

RECETARIO

COMUNITARIO





COCI



NERAS

C O M U N I T A R I A S

Recetario para comedores y cocinas comunitarias

HECHO POR COCINERAS Y
TRABAJADORAS COMUNITARIAS



PRÓLOGO

En un contexto de profunda crisis económica y social, marcado por las políticas implementadas por el gobierno de Javier Milei a nivel nacional, con el apoyo exagerado en Tucumán del gobernador Osvaldo Jaldo. Las medidas tomadas en tan solo un año de gestión, que han priorizado un modelo de ajuste neoliberal extremo, están teniendo consecuencias devastadoras para los sectores populares y las clases trabajadoras de nuestro país.

La alianza de Milei y Jaldo representa la consolidación de un proyecto político que, lejos de resolver los problemas estructurales del país, profundiza las brechas sociales y económicas.

La crisis alimentaria en Argentina, agravada por las políticas de ajuste del gobierno de Milei y sostenida en Tucumán por Jaldo, ha golpeado de manera alarmante a los sectores más vulnerables. Las organizaciones sociales que sostienen comedores y cocinas comunitarias enfrentan una situación crítica, con una creciente demanda de alimentos mientras los recursos y los insumos básicos escasean por decisión política de los gobiernos. Los recortes en los programas de asistencia social y la inflación descontrolada han dejado a miles de familias sin acceso a una alimentación digna, forzando



a las comunidades organizadas a buscar alternativas frente a un Estado ausente. En Tucumán, estos espacios son esenciales para paliar el hambre, pero se ven constantemente al borde del colapso, dependiendo de la organización popular y el esfuerzo colectivo de resistir, para garantizar que ningún plato quede vacío.

Aunque siempre hubo cocinas comunitarias y comedores, no podemos dejar de decir, que los guisos que hoy cocinan nuestras cocineras comunitarias, no son los mismos que hace un par de años. El brutal ajuste hizo que ya no haya manera de usar todos los ingredientes que una receta debería tener. Se cocina con lo mínimo indispensable y con los ingredientes que hay al alcance de las organizaciones y por ende la alimentación de nuestra comunidad no para de empeorar.

Una olla, agua, leña. Buen humor. Tratar bien a los niños y las niñas. Tener buena higiene, algunos saberes y un buen equipo. Unión y tiempo, responsabilidad. Un objetivo a la vez, buena onda, energía creativa, ser previsor, tener buena memoria. Trabajar con varias cabezas a la vez, adelantarse a los imprevistos. Estas son solo algunas de las herramientas necesarias para llevar adelante una cocina comunitaria.

En este recetario encontraremos un trabajo mancomunado realizado en encuentros durante octubre y noviembre del 2024. Cada pá-

gina representa la experiencia de décadas de cocina. En cada plato se condensan años de tareas de cuidados y de lucha por el derecho a una buena vida.

Los primeros platos que cocinamos no siempre fueron guiados por una receta o por un adulto. La pobreza nos pone en situaciones de urgencia y de necesidad en las que preparar la comida emerge como un problema a resolver. No hay nada intuitivo en hacer un guiso, este es más bien una práctica que se aprende mediante ensayo y error, y que es mucho más rico cuando se puede aprender mediado por cuidados, en comunidad y con la contención de las compañeras.

Las cocineras que crearon este recetario dieron sus primeros pasos para ayudar a sus familias, para alimentar a sus hermanos o a sus hijos. Y también comenzaron a cocinar organizadas, como respuesta política y comunitaria al hambre que golpea en sus barrios.

Una cocinera comunitaria desarrolla habilidades indispensables para su labor. La empatía, la organización, el diálogo, el temple y el ingenio para cocinar con lo que hay. Sobre todo el amor para darle sabor diariamente a un menú que se realiza con recursos limitados. Ninguna comida obtiene su sabor exclusivamente de sus ingredientes, por eso todos tenemos algún recuerdo de un plato vinculado a algún afecto o algún momento importante de nuestras vidas.



La comida en comunidad es el punto de partida de una organización social y política que trabaja para construir un futuro digno y justo para todas las personas. Se cocinan las ideas, se maceran las revoluciones y se construyen nuevos sabores para hacer frente a las injusticias que el presente plantea.

