

# *RECETARIO VERDE*

*Recopilación realizada por la  
Ing. Agr. Rosa Amanda VALLEJOS  
Técnica del Programa PROHUERTA  
AER INTA Corrientes*

Junio 2008

## ▪ Ediciones

Instituto Nacional de  
Tecnología Agropecuaria



# Índice

	<b>pág.</b>
Fideos siempre listos	<b>1</b>
Repollo relleno	<b>2</b>
Tomates rellenos con arroz	<b>3</b>
Repollo con relleno sin carne	<b>4</b>
Zanahorias rellenas	<b>5</b>
Fideos con repollo	<b>6</b>
Anillos de arroz	<b>7</b>
Marinera de berenjena	<b>8</b>
Tarta de zanahoria	<b>9</b>
Bocaditos de soja	<b>10</b>
Milanesas de perejil	<b>11</b>
Tortilla de verduras	<b>12</b>
Tortilla de zapallitos al horno	<b>13</b>
Zapallo a la olla	<b>14</b>
Cajitas de perlas	<b>15</b>
Berenjenas rellenas	<b>16</b>
Porotos con queso	<b>17</b>
Zapallo con chicharrón	<b>18</b>
Pastel de mandioca	<b>19</b>
Tarta de zapallo	<b>20</b>
Tortilla de porotos	<b>21</b>
Tortilla de mandioca cruda	<b>22</b>
Tortilla de perejil	<b>23</b>
Empanadas de mandioca	<b>24</b>
Pastel de acelga	<b>25</b>

*Ingredientes*

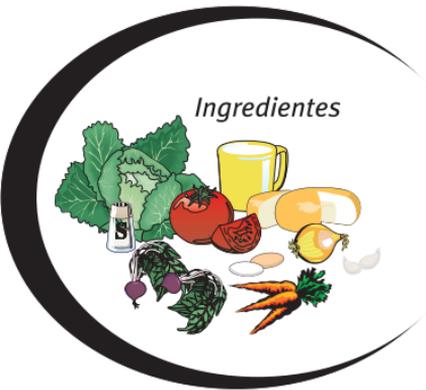


- Pencas (tallos) de acelga
- Salsa de tomate
- 1 / 2 cucharadita de queso

***Preparación:***

1- Cortar en crudo, tiritas bien finas de las pencas, darles un hervor y servir con una salsa de tomate y queso rallado. Servir.

## REPOLLO RELLENO



### Ingredientes

- Relleno:
- 250 grs. de hojas de remolacha
  - 1 taza de arroz cocido
  - 1 cebolla
  - 2 huevos
  - 1 diente de ajo
  - 3 cucharadas de queso rallado (tipo Mar del Plata)
  - 3 cucharadas de aceite
  - Sal

Salsa:

- 3 zanahorias
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 1 diente de ajo
- 1 taza de agua
- 1 hoja de laurel
- Aceite y sal
- Corazón del repollo

### Preparación:

- 1- Lavar y cocinar el repollo en agua salada, 5 minutos.
- 2- Escurrir y abrir con cuidado las hojas para que sirva como “recipiente” del relleno.
- 3- Retirar el corazón para ser utilizado en la salsa.

### Relleno. Preparación:

- 1- Cocinar, escurrir y picar las hojas de remolacha. Rehogar la cebolla y el ajo picado. Mezclar el arroz con los demás ingredientes. Rellenar el centro del repollo y entre sus hojas.
- 2- Volver a formarlo y atarlo con hilo.
- 3- Cocinar alrededor de 1 hora. Rociar con la salsa.

### Salsa. Preparación:

Picar el corazón del repollo, la cebolla y las zanahorias. Cortar en trozos los tomates pelados; agregar el ajo, laurel y la sal.

### Ingredientes



- 8 tomates medianos, de igual tamaño
- 1 1/2 taza de arroz cocido y colado
- 1 morrón verde
- 8 aceitunas verdes o negras
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/2 taza de puntas de espárragos
- 2 cucharadas de mayonesa
- Hojas de lechuga
- Sal a gusto

### Preparación:

- 1- Cortar la parte de arriba de los tomates en forma de zig-zag. Sacar la pulpa con cuidado y reservarla. Ecurrir bien el jugo, poniéndolo con la punta hacia abajo.
- 2- Mezclar el arroz con el morrón, las puntas de espárragos picados. Agregar la pulpa de los tomates, jugo de limón, mayonesa y sal a gusto.
- 3- Llenar el hueco, sin tapan el borde de los tomates. Poner un copete de mayonesa en el centro y una aceituna.
- 4- Servirlos sobre hojas de lechuga.

