



# OSOJI

*mix*



# MENÚ SEMANAL



@osojirobotics\_cl



www.osojimix.com

# ¿QUÉ VAMOS A COCINAR HOY?

LUNES

**PLATO PRINCIPAL:**  
CAUSA DE ATUN

---

MARTES

**PLATO PRINCIPAL:**  
PANQUEQUES CON ESPINACAS A LA CREMA

---

MIÉRCOLES

**PLATO PRINCIPAL:**  
LENTEJAS CON QUINOA

---

JUEVES

**PLATO PRINCIPAL:**  
HAMBURGUESAS DE PAVO Y CHAMPIÑONES CON PURÉ

---

VIERNES

**PLATO PRINCIPAL:**  
ENSALADA DE PASTA CAPRESE

---

SÁBADO

**PLATO PRINCIPAL:** MERLUZA AUSTRAL CON CREMA ÁCIDA,  
ALCAPARRAS Y MOSTAZA  
**POSTRES:** CRUMBLE DE MANZANAS Y AVENA  
**PICOTEO:** LIMONADA DE COCO FRAPPÉ

---

DOMINGO

**PLATO PRINCIPAL:** FILETE CON SALSA DE QUESO AZUL  
**POSTRES:** TORTA DE ZANAHORIA  
**PICOTEO:** CROSTINI DE TOMATE Y MOZZARELLA

# LUNES



# CAUSA DE ATÚN



Tiempo total:  
40 min



Cocina:  
Plato  
Principal

Raciones:  
6 porciones



Dificultad:  
Media

## INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 1000g de agua
- 1000g de papas
- 1 cebolla morada
- 2 latas de atún drenadas
- 1 o 2 palta depende del tamaño
- Mayonesa casera
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharada de pasta de ají amarillo
- 2 huevos duros
- 5g de sal
- pimienta recién molida a gusto
- aceitunas a gusto.

## PASO A PASO:

- 1- Coloque el agua en el vaso, las papas peladas y picadas en cubos en la bandeja de la vaporera y cocine 25 – 30 minutos/vapor/velocidad 2..
- 2- Retire y deje enfriar 5 minutos.
- 3- Elimine el agua del vaso y agregue las papas cocidas tibias, el jugo de limón, la pasta de ají amarilla, sal, pimienta y triture 30 segundos/giro inverso/velocidad 5.
- 4- Retire del vaso y reserve en un bol, tapado con film plástico.
- 5- Lave y seque el vaso, agregue la cebolla y trocee 4 segundos/velocidad 5. Retire y mezcle con el atún y la mayonesa.
- 6- Pele los huevos y la palta y córtelas en rodajas.
- 7- Luego, en un molde cubierto con film transparente, ponga una capa fina de puré, una capa de la mezcla de atún que cubra el puré, otra capa fina de puré y una de palta en rodajas y finalmente, otra capa de puré.
- 8- Deje enfriar unos minutos en el refrigerador.
- 9- Desmolde y decore con aceitunas, huevo y palta.



**LINK A LA RECETA:**

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

# MARTES



# PANQUEQUES CON ESPINACAS A LA CREMA



Tiempo total:  
1 hr



Cocina:  
Plato de fondo

Raciones:  
4 personas



Dificultad:  
Baja

## INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

### PARA LOS PANQUEQUES:

- 2500g de harina
- 500g de leche
- 3 huevos
- 3cdas de aceite
- sal

### PARA EL RELLENO:

- 500g de espinaca
- 1cda de pasta de ajo

- ½cda de sal
- 30g de aceite
- 500g de crema
- 100g de queso parmesano rallado
- 100g de queso gruyere rallado
- 100g de queso mantecoso rallado
- nuez moscada
- merkén

## PASO A PASO:

### 1- Para los panqueques:

Poner en el vaso la harina, leche, huevos, aceite, sal y mezclar 20 segundos/ velocidad 4. Dejar reposar la masa durante 30 minutos antes de utilizarla.

2- En un sartén antiadherente, con unas gotas de aceite, vaciar ½ cucharón de preparación o lo suficiente para cubrir la superficie del sartén. Cocinar cada lado por 2 minutos aproximadamente. Completar el proceso con todos los panqueques. Reservar

### 3- Para el relleno:

Poner en el vaso el aceite y la pasta de ajo. Programar 3 minutos/ 120°C/ velocidad 3.

