

# Recetario



by Ximena Sáenz



Exclusivo  
*Smart-tek*



*Ximena Saenz nació en la provincia de Buenos Aires en 1983, es cocinera y diseñadora de imagen y sonido. Participó en programas de la señal Utilísima y Fox Life, como 3 minutos, Tu Vida más Simple y Cocina Fácil. Actualmente, es la coconductora del programa de televisión Cocineros Argentinos. Publicó dos libros de recetas con el equipo de ese programa y un pequeño libro de recetas propias que se titula La hora del té. Da clases de cocina para marcas, empresas y también de forma privada.*



# ÍNDICE

<i>Cheese cake de chocolate blanco y frutos rojos</i> .....	05
<i>Scons de arándanos y chocolate blanco</i> .....	07
<i>Budín integral de mandarinas y almendras</i> .....	09
<i>Waffles con masa de banana, avena y dátiles</i> .....	11
<i>Mermelada de frutilla y naranja</i> .....	13
<i>Muffins de chocolate</i> .....	15
<i>Sopa crema de calabaza y curry</i> .....	17
<i>Ribs de barbacoa casera</i> .....	19
<i>Buñuelos de espinaca y queso de cabra</i> .....	21
<i>Pollo crocante</i> .....	23





El gustito  
de la tarde



Las frutas rojas mejoran  
tu sistema inmune. 

# CHEESE CAKE DE CHOCOLATE BLANCO Y FRUTOS ROJOS



## Ingredientes

Galletitas de vainilla 150g  
Manteca derretida 80g  
Queso crema firme 500g  
Azúcar 150g  
Almidón de maíz 50g  
Huevos 3 unidades  
Chocolate blanco 150g  
Crema de leche 500g  
Jugo de limón 1 cda.

### Equivalencias

1 Taza	—————	250g
1 Cucharada	—————	15ml
1 Cucharadita	—————	5ml

## Preparación

1. Encender el horno a temperatura media (170 grados centígrados).
2. Procesar las galletitas de vainilla y agregar la manteca derretida. Mezclar bien y colocar sobre la base de un molde de 24 cm enmantecado. Presionar bien y hornear por 10 minutos a temperatura media.
3. Picar el chocolate blanco bien chiquito y ponerlo en un bol.
4. Calentar la crema de leche en una olla y volcarla sobre el chocolate blanco picado. Dejar reposar para que se derrita el chocolate con el calor. Mezclar luego de dos minutos de reposo e incorporar el jugo de limón.
5. Por otro lado colocar el queso crema firme (a temperatura ambiente es mejor) con el azúcar y el almidón de maíz en un bol. Batir hasta lograr una mezcla homogénea y sin grumos.
6. Incorporar los huevos de a uno, batiendo bien luego de agregar cada uno. Añadir la mezcla de crema y chocolate blanco y mezclar bien hasta integrar.
7. Volcar la preparación de queso y chocolate blanco sobre la base de galletitas de vainilla.
8. Hornear el cheesecake a temperatura baja (140 grados centígrados) por una hora y media aproximadamente o hasta ver que el centro comenzó a coagular y se mueve poco al agitarlo, como una gelatina. (Nota: es importante que el cheesecake no se dore.)
9. Dejar que se enfríe y decorar con frambuesas frescas o los frutos rojos que consigas.





Los clásicos scones de la abuela



# SCONS DE ARÁNDANOS Y CHOCOLATE BLANCO

## Ingredientes

Harina 0000 280g  
Manteca 110g  
Azúcar 30g  
Sal 1/4 cda.  
Polvo de hornear 10g  
Yogurt natural 180g  
Arándanos frescos 100g  
Chocolate blanco 100g

## Preparación

1. Para la masa: mezclar en un bol la harina con el polvo de hornear, el azúcar y la sal. Agregar la manteca fría en cubitos y hacer un arenado con los dedos o con un cornet. La idea es que queden pedacitos muy pequeños de manteca entre los secos, pero sin transmitir demasiado calor a la masa. (Este paso se puede hacer en una procesadora).
2. Agregar los arándanos frescos y limpios y el chocolate blanco picado. Mezclarlos entre el arenado tratando de que no se rompan.
3. Incorporar el yogur. Unir todo con las manos hasta obtener una masa uniforme, pero sin excederse en el amasado.
4. Envolver la masa en film o en una bolsa plástica limpia y llevar a la heladera por media hora.
5. Encender el horno a temperatura. Precalentar por 15 minutos.
6. Enharinar la mesada, colocar la masa fría sobre esa superficie y estirar con el palo de amasar hasta llegar a 2 cm de espesor.
7. Cortar con un molde circular.
8. Colocar en una placa enmantecada, pincelar con manteca derretida y hornear a temperatura media por 10 a 15 minutos.
9. Servir solos o con crema batida y mermelada.



