



POLLO CON ESPECIAS Y LIMON (Para 6-8 porciones)

INGREDIENTES

- 8 filetes de pechuga de pollo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla cabezona roja pequeña rallada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- ½ cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de comino en polvo
- Azafrán o color al gusto
- 1 cucharadita de perejil picado
- 3 cucharadas de zumo de limón

PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes. Adobar con esta preparación el pollo y colocarlo en una refractaria. Llevar al horno precalentado a 350° por 30 minutos aproximadamente. Servir caliente acompañado de vegetales.



ESTOFADO A LA PROVENZAL (Para 10-12 porciones)

INGREDIENTES

½ pocillo tintero de aceite de oliva 3 libras
de carne tierna cortada en tiras
½ taza de cebolla cabezona roja picada
2 dientes de ajo triturados
1 cucharadita de romero seco, laurel y tomillo al gusto
2 tazas de tomates pelados y picados
6 tiras de tocineta cortada en cuadritos fritas y escurridas
2 tazas de habichuelas cortadas en tiras
250 gramos de champiñones limpios cortados en láminas
Aceitunas (opcionales)

PREPARACIÓN

Calentar el aceite, sofreír la carne con la cebolla y el resto de ingredientes, excepto los champiñones. Continuar la cocción semitapada la olla a fuego medio. Finalmente incorporar los champiñones y dejar hervir por 3 minutos más. Servir enseguida

ALBÓNDIGAS CON VERDURAS (Para 6 u 8 porciones)

INGREDIENTES

1 libra de carne molida
4 tomates grandes, maduros
pelados
2 tazas de habichuelas cortadas
1 hoja de laurel y tomillo
2 cucharadas de perejil picado
1 cebolla cabezona
½ pimentón cortado en tiras
1 pizca de ajo.



PREPARACIÓN

Precocer las verduras con agua que las cubra en la olla de presión por 3 minutos, a partir de que ésta pite. Aparte formar las albóndigas y reservar. Licuar los tomates y la cebolla cabezona en el agua de cocción de las verduras. Agregar sal al gusto y llevar al fuego, agregar las albóndigas, la hoja de laurel, el tomillo y el pimentón. Dejar hervir unos diez minutos. Servir con ensalada verde.

CARNE EN SALSA (Para 6 u 8 porciones)

INGREDIENTES

3 libras de carne de res (punta de anca o centro de cadera)
2 cucharadas de aceite
1 cebolla cabezona finamente picada
2 tomates grandes pelados y picados
1 diente de ajo triturado
4 cucharadas de pimentón picado
4 tazas de agua
½ cucharadita de clavo de olor
1 cucharadas de crema de leche light

PREPARACIÓN

Calentar en la olla de presión el aceite, sofreír la cebolla, los tomates, el ajo y el pimentón incorporar los ingredientes restantes, tapar y continuar la cocción durante 30 minutos después de que pite la olla. Destapar y adicionar la crema de leche. Dejar hervir hasta que la salsa esté un poco espesa. Cortar en-rebanadas y servir.

TERNERA STROGANOFF (4 porciones)

INGREDIENTES

3 tomates pelados,
500 gramos de escalope de ternera cortado en tiras
1 cebolla cabezona finamente picada



1 pimentón cortado en tiras

1 ½ tazas de agua

2 ½ tazas de champiñones cortados en laminas

2 cucharadas de crema de leche light

1 diente de ajo triturado

Sal al gusto

PREPARACIÓN

Sofreír el tomate con la cebolla cabezona y el ajo triturado en un poquito de aceite de oliva, agregar el escalope de ternera, dejar cocer unos minutos y agregar el agua. Cuando la carne este blanda agregar los champiñones y la crema de leche light. Servir caliente y espolvorear por encima queso parmesano.

GULASH CON VEGETALES (5 porciones)

INGREDIENTES

3 tomates

1 cebolla cabezona diente de ajo Sal al gusto

3 tazas de agua

1 libra de. Carne cortada en cuadritos

½ libra de habichuelas cortadas en tiras

2 ramas de apio

½ pimentón rojo cortado en tiras

½ cucharada de romero fresco finamente picado

PREPARACIÓN

Licuar los tomates con la cebolla cabezona, el agua y el ajo, agregar sal y condimentar al gusto. Poner en la olla a presión y agregar la carne dejar hervir hasta que la carne este blanda. Luego agregar las habichuelas, el apio, el pimentón cortado en tiras y el romero fresco, tapar y dejar hervir hasta que las Habichuelas estén blandas.



