

MENU NAVIDEÑO “DE MI TIERRA” 2016 (para 4 personas)

Menú realizado por: ASOF con apoyo de la Fundación Brotes. Costo Total \$19.800.-

1. Entrada

Ceviche de Reineta (4 personas)

*Aporte Nutricional: vitamina C, proteínas, minerales, fibra, carbohidratos.



Ingredientes	Costo feria
1/ 2 kilo filete de reineta	\$3.000
1 Pimentón rojo cortado en cubitos pequeños	\$300
1 1/2 taza jugo de limón (1/2 kg de limón)	\$600
2 Tazas de choclo (desgranados) (1 choclo)	\$200
1 ají verde picado finamente	\$200
1 cebolla morada mediana picada en cuadritos	\$300
Cilantro picado al gusto (1 rama)	\$300
Aceite de oliva opcional	-
TOTAL	\$4.900

Preparación: Para que resulte una preparación sencilla debemos tener todos los ingredientes previamente lavados y cortados según indicación. Fileteamos la reineta finamente, en láminas que luego se cortan en cubitos, echamos a cocer 2 minutos en agua hirviendo y colamos. Luego, colocamos en un recipiente con el jugo de limón y la cebolla. Se deja reposar la preparación 15 minutos, y luego se colocan los ingredientes secos: choclo, pimentón y ají. Se mezcla bien la preparación y luego se le agrega unas gotas de aceite de oliva opcional. Al momento de servir, adornamos la porción con cilantro picado.

*ALTERNATIVAS: El ceviche puede ser preparado también con Merluza u otros pescados. Alternativas vegetarianas: ceviche de champiñones, tropical (pepino, mango y cebolla), variedades de legumbres y palta.



2. Plato de Fondo

Pollo (o pavo) asado con hierbas (4 personas)

*Aporte nutricional: proteína baja en grasa vitamina C, minerales, Calcio Potasio, Magnesio zinc y fibra.

Ingredientes	Costos feria
1 Kilo de Pechuga mediana de pavo o pollo	\$4.000
1 rama de tomillo, 1 romero	\$500
Jugo Limón (1/2 kilo)	\$600
Aceite oliva	\$100
Sal de mar a gusto	\$100
Total	\$5.300

Preparación: Primero precalentamos el horno a fuego medio. Lavamos las pechugas, les quitamos la grasa, y luego le damos algunos golpes suaves con el mortero (esas palmaditas le ayudan a absorber mejor los jugos al hornearse). Colocamos las pechugas sobre una fuente, previamente preparada con un poquito de aceite de oliva, para evitar se peguen los ingredientes. Disponemos las piezas y sobre cada una de ellas hacemos pequeños cortes en la piel. Rociamos el jugo de limón, la sal de mar. Con estos ingredientes, les damos un masaje a las pechugas, luego, antes de entrar al horno, colocamos una rama de tomillo y otra de romero. Lo ideal es no colocar la rama entera sino distribuir sobre la preparación las especies. Colocamos a fuego mediano por 40 min. Se recomienda revisar y dar vuelta las piezas.

*ALTERNATIVAS: Se pueden utilizar también otras presas del pollo, tales como: trutro, muslo. Carnes de vacuno bajas en grasas: lomo liso, asiento, variedades de postas.

3. Acompañamiento

Pebre de Quínoa (4 personas)

*Aporte nutricional: vitaminas (a, b, c, e y k) y minerales.

Ingredientes	Costos feria
1 Taza de Quínoa (1/4 kg quínoa)	\$2.000
1 Tomate picado y pelado en cubitos	\$200
Jugo de 1 limón (1 limón)	\$200
Cilantro, 4 cucharadas (1 rama)	\$300
1 palta picada y pelada en cubitos	\$500
Sal de mar	\$100
Total	\$3.300



Preparación: Preparar la quínoa previamente lavada con una taza y media de agua, cocer sin ningún aliño aproximadamente 15 -20 minutos. Una vez lista, se deja enfriar y reposar, cuando esté tibia se agrega de a poco cada uno de los ingredientes de sazón: primero la sal de mar, el jugo de limón, se mezcla suavemente para integrar sabores y luego se agrega de a poco la palta picada, el tomate picado y el cilantro. Se revuelve y se puede servir en un molde, para efectos visuales al momento de la comida.

