

Comer
Celebrar
Compartir

*Recetas que invitan al
encuentro*





BIENVENIDOS

Estas fiestas quiero invitarte a cocinar desde un lugar más amable: sin exigencias, sin la idea de que “hay que hacer todo”, y más conectada con lo que sea posible para vos.

Este recetario es una guía simple, práctica y flexible. No es para seguir al pie de la letra: es para inspirarte, elegir lo que te haga bien y crear un momento propio.

Ojalá encuentres acá sabores ricos, ideas fáciles y una forma más suave de celebrar.

Antes de cocinar, tomate un minuto para respirar.

Elegí los ingredientes, miralos, sentí el aroma.

No hace falta nada especial: solo llegar al momento sin correr.

Cocinar también puede ser un espacio de pausa, de conexión y de disfrute.





ÍNDICE DE RECETAS

ENTRADAS Y DIPS

Hummus	3
Dip de pimientos asados.....	4
Vitel toné	5
Canastitas crocantes.....	6
Focaccia.....	7

PLATOS PRINCIPALES (FRÍOS Y CALIENTES)

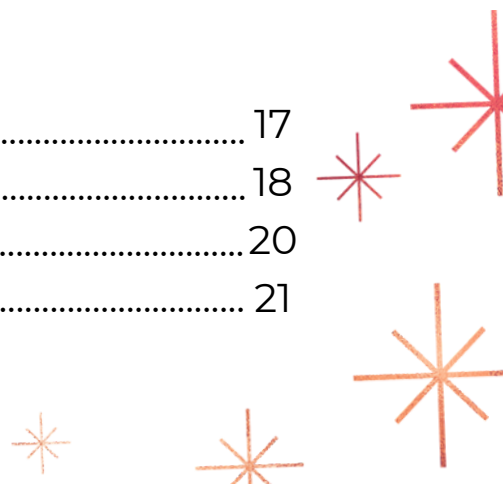
Carne con salsa de pimientos asados	8
Rolls de pollo con espinaca, almendras y queso azul.....	9
Ternera braseada y desmechada	10
Roti de cerdo relleno con pesto.....	11
Carré de cerdo con salsa agridulce.....	12

GUARNICIONES

Papas crocantes.....	13
Ensalada de rúcula, queso azul, nueces y peras.....	14
Ensalada Waldorf.....	15
Ensalada mediterránea	16

DULCES

Tiramisú	17
Torta helada de frutilla y chocolate	18
Trufas de banana, avena y chocolate.....	20
Pan dulce	21



ENTRADAS Y DIPS

HUMMUS

INGREDIENTES

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 2 cucharadas de tahini (pasta de sésamo)—opcional
- Jugo de 1 limón
- 1 diente de ajo pequeño
- 2–3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Agua c/n para ajustar textura
- Pimentón, comino o aceite de oliva para servir (opcional)



PASOS

- Procesar los garbanzos junto con el limón, el ajo, el tahini (si lo usás), aceite de oliva, sal y pimienta.
- Agregar un chorrito de agua si hace falta para lograr una textura más suave.
- Probar y ajustar condimentos.
- Servir con un toque de aceite de oliva y especias.



DIP DE PIMIENTOS ASADOS

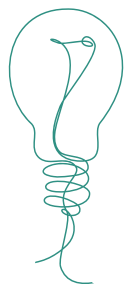
INGREDIENTES

- 2 pimientos rojos
- 200 g de queso crema
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva (opcional)

PASOS

- Asar los pimientos enteros al horno o sobre hornalla hasta que la piel se quemé.
- Colocar en una bolsa o tapar unos minutos para que suden, pelar y retirar semillas.
- Procesar la pulpa junto con el queso crema.
- Condimentar con sal, pimienta y, si querés, un chorrito de aceite de oliva.
- Queda espectacular acompañando carnes frías, carne desmenuzada o como dip para la mesa fría.