PEPINOS A LA BOLOGNESA (Para 6 porciones)

INGREDIENTES

4 tomates pelados y picados en cuadritos
1 cebolla cabezona finamente picada
1 libra de carne molida
3 cucharadas de aceite
1 ½ tazas de agua fría
6 pepinos para rellenar
2 huevos duros picados .
1 taza de espinacas lavada y cortada en tiras
1 cucharadita de color
Sal y pimienta al gusto
½ taza de leche deslactosada
1 cucharada de crema de leche light
¼ de queso paipa rallado

PREPARACIÓN

Limpiar los pepinos, retirar las semillas y pasarlos por agua hirviendo 3 minutos, escurrir y reservar. Aparte sofreír el tomate con la cebolla, la sal y los condimentos, cuando esté listo reservar, un poco, al restante agregar la carne, el agua, la sal y los condimentos al gusto. Una vez esté la carne mezclar con los huevos y las espinacas. Rellenar cada pepino con la preparación anterior. En una olla agregar el sofrito de tomate guardado, agregar la leche dejar hervir. Colocar los pepinos en una refractaria, bañarlos con la salsa anterior y espolvorear el queso rallado, llevar al horno precalentado durante 15 minutos o hasta que el queso gratine. Servir enseguida.

PINCHOS A LA BRASA (Para 8 porciones)

INGREDIENTES

1 ½ de lomo de res cortada en cuadros pequeños
8 tiras de tocineta
8 huevos de codorniz cocidos y pelados
8 aceitunas verdes sin semilla
1 pimentón rojo partido en cuadro
1 cebolla cabezona partida en cuadros
8 palos para pinchos



PREPARACIÓN

Adobar la carne al gusto y dejar conservar unos minutos. Formar los pinchos intercalando un trozo de carne, cebolla, tocineta y pimentón, untarlos con un poco de aceite de oliva y ponerlos a la brasa, al momento de servir colocar en la punta un huevo de codorniz y una aceituna.

HUEVOS RELLENOS (para 6 porciones)

- 6 huevos-cocidos, pelados y cortados por la mitad
- ½ taza de crema de leche light
- ½ **taza** de leche desfactosada
- 2 cucharadas de cebolla cabezona finamente picada
- 1 diente de ajo pequeño triturado
- ½ taza de champiñones picados
- ½ libra de camarones limpios Cebollina picada, sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva

PREPARACIÓN

Revolver la crema de leche con la leche, dejar hervir unos minutos hasta formar una crema. Aparte, sofreír, en el aceite la cebolla cabezona, el ajo, los champiñones y los camarones por 2 minutos e incorporar a la mitad de la-crema preparada. Retirar la yemas de los huevos, triturarlas y agregarlas a la preparación anterior. Salpimentar al gusto. Con esta preparación rellenar los huevos. Aparte calentar el resto de la crema preparada, agregar la cebollina y servirla con los huevo. Espolvorear queso palmesano.



FILETE DE PESCADO AL CURRY (Para 4 porciones)

INGREDIENTES

1 libra de filete de pescado, previamente adobado con cebolla, sal, pimienta y gotas de limón.

½ taza de cebolla cabezona finamente picada

¼ cucharadita de tomillo picado

2 cucharaditas de cebollina picada

1. caja pequeña de crema de leche light,

2 cucharaditas de curry Sal, pimienta y queso parmesano al gusto

PREPARACIÓN

En una sartén mezclar todos los ingredientes, excepto el pescado y el queso parmesano. Incorporar los filetes de pescado, semipaipa y llevar al fuego medio. Dejar cocer por 10 minutos o hasta que estén los filetes. En el momento de servir, espolvorear el queso parmesano y gratinar en el horno unos minutos.

