

Budin de Verduras



INGREDIENTES

1 kg de verduras cocidas (zanahorias- zapallo y remolacha)

1 mazo de verdeos (cebollita-pe-rejil y acelga)

1 pancito

½ litro de leche

3 huevos

100 gr. de queso

3 cucharadita de aceite

Sal-pimienta- nuez moscada

a gusto

PREPARACIÓN

Hervir en una cacerola la zanahoria, zapallo, y remolacha una vez cocidas cortar en cubos pequeños en un bol y agregar los verdeos bien picados, luego agregar el pan molido o galleta molida agregando de a poco la leche y el huevo previamente batido para terminar agregar el aceite, el queso cortado en pequeñas porciones y los condimentos (sal, pimienta y nuez moscada) mezclar bien la preparación y poner en una budinera y llevarlo a baño María por unos 20 minutos.



ALTERVIDA
CENTRO DE ESTUDIOS Y FORMACIÓN
PARA EL ECODesarrollo

Manos Unidas
CAMPAÑA CONTRA EL HAMBRE

Elaboración: Ing. Agr. Mario Paredes

Colaboración:

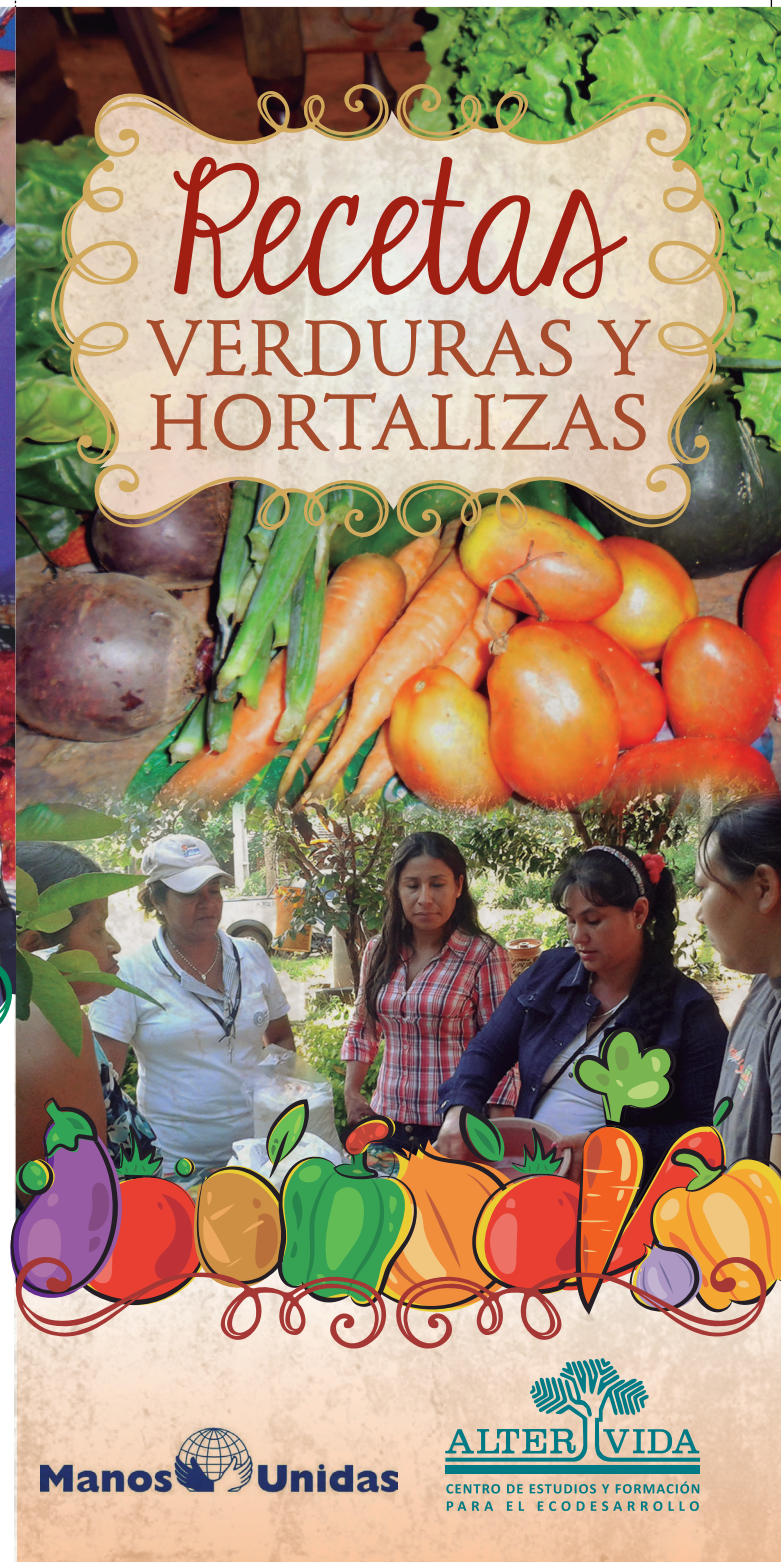
Ing. Agr. Hebe González

Lic. Teresa Olmedo

Ing. Agr. Mirian Rotela

Ing. Agr. Gabriela Segovia

Fecha de edición e impresión: Diciembre 2016



Tarta de Repollo



INGREDIENTES

RELLENO

1 repollo mediano picado
4 cucharadas de queso rallado o queso común a gusto
2 cebollas medianas y salteadas en manteca o aceite
2 huevos
2 cucharadas de perejil picado
2 cucharadas de aceite
Sal a gusto

