

MENÚ SEMANAL

@osojirobotics_cl

www.osojimix.com

¿QUÉ VAMOS A COCINAR HOY?

LUNES: BUDÍN DE COLIFLOR

MARTES: CREMA DE ESPINACA

MIERCOLES: CREMOSO DE MOTE Y ZAPALLO

JUEVES: ÑOQUIS DE RICOTTA

VIERNES: HAMBURGUESAS ACOMPAÑADAS CON PURÉ DE ZAPALLO BUTTERNUT Y LECHE DE COCO

SÁBADO: PICANTE DE CAMARON
POSTRE: PIE HELADO DE CHOCOLATE Y MANJAR
PICOTEO: TAPENADE DE ACEITUNAS (PATÉ DE ACEITUNAS)

DOMINGO: PASTEL DE PAPA VEGETARIANO
POSTRE: POSTRE HELADO DE NARANJA
PICOTEO: CEVICHE CON LECHE DE TIGRE

OSOJI mix

LUNES



BUDÍN DE COLIFLOR

Tiempo total: 1hr 20 min

Cocina: Plato de Fondo

Raciones: 4 personas

Dificultad Baja

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 1 coliflor en racimos
- 1000 g de agua
- 60 g almendras laminadas tostadas
- 50 g de harina
- ½ cebolla
- 30 g de mantequilla
- 15 g de aceite de oliva
- 500 g de leche
- 200 g de crema
- 1 cda de concentrado de verduras
- ½ cda de sal
- pimienta a gusto
- 60 g de panko
- 50 g de queso parmesano

PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Poner el queso parmesano en el vaso y rallar 9 segundos/ velocidad 9. Reservar
2. Verter el agua en el vaso.
3. Disponer los racimos de coliflor en la bandeja inferior de la vaporera, dejando libre orificios para permitir el paso del vapor. Ubicar la vaporera en su posición y programar 50 minutos/ temperatura vapor/ velocidad 1,5 (deben quedar cocidos al dente). Una vez listos, traspasar a una fuente apta para horno. Reservar.
4. Con el vaso seco, poner la cebolla y picar 5 segundos/ velocidad 5. Con la espátula, bajar los restos de las paredes.
5. Luego, sumar la mantequilla, aceite de oliva y sofreír 2 minutos/ 120°C/ velocidad 1.
6. Una vez pasado el tiempo, programar 4 minutos/ 100°C/ velocidad 2,5 y añadir de golpe la harina mientras la máquina funciona.
7. Adicionar la leche y cocinar 5 minutos/ 100°C/ velocidad 1,5 sin la tapa de medir.
8. Finalmente, incorporar la crema, el concentrado de verduras, sal, pimienta y programar 20 segundos/ velocidad 3.
9. Verter la salsa sobre la coliflor, agregar las almendras láminadas y panko por encima. Finalizar con el parmesano rallado.
10. Llevar al horno 200°C hasta que este gratinado y servir caliente.

Nota: Si quieres una consistencia más apretada, puedes agregar 2 huevos en el ultimo paso al programar 20 segundos/velocidad 3.

LINK A LA RECETA:

https://osojimix.com/budin-de-coliflor/

OSOJI mix

MARTES



CREMA DE ESPINACAS

Tiempo total:
10min

Cocina:
Aperitivos

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 80 g de cebolla en trozos
- 20 g de aceite
- 100 g de zanahorias en trozos 2 cm
- 200 g de papas en trozos 2 cm
- 650 g de agua
- 1 cubo de caldo de verduras
- nuez moscada molida a gusto
- sal a gusto
- pimienta a gusto
- 250 g de hojas de espinaca si es

PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Ponga la cebolla en el vaso y trocee 3 segundos/velocidad 5.
2. Con la espátula, baje la cebolla hacia el fondo del vaso.
3. Añada el aceite y sofría 4 minutos/120°C/velocidad 1.
4. Agregue la zanahoria y las papas. Trocee 4 segundos/velocidad 5.
5. Añada el agua, el concentrado de verduras, la nuez moscada, la sal y la pimienta. Programe 20 minutos/120°C/Velocidad 1
6. Añada al vaso las espinacas y la crema, programe 3 minutos/100°C/velocidad 2.
7. Triture 1 minuto/velocidad 10. Ajuste a su gusto la sal y la pimienta.
8. Sirva bien caliente.

