

COLECCIÓN RECETAS DE VERANO

¡para todo!





Para facilitarle la vida a todas las personas trabajadoras, en este mes de mayo Richly les trae un recetario con todas las recetas que ha publicado durante este 2022. Son recetas deliciosas, fáciles y con toques diferentes que harán que queramos cocinar siempre.

Además, en cada una La Chef Mariana Quirós nos cuenta cuál fue su inspiración para crearlas o algunos consejos para hacer de la cocina toda una experiencia.



CHORREADAS

*Una versión rápida de las tradicionales chorreadas dulces.
Cuando no tenemos el molino cerca, el maíz Richly nos ayuda con el antojo.*

Ingredientes

1 lata de maíz dulce 424 g
3 latas de maíz dulce 240 g
2 a 3 cucharadas de azúcar
1/4 taza de harina
2 huevos
1/2 taza de leche
Vainilla

Instrucciones

Se escurre el líquido de las latas de maíz dulce,
se mezclan todos los ingredientes en la licuadora.

Se rocía el sartén con spray de cocina o aceite con una servilleta.

Se vierte 1/2 taza de mezcla en el sartén a fuego muy bajo.



SANDWICH DE ATÚN

Inspirado en los famosos sándwiches de los delis de Nueva York. Son emparedados que tienen bastante relleno y no se sale. Bueno, el secreto está en agregar hojuelas de puré de papa Richly al relleno para "amarrarlo".

Ingredientes

- 1 lata de atún Richly
- ½ taza de mayonesa
- 2 cucharadas de puré de papa Richly
- 2 cucharadas de cebolla morada picada
- 1 cucharada de pepinillos dulces
- 1 rama de apio picada
- ½ cucharadita de mostaza Richly
- Sal y pimienta
- 4 rebanadas de pan
- 4 rebanadas de queso
- Aceite o mantequilla

Instrucciones

Mezclar atún, mayonesa, puré de papa, cebolla morada, pepinillos dulces, apio y mostaza.
En el horno o sartén tostar el pan usando aceite o mantequilla.
Agregar las rebanadas de queso y hornear hasta derretir.
Agregar el relleno a una rebanada y colocar la otra encima.

Enfriar antes de servir.





