



LOVE is the
best ingredient.



PARA APROVECHAR TU DESPENSA

#cocinandoencrisis



Y ahora, que cocino?

No tienes ganas? No se te ocurren ideas? Aquí estamos nuevamente!! Vinimos a apoyarlos desde nuestras cocinas.

No podíamos quedarnos de brazos cruzados en estos momentos que estamos pasando a nivel mundial. Así que aquí nos tienen para apoyarlos con este pequeño regalo que hacemos con mucho cariño y que personas especiales nos ayudan a llevarlo a cabo. Gracias a la

ayuda de nuestra querida amiga diseñadora Carolina Akel [@calalagram](#) pudimos hacerles algo lindo y ordenado para que puedan guardar o imprimir.

Un recetario lleno de recetas simples, ricas y caseras, pensando en ingredientes que tuvieran en casa para evitar salir.

Esperamos que les guste y disfruten en familia y como siempre, ya saben, cualquier duda acá estamos.

Con mucho cariño para todos ustedes [@piajarpaschacker](#) y [@angelesvergarak](#)

Para los que no saben la @calalagram fue quien diseñó nuestro primer libro, "Aperitivos" que hicimos con ediciones el Mercurio y esta en todas las librerías del país.



RECETAS SALADAS

#cocinandoencrisis



Queso fresco saborizado con zanahorias y Almendras

(PARA 4-6 PERSONAS)

INGREDIENTES

- 3 zanahorias peladas y cortadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
Romero y orégano fresco
- 1 cucharada de miel o azúcar rubia
Sal y pimienta
- 450 gr de queso fresco
- ½ taza de Almendras peladas y
ligeramente tostadas (u otro
fruto seco)
- 2 cucharadas de mostaza a la
antigua

PREPARACIÓN

1. Hornear las zanahorias con el aceite de oliva, romero, orégano fresco, miel y mostaza a la antigua. Sazonar con sal y pimienta y cocinar hasta que las verduras estén blandas. Dejar enfriar.
2. En una procesadora agregar un queso fresco y agregar la mezcla de zanahorias asadas y las almendras. Procesar hasta que la mezcla esté homogénea. Volver a sazonar con sal y pimienta.
3. Forrar con papel plástico un pocillo y agregar la mezcla de zanahorias) si es que se quiere desmoldar; sino servir simplemente como un dip.

Empanaditas de pan de molde

(PARA 14 EMPANADITAS APROX)

INGREDIENTES

Pan de molde de miga delgado y sin corteza

- 1 taza de salmón cocido y desmenuzado
Pepinillo dill, picado
Queso mantecoso laminado

PREPARACIÓN

1. Con un uslero (sino tienen se puede hacer con una botella de vino) uslerear el pan de miga.
2. Cortar los panes por la mitad o en la medida que quieran y ojalá con un molde para hacer empanaditas (que los venden en todas partes y sino con algo que corte en forma circular ; formar las empanaditas agregando una cucharada de salmón cocido y desmenuzado, una cucharadita de pepinillo picado y un poco de queso mantecoso o laminado en trozos.
3. Hacer las empanaditas presionando fuerte los bordes con los dedos. Cocinar las empanaditas a 180 grados por 5-6 min aprox o hasta que empiecen a dorarse y se derrita el queso.
4. Se pueden pincelar con mantequilla derretida antes de llevarlas al horno.



Pan de huevo

(PARA 12 UNIDADES)

INGREDIENTES

- 6 huevos
- 125 gr de azúcar
- Pizca de sal
- 3 tazas de harina con polvos de hornear
- 100 ml de manteca derretida

PREPARACIÓN

1. En un bol agregar las yemas y el azúcar; batir hasta que la mezcla esté pálida y espumosa. Agregar las claras batidas a punto de nieve con una pizca de sal; añadir de a poco el harina hasta ir formando una masa.
2. Incorporar, de a poco la manteca derretida y mezclar. Si fuera necesario, agregar más harina. Amasar bien.
3. Precalentar el horno a temperatura media (180 grados). Formar pequeños panes redondos y distribuirlos en una lata de horno; hacer un corte en forma de cruz en la superficie de c/u y pincelar con un huevo batido. Hornear 10-15 minutos o hasta que los panes estén dorados y cocidos. Retirar del horno y servir.



Sopa de tomate clásica

PARA 6-8 PERSONAS

INGREDIENTES

1kl de tomates en rodajas
3 dientes de ajo molido
½ cebolla grande en gajos
1 taza caldo de verduras
1 cucharadita de azúcar
½ pimentón rojo picado
Hierbas frescas: orégano, ramitas de apio, perejil y 2 hojas de laurel
sal y pimienta al gusto
Aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. En una olla, pon un poco de aceite de oliva y saltea la cebolla, ajo y pimentón. Agrega lo tomates y verduras, revuelve bien, vierte el caldo de verduras y salpimentar a gusto.
2. Cuando todos sus ingredientes estén bien cocinados retira y deja que baje un poco la temperatura por seguridad. Ahora, con la ayuda de una mini pimer o juguera déjala bien molida.
3. Servir caliente con queso rallado, unas gotas de aceite de oliva y pimienta negra. Puedes acompañar con unas ricas tostaditas!!



