

MENÚ SEMANAL

@osojirobotics_cl

www.osojimix.com

¿QUÉ VAMOS A COCINAR HOY?

LUNES: SOPA DE CEBOLLA POR SLUCOOK

MARTES: PASTEL DE VERDURAS CON TOCINO Y QUESO

MIERCOLES: TORTILLA DE ZAPALLITO ITALIANO

JUEVES: GUISO DE ACELGA CON PAPAS

VIERNES: GRATÍN DE PAPAS Y ROQUEFORT

SÁBADO: RISOTTO DE MOTE CON TOMATES ASADO Y CEBOLLA MORADA
POSTRE: FLAN DE NARANJA
PICOTEO: CROSTINO DE CETOTORTILLA, GUACAMOLE Y CAMARÓN KETO by Fran Urrejola

DOMINGO: PASTEL DE CHOCLO
POSTRE: BRAZO REINA KETO By Fran Urrejola
PICOTEO: CEVICHE DE LECHE DE TIGRE

OSOJI mix

LUNES



SOPA DE CEBOLLA POR SLUCOOK

Tiempo total:
2 hrs

Cocina:
Sopas y cremas

Raciones:
6 porciones

Dificultad
Media

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 200g queso gruyere en trozos
- 150-200g tocino cortado a mano en tiras finas opcional
- 160g mantequilla
- 800g cebolla blanca cortada pluma
- 20ml coñac
- 20g aceite de oliva
- 100g oporto vino licoroso
- 5g sal
- Pimienta a gusto
- 20g aceto balsámico
- 50g harina
- 1500g caldo oscuro de carne
- 8 rebanadas de pan tostado

PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Agregar al vaso el queso gruyere y rallar programando 10 segundos /velocidad 10 y reservar en un bowl aparte.
2. Agregar el tocino al vaso (paso opcional) en tiras finas y sofreír programando 8 minutos /120/velocidad 0,5 giro inverso. Retirar el tocino reservar y dejar la grasa del tocino en el vaso.
3. Agregar al vaso 30 g de mantequilla y 100 g de cebolla en pluma y sofreír 10 minutos /140/giro inverso velocidad 0,5 (recomendación: sofreír los 5 primeros minutos con la taza medidora puesta y 5 minutos sin la taza medidora puesta)
4. Agregamos al sofrito 20 ml de coñac y evaporar el alcohol programando 2 minutos /160 / giro inverso velocidad cuchara.
5. Trituramos la preparación 6 segundos/ velocidad 10 y reservamos en un bowl aparte.
6. Inserte la mariposa y agregue 700 g de cebolla en pluma 80 g de mantequilla y el aceite de oliva, programando 15 minutos/125/ giro inverso velocidad cuchara.
7. Una vez transcurrido el tiempo vuelva a programar sin la taza medidora 45 minutos /125/ giro inverso velocidad cuchara.
8. Agregamos el oporto a la cebolla y evaporamos el alcohol programando 5 min /160/giro inverso velocidad cuchara.
9. Luego agregamos la sal, pimienta a gusto y el aceto balsámico y programamos 5 min/ 160/ giro inverso velocidad cuchara.
10. Agregamos 50 g de mantequilla y 50 g de harina y cocinamos 5 minutos /120/ giro inverso velocidad cuchara.
11. Para finalizar agregamos el caldo de carne (sin sobrepasar el tope máximo del vaso), cerramos y colocamos el canastillo sobre la tapa para evitar salpicaduras programamos 30 min /160/ velocidad 1 giro inverso.
12. Rectificar sal y pimienta.
13. Agregar a cuencos aptos para el horno poner una rebanada de pan tostado, agregar queso gruyere a gusto, tocino a gusto y llevar al horno a gratinar el queso por unos minutos.
14. Servir caliente.