SALSA DE TOMATE CON CHIPOTLE

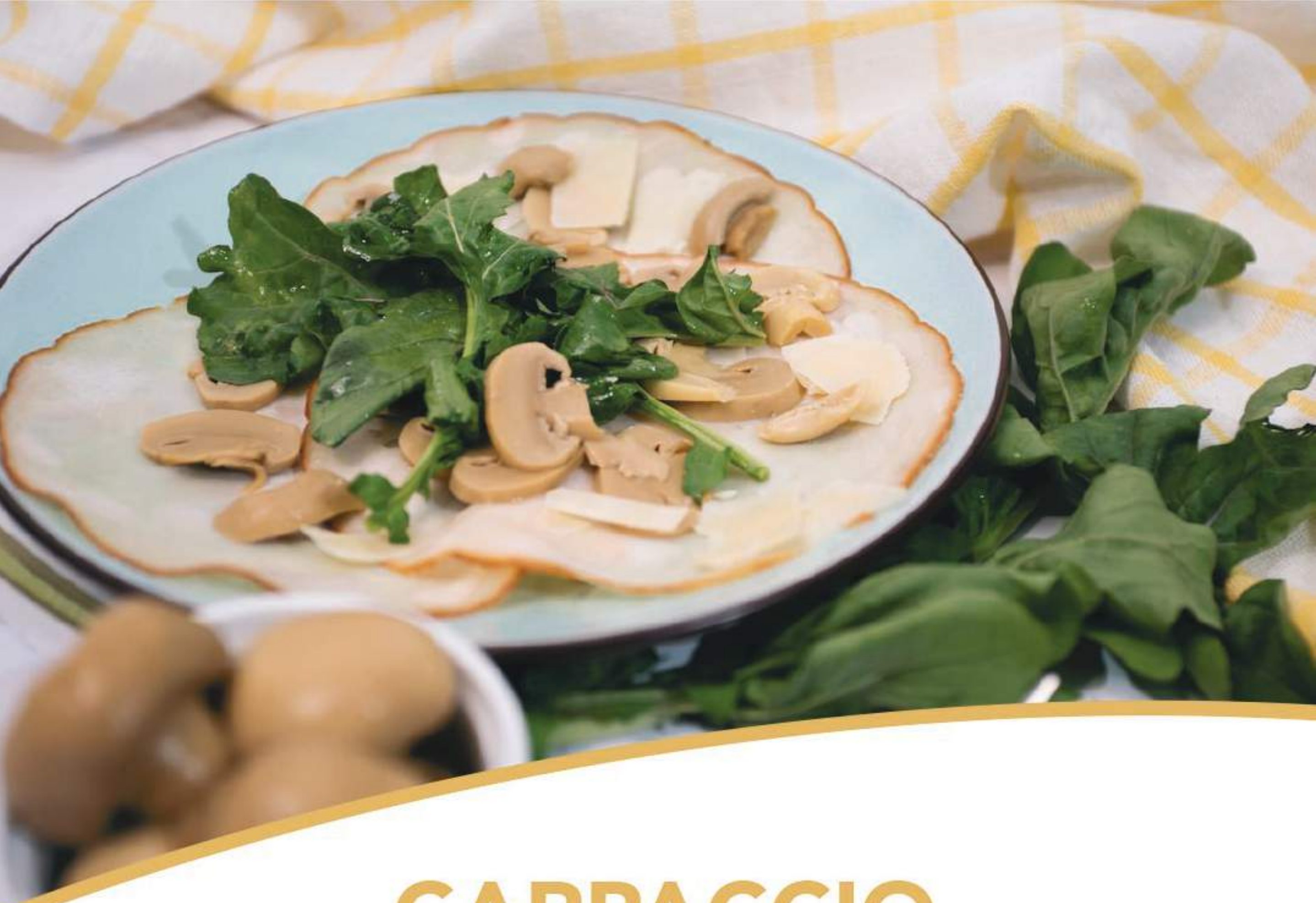
Usando de base la salsa de Tomate Richly le damos un sabor picante a esta salsa que la podemos usar en wraps, sándwiches y hasta en nachos.

Ingredientes

*1/2 taza de Salsa de Tomate Richly
1 cucharadita de chipotle (o más)
1/2 cucharadita de comino
Gotas de limón*

Instrucciones

*Mezclar todo.
Servir.*



CARPACCIO DE HONGOS

*Almuerzo liviano, entrada o para boquear que pueden ensamblar los niños.
Además, se puede utilizar su jamón favorito.*

Ingredientes

1 lata de 184 gramos de Hongos Richly
100 gramos de jamón de pavo en rebanadas delgadas
50 gramos de queso parmesano en rebanadas delgadas
4 a 6 hojas de arúgula
Jugo de medio limón
1 cucharada de aceite de oliva
Sal y pimienta

Instrucciones

Colocar las rebanadas de jamón en un plato extendidas.
Acomodar los hongos en tajadas delgadas encima (no usar el líquido).
Decorar con queso parmesano.
Aderezar las hojas de arúgula con el aceite de oliva, sal y pimienta.
Colocarlas encima del carpaccio.
Exprimir el jugo de limón encima de toda la preparación.



ENSALADA DE PASTA Y ATÚN

Esta ensalada es muy fácil y rápida para llevar a picnics o en las loncheras de los chicos y chicas. Es una receta que a los peques les puede gustar mucho preparar porque es fácil de mezclar y así se sienten involucrados en la cocina.

Ingredientes

2 tazas de pasta seca
1 lata de guisantes Richly
1/2 taza de zanahoria picada
1/2 taza de apio picado
1/2 taza de tomates cherry
1 lata de atún Richly
1/4 taza de yogurt griego
1/4 taza de mayonesa
1 cucharadita de mostaza Richly
1 diente de ajo rallado
Perejil y culantro
Sal y pimienta

Instrucciones

Cocinar la pasta según las instrucciones.

Para el aderezo:

Mezclar mayonesa, yogurt, mostaza, ajo rallado, perejil y culantro picado.
Sazonar con sal y pimienta.

En un tazón mezclar todos los ingredientes.
Enfriar y servir.