Crema de zapallo amarillo

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

500 grs de zapallo amarillo en cubos
½ cebolla mediana en cubos
1 papa mediana en cubos
650 cc de caldo de verduras
100 a 150cc crema espesa (optativo)
Sal a gusto

PREPARACIÓN

1. Pon todos los ingredientes en una olla y cocina tapado a fuego suave hasta que se haya cocido el zapallo y las papas (20 a 25 minutos más menos).
2. Una vez listo reiterar y con mucho cuidado de no quemarse, licuar bien en la juguera o con la mini primer. Que no quede ningún trozo o granito de nada!!! Bien licuada.
3. Cuando esté lista, agrega la crema y mezcla bien. Confirma sabores!!
4. Servir caliente en pocillos individuales con un poquito de pimienta negra molida alguna hierba fresca o algún fruto seco como Almendras. crema de zapallo amarillo.





Pizza sin masa

(PARA UNA PIZZA GRANDE)

INGREDIENTES

- 4 huevos
- ½ taza de Almendras peladas y molidas
- 2 cucharadas de queso parmesano
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva
- Salsa de tomates
- Láminas de queso
- Zapallo italiano
- Tomates en mitades
- Tocino o jamón
- Aceitunas
- Orégano

PREPARACIÓN

1. En un bol mezclar los huevos, almendras molidas y queso parmesano, sazonar con sal y pimienta.
2. En un sartén calentar un poco de aceite de oliva y cocinar a fuego medio 3-4 minutos, con la ayuda de una espátula dar vuelta y cocinar 2 minutos más. Transferir a un plato que pueda ir al horno y cubrir con una capa de salsa de tomates, laminas de queso y zapallo italiano.
3. Agregar tomates de colores en mitades y laminas de tocino o jamón Hornear a temperatura alta 7 minutos o hasta que los zapallos italianos estén ligeramente blandos y el queso derretido.
4. Agregar aceitunas y orégano, servir.

Arroz con zanahoria y albahaca

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 Taza de Arroz
- 2 Tazas de zanahoria rallada
- 1 diente de Ajo molido
- Sal a gusto
- ½ taza de albahaca fresca picada

PREPARACIÓN

1. Pon agua a calentar.
2. En una olla o sartén para arroz, pon 4 cucharadas de aceite de oliva y dora la zanahoria junto con el ajo. Agrega el arroz y cocina por unos minutos. Verter 1 taza y 1/2 de agua caliente, agregar sal a gusto y revolver bien.
3. Dejar cocinar a fuego mínimo, sobre tostador unos 25 minutos. una vez listo pon tu arroz en un bol o fuente y mezcla con la albahaca picada. servir caliente.



Arroz con apio, cebolla y laurel

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de Aceite de Oliva
- 1 taza de Arroz
- 1 taza de Apio picado en cubitos
- $\frac{3}{4}$ taza de cebolla picada en cubitos
- 2 hojas de laurel
- sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

1. Pon agua a calentar.
2. En una olla o sartén para arroz, pon 4 cucharadas de aceite de oliva y dora el apio junto con la cebolla y las hojas de laurel. Agrega el arroz y cocina por unos minutos. Verter 2 tazas de agua caliente, agregar sal y pimienta a gusto y revolver bien.
3. Dejar cocinar a fuego mínimo, sobre tostador unos 25 minutos. Servir caliente.



Budín de espirales y zapallo italiano

PARA 8 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 paquete de 400grs espirales cocidos
- 1 zapallo italiano rallado (da como 3 tazas y media)
- 1 crema espesa Tetra pack
- 5 huevos
- 1 taza de leche
- Sal y pimienta a gusto
- 8 láminas de queso picado
- 1 taza de queso rallado

PREPARACIÓN

1. Precalentar horno a 180C.
2. Enmanrequilla una budinera.
3. En un bol mezclar los espirales cocidos con el zapallo italiano rallado y el queso picado.
4. En otro bol o juguera mezclar bien la crema, huevos, leche, sal y pimienta a gusto.
5. Verter la mezcla de crema en los ingredientes espirales y meaclar bien. Una vez lista dar vuelta en la budinera enmantecuada, espolvorear el queso rallado en la superficie y llevar al horno unos 20 minutos hasta dorar bien.



Tortilla de porotos verdes y pimentón rojo

PARA 6 PERSONAS

INGREDIENTES

- 400 grs de Porotos verdes picados
- 100 grs de Pimenton rojo en tiritas
- 5 huevos
- 2 cucharadas de aceite
- sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

1. En un bol batir los huevos, agregar los porotos verdes y los pimentones rojos. Salpimentar y batir.
2. Calentar un sarten antiadherente con dos cucharadas de aceite y verter la mezcla. Cocinar unos 5 minutos por lado (dar vuelta con la ayuda de un plato con mucho cuidado). Servir caliente.



