



en la
percha

MOSTAZAS Y MÁS

COLECCIONABLE

El secreto del sabor está en la salsa. Muchas veces, son el arma infalible que da vida a sus recetas más inventivas. La mostaza y las salsas a base de tomate son algunas de las más apetecidas y usadas, gracias a su espectacular versatilidad, que permite potenciar el gusto de todo tipo de platillos de sal en la cocina. A continuación, encontrará seis recetas que están para chuparse los dedos.

¡Manos a la obra!

Pásate al lado **SUPER**

La frescura,
la calidad y
el servicio

no
cuestan
más

MEGAMAXI **SUPERMAXI**
LO MÁXIMO! el placer de comprar



PESCADO CON ADOBO DE MOSTAZA

2
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de mostaza
- 2 filetes de tilapia
- ¼ de cucharadita de orégano
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ¼ de cucharadita de sal y de pimienta

Para la salsa

- 1 cucharada de mostaza
- ½ cucharadita de azúcar
- 1 taza de caldo de pescado
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de maicena

PREPARACIÓN

• Adobe la tilapia con mostaza, sal, pimienta negra, orégano y ajo en polvo. • Deje reposar por 15 minutos en refrigeración. • Disponga la tilapia a un recipiente de horno previamente engrasado con mantequilla. • Hornee a 180°C por 10 minutos. • Retire y reserve en caliente. • Lleve otra olla al fuego con caldo de pescado, aceite de oliva, mostaza y azúcar. • Disuelva la maicena en un poco de agua fría y añada a la salsa. Cocine por cinco minutos, removiendo continuamente. Retire del fuego y sirva la tilapia con la salsa. Acompañe con la ensalada de su preferencia.

TIPS

Acompañe el plato con una porción de papas cocidas y perejil para complementarlo.



SALTEADO DE VERDURAS 2 PORCIONES

CON SALSA DE MOSTAZA

INGREDIENTES

- 1 taza de ramas de brócoli
- 1 taza de tomates cherry
- 1 zucchini amarillo en bastones
- 1 taza de zanahorias cortadas en media lunas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Para la salsa

- 1 cucharada de mostaza
- ½ taza de yogurt griego
- 3 cucharadas de miel de maple
- 1 cucharada de salsa de soya

PREPARACIÓN

- Lleve una sartén al fuego con aceite de oliva, verduras y saltee por cinco minutos. • Salpimiente a su gusto. • En un *bowl* prepare la salsa con mostaza, yogurt, miel y salsa de soya. • Remueva hasta integrar todos los ingredientes. Sirva la ensalada con la salsa.

TIPS

El brócoli es una fuente importante de sulforafano, un potente compuesto neuroprotector, antiinflamatorio y antioxidante. Para aprovecharlo de mejor manera corte el brócoli al menos 40 minutos antes de cocinarlo al vapor.



ARROZ CON MOSTAZA

4
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 cucharada de mostaza
- 2 tazas de arroz
- 3 dientes de ajo triturados
- 1 cebolla perla picada
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 zanahoria picada
- 4 tazas de agua hirviendo
- 1 taza de arvejas precocidas
- ½ taza de nueces troceadas
- 1 cucharadita de culantro

PREPARACIÓN

• Lleve una sartén al fuego con el aceite de oliva, sofría cebolla y ajo por dos minutos. • Añada el arroz previamente lavado y tueste por cinco minutos removiendo continuamente. • Incorpore la zanahoria, agua, mostaza, sazone con sal, pimienta, cocine por ocho minutos, reduzca el fuego y continúe la cocción por 10 minutos más. • De ser necesario agregue un poco más de agua e incorpore las arvejas. Remueva con un tenedor. • Compruebe que el arroz este blando y graneado. • Rocíe las nueces, culantro picado y sirva.

TIPS

Si desea aumentar el contenido de proteína en esta receta combine el arroz blanco con quinua, o utilice arroz integral y quinua.



MACARRONES CON SALSA DE CARNE Y TOMATE

 4 PORCIONES

INGREDIENTES

- 400 gramos de fideos macarrón al dente
- ½ taza de pasta de tomate
- 400 gramos de carne molida de res
- 1 taza de cebolla perla picada
- 2 dientes de ajos triturados
- 2 tomates picados sin piel y sin semillas
- 10 hojas de albahaca
- 1 pimiento verde picado en dados finos
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de mantequilla
- ¼ de taza de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Lleve una sartén al fuego con aceite de oliva y mantequilla.
- Sofría la cebolla y ajo hasta que estén transparentes.
- Añada el tomate, pimiento y remueva. • Incorpore la carne, pasta de tomate, sazone con sal y pimienta. • Cocine por cinco minutos, hasta que todo esté completamente integrado. • De ser necesario agregue un poco de agua.
- Bañe con esta salsa los macarrones listos y sirva de inmediato rociando albahaca picada y queso parmesano.

TIPS

Convierta esta receta en gluten-free utilizando pastas de maíz, arroz o de garbanzo. Acompañe con una ensalada fresca hecha a base de rúcula, tomate y albahaca, aderezada con un chorrito de aceite de oliva, vinagre y sal.



PAN CON PASTA DE TOMATE 12 PORCIONES

INGREDIENTES

Para la masa 1

- 4 cucharadas de pasta de tomate
- 2 tazas de harina de trigo
- 2 ½ cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de orégano
- ½ sobre de levadura

Para la masa 2

- 250 gramos de harina de trigo
- ¾ de taza de leche
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharadas de mantequilla
- ½ sobre de levadura

PREPARACIÓN

- Para preparar la masa 1, en el *bowl* de su batidora coloque harina cernida, ½ taza de agua, pasta de tomate, aceite de oliva, pimentón, sal, orégano y levadura. Mezcle con el aditamento de hacer pan (garfio), hasta obtener una masa tersa. Coloque la masa en otro *bowl*, tape con papel film y deje reposar en un lugar abrigado.
- Para preparar la masa 2, en el *bowl* de la batidora coloque todos los ingredientes y repita la misma operación.
- Una vez leudadas las masas, extienda, formando un cuadrado con cada una de ellas.
- Coloque una masa sobre la otra y enrolle. Hornee, deje reposar y sirva.

TIPS

Este pan queda perfecto para hacer tostadas untadas con guacamole o hummus y vegetales. Es una opción saludable para una comida ligera.



LENTEJAS CON CHORIZO Y TOMATE


4
PORCIONES

INGREDIENTES

- 200 gramos de pasta de tomate
- 2 tazas de lentejas
- 4 chorizos cortados en rebanadas
- 1 taza de cebolla perla picada en dados
- 2 dientes de ajo picados
- 1 taza pimiento verde picado
- 1 taza de zanahoria picada
- ½ cucharadita de pimentón español
- 1 taza de caldo de pollo
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Lleve una sartén al fuego con un chorrito de aceite de oliva. Agregue la cebolla, ajo y sofría hasta que estén transparentes. • Añada la zanahoria, pimiento y sofría por tres minutos más. • Adicione la pasta de tomate, incorpore las lentejas cocidas y caldo de pollo. Cocine por ocho minutos. • En una sartén aparte sofría las rebanadas de chorizo e intégrelos a la preparación de las lentejas. • Añada más caldo si cree necesario, sazone con sal y pimienta y remueva. Sirva de inmediato.

TIPS

Acompañe la receta con pasta o arroz integral, junto con una generosa porción de ensalada fresca.