

PLATOS PRINCIPALES

Pastel De Espagueti

- 1 paquete (6 oz) de espagueti
- 2 huevos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/3 de taza de queso parmesano rallado
- 1 ½ tazas de salsa de tomate (marinara)
- ½ taza de cebolla picada
- ¼ de taza de pimiento verde picado
- 2 dientes de ajo, finamente picado
- 2 zanahorias ralladas
- 1 libra de carne molida magra o pavo
- 1 taza de queso cottage bajo en grasa o queso ricota descremado
- ½ taza de queso mozzarella parcialmente descremado, rallado

Cocine y escurra el espagueti. Engrase ligeramente un molde para pastel de 9 o 10 pulgadas con aerosol antiadherente para cocinar. Precaliente el horno a 350 °.

En un tazón grande, bata los huevos, 2 cucharadas de aceite y queso parmesano hasta que quede suave. Añadir los espaguetis cocidos y ½ taza de salsa de tomate. Revuelva bien para combinar. Ponga la mezcla de espagueti en la "base" del molde engrasado para pastel.

Caliente las 2 cucharaditas restantes de aceite en una sartén grande a fuego medio. Cocine la carne, la cebolla, el pimiento verde y el ajo. Agregue la zanahoria rallada, mezcle bien. Retire del fuego, agregue el resto de la salsa de tomate.

Poner el queso cottage sobre la base de espagueti, luego cubra con la mezcla de carne.

Hornear durante 20 minutos. Espolvorear el queso mozzarella sobre la parte superior y hornear otros 5 minutos, hasta que el queso se derrita.

Adaptado de allrecipes.com

Sofrito de Pollo

- 2 tazas de arroz integral
- 5 tazas de agua
- 2/3 taza de salsa de soya baja en sodio
- 1/4 taza de azúcar morena
- 1 cucharada de maicena

1 cucharada de jengibre fresco picado
1 cucharada de ajo picado
1/8-1/4 cucharadita de pimienta roja
3 pechugas de pollo deshuesadas, en rodajas finas
2 cucharadas de aceite de sésamo, dividido
1 cebolla, en rodajas
1 pimiento (cualquier color), cortado en juliana
1 cabeza de brócoli, roto en pedazos
1 taza de zanahorias en rodajas
1 taza de chicharos

Cilantro

Ponga el arroz y el agua a hervir en una cacerola a fuego alto. Reduce el fuego a medio-bajo, tape y cocine a fuego lento hasta que el arroz esté tierno y el líquido se haya absorbido, 40-50 minutos.

Combine la salsa de soja, el azúcar morena, la maicena, en un tazón pequeño y revuelva hasta que esté suave. Mezclar el jengibre, el ajo y las hojuelas de pimienta roja en la salsa; cubrir el pollo con el adobo y refrigere por lo menos 15 minutos.

Calentar el aceite de sésamo 1 cucharada en una sartén grande a fuego medio-alto. Añadir las verduras, cocine y revuelva hasta que estén tiernos, unos 5 minutos. Sacar de la sartén y mantenga caliente

Retire el pollo de la marinada, reservando el líquido. Calentar el aceite de sésamo 1 cucharada en una sartén a fuego medio-alto. Cocine y revuelva el pollo hasta que estén rosados ligeramente en el interior, unos 2 minutos por cada lado; agregar verduras y marinada reservada a la sartén. Llevar a ebullición y cocine y revolviendo hasta que el pollo ya no esté rosado en el centro y los vegetales estén tiernos, de 5 a 7 minutos. Sirva sobre arroz caliente y cubra con el cilantro picado.

adaptado de www.allrecipes.com

Enrollados de Carne Suroeste en Olla de Cocimiento Lento

1 cebolla mediana, picada
2 1/2 libras de carne de res, sin grasa
1 cucharadita de chile en polvo (chili powder)
1 cucharadita de comino
1 cucharadita de ajo en polvo
3/4 cucharadita de sal
2 pimentones verdes, picados

1 lata (14.5 oz) de tomates cortados en cubitos con leves chiles verdes, sin escurrir

Tortillas de harina de trigo

Opcional, se puede servir con: queso rallado, aguacate o guacamole, cilantro fresco picado, salsa

Coloque la cebolla en el fondo de la olla de cocimiento lento. Mezcle el chile en polvo, comino, ajo en polvo y la sal en un tazón pequeño. Espolvorear la mezcla de condimentos sobre la carne. Coloque la carne arriba de la cebolla en la olla. Verter los pimentones verdes y el tomate picado por encima. Cubrir.

