MENÚ SEMANAL

@osojirobotics_cl

www.osojimix.com

¿QUÉ VAMOS A COCINAR HOY?

LUNES: CREMA DE BETARRAGAS, CREMA ÁCIDA Y PEREJIL

MARTES: POLLO CON PIÑA AGRIDULCE AL VAPOR ACOMPAÑADO DE ARROZ

MIERCOLES: ÑOQUIS DE RICOTTA

JUEVES: QUICHE CAPRESE

VIERNES: CALDILLO DE CONGRIO

SÁBADO: ASADO ALEMAN VERSION AMERICANA
POSTRE: TIRAMISÚ
PICOTEO: PATÉ DE HÍGADO DE POLLO

DOMINGO: MONGOLIAN BEEF
POSTRE: TORTITA MINI DE CHOCOLATE By Fran Urrejola
PICOTEO: CROQUETAS DE ATUN Y PURE DE TOPINAMBUR

OSOJI mix

LUNES

CREMA DE BETARRAGAS

Tiempo total: 45min

Cocina: Chilena

Raciones: 4 personas

Dificultad Baja

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 3 betarragas peladas en cuartos
- 2 papas peladas en cuartos
- 1cda de mantequilla
- 100g de vino blanco
- 500g de agua
- 2 cdas de concentrado de verduras
- 150gr de crema ácida
- 2 cdas de hojas de perejil
- Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Introducir en el vaso las betarragas y papas. Cubrir con el agua y cocinar durante 30 minutos/temperatura vapor/velocidad 0.5. Una vez pasado el tiempo, escurrir y reservar el líquido de cocción.
2. Triturar las verduras 10 segundos/velocidad 8. Añadir la mantequilla, el vino blanco, el concentrado de verduras y 350 gr. del líquido de cocción. Cocinar 10 minutos/100°C/velocidad 1 para espesar.
3. Esperar un par de minutos para que baje la temperatura de la preparación. Luego, triturar 1 min/velocidad 7. Rectificar sazón y, de ser necesario, agregar más líquido de cocción para ajustar la cremosidad a gusto. Servir la crema en pocillos individuales, con 1 cda. de crema ácida y hojas de perejil.

LINK A LA RECETA:

https://osojimix.com/crema-de-betarragas-crema-acida-y-perejil/

OSOJI mix

MARTES

POLLO CON PIÑA AGRIDULCE AL VAPOR ACOMPAÑADO DE ARROZ

Tiempo total: 45min

Cocina: Plato Principal

Raciones: 4 personas

Dificultad Baja

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

Salsa:

- ½ Pimentón Rojo cortado en cubos de 3 cms
- ½ Pimentón verde en cortado cubos de 3 cms
- ½ Cebolla cortada en cubos de 3 cms
- 200grs: piña en lata cortada en cubos de 3 cms
- 100 grs: del jugo de piña enlatada
- 55 grs: Concentrado de tomate
- 55 grs: Azúcar morena
- 45 grs: Vinagre blanco
- 10 grs: Sal
- 13 grs: Maicena
- 40 grs: agua
- 20 grs: aceite vegetal

Para el arroz y pollo:

- 800 grs: agua
- 20 grs: aceite
- 1 cdita de sal
- 250 grs: arroz
- 500 grs: filetitos de pollo
- Paprika a gusto
- Sal a gusto
- Pimienta a gusto

PREPARACIÓN PASO A PASO:

Para la salsa:

1. Agregar el aceite al vaso y el concentrado de tomate, programar 1 minuto / 130º/velocidad 1
2. Agregar el jugo de piña, el azúcar, el vinagre y la sal mezclar 3 minutos / 130º/ velocidad 2
3. Agregar los vegetales con la piña a la salsa y programar 5 minutos / 130º / velocidad 1 giro inverso
4. Diluir la maicena con los 15 g de agua y agregar a la mezcla y programar 3 minutos /130º/ velocidad 1 giro inverso.