LINK A LA RECETA:

https://osojimix.com/crema-de-espinaca/

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



MIÉRCOLES



CREMOSO DE MOTE ZAPALLO

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 500 gr. de mote
- 1200 gr. de agua
- 100 gr. de cebolla en trozos
- 300 gr. de zapallo
- 40 gr. de aceite de oliva
- 1 cda. de concentrado de verduras
- 250 gr. de leche
- 120 gr. de crema
- 100 gr. de queso parmesano en trozos
- Perejil a gusto

PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Rallar el queso parmesano 8 segundos/velocidad 8. Reservar.
2. Con el canastillo en el vaso, vaciar el mote sobre éste y agregar el agua junto con la sal. Programar 40 minutos/100°C/velocidad 2. Retirar y reservar el mote.
3. Poner en el vaso la cebolla, el zapallo, el aceite de oliva, el concentrado de verduras y triturar 6 segundos/velocidad 6. Luego, cocinar 10 minutos/100°C/giro inverso/velocidad 1.
4. Insertar la mariposa en las cuchillas, adicionar la leche y programar 10 minutos/90°C/giro inverso/velocidad 1.
5. Una vez pasado el tiempo, adicionar el mote reservado, la crema y cocinar nuevamente por 10 minutos/100°C/giro inverso/velocidad 1,5. Finalizar sumando el queso rallado y mezclar 5 segundos/giro inverso/velocidad 3.
6. Verter en una fuente, espolvorear el perejil picado y queso parmesano a gusto. Servir caliente.

LINK A LA RECETA:

https://osojimix.com/cremoso-de-mote-y-zapallo/

¡Ahora tendrás todos los ingredientes para preparar tus recetas favoritas en la puerta de tu casa!

Ingresa aquí y mira cómo hacerlo

JUEVES



ÑOQUIS DE RICOTTA A LA CARBONARA

Tiempo total: 25min

Cocina: Platos y copas

Raciones: 4 personas

Dificultad Baja

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- Para la salsa:
- 200 g de tocino en cubitos
- 4 yemas
- 10 g de aceite
- 100 g de queso grana padano
- Pimienta
- Para los ñoquis:
- 400 g de ricotta
- 400 g de harina
- 1/2 cdta de sal
- Ciboulette perejil, cilantro, romero, y/o tomillo para aromatizar la pasta (opcional)

PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Para la salsa:
2. Poner el queso en el vaso y rallar 8 segundos / velocidad 8. Reservar.
3. En una sartén con aceite, saltear el tocino hasta que esté crujiente. Con una espumadera, retirar y reservar sobre papel absorbente.
4. 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.
5. Para los ñoquis:
6. Para aromatizar los ñoquis, poner la hierba en el vaso y triturar 5 a 10 segundos / top speed (dependiendo de cuán triturado quieras).
7. 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.
8. En una olla grande, hervir el agua y en ese punto salpimentar a gusto.
9. 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.
10. 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.
11. 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

VIERNES



HAMBURGUESAS ACOMPAÑADAS CON PURÉ DE ZAPALLO BUTTERNUT Y LECHE DE COCO

Tiempo total: 2hrs 10min

Cocina: Plato de Fondo

Raciones: 4 porciones

Dificultad Baja

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

Para la hamburguesa:

- 400 g de huachalomo
- 400 g de sobrecostilla
- 10 g de sal
- 1 cdta de ajo en polvo
- 1 cdta de cebolla en polvo
- 1 cda de salsa inglesa opcional

Para el puré de zapallo:

- 1 zapallo butternut 350 grs. Aprox.
- 100 ml. De leche de coco sin azúcar
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal pimienta
- 30 grs. de Queso parmesano en un solo trozo

PREPARACIÓN PASO A PASO:

Para la hamburguesa:

1. Cortar la carne en cubos de 1x1 cm, y congelarla por lo menos 1 hora antes y máximo 2 horas antes de usar.
2. Agregar de a 300 g aprox. Moler, programando 20 segundos/ velocidad progresiva 7-10. Repetir el proceso hasta tener todo molido, agregar el resto de los ingredientes y mezclar con la espátula.
3. Formar bolas de 200 g y cocinar en un sartén o una parrilla por 3 minutos por lado aproximadamente.

