

# Recetario

Recetas del Noreste argentino - NEA

Argentina unida



Secretaría Nacional de Niñez,  
Adolescencia y Familia



Ministerio de  
Desarrollo Social  
Argentina

# Introducción

Circular recetas de comidas entre familias es una manera de compartir cultura, vínculos e historias que hacen a nuestra identidad. Desde el Programa Nacional Primeros Años, de la Subsecretaría de Derechos para la Niñez, Adolescencia y Familia, dependiente de la Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia, a través del eje Soberanía y Seguridad Alimentaria, se promueve el intercambio como una manera genuina para aportar ideas, incorporar nuevas formas de preparación y de esta manera optimizar el aprovechamiento de los alimentos. Es importante que las niñas y los niños vivencien desde un lugar lúdico y experimental a través de la participación en la producción, compras y preparación de los alimentos y a la construcción de hábitos alimentarios saludables y fortalecer vínculo con las personas adultas que acompañan su crianza.

Esta iniciativa surge con el fin de generar “Redes Comunitarias de Consumos” con recetas recuperadas por facilitadoras, facilitadores y familias que se acompañan en las provincias de Chaco, Corrientes, Formosa y Misiones, que componen la región NEA.

Las recetas familiares forman parte de la identidad y del desarrollo local, donde cada aroma, sabor y textura nos transporta a diferentes momentos y recuerdos. Nos conecta con aquellos vínculos significativos y con parte de nuestra historia y cultura. Aquellas comidas que se consumen en la infancia en situaciones placenteras dejan emociones positivas grabadas para siempre.

Por eso es bueno recordar lo que se comparte en la comensalidad: reuniones inolvidables, anécdotas y celebraciones acompañadas de nuestros alimentos tradicionales que recuperan la cultura local y la transmisión de recetas desde los afectos, la afectividad y los vínculos.

Es por ello que proponemos un intercambio culinario: para dejar el legado identitario del amor por lo propio, aquello de lo que estamos constituidas y constituidos. Además, es una manera de darle valor a las acciones de autoproducción, actividades culinarias dentro de las familias, y con las niñas y los niños. Y, por qué no, las redes comunitarias que generan el intercambio de alimentos y recetas para fortalecernos y garantizar la Seguridad Alimentaria de nuestro entorno.

# Guía de recomendaciones para tener en cuenta a la hora de cocinar

---

Durante la elaboración de alimentos es necesario mantener la higiene personal, y la de las superficies de preparación, así como también los espacios comunes. Aquí van algunos consejos:

**1) Lavarse las manos** con abundante agua segura y jabón, antes y durante la preparación de los alimentos. Siempre antes de comer, después de ir al baño, cambiar pañales, después de tocar alimentos crudos, basura, animales y cada vez que sea necesario.

**2) Utilizar agua segura para lavar y cocinar sus alimentos.**

En caso de que sea agua de pozo y no tengamos seguridad de que sea potable, hervirla durante 3 minutos o agregarle 2 gotas de lavandina por cada litro de agua y dejarla reposar al menos 30 minutos antes de utilizar. Evitar hervir durante mucho tiempo el agua para que no se concentren las sales que contiene.

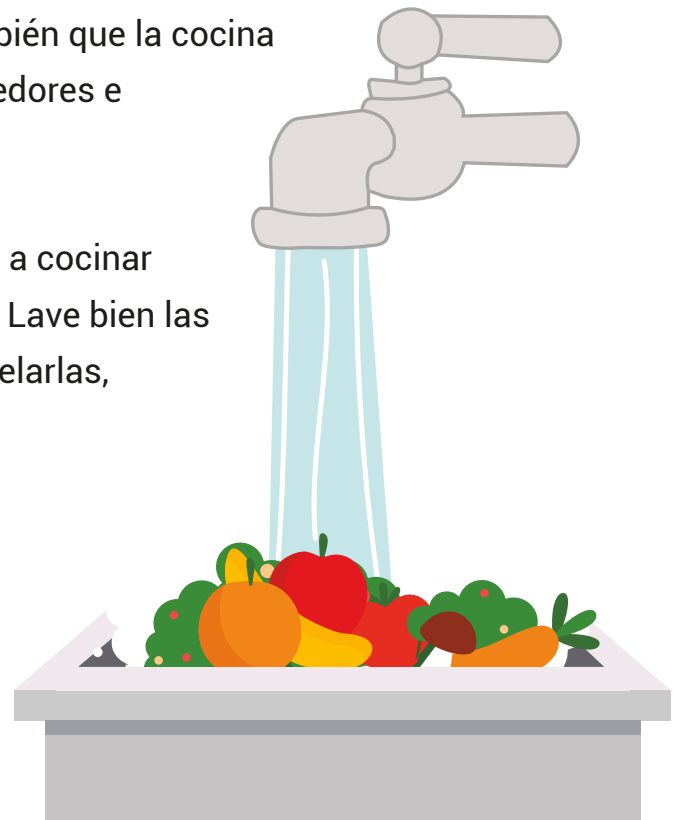


**3) Usar el cabello recogido** para evitar que caiga a la preparación.

**4) Lavar y desinfectar antes y después de preparar cada alimento** las superficies donde vamos a cocinar, así como también los utensilios que utilizaremos. Todo debe estar bien lavado con agua potable, jabón o detergente. Utilizar tablas, cuchillos y platos diferentes para manipular los alimentos crudos y cocidos de igual manera para las verduras y las carnes. Para prevenir la contaminación cruzada.

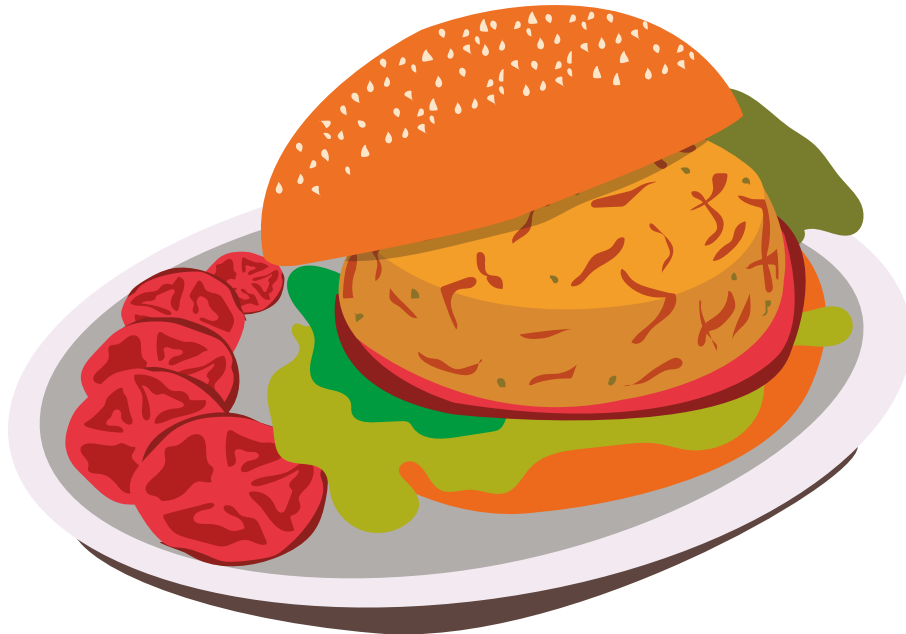
**5) Evitar el ingreso de animales a la cocina.** Durante la elaboración de los alimentos es importante impedir el ingreso a la cocina de animales domésticos como perros, gatos y es muy importante también que la cocina se encuentre limpia para evitar que entren roedores e insectos como cucarachas.

**6) Lavar frutas y verduras** antes de comenzar a cocinar cualquier preparación, ya sea cruda o cocida. Lave bien las frutas y verduras con agua segura antes de pelarlas, comerlas, cortarlas o cocinarlas.



**7) Separar los alimentos al almacenarlos o guardarlos en la heladera en recipientes cerrados** para evitar el contacto entre los crudos y los cocinados. Se deben separar siempre los alimentos crudos de los cocidos (cocinados) que estén listos para consumir. Separar las carnes crudas (rojas, pollo y pescado) de los demás alimentos.

**8) Cocinar bien los alimentos.** Evitar que los alimentos queden crudos en su interior, sobre todo los trozos grandes de carnes, pollos enteros, carnes molidas, pescados y huevos. Debemos asegurarnos que estos alimentos estén bien cocidos antes de ser consumidos. En cuanto a las carnes cocidas no deberán presentar color rojo o rosado, ni en su interior como en sus jugos. Por otro lado, la clara y la yema de huevo deberán estar bien cocinadas, para evitar enfermedades.



# Condiciones para tener en cuenta a la hora de cocinar

---

## Esterilización de frascos para mermeladas:

Esterilizar los frascos con alcohol. Dejarlos boca abajo, así una vez que esté listo el dulce se carga caliente en los frascos. Luego colocar nuevamente boca abajo por 5 minutos. Finalmente dar vuelta y listo.

## Unidades de medidas: mencionadas en las recetas:

- 1 taza de desayuno: 250 cc.
- 1 pote de yogur: 180 grs.
- 1 cucharada sopera: 15 grs.
- 1 cuchara mediana: 10 grs.
- 1 cuchara chica: 5 grs.

**Las y los invitamos a compartir este recorrido por las recetas de las provincias del Noreste argentino a través de distintos grupos de alimentos: frutas y verduras; cereales, legumbres y derivados; leche y quesos; carnes y huevos.**

**Frutas y verduras**

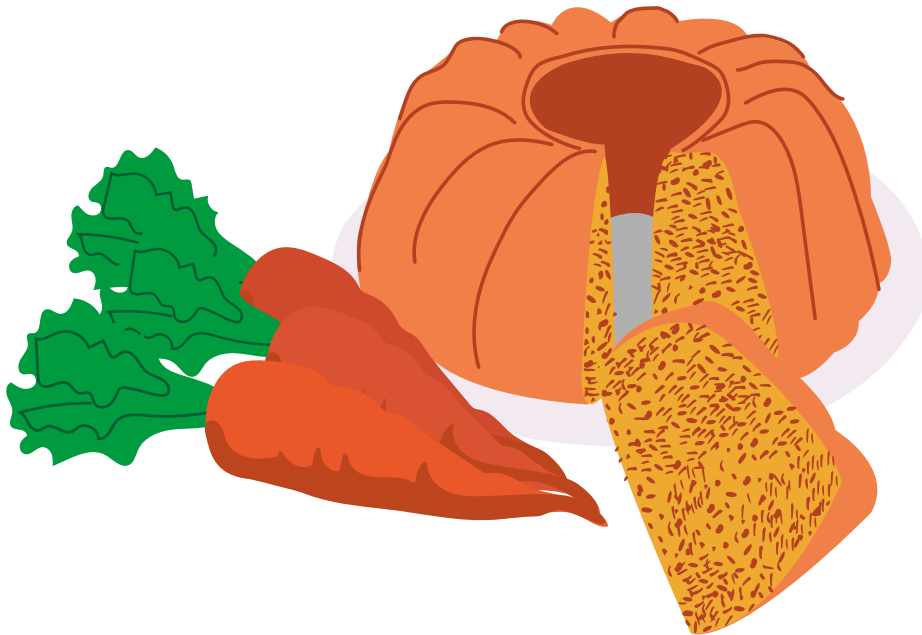
# Budín de zanahorias y arroz

## Ingredientes

- 1 taza de arroz cocido
- 2 tazas de puré de zanahorias
- 250 gr de queso crema
- 4 huevos
- 4 cucharadas soperas de queso rallado
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto

## Preparación:

Colocar el arroz y el puré de zanahorias en un recipiente y mezclar. Luego agregar los huevos, el queso crema y el queso rallado, y condimentar. Colocar la mezcla en un recipiente previamente aceitado y llevarlo al horno moderado aproximadamente 40 minutos, luego cocinar a baño maría por 45 minutos.





# Pizza de verduras

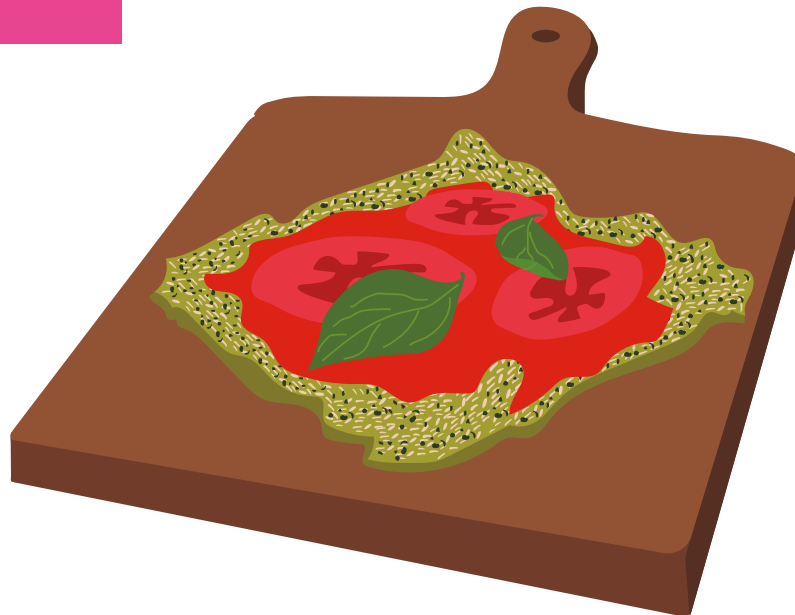
## Ingredientes

### Masa:

- Acelga, repollo, lechuga, hojas de remolacha o achicoria.
- 1 kg. de harina leudante o común
- 1/2 atado de acelga
- 6 huevos
- 1 taza de leche
- 150 cm<sup>3</sup> de aceite (un vaso)
- Sal a gusto

## Preparación:

Cortar muy fina la acelga tierna, mezclar con la harina, colocar las yemas, el aceite y una tasa de salmuera o leche con sal; hacer una masa casi blanda, al final, agregar las claras batidas a punto nieve y mezclar, colocar en una asadera una capa fina. Cocinar aproximadamente 25 minutos en horno moderado. Luego colocar la salsa, el queso y servir caliente.