Deseamos que estas recetas sirvan a toda aquella persona que necesite cocinar, organizarse y dar respuesta al hambre. Y que encuentren en estas páginas de saberes compartidos una señal de amor, un gran abrazo que se replica y crece cada vez que decidimos plantarnos frente a la injusticia que representa tener hambre.

COCINAMOS CON AMOR,
COMER ES UN DERECHO.



INDICE de PLATOS




Hamburguesas de Lentejas	13
Empanadas de Lentejas.....	14
Milanesas de Hígado con Ensalada Fresca.....	15
Pan Casero.....	17
Milanesas de Carne Molida.....	18
Kipe.....	20
Fideos caseros con salsa boloñesa.....	22
Pizza en Horno Ecológico	25
Sopa Crema de Arvejas	28
Marinera de Pollo con Arroz.....	30
Salpicón de Patas (Tendones)	33
Guiso ·Versión sin carne·	35
Bistec con papas y huevo ·Versión sin carne·	37
Sopadeverdurasypolenta–UTT.....	39
Pasteldepolenta–UTT.....	40
Magdalenas	42
Rosca Dulce	43
Budín de vainilla	44
Bizcochuelo Vegano	45
Arroz con Leche	46
Budín de lentejas	47





Hamburguesas de Lentejas

Porciones: 25 hamburguesas
Cocinerxs 3 - Cocina a gas

 12 horas de remojo
1.30 hs de armado y
cocción

Ingredientes:

- ▷ Lentejas crudas: 1 kg
- ▷ Cebolla grande: 2 u
- ▷ Pimiento rojo: 1 u
- ▷ Zanahorias medianas: 6 u
- ▷ Huevos: 3 u
- ▷ Maizena: Cantidad necesaria para ligar

Preparación:

1. Dejar las lentejas en remojo por 12 horas. Cocinar hasta que estén blandas. Sin remojo, la cocción será más larga.
2. Picar finamente cebolla y pimiento; rallar zanahorias. Rehogar con aceite y sal.
3. Mezclar las verduras rehogadas con lentejas cocidas, huevos y Maizena en un recipiente grande.
4. Formar las hamburguesas con las manos y cocinarlas al horno o al vapor.




Las hamburguesas se pueden frizar para otro día, tanto cocinadas como sin cocinar



Empanadas de Lentejas



Porciones: 50 empanadas
Cocinerxs 4 - Cocina a gas

 12 horas de remojo
2 hs de armado
y cocción

Ingredientes:

Relleno:

- ▷ Lentejas crudas: 1 kg
- ▷ Cebolla grande: 2 u
- ▷ Pimiento grande: 1 u
- ▷ Huevos duros: 5 u
- ▷ Condimentos: A gusto

Masa:

- ▷ Harina: 1 kg
- ▷ Grasa: Cantidad necesaria

Preparación:

1. Para el relleno: Dejar lentejas en remojo 12 horas. Cocinar hasta que estén blandas.
2. Picar cebolla y pimiento; dorar en sartén con aceite y condimentos.
3. Mezclar lentejas cocidas con las verduras salteadas y huevos picados.
4. Para la masa: Preparar masa de empanadas con harina y grasa, y estirar los discos.
5. Rellenar, cerrar y cocinar al horno.



Milanesas de Hígado con Ensalada Fresca



Porciones: 40



2 hs entre preparación y cocción

Ingredientes:

Milanesas:

- ▷ Hígado entero: 5-8 kg
- ▷ Huevos: 1 docena
- ▷ Ajo y perejil: Cantidad necesaria
- ▷ Caldito: 1 u
- ▷ Limones: 6 u
- ▷ Pan rallado o avena: Cantidad necesaria

Ensalada:

- ▷ Lentejas: 1 kg
- ▷ Tomates grandes: 20 u
- ▷ Huevos duros: 20 u

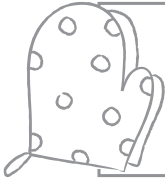
Preparación Milanesas:

1. Retirar la piel del hígado.
2. Una vez frizado, cortar en fetas y pasar por jugo de limón (no macerar). Al limón se le puede agregar un poquito de mostaza para darle más sabor.
3. Batir huevos con ajo, perejil y caldito. Pasar los bifés por esta mezcla y luego por pan rallado.
4. Freír o cocinar al horno.