POLLO AL LIMON (para 10 porciones)

INGREDIENTES

6 filetes de pechuga de pollo

1 cucharada de zumo de limón

2ramitas de tomillo Sal y pimienta al gusto

Para la salsa

1 cajita pequeña de crema de leche light

3 cucharadas de, zumo de limón

1 cucharadita de ajo picado

1 cucharadita de mostaza

½ taza de cebolla finamente picada



PREPARACIÓN

Adobar los filetes de pollo con el zumo de limón, el tomillo, la pimienta y la sal. Aparte incorporar a la crema de leche los ingredientes restantes y mezclar. Asar los filetes de pollo y cubrir con la salsa fría o caliente. Servir inmediatamente.

Sugerencia: La salsa puede utilizarla como aderezo para pescado y otras carnes.

DIP DE POLLO (para 10-12 porciones)

INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo deshuesada cocida con pimienta, sal, cebolla y pimentón
- 1 rodaja pequeña de cebolla cabezona
- 1 diente de ajo pequeño
- 1 ramito de perejil
- 2 cucharadas de crema de leche light
- Sal y pimienta al gusto

Licuar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla suave. Servir acompañado de aceitunas sin semilla, trocitos de apio previamente lavado y cocido, chicharrones tipo americano, habichuelas cocidas y partidas en trozos, salchichas rancheras partidas en trozos.

DIP DE ATÚN (para 10-12 porciones)

INGREDIENTES

- 8 tajadas de queso paipa
- 1 lata de atún, escurrida
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharadita de cebolla cabezona finamente picada

PREPARACIÓN

Llevar al fuego bajo todos los ingredientes mezclando constantemente hasta que se funda el queso con el resto de los ingredientes. Retirar del fuego y dejar enfriar. Servir acompañado de verduras, aceitunas, etc.



TRUCHA A LA FRANCESA

6 filetes de trucha
1 lata de crema de leche light (pequeña)
4 cucharadas de jugo de limón
3 cucharadas de mantequilla
½ taza de queso parmesano
Condimento al gusto
2 cucharadas de salsa Maggi Sal
y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Sazonar las truchas y agregar la salsa Maggi y dos cucharadas de jugo de limón. Al momento de la preparación en mantequillar un molde, colocar las truchas con un poquito de mantequilla por encima,

Aparte, mezclar la crema de leche con las dos cucharadas de jugo de limón restantes, sal y pimienta al gusto. Verter la crema sobre los filetes de trucha y espolvorear el queso parmesano. Llevar al horno precalentado a 350° durante 30 minutos. Servir enseguida



HUEVOS DE CODORNIZ A LA CARBONARA (4 personas)

INGREDIENTES

- 1 caja de huevos de codorniz (24 unidades)
- 1 tarro pequeño de crema de leche Light
- 3 tiras de tocineta picada Sal y pimienta al gusto
- 1 ramita- de perejil finamente picado

PREPARACIÓN

Cocinar los huevos de codorniz con suficiente agua y una cucharada de vinagre. Cuando estén listos pelarlos con cuidado y lavarlos.

Aparte en una sartén colocar la tocineta cortada en cuadritos muy pequeños y dejarla freír muy bien sin que se quemé. Escurrirla bien para que no le quede grasa. Cuando esté lista agregar la crema de leche, la sal y pimienta y los huevos de codorniz. Dejar conservar unos 5 minutos a fuego lento, agregar el perejil y servir inmediatamente.



MATÁMBRE CON VEGETALES (para 10-12 porciones)

INGREDIENTES

- 3 libras de sobrebarriga entera y limpia de grasa
- 2 cucharaditas de salsa Maggi
- 8 tiras de tocineta
- 1 pimentón pequeño lavado y cortado en tiras
- 10 habichuelas enteras lavadas y sin vena
- ½ cebolla cabezona
- 2 dientes de ajo
- 4 tazas de agua
- 1 pocillo tintero de aceitunas sin semilla

PREPARACIÓN

Adobar la sobrebarriga al gusto. Extender la carne y colocar las tiras de tocineta, el pimentón, las habichuelas y las aceitunas. Enrollar y sujetar con la ayuda de un hilo fuerte. Aparte licuar la cebolla cabezona, el ajo y la salsa maggi y ½ taza de agua. En la olla de presión verter la preparación anterior junto con la sobrebarriga y el agua restante, tapar y llevar a cocción durante 2 horas, aproximadamente a fuego medio o hasta que esté blanda la carne. .Dejar enfriar y cortar en tajadas.' Servir frío.