Arroz napolitano

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de tomate en cubitos
- 1 cucharada de oregano
- 1 taza de arroz
- ½ taza de salsa de tomate
- 3 rebanadas de jamon picado y dorado
- 1 taza y media de queso picado en cubitos o 1 taza de queso rallado

PREPARACIÓN

1. Pon agua a calentar.
2. En una olla o sartén para arroz, pon 4 cucharadas de aceite de oliva y cocina el tomate junto con el oregano. Agrega el arroz y cocina por unos minutos. Verter 1 taza de agua caliente y 1/2 taza de salsa de tomate, agregar sal a gusto y revolver bien.
3. Dejar cocinar a fuego mínimo, sobre tostador unos 25 minutos. una vez listo pon tu arroz en un bol o fuente y mezcla con el jamon y queso picados. Servir caliente.
4. Optativo. Agregar al final aceitunas negras picadas.



Pollo al horno

(PARA 6 PERSONAS)



INGREDIENTES

- 6 zanahorias peladas y cortadas con pelador en láminas delgadas
- 200 gr de champiñones
- 1 taza de pasas
- 1 taza de jugo de naranjas
- 1 taza de vino blanco
- 2 cucharadas de miel
- Romero
- 1 pollo entero
- Mantequilla derretida

PREPARACIÓN

1. En una fuente agregar una capa de zanahorias, los champiñones, pasas, jugo de naranja, vino blanco y miel.
2. Añadir romero y el pollo. Pincelar con mantequilla derretida. Sazonar con sal y pimienta y cocinar a fuego medio-alto hasta que el pollo esté bien dorado. De vez en cuando ir mojando el pollo con el líquido de cocción. Al terminar de cocinarlo volver a sazonar.

Lasaña de pollo, alcachofa y jamón

(PARA 6 PERSONAS)



INGREDIENTES

- ¼ taza de aceite de oliva
- ½ cebolla
- 4 pechugas de pollo, en cubos
- 80 gr de mantequilla
- 80 gr de harina
- 800 ml de leche
- Sal y pimienta
- Masa de lasaña cocida o pre cocida
- 150 gr de queso en láminas
- 200 gr de jamón en tiritas
- 2 tazas de alcachofas en conserva o congeladas en láminas (se puede reemplazar por otra verdura)

PREPARACIÓN

1. En un sartén calentar el aceite de oliva y saltear la cebolla, agregar las pechugas de pollo en cubos. Cocinar 7-8 minutos. Reservar.
2. En una olla calentar la mantequilla y agregar el harina. Revolver hasta mezclar. Agregar de a poco y revolviendo la leche. Sazonar con sal y pimienta, agregar el pollo y reservar.
3. En una fuente de horno agregar una capa de masa de lasaña.
4. Agregar una capa de la mezcla de pollo y salsa blanca y añadir láminas de queso, jamón en tiritas y alcachofas, repetir lo mismo formando capas de masa de lasaña y del resto de los ingredientes. Terminar con una capa de la mezcla de pollo y cubrir con ½ taza de queso parmesano rallado. Cocinar hasta gratinar (si se hace con lasaña pre cocida hasta que se cocine la lasaña).

Mil hojas de papas y camote con pollo asado

(PARA 6-8 PERSONAS)

INGREDIENTES

- 4 papas peladas y en láminas delgadas
- 3 camotes pelados y en láminas delgadas
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva
- Hierbas frescas
- Pollo entero

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a temperatura media. Forrar una lata de horno con papel mantequilla y sobre el papel ir alternando láminas muy delgadas de papas y camotes. Sazonar con sal y pimienta y rociar con aceite de oliva. Agregar hierbas frescas y luego añadir un pollo entero.
2. Amarrar las patas con un cordel y agregar algunas hierbas frescas. Agregar un poco más de aceite de oliva sobre el pollo, sal y pimienta. Cocinar 1 hora o hasta que el pollo esté bien dorado y las verduras cocidas.

**se puede hacer solo con papas si no tienes camotes*



Lentejas turcas

PARA 6-8 PERSONAS



INGREDIENTES

- 100 grs de lentejas remojadas
- 50 grs de tallarines delgados (Numero: 87) cortados con la mano en pedazos de 2,5 a 3 cm De largo
- 2 dientes de ajo molido
- ½ cebolla picada en cubitos
- 1 taza de zanahoria en cubitos
- 1 tomate grande picado en cubitos
- 1 taza de salsa de tomate
- 750 cc de caldo de verduras
- Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

1. Dejas en remojo las lentejas la noche anterior. Al otro día las pones en un colador y reservas.
2. En una olla pon las lentejas, todos los ingredientes y los 750cc de caldo de verduras caliente. Salpimentar a gusto y revolver bien.
3. Deja cocinar a fuego bajo unos 25 a 30 minutos o hasta que la lenteja esté en su punto.

Ojo con esta receta!! Las lentejas cuando son del año debieran demorarse en estar listas 20 a 25 minutos (habiéndolas dejado remojando la noche anterior y partiendo de agua fría cuando da el primero hervor cuentas el tiempo). Las lentejas más viejas se demoran más tiempo.

Solomillo marinado

(PARA 4 PERSONAS)



INGREDIENTES

- 1½ tazas de vino blanco
- 2 cucharadas de mostaza en grano
- ½ taza de cilantro picado
- 1 diente de ajo picado
- ¼ taza de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de miel
- 800 gr de solomillo de cerdo

PREPARACIÓN

1. En un bol mezclar el vino blanco con la mostaza en grano. Agregar el cilantro y el ajo picado (opcional). Añadir el vinagre balsámico y la miel ; mezclar.
2. Agregar toda esta mezcla a un bol y añadir 800 g de solomillo. Marinar mínimo 4 horas en el refrigerador. Luego cocinar a temperatura media alta con la marinada ; 25 -30 minutos o hasta que la carne esté cocida.
3. Sazonar con sal y pimienta y servir con hojas de cilantro frescas.

