



OSOJI

mix



MENÚ SEMANAL



@osjirobotics_cl



www.osojimix.com

¿QUÉ VAMOS A COCINAR HOY?

LUNES

PLATO PRINCIPAL:
CREMA DE GARBANZOS CON PEBRE DE CHORICILLOS

MARTES

PLATO PRINCIPAL:
FILETE DE CERDO A LA MOSTAZA Y MIEL CON ARROZ VERDE

MIÉRCOLES

PLATO PRINCIPAL:
PASCUALINA DE ESPINACA

JUEVES

PLATO PRINCIPAL:
TORTILLA DE ZAPALLITO ITALIANO

VIERNES

PLATO PRINCIPAL:
BUDIN DE ATUN

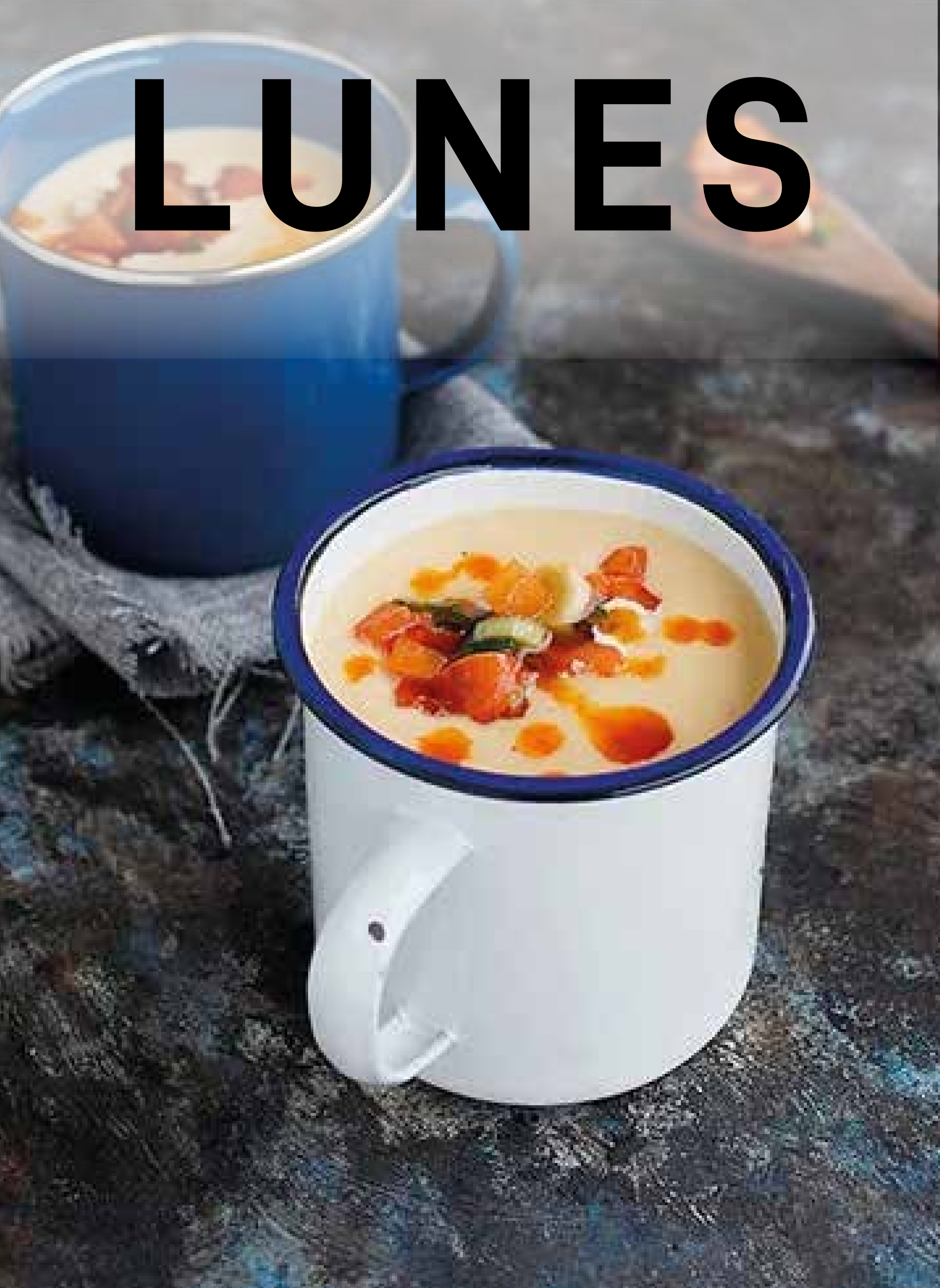
SÁBADO

PLATO PRINCIPAL: CHUPE DE JIBIA
POSTRES: PIE DE LIMÓN
PICOTEO: LIMONADA CARPACCIO DE MOZARELLA CON TOMATES SECOS Y PESTO DE CILANTRO
DE COCO FRAPPÉ

