

Recetas

Lasaña de Carne

Tiempo: 1h

Dificultad: Media

Ingredientes

- **500 g de carne molida** (res o una mezcla de res y cerdo)
- **9 láminas de pasta para lasaña** (pueden ser precocidas o normales)
- **1 cebolla** picada finamente
- **2 dientes de ajo** picados
- **1 zanahoria** rallada (opcional)
- **400 g de tomate triturado** o puré de tomate
- **2 cucharadas de pasta de tomate**
- **1 taza de salsa bechamel**
- **1 taza de queso mozzarella** rallado
- **Aceite de oliva**
- **Sal, pimienta, orégano y albahaca** al gusto

Preparación

- 1. Preparar la carne:**
 - En una sartén grande, calienta un poco de aceite de oliva a fuego medio.
 - Agrega la cebolla, el ajo y la zanahoria, y cocina hasta que estén tiernos.
 - Incorpora la carne molida, sazona con sal y pimienta, y cocina hasta que esté dorada y cocida.
 - Agrega el tomate triturado y la pasta de tomate, junto con el orégano y la albahaca. Cocina a fuego lento durante unos 10-15 minutos, o hasta que la salsa espese. Reserva.
- 2. Precalentar el horno:**
 - Precalienta el horno a 180°C.
- 3. Armar la lasaña:**
 - En una fuente para horno, coloca una capa delgada de la salsa de carne en el fondo.
 - Coloca una capa de láminas de pasta sobre la salsa, luego cubre con más carne y un poco de salsa bechamel.
 - Repite el proceso: pasta, salsa de carne, bechamel, hasta que termines los ingredientes.
 - La última capa debe ser de bechamel, y luego cubre con el queso mozzarella rallado.
- 4. Hornear:**

- Hornea durante 30-35 minutos o hasta que la lasaña esté burbujeante y el queso dorado.
5. **Servir:**
- Deja reposar unos minutos antes de cortar. ¡Disfruta de tu lasaña casera!

Papas gratinadas

Tiempo: Fácil

Dificultad: 60min

Ingredientes

- **4 papas grandes**, peladas y cortadas en rodajas finas
- **1 taza de crema de leche**
- **1 taza de queso rallado** (puedes usar mozzarella, gouda o el que prefieras)
- **1 diente de ajo** picado finamente
- **Sal, pimienta y nuez moscada** al gusto
- **Mantequilla** para engrasar la fuente

Preparación

1. **Precalienta el horno** a 180°C.
2. **Prepara las papas:**
 - Lava, pela y corta las papas en rodajas finas. Mientras más finas sean, más rápido se cocinarán.
3. **Engrasa la fuente:**
 - Unta una fuente para horno con mantequilla para evitar que las papas se peguen y le dé más sabor.
4. **Arma las capas de papas:**
 - Coloca una capa de rodajas de papas en el fondo de la fuente, ligeramente superpuestas.
 - Agrega un poco de ajo picado, sal, pimienta y una pizca de nuez moscada sobre la capa de papas.
5. **Agrega la crema y el queso:**
 - Rocía un poco de crema de leche sobre las papas, y espolvorea un poco de queso rallado.
 - Repite el proceso hasta completar todas las capas, terminando con una capa de crema y queso en la parte superior.
6. **Hornea:**
 - Lleva la fuente al horno y hornea por **35-40 minutos**, o hasta que las papas estén tiernas y el queso dorado y burbujeante.
7. **Deja reposar y sirve:**
 - Deja reposar unos minutos antes de servir para que los sabores se asienten y sea más fácil de cortar.

¡Listo! Tendrás unas deliciosas papas gratinadas para acompañar tus comidas.

Salmón al horno con limón y eneldo

Tiempo: Fácil

Dificultad: 40min

Ingredientes

- **4 filetes de salmón** (aproximadamente 150-200 g cada uno)
- **1 limón**, en rodajas finas
- **2 cucharadas de eneldo fresco** o **1 cucharada de eneldo seco**
- **3 cucharadas de aceite de oliva** o mantequilla derretida
- **Sal y pimienta** al gusto
- **Papel aluminio** (opcional, para envolver el salmón)

Preparación

1. **Precalienta el horno** a 180°C.
2. **Prepara el salmón:**
 - Coloca los filetes de salmón en una bandeja para horno o en una hoja de papel aluminio.
 - Rocía el salmón con aceite de oliva o unta mantequilla derretida.
 - Sazona con sal, pimienta y eneldo (si usas eneldo fresco, puedes esparcirlo uniformemente sobre los filetes).
3. **Agrega el limón:**
 - Coloca rodajas de limón sobre cada filete de salmón, cubriéndolos bien para que absorban el sabor durante la cocción.
4. **Horneado:**
 - Cubre la bandeja con papel aluminio o cierra el paquete de aluminio si prefieres cocerlo de esta forma (esto ayuda a retener la humedad).
 - Hornea durante **15-20 minutos** o hasta que el salmón esté tierno y se desmenuce fácilmente al presionarlo con un tenedor.
5. **Sirve:**
 - Retira del horno, quita el papel aluminio si lo usaste, y sirve caliente. Puedes acompañarlo con una ensalada fresca o vegetales al vapor.