Para el Pollo y Arroz:

1. Agregar al vaso el agua el aceite y la sal, introducir el canastillo e incorporar el arroz
2. Tapar y situar la vaporera en su lugar hacer un nido con papel aluminio y agregar los filetitos de pollo, espolvorear con paprika y sal pimentar.
3. Programar 20 minutos/ vapor/ velocidad 4
4. Una vez finalizado el tiempo retirar el pollo del vapor y terminar la cocción del arroz programando 5 minutos /vapor/ velocidad 4.
5. En una fuente servir, mezclando la salsa con el pollo y el arroz aparte.

LINK A LA RECETA:

https://osojimix.com/pollo-con-pina-agridulce-al-vapor-acompanado-de-arroz-2/

OSOJI mix

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

MIÉRCOLES

ÑOQUIS DE RICOTTA A LA CARBONARA

Tiempo total: 25min | Cocina: Plato de Fondo | Raciones: 4 personas | Dificultad Baja

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

Para la salsa:
- 200g de tocino en cubitos
- 4 yemas
- 10g de aceite
- 100g de queso grana padano
- Pimienta

Para los ñoquis:
- 400g de ricotta
- 400g de harina
- 1/2 cdta de sal
- Ciboulette perejil, cilantro, romero, y/o tomillo para aromatizar la pasta (opcional)

PREPARACIÓN PASO A PASO:

Para la salsa:
1. Poner el queso en el vaso y rallar 8 segundos / velocidad 8. Reservar.
2. En una sartén con aceite, saltear el tocino hasta que esté crujiente. Con una espumadera, retirar y reservar sobre papel absorbente.
3. Disponer las yemas en el vaso, programar 3 minutos / velocidad 3 y vaciar el aceite del tocino en la tapa, para que vaya cayendo en forma de hilo por el orificio (debe quedar bien añadida la grasa). Cuando falte la mitad del tiempo, agregar 50 gr. del queso y unir hasta formar un engrudo de consistencia cremosa. Traspasar a un bol y reservar.

Para los ñoquis:
1. Para aromatizar los ñoquis, poner la hierba en el vaso y triturar 5 a 10 segundos / top speed (dependiendo de cuán triturado quieras).
2. Con la ayuda de la espátula, bajar las hierbas. Agregar al vaso la ricotta, harina y programar 2 minutos / giro inverso / velocidad 2, tiene que resultar una masa homogénea. Si no se incorporan bien los ingredientes, volver a programar giro inverso / velocidad 1.
3. En una olla grande, hervir el agua y en ese punto salpimentar a gusto.
4. En paralelo, tomar un bollo de masa, partir en 4 y hacer "gusanitos" largos y homogéneos de 1 cm. de diámetro, sobre una superficie enharinada. Luego, cortar ñoquis de 1 cm. de ancho.
5. Agregar de golpe todos los ñoquis a la olla con agua hirviendo, y cocinar durante 1 a 2 minutos o hasta que empiecen a flotar. Retirar con una espumadera.
6. Disponer en una fuente y agregar la salsa carbonara.

Nota: al sacar del agua hirviendo puedes pasar directamente a un sarten con mantequilla y dorar los ñoquis, otragamos crocania a la preparación.

LINK A LA RECETA:

https://osojimix.com/noquis-de-ricotta/

OSOJI mix

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

Ingresa aquí y mira cómo hacerlo

JUEVES

QUICHE CAPRESE

Tiempo total: 1hr

Cocina: Plato Principal

Dificultad Media

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

Para la masa:
- 200g de harina
- 100g de mantequilla en cubos
- 1 huevo o yema opcional
- 1/2 cdta de sal condimentos a gusto

Para el relleno:
- 1 cebolla a la mitad
- 30g de aceite de oliva
- 3 huevos
- 150g de crema
- 120g de tomates cherrys de colores
- 50g de albahca
- 100g de queso de cabra o mozzarella rallado
- 1 cdta de sal

PREPARACIÓN PASO A PASO:

Para la masa:

1. Agregar los ingredientes al vaso y programar 20 segundos/ velocidad 4. Sacar la masa del vaso y formar una bola, envolver en papel film plástico, llevar al refrigerador por 30 minutos.
2. Estirar entremedio de 2 papeles mantequilla de 1 cm aprox. de grosor. Disponer en un molde enmantequillado o guardar en el congelador enrollada entremedio de los papeles, para cuando la quieras usar.
3. Precalentar el horno a 180°C y pre hornear por 10 minutos.