4- Agregar las espinacas, sal, y cocinar 5 minutos/ temperatura vapor/ giro inverso/ velocidad 0,5.

5- Añadir la crema, el queso mantecoso y gruyere, pimienta, nuez moscada. Programar 1 minuto/ 100°C/ velocidad 2,5.

6- Precalentar el horno a 180°C.

7- En cada panqueque, disponer la preparación de espinacas y enrollar. Situarlos en una fuente apta para el horno, cubrir con la crema restante, espolvorear el parmesano, merkén y llevar al horno hasta gratinar.



## LINK A LA RECETA:

<https://osojimix.com/panqueques-con-espinacas-a-la-crema/>



SOJOJI  
*mix*  
OM6

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

# MIÉRCOLES



# LENTEJAS CON QUINOA



Tiempo total:  
42 min



Cocina:  
Plato de fondo

Raciones:  
4 porciones



Dificultad:  
Baja

## INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- ½ cebolla
- 80 grs. de zanahoria en trozos
- 40 grs. de pimentón en trozos
- 35 grs. de aceite
- 250 grs. de tomate en cubos en conserva si le pone tomate fresco tiene que estar cortado bien pequeño
- 1 cdta. de pimentón dulce
- 1 cdta. de concentrado de verduras
- 250 grs. de lentejas remojadas de la noche anterior
- ½ cebolla
- 1 dientes de ajo opcional
- 85 grs. de quinoa lavada
- 1 cdta. de sal
- 800 cc. de agua

## PASO A PASO:

- 1- Poner la cebolla, ajo, pimentón y zanahoria y programar 7 segundos/ velocidad 5. Luego agregar el aceite y sofreír por 5 minutos/ 110°C/ velocidad 1. .
- 2- Una vez terminado se agrega el tomate, concentrado de verduras, sal y el pimentón dulce y aliños a gusto. Sofreír 2 minutos / 110°C / giro inverso / velocidad 2
- 3- Añada las lentejas, el agua y programar 20 minutos/ 100°C / velocidad 0,5.
- 4- Luego agregar la quínoa y cocinar por 15 minutos/ 100°C/velocidad 1. Dejar la tapa de medida solo sobre puesta o con el canastillo encima.
- 5- Disfrute sus Lentejas con quínoa.