SALSA DE MELOCOTÓN

Esta salsa nos puede ayudar a preparar comidas con antelación, porque podemos separarla en dos y utilizar una parte para comidas dulces y la otra para combinar con salado en carnes asadas o picnics.

Además, el líquido de los melocotones se puede usar para hacer gelatina o mezclar con un poco de maicena, cocinar a fuego lento batiendo siempre para obtener un sirope para helados, pancakes o waffles.

Ingredientes

- 1 lata de Melocotones Richly partidos en trozos pequeños
- 6 a 8 hojas de albahaca
- 3 a 4 hojas de hierbabuena
- 2 a 3 hojas de estragón
- Jugo de medio limón
- Media cebolla morada
- 1 tomate o varios tomates cherry partidos en trozos.

Instrucciones

- Picar todo bien.
- Mezclar melocotones, albahaca, hierbabuena y estragón.
- Agregar 1 cucharada de jugo de limón.
- Dividir en dos. Una mitad queda así.
- A la otra mitad agregar cebolla picada y tomate picado.
- Sazonar con sal.



PAQUETITOS DE AVENA

La idea con esta receta es tener más opciones para hacer “meal prep” o preparación de comidas. Los paquetitos pueden estar listos y simplemente se agrega agua y se cocina en el microondas.

Ingredientes

1/3 de taza de avena
3.5 cucharadas de leche en polvo
1 cucharada de pasas Richly
1 cucharadita de canela

Instrucciones

Mezclar todos los ingredientes.
Guardar en un recipiente con cierre hermético.
Para preparar agregar una taza de agua
y cocinar en microondas aproximadamente 2 minutos.
Para una avena más espesa use medio vaso de agua.

Consejo:

Preparar varios al mismo tiempo para tenerlos listos durante la semana.



SALSA DE TOMATE CON JALAPEÑO

*Esta salsa es perfecta para darle un toque diferente
a nuestros sándwiches, wraps o papas fritas.
También la podemos agregar a unos nachos hechos en casa.*

Ingredientes

1 taza de salsa de Tomate Richly
Jalapeños Richly en trozos (a su gusto)
1 cucharada de jugo de limón
1 cucharada de cebolla picada

Instrucciones

Mezclar todo y servir.





GALLETAS DE AVENA Y PASAS

Con estas galletas tan deliciosas te podés despreocupar de los snacks de toda la familia por algunos días.

Ingredientes

2 barras de mantequilla
1 taza de azúcar
1 lata de leche condensada
1 taza de avena
2 ½ tazas de harina
1 cucharadita de polvo de hornear
1 cucharadita de canela
¾ de taza de pasas Richly

Instrucciones

Crema la mantequilla, leche condensada y el azúcar hasta que cambie de color.
Agregar los demás ingredientes y mezclar hasta unir bien.
Formar bolitas y colocar en la bandeja engrasada.
Hornear a 350 F por 15 minutos.

Se pueden guardar en un recipiente plástico o una lata de galletas por 4 a 5 días.



CROQUETAS DE ATÚN

Si querés sentir que estás comiendo unas croquetas de restaurante, podés hacer el proceso de empanizado 3 veces y ¡vas a ver la diferencia!

Ingredientes (10 uds)

1 lata de atún Richly
1 ½ tazas de puré de papa Richly
1 cucharada de mantequilla
Media cebolla picada
½ taza de harina
2 huevos
1 taza de pan molido
1 taza de leche
½ taza de agua
Aceite para freír

Instrucciones

En una olla dorar la cebolla en la mantequilla, agregar leche y calentar.
Mezclar con el puré de papa y el agua.
Retirar del fuego y agregar el atún.
Formar las croquetas.

Hacer una estación de empanizado.
Pasar las croquetas por harina, huevo y por último pan molido.

Freír en abundante aceite y servir inmediatamente.