Para el relleno:

1. Picar la cebolla por 5 segundos/ velocida 5, agregar el aceite y programar 5 minutos/ 110°C/ velocida 1.
2. Luego agregar la crema, huevos y sal. Programar 40 segundos/ velocidad 2,5. Reservar
3. Para armar:
4. Sacar del horno la masa pre horneada, disponer los tomates en toda la superficie de la masa, agregar el relleno de cebolla, crema y huevos, con una cuchara añadir el pesto de manera aleatoria por la superficie y agregar el queso por encima.
5. Llevar al horno por 20 - 25 minutos a 180°C, hasta que el relleno este firme.

NOTA: Esta preparación es ideal para acompañar con una ensalada.

LINK A LA RECETA:

https://osojimix.com/quiche-caprese-2/

OSOJI mix

VIERNES

CALDILLO DE CONGRIO

Tiempo total: 30min

Cocina: Chilena

Raciones: 6 personas

Dificultad Baja

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 6 trozos de congrio
- jugo de 2 limones
- 3 papas peladas y cortadas en cubos
- 50g de aceite de oliva
- 1 cebolla en corte pluma
- 100g de pimentó en tiras
- 2 tomates
- 1 zanahoria en tiras o en redondelas
- 2 dientes de ajo o 1 cucharada de pasta de ajo
- 700ml de fondo de pescado
- 60 cc de vino blanco
- 1 cdta de sal de mar
- pimienta a gusto
- 80g de crema opcional

PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Dejar reposar los congrios en una fuente junto con el jugo de limón.
2. Moler los tomates y los ajos en el vaso por 8 segundos/ velocidad 7. Agregar la cebolla, pimentón, zanahoria y aceite y sofreir por 7 minutos/ 110ºC/ giro inverso/ velocidad 1.
3. Insertar la mariposa, agregar el vino blanco, caldo de pescado y papas, respetando siempre el limite del vaso. Poner la vaporera encima con los trozos de congrio condimentar con sal y pimienta y tapar la vaporera. Programar 20 minutos/ Función vapor/ giro inverso/ velocidad 2. Si quieres agregar más papas y ya estas en el limite de capacidad del vaso las puedes cocinar en la vaporera en la segunda bandeja.
4. Rectificar sazón y cocción del congrio. Servir de inmediato y agregar un chorrito de crema por encima si deseas.

Nota: Para hacer un fondo de pescado, en una olla grande agregar 1 cebolla, 1 zanahoria, 1/2 pimentón, 1 diente de ajo aplastado, y una rama de apio, todo en cortes irregulares. Sofreir por 2 minutos con una cucharada de aceite, luego agregar cabeza y despuntes del pescado, dejar por 2 minutos, luego agregar 100 ml de vino blanco y dejar que se evapore, luego tapar con agua. Dejar hervir por una 1 hora a fuego medio. Luego filtrar y usar solo el caldo.

