



# OSOJI

*Mix*



# MENÚ SEMANAL



@osojirobotics\_cl



www.osojimix.com

# ¿QUÉ VAMOS A COCINAR HOY?

LUNES

**PLATO PRINCIPAL:**  
CARNE MONGOLIANA Y PURE DE ZAPALLO

---

MARTES

**PLATO PRINCIPAL:**  
GRATIN DE ACELGAS CON SALSA BLANCA

---

MIÉRCOLES

**PLATO PRINCIPAL:**  
GUISO DE ZAPALLITOS, ZANAHORIA, COLIFLOR Y PAPAS

---

JUEVES

**PLATO PRINCIPAL:**  
POLLO AL CURRY Y ARROZ BLANCO

---

VIERNES

**PLATO PRINCIPAL:**  
PESCADO MARINADO CON CILANTRO Y CREMA DE CHOCLOS

---

SÁBADO

**PLATO PRINCIPAL:** PASTA FRESCA DE ESPINACA  
(MASA DE PASTAS) Y SALSA BOLOÑESA  
**POSTRES:** CRUMBLE DE FRAMBUESAS KETO  
**PICOTEO:** DIP QUESO CREMA ROQUEFORT NUECES Y RÚCULA

---

DOMINGO

**PLATO PRINCIPAL:** RISOTTO DE AZAFRAN Y PARMESANO  
**POSTRES:** HELADO DE MANGO LIVIANO  
**PICOTEO:** PESTO DE TOMATES DESHIDRATADOS

# LUNES



# CARNE MONGOLIANA Y PURE DE ZAPALLO



Tiempo total:  
45 min



Cocina:  
Plato  
Principal

Raciones:  
5 porciones



Dificultad:  
Media

## INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

### CARNE MONGOLIANA:

- 30mL de aceite de oliva
- 1 trozo de 3 cm de jengibre pelado y cortado en dos
- 1-2 dientes de ajo opcional
- Ají verde cortado por la mitad y sin pepas opcional
- 500g de posta negra o asiento cortado en tiritas de 4 x 1 cm aprox.
- condimente la carne con 2 cucharaditas de azúcar y 1 cucharadita de sal
- 100mL de salsa de soya light o baja en sodio
- 1 1/2 cucharadita de maicena
- 100mL de agua

- 3 cebollines cortados en diagonal
- 1/2 pimentón rojo cortado en tiras
- Sal a gusto
- Pimienta negra a gusto

### PURÉ DE ZAPALLO:

- 600g zapallo en cubos grandes
- 300g papas en cubos chicos
- 300g de leche
- 50g de mantequilla
- nuez moscada a gusto opcional
- sal y pimienta a gusto

## PASO A PASO:

### Carne Mongoliana:

- 1- Ponga en el vaso el aceite de oliva, el jengibre pelado y cortado en dos, 1-2 dientes de ajo (opcional), 1-2 ají verde cortado por la mitad y sin pepas (opcional). Programe 5 segundos/velocidad 5.
- 2- Con ayuda de la espátula baje los restos de las paredes hacia el fondo del vaso. Programe 5 minutos/120°C/velocidad 1.
- 3- Inserte la mariposa en las cuchillas.
- 4- Agregue la posta negra o asiento cortado en tiritas de 4 x 1 cm aprox. Condimente la carne con 2 cucharaditas de azúcar y 1 cucharadita de sal.
- 5- Programe 3 minutos/120°C/giro inverso velocidad 1.
- 6- Añada la salsa de soya light, 1 1/2 cucharadita de maicena disuelto en #100 de agua. Luego, poner los 3 cebollines cortados en diagonal y 1/2 pimentón rojo cortado en tiras.
- 7- En el siguiente paso se cocinará por 15 minutos, pero cuando queden 5 minutos, retire la taza medidora para favorecer la evaporación.
- 8- Programe 15 minutos/90°C/giro inverso velocidad 1.

