

GUISOS NATURISTAS

Recetas con ingredientes

Los ingredientes de esta colección
se han seleccionado cuidadosamente para
que sean fáciles de encontrar y
que permitan preparar platos sencillos
y saludables. Cada receta incluye
una lista de ingredientes y un breve
resumen de los pasos a seguir.

María Inés Lucifora

Este libro es un recurso de consulta
para quienes desean aprender a
cocinar platos sencillos y saludables.
Cada receta incluye una lista de
ingredientes y un breve resumen
de los pasos a seguir.

PASTAS ALIMENTICIAS

1 Nouilles con Mantequilla

Se hacen cocer en agua hirviendo los Nouilles. Se dejan que expriman toda el agua. Se coloca en una sartén un buen pedazo de mantequilla. Se hace derretir y se le agregan los Nouilles, se revuelven bien, se les pone sal, pimienta y se dejan a fuego muy vivo para que se doren. Se sacan sobre un plato caliente (fuente), y se sirven. (La pasta de las Nouilles son tallarines al huevo; estos se compran frescos).

2 Macarrones Lucullus

Se hace un molde de masa, se pone al horno y cuando está cocido, se saca del molde, se le pinta por fuera con yema batida, se vuelve a poner al horno para que tome un bonito color dorado. Se rellena con macarrones que se habrán hecho cocer en agua hirviendo, con sal y pimienta. Se

sacan, se dejan destilar y se ponen en una salsa blanca espesa, se une bien, se pone en el horno y se cubren los macarrones con salsa de tomates.

3 Canneloni rellenos

Se tienen Canneloni, se cuecen como los anteriores y se rellenan con un pino hecho con un poco de cebolla frita en mantequilla, pan remojado en leche, sal, pimienta, perejil picado y con un huevo revuelto adentro. Se rellena cada Canneloni con este pino, se colocan por capas en una fuente, se les pone encima una salsa crema y se ponen al horno.

4 Corbatitas a la Mantequilla Negra

Se tienen corbatitas, se cuecen como los anteriores. Se prepara una mantequilla dorada, a la que se le habrá puesto un poquito de vinagre y perejil picado. Se une esto a las corbatitas, se dejan un momento al horno para que se calienten.

**Use Ud. cocina a gas;
le conviene mucho más.**

5 Macarrones Languedocianos

Se cuecen los macarrones como los anteriores y una vez bien destilados se ponen en una sartén con 80 gramos de mantequilla y 60 gramos de queso parmesano. Se dejan calentar sin dejarlos hervir. En seguida se hacen saltar en aceite tres berenjenas peladas y cortadas en cuatro tiras a lo largo y de dos centímetros de grueso, las que se habrán hecho macerar en un poco de agua hirviendo con sal. Se guardarán al calor del fuego.

Se cortarán tres tomates por mitad, se les quitará las pepas y se harán saltar en aceite. Se le pondrán corazones de alcachofas saltadas en mantequilla y callampas peladas y saltadas en aceite. Se colocarán los macarrones en el centro y al rededor, afirmados en los macarrones, las berenjenas, alcachofas, tomates. Se juntan los jugos en que se han saltado las legumbres y se les pone encima.

6 Gnioquis de Sémola

Pónganse en una cacerola 100 grs. de sémola, cuatro yemas de huevo y uno entero, únase muy bien esto fuera del fuego, con una taza de leche hirviendo, en seguida se ponen al fuego revolviendo constantemente hasta que se cueza esta pasta, se pondrán 50 grs. de mantequilla, un poco de nuez moscada rallada; se saca, se le agrega un puñado de queso parmesano rallado. Se colocan en una asadera mojada, se le deja un dedo de espesor; una

vez frío, se coloca esta pasta en un mármol y se cortan en tiras de 4 ó 6 centímetros. Se colocan en una fuente que pueda ir al horno por capas de Gnoquis, otra de queso rallado y mantequilla derretida. Se termina con una de queso y se pone en el horno por diez minutos.

7 Tallarines

Se compran los tallarines preparados en la Fábrica de la calle 21 de Mayo, que son muy buenos y hechos ahí mismo. Se cuecen en agua hirviendo, con sal y pimienta entera. Estando cocidos se sacan, se pasan por agua fría y se dejan destilar. Se coloca en una cacerola tres cucharadas de aceite y cuando esté bien caliente se le agrega una cucharadita chica de cebolla picada muy fina; cuando está bien frita, se le pondrán los tallarines, se le agregará salsa de tomates espesa con callampas secas, que se habrán hecho remojar y después picadas muy finas; se le agrega perejil picado, sal, pimienta, orégano, albahaca, borraja, comino, todo esto frito en aceite. Se une esto a los tallarines, se les agrega queso rallado y se sirven.

