

Recetario Invierno



➤ **Guiso de lentejas y verduras (2 porciones):**

Saltear 1 zanahoria cortada en cubitos, 1 cebolla picada, cebollita de verdeo, puerro y $\frac{1}{4}$ morrón, 1 diente de ajo. Condimentar con sal, pimentón y pimienta. Incorporar $\frac{1}{2}$ taza de caldo casero y 1 taza de lentejas cocidas. Cocinar unos minutos y cuando los vegetales están tiernos, apagar el fuego. Espolvorear con levadura nutricional o de cerveza (nutrileva) de manera optativa.



➤ **Canastitas de atún:**

Saltear dos cebollas y una zanahoria cortada en cubitos (se le puede agregar morrón también picado). Agregar el atún (aproximadamente 2 latas), mezclar todo y agregar los condimentos, ají molido, pimienta, sal, orégano y cebolla deshidratada. Separar todas las tapitas de empanadas y agregar un poco de relleno en cada una, doblar las puntas formando las canastitas y una vez formadas, agregar mas relleno y un pedazito de queso cremoso descremado. Llevar a horno moderado en una fuente con papel aluminio o rociada con spray vegetal, durante 30 minutos.



➤ **Berenjenas rellenas:**

Ingredientes: berenjena, 1 taza de café de arroz en crudo, verduras, queso descremado. Cortar la berenjena a la mitad y hacerle cortes diagonales en su parte interna. Colocarla en horno en una placa. Rehogar las verduras que te gusten (cebolla, morrón, etc). Cuando la

berenjena esté tierna (aproximadamente 20 minutos), sacarle la pulpa con una cuchara y agregar el relleno a las verduras. Incorporar el arroz cocido y condimentar a gusto (sal, pimienta, pimentón). Rellenar las berenjenas y poner un poco de queso cremoso descremado arriba. Llevar al horno hasta que gratine.



➤ **Cabutia:**

Ingredientes: ½ zapallo cabutia, 1 taza de lentejas cocidas (o cualquier otra legumbre), 1 cebolla blanca, 1 zanahoria chica, 1 cebolla morada, 2-3 cebollitas de verdeo, 1 morron rojo chico, 2 cucharadas soperas de levadura nutricional o de cerveza nutrileva (opcional), queso cremoso descremado (opcional).

Procedimiento: 1. Cocinar el zapallo boca abajo hasta que esté cocido y blandito y reservar. 2. Mientras se cocina, cortar y saltear todas las verduras. 3. Una vez listo el cabutia, raspar un poco el “puré” y sumarlo a las verduras salteadas. 4. Sumar luego las lentejas y la levadura y mezclar bien todo. 5. Rellenar el cabutia y sumar un poco de queso por encima y al horno 15 minutos y listo.



➤ **Ratatouille de verduras:**

Ingredientes: 1 berenjena, 1 tomate, 1 zucchini, 1 cebolla, salsa de tomate, ajo, condimentos (sal, pimienta, pimenton dulce, orégano, etc).

Procedimiento: Cortar las verduras de manera horizontal y disponerlas alternadas en una fuente (puede ser de vidrio u otra que tengan). Agregar por encima el ajo picadito y la salsa de tomate. Llevar al horno unos 25 minutos y listo.



➤ **Cazuela de pollo, arroz yamaní y espinaca (rinde 4 porciones):**

Ingredientes: 1 kg de pechuga de pollo cortada en cubos, 2 cebollas, 1 taza de arroz yamaní en crudo, 1 atado de espinacas, hongos de pino desecados, condimentos (pimenton, cúrcuma, sal, etc).

Procedimiento: 1. Hervir el arroz que es lo que mas tarda (al agua ponerle cúrcuma y hongos también para que vaya adquiriendo sabor). 2. Saltear el pollo cortado en cubos junto con la cebolla cortada y condimentar. Agregar también algunos hongos. 3. Una vez listo el pollo, incorporar la espinaca en crudo previamente lavada y cortada y mezclar bien. 4. Una vez listo todo, mezclarlo (el arroz y el pollo con la espinaca), y agregar unas almendras (opcional) para servir.



➤ **Pollo al curry (6 porciones):**

Ingredientes: 3 pechugas de pollo cortadas en cubos, 2 papas medianas, 2 cebollas, 2 tomates, 2 morrones, 1 bandeja de champiñones, 2 ajos (opcional), 1 vaso de vino blanco, condimentos: curry, sal, pimentón dulce, orégano.

Procedimiento: 1. Cortar las papas en cubos y hacerlas al vapor o hervirlas. Reservar. 2. Cortar todas las verduras en cubos (menos los champiñones), y saltearlas en una cacerola junto con el pollo con un poco de oliva y los ajos e incorporar el vaso de vino. 3. Una vez que ya estén casi listas las verduras, incorporar las papas y los champiñones y mezclar bien todo. 4. Cocinar unos minutos más para mezclar bien los sabores y listo.



➤ **Pastel de lentejas (6-8 porciones):**

Ingredientes: lentejas, huevo, aceitunas, papa y calabaza, morrón, cebolla, ajo, condimentos.

Procedimiento: Saltear 1 cebolla, $\frac{1}{4}$ morrón y 1 diente de ajo. Condimentar con sal, pimienta. Incorporar $\frac{1}{2}$ taza de caldo casero y 2 tazas de lentejas cocidas. Cocinar unos minutos y cuando los vegetales están tiernos, apagar el fuego y mezclar con 2 huevos duros picados, 3 cucharadas de aceitunas en rodajitas y 3 cucharadas de pasas de uva (opcional). Colocar en molde para horno. Mientras tanto, realizar un puré con 3 papas grandes y $\frac{1}{2}$ calabaza, $\frac{1}{2}$ pocillo de leche descremada o bebida vegetal, sal y nuez moscada. Colocar el puré sobre la preparación de lentejas y llevar a horno por unos minutos.

