PLATOS

CREMA DE CALABAZA:

La mejor, crema de calabaza y zanahoria

Para hacer una **crema de calabaza y zanahoria**, primero se debe pelar y cortar una calabaza y una zanahoria en cubos pequeños.

Luego se cocinan el resto de los vegetales en una cacerola con agua y sal hasta que estén suaves. Una vez cocidos, se trituran los vegetales con una licuadora o una batidora hasta obtener un puré suave.

A continuación, **se puede agregar caldo de pollo**(aprende a hacer tus propios cubitos en este [video](https://www.youtube.com/watch?v=8MRVc5cmSjw)) **o**[**caldo de verduras**](https://www.paulinacocina.net/como-hacer-caldo-de-verduras-deshidratado-calditos/2278) y especias al gusto, como nuez moscada y canela, y se deja cocinar a fuego medio durante unos minutos más.

Finalmente, se puede servir la crema de calabaza y zanahoria caliente y espolvorear con queso rallado o perejil picado al gusto.

Los secretos de la abuela

**La receta de crema de calabaza de la abuela** podría variar dependiendo de la abuela en cuestión y de la región donde se encuentre. De cualquier forma te comparto algunos secretos que las abuelas suelen utilizar para hacer **una crema de calabaza deliciosa y suave**:

* **Utiliza calabazas frescas,** esta parte es clave para la abuela. La verdura siempre **fresca y madura** para tener como resultado un puré más suave y cremoso.
* **Cocina previamente la calabaza** en agua con un poco de sal para darle más sabor y suavidad.
* Le podes **agregar un poco de leche o nata** para darle más cremosidad a la crema. Shh.. es un secreto.
* Las abuelas más cancheras en el tema le agregan **especias como nuez moscada o canela**, para darle un toque especial.
* Para hacerlo más fácil, se puede utilizar una licuadora o una batidora para triturar la calabaza. De esta forma se consigue un puré suave y sin grumos.

GARBANZOS CON ESPINACAS

Ingredientes

* 250 gr de garbanzos cocidos.
* 200 gr de espinacas.
* 1 diente de ajo.
* 1 cebolla picada.
* 1 rodaja de pan.
* 50 gr de salsa de tomate.
* 80 ml del agua de cocción de los garbanzos.
* Sal y pimienta.
* Chorrito de aceite de oliva.
* 1 pizca de comino.
* 1 pizca de pimentón.
* 1 pizca de pimienta blanca

Cómo hacer garbanzos con espinacas paso a paso

1. Remojar los garbanzos durante 8 hrs/ 12 hrs con abundante agua. Pasado ese tiempo escurrir y colocar en una olla con abundante agua hirviendo. Cocinar durante 2 hrs aprox. con pizca de sal. Cocinar hasta que estén blandos (esto dependerá del tipo de garbanzo).
2. Pasado el tiempo, colar los garbanzos y guardar 1 taza del caldo. Reservar.
3. Por otro lado, picar chiquita la cebolla y el diente de ajo.
4. En una sartén amplia poner un chorrito de aceite, el ajo, la cebolla hasta que esté transparente. Agregar el pan previamente tostado y desmenuzado. Dorar 2 min. Agregar las especias mencionadas en la receta, y las espinacas. Saltear 5 min.
5. Agregar los garbanzos previamente cocidos, junto con el caldo reservado y la salsa de tomate, revolver y cocinar durante 7 min. Rectificar la sal y pimienta si hace falta.
6. Cocinar a fuego medio por 20 minutos más y apagar. Dejar enfriar antes de servir.

EMPANADAS DE CEBOLLA Y QUESO

## **Receta de empanadas de cebolla y queso**

### Ingredientes para media docena

* 6 tapas de empanadas (caseras o compradas).
* 3 cebollas grandes cortada en juliana (tiritas).
* 150g. de queso cremoso u otro queso que se derrita.
* 100 gr de queso rallado.
* 1 cucharada panzona de queso de untar (tipo Philadelphia o aledaños).
* 1 huevo.
* Sal y pimienta.

### Cómo hacer empanadas de cebolla y queso

Si se animan, pueden preparar la masa casera. Tenemos una receta de [masa para empanadas](https://www.paulinacocina.net/masa-para-empanadas/21456) que está buenísima!