8 Tallarines a la Alsaciana

Se compra un paquete de tallarines Rivoire, se cuecen y se colocan en una fuente, se cubren con la salsa siguiente:

Se pone un pan a dorar al horno, y cuando está bien seco se muele con una botella, que no quede demasiado fino. Se calienta mantequilla, se le pone este pan adentro, y se cubren los tallarines con esta salsa. Se ponen al horno por cinco minutos.

9 Caracoles de masa de Huevo

Se compran estos caracoles o los que vienen de Francia de la fábrica Rivoire y Canet. Se cuecen en agua hirviendo por quince minutos y después de bien destilados se rellena cada uno con un pinito muy fino de acelga pasada por el cedazo y preparada con mantequilla, sal, pimienta. Esto se pone con la ayuda de un cartucho de papel. Se colocan en una fuente en forma de pirámide, se les espolvorea bastante queso y mantequilla derretida.

10 Croquetas de Macarrones

Se cuecen macarrones, se pican muy finos, se colocan en una sartén con una cucharada de grisco. Una vez caliente se le agrega un poco de leche, sal, pimienta y nuez moscada. Se deja hervir y cuando está bien espesa se le agrega un puñado de queso parmesano y dos huevos enteros, se revuelve bien todo, se saca sobre un mármol y se deja enfriar. Se cortan las croquetas, se pasan por huevo batido y miga de pan. Esta operación se repite dos veces. Se fríen en grisco o aceite y se sirven con perejil frito y salsa de tomate, aparte.

11 Berenjenas Lucullus

Se parten por mitad las berenjenas, se cuecen ligeramente. Con una cuchara se les saca la comida del centro. Aparte, se cuecen tallarines picados muy finos, se ponen en una cacerola, en la que se habrán calentado dos cucharadas de aceite, con dos cucharadas de aceite, con dos tomates picados, una pizca de ajo molido, cuatro pimentones pelados y sin pepas, picados muy finos; una cucharadita de cebolla picada muy fina; sal, pimienta, 50 grs. de queso rallado y la comida que se les ha sacado a las berenjenas. Se rellenarán las berenjenas que se habrán arreglado en la ensaladera con un poco de aceite. Se pondrán al horno.

12 Berenjenas Fritas

Se pelan las berenjenas, se cortan en tajadas, se les pone sal, pimienta y se pasan por un batido espeso de harina con agua caliente, bien disuelta, una cucharada de aceite y dos claras de huevo batido. Se pasa cada tajada de berenjena por este batido y se frien en grisco o aceite caliente.

13 Berenjenas rellenas

Se cuecen berenjenas, se parten a lo largo, se les saca un poco de la comida, se pone una sartén al fuego, con un poco de mantequilla mezclada con aceite, ahí se fríe un poquito de cebolla, se le agre-

ga la comida de las berenjenas bien deshecha, se revuelve, se le pone pan remojado con leche, perejil picado, sal, pimienta, olores; se une todo esto y se le agrega un huevo entero, se revuelve y con esto se rellenan las berenjenas, se les espolvorea migas de pan y un poco de mantquilla derretida. Se colocan al hornø un momento.

14 Berenjenas en Fricasé

Se pelan las berenjenas, se cuecen, se cortan en cuadraditos, se ponen a freír en aceite, se sazonan, se les agrega pedacitos de pan frito y papas fritas. Se une todo y se le revuelve adentro un huevo, se adornan con cuartos de pan frito.

15 Berenjenas con salsa de Tomates

Se pelan las berenjenas, se cuecen, se parten, se colocan en una cacerola con un poco de aceite, sal, pimienta y cebolla picada muy fina. Se cubren con salsa de tomates y se dejan un rato. Se sirven con cuartos de pan frito.

Use Ud. cocina a gas;
le conviene mucho más.

16 Alcachofas a la Provenzal

Se le sacan los fondos a las alcachofas y se hacen cocer por un cuarto de hora en agua. Se sacan, se secan con una servilleta y se colocan en una cacerola en la que se había colocado dos cucharadas de aceite y una puntita de ajo. Cuando estén cocidas, se les quita el ajo y se sirven con jugo de limón.