Las mandarinas aportan  
calcio y vitamina C. 🍊



Riquísimo  
y sano

# BUDÍN INTEGRAL DE MANDARINAS Y ALMENDRAS



## Ingredientes

### BUDÍN

Mandarinas 4 unidades

Almendras 120g

Harina integral 80g

Azúcar 180g

Polvo de hornear 1 cda.

Huevos 5 unidades

### COBERTURA

Queso crema firme 200g

Manteca pomada 150g

Azúcar impalpable 125g

Ralladura de limón 1 cda.

*Para lograr un budín ideal te damos algunos tips que no podés dejar de poner en práctica.*

*a. Evitá usar los huevos fríos, siempre es mejor que estén a temperatura ambiente.*

*b. Medí la harina correctamente. Conviene verterla dentro de la taza y no meter la taza dentro del paquete.*

## Preparación

1. Hervir las mandarinas en agua por 1 hora aproximadamente. Retirar de la cocción, dejar enfriar y cortarlas a la mitad. Retirarles las semillas que puedan tener, porque le darían gusto amargo a la preparación.

2. Enmantecar un molde de budín de 30 cm y colocar una tira de papel manteca enmantecada en el fondo.

3. Mixear las mandarinas en mitades. Agregar las almendras picadas groseramente y mixear todo junto hasta que quede liso.

4. Agregar el azúcar, la harina mezclada con el polvo de hornear y los huevos.

5. Volcar la mezcla en el molde preparado y cocinar por una hora en horno medio.

6. Para hacer la cobertura batir con batidora eléctrica la manteca pomada con el azúcar impalpable y la ralladura de limón. Una vez que esté bien cremado, después de 3 a 4 minutos de batido, incorporar el queso crema con espátula y movimientos envolventes.

7. Untar la cobertura sobre el budín frío y terminar con un poco de ralladura de naranja.





*Una delicia para compartir*



*No te los podés perder!*

# WAFFLES CON MASA DE BANANA, AVENA Y DÁTILES



## Ingredientes

Leche 180ml  
Huevos 2 unidades  
Aceite neutro 52 cdas.  
Bananas 1 unidad  
Dátiles sin semilla 10 unidades  
Avena instantánea 80g  
Harina 100g  
Polvo de hornear 1/2 cda.  
Canela 1 cda  
Azúcar integral 2 cdas.  
Sal 1 pizca

## Preparación

1. Mixear la leche con los huevos, el aceite (de girasol, maíz o canola), la banana, los dátiles, el azúcar y la avena.
2. Una vez que esté bien lisa esta mezcla incorporar la harina mezclada con el polvo de hornear, la canela y la sal.
3. Calentar la wafflera por 5 minutos y pincelar con un poco de aceite neutro. Volcar la mezcla de waffle y cocinar hasta que esté dorada de ambos lados por 10 minutos aproximadamente.
4. Servir con bananas cortadas, dátiles, crema o queso crema y miel.

### Tip interesante

Las palabras "waffle" y "wafers" (oblea) derivan de la misma palabra, del alemán antiguo Wafel. Esta también se relaciona con términos que significan "tejido" y "panal de abeja", lo que podría ser el precursor de la cuadrícula en el waffle actual.



Desayunos  
más ricos



La mermelada casera es más saludable  
porque no tiene conservantes.

# MERMELADA DE FRUTILLA Y NARANJA



## Ingredientes

Frutillas 500g

Naranja 1/2 unidad

Jugo de limón lca.

Azúcar 200g

*La mermelada casera posee muchos beneficios que provienen de los aportes nutricionales de las frutas que usamos para hacerla. El aporte principal son las vitaminas, aunque muchas de estas desaparecen cuando la fruta cambia de estado, otras perduran. Nuestro organismo absorbe las que quedan activas y los minerales de las frutas, logrando así una nutrición más completa.*

## Preparación

1. Lavar las frutillas y quitar los cabitos.
2. Cortarlas en cuartos.
3. Si se hace en Thermomixer:
  - a. Colocar en el bol de la Thermomixer con el resto de los ingredientes. Cocinar a 90 grados por 45 minutos a velocidad 1.
- 4) Si se hace en olla:
  - a. Colocar los ingredientes en una olla de fondo grueso y llevar al fuego por 40 minutos aproximadamente. Revolver cada algunos minutos para evitar que se quemé el fondo.
5. Conservar en la heladera por una semana a dos semanas.