1. Cortar la cebolla en tiras finas. Disponer un toque de oliva en la sartén y sofreir hasta que esté transparente. Agregar un toque de sal y pimienta. Reservar.
2. Luego cortar el queso en taquitos más o menos pequeños.
3. Mezclar bien todo en un bol.

Truquito: Agregar a esta mezcla una cucharada de queso untable, el queso rallado, el huevo y mezclar bien. No debe quedar una pasta, simplemente un poco pegajoseada la cosa.

1. Colocar cada tapa de empanada sobre la mesada con 1 cucharada de relleno de queso y cebolla en el centro.
2. Mojar con agua los bordes de la mitad de la tapa para empanada y cerrar apretando con fuerza los bordes.
3. Hacer el repulgue que sepas. En estas empanadas es importante el repulgue ya que el queso suele tener claustrofobia. Si no sabés ningún repulgue podés cerrarlas con un tenedor, presionando levemente pero me gustaría que asumas públicamente que sos un trucho.
4. Pincelar la fuente para horno con un toque de aceite.
5. Hornear las empanadas en horno medio-alto hasta que se vean doradas por fuera ¡Cuidado que no se les quemen por debajo!

CANELONES DE VERDURA

## **Sobre esta receta de canelones de verdura**

Todos sabemos que las pastas son comidas infaltables en nuestro menú cotidiano, son ricas, económicas, rendidoras, siempre cumplen! **Así es el caso de estos canelones de verdura y de los otros también**, porque se pueden rellenar con múltiples opciones y se convierten en una comida muy rica, rendidora y variada!

Si bien los canelones nacen en Italia se desconocen detalles de su origen, aunque se cree que el plato se elaboró por primera vez en Nápoles o en Génova. Igualmente, los que más los consumen son los españoles. El típico relleno lleva carne, pero **nosotros hoy vamos a hacer canelones de verdura, ya que, de esta manera son más livianos y para todo tipo de público.**

El otro día leí un dato muy curioso, dicen que en Costa Rica se suelen comer fritos y envueltos en huevo ¿Los probaron de esta forma?

### La salsa blanca

La receta de salsa blanca es fundamental para hacer canelones, **la salsa blanca es la mejor amiga de los canelones de verdura**. Por eso se las comparto a continuación:

* Fundir 80 gr. de manteca en una olla, luego sumar 100 gr. de harina, una pizca de sal, pimienta, un toque de nuez moscada y dorar un minuto. Agregar 1 litro de leche y cocinarla durante unos 5-6 minutos. Retirar del fuego.

## **3 opciones de relleno para canelones de verduras**

Los rellenos para canelones no tienen por qué ser sólo verduras, y aunque en este post solo hablaremos de rellenos vegetarianos, también puedes ver nuestro post especial sobre [rellenos para canelones](https://www.paulinacocina.net/rellenos-de-canelones/21769).

### Ingredientes generales

* 2 cebollas moradas grandes o 4 pequeñas.
* 1 diente de ajo.
* 100 gr de queso rallado.
* Sal y pimienta.
* Aceite de oliva.
* Salsa Blanca.

### #1: Canelones rellenos de espinaca y queso

1. Lavar cuidadosamente aprox. 600 gr de espinacas y secarlas bien.
2. Luego cortar la cebolla, 1 morrón rojo y el ajo bien chiquito. Saltear en una olla con un chorrito de aceite de oliva. Cuando estén transparentes agregar las espinacas y saltear por un par de minutos hasta que la espinaca se “desmaye”. Retirar del fuego.
3. Una vez que esté tibio agregar 3 huevos cocidos previamente y picados, el queso parmesano rallado y la salsa blanca.

### #2: Canelones de zapallo y almendras

1. Cocinar 1 zapallo mediano para luego hacer un puré con el mismo.
2. Luego cortar la cebolla y el ajo y saltear en una olla con un chorrito de aceite de oliva en la base. Cuando estén transparentes agregar el puré y saltear por un par de minutos. Hasta que todo esté todo bien integrado.
3. Retirar del fuego y salpimentar. Una vez que esté tibio agregar un puñado de almendras, la salsa blanca y queso mozzarella rallado.