Lasaña de zapallos Italianos y berenjenas

(PARA 4 PERSONAS)

INGREDIENTES

- 2 berenjenas en rodajas delgadas
- 2 zapallos italianos en rodajas delgadas
- Aceite de oliva
- Orégano
- Sal y pimienta
- Salsa de tomates
- Queso en láminas
- Queso parmesano

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a temperatura media. En una lata de horno agregar las berenjenas y zapallos italianos. Agregar aceite de oliva, orégano y sazónar con sal y pimienta. Cocinar 30 minutos o hasta que las verduras estén blandas. Retirar del horno y agregar a un bol.
2. En una fuente de horno agregar 1 capa de la mezcla de berenjenas y zapallitos, luego una capa de salsa de tomates y queso.
3. Luego repetir el mismo procedimiento terminando con una capa de salsa de tomates, queso parmesano y orégano fresco. Llevar al horno hasta gratinar y servir.





Hamburguesas de lentejas con queso

(PARA 12 UNIDADES APROX)

INGREDIENTES

- 3 ½ tazas de avena molida (en la juguera o procesadora)
- 1 taza de sofrito
Cilantro, picado fino
- 2 huevos
- 2 tazones grandes de lentejas cocidas y estiladas
Cubos de queso mantecoso
Panko (pan rallado japonés o pan rallado normal)

PREPARACIÓN

1. En una procesadora mezclar el avena molida con el sofrito (cebolla, zanahoria, pimentón rojo picados finos y salteados), un poco de cilantro y huevos. Agregar las lentejas y sazonar con sal y pimienta.
2. Procesar hasta que la mezcla esté moldeable y hacer varias bolitas (puede que sea necesario agregar más avena o más lentejas). Al centro de cada una agregar un cubo de queso mantecoso y volver a dar forma de bolita dejando el queso en el interior y aplastarlas formando las hamburguesas.
3. Si tienen panko (pan rallado japonés) o pan rallado ; pueden apanarlas con alguno de los dos. Sino simplemente pasar por harina y luego sacudir para eliminar el exceso.
4. Freír hasta que estén doradas y crujientes.

Quiche de zapallitos italianos y atún

(PARA 4-6 PERSONAS)

INGREDIENTES

- 200 gr de harina
- Sal
- 100 gr de mantequilla en cubos
- 1 huevo
- 2 cucharadas de agua
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 cebolla, en pluma
- 1 diente picado fino opcional
- La cáscara de un zapallo italiano cortado en tiritas muy finas o ralladas y 2 zanahorias peladas y ralladas

PREPARACIÓN

1. En una procesadora agregar el harina, pizca de sal y mantequilla en cubos, procesar rápidamente hasta mezclar. Agregar el huevo y 2 cucharadas de agua y volver a procesar. Formar una bola con la masa y refrigerar 20 minutos. Luego cubrir un molde de tartaleta con la masa y cocinar 10 minutos en el horno a 180 grados.
2. Mientras tanto en un sartén calentar ¼ taza de aceite de oliva y saltear la cebolla en pluma con el diente de ajo, la cáscara del zapallo italiano y las zanahorias ralladas. Saltear las verduras 5 min, retirar el sartén del fuego y agregar un tarro de atún desmenuzado. Sazonar con sal y pimienta. Dejar que se entibie y añadir 1 taza de crema y 4 huevos.
3. Cubrir con esta mezcla la masa pre horneada. Agregar una mozzarella en láminas o cualquier queso que tengas arriba del relleno. Cocinar en el horno 20 minutos más o hasta que la superficie esté dorada y el relleno cuajado. Servir de inmediato.

**La masa tiene mucha mantequilla así que hay que trabajarla rápidamente y luego refrigerarla. Si fuera necesario agregar un poco más de harina.*



Gratin de papas

(PARA 6 PERSONAS)



INGREDIENTES

- 2 kilos de papas peladas y cortadas muy delgadas
- 700 ml de crema
- 1 taza de leche
- 2 yemas
- 1 taza de queso mantecoso rallado
- Sal y pimienta
- Cubos de mantequilla
- Láminas de queso
- Almendras y perejil picado (optativos para decorar)

PREPARACIÓN

1. En un bol mezclar la crema con la leche, yemas, queso mantecoso en cubos o rallado. Sazonar con sal y pimienta fresca.
2. Precalentar el horno a 200 grados. En una fuente de horno agregar una capa de papas y luego añadir cubos de mantequilla y un poco de la mezcla de crema hasta cubrir las papas, repetir lo mismo con el resto de los ingredientes formando capas. Agregar mas queso y cocinar por lo menos 1 hora o hasta que las papas estén cocidas.
3. Se puede tapar la fuente con Papel aluminio para que no se dore demasiado la preparación. Una vez que las papas estén cocidas ; agregar láminas de queso y espolvorear con 1/4 taza de almendras peladas y molidas y un poco de perejil picado. Cocinar 10 minutos más o hasta que la superficie esté bien dorada.
4. Las papas las van dejando en un bol con agua mientras arman esta receta o sino las van a ocupar de inmediato porque así evitan que se les pongan negras.