17 Alcachofas rellenas

Se sacan los fondos a las alcachofas, se cuecen como las anteriores y por último se rellenan con un piníto de callampas secas, huevo duro y salsa de tomates.

18 Alcachofas Saltadas

Se les saca como a las anteriores los corazones, se cortan en cuartos y se les da un ligero hervor, se secan con una servilleta y se ponen en una fuente en el horno, con bastante mantequilla (a un fuego lento) por 20 minutos antes de servirlos.

Se arreglan en un azafate en forma de turbante. En el centro de la fuente se le pondrá miga de pan, dorada, con dos cucharadas de mantequilla, perejil picado, jugo de limón y sal.

19 Alcachofas en salsa blanca

Se cuecen las alcachofas enteras, en agua hirviendo, con sal y después se colocan en una servilleta y se sirven con salsa Bechamel, aparte. (Salsa de leche, mantequilla y harina).

20 Alcachofas a la Vinagreta

Se cuecen las alcachofas como se acaba de decir, se sirven con una salsa aparte, de aceite, vinagre, cebolla picada muy fina, perejil igual y un poquito de mostaza. Estas son frías.

21 Alcachofas Fritas

Se les sacan los corazones a las alcachofas, se limpian bien, se cuecen y se dejan enfriar. Se hace una salsa de leche, harina, mantequilla, sal, pimienta y una o dos yemas de huevo. Se pasan los corazones por esta crema; tiene que quedar muy espesa y se ponen en un mármol para que se enfríen. Se pasan por un batido y se hacen freír en grisco. Se sirven sobre una servilleta con ramos de berro y mantequilla derretida aparte.

22 Alcachofas con Mayonesa

Se cuecen las alcachofas como se ha dicho, se dejan enfriar y se sirven con salsa mayonesa aparte.

23 Mayonesa de Alcachofas

Se les sacan los corazones y se cuecen, a las hojas se les raspa la comida y se une a los corazones de las alcachofas, se les pone sal, pimienta, vinagre, aceite, lechuga picada. Se coloca en el centro de la fuente, se cubre con salsa mayonesa, se adorna con cogollos de lechuga.

24 Espárragos con Arvejas

Se cuecen espárragos verdes. Aparte se cuecen arvejas tiernas. Se saltan en mantequilla y se arreglan sobre una fuente. Se cubren con salsa, crema y puntas de pan.

25 Pan de Espárragos

Se cuecen espárragos verdes. Se ponen en una salsa blanca muy espesa, se sazona con sal y pimienta, se le agregan tres o cuatro huevos enteros, batidos, se une todo esto muy bien, se enmantequilla un molde y se le pone dentro esta preparación. Se pone al baño-maría por una hora. Se vacía el molde y se cubre con salsa crema.

26 Espárragos Blancos

Se raspan los espárragos, (no se pelan). Se ponen a cocer en agua hirviendo. Cuando están cocidos se pasan ligeramente por agua fría, se ponen un momento en el cedazo para que expriman toda el agua y se colocan en la fuente con una servilleta abajo. Se sirven con salsa de mantequilla con miga de pan.

27 Espárragos con Mayonesa

Se preparan igual a los anteriores. En vez de mantequilla, se les sirve con salsa de mayonesa aparte.

**Use Ud. cocina a gas;
le conviene mucho más.**

28 Espárragos con salsa de Vinagreta

Se cuecen como los anteriores, se sirven con salsa Vinagreta aparte.

29 Espárragos Milanese

Se cuecen los espárragos como se ha dicho. Se arreglan en la fuente con las cabezas para el centro, se cubren con queso parmesano rallado y mantequilla derretida. Se ponen en el horno para que se dore el queso.

30 Budín de mote de maíz

Se pela el maíz en lejía suave, soltando el hollejo, se lava bien y se ponen a cocer. Estando cocido se muele en la piedra, se le pone mantequilla, ají, tres yemas y tres claras batidas por separado, azúcar al paladar y un poco de sal y salsa blanca muy espesa.

Se vacia el molde enmantequillado y se pone al horno.

31 Budín de maíz con zapallo

Se pela el maíz en lejía suave como el anterior, se cuece en seguida y se muele. Se cuece zapallo que sea dulce y harinoso y se le pone un poco de cebolla frita en bastante mantequilla, leche y el maíz pasado. Se mezclan los huevos, sal, un poco de azúcar y el zapallo (tres huevos). Se vacia en la budinera y se pone al horno.