ENSALADA DE PAPA CON GUISANTES Y ZANAHORIA

*Esta ensalada es muy rica y tiene la ventaja que se puede comer caliente o fría.
Entonces se puede hacer para cenar un día
y llevar al trabajo para almorzar al otro día.*

Ingredientes

Medio kilo de papas peladas y en trozos
1 lata de Guisantes con zanahoria Richly de 220 g
1 cucharada de albahaca
1 cucharada de hierbabuena
150 g de queso (feta o cottage)
4 cucharadas de aceite de oliva
1 limón

Opcional: Aceitunas negras

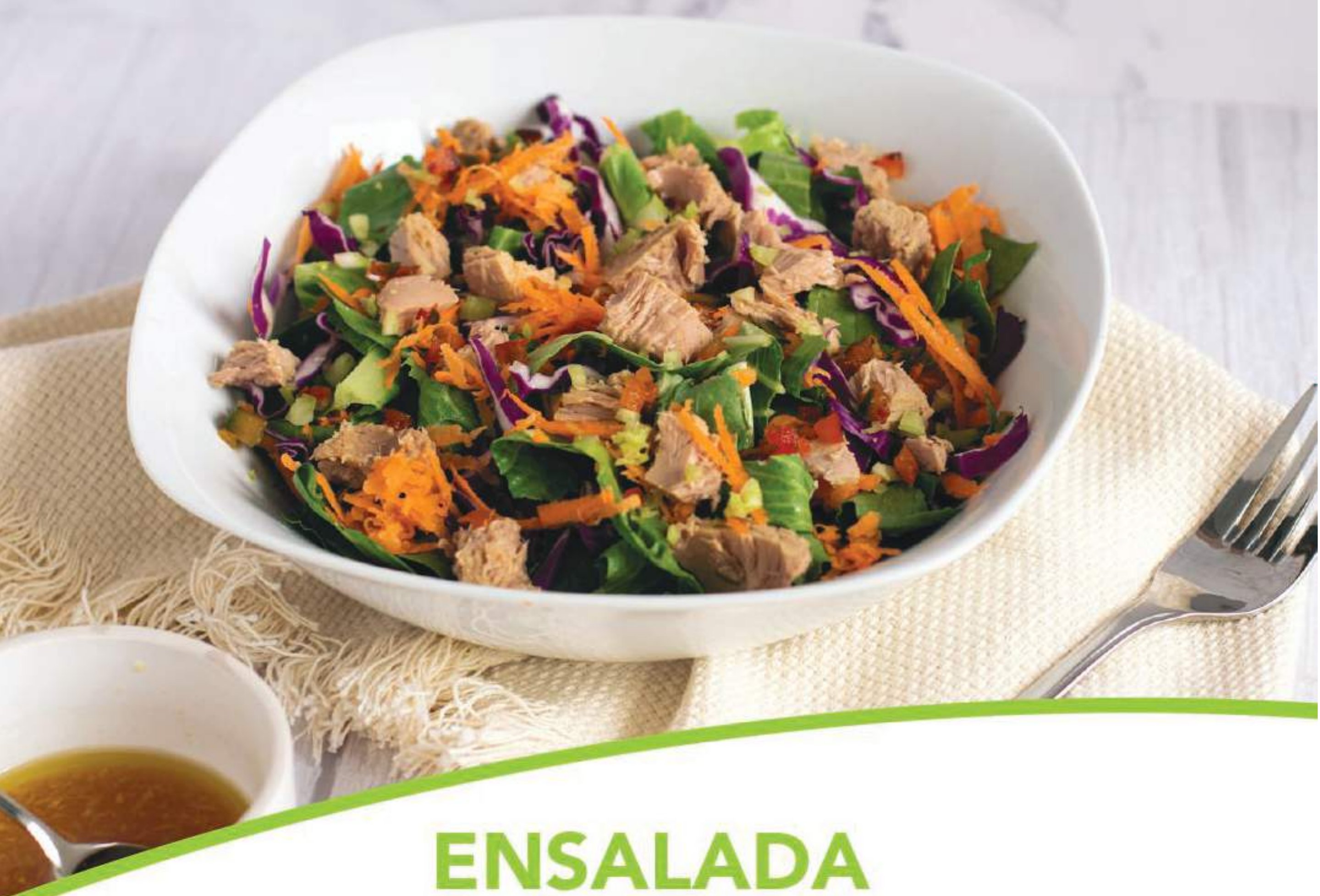
Instrucciones

Precalentar el horno a 375° F.
Rostizar las papas. Aproximadamente 40 minutos.
Mezclar el resto de los ingredientes.
Servir caliente o fría.

Nota:

Las papas también se pueden cocinar en la freidora de aire.