MEDALLONES DE CARNE AL LIMÓN (para 6 porciones)

INGREDIENTES

- 6 tajadas de lomo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 rodaja de cebolla cabezona
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de salsa maggi
- Pimienta al gusto
- 2 cucharadas de jugo de limón Perejil picado para servir

PREPARACIÓN

Triturar la cebolla con el ajo, la salsa maggi y la pimienta, Adobar la carne con la anterior preparación. Calentar el aceite, sofreír la carne por ambos lados e



incorporar el jugo de limón. Continuar la cocción hasta que los medallones estén, listos, Al momento de servir espolvorear perejil. Servir acompañado de verduras.

HUEVOS A LA NAPOLITANA

INGREDIENTES (para 3 porciones)

3 huevos
¼ queso paipa
3 tajadas de jamón Pietran
3 cucharadías de mantequilla light
1 cucharadita de orégano
3 Rebanadas de tomate.
Sal al gusto

PREPARACIÓN

Cortar en rebanadas pequeñas el queso paipa, que salgan 3 tajadas. En cacerolas individuales, colocar una cucharadita de mantequilla,, luego una rebanada de ; tomate, una tajada de queso, una de jamón y finalmente el huevo. Espolvorear un poco de sal y orégano. Dejar freír hasta que el huevo esté listo. Servir enseguida.

HUEVOS POCHE

INGREDIENTES

1 huevo.
2 cucharaditas de salsa maggi
½ pocillo tintero de agua
Sal al gusto

Para servir:

1 tajada de queso paipa



PREPARACIÓN

En una cazuela verter el agua con la salsa maggi, cuando esté hirviendo, romper el huevo sobre la cacerola. Dejar cocer a fuego lento y tapado hasta que esté listo. Retirar el caldo y servir acompañado de una tajada de queso paipa.

TORTILLA DE ESPINACAS (6-8 porciones)

1 atado de hojas de espinacas limpias y cortada

6 huevos

½ libra de queso paipa

4 cucharadas de aceite

1 cebolla finamente

picada

½ pimentón finamente picado

PREPARACIÓN

Pasar las espinacas por agua caliente con sal unos minutos y escurrir. Aparte, sofreír la cebolla junto con el pimentón en un cucharada de aceite. Batir los huevos con una pizca de pimienta, sal y verter encima las espinacas y la cebolla y el pimentón sofritos. Partir el queso en tajadas. En una cacerola- antiadherente agregar el aceite restante, calentar a fuego medio. Cuando el aceite este caliente verter las espinacas y agregar las tajadas de queso. Cuando la tortilla este dorada voltearla, con la ayuda de un plato o una tapa. Cuando ya esté esparcir queso paipa. Servir caliente acompañada de carne.

ENSALADA CON ATÚN (para 4-6 porciones)

INGREDIENTES

2 latas de atún escurrido

½ taza de cebolla cabezona cortada en
tiras

½ taza de pimentón cortado en tiras

2 huevos duros pelados y cortados en casquitos

1 pocillo tintero de aceitunas verdes sin Pepa cortadas en rodajas

3 cucharadas de vinagre

1 cucharada de perejil picado

1 cucharadita de salsa maggi disuelta en tres cucharadas de jugo de limón



1 cucharadita de curry
1 pocillo tintero de alcaparras
Pimienta al gusto
Hojas de lechuga para servir

Mezclar todos los ingredientes. Servir sobre hojas de lechuga

ENSALADA PRIMAVERA (Para 10-12 porciones)

INGREDIENTES

1 libra de lomo de res cortado en tiras delgadas
1/2 taza de aceite de oliva
3 lechugas de diferente variedad lavadas y cortadas en trozos
1 atado de espárragos verdes cocidos
1 de brócoli cortado en ramitos cocidos
1 diente de ajo triturado
1/2 de taza de vinagre
1 cucharadita de mostaza
4 cucharadas de cebollina picada

PREPARACIÓN

Adobar la carne al gusto. Aparte calentar 3 cucharadas de aceite de oliva, freír la carne y dejar enfriar. Mezclar con las lechugas, los espárragos, y el brócoli. Preparar la salsa con el aceite de oliva restante, el ajo, el vinagre, la mostaza y la cebolla. Al momento de servir bañar con esta salsa la ensalada.