DOMINGO

PLATO PRINCIPAL: PESCADO MARINADO CON CILANTRO Y CREMA DE CHOCLOS
POSTRES: TORTA 4 LECHES
PICOTEO: CEVICHE DE PALMITOS CON PURÉ DE PALTAS

LUNES



CREMA DE GARBANZOS CON PEBRE DE CHORICILLOS



Tiempo total:
1hr 45 min



Cocina:
Guisos y legumbres

Raciones:
4 personas



Dificultad:
Baja

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

Para el remojo:

- 300g de garbanzos
- 1000g de agua caliente
- 1 pizca de sal

Para la crema:

- 1400g de agua
- 1 cebolla partida en cuartos
- 1 cda de concentrado de verduras
- 1 cda de pasta de ajo
- ½ cda de merkén
- 2 hojas de laurel

- sal y pimienta

Para el pebre de choricillo:

- 2 choricillo cortados en rodajas
- 1 cebollín
- 1 tomate en cuartos
- ½ diente de ajo
- 1 cda de vinagre
- 1 cda de aceite de oliva
- ¼ cda de ají en pasta
- sal a gusto

PASO A PASO:

1- Para el remojo:

Lavar los garbanzos y dejar en los 1000 g de agua con sal durante 10 horas

2- Una vez pasado el tiempo, poner en el vaso los 1.400 g de agua y programar 12 minutos/ 100°C/ velocidad 1

3- Colar los garbanzos en el canastillo y reservar.

4- Para la crema:

Vaciar en el vaso la cebolla e introducir el canastillo con los garbanzos, sal y hoja de laurel. Programar 45 minutos/ 100°C/ giro inverso/ velocidad 1.

5- Luego, añadir 300 g de agua hirviendo, sin superar la marca de los 2 litros del vaso, y volver a programar 30 minutos/ 100°C/ giro inverso/ velocidad 1.

6- Retirar el canastillo y verter el agua de cocción en un jarro.

7- Poner en el vaso los garbanzos con la cebolla, el concentrado de verduras, la pasta de ajo, merkén, sal y pimienta. Triturar 2 minutos/ velocidad 8.

8- Añadir el agua de cocción según la consistencia que se desee obtener. Volver a programar 30 segundos/ velocidad 10 para unir bien. Reservar.

9- Para el pebre:

En un sartén o plancha caliente, cocinar las rodajas de choricillo hasta dorar. Retirar del fuego y dejar enfriar.

10- Poner el resto de los ingredientes en el vaso y programar 7 segundos/ velocidad 5. Mezclar con el choricillo, rectificar sazón y servir sobre la crema de garbanzos.



LINK A LA RECETA:

<https://osojimix.com/crema-de-garbanzos-con-pebre-de-choricillos-2/>

MARTES



FILETE DE CERDO A LA MOSTAZA Y MIEL CON ARROZ VERDE



Tiempo total:
3 hr



Cocina:
Plato de fondo

Raciones:
5 porciones



Dificultad:
Baja

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

Para el adobo:

- 30g de mostaza de Dijon
- 20g de mostaza a la antigua
- 20g de aceite de oliva
- 50g de miel
- 1 diente de ajo opcional

Para la vaporera:

- 900 filete cerdo
- sal

- Pimienta negra a gusto

Para el arroz:

- 50 grs. de aceite de oliva
- 350 grs. de arroz
- 4 grs. de sal
- 800 grs. de caldo de verduras o de pollo
- 1 cebolla pelada y partida en 4
- 1 atado de hojas de cilantro
- 50 grs. de hojas de espinacas

PASO A PASO:

- 1- Agregar los ingredientes para el adobo al vaso y programamos 20 segundos velocidad 8 y reserve.
- 2- En una sartén con aceite de oliva bien caliente selle los filetes de cerdo por todos lados hasta que queden dorados, sal pimienta y retire del fuego.
- 3- Coloque el filete de cerdo sobre un trozo grande de film transparente y embetune toda la superficie con el adobo reservado. Envuelva el filete con el film cerrando los costados. Dejar reposar por al menos dos horas en el refrigerador
- 4- Una vez transcurrido el tiempo de reposo empezamos haciendo el arroz:
- 5- Poner en el vaso la cebolla Picar 6 Segundos/Velocidad 7. Bajar los restos de cebolla que hayan quedado en las paredes del vaso con la ayuda del mezquino. Agregar el aceite de oliva y programar 5 Minutos/160°C/Giro Inverso/Velocidad 4.
- 6- Agregar las hojas de cilantro y espinacas. Procesar las verduras por 10 Segundos/Velocidad 8.
- 7- Agregar el caldo de verduras o pollo y sal.
Introducir el canastillo en el vaso y dentro de éste, el arroz, tapar y disponer la vaporera en su posición, sobre la vaporera agregar el filete con el film y tapar la vaporera. Programar 25 minutos/100°C/Velocidad 4,5.
- 8- Transcurrido el tiempo, retiramos los filetes de la vaporera, con un cuchillo hacemos un pequeño orificio al film y conservamos la salsa y jugos que salen del orificio.
- 9- Sacamos el film y cortamos medallones de cerdo, disponemos en una fuente y agregamos la salsa que reservamos.
- 10- Sacamos el arroz de el canastillo y servimos



LINK A LA RECETA:

<https://osojimix.com/filete-de-cerdo-a-la-mostaza-y-miel-con-arroz-verde/>



SOJOI
mix
OM6

“Nadie nace siendo
un gran cocinero, se
aprende intentado”

MIÉRCOLES



PASCUALINA DE ESPINACA



Tiempo total:
1hr y 15min



Cocina:
Plato de fondo

Raciones:
8 personas



Dificultad:
Media

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

MASA

- 400g de harina
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de polvos de hornear
- 200g de mantequilla fría en trozos pequeños
- 100g de agua fría

RELLENO:

- 300g de cebolla en cuartos
- 50g de aceite de oliva
- 400g de hojas de espinaca frescas limpias y secas
- 1/2 cucharadita de sal

- 1 pizca de pimienta molida
- 1 pizca de nuez moscada molida
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- 230g de ricota

ARMADO:

- Harina de repostería
- 6 huevos
- 1 - 2 pellizcos de sal
- 1 - 2 pellizcos de pimienta molida
- 1 huevo batido

PASO A PASO:

1- PARA LA MASA:

Ponga en el vaso la harina, la sal, los polvos, la mantequilla y mezcle 10 segundos/velocidad 6.

2- Añada el agua y mezcle 15 segundos/velocidad 6.

3- Retire la masa del vaso y amásela ligeramente sobre la superficie de trabajo, espolvoreada con harina dándole forma de bola. Envuélvala en film transparente y reserve en el refrigerador.

4- PARA EL RELLENO:

Ponga en el vaso la cebolla, el aceite y troce 3 segundos/velocidad 5.

5- Ponga la vaporera en su posición y ponga dentro las espinacas. Tape y programe 12 minutos/vapor/velocidad 1.

6- Retire la vaporera y escurra las espinacas.

7- Incorpore al vaso las espinacas escurridas, la sal, la pimienta, la nuez moscada, el azúcar y el queso parmesano. Cocine 6 minutos/120°C/velocidad 1.

8- Añada la ricota y programe 2 segundos/velocidad 4.

9- Retire a un bowl y reserve en el refrigerador 20 minutos.

10- Precaliente el horno a 180°C.

11- ARMADO:

Coloque la masa en una superficie espolvoreada con harina y divídala en dos partes. Ponga la mitad de la masa entre 2 láminas de papel film y, con un uslero, estírela hasta obtener un círculo de Ø 28-30 cm.

12- Retire el papel superior y coloque la masa extendida dentro de un molde de quiche (Ø 28-30 cm).

13- Distribuya las espinacas sobre la masa extendida en el molde. Agregue los huevos 1 a 1, vaya colocándolos sobre las espinacas espolvoreados con sal y pimienta.

14- Extienda la otra mitad de la masa entre 2 láminas de film hasta obtener un círculo de Ø 28-30 cm.

15- Retire el papel superior, dele la vuelta a la masa y cubra la pascualina.

16- Retire el otro film y saque el excedente de masa de los bordes. Pinche la superficie con un tenedor y haga un corte en el medio para que pueda salir el vapor. Pinte la superficie con el huevo batido.

17- Hornee durante 30-40 minutos (180 °C). Retire del horno y deje templar 10-15 minutos..