Ideal para
acompañar
carnes y
sandwiches



VITEL TONÉ

INGREDIENTES

- 1 peceto (1,2–1,5 kg)
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 rama de apio
- 2 hojas de laurel
- Sal y pimienta

Para la salsa

- 1 lata de atún
- 4 cucharadas de mayonesa / queso crema
- 1 cucharada de alcaparras (opcional)
- Jugo de $\frac{1}{2}$ limón
- Caldo de cocción para ajustar textura

PASOS

- Cortar la cebolla en cubos, el puerro en rodajas, la zanahoria y el apio.
- Colocar en una olla para que comiencen a sudar.
- Enseguida colocar el peceto entero sobre las verduras. Agregar agua hasta cubrir y tapar.
- Dejar cocinar por 2 horas y dejar enfriar en el líquido de cocción
- Para la salsa Procesar el atún, mayonesa o queso crema y el limon. Condimentar a gusto.
- Si se desea lograr textura cremosa agregar caldo
- Cortar la carne fría en láminas y cubrir con la salsa.



CANASTITAS CROCANTES

INGREDIENTES

- Tapas de empanadas hojaldradas o masa de hojaldre
- Tomates en cubos (sin semillas si querés más prolijo)
- Palta en cubos
- Cebolla morada picada (opcional)
- Jugo de limón
- Aceite de oliva
- Sal, pimienta
- Cilantro o albahaca

PASOS

- Hornear las masas en moldes de muffin o en placas para formar canastitas.
- Mezclar el relleno: tomate + palta + cebolla + limón + oliva + sal + pimienta.
- Rellenar las canastitas justo antes de servir para que no humedezcan.
- Terminar con hierbas frescas

Podés espolvorear queso rallado sobre la masa antes de llevarla al molde. Presioná para que el queso se adhiera. Al hornearse se funde y forma una capa crocante que le da textura y sabor.



FOCACCIA

INGREDIENTES

- 500 g de harina 000
- 10 g de levadura seca (o 20 g de fresca)
- 300–320 ml de agua tibia
- 10 g de sal
- 40 ml de aceite de oliva
- Olivas negras en rodajas
- Sal gruesa y romero (opcional)
-

PASOS

- Mezclar harina, levadura y sal. Agregar el agua y el aceite y amasar hasta obtener una masa suave.
- Dejar leudar 1 hora o hasta que duplique su tamaño.
- Volcar la masa en una placa aceitada y estirlarla con las manos.
- Hacer “huequitos” con los dedos, agregar aceite por encima, las olivas negras y sal gruesa.
- Hornear a 200°C durante 20–25 minutos, hasta dorar la superficie



PRINCIPALES

FRÍOS Y CALIENTES

CARNE CON SALSA DE PIMIENTOS ASADOS

INGREDIENTES

Para la carne:

- 1-1,5 kg de peceto, roast beef o cuadrada
- Sal y pimienta
- 1 hoja de laurel

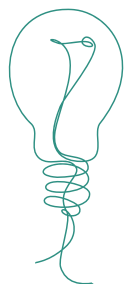
Para la salsa:

- 2 pimientos rojos
- 200 g de queso crema
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva (opcional)

PASOS

- Cocinar la carne entera en agua con sal y laurel, hasta que esté tierna. Enfriar completamente.
- Para la salsa: asar los pimientos, pelarlos y retirar semillas.
- Procesar con el queso crema y los condimentos hasta formar una crema suave.
- Cortar la carne fría en fetas finas y servir con la salsa.

Va perfecto con mesa fría, panes, focaccia y ensaladas frescas.



