

Recetas Caseras



Zapallitos Rellenos

Ingredientes:

- 6 zapallitos italianos.
- 1 taza de arroz idealmente integral o redondo (Cuando esté listo, agregar semillas de linaza y zapallo si tienes. Recuerda que la fibra reduce el IG de los alimentos altos en IG)
- 200 grs. de carne picada (lo que tengas: ternera, cerdo, pollo o mezcla)
- 1/2 tazas de sofrito base (en un sartén colocar 4 cucharadas de aceite de oliva, agregar ½ cebolla cortada en cubitos, 2 dientes de ajo en cubitos)
- 3 tazas de salsa de tomates casera
- Orégano
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva
- Queso rallado

Preparación

En una olla con dos cucharadas aceite de oliva, sellar el arroz integral y agregar las semillas de linaza, de zapallo y de maravilla. Agregar 2½ tazas de agua hirviendo, bajar el fuego al mínimo. Tapar y cocinar a fuego suave sobre un tostador, por 45 minutos.zz

Mientras, cortar los zapallitos en 2 partes en forma horizontal. Quitar el interior del zapallito y cortarlo en cubitos. En un sartén, agregar el sofrito base (3 cucharadas de aceite de oliva, agrega ½ cebolla cortada en cubitos, 2 dientes de ajo en cubitos), la carne del zapallito en cubitos, orégano, sal y pimienta. Cuando esté brillante agrega la proteína que tengas y cocinar.

A esta mezcla, sumar el arroz y rellenar tus zapallitos. En una fuente apta para horno, poner la salsa de tomates casera en el fondo y sobre ésta, cada zapallito relleno. Sobre cada uno agregar un poco de salsa casera, queso parmesano natural o de sobre y al horno 180° hasta gratinar. Si quieres hacerlo más sano, elije la opción con arroz integral y sin proteína y la próxima vez, los haces con proteína, pero eliminas el carbohidrato.ac

Recetas Caseras



Salsa Pomodoro Casera

Ingredientes:

- 3 tomates picados en cubos (normales o pomodoro)
- 1/2 cebolla en cubitos
- 1 diente de ajo triturado
- ½ taza de pulpa de tomates (si no tienes no importa, queda rico igual)
- 6 hojas de albahaca picada fina (sólo si tienes)
- 2 hojas de laurel
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

En una olla con dos cucharadas aceite de oliva, sellar el arroz integral y agregar las semillas de linaza, de zapallo y de maravilla. Agregar 2½ tazas de agua hirviendo, bajar el fuego al mínimo. Tapar y cocinar a fuego suave sobre un tostador, por 45 minutos.zz

Sofreír la cebolla y el ajo. Luego agregar los tomates en cubitos y dejar la mezcla hasta que se vaya condensando el líquido del tomate y se vaya espesando. Agregar la media taza de pulpa de tomates y el albahaca (sólo si tienes). Sal y pimienta a gusto!

Recetas Caseras



Plateada

Ingredientes:

- 1 trozo de plateada 2 kg
- 3 dientes de ajo
- 2 cebollas medianas cortadas en cubos
- 1 litro de vino blanco
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

Cortar la cebolla y ajos en cubitos. Sofreír. Reservar. En una olla a presión sellar la carne por ambos lados. Una vez sellada, agregar el sofrito y tapar la carne en vino blanco. Salpimentar a gusto. Dejar a fuego medio por 50-60 minutos.