LINK A LA RECETA:

https://osojimix.com/caldillo-de-congrio/

OSOJI mix

SÁBADO

ASADO ALEMAN VERSION AMERICANA

Tiempo total: 40min

Cocina: Plato de fondo

Raciones: 8 personas

Dificultad Media

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 80g cebolla en trozos
- 20g aceite de oliva
- 2 huevos
- 80g pan rallado
- 400g carne molida
- 25g leche entera
- 100g kétchup
- Sal a gusto
- Pimienta a gusto
- 1 chorrito salsa inglesa opcional
- 30g queso rallado
- 70g extras de kétchup para gratinar

PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Agregar la cebolla, el aceite al vaso y programar 5 segundos/velocidad 5.
2. Bajar los restos de las paredes con la ayuda de una espátula y programar 7 minutos/130ºC/velocidad 1.
3. Dejamos enfriar unos minutos y agregamos el pan rallado, la carne los huevos, la sal, la pimienta, la salsa inglesa, el kétchup y el queso rallado. Programamos 10 segundos/velocidad 4/giro inverso.
4. Luego agregamos la leche y volvemos a programar 10 segundos/velocidad 4/giro inverso.
5. Agregamos a un recipiente para el horno y sobre la mezcla de la carne ponemos los 70 gramos extra de kétchup.
6. Metemos al horno precalentado a 180ºC por 30 minutos.

LINK A LA RECETA:

https://osojimix.com/asado-aleman-version-americana/

OSOJI mix

POSTRE
TIRAMISÚ

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 2 huevos
- 1 yema
- 130 g de azúcar
- 500 g de queso mascarpone o 2 paquetes de queso crema. A temperatura ambiente.
- 200g de crema fría (opcional)
- 300 g de galletas de champaña
- 350g de agua caliente
- 3 cdtas de café
- 50g de amaretto
- cacao en polvo para decorar

PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Poner los huevos, la yema y el azúcar en el vaso con la mariposa. Programar 6 minutos/65ºC/velocidad 4. Retirar la mariposa y mezclar por 2 minutos/velocidad 3.
2. Con la máquina en marcha, ir agregando el queso mascarpone y la crema de a poco. Finalmente, unir por 40 segundos/velocidad 4 para integrar bien.
3. Diluir el café en el agua caliente y adicionar el amaretto. Remojar las galletas por un par de segundos y poner como base en una fuente. Vaciar la mezcla de mascarpone y decorar con cacao en polvo sobre toda la superficie. Dejar enfriar por al menos 4 horas antes de servir.

NOTA: Al agregar la crema queda un postre más aireada.

LINK A LA RECETA:
https://osojimix.com/tiramisu/

OSOJI mix

P I C O T E O

PATÉ DE HÍGADO DE POLLO

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 170g cebolla
- 250g mantequilla sin sal
- 1 cdta sal
- 1 cdta pimienta
- ¼ cdta romero seco
- 1 pizca de clavo de olor
- 3 cda vino añejo dulce o oporto
- 2 cda whisky bourbon
- 2 cda de crema
- 500g panitas o higado de pollo

PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Agregar los 170 g cebolla al vaso y picar programando 5 sec / velocidad 5
2. Bajar los restos con la espatula y agregar la mitad de la mantequilla (125 g) programar 8 minutos/100/ velocidad 1
3. Agregar los 500 g de panitas o de hígado de pollo, el restante de la mantequilla (125 g), 1 cdta. de sal, 1 cdta. de pimienta, ¼ cdta. de romero y la pizca de clavo de olor y cocinar 8 minutos / 100°/ velocidad 1
4. Para finalizar agregar las tres cdas. de vino añejo y las dos cdas. de whisky y las dos cdas. de crema y programar 30 segundos / velocidad 10.
5. Poner en moldes o posillos y tapar con papel film tocando el paté, dejar enfriar y luego meter al refrigerador aproximandamente 2 horas.
6. Servir en un picoteo con galletitas.

Nota: Se recomienda sellar (dorar) los higados en una sarten antes de usar, por lado y lado y que el centro quede crudo.