# Bocaditos con tallos de acelga

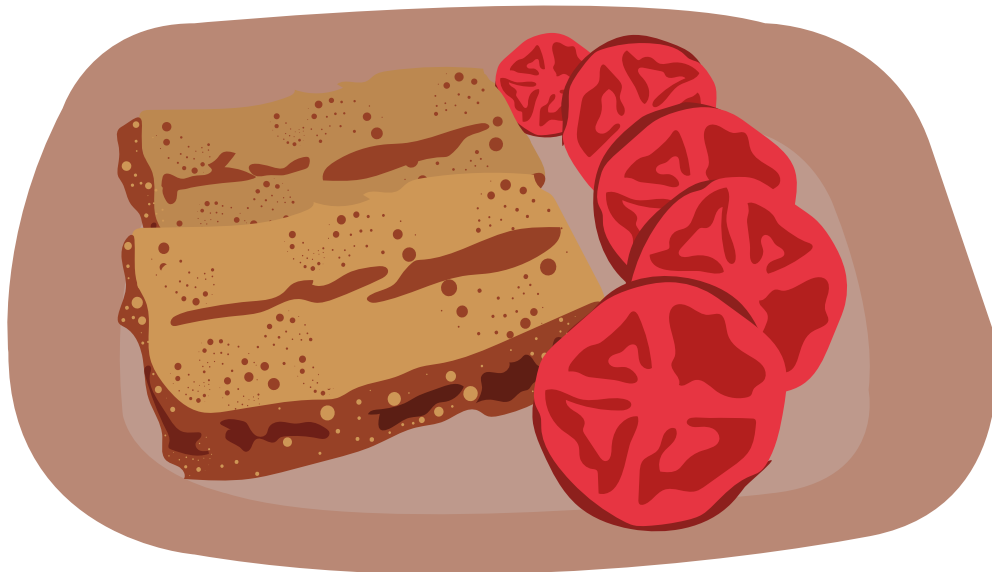
---

## Ingredientes

- Tallos de acelga
- 150 gr. de harina común
- 2 huevos
- 1 taza de leche
- 1 diente de ajo
- Sal, aceite, perejil, pimienta
- Queso rallado a gusto (opcional)

## Preparación:

Cocinar los tallos con agua y sal y luego escurrirlos. Preparar una masa líquida con la harina, los huevos, un poco de leche y agregar los condimentos. Pasar cada tallo en esta preparación de manera que queden bien cubiertos, freír en aceite y espolvorear con queso rallado. Gratinar en horno fuerte.



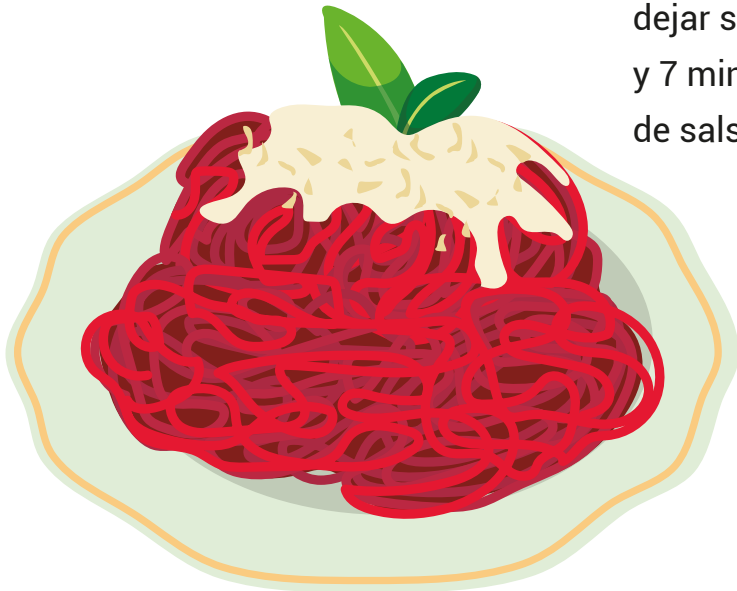
# Fideos de remolacha

## Ingredientes

- 2 remolachas grandes
- 1 kg. de harina 0000
- 8 huevos
- 3 cucharadas soperas de aceite
- Sal y condimentos a gusto

## Preparación:

Pelar, lavar, cortar y cocinar bien las remolachas, luego hacer un puré de remolacha dejar enfriar. Seguidamente agregar los huevos bien batidos junto a las 3 cucharadas de aceite, sal y condimentos a gusto e ir incorporando la harina de a poco hasta lograr una masa firme. Dejar descansar entre 30 minutos a 1 hora. Pasado este tiempo separar la masa en bollos, estirar bien fino, cortar los fideos y dejar secar unos minutos. Por último, cocinar entre 5 y 7 minutos. Acompañar con salsa blanca u otro tipo de salsa. Espolvorear con queso rallado.



# Buñuelos de acelga

## Ingredientes

- 1 atado de acelga (sin las pencas)
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 huevos
- 3 cucharadas soperas de harina 0000
- 100 g de algún queso rallado

## Preparación:

Blanquear la acelga en agua hirviendo por 5 minutos, luego picarla y colocarla en un recipiente, mezclar con los huevos, el queso, y la harina. Mientras tanto rehogar la cebolla y el ajo bien picaditos, luego adherirlos a la mezcla anterior e integrar todos los ingredientes.

En una sartén, con un poco de aceite, colocar la preparación con una cuchara grande, cocinar por ambos lados.



# Mermelada de zapallo

---

## Ingredientes

- 1 zapallo
- ½ litro de agua
- 500 gr de azúcar
- 1 limón
- Cáscara de limón o naranja

## Preparación:

Lavar el zapallo, cortarlo en cubos. Luego poner en una olla ½ litro de agua, colocar el zapallo en trozos junto con una cascara de limón o naranja y dejar hervir 5 minutos a media cocción. Después agregar 500 gr. de azúcar, jugo de un limón y dejar hervir hasta que se espese el almíbar y tome color.



# Mermelada de mango

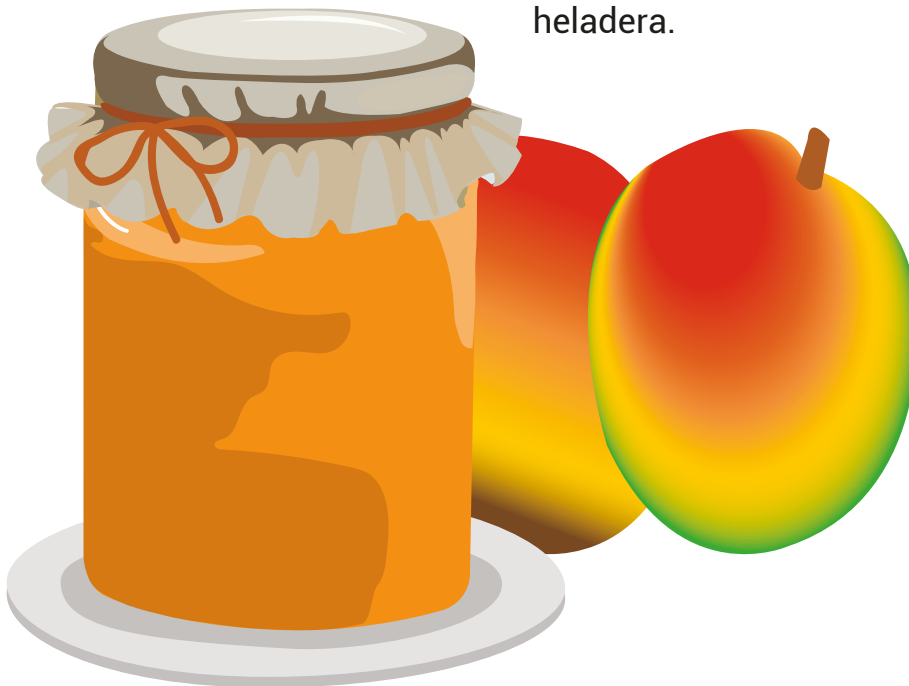
---

## Ingredientes

- 6 mangos
- 500 gramos de azúcar
- 1/2 litro de agua

## Preparación:

Pelar y cortar en dados el mango, colocarlos en un recipiente con el azúcar y dejar toda la noche para que junte almíbar. Luego poner en la cacerola 2 cucharadas de azúcar, quemar para que agarre color y hervir con agua e ir revolviendo hasta que se seque. Dejar enfriar y poner en frascos desinfectados en la heladera.



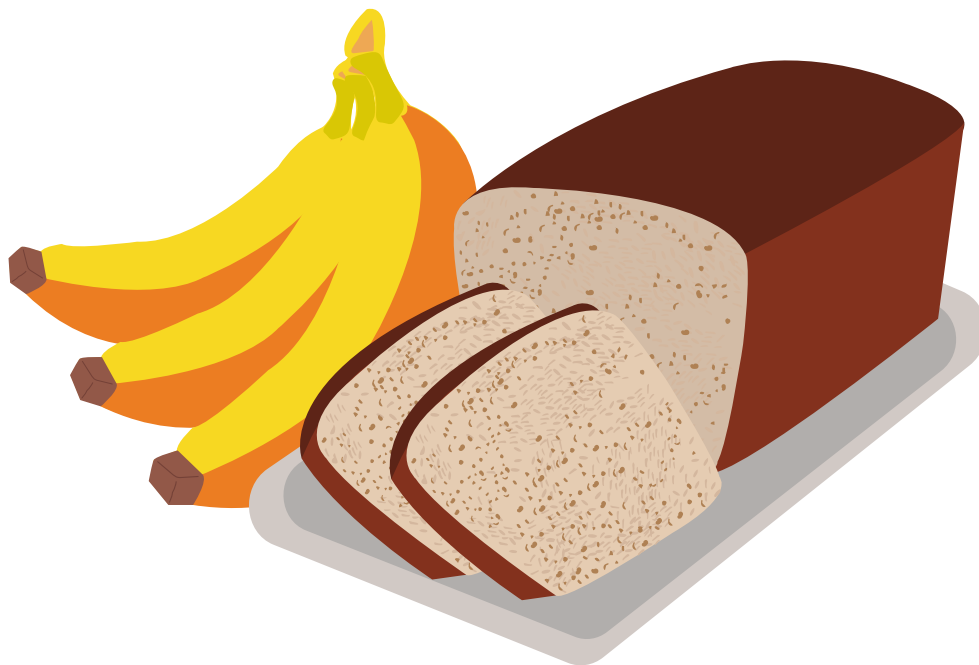
# Budín de banana

## Ingredientes

- 2 y 1/2 tazas de harina leudante
- ½ taza de aceite
- 150 gramos de azúcar
- 2 bananas medianas

## Preparación:

Primero pelar y pisar las bananas con un tenedor, luego mezclar la harina, azúcar y aceite e incorporamos las bananas pisadas, mezclamos bien todo hasta conseguir una mezcla de consistencia bien húmeda. Por último, verter la preparación en un molde previamente enmantecado y llevarlo al horno a una temperatura moderada.



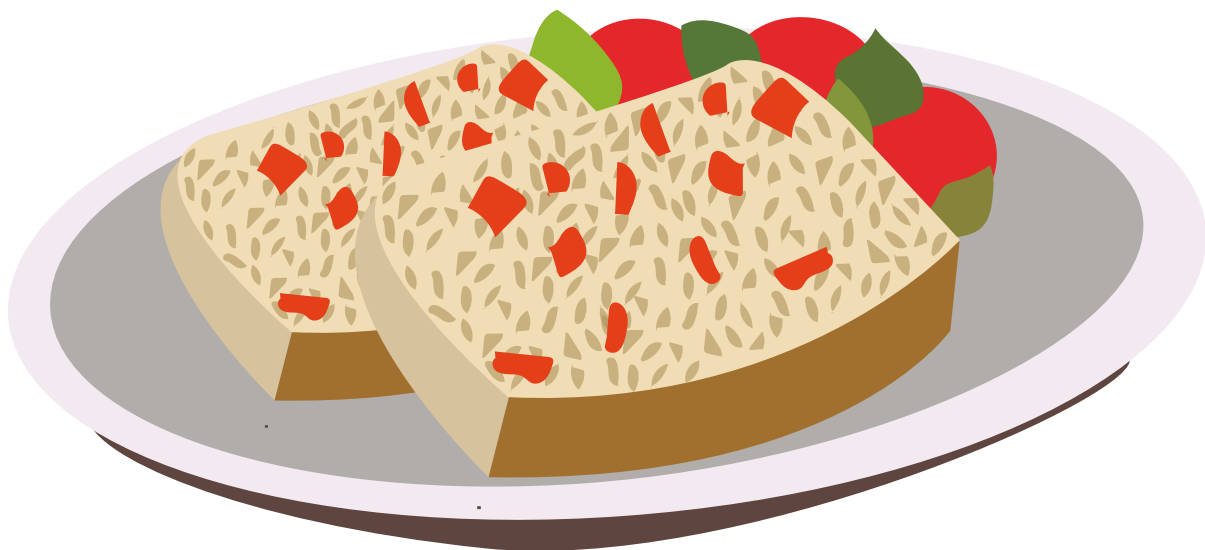
# Budín de zanahoria

## Ingredientes

- 1 zanahoria grande
- 2 huevos
- 150g de azúcar
- ½ taza de aceite
- 1 taza de harina leudante
- 5 nueces

## Preparación:

Rallamos la zanahoria y picamos bien las nueces bien chiquito. Colocamos en un recipiente la zanahoria rallada, los 2 huevos, el azúcar y mezclamos bien. Luego agregamos las nueces bien picadas y por último la harina; mezclamos bien todo hasta que se forme una mezcla homogénea. Verter la preparación en un recipiente previamente enharinado y llevar al horno.