Pan Amasado



INGREDIENTES

- 1 ½ kilo de Harina
- 1 pan de manteca
- 2 pancitos de levadura fresca
- 500 cc de agua tibia calentita
- 1 cucharada sopera de azúcar

PREPARACIÓN

1. Pon la levadura en agua tibia y agrega 1 cucharada sopera de azúcar. Revuelve suavemente y deja reposar hasta que suba.
2. Pon a calentar la manteca hasta que se derrita y mientras haces en un jarro medidor el agua tibia calentita con sal (es como una cucharada sopera o a gusto).
3. Con la harina, haz un volcán y en el medio comienza de a poco a poner el agua tibia con sal mezclando con tus dedos y antes de mezclar bien agregas el agua con levadura. Ahora, comienza a hacerse la masa!!! Cuando la sientas dura y que no quiera juntarse, le agregas de a poco y amasando la manteca derretida y comienza a amasar con todas tus ganas hasta que la masa este blanda.
4. Una vez lista, separa en bolitas y haz bollos poniéndolos sobre una bandeja enharinada para luego tapar con un palo en un lugar cálido y dejar reposar.
5. Cuando hayan aumentado su volumen, aplastas con la palma de tus manos dándole la forma de pan amasado, los pinchas con un tenedor y los dejas reposar hasta que suban.
6. Listo!!! Al horno hasta que tome color y textura.



Dato: Yo los he congelado en crudo poniéndolos unos encima de otro separados por un papel mantequilla y puestos en una bolsa hermética o pote. No es exactamente lo mismo pero es una rica opción para tener de reserva en caso de faltar pan.

Bastones de queso

PARA 6-8 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 trozo de Queso Chanco cortado en bastones
- 1 recipiente o plato hondo con 1 taza de Harina
- 1 recipiente o plato hondo con 2 huevos batido
- 1 recipiente o plato hondo con 2 tazas de pan rallado o Panko
Aceite maravilla para freír

PREPARACIÓN

1. Toma los bastones de queso y de ser necesario humedece con agua para que se pegue mejor la capa de harina.
2. Una mano para lo seco otra para lo mojado!!!
3. Tomas un bastón y lo pasas por harina preocupándote que quede bien empolvado. Ahora, con la otra mano pasas el bastón por el huevo batido preocupándote que quede por todos lados pintado y cambias de mano para llevarlo al pan rallado o Panko y lo pasas por este apretando un poco para que se adhiera bien al queso. Cuando estén listos los vas poniendo sobre un plato.
4. Una vez que hayas terminado lleva el plato con tus bastones listos al freezer para darle un golpe de frío que ayudará a que Estén más firmes para freír logrando un mejor resultado.
5. Cuando el aceite esté caliente empieza a freír hasta que estén doraditos. Pon en papel absorbente para quitar exceso de aceite. Servir caliente con salsa a gusto!!





Croque monsieur

(PARA 5 PERSONAS)

INGREDIENTES

- 4 cucharadas grandes de mantequilla
- 4 cucharadas grandes de harina
- 1 cucharada de mostaza estilo dijon
- 2 ½ tazas de leche
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel
- Ají de color y nuez moscada (optativas)
- 10 rebanadas de pan de molde
- Láminas de jamón y queso
- 1 taza de queso rallado

PREPARACIÓN

1. En una olla derretir la mantequilla y agregar el harina. Revolver hasta mezclar bien y agregar la mostaza, leche, ajo y laurel. Cocinar hasta que la salsa blanca esté bien espesa. Agregar una pizca de ají de color y nuez moscada a gusto. Sazonar con sal y pimienta y eliminar el diente de ajo y el laurel.
2. Mientras tanto en un horno bien caliente calentar el pan de molde 2-3 minutos por lado o hasta que estén firmes. Retirar del horno y agregar cucharadas de la salsa blanca a 5 rebanadas del pan de molde, añadir láminas de jamón y queso mantecoso rallado y tapar con las 5 rebanadas restantes ; cubrir con más salsa blanca arriba de cada rebanada. Añadir el queso rallado sobre cada una y cocinar en el horno hasta gratinar.



RECETAS DULCES

#cocinandoencrisis

Turrón de vino

(PARA 4 PERSONAS)

INGREDIENTES

- 1 taza de azúcar
- 1 taza de vino tinto
- 3 claras
- Nueces picadas

PREPARACIÓN

1. En una olla pequeña calentar el azúcar y vino tinto, cocinar a fuego bajo hasta obtener un almíbar de pelo.
2. Mientras tanto en una batidora batir las claras a punto de nieve y agregar en forma de hilo el almíbar hasta que el merengue esté firme y brillante. Agregar las nueces picadas y servir.



