



Bifes a la criolla

Método de cocción: Hervido

Tiempo de cocción: 30 minutos

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

Churrascos: ½ kilo

Boniato: 3 unidades

Papa: 3 unidades

Cebolla: ½ unidad

Sal: ½ cucharadita

Ajo, perejil y orégano: cantidad suficiente.

Aceite: 2 cucharadas

Procedimiento:

Pelar y lavar las papas, el boniato, el ajo.

Lavar el perejil, cebolla y Morrón.

Cortar e Morrón en tiritas y en aros la cebolla.

Cortar las papas y boniatos en rodajas.

Picar el ajo y el perejil.

Colocar en una olla previamente untada en aceite los churrascos.

Agregar los boniatos y las papas.

Intercalar los ingredientes y agregar la sal, ajo, perejil y orégano.

Cocinar a fuego moderado, cubriendo con un poco de agua,

evitando que se queme el fondo.

Milanesas de Zapallito rellenas

Método de cocción: Horno a 230°

Tiempo de cocción: 20 minutos

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

Zapallitos: 5 unidades

Muzzarella: 13 fetas

Huevos: 6 unidades

Pan rallado: cantidad suficiente

Sal fina, ajo y perejil: cantidad suficiente.

Aceite: cantidad suficiente para la asadera.

Procedimiento:

Lavar los zapallitos y los huevos.

Cortar los zapallitos en rodajas de 1 cm. De espesor.

Salar y condimentar con ajo y perejil.

Armar las milanesas con dos rodajas de zapallitos y una feta

de mozzarella en el medio.

Batir los huevos y agregarles sal a gusto.

Empanar en el siguiente orden: pan rallado, huevo y pan rallado.

Colocar en asadera aceitada y hornear.

Variantes:

Se puede sustituir los zapallitos por berenjenas.

Polenta criolla

Método de cocción: hervido

Tiempo de cocción: 20 minutos

Rendimiento: 10 porciones

Ingredientes:

Cebolla: 2 unidades

Puerro: 1 unidad

Zanahoria: 3 unidades

Zapallo: ½ kg.

Boniato: 4 unidades

Coliflor: 1 unidad chica

Agua: 8 tazas

Caldo de gallina: 1 cubito

Polenta: 2 tazas

Procedimiento:

Pelar las cebollas, las zanahorias y los boniatos.

Sacarle las hojas a la coliflor.

Lavar los vegetales y los boniatos.

Cortar en cubos pequeños todos los vegetales y los boniatos.

Colocar en una olla los vegetales, los boniatos, el agua y el cubito

de caldo de gallina.

Dejar hervir durante 20 minutos.

Luego agregar la polenta en forma de lluvia y revolver constantemente.

Cocinar un minuto más.

Retirar del fuego.

Opciones:

Se puede agregar carne de vaca, pollo o chorizo.

Pascualina

Método de cocción: Horno a 180°

Tiempo de cocción: 45 minutos

Rendimiento: 8 porciones

Ingredientes:

Masa:

Aceite: ½ taza

Agua: ½ taza

Harina: 2 tazas

Almidón de maíz: cantidad suficiente para espolvorear.

Relleno:

Acelga: ½ atado

Cebolla: 1 unidad

Queso rallado: ¾ taza

Huevo: 3 unidades

Sal fina, perejil, orégano y azúcar: cantidad suficiente.

Procedimiento:

Masa:

Mezclar el aceite junto con e agua y agregar a a la harina.

Mezclar y estirar.

Espolvorear con almidón de maíz, doblar y volver a estirar.

Repetir el procedimiento 3 o 4 veces para que la masa quede hojaldrada.

Dividir la masa en dos partes iguales y estirar.

Colocar una de las partes en una asadera previamente aceitada.

Guardar la otra parte para tapar la Pascualina.

Relleno:

Lavar los vegetales y los huevos.

Cortar bien chicas las hojas y los tallos de la acelga

(no se la debe cocinar).

Picar la cebolla y el perejil.

Mezclar la acelga, la cebolla, el queso rallado, la sal, el azúcar,

el perejil y el orégano.

Colocar esta mezcla sobre la masa.

Batir los huevos y agregarlos sobre el relleno.

Colocar la masa que se había guardado y unir los bordes de esta

con la masa de abajo.

Pinchar la parte superior de la pascualina con un tenedor.

Llevar al horno hasta que se dore.