### Para el puré:

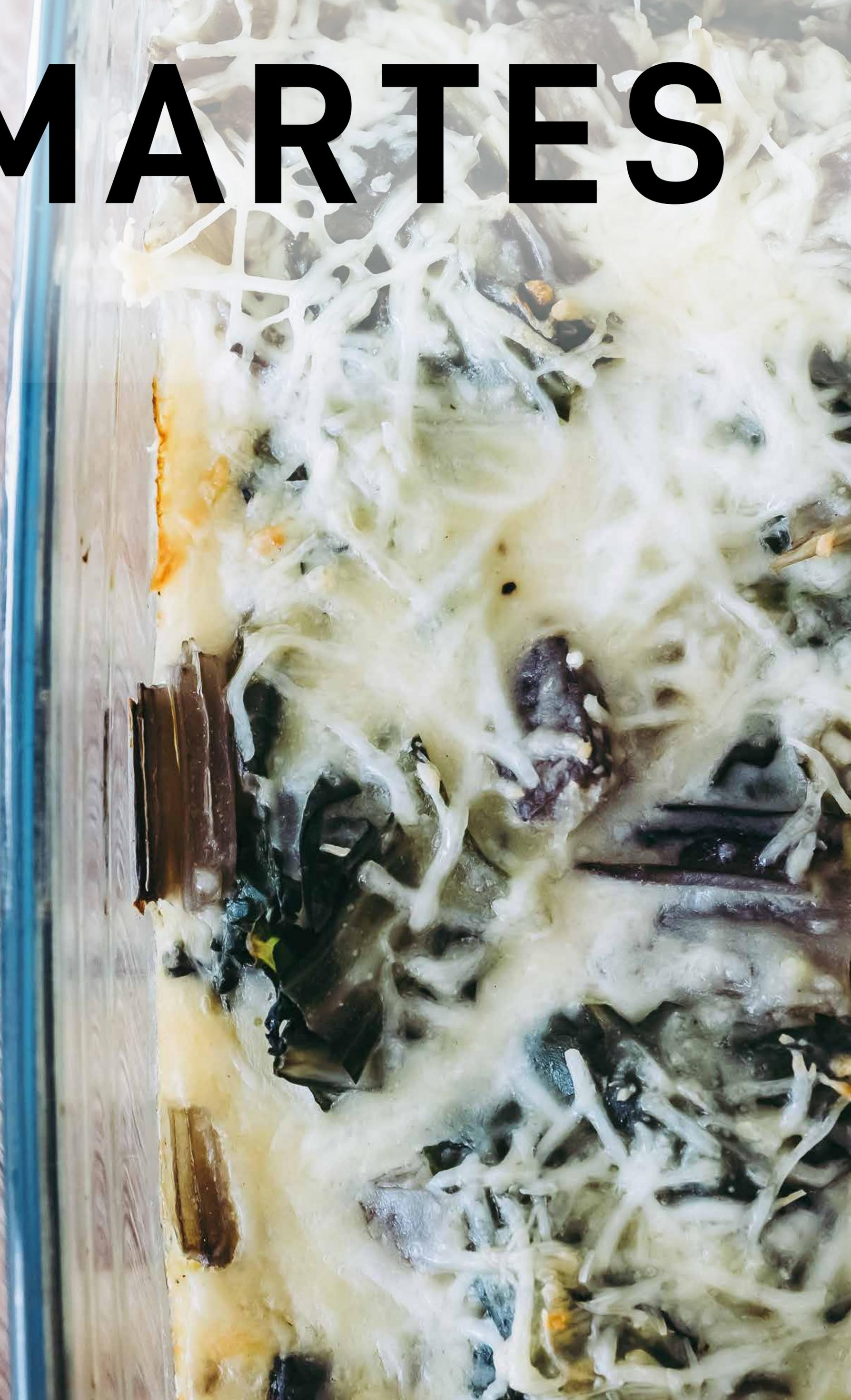
- 1- Poner en el vaso los 300 g. de leche, sal y pimienta a gusto. Inserte la mariposa en las cuchillas y ponga los 300 g. de papas y los 600 g. de zapallo a cocer. Programe 35 minutos / 90° / Giro Inverso / Velocidad 2 con el canastillo encima para facilitar la evaporación. Finalizado el tiempo revisar si las papas están bien cocidas (blandas).
- 2- Sin escurrir el líquido agregar la mantequilla, sacar la mariposa y programar 30 segundos / Giro inverso / velocidad 4. Servir inmediatamente.