LINK A LA RECETA:

https://osojimix.com/sopa-de-cebolla-por-slucook/

OSOJI mix

MARTES



PASTEL VERDURAS CON TOCINO Y QUESO

Tiempo total:
30min

Cocina:
Plato de Fondo

Raciones:
4 porciones

Dificultad
Baja

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 4 rebanadas de pan de molde
- 80g de cebolla en trozos
- 80g de zapallito italiano con piel en trozos
- 80g de pimentón rojo en trozos
- 80g de dados de tocino
- 4 huevos
- 100g de queso mantecoso
- 100g de mozzarella rallada o queso a elección
- 1 pellizco de sal
- 1 pellizco de pimienta molida
- 1cucharada de perejil fresco picado

PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Precaliente el horno a 200°C. Forre con papel de hornear un molde de 22x22 cm. Coloque en el fondo del molde 4 rebanadas de pan de molde.
2. Ponga en el vaso la cebolla, el zapallito, el pimentón rojo y el tocino. Trocee 3 segundos/velocidad 5. Retire a un bol y reserve.
3. Ponga en el vaso los huevos, los quesos rallados, la sal, la pimienta y el perejil. Mezcle 15 segundos/velocidad 4. Vierta en el bol con las verduras, mezcle con la espátula y vierta la mezcla en el molde preparado.
4. Hornee durante 25 minutos (200°C). Retire del horno y disfrute idealmente con una ensalada.

LINK A LA RECETA:

https://osojimix.com/pastel-verduras-con-tocino-y-queso/

OSOJI mix

“Nadie nace siendo un gran cocinero, se aprende intentando.”



MIÉRCOLES



TORTILLA DE ZAPALLITO ITALIANO

Tiempo total: 35min

Cocina: Plato de Fondo

Raciones: 2 raciones

Dificultad Baja

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

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

PREPARACIÓN 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/

OSOJI mix

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



Ingresa a este link y mira cómo hacerlo

JUEVES



GUISO DE ACELGA CON PAPAS

Tiempo total:
45min

Cocina:
Plato de Fondo

Raciones:
6 raciones

Dificultad
Baja

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 500g de agua
- 500g de papas peladas y en trozos medianos
- 500g de hojas de acelgas en trozos de aprox. 4 cm
- 1 cucharadita de sal
- 4 dientes de ajo
- 50g de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de pimentón dulce opcional

PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Vierta el agua en el vaso, introduzca el canstillo con las papas. Sitúe la vaporera en su posicion con las acelgas. Tape y programe 25 minutos/vapor/velocidad1
2. Retire la vaporera y verifique la coccion de las papas, si les falta tiempo volver a programar por unos minutos extras.
3. Sazone las acelgas y las papas con sal y reserve. Lave y seque el vaso.
4. Ponga en el vaso los ajos y el aceite y trocee 7 segundos/velocidad 5. Con la espátula, baje los ajos hacia el fondo del vaso y sofría 5 minutos/100°C/velocidad 1.
5. Añada el pimentón (opcional) Coloque la mariposa en las cuchillas y agregue las acelgas y las papas reservadas. Rehogue 8 minutos/120°C/giro inverso velocidad cuchara. Sirva caliente.

LINK A LA RECETA:

https://osojimix.com/guiso-de-acelga-con-papas/

OSOJI mix

VIERNES



GRATÍN DE PAPAS Y ROQUEFORT

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 1 litro de leche
- 110grs. De queso roquefort en migas
- ½ taza de crema líquida
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 ½ kilo de papas peladas y en rodajas muy delgadas
- Nuez moscada
- Sal y pimienta.

PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Precalentar el horno a temperatura media. En una olla calentar la leche a fuego medio; retirar del fuego y reservar al calor.
2. En el vaso colocar el queso, la crema y la leche. Procesar por 20 segundos/velocidad 8 Reservar.
3. Enmantequillar una fuente para horno. Colocar al fondo una capa de papas; sazonar con bastante nuez moscada; sal y pimienta.
4. Tapar con el resto de la mezcla de queso y crema y hornear 1 ½ hora a 150°C o hasta que las papas estén cocidas y el gratín esté dorado y crujiente.
5. Retirar del horno y servir de inmediato.

