

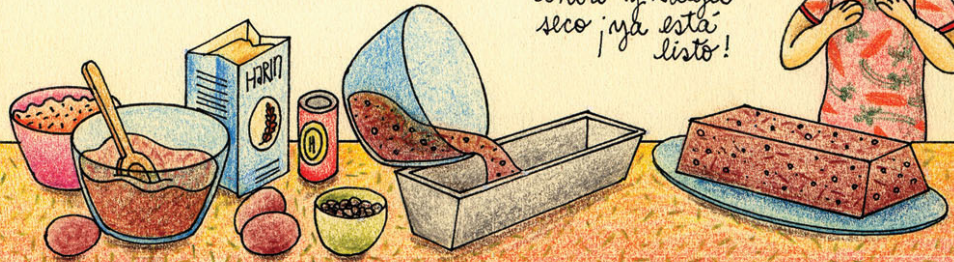
# Budín de Zanahoria

- 200 gr. de manteca
- 200 gr. de azúcar negra
- 3 huevos
- 200 gr. de harina
- 500 gr. de zanahoria
- 2 colitas de canela
- 2 colitas de polvo de hornear
- 100 gr. de nueces
- 150 gr. de pasas de uva.

① Mezclar la manteca blanda con el azúcar negra, agregar de a uno los huevos e incorporar la harina con el polvo de hornear, la zanahoria rallada, la canela, las nueces y las pasas de uva.

② Colocar en un molde de budín enmantecado y enharinado y llevar al horno.

③ Cuando hunda un palillo en el centro y salga seco ¡ya está listo!



Recetas: Valeria Mollo

delius 31.7.2011

# HAMBURGUESAS de lentejas

① Hervir las lentejas hasta que están blandas.

② En una sartén, rehogar la cebolla y agregar la espinaca cortada finamente.



③ Mezclar en un bol junto con el puré de calabaza. Agregar las lentejas y los huevos, la sal y dos cucharadas de pan rallado. Dejar enfriar.

④ Tomar la mezcla con la mano y darle forma de hamburguesa. Pasarlas por harina y freír en abundante aceite.

⑤ Servir en pan de hamburguesa con lechuga, tomate, huevo y papas fritas.



• 1/2 kg. de lentejas remojadas.

• 1 taza de puré de calabaza.

• 1/2 atado de espinacas

• 1 cebolla

• 2 huevos

• Pan rallado 1/2 n

• Sal y pimienta

• Harina

• Aceite de oliva extra virgen



delius 19.9.2011

Recetas: Valeria Mollo

# Papas a la americana

6 Cocinar en horno a fuego mediano por 30/40 minutos.

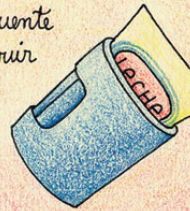
1 Pelar y cortar 8 papas en rodajas finas.



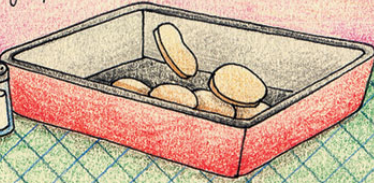
2 Enmantecar una fuente mediana y distribuir rodajas en forma de persiana hasta cubrirla toda.

4 Repetir capas como en 2 y 3 hasta arriba. Poner mucho queso al final.

5 Echar leche hasta que asome.



3 Agregar sal, pimienta, trocitos de manteca y queso rallado.



8-3-2011 ©



## COMO PREPARAR PALETAS HELADAS DE YOGUR



39 CALORÍAS POR PALETA

RECETA PARA 6 PALETAS



### PREPARACIÓN

- 1 Corta la fruta en cuadritos pequeños.
- 2 Mezcla la fruta con el yogur.
- 3 Vacía la mezcla en vasitos pequeños o moldes para paletas y mételos al congelador.
- 4 Cuando estén semi-congeladas, inserta los palitos de madera, y deja que se terminen de congelar.