Para la ensalada:

Cocer lentejas, cortar tomates en cubos y los huevos duros en mitades. Mezclar y condimentar.



Para el pan rallado podés rallar pan duro y luego tostarlo unos minutos en un horno caliente. También podés remplazarlo o mezclar el pan con avena instantánea.




Para poder manipular mejor el hígado, recomendamos cortarlo en 3 o 4 partes y frizarlo.

Pan Casero



Porciones: 80 panes

 1.30 hs entre preapra-
ción y cocción

Ingredientes:

- ▷ Harina: 5 kg
- ▷ Levadura: 250 g
- ▷ Sal: 5 cda
- ▷ Aceite o grasa: 800 ml

Preparación:

1. Fermentar la levadura con agua tibia, harina y azúcar. Esperar a que duplique su tamaño entre 40 minutos o una hora.
2. Hacer una corona de harina en la mesada. Colocar la sal por fuera y en el centro la levadura. Ir incorporando el agua (si es tibia mejor) hasta formar una masa homogénea. Dejar levar.
3. Amasar, formar bollos, dejar levar nuevamente sobre las placas aceitadas.
4. Hornear a horno caliente por 10-15 minutos.



Antes de hornear se puede decorar cortando la parte superior levemente con un cuchillo bien filoso.



Para saber si está, sacar un pan y golpear la base. Si suena hueco, ya está listo!



Milanesas de Carne Molida

• Receta de Caro •



Porciones: 100 milanesas
(Por cada kilo de carne salen casi 25 milanesas)

Ingredientes:

- ▷ Carne molida: 5 kg
- ▷ Huevos: 5 u (1 por kg de carne; sustituible por agua y aceite)
- ▷ Ajo: 3 cabezas
- ▷ Perejil: ½ atado
- ▷ Sal: A gusto
- ▷ Comino y pimienta: A gusto
- ▷ Pan rallado: 3 kg
- ▷ Harina (común o leudante): 500 g
- ▷ Leche: 1 taza

Preparación:

1. Colocar la carne molida en un recipiente grande. Condimentar con sal, comino, pimienta, ajo y perejil picados.
2. Incorporar en el mismo recipiente harina, leche y huevos. Mezclar bien con guantes hasta integrar todos los ingredientes.
3. Formar bolitas del tamaño de un puño semiabierto.



4. En una superficie amplia, colocar pan rallado. Aplastar las bolitas sobre el pan, darlas vuelta y doblarlas para dar forma de milanesa del tamaño de un pan sanguchero.
5. Freír en aceite bien caliente, vuelta y vuelta.



Si la mezcla está muy húmeda podés usar un colador para quitar el exceso de líquido.



Al formar las bolitas, mejor con las manos húmedas para evitar que la masa se pegue



No manipular mucho al freír; dejar que se cocine sola para evitar que se desarme.



Kipe

Porciones: 7 personas



12 horas de remojo
1.30 hs de preparación
y cocción

Ingredientes:

- ▷ Carne molida: 1 kg
- ▷ Burgol: 500 g
- ▷ Cebolla: 500 g
- ▷ Pimientos colorados: 2 u
- ▷ Menta o yerba buena: A gusto
- ▷ Sal y pimienta: A gusto

Preparación:

1. Hidratar el burgol la noche anterior con agua natural. Si es urgente, usar agua caliente (aunque el resultado no será el mismo).
2. Mezclar la carne molida con el burgol hidratado, cebolla y pimientos picados, menta, sal y pimienta. Integrar bien.
3. Formar bolitas o bastones.
4. Colocar en una bandeja aceitada y hornear o freír hasta que estén dorados.
5. Si se prepara en grandes cantidades se puede poner en una placa grande y agregar una capa de queso arriba.



Opción vegetariana:

- Reemplazar la carne con lentejas cocidas o soja texturizada hidratada.
- Utilizar maizena para ligar los ingredientes.

Acompañamiento sugerido:

- Arroz o ensalada.



