



RECETAS PARA LLEVAR

Prueba las mejores recetas para llevar
y cuídate como si estuvieras en tu
propia casa. Ahora, ¡comer fuera de
casa puede ser rico y saludable!



BURRITOS CON ATÚN Y PIMIENTOS



10 min



Fácil



4-6-8 raciones

PREPARACIÓN

1. Colocar la masa sobre papel vegetal, pincharlas con un tenedor, ponerlas dentro de un molde semicilíndrico. Para los moldes de los burritos se puede utilizar unos rollos de cartón, forrados de aluminio o papel de hornear.
2. Cocer la masa en el horno, previamente calentado a 200° C, durante 5 o 6 minutos (hasta que se doren).
3. Freír los pimientos verdes cortados en tiras a lo largo, en una sartén con el aceite, hasta que estén ligeramente dorados. Reservarlo.
4. Mientras, en otra sartén calentar las alubias rojas con el atún.
5. Rellenar los “burritos” con la mezcla y unas tiras de pimiento.

CONSEJO CULINARIO

Se pueden gratinar con un poco de queso rallado.

INGREDIENTES

1 paquete de Obleas BUITONI grandes (280 g)

2 pimientos verdes

200 g de alubias rojas cocidas

2 cucharadas de aceite de oliva

200 g de atún al natural en conserva



EMPANADILLAS DE ATÚN Y TOMATE CLÁSICA



20 min



Fácil



4-6 raciones

PREPARACIÓN

1. Desmenuzar el atún y mezclarlo con los huevos duros picados, los pimientos troceados y el Tomate frito.
2. Sazonarlo con un poco de sal.
3. Rellenar las obleas y doblarlas cerrando los bordes con ayuda de un tenedor.
4. Freírlas en abundante aceite muy caliente. Escurrirlas sobre un papel de cocina absorbente.

CONSEJO CULINARIO

En lugar de freírlas, hornearlas a 200°C pintadas con un poco de huevo batido hasta que estén ligeramente doradas.

INGREDIENTES

1 paquete de Obleas BUITONI pequeñas (160 g)

200 g de Tomate frito estilo casero SOLÍS

2 huevos duros picados

4 pimientos del piquillo cortados en trocitos

1 lata (unos 200 g) de atún en aceite

Aceite de oliva para freír

Sal



APERITIVO DE EMPANADA DE ATÚN



10 min



Fácil



8-10 raciones

PREPARACIÓN

1. Cortar el pimiento en trocitos y mezclar con el atún desmenuzado, el tomate frito, las aceitunas y el huevo duro picados. Rectifica la sal y pimienta y espolvoréalo con un poco de orégano.
2. Extender una masa de empanada en una bandeja de horno, sobre el papel que la envuelve.
3. Repartir la mezcla de atún por la superficie sin que llegue a los bordes. Cubrirla con la otra masa y cerrar bien los bordes, presionando con los dedos y formando una pestaña. Practicar un agujero pequeño en el centro, para permitir la salida de vapor y pintarla con el huevo batido.
4. Cocer la empanada en el horno, previamente calentado a 200° C, durante aproximadamente 20 minutos (hasta que esté dorada).
5. Dejarla enfriar y cortarla en tacos de unos 3 o 4 cm.

CONSEJO CULINARIO

Es mejor que no quede muy jugosa por dentro pues para comer con los dedos de aperitivo, es más fácil.

INGREDIENTES

2 masas para empanada BUITONI

200 g de Tomate frito estilo casero SOLIS

300 g de atún al natural en conserva

60 g de pimientos de piquillo

60 g de aceitunas verdes deshuesadas

2 huevos duros y 1 pequeño

Orégano

Sal

Pimienta



CROQUETAS DE JAMÓN SERRANO CON BECHAMEL



30 min



Media



8-10 raciones

PREPARACIÓN

1. Para la Bechamel: Rehogar la harina en la mantequilla hasta que esté dorada. Verter la leche evaporada IDEAL, la nuez moscada, pimienta y una pizca de sal e ir removiendo con unas varillas continuamente, durante unos 5 minutos, hasta que alcance el punto de ebullición. Reservar.
2. En una sartén con un chorrito de aceite rehogar la cebolla picada hasta que estén dorada.
3. Picar el jamón muy fino y junto con la cebolla mezclar con la bechamel. Tapar la masa con film transparente tocado la masa y refrigerar.
4. Una vez bien fría la masa, formar las croquetas y pasarlas por harina, huevo batido y pan rallado.
5. Freír en abundante aceite caliente.

CONSEJO CULINARIO

Pueden congelarse una vez rebozadas. Freír directamente sin descongelar.