### Ingredientes



- 12 hojas medianas de repollo
- 2 pancitos remojados en leche
- 4 cucharadas de queso rallado
- 1 huevo batido
- 2 cebollas picadas
- 1 zanahoria picada o rallada
- 1 cucharada de perejil picado
- 2 cucharada de extracto de tomate
- 8 cucharadas de aceite
- 1 vaso de agua y sal a gusto

### Preparación:

- 1- Sumergir las hojas de repollo en agua durante 10 minutos. Freír la cebolla en el aceite, separando luego la mitad.
- 2- Agregar la mitad separada de cebolla frita, queso, huevo y perejil picado a los pancitos remojados en leche. Condimentar con sal.
- 3- Con esta mezcla rellenar 6 hojas de repollo. Arrollarlas y reforzarlas con las otras 6 hojas de repollo y sujetarlas con escarbadiantes.
- 4- Poner a calentar la cacerola con la cebolla frita, agregar la zanahoria picada, el extracto de tomate, agua y sal. Cuando hierva, colocar los repollos y tapar.
- 5- Cocinar a fuego moderado, durante 30 minutos. Servir.

*Se puede reemplazar el pan remojado con leche, por arroz hervido.*

### Ingredientes



- 6 zanahorias grandes y tiernas
- 50 grs de fiambre (paleta, mortadela, jamón cocido, etc.)
- 1 papa grande hervida
- 30 grs de manteca
- 1 cucharadita de perejil picado
- 500 grs de salsa blanca
- 2 cucharadas de queso rallado
- Sal y pimienta a gusto

### Preparación:

1- Limpiar las zanahorias. Hervirlas en agua con sal unos 15 minutos; escurrirlas enseguida y dejarlas enfriar, cuidando no romperlas. Ahuecarlas utilizando la cucharita para papitas "noisette".

2- Reducir a puré la papa caliente con la manteca. Agregar el fiambre elegido, el perejil, la zanahoria retirada y transformada en puré, salpimentar y rellenar con ello las zanahorias y distribuirlas en una fuente de horno enmantecada.

3- Cubrir con la salsa caliente y agregar queso rallado a gusto.

4- Calentar y gratinar antes de servir. Este plato se sirve como entrada o guarnición de platos de carne.

*En lugar de puré de zanahoria, se puede usar miga de pan remojado en leche y una yema.*

### Ingredientes



- 1/2 kg. de fideos secos y grandes
- 1 repollo de 1 kg. aproximadamente
- 1/3 taza de aceite
- 1 cebolla picada
- 2 cucharadas de vinagre
- Queso rallado para acompañar

### Preparación:

1- Lavar el repollo y cortarlo en tiritas finas.

2- Poner el aceite en una cacerola con la cebolla, sal a gusto. Freír hasta dorarlas. Agregar el repollo, otro poco de sal y vinagre. Tapar el recipiente y cocinar sobre calor moderado hasta que el repollo esté tierno. Mantenerlo caliente.

3- Hervir los fideos con abundante agua y sal hasta que estén a punto, escurrirlos, ponerlos en la cacerola con el repollo. Mezclar todo muy bien sobre fuego mínimo.

4- Pasarlos a una fuente caliente. Esparcir encima abundante queso rallado. Se puede servir con salchichas cortadas en rodajas.

### *Ingredientes*

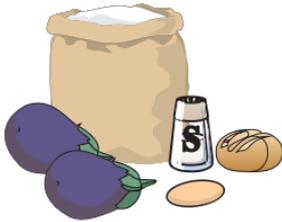


- 1 taza grande de arroz cocido
- 1 taza grande de acelga o lechuga hervida
- 1 / 4 Kg. de chaucha cocida
- 1 / 2 taza de tomates pelados sin semilla
- 1 Morrón cortado en tiritas
- Sal y pimienta a gusto

### ***Preparación:***

- 1- Freír el tomate, agregar la acelga o lechuga y chauchas. Condimentar con sal y pimienta.
- 2- Agregar el arroz un poco de mayonesa y formar anillos.
- 3- Colocar las verduras en el centro del arroz, cubrirlos con mayonesa y con las tiritas de pimientos. Servir.