LINK A LA RECETA:

https://osojimix.com/gratin-de-papas-y-roquefort/

OSOJI mix

SÁBADO

RISOTTO DE MOTE CON TOMATES ASADO Y CEBOLLA MORADA

Tiempo total: 35min

Cocina: Plato de Fondo

Raciones: 6 personas

Dificultad Baja

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

Para los tomates asados:
- 6 tomates en cascos sin semillas
- 6cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra fresca
- Orégano de preferencia Gutland

Para las cebollas acarameladas:
- 350grs. de cebolla morada pelada y cortada en cuartos
- 15grs. de aceite de oliva
- 20grs. de azúcar
- 5grs. de sal
- 50gr. de vino tinto o vino blanco

Para el Risotto de Mote:
- 500 gramos de mote fresco
- 1.200grs. De agua
- 250grs. De caldo de verduras preparado
- 100grs. de queso parmesano en trozos
- 120grs. de crema
- 20grs. De aceite de oliva
- 20grs. De mantequilla
- Perejil a gusto.

PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Precalentar el horno a temperatura media.
2. En una budinera colocar los tomates y rociar con aceite de oliva. Sazonar con sal y pimienta fresca y espolvorear con orégano. Cocinar 25 minutos o hasta que los tomates estén asados.
3. Rallar el queso parmesano, programando 8 Segundos/Velocidad 8. Reservar.
4. Con el canastillo en el vaso, vaciar el mote sobre éste y agregar el agua junto con la sal. Programar 50 minutos/100°C/velocidad 5. Retira y reserva el mote.
5. Eliminar el agua que queda en el vaso.
6. Para las cebollas acarameladas: Poner las cebollas en el vaso y trocear 4 Segundos/Velocidad 5.
7. Agregar el resto de los ingredientes y programar 20 Minutos/Temperatura Vapor/Giro Inverso/Velocidad 1,5
8. Insertar la mariposa en las cuchillas, agregar el caldo, el mote reservado, la crema y cocinar por 10 minutos /100°C/Giro inverso/Velocidad 1,5.
9. Añadir la mitad de las cebollas acarameladas (la otra parte irá en el montaje final) y añada el queso parmesano. Mezclar 5 segundos/Giro inverso/Velocidad 3. Corregir la sazón.
10. Servir en platos individuales o en una fuente.
11. Decorar con el resto de las cebollas acarameladas, tomates asados y espolvorear con perejil.

LINK A LA RECETA:

https://osojimix.com/receta-risotto-de-mote-con-tomates-asado-y-cebolla-morada/

OSOJI mix

POSTRE

FLAN DE NARANJA

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 250g de jugo de naranja recién exprimido
- 6 huevos
- 120g de azúcar o edulcorante al gusto
- Caramelo líquido (ver receta en la mix)



PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Ponga en el vaso el jugo de naranja, los huevos, el azúcar y mezcla 15 segundos/velocidad 5.
2. Prepara una flanera con caramelo líquido y agrega la mezcla que está en el vaso .
3. Cocina el flan en el horno: Pon una bandeja con agua hirviendo en el horno a 180-200°C con calor arriba y abajo para generar vapor y cocinar al baño maría.
4. Coloca el flan en la flanera tapada y cocina unos 45 minutos.

Nota: se necesita flanera con tapa.