# Budín de calabaza

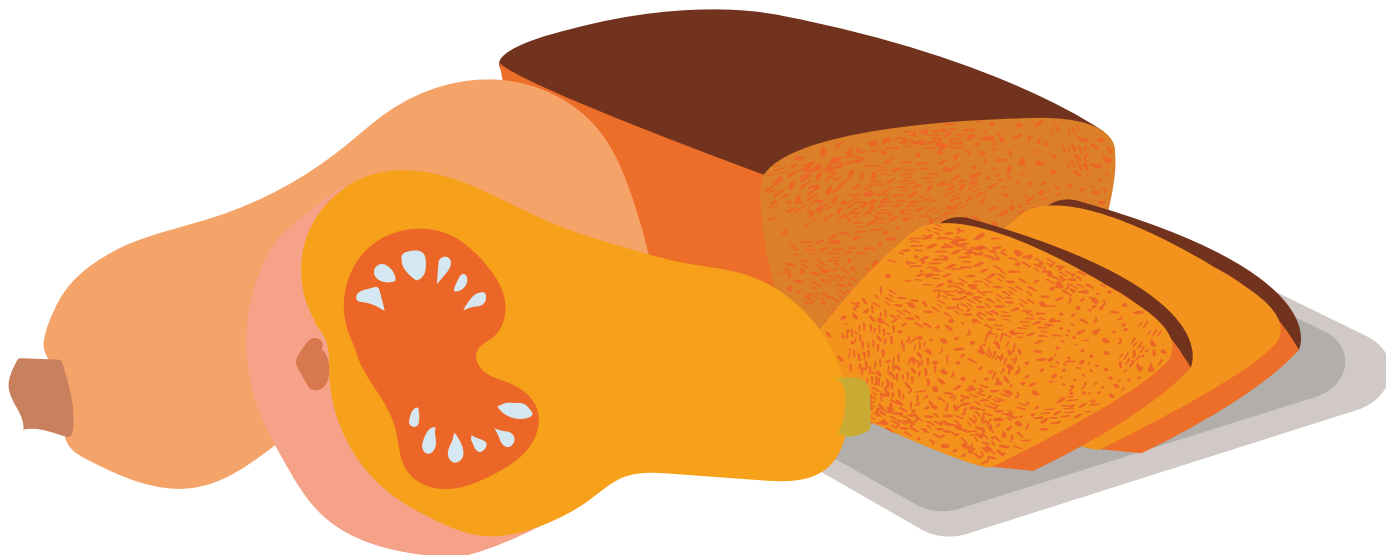
---

## Ingredientes

- 500 gr de puré de calabazas
- 2 huevos
- 400 gr de queso blanco
- 4 cucharadas de crema de leche
- 2 cucharadas soperas de harina leudante
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto

## Preparación:

Colocar en un recipiente los huevos, el queso blanco y la crema de leche, salpimentar. Agregar el puré de calabazas y la harina, volver a mezclar todos los ingredientes bien para que se integren. Luego colocar la mezcla en un recipiente previamente aceitado para que no se pegue y llevarlo al horno moderado durante 30 minutos.



# Hamburguesitas de zanahorias

---

## Ingredientes

- 1/2 kg de zanahorias
- 2 dientes de ajos
- 2 huevos
- 1 pizca de sal y pimienta
- 1 pizca de orégano
- 2 cucharas soperas de aceite

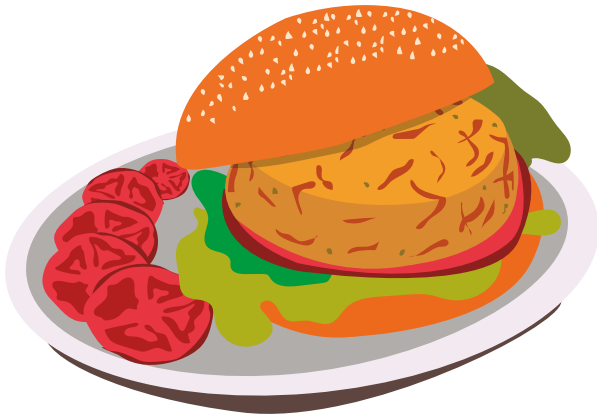
## Preparación:

Para empezar a preparar estas hamburguesas de zanahorias lo primero que debemos hacer es preparar los ingredientes. Lavamos, pelamos y rallamos las zanahorias, también cortaremos el ajo y mezclaremos las especias. Con todo ya listo para cocinar, mezclamos en un bol la zanahoria, el ajo con las especias y dejamos reposar unos 15 minutos.

Pasado este tiempo, batimos los huevos y unimos a la mezcla de zanahorias, revolvemos hasta formar una masa. Si quieren aumentar la consistencia pueden agregar un poco de pan rallado, harina o papas ralladas.

Luego en una placa previamente aceitada colocamos las hamburguesas y cocinamos 10 minutos de cada lado.

Luego retirar a un plato con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.



# Ñoquis de remolacha

## Ingredientes

- 2 remolachas
- 1 papa mediana
- 1 taza de harina
- 1 huevo
- 1 chorro de aceite
- Sal y pimienta a gusto

## Preparación:

Poner a hervir las remolachas, peladas y cortadas. Cuando la remolacha esté a mitad de cocción, agregar la papa pelada. Terminar de cocer las dos. Las remolachas: sacarlas y escurrirlas. Dejar que se evapore toda el agua que tenga, enfriar y pisarla. La papa: sacarla, escurrirla y hacer un puré fino. Mezclar los dos purés y formar una corona en la mesada. Agregar en el centro el huevo, sal, pimienta y la mitad de la harina. Unir y amasar un poco. Ir agregando más harina a medida que la masa lo necesite. Una vez que tengamos una masa suave, dejar reposar unos 10 minutos. Cortar trozos de masa y hacer los choricitos. Pasarlos por un tenedor o simplemente apretarlos contra la palma de la mano con el pulgar. Luego poner el agua. Cuando esté hirviendo, agrega la sal, un chorro de aceite y tus ñoquis de remolacha. Están listos cuando empiezan a flotar. Sacarlos con una espumadera. Servir los ñoquis de remolacha con la salsa a elección.



# Sopa crema casera

---

## Ingredientes

- 3 zanahorias
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 tallo de apio
- 7 hojas de acelga
- 2 zapallitos tronco
- ½ zapallo coreanito
- ½ zapallo común
- 1 papa
- Perejil a gusto
- Agua (cantidad necesaria)
- Sal a gusto

## Preparación:

Pelar y sacar las semillas a los zapallos, excepto el zapallito tronco, lavar con agua segura todos los vegetales y cortar en trozos. Luego poner en una olla grande todos los vegetales, por último, las zanahorias.

Cubrir con agua salada. Tapar y prender el fuego. Dejar hervir hasta que la zanahoria esté blanda (se pueda hacer puré con tenedor.) Apagar el fuego, sacar los vegetales del caldo, licuar todo, incorporar lo licuado al caldo y mezclar.



# Budín de naranjas

---

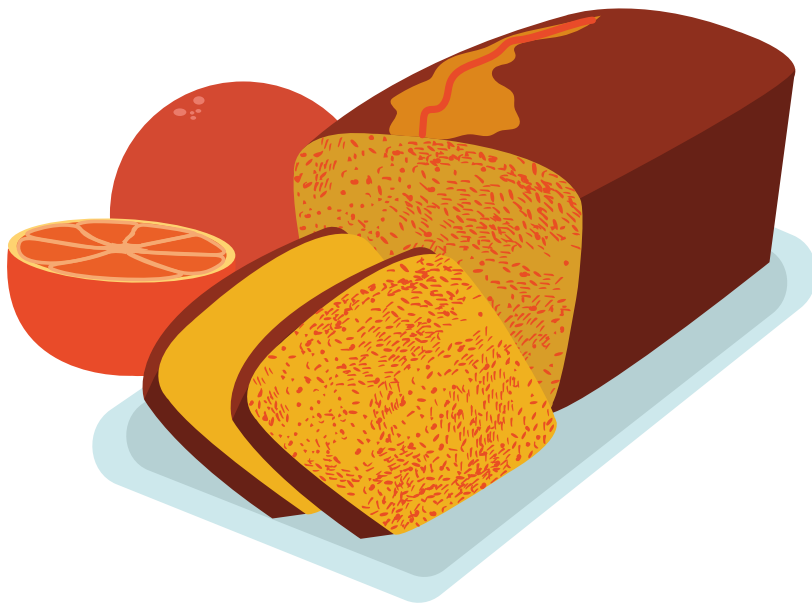
## Ingredientes

- Jugo de 2 naranjas
- 1 taza de aceite
- 2 tazas de harina leudante
- 1 taza de azúcar
- 1 pizca de sal

## Preparación:

Batir los huevos con el azúcar hasta disolver, agregar el jugo de las naranjas y el aceite. Luego agregar los ingredientes secos harina y la pizca de sal, integrar todo y colocar sobre un molde aceitado y enharinado.

Llevar a horno mínimo 150° por 60 minutos aproximadamente, hasta que, al introducir un cuchillo, éste salga limpio.



# Cereales, legumbres y derivados

# Ñoquis de mandioca

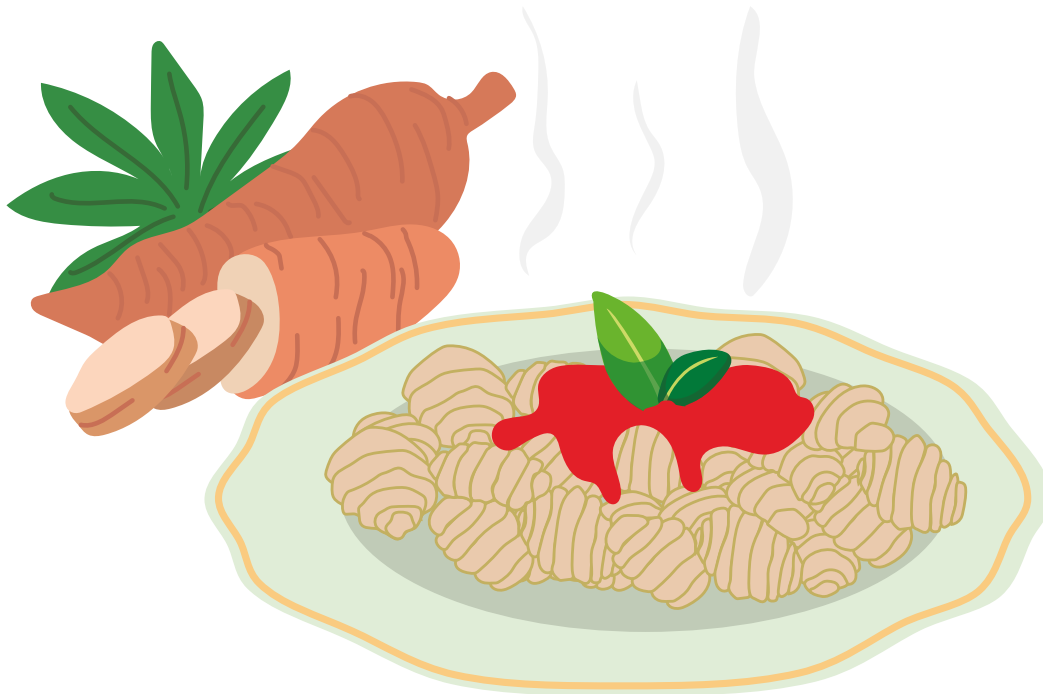
## Ingredientes

- 1 kg de mandioca
- 1 huevo
- 2 cucharadas soperas de aceite
- 1 taza de maizena o fécula de mandioca (para chipa)

## Preparación:

Pelar y hervir muy bien las mandiocas hasta que se desarmen. Colar y sacar las nervaduras del centro. Hacer un puré y agregar el huevo, amasar bien y agregar la fécula, luego armar los bastones y cortar los ñoquis. Hervir hasta que floten bien.

Acompañar con tuco o estofado o salsa blanca.



# Budín de pan

## Ingredientes

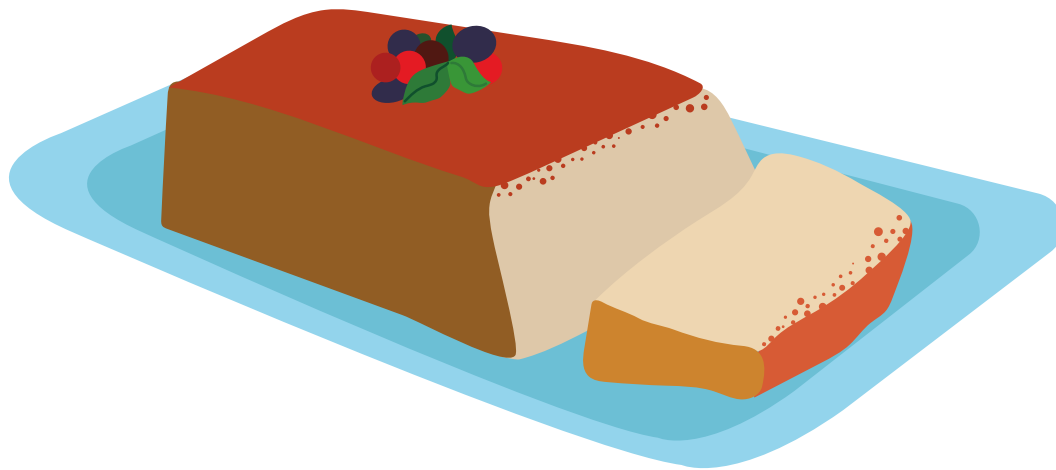
- 500 grs de pan (se puede utilizar pan del día anterior)
- ½ litro de leche
- 160 grs azúcar
- 6 huevos
- Ralladura de naranja o limón
- 1 tapita de esencia de vainilla

### Para el Caramelo:

- 200 grs de azúcar

## Preparación:

Hacer un caramelo con el azúcar, distribuirlo en la base y las paredes de un molde y dejar enfriar. Cortar el pan en trozos pequeños y dejarlos remojar en la leche junto con el azúcar. Luego agregar los huevos y la ralladura de limón o naranjas, la esencia de vainilla, mezclar bien. Colocar la preparación en el molde acaramelado ya frío. Cocinar a baño maría en horno moderado durante una hora más o menos. Dejar enfriar antes de desmoldar (ideal dejarlo enfriar al menos 12 horas).





# Fideos caseros

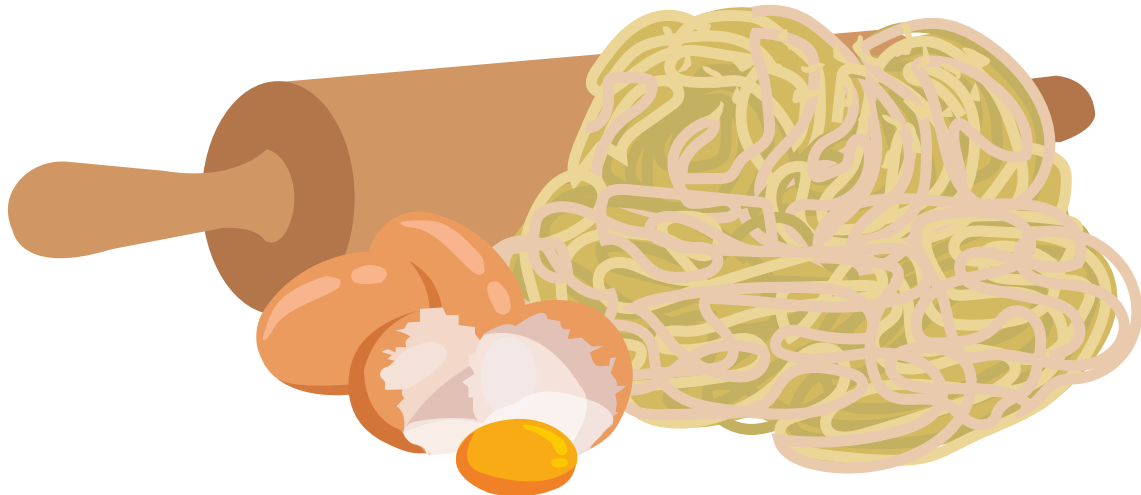
---

## Ingredientes

- 500 gs de harina 0000
- 5 huevos
- Pizca de sal
- 1 cucharada sopera de aceite

## Preparación:

Colocar en un recipiente todos los ingredientes y mezclar hasta que estén bien unidos. Amasar durante 10 minutos. Luego estirar bien fino, espolvorear con harina o maicena, enrollar la masa e ir cortar con un cuchillo liso del ancho que se prefiera, luego de una punta estirar y dejar secar durante 1 hora. Luego hervir en abundante agua con sal y aceite durante 3 o 4 minutos.



