



# **Borscht**

Preparativos: 20 min Cocción: 20 min Tiempo de preparación: 40 min Porciones: 4-6

## **Ingredientes**

- 4 betabeles
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 Litro [Caldo de pollo](#)
- Crema a gusto
- Perejil a gusto
- 1 cucharada de [ghee](#) o mantequilla
- sal y pimienta a gusto

## **Instrucciones**

1. Salpimentar los 4 betabeles y envolver en papel aluminio, hornear a 200°C hasta que este suaves. Este proceso tardara entre 30 y 50 min dependiendo el tamaño de los betabeles, para acelerar el proceso pueden cortarlos en trozos.
2. En una olla cocinar a fuego bajo la cebolla cortada en tiras finas con un poco de [ghee](#) o mantequilla, hasta que este bien suave, agregar el ajo picado y cocinar hasta que este suave.
3. En la licuadora procesar los betabeles horneados, junto con la cebolla, el ajo y el caldo de pollo, hasta obtener una textura suave y homogénea.
4. Servir con un poco de crema y perejil encima.

# **Chips de Kale**

Preparativos: 5 min Cocción: 8 min Tiempo de preparación: 13

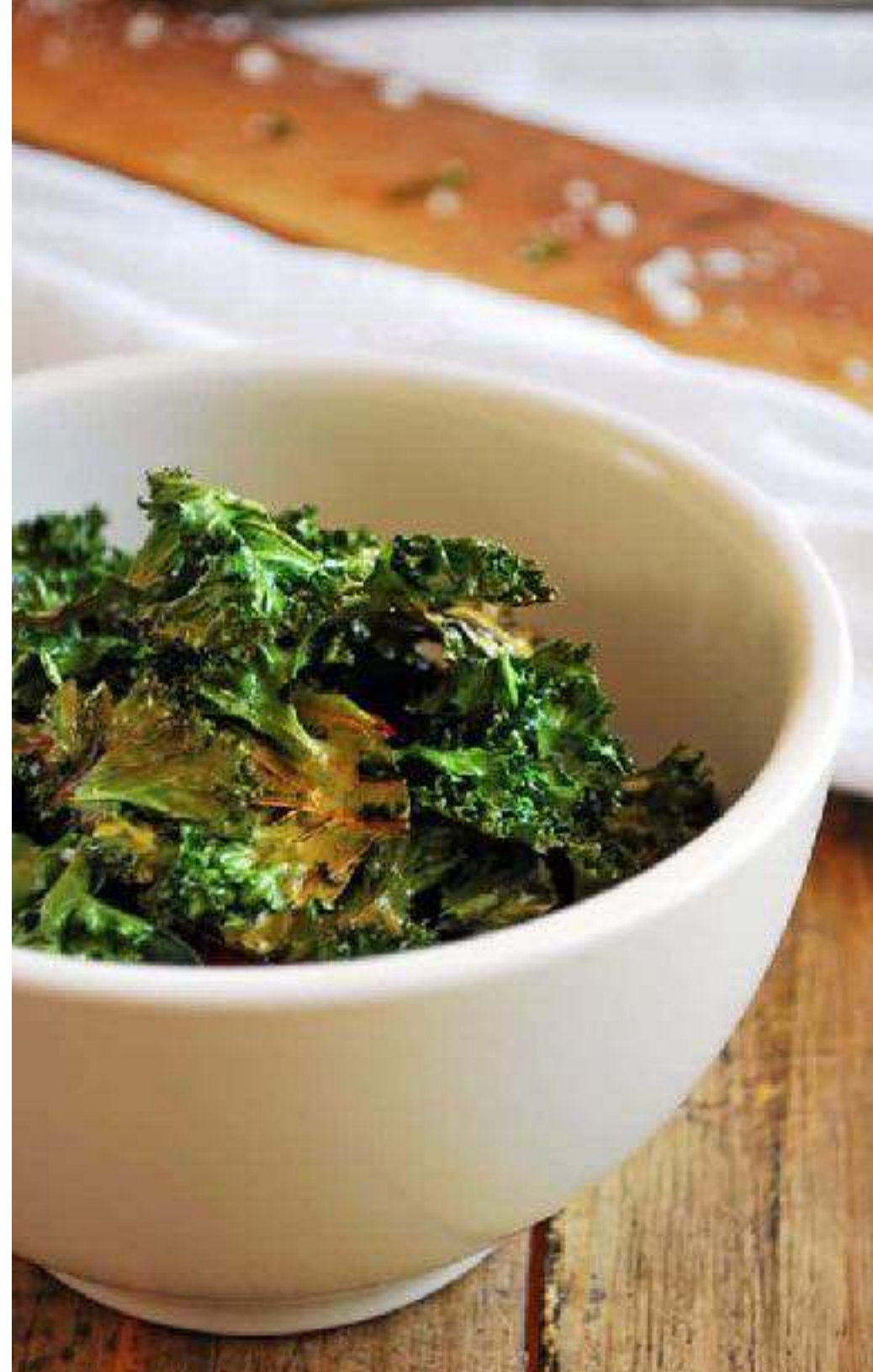
min Porciones: 4

## **Ingredientes**

- 200 gr Hojas de Kale
- 1 cucharada Aceite de Oliva
- Sal a gusto

## **Instrucciones**

1. Limpiar bien las hojas de kale.
2. Eliminar el tallo con la ayuda de unas tijeras.
3. Cortar en trozos pequeños las hojas.
4. Mojar las hojas con aceite de oliva.
5. En un horno a 180 grados centígrados hornear por 8 minutos o el tiempo necesario para que estén crujientes, teniendo cuidado de que no se quemen.







## **Alcachofas Asadas**

Preparativos: 30 min Cocción: 15 min Tiempo de preparación: 45 min Porciones: 4

### **Ingredientes**

- 4 alcachofas
- 1 diente de ajo
- 1 limón
- mantequilla la necesaria
- aceite de oliva el necesario
- sal y pimienta a gusto

### **Instrucciones**

1. Cocinar las alcachofas enteras en agua salada e hirviendo, una vez listas sacarlas y colocarlas directamente sobre agua con hielo para cortar la cocción.