32 Budín de Acelgas

Las acelgas se cuecen en agua hirviendo; empezando a estar blandas, se les pone con la punta del cuchillo, bicarbonato, y estando bien cocidas, se destilan, se pican muy finas, se frien en mantequilla, se les pone miga de pan rallado, bastante nata y cuatro huevos, batiendo las claras por separado. Se pone en un molde enmantequillado al horno.

33 Arroz a la Pastourelle

Doscientos cincuenta gramos de arroz, cien de callampas, dos cucharadas de mantequilla, un litro de agua, un porrón, pimienta entera, perejil, apio, zanahoria partida.

Se fríe el porrón picado en una cucharada de mantequilla, se añade arroz lavado, las callampas partidas en pedazos chicos, los demás aliños y el agua hirviendo. Se pone al fuego y soltando el hervor, se retira y se deja cocer lentamente; estando cocido se le añade otra cucharada de mantequilla, y se vacia en un molde en forma de corona, untado con mantequilla.

34 Budín de Garbanzos

Los garbanzos después de cocidos se pasan por el cedazo, se frien en una cucharada grande de mantequilla con un poquito de cebolla, se le añade sal, perejil, nata, ají, tres yemas y las tres claras batidas por separado.

Se vacía a la budinera, poniendo al centro una capa de huevo duro en tajadas.

35 Budín de Alcachofas

Se cuecen alcachofas, se sacan los asientos y la comida de las hojas, se pican muy finas y se fríen en mantequilla con un poquito de cebolla, perejil, pimienta y sal. Se baten tres claras, se unen las yemas, la alcachofa, miga de pan rallado y un poco de nata. Se pone esto en un molde enmantequillado al horno al baño-maría y se sirve con salsa de alcachofas, que es la siguiente:

Los asientos de tres o cuatro alcachofas después de cocidas se pasan por el cedazo, se fríen en mantequilla con un poco de harina y se aclara con leche, se le pone una yema batida en el momento de servirla.

36 Pastel de Coliflor

Se cuece una coliflor entera, se le pone al cocerla un pedazo de pan o un poco de bicarbonato, para que no quede pesada.

Después de cocida la coliflor, se arregla en una pastelera untada con mantequilla y se cubre con la salsa siguiente:

Se fríe, en una cucharada grande de mantequilla, un poco de cebolla, se le añade harina, más o menos la necesaria para una salsa regular, se le pone sal, pimienta, perejil, nuez moscada.

Se cubre la coliflor, se le espolvorea miga rallada, queso y pedazos de mantequilla. Se pone al horno.

37 Pastel de Coliflor

Después de cocida la coliflor, se arregla en una pastelera untada con mantequilla, se le espolvorea bastante queso y se cubre con nata gruesa del día antes.

38 Alcachofas con huevo

Después de cocidas, se pican, se saltan en mantequilla con un poco de cebolla, se le añade papas fritas, cortadas en plumas muy finas y un huevo en el momento de servir las.

39 Pencas con Nata

Se pelan las pencas y se pican, echándolas en agua fría para que no se pongan negras. Se cuecen y se destilan, se ponen a la cacerola con mantequilla, nata y un huevo.

Para dejarlas verdes, conviene, al cocerlas, echarles bicarbonato.

**Use Ud. cocina a gas;
le conviene mucho más.**

40 Pensiles de Apio

Se cuece el apio y se pasa por cedazo, con miga de pan remojado en leche, se le pone sal, pimienta, un poco de mantequilla o de nata, tres huevos. Se necesitan moldes chicos y lisos, se vacía la mezcla y se ponen al baño-maría, al horno.

Los moldes se untan con mantequilla y se sirven con salsa o crema.

41 Pensiles de Verduras

Se cuecen porotitos, zanahorias, arvejas y una papa, todo junto se pasa por el cedazo con miga de pan remojado en leche, se sazona con perejil, pimienta, nata, dos yemas y tres claras batidas por separado.

Se vacía en los moldes untados con mantequilla y se ponen al baño-maría. Se sirven con salsa de mantequilla negra.

42 Cebolla con huevo

Se corta la cebolla en pluma, se lava, cambiándole dos o tres veces el agua fría. Se pone a la cacerola con un pedazo de mantequilla, perejil, pimienta y un huevo. Queda mejor preparada al momento de servirla. Si se prepara con anticipación, se amortigua demasiado la cebolla. El huevo debe quedar cocido y claro y se le echa a la cebolla en el momento de servirla.