HOJAS DE REPOLLO RELLENAS (Para 6-8 porciones)

INGREDIENTES

8 hojas de repollo grandes precocidas
1 ½ libra de pollo
2 cucharadas de aceite
1 taza de cebolla larga picada



1. ½ taza de tomate maduro pelado y picado
- 2 huevos duros picados
- ½ taza de queso paipa cortado en cuadritos

PREPARACIÓN

Adobar el pollo al gusto y cocerlo con poco agua. Dejarlo enfriar y desmenuzar. Aparte, calentar el aceite y sofreír la cebolla, el tomate. Reservar la mitad del guiso. Incorporar el resto de ingredientes excepto las hojas de repollo,, dejar conservar unos minutos. Sobre cada hoja agregar parte del guiso y formar, paquetes. Colocar en un molde y bañar con el guiso restante y un pocillo tintero de agua. Tapar con papel metálico. Llevar al horno precalentado a 350° por 20 minutos aproximadamente. Servir caliente.

ATÚN A LAS FINAS HIERBAS (para 6 porciones)

- 2 latas de atún en agua escurrida
- 4 tajadas de queso paipa cortado en cuadritos
- 1 cebolla cabezona cortada en rodajas
- 8 hojas de espinaca en tiras delgadas

Para la salsa

- 1 cajita pequeña de crema de leche Light
- 2 cucharadas de cilantro finamente picado
- 2 cucharadas de perejil finamente picado
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de albahaca
- 2 cucharadas de salsa maggi Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

Licuar todos los ingredientes de la salsa y mezclarlos con la crema de leche. Agregar la mezcla al atún y revolver. Servir sobre hojas de lechuga y esparcir perejil.

ANTIPASTO (para 6-8 porciones)

INGREDIENTES

- 1 atado de hojas de espinaca bien lavadas;
- 1 pimentón grande rojo, cortado en 4 trozos
- 3 corazones de alcachofa cocidos
- 1 canas de champiñones limpios
- 100 gramos de salami
- 8 tajadas de jamón Pietrán
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Cocer las hojas de espinaca en un poco de agua hasta que este blandas, aproximadamente 5 minutos. Escurrir y dejar enfriar. Aparte, en suficiente aceite caliente, sofreír el pimentón. Retirar el aceite y dejar enfriar. Quitar la cascara y reservar. Calentar un poco de agua con el vinagre y cocer los champiñones por

Unos minutos. Escurrir y dejar enfriar, Aparte, mezclar el aceite de oliva con el jugo de limón, la salsa maggi, el jugo de naranja y la pimienta. Incorporara las verduras y dejar conservar, Servir porciones individuales colocando un poco de cada verdura, el salami y el jamón.



BERENJENAS A LA ITALIANA (para 4-6 porciones)

- 2 berenjenas peladas y cortadas a lo largo en tajadas delgadas
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de albahaca fresca y picada Gotas de salsa maggi al gusto
- 3 cucharaditas de aceite de oliva Laurel, tomillo y pimienta al gusto
- ½ libra de queso paipa tajado
- 2 cucharadas de queso parmesano

PREPARACIÓN

Colocar las berenjenas en un colador con suficiente sal por media hora, Escurrir bien y sofreirías en el aceite caliente. Acomodar las berenjenas en una refractaria, espolvorear el orégano, la albahaca, la salsa maggi, el laurel, el tomillo, la sal y la pimienta. Colocar el queso paipa y llevar al horno precalentado a 350° por unos minutos. Servir bien caliente.