# Masa para pizza de espinaca casera

## Ingredientes

- Medio mazo de espinaca
- 500 gr de harina leudante
- Media taza de aceite
- 2 huevos

## Preparación:

Colocar en la licuadora la espinaca y licuar o cortar chiquito. Una vez hecho, colocar la espinaca en un recipiente junto a los demás ingredientes y amasar hasta que quede una masa homogénea, estirar y hornear.



# Pancitos económicos para sándwich

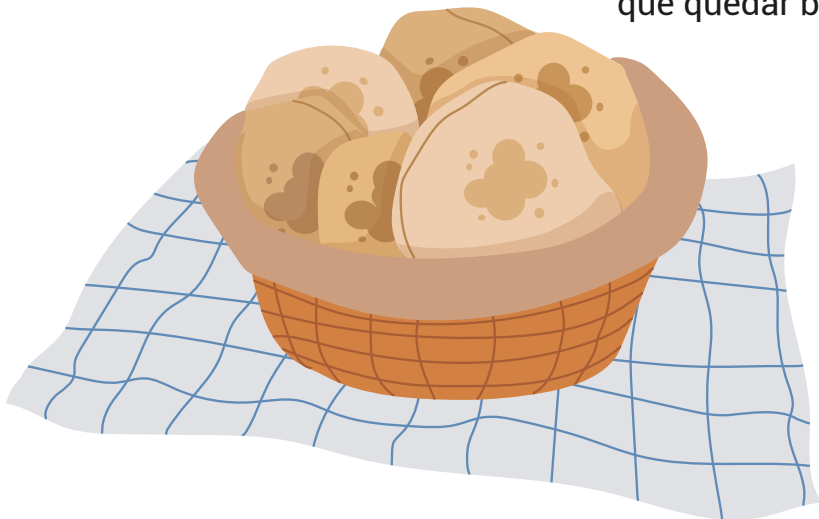
Tipo árabes

## Ingredientes

- 500 grs de harina común
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 sobrecito de 10 grs de levadura o 1 cuadradito levadura fresca
- 300 cc de agua

## Preparación:

Colocar en un recipiente la harina, el azúcar, la sal y la levadura, agregarle los 300 cc de agua y formar una masa. Amasarla bien y dejar descansar (leudar) de 10 a 15 minutos, luego que descansó se forman unos bollitos chiquitos y se los deja leudar otros 15 minutos. Una vez que se terminó con ese leudado se arman como si fueran tortas fritas, pero más chiquitas, y se dejan leudar otros 10 a 15 minutos y por último se hornean entre 8 y 10 minutos. Tienen que quedar blanquitos, no se tienen que dorar.



# Pizza casera

---

## Ingredientes

### Masa:

- 1 kg harina
- 1 cucharada sopera de aceite
- 50 g levadura
- 2 cucharadas de sal

### Salsa:

- 1/2 kg de cebolla
- 1 morrón
- Puré de tomate, cantidad necesaria
- 1 pizca de azúcar
- Sal y condimentos a gusto

### Para su armado:

- 1k queso
- 16 fetas paleta 4 x 1
- 4 huevos duros
- Aceituna opcional
- Orégano opcional

## Preparación:

En el amasado hay que unir la harina y la sal con el agua con levadura disuelta. Amasar con tranquilidad, e ir poniendo el agua de a poco. Así se va a poder lograr una masa homogénea. El secreto es no apurarse en este paso. Si la masa se pega a los dedos o a la superficie en la cual se está cocinando, agregar de apoco un poco más de harina. Luego agregar el aceite de a poco, hasta formar una masa elástica y homogénea, sin grumos.

¡Pre-hornear la masa para pizza! Una sugerencia es meter la masa ya extendida, pero sin ningún ingrediente de 5 a 6 minutos en el horno, para que pierda un poco de elasticidad y de esta manera se consigue quitar humedad a la masa para que quede más crujiente.

Es mejor usar tomate fresco. Buscamos que la salsa de tomate sea lo más espesa posible, con la menor cantidad de agua.

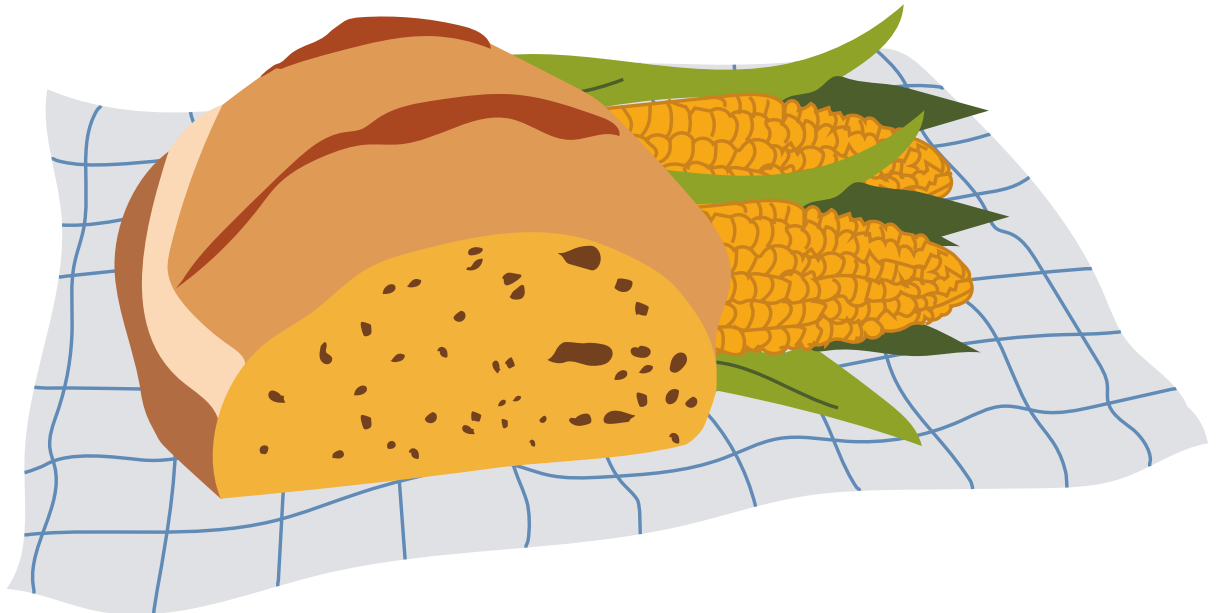
# Pan de maíz

## Ingredientes

- 1 taza de harina de maíz
- 1 taza de harina leudante
- 100 grs de manteca o aceite
- 2 huevos
- 1 taza de leche
- Una pizca de sal

## Preparación:

Mezclar la harina leudante con la harina de maíz y la sal. Ahuecar y colocar en el centro los huevos batidos, la manteca derretida o el aceite y la leche. Mezclar hasta obtener una pasta lisa. Enmantecar una asadera y volcar la preparación, cocinar en el horno durante 40 minutos y desmoldar en tibio.



# Tortilla de papa con queso y morcilla

## Ingredientes

- 1 kg de papa
- 6 huevos
- Condimentos a gusto
- Perejil
- Una morcilla
- 150 grs de queso

## Preparación:

Lavar la papa, pelar y poner a hervir hasta que esté media cocida. Batir los huevos con los condimentos y el perejil, agregar la papa poner en un sartén con un chorrito de aceite. Colocar el huevo con el queso y la morcilla. Voltear y dejar cocinar un ratito. Sacar y ¡a disfrutar!

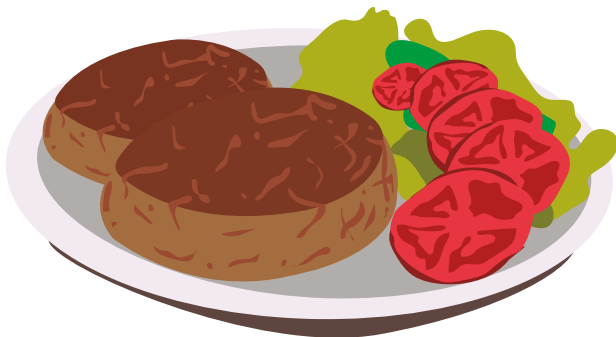


# Hamburguesas de lentejas

## Ingredientes

- 250 grs de lentejas
- 50 grs de harina de trigo integral
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- Sal y perejil
- Aceite de oliva

Sugerencia: también se puede utilizar pan rallado para rebozar las hamburguesas antes de freírlas.



## Preparación:

Colocar las lentejas en remojo durante unas 4 o 5 horas. Luego cocinarlas en agua caliente con sal y cuando estén tiernas, sacarlas del fuego y escurrirlas para quitarles todo el líquido. Cuando las lentejas estén secas, pasarlas a un recipiente y con la ayuda de un tenedor, pisar las lentejas hasta conseguir una pasta.

Mientras tanto, en otra fuente, mezclar la cebolla rallada, los ajos muy bien picados, la sal, el perejil y la harina o avena. Colocar esta mezcla a la pasta de lentejas y mezclar para que se forme una masa.

Dejar descansar la masa por unos minutos. Formar las hamburguesas con la mano, pasarlas por pan rallado o harina común. Luego, poner aceite en una sartén y llevarlo al fuego a calentar. Freír las hamburguesas de ambos lados a fuego medio para que queden doradas y evitar que se quemen.

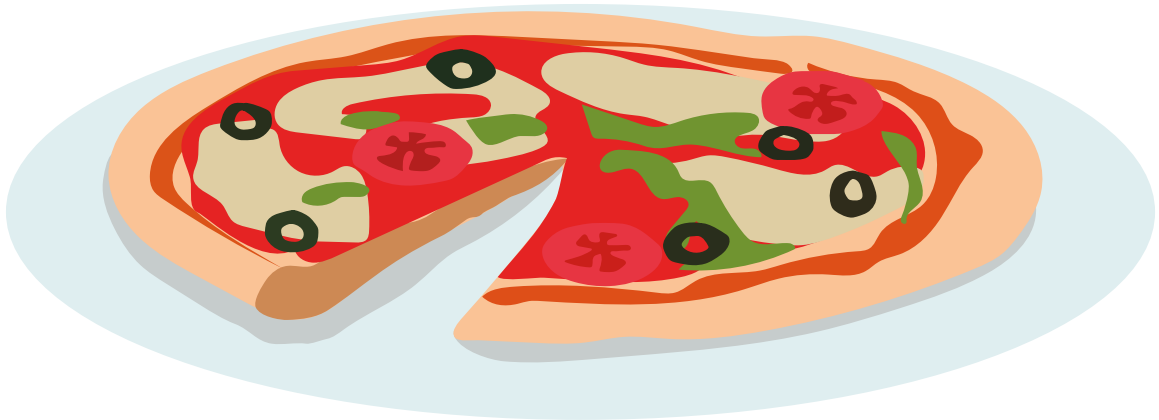
# Pizza de avena

## Ingredientes

- 2 tazas de avena - 1 taza de harina leudante
- Sal a gusto o una 1 cucharada sopera
- 250 cc de agua tibia
- 1 cucharada sopera aceite
- 1 tomate licuado o salsa de tomate (opcional)

## Preparación:

Colocar en un recipiente todos los ingredientes secos (avena-harina-sal). Agregar una cucharada o dos de aceite e ir agregando el agua de a poco hasta que se forme una especie de engrudo. Colocar en una pizzera previamente aceitada y estirar la masa hasta que cubra completamente la fuente. Humedecer la masa con salsa de tomate o tomate triturado y meter al horno precalentado a temperatura media.





# Bombones de avena

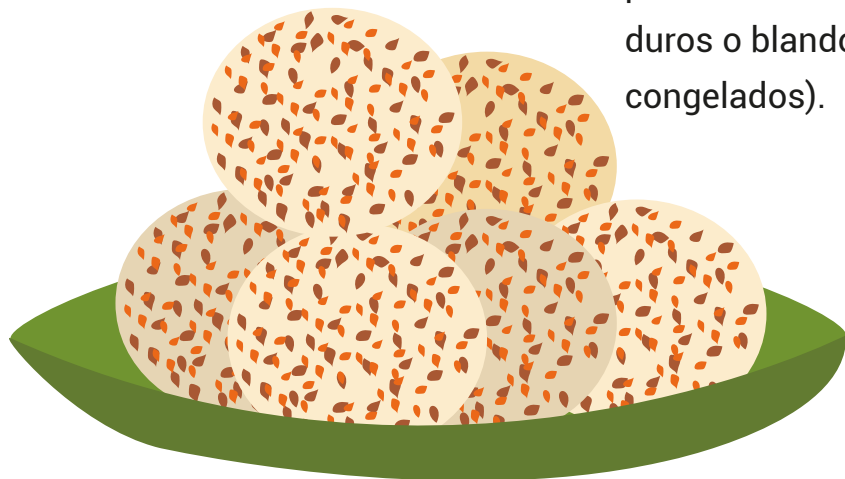
## Ingredientes

- 2 tazas avena instantánea
- 5 cucharadas de dulce de leche (no hace falta que sea repostero)
- 4 cucharadas de cacao (con azúcar)
- 3 o 4 cucharadas de leche líquida

## Preparación:

En un recipiente grande colocar primero las 2 tazas de avena esparcidas por todo el bowl, luego colocar las 4 cucharadas de dulce de leche, luego colocar las 4 cucharadas de cacao, después las de leche.

Cuando todo esto esté ya listo en el recipiente, revolver con cuchara de madera o espátula (si no tenemos ninguna en casa lo hacemos con tenedor) Cuando ya tengamos esto integrado, hacer bolitas con las manos y pasarlas por coco, luego llevarlas por 20 o 30 min al congelador (controlarlos si están duros o blandos, deben estar semiblandos y no congelados).