ROLLS DE POLLO CON ESPINACA, QUESO AZUL Y ALMENDRAS

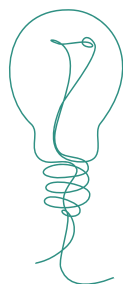
INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo grandes abierta tipo “mariposa”
- 1 taza de espinaca salteada o blanqueada
- 50 g de queso azul
- 2 cucharadas de almendras picadas
- Condimentos

PASOS

- Abrir la pechuga y aplastar suavemente para emparejar.
- Rellenar con la espinaca, el queso azul y las almendras.
- Enrollar firme y envolver con papel aluminio.
- Cocinar en horno medio por 30–35 minutos.
- Enfriar completamente antes de cortar para que mantenga la forma

Podes consumirlos fríos acompañados de una vinagreta de oliva y limón o calientes con una salsa suave de finas hierbas



TERNERA BRASEADA DESMECHADA

INGREDIENTES

- 1,2–1,5 kg de roast beef, paleta, tapa de nalga, o bola de lomo
- 1 cebolla grande
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de caldo
- ½ taza de vino blanco
- Condimentos
- Hierbas frescas

PASOS

- Calentar una olla y dorar la carne por todos sus lados.
- Agregar los condimentos, las hierbas frescas, la cebolla en cuartos, los ajos machacados, la zanahoria y el puerro en rodajas.
- Incorporar el vino blanco y dejar que evapore el alcohol 1–2 minutos.
- Agregar el caldo (que llegue hasta la mitad de la carne). Tapar y cocinar a fuego bajo 2–3 horas, girando a mitad de cocción.
- Cuando esté muy tierna, retirar y desmenuzar con dos tenedores.
- Reducir un poco el líquido de cocción y mezclarlo con la carne para darle brillo y jugosidad



ROTI DE CERDO RELLENO CON PESTO

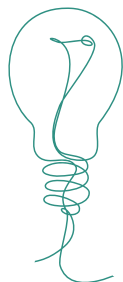
INGREDIENTES

- 1 pieza de lomo o carré deshuesado (1-1,2 kg) abierta tipo “matambre”
- 3-4 cucharadas de pesto
- Condimentos
- Hilo de cocina
- Aceite de oliva
- Opcional: nueces picadas o queso rallado dentro del pesto

PASOS

- Abrir la carne, condimentar y untar con una capa pareja de pesto.
- Hacer un arrollado firme y atar con hilo.
- En sartén u olla, dorar el roti con un chorrillo de oliva.
- Pasar a horno medio (180°C) y cocinar 40-50 minutos.
- Dejar enfriar 10 minutos antes de cortar para que no pierda jugos.

Pesto: procesar 1 taza de albahaca, 1 diente de ajo, 3 cucharadas de queso rallado, ¼ taza de nueces y ½ taza de aceite de oliva



CARRÉ DE CERDO CON SALSA AGRIDULCE

INGREDIENTES

- 1-1,2 kg carré de cerdo o solomillo
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva
- Para la salsa agridulce (versión simple y casera)
- ½ taza de jugo de naranja
- 2 cucharadas de vinagre suave
- 1-2 cucharadas de miel o azúcar mascabo
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 chorrito de salsa de soja (opcional)
- Sal y pimienta

PASOS

- Dorar la pieza de carne en sartén.
- Pasar a horno 180°C durante 25-35 minutos (según tamaño).
- Para la salsa mezclar todos los ingredientes en una olla pequeña y cocinar 5-7 minutos hasta que espese un poco.
- Cortar la carne en medallones y servir con la salsa agridulce.



GUARNICIONES

PAPAS CROCANTES

INGREDIENTES

- 1 kg de papas
- 2–3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de ajo en polvo o hierbas
- Sal y pimienta

PASOS

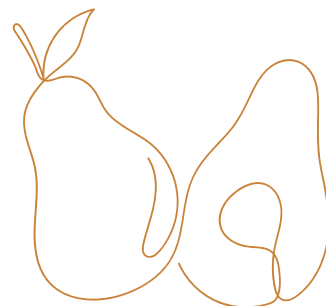
- Cortar las papas en cubos o gajos.
- Mezclar con oliva, condimentos, sal y pimienta.
- Hornear a 200°C durante 35–45 minutos, mezclando a mitad de cocción.
- Servir crocantes y doradas.