Fideos caseros con salsa boloñesa



• Receta de Carolina, Eli, Beatriz, Lucía, Vero, Paula •

Porciones: 120 - 4 cocinerxs al mismo tiempo

Ingredientes para fideos

- ▷ Harina 000 20kg
- ▷ Huevos x60u
- ▷ Aceite 1,5 lts
- ▷ Sal 20 cucharadas soperas
- ▷ Agua 5 lts

Salsa Boloñesa

- ▷ Carne molida 6 kg
- ▷ Cebollas grandes 6kg
- ▷ Zanahoria 2kg
- ▷ Pimientos 6u
- ▷ Tomate 4kg o Puré de tomate x5lts
- ▷ Cabezas de ajo x 2u
- ▷ Aceite 1 lt
- ▷ Pimentón 100g
- ▷ Sal 10 cucharadas soperas
- ▷ Condimentos: comino, provenzal, caldo, laurel a gusto

Preparación:

Salsa Boloñesa

1. Pelamos la cebolla, cortarlas a la mitad y dejarla reposar 10 minutos en agua caliente para que pierda acidez.
2. Picamos todas la verduras en tamaño pequeño (si se usa puré de tomate o tomate triturado en lugar de tomate fruta, no incorporar todavía).
3. En una olla de 50 litros freímos todas las verduras y una vez que la cebolla esté transparente agregamos los 6 kg de carne molida.
4. Mezclamos mientras se cocina completamente la carne, aprox entre 15 y 20 minutos.
5. Agregamos los condimentos y el puré de tomate (si no se usó tomate fruta)
6. Agregamos agua a gusto según la textura de salsa deseada.
7. Tapar la olla y dejar cocinar a fuego medio por 30 minutos

Fideos caseros

1. En una olla de 200l ponemos a hervir 100l de agua.
2. Dividir los insumos para los fideos en 4 partes iguales
3. Poner la harina en forma de corona, colocar en el centro los huevos, el aceite y la sal. Integrar e ir incorporando el agua de a poco hasta que la masa no se pegue a la mano ni a la mesada. Tapar con trapo seco y dejar reposar, 10 minutos
4. Separar en bollos del tamaño que entren en un



puño semi abierto, tapar y dejar reposar otros 5 minutos

5. Enharinar la mesada y estirar cada bollo hasta conseguir el grosor deseado para los fideos. Enharinar por arriba la masa.
6. Enrollar las masas ofladas y cortarlas en tiras finitas a gusto.
7. Una vez cortadas, estirlas y dejar secar el fideo por unos minutos.
8. Incorporar 250mc3 de aceite, 250g de sal al agua que pusimos a hervir en el punto 1
9. Cocinar fideos en 4 o 5 tandas



Una vez cocidos los fideos les agregamos un chorro de salsa por arriba para que se hidraten y no se peguen



Al integrar los ingredientes de la masa podemos agregar alguna aromática a gusto como perejil fresco



Si a les más peques no les gusta ver el laurel en el plato incorporalo en rama para que lo puedas retirar una vez lista la salsa.




Embarrar las ollas antes de ponerlas al fuego para que no se manchen y se laven más fácil (también puede ser detergente o grasa)



Pizza en Horno Ecológico



Porciones: 70 niños + 25 adultos

 4 horas entre
preparación y cocción

Ingredientes para la masa:

- ▷ Harina: 7 kg
- ▷ Agua: 1 ½ litros
- ▷ Levadura: 250 g
- ▷ Aceite: ½ litro
- ▷ Sal: 7 cucharadas
- ▷ Orégano: 200 g

Ingredientes para la salsa:

- ▷ Aceite: ½ litro
- ▷ Cebolla: 3 kg
- ▷ Puré de tomate: 2 kg
- ▷ Orégano: 100 g
- ▷ Sal: A gusto
- ▷ Pimentón: A gusto
- ▷ Queso cremoso: Cantidad necesaria.



**Si el queso es muy salado
NO se derrite bien.**



**Lavar las ollas inmediatamente
después de usarlas para evitar
que los restos se adhieran.**



Preparación:

Organización previa:

- ▷ Dividir el equipo en dos grupos: uno para la masa y otro para la salsa.
- ▷ Preparar la mesada y los utensilios necesarios.

Masa:

1. Colocar la harina en un bowl grande, formando una corona.
2. En el centro, añadir la levadura con una cucharada de azúcar y un poco de agua para activar.
3. Cuando la levadura esté fermentada, incorporar orégano, aceite, y la sal por el borde (evitando contacto directo con la levadura).
4. Agregar agua mientras se mezcla, batiendo hasta obtener una masa aguachenta.
5. Dejar reposar la masa durante 1 hora para levar.