PARA LA MASA

300 gr. de harina
2 huevos
Leche, aceite y sal a gusto

PREPARACIÓN

Saltear las cebollas picadas en tiras luego agregar el repollo y por último el perejil picado. Revolver y sacar del fuego. Batir los huevos agregarle queso y sal a gusto luego mezclar con el preparado anterior. Estirar la mitad de la masa, forrar con ella un molde previamente enmantecado. Luego colocar el relleno y tapar con la otra mitad estirada. Cocinar en horno moderado hasta dorar.

Torta de Zanahoria



INGREDIENTES

2 tazas de harina
2 tazas de zanahoria rallada
2 tazas de azúcar
1 taza de aceite
4 huevos
1 cucharadita de polvo de hornear

1 cucharadita de bicarbonato
1 cucharadita de canela en polvo
1 cucharadita de vainilla
Pizca de sal

PREPARACIÓN

Rallamos las zanahorias. Batimos los huevos con el azúcar, aceite y sal. Luego ponemos en un recipiente la harina, el bicarbonato, el polvo para hornear, esencia de vainilla, la zanahoria. Después mezclamos con los huevos batidos. Traten de que no quede muy líquida, porque va a ser más difícil para cocinarse. Pasamos la mezcla a un molde de tortas y a fuego moderado lo dejamos cocinar por 40-50 minutos.

Pastelón de Mandioca y Verduras

INGREDIENTES

RELLENO

2 tazas de acelga hervida
1 Cebolla picada
1 Tomate picado
1 huevo
3 cucharadas de aceite, sal, pimienta, queso a gusto

PARA LA MASA

½ kg. De mandioca cocida
2 huevos
2 cucharadas de grasa
½ cucharadita de sal
Harina cantidad necesaria

PREPARACIÓN

Dorar la cebolla en un sartén y agregar el tomate. Condimentar con sal y pimienta. Revolver hasta obtener una salsa. Picar la acelga bien finita y agregar con el huevo batido a la preparación anterior. Moler bien la mandioca cocida y mezclar con el huevo, grasa, harina y sal. Amasar un poco. Aceitar una acedera y forrar con la masa de mandioca. Agregar la preparación de acelga sobre esta masa y espolvorear con el queso rallado. Llevar a horno moderado durante 30 minutos.

Tarta de Acelga



INGREDIENTES

RELLENO

6 mazos de acelga
½ pocillo de aceite
2 cebollas picada
2 dientes de ajo
250 gr. de queso
2 huevos
Sal, pimienta, moscada y orégano a gusto

PARA LA MASA

½ kg de harina
1 huevo
4 cucharadas de aceite
agua y sal fina a gusto

PREPARACIÓN

Comenzar preparando el relleno. Saltear la cebolla y luego agregar las acelgas hervidas, bien escurridas y picadas. Hacer cocinar un momento, retirar del fuego y sazonar. Agregar los huevos, el condimento y queso. Dejar enfriar mientras se hace la masa. Formar la masa, que debe ser más bien blanda. Amasar una capa, colocar sobre una asadera untada con aceite, luego colocar el relleno y tapar con otra masa. Pintar con leche o un poquito de huevo batido. Poner en horno regular, alrededor de media hora. Servir caliente o fría.

Tarta de Zapallitos

INGREDIENTES

RELLENO

750 g de zapallitos tiernos
200 g de queso rallado
3 huevos
2 cebollas medianas
1 maso de cebollita de verdeo picada
1 maso de perejil picado
Sal, pimienta y nuez moscada

PARA LA MASA

300 gr. de harina
2 huevos
Aceite, sal, leche según la necesidad

PREPARACIÓN

Forrar con la hoja de masa preparada una tartera enmantecada. Hervir los zapallitos previamente cortados en rodajas finas con agua y la sal hasta que estén tiernos. Escurrirlos y ponerlos en un bol. Batir los huevos con el queso, el condimento, la cebollita y el perejil, volcar sobre los zapallitos. Distribuir sobre la hoja de masa. Si se quiere se tapa con otra hoja de masa o se dejar así. Cocinar en horno moderado durante 30 minutos. Retirar del horno y servir de inmediato.

Croqueta de Mandioca



INGREDIENTES

RELLENO

1 mazo de cebollitas y perejil
3 dientes de ajo
½ kilo de galleta molida
3 huevos duros
100 gramos de queso

PARA LA MASA

2 kg de masa de mandioca
2 cucharas de grasa o manteca
100 gr. de queso
2 huevos, sal, pimienta

PREPARACIÓN

A masar la mandioca, agregar sal, queso, manteca y amasar bien. Formar las croquetas y rellenar con el preparado del queso picado, huevo duro, perejil y cebollas fritadas. Rellenar, cerrar y pasar por el huevo batido y galleta molida, freír en aceite bien caliente y servir.