



5+ RECETAS DE TEMPORADA





Disfruta de estas 8 deliciosas y cremosas recetas sin carne, ideales para esta época de Cuaresma.

CANELONES RELLENOS DE PESCADO



PAPAS Y CEBOLLAS HORNEADAS AL QUESO



PESCADO CON ADEREZO CREMOSO DE COCO



BERENJENAS A LA BECHAMEL



BOLAS DE ARROZ RELLENAS DE LAMBÍ

PASTEL DE MAÍZ CON TOPE DE MARISCOS

EMPANADITAS DE ESPINACAS

CANOAS DE VEGETALES RELLENAS DE PESCADO



CANELONES RELLENOS DE PESCADO



INGREDIENTES

1 Libra pescado blanco
1 Cucharada grande Sazón Completo Maggi®
1 Cucharada grande aceite de oliva
1 Unidad ajo
2 Cucharadas grandes cebolla blanca
1 Cucharada grande cilantro
2 Cucharadas grandes pasta de tomates
0.5 Libra canelones
1/4 Taza queso Parmesano
1 Leche Evaporada Carnation® UHT 290ml

1 Cucharada grande harina blanca
1/8 Cucharadita nuez moscada
1/4 Cucharadita Sazón Completo Maggi®
1 Cucharada grande mantequilla
2 Tazas tomate enlatado
1 Unidad ajo
1/2 Cucharadita orégano
2 Hojas albahaca fresca
1 Cucharada grande azúcar
1 Cucharadita Sazón Completo Maggi®

PREPARACIÓN

Lleva el fuego todos los ingredientes, cocina sin dejar de mover hasta espesar, retira del fuego, reserva.

Sazona el pescado con el Sazón Completo Maggi®. Aparte lleva al fuego el aceite, saltea por tres minutos el pescado, añade el ajo, la cebolla, el cilantro y la pasta de tomate, deja cocinar por cinco minutos más, retira del fuego, deja refrescar.

Rellena los canelones con el pescado reservado, reserva. En un molde vierte un poco de la salsa blanca, coloca los canelones reservados. Vierte la salsa roja y el resto de la salsa blanca, espolvorea el queso por encima. Lleva al horno por precalentado a 350°F por 15 minutos o hasta gratinar. Pasado el tiempo, retira del horno, deja refrescar y sirve.

PAPAS Y CEBOLLAS HORNEADAS AL QUESO

INGREDIENTES

1 Leche Evaporada Carnation® Queso UHT 290ml

2 Unidades ajo majado

1/2 Cucharada grande fécula de maíz

1/4 Cucharadita pimienta negra molida

1 Tableta Caldo de Gallina Mi Sabor Maggi®

1 Taza cebolla blanca cortada en rodajas

2 Libras papa roja cortada en rodajas

1/4 Taza Parmesano rallado

PREPARACIÓN

En una olla combina la Leche Evaporada Carnation® UHT Sabor a Queso, el ajo, la fécula de maíz, la pimienta y el Caldo de Gallina Maggi® Mi Sabor, cocina hasta espesar sin dejar de mover, retira del fuego y reserva.

En un molde para hornear previamente engrasado, coloca una capa de papas y cebollas, vierte parte de la crema, continua con la acción hasta terminar con todos los ingredientes, espolvorea el queso por encima. Lleva al horno precalentado a 350°F por 30 minutos o hasta gratinar. Retira del horno, deja refrescar y sirve.

Lleva al horno precalentado a 350°F por 30 minutos o hasta que las papas estén tiernas y doradas. Retira del horno, deja refrescar y sirve.



PESCADO CON ADEREZO CREMOSO DE COCO

INGREDIENTES

- 1.5 Libras pescado blanco cortado
- 1 Cucharada grande Sazón Completo Maggi®
- 1 Cucharada grande aceite de oliva
- 1/2 Cucharada grande Jengibre
- 1/4 Taza apio picadito
- 1/2 Taza cebolla blanca picadita
- 4 Onzas queso crema
- 1 Leche Evaporada Carnation® UHT 135ml**
- 1 Taza leche de coco
- 1 Tableta Caldo de Pollo Maggi® Benebien
- 1/4 Taza puerro picadito

PREPARACIÓN

En el aceite caliente sofríe el jengibre, el apio, la cebolla, agrega el queso, la Leche Evaporada Carnation®, la leche de coco y el Caldo de Gallina MAGGI® Mi Sabor.