ALTERNATIVAS: Se pueden utilizar también como ingrediente base: lentejas, mote de trigo o de maíz, cebada, cochayuyo, Variedades de pimentones (todos los colores), Digueños (al estilo sureño).

Papas al romero (4 personas)

Aporte nutricional: Fibra, calcio, hierro, vitamina A, C. Proteína vegetal.



Ingredientes	Costos feria
1 kg de Papas lavadas con piel y precocidas (1 minuto) sin sal	\$500
5 ramitas de romero fresco	\$500
Aceite de oliva virgen extra	\$100
3-4 dientes de ajo (una unidad de ajo)	\$200
Sal de mar	\$100
TOTAL	\$1.400

Preparación: Ponemos, en un recipiente apto para horno, un buen chorro de aceite de oliva, de forma que toda la base quede cubierta. A continuación, añadimos las papas cocidas, los dientes de ajo enteros y con piel (es aconsejable pegarles un golpe seco con la mano para que se abran), y las hojas del romero fresco por encima. Salpimentamos y horneamos durante aproximadamente media hora. Pasado el tiempo, sacamos del horno las papas y con ayuda de una espumadera las aplastamos ligeramente. Rociamos de nuevo con aceite (si vemos que están secas) y volvemos a hornear hasta que estén tiernas por dentro y doradas y crujientes por fuera, aproximadamente 30 minutos.

*ALTERNATIVAS: Se pueden utilizar también variedades de tubérculos como camote o yuca horneadas con tomillo o romero.



Ensaladas: Tomate con Porotos Verdes (4 personas)

Aporte nutricional: vitamina C, A y K.

Ingredientes	Costos feria
½ kg de tomates	\$400
½ kilo de porotos verdes	\$700
Aceite de Oliva	\$100
Sal de mar	\$100
Total	\$1.300

Preparación: primeramente se pican y cuecen los porotos verdes; luego se pica tomate en gajos, se agrega la sal y un poco de aceite.

4. La Reponedora (sopa para 4 personas)

Aporte nutricional: Calcio, Hierro, vitaminas C, K, A, antioxidante y antiinflamatorio, ácido graso omega 3, proteína de grasa buena.



Ingredientes	Costos feria
1 trozo de zapallo amarillo	\$500
1 rama de kale	\$500
Zapallo italiano (1 unidad)	\$200
Porotos verdes (lo que sobró)	-
1 taza pequeña de Quínoa (que sobró)	-
Restos de pollo del menú principal	-
1 litro de agua	-
Total	\$1.200

Preparación: Pedazos de pollo de la preparación inicial se colocan en una olla, se agrega zapallo camote, zapallo italiano, porotos verdes, el kale, la quínoa y se cuece todo en agua durante 10 minutos. Se deja enfriar y se licúa.

5. Postre Tutti Frutti frutillas con plátanos

Aporte Nutricional: Antioxidante, vitamina C, A, y E. Rico en fibra y alto porcentaje de agua.

Ingredientes	Costos feria
½ kilo de frutilla	\$700
½ kg plátano	\$300
2 naranjas	\$200
Total	\$1.200



Preparación: Se pican las frutillas y plátanos en rodajas, luego se les agrega el zumo de una naranja, se revuelve hasta que se incorpore bien el jugo y, si se desea, se agregan las especias en este momento. Se deja reposar 10 minutos a temperatura ambiente, se mezcla y se deja macerar la preparación a temperatura ambiente durante 10 min. Luego meter al refrigerador. Al momento de servir el postre en forma individual, se espolvorea levemente con azúcar flor.

Bebestibles Jugos de Berries de temporada (4 personas)

Ingredientes	Costos feria
1/ 4 kg de frambuesas	\$500
¼ kg de frutillas	\$500
Agua y endulzante	\$200
Total	\$1.200

