

Recetario de frutos secos



MENDOZA GOBIERNO
Ministerio de Economía y Energía

Carpaccio de calabacín y almendras



Ingredientes:

1 zapallo italiano sin pelar

cortado en rodajas

100 g de queso rallado

50 g de almendras laminadas

Jugo de 1 limón

Aceite de oliva, sal y pimienta c/n

Preparación:

Colocar el zapallo en una bandeja y espolvorear el queso.

En un bol, mezclar los demás ingredientes y sazonar el zapallo.



MENDOZA GOBIERNO
Ministerio de Economía y Energía

Paté con nueces



Ingredientes:

500 g de champiñones laminados

3 dientes de ajo laminados

1 cebolla fileteada

1 cucharadita de levadura

80 g de nueces peladas

Sal, pimienta negra y aceite de oliva c/n

Preparación:

Dorar la cebolla y el ajo. Incorporar los champiñones y cocinar hasta que estén dorados. Tostar las nueces en el horno y reservar. Mixear los ingredientes de la sartén con la levadura y salpimentar. Añadir las nueces y continuar mixeado hasta obtener una crema homogénea.



MENDOZA GOBIERNO
Ministerio de Economía y Energía

Frutos secos especiados al horno



Ingredientes:

25 g de manteca

50 ml de miel

2 cucharadas de azúcar

1 clara de huevo

400 g de frutos secos

Tomillo, romero, canela, jengibre,
pimienta y sal c/n

Preparación:

En una sartén colocar la manteca y los frutos secos, agregar la miel y el azúcar y revolver constantemente hasta que la manteca se haya derretido y se consiga una mezcla homogénea. Incorporar las especias y continuar removiendo. Batir la clara ligeramente hasta que espume, añadirla a los frutos secos y mezclar. Llevar a horno hasta dorar.



MENDOZA GOBIERNO
Ministerio de Economía y Energía

Galletas de frutos secos sin harina



Ingredientes:

2 huevos

35 ml de miel

100 g de mix de semillas

100 g de almendras laminadas

70 g de nueces

Sal, jugo de limón y avena c/n

Preparación:

En un recipiente, batir los huevos con 2 cucharadas de miel y sal. Incorporar la mezcla de semillas y revolver bien. Agregar el resto de los ingredientes. Mezclar todo, añadiendo una cucharada más de miel, para obtener una masa pegajosa y húmeda. Formar las galletitas y distribuirlas en una bandeja, sin necesidad de dejar mucho espacio de separación y hornear hasta dorar.



MENDOZA GOBIERNO
Ministerio de Economía y Energía

Espaguetis con frutos secos



Ingredientes

400 g de espaguetis

50 g de nueces peladas

50 g de almendras peladas

Manteca, aceite de oliva, sal, queso rallado, pimienta negra, perejil y leche c/n.

Preparación:

Colocar en una sartén las nueces y las almendras trozadas.

Añadir dos cucharadas de manteca, un chorrito de leche y una pizca de pimienta. Calentar hasta que la salsa adquiera algo de consistencia.

Una vez que los espaguetis estén al dente, escurrir e incorporar a la sartén. Mezclar bien para que la pasta se empape con la salsa. Espolvoreamos con queso rallado y perejil picado.



MENDOZA GOBIERNO
Ministerio de Economía y Energía

Cuscús con frutos secos y hortalizas



Ingredientes:

250 g de sémola

20 g de almendras

20 g de nueces

20 g de pistachos pelados

20 g de pasas de uvas

1 zapallito italiano

1 pimiento verde

1 pimiento rojo

Aceite de oliva, cuscús, agua
y sal c/n

Preparación:

Poner la sémola en un recipiente y cubrir con agua hirviendo con sal y un poco de aceite. Revolver, cubrir el recipiente y dejar reposar 5 minutos hasta que se haya absorbido el agua.

En una sartén, con aceite, freír las hortalizas cortadas en cubos.

Salariar y reservar. Tostar los frutos secos (menos pasas) en una sartén. Añadir cuscús y las hortalizas. Añadir finalmente las pasas.



MENDOZA GOBIERNO
Ministerio de Economía y Energía

Crema de chocolate con frutos secos



Ingredientes:

600 ml de leche

200 g de chocolate trozado

50 g de azúcar

3 huevos

Nueces caramelizadas c/n

Preparación:

Derretir el chocolate junto con la leche y reservar. Mezclar el azúcar con los huevos y agregarlo al chocolate.

Retirar del fuego y agregar las nueces.

Dejar enfriar.



MENDOZA GOBIERNO
Ministerio de Economía y Energía

Roscas de canela y pistacho



Ingredientes:

450 g de harina
6 g de levadura
80 g de azúcar
7 g de sal
100 g de manteca
1 anís estrellado
Cáscara de 1 mandarina
300 ml de leche
1 saquito de té

Para el relleno

1/2 taza de azúcar
1 cucharada de canela
1/2 taza de pasas de uva
remojuadas
1/2 taza de pistachos
tostados y picados

Preparación:

En un bol colocar la harina, el azúcar, la sal y la levadura. En la leche infusionar el té, dejar enfriar e incorporar a la preparación anterior. Añadir la manteca y hasta conseguir una masa lisa. Dejar fermentar hasta que doble de volumen. Estirar la masa en forma rectangular. Colocar el relleno, enrollar y cortar las porciones de dos centímetros. Colocar sobre una bandeja de horno y dejar reposar durante 90 minutos. Poner una cucharadita de manteca sobre cada bollito y espolvorear con azúcar. Hornear 35 minutos hasta que estén dorados.



MENDOZA GOBIERNO
Ministerio de Economía y Energía

Baklava



Ingredientes:

400 g de nueces picadas
150 g de almendras picadas
10 hojas de masa filo
2 clavos de olor
1 limón

5 cucharadas de agua
de azahar
300 g de azúcar
300 ml de agua
2 cucharadas de
canela
150 g de manteca
1/2 taza de pistachos
picados

Preparación:

Mezclar la canela, 100 gramos de azúcar, las almendras y nueces.

Pintar un molde con manteca y colocar dos hojas de masa también pintadas entre sí.

Agrega un poco de la mezcla de los frutos secos, el azúcar y la canela, distribuyéndola por toda la masa.

Vuelve a repetir hasta terminar los ingredientes, llevar al horno durante 15 minutos.

Preparar el almíbar para bañarlo, calentando el azúcar restante, los clavos de olor y la cáscara de limón. Agregar el jugo de limón, el agua de azahar y el agua y dejar hervir durante 10 minutos.



MENDOZA GOBIERNO
Ministerio de Economía y Energía

Budín de banana y nueces



Ingredientes:

3 bananas

2 huevos

150 g de azúcar

150 g de harina

75 g de Manteca

1 sobre de Levadura en polvo

100 g de nueces

Sal , pasas de uva (remojadas) y azúcar impalpable

Preparación:

Cortar las bananas y añadir el azúcar . Incorporar los huevos y mezclar con la manteca Agregar la harina, la levadura, las pasas y las nueces picadas .

Llevar el budín a horno precalentado durante 30 minutos.



MENDOZA GOBIERNO
Ministerio de Economía y Energía