Añade el pescado, deja cocinar por diez minutos o hasta que le pescado este cocido, agrega el puerro, retira del fuego y sirve.

Lleva al horno precalentado a 350°F por 30 minutos o hasta que las papas estén tiernas y doradas. Retira del horno, deja refrescar y sirve.



BERENJENAS A LA BECHAMEL



INGREDIENTES

6 Unidades berenjenas peladas

1 Taza harina blanca

2 Unidades huevo entero

2 Tazas queso Edam rallado

9 Gramos Sazón Completo

2 Leche Evaporada Carnation Queso UHT 290ml

1 Cucharada grande harina blanca

1 Sobre sopita en polvo Gallinita Maggi®

1/8 Cucharadita nuez moscada rallada

PREPARACIÓN

Para la salsa, mezcla todos los ingredientes, lleva al fuego, cocina moviendo constantemente hasta que tome la consistencia deseada, retira del fuego, reserva.

Coloca las berenjenas en agua de sal por 10 minutos, escúrrelas. Pásalas por los huevos y espolvoréalas con la harina, fríelas en el aceite caliente, retíralas del fuego y reserva.

En un molde para horno, vierte un poco de la salsa reservada, coloca una camada de berenjena y un poco de queso. Repite esta acción hasta terminar con queso. Lleva al horno precalentada a 350°F por 25 minutos o hasta gratinar. Retira del horno, deja refrescar y sirve.

BOLAS DE ARROZ RELLENAS DE LAMBÍ



INGREDIENTES

2 Tazas arroz largo cocido con 2 tabletas de Caldo de Gallina Maggi® Mi Sabor
2 Cucharadas grandes cebolla blanca rallada
2 Cucharadas grandes harina blanca
1 Leche Evaporada Carnation® UHT 135 ml
1 Taza queso Cheddar Rallado
3 Huevo batidos

1 Taza pan rallado
0.5 Libra lambí molido
2 Ajos majados
1/2 Cucharada Sazonador Naturísimo Maggi®
1 Cucharada grande aceite de maíz
1 Cucharada grande puerro picadito
1 Cucharada grande jugo de limón

PREPARACIÓN

Mezcla el arroz con la cebolla, la harina, la Leche Evaporada Carnation® UHT y el queso, reserva.

Aparte, sazona el lambí con ajo, el Sazonador Naturísimo Maggi®. En el aceite caliente, sofríelo por cinco minutos, añade el puerro y el jugo de limón, retira del fuego, reserva.

Forma las bolas con el arroz y rellénalas con el lambí reservado, pásalas por los huevos, luego por el pan, fríelas en aceite caliente hasta dorar. Retíralas del aceite, escúrrelas sobre papel absorbente y sirve con ensalada verde.

PASTEL DE MAÍZ CON TOPE DE MARISCOS

INGREDIENTES

2 Piezas de Ajo majadas
2 Cucharadas grandes aceite de oliva
1/4 Taza cebolla blanca picadita
1/4 Taza pimienta morrón rojo picadito
1 Taza tomate picadito
1 Cucharada grande Sazón Completo Maggi®
2 Gramos uino blanco (2 cucharadas)
2 Tazas agua

1 Leche Evaporada Carnation® 135 ml.
1/2 Cucharada grande tomillo fresco
2 Tabletas Caldo de Gallina Mi Sabor Maggi®
2 Cucharadas grandes mantequilla
1 Taza harina de maíz
3 Cucharadas grandes puerro
8 Cucharadas grandes queso Parmesano
rallado

PREPARACIÓN

En el aceite caliente, sofríe por dos minutos el ajo y la cebolla, añade los demás ingredientes, cocina hasta que los mariscos estén cocidos, retira del fuego, reserva.