2. Cortar cada alcachofa por la mitad y limpiar la zona del corazón eliminando los filamentos que tiene.
3. En una sartén caliente dorar ligeramente las alcachofas con un poco de mantequilla y aceite de oliva, en cuanto tomen un poco de color agregar el ajo finamente picado, la ralladura del limón junto con el jugo de medio limón, sal y pimienta y cocinar hasta que el ajo empiece a dorar.
4. Una vez que el ajo tomó un poco de color, poner unas 10 gotas de limón (cuidado con la cantidad porque puede quedar muy ácido) y servir las alcachofas.

# **Ensalada de Betabel**

Preparativos: 45 Cocción: 5

Tiempo de preparación: 50 min Porciones: 4

## **Ingredientes**

- 2 piezas Betabel (remolacha) medianos
- 50 gr de Queso de Cabra
- 10 gr de Perejil
- 1 Limón Eureka
- 3 Cucharadas de Aceite de Oliva
- 1 Cucharada de Vinagre Balsamico
- Sal y pimienta al gusto

## **Instrucciones**

1. Hornear los betabeles envueltos en papel aluminio hasta que estén suaves al pincharlos con un tenedor, esto será entre 30 y 60 minutos dependiendo el tamaño. Dejar enfriar.
2. Cortar los betabeles en rodajas y colocarlos sobre un plato, agregar el queso de cabra en trozos, las hojas de perejil y la ralladura de limón.
3. En un recipiente mezclar el aceite de oliva, el vinagre, sal y pimienta a gusto. Revolver bien y utilizarlo para aderezar la ensalada.







## **Tarta de Acelga**

Preparativos: 20 min Cocción: 20 mins Tiempo de preparación: 40 mins Porciones: 6-8

### **Ingredientes**

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 kilo de acelgas limpias y cortadas en trozos
- 2 huevos
- 1/3 de taza de crema
- queso manchego el necesario
- 1 cucharada de mantequilla
- sal y pimienta a gusto
- 1 taza de harina integral
- 1 taza de harina blanca
- 1/3 taza de aceite (el de su preferencia, yo uso oliva o aguacate)
- 2/3 taza de leche

### **Instrucciones**

Para la masa

1. Mezclar el aceite, las harinas, la leche y media cucharadita de sal, amasar por 10 minutos.
2. Una vez lista la masa, dejarla descansar por lo menos 15 minutos antes de estirla