## LINK A LA RECETA:

<https://osojimix.com/pure-de-zapallo/>  
<https://osojimix.com/carne-mongoliana/>

# MARTES



# GRATIN DE ACELGAS CON SALSA BLANCA



Tiempo total:  
41 min



Cocina:  
Plato de fondo

Raciones:  
4 porciones



Dificultad:  
Baja

## INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 250g de agua
- 800g de hojas de acelgas limpias cortadas
- 30g de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo laminados
- 1 cucharadita de sal
- pimienta a gusto
- 600g de leche
- 50g de maicena
- 20g de mantequilla
- 1 pizca de nuez moscada molida
- 60g de queso parmesano

## PASO A PASO:

- 1- Ponga el queso parmesano en el vaso y programe 5 segundos velocidad 8 y reserve
- 2- Ponga el agua en el vaso. Sitúe la vaporera en su posición y coloque las acelgas. Programe 20 minutos/120/velocidad 1. Retire y vacíe el vaso. Escorra las acelgas presionando para que suelten el líquido.
- 3- Ponga el aceite en el vaso y caliente 2 minutos/120°C/velocidad 1.
- 4- Añada los ajos y sofría 3 minutos/120°C/velocidad 1.
- 5- Incorpore las acelgas escurridas, ½ cucharadita de sal y 1 pellizco de pimienta y programe 2 minutos/120°C/giro inverso/velocidad 2. Vierta en una fuente refractaria de aprox. 20x30 cm y reserve.
- 6- Precaliente el horno a 200°C con grill.
- 7- Ponga en el vaso la leche, la maicena, la mantequilla, ½ cucharadita de sal, la nuez moscada y 1 pellizco de pimienta. Programe 7 min/100°C/vel 4. Vierta la bechamel sobre las acelgas y espolvoree con el queso rallado.
- 8- Hornee durante 8 minutos (200°C con grill). Retire del horno y sirva.



LINK A LA RECETA:

<https://osojimix.com/gratin-de-acelgas-con-salsa-blanca/>



SOJOJI  
*Mix*  
OM6

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

# MIÉRCOLES



# GUISO DE ZAPALLITOS, ZANAHORIA, COLIFLOR Y PAPAS



Tiempo total:  
30 min



Cocina:  
Plato de fondo

Raciones:  
4 porciones



Dificultad:  
Baja

## INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 1 cebolla en cuarto
- ½ cda de cardamomo
- 2 cdtas de comino en polvo
- 2 cdtas de semillas de cilantro molidas
- ½ cda de cúrcuma
- 1 ají verde en trozos
- 1 cda de pasta de ajo (opcional)
- 1 cda. de jengibre picado finamente
- 2 zanahorias picadas en cubos grandes
- ½ coliflor en racimos
- 2 papas picadas en cubos grandes
- 300g de agua
- 1 cda de concentrado de verduras
- 1 taza de arvejas congeladas
- 1 yogurt natural
- 2 cda de almendras láminadas tostadas
- 30g de aceite de oliva
- 15g de sal
- pimienta a gusto
- cilantro a gusto