LINK A LA RECETA:
https://osojimix.com/flan-de-naranja/

PICOTEO

CROSTINO DE CETOTORTILLA, GUACAMOLE Y CAMARÓN KETO by Fran Urrejola

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- ½ Kg. de camarones crudos pelados y desvenados
- 2 paltas chicas
- 1 tomate
- 1 ají verde sin venas ni semillas
- 2 cebollines
- Pimienta de cayena
- ½ taza de cilantro picado fino
- 2 cdasde jugo de limón
- Sal
- Chinata ahumada o merquén
- 3 cdas de aceite de oliva
- 1cda de vinagre balsámico
- 8 Cetotortillas
- 2 cdas de Aceite de oliva
- 25grs.de mantequilla
- Merkén
- Cilantro picado para espolvorear
- Papel de aluminio



PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Precalentar el horno a 200°C .
2. Derretir la mantequilla y agregar aceite de oliva. Con esta mezcla pintar cada tortilla y espolvorear encima merkén.
3. Cortar las cetotortillas en círculos con un cortapastas o en triángulos.
4. Ponerlos en una lata del horno y llevar a hornear a 150ªc hasta que estén doradas y hayan perdido toda la humedad.
5. Para el guacamole, agregar al vaso las 2 paltas peladas y sin cuesco, 2 cebollines partidos, un toque de pimienta de cayena, sal, 1 cucharada de jugo de limón, 1 cucharada de aceite de oliva y 1 cucharada de vinagre balsámico. Procese 5 Segundos / Velocidad 4.
6. En un bol marine los camarones con 2 cucharadas de aceite de oliva, chinata o merquén, sal, jugo de limón. Reserve por unos 20 minutos.
7. Caliente un sartén y ponga 2 cucharadas de aceite de oliva y mantequilla y dore rápidamente los camarones.
8. Para armar los crostinos, en una fuente de servir ponga los cetotortillas encima el guacamole y corone con un camarón.
9. Decore con cilantro picado.

LINK A LA RECETA:

https://osojimix.com/crostino-de-cetotortilla-guacamole-y-camaron-keto-by-fran-urrejola/

DOMINGO



PASTEL DE CHOCLO

Tiempo total:
1hr 15min

Cocina:
Plato de Fondo

Raciones:
6 raciones

Dificultad
Baja

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

Para el Pino:

- 500g de posta semi congelada en cubos grandes o carne molida
- 500g cebolla
- 35g aceite oliva
- 1 diente de ajo
- 5g sal
- 50g agua fría opcional
- 15g maicena opcional

Para la pastelera:

- 20g aceite
- 1000g granos de choclo congelado.
- 10 hojas de albahaca frescas.
- 150g de leche líquida
- 40g de azúcar opcional y algo más para gratinar.
- 1 cucharadita de sal
- Merquén a gusto opcional.
- 2 Huevos duros opcional
- Aceitunas opcional

PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Para el pino: Disponer la carne en el vaso y programar 15 segundos/ velocidad 6, con una espátula bajar los restos de las paredes del vaso y volver a programar 15 segundos/ velocidad 6 . reservar.
2. Agregar al vaso la cebolla cortada en 4 y el ajo y programar 6 segundos / velocidad 5.
3. Agregar el aceite de oliva.
4. Programar 22 minutos/ 120/ velocidad 1 giro inverso sin la tapa medidora.
5. Agregar la carne y programar 6 minutos /120 / velocidad 0,5. Programar sin la taza medidora puesta, para favorecer la evaporación.
6. (Opcional) Diluir la maicena en el agua y agregar al vaso programar 4 minutos /120°/ velocidad 1.
7. Agregar el pino a una fuente familiar para horno o gredas individuales, (opcional) disponer aceitunas y huevos duros partidos en cuartos esparcidos sobre el pino.
8. Para la pastelera: Precalentar el horno a 200°C.
9. Poner en el vaso la mitad del choclo con al mitad de la albahaca triturar 20 segundos / vel progresiva 5-10. Retire y reserve en un bowl.
10. Repetir este proceso con la segunda mitad del choclo y reservar en un bol.
11. Agregar el choclo triturado la leche, el azúcar, la sal y programe 32 min / 90°C / velocidad 3. Programe sin la taza medidora puesta y con el canastillo arriba.
12. Vierta la pastelera sobre el pino agregue azúcar y merken a gusto y gratinar por 15 a 20 minutos.

