



LA COCINA DE MARÍA

**RICAS RECETAS PARA QUE
PUEDAS COMER DE FORMA
SALUDABLE**

Musaka de carne de cordero, Pollo, Carne o Vegetales con salsa Bechamel



Ingredientes

Receta para 6 personas

2 Berenjena grandes
400 gr de carne molida de cordero, pollo, carne
1 Cebolla blanca
1 Zanahoria
3 tomates
Medio vaso de vino tinto
Medio vaso de caldo de carne
Tomillo al gusto
Sal al gusto
Pimienta negra molida al gusto
Queso parmesano al gusto
500 ml de Salsa bechamel
2 Papas grandes

Procedimiento

Para las berenjenas y papas

- 1- Cortamos las berenjenas y las papas en láminas.
- 2- A las berenjenas les ponemos un poco de sal y las dejamos sobre un papel absorbente por 10 min para quitar el exceso de agua.
- 3- Pasados 10 minutos doramos ligeramente las papas y las berenjenas en la parrilla y las reservamos.

Para la salsa

- 1- Picamos en cubos pequeños las cebollas las zanahorias y los tomates.
- 2- Sofreímos en un sartén con aceite de oliva hasta que consigan un color doradito y estén bien cocidas la verduras.

Musaka de carne de cordero, Pollo, Carne o Vegetales con salsa Bechamel



Ingredientes

Receta para 6 personas

2 Berenjena grandes
400 gr de carne molida de cordero, pollo, carne
1 Cebolla blanca
1 Zanahoria
3 tomates
Medio vaso de vino tinto
Medio vaso de caldo de carne
Tomillo al gusto
Sal al gusto
Pimienta negra molida al gusto
Queso parmesano al gusto
500 ml de Salsa bechamel
2 Papas grandes

Procedimiento

Para la carne

- 1- Sellamos un poco la carne en un sartén con aceite de oliva.
- 2- Añadimos la salsa hecha con los tomates, medio vaso de vino y medio vaso de caldo de carne. Condimentamos con sal, pimienta y tomillo al gusto.
- 3- Cocinamos a fuego medio hasta que se evapore todo el líquido.

Nota:

Si no consigues carne de cordero molida, puedes hacerlo con carne de res o cerdo, el sabor variará un poco pero de todas maneras quedará delicioso.

Musaka de carne de cordero, Pollo, Carne o Vegetales con salsa Bechamel



Ingredientes

Receta para 6 personas

2 Berenjena grandes
400 gr de carne molida de cordero, pollo, carne
1 Cebolla blanca
1 Zanahoria
3 tomates
Medio vaso de vino tinto
Medio vaso de caldo de carne
Tomillo al gusto
Sal al gusto
Pimienta negra molida al gusto
Queso parmesano al gusto
500 ml de Salsa bechamel
2 Papas grandes

Procedimiento

Armado y horneado

- 1- En un refractario para hornear coloca una capa de papas e inmediatamente una capa de berenjenas.
- 2- Vierte una capa de la salsa roja con carne y coloca otra capa de berenjenas y agrega una capa de bechamel.
- 3- Repite el proceso 2 veces más.
- 4- Espolvorea un poco de queso parmesano rallado.
- 5- Horneamos por 40 minutos o hasta que este dorada la parte de arriba.

Salsa Bechamel



Ingredientes *Procedimiento*

Receta para 4 personas

Mantequilla (30 g)
Harina (30 g)
Leche tibia (350 ml)
Sal al gusto
Pimienta negra molida al gusto
Nuez moscada al gusto

¿Con qué acompañar la salsa bechamel?

La salsa bechamel puede utilizarse preparar pastas horneadas o al sartén, para servir vegetales, o como base para hacer otras salsas blancas cremosas con queso, con crema o con mostaza, por ejemplo.

1- Comenzamos haciendo una roux. Para ello, en una cacerola mediana calentada a fuego medio, derretimos la mantequilla. Enseguida añadimos la harina, mezclamos y moviendo constantemente la cocinamos hasta que la mezcla comience a burbujear y tome un ligero tono dorado sin dejar que se oscurezca demasiado, durante aproximadamente 2 minutos.