MOLDE DE BERENJENAS (para 6-8 porciones)

INGREDIENTES

- 5 berenjenas grandes peladas y cortadas en tajadas delgadas a lo largo
- 1 libra de carne molida
- 1/2.Taza de leche deslactosada
- ½ taza de crema de leche light
- 3 tomates pelados y picados
- 1 cebolla cabezona picada
- 1/2 libra de queso paipa en tajadas
- Nuez moscada y orégano al gusto
- Queso parmesano para gratinar
- Aceite de oliva para freír

PREPARACIÓN

Colocar las berenjenas en un colador plástico con un poco de sal por media hora. Lavarlas con abundante agua, escurrir bien y secarlas. Freirías en aceite caliente hasta que doren por ambos lados. Escurrir sobre papel absorbente y reservar. Aparte, sofreír el tomate y la cebolla y agregarla carne molida y una taza de agua, dejar hervir por 15 minutos. Aparte revolver la crema de leche con la leche,, agregar la nuez moscada, el orégano y sal al gusto. Formar el



molde de la siguiente forma: En una refractaria, acomodar una capa de berenjenas, luego la carne, cubrir con queso paipa, agregar la mezcla de ía crema de leche, y así nuevamente ir agregando cada ingrediente. Terminar con queso parmesano. Llevar al horno para calentar a 350° por 10-15 minutos aproximadamente hasta que gratine. Servir caliente.

CORAZONES DE ALCACHOFA RELLENOS (para 8 porciones)

- 8 corazones de alcachofa cocidos
- 1 ½ taza de champiñones cortados en laminas
- ½ .Cucharadita de jugo de limón
- 2 cucharaditas de mantequilla light
- 1 cucharadita de perejil finamente picado
- 1 cucharada de cebolla finamente picada
- 1 cucharada de salsa maggi
- 8 tajadas de queso paipa

PREPARACIÓN

Derretir la mantequilla e incorporar los champiñones y el jugo de limón. Dejar cocer por tres minutos. Retirar los champiñones y reservar. Adicionar a la preparación anterior los ingredientes restantes excepto los corazones de alcachofa y continuar la cocción hasta que se derrita el queso. Rellenar cada corazón de alcachofa con un poco de champiñones y cubrir con un poco de salsa. Servir fríos o calientes.

TOMATES CON ESPINACA Y JAMÓN (para 6 porciones)

INGREDIENTES

- 6 tomates pequeños
- 1 ½ tazas de hojas de espinaca lavada y cortadas en tiras
- ½ taza de jamón Pietrán cortado en cuadritos
- 1/2 pocillo" de crema de leche light
- 1 cucharadita de cebolla cabezona finamente picada
- Sal y pimienta al gusto
- Queso parmesano para gratinar



PREPARACIÓN

Cortar a cada tomate la parte superior y con la ayuda de una cucharita retirar la pulpa. Aparte, mezclar los ingredientes restantes y rellenar con esta preparación cada tomate, espolvorear queso parmesano. Precalentar el horno a 350° y asar los tomates durante 7 minutos o hasta que el queso gratine.

PIMENTONES RELLENOS (Para 6 porciones)

INGREDIENTES

2 pechugas de pollo
1 cucharada de salsa maggi
6 pimentones pequeños
2 cucharadas de aceite de oliva
4 cucharadas de cebolla larga finamente picada
1 taza de tomate pelado y picado
2 huevos duros pelados y picados
2 cucharadas de crema de leche light Laurel y tomillo al gusto Sal y pimienta al gusto
Queso parmesano

Cortar la parte superior de cada pimentón y retirar las semillas. Cocer los pimentones en agua hirviendo por unos minutos. Reservar. Cocer las pechugas en poco agua con la salsa maggi. Dejar enfriar y desflecar. Aparte, calentar el aceite, sofreír la cebolla, el tomate. Incorporar los huevos, la crema de leche, el laurel y el tomillo. Agregar el pollo, mezclar y dejar conservar unos minutos. Revisar el sabor y salpimentar si es necesario. Rellenar con esta mezcla cada pimentón, espolvorear el queso y llevar al horno precalentado a 350° por 15 minutos aproximadamente.



RATATOUILLE (para 6 porciones)

INGREDIENTES

5 tomates pequeños pelados y sin semillas
1 cebolla cabezona cortada en tiras
1 pimentón mediano cortado en tiras
Calabacines verdes y amarillos cortados en rodajas
1 cucharadita de salsa maggi
3 cucharadas de aceite de oliva Orégano, albahaca, sal
y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Calentar el aceite de oliva y freír todos los vegetales por unos minutos. Incorporar la salsa maggi, el orégano y la pimienta. Servir caliente como acompañante.