Notas: Disfrutar estas hamburguesas en un rico pan, tomate, lechuga fresca, queso, pepinillos o lo que más te guste.

Para el puré de zapallo:

1. Lavar el zapallo butternut y rebanar la parte larga del zapallo para formar ruedas (sin pelar), la parte gorda del zapallo cortarla en cuadrados grandes. (sacar semillas).
2. Forrar con papel de aluminio el fondo de la vaporera. Acomodar los cuadrados y las ruedas de zapallo, rociar con aceite de oliva.
3. Programar 40 minutos/ temperatura vapor/Velocidad 1
4. Licuar Procesar y por 2 minutos /Velocidad 6 sólo los cuadrados de zapallo y agregar la leche de coco y la sal.
5. Para montar la fuente o plato individual, poner una rueda y cubrir la mitad de ésta con el puré de zapallo. Decorar con parmesano recién rallado que se hace poniendo el queso parmesano en el vaso y rallar 15 segundos/velocidad 5 a 8 progresiva.

LINK A LA RECETA:

https://osojimix.com/pure-de-zapallo-butternut-y-leche-de-coco/
https://osojimix.com/hamburguesas/

OSOJI mix

SÁBADO



PICANTE DE CAMARÓN

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 1 kg de camaron crudo y pelado
- 1 cebolla en cuartos
- 20 g de aceite de oliva
- 2 latas de leche evaporada
- 20 g de pasta de aji amarillo
- 5 rebanadas de pan de molde
- 40 g de queso parmesano
- 50 g de crema de leche
- Sal a gusto
- 1 cucharadita de curcuma

PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Agregar la cebolla en cuartos al vaso y programar 5 seg/ vel 5.
2. Con ayuda de la espatula bajar los restos de las paredes y agregar aceite de oliva. Programar 7 min/120°/ vel 1.
3. Agregar al vaso la leche evaporada, pasta de aji amarillo, pan de molde en trozos y curcuma, programar 1 min/ vel progresiva 5-10.
4. Poner la mariposa en las cuchillas, agregar los camarones, crema de leche, queso parmesano y sal. Programar 25 min/ 120°/ giro inverso/ vel 2. Sin la tapa medidora puesta,
5. Servir en una fuente o platos individuales acompañado de arroz o pastas.

LINK A LA RECETA:

https://osojimix.com/picante-de-camaron/

POSTRE
PIE HELADO DE CHOCOLATE Y MANJAR

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO



Para la base:
- 1 pqte de galletas de vino
- 1 cda de azúcar rubia
- 120 g de mantequilla derretida

Para el relleno:
- 200 g de chips de chocolate blanco
- 300 g de crema
- 35 g de azúcar flor

Para la capa de manjar:
- 200 g de crema
- 2 cdas de azúcar flor
- 100 g de manjar

PREPARACIÓN PASO A PASO:

PANQUEQUES:

1. Ponga en el vaso la harina, el cacao, el azúcar y la sal y mezcle 10 segundos/velocidad 6.
2. Añada la leche, los huevos y la mantequilla y mezcle 20 segundos/velocidad 4. Deje reposar la masa un mínimo de 30 minutos.
3. Engrase con mantequilla un sartén antiadherente y caliéntela a fuego medio. Vierta un cucharón pequeño de masa inclinando la sartén hacia todos lados para cubrir totalmente la base con la masa. Déjela hacerse hasta que los bordes estén ligeramente dorados. Dé la vuelta y hágala durante 1 minuto. Repita sucesivamente con la masa restante.

Nota: Rellene con lo que mas le guste, mermeladas, manjar, crema pastelera, helados etc.

MERMELADA:

1. Agregar las naranjas, azúcar y jugo de limón al vaso. Programar 15 segundo/ velocidad progresiva de 5 a 10 o Función Sopa.
2. Agregar la cascara de naranja y programar 30 minutos/ 100°C/ giro inverso/ velocidad 2. Con el canastillo encima.

Nota: Si te gusta con más punto programas más tiempo y si al hervir salpica mucho, subir la velocidad. Es muy importante que no tenga nada de parte blanca la naranja porque le otroga amargor a la preparación.