**LINK A LA RECETA:**

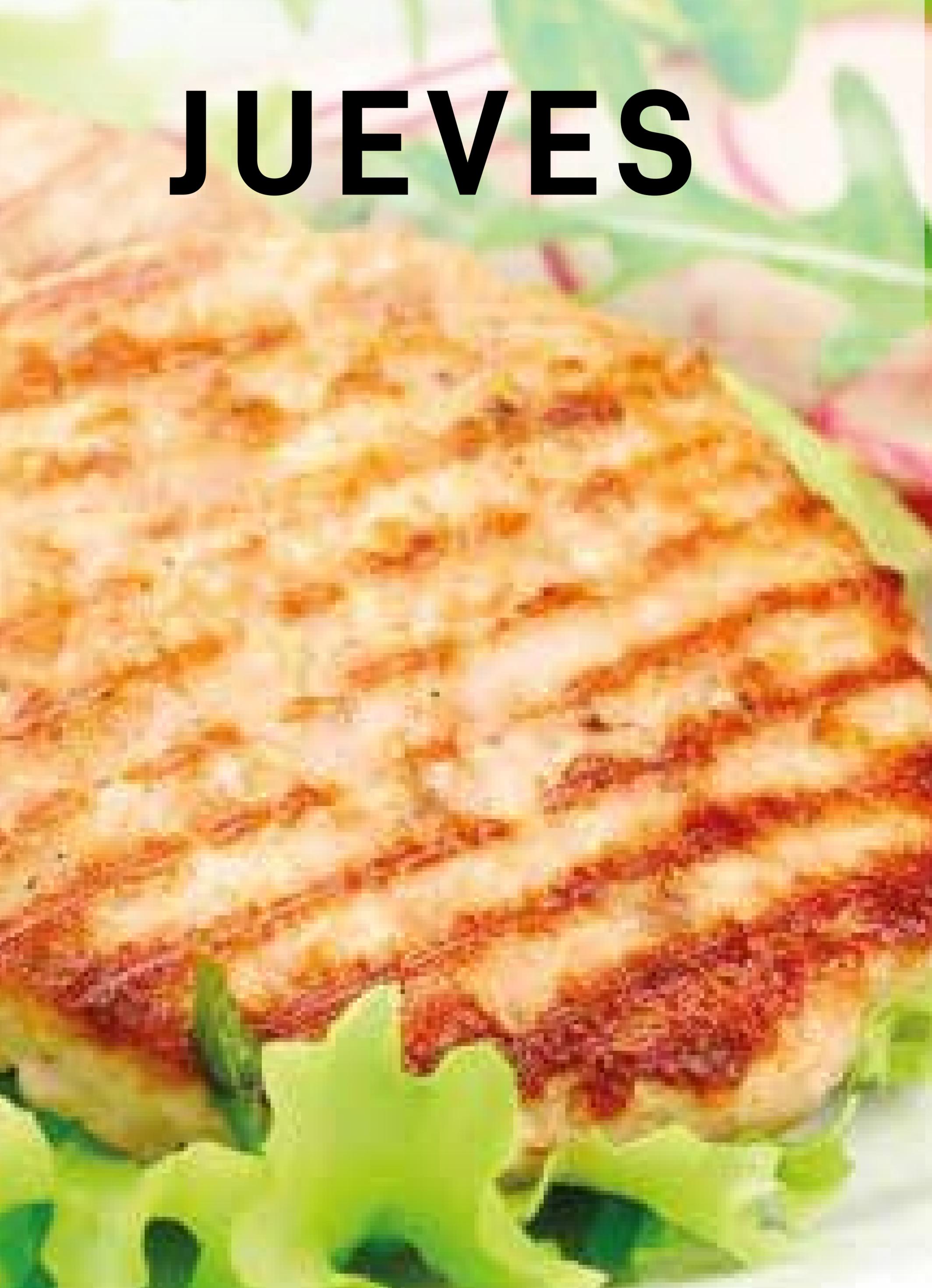
<https://osojimix.com/receta-lentejas-con-quinoa/>

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



Ingres a este link y mira cómo hacerlo

# JUEVES



# HAMBURGUESAS DE PAVO Y CHAMPIÑONES CON PURÉ DE PAPAS



Tiempo total:  
20 min



Cocina:  
Plato de fondo

Raciones:  
6 porciones



Dificultad:  
Baja

## INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

### PARA LA HAMBURGUESA:

- 2 rebanadas de pan de molde integral o normal
- 40g tocino
- 200g champiñones
- 400g carne molida de pavo
- 1 huevo
- ¼ cebolla
- Sal a gusto

- Pimienta a gusto

### PARA EL PURÉ:

- 1000g de papas peladas, en trozos y en rodajas de 1 cm (si la papa es muy grande cortar primero partir por la mitad y luego en rodajas)
- 270g de leche
- 5g de sal
- 50g de mantequilla

## PASO A PASO:

### Para la hamburguesa:

- 1- Agregamos las 2 rebanadas de pan al vaso y trituramos programando 20 segundos / velocidad 10 y reservamos.
- 2- Sin lavar el vaso agregamos el ¼ de cebolla y los 40 g de tocino, programamos 5 segundos / velocidad 5, verificar que quede bien picado, si no volver a programar.
- 3- Luego agregamos los 200 g de champiñones y programamos 5 segundos / velocidad 4. Agregamos los 400 g de carne molida de pavo, el huevo, el pan rallado reservado previamente, la sal y la pimienta y mezclamos 5 segundos / velocidad 3.
- 4- Para terminar la preparación, hacer 6 bolitas con la carne y luego aplastarlas hasta que quede una forma de hamburguesa (si queda muy pegajosa la mezcla pasar por un poco de harina), calentar un sarten con un poco de aceite y cocinar por ambos lados.