Clafouti de berries

(PARA 6-8 PERSONAS)



INGREDIENTES

- $\frac{2}{3}$ taza de leche
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de esencia de vainilla
- 2 huevos
- $\frac{3}{4}$ taza de azúcar
- $\frac{2}{3}$ taza de harina
- 1 cucharadita de ralladura de limón picado fino
- 2 tazas de berries congeladas o frescas

PREPARACIÓN

1. 1. Precalentar el horno a 180 grados. En un bol mezclar la leche, vainilla, huevos, azúcar, harinas y ralladura de limón.
2. 2. En un molde grande y bajo o moldes pequeños ; distribuir las berries y cubrir con el batido. Cocinar 25 minutos o hasta cuajar.

**si las berries están congeladas ; dejarlas descongelar antes. Se puede hacer con cualquier fruta.*

Barritas de frutos secos

(PARA 12 BARRITAS APROX)

INGREDIENTES

PARA LA MASA

- 130 gr de mantequilla
- 120 gr de azúcar
- 1 huevo
- 250 gr de harina

PARA EL RELLENO

- 1 clara
- 1 tarro de leche condensada
- 4 cucharadas de mantequilla derretida
- Esencia de vainilla
- 1 taza de nueces
- 1 taza de almendras
- ½ taza de chocolate picado fino

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180 grados.
2. En un bol agregar la mantequilla y azúcar. Batir hasta que la mezcla esté cremosa. Agregar el huevo y harina y seguir batiendo (o revolviendo) hasta formar una masa. Cubrir un molde cuadrado con una capa de 1 cm de altura de esta masa.
3. Cocinar 15 minutos, retirar del horno y reservar.
4. En otro bol mezclar la clara con la leche condensada, la mantequilla derretida y esencia de vainilla. Añadir las nueces, almendras muy picadas y chocolate picado fino, mezclar todo. Agregar la mezcla de frutos secos y chocolate sobre la masa reservada y cocinar 25-30 minutos o hasta que el relleno esté firme. Dejar enfriar y cortar en barritas.





Galletas Neiman Marcus

(PARA 40 UNIDADES)

INGREDIENTES

- 250 gr de mantequilla
- 1 t aza de azúcar granulada
- 1 taza de azúcar rubia
- 2 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 ½ tazas de avena (avena instantánea procesada en la casa)
- 2 tazas de harina
- 1 cucharada de polvos de hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 ½ tazas de chips de chocolate (o chocolate picado)

PREPARACIÓN

1. Batir la mantequilla a temperatura ambiente con el azúcar granulada y el azúcar rubia, hasta que la mezcla este cremosa. Agregar los huevos revolviendo hasta mezclar y la esencia de vainilla. Añadir la harina de avena, harina, polvos de hornear y de bicarbonato. Añadir 1 ½ tazas de chips. Revolver todo hasta mezclar y hacer bolitas del tamaño de una nuez ojalá sobre una silicona.
2. Cocinar a temperatura media alta de a pocas cantidades (ideal poner de a 4 porque se expanden harto y cocinar 10 minutos o hasta que estén listas. Se sacan cuando empiecen a cambiar de color.

Flan de leche condensada

(PARA 4-6 PERSONAS)

INGREDIENTES

- 1 taza de azúcar
- ½ taza de agua
- 500 ml de leche
- 1 tarro de leche condensada
- 5 huevos

PREPARACIÓN

1. 1. En un sartén calentar el azúcar con el agua y cocinar a fuego medio hasta obtener un caramelo claro. Cubrir un molde rectangular con este caramelo.
2. 2. Mientras tanto licuar la leche, leche condensada y huevos.
3. 3. Agregar la mezcla de leche condensada sobre el molde y cocinar a bañomaria ; 45 minutos a temperatura media o hasta cuajar. Retirar del horno ; dejar enfriar y desmoldar



Kuchen de frutillas

(PARA 6-8 PERSONAS)



INGREDIENTES

PARA LA MASA

- 150 gr de mantequilla en cubos
- 75 gr de azúcar
- 1 huevo
- 225 gr de harina

PARA EL RELLENO

- 4 huevos
- ½ taza de leche condensada
- 450 gr de queso fresco
- Frutillas

PREPARACIÓN

1. Preparar la masa. Procesar la mantequilla con el azúcar, huevo y harina hasta formar una masa. Hacer una bola y envolverla en papel plástico. Refrigerarla por 30 minutos.
2. Mientras tanto preparar el relleno. En una licuadora o procesadora agregar los huevos, leche condensada y queso fresco; licuar hasta que la mezcla esté cremosa y homogénea. Reservar.
3. Uslear la masa y forrar un molde de 21 cm de diámetro aprox, pinchar con un tenedor y llevar al congelador 20 minutos.
4. Luego de ese tiempo meter la masa al horno precalentado a 180 grados y cocinar 15 minutos. Agregar la mezcla de queso fresco reservada y cocinar 25 minutos más o hasta que el relleno esté bien firme.
5. Dejar enfriar, agregar frutillas y servir.