¡Listo! Tienes un salmón al horno con un toque fresco de limón y eneldo.

Pastel de carne relleno con queso y espinacas

Tiempo: 1h

Dificultad: Media

Ingredientes

- 500 g de carne molida (puede ser de res o una mezcla de res y cerdo)
- 1 cebolla, picada finamente
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 taza de espinacas frescas
- 1 taza de queso mozzarella rallado (puedes usar otro queso que se derrita bien)
- 1 huevo
- ½ taza de pan rallado
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva para cocinar

Preparación

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Prepara el relleno:
 - En una sartén, calienta un poco de aceite de oliva a fuego medio.
 - Agrega la cebolla y el ajo, y cocina hasta que estén tiernos y fragantes.
 - Añade las espinacas y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 2-3 minutos. Retira del fuego y reserva.
3. Prepara la mezcla de carne:
 - En un bol grande, mezcla la carne molida, el huevo, el pan rallado, la sal y la pimienta.
 - Amasa bien con las manos o una espátula hasta que todos los ingredientes estén integrados y la mezcla sea homogénea.
4. Arma el pastel de carne:
 - Sobre una hoja de papel aluminio o papel encerado, extiende la mezcla de carne formando un rectángulo (aproximadamente de 1-2 cm de grosor).
 - Coloca la mezcla de espinacas y el queso rallado en el centro, dejando un pequeño margen en los bordes para que sea más fácil enrollar.
5. Enrolla el pastel de carne:
 - Con la ayuda del papel, enrolla cuidadosamente el rectángulo de carne sobre el relleno, formando un rollo y sellando los bordes para que no se salga el queso.
 - Coloca el pastel de carne en una bandeja para horno, con la abertura hacia abajo para que mantenga su forma.
6. Hornea:
 - Lleva el pastel de carne al horno y hornea durante 40-45 minutos, o hasta que esté bien cocido y dorado por fuera.
 - Si quieres un toque extra de color, puedes activar el grill del horno durante los últimos 5 minutos de cocción.

7. Deja reposar y sirve:

- Deja reposar unos minutos antes de cortar en rebanadas para que se mantenga firme y sea fácil de servir.

¡Listo! Disfruta de tu pastel de carne relleno de queso y espinacas, ideal para una comida especial o una cena reconfortante.

Suflé de queso

Tiempo: 60min

Dificultad: Difícil

Ingredientes

- 60 g de mantequilla (más para engrasar los moldes)
- 60 g de harina de trigo
- 500 ml de leche (preferiblemente caliente)
- 200 g de queso rallado (puedes usar gruyère, cheddar o una mezcla)
- 4 huevos (separar las claras de las yemas)
- Sal, pimienta y nuez moscada al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno:
 - Precalienta el horno a 200°C (390°F) y engrasa bien los moldes para suflé con mantequilla. Puedes usar moldes individuales o uno grande.
2. Haz la salsa base:
 - En una cacerola a fuego medio, derrite la mantequilla.
 - Agrega la harina y cocina durante 2-3 minutos, removiendo constantemente, para hacer un roux. No dejes que se dore.
 - Poco a poco, agrega la leche caliente, removiendo constantemente hasta que la mezcla espese y se convierta en una salsa suave.
3. Añade los quesos:
 - Retira la cacerola del fuego y agrega el queso rallado, mezclando hasta que se derrita completamente.
 - Añade las yemas de huevo, una a una, mezclando bien después de cada adición.
 - Sazona con sal, pimienta y una pizca de nuez moscada al gusto.
4. Bate las claras de huevo:
 - En un bol limpio y seco, bate las claras de huevo a punto de nieve con una pizca de sal. Deben quedar firmes y brillantes.
5. Incorpora las claras a la mezcla de queso:
 - Con cuidado, incorpora las claras batidas a la mezcla de queso. Hazlo en tres partes, comenzando por una cucharada de claras para aligerar la mezcla, luego

añade el resto suavemente con movimientos envolventes. Esto ayudará a que el suflé suba y quede esponjoso.

6. Llena los moldes:

- Vierte la mezcla en los moldes engrasados, llenándolos hasta $\frac{3}{4}$ de su capacidad. Esto es importante ya que el suflé se expandirá al cocinarse.

7. Hornea:

- Coloca los moldes en el horno precalentado y hornea durante 25-30 minutos o hasta que estén dorados y firmes al tacto. No abras el horno durante los primeros 20 minutos para evitar que se desinflen.

8. Sirve:

- Retira del horno y sirve inmediatamente. El suflé es mejor disfrutarlo fresco y caliente, ya que comenzará a desinflarse al enfriarse.

¡Listo! Ahora tienes un delicioso suflo de queso, perfecto como entrada o plato principal.
¡Disfrútalo!