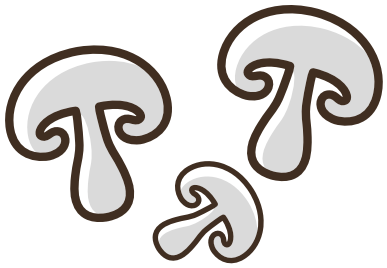
RECETAS PARA PADRES E HIJOS

PARA DISFRUTAR COCINANDO CON TODA LA FAMILIA

1.- CHAMPIÑONES RELLENOS
2.- BROCHETAS DE POLLO Y PIMIENTO
3.- BECHAMEL CASERA
4.- MAGDALENAS DE VAINILLA

CATERING antonionavarro
Educación · Sanidad · Eventos · Restaurante
cateringan.com · Tlf. 968 481 016
Avenida Principal S/N · La Hoya (Lorca) · C.P 3081· Murcia

Champiñones Rellenos



Aunque los champiñones son un producto de temporada, cuando llega el otoño llegan a las tiendas para permitirnos hacer deliciosas recetas como estos champiñones rellenos para niños.

Los champiñones, además de tener un escaso aporte calórico, son ricos en fibra y en vitaminas B6. En este caso, los hemos rellenado con una serie de alimentos como higaditos, jamón serrano, pimiento y cebolla para darle un sabor muy especial.

- Champiñón mediano, unas 12 und
- Higadito de pollo, 125 gr
- Pimiento rojo, 1/2 unidad
- Jamón serrano, 60 gr
- Orégano, 1/2 cucharada
- Sal al gusto
- Aceite de oliva, 2 cucharadas
- Cebolla pequeña, 1 unidad
- Perejil picado, 1 cucharada
- Vino blanco, 1 cucharada
- Pimienta blanca molida, al gusto

1.- En primer lugar, es importante limpiar los sombreros de los champiñones con un paño y retirar los tallos, que posteriormente podrás utilizar para una sopita. Colocar en una fuente refractaria con las laminillas hacia arriba y reservar. Preparar una farsa con los ingredientes restantes, excepto con los higaditos, el orégano, sal y pimienta.

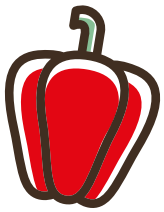
2.- Limpiar los higaditos quitando las telilas, lávalos, pícalos y fríelos en una sartén con una cucharada de aceite a fuego vivo durante dos tres minutos. Añadir todos los ingredientes anteriormente picados y dejar cocer a fuego suave hasta que esté blando, unos 10 minutos.

3.- Escurrir el líquido, rellenar los champiñones con el relleno preparado y colocarlos en una fuente refractaria. Hornear a 180°C durante 15-20 minutos.

¡Servir bien calentito!

CATERING antonidnavarro

Brochetas de pollo y pimiento



Las brochetas de pollo y verduras son una deliciosa receta para la comida o la cena de los niños. Si son como entrante, podemos hacerlas en miniatura y más grandes para hacer un completo plato principal. La carne de pollo es baja en grasa y muy saludable, sobre todo acompañada de verduras. Incluye tus verduras favoritas en esta receta y disfruta del aroma italiano de la albahaca.

- 200 gr de pollo
- 1 cebolla
- 2 pimientos rojos
- Aceite
- Orégano
- Sal y pimienta

1.- Lavar bien las verduras y cortarlas en trozos de unos 3 ó 4 cm. Cortar los trozos de carne y sazonarla con orégano.

2.- Pinchar las verduras en los palillos o pinchos de brocheta alternando pimiento, cebolla y albahaca sucesivamente. Salpimentar al gusto.

3. Poner a calentar aceite en una sartén, hacer las brochetas a fuego medio hasta que estén doradas. Hacia la mitad del proceso, no olvides darles la vuelta para que se hagan por igual. También pueden hacerse en una parrilla sobre una rejilla.

Para hacer los pinchos más variados, ¡añade otras verduras!

CATERING antonidnavarro

Bechamel casera

Aunque de primeras no lo parezca, la bechamel casera es muy ligera y fácil de preparar en casa. Es una recta deliciosa para aportar sabor y para que los peques de la casa puedan disfrutar de la cocina y colaborar en su elaboración.

- 40 gr de mantequilla
- 40 gr de harina
- 50 cl de leche
- Sal y pimienta

1.- Pon la mantequilla en un cazo y fúndela a fuego lento.

2.- Añade la harina.

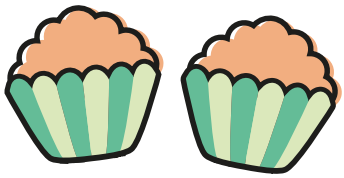
3.- Remueve para conseguir una pasta consistente.

4.- Vierte la leche sin dejar de remover. Deja cocer durante unos 10 minutos.

5.- La salsa tiene que quedar espesa en la cuchara. Añade sal y pimienta.

Utiliza esta salsa para hacer verduras gratinadas o recetas de lasaña.
Si te gusta, puedes añadir una pizca de nuez moscada.

Magdalenas de vainilla



Las magdalenas de vainilla son una estupenda opción para la merienda o el desayuno. Esta receta infantil de magdalenas caseras sirve para disfrutar de un postre rico y tradicional. Una riquísima receta casera para realizar una divertida actividad en casa.

- 200 gr de harina
- 185 ml de leche
- 1 sobre de levadura
- 1 cucharada de café de bicarbonato
- 150 gr de azúcar
- 3 huevos
- 130 gr de mantequilla
- 2 cucharadas de café de extracto de vainilla

1.- Precalienta los ingredientes al horno a 200° C.

2.- En una fuente, mezcla los huevos y el azúcar y bate hasta conseguir una mezcla ligera y espumosa.

3.- Añade el extracto de vainilla.

4.- Derrite la mantequilla en un cazo a fuego lento.

5.- Echa la harina poco a poco removiendo sin parar.

6.- Echa la mantequilla derretida y remueve de nuevo hasta conseguir una masa lisa.

7.- Rellena los moldes de magdalenas y hornea durante 15 minutos.

CATERING antonidnavarro