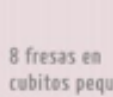
¡Acompañalas con verduras ralladas y gotitas de limón!

¡Listo!

### Ingredientes



2 duraznos amarillos



8 fresas en cubitos pequeños



1 taza de yogur de durazno, frutos rojos o natural

Moldes para paletas heladas o vasitos desechables



Palitos de madera

# ★ CROQUETAS DE ATÚN ★

## INGREDIENTES

1 LATA DE ATÚN.  
 1 TAZAS DE LECHE.  
 1 CUCHARADAS DE MANTECA.  
 1 CUCHARADAS DE HARINA.  
 2 HUEVOS LIGERAMENTE BATIDOS.  
 PAN RALLADO.  
 ACEITE.  
 NUEZ MOSCADA.  
 SAL Y PIMIENTA.

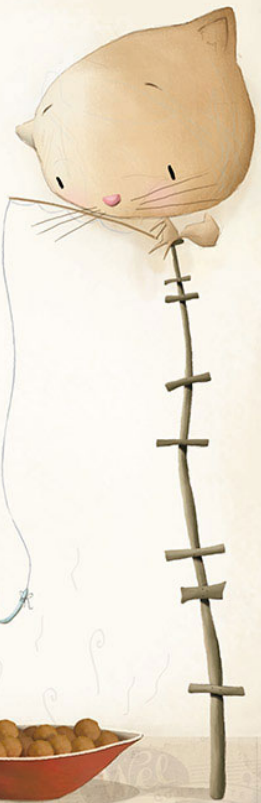
## PREPARACION ⇒

EN UNA OLLA DERRETIR LA MANTECA Y AGREGAR HARINA.  
 MOVER CON UNA CUCHARA PARA QUE NO SE FORMEN GRUMOS.  
 SAZONAR CON SAL, PIMIENTA NUEZ MOSCADA.  
 INCORPORAR LA LECHE, RETIRAR CUANDO ESTESE.



PONER LA PREPARACIÓN EN UN BOL.  
 AGREGAR ATÚN, MEZCLAR Y DEJAR ENFRIAR.

TOMAR PORCIONES DE MASA Y HACER BOLITAS.  
 PASAR LAS CROQUETAS POR NUEVO BATIDO Y PAN RALLADO.  
 FREÍR EN ADEQUADO ACEITE Y ESCURRIR.  
 SERVIR CALIENTES.



## INGREDIENTES

PAPAS 600g



AJO x2



BATATAS 600g



BERENJENA 1



ZUCCHINI 1



TOMILLO c/n



QUESO CREMA 100g



ALMIDÓN DE MAÍZ 1 cda



SEMILLAS DE SESAMO



SAL Y PIMIENTA



ACEITE DE OLIVA



MIX DE HONGOS 300g

# CROCANTE DE PAPA Y BATATA

## PREPARACIÓN

PELAR LAS PAPAS Y LAS BATATAS.  
 RALLAR Y MEZCLAR AMBAS, LUEGO  
 INCORPORAR EL ALMIDÓN AMASANDO  
 CON LAS MANOS.

SALPIMENTAR Y FORMAR UN DISCO DE  
 8CM DE DIÁMETRO

COCINAR EN SARTÉN CON ACEITE DE  
 OLIVA, DE LOS DOS LADOS.

CORTAR EN CUBOS LOS VEGETALES. SALTEAR  
 EN ACEITE Y AJO HASTA QUE ESTEN  
 TIERNOS. SALPIMENTAR

COLOCAR UNA BASE DE CROCANTE DE  
 PAPA Y BATATA, SOBRE ELLA EL SALTEADO  
 Y LUEGO UN POCO DE QUESO CREMA CON  
 SEMILLAS DE SESAMO



Queso crema + SEMILLAS (3)  
 Salteado (2)  
 Base de crocante (1)