### Ingredientes



- 2 berenjenas
- Harina común
- 1 huevo
- Sal a gusto
- Pan rallado

### Preparación:

- 1- Cortar las berenjenas en rodajas. Dejar en remojo durante 1 hora como mínimo, en agua con sal. Luego lavar bien las rodajas y dejarlas secar.
- 2- Pasar por huevo y sal; luego por harina. Si se desea hacer milanesas se reemplaza la harina por pan rallado.
- 3- Freír, o llevar al horno con una rodaja de queso. Servir.

### Ingredientes



- 1/2 kg. de zanahoria
- Cucharadas de limón
- 2 huevos duros enteros
- 200 grs de queso mantecoso.
- Sal

### Preparación:

1- Unir y condimentar con sal y limón la zanahoria rallada. Extender la mitad en un molde lubricado, colocar queso mantecoso cortado en rodajas finitas y cubrir con el resto de la zanahoria rallada.

2- Hornear. Desmoldar y adornar con huevo duro picado. Servir.

### *Ingredientes*



- 1 taza de soja hecha puré
- 1/4 taza de perejil picado
- 1/4 taza de cebolla picada y rehogada
- 1 huevo
- 5 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de queso rallado
- Pan rallado, para trabajar los bocaditos
- Ajo, si se tolera.

### ***Preparación:***

**1-** Mezclar todo, formar bocaditos y freír. Servir.

### *Ingredientes*



- 1 manojo de perejil
- 2 o más huevos
- 5 o más cucharadas de harina
- Sal, pimienta y agua

### ***Preparación:***

- 1- Lavar bien el perejil, tomar algunas hojas, pasarlas por harina y huevo batido condimentado.
- 2- Freír en grasa o aceite bien caliente. Servir.

### Ingredientes



- Acelga
- Lechuga
- Cebollita de verdeo
- Cebolla
- 2 o 3 huevos (según la cantidad de harina que se use)
- Harina
- Leche o salmuera

### Preparación:

1- Mezclar la harina con leche o salmuera y batir hasta que la mezcla quede “chirle”. Agregar los huevos, seguir batiendo; agregar las verduras picadas y mezclar.

2- Volcar dicha preparación en una sartén, que debe contener aceite bien caliente (muy poca cantidad).

3- Cuando se doren los bordes de la tortilla, dar vuelta con un tenedor. Servir.

### Ingredientes



- 4 zapallitos de tronco pelados y cortados en rodajas
- 2 cebollas cortadas en rodajas
- 1/4 Kg. queso mantecoso
- 3 huevos batidos
- 1 / 2 taza de leche
- Sal y pimienta a gusto

### Preparación:

- 1- Colocar en una fuente enmantecada la mitad de los zapallitos. Poner encima las cebollas y sobre ellas el queso cortado en rodajas.
- 2- Condimentar con sal y pimienta.
- 3- Colocar encima la otra capa de zapallitos.
- 4- Mezclar con leche, los huevos batidos.
- 5- Condimentar con sal y pimienta y volcar sobre la preparación anterior.
- 6- Cocinar en horno caliente durante 40 minutos.
- 7- Puede servirse frío o caliente.

### *Ingredientes*



- 8 rodajas de zapallo
- 1 cebolla picada fina
- Cebolla de verdeo
- 1 pimiento
- 1 taza de queso casero cortado en trocitos

### ***Preparación:***

- 1- Cortar en rodajas finas el zapallo, volcarlo en una olla que contiene un poco de aceite. Tapar
- 2-Una vez blando el zapallo agregar las verduras picadas (cebolla, perejil, pimienta, orégano).
- 3- Agregar el queso, condimentar, dejar un tiempo más sobre el fuego y luego retirar. Servir.