Mantener las manos aceitosas para evitar que la masa se pegue.

Salsa:

1. Picar la cebolla en trozos pequeños.
2. Calentar aceite en una cacerola grande y saltear la cebolla durante 40 minutos o hasta que esté transparente.
3. Condimentar con sal, orégano, pimentón o a gusto.
4. Incorporar el puré de tomate y cocinar hasta que la salsa esté homogénea



Preparación final:

1. Mientras la masa reposa, prender el horno ecológico para que esté listo al momento de hornear.
2. Engrasar las bandejas con aceite.
3. Una vez que la masa haya leudado, dividirla y estirla sobre las bandejas.
4. Añadir una capa ligera de salsa sobre la masa estirada y dejar reposar 10 minutos.
5. Hornear las pizzas hasta que la masa esté cocida.
6. Retirar del horno, añadir más salsa y colocar el queso cortado.
7. Volver a hornear hasta que el queso se derrita.




Para el queso utilizar un cuchillo sumergido en agua caliente para cortes más limpios.



Sopa Crema de Arvejas



Cantidad: Para aproximadamente 70 personas

 12 horas de remojo
4 hs de preparación
y cocción

Ingredientes:

- ▷ Arveja partida: 6 kg (remojuadas la noche anterior)
- ▷ Zapallo: 3 kg (rallado)
- ▷ Papa: 3 kg (en cubos)
- ▷ Zanahoria: 1 kg (rallada)
- ▷ Apio: Ramitas a gusto
- ▷ Puchero común: 10 kg
- ▷ Sal: A gusto
- ▷ Agua: 40 litros aproximadamente
- ▷ Condimentos: Pimienta, cebolla, pimienta verde (opcionales, según el paladar de la cocinera).

Preparación:

1. Hervir las arvejas remojuadas en una olla grande durante 2 horas.
2. Una vez cocidas, colarlas y triturarlas hasta formar un puré verde. Reservar.
3. En otra olla grande, colocar los pucheros con agua (unos 30 litros) y hervir por 30 minutos para extraer todo el sabor.
4. Retirar los huesos una vez listo.
5. Agregar el zapallo y la zanahoria rallados al caldo. Cocinar por 15 minutos.



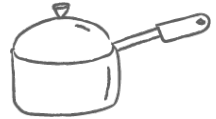
6. Incorporar las papas cortadas en cubos y dejar hervir hasta que estén tiernas.
7. Añadir el puré de arvejas al caldo y mezclar bien.
8. Si es necesario, agregar más agua caliente y sal a gusto.
9. Cocinar a fuego medio.



Revolver constantemente para integrar los sabores y evitar que la sopa se queme.



Marinera de Pollo con Arroz



Receta para 7 personas

Ingredientes para las marineras:

- ▷ 2 kilos de filet de pollo
- ▷ ½ kilo de harina 000
- ▷ 2 cebollas medianas
- ▷ Perejil fresco
- ▷ Cebolla de verdeo
- ▷ Ajo (opcional)
- ▷ Sal y condimentos a gusto (pimienta, comino, orégano, etc.)

Ingredientes para el arroz (colorido):

- ▷ ½ kilo de arroz
- ▷ 2 huevos
- ▷ 2 zanahorias
- ▷ 1 morrón
- ▷ Aceite para la cocción

Preparación

Preparar la mezcla para las marineras:

1. Batir los huevos con una pizca de sal.
2. Picar la cebolla, el perejil, la cebolla de verdeo, el morrón y otras verduras finamente.
3. Incorporar las verduras picadas al batido de huevos.



4. Agregar harina de a poco, alternando con agua, hasta lograr una mezcla consistente (ni muy seco ni muy aguachento).
5. Condimentar con sal y especias a gusto.

Preparar los filetes de pollo:

6. Limpiar los filetes, quitar venas o grasa si es necesario, y salarlos ligeramente.
7. Sumergir cada filet en la mezcla, cubriéndolo completamente.

Freír las marineras:

8. Calentar abundante aceite en un sartén profundo.
9. Probar la temperatura del aceite con un poco de mezcla.
10. Freír los filetes rebozados a fuego medio hasta que estén dorados por ambos lados.
11. Escurrir el exceso de aceite y reservar.

