

¿QUÉ VOY A *cocinar* HOY?

PLATOS PARA EL ALMUERZO

COCINA CON INSPIRACIÓN

9 RECETAS PARA EL ALMUERZO

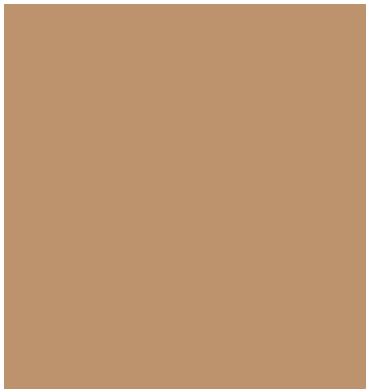




PLATOS PARA EL ALMUERZO



- Pastel de Arroz Relleno de Tuna
- Chile con Carne
- Chop suey de pollo
- Bacalo guisado
- Pollo en salsa de brocoli
- Pierna de Cerdo en Salsa de Ciruela
- Ñoquis a las Hierbas con Salsa Picante
- Raviolis en Salsa de Almendras
- Risotto de vegetales





PASTELÓN DE ARROZ RELLENO DE TUNA



25 MINUTOS



10 PORCIONES



INTERMEDIO

- 2 Tazas Arroz Largo cocidos con 3 tazas de agua y una tableta de Caldo De Gallina Mi Sabor MAGGI®
- 2 Unidades Huevo batidos
- 1/4 Taza Queso Parmesano rallado
- 1 Cucharada grande Mantequilla
- 1 Unidad Ajo picadito
- 1/4 Taza Cebolla Blanca picadita
- 1 Unidad Leche Evaporada Carnation UHT 300ml
- 1/4 Cucharadita Nuez Moscada rallada
- 1 Cucharada grande Harina Blanca
- 2 Unidades Latas de Tuna escurridas
- 1/4 Taza Puerro picadito
- 1/2 Taza Pimiento Morron, Rojo y Amarillo, picaditos
- 2 Cucharaditas Sazón Completo Maggi®
- 1/4 Taza Queso Parmesano rallado

Para la salsa:

Lleva al fuego la mantequilla, el ajo, la cebolla, el envase UHT de Leche Evaporada CARNATION®, la nuez moscada y la harina, cocina sin dejar de mover hasta espesar. Retira del fuego, reserva.

Para el relleno:

Mezcla la lata de tuna, el puerro, los pimientos, el Sazón Completo MAGGI® y 1/4 Taza de queso parmesano y reserva.

- 1** En un bowl, coloca el arroz y los huevos, vierte la mitad de la salsa reservada, mezcla bien y reserva.
- 2** Aparte, combina los ingredientes del relleno con la salsa restante, mezcla bien y reserva.
- 3** En un molde previamente engrasado con aceite vegetal, coloca la mitad del arroz, el relleno reservado y cubre con el resto del arroz. Espolvorea el queso por encima. Lleva al horno precalentado a 350°F por 30 minutos. Pasado el tiempo, retira del horno, deja refrescar y sirve.



30 MINUTOS



10 PORCIONES



INTERMEDIO

CHILE CON CARNE

- 1 Cucharada grande Aceite De Girasol
- 2 Libras Carne de Res molida
- 1 Taza Cebolla Blanca picadita
- 1 Unidad Ajo majado
- 3 Tazas Tomate triturados
- 2 Cucharaditas Chile Picante, Rojo en polvo
- 2 bolsas Caldo en Polvo Gallinita con Tomate MAGGI® disueltas en 1 taza de agua caliente
- 1 Taza Papas peladas y cortadas en dados pequeños
- 1/2 Cucharadita Comino molido
- 2 Tazas Habichuelas Rojas blanditas y escurridas

1

En el aceite caliente dore la carne, agrega la cebolla y el ajo, cocina por diez minutos, moviendo de vez en cuando para que no se formen grumos.

2

Añade los demás ingredientes, deja cocinar por ocho minutos más, retira del fuego y sirve con tortilla blanda o dura.