### *Ingredientes*



- 4 remolachas
- 1 choclo
- 2 plantas de lechuga
- 1 cucharada de mayonesa
- 1 huevo
- Sal y pimienta

### ***Preparación:***

1- Hervir 4 remolachas grandes, dejar enfriar bien, pelarlas y cortarles una "tapita" arriba. Ahuecar con una cucharita, dejarlas escurrir boca abajo. Condimentarlas con sal y limón.

2- Hervir 2 choclos, desgranarlos, condimentarlos con sal, limón y unas cucharadas de mayonesa. Con esta preparación rellenar las remolachas. Taparlas con rodajas de huevo duro.

3- Servirlas sobre un colchón de lechugas cortadas en juliana.

### Ingredientes



- 6 berenjenas
- 1/2 tacita de aceite
- 1 cebolla picada
- 1 pimiento picado
- 1/4 kg. de carne picada
- 1/2 taza de queso rallado
- 2 huevos batidos
- Sal gruesa y pimienta a gusto

### Preparación:

1- Cortar las berenjenas por la mitad a lo largo y colocarlas en una cacerola con agua y sal gruesa. Dejarla durante 3 horas.

Retirarlas, ahuecarlas y colocarlas boca abajo para que suelten el líquido.

2- Dorar la cebolla y el pimiento en aceite, agregar luego la carne picada y cocinar durante 15 minutos.

3- Retirar del fuego y añadir la miga de pan escurrida, el queso, el huevo, y la pulpa de las berenjenas picadas.

4- Condimentar con sal y pimienta. Rellenar las berenjenas ahuecadas. Cocinar a horno moderado durante 20 minutos. Servir.

### *Ingredientes*



- 1 / 2 taza de poroto manteca
- Salsa: perejil, cebolla, orégano, hojas de acelga
- Arroz o fideo

### ***Preparación:***

- 1- Hervir una taza y media del poroto manteca.
- 2- Preparar la salsa de verduras fritando la mezcla de perejil, cebolla, orégano y algunas hojas de acelga.
- 3- Agregar a esta mezcla el poroto manteca hervido, un poco de fideo y cocinar.
- 4- Antes de sacarlo del fuego cubrir con queso. Servir.

### *Ingredientes*



- 1 zapallo bien maduro
- 1 largo de chicharrón

### ***Preparación:***

- 1- Cortar por la mitad el zapallo, eliminar las semillas, lavar ambas mitades y colocar un poco de sal.
- 2- Rellenar con el chicharrón. Colocar en las brasas, hasta que estén bien cocidas.
- 3- Colocar el queso sobre la parte rellena. Cuando empieza a derretirse, se retira las mitades del fuego. Servir.

*Se le puede agregar también al relleno verduras o frutas.*

### *Ingredientes*



- 2 kg de mandioca
- 2 huevos
- Harina
- 1 / 2 de carne molida
- Verduras para picar
- Comino y pimienta a gusto

### ***Preparación:***

1- Hervir la mandioca; sacar y dejar enfriar. Pisar en el mortero. Salar. Unir con 2 huevos y un poquito de harina. Estirar esa masa sobre la mesa con la ayuda de una botella.

2- Preparar un "picadillo" para relleno del pastel con: 1 / 2 kg. de carne molida, verduras bien picadas, comino y pimienta a gusto.

3- Cortar la masa (similar a las que se utilizan para empanadas), rellenar con el picadillo preparado. Unir los pasteles y cocinar en una sartén con grasa o aceite. Servir.

### Ingredientes

- 2 tazas de harina
- 1 cucharadita de vainilla
- 150grs. de margarina untable
- 2 yemas de huevo
- 4 cucharadas de azúcar molida
- Agua (si fuese necesario)
- 2 tazas de zapallo cocido
- 2-3 tazas de azúcar rubia o negra
- 1/2 cucharadita de sal
- 3/4 taza de leche
- 2 huevos batidos
- 1 pote de crema
- 1/4 taza de coñac o vino

### Preparación:

1- Formar una masa con la harina, la esencia de vainilla, la margarina, las yemas de huevo, el azúcar y si fuese necesario agua helada. Estirar la masa y con ella forrar un molde de tarta enmantecada. Dejar descansar en la heladera.