## Para el relleno

1. Cortamos la cebolla en tiras bien finas.
2. En un poco de mantequilla cocinamos la cebolla hasta que tomen un color ámbar.
3. Agregamos el ajo picado y las acelgas cortadas a grandes trozos.
4. Dejamos que las hojas se cocinen un poco, perdiendo volumen. Una vez cocinadas las sacamos del fuego.
5. En un recipiente mezclamos dos huevos, la crema, salpimentamos y agregamos la mezcla de las acelgas.
6. Estiramos la masa de aproximadamente medio centímetro de grosor y la colocamos sobre una charola para el horno previamente aceitada.
7. Verter la mezcla de las acelgas y doblamos todos los bordes de la masa para formar la tarta, colocamos trozos de queso por encima y horneamos a 200 °C por aproximadamente entre 20 minutos a media hora o hasta que la masa esté bien cocinada y ligeramente dorada.





## Milanesas de Berenjena

Preparativos: 30 Cocción: 10 Tiempo de preparación: 40 min Porciones: 4

### Ingredientes

- 1 diente de ajo finamente picado
- 30 gr de perejil finamente picado
- 2 huevos
- harina (la necesaria)
- Pan molido (el necesario)
- 1 berenjena grande
- 2 cucharadas de sal gruesa
- Sal y pimienta a gusto
- 1 taza de [yogur](#)
- 1 limón (mas su ralladura)
- 1/4 de taza de aceite de oliva

### Instrucciones

1. En un recipiente grande disolver las dos cucharas de sal gruesa en suficiente agua (mínimo 2 litros).
2. Cortar la berenjena en rebanadas de 1.5 cm aproximadamente a lo largo y sumergirlas durante 30 minutos en el agua salada.
3. Picar finamente el ajo y el perejil y mezclarlos con los huevos y un poco de sal.
4. Para que la milanesa quede bien empanizada, lo primero es secar las berenjenas y pasarla por harina, después huevo y por último el pan, si hacen esta sucesión de ingredientes el resultado será perfecto y crujiente.



5. Freír con suficiente aceite y caliente. Es importante que el aceite este bien caliente de lo contrario la fritura absorberá el aceite y quedara grasoso. Si no quieren comer frito también pueden hornearlas y quedan muy sabrosas.
6. En un recipiente mezclar el [yogur](#) natural, la ralladura del limón, el jugo de medio limón, el aceite de oliva y salpimentar.
7. Servir las milanesas de berenjena con el [yogur](#) a un lado.







## Pasta Primavera

Preparativos: 5 Cocción: 10 Tiempo de preparación: 15  
min Porciones: 4

### Ingredientes

- 1 Cucharada de mantequilla (manteca) o [ghee](#)
- 300 gr. espárragos cortados en trozos
- 300 gr. chícharos chinos (arvejas chinas) cortados por la mitad
- 2 cebollas de cambray (cebollas de verdeo) cortada en finas rodajas (solo la parte blanca)
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1/2 taza crema o [yogurt](#)
- 1/4 taza perejil picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 500 gr. Pasta de su preferencia
- Queso parmesano a gusto
- Sal y Pimienta a gusto

### Instrucciones

1. Cortar los primeros 3-5 cm centímetros de abajo de los espárragos y descartarlos. El resto del espárrago cortarlo en trozos de aproximadamente de 5 cm.
2. En agua hirviendo con suficiente sal (debe estar salado, como si fuera agua de mar) cocinar la pasta hasta que este al dente.
3. En una sartén caliente colocar la mantequilla (manteca) o [ghee](#) y agregar la cebolla, espárragos y chícharos (arvejas) al sartén. Cocinar por 5 minutos a fuego medio.

4. Agregar el ajo y cocinar por 5 minutos más. Salpimentar a gusto.
5. Mientras se cocinan las verduras y la pasta, en un recipiente colocar la crema o [yogurt](#), perejil, aceite de oliva, sal y pimienta a gusto. Revolver bien.
6. Mezclar la pasta junto con la mezcla de la crema, agregar las verduras y servir acompañada de parmesano a gusto.
- 7.
8. Servir con un poco de crema y perejil encima.