### Para el puré:

- 1- Inserte la mariposa en las cuchillas y Añada las papas peladas, en trozos y en rodajas de 1 cm (si la papa es muy grande cortar primero partir por la mitad y luego en rodajas).
- 2- Agregue la leche y la sal. Con la tapa y la taza medidora puesta programe 35 minutos/90°C/giro inverso/velocidad 1.
- 3- Revise con un tenedor la cocción de las papas (que estén blandas), de no ser así programar 5 minutos/90°C/giro inverso/velocidad 1 o hasta que las papas esté blandas.
- 4- Agregue la mantequilla y programe 30 segundos/velocidad 3.



## LINK A LA RECETA:

<https://osojimix.com/pure-de-papas/>

<https://osojimix.com/hamburguesas-de-pavo-y-champinones/>

# VIERNES



# MERLUZA AUSTRAL CON CREMA ÁCIDA, ALCAPARRAS Y MOSTAZA

## INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 4 trozos de Merluza Austral puede hacerlo con reineta, corvina, salmón, etc...
- Jugo de ½ limón
- Sal y pimienta
- 2 cucharadas de mantequilla
- 360 ml de crema ácida dos bolsas
- 3 cucharadas de mostaza Dijon
- 1 cucharada de mostaza a la antigua
- 2 chalotas picadas peladas
- ½ cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de alcaparra

### Para la salsa:

## PASO A PASO:

- 1- Poner las 2 chalotas en el vaso, peladas y triturar por 3 Segundos/Velocidad 5. Bajar el resto de las chalotas que hayan quedado en las paredes del vaso (con la ayuda del mezquino)
- 2- Agregar aceite de oliva y saltear por 5 minutos/120°C/Velocidad 3
- 3- Agregar las mostazas, crema ácida y mezclar por 10 Segundos/velocidad 5.
- 4- Entibiar esta salsa por 5 minutos/120°C/Velocidad 0,5.
- 5- Agregar las alcaparras y mezclar con la ayuda del mezquino, cubrir con ella los filetes de pescado. Salpimiente. Agregue la harina, leche y Programe 8 minutos/150°C/Giro inverso. Corrija la sazón.
- 6- Forrar con papel de aluminio la base de la vaporera y acomodar los 4 filetes de Merluza. Aliñar con sal, pimienta, jugo de limón y ubicar un trocito de mantequilla sobre cada porción de salmón.
- 7- 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.
- 8- Servir caliente bañado con la salsa.



## LINK A LA RECETA:

<https://osojimix.com/receta-merluza-austral-con-crema-acida-alcaparras-y-mostaza/>

# SÁBADO



# ENSALADA DE PASTA CAPRESE



Tiempo total:  
25min



Cocina:  
Plato de fondo

Raciones:  
4 personas



Dificultad:  
Baja

## INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 1 diente de ajo
- 30 g de chalota Opcional
- 100 g de tomate maduro
- 4 ramitas de albahaca fresca
- 2 1/2 cucharaditas de sal
- 2 pizcas de pimienta
- 20 g de aceto balsámico
- 60 g de aceite de oliva
- 1300 g de agua
- 320 g de pasta corta seca
- 300 g de mozzarella fresca en bolas pequeñas o en dados
- 250 g tomates cherry en mitades cuesco en mitades

## PASO A PASO:

- 1- Ponga en el vaso el ajo, la chalota, el tomate, 2 ramitas de albahaca, 1 cucharadita de sal, la pimienta y pique 3 segundos/velocidad 7.
- 2- Añada el aceto balsámico, el aceite y programe 20 segundos/velocidad 5. Reserve la vinagreta.
- 3- Ponga en el vaso el agua, 1 1/2 cucharaditas de sal y programe 10 minutos/100°C/velocidad 1.
- 4- Añada la pasta corta y programe el tiempo que indica el paquete 00/100°C/giro inverso/velocidad 1.
- 5- Cuele a través del canastillo y enfríe bajo el chorro de agua.
- 6- Ponga la pasta en una ensaladera con la mozzarella, los tomates cherry y el resto de las hojas de albahaca.
- 7- En el momento de servir, mezcle con la vinagreta reservada y sirva. 5. Con la espátula bajar los ingredientes.