LINK A LA RECETA:

https://osojimix.com/pastel-de-choclo/

OSOJI mix

POSTRE

BRAZO DE REINA KETO by Fran Urrejola

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO



Para la base:

- 6 yemas
- 6 claras
- 3 cdas colmadas de alulosa
- 6 cdas de polvos de nuez (se obtiene moliendo ½ taza de nueces por 10 seg / Vel 4)
- ¼ cdita de esencia de Vainilla

Relleno (manjar):

- 1 lts. de crema
- 150 grs. de Alulosa
- ½ cdita de café de bicarbonato
- 2 cdas de café de mantequilla
- 2 gotitas de esencia de vainilla
- 3 cdas de alulosa para espolvorear el brazo de Reina

PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Para hacer el manjar: Poner en el vaso 1 litro de crema, 150 grs. de Alulosa, ½ cucharadita de café de bicarbonato y programar 60 minutos / 100°C / Velocidad 4,5 (destapado con canastillo para facilitar la evaporación).
2. Agregar 2 cucharadas de café de mantequilla, 2 gotitas de esencia de vainilla y mezclar por 1 minuto / Velocidad 5.
3. Dejar enfriar.
4. Hacer el polvo de nuez: Poner en el vaso ½ taza de nueces y moler por 10 segundos / velocidad 4. Medir 6 cucharadas y reservar.
5. Para el arrollado: Poner en el vaso las 6 yemas, 3 cucharadas colmadas de alulosa y ¼ cucharadita de esencia de vainilla.
6. Batir por 3 minutos / Velocidad 5 y luego agregar las 6 cucharadas de polvo de nuez reservadas de a cucharadas.
7. Batir las claras a nieve en un bol aparte e incorporar suavemente a la mezcla (con batidor de alambre) de yemas y nueces.
8. Enmantequilla un sillpat, colocar la mezcla y llevar al horno a fuego medio (180°C) por 15 a 20 minutos.
9. Sacar del horno y, con la ayuda de un paño de cocina húmedo, desmoldar y enrollar el brazo de reina en caliente.
10. Dejarlo adentro del horno hasta que enfríe.
11. Enseguida desenrolle y rellene con manjar.
12. Vuelva a enrollar y espolvoree con alulosa antes de servir.

LINK A LA RECETA:

https://osojimix.com/brazo-de-reina-keto-by-fran-urrejola/

OSOJI mix

P I C O T E O

CEVICHE CON LECHE DE TIGRE

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 850grs. de reineta en cubos o tiras
- 150grs. de cebolla morada en cuartos
- 15 hojas de cilantro
- 5 grs. de jengibre entero
- 15 grs. tallos de cilantro
- 30grs. de apio
- ¼ aji rocoto o limo rojo
- 200 grs. jugo de limon de pica o sutil
- 100 grs. de agua con gas
- 10 grs.
- sal



PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Cortamos 800 grs. de reineta en cubos y reservamos en un bowl
2. Agregamos al vaso 120 gr de cebolla morada en cuartos, el cilantro y trituramos 5 seg / Vel 5.
3. Resevar en el bowl con la reineta en cubos.
4. Agregarmos al vaso 50g de reineta (no las reservadas), 30 g de cebolla morada, jengibre, tallos de cilantro, apio, aji, jugo de limon y sal. Programamos 1 min/ Vel progresiva 5-10.
5. Añadimos agua con gas y programamos 10 seg / Vel 6.
6. Agregamos el liquido al bowl reservado, mezclamos bien y listo.

LINK A LA RECETA:

https://osojimix.com/ceviche-con-leche-de-tigre/

OSOJI mix

“La cocina es el corazón
del hogar”

OSOJI mix

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