ENSALADA DE RÚCULA, PERAS ASADAS, NUECES Y QUESO AZUL

INGREDIENTES

- Rúcula fresca
- 2 peras
- Nueces tostadas
- Queso azul
- Aceite de oliva
- Miel (opcional)
- Vinagre balsámico o jugo de limón



PASOS

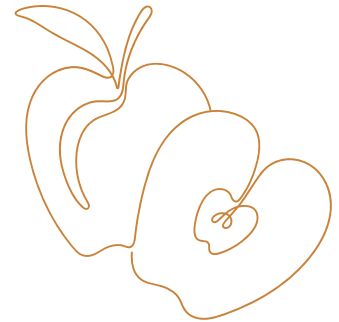
- Cortar las peras en gajos y asarlas en sartén con un chorrito de oliva (y miel si querés), hasta que estén doradas pero firmes.
- En un bowl, colocar la rúcula ya lavada y seca.
- Sumar las peras tibias, las nueces y el queso azul.
- Condimentar con oliva + balsámico/limón
- Mezclar suave para no romper las peras.



ENSALADA WALDORF

INGREDIENTES

- Apio en rodajas finas
- Manzana verde en cubos
- Nueces picadas
- Uvas blancas o pasas rubias (opcional)
- Yogur natural o mix yogur + un toque de mayonesa
- Jugo de limón
- Sal y pimienta



PASOS

- Mezclar el yogur con un chorrito de limón, sal y pimienta.
- Cortar la manzana y mezclarla de inmediato con el aderezo para que no se oxide.
- Agregar el apio, las nueces y las uvas.
- Integrar bien y enfriar antes de servir.



ENSALADA MEDITERRÁNEA DE HOJAS VERDES Y TOMATES ASADOS

INGREDIENTES

- Mix de hojas verdes (espinaca tierna, lechuga criolla, brotes, rúcula)
- Tomates cherry o perita
- Aceitunas negras o verdes
- Queso feta o mozzarella
- Orégano o tomillo
- Aceite de oliva
- Vinagre o limón
- Sal y pimienta

PASOS

- Asar los tomates: cortarlos al medio, colocar en placa con oliva, sal y orégano. Hornear hasta que estén suaves y algo caramelizados.
- En un bowl, mezclar las hojas frescas con aceitunas y queso en cubos.
- Sumar los tomates asados (tibios o fríos).
- Condimentar con oliva, vinagre/limón y pimienta.



DULCES

TIRAMISÚ

INGREDIENTES

- 400 g de queso mascarpone o queso crema
- 4 yemas
- 200 g de crema de leche
- 60 g de azúcar para la crema
- Vainillas (cantidad necesaria para cubrir capas)
- Café fuerte frío para remojar las vainillas (agregar un chorrito de licor de café, oporto opcional)
- Cacao amargo para espolvorear al final

PASOS

- Batir las yemas con el azúcar al baño María hasta obtener una espuma clara (tipo sabayón).
- En otro bowl, batir la crema de leche a medio punto.
- Mezclar el mascarpone con el sabayón de yemas, y luego integrar la crema batida con movimientos envolventes hasta lograr una crema homogénea.
- Remojar las vainillas en café frío (con o sin licor).
- En una fuente, molde o copa, alternar capas de vainillas humedecidas y crema de mascarpone, repetir hasta completar altura deseada. Terminar con crema arriba.
- Llevar a refrigeración durante al menos 4 horas (ideal si lo hacés la noche anterior).
- Antes de servir, espolvorear con cacao amargo



TORTA HELADA DE FRUTILLAS Y CHOCOLATE

INGREDIENTES

Base

- 1 taza de nueces picadas
- ½ taza de harina de avena
- 1 huevo
- 1 cucharada de azúcar o miel

Relleno helado de frutillas (espuma frutal)

- 300 g de pulpa de frutilla
- 2 claras + 100 g de azúcar (merengue suizo)
- 2-3 cucharadas de crema batida o queso crema

Relleno helado de chocolate

- 150 g de chocolate amargo
- 80 ml de crema
- 2 claras + 100 g de azúcar (merengue suizo)



PASOS

Preparación de la base

- Mezclar todo hasta obtener una masa rústica.
- Presionar en un molde desmontable pequeño.
- Hornear 8–10 min a 170°C. Dejar enfriar.

