



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:

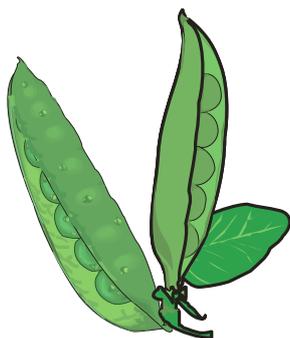
- 1 KG. DE HARINA LEUDANTE O COMUN
- 1/2 ATADO DE ACELGA
- 6 HUEVOS
- 1 TAZA DE LECHE
- 150 CM3 DE ACEITE
- SAL A GUSTO



### 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

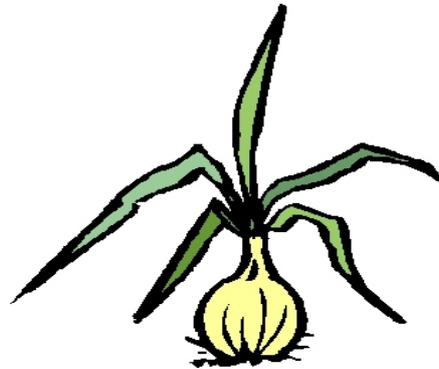


### PREPARACION:

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 más 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.

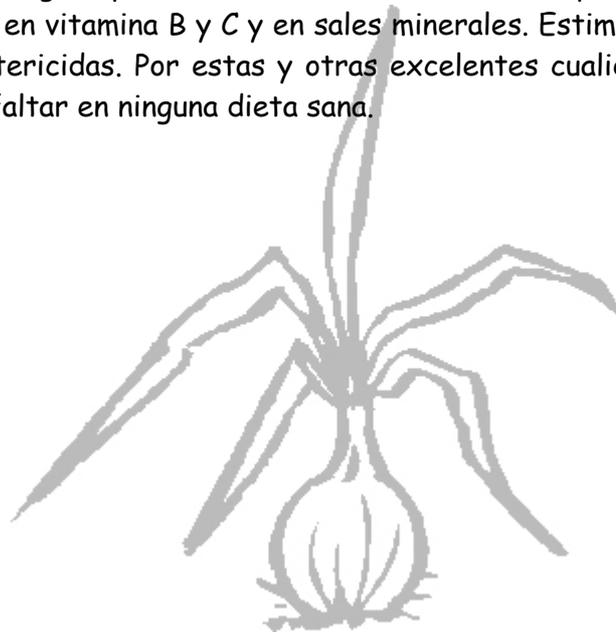


### PROCEDIMIENTO:

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

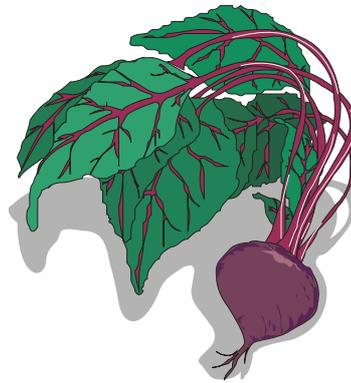
El consumo de la remolacha es muy recomendable para los anémicos por las muchas sales minerales que contienen, especialmente hierro, potasio, calcio, y fósforo. También aporta las vitaminas A y B.

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.-