INGREDIENTES

500 ml de Leche evaporada IDEAL
60 g de mantequilla
80 g de harina + harina para rebozar
Sal
Nuez moscada
Pimienta negra molida
400 g de cebolla
500 g de jamón serrano
Pan rallado para rebozar
Aceite de oliva
Huevos para rebozar



HUMMUS DE GUISANTES Y GARBANZOS



15 min



Fácil



4-6 raciones

PREPARACIÓN

1. Hervir los guisantes en agua durante 10 minutos. Escurrirlos y refrescarlos.
2. Pelar y trocear el ajo e introducirlo en el vaso de la batidora con los guisantes, los garbanzos y algunas de las hojas del perejil. Agregar la Leche IDEAL, el aceite, el zumo de limón, una pizca de pimentón y el Jugo MAGGI.
3. Triturar hasta obtener una crema fina y homogénea. Servir en un bol, con algunas hojas de perejil por encima, para untar sobre rebanadas de pan al gusto.

CONSEJO CULINARIO

Añadir la cantidad de picante que os guste. También se pueden añadir hojitas de cilantro y zumo de lima para darle un toque más exótico.

INGREDIENTES

- 2-3 cucharadas de Jugo MAGGI
- 50 ml de Leche evaporada IDEAL
- 100 g de guisantes congelados
- 200 g de garbanzos cocidos
- 1 diente de ajo
- 2 ramitas de perejil fresco
- 1/2 limón
- 1/2 cucharadita de pimentón picante
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 barra de pan



PATÉ DE REMOLACHA



10 min



Fácil



6-8 raciones

PREPARACIÓN

1. Lavar el pimiento, eliminar las semillas y el rabito y cortarlo en tiras. Pelar los ajos y la cebolla y picarlos.
2. Calentar el aceite en una sartén y sofreír la cebolla y el pimiento durante 10 minutos. Agregar el ajo y el Tomate Frito SOLÍS y proseguir la cocción durante 5 minutos más.
3. Verter la preparación al vaso de la batidora, con la remolacha cortada a trozos, el Jugo MAGGI, el comino y las almendras y triturar hasta obtener un puré bien fino. Servir en un bol para untar.

CONSEJO CULINARIO

Conserva el paté durante 3-4 días en la nevera. Acompaña con todo tipo de panes, tortitas de maíz o crackers.

INGREDIENTES

2 cucharadas de Jugo MAGGI

60 g (3 cucharadas) de Tomate frito SOLÍS

1 remolacha cocida

90 g (1/2 unidad) de pimiento rojo grande

2 dientes de ajo

200 g (1 unidad) de cebolla

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

5 g (1 cucharadita) de comino

100 g de almendras crudas



ROLLITOS DE SALMÓN Y QUESO FRESCO A LAS HIERBAS



10 min



Fácil



6-8 raciones

PREPARACIÓN

1. Mezclar el queso con el eneldo, el perejil, 4 cucharadas de aceite y pimienta blanca.
2. Untar las masas para empanadillas con la preparación anterior y cubrirlas con una loncha fina de salmón. Enrollar las obleas, pintarlas con huevo batido y cocerlas en el horno, previamente calentado a 200° C, durante 10 o 12 minutos.

CONSEJO CULINARIO

El eneldo tiene un sabor muy fuerte, valorar la cantidad en función del gusto.

Espolvorear con sésamo antes de hornear.

INGREDIENTES

1 paquete de Obleas BUITONI grandes (280 g)

250 g de queso blanco cremoso para untar

200 g de salmón ahumado

1 cucharada de perejil picado

1 huevo

Pimienta blanca

2 cucharaditas de eneldo fresco picado

4 cucharadas de aceite de oliva virgen



CHISTORRA EN GABARDINA



10 min



Fácil



8 raciones

PREPARACIÓN

1. Cortar la chistorra en trozos regulares.
2. Colocar cada trozo en una oblea, espolvorearlo con unos cominos y enrollarlo sobre sí mismo.
3. Freír en abundante aceite caliente.

CONSEJO CULINARIO

A media cocción, pintar los rollitos de chistorra con un poco del aceite que suelte, con ayuda de un pincel.

INGREDIENTES

1 paquete de Obleas BUITONI grandes (280 g)

500 g de chistorra

1 cucharada de comino

Aceite de oliva



TORTILLA DE PATATAS Y BACALAO



30 min



Media



6-8 raciones

PREPARACIÓN

1. Pelar patatas, cortar en rodajas finas y freír en abundante aceite, sin que se doren; escurrir y sazonar con sal.
2. Desmenuzar el bacalao.
3. Mezclar huevos batidos con la leche evaporada y el queso rallado y sazonar con sal y pimienta.
4. Untar una sartén con aceite. Poner la mitad de las patatas, colocar encima el bacalao y cubrir con el resto de las patatas. Verter por encima la mezcla de huevos y la leche evaporada y dorar la tortilla por ambos lados.

CONSEJO CULINARIO

Agregar pimientos verdes fritos.

INGREDIENTES

100 ml (1/2 vaso) de Leche evaporada
IDEAL

150 g de bacalao desalado

800 g de patatas

100 g de queso parmesano rallado

2 huevos

100 ml (1/2 vaso) de aceite de oliva

Sal

Pimienta blanca

