



# MENÚ SEMANAL



@osjirobotics\_cl



www.osjimix.com

# ¿QUÉ VAMOS A COCINAR HOY?

**LUNES:** SALSA BOLOÑESA DE SOYA

---

**MARTES:** ARROZ CON CAMARONES

---

**MIÉRCOLES:** CREMA DE CHAMPIÑONES

---

**JUEVES:** PASTEL VERDURAS CON TOCINO Y QUESO

---

**VIERNES:** NUGGETS DE MERLUZA  
Y ENSALADA RUSA

---

**SÁBADO:** CHUPE DE POLLO

**POSTRE:** CREME BRULÉE DE LECHE DE COCO

**PICOTEO:** HUMMUS LENTEJAS

---

**DOMINGO:** CARNE AL JUGO CON PAPAS COCIDAS

**POSTRE:** DULCE DE MEMBRILLOS

**PICOTEO:** FOCACCIA DE CEBOLLA

---

 **OSOJI**  
*mix*

# LUNES



# SALSA BOLOÑESA DE SOYA



Tiempo total:  
50 min



Cocina:  
Salsas y  
Aderezos

Raciones:  
4 personas



Dificultad  
Baja

## INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 1000 grs. de agua
- 100 grs. de soya
- 70 grs. de cebolla
- 150 grs. de zapallo italiano
- 50 grs. de zanahoria
- 30 grs. de aceite de oliva
- 400 grs. de salsa de tomate natural
- 1 cdita de sal
- 1 cdita de pimienta
- 1 cdita de oregano
- 10 grs. de albahaca

## PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. En un bowl agregamos 1000 g de agua, 100 g de soya y dejamos hidratar por 20 minutos.
2. Agregamos al vaso la cebolla, zapallo italiano, zanahoria y trituramos 6 seg / Vel 5.
3. Con la ayuda de la espátula bajamos los restos de los bordes.
4. Agregamos aceite de oliva y sofreímos 5 min / 120°C / Giro inverso/ Vel 1.
5. Una vez hidratada la soya, la escurrimos con un colador y la agregamos al vaso. Programamos 6 min / 120°C/ Giro inverso/ vel 2.
6. Agregamos salsa de tomate, albahaca, sal, pimienta y oregano. Programamos 10 min / 120°C / Giro inverso / Vel 2.

Nota: puedes acompañarlo con una pasta fresca (te dejamos como elaborarla en un link al final de esta página) o con un arroz blanco.



## LINK A LA RECETA:

<https://osojimix.com/salsa-bolonesea-de-soya/>  
<https://osojimix.com/pastas-frescas-masa/>

**MARTES**



# ARROZ CON CAMARONES



Tiempo total:  
1hr 15 min



Cocina:  
Plato Principal

## INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 375 grs. de arroz
- 350 grs. camarones crudos y sin cascara
- 125 grs. de cebolla en cuartos
- 1 diente de ajo
- 30 grs. de aceite de oliva
- 120 grs. de vino blanco
- 200 grs. de tomate triturado
- 1000 grs. de caldo de verduras o pescado
- 1 pizca de sal
- 1 ramita de perejil

## PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Agregar tomate al vaso y trituramos 5 seg/ vel 5. Reservar.
2. Agregar cebolla en cuartos, diente de ajo y aceite de oliva y picar 5 seg/vel 5.
3. Bajamos los restos de los bordes y programar 8 min/ 120°/ vel 1.
4. Agregar el vino y programar 5 min/100°/giro inverso/ vel 0,5; sin la tapa medidora para evaporar el alcohol
5. Añadimos perejil, sal y el tomate previamente reservado, programar 15 min/100°/ giro inverso/ vel 1
6. Agregamos el caldo de verduras o pescado, y programar 5 min/ 120°/ giro inverso/ vel 1
7. Añadimos el arroz y programamos 15 min/ 100°/ giro inverso/ vel 1
8. Agregaremos camarones y cocinamos 6 min/ 100°/ giro inverso/ vel 1



