toque de vainilla... seguimos mezclando
- ✓lubricamos bien la Flip
- ✓incorporamos la mezcla y cubrimos con las pepitas de chocolate, luego llevamos a fuego corona por unos 15 o 20 minutos!!



# TARTA CON MASA CASERA



## **Masa:**

**10 cucharadas d harina**

**(Yo use 5 común 5 integral)**

**5 cucharadas de aceite**

**10 cucharadas de agua**

**Mezclar, armar el bollo, estirar en la flip  
y agregar el relleno.**

## **Relleno**

**En crudo**

**Hojas de acelga**

**Cebolla**

**Morrón**

**1 choclo cocido**

**Queso cremoso**

**4 huevos**

**Mezclar todo y llevarlo a la flip  
previamente estirada la masa**

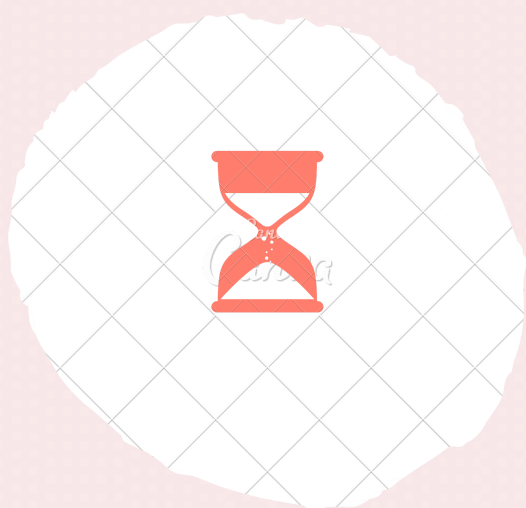
**Cerrar y dejar q se cocine!**



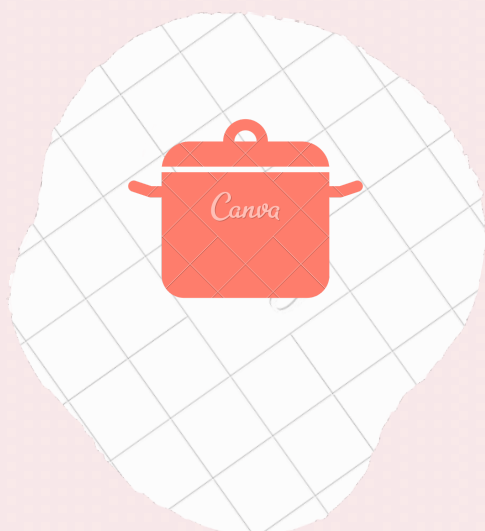
*Con esas cocinas...*



Con Pocos ingredientes



Súper rápido y sin  
precalentar!



Conservando todos los  
nutrientes y ahorras pasos  
en las Preparaciones!!!!

**GRACIAS  
POR  
SUMARTE!**

**Consúltame las promos  
exclusivas del taller!**