Rellenos

- Preparar un merengue suizo calentando las claras y el azúcar de los dos rellenos a baño María.
- Una vez disuelto el azúcar, batir hasta que este firme y frío.
- Mezclar la pulpa de frutilla con la mitad del merengue.
- Incorporar la crema batida o el queso crema si se desea una preparación más ácida.
- Volcar sobre la base y congelar 4 horas.
- Para el relleno de chocolate, hacer una ganache derritiendo chocolate en crema caliente, integrar los dos ingredientes.
- Agregar la otra mitad del merengue cuando la ganache este fría y con consistencia cremosa.
- Colocar sobre la capa de frutilla ya congelada.
- Llevar nuevamente al freezer 1–2 horas.



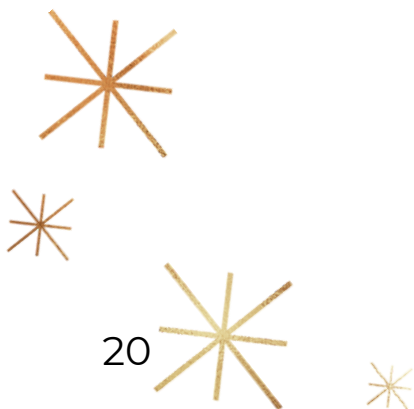
TRUFAS DE BANANA, AVENA Y CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 1 banana madura pisada
- ½ taza de avena
- 2 cucharadas de cacao amargo
- 1 cucharada de mantequilla de maní o pasta de maní (opcional)
- Coco rallado o cacao para rebozar

PASOS

- Mezclar la banana con la avena, el cacao y la pasta de mani se se desea.
- Refrigerar 20 minutos para que tome cuerpo.
- Formar bolitas y rebozar en coco o cacao.
- Conservar en heladera o freezer.



PAN DULCE

INGREDIENTES

- 500 g de harina de trigo 0000 o integral
- 150 g de azúcar
- 2 huevos
- 100 g de manteca blanda
- 150 ml de leche tibia
- 25 g levadura fresca
- Ralladura de 1 naranja y 1 limón
- 1 cucharadita de miel
- 1 pizca de sal
- Relleno: frutas brillantadas, pasas, nueces, chips de chocolate (lo que prefieras)

PASOS

- Disolver la levadura en leche tibia + una cucharadita de azúcar. Reposar 10 minutos.
- En un bowl, mezclar harina, azúcar, ralladuras, sal.
- Agregar huevos, manteca blanda, miel y la levadura activada.
- Amasar hasta obtener una masa suave.
- Dejar leudar 1–2 h hasta duplicar.
- Desgasificar y sumar el relleno elegido.
- Colocar en molde de pan dulce y dejar leudar nuevamente.
- Hornear a 170°C por 35–45 min.





CIERRE

Este recetario fue pensado para acompañar las fiestas, un tiempo donde la mesa se vuelve encuentro, memoria y celebración.

Más allá de las recetas, la intención es abrir una puerta: usar este momento del año como una oportunidad para acercarte a la cocina desde otro lugar, con menos exigencia y más presencia.

Cocinar puede ser un ancla. Cuando elegimos ingredientes, mezclamos, probamos o simplemente observamos lo que sucede, activamos un modo de estar que ordena, calma y conecta.

Cada preparación invita a que el proceso sea tan valioso como el plato final.

Deseo que estas fiestas sean el punto de partida para construir o recuperar un vínculo más amable y consciente con la alimentación.

Que estas recetas te acompañen hoy, y que el gesto de cocinar para vos y para otros pueda quedarse, creciendo de a poco, más allá de fin de año.

Gracias por cocinar conmigo