### #3: Canelones con relleno de maíz dulce

1. Colocar 80 gr de mantequilla en una sartén y cuando se derrita agregar la cebolla picada lo más fino posible junto con una pizca de sal. Cuando esté transparente agregar 2 latas de maíz dulce escurridas.
2. Mezclar bien todo hasta que quede bien integrado. Una vez que lo esté agregar 4 cucharadas soperas de harina y revolver unos minutos.
3. Por último agregar 300 ml de leche poco a poco. Revolviendo constantemente para que no se pegue y cocinar por unos minutos hasta unificar.

## **Como preparar los canelones de verdura definitivos**

1. Armar los canelones de verdura colocando el relleno elegido sobre los panqueques y enroscar cada uno con cuidado de no romperlos.
2. Para la presentación colocar un poco de salsa en la base de una fuente, luego los canelones armados y de forma opcional colocar por arriba abundante salsa. Decorar con queso rallado por arriba y gratinar en el horno por 10 minutos.

PIZZA CAPRESE

#### **Receta para hacer la masa de pizza casera**

Si ya entendiste cual es el secreto para romperla cocinando pizza y te decidiste por **hacer tu propia masa**, te recomendamos que tengas en cuenta que**la masa se hace un buen rato antes**. Si, a este tipo de masas les hace muy bien estar en la heladera durante al menos una hora antes de la cocción.

**Ahora si, veamos como hacer la masa de pizza casera:**

* En un bol o taza colocar 25 gr de pan de levadura fresca y media taza de agua tibia. Acto seguido, agregar 1 cucharada de azúcar y luego mezclar bien hasta que se formen burbujitas. Tapar con un nylon y dejar en reposo 10 minutos.
* En otro recipiente, colocar ½ kilo de harina 000 y mezclarla con ½ cucharada de sal. Hacer un hueco y en el centro volcar la media taza de agua con la levadura levada. Por último sumar 1 taza de agua tibia y con las manos unir todos los ingredientes hasta formar una masa. Agregamos de a poco las 4 cdas de aceite de oliva y volvemos a amasar.
* Dejar que la masa descanse unos 15 minutos, y luego la amasamos.
* Solo queda dividir la masa en dos bollos del mismo tamaño.
* Agarramos uno y lo estiramos hasta lograr el grosor deseado. Ponemos esto en una fuente para pizza y lo dejamos descansar un rato más en lugar templado por aproximadamente 15 minutos.

(Mientras, precalentá el horno!)

* Pasado el tiempo, llevamos la fuente a un horno fuerte y cocinamos por 6 minutos. Esto es muy importante para que la [masa para pizza](https://www.paulinacocina.net/masa-para-pizza/21499) quede bien cocida y medio crocante por fuera pero húmeda por dentro.

## **Receta de pizza caprese**

### Ingredientes

* 1 masa de pizza.
* Albahaca.
* Tomate.
* Queso mozzarella.
* Aceite de oliva.

### Así se prepara la original pizza caprese paso a paso

1. Colocar la masa recién salida del horno sobre una fuente, untar dos cucharadas de tomate triturado y por arriba ubicar los tomates picados distribuyendolos uniformemente.
2. Arriba de los tomates ubicar el queso mozzarella en trozos y llevar la fuente a un horno fuerte y precalentado. Cocinar por 10 minutos en la parte de arriba del horno y luego 5 minutos más en la de abajo.
3. Pasado el tiempo, retirar la pizza del horno y decorar por arriba con albahaca fresca. Condimentar con aceite de oliva y servir.

\

AGNOLOTIS CASEROS

MASA:

**Para una persona**

* Sobre una superficie lisa colocamos 100 gr. de harina junto con una pizca pequeña de sal, 1 huevo y una cucharada de aceite de oliva.
* El primer paso es batir un poco el huevo por arriba para luego integrarlo por completo con la harina. Después con la ayuda de las manos continuamos uniendo todo hasta formar una masa unificada. Si sobra un poco de harina le ayudamos agregando unas cucharadas de agua.
* El segundo paso es llevar esta masa a una superficie un poco enharinada donde podamos amasarla durante 15 minutos. Pasado el tiempo solo será cuestión de dejarla descansar por 30 minutos cubriéndola con un repasador por arriba.
* Después del tiempo de reposo es cuando estiramos la masa y comenzamos con la obra de arte.

