

Recetario

NAVIDAD Y AÑO NUEVO SALUDABLES

Secretaría
**GENERAL DE LA
GOBERNACIÓN**

Ministerio de
COORDINACIÓN

 **CÓRDOBA**
ENTRE TODOS

Entradas



Brochet caprese

 24 porciones

 Dificultad fácil

Ingredientes

- 12 unidades de boconccinos (queso)
- 12 hojas de albahaca
- 12 tomates cherry
- Palitos de brochet
- Aceto balsámico o aceite de oliva
- Sal y pimienta

Preparación

1. Lavar y sanitizar la verdura.
2. Armar las brochetas y condimentar.

Huevos rellenos

 24 porciones

 Dificultad fácil



Ingredientes

- Dip de remolacha
- Hummus de zanahoria
- Mayonesa de palta
- Hummus (de garbanzos)
- 12 huevos enteros

Preparación

1. Preparar cada relleno (instrucciones en la próxima hoja).
2. Cortar cada huevo por la mitad y rellenar a gusto.

Rellenos para huevos

MAYONESA DE PALTA

Ingredientes

- 2 cucharadas de queso crema
- 1 palta
- $\frac{1}{2}$ lima o limón
- 3 tomates cherry
- 1 cebolla morada
- Tabasco a gusto
- Brotes variados
- Sal

DIP DE REMOLACHA

Ingredientes

- 100 g de remolacha cocida
- 1 palta chica
- 1 cda. de aceite de oliva
- 3 cdas. de jugo de limón
- Ajo c/n
- 1 cda. de semillas de sésamo
(para espolvorear al final)

HUMMUS DE ZANAHORIA

Ingredientes

- 5 cdas. de queso unttable descremado
- Ralladura de un limón
- 50 g de zanahoria cocida pisada.

Preparación

1. Procesar todos los ingredientes hasta homogeneizar.
2. Rellenar las mitades de cada huevo.

Pionono de atún

 6 personas

 Dificultad media

Ingredientes

- 1 unidad de yogur natural
- 3 cdas. de mayonesa
- C/n de sal
- C/n de pimienta
- C/n de albahaca picada
- 1 taza de atún
- C/n de palmitos
- 1 unidad de lechuga
- 1 lata de choclo cremoso
- 1 unidad de pionono
- Para decorar: tomates cherry, nueces y apio

Preparación

1. Mezclar el yogur con la mayonesa, sal, pimienta y albahaca picada.
2. Untar el pionono con la mitad de esta mezcla. Rellenar con atún, palmitos, lechuga y choclo cremoso.
3. Enrollar y salsear con la otra mitad de la salsa.
4. Decorar con tomates cherry, nueces y apio.



Ensaladas DE FIESTA



Ensaladas

MULTICOLOR NAVIDEÑA

Ingredientes

- Manzana roja
- Hojas de perejil
- Repollo colorado
- Zanahoria
- Nueces
- Aceite de oliva extra virgen, limón y sal

SUPER VERDE

Ingredientes

- Lechuga
- Manzana verde
- Queso azul
- Nueces
- Aceite de oliva extra virgen, limón y sal

VEGETARIANA

Ingredientes

- Arroz integral
- Tomates cherry (amarillos y rojos)
- Garbanzos
- Menta
- Hojas de albahaca

Guarniciones



Zucchini a la plancha

 Dificultad fácil



Ingredientes

- Zucchini a gusto
- Hojas de orégano

Preparación

1. Lavar los zucchini, cortar en rodajas finas y llevar a una plancha previamente aceitada. Cocinar de ambos lados.
2. Retirar y condimentar.

Papines al romero

 6 personas

 Dificultad fácil

Ingredientes

- 1 kg de papines
- Romero

Preparación

1. Lavar los papines y poner a hervir en una olla hasta que rompa hervor.
2. Retirar, colar y llevar a horno en una bandeja aceitada.
3. Al finalizar la cocción, salpimentar y espolvorear con hojas de romero fresco.

Platos PRINCIPALES



Lengua a la vinagreta

 6 personas

 Dificultad media

Ingredientes

- 1 lengua de vaca
- C/n sal y pimienta

Para el caldo:

- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 1 apio
- 1 hoja de laurel
- 1 cebolla

Para la vinagreta

- 1 parte de vinagre
- 2 partes de aceite
- 3 cdas. de perejil
- 3 dientes de ajo
- ½ cebolla
- ½ morrón verde
- ½ morrón amarillo
- 3 huevos
- 1 cda. de ralladura de limón
- 3 cdas. de ciboulette

Lengua a la vinagreta

Preparación

1. Hervir la lengua entera por 2 horas a fuego bajo en una olla con agua, sal, pimienta y los vegetales trozados gruesos.
2. Pelar la lengua cuando esté tibia (así es más fácil) y cortarla en lonjas finas.
3. Para la vinagreta, mezclar en un bowl: vinagre, aceite, ajo, perejil, morrones, cebolla y ciboulette picados.
4. Para el armado, colocar la lengua en una fuente y cubrir con la vinagreta y huevo duro picado.
5. Conservar en heladera hasta el momento de servir.

