



MUTUALISTA  
HOSPITAL  
EVANGELICO

# RECETARIO





MUTUALISTA  
HOSPITAL  
EVANGELICO

## BUÑUELOS DE VERDURA

### Ingredientes:

1 huevo

1/2 T Maicena

1 cta. de polvo de hornear

Lechuga o Acelga o Cebolla o

Zanahoria

### Procedimiento:

Batir el huevo con la Maicena y el polvo de hornear hasta formar una pasta liviana.

Agregue un poco de agua mineral o soda si es necesario. Lavar, cortar y agregar la verdura. Mézclela con la pasta batida. Fría en aceite bien caliente.



MUTUALISTA  
HOSPITAL  
EVANGÉLICO

## VEGETALES A LA CREMA

### Ingredientes:

150 gr de acelga o chauchas o papas o zanahorias

salsa blanca dietética

### Procedimiento:

Cocine el vegetal seleccionado. Colóquelo en una asadera.  
Cúbralo con la salsa blanca dietética.



MUTUALISTA  
HOSPITAL  
EVANGELICO

## CARNE STROGONOFF

### Ingredientes:

Carne de vaca o cerdo cortada en tiritas  
Cebolla  
Zanahoria  
Laurel  
Tomillo  
Aceite  
Crema doble  
Pimienta  
Maicena

### Procedimiento:

Cortar la carne en tiritas y dejarla varias horas en una mezcla de cebolla, tomillo, laurel y zanahoria picada. Cuando se va a prepara, se retira de la mezcla y se seca con un paño. Luego se salta en aceite a fuego fuerte. Cuando la carne está cocida, se le agrega por encima la mezcla colada, y entrevereda con la crema doble, la pimienta y si en necesaria la micena.



MUTUALISTA  
HOSPITAL  
EVANGÉLICO

## ROLLITOS DE PESCADO

### Ingredientes:

2 bifes de merluza

pimienta

jugo de limón

salsa blanca dietética

1 tomate pelado y sin semillas cortado en cubitos

perejil picado

cebolla picada

### Procedimiento:

Lave la merluza. Condimente con la pimienta y el jugo de limón.

Coloque en el centro de

cada uno el perejil y la cebolla. Enróllelos y colóquelos en una

fuelle de horno. Cocine durante 10

minutos a horno moderado. Cubra con la salsa blanca dietética y con el tomate. Termine la cocción unos 5

minutos más a fuego fuerte.



MUTUALISTA  
HOSPITAL  
EVANGELICO

## RISOTTO CON MERLUZA

### Ingredientes:

- 300 gr de arroz
- 500 gr de merluza
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 puerros
  
- 1 zanahoria
- pimienta
- 2 cucharadas de perejil picado

### Procedimiento:

Rehogue la cebolla en el aceite de oliva. Agregue los ajos, la zanahoria y los puerros picados. Cuando todo esté tierno agregue el pescado cortado en cubos grandes y mezclar. Añada el arroz.

Agregar agua caliente a medida que se consuma hasta que el grano esté al dente. Retire y agregue el perejil picado.



MUTUALISTA  
HOSPITAL  
EVANGELICO

## PASTA CON CALABAZA Y PUERROS

### Ingredientes:

300 gr de pasta  
1 diente de ajo  
600 gr de puerros  
1 manojito de perejil  
3 cucharadas de aceite  
50 gr de queso parmesano  
pimienta

### Procedimiento:

Picar el ajo, lavar y cortar en finas láminas la parte blanca de los puerros, limpiar la calabaza y cortarla, picar el perejil. Rehogue el ajo, añada la calabaza y los puerros, remueva y diluya con pequeña cantidad de agua para evitar que se quemen las verduras. Agregue la pimienta y cuando las verduras estén tiernas agregar la pasta y el agua necesaria para terminar de cocinar. Poco antes de servir incorpore el perejil. Acompañe con queso parmesano.