2- Posteriormente mezclar el zapallo (pasado por un colador de alambre) con el azúcar rubia o negra, la canela y la sal. Unir muy bien.

3- Batir la leche con los huevos, la crema y el coñac. Unir el zapallo a la preparación.

4- Rellenar la tarta y cocinar en horno moderado, durante 1 hora aproximadamente. Servir.

### *Ingredientes*



- 2 tazas de porotos hervidos
- 3 huevos
- Harina de trigo
- Sal, perejil picado
- Grasa o aceite

### ***Preparación:***

1- Hervir el poroto, sacar y realizar un puré con el mismo. Mezclar con harina de trigo, huevos, perejil picado y sal.

2- Formar una masa semi blanda, armar la tortilla y freír en grasa o aceite. Servir.

### *Ingredientes*



- 1 / 2 kg. de mandioca
- 2 o 3 huevos
- Queso rallado

### ***Preparación:***

- 1- Pelar 1/2 kg de mandioca, lavar bien.
- 2- Batir los huevos, agregar la mandioca rallada, un poco de queso rallado y salmuera. Mezclar.
- 3- Calentar el aceite, volcar la mezcla formando la tortilla. Servir.

### *Ingredientes*



- 1 1/2 taza de perejil
- 2 huevos
- 1/2 taza de leche
- 1/2 de harina o más
- Sal y pimienta a gusto

### ***Preparación:***

1- Mezclar bien el perejil, los huevos, la leche, sal, pimienta y harina, armando como una masa bien "chirle". Se van haciendo tortillitas bien delgadas.

2- Freír. Servir.

### *Ingredientes*



- 300 grs. de mandioca hervida
- 250 grs. de harina
- 2 huevos batidos
- Sal fina

### ***Preparación:***

1- Preparar el puré con la mandioca. Cernir la harina y agregar al puré; añadir los huevos y la sal. Unir la masa, amasarla hasta que quede bien lisa. Estirar, dejándola del espesor de un dedo.

2- Cortar medallones y colocar el relleno que se desee: picadillo de carne, queso o dulce.

3- Cerrar las empanadas, presionando muy bien los bordes. Freír en aceite bien caliente y dejarlas escurrir en papel absorbente. Servir.

### Ingredientes



- 1 1/2 de acelga hervida, bien escurrida y picada
- 1 cebolla cortada fina
- 1 pimiento
- 1 taza de carne molida o picada bien fina
- Perejil y orégano
- 1 cucharada de aceite o grasa
- 2 huevos batidos
- Queso casero rallado

### Preparación:

1- Freír la cebolla, agregar la carne picada; dejar cocinar un poco; echar la acelga, pimiento, perejil y orégano. Condimentar con pimienta, mezclando perfectamente todos los ingredientes. Cuando se ve que todo está bien cocinado, apagar el fuego. Agregar queso rallado.

Preparación de la masa:

- 1 1/2 taza de harina
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1/2 taza de aceite o grasa
- más de 1/2 taza de leche

Entibiar la grasa con la leche. Mezclar la harina, polvo de hornear y sal, unir ambas mezclas y formar la masa (que no quede muy blanda). Deja descansar un ratito, dividir en 2 mitades que se estiran de acuerdo al tamaño de la "lata" donde se cocinará.

2- *Se arma el pastel:* engrasar y enharinar la "lata". Cubrir con una de las mitades. Volcar el relleno. Batir bien los huevos y "desparramar" sobre el relleno. Tapar con la otra mitad de la masa y unir en los costados. Llevar al horno. Servir.

Este recetario fue financiado por:



**SECRETARIA DE DESARROLLO HUMANO  
GOBIERNO DE LA PROVINCIA  
DE CORRIENTES**



**Agricultura Urbana**  
*“más y mejores alimentos”*

*La presente recopilación contiene 25 recetas sencillas, económicas y acordes a la cultura de nuestra región. Su objetivo es poner al alcance de promotores y beneficiarios de huertas familiares, nuevas y diversas formas de elaboración de menús preparados especialmente con hortalizas.*

*Pretende ser además, otra forma de promocionar una alimentación saludable, con la incorporación de nuevas verduras a nuestra dieta diaria.*