## PASO A PASO:

- 1- Picar el ají verde en el vaso 6 segundos/ velocidad 5. Reservar.
- 2- Poner en el vaso la cebolla y picar 5 segundos/ velocidad 5. Con la ayuda de la espátula, bajar de las paredes del vaso. Agregar el aceite, cardamomo, comino, semillas de cilantro, cúrcuma y sofreír 5 minutos/ 120°C/ velocidad 1. Luego añadir el ají picado, la pasta de ajo, el jengibre y programar 1 minuto/ 100°C/ velocidad 1.
- 3- Poner la mariposa en las cuchillas e incorporar las zanahorias, coliflor, papas, el concentrado y verter el agua hasta que cubra las verduras. Cerrar la tapa y sobre esta acomodar la vaporera. Disponer las arvejas en la bandeja inferior y programar 12 minutos/ temperatura vapor/ giro inverso/ velocidad 0,5.
- 4- Una vez transcurrido el tiempo, verificar que los vegetales estén tiernos. De ser necesario, programar un par de minutos más hasta lograr el punto de cocción deseado.
- 5- Traspasar las arvejas al vaso, adicionar el yogurt e incorporar 5 segundos/ giro inverso/ velocidad . Servir caliente, espolvorear las almendras y hojas de cilantro.



## LINK A LA RECETA:

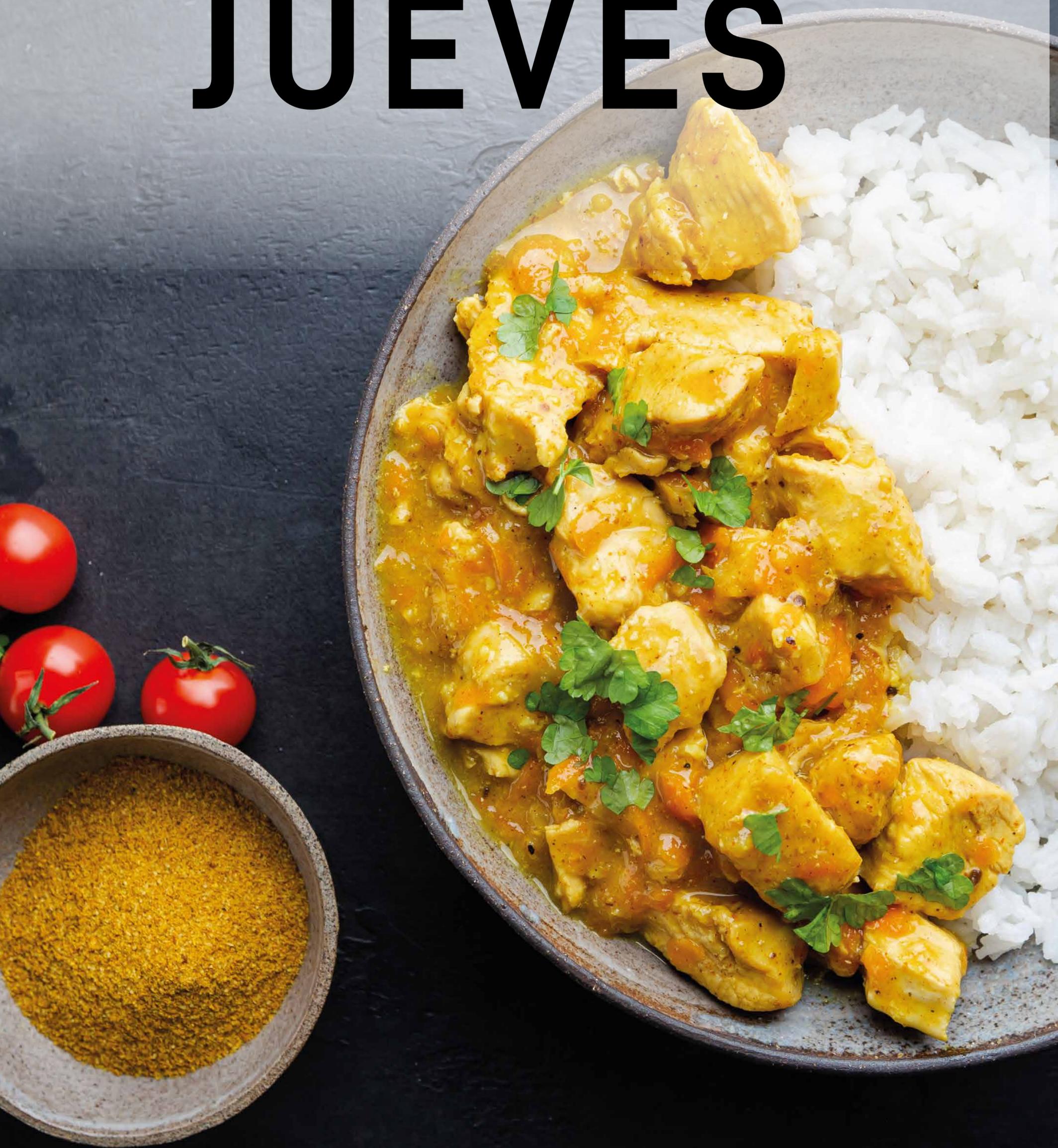
<https://osojimix.com/guiso-de-zapallitos-zanahoria-coliflor-y-papas/>

