



PASTEL DE ZAPALLO



50

Rinde para
50 porciones

INGREDIENTES

- 5 kg de carne vacuna picada.
- 2 y ½ kg de cebolla.
- 2 y ½ kg de ají.
- 1 kg de zanahoria.
- Ajo a gusto.
- 21 kg de zapallo.
- ½ litro de aceite.
- Condimentos a gusto.

PREPARACIÓN

1. Lavar el zapallo con agua segura. Pelarlo, cortarlo y hervirlo hasta que esté tierno para hacer puré.
2. Cortar cebolla, ají y zanahoria en cubos pequeños. Rehogarlos en una olla hasta que estén tiernos.
3. Agregar el ajo picado y luego la carne picada. Cocinar hasta que la carne no posea color rosado. Condimentar.

Para el armado: colocar la mitad del puré de zapallo, sobre el relleno de carne y finalizar con el puré restante. Hornear.

El zapallo se puede reemplazar por batata, mandioca, papa.

La carne vacuna puede reemplazarse por pollo, cerdo u otro tipo de carnes.

Se sugiere utilizar agua en lugar de aceite para rehogar los alimentos.

NOTAS



LASAGNA DE BERENJENAS



50

Rinde para 50 porciones

INGREDIENTES

- 19 y ½ kg de berenjena.
- 7 kg de pollo.
- 27 y ½ kg de acelga.
- 2 y ½ kg de cebolla.
- 2 y ½ kg de ají.
- 1 y ½ kg de salsa de tomate.
- ½ litro de aceite.
- Condimentos a gusto.

NOTAS

PREPARACIÓN

1. Lavar con agua segura todas las verduras.
2. Cortar cebolla y ají en cubos pequeños. Rehogarlos en una olla hasta que estén tiernos.
3. Agregar la acelga previamente picada. Cocinar. Condimentar.
4. Hervir el pollo (o cocinarlo en el horno) y picar una vez cocido.
5. Cortar las berenjenas en rodajas finas y colocar una capa sobre una fuente aceitada.
6. Colocar una capa de pollo picado sobre las berenjenas.
7. Cubrir con una nueva capa de rodajas de berenjenas.
8. Colocar el relleno de acelga.
9. Cubrir con salsa de tomates condimentado.
10. Cocinar en horno moderado durante 30 minutos.

Las berenjenas se pueden reemplazar por zapallo o calabaza. El pollo también puede reemplazarse por carne vacuna, cerdo u otro tipo de carne. Se sugiere utilizar agua en lugar de aceite para rehogar los alimentos.



GUISO DE ARROZ



50

Rinde para
50 porciones

INGREDIENTES

- 4 y ½ kg de carne vacuna.
- 2 y ½ kg de cebolla.
- 2 y ½ kg de ají.
- 1 y ½ kg de puerro.
- 1 kg de zanahoria.
- 5 kg de zapallo.
- 3 kg de arroz.
- Perejil fresco a gusto.
- ½ litro de aceite.

El arroz puede reemplazarse por: cebada, fideos, lentejas, garbanzos o quínoa. En caso de utilizar quínoa, lavarla previamente con agua segura. Si se utilizan lentejas o garbanzos, dejarlos en remojo durante 12 horas previo a la cocción y desechar el agua de remojo.

PREPARACIÓN

1. Lavar con agua segura todas las verduras.
2. Colocar el arroz en una olla levemente aceitada y dorarlo.
3. Incorporar las verduras cortadas.
4. Agregar la carne trozada.
5. Cubrir con agua segura toda la preparación. Cocinar 15 minutos. Incorporar más líquido a medida que se requiera.
6. Agregar por último perejil fresco picado.

La carne vacuna puede reemplazarse por pollo, cerdo u otro tipo de carne.

Se sugiere utilizar agua en lugar de aceite para rehogar los alimentos.

CARBONADA CON VEGETALES



50

Rinde para
50 porciones

INGREDIENTES

- 4 y ½ kg de carne vacuna.
- 2 y ½ kg de cebolla.
- Caldo casero de verduras a gusto.
- 4 kg de papa.
- 4 kg de batata.
- 1 kg de zanahoria.
- 5 kg de zapallo.