En una olla de fondo grueso, lleva al fuego, el agua, la Leche Evaporada CARNATION®, el tomillo, el Caldo de Gallina Mi Sabor MAGGI® y la mantequilla. Cuando rompa el hervor, añade la harina en forma de lluvia moviendo constantemente. Cocina sin dejar de mover, por ocho minutos o hasta que se desprenda del fondo de la olla.

Retira del fuego, añade el puerro y el queso, mezcla bien. Vierte en un molde, cubre con los mariscos reservados y sirve.



EMPANADITAS DE ESPINACAS

INGREDIENTES

3 Tazas Harina Blanca
1 Cucharadita Polvo De Hornear
1/2 Cucharadita Sal
1 1/2 Barras Mantequilla
1 Huevo
1 Leche Evaporada Carnation UHT 135 ml
1 Cucharada grande Mantequilla
1/2 Taza Puerro Picadito

1 Taza Espinacas Cocidas sudada y triturada
1/4 Taza Harina Blanca
1/8 Cucharadita Nuez Moscada rallada
1/8 Cucharadita Pimienta Negra Molida
1 Tableta Caldo De Gallina Mi Sabor Maggi®
1 Leche Evaporada Carnation Queso UHT 290 ml
2 Tazas Queso Cheddar Rallado

PREPARACIÓN

Para el relleno lleva al fuego la Cucharada de mantequilla, el puerro, la espinaca, la harina, la nuez moscada, la pimienta negra, el Caldo de Gallina MAGGI® Mi Sabor y la Leche Evaporada CARNATION® UHT Sabor Queso, cocina por tres minutos, retira del fuego, reserva.

Para la masa mezcla las 3 Tazas de harina, el polvo para hornear, la sal, la Barras de mantequilla, el huevo y el Envase de Leche Evaporada CARNATION® UHT de 135 ml, hasta obtener una masa suave y que no se pegue de las manos, bolilla en una superficie enharinada, forma las empanadas y rellénalas con la mezcla de espinacas y el queso, colócala en una bandeja previamente engrasada, lleva al horno precalentado a 350 °F por 20 minutos. Retira del horno y sirve.



CANOAS DE VEGETALES RELLENAS DE PESCADO



INGREDIENTES

- 0.5 Libra pescado blanco picadito
- 1 Cucharada Sazón Completo Maggi®
- 1 Cucharada cilantro picadito
- 2 Cucharadas cebolla blanca picadita
- 1/4 Taza queso Parmesano rallado
- 4 Pimientos morrón rojos cortados en mitad
- 4 Pimientos morrón amarillos cortados en mitad
- 1 Libra cebolla blanca cortada en mitad
- 1 Leche Evaporada Carnation® UHT 300 ml**
- 1 Cucharada grande harina de trigo
- 1/4 Cucharadita nuez moscada rallada
- 1/2 Cucharadita Sazón Completo Maggi®
- 1 Cucharada mantequilla
- 2 Tazas tomate triturados
- 1 Ajo majado
- 1/2 Cucharadita orégano
- 2 Hojas albahaca fresca
- 1 Cucharada grande azúcar
- 1 Cucharadita Sazón Completo Maggi®

PREPARACIÓN

Para la salsa blanca, lleva el fuego la Leche Evaporada Carnation®, la harina de trigo, la nuez moscada, 1/2 cucharadita de Sazón Completo Maggi® y la mantequilla. Cocina sin dejar de mover hasta espesar, retira del fuego, reserva. Para la salsa roja, lleva el fuego los tomates, el ajo, el ajo, el orégano, la albahaca fresca, el azúcar y 1 cucharadita de Sazón Completo Maggi®. Cocina sin dejar de mover hasta espesar, retira del fuego, reserva.

Sazona el pescado con el Sazón Completo Maggi®. Lleva al fuego el aceite, saltea por tres minutos el pescado, añade la cebolla y el cilantrico, deja cocinar por cinco minutos más, retira del fuego. Rellena los vegetales con el pescado. En un molde vierte un poco de la salsa blanca, coloca los vegetales rellenos, vierte la salsa roja, el resto de la salsa blanca, espolvorea el queso por encima.

Lleva al horno por 15 minutos o hasta gratinar, pasado el tiempo retira del horno, deja refrescar y sirve.