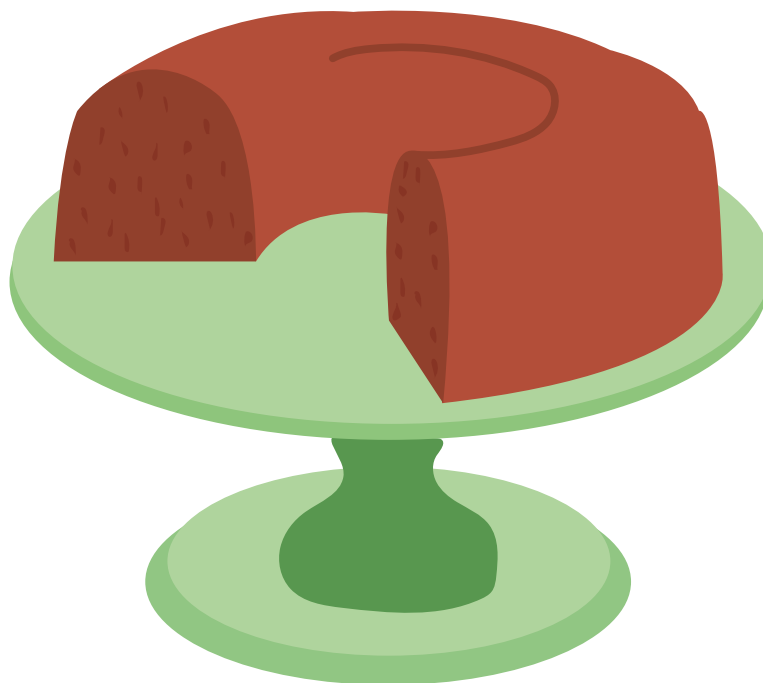
# Bizcochuelo de lentejas

## Ingredientes

- 1 taza de lentejas hervidas
- ½ taza del agua donde fueron hervidas las lentejas
- 2 cucharadas soperas de aceite
- 2 huevos
- 1 taza de azúcar
- 2 tazas de harina leudante

## Preparación:

Pisar las lentejas con un tenedor, luego colocarlas en un recipiente y agregar los demás ingredientes. Mezclar bien todo y luego preparar una fuente para llevar al horno o una olla para llevar a la hornalla. Colocar la mezcla y llevarla a fuego medio por 30 minutos.



# Arroz con leche

## Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 1 litro de leche
- ½ taza de azúcar

### Adicionales:

- Manzana
- Banana
- Cáscara de limón o naranja
- Canela

## Preparación:

Hervir la leche con el azúcar y pedacitos de cáscara de limón o naranja. Lavar el arroz, escurrirlo y echarlo en la leche. Cocinar unos 20 minutos, según cada gusto. Dejarlo enfriar.

Cortar en trozos pequeños la banana y la manzana (la manzana se puede rallar). Mezclar las frutas con el arroz revolviendo bien. Guardar en la heladera y servirlo bien frío.



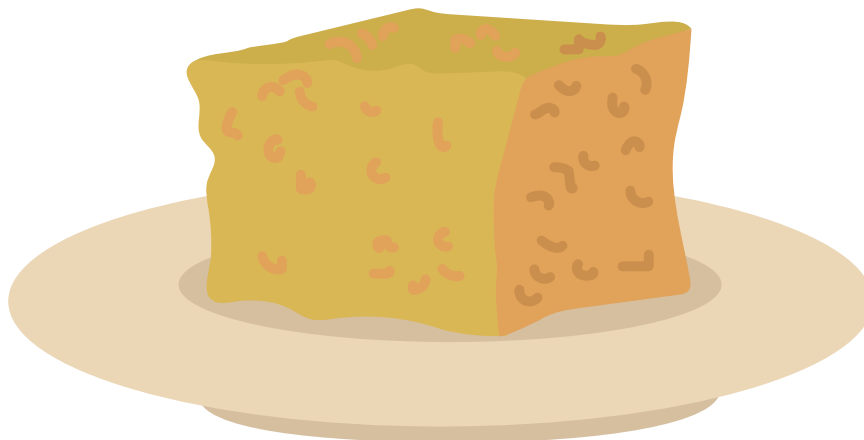
# Sopa paraguaya

## Ingredientes

- 6 huevos
- 1 kg de queso cremoso
- 1 kg de harina de maíz
- 1 kg de cebolla
- 1 litro de agua o de leche
- Sal a gusto

## Preparación:

Colocar en un recipiente la harina de maíz y volcar el agua o la leche para hidratarla. Mientras tanto freír la cebolla, una vez cocida retirarla del fuego y agregar la cebolla a la harina hidratada, mezclar y luego agregar los huevos batidos y volver a mezclar para que los ingredientes se integren. El siguiente paso es agregar el queso cortado en cubos, remover hasta que se integre a la preparación. Por último, aceitar un molde y colocar la mezcla para luego llevarla al horno moderado durante 50 minutos aproximadamente.



# Bocaditos de soja

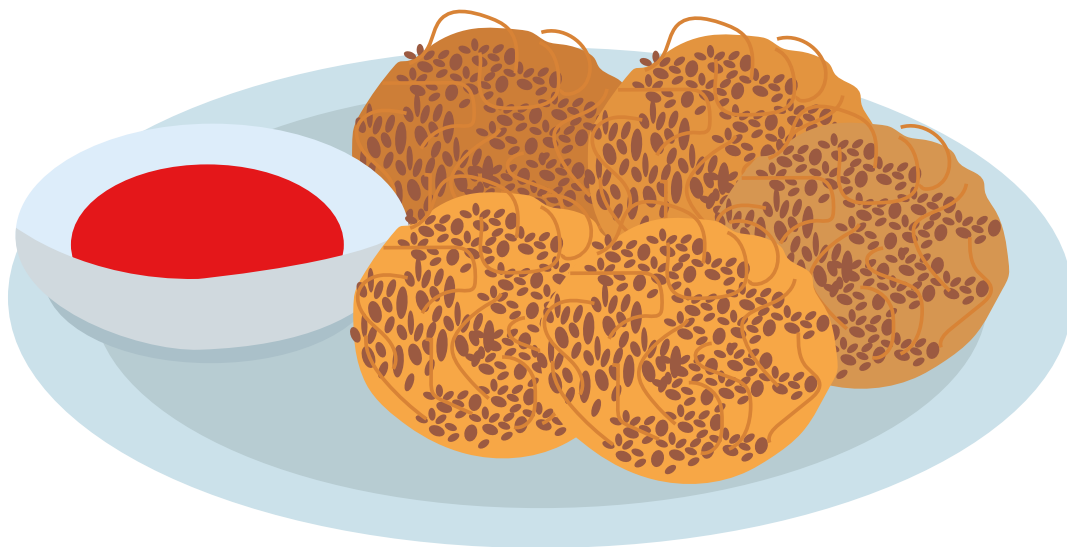
No se recomienda para niños menores de 2 años

## Ingredientes

- 500 grs porotos de soja
- 500 grs harina leudante
- 200 grs de manteca
- 3 huevos
- 300 grs de azúcar
- 2 cucharadas de vainilla o ralladura de naranja

## Preparación:

Colocar la soja cocinada en un recipiente con agua caliente y dejarla que se entibie. Poner en otro recipiente los huevos, la manteca, el azúcar, la ralladura de limón o esencia de vainilla, mezclar un poco y luego agregar la harina y volver a mezclar todos los ingredientes. La masa no se debe pegar en la mano, armar los bocaditos y llevar al horno bien caliente unos 25 o 30 minutos.



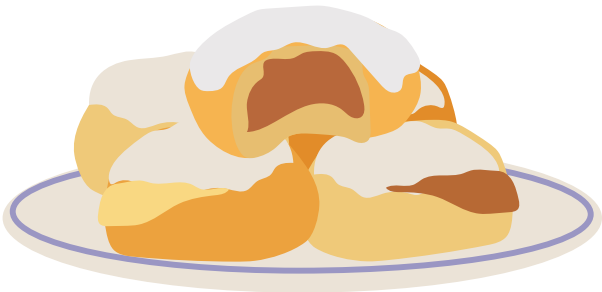
# Pancitos de leche rellenos

## Ingredientes

- 500 grs de harina 0000
- 150 ml de leche
- 30 grs levadura fresca
- 2 huevos
- 100 gr de manteca
- 100 gr de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Ralladura de un limón
- Crema pastelera, cantidad necesaria
- Membrillo, cantidad necesaria
- Dulce de leche pastelero, cantidad necesaria
- Azúcar impalpable para decorar

## Preparación:

Mezclar la leche tibia y la levadura. Incorporar 2 cucharadas soperas de harina, mezclar bien y dejar leudar. Preparar la masa con la harina restante, los huevos, la manteca blanda, el azúcar, la esencia de vainilla, la ralladura de limón. Unir la masa junto con la esponja de levadura. Dejar reposar hasta que duplique su tamaño, cubierta con un repasador limpio, en un lugar tibio y lejos de la corriente de aire. Una vez leudada la masa, tomar porciones de unos 30 gramos aproximadamente y bollarlas. Acomodar los panecillos sobre una fuente para horno previamente enmantecada. Cubrir y dejar levar hasta que recuperen su forma redondeada. Cocinar en horno precalentado a 180° C (moderado) durante 15 minutos. Retirar del horno, y dejar enfriar. Con un cuchillo cortarles una capa como para poder rellenarlos y dar la forma clásica de pan de leche relleno. Rellenar los panes de leche con crema pastelera, dulce de leche o dulce de membrillo según se prefiera y espolvorear con azúcar impalpable.



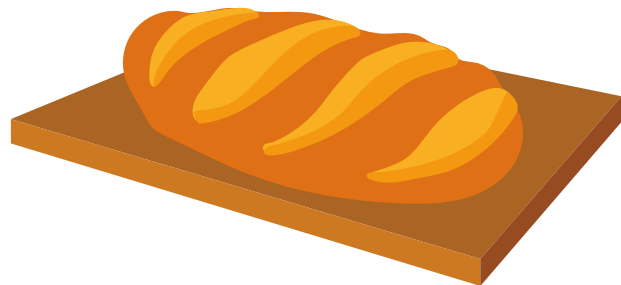
# Pan casero

## Ingredientes

- 1 kg de harina común
- 1/2 taza de azúcar
- 1 huevo
- 50 gr de levadura
- Leche para diluir la levadura
- 1 pocillo de aceite (40cc)

## Preparación:

Diluir la levadura con agua o leche en una taza o recipiente, con una cucharadita de azúcar. Dejar tapado con un repasador hasta que se formen burbujas. En un recipiente, mezclar el huevo batido, el aceite, el azúcar, la harina y la levadura diluida; mezclar bien todos los ingredientes hasta formar un bollo. Si la masa está muy pegajosa agregar más harina y si está muy seca, agregar más agua o leche. Luego dejar levar hasta que duplique su tamaño. Una vez leudado, espolvorear la mesada o la superficie en la que vamos a trabajar con harina, volcar la preparación sobre la superficie y amasar. Formar bollos chicos o grandes, distribuirlos en una fuente o asadera previamente aceitadas y enharinadas y pintarlos con huevo (opcional). Dejarlos descansar media hora más, en un lugar cálido (cerca del horno mejor). Por último, cocinar al horno a una temperatura mínima durante 20 minutos.



# Pastafrola

## Ingredientes

Para la masa:

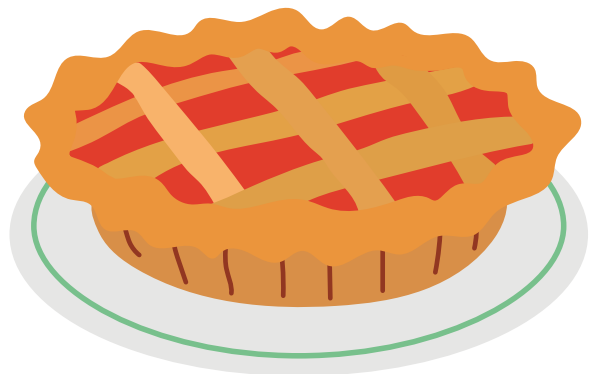
- 250 grs de manteca
- 250 grs de azúcar
- 2 huevos
- Ralladura de 1 limón.
- 400 grs harina leudante
- 100 grs almidón de maíz

Para el relleno:

- 900 grs de dulce de membrillo

## Preparación:

Batir la manteca blanda con el azúcar, agregar los huevos de a uno y seguir batiendo. Saborizar con ralladura de limón o esencia de vainilla, luego tamizar la harina con el almidón. Agregar la mezcla al batido de manteca y unificar. Estirar, envolverla con una bolsita y llevar a la heladera durante dos horas. Forrar un molde para luego llevarla al horno. Luego distribuir el dulce de membrillo previamente pisado sobre la superficie de la masa ya colocada en el molde. Formar tiras con el resto de masa y atravesar sobre la pastafrola generando rombos. Por último, llevar al horno precalentado a temperatura moderada, hasta dorar bien. Aproximadamente 40 minutos. Dejar enfriar, y decorar con coco rallado.





# Discos caseros para empanadas

## Ingredientes

**Masa:** (fritas o al horno) Rinde 4 docenas de empanadas.

- 1 kg harina común
- 100 grs de grasa
- 450 cc de agua tibia y una cucharada de sal fina (salmuera)

**Relleno de empanadas:**

- 1 kg de carne molida
- 1 kg de cebolla
- 1/2 kg morrón
- Cebollita de verdeo y perejil a gusto
- 1/2 kg de papa
- 1 pimiento
- Pimienta a gusto
- 1/2 cucharada de comino
- 1 docena de huevos

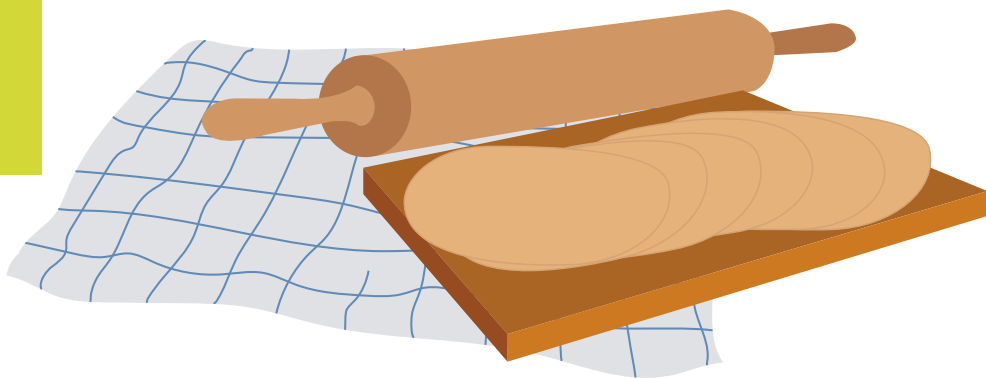
Saladas o agridulces

## Preparación:

Entibiar el agua, colocar la sal y la grasa, una vez disuelta. Formar una corona de harina, introducir todo y mezclar bien todos los ingredientes hasta formar la masa. Amasar durante 10 minutos y dejar descansar 1 hora aproximadamente.