30 MINUTOS



8 PORCIONES



INTERMEDIO

CHOP SUEY DE POLLO

Ingredientes:

- 2 Cucharadas de aceite
- 2 Dientes de ajo, picaditos
- 2 Cucharadas de jengibre, picaditos
- 1 Libra de pechuga de pollo, cortada en tiras, sazonada con 1 Cucharada de Sazón Completo MAGGI®
- ½ Ají picante (opcional)
- 1 Taza de zanahoria, pelada y cortadas en tiras
- 1 Taza de vainitas, limpia y cortadas en mitades
- ½ Taza de apio, picadito
- 1 Taza de flores de brócoli
- 1 Taza de repollo, picadito
- ½ Tazas de pimientos de cada uno de estos rojo, verde y Amarillo, picados

Para la salsa:

- 2 Cucharadas de salsa china
- 1 Cucharada de ron
- 2 Cucharaditas de azúcar
- 1 Tableta de Caldo de Gallina MAGGI® Mi Sabor
- 1 Cucharada de aceite de ajonjolí
- ½ Cucharada de vinagre
- ½ Cucharada de fécula maíz
- ¼ Taza de agua
- ½ Taza de puerro, picadito

- 1** En una sartén lleva al fuego la salsa china, el ron, al azúcar, el Caldo de Gallina MAGGI® Mi Sabor, el aceite de ajonjolí, el vinagre, la fécula de maíz, el agua, cocina hasta espesar, retira del fuego, reserva.
- 2** En una sartén caliente el aceite, saltea dos minutos el ajo y el jengibre, agrega el pollo, continúa sofriendo por 5 minutos más.
- 3** Añade los vegetales, cocina por 5 minutos más, vierte la salsa reservada y el puerro, mezcla bien. Retira del fuego y sirve de inmediato.



30 MINUTOS



6 PORCIONES



FÁCIL

BACALAO GUISADO

- 2 Cucharadas grandes Aceite De Canola
- 2 Unidades Ajo Majados
- 1/2 Taza Cebolla Blanca picadita
- 1/2 Taza Ají cubanela picadito
- 1 Libra Bacalao
- 1 Libra Papas pelada y picada
- 1 Manojito Cilantrico Picadito
- 1 1/2 Taza Agua caliente
- 2 bolsas Caldo en Polvo Gallinita con Tomate MAGGI®

1

En el aceite caliente saltea por tres minutos el ajo, la cebolla y el ají. Añade el bacalao, la papa, el cilantrito, agua y el Caldo en Polvo Gallinita con Tomate MAGGI®.

2

Mezcla, continúa cocinando por 5 minutos más, pasado el tiempo, retira del fuego y sirve.



30 MINUTOS



4 PORCIONES



FÁCIL

POLLO EN SALSA DE BRÓCOLI

- 1 Libra Pollo deshuesada y cortadas en lonjas finas
- 1 Cucharada grande Sazón Completo Maggi®
- 1 Cucharada grande Mantequilla
- 1 Porción Vino Blanco
- 1/4 Taza Cebolla Blanca picadita
- 1 Taza Brócoli picadas
- 1 Tableta Caldo De Gallina Mi Sabor Maggi®
- 1 Unidad Leche Evaporada Carnation UHT 300ml

1

Sazona la pechuga con el Sazón Completo MAGGI®, saltéelas en la mantequilla hasta dorar, vierte el vino, deja cocinar por tres minutos, retira las pechugas de la sartén, resérvala tapada en un lugar caliente.

2

En la misma sartén, sofríe por tres minutos la cebolla y las flores de brócoli, agrega la tableta de Caldo de Gallina MAGGI® Mi Sabor y la Leche Evaporada CARNATION® UHT. Deja cocinar por 3 minutos, retira del fuego, licúa, lleva de nuevo al fuego, agrega las pechugas reservadas, deja cocinar por cinco minutos más, retira del fuego y sirve.



80 MINUTOS



6 PORCIONES



FÁCIL

PIERNA DE CERDO EN SALSA DE CIRUELA

- 2 Libras Tallo De Cerdo troceada
- 1 Cucharada grande Sazón Completo Maggi®
- 1 Cucharada grande Aceite De Canola
- 1/2 Taza Ciruelas picaditas
- 1 Taza Cebolla Blanca cortada en dados
- 1 Taza Pimiento Morron, Rojo cortado en dados
- 1 Taza Tomate cortado en dados
- 2 Sobres Sopita En Polvo Gallinita Maggi®
- 1 Taza Vino Tinto
- 1 Cucharada grande Azúcar

1

Sazona el cerdo con el Sazón Completo MAGGI®, en el aceite bien caliente, dora la carne por 10 minutos.

2

Agrega la mitad de las ciruelas y el resto de los ingredientes, cocina por 30 minutos.