ENSALADA DE ATÚN EN TROCITOS

*La inspiración para esta receta fue comida asiática, pero en casa y más liviana.
Sirve para un almuerzo rápido o para acompañar comida asiática
ya sea casera o de restaurante.*

Ingredientes

Mostaza china
Bok choy
Repollo morado
Chile dulce
Apio
2 latas de atún Richly
Zanahoria rallada

Aderezo:

1 cucharadas de aceite de ajonjolí
1 cucharada de miel de abeja
1 cucharada de jugo de limón
1 diente de ajo rallado
1 trozo de jengibre rallado

Instrucciones

Para el aderezo mezclar todo y apartar.
Cortar las lechugas y vegetales. Mezclar en un recipiente.
Agregar el atún escurrido y el aderezo. Mezclar todo y servir.

Opcional: Decorar con semillas de marañón.





COPOS DE AVENA

DURANTE LA NOCHE

Esta receta es ideal para hacer con los niños la merienda, aunque también sirve para adultos.

Ingredientes

- ½ taza de yogurt griego natural
- ½ taza de leche
- 1 ½ cucharada de mermelada (fresa, frambuesa, albaricoque, piña, etc)
- 2 cucharaditas de semillas de chía
- 1/8 cucharadita de vainilla
- ½ taza de avena integral
- Cóctel de frutas Richly

Instrucciones

Para el pudín

En un recipiente mediano mezclar el yogurt, leche y mermelada.
Agregar las semillas de chía, vainilla y avena, mezclar bien.
En recipientes pequeños poner en capas la mezcla del yogurt y las frutas escurridas.
Cubrir con plástico y refrigerar mínimo 1 hora y máximo 2 días.

*Opcional: Podemos agregar chispas de chocolate.
Dura dos días en refrigeración.*



DIP

PICANTE DE MAÍZ

La inspiración para esta receta fueron las bocas para ver un partido. Muchas veces repetimos las bocas o nos complicamos haciendo recetas con muchos ingredientes. Además, se acompaña con tortillas tostadas o algo similar, entonces es perfecto para boquear.

Ingredientes

2 latas de 15 onzas de maíz Richly
1 lata pequeña de jalapeños
5 cebollinos
1 cucharadita de azúcar
1/4 de cucharadita de sal
2 1/2 tazas de queso mozzarella
2/3 de taza de mayonesa

Instrucciones

Mezclar maíz, jalapeños picados finos,
4 cebollinos picados, azúcar, mayonesa, sal y queso.

Colocar en una capa fina en una bandeja.
Entre más fina la capa más queso se va a gratinar.

Hornear a 425° F por 10 a 12 minutos. Poner el horno en broil y dorar 2 a 4 minutos más. (no dejar de verlo para que no se queme)
Decorar con el cebollino picado y servir con tortillas tostadas.

*Se puede refrigerar antes de hornear y dejar listo la víspera.
Una vez horneado si sobra se puede refrigerar hasta 4 días.*





SALSAS DE TOMATE

La inspiración para estas recetas es usar la salsa de tomate de base y crear una salsa totalmente diferente y espectacular.

Con solo cambiar el sabor de las salsas, vas a ver cómo cambia por completo las comidas.

SALSA BBQ RÁPIDA

1 taza de Salsa de Tomate Richly
2/3 de taza de Jalea de Guayaba
1 cucharada de comino