Por último, sobre una superficie limpia estirar y cortar círculos, se puede utilizar una lata de durazno para cortar los círculos. Espolvorear con harina y luego rellenar a gusto.

**Para la masa agridulce:** se necesitan los mismos ingredientes más aceitunas y pasas de uva o dulce de membrillo.



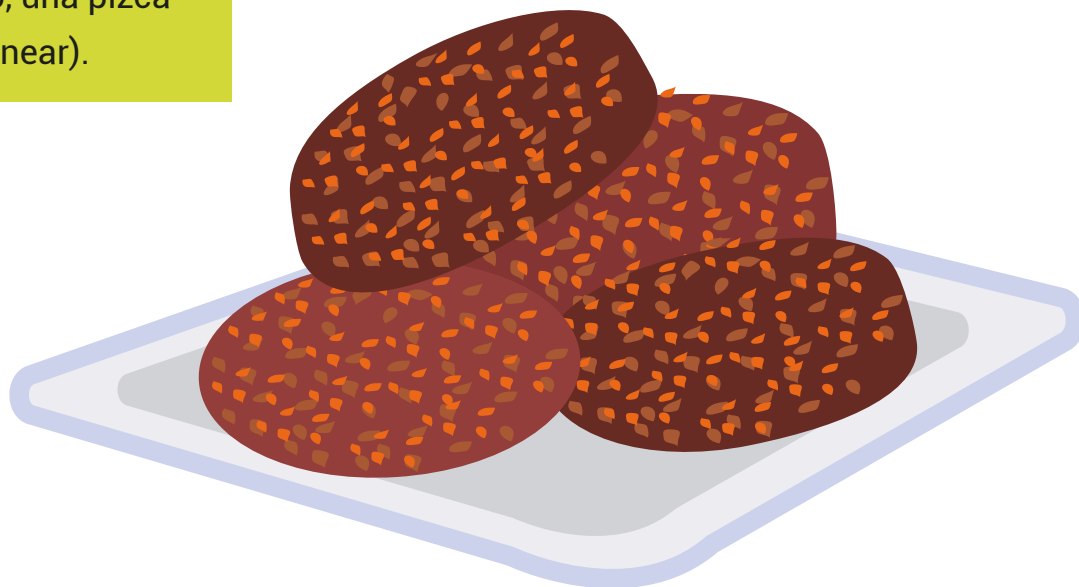
# Masitas de lentejas

## Ingredientes

- 180 grs de lenteja cocida
- 225 grs de manteca
- 200 grs de azúcar
- 1 huevo
- 1 tapita de esencia de vainilla
- 75 grs de cacao (5 cucharadas soperas de chocolate)
- 330 grs de harina leudante o harina 0000 (si usamos harina común utilizar 1 cucharadita chica de bicarbonato, una pizca de sal o polvo de hornear).

## Preparación:

Precalentar el horno a 180°C. Triturar las lentejas hasta convertirlas en un puré. Batir la manteca y el azúcar. Añadir el huevo, seguir batiendo e incorporar la vainilla y el puré de lentejas. Mezclar aparte la harina con el cacao, el bicarbonato y la sal, luego mezclar los ingredientes secos con los húmedos. Formar una masa estirar y enfriar. Cortar las galletitas y hornear hasta que estén doraditas.



# Pizza de mandioca

## Ingredientes

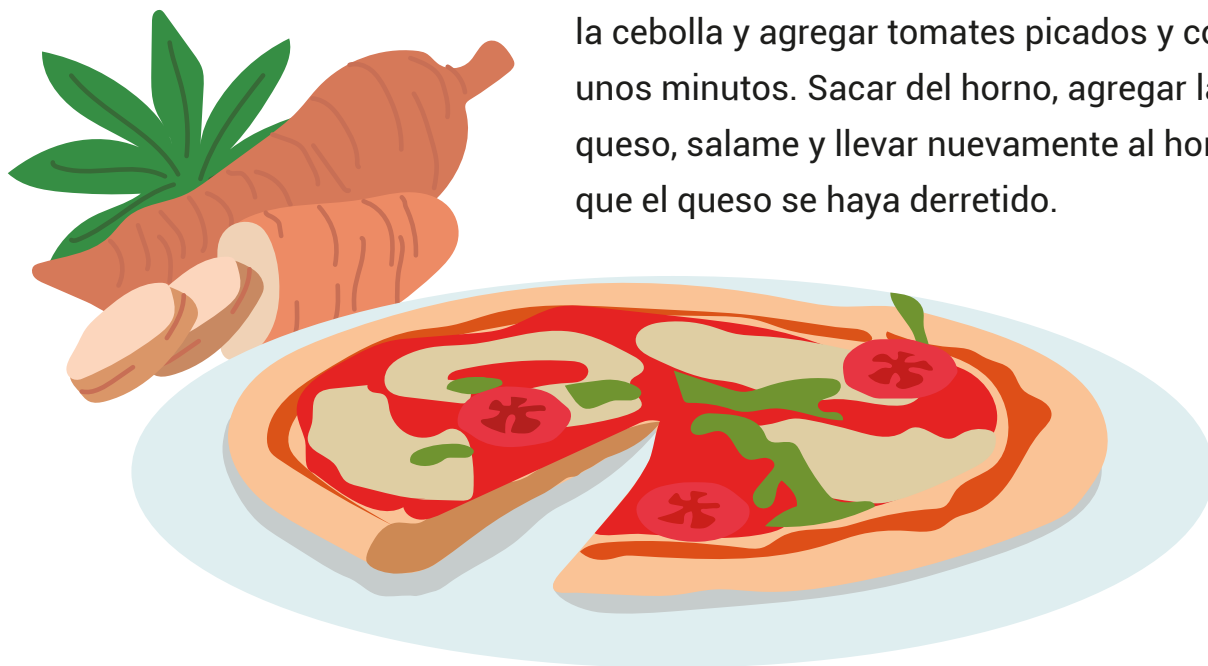
- 500 grs de mandioca
- 2 huevos
- 200 grs de harina leudante

## Preparación:

Hervir la mandioca, pisar, unir con los huevos y la harina, amasar hasta lograr una masa como para ñoquis. Estirar y llevar al horno o la parrilla, cocinando primero de un lado por 5 minutos con la salsa de tomates y la cubierta a gusto.

### Cubierta: Salsa de tomate

1 cucharadita de aceite de oliva, 1 diente de ajo, freír la cebolla y agregar tomates picados y cocinar por unos minutos. Sacar del horno, agregar la salsa, queso, salame y llevar nuevamente al horno, hasta que el queso se haya derretido.



# Churros de mandioca

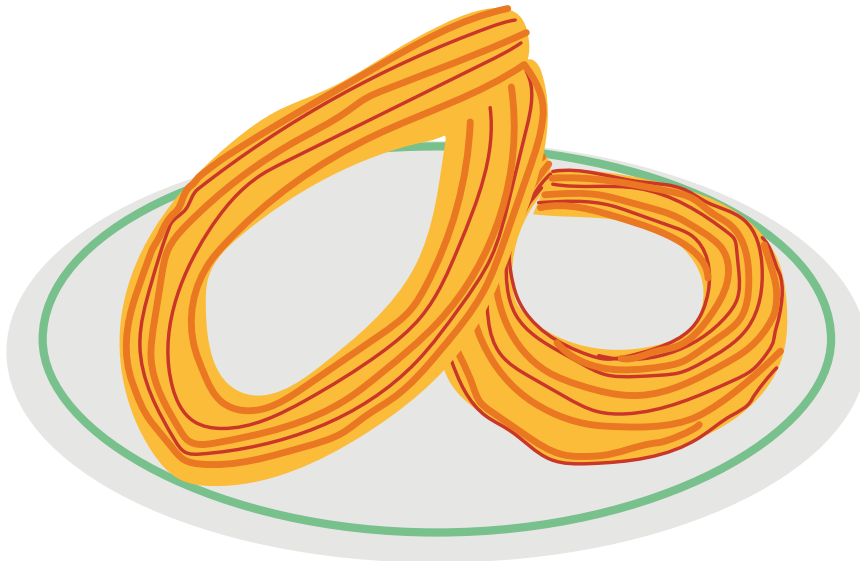
Receta libre de gluten

## Ingredientes

- 500 grs de mandiocas
- 2 huevos
- 1 cucharada de manteca o margarina
- 12 cucharadas de almidón de maíz
- 1 cucharada de azúcar
- Aceite
- Azúcar y canela para rebozar

## Preparación:

Hervir las mandiocas en trozos hasta que estén blandas, retirar hebras o venas del centro. Amasar agregando los huevos, manteca, almidón de maíz, azúcar y una pizca de sal, mezclar bien hasta tener una masa suave. Luego colocar la masa en una manga pastelera y hacer los churros. En una sartén colocar aceite, dejar calentar bien, luego freír los churros hasta que estén dorados, retirarlos y bañarlos con azúcar y canela (opcional).



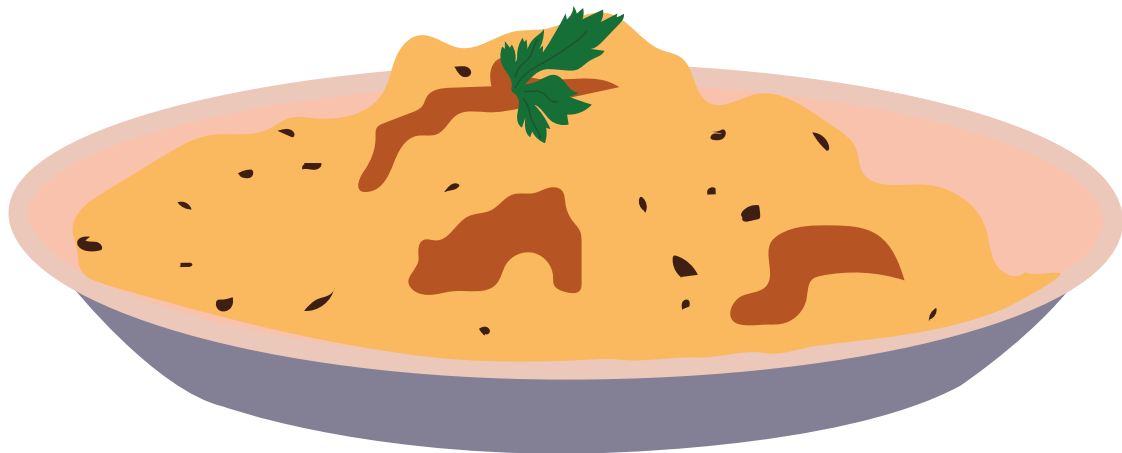
# Mbaipú

## Ingredientes

- 800 grs harina de maíz
- 1 litro de leche
- Cebolla, pimienta, verdeo a gusto
- Aceite
- Queso a gusto
- Pizca de sal
- Pimienta a gusto.
- Chorizo, pollo o carne como desee

## Preparación:

Lavar y cortar las verduras (cebolla, pimienta, verdeos). En una olla incorporar el aceite y los ingredientes mencionados anteriormente, llevar al fuego para ser guisado, luego agregar la carne, la sal, pimienta y seguir revolviendo. Luego introducir la leche y dejamos hervir por unos minutos. Después incorporar la harina en forma de lluvia sin dejar de revolver. Dejar cocinar unos minutos y finalmente agregar el queso.



# Guiso de mandioca

## Ingredientes

- 1 kg de mandioca
- 1/2 kg de aguja o pulpa de carne picada
- 1 morrón
- 1/4 de cebolla
- 1 puré de tomate
- 1/2 taza de arroz
- Sal y condimentos a gusto

## Preparación:

Pelar y cortar en rodajas finas la mandioca. Saltear la carne con 2 o 3 cucharas de aceite hasta dorar. Agregar la mandioca y las especias. Luego agregar la salsa de tomate, dejar cocinar un rato y después colocar agua a gusto. Dejar que se cocine bien la mandioca. Cuando verificamos que está, colocar 1/2 taza de arroz y dejar cocinar unos minutos hasta que el arroz esté listo.



# Pascualina

## Ingredientes

### Relleno:

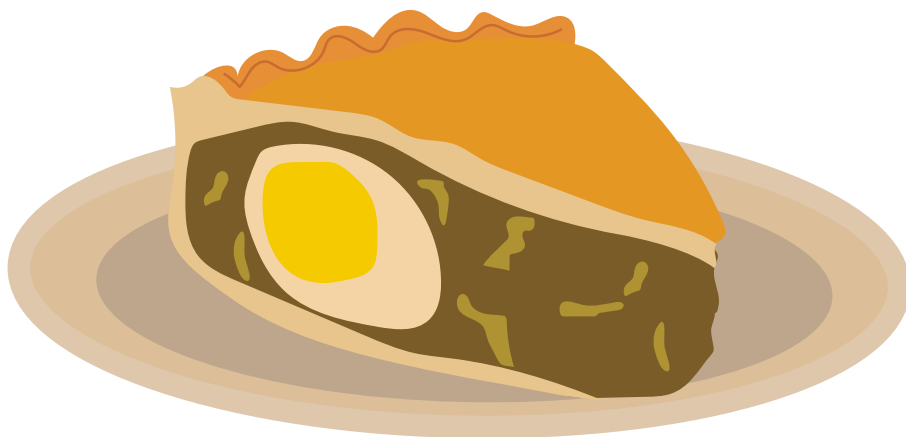
- 1 mazo de acelga
- 2 cebollas
- ½ mazo de cebollita de verdeo
- 1 morrón
- Perejil a gusto
- Orégano a gusto
- 2 unidades de zanahoria
- Sal a gusto

### Masa:

- 2 tazas de harina 0000
- sal a gusto
- 1 taza de agua
- 2 cucharadas de aceite
- 2 huevos (opcional)

## Preparación:

Cocinar la acelga con sal. Luego sacar el líquido y cortar. En una cacerola cocinar la cebolla con el morrón. Una vez que la cebolla esté transparente se agrega la cebollita de verdeo, por unos segundos cocinar y luego agregar la acelga, orégano, perejil y zanahoria rallada. Una vez integrados los ingredientes dejar enfriar. Estirar la masa y colocarla en una fuente. Luego colocar el relleno, tapar y cocinar en el horno a 200° hasta dorarse.