VERDURAS CHINAS

INGREDIENTES

1 repollo mediano finamente picado-(puede cambiar por raíces chinas)
1 mata de apio finamente picada
2 pimentones rojos cortados en tiras delgadas
2 cebollas cabezonas blancas cortadas en rodajas delgadas
2 calabacines pelados y cortados en trocitos
1 cucharada de perejil finamente picado
4 cucharadas de salsa maggi.
3 cucharadas de mantequilla light
2 cucharadas de aceite de oliva
½ taza de agua
Curry, pimienta, sal y orégano al gusto
1 taza de champiñones cortados en láminas
½ libra de jamón Pietran cortado en tiras
1 pechuga cortada en cubitos



PREPARACIÓN

En una cazuela a fuego medio, derretir la mantequilla y el aceite, incorporar el jamón y la pechuga dejar freír, agregar las verduras previamente lavadas, el agua. Añadir el perejil, la salsa maggi, la pimienta, el curry, el orégano y los champiñones. Tapar y dejar conservar durante 20 minutos. Probar y añadir sal si es necesario.

TALLOS DE ACELGAS GRATINADOS. (para 4-6 personas)

INGREDIENTES

- 1 atado de acelgas
- 2 cucharadas de salsa maggi
- 1 taza de leche deslactosada
- 1 lata de crema de leche light
- 1/2 cucharada de cebolla cabezona rallada
- ¼ de queso paipa en tajadas Queso parmesano
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Separar los tallos de las hojas. Lavar los tallos y quitarles la fina película que los recubre Cortarlos en trozos y hervirlos en agua con un poquito de sal durante 30 minutos. Escurrirlos y reservarlos.

ENSALADA VARIADA A LA CREMA (para 8 porciones)

INGREDIENTES

- 10 hojas de lechuga lavadas y cortadas en trozos
- 2 tazas de ramitos de coliflor cocidos
- 2 pepinos cohombro pelados y cortados en rodajas
- 1 cebolla cabezona roja tajada en casquites

Para la salsa:

2 vasos de kumis preparado con leche deslactosada.



2 ramitos pequeños de perejil
1/ 2 cebolla cabezona pequeña
1 pocillo tintero de crema de leche light
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Preparar la ensalada con los vegetales sugeridos. Aparte, licuarlos ingrediente de la salsa y servirla con la ensalada. :

ESPÁRRAGOS AL ROMERO (para 4-6 porciones)

INGREDIENTES

1 paquete de espárragos frescos cocidos
1 cajita de crema de leche light
1 cucharadita de romero
2 cucharadas de perejil.
2 yemas de huevo
Sal y pimienta al gusto
4 tiras de tocineta frita y picada para servir

PREPARACIÓN

Licuar la crema de leche, el romero, el perejil, las yemas de huevo, la sal y la pimienta. Verter en una olla y llevar al fuego a baño maría hasta que espese. Servir los espárragos acompañados de esta salsa con la tocineta espolvoreada.

Aparte, prepara la salsa blanca

En una cazuela al fuego, derretir la mantequilla, agregar la cebolla rallada y dejar sofreír. Añadir la leche y la crema de leche y revolver continuamente, agregar la salsa maggi. Probar el sabor y salpimentar si es necesario.

Engrasar un molde refractario, colocar una capa de tallos, otra de la salsa blanca, otra de queso y por ultimo otra de tallos y el restante de la salsa blanca. Espolvorear suficiente queso parmesano y llevar al horno precalentado a 350° durante 10 minutos.



ENSALADA REGIA (6-8 porciones)

INGREDIENTES

- 2 tazas de berros
- 1 lata palmitos
- 2 docenas de huevos codorniz
- 2 cebollas cabezonas blancas
- 1 pimentón rojo

Para la salsa:

- 1 lata de crema de leche Light
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharadita de mostaza
- 2 cucharadas de vino
- 1 cucharadita de paprika
- 1/4.cucharadita de polvo curry
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Copinar los huevos de codorniz en suficiente cantidad de agua con un poco de vinagre. Cuando estén cocidos, pelarlos. Lavar los berros y quitarle el tallo. Las cebollas, cortarlas en rodajas y los pimentones, en tiras delgadas. En una ensaladera colocar todos los vegetales.