Vitel toné

 6 personas

 Dificultad media

Ingredientes

- 1 peceto de 2 kg
 - 1 litro de caldo natural de verduras
 - 1 cebolla grande
 - 1 cucharón de caldo de la cocción del peceto
 - 1 pote de queso crema descremado con cuerpo
- 1 lata de atún al natural grande
 - 10 aceitunas
 - 3 anchoas
 - Sal y pimienta a gusto

Vitel toné

Preparación

1. Para preparar la carne, colocar una olla con caldo que cubra todo el peceto (si es demasiado largo se puede cortar al medio). Ubicar la carne adentro, la cebolla limpia cortada al medio y llevar a hervor.
2. El tiempo promedio son 45 minutos de cocción, pero depende del tamaño de la carne y su calidad. Llevar al punto en el que esté cocido, tierno cuidando que no se deshaga.
3. Una vez frío, retirar la carne del caldo y cortarla en lonjas de medio centímetro de espesor.

Para la salsa:

1. Procesar o licuar 1 cucharón de caldo de la cocción (sin pedazos de cebolla), el queso crema y el atún. Agregar las aceitunas y anchoas y continuar con este proceso hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados.
2. Probar y rectificar con los condimentos a gusto.

Armado:

1. En una fuente, ir intercalando la salsa y las rodajas de la carne hasta que quede cubierto.
2. Se puede decorar con huevo picado, aceitunas, perejil o lo que se tenga a mano.

Lomo al horno con papas

 6 personas

 Dificultad media

Ingredientes

- 750 g de papas cortadas en cubos grandes
- 1 ramito de romero
- Sal y pimienta a gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 kg de lomo

Para la salsa:

- 200 cc de caldo de verduras
- 200 g de queso crema descremado
- Pimienta a gusto

Preparación

1. Precalentar el horno a 190° y colocar las papas en una fuente para horno, sazonar con las especias y rociar con el aceite de oliva.
2. Llevar las papas al horno durante 45 minutos.
3. Agregar el lomo a las papas, salpimentar a gusto y cocinar por otros 45 minutos.
4. Para la salsa, mezclar el caldo con el queso crema y calentar.
5. Cortar y servir con las papas y cubrir con la salsa.

Mesa DULCE



Turrón de chocolate y avellanas



6 personas



Dificultad media

Ingredientes

- 250 g de chocolate negro para fundir
- 2 cdas. de aceite de coco (u otro que no sea refinado ni de oliva)
- $\frac{2}{3}$ taza de avellanas crudas y sin sal (40 g) o el fruto seco que prefieras

Preparación

1. En una olla poner el chocolate trozado y el aceite de coco

derretido. Cocinar a fuego medio, remover de vez en cuando hasta que el chocolate se funda completamente.

2. Retirar del fuego, añadir las avellanas y remover hasta que todos los ingredientes se hayan integrado perfectamente.

3. Poner la mezcla en un molde con un poco de papel de horno.

4. Dejar enfriar a temperatura ambiente, trozar y servir.

5. Se puede guardar el turrón de chocolate envuelto y a temperatura ambiente, en un lugar fresco y seco.

Ananá grillado con crema helada de banana

 6 personas  Dificultad fácil

Ingredientes

- 1 ananá natural o en lata

Crema helada de banana y canela

- 6 bananas congeladas en rodajas
- 2 cdas. de canela en polvo

Coulis de frutos rojos

- 10 frutillas
- 10 arándanos
- 10 frambuesas
- 2 cdas. de miel
- Ralladura de lima o limón



Ananá grillado con crema helada de banana

Preparación

1. Pelar el ananá y cortarlo en rodajas de 1 cm.
Dorar vuelta y vuelta en grill o sartén bien caliente.

Crema helada de banana y canela

1. Cortar las bananas en rodajas de 1 o 2 cm y llevar al freezer al menos por 4 horas. Antes de preparar la crema helada, dejar las bananas 10 minutos fuera del freezer para que apenas se ablanden. Procesar o licuar las bananas con la canela, hasta alcanzar una consistencia cremosa.

Coulis de frutos rojos

1. Procesar los frutos rojos juntos con la miel y la ralladura. Se puede calentar apenas, para que esté tibio al servir.

Servir el ananá grillado con una cucharada generosa de la crema helada, almendras tostadas y el coulis de frutos rojos.

Secretaría
**GENERAL DE LA
GOBERNACIÓN**

Ministerio de
COORDINACIÓN



CÓRDOBA
ENTRE TODOS