2- Enseguida, poco a poco, añadimos la leche tibia, y moveremos constantemente con un batidor de globo para evitar que se nos formen grumos. Cuando hallamos terminado de añadir la leche, añadimos sal, pimienta y nuez moscada rallada al gusto; seguiremos moviendo hasta que la salsa espese, siendo el punto ideal cuando al meter una pala de madera ésta quede cubierta y además, cuando al pasar un dedo sobre la pala, la división no se vuelva a unir.

Pechugas de pollo con crema de mostaza



Ingredientes Procedimiento

Pechugas de pollo

1 diente de ajo

60 gramos de mantequilla

60 gramos de nata

1 cucharada de mostaza

Verduras (Pimentón, cebolla, brócoli, zanahoria)

Sal y pimienta

1- Ponemos el ajo en la licuadora, y licuamos durante 5 segundos, bajamos los restos de las paredes del vaso e incorporamos la mantequilla. Licuamos durante 5 minutos, luego añadimos la nata, la mostaza la sal y pimienta y licuamos durante 2 minutos más. Reservamos.

2- En un sartén con poco aceite freímos las pechugas e incorporamos verduras de nuestra preferencia cortadas en julianas. Cuando estén listas, servimos y añadimos la salsa preparada previamente ¡Y listo!

Crema de calabaza y mango



Ingredientes Procedimiento

Un mango maduro
Calabaza (900 g)
Mantequilla con sal
(80 g)
60 gramos de nata
Aceite de oliva
Agua y Sal

Trucos y consejos

Si la piel de la calabaza se nos resiste, podemos calentarla unos minutos previamente en el horno.

- 1- Pelamos, cortamos la calabaza y hacemos daditos. Reservamos algunos trocitos para decorar en el último paso.
- 2- Después sofreímos la calabaza en la sartén con la mantequilla durante unos minutos.
- 3- A continuación, añadimos el agua justa para cocinar. Sumamos un chorrito de aceite. Este paso es muy importante ya que si hervimos con un exceso de líquido, la calabaza y el mango perderán sabor.
- 4- Batimos bien los ingredientes y rectificamos de sal.
- 5- Presentamos en una fuente con los daditos de mango.
- 6- Por último, decide si quieres tomar esta crema de calabaza con mango fría o caliente, ambas opciones son factibles. Lo único que debes hacer es dejarla reposar en la nevera un par de horas para consumirla fría o servirla nada más prepararla para tomarla caliente.

Tarta de calabaza



Ingredientes

1 kg de calabaza
250 gr de harina de trigo
250 gr de azúcar blanco
1 lata pequeña de leche condensada
200 ml de leche
2 huevos
Ralladura de naranja
200 gr de galletas
50 gr de mantequilla sin sal derretida

Procedimiento

- 1- Cortamos la calabaza en taquitos del mismo tamaño y la cocemos con agua hasta que se ablande. Nos interesa que la podamos triturar como si fuese un puré.
- 2- Mientras la calabaza está en el fuego vamos a preparar la base de la tarta. Trituramos las galletas y las mezclaremos con la mantequilla. Esta pasta la colocaremos en la base del molde que vamos a utilizar. La aplastamos bien para que quede compacta y nos sirva de base, la pondremos en la nevera a la espera del relleno.
- 3- Tamizamos la harina antes de mezclarla con el azúcar, la ralladura de naranja y la leche condensada. Batimos estos ingredientes con los huevos y la leche. Tendremos el relleno casi listo.
- 4- Incorporamos al relleno el puré de calabaza que tendremos listo. Mezclaremos hasta tener un relleno ideal con el color y el sabor de la calabaza como eje principal. Si queremos hacerla más saludable podemos usar azúcar moreno y harina integral, quedará igual maravillosa.
- 5- Colocamos el relleno sobre la tarta y la horneamos. A 180° tardará unos 35 minutos en estar preparada para la acción. Esta tarta se puede servir con un poco de nata o con unos toques de chocolate caliente por encima. El resultado de este dulce es realmente sorprendente.



LA COCINA DE MARÍA

WWW.RADIOMARIA.PA/COCINA