



COCINA SALUDABLE

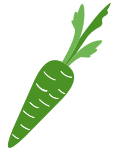
— ESCUELA —

CURSOSDECOCINA

comida, familia & amigos



POTAJE DE ZAPALLO CAMOTE Y NARANJA



5 raciones

INGREDIENTES:

- 1 corte de zapallo camote (200 gr aprox)
- 1 cebolla
- Pasta ajo a gusto
- 500 cc de caldo de ave
- 100 cc de jugo de naranja
- 15 cc de crema de leche
- Cilantro a gusto
- Sal y pimienta a gusto

ASÍ SE HACE:

En una olla calentar un poco de aceite de oliva y agregamos las cebollas en cuartos con la pasta de ajo, cocinamos por 5 minutos y agregamos los zapallos camotes en cubos y revolvementos para impregnar todos los sabores por 5 minutos más, una vez listo agregar el caldo de ave o agua y dejar cocinar por 30 minutos o hasta que el zapallo esté totalmente cocinado y se pueda moler con una cuchara.

Exprimimos el jugo de naranja y lo reservamos en el frío.

Una vez pasados los 30 minutos y el zapallo esté totalmente cocido, molemos todo con la ayuda de una minipimer o puede ser con juguera hasta formar un potaje cremoso y liso, agregamos el jugo de naranja natural y vamos rectificando la sazón, agregando un poco de pimienta y si es necesario más sal. Servimos en pocillos de potaje y decoramos con un toque de crema de leche y cilantro picado fresco, servir caliente.

LASAÑA DE VEGETALES

5 raciones

INGREDIENTES:

- 1 berenjena
- 1 zapallo italiano
- 3 zanahorias
- 150 g de queso gouda

ASÍ SE HACE:

Procedemos a cortar en láminas la berenjena y el zapallo italiano y reservamos en un bowl con agua para que no se oxiden. La zanahoria también la cortamos en láminas, pero vamos a darle una pequeña cocción de 5 minutos a partir de agua hirviendo, luego apagamos, colamos y enfriamos en agua fría para detener la cocción, reservar.

En una budinera para horno agregar en el fondo un poco de nuestro pino de soya, luego cubrimos con capas de berenjena, luego un poco de salsa blanca, luego capas de zapallo italiano, luego un poco de queso y terminamos con capas de zanahoria. Repetimos todo este procedimiento hasta llegar arriba de nuestro molde. Una vez lleno terminamos con salsa blanca y queso rallado para gratinar en el horno.

Llevar a un horno caliente a 220°C por aproximadamente por 25 minutos o hasta que el queso esté dorado y gratinado, servir en porciones, salsear con un poco de salsa blanca y terminamos con queso rallado, servir caliente.

PAPAS ASADAS

5 raciones

INGREDIENTES:

- 500 g de papas
- 2 cda de aceite de oliva
- Ají de color a gusto
- Comino a gusto
- Orégano a gusto
- Pasta ajo a gusto
- Merkén a gusto

ASÍ SE HACE:

Lavar muy bien las papas con piel y cortar en gajos para reservarlos en un bowl, luego las condimentamos con la pasta de ajo, orégano, paprika, comino y aceite de oliva.

Revolvemos con las manos hasta condimentar bien y las disponemos en una budinera para horno, tapamos con aluminio y llevamos a un horno precalentado a 220°C por 25 minutos, una vez pasado este tiempo sacamos el aluminio y llevamos la budinera a la parte de arriba del horno o grill y gratinamos por 10 minutos más hasta que las papas queden crocantes y doradas, servir caliente.

PINO DE CARNE DE SOYA

5 raciones

INGREDIENTES:

- 200 g de carne de soya
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1/2 pimentón rojo
- Pasta ajo a gusto
- 3 tomates
- Orégano a gusto
- Paprika a gusto
- Comino a gusto
- Sal y pimienta a gusto

ASÍ SE HACE:

Una hora antes de la preparación dejamos hidratado en un bowl la carne de soya en agua tibia hasta que esté blanda y bien hidratada y removiendo constantemente. En un sartén grande u olla grande calentamos aceite de oliva y agregamos la cebolla en brunoise, luego agregamos la pasta de ajo y la zanahoria en brunoise o rallada, luego el pimentón rojo en brunoise y cocinamos por 10 minutos hasta que esté todo bien cocinado.

Agregamos la carne de soya hidratada y cocinamos por 10 minutos más revolviendo constantemente para que no se nos seque la carne, terminamos con el jugo del tomate licuado, condimentamos con orégano, paprika, comino, sal y pimienta. Cocinamos por 5 minutos más y luego reservamos para el armado de la lasaña.

.

COCINA SALUDABLE

SALSA BECHAMEL

5 raciones

INGREDIENTES:

- 100 g de harina
- 100 g de mantequilla
- 500 cc de leche
- nuez moscada a gusto
- sal y pimienta a gusto

ASÍ SE HACE:

En una olla mediana derretimos la mantequilla, una vez derretida la mantequilla agregamos de golpe la harina y con la ayuda de una paleta o batidor manual revoltemos enérgicamente hasta formar una especie de pasta en la olla (roux). Una vez lista esta pasta agregamos la leche de a poco y vamos revolviendo constantemente verificando que no nos queden grumos en la olla, y vamos viendo la consistencia de nuestra salsa blanca y buscamos el punto que queremos.

Si la queremos más líquida agregamos más leche, condimentamos con nuez moscada, sal y pimienta, reservamos.

CURSOSDECOCINA.CL

PANQUEQUES DE AVENA Y FRUTAS



5 raciones

INGREDIENTES:

- 200 g de harina de avena
- 1 huevo
- 250 cc de leche
- 20 g de mantequilla
- 1 plátano
- 1 durazno
- 1 manzana verde
- 20 g de azúcar flor

ASÍ SE HACE:

En un bowl agregar el huevo y con la ayuda de un batidor batir hasta que quede líquido, agregar la leche y seguir batiendo, una vez todo unido agregar la harina de avena de a poco hasta ir formando una pasta con la textura de panqueque, si queda muy líquida agregamos más harina, o si queda muy apretada agregamos más leche.

En un sartén de teflón agregan un poco de mantequilla y agregar la mezcla de panqueques al medio del sartén e ir moviendo el sartén hasta que tome una forma redonda y homogénea.

Una vez cocida por un lado damos vuelta con mucho cuidado para que no se nos rompa el panqueque, reservar. Una vez listos todos los panqueques agregamos las frutas previamente cortadas que son plátanos, manzana verde y duraznos y los doblamos en forma de cuartos y decoramos con azúcar flor por encima con ayuda de un colador.