LINK A LA RECETA:

<https://osojimix.com/ensalada-de-pasta-caprese/>

# POSTRE

## CRUMBLE DE MANZANAS Y AVENA

### INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- ¾ tazas de avena instantánea
- 63 grs. o ½ taza de harina
- 125 grs. o ¾ tazas de pasas rubias
- 150 grs. o ¾ taza de azúcar rubia
- 90 grs. De mantequilla
- ½ cucharadita de canela
- ½ cucharadita de cardamomo
- 4 manzanas verdes
- Helado de vainilla crema batida o yogurt natural para servir.



### PASO A PASO:

- 1-** Enmantecillar una fuente tipo pyrex mediana. Pelar y partir las manzanas en tajadas finas. Colocarlas dentro del molde junto con las pasas. Agregar la canela y el cardamomo.
- 2-** Mezclar harina, avena, azúcar y mantequilla fría en el vaso mezclar por 10 Segundos/Velocidad 5 hasta obtener migas. Cubrir con ellas las manzanas y hornear a 200° por 30 minutos hasta que las migas estén doradas.
- 3-** Retirar del horno y servir tibio con una bola de crema batida, yogurt o helado de vainilla.



**LINK A LA RECETA:**

<https://osojimix.com/crumble-de-manzanas-y-avena/>

# PICOTEO

## LIMONADA DE COCO FRAPPÉ

### INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 210 grs de leche de coco en lata
- 200 grs de leche condensada de coco
- 75 grs de jugo de limón sutil
- 300 grs de hielo



### PASO A PASO:

- 1-** Agregar todos los ingredientes al vaso tapar, poner la taza medidora y programar por 30 segundos / Velocidad progresiva de 5 a 10.
- 2-** Servir en vasos y tomar inmediatamente.



**LINK A LA RECETA:**

<https://osojimix.com/limonada-de-coco-frappe/>

# DOMINGO



# FILETE CON SALSA DE QUESO AZUL

## INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 1½ kg de filete limpio y sin cordón
- 20 g de mantequilla
- 10 g de aceite de oliva
- 1 cebolla morada en cuartos
- 20 g de azúcar
- 20 g de aceto
- 100 g queso azul
- 80 ml de vino
- 60 ml de caldo de pollo
- 60 ml de crema
- 1000 g de agua

## PASO A PASO:

- 1-** Poner en el vaso la cebolla y triturar 5 segundos/velocidad 5. Con la ayuda de la espátula, bajar los restos de las paredes. Agregar la mantequilla, aceite de oliva y sofreír 8 minutos/120°C/velocidad 1.
  - 2-** Luego, agregar el azúcar, aceto balsámico y cocinar sin la tapa de medir por 4 minutos/90°C/velocidad 1.
  - 3-** Añadir el queso azul, el vino blanco y el caldo de pollo. Programar 10 minutos/90°C/velocidad 1. Finalmente, adicionar la crema y cocinar sin la tapa de medir para favorecer la evaporación, por 7 minutos/90°C/velocidad 1.
  - 4-** Disponer el filete en una bolsa de asar, con sal y pimienta. Cerrar bien y colocar en la bandeja inferior de la vaporera con la mariposa de colchón (para evitar que la carne no tape los orificios de la vaporera). Vaciar el agua en el vaso, ubicar la vaporera en su posición y programar 30 minutos/temperatura vapor/velocidad 2. Una vez pasado el tiempo, verificar la cocción del filete. Si lo prefiere más cocido dar vuelta la bolsa con el filete, cerrar y realizar la siguiente programación 10 min/temperatura vapor/velocidad 2. Quedará con cocción a punto.
  - 5-** Retirar el filete de la bolsa y, para formar una costra dorada por el exterior, saltear por un par de segundos por todos sus lados en una sartén caliente con 2 cdas. de aceite de oliva y 2 cdas. de mantequilla hasta que esté dorado. Servir acompañado de la salsa de queso azul.
- Notas:** Puedes ocupar alusa foil o una bolsa de ziploc, en el caso que no tengas una bolsa de asar.