LINK A LA RECETA:

https://osojimix.com/mermelada-de-naranja/
https://osojimix.com/panqueques-de-chocolate-cacao/

OSOJI mix

P I C O T E O

TAPENADE DE ACEITUNAS (PATÉ DE ACEITUNAS)

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 80 g de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 200 g de aceitunas negras sin hueso
- 80 g de alcaparras escurridas
- 1/2 cucharadita de tomillo seco
- 20 g de zumo de limón
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 2 filetes anchoas en aceite opcional



PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. En un bowl sobre la tapa del vaso, pese el aceite y reserve.
2. Ponga el ajo en el vaso y pique 2 segundos/velocidad 7.
3. Lave los filetes de anchoa con agua fría para quitarles el exceso de sal.
4. Añada los filetes de anchoa, las aceitunas negras, las alcaparras, el tomillo, el jugo de limón, la sal y la pimienta y triture 1 minuto/velocidad 4. Con una espatula baje los restos de de la mezcla de los vasos y vuelva a programar 1 minuto/velocidad 4 y Mientras la maquina esta en funcionamiento, vierta el aceite reservado sobre la tapa. Con la espátula, baje la tapenade hacia el fondo del vaso y mezcle 10 segundos/velocidad 4.
5. Vierta en un frasco y sirva con galletitas para picar o use para untar en sandwich.

LINK A LA RECETA:

https://osojimix.com/tapenade-de-aceitunas-pate-de-aceitunas/

OSOJI mix

DOMINGO



PASTEL DE PAPA VEGETARIANO

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- Para el pino de champiñón:
- 400 grs. de champiñón en laminas o cuartos
- 1 cebolla en cuartos
- 1 diente de ajo
- 15 grs de aceite de oliva
- 25 grs mantequilla
- 1 cdita de comino
- 1 cdita de aji de color
- 1 cdita de harina disuelta en ¼ taza de agua
- 900 grs de papa en trozos
- 300 grs de agua o leche
- 70 grs de mantequilla
- 1 cdita de sal

PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Para el pino de champiñón:
2. Agregamos la mitad de los champiñones y programamos 5 seg / Vel 5.
3. Reservamos y repetimos con la otra mitad. Reservamos.
4. Agregamos la cebolla en cuartos, el ajo y trituramos 5 seg / Vel 5.
5. Agregamos el aceite de oliva y sofreímos 15 min / 120°C / Giro inverso / Vel 2.
6. Insertamos la mariposa, agregamos mantequilla, comino, aji color, los champiñones y programamos 15 min / 120°C / Giro inverso / Vel 0,5.
7. Agregamos harina disuelta en agua y programamos 3 min / 100°C / Giro inverso / Vel 0,5 sin la tapa medidora para favorecer la evaporación.
8. Una vez listo, ponemos nuestro pino en una fuente y reservamos.
9. Para el pure:
10. Insertamos la mariposa en el vaso, agregamos agua, papas, sal y programamos 30 min/ 90°c / Giro inverso/ velocidad 2. Sin la tapa medidora y con el canastillo encima para no salpicar.
11. Agregamos la mantequilla y programamos 30 seg / Vel 4/ Giro inverso.
12. Una vez listo, agregamos el pure encima del pino de champiñón y llevamos al horno 15 minutos a 180°C.

LINK A LA RECETA:

https://osojimix.com/pastel-de-papa-vegetariano/

OSOJI mix

PICOTEO
CEVICHE CON LECHE DE TIGRE

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 850 grs. de reineta en cubos o tiras
- 150 grs. de cebolla morada en cuartos
- 15 hojas de cilantro
- 5 grs. de jengibre entero
- 15 grs. tallos de cilantro
- 30 grs. 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/

POSTRE
POSTRE HELADO DE NARANJA

INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 200 g de azúcar
- 13 tiras de piel de naranja sin la parte blanca
- 400 g de leche evaporada congelada en cubitos
- 150 g de jugo de naranja
- 30 g de licor de naranja



PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Ponga en el vaso el azúcar y las tiras de piel de naranja y pulverice 20 segundos/velocidad 10.
2. Añada los cubitos de leche evaporada congelada, el zumo de naranja y el licor y triture 1 minuto/velocidad 7.
3. Con la espátula baje la crema hacia el fondo del vaso y triture 1 minuto/velocidad 5. Vierta en copas y reserve en el congelador durante aproximadamente 1 hora. Retire del congelador y sirva.

LINK A LA RECETA:

https://osojimix.com/postre-helado-de-naranja/

“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