



## — INGREDIENTES: —

### Para el relleno:

- 750 g de filete de pechuga de pollo cortada en cubito
- ½ k de cebollas picadas
- 1 morrón picado
- 2 tomates picados
- 3 a 4 dientes de ajo picados
- 1 taza de perejil picado
- 2 cditas de comino
- 2 cditas de pimentón
- 1 cdita de pimienta
- 1 cdita de ají molido
- Jugo de 2 limones
- 1 cda de extracto de tomate

### Para la masa:

- 1k de premezcla p/pizza
- 300 cc de agua tibia
- 350 cc de leche tibia
- 1 taza de aceite de oliva (200 cc) + aceite para pintar la masa
- Sal a gusto

## PIZZETAS ÁRABES

RINDE 3  
docenas

### PROCEDIMIENTO:

- 1- **Para el relleno:** Mezclar el filete de pechuga de pollo picado con todos los ingredientes del relleno y dejar tapado en la heladera
- 2- **Para la masa:** Tamizar la harina para pizza casera y colocar pizza casera en un bol grande. Hacer un hueco en el centro. Agregar el agua, la leche y el aceite de poco, hasta que se despegue de las paredes del bol.
- 3- Pasar a la mesada, terminar de unir. Dividir en bollos de 20 a 25 g cada uno, dejar leudar 15 a 20 minutos, tapados, en un lugar a temperatura ambiente. Estirar los bollos de un tamaño mediano, dejando un borde gordito.
- 4- Distribuir el relleno en el centro de cada una. Pintar con aceite de oliva. Hornear a fuego fuerte de 180° a 200° hasta que la masa esté dorada y cocida



*¡Colores, diversión  
y muuucho sabor!*

— INGREDIENTES: —

- 2 filetes de pechuga cocidas y cortadas
- 8 tostadas de pan de campo grande
- 1 diente de ajo
- 8 cdas de queso crema
- 1 cda de ciboulette picada
- 2 paltas
- Jugo de limón/naranja
- 2 zanahorias chicas ralladas
- 1 atado de espinacas
- 1 ramo de albahaca
- 1 ramo de rúcula
- 100 g de granos de choclo cocidos
- 3 tomates
- ½ taza de pesto
- 200 g de Queso Port Salut o mozzarella cortada en tajaditas
- Mayonesa, ketchup, gajos de limón, aceite de oliva, mayonesa y hierbas.

## BRUSCHETTAS

• DE VEGETALES Y POLLO •

RINDE 8  
unidades

### PROCEDIMIENTO:

- 1- La idea de esta comida es que tengamos todo listo, cortado y preparado en bols o tablas.
- 2- Tostar el pan, y frotar las tostadas con el diente de ajo para perfumar.
- 3- Armar las bruschettas con la combinación de ingredientes deseada y comerlas con las manos o en platos con cubiertos

*¡Ideal para disfrutar el fin de semana con familia o amigos!*



— INGREDIENTES: —

Pinchos de pollo:

- 2 filet de suprema (de 20 a 24 pinchos)
- 24 palitos de brochette cortados por la mitad
- Aceite de oliva 1 a 2 cucharadas
- Sal entrefina

Variedad de ingredientes:

- Champignones, tomatitos cherry
- Cuadrados de morrones de colores
- Ramitos de brócoli hervidos ½ minuto enfriados en agua fría
- Cebollas moradas

## ❧ PINCHOS DE POLLO ❧

•••••  
RINDE 24 unidades

**PROCEDIMIENTO:**

- 1- Elegir las variantes de ingredientes que se prefieran y tenerlas listas para armar los pinchos.
- 2- Armar los pinchos empezando y terminando con un cubo de filet de suprema y en el medio el ingrediente elegido.
- 3- Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén grande. Dorar los pinchos de un lado. Condimentar con sal, cuando estén dorados darlos vuelta. Agregar más oliva si hace falta. Cuando estén cocidos rociarlos con ½ vaso de agua o vino blanco.
- 4- Servir enseguida para comer con las manos. Ideal para una comida al aire libre. (También se puede usar pata muslo deshuesada)



— INGREDIENTES: —

- 1 filet de suprema
- Sal y pimienta
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1/2 atado de espárragos verdes
- 1 tomate redondo pelado y sin semillas
- 1 atado de espinacas
- 250 g de arroz doble carolina o arroz para sushi
- 300 cc de agua
- 50 cc de vinagre blanco
- 30 g de azúcar
- 50 g de sal
- 4 cdas de mermelada
- 1 cda de mostaza
- 4 cdas de mayonesa
- 1 cda de salsa de soja
- 1 cda de jugo de limón



**#EXTRATIP PARA SERVIR CON SALSA, PROBÁ MEZCLAR: MERMELADA + MOSTAZA MAYONESA + SOJA + LIMÓN**



## “SUSHI”

• CON ESPINACAS Y ESPÁRRAGOS •

### PROCEDIMIENTO:

- 1- Calentar el vinagre sin que hierva, mezclarlo con el azúcar. Agregar la sal y reservar. Condimentar el filet de suprema con sal y pimienta, cocinar a la plancha, dejar enfriar y cortar en tiritas.
- 2- Hervir los espárragos. Pasar 1 minuto por agua hirviendo y enfriar enseguida en agua fría. Dejarlas en un bowl con el agua.
- 3- Preparar el arroz, enjuagarlo bajo agua fría, y dejarlo descansar en un colador durante 15 min. Colocarlo en una olla y agregar el agua. Tapar y cocinar a fuego fuerte durante 10 min, hasta que hierva. Bajar el fuego al mínimo y dejar cocinar durante 10 min. Dejamos reposar durante 10.

Rociar el arroz con el aderezo preparado, mezclar con un tenedor y dejar enfriar. Cubrir una esterilla con papel transparente. Acomodar las hojas de espinaca, luego, una capa de arroz, luego el pollo, espárragos y tomate. Enrollá firme y cubrí con film. ¡y a cortar las piezas!