Aquí les compartimos [un video](http://youtube.com/watch?v=UmLCNMDHO0I&t=700s) donde Paulina explica cómo hacer esta masa para pasta y otros 10 tipos de pasta distintos.

**Está super permitido hacer los agnolotis y congelarlos entre unas bolsitas con un poco de harina de por medio.** Así cuando mañana se te antoje pasta solo va a ser cuestión de ponerlos así directo desde el congelador al agua hirviendo.

El tiempo de cocción se alarga un poco y los tendremos que cocinar por 15 minutos pero no es nada para este equipo que ama las pastas caseras.

Ingredientes para dos platos de agnolotti

* Masa para agnolotti.
* ½ zapallo.
* 1 cebolla.
* 1 morrón.
* 1 ajo.
* 2 cucharadas de tomate triturado.
* 100 g de queso rallado.
* Aceite de oliva.
* Nuez moscada.
* Sal.

Cómo hacer agnolotis caseros de zapallo

1. En una sartén al fuego con un poco de aceite en la base saltear cebolla picada junto con morrón picado, ajo y tomate triturado.
2. Por otro lado, cocinar un zapallo para luego aplastarlo y unirlo con el resto de los ingredientes. Saltear esto por unos minutos más eliminando el exceso de líquido. Por último apagar el fuego y dejar enfriar.
3. A la mezcla sumar una pizca de sal, queso rallado y nuez moscada.
4. Estirar la masa, por los bordes humedecer con huevo batido y en el centro colocar una cucharada del zapallo, luego cerrar uniendo los bordes y reservar. Repetir el proceso con la totalidad del relleno.
5. En una cacerola llevar abundante agua a ebullición y luego incorporar en ella la pasta dejando que cocine por 8-9 minutos.

\

\\

HAMBURGUESAS DE ARROZ

### hamburguesas de arroz: comidas vegetarianas (algunas aclaraciones)

¿Son ricas? Son riquísimas.

Un solo truco: si las hamburguesas de arroz quedan muy secas, pierden sabor y textura. Entonces lo mejor, ya que todos los ingredientes están cocidos, salvo el huevo, es darles una cocción rápida de cada lado, unos 3-4 minutos a fuego fuerte, hasta que las veas doradas.

Por el resto, las hamburguesas de arroz van geniales tanto para comerlas con pan como cualquier hamburguesa (en este caso agregá tomate, mayonesa o algo que no te haga sentir que estás comiendo pan con pan), o para comerlas al plato con una ensalada. ¡Que las disfruten.

## **Ingredientes**

### seguro los tenés en casa

* 2 tazas de arroz integral cocido
* 1 cda. de mostaza
* 1 huevo
* Opcional: 1 chorro de crema de leche (nata, heavy cream)
* 2 cebollas de verdeo
* 1 diente de ajo
* 1/2 taza de pan rallado
* 2 cdas. de queso rallado
* Sal, pimienta y aceite
* 1. Picar y saltear en un poco de aceite las cebollas de verdeo y el ajo. A mí me gusta el sabor que le da cuando queda tostado. Para lograr esto, lo hacemos a fuego fuerte, vigilando que no se queme.
* 2. Colocar en un bol el arroz, ya cocido, la mostaza, el queso, la crema, si le pusiste, las cebollas y el ajo salteados y salpimentar. Revolver y unir todo.
* 3. Agregar el huevo batido y unir bien.
* 4. Lo siguiente es agregar el pan rallado. En mi caso fue una media taza pero la cantidad exacta será cuando la masa se vea compacta y al formar una bola quede firme.
* 5. Una vez que la masa esté como indico, formar las hamburguesas: primero una bola, luego la aplastamos y emparejamos los bordes para que quede bien.
* 6. Cocinar las hamburguesas a la plancha, al horno o, como yo, en una sartén con un poquito de aceite. ¡quedarán doradas! Ya tenés una de las comidas vegetarianas más ricas y saludables.