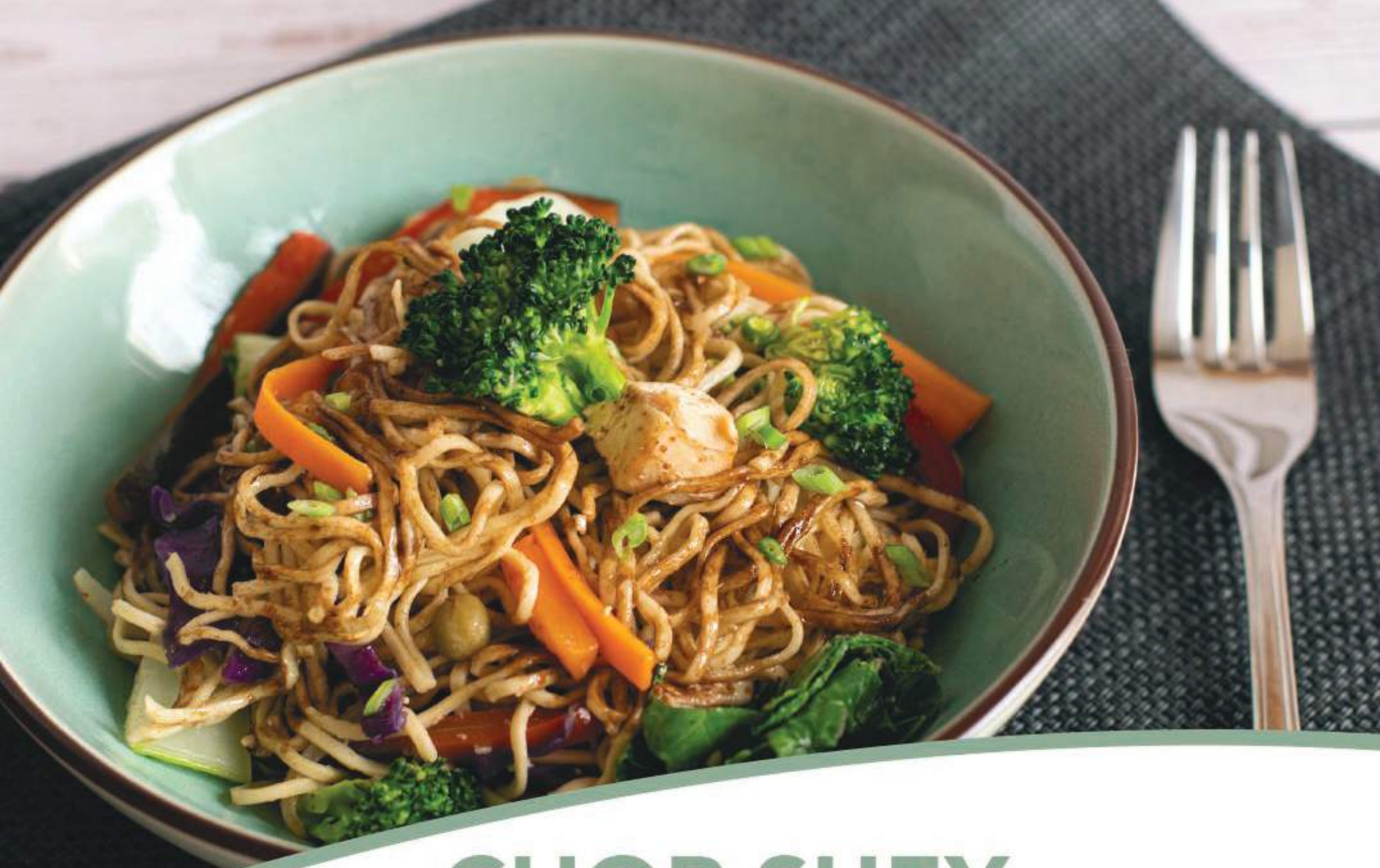
SALSA DE TOMATE ASIÁTICA

1 taza de Salsa de Tomate Richly
1 cucharada (o más) de Salsa picante
(puede ser Siracha o Gochujang)
1 cucharadita de Tapa dulce molida
1 ajo rallado
1 trozo de jengibre rallado

Instrucciones

Mezclar bien y servir.





CHOP SUEY SECO

Esta es una versión casera de chop suey usando ingredientes que podemos conseguir fácil o ya tener en casa. Te recomiendo rallar el jengibre grueso y luego exprimir encima del Chop Suey para obtener un sabor sutil a jengibre y no tener trozos de jengibre en la comida.

Ingredientes

1/2 cebolla picada
1 ajo picado
1 trozo de jengibre
Vegetales Mixtos (zanahoria, repollo, brócoli)
1 lata de vegetales mixtos Richly
1 paquete de chop suey Vigui 215 g
1 pechuga o muslo de Pollo en trozos (Ya cocido)
4 Huevos
Salsa tipo china Richly
Cebollinos para decorar

Instrucciones

Preparar la pasta de chop suey siguiendo las indicaciones.

En un sartén dorar la cebolla, ajo y jengibre.