3

Licúa el resto de las ciruelas con el líquido de cocción de la carne, vierte en la olla y cocina por 25 minutos más o hasta que la carne esté blanda, retira y sirve caliente.



ÑOQUIS A LAS HIERBAS CON SALSA PICANTE



60 MINUTOS



8 PORCIONES



INTERMEDIO

- 1 Libra Papas
- 1/2 Barra Mantequilla
- 1 Cucharada grande Sazón Completo Maggi®
- 1 1/2 Taza Harina Blanca
- 2 Unidades Yema De Huevo
- 1 Cucharada grande Tomillo En Polvo , puerro, perejil y albahaca, picaditas
- 1 Libra Carne de Res y cerdo (molida)
- 1 Cucharada grande Sazonador Naturisimo Maggi®
- 4 Tazas Tomate triturado
- 1/4 Taza Pasta De Tomates
- 1 Cucharadita Paprika
- 1/4 Taza Aceite De Oliva
- 2 Tabletas Caldo Gallina Mi Sabor Maggi®,
- 1/4 Taza Vino Blanco
- 1 Cucharadita Chile Picante, Seco

1

Para la salsa, lleva al fuego la carne de res molida, la carne de cerdo, Sazonador Naturisimo MAGGI®, tomates triturados, chili picante, pasta de tomates, páprika, aceite de oliva, Caldo De Gallina mi Sabor MAGGI® y vino blanco. Cocina hasta que las carnes estén cocidas y tome la consistencia deseada, retira del fuego. Reserva.

2

En un bowl, combina las papas, mantequilla, Sazón Completo MAGGI®, harina, huevos, puerro, tomillo, perejil y albahaca, mezcla hasta formar una masa homogénea y suave. Bolilla en una superficie enharinada, forma los ñoquis. Reserva.

3

Lleva al fuego una olla con abundante agua y 1/2 cucharada de sal, cuando rompa el hervor, añade los ñoquis, deja cocinar por 4 minutos o hasta que suban a la superficie. Retira del agua, sirve de inmediato con la salsa reservada.



25 MINUTOS



4 PORCIONES



FÁCIL

RAVIOLIS EN SALSA DE ALMENDRAS

- 1 Libra Pasta tipo ravioles, cocidos al denté
- 3 Cucharadas grandes Mantequilla
- 1/2 Taza Cebolla Blanca picadita
- 1 1/3 Taza Almendras tostadas y trituradas
- 2 Tabletas Caldo De Gallina Mi Sabor Maggi®
Disueltos en 1/2 taza de agua caliente.
- 1 Unidad Leche Evaporada Carnation UHT 300ml
- 4 Cucharadas grandes Queso Parmesano

1

Saltea la cebolla en la mantequilla por 3 minutos, agrega las almendras y las tabletas de Caldo de Gallina Mi Sabor MAGGI® diluidas en la 1/2 taza de agua caliente., vierte la Leche Evaporada CARNATION® , mezcla y deja cocinar, a fue lento, hasta obtener la consistencia deseada.

2

Agrega los ravioles, mezcla y sirve con el queso parmesano por encima.



40 MINUTOS



4 PORCIONES



FÁCIL

RISOTTO DE VEGETALES

- 1 Taza Arroz Largo
- 2 Cucharadas grandes Aceite De Oliva
- 2 Unidades Ajo Majado
- 1/2 Taza Cebolla Blanca Picadita
- 1/2 Taza Hongos Rebanados
- 1 Hoja Hoja De Laurel
- 1/2 Taza Apio Picadito
- 1 Taza Zanahorias Picadita
- 1 Tableta Caldo De Gallina Mi Sabor Maggi® disuelta en 3 tazas de agua caliente
- 1 Lata Leche Evaporada Carnation® Light 310G
- 2 Cucharadas grandes Queso Parmesano rallado
- 2 Cucharadas grandes Vino Blanco

1

En el aceite sofríe el ajo y la cebolla por tres minutos, añade el arroz, los hongos, la hoja de laurel, el apio y la zanahoria, continua sofriendo por 10 minutos o hasta que el arroz este blando añadiendo el Caldo De Gallina Mi Sabor Maggi® poco a poco moviendo de vez en cuando.

2

Pasado el tiempo vierte la Leche Evaporada CARNATION® Light, el queso y el vino, deja cocinar por cinco minutos más, retira del fuego y sirve.