MUTUALISTA  
HOSPITAL  
EVANGELICO

## COLCHON DE ACELGA

### Ingredientes:

Acelga

Laurel

Ajo

Cebolla

Manteca o Aceite

Huevo

### Procedimiento:

Hervir la acelga con una hoja de laurel. Escurrirla bien y cortarla en trozos chicos. Saltarla con ajo y cebolla. Untar un molde de horno con maicena y aceite y colocar la mitad de la verdura. Condimentar. Colocar un huevo crudo, tapar con el resto de la verdura. Cocinar así o cubrir con salsa blanca y gratinar en horno caliente.





MUTUALISTA  
HOSPITAL  
EVANGELICO

## ALBÓNDIGAS

### Ingredientes:

50 gr de carne picada

50 gr de ricotta

1 yema de huevo

maicena

orégano

ajo

perejil

### Procedimiento:

Mezclar la carne picada con la ricotta y condimentar. Agregar la yema de huevo y mezclar bien. Incorporar la micena. Formar las albóndigas y cocinar en salsa de tomate y cebolla. (Esta mezcla sirve para rellenar ajíes o zapallitos).



MUTUALISTA  
HOSPITAL  
EVANGELICO

## MORRONES RELLENOS CON CARNE

### Ingredientes:

Morrones  
50 gr de carne  
10 cc. de aceite  
10 gr de cebolla  
condimentos  
1/4 huevo  
5 gr de queso rallado

### Procedimiento:

Cocine los vegetales y déjelos entibiar. Quíteles el centro. Salte la carne con el aceite, la cebolla y los condimentos. Cuando esté cocida agregue el huevo y el queso rallado. Mezcle lo que quitó de los vegetales con el resto de los ingredientes. Rellénelos con la mezcla realizada.



MUTUALISTA  
HOSPITAL  
EVANGELICO

## SOUFFLE DE ZAPALLO O ACELGA (para 2 porciones)

### Ingredientes:

Zapallo 600 gr  
Claras 2 unidades  
Queso rallado 2 ctas  
Nuez moscada cantidad necesaria  
Aceite para untar asadera  
1/2 cebolla  
15 gr. de morrón

### Procedimiento:

Lavar , cocinar, escurrir la verdura según medidas de perdida de potasio. Picar la acelga y zapallitos o puretear el zapallo y zanahoria, según corresponda. Condimentar.  
Batir las claras a punto de nieve ( no sobrebatir)  
Incorporar la verdura, acondicionar en asadera aceitada.  
Espolvorear el queso rallado Hornear . mantener caliente, por encima de 65a C hasta que se servicio.



MUTUALISTA  
HOSPITAL  
EVANGELICO

## TORTA DE CARNE

### Ingredientes :

Carne picada 150 g  
Cebolla 20 g  
Morrón 15 g  
Queso rallado 3 g  
Aceitunas lavadas 4 g  
Huevo 1/4 unidad  
Perejil 4  
Ajo 1  
Nuez moscada 0,04  
Orégano 0,5

### Procedimiento:

En una olla, rehogar la cebolla y el morrón. Agregar la carne, cocinar revolviendo hasta un color pardo. Retirar de la fuente de calor y agregar, el ajo, nuez moscada, orégano, el queso rallado y las aceitunas. Por último agregar los huevos y mezclar.



MUTUALISTA  
HOSPITAL  
EVANGÉLICO

## ARROZ AL CURRY

### Ingredientes:

50 gr de pulpa de vaca

50 gr de cebolla

1 cucharadita de curry en polvo

100 gr de arroz en crudo (medir el volumen de arroz con una taza para luego calcular el volumen de agua)

### Procedimiento:

Corte la carne en cubitos y dórela. Agregue la cebolla. Incorpore el arroz y sáltelo.

Agregue el curry. Incorpore 2 volúmenes de agua por cada volumen de arroz. Cocine hasta que esté a punto.