LINK A LA RECETA:

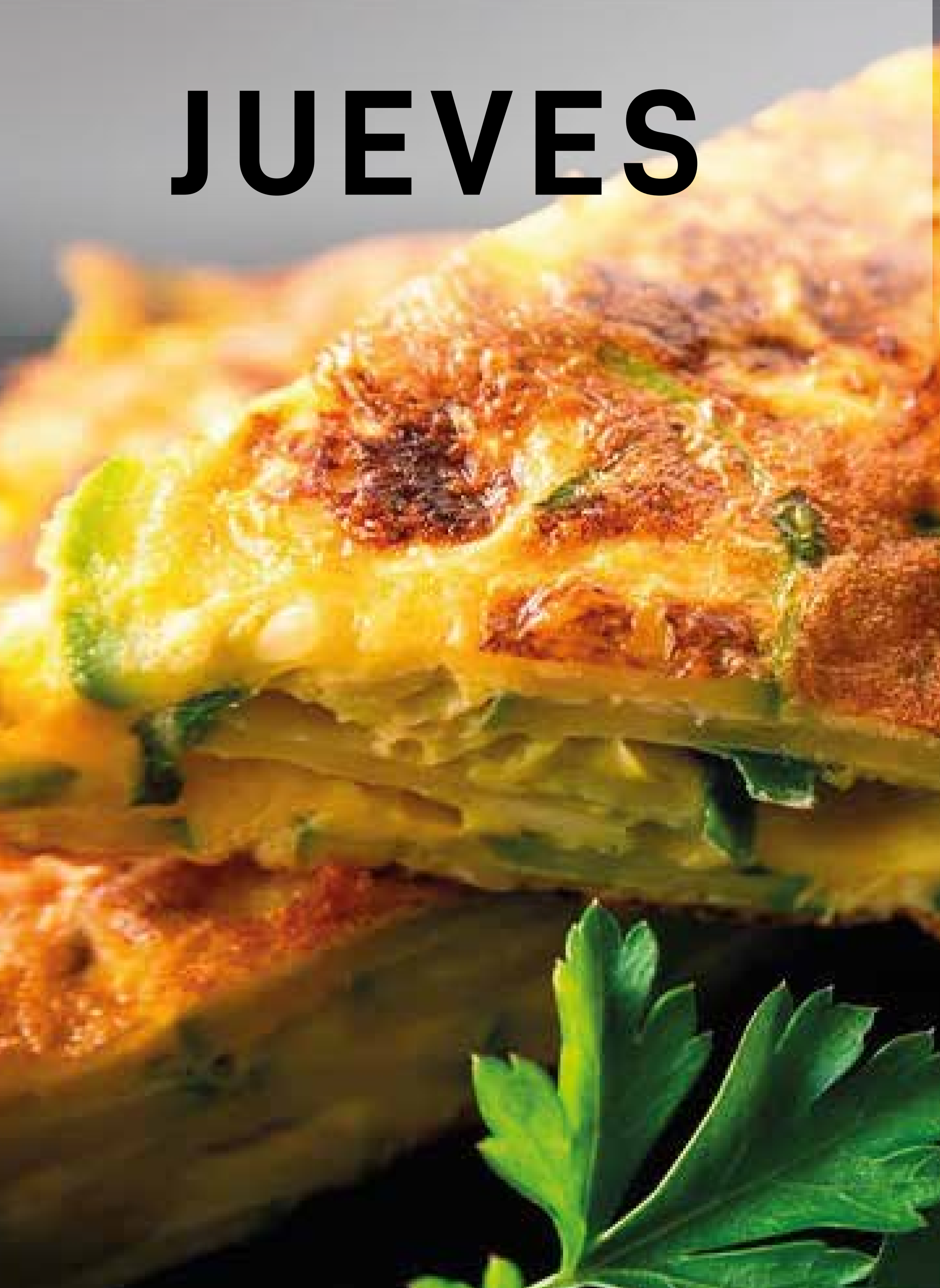
<https://osojimix.com/pascualina-de-espinaca/>

¡AHORA TENDRÁS TODOS LOS INGREDIENTES
PARA PREPARAR TUS RECETAS FAVORITAS
EN LA PUERTA DE TU CASA!



[Ingresa a este link y mira cómo hacerlo](http://www.osojimix.com)

JUEVES



TORTILLA DE ZAPALLITO ITALIANO

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 100g de cebolla cortada en cuartos
 - 40 de aceite de oliva
- 1 cdtta extra para cocinar la tortilla
- 300 de zapallitos italianos con piel en trozos
 - 2 huevos
 - 30 de queso crema
 - Sal y pimienta a gusto

PASO A PASO:

- 1- Ponga en el vaso la cebolla y el aceite. Trocee 4 segundos/velocidad 4 y sofría 8 min/110°C/vel 1.
- 2- Añada el zapallito italiano y trocee 2 segundos/velocidad 4. Después, sofría 12 min/120°C/giro inverso velocidad cuchara.
- 3- Vierta los zapallitos en el canastillo para escurrir.
- 4- Ponga en el vaso los huevos, la sal y pimienta agusto y el queso crema, bata 6 segundos/velocidad 3.
- 5- Incorpore la cebolla y el calabacín reservados y mezcle bien con la espátula.
- 6- Ponga a calentar una sartén con 1 cucharadita de aceite y ponga la mezcla de la dorándola por ambos lados.



LINK A LA RECETA:

<https://osojimix.com/tortilla-de-zapallito-italiano/>

VIERNES



BUDIN DE ATUN

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 20g de mantequilla
- 150g de queso parmesano cortado en trozos de 3 cm aprox.
- 70g de zanahoria cortada en trozos
- 45g de pimentón rojo cortado en trozos y sin pepas
- 100g de apio pelado y cortado en trozos
- 40g de aceite de oliva
- 200g de leche
- 30g de harina
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de nuez moscada
- 350-400g de lomos de atún en agua drenado
- 2 huevos

PASO A PASO:

- 1- Precaliente el horno a 180°C. Enmantequille una fuente para horno. Reserve.
- 2- Ponga en el vaso el queso y ralle 10 segundos/velocidad 5-10 progresivamente. Retire y reserve en un bowl.
- 3- Ponga en el vaso la zanahoria, el pimentón, el apio, el aceite y triture 5 segundos/velocidad 5.
- 4- Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.
- 5- Sofría 8 minutos/120°C/velocidad 1. Retire y reserve en un bowl.
- 6- Ponga en el vaso la leche, la mantequilla, la harina, la sal, la pimienta, la nuez moscada y programe 5 minutos/90°C/velocidad 4.
- 7- Agregue al vaso el sofrito, el atún, los huevos, 3/4 del queso rallado reservado y mezcle 5 segundos/Giro inverso/velocidad 5.
- 8- Vierta la mezcla en la fuente para horno preparada y espolvoree con el queso rallado restante. Hornee 20-25 minutos (180°C).
- 9- Retire del horno y sirva caliente o tibio.



LINK A LA RECETA:

<https://osojimix.com/budin-de-atun/>

SÁBADO



CHUPE DE JIBIA



Tiempo total:
45min



Cocina:
Plato de fondo

Raciones:
4 personas



Dificultad:
Baja

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 250g de leche evaporada
- 1,5 marraquetas
- 1/2 ají verde opcional
- 75g de queso parmesano en trozos
- 130g de cebolla cortada en cuatro
- 7g de mantequilla
- 7g de aceite de oliva
- 25g de harina
- 500g de jibia cocida cortada en cuadrados
- 225g de agua o caldo de pescado
- 1 cda de caldo de verduras o 1/2 cubo
- 35g de vino blanco
- ½ cda de ají color
- sal a gusto
- Pimienta a gusto
- 75g de crema de leche

PASO A PASO:

- 1- En un recipiente aparte remojar la marraqueta con los 250 g de leche evaporada y dejar reposar, mientras empezamos la receta.
 - 2-Precalentar el horno a 220°
 - 3- Agregar al vaso los 75 g de queso parmesano y rallar por 15 segundo / velocidad progresiva de 5 - 10. Retirar del vaso y reservar.
 - 4- Sin lavar el vaso Agregar el pan remojado y triturar por 15 segundos/ velocidad 10, revisar que la mezcla este homogénea, si es necesario, bajar los restos de los bordes del vaso con una espátula y programar 5 segundos / velocidad 10. Reservar
 - 5- Con el vaso limpio agregar los 130 g de cebolla y el 1/2 aji verde, programar 6 segundos / velocidad 5. Agregar los 7 g de aceite y los 7 g mantequilla y hacer un sofrito programando 8 minutos /120/ velocidad 1
 - 6- Agregar los 25 g de harina y programar 4 minutos / 100 °/ velocidad 2,5
 - 7- Añadir los 35 g de vino y los 225 g de agua o el caldo de pescado, el ají color y los 500 g de jibia y programar 10 minutos / 120° / velocidad 1 giro inverso.
 - 8- Agregar a la mezcla el pan triturado y programar 7 minutos/ 100°/ velocidad 2 giro inverso.
 - 9- Terminar agregando la mitad del parmesano a la mezcla, los 75 g de crema y la sal y pimienta a gusto, revolver con la espátula.
 - 10- Disponer la mezcla en pocillos individuales y espolvorear con el resto del parmesano.
 - 11- Hornear 15 minutos (hasta que este dorado)
- Nota:** No es recomendable usar el caldo de cocción de la jibia. Se pueden congelar.



LINK A LA RECETA:

<https://osojimix.com/chupe-de-jibia/>

POSTRE

PIE DE LIMÓN

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

MASA:

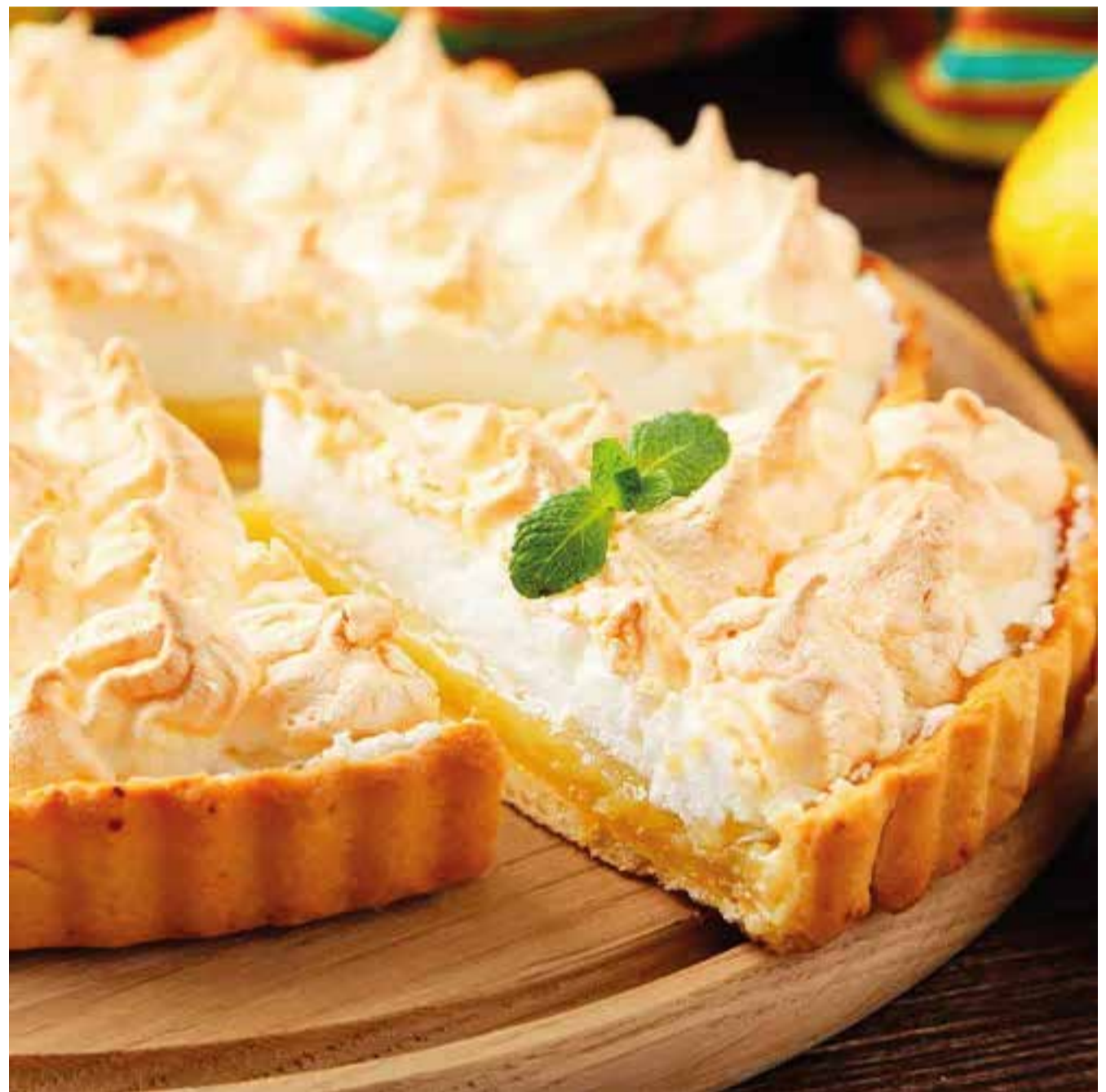
- 30g azúcar
- Piel de 1 limón sin parte blanca
- 300g de harina
- 1 yema de huevo
- 150g de mantequilla fría cortada en cubos
- 35g de leche

RELLENO:

- 800g de leche condensada 2 tarros
- 100g de jugo de limón

MERENGUE:

- 4 claras
- 200g azúcar
- 4 gotas jugo de limón
- 1 pizca de sal



PASO A PASO:

- 1-** MASA: ponga en el vaso el azúcar y pulverice 15 segundos/velocidad 10.
- 2-** Agregue la piel de limón y pulverice 15 segundos/velocidad 10.
- 3-** Agregue la harina, la yema, la mantequilla, la leche y mezcle 40 segundos/velocidad 7.
- 4-** Retire la masa del vaso, estírela un poco y envuélvala en film. Refrigere 30 minutos. Lave y seque el vaso.
- 5-** Precaliente el horno a 200°C.
- 6-** Extienda con el uslero la masa entre dos láminas de film transparente hasta que tenga un grosor de 5 mm aprox. y forre un molde pie de 28 cms.
- 7-** Pinche la base con un tenedor para evitar la formación de burbujas de aire. Hornee la masa durante 15-20 minutos (200°C) o hasta que este levemente dorada.
- 8-** Retire del horno y reserve.
- 9- RELLENO:** ponga en el vaso la leche condensada, el jugo de limón y programe 20 segundos/velocidad 4.
- 10-** Vierta sobre la masa horneada.
- 11- MERENGUE:** con el vaso completamente limpio y seco insertar la mariposa. Agregamos al vaso las claras, el azúcar, el limón, la sal y programamos 4 minutos /120°C/velocidad 4.
- 12-** Luego, programamos 12,5 minutos/velocidad 2,5 sin la taza medidora puesta sobre la tapa.
- 13-** Una vez listo, verter sobre el suspiro, puede esparcirse con una cuchara o poner en una manga pastelera y manguear el merengue.
- 14-** Disfrute su pie de limón.



LINK A LA RECETA:

<https://osojimix.com/pie-de-limon/>

PICOTEO

CARPACCIO DE MOZARELLA CON TOMATES SECOS Y PESTO DE CILANTRO

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 200grs. De mozzarella de búfala
- 1 bandeja de tomates deshidratados
- 1 ramo de cilantro
- 50 grs. De nueces
- 200 grs. De aceite de oliva
- Sal y pimienta.



PASO A PASO:

- 1-** Hervir los tomates deshidratados por 5 minutos, secarlos y dejarlos en el aceite de oliva por una noche entera. Pasado ese tiempo escurrir y utilizar ese mismo aceite de oliva para hacer el pesto.
- 2-** Sacar las hojas del cilantro y poner en el vaso junto con las nueces, la sal y la pimienta. Procesar por 20 Segundos/velocidad 5.
- 3-** Bajar los restos que hayan quedado en el vaso con la ayuda del mezquino. Agregar aceite de oliva y procesar por 40 Segundos/Velocidad 8
- 4-** Luego cortar la mozzarella en tajadas bien delgadas e intercalarlas con los tomates hasta terminar.
- 5-** Rociar con el pesto de cilantro justo antes de servir.



LINK A LA RECETA:

<https://osojimix.com/carpaccio-de-mozarella-con-tomates-secos-y-pesto-de-cilantro/>

DOMINGO



PESCADO MARINADO CON CILANTRO Y CREMA DE CHOCLOS

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 600grs. de filete de pescado Corvina o Reineta
- 4 cucharadas de cilantro picado
- 4 cucharadas de perejil picado

Para la marinada:

- ¼ taza de jugo de limón
- ¼ taza de vino blanco
- 4 cucharadas de aceite de oliva

- Sal y pimienta

Crema de Choclos:

- 1 bolsa de choclo
- 100grs. de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- 300 ml. De leche
- Sal y pimienta.

PASO A PASO:

1- Para el pescado:

Disponga los filetes de pescado en una bolsa, prepare la marinada mezclando todos los ingredientes y bañe el pescado, cierre la bolsa y marine por 1 hora en el refrigerador. Retire el pescado del refrigerador y salpimiente.

2- Forrar con papel de aluminio la base de la vaporera y acomodar los filetes de pescado. Bañar con la marinada.

3- Tapar la vaporera y poner todo esto sobre el vaso de la Osoji Mix (que ha sido llenado con 500 ml de agua y sal a gusto). Programar 20 Minutos/ temperatura Vapor/ Velocidad 0,5

4- Bañe con la marinada y sívalo sobre la crema de choclos.

5- Para la crema de choclos:

Inserte la mariposa sobre las cuchillas, vierta los choclos con mantequilla caliente y cocínelos por 8 minutos/150°C/giro inverso.

6- Salpimiente. Agregue la harina, leche y Programe 8 minutos/150°C/Giro inverso. Corrija la sazón.

7- Para el montaje del plato:

Disponga en el medio la crema de choclos, encima ponga un filete de pescado con el jugo de la marinada y espolvoree encima perejil y cilantro.



LINK A LA RECETA:

<https://osojimix.com/receta-pescado-marinado-con-cilantro-y-crema-de-choclos/>

POSTRE

TORTA 4 LECHES

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

Para el bizcocho:

- 4 huevos
- 120g de azúcar
- 1 cdta de esencia de vainilla
- 120g de harina
- ½ cdta de polvos de hornear
- 1 pizca de sal

Para el remojo:

- 1 tarro de leche evaporada
- 1 tarro de leche condensada
- 200g de crema
- 250g de manjar

Para el merengue:

- 4 claras
- 200g de azúcar
- 4 gotas de jugo de limón
- 1 pizca de sal



PASO A PASO:

1- Para el bizcocho:

Precalentar el horno a 180°C. Enmantequillar y enharinar un molde de 20 cm. aprox. Reservar.

2- Insertar la mariposa en las cuchillas, agregar los huevos, el azúcar, la esencia de vainilla y programar 5 minutos/37°C/velocidad 3,5. Batir otros 5 minutos/velocidad 3.

3- Añadir la harina, sal y polvos de hornear. Programar 10 segundos/velocidad 1,5.

4- Retirar la mariposa y con la ayuda de la espátula, terminar de envolver delicadamente la preparación. Vaciar en el molde enharinado y llevar al horno durante 30 minutos o hasta que, al insertar un palito, éste salga seco.

6- Para el remojo:

7- Verter en el vaso la leche evaporada, la leche condensada, la crema, el manjar y mezclar 15 segundos/37°C/velocidad 5. Reservar.

8- Una vez listo el bizcocho, retirar del horno, dejar reposar 5 minutos y con la ayuda de una brocheta o tenedor, pinchar por toda la superficie y vaciar la preparación de leches.

9- Para el merengue:

En el vaso muy limpio y seco, insertar la mariposa. Añadir todos los ingredientes y programar 4 minutos/50°C/velocidad 4.

10- Luego, sin la tapa de medir, volver a programar 12,5 minutos/velocidad 2,5. Una vez listo, verter el merengue sobre el bizcochuelo y dorar con un soplete. Refrigerar por un par de horas e, idealmente, de un día para otro para que esté bien húmeda.



LINK A LA RECETA:

<https://osojimix.com/torta-4-leches/>

PICOTEO

CEVICHE DE PALMITOS CON PURE DE PALTA

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 1 cebolla morada pelada y partida en 4
- 1 taza de hojas de cilantro
- 5 cdas. de aceite de oliva
- ½ taza de jugo de limón
- 2 tazas de palmitos cortados en cubitos
- 2 paltas maduras
- Sal y pimienta a gusto
- Tomatitos Cherry partidos en 2 para decorar



PASO A PASO:

- 1-** En el vaso disponer la cebolla, picar por 6 Segundos/Velocidad 5 cubrir con bastante sal y dejar reposar por 5 minutos. Lavar con abundante agua fría y dejar esilar.
- 2-** En el vaso, moler las hojas de cilantro junto con el aceite de oliva, el jugo de limón, reservando 2 cdas., la sal y la pimienta. Procesar por 20 Segundos/Velocidad 6
- 3-** Mezclar con la cebolla y el palmito.
- 4-** En el vaso, poner las paltas sin cuesco y peladas, sumar el jugo de limón reservado y salpimentar. Procesar 15 Segundos/Velocidad 8
- 5-** En una copa, situar 3 cdas. del puré de paltas, luego el cebiche de palmitos y cubrir con más palta. Decorar con una mitad de tomatito Cherry. Servir.



LINK A LA RECETA:

<https://osojimix.com/ceviche-de-palmitos-con-pure-de-paltas/>

“La cocina es el corazón
del hogar”





Nuestras chefs te acompañarán
en todo momento

Síguenos en redes sociales
y disfruta más contenidos



https://www.instagram.com/osojirobotics_cl/
<https://www.facebook.com/osojirobots/>
<https://www.youtube.com/channel/UCdpNoaRjpQchDelPJpyz3mQ>

Revisa los menús de
las semanas anteriores

<https://osojimix.com/recetas-semanales/>

Chef
Cote Zabaleta
Cocina Internacional

Chef
Cecilia Cruz
Cocina Chilena