¡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



# POLLO AL CURRY



Tiempo total:  
50 min



Cocina:  
Plato de fondo

Raciones:  
2 porciones



Dificultad:  
Baja

## INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

### Para el pollo:

- 500g de pollo cortado en dado
- 1 cda. de harina
- 1 cda. de curry
- 160g de cebolla
- 2 ajos
- 60ml de aceite
- Pimienta
- Sal

- 5g de caldo de pollo
- 100ml de agua

### Arroz:

- 1000g de agua
- 10g de sal
- 20g de aceite de oliva o 20 g de mantequilla
- 350g de arroz

## PASO A PASO:

### Para el pollo:

- 1- Ponga en el vaso los ajos, la cebolla, el aceite y programe 5 segundos/velocidad 5..
- 2- Sofría 5 minutos/Función Fry/velocidad 1.
- 3- Mezcle 10 segundos/velocidad 6.
- 4- Ponga la mariposa en las cuchillas.
- 5- Agregar el pollo cortado en dados y mezcle con 1 cda. de harina, 1 cda. de curry, sal y pimienta a gusto. Programe 3 minutos/100°C/velocidad 1.
- 6- Agregar el agua, el caldo de pollo y programe 15 minutos/100°C/velocidad 1.
- 7- Una vez listo, sirva acompañado con arroz blanco.

### Para el arroz:

- 1- Agregar al vaso el agua, el aceite y la sal. Poner el canastillo y dentro de éste el arroz. Mezclar bien con la espátula y programar 25 minutos/100°C/velocidad 4.

**Nota:** para una cocción más pareja, remover el arroz un par de veces con la ayuda de la espátula durante la cocción. Una vez listo, dejar reposar durante 5 minutos a temperatura ambiente y servir.



## LINK A LA RECETA:

<https://osojimix.com/pollo-al-curry/>  
<https://osojimix.com/arroz-blanco/>

# VIERNES



# 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
  - 100 grs. de mantequilla
  - 1 cucharada de harina
  - 300ml. 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.

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

### 6- 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. 9- En una fuente servir, mezclando la salsa con el pollo y el arroz aparte.



## LINK A LA RECETA:

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

# SÁBADO



# PASTA FRESCA DE ESPINACA (MASA DE PASTAS) Y SALSA BOLOÑESA



Tiempo total:  
1hr 15min



Cocina:  
Plato de fondo

Raciones:  
2 personas



Dificultad:  
Media

## INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

Para la pasta:

- 100g de hojas de espinaca cocidas y bien escurridas
- 2 huevos
- 260g de harina

Para la salsa:

- 1 cebolla pelada y en cuartos
- 80g de zanahoria
- 50g de apio
- 50g de pimentón rojo
- 2 dientes de ajo o 1 cda de pasta de ajo

- 5 hojas de albahaca fresca
- 50g de aceite de oliva
- 450g de carne molida o en cubos pequeños
- 400g de tomates maduros en cuartos o en conserva
- 1 cda de concentrado de tomate
- 1 cda de concentrado de carne (opcional)
- sal a gusto
- 1 cda de orégano (opcional)
- 20g de azúcar

