



Material sin cargo



Cocinando



con verduras de la huerta

PLAN NACIONAL DE
Seguridad Alimentaria

el hambre más urgente



MINISTERIO de
DESARROLLO SOCIAL

INTRODUCCION

Este sencillo recetario fue elaborado por Margarita Carrasco y Susana Rodríguez facilitadoras del Pro-huerta Salta y esta dedicado a los HUERTEROS de los diferentes lugares.

Esta diversidad de recetas, donde la salud y el placer se conjugan, tiene como objetivo fundamental dar a conocer la importancia de las VERDURAS en la dieta diaria; es por eso que a través de los talleres realizados en distintos lugares, por conocimiento propio y de los asistentes a los mismos, hemos realizado una selección entre las recetas novedosas y sencillas. Ellas ayudarán para lograr una dieta saludable.

Los vegetales aportan importantes cantidades de vitaminas A y C que mantienen la salud de la piel, los ojos y las encías; poseen sales minerales como potasio, hierro, magnesio e importantes cantidades de fibra.

LAS VERDURAS aportan diversos nutrientes por eso se aconseja variarlas para su ingestión.

Así tenemos el grupo de las VERDES como ACELGA, LECHUGA, PEREJIL, REPOLLO; el de las AMARILLAS como NARANJA, ZANAHORIA, ZAPALLO, CALABAZA y el grupo de los COLORES VARIOS como TOMATE, CEBOLLA, AJI, REMOLACHA Y BERENJENAS.

Los vegetales tienen grandes valores nutritivos, pero para retenerlos se deben consumir LO MAS FRESCOS POSIBLES.-

VERDURAS DE HOJA

Acelga - Lechuga - Repollo - Perejil- Ajos - Hojas de Remolachas

La ACELGA, es una de las verduras de hojas más comunes y se puede tener en la huerta todo el año. De esta verdura se utiliza no solo las hojas sino también los tallos o pencas se pueden preparar de distintas maneras:

- TALLARINES
- RAVIOLONES
- CAPELETINES
- TORTILLAS
- PIZZAS
- CANELONES
- TARTAS
- PASTELES



Para que conserven sus cualidades nutritivas, cocinarlas en crudo o hervirlas no más de 10'.-

FIDEOS DE VERDURAS

INGREDIENTES:

- 1 KG. De Harina
- $\frac{1}{2}$ Atado de Acelga (espinaca, remolacha, achicoria)
- 2 huevos
- 1 taza chica de aceite
- 1 cucharada de sal

PREPARACION:

Colocar en la licuadora la acelga cortada con el aceite, los huevos y la sal.

Agregar a esta pasta la harina y hacer una masa dura, dejar descansar unos minutos. Hacer unos bollos, estirar muy fino, enrollar y cortar con cuchillo. Separar y cocinar en agua hirviendo 5' con sal y un chorrillo de aceite. Colar agregar aceite o manteca.

PIZZAS

Para realizar la maza con:

ACELGA, REPOLLO, LECHUGA, HOJAS DE REMOLACHA o ACHICORIA

INGREDIENTES:

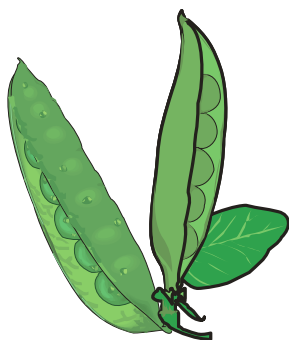
- 1 KG. DE HARINA LEUDANTE O COMUN
- 1/2 ATADO DE ACELGA
- 6 HUEVOS
- 1 TAZA DE LECHE
- 150 CM3 DE ACEITE
- SAL A GUSTO



PREPARACION:

Cortar muy fina la acelga tierna, entreverar con el harina, colocar las yemas, el aceite y una tasa de salmuera o leche con sal; hacer una masa casi blanda, al final, agregar las claras batidas a punto nieve y mezclar, colocar en una asadera una capa fina. Cocinar aproximadamente 25 minutos en horno moderado. Luego colocar la salsa, el queso y servir caliente.-

HAMBURGUESA DE ACELGA Y LENTEJA



INGREDIENTES:

- LENTEJAS HERVIDAS
- ACELGA
- 2 Ó 3 DIENTES DE AJO
- 2 HUEVOS
- PAN RALLADO
- PEREJIL, SAL Y PIMIENTA

PREPARACIÓN:

Hervir la lenteja y procesarla en un mortero, o en la licuadora, agregar la acelga hervida y cortada, mezclar, agregar los huevos y el resto de los condimentos y un poco de pan rallado.