*Nota: Es una mermelada con baja cantidad de azúcar. Por esta razón no tiene larga duración.*





*Probá este muffin coberito*

*¡Date el gusto!*

# MUFFINS DE CHOCOLATE



## Ingredientes

Manteca 90g  
Azúcar impalpable 200g  
Huevos 2 unidades  
Jugo de limón 1cdta.  
Esencia de vainilla 1 cdta.  
Harina0000 200g  
Cacao amargo 40g  
Polvo de hornear 1cdta.

## Preparación

1. Precalentar el horno a temperatura media.
2. En un cuenco mezclar la leche con el jugo de limón y dejar reposar por unos minutos. Se va a cortar la preparación, pero es lo que buscamos para lograr un sustituto al "buttermilk".
3. Batir la manteca pomada con el azúcar impalpable en un bol con batidora eléctrica por 3 minutos aproximadamente. Agregar los huevos de a uno, batiendo después de cada incorporación y la esencia de vainilla.
4. Por último incorporar de forma alternada los secos mezclados (harina, cacao y polvo de hornear) y la mezcla de leche y jugo de limón.
5. Colocar la preparación en una muffinera con pirotones y hornear a temperatura media por 20 a 25 minutos aproximadamente.
6. Una vez cocidos, dejar enfriar y decorar con lo que te guste.

Para que los muffins salgan exquisitos tenés que usar la manteca fría y cortada en daditos. La masa debe estar fría para que sea más maleable. Es aconsejable reservar en la heladera unos minutos antes de ponerla en los pilotines.



*La calabaza calma la irritación  
y el dolor de estómago. ♡*

*Bien  
calentita!*



# SOPA CREMA DE CALABAZA Y CURRY

## Ingredientes

Zapallo anco 1 unidad  
Cebolla 3 unidades  
Ajo 1 diente  
Caldo 3 tazas aprox.  
Curry 1cda.  
Crema de leche 100g  
Sal c/n

## Preparación

1. Pelar el zapallo y cortarlo en cubos.
2. Si hace en Thermomixer:
  - a. Colocar la cebolla y el ajo en el bowl de la thermomixer con la cuchilla y procesar a velocidad 7 con el pulsador.
  - b. Empezar a cocinar en el bowl de la thermomixer con una cucharada de aceite la cebolla, el ajo y la calabaza. Cocinar por 15 minutos a 100 grados en velocidad 1.
  - c. Agregar el caldo, el curry y cocinar a 100 grados por 30 minutos más en velocidad 1.
  - d. Procesar todo a velocidad 8 con el pulsador, agregar la crema de leche y servir.
3. Si se hace con cacerola:
  - a. Saltear la cebolla y el ajo picados con un poco de aceite en una olla. Agregar los cubos de calabaza y dorar un poco.
  - b. Agregar el caldo, un poco de sal y el curry. Cocinar por 20 a 30 minutos hasta que la calabaza esté tierna.
  - c. Mixear todo junto y por último agregar la crema de leche.





Todo  
agridulce

# RIBS CON BARBACOA CASERA

## Ingredientes

RIBS

Ribs de cerdo 2kg

Cerveza rubia 1 taza

SALSA DE BARBACOA

Cebolla 1 unidad.

Ajo 5 dientes

Jengibre fresco 3 monedas

Aceite neutro 4cdas.

Salsa de tomate 150g

Ketchup 150g

Vinagre de manzana 100g

Miel 120g

Azúcar 120g

Salsa de soja 4cdas.

Humo líquido 1/2cdta.

Sal 2cdas.

Pimienta negra c/n

## Preparación

1. Para hacer la salsa barbacoa en Thermomixer:

a. Colocar la cebolla, el ajo y el jengibre en el bol de la thermomixer con la cuchilla y procesar a velocidad 7.

b. Empezar a cocinar los ingredientes en el bowl de la thermomixer con el aceite por 10 minutos a 100 grados en velocidad 1.

c. Agregar la salsa de tomate, el ketchup, el vinagre, la miel, el azúcar negra, la salsa de soja, el humo líquido, la sal y la pimienta. Cocinar por 30 minutos a 100 grados en velocidad 1.

2. Para hacer la salsa barbacoa en olla:

a. Sudar la cebolla con el ajo y el jengibre picados con un poco de aceite.

b. Agregar el resto de los ingredientes y cocinar a fuego bajo por 30 a 40 minutos revolviendo cada tanto para evitar que se quemé el fondo.