Flan napolitano

PARA 6-8 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 tarro de leche evaporada
- 1 tarro de leche condensada
- 5 huevos
- 1 queso crema
- 1 cucharada de vainilla
- 1 taza de azúcar
- Optativo: 1 taza de Almendras laminadas

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180 grados.
2. Tienes dos alternativas: puede hacer el caramelo en el molde (tiene que ser resistente al fuego) o en una olla aparte y después verter en el molde. Una vez listo el caramelo en el molde del flan, dejar caer equitativamente las Almendras laminadas. Reservar.
3. En una juguera pon todos los ingredientes con máxima potencia hasta obtener una mezcla homogénea. Verter la mezcla del flan en el molde. En un recipiente para horno donde puedas meter tu molde, pon un papel de diario doblado para poner encima de tu molde. Tapa el molde de flan con alusa foil y mete en el horno para que una vez adentro pongas agua caliente en el recipiente o budinera.
4. Dejar en el horno a 180 C por unos 50 a 60 minutos. En ese tiempo saca con cuidado el papel alusa y podrás ver que la mezcla ya no está líquida.
5. Sacar del horno con cuidado y enfriar para luego llevar al refrigerador. Cuando vayas a desmoldar para facilitar que se desmolde, puedes poner la base de tu molde en agua caliente por unos segundos. Esto ayudará a que el caramelo se ponga más líquido y así se desprenderá más fácil.
6. Servir acompañado de helado de vainilla, frutillas o si se quiere solo.



Flan casero

PARA 6-8 PERSONAS



INGREDIENTES

- 1 litro de leche
- 2 tazas de azúcar o a gusto de cada uno
- 7 huevos
- 1 taza de azúcar para el caramelo
Chorrito de vainilla

**Tienes que tener dos fuentes pero una más grande que la otra para poder montar la más pequeña en la grande y así poder hacer el baño María.*

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 160 grados.
2. Elige una budinera donde llevaras tu flan al horno. En una caserolita o sartén haz un caramelo en punto dorado/cafecito y estando listo vierte en la budinera moviéndola para que cubra la mayor superficie posible. Reservar.
3. Pon todos los ingredientes en la juguera o batidor y mezcla bien. Con la ayuda de un colador vierte la mezcla del flan en la budinera (esto ayudará que no queden pedazos o residuos de los huevos).
4. En la budinera grande pon agua fría hasta un poquito menos de la mitad (dependiendo de la altura de la budinera) y pon en el fondo un pedazo de diario doblado del largo de la budinera más chica para evitar el constante golpe al hervir el agua. Esto es solo si tú budinera pequeña no queda en el aire.
5. Con mucho cuidado lleva al horno a 160 grados por unos 50-55 minutos. Reiterar del horno y dejar enfriar.

Pie de limón

(PARA 4-6 PERSONAS)

INGREDIENTES

- 100 gr de azúcar
- 200 gr de mantequilla
- 300 gr de harina
- 2 tarros de leche condensada
- 1 taza de jugo de limón
- 1 yema

PREPARACIÓN

1. En una procesadora mezclar el azúcar, la mantequilla y el harina hasta formar una masa. Forrar un molde de 21 cm de diámetro aprox y pinchar con un tenedor, refrigerar 30 minutos.
2. En un bol mezclar la leche condensada con el jugo de limón y la yema, reservar.
3. Cocinar la masa 15 minutos o hasta que esté firme en el horno a 180 grados. Retirar del horno y agregar el relleno de leche condensada y volver a cocinar 20 minutos más. Retirar del horno y dejar enfriar.
4. Agregar merengue y servir

Foto @pincampana



Queque Marisol

PARA 6-8 PERSONAS

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 2 tazas de azúcar
- 3 tazas de harina CON polvos de hornear
- 3 cucharaditas de polvos de hornear
- ½ taza de aceite de Maravilla o Canola
- 1 tazón de leche tibia

PREPARACIÓN

1. Precalentar horno a 180 grados. Enmantequillar y enharinar molde de queque.
2. En un bowl pon los huevos, el azúcar, harina, polvos de hornear y aceite. Con la ayuda de una cuchara de palo empieza a revolver y a formar una masa y ahí empiezas a incorporar de a poco la leche tibia revolviendo y echando de a poco hasta acabar y lograr una masa homogénea lisa sin grumos.
3. Verter la mezcla en el molde y le das unos golpecitos sobre la mesa para que no quede ninguna burbuja de aire. En esta parte yo lo dejo reposar 5 minutos y de ahí lo meto al horno unos 35 a 40 minutos asegurándome de que esté listo con la técnica del Palito. Lo introduces y cuando sale limpio está listo.
4. Deja que baje la temperatura hasta que el molde está calentito pero lo puedas tomar sin quemarte y le das unos golpecitos y lo desmoldas. Deja el queque sobre una rejilla hasta que se enfríe!!! Espolvorear con azúcar flor.





Quequitos de manzana y Chia

PARA 18 QUEQUITOS

INGREDIENTES

- 250 grs de Crema espesa (Tetra pack)
- 250 grs azúcar
- 250 grs de Harina CON Polvos de Hornear
- 1 manzana Verde Grande (sin cáscara) Rallada
- 3 Cucharadas soperas de Chia
- 1 cucharadita de canela (si no te gusta puedes no agregarla)
- 2 Huevos Grandes

**Te recomiendo ocupar 18 cápsulas de papel o moldes de muffins.*

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 170C. Aceitar los moldes y espolvorear con una tela de harina. Reservar.
2. Llevar a batir la crema con el azúcar bien batidas e ir agregando la harina con polvos por tandas hasta incorporar bien. Agrega los huevos y bate bien hasta obtener una consistencia cremosa.
3. Ahora sigues a mano!! Con un mezquino o cuchara de palo incorporas en forma envolvente, la manzana rallada, canela y la Chia. Incorpora bien todos los ingredientes para que la mezcla quede pareja.
4. Vierte la mezcla en cada molde individual aproximadamente 3/4. Deja reposar unos 5 a 7 minutos y llevas al horno por 25 a 30 minutos. Verificar cocción con método casero, tiene que salir el palito a lo más con unas miguitas pegadas (por su humedad). quequitos de manzana y chia.