**LINK A LA RECETA:**

<https://osojimix.com/arroz-con-camarones/>



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



**MIÉRCOLES**



# CREMA DE CHAMPIÑONES

---

## INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

---

- 400 g de champiñones
- 500 g de agua
- 200 g de leche
- 1 cucharadita de concentrado de verduras casero o un cubo de caldo de verduras.
- 50 g de harina
- ½ cucharadita de sal
- 50 g de crema
- 30 g queso crema opcional

---

## PREPARACIÓN PASO A PASO:

---

1. Ponga los champiñones en el vaso y trocee 10 segundos/velocidad 4.
2. Añada el agua, la leche, la cda de caldo, la harina y la sal y programe 9 minutos/100°C/velocidad 3.
3. Agregue la crema y el queso crema y programe 2 minutos/90°C/velocidad 2.
4. Triture en funcion sopa, revise que este bien licuada y si es necesario programar nuevamente funcion sopa. Sirva caliente.



**LINK A LA RECETA:**

<https://osojimix.com/crema-de-champinones/>



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

[Ingresa aquí y mira cómo hacerlo](#)



**JUEVES**



# PASTEL VERDURAS CON TOCINO Y QUESO



Tiempo total:  
30min



Cocina:  
Plato de  
Fondo

Raciones:  
4 personas



Dificultad  
Baja

## INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

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

# VIERNES



# NUGGETS DE MERLUZA Y ENSALADA RUSA



Tiempo total:  
45min



Cocina:  
Plato de  
Fondo

Raciones:  
5 raciones



Dificultad  
Baja

## INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

Para la ensalada:

- 600 g de agua
- 3 huevos
- 600 g de papas peladas cortadas en cubos pequeños
- 150 g de zanahorias cortadas en cubos
- 100 g arvejas
- ½ cucharadita de sal
- 300 g de mayonesa

Para los nuggets:

- 250 g de merluza sin piel

- 40 g de queso cremoso
- 40 g de leche
- 1 rebanada de pan de molde sin corteza blanco o integral
- 1 pellizco de sal
- 1 pellizco de pimienta molida
- Para apanar:
- Harina cantidad necesaria
- Huevo cantidad necesaria
- Pan rallado cantidad necesaria
- 

## PREPARACIÓN PASO A PASO:

Para la ensalada:

1. Ponga el agua en el vaso e introduzca el canastillo con los huevos.
2. Ponga la vaporera en su posición y ponga adentro las papas, las zanahorias y las arvejas. Tape la vaporera y programe 26 min/vapor/vel 1.
3. Rectifique la coccion de las papas, si es necesario volver a programar unos minutos mas.
4. Ponga las verduras ya cocidas dentro de una ensaladera grande. Sazone con sal al gusto y deje enfriar.
5. Pele los huevos y piquelos y agregue la mayonesa y mezcle. Guarde en el refrigerador hasta servir.

Para los nuggets:

1. Ponga la merluza, el queso crema, la leche, la rebanada de pan, la sal y la pimienta en el vaso y triture 10 segundos/velocidad 5. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso y triture 10 segundos/velocidad 5.
2. Retire la pasta del vaso, haga bolitas y aplástelas con las manos. Apane pasándolas por harina, huevo batido y pan rallado.
3. Fríalas en abundante aceite caliente.



## LINK A LA RECETA:

<https://osojimix.com/ensalada-rusa/>  
<https://osojimix.com/nuggets-de-merluza/>

# SÁBADO



# CHUPE DE POLLO

## INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 60 g parmesano en trozos
- 1 Kg pechuga pollo con hueso
- Sal a gusto
- 50 g pimentón rojo en trozos
- 1 cebolla mediana partida en cuatro
- 30 g aceite de oliva
- Vino blanco
- 5 rebanadas de pan de molde
- 500 g leche
- 1 cdt. de concentrado de pollo o un cubo

## PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Agregue el parmesano al vaso y triture 10 segundos/velocidad 10.
2. Reserve en un bol aparte.
3. Luego agregue la pechuga de pollo con hueso y sin piel al vaso, cubra con suficiente agua, aliñe con sal a gusto y programe 45 minutos/110°C/velocidad cuchara.
4. Saque el pollo y ponga en una tabla, espere unos minutos que se enfríe un poco y con un cuchillo saque ambas pechugas, elimine el líquido del vaso.
5. Ponga la mariposa en el vaso agregar las dos pechugas de pollo y desmenuce programando 3 segundos/giro inverso/velocidad 4.
6. Reserve el pollo desmenuzado (verifique que el pollo quedo desmenuzado como a su gusto, si no, vuelva a programar unos segundos más).
7. Ponga un bol aparte sobre la tapa, poner las 5 rebanadas de pan de molde y la leche, reservar aparte.
8. Sin lavar el vaso agregue la cebolla, el pimentón y programe 5 segundos/velocidad 5.
9. Baje los restos de las paredes, agregue el aceite de oliva y programe 10 minutos/110°C/velocidad 0,5.
10. Luego agregue el vino blanco al sofrito y programe para evaporar el alcohol 3 minutos/160°C/velocidad 0,5.
11. Añada las rebanadas de pan con la leche al vaso con el sofrito y agregue el concentrado de pollo.
12. Triture con la taza medidora puesta 20 segundos/velocidad 10.
13. Luego cocinar 6 minutos/100°C/velocidad 2.
14. Pasado el tiempo agregar el pollo desmenuzado rectificar sal, aliños y volver a programar 3 minutos/100°C/velocidad cuchara.
15. Verter la mezcla en una fuente para horno, agregar el queso parmesano rallado y gratinar por 15 minutos/180°C.



**LINK A LA RECETA:**

<https://osojimix.com/chupe-de-pollo/>



# POSTRE

# CREME BRULÉE DE LECHE DE COCO

## INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 750 grs De leche de coco
- 300 grs. De crema espesa
- 300 grs. de azúcar
- 8 yemas
- 3 Gotas de esencia de vainilla
- 150 grs. Azúcar para espolvorear.



## PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. En el vaso poner las yemas, azúcar. Programar 3 minutos/Velocidad 4.
2. Agregar leche de coco, crema y unir por 10 segundos/Velocidad 2.
3. Luego programar 40 minutos/90°C/Velocidad 4 (sin tapa en el bocal y poner el cestillo para favorecer la evaporación)
4. Finalmente agregar las gotas de esencia de vainilla. Mezclar 5 segundos/velocidad 2.
5. Verter la mezcla de creme brulée en pocillos individuales. Llevar al refrigerador por al menos 4 horas.
6. Antes de servir espolvorear azúcar por encima y sopletear hasta que se forme un caramelo.



**LINK A LA RECETA:**

<https://osojimix.com/creme-brulee-de-leche-de-coco/>

# PICOTEO

## HUMMUS LENTEJAS

### INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 1 diente de ajo
- 40 g de sésamo tostado
- 10 almendras sin piel
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 30 g de jugo de limón
- 1 pizca de clavo de olor molido
- 70 g de aceite de oliva
- 400 g de lentejas cocidas sin líquido
- 1 cucharadita de sal



### PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso y triture 30 segundos/velocidad 5-10 progresivamente.
2. Con la espátula, baje la mezcla de ingredientes hacia el fondo del vaso.
3. Con la taza medidora puesta en la tapa, triture de nuevo 30 segundos/velocidad 5-10 progresivamente.
4. Ponga en un bowl, decore con aceite de oliva y puede decorar con paprika.



**LINK A LA RECETA:**

<https://osojimix.com/hummus-lentejas/>

# DOMINGO



# CARNE AL JUGO CON PAPAS COCIDAS

## INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 70 g de aceite de oliva
- 600 g de carne de vacuno para cacerola , en trozos de 3 cm
- 170 g de cebolla en gajos
- 150 g de zanahoria en rodajas de 1cm
- 80 g de pimentón rojo en trozos de 2 cm
- 500 g de agua
- 100 g vino blanco
- 30 g de tomate concentrado
- 1 cubo de caldo de carne
- 2 hojas de laurel
- 1 pizca de tomillo
- 1/2 cucharadita de azúcar
- 2 pizcas de pimienta molida
- 2 pizcas de sal
- 1 cucharada de maicena opcional
- 40 g agua fría opcional
- 400 g papas pequeñas peladas

## PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Ponga en el vaso 25g de aceite, 300g de carne y programe 7 minutos/160°C/velocidad 1 giro inverso.
2. Vierta la carne y el líquido de cocción a un bol y reserve.
3. Ponga en el vaso 25g de aceite y los 300g y programe 7 minutos/160°C/velocidad 1 giro inverso.
4. Vierta en el bol con la carne dorada reservada.
5. Ponga en el vaso 20g de aceite, la cebolla, la zanahoria, el pimentón y programe 5 minutos/160°C/velocidad 1 giro inverso.
6. Añada al vaso carne dorada con su líquido, el agua, el vino blanco, el tomate concentrado, el cubo de caldo, el laurel, el tomillo, el azúcar, la pimienta molida y la sal.
7. Coloque el canastillo sobre la tapa en lugar de la taza medidora y programe 30 minutos/120°C/giro inverso velocidad 0,5.
8. Ponga la vaporera en su posición con las papas en su interior y vuelva a programar 15 minutos /120°C/giro inverso velocidad 0,5.
9. Luego retire la vaporera, disuelva la maicena en los 40g de agua fría y agregue al vaso, vuelva a situar la vaporera y programe 10 minutos/120°C/giro inverso/ velocidad 0,5.
10. Retire las papas, la carne y disfrute caliente.

Nota: si quiere menos jugo de la carne puede sacar la carne y reducir el líquido antes de agregar la maicena.



**LINK A LA RECETA:**

<https://osojimix.com/carne-al-jugo-con-papas-cocidas/>

# PICOTEO

## FOCACCIA DE CEBOLLA

### INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 150 g de agua mineral con gas
- 40 g de aceite de oliva
- 5 g de levadura instantánea o 10g de levadura fresca
- 300 g de harina
- 2 cebollas picadas en pluma



### PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Poner en el vaso el agua, la levadura y 20 gr. de aceite. Programar 30 segundos/37°C/velocidad 2.
2. Añadir la harina, sal y amasar 5 minutos en función espiga/harina.
3. Traspasar la masa a un bol previamente aceitado, tapar con un paño limpio y seco y dejar reposar en un lugar cálido durante 30 minutos o hasta que doble su tamaño. O traspasar la masa al canastillo previamente aceitado, y programar la Función Fermentación por 20 minutos/ 37°C.
4. Precalentar el horno a 200°C.
5. Aceitar una lata de horno, estirar la masa y sobre ésta distribuir la cebolla cortada en pluma por toda la superficie. Condimentar con sal, pimienta y aceite de oliva restante. Hornear por 15 minutos o hasta que esté dorada. Servir de inmediato.



**LINK A LA RECETA:**

<https://osojimix.com/focaccia-de-cebolla/>

# POSTRE

## DULCE DE MEMBRILLOS

### INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 500 g de membrillos en cuartos con piel y pepas
- 450 g de azúcar o 225 g de alulosa
- Jugo de 1 limón



### PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Agregar todos los ingredientes al vaso. Programar velocidad progresiva de 5 a 10, con la espátula bajar todos los ingredientes, tiene que quedar una pasta. Repetir el proceso si es necesario.
2. Programar 35 minutos/ 100°C/ velocidad 4. Con la tapa de medida sobre puesta cuando queden 10 minutos poner el canastillo para evaporar el líquido y queda con una consistencia más firme.
3. Vaciar en un taper o moldes de silicona para desmoldar y dejar enfriar.

#### Notas

- La cáscara del membrillo y sus pepitas, tienen pectina y permite que gelifique y quede con una consistencia más firme.
- Puedes poner alusa plástico en los moldes para desmoldar más fácil.
- En los últimos 10 minutos puedes agregar 100g de nueces picadas



**LINK A LA RECETA:**

<https://osojimix.com/dulce-de-membrillos/>

“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/UCdpNoaRjPQchDeIPjpyz3mQ>

Revisa los menús de  
las semanas anteriores

<https://osojimix.com/recetas-semanales/>

**Chef**  
**Cote Zabaleta**  
Cocina Internacional

**Chef**  
**Cecilia Cruz**  
Cocina Chilena