3. Colocar las ribs de cerdo en una placa profunda que pueda ir al horno. Cubrir las ribs con la salsa barbacoa casera y la cerveza. Tapar bien con papel aluminio, cerrar bien para que no se escape el vapor y cocinar a horno medio por 2 a 3 horas para que la carne quede bien tierna. Pasado ese tiempo, quitar el papel de aluminio y volver al horno fuerte por 20 minutos más para que caramelice un poco la preparación.

4. Servir con verdeo fresco y cualquier guarnición a gusto (papas, batatas, ensalada coleslaw, etc).





*Bien crocantes!*

«-----»  
*La acelga beneficia tu  
sistema circulatorio.*

# BUÑUELOS DE ESPINACA Y QUESO DE CABRA

## Ingredientes

Espinaca 2 atados  
Cebolla 2 unidades  
Ajo 1 diente  
Huevos 2 unidades  
Queso de cabra 1/2 taza  
Harina 0000 150g  
Sal y pimienta  
Aceite de oliva l/cda.

## PARA EL REBOZADO

Huevos 2 unidades  
Pan rallado c/n

## Preparación

1. Lavar la espinaca y secarla bien.
2. Si se hace en la Thermomixer: colocar la cebolla y el ajo en la thermomixer. Picar en velocidad 8 con el pulsador, hasta que esté chiquita. Luego, cocinar la cebolla y el ajo con un poco de aceite por 10 minutos a 100 grados en velocidad 1. Agregar la espinaca seca y cortada en tiritas y cocinar por 5 minutos más a la misma temperatura y velocidad. Una vez que esté todo cocido y haya bajado la temperatura, agregar los huevos, el queso rallado y la harina. Procesar a velocidad 5 por pocos segundos.
3. Si se hace en sartén: saltear la cebolla y el ajo picados en una sartén con aceite de oliva. Una vez que esté doradito agregar la espinaca picada en tiritas y cocinar 5 minutos más. Pasar todo a un bowl y mezclar con los huevos, el queso rallado y la harina.
4. Pasar la mezcla a una fuente baja y llevar al freezer.
5. Batir los huevos con sal y pimienta y preparar el pan rallado en un plato hondo.
6. Una vez que la masa de buñuelos esté más firme, armar bolitas con dos cucharas y rebozarlas con huevo y pan rallado.
7. Si se hace en Air Light Fry: precalentar la Air Light Fry a 180 grados. Colocar los buñuelos en la sartén de la Air Light Fry y colocar una cucharada de aceite por arriba. Cocinar por 15 minutos a 180 minutos.
8. Si se hace en olla: calentar en una olla abundante cantidad de aceite. Freir los buñuelos a temperatura medio, cuidando que no se doren demasiado rápido.



*A disfrutar de este manjar.*

1,2,3  
Súper fácil

# POLLO CROCANTE

## Ingredientes

Pollo en octavos 1 unidad  
Almidón de maíz 1 taza  
Harina 0000 2 tazas  
Pimentón dulce 1cda.  
Pimienta negra 1/2cda.  
Ajo en polvo 1 cda.  
Comino 1/2cda.  
Orégano 1cda.  
Ají molido 1/2cda.  
Mostaza 2cdas.  
Ketchup 6 cdas.  
Leche fría 1 1/2 taza  
Sal c/n

## Preparación

1. Quitar la piel de las presas de pollo.
2. Mezclar en un bol el almidón de maíz con la harina, el pimentón, la pimienta negra, el ajo en polvo, el comino, el orégano, sal fina y el ají molido.
3. Dividir la mezcla en dos. Dejar una parte así como está y a la otra incorporarle mostaza, ketchup y leche fría hasta formar una pasta.
4. Mezclar las presas de pollo con esta pasta y llevarlas a la heladera por una hora para que tomen sabor.
5. Retirar las presas de pollo de la heladera y rebozar una a una en la mezcla de harina y almidón que habíamos dejado separada.
6. Si se hace en Air Light Fry:
  - a. Precalentar la Air Light Fry a 180 grados.
  - b. Colocar las presas en la sartén de la Air Light Fry y colocar una cucharada de aceite por arriba.
  - c. Cocinar por 20 minutos a 180 minutos.
7. Si se hace en olla:
  - a. Calentar en una olla abundante cantidad de aceite.
  - b. Freir las piezas a temperatura medio, cuidando que no se dore demasiado rápido. Si eso sucede, terminar la cocción de las presas de pollo en el horno.
8. Servir el pollo frito con gajos de limón, crema ácida y verdeo fresco.



*Smart-tek*  
by Ximena Saenz

 | smarttekARG

 | smart.tek.argentina

 | [www.smart-tek.com.ar](http://www.smart-tek.com.ar)