Queque de manzana con limón

PARA 6-8 PERSONAS

INGREDIENTES

- 200 grs de harina con polvos de hornear
- 3 huevos
- ½ taza de aceite de oliva
- 1 yogur natural
- 1 taza de azúcar rubia o normal
- 1 cucharadita de polvos de hornear
- 1 cucharada de canela en polvo
- Ralladura de 1 limón
- Una pizca de sal
- 1 manzana pelada y cortada en rodajas
- 1 cucharada de azúcar rubia para espolvorear

PREPARACIÓN

1. Precalentar horno a 180C.
2. Engrasar y enharinar un molde rectangular.
3. En un bol, batir huevos + azúcar. Incorporar aceite de oliva + ralladura de limón + pizca de sal, batir bien.
4. Agregar el yogur y seguir mezclando.
5. Incorporar harina, polvos de hornear y Canela de a poco. Mezclar bien!!
6. Verter la mezcla en el molde.
7. Cubrir la superficie con las rodajas de manzana. Espolvorear las manzanas con azúcar rubia.
8. Llevar al horno 45 minutos aproximadamente hasta que introduzcas un palito y no salga con mezcla líquida. Sacar del horno y dejar que baje su temperatura para luego desmoldar.
9. Puedes espolvorear con azúcar flor.





Helados de yogurt, mermelada y chocolate

(PARA 6 UNIDADES)

INGREDIENTES

- 2 yogures naturales
La medida de 1 yogurt en mermelada de durazno
- 1 taza de chocolate derretido

PREPARACIÓN

1. Mezclar en un bol dos yogures naturales y la medida de un yogurt en mermelada.
2. Poner la mezcla en moldes de helado y congelar.
3. Una vez que estén bien firmes desmoldar y sumergir unos segundos en el chocolate derretido.
4. Se solidificarán al tiro y a comer !!!

**Si no los quieres hacer con mermelada puedes mezclar yogurt con fruta molida congelada (como frambuesas, frutillas etc) y endulzar con azúcar, miel o endulzante. Son muy versátiles y entretenidos de hacer.*

Empolvados con nutella

(PARA 18 EMPOLVADOS PEQUEÑOS)

INGREDIENTES

- 5 claras
- 1 ½ tazas de azúcar
- 5 yemas
- 1 ½ tazas de harina con polvos de hornear
- Nutella o manjar para rellenar

PREPARACIÓN

1. En un bol batir las claras agregando de a poco el azúcar hasta que las claras estén a punto de nieve. Agregar batiendo de a una las yemas hasta incorporar completamente.
2. Luego añadir el harina con polvos de hornear en forma envolvente. Agregar la mezcla a una manga pastelera con boquilla lisa y sobre una lata con papel mantequilla hacer círculos iguales (los pueden marcar antes con lápiz sobre el papel) del tamaño que quieran.
3. Cocinar a temperatura media entre 12 y 14 minutos. Retirarlos del horno y dejarlos enfriar. Rellenar con Nutella o manjar





Queque de plátano y café

PARA 6-8 PERSONAS

INGREDIENTES

PARA EL QUEQUE

- 125 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 1 taza de azúcar rubia
- 2 huevos
- 2 tazas de plátano molido
- 1 $\frac{3}{4}$ tazas de harina
- 1 cucharadita de polvos de hornear
- 1 cucharadita de café en polvo
- $\frac{1}{3}$ taza de licor de café
- $\frac{1}{2}$ taza de nueces, picadas
- $\frac{1}{2}$ taza de higos deshidratados, picados fino

PARA LA COBERTURA

- 250 g de queso crema
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar flor
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de café
- 1 cucharada de cacao en polvo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

PREPARACIÓN

1. 1. Precalentar el horno a temperatura media-baja. En un bol batir la mantequilla y azúcar rubia hasta que la mezcla esté cremosa. Agregar los huevos y batir hasta mezclar. Añadir los plátanos, harina, polvos de hornear, café y licor de café y revolver hasta mezclar. Agregar las nueces e higos. Colocar la mezcla en un molde aceitado de queque y cocinar 55-60 minutos o hasta que al insertar un palo, salga seco. Retirar del horno y dejar enfriar sobre una rejilla
2. 2. Preparar la cobertura. En un bol batir el queso crema con el azúcar flor, café, cacao y esencia de vainilla. Batir hasta que la mezcla esté muy cremosa y cubrir el queque con la mezcla. Refrigerar hasta servir.

Fotografía @sergio.a.lopez



#cocinandoencrisis

PARA APROVECHAR
TU DESPENSA

[@piajarpaschacker](#) · [@angelesvergarak](#) · [@calalagram](#)