Armar las hamburguesas y pasar por pan rallado.-

- Se puede reemplazar la lenteja con poroto o soja.-

BOCADITOS CON TALLOS DE ACELGA

INGREDIENTES:

- TALLOS DE ACELGA
- 150 GR. DE HARINA COMUN
- 2 HUEVOS
- 1 TAZA DE LECHE
- 1 DIENTE DE AJO
- SAL, ACEITE, PEREJIL, PIMIENTA
- QUESO RALLADO



PREPARACION:

Cocinar los tallos con agua y sal. Escurrirlos. Preparar una masa líquida con la harina, los huevos un poco de leche y agregar los condimentos. Pasar cada tallo en esta preparación de manera que queden bien cubiertos, freír en aceite y espolvorear con queso rallado. Gratinar en horno fuerte.-

PASTAS RELLENAS

CAPELETINES, RAVIOLES, LAZAÑAS:

INGREDIENTES:

- 300 GR. DE HARINA
- 1 CUCHARADA DE ACEITE
- 3 HUEVOS
- 15 GR. DE SAL Y AGUA NECESARIA.

PREPARACION:

Mezclar los ingredientes hasta formar una masa semidura, rebollar y dejar reposar por unos minutos, estirar y cortar según la pasta a realizar.-

MASA PARA TARTAS

INGREDIENTES:

- 300 GR. DE HARINA
- 1 CUCHARADITA DE SAL
- 100 GR. DE MANTECA O ACEITE
- AGUA O LECHE FRIA CANTIDAD NECESARIA

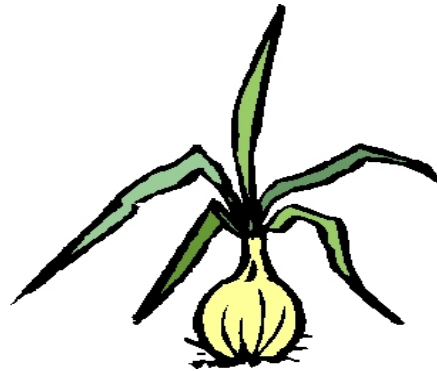


PREPARACION:

Colocar la harina en forma de corona, agregar la sal y la manteca como así también la leche o agua. Mezclar todo, rebollar y cubrir con un plástico. Colocar en la heladera por 5 minutos una vez fría dividir la masa en 2 partes; colocar una capa en la asadera, rellenar y cubrir. Hornear por 20 minutos en horno moderado.

RELLENOS:

- $\frac{1}{2}$ ATADO DE ACELGA
- 1 CEBOLLA GRANDE
- $\frac{1}{4}$ POCILLO DE ACEITE
- PICADILLO O RICOTA
- CONDIMENTOS Y SAL



PREPARACION:

Lavar la acelga y cocinarla por 5 minutos en poca agua, escurrir y cortar lo mas fino posible. Fritar la cebolla con el aceite condimentar y agregar la acelga y el picadillo, revolver bien.

PANQUEQUES

INGREDIENTES:

- 125 GR. DE HARINA
- 2 HUEVOS
- 250 LECHE O AGUA
- 20 GR. DE MANTECA
- SAL Y PIMIENTA.

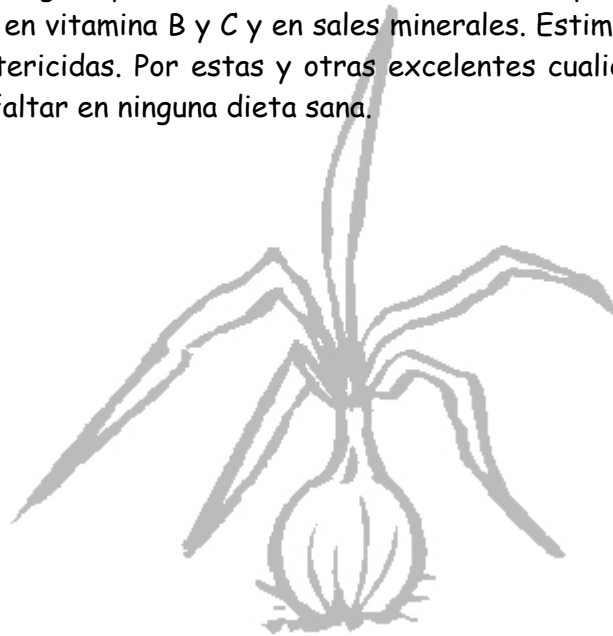


PROCEDIMIENTO:

Incorporar en un bols todos los ingredientes líquidos, incluir la manteca, agregar de a poco la harina evitando formar grumos, salpimentar y mezclar. Dejar reposar por 1 hora si es posible en heladera.

CEBOLLA

La cebolla, muy alimenticia, es proporcionadora de energía y tiene excelentes propiedades diuréticas. Además es útil para reducir el contenido de azúcares de la sangre, para combatir el estreñimiento y reforzar la actividad cardiaca. Es rica en vitamina B y C y en sales minerales. Estimula el apetito y posee propiedades bactericidas. Por estas y otras excelentes cualidades secundarias, la cebolla no debe faltar en ninguna dieta sana.