Cocinar el arroz:

12. En una cacerola, calentar un chorrito de aceite con ajo picado (opcional).
13. Incorporar el arroz y tostar ligeramente.
14. Agregar agua caliente poco a poco, siempre cubriendo el arroz, y cocinar a fuego moderado.
15. Incorporar zanahoria rallada o en cubos pequeños y morrón picado, mezclando bien.
16. Condimentar con sal a gusto y cocinar hasta que el arroz esté tierno, sin necesidad de colar.



Montar el plato:

17. Servir dos marineras por persona con una porción generosa de arroz al costado.



Recomendamos acompañar con una mayonesa casera (de apio o palta) o la ensalada que prefieran.



Salpicón de Patas (Tendones)



Receta para 7 personas

Ingredientes

- ▷ Patas de ternera/vaca x2
- ▷ Papa 2kg
- ▷ Zanahoria 1/4 kg
- ▷ Huevos 6 a 8
- ▷ Cebolla 1/4 kg
- ▷ Tomate 1/4 kg
- ▷ 1 lata de arvejas o choclo (opcional)
- ▷ Sal al gusto
- ▷ Mayonesa, aceite y vinagre (para condimentar)

Preparación

Cocción de las patas:

1. Hervir las patas de ternera en una olla grande a fuego lento por aproximadamente 3 horas.
2. Una vez cocidas, retirar los huesos y picar la carne en trozos pequeños.

Cocción de las verduras y huevos:

3. En otra olla, hervir las papas (peladas y cortadas en cubos grandes), la zanahoria (en trozos pequeños) y los huevos.
4. Las verduras deben quedar bien cocidas pero firmes.

Preparación de la mezcla:

5. Dejar enfriar las patas, las verduras y los huevos.



6. En una ensaladera, combinar las patas picadas, las papas, la zanahoria y, si se desea, las arvejas o choclo.
7. Agregar el huevo cocido picado en trozos y la cebolla cortada en juliana cruda.

Condimentación:

8. Preparar un aliño con mayonesa, aceite y vinagre al gusto. Mezclar bien con los ingredientes de la ensaladera hasta que queden bien integrados.

Enfriar y servir:

9. Dejar reposar en el refrigerador hasta que esté bien frío.
10. Servir como plato principal o acompañamiento.



Guiso

• Versión sin carne – de Julio Rasuk •



2.30 hs entre
preparación y cocción

Ingredientes:

- ▷ Verduras: Cebolla, pimiento, tomate (cantidad a gusto)
- ▷ Zapallo rallado
- ▷ Fideos, arroz, lentejas o papas (según preferencia)
- ▷ Agua caliente (mantener una pava lista)
- ▷ Sal, pimienta y condimentos al gusto

Preparación:

1. Preparar la base: Picar todas las verduras salvo en zapallo bien chiquitas. Si prefieres, algunas verduras pueden rallarse para mayor consistencia.
2. En una olla grande con un poco de aceite, cocinar las verduras picadas a fuego medio hasta que estén bien tiernas, aproximadamente 15-25 minutos.
3. Agregar agua: Mantener agua caliente en una pava y añadir de a poco mientras se cocinan las verduras para formar una base espesa.
4. Incorporar el zapallo: Rallar un pedazo de zapallo y añadirlo a la mezcla. Esto le dará más cuerpo al guiso.
5. Una vez que la base esté lista, agrega el ingrediente principal (fideos, arroz, lentejas o papas).



Cocina hasta que todo esté tierno, ajustando el agua y los condimentos según sea necesario.

6. Servir caliente.



El zapallo rallado es el toque clave que aporta textura y sabor único al guiso.