PREPARACIÓN

1. Lavar y pelar el zapallo, extraerle las semillas y reservar su pulpa.
2. En una olla, rehogar con aceite las cebollas y el ajo picados.
3. Incorporar la carne en trozos. Continuar la cocción durante unos minutos y añadir los tomates cortados en cubos. Cocinar 10 minutos.



RECETAS FÁCILES Y CREATIVAS ALMUERZO Y CENA



¡Antes de empezar a cocinar, recordá siempre lavarte las manos con agua segura y jabón!

- 15 unidades de choclo.
- Ajo a gusto.
- 2 kg de tomate.
- ½ litro de aceite.

La carne vacuna puede reemplazarse por pollo, cerdo u otro tipo de carnes.

La batata puede reemplazarse por mandioca.

Se sugiere utilizar agua en lugar de aceite para rehogar los alimentos.

4. Agregar el caldo hasta cubrir todo y continuar su cocción.
5. Incorporar la zanahoria, el zapallo, la papa, la batata en cubos y el choclo rallado. Cocinar hasta que las verduras estén tiernas.

Puede realizarse caldo casero conservando el agua en donde se hirvieron anteriormente las verduras y, para su conservación, se recomienda refrigerarlo en un recipiente tapado.

LOCRO DE CHOCLO



50

Rinde para
50 porciones

INGREDIENTES

- 50 unidades de choclo.
- 5 kg de zapallo.
- 2 y ½ kg de ají.
- 2 y ½ kg de cebolla.
- 3 kg de tomate.
- Caldo casero de verduras a gusto
- 3 y ½ kg de arvejas secas.
- Condimentos a gusto
- ½ litro de aceite.

Las arvejas se pueden reemplazar por porotos, garbanzos, lentejas.

El zapallo puede reemplazarse por zanahoria y el choclo por papa, batata, mandioca.

Se sugiere utilizar agua en lugar de aceite para rehogar los alimentos.

PREPARACIÓN

1. Pelar el choclo y el zapallo.
2. Desgranar el choclo y cortar el zapallo en cubos. Separar las arvejas.
3. Hervir todo con abundante agua segura por 20 minutos.
4. Rehogar con agua las cebollas picadas, los ajíes y los tomates en cubos.
5. Incorporar los choclos y el zapallo a la preparación.
6. Agregar caldo de verduras casero hasta cubrir la preparación y cocinar unos minutos más.
7. Condimentar. Servir.



BUDÍN DE ACELGA Y POLLO



50

Rinde para
50 porciones

INGREDIENTES

- 27 y ½ kg de acelga.
- 2 y ½ litros de leche.
- 2 y ½ kg de harina de trigo.
- ½ litro de aceite.
- 24 unidades de huevo.
- 11 y ½ kg de carne de pollo sin piel.
- Condimentos a gusto.

PREPARACIÓN

1. Lavar con agua segura la acelga. Hervirla, escurrirla y cortarla finamente. Reservar.
2. Hervir el pollo.
3. Procesar el pollo o cortarlo en trozos.

Preparar la salsa blanca:

4. Colocar en una olla la leche y agregarle la harina. Disolver muy bien y luego llevar la olla al fuego. Continuar revolviendo hasta que espese. Apagar el fuego y condimentar a gusto.
5. Unir la verdura picada con la salsa blanca, el pollo y agregar los huevos.
6. Colocar en un molde aceitado y hornear durante media hora.

NOTAS



TARTA DE VERDURAS



50

Rinde para 50 porciones

INGREDIENTES

- 3 y ½ kg de harina de trigo 000.
- ½ litro de aceite.
- 19 y ½ kg de zapallito.
- 2 y ½ kg de cebolla.
- 2 y ½ kg de aji.
- 2 docenas de huevos.
- Condimentos a gusto.

NOTAS

PREPARACIÓN

Para la masa:

1. Colocar en un recipiente la harina de trigo 000.
2. Agregar en el centro el aceite y condimentar a gusto.
3. Luego incorporar de a poco agua tibia hasta formar una masa tierna. Amasar 10 minutos.
4. Dividir la masa en 2 partes. Estirlarla con ayuda de un palo para cubrir una fuente o asadera de horno.

Para el relleno:

5. Cortar las cebollas y ají en cubos. Rehogarlos en una olla.
6. Añadir los zapallitos y cocinar 5 minutos.
7. Dejar enfriar el relleno.
8. Incorporar el relleno sobre la masa de tarta.
9. Agregar huevo batido y condimentado.
10. Tapar la tarta con la otra parte de masa, repulgar y pinchar 5 veces con un tenedor.
11. Hornear.