# Polenta amarilla

## Ingredientes

- 1 taza de caldo de verdura casero
- 2 tazas de agua caliente
- 1 taza de polenta
- Sal a gusto
- 1 cucharada de manteca o aceite
- 1 cucharada de queso rallado

### Para la salsa:

- 1 cebolla
- 2 tomates
- 250 gr de carne picada
- Verduras de la huerta a gusto (morrón, zanahoria, perejil, cebollita)

## Preparación:

En una olla poner a hervir las 2 tazas de agua y la taza de caldo. Agregar la polenta y revolver constantemente durante 1 minuto a fuego medio. Añadir queso rallado. En una fuente enmantecada colocar la polenta y luego la salsa hecha previamente. Por encima colocar queso cremoso en pequeños trozos (opcional).

### Para la salsa:

Picar la cebolla, colocar en una sartén a fuego medio con un poco de aceite por unos 5 minutos hasta que se ablanden. Añadir la carne picada y cocinar todo por 10 minutos más hasta que la carne cambie su color. Añadir los tomates cortados en cubos pequeños y condimentar con sal y especias a gusto. Si lo desean, agregar las verduras de la huerta seleccionadas y cocinar todo a fuego bajo por unos 15 minutos más.



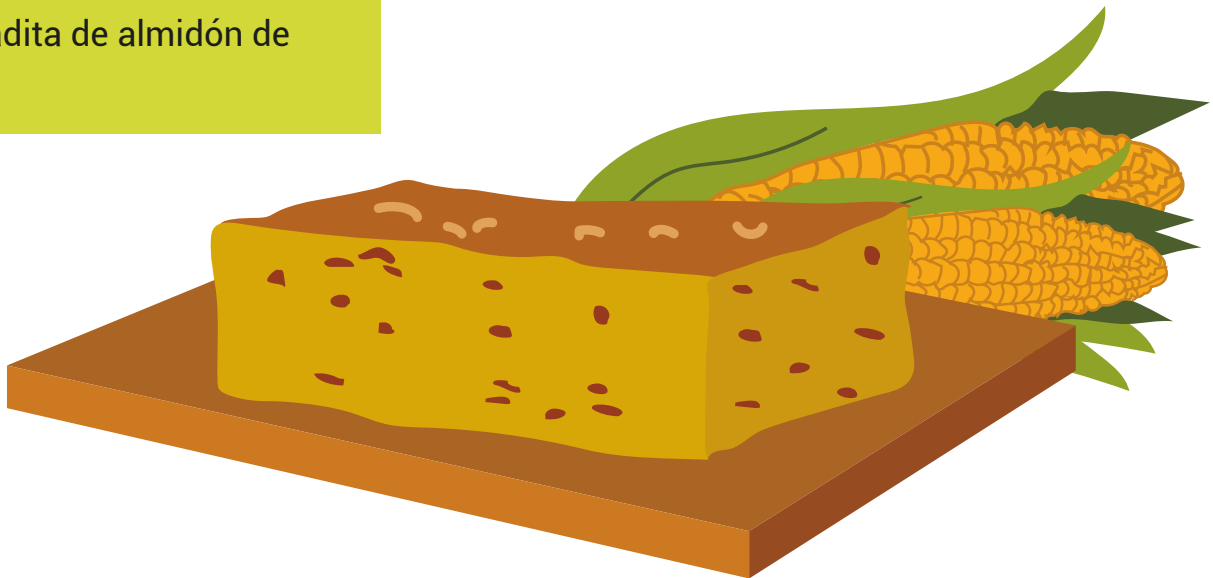
# Mutuka (Torta de choclo)

## Ingredientes

- 1 docena de choclo
- 4 huevos
- 250 gr de queso cremoso o barra
- 8 cucharadas soperas de aceite
- 1 cebolla
- 200 ml de Leche (si la harina está muy seca se puede añadir más)
- Sal a gusto
- 1 cucharadita de almidón de maíz

## Preparación:

Rallar o licuar los granos del choclo, luego mezclar con el aceite, leche, huevo y almidón. Luego poner el queso en pequeños cubitos. No olvidar pasar aceite o manteca a la fuente, cocinarlo 1 hora a fuego lento.



# Budín casero

## Ingredientes

- 250 grs de manteca
- 1/2 kg de harina leudante
- 5 huevos
- 250 grs de azúcar
- Ralladura de limón
- Esencia de vainilla

## Preparación:

Batir la manteca con el azúcar, colocar los huevos de a uno, batir bien, luego agregar la harina integrando con una espátula. Para finalizar agregar los frutos secos que uno desee o frutas como ser arándanos, cerezas, etc. Hornear a 180° en un molde bien enmantecado y enharinado hasta que puedas introducir un palillo y salga seco.



# Vorí – Vorí

## Ingredientes

Para la sopa:

- 6 presas de pollo
- 1 morrón rojo mediano cortado en pequeños cubos
- 2 tomates picados
- 1 cebolla mediana cortada en cubos
- 3 litros de agua hirviendo
- 1 taza de cebolla de verdeo picada
- 2 hojas de laurel
- Orégano a gusto
- Aceite cantidad necesaria
- Sal, pimienta y comino a gusto

Para las bolitas:

- 250 grs de harina de maíz extrafina
- 150 grs de queso
- Caldo de la sopa para humedecer la masa

## Preparación:

Cortar el pollo en presas del tamaño deseado y salpimentar. Luego colocar un poco de aceite en una sartén, calentar y poner a cocinar el pollo para sellarlo, retirar y reservar. En la misma sartén poner la cebolla, los tomates, el pimienta y saltearlos.

En una olla colocar agua hirviendo, agregar el pollo sellado y las verduras salteadas anteriormente; agregar sal a gusto, las hojas de laurel y dejar que hierva a fuego medio hasta que el pollo se ponga blando.

Mientras tanto hacer las bolitas de maíz. Para ello, en un recipiente, agregar harina de maíz y el queso desmenuzado. Humedecer con un poco de caldo caliente, en caso que esta preparación quede muy seca, adicionar agua hervida caliente y mezclar hasta formar una masa consistente.

Luego cuando la masa esté en su punto, formar las bolitas de maíz. Se pueden hacer del tamaño según preferencia y agregarlas de a poco al caldo. (Se sugiere no hacerlas muy grandes así se logra su adecuada cocción).

Dejar hervir por 5 minutos más, rectificar la sal y retirar del fuego. También para facilitar el proceso de cocción se puede optar por cocinar las bolitas previamente en otra olla y tenerlas listas para agregarlas luego a la sopa.

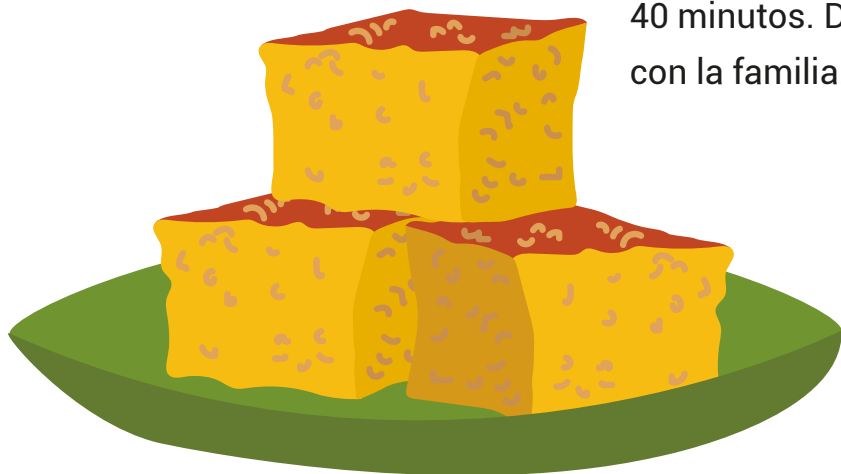
# Receta de chipa guazú

## Ingredientes

- 6 choclos
- 300 grs de queso
- 3 huevos
- 3 cebollas mediana
- Leche a gusto

## Preparación:

Sacar las chalas de los choclos, luego sacar con cuchillo los granos. Después, colocar en una licuadora un huevo, un poco de leche e ir agregando el choclo de a poco para no forzar la licuadora y así hasta licuar todo. Luego picar la cebolla saltear en aceite a gusto, una vez cocinada la cebolla descargar el choclo ya licuado en la cebolla, agregar el queso, descargar en la asadera enmantecada, espolvorear con harina para que no se pegue la mezcla en la asadera y luego al horno a temperatura normal unos 40 minutos. Dejar enfriar y está lista para compartir con la familia.



# Torta de arroz dulce

## Ingredientes

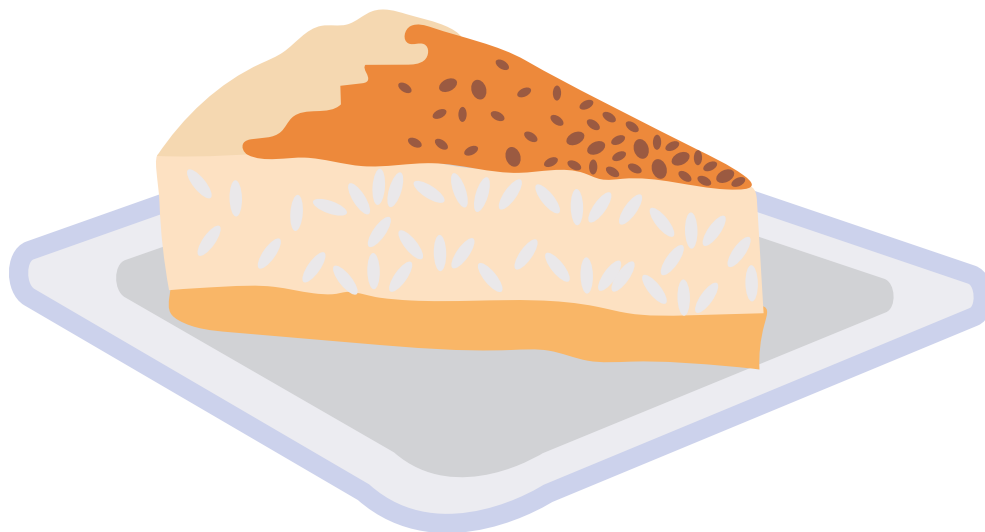
- 3 huevos
- 80 gr de azúcar
- 50 cc de aceite de girasol
- Arroz crudo 2 tazas
- 1 taza de leche
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Ralladura de naranja

## Preparación:

Colocar en un recipiente el arroz crudo junto con la leche y dejar reposar 3 horas.

Luego agregar el arroz en una licuadora, sumar los 3 huevos y el resto de los ingredientes. Licuar y apagar. Revolver con ayuda de una cuchara, volver a licuar hasta conseguir la consistencia de un bizcochuelo. Si hace falta agregar leche.

Hornear 180°, horno precalentado, durante 60 minutos.



**Leches y quesos**

# Flan casero de sémola y caramelo

## Ingredientes

- 500 cc de leche
- 4 cucharadas de sémola
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 3 huevos
- 4 cucharadas de dulce de leche
- 100 grs de azúcar



## Preparación:

Para 8 porciones

Preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 1 hora

Hacer el caramelo en una cacerola chiquita con el azúcar y un chorrito de agua. Una vez listo colocar el caramelo en una flanera grande.

Calentar la leche con el dulce de leche en una olla a fuego moderado. Una vez que hirvió agregar las 4 cucharadas de sémola en forma de lluvia, revolviendo constantemente. Una vez que se encuentra espesa, retirar del fuego y dejar entibiar un poco. Añadir esencia de vainilla y los huevos de a uno a la vez y revolver bien.

Colocar en la flanera que contenga el caramelo y llevar a cocinar a baño maría por 1 hora. Dejar reposar 15 minutos antes de desmoldar.

## Ingredientes

- 1 litro de leche
- 3 cucharadas de harina o fécula
- 2 cucharadas de manteca
- 4 cucharadas de azúcar
- Canela o esencia de vainilla

## Preparación:

Cocinar la leche con el azúcar, agregar la harina disuelta en un poquito de leche fría y la manteca. Luego hervir unos minutos, revolviendo constantemente hasta que tome consistencia (se espese), agregar la esencia de vainilla o la canela. Por último, retirar del fuego y colocar en una fuente.





# Flan casero

## Ingredientes

- 10 huevos
- 1 litro leche
- 200 grs de azúcar
- 1 tapita de esencia de vainilla

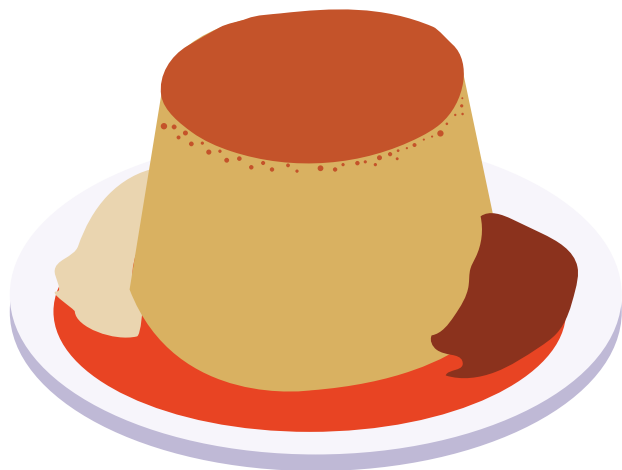
### Para el caramelo:

- 200 grs azúcar

## Preparación:

Para el caramelo: calentar una sartén y agregar un poquito de azúcar, revolver e ir agregando más hasta obtener el punto necesario. Una vez que el caramelo esté listo colocarlo en un molde antes de que se endurezca.

Para el flan: colocar los huevos en otro recipiente, agregar el azúcar y mezclar despacio para no hacer burbujas. Incorporar la leche fría y seguir revolviendo. Añadir la esencia de vainilla. Colocar con cuidado sobre el molde acaramelado. Tapar el molde con papel aluminio para que no se forme una costra en la superficie. Llevar a horno medio/bajo por una hora a baño maría (en fuente con agua hasta la mitad).



# Salsa blanca

---

## Ingredientes

- ½ litro de leche
- 2 cucharadas soperas de harina común o fécula
- 30 grs de manteca o aceite (dos cucharadas soperas)
- Nuez moscada y sal a gusto

## Preparación:

Mezclar las 2 cucharadas de harina o fécula con un poco de agua fría para disolver, luego agregar el resto de leche junto con la manteca o el aceite y llevarla a fuego lento. Revolver bien constantemente para que no se formen grumos hasta que se espese. Luego agregar los condimentos y retirar del fuego.



