

8 recetas para salvar la semana

Muestra gratis del Recetario ¿Qué cocino?

8 recetas caseras, con ingredientes que ya tenés.

Por Eduardo Keser · EdyDigital

Antes de empezar

Todas las recetas asumen que en tu cocina hay sal, pimienta, aceite, agua y condimentos secos. Las cantidades son orientativas: la cocina casera perdona. Los tiempos incluyen la preparación.

Índice

Platos salados

- Tortilla de papas — 40 min
- Fideos con atún — 25 min
- Guiso de lentejas — 60 min
- Milanesas de pollo — 35 min
- Pastel de papas — 70 min
- Tarta de verdura — 60 min

Dulces y meriendas

- Budín de banana — 60 min
- Flan casero — 70 min

Platos salados

Tortilla de papas

40 minutos · 4 porciones · Vegetariana

Ingredientes

- 4 papas medianas
- 5 huevos
- 1 cebolla (opcional pero recomendada)

Preparación

- 1 Pelá las papas y cortalas en rodajas finas o cubitos. Picá la cebolla.
- 2 Freí las papas en abundante aceite a fuego medio, sin que se doren demasiado, unos 15 minutos. Sumá la cebolla en los últimos 5.
- 3 Escurri el aceite y mezclá las papas con los huevos batidos y sal.
- 4 Volcá la mezcla en una sartén con un chorrito de aceite y cociná a fuego bajo unos 5 minutos.
- 5 Dala vuelta con la ayuda de un plato y cociná 3 a 5 minutos más del otro lado.

Fideos con atún

25 minutos · 3 porciones

Ingredientes

- 300 g de fideos
- 1 lata de atún
- 2 tomates o 1/2 caja de puré
- 1 cebolla

Preparación

- 1 Rehogá la cebolla picada en aceite.
- 2 Sumá el tomate y cociná 10 minutos. Agregá el atún escurrido y desmenuzado.
- 3 Herví los fideos, escurrilos y mezclalos con la salsa.

Guiso de lentejas

60 minutos · 4 porciones

Ingredientes

- 300 g de lentejas
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 2 papas
- 1 morrón
- 1 caja de puré de tomate

Preparación

- 1 Si tenés tiempo, dejá las lentejas en remojo un par de horas.
- 2 Rehogá la cebolla y el morrón picados en una olla con aceite.
- 3 Sumá la zanahoria y la papa en cubos, el puré de tomate, pimentón y sal.
- 4 Agregá las lentejas escurridas y cubrí con agua caliente.
- 5 Cociná a fuego bajo 35 a 40 minutos, hasta que las lentejas estén tiernas. Si tenés chorizo o panceta, sumalos al principio.

Milanesas de pollo

35 minutos · 4 porciones

Ingredientes

- 2 pechugas
- 2 huevos
- 2 tazas de pan rallado

Preparación

- 1 Cortá las pechugas en filetes finos (o aplanalas con un palo de amasar).
- 2 Pasalas por huevo batido con sal y después por pan rallado.
- 3 Cocinalas al horno a 200 °C unos 20 minutos, dándolas vuelta a la mitad, o frilas en aceite caliente.

Pastel de papas

70 minutos · 5 porciones · Horno

Ingredientes

- 500 g de carne picada
- 1 kg de papas
- 2 cebollas
- 1 huevo
- 1/2 taza de leche
- 1 cucharada de manteca

Preparación

- 1 Herví las papas y hacé un puré con la leche, la manteca y sal.
- 2 Rehogá las cebollas picadas, sumá la carne y cociná hasta que se dore.
Condimentá con comino, pimentón y sal.
- 3 En una fuente poné la carne y cubrila con el puré.
- 4 Pintá con huevo batido y gratiná en horno fuerte unos 20 minutos.

Tarta de verdura

60 minutos · 6 porciones · Horno · Vegetariana

Ingredientes

- 1 tapa de tarta
- 1 atado de acelga o espinaca
- 1 cebolla
- 3 huevos
- 4 cucharadas de queso rallado

Preparación

- 1 Lavá la acelga, cocinala 3 minutos en agua hirviendo, escurrila muy bien y picala.
- 2 Rehogá la cebolla picada y mezclala con la acelga, los huevos, el queso, sal y nuez moscada.
- 3 Forrá una tartera con la masa, volcá el relleno y horneá a 180 °C unos 35 minutos.

Dulces y meriendas

Budín de banana

60 minutos · 8 porciones · Horno · Vegetariana · Dulce

Ingredientes

- 3 bananas maduras
- 2 tazas de harina leudante
- 2 huevos
- 3/4 taza de azúcar
- 100 g de manteca derretida (o 1/2 taza de aceite)

Preparación

- 1 Precalentá el horno a 180 °C y enmantecá un molde de budín.
- 2 Pisá las bananas y mezclalas con los huevos, el azúcar y la manteca.
- 3 Sumá la harina (si es común, agregá 2 cucharaditas de polvo de hornear) y mezclá sin batir de más.
- 4 Horneá unos 45 minutos, hasta que un palillo salga seco.

Flan casero

70 minutos · 6 porciones · Horno · Vegetariana · Dulce

Ingredientes

- 5 huevos
- 1/2 litro de leche
- 1 taza de azúcar (la mitad para el caramelo)

Preparación

- 1 Hacé un caramelo derritiendo media taza de azúcar en una budinera, y cubrí el fondo.
- 2 Batí los huevos con el resto del azúcar y sumá la leche (y vainilla si tenés).
- 3 Volcá en la budinera y cociná a baño María en el horno a 170 °C unos 50 minutos, hasta que esté firme.
- 4 Dejálo enfriar y lleválo a la heladera antes de desmoldar. Va perfecto con dulce de leche.

¿Y ahora qué cocino?

¿Te gustaron? El Recetario ¿Qué cocino? completo trae 47 recetas caseras, ordenadas por platos salados y dulces, por USD 4,90. Consiguilo acá:

pay.hotmart.com/O107791508G