



recetario de verano

5 recetas con 5 ingredientes o menos



pasta

con atún y pimienta

Ingredientes

500 gramos de pasta tipo espagueti
2 latas de atún Richly en aceite
1 barra de mantequilla
(partida en trozos pequeños)
Pimienta

Instrucciones

Cocinar la pasta siguiendo las instrucciones.

En un recipiente colocar el atún (con el aceite), la mantequilla y bastante pimienta recién molida. Mezclar con un tenedor.

Cuando la pasta esté lista agregar al recipiente y mezclar enérgicamente para lograr la textura de la salsa. Si está muy seca agregar un poco de agua de la cocción de la pasta. Rectificar la sazón y servir con pimienta recién molida. Comer de inmediato.

Opcional:

Servir con jugo de limón.

Fritata

con guisantes y espárragos

Ingredientes

1 envase de espárragos Richly, escurrida
200g de jamón
8 huevos
1 lata pequeña de guisantes Richly, escurrida
2 cucharadas de culantro picado

Instrucciones

Cortar el jamón en tiras. En un recipiente colocar los huevos y batir con un tenedor hasta ver un poco de espuma. Mezclar el resto de los ingredientes. En un sartén calentar 3 cucharadas de aceite y con mucho cuidado colocar la mezcla. Cocinar a fuego bajo 10 a 15 minutos y luego dar vuelta con ayuda de una tapa de olla o un plato más grande que el sartén. Cocinar 5 minutos más. Colocar en un plato y dejar enfriar unos minutos. Cortar y servir.



omelette

con hongos

Ingredientes

½ lata pequeña de hongos Richly, escurrida
2 cucharadas de queso rallado
1 cucharada de cebolla y chile dulce picado
2 huevos, mezclados en un recipiente

Instrucciones

En un sartén calentar un poco de aceite y freír la cebolla y el chile dulce. Agregar los hongos y freír un poco más.

Colocar en un recipiente y mezclar con el queso. Colocar el sartén de nuevo en el fuego y cocinar los huevos. Colocar la mezcla de hongos y queso en una mitad del omelette y darle vuelta. Cocinar unos segundos más.

Servir inmediatamente.

Opcional:

Servir con jugo de limón.



ceviche

de garbanzos

Ingredientes

1 lata de 400 g de garbanzos Richly, escurrida
Medio rollo de culantro picado
Media cebolla morada picada
Medio chile dulce picado
2 limones (o más si tienen poco jugo)

Instrucciones

Mezclar todo bien y sazonar con sal y pimienta. Enfriar y servir.

Opcional:

Servir con jugo de limón.



garbanzos

con chorizo



Ingredientes

200 g de chorizo
2 latas de tomates en trozos
2 latas de 400 g de garbanzos Richly
1 Salsa de tomate Lucema

Instrucciones

Cortar el chorizo y colocar en una olla a fuego medio. Freír por unos 5 minutos o hasta que empiece a dorar. Agregar los tomates, la salsa Lucema y los garbanzos, llevar a hervor y luego bajar a fuego medio bajo y cocinar unos 10 minutos más. Sal pimentar. Servir.

¡Seguinos
para más recetas y tips!

 @AlimentosRichly

 @RichlyCr

 AlimentosRichly

www.alimentosrichly.com