

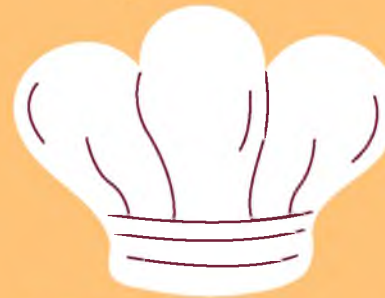


UNIVERSIDAD
SALESIANA
DE BOLIVIA



Instituciones
Salesianas
de Educación
Superior

*La Carrera de Gastronomía y Gestión de
Restaurantes presenta:*



*Recetario
Día del Niño*



Introducción:

¡Bienvenidos a nuestro recetario especial para el Día del Niño! En esta ocasión presentamos recetas para degustar delicias culinarias que puede preparar de manera sencilla y rápida, para festejar a los más pequeños en casa.

Invitamos a descubrir una variedad de platillos divertidos, creativos y deliciosos que seguro encantarán a los más pequeños. Desde meriendas coloridas, hasta platos principales llenos de sabor, compartimos recetas especialmente diseñadas para celebrar la alegría y la energía de los niños y niñas.

En este día tan especial, queremos celebrar con la preparación de sabores que despierten la imaginación y promuevan momentos memorables en la cocina junto a tus Pequeños Chefs. Desde clásicos reinventados, hasta creaciones originales, cada receta está pensada para deleitar tanto a los niños, como a los adultos que los acompañan.

La hora ha llegado, prepara tus utensilios de cocina, reúne a tus pequeños ayudantes y déjate llevar por la magia de cocinar en familia.

Vamos a explorar juntos un mundo lleno de sabores, colores y diversión en la cocina.

¡Que empiece la aventura culinaria!





Canelones de Carne: Mi Versión de un clásico irresistible

Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- 12 láminas de pasta para canelones*
- 500 gr de carne corriente picada*
- 1 cebolla, finamente picada (picado en cubos)*
- 2 dientes de ajo, picados (aplastados hasta que sea como pasta)*
- 1 zanahoria, rallada o picada en cubos pequeños*
- 1 tallo de apio, picado en cubos pequeños*
- 2 cucharadas de aceite de oliva o aceite girasol*
- 1 cucharadita de orégano seco*
- Sal y pimienta a gusto*
- 1 huevo*
- 1/2 taza de pan rallado*
- 1/2 taza de queso rallado (parmesano o mozzarella)*
- Salsa de tomate o salsa bechamel*
- Queso rallado adicional para espolvorear por encima*

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos



Canelones de Carne: Mi versión de un clásico irresistible

Preparación:

Precalear el horno a 180°C. En una sartén grande a fuego medio con aceite, cocinar la cebolla, el ajo, la zanahoria y el apio picados. Agregar la carne picada y cocinar hasta que esté dorada y bien cocida. Añadir el orégano, la sal y la pimienta, y mezclar bien, comprobando que este bien sazonada Retirar del fuego y dejar enfriar un poco. Añadir a la sartén el huevo batido, el pan rallado y el queso rallado. Esta mezcla es el relleno de los canelones.

Cocinar las láminas de pasta para canelones en agua hirviendo con sal hasta que estén al dente según las instrucciones. Escurrirlas y enjuagarlas con agua fría (cortar cocción) para detener la cocción y evitar que se peguen.

Rellenar cada lámina con una porción de la mezcla y enrollar en forma de cilindro. En una fuente para horno colocar una capa de salsa en el fondo y acomodar los canelones rellenos encima de la salsa. Cubrirlos con más salsa y espolvorear con queso rallado.

Hornear los canelones de 10 a 20 minutos, o hasta que estén bien calientes y el queso esté dorado y burbujeante. Sacar del horno y dejar reposar 3 minutos antes de servir.





Hamburguesas de Atún

Rinde 3 porciones

Ingredientes:

- 2 o 3 latas de Atún (Preferentemente al agua)*
- 1 taza de avena (instantánea)*
- Kétchup*
- Mayonesa*
- 2 huevos (medianos)*
- Perejil*
- Cebollita verde*
- Pan redondo (o para hamburguesa)*
- ½ Pimentón rojo*
- 1 tomate*
- Lechuga crespa*



Hamburguesas de atún

Preparación:

Para comenzar con nuestras hamburguesas de atún, primero picamos nuestro pimentón, perejil, cebollita verde (se pica todo lo más pequeño posible) y procedemos a mezclarlo con el atún, luego agregamos dos huevos, la avena instantánea, mezclamos nuevamente hasta obtener una textura no muy seca y procedemos a formar nuestras hamburguesas, en lo posible todas del mismo tamaño o peso.

En un sartén a fuego medio con un poco (2 cucharas) de aceite, iremos colocando nuestras hamburguesas hasta que queden bien doradas por ambos lados. Para terminar, cortamos nuestro pan por el medio y vamos agregando encima lechuga, tomate en rodajas, y nuestras hamburguesas de atún las cuales podemos complementar con mayonesa y ketchup a gusto.



Hamburguesas de atún

Cómo presentar tus hamburguesas de forma creativa:





Salsa Bechamel

Ingredientes:

- 50 gramos de mantequilla o margarina*
- 50 gramos de harina*
- 500 mililitros de leche (entera o de bolsa)*
- 1 pizca de sal*
- 1 pizca de pimienta molida*
- 1 cucharadita de nuez moscada molida (puede ser rallada)*





Salsa Bechamel

Preparación:

En un sartén no muy grande derretir la mantequilla a fuego suave, para que no se queme. Añadir la harina y rehogar unos minutos (así se consigue que la bechamel ligera no sepa a crudo), hasta que el color de la harina cambie levemente a un tono crema bajo.

Añadir la leche poco a poco, sin dejar de remover con una cuchara de madera o, mejor aún, con unas varillas. La cantidad de leche es orientativa, depende de lo espesa que se quiera la salsa bechamel sencilla, cosa que a su vez depende de para qué la vayamos a usar: si es bechamel para croquetas tiene que quedar más espesa, si es bechamel para lasaña o canelones más clarita.

No dejar de remover hasta que la salsa bechamel ligera tenga la textura que queramos para que, sobre todo, no se queme el fondo de la olla, la textura más adecuada es cremosa como la mayonesa. Salpimentar y añadir una pizquita de nuez moscada al gusto.

Truco: También podemos rallar un poquito de nuez moscada al momento si no la tenemos molida pero sí entera.