\\

FALAFEL PITTA

## Ingredientes en la caja

• 80 gr de mayonesa

• 140 gr de hojas verdes de estación

• 4 pitta

• 5 gr de especias de comino y cilantro

• falafel de garbanzo

• hierbas frescas

• 1 limon

• 1 cebolla morada

• 2 tomates

• 2 dientes de ajo

### Ingredientes que necesitas tener

Sal

Aceite de oliva extra virgen

Pimienta

Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

page1image1206022368

**1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES** • Lavá los **productos frescos**.

• Triturá o picá finamente el **ajo**.  
• Cortá los **tomates** por la mitad, quitá las semillas con una cucharadita y

luego picalos finamente.  
• Picá finamente la **cebolla**.  
• Rallá la **cáscara del limón** y luego por separado exprimí su **jugo**.  
• Picá finamente el **perejil**, manteniendo las hojas y los tallos separados.

page2image1199917216page2image1199917840

**2**4  
**2 – HACÉ EL ACEITE DE ESPECIAS**

**3**

**4**

**5**

• Agregá la **mezcla de comino y cilantro**, la mitad del **ajo picado** y 2 (4) cucharadas de aceite de oliva en un bowl y revolvé para combinar.

• Colocá el **tomate**, la **cebolla** y la mitad del **jugo de limón** en otro bowl grande y revolvé para combinar. Dejá reposar durante 10 minutos para encurtir.

**3 – CONDIMENTÁ EL FALAFEL Y CALENTÁ EL PITA**

• Colocá los **tallos de perejil**, la **ralladura de limón**, el **jugo de limón restante**, el **ajo restante** y 1 (2) cucharada de aceite de oliva en un bowl grande. Sazoná con sal y pimienta y batí para combinar. Agregá los **falafel** y revolvé para cubrir.

• Untá ambos lados del **pan pita** con el **aceite de especias** (el que preparaste en el paso 2), luego cortalo por la mitad para formar 8 bolsillos. Poné en el horno durante 10 minutos para ablandar y calentar.

**4 – CALENTÁ LOS FALAFEL**

• Mientras tanto, calentá una sartén grande a fuego medio-alto. Una vez cliente, agregá los **falafel**, volteándolos regularmente, durante 3-5 minutos o hasta que estén dorados.

**5 – SERVÍ ¡Y DISFRUTÁ!**

• Picá las **espinacas** en pedazos grandes. Agregá las **espinacas picadas**, las **hojas de perejil** y 1 (2) cucharada de aceite de oliva virgen extra al **encurtido de tomate** (el que preparaste en el paso 2) y mezclá para combinar. Probá, luego sazoná con sal y pimienta.

• Rellená los **pan pita** con **ensalada de tomate** y **falafels**, rocialos con **mayonesa**, y serví a un lado la **ensalada de tomate restante**, ¡y a comer!

Esparcí el amor, compartí la comida holaveggiear

*Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.*



TORTILLA DE PAPA

## **Ingredientes**

6

150 gramos de huevo (3 huevos)

1 gramo de pimienta negra quebrada (una pizca para sazonar)

1 gramo de sal (una pizca para sazonar)

100 mililitros de aceite de girasol o de canola

500 gramos de papas

100 gramos de cebolla fileteada

5 gramos de ajo finamente picado (2 dientes de ajo)

30 gramos Hellmann's® Clásica Squeeze (2 cucharadas)

En un recipiente, colocar los huevos, la sal y la pimienta. Con mucho cuidado mezcla, sin batir, sólo hay que integrar ligeramente. Reserva.

2Ahora vamos a confitar o cocinar lentamente en aceite las papas. Corta las papas en en rodajas de ½ centímetro de grosor y colocalas sobre papel absorbente. Mientras tanto, en una sartén grande y de paredes bajas, calienta la mitad de el aceite.

3Agrega poco a poco las papas, cuidando que no se encimen. Cocina a temperatura media hasta que estén ligeramente doradas por fuera y tiernas o bien cocidas por dentro.

4Incorpora a las papas la cebolla y el ajo, continúa cocinando lentamente a temperatura media-baja hasta que la cebolla comience a caramelizarse. Retira el exceso de aceite.

5Añade la mezcla de huevo en la sartén que tiene la mezcla de papa y cebolla, asegúrate de esparcir bien las papas y cocina a fuego medio, tapado, durante 5 minutos por lado.

6Una vez que hayas conseguido la textura deseada —bien cocida, tierna o suave del centro— retira del fuego y dejar reposar antes de cortarla. Sirve porciones individuales acompañada de una cucharada de Hellmann’s® Clásica. ¡A disfrutar!