LINK A LA RECETA:

https://osojimix.com/pate-de-higado/

OSOJI mix

DOMINGO

CROQUETAS DE ATUN

Tiempo total: 26 min

Cocina: Plato de Fondo

Raciones: 4 porciones

Dificultad Baja

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 100g de cebolla
- 50g de aceite
- 10 hojas de perejil
- 3 latas de atún
- 1 huevo
- 50gde harina

PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Agregar al vaso la cebolla, 10 hojas de perejil, aceite y mezclamos 3 segundos/velocidad 6.
2. Sofreír por 5 minutos/120ºC/velocidad 1.
3. Agregar 3 latas de atún escurrido, 1 huevo, la harina, sal y pimienta a gusto y mezcle 20 segundos/velocidad 4.
4. Con la ayuda de una cuchara, forme las croquetas con las manos dando forma de cilindro.
5. Las puede freír en aceite o cocinar en horno en una placa aceitada, hasta que estén doraditas y sacar.

LINK A LA RECETA:

https://osojimix.com/croquetas-de-atun/

OSOJI mix

POSTRE

TORTITA MINI DE CHOCOLATE by Fran Urrejola

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 1/2 kg Chocolate amargo sobre 70% de cacao sin azúcar
- Manjar Keto
- Mermelada Keto
- Mermelada de frambuesas: cantidad necesaria
- 350 grs. de frambuesas o cranberries
- 150 grs. de tagatosa

Para el manjar Keto: rinde 1 taza

- 1 lts de crema
- 150 grs. de tagatosa
- ½ cdita de café de bicarbonato
- 2 cdita de café de mantequilla
- 2 gotitas de esencia de vainilla Gutland

PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Para la mermelada: Agregar la fruta, la tagatosa y programar 20 minutos / 100°C / Giro Inverso / Velocidad 1, sin la tapa medidora y con el canastillo para ayudar a la evaporación y evitar salpicaduras.
2. Chequear el punto, si falta agregar 2 minutos / 100°C / Giro inverso / Velocidad 1. Reservar
3. Para hacer el manjar Keto: Agregar la crema, tagatosa y bicarbonato en el vaso y programar 80 minutos / 100°C / Velocidad 4,5 (destapado con canastillo para facilitar la evaporación).
4. Retirar la tapa, agregar mantequilla, la esencia de vainilla y revolver 1 minuto / velocidad 5.
5. Hacer moldes rectangulares con el papel mantequilla.
6. Derretir el chocolate en el microondas y poner en los moldes delicadamente, cuidando las orillas. Dejarlos secar.
7. Repetir una y otra vez, hasta tener alrededor de 10 capas de chocolate.
8. Derretir el manjar aclarado y ponerlo sobre las capas de chocolate, alternando relleno de manjar y de frambuesas.
9. Decorar rulos de chocolate negro.

LINK A LA RECETA:
https://osojimix.com/tortita-mini-de-chocolate-by-fran-urrejola/

OSOJI mix

PICOTEO

CARPACCIO DE LOCOS Y SALSA DE CILANTRO

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 1 tarro de leche evaporada
- 1 tarro de leche condensada
- 1 ½ taza de leche entera
- Pizca de nuez moscada
- 1 cucharadita de canela
- 4 clavos de olor
- 3 yemas batidas
- 1 taza de café preparado
- 3 cucharaditas de esencia de vainilla
- 2 tazas de aguardiente de 40°

PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. En el vaso, verter la leche evaporada, leche condensada y leche entera. Añadir la nuez moscada, canela y clavos de olor. Poner 20 segundos/velocidad 6
2. Programar 8 minutos/ 100°C / Velocidad 4 sin la tapita y con el canastillo encima para favorecer la evaporación.
3. Mientras tanto en un bol, batir las yemas y vaciar de a hilitos de la mezcla de leche caliente sobre las yemas batiendo siempre hasta que tomen algo de temperatura. Volver toda la mezcla de yemas y leche caliente dentro del vaso. Programar 2 minutos/90°C/ Velocidad 4
4. Enfriar ligeramente. Agregar el café, la esencia de vainilla y aguardiente. Programar 30 segundos/Velocidad 10 (bocal tapado)
5. Embotellar. Refrigerar y servir muy helado.

LINK A LA RECETA:

https://osojimix.com/cola-de-mono/

OSOJI mix

“La cocina es el corazón
del hogar”

OSOJI mix

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