Los zapallitos pueden reemplazarse por cualquier otra verdura de preferencia.

Se sugiere utilizar agua en lugar de aceite para rehogar los alimentos.



PIZZA CON MASA DE ACELGA



50

Rinde para
50 porciones

INGREDIENTES

- 8 y ½ kg de acelga.
- 3 kg de harina.
- 9 unidades de huevo.
- 100 ml de aceite.
- 1 y ½ kg de queso.
- 1 y ½ kg de puré de tomates.
- Condimentos a gusto.

La acelga puede reemplazarse por calabaza, brócoli, zapallitos, coliflor, berenjenas.

PREPARACIÓN

1. Lavar la acelga con agua segura. Hervir y picar.
2. Agregar los huevos, harina, condimentos y mezclar.
3. Colocar la mezcla sobre una fuente aceitada. Cocinar 10 minutos.
4. Colocar puré de tomates condimentado por arriba y queso. Hornear hasta que el queso se derrita.

CUADRADITOS DE MAÍZ CON ENSALADA



50

Rinde para
50 porciones

INGREDIENTES

- 3 kg de harina de maíz.
- 2 y ½ kg de cebolla .
- 1 kg de zanahoria.
- 3 y ½ kg de lechuga.
- 3 kg de tomate.
- 24 unidades de huevo.
- ½ litro de aceite.
- Condimentos a gusto.
- Vinagre a gusto.
- 1 y ½ kg de queso.

La cebolla y zanahoria pueden reemplazarse por otras verduras como ají, zapallo, brócoli, ajo.

PREPARACIÓN

Para los cuadraditos de maíz:

1. Llevar 9 litros de agua a hervor. Luego agregar la harina de maíz en forma de lluvia y revolver para que no se formen grumos, hasta que se cocine.
2. Pelar y picar cebolla y zanahoria. Rehogar.
3. Mezclar la preparación de harina con las verduras rehogadas. Condimentar.
4. Batir los huevos en un recipiente aparte y luego agregarlos a la preparación anterior.
5. Volcar la mezcla sobre una fuente aceitada.
6. Espolvorear con queso rallado o fresco.
7. Hornear.

Para la ensalada:

8. Lavar las verduras: lechuga y tomate.
9. Cortar y condimentar con aceite y vinagre.



SALPICÓN



50

Rinde para
50 porciones

INGREDIENTES

- 5 y ½ kg de carne vacuna.
- 2 kg de zanahoria.
- 3 y ½ kg de arvejas secas.
- 3 y ½ kg de lechuga.
- 24 unidades de huevo.
- 3 kg de tomate.
- ½ litro de aceite.
- Condimentos a gusto.

PREPARACIÓN

1. Cocinar la carne al horno o hervirla con caldo casero de verduras hasta que esté tierna y cortarla en trozos pequeños.
2. Rallar las zanahorias y mezclar con las verduras lavadas y cortadas (lechuga y tomates en cubos pequeños)
3. Hervir los huevos 10 minutos para hacerlos duros. Picarlos.
4. Incorporar la carne y las arvejas hervidas.
5. Condimentar y mezclar.

PAN DE CARNE Y ZAPALLITOS + ENSALADA



50

Rinde para
50 porciones

INGREDIENTES

- 5 kg de carne vacuna picada.
- 20 kg de zapallito.
- 2 y ½ kg de cebolla.
- 24 unidades de huevo.
- 2 kg de tomate.
- 3 y ½ kg de lechuga.
- ½ litro de aceite.
- Condimentos a gusto.

La carne vacuna puede reemplazarse por pollo, cerdo u otro tipo de carnes.

Los zapallitos pueden reemplazarse por berenjenas, brócoli, zanahoria, acelga.

Se sugiere utilizar agua en lugar de aceite para rehogar los alimentos.

PREPARACIÓN

Para el pan de carne:

1. Rehogar la cebolla y la carne picada.
2. Cortar los zapallitos en rodajas y hervirlos 10 minutos.
3. Mezclar las dos preparaciones. Agregar huevo y condimentos.
4. Volcar sobre una fuente aceitada.
5. Hornear 30 minutos y desmoldar.

Para la ensalada:

6. Lavar tomate y lechuga.
7. Cortar y condimentar.