**LINK A LA RECETA:**

<https://osojimix.com/filete-con-salsa-de-queso-azul/>

# POSTRE

## TORTA DE ZANAHORIAS

### INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 260g harina
- 2cdita bicarbonato
- 1/2 cdita
- sal
- 1 ½ cdita canela molida
- 295g aceite maravilla o canola
- 200g azúcar blanca
- 190g azúcar rubia
- 1cdita vainilla
- 4 huevos grandes a temperatura ambiente
- 300g zanahoria rallada gruesa
- 150g nueces
- 65g pasas rubias

#### Frosting:

- 225g queso crema a temperatura ambiente
- 140g azúcar flor
- 50g crema



### PASO A PASO:

- 1- Enmantequillamos y enharinamos 2 moldes de 23 cms (aprox) y precalentamos el horno a 180°C.
- 2- Agregamos las nueces al vaso y picar 3 segundos / Velocidad 4. Reservamos en un bowl aparte.
- 3- Agregamos al vaso sin lavar, el aceite, el azúcar blanca, el azúcar rubia y la vainilla e incorporamos la mariposa.
- 4- Tapar y sobre la tapa pesar en un bowl la harina, el bicarbonato, la sal y la canela. Reservar el bowl con los ingredientes secos (revolver con una cuchara para que se mezclen).
- 5- Luego programamos por 2 minutos / Velocidad 3 para mezclar los ingredientes que están dentro de vaso.
- 6- Volvemos a programar por 1 minutos 30 segundos / Velocidad 3 y mientras funciona, por el agujero de la tapa incorporar los huevos uno a uno.
- 7- Finalmente, volvemos a programar por 2 minutos / Velocidad 3 y, nuevamente, mientras funciona la máquina, por el agujero, agregar los ingredientes secos reservados previamente.
- 8- Terminamos agregando las pasas, la zanahoria rallada, 100 g de nueces (el resto reservamos para decorar) y programamos 40 segundos / Velocidad 2.
- 9- Abrimos la tapa y terminamos de mezclar con la ayuda de la espátula.
- 10- Dividimos la mezcla en los dos moldes previamente reservados.
- 11- Horneamos entre 35 a 45 minutos (se puede ver cuando está listo metiendo un palito en el centro y que salga limpio).
- 12- Una vez listo dejamos enfriar
- 13- Para el frosting:  
Ponemos en el vaso el queso crema, con la mariposa incorporada, y programamos 30 segundos / Velocidad 3.
- 14- Bajamos los restos de las paredes y agregamos el azúcar flor volvemos a programar 1 minuto / Velocidad 3 y finalizamos agregando la crema y mezclamos 1 minutos / Velocidad 3.
- 15- Tenemos listo nuestro frosting (si está muy líquido refrigerar un rato).
- 16- Para el armado:  
Desmoldamos ambos queques de zanahoria, ponemos una base y agregamos frosting, luego ponemos la segunda capa de queque y terminamos de agregar lo que queda del frosting por arriba, decoramos con nueces y refrigeramos.



LINK A LA RECETA:

<https://osojimix.com/torta-de-zanahoria/>

# PICOTEO

## CROSTINI DE TOMATE Y MOZZARELLA

### INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 1 dientes de ajo
- 40g de cebolla
- 25g de aceite de oliva
- 12 de aceitunas negras sin huesco
- 250g de tomates cherry
- 1 bola de mozzarella fresca partida en 2
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra
- 16 rebanadas de baguette
- 20 hojas de albahaca fresca cortadas en tiras finas



### PASO A PASO:

- 1- Precaliente el horno a 250°C.
- 2- Ponga en el vaso el ajo, la cebolla y el aceite y pique 2 segundos/velocidad 7.
- 3- Sofría 4 minutos/120°C/velocidad 1.
- 4- Añada las aceitunas y trocee 2 segundos/velocidad 5.
- 5- Añada los tomates cherry, la mozzarella, la sal y la pimienta y trocee 3 segundos/velocidad 5.
- 6- Con un tenedor (para no agregar el líquido), unte la mezcla sobre las rebanadas de baguette y póngalas sobre una bandeja de horno.
- 7- Hornee durante 15 minutos a 250°C. Reparta las tiras de albahaca sobre los crostini y sirva calientes.



### LINK A LA RECETA:

<https://osojimix.com/crostini-de-tomate-y-mozzarella/>

“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/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