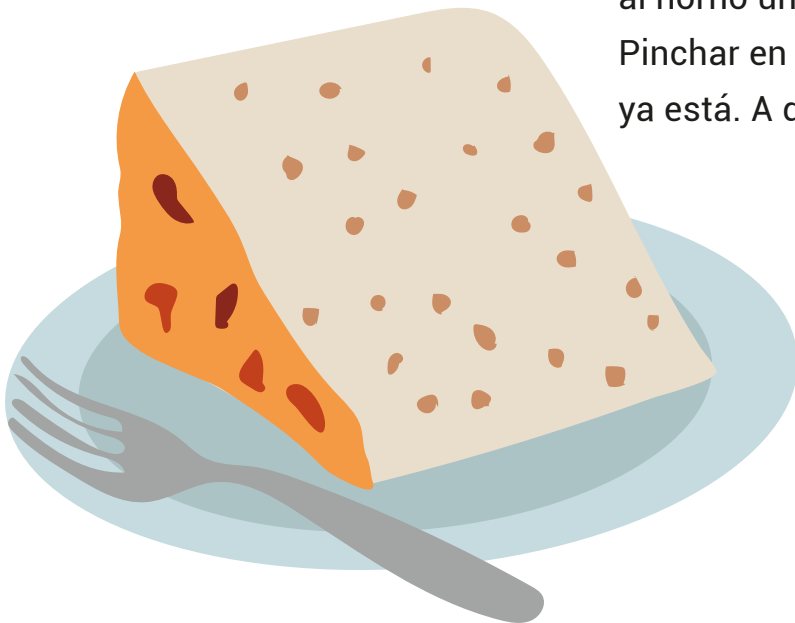
# Torta de yogur

## Ingredientes

- 1 pote de yogur firme de 190 grs (Utilizar el mismo pote de yogur como medidor para el azúcar y la harina leudante).
- Azúcar (2 vasitos de yogur)
- Harina leudante (3 vasitos de yogur)
- 4 huevos

## Preparación:

Colocar en un recipiente el pote de yogur, luego utilizar el mismo pote para agregar las dos medidas de azúcar y batir, seguidamente volver a utilizar el mismo pote de yogur como medidor para agregar las 3 medidas de harina leudante, mezclar bien todos los ingredientes para que se integren. Por último, enmantecar y enharinar un molde y llevarlo al horno unos 25 o 30 minutos aproximadamente. Pinchar en el centro con un cuchillo, si sale limpio, ya está. A disfrutar.



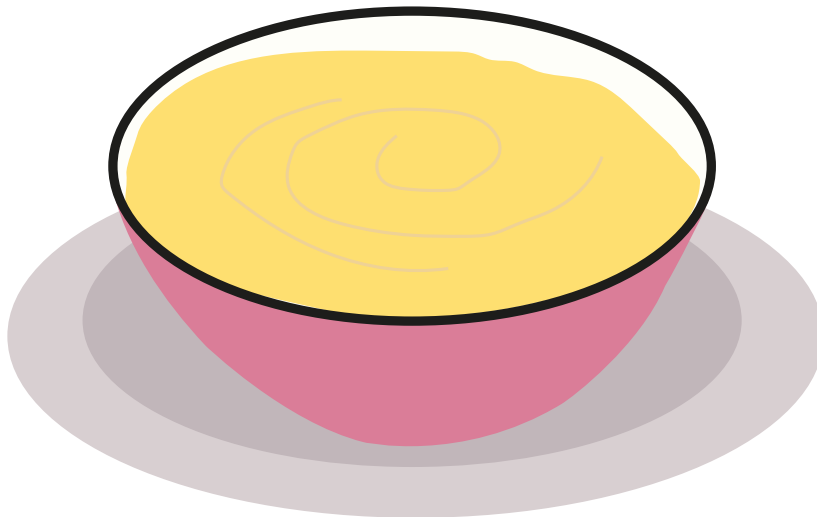
# Crema pastelera

## Ingredientes

- 500 cc leche
- 150 grs azúcar
- 15 grs almidón de maíz
- 40 grs harina 0000
- 6 yemas
- Esencia de vainilla

## Preparación:

Cocinar a fuego bajo la leche con el azúcar revolviendo siempre. Mezclar la harina y el almidón con las yemas. Volcar la leche sobre la mezcla de harina. Integrar y llevar a hervor nuevamente, siempre revolviendo. Dejar enfriar a temperatura ambiente en la olla, agregar la esencia de vainilla y llevar a la heladera en un recipiente con papel film o una bolsita plástica por arriba y por abajo para que no se haga costra.



# **Carnes y huevos**

# Guiso de arroz con pollo

## Ingredientes

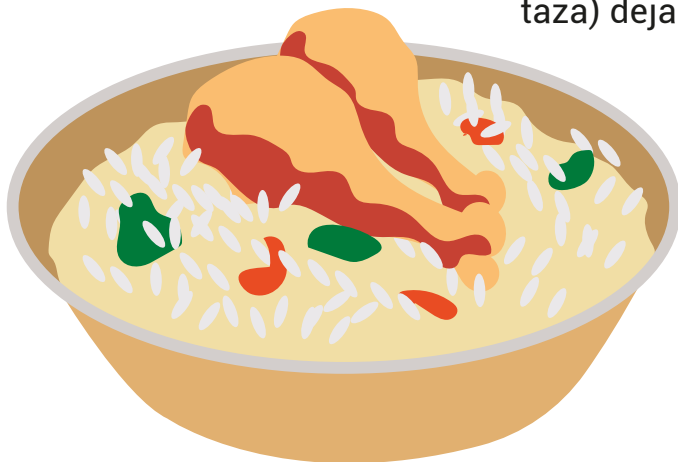
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 morrón
- 1 pollo trozado
- 1 papa
- ½ taza de arroz
- Sal, provenzal, orégano y pimienta a gusto.
- 1 puré de tomate o la fruta de tomate en trozos
- 2 cucharadas de aceite

## Preparación:

Colocar en una olla un poco de aceite dejar calentar unos minutos y agregar la cebolla cortada en cubitos, el morrón y las zanahorias.

Luego de unos 25 minutos agregar los trozos de pollo junto con los condimentos (provenzal, orégano y pimienta a gusto). Después agregar el puré de tomate y medio litro de agua caliente dejar cocinar unos 30 minutos.

Por último, añadir los trozos pequeños de papa. Cuando la papa este apunto agregar el arroz (media taza) dejar cocinar unos 15 minutos más.



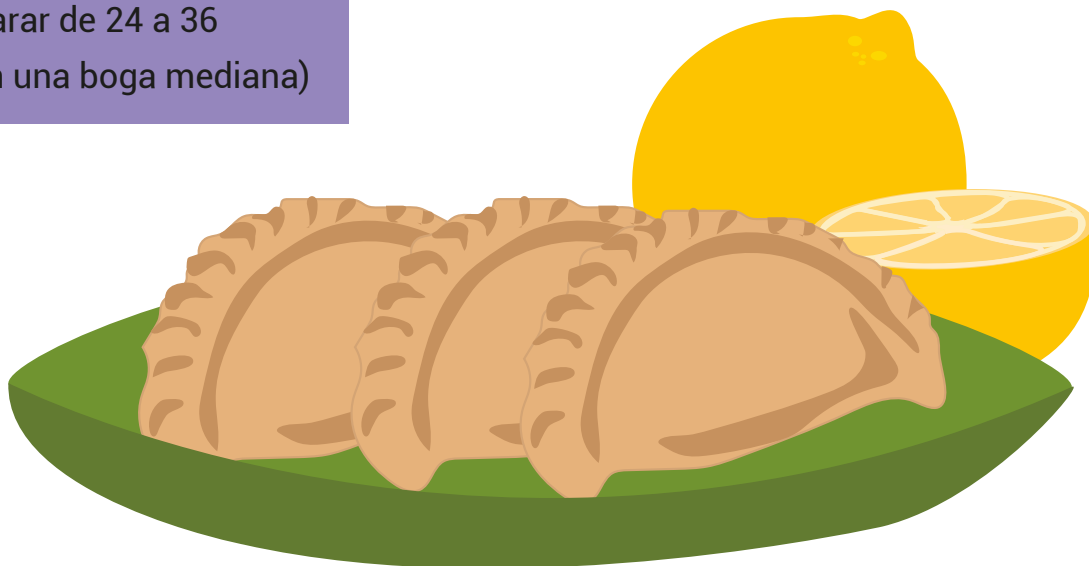
# Empanadas de pescado

## Ingredientes

- 1 boga limpia y descamada
- Agua
- Sal a gusto
- 2 cebollas cortadas chiquitas
- 1 morrón rojo
- 2 dientes ajo
- 1 mazo de perejil
- 1 mazo de cebollitas de verdeo
- 2 huevos duros
- Tapas de empanadas (se pueden preparar de 24 a 36 unidades con una boga mediana)

## Preparación:

Hervir la boga, sacar del agua, dejar enfriar y despinar (sacar espinas). Saltear las cebollas y el morrón, condimentar a gusto. Incorporar el pescado, el perejil, la cebolla y el huevo picado chiquito. Rellenar, poner al horno, a la parrilla o freír.



# Marineras de hígado

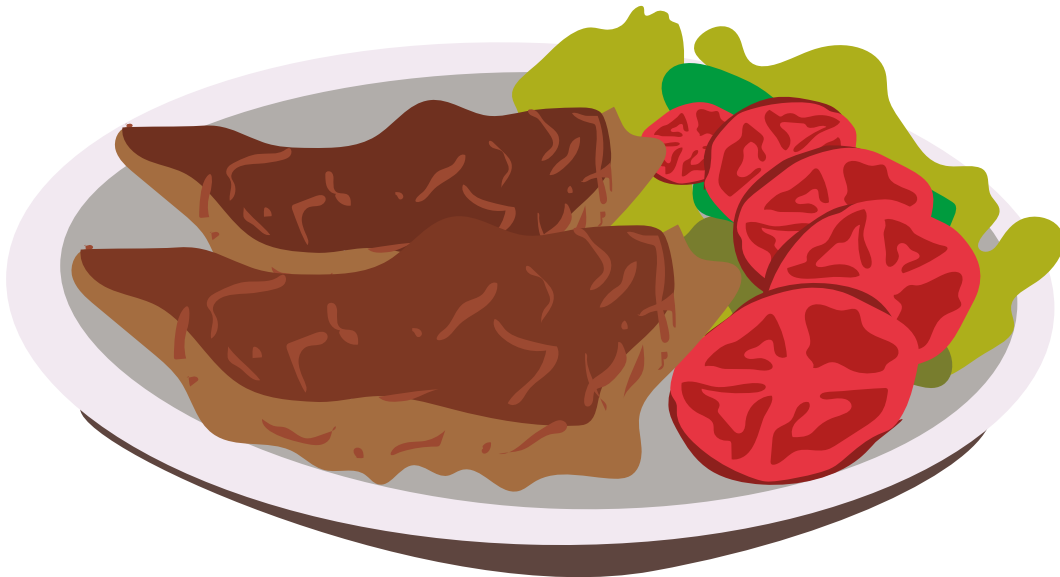
## Ingredientes

- 1 kg de bifes de hígado
- ½ taza de harina común
- 2 huevos
- Sal y condimentos a gusto
- 1 taza de agua segura
- Aceite, cantidad necesaria para freír

## Preparación:

Colocar la harina en un recipiente, agregar los huevos, la sal, los condimentos y el agua; batir hasta que se forme una masa chirle. Luego colocamos los bifes adentro para rebozarlos. Preparar la olla o sartén con aceite para freír, cuando el aceite esté bien caliente comenzar la cocción.

¡Recordar escurrir bien las marineras!





# Estofado de pollo

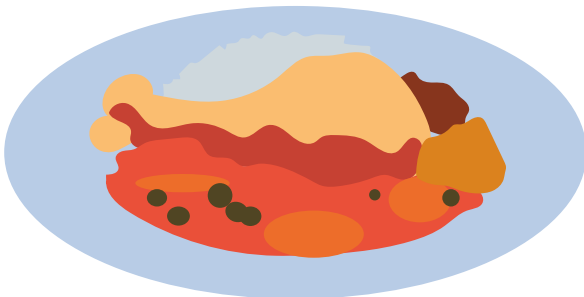
## Ingredientes

- 1 cucharada de aceite
- 2 cebollas medianas
- 6 tomates para salsa o una lata de tomates
- 1 diente de ajo (opcional)
- Orégano a gusto
- Una pizca de comino
- Sal y pimienta a gusto
- 2 zanahorias
- 3 patas muslos sin piel
- 4 papas
- Agua cantidad necesaria
- Perejil a gusto
- Condimentos a gusto

## Preparación:

En un sartén freír con el aceite la cebolla cortada finamente, dejar unos 3 minutos, agregar el ajo picado, sugerimos condimentos (orégano, ají molido, laurel, otros) sal y pimienta a gusto. Ir agregando agua de a poco. Añadir las zanahorias cortadas en rodajas; revolver bien. Luego agregar el pollo, antes separar los muslos de las patas y dejar cocinar unos 3 a 4 minutos. Añadir el tomate previamente cortado en cubos y dejar cocinar, por último, agregar las papas cortadas en cuadros grandes y un poco más de agua, puede ser media taza. Mezclar todo bien y dejar cocinar a fuego medio-bajo por unos 20 minutos o hasta que las papas estén blandas.

Si es posible, dejar reposar unos 10 minutos antes de servir



# Estofado de carne

## Ingredientes

- 4 rodajas de ossobuco, o un corte de carne de 1 kilo de peso, más o menos.
- 1 cebolla grande o 2 medianas
- 1/2 morrón rojo o verde
- 4 dientes de ajo
- 1 lata de tomates perita enteros
- Agua caliente
- Sal, pimienta, orégano, laurel, ají molido a gusto
- Una cucharada sopera de aceite



## Preparación:

Picar la cebolla y el morrón en cuadraditos chicos. Picar el ajo. Salar la carne y condimentar con pimienta. Quitar exceso de grasa.

En una olla, calentar tres cucharadas de aceite y sellar la carne por todos lados, dando vuelta con dos tenedores. Retirar y dejar en un plato. A la misma olla agregar una cucharada más de aceite y saltear la cebolla, el morrón y el ajo. Salar a gusto y agregar ají molido, orégano, pimienta y dos hojas de laurel. Cuando la cebolla esté un poco dorada agregar la carne y volcar el vaso de agua. Revolver. Agregar los tomates, enteros o picados. Agregar suficiente agua caliente para cubrir la carne hasta la mitad. Probar y rectificar la sal y la pimienta. Tapar bien, bajar el fuego a mínimo y dejar cocinar por lo menos una hora y media, revolviendo de vez en cuando. Si se seca mucho, agregar chorritos de agua. Cuando la carne esté bien tierna (debe deshacerse), cortar el estofado en rodajas, si se usó un corte de carne entero y servir.



Programa Nacional  
**primeros años**

**Secretaría Nacional de Niñez,  
Adolescencia y Familia**



**Ministerio de  
Desarrollo Social  
Argentina**