ARITOS DE CEBOLLA

INGREDIENTES:

- 1 CEBOLLA GRANDE
- HARINA
- LECHE O AGUA
- SAL, NUEZ MOSCADA
- PIMIENTA



PREPARACION:

Pelar y cortar en rodajas de $\frac{1}{2}$ cm. de espesor la cebolla, lavar profundamente. Dejar reposar en agua.-

Poner en un Bols la harina incorporar la leche o agua, sal, nuez moscada y pimienta, realizar una masa semiespesa.

Colar las cebollas, pasarla por la masa y llevar a freír en aceite caliente.-

SOPA CREMA DE CEBOLLA

INGREDIENTES:

- 300 GR. DE CEBOLLA
- 200 GR. DE CREMA DE LECHE
- $\frac{1}{4}$ KG. DE QUESO
- 50 GR. DE MANTECA O ACEITE
- 1 CUCHARADA COLMADA DE HARINA O MAICENA
- 2 LITRO DE CALDO DE VERDURA O CARNE
- $\frac{1}{2}$ TIRA DE PAN
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO



PROCEDIMIENTO:

Pelar las cebollas, cortarla en rodaja finas y separarlas en aros. Ponerla en una cacerola junto a la manteca. Cocinar a fuego suave en olla tapada hasta que la cebolla este bien blanda sin llegar a dorar.

Espolvorear la cebolla con la

harina y cocinar a olla destapada, sobre fuego fuerte, revolviendo con una cuchara de madera.

Cuando se forme una pasta pardusca agregar las $\frac{3}{4}$ parte de caldo y reservar el resto.

Cocinar revolviendo continuamente hasta que la preparación espese. Agregar la crema de leche y seguir cocinando hasta que la sopa resulte cremosa. Cortar 12 rodaja de pan, tostarlas y enmantecarla de un solo lado y servir.

Para aprovechar al máximo los nutrientes que aporta la cebolla es preferible comerla fresca. Pero si se la desea almacenar, puede hacérselo durante un año siempre y cuando se conserve en un lugar seco, airado y oscuro.

RABANITO

Esta hortaliza es de fácil y rápido crecimiento, ya que después de pocas semanas de haber sido sembrado está maduro.

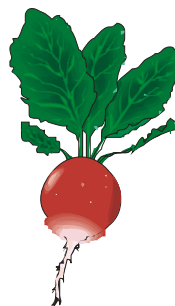
Contiene abundante yodo. Se consume en ensaladas combinadas con otras hortalizas, y es un buen complemento en las comidas.

Las hojas recién cosechadas son agradables en picantes.

ADEREZO DE RABANITO

INGREDIENTE:

- CEBOLLA
- RABANITO
- ACEITE
- SAL
- OREGANO
- AJI MOLIDO
- VINAGRE



PROCEDIMIENTO:

Lavar los rabanitos, cortar fino, agregarle la cebolla cortada y freír todo; Condimentar y cocinar 10 minutos Colocar el vinagre.

Guardar en heladera. Tiempo de duración 8 días.-

IDEAL PARA ACOMPAÑAR, MILANESA, PUCHERO Y GUIISO.

ESCABECHE CON RABANITO

INGREDIENTES:

- $\frac{1}{4}$ DE VINAGRE
- 1 ATADO DE RABANITO
- $\frac{1}{4}$ CEBOLLA CHICA
- $\frac{1}{4}$ ZANAHORIA
- TALLO DE ACELGA
- TALLO DE APIO

CONDIMENTOS:

- OREGANO
- LAUREL
- AJO
- AJI

PROCEDIMIENTO:

Lavar las verduras, hervir por 5 minutos las zanahorias, enfriar. Colocar las demás verduras con el vinagre condimentar y cocinar por 15 minuto. Envasar en frasco limpio colocando primero las verduras y luego el liquido. Esterilizar el frasco durante 20 minutos. Conservar en lugar seco y oscuro durante 1 año.-

REMOLACHA

El consumo de la remolacha es muy recomendable para los anémicos por las muchas sales minerales que contienen, especialmente hierro, potasio, calcio, y fósforo. También aporta las vitaminas A y B.

Lo más saludable es comerla cruda, rallada o en jugo. Las hojas, no deben desecharse y se recomienda comerlas en ensalada.

FIDEO DE REMOLACHA

INGREDIENTES:

- 1 Kg. De remolacha
- 1 Kg. De harina
- 2 Huevos
- Perejil
- Aceite
- Sal



PREPARACION:

Realizar un puré de remolacha, agregar los huevos, sal, perejil y harina. Hacer una masa dura, dejar descansar 1 minuto, cortar muy fino y cocinar 10 minutos.

Acompañar con salsa Blanca u otro tipo de salsa. Espolvorear con queso rallado.-