Aparte, prepara la salsa:

En un recipiente que no sea de metal mezclar los ingredientes hasta que se incorporen correctamente. Verter la salsa sobre la ensalada.

ENSALADA DE VIGILIA (8-10 porciones)

- 4 libras de guatila papa de pobre
- 3 cucharadas de salsa maggi
- 1 tallo de apio finamente picado



- 1 frasco de pepinos en vinagre cortados en trozos pequeños
- 1 lata de crema de leche light
- 2 cucharadas de cebolla cabezona blanca rallada
- 1 lata de lomitos de atún
- 6 huevos cocidos duros
- 1 pimentón rojo y pequeño, finamente picado.
- 1 cucharada de perejil finamente picado
- Sal y pimienta al gusto

Para adornar: Hojas de lechuga

PREPARACIÓN

Pelar las guatilas y cortarlas en forma de cubos. Cocerlas en agua hasta que estén blandas. Escurrir y dejar enfriar. Cortar los huevos en rodajas delgadas y el atún e trocitos.

Aparte, mezclar la crema de leche con la salsa maggi, la sal, la pimienta y el pimentón. Mezclar todos los ingredientes, menos las rodajas de huevo. Colocaren una ensaladera sobre las hojas de lechuga. Adornar con las rodajas de huevo



COCTEL CARIÑOSO (para 4 porciones)

INGREDIENTES

2 cucharadas de café
½ taza de agua
½ taza de crema de leche light
½ taza de brandy
1 copa de vodka
Hielo picado para servir

PREPARACIÓN

Licuar todos los ingredientes excepto el hielo. En el momento de servir colocar suficiente hielo en cada Copa y llenar con la preparación anterior.

GRANIZADO DE CAFÉ (para 4 porciones)

INGREDIENTES

1 laza de leche deslactosada
2 cucharadas de café
1 copita de vodka

PREPARACIÓN

Mezclar todos los Ingredientes y meter al congelador. Cuando este congelado licuar y servir.

CAFÉ DE LAS INDIAS (para 3 porciones)

INGREDIENTES

2 tazas de agua
2 astillas de canela
½ cucharadita de nuez moscada
1 cascara de limón
3 clavos de olor
½ pocillo de ron
Cucharaditas de Nescafé



PREPARACIÓN

Llevar a cocción, el agua con todos los ingredientes excepto el ron, dejar hervir. En el momento de servir colar e incorporar el ron.

TE HELADO

1 taza de agua
3 bolsas de te
1 limón Hielo

PREPARACIÓN

Hervir el agua y agregar las bolsas de té. Dejar enfriar y retirar las bolsas de té. Luego en la licuadora agregar hielo, el jugo de limón y el té. Licuar todos¹ los ingredientes y servir.

GRANIZADO DE CAFÉ

INGREDIENTES

1 taza de leche deslactosada
3 cucharaditas de café instantáneo
2 cucharadas de crema de leche light

PREPARACIÓN

Mezclar la leche con el café instantáneo, meter a la nevera por espacio de ½ hora aproximadamente o hasta cuando se esté congelando. Sacar y verter en la licuadora. Licuar hasta que la mezcla este lista, agregar a crema de leche light. Si desea puede agregar una cucharadita de coñac o brandy.



CREMA DE LIMÓN

1 vaso de leche deslactosada
1 limón
Hielo

PREPARACIÓN

Verter en la licuadora la leche, el jugo del limón y el hielo, licuar muy bien. Servir enseguida.

AGUA DE PEPINO

INGREDIENTES

1 pepino cohombro
1 vaso de agua
½ limón Hielo

PREPARACIÓN

Pelar el pepino y cortarlo en trozos, luego echarlo en la licuadora con el agua, el jugo de medio limón y suficiente hielo. Licuar y servir.



MUFINS DE QUESO

2 huevos
Queso paipa y parmesano
1 paquete de chicharrón.

PREPARACIÓN

Batir las claras a punto de nieve.
En otro recipiente mezclar el queso, las yemas y el chicharrón de paquete molido, incorporar, toda la mezcla y colocar en recipiente para muffins, colocar al horno y servir.