

Recetas frescas y livianas para recibir el 2022

31 diciembre, 2021



Llevan frutas y verduras de estación, son aptas para el calor y están llenas de vitaminas. Desde 365 Tentaciones te contamos cómo prepararlas.

Se va el 2021 y la mejor forma de despedirlo en Argentina es con comidas aptas para las altas temperaturas, con muchas verduras e ingredientes frescos.

En Mendoza podemos conseguir los mejores vegetales y preparar recetas llenas de vitaminas y minerales, agregando frutos secos y riquísimas pastas que se logran solo con batir o usar una minipymer.

Desde 365 Tentaciones te dejamos algunas recetas para que recibas este 2022:

Hojaldre de endibias, pera y queso azul

Ingredientes

1 lámina de hojaldre fresco

1 huevo

2 endibias

2 peras

6 cucharadas grandes de queso crema

Queso azul a gusto

Nueces, pimienta negra recién molida c/n

Elaboración

Cortar la lámina de hojaldre en dos rectángulos. Batir el huevo. Pinchar el centro de la masa de hojaldre con un tenedor y pintar el borde con el huevo batido.

Cortar la base de las endibias y retirar las hojas exteriores, lavar y secar, cortar en juliana y colocarlas sobre el hojaldre.

Pelar las peras y cortarlas en láminas longitudinales, retirar las semillas y reservar las rodajas pequeñas para el postre. Colocar de forma armónica las láminas de pera y sobre ellas distribuir el queso azul trozado y las nueces.

Ensalada de peras y rúcula

Ingredientes

2 plantas de rúcula

6 peras en almíbar en mitades

Nueces, queso azul, sal, pimienta negra, aceto y aceite de

oliva c/n

Elaboración

Lavar y escurrir las plantas de rúcula, acomodar en una bandeja plana, colocar por encima las peras cortadas en cubos, el queso desmenuzado y picadas las nueces. Condimentar a gusto.

Pasta de garbanzos

Ingredientes

1 lata de garbanzos, enjuagados y escurridos

2 cucharadas de jugo de limón (fresco o envasado)

1 1/2 cucharada de aceite vegetal

2 cucharadas de agua

1 diente de ajo o 1/4 de cucharadita de ajo en polvo

1 cucharada de pasta de semillas de sésamo (pasta de tahini). Si no se consigue, se puede incorporar dos cucharadas de semillas de sésamo tostadas.

Elaboración

Poner todos los ingredientes en una licuadora.

Mezclar hasta conseguir la consistencia deseada (más tiempo para una pasta suave, menos tiempo para una pasta gruesa).

Si la crema de garbanzos para untar está demasiado espesa, añadir 2 cucharaditas de agua.

Pasta de berenjenas

Ingredientes

1 berenjena

1 diente de ajo

Jugo de 1/2 limón

Comino

Sal, pimienta y aceite de oliva

Preparación

Asar las berenjenas en horno hasta que estén blandas. Mezclar todo en licuadora o minipímer.

Arrollado de espinaca

Ingredientes

Espinaca 2 atados.

Ajo, 1 diente.

Huevos, 4.

Harina 0000, 4 cdas.

Polvo de hornear, 1/2 cdta.

Aceite de oliva, 3 cdas.

Sal y pimienta.

Relleno:

200 g de muzzarella

Jamón crudo 100 g.

Tomates perita asados $\frac{1}{2}$ kg.

Berenjenas asadas en cubos 1 unid.

Albahaca fresca.

Ralladura de limón.

Sal y pimienta.

Elaboración

Forrar un molde rectangular de 25 x 35 cm con papel manteca enmantecado.

Precalentar el horno a 180 grados.

Cocinar la espinaca en agua hirviendo con sal. Filtrarla bien con un lienzo.

Mixear la espinaca con las yemas de huevo, el ajo, el aceite de oliva y los condimentos.

Pasar la mezcla a un bowl y mezclar los secos y las claras batidas a nieve.

Volcar la mezcla en el molde y cocinar por 15 minutos en horno.

Rellenar con la muzzarela, el jamón crudo, los tomates asados, las berenjenas asadas y un aderezo con limón, albahaca, sal pimienta y oliva.

Tarta de tomates

Ingredientes

Masa de tarta:

Harina 300 g.

Manteca 150 g.

Agua fría c/n.

Sal fina.

Relleno:

Tomates redondos 8 unid.

Aceite de oliva.

Aceto.

Queso semi duro.

Queso sardo o reggianito rallado.

Perejil picado.

Albahaca.

Pimienta.

Elaboración

Untar con un poco de manteca derretida la masa y cortar a la medida de la sartén, debe ser apta para horno (necesita tener un mango de metal).

Tomar 8 tomates y cortar la parte superior.

Con una cuchara extraer la pulpa y reservar en un bowl. Dejar reposar sobre una rejilla para que se sequen.

En la sartén verter un poco de aceite de oliva y aceto y dejar calentar. Poner los tomates con la pancita hacia abajo para dorar un poco durante dos o tres minutos y hacer el relleno (directamente en la sartén, no hace falta retirarlos).

Rellenar con cubitos de queso semiduro, queso de rallar, perejil picado, albahaca, pimienta y un poco de aceite de oliva.

Colocar la masa pintada con manteca y cerrar hacia los costados.

Llevar al horno hasta que quede dorada.