## PASO A PASO:

**La masa de pasta:**

- 1- Escurra muy bien la espinaca presionándola contra un colador y luego secándola con papel.
- 2- Coloque en el vaso la espinaca y los huevos, mezcle 10 segundos/velocidad 6.
- 3- Añada la harina y amase 2 minutos/función harina.
- 4- Forme una bola, envuelva en plástico film y deje reposar 15 minutos a temperatura ambiente.
- 5- Extienda la pasta sobre una mesa enharinada. Con una máquina para hacer pastas, corte en el formato y ancho deseado.
- 6- Cocine en abundante agua y acompañe con la salsa de su gusto.

**Para la salsa:**

- 1- Agregar al vaso la cebolla, zanahoria, apio, pimentón rojo, albahaca y ajo. Programar 7 segundos/ velocidad 5. Con la espátula bajar los ingredientes.
- 2- Agregar el aceite de oliva, y programar 5 minutos / 110°C / velocidad 1.
- 3- Agregar la carne al vaso y programar 5 minutos / 100°C / giro inverso / velocidad 1.
- 4- Agregar el tomate, concentrado de tomate, concentrado de carne, sal, orégano y azúcar. Programar 35 minutos/ 100°C/ giro inverso/ velocidad 1. Con el canastillo encima.
- 5- Una vez finalizado el tiempo, rectificar sazón y servir.



**LINK A LA RECETA:**

<https://osojimix.com/pasta-fresca-de-espinaca-masa-de-pastas/>  
<https://osojimix.com/salsa-bolonesa/>

# POSTRE

## CRUMBLE DE FRAMBUESAS KETO



Tiempo total:  
30 min



Cocina:  
Postres

Raciones:  
8 porciones



Dificultad:  
Baja

### INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 1/2 kilo de frambuesas limpias pero no lavadas
- 1 taza de harina de almendras
- 1/4 taza de tagatosa o alulosa
- 63g de mantequilla o 1/2 paquete de #125
- 1/2 cucharadita de jengibre en polvo
- 3 a 4 cucharadas de azúcar tagatoza o alulosa



### PASO A PASO:

- 1- En una fuente de horno, que pueda ir a la mesa, enmantequillada, disponga las frambuesas y espolvoréelas con la taga
- 2- En el vaso agregue la harina, con 1/4 taza de tagatosa y el jengibre.
- 3- Corte la mantequilla en trozos y únala junto con la mezcla de harina, por 10 segundos/ Velocidad 5 hasta que todo quede convertido en pequeñas migas.
- 4- Disponga estas migas sobre las frambuesas y lleve a horno moderado por aproximadamente 25 minutos, asegurándose que la costra de migas se haya dorado bien.
- 5- Sirva con crema espesa.



LINK A LA RECETA:

<https://osojimix.com/crumble-de-frambuesas-keto/>

# PICOTEO

## DIP QUESO CREMA ROQUEFORT NUECES Y RÚCULA

### INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 60g de rúcula
- 60g de nueces peladas
- 200g de queso crema
- 100g de queso roquefort en trozos
- 50g de crema



### PASO A PASO:

- 1-** Ponga la rúcula y las nueces en el vaso y trocee 3 segundos/velocidad 5. Retire del vaso y reserve.
- 2-** Ponga en el vaso el queso crema, el queso roquefort y la crema. Mezcle 30 segundos/velocidad 3.
- 3-** Incorpore la rúcula y las nueces troceadas y mezcle 10 segundos/giro inverso/velocidad 3. Utilice como spread para un sandwich o con vegetales para una tabla.