Hacer campo en el centro del sartén y colocar aceite y los huevos, mezclar bien. Agregar los vegetales, el pollo y la pasta lista, sazonar con salsa tipo china Richly. Servir.

Opcional: Para obtener un sabor más parecido al del restaurante chino favorito puede usar aceite de ajonjolí en vez de aceite normal y salsa de ostras para obtener esa salsa casi idéntica a la de un restaurante.





BUDÍN DE AYOTE

La idea es hacer un budín de ayote con leche condensada y servirlo con una salsa de caramelo salada hecha con leche condensada... ¡riquísimo! Además esta salsa la podemos usar para otros postres o para comer con helados.

Ingredientes

1 pan baguette (puede ser del día anterior)
1/2 taza de pasas Richly
3 tazas de leche
Medio kilo de ayote cocido
1 lata de leche condensada
3 huevos
1/3 de taza de tapa dulce molida
5 cucharadas de mantequilla
2 cucharaditas de extracto de vainilla
Mezcla de especias (canela, nuez moscada, jengibre, clavo de olor)

Instrucciones

Engrase un molde de 9x13 pulgadas. Coloque el pan en trozos.

Opcional: Mezclar las pasas con un poco de ron y calentar un minuto en el microondas.

Mezcle la leche, ayote, condensada, huevos, tapa dulce, melaza, vainilla y especias. Verter sobre el pan y deje que se moje como una hora aproximadamente. Ralle la mantequilla y ponga encima de la mezcla. Hornee a 350° F por 45 a 50 minutos.

Para la salsa de caramelo salada:

Coloque una lata de leche condensada a hervir por una hora y deje enfriar. Coloque la condensada en un recipiente y agregue una cucharadita de sal.





LASAGNA DE VEGETALES

*Inspirada en el clásico atún con vegetales y queso crema
pero lo convertimos en lasagna.*

Ingredientes

1 lata de 400 g de tomates
Mezcla de especias (tipo italiana, sazón completa, el favorito de cada persona)
2 latas de atún con vegetales Richly
300 g de queso crema
1 caja de pasta para lasaña
300 g de queso mozzarella

Instrucciones

En un sartén colocar la lata de tomates y especias, cocinar 10 minutos.
Mezclar con el atún escurrido.
Suavizar el queso crema con un poco de agua
o leche hasta obtener la textura de una salsa blanca espesa.
En un recipiente para horno colocar un poco de salsa de tomate, pasta (seguir
las instrucciones de la caja) salsa blanca, atún con tomate, queso y pasta.
Repetir hasta terminar con una capa de pasta, salsa blanca y queso.
Hornear a 350° F por 35 minutos.

Tip: *hacé una salsa blanca rápida mezclando queso crema con agua o leche.
Además, para hacer una versión más liviana
podemos usar queso ricotta en vez de queso crema.*





PULLED PORK

Ingredientes

- 1 kilo de lomo o posta de cerdo
- 1 cucharada de mostaza Richly
- 1 botella de cerveza o sidra de manzana
- 1 cucharada de páprika
- 1 cucharada de comino
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta

Para servir: ¼ a ½ taza de Salsa Barbacoa Richly

Instrucciones

- Adobar en cerdo con la mostaza, páprika, comino, sal y pimienta.
- Colocar en un recipiente apto para horno.
- Agregar la cerveza o sidra.
- Se puede dejar adobado unas horas.
- Hornear a 350° F por dos a tres horas.
- Cuando la carne esté suave, desmenuzar.
- Agregar la salsa barbacoa.
- Mezclar y servir.



MONGOLIAN BEEF

Ingredientes

600 g de fajitas de res
½ taza de salsa de soya tipo China Richly
1 a 2 latas de hongos Richly
2 cucharadas de aceite
1 cucharadita de jengibre fresco rallado
1 diente de ajo
½ taza de agua
¾ taza de azúcar moreno
¼ taza de fécula de maíz
½ rollo de cebollinos

Instrucciones

En un sartén dorar la carne y apartar.
En un sartén dorar el ajo y jengibre, agregar el azúcar y derretir.
Mezclar la fécula de maíz con el agua y la salsa de soya.
Agregar al sartén junto con los hongos.
Mezclar la salsa con la carne y decorar con los cebollinos.
Servir con arroz blanco.