Bistec con papas y huevo

• Versión sin carne – de Julio Rasuk •



Ingredientes

- ▷ Papas: En rodajas
- ▷ Cebolla: Cortada en rodajas gruesas
- ▷ Pimiento: Rojo y verde, cortados en rodajas gruesas
- ▷ Huevos: 1 por persona (o a gusto)
- ▷ Aceite: Cantidad mínima para evitar que se pegue
- ▷ Agua caliente (mantener lista)
- ▷ Condimentos: Sal, pimienta, pimentón (opcional, en pequeña cantidad)

Preparación:

1. Montar la base: En una olla grande, colocar una capa de rodajas de papa en el fondo, ligeramente untado con aceite.
2. Agregar capas: Sobre las papas, añadir una capa de cebolla y pimientos. Cubrir con otra capa de papas en rodajas.
3. Condimentar: Espolvorear con sal, pimienta y una pizca de pimentón.
4. Cocinar: Tapar la olla y cocinar a fuego medio. Añadir pequeñas cantidades de agua caliente para evitar que se pegue, pero sin cubrir completamente los ingredientes.
5. Agregar los huevos: Cuando las papas estén tiernas (aproximadamente 15 minutos), romper



los huevos y colocarlos encima de las capas. Tapar nuevamente y cocinar hasta que los huevos estén cocidos al punto deseado.

6. Servir caliente, cuidando que cada porción incluya una buena combinación de papas, verduras y huevo.

Tip especial: Controla la cantidad de agua para lograr una cocción uniforme sin exceso de líquido.



Sopa de verduras y polenta

Recetario para Comedores Populares.

Por una Alimentación Sana Segura y Soberana. UTT



Cantidad: 100 porciones aprox. (2 ollas de 50 lts)

Ingredientes:

- ▷ Polenta 1,5 kg
- ▷ Zapallito verde 1 kg
- ▷ Apio 5 unidades
- ▷ Calabaza 1 unidad
- ▷ Acelga 1 atado
- ▷ Menudos 10 kg
- ▷ Caldito de verdura 3 unidades
- ▷ Sal 10Cdas soperas
- ▷ Adobo para pizza a gusto
- ▷ Comino a gusto
- ▷ Orégano a gusto
- ▷ Agua Cantidad necesaria

Preparación:

1. Primero cortamos y desgranamos el menudo y lo ponemos a hervir en dos ollas.
2. Picamos el apio, el zapallito, la acelga y rallamos la calabaza.
3. Luego agregamos sal y los calditos de verdura.
4. Cuando hirvió todo, le incorporamos la polenta.
5. Condimentamos con adobo para pizza, comino y orégano.



Pastel de polenta

Recetario para Comedores Populares.

Por una Alimentación Sana Segura y Soberana. UTT



Cantidad: 150 porciones aprox.

Ingredientes:

- ▷ Polenta 10 kilos
- ▷ Leche o caldo o agua segura 12 litros
- ▷ Carne picada 4-5 kg
- ▷ Zanahoria 1 kg
- ▷ Cebolla de verdeo $\frac{1}{2}$ kg
- ▷ Cebolla blanca $\frac{1}{2}$ kg
- ▷ Morrón $\frac{1}{2}$ kg
- ▷ Ajo 2 cabezas
- ▷ Aceite cantidad necesaria
- ▷ Comino a gusto
- ▷ Sal a gusto
- ▷ Perejil un atado

Preparación:

1. Preparamos la polenta en la olla.
2. Aparte en otra olla, preparamos el relleno salteando en un chorro de aceite, la carne picada con la cebolla, el morrón, la cebolla de verdeo, la zanahoria rallada, el ajo y el perejil picado; y se condimenta con comino y sal.
3. Luego lo armamos como si fuera un pastel de papa.
4. Se pone en las bandejas una capa de polenta,

en el medio el relleno y después otra capa de polenta.



5. Llevamos al horno con temperatura media durante 20 minutos.





Magdalenas



Porciones: 12 unidades

*1.30 hs entre
preparación y cocción*

Ingredientes:

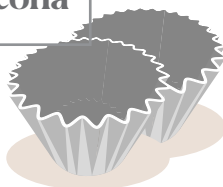
- ▷ Azúcar: 200 g
- ▷ Harina leudante: 200 g
- ▷ Huevos: 4 u
- ▷ Aceite: 1 pocillo
- ▷ Esencia de vainilla: A gusto

Preparación:

1. Batir huevos con azúcar hasta punto nieve.
2. Añadir aceite y esencia, e incorporar harina con movimientos envolventes.
3. Rellenar pirotines y hornear 20 minutos a 180°C.



**Necesitás pirotines
de papel o silicona**





Rosca Dulce



Porciones: 1 rosca grande



2 hs de preparación
Se puede servir frío o
caliente

Ingredientes:

- ▷ Harina leudante: 1 kg
- ▷ Huevos: 6 u
- ▷ Azúcar: 2 tazas
- ▷ Aceite: 1 pocillo
- ▷ Esencia de vainilla: A gusto
- ▷ Leche: 3 tazas

Preparación:

1. Batir huevos, azúcar, aceite y esencia de vainilla.
2. Incorporar harina y leche alternadamente hasta integrar.
3. Colocar en molde enmantecado y cocinar a fuego lento hasta que al meter el cuchillo salga seco.



Budín de vainilla



Porciones: 2 budines de 280 g



1.30 hs entre
preparación y cocción

Ingredientes:

- ▷ Harina leudante: 250 g
- ▷ Azúcar: 150 g
- ▷ Huevos: 2 u
- ▷ Margarina o manteca: 200 g
- ▷ Esencia de vainilla: 1 cdita
- ▷ Ralladura de limón: A gusto

Preparación:

1. Batir huevos, azúcar, esencia y ralladura de limón.
2. Añadir margarina o manteca y batir. Incorporar harina hasta obtener mezcla cremosa.
3. Colocar en moldes enmantecado y enharinado y hornear 30 minutos.



Bizcochuelo Vegano



Porciones: 1 bizcochuelo



1 hs entre preparación y cocción

Ingredientes:

- ▷ Harina leudante: 3 tazas
- ▷ Agua/leche vegetal/jugo de naranja: 1 ½ tazas
- ▷ Aceite: ½ taza
- ▷ Azúcar: 1 ½ tazas
- ▷ Esencia de vainilla: A gusto

Preparación:

1. En un bowl mezclar azúcar, aceite, esencia y líquido hasta disolver el azúcar.
2. Agregar harina poco a poco y batir hasta lograr una consistencia semilíquida.
3. Pasar a un molde pincelado con aceite y enharinado y llevar al horno.
4. Precalentar el horno en mínimo 15 minutos antes
5. Pasar a un molde pincelado con aceite y enharinado y llevar al horno.
6. Hornear 40 minutos o hasta que al pinchar salga seco.





Arroz con Leche



Porciones: 80
Cocinerxs 4 - Cocina a leña

2 hs de preparación
Se puede servir frío o
caliente

Ingredientes:

- ▷ Agua: 50 litros
- ▷ Leche en polvo: 3-4 cajas (2.5 a 3 kg)
- ▷ Arroz: 3 kg
- ▷ Azúcar: 1.5 kg
- ▷ Opcionales: Cáscara de naranja o limón, canela, esencia de vainilla

Preparación:

1. En una olla grande hervir 50 litros de agua y agregar la leche en polvo.
2. Lavar el arroz para que suelte el almidón.
3. Cuando la leche rompa el hervor añadir el arroz y el azúcar. *Si quieres agregarle sabor es el momento de saborizar con cáscaras o especias.*
4. Una vez que vuelva a hervir, cocinar 5 minutos, antes que el arroz se estalle y dejar reposar otros 5 minutos.
5. Se puede servir frío o tibio. Le podemos agregar dulce de leche o miel a la porción al servir.



**Al día siguiente
es más rico**



Budín de lentejas

Porciones: 20 (5 budines)

 1 hs entre preparación y cocción

Ingredientes:

- ▷ Lentejas cocidas 5 tazas
- ▷ Bananas maduras x10 o Manzanas x5 u.
- ▷ Azúcar / Miel 5 cucharadas
- ▷ Huevos x5
- ▷ Esencia de vainilla: A gusto

Preparación:

1. Licuar todos los ingredientes
2. Pasar a un molde pincelado con aceite y enharinado y llevar al horno.
3. Precalentar el horno en mínimo 15 minutos antes
4. Hornear 30 minutos o hasta que al pinchar salga seco.



La cocción en horno de barro requiere aproximadamente de la mitad del tiempo que el horno a gas.

Mis recetas



A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 18 lines.



Mis recetas

Handwriting practice lines for recipes, consisting of 20 sets of three horizontal dotted lines.

Mis recetas



A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 18 lines.



Mis recetas

Handwriting practice lines for recipes, consisting of 20 horizontal dotted lines.



TROPA CIRCA
artes gráficas

Este recetario fue impreso en la imprenta de la
Cooperativa de Trabajo Tropa Circa Artes Gráficas
durante noviembre 