Cocine 8 horas en lento o 5 horas en alto.

Deshebrar la carne. Cuele el líquido de las verduras si desea. Mezcle bien para incorporar carne deshebrada con las verduras.

Para servir, utilice una cuchara con ranuras para rellenar tortillas calientes como taco. Sirva con ingredientes que desee.

Adaptado de www.mccormick.com

Fideos Con Salsa de Cacahuete y Limón

¾ de libra de espaguetis de trigo integral

2 tazas de brócoli, cortado en trozos pequeños

2 tazas de guisantes de azúcar, recortado

1 pimiento rojo en rodajas finas

½ taza de mantequilla de maní cremosa

¼ taza de salsa de soya

¼ taza de agua

2 cucharadas de vinagre de arroz

2 cucharadas de jugo de limón

1 cebolla verde, cortada en trozos

¾ de pulgada de jengibre fresco, rallado

2 cucharadas de azúcar morena

hojuelas de pimiento rojo, opcional, al gusto

(receta original pedía ¼ de cucharadita)

½ taza de cacahuates sin sal y sin cáscara

Cocer la pasta en una olla grande con agua de acuerdo a las instrucciones del paquete.

Mientras la pasta se cocina. Cocinar las verduras (al vapor o salteados en 1 cucharada de aceite).

Tostar los cacahuates en una sartén seco a fuego medio, alrededor de 3 minutos. Colóquelos a un lado que se enfríe. Hacer la salsa poniendo la mantequilla de cacahuete, salsa de soya, agua,

vinagre, jugo de limón, cebolla, el jengibre, el azúcar y las hojuelas de pimienta roja en un procesador de alimentos o licuadora hasta que quede suave.

Justo antes de servir, mezcle la pasta con 3/4 taza de la salsa de cacahuete. Añadir las verduras y luego el resto de la salsa. Picar los cacahuetes y ponerlos por encima, servir.

Adaptado de Ellie Kreiger foodnetwork.com

Sabroso Tetrazzini de Pavo

¡Pruebe esta deliciosa receta como una forma saludable de utilizar las sobras de pavo!

8 onzas fettuccine de trigo, espaguetis, macarrones, fideos u otros
4 cucharadas de mantequilla (sin sal)
2 tazas de champiñones, en rodajas (fresco o en conserva)
1 cucharadita de tomillo seco
1/2 taza de harina para todo uso
2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
1 1/2 tazas de leche descremada
4 tazas de pavo cocido picado
1 taza de chicharos (congelados)
2 cucharadas de queso parmesano rallado

Precaliente el horno a 400 ° F. Engrase ligeramente un molde para hornear de 9x9 pulgadas.

Cocine la pasta en una olla grande con agua hirviendo hasta que estén blandos. (Verifique el tiempo de cocción de la pasta, retire la pasta aproximadamente 2 minutos antes.)

Mientras la pasta se cocina, derrita la mantequilla en una cacerola a fuego medio. Añadir los champiñones y tomillo. Revuelva y cocine hasta que los champiñones se ablanden, aproximadamente 5 minutos.

Agregue la harina hasta que esté bien mezclado. (Nota: Comience con 1 / 3 taza de harina y añadir más, si es necesario.) Mientras bate la mezcla, agregue poco a poco el caldo de pollo y la leche. Llevar a ebullición, reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que la salsa esté espesa y suave, unos 5 minutos.

Añadir pavo, almendras tostadas, chicharos congelados y pasta cocida. Mezclar suavemente juntos. Vierta la mezcla en el molde para hornear y espolvorear con queso parmesano.

Hornear hasta que la salsa esté burbujeando y el queso esté dorado, 25-35 minutos. Dejar enfriar hasta 15 minutos antes de servir.

Adaptado de:

<http://www.whatscooking.fns.usda.gov/recipes/myplate-cnpp/eve-s-tasty-turkey-tetrazzini>