**LINK A LA RECETA:**

<https://osojimix.com/dip-queso-crema-roqueford-nueces-y-rucula/v>

# DOMINGO



# RISOTTO DE AZAFRÁN Y PARMESANO

## INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 700ml. De caldo casero de pollo
- 1 sobre de aliño paellero o azafrán
- 30 grs. de aceite de oliva
- 100 grs. de mantequilla
- 1 cebolla pelada y partida en 4
- 200 grs. de vino blanco
- 530 grs. de arroz arborio italiano o arroz carolino
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta recién molida
- 150 grs. de queso parmesano rallado.
- Caldo de pollo:
- Huesos de pollo o pechuga de pollo
- 1 cebolla picada
- 2 zanahoria peladas
- varas de apio.

## PASO A PASO:

### Para el salmón:

- 1-** Poner el queso parmesano en el vaso y rallar 10 Segundos/Velocidad 5 a 8 progresiva. Retirar y reservar.
- 2-** Comenzar a hacer el caldo casero de pollo; insertar en el vaso las cubre cuchillas, agregar los huesos de pollo o pechuga de pollo con hueso
- 3-** Añadir 1 litro de agua fría, 1 cebolla pelada y partida en 4, zanahorias en trozos, varas de apio, sal y pimienta. Llevar a cocer por 30 minutos/100°C/velocidad 1. Retirar y reservar caldo.
- 4-** Para el Risotto:  
Pelar y picar las cebollas en trozos y triturar 5 segundos/velocidad 5.
- 5-** Bajar restos de las paredes del vaso con la ayuda del mezquino y sofreír con aceite de oliva y 50 grs. de mantequilla por 4 minutos/150°C/Velocidad 1
- 6-** Insertar la mariposa en las cuchillas, agregar el arroz y el vino.
- 7-** Dejar evaporar el alcohol por 4 minutos/160°C/Giro Inverso/Velocidad 1
- 8-** Agregar 300 grs. De caldo caliente más el azafrán o aliño paellero por 4 minutos/100°C/Giro Inverso/Velocidad 1.
- 9-** Agregar 300 grs. más de caldo caliente por 4 minutos /120°C/Giro Inverso/Velocidad 1
- 10-** Incorpora el resto de la mantequilla fría (50grs.) para lograr una emulsión cremosa y agrega 50 grs. de queso parmesano.
- 11-** Sírvelo en platos calientes. El resto del queso es para servir en la mesa a gusto de los comensales.



## LINK A LA RECETA:

<https://osojimix.com/risotto-de-azafran-y-parmesano/>

# POSTRE

## HELADO DE MANGO LIVIANO

### INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 50g de azúcar ajuste al gusto puede reemplazar por endulzante a gusto
- 300g de mango maduro en trozos previamente congelado
- 1 yogur natural descremado



### PASO A PASO:

- 1- Ponga el azúcar en el vaso y pulverice 10 seg/vel 10.
- 2- Agregue al vaso el mango congelado y triture 15 seg/vel 8.
- 3- Incorpore el yogurt y mezcle 35 seg/vel 5.
- 4- Sirva inmediatamente.



LINK A LA RECETA:

<https://osojimix.com/helado-de-mango-liviano/>

# PICOTEO

## PESTO DE TOMATES DESHIDRATADOS

### INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 100g de tomates deshidratados
- 200g de agua caliente
- 80g de aceite de oliva
- 1 diente de ajo opcional
- 30g de nueces, almendras o piñones
- 20g de perejil o albahaca opcional
- 1 cdta de sal
- pimienta a gusto



### PASO A PASO:

- 1-** Hidratar los tomates deshidratados con el agua caliente hasta que se ablanden. Filtrar con la ayuda del canastillo.
- 2-** Agregar los tomates hidratados y el resto de los ingredientes. Programar 20 segundos/ velocidad 6. Rectificar la consistencia y repetir de ser necesario.
- 3-** Agregar a un recipiente de vidrio y agregar aceite de oliva por encima creando una película. Guardar en el refrigerador.



### LINK A LA RECETA:

<https://osojimix.com/pesto-de-tomates-deshidratados-2/v>

“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.instagram.com/osojirobotics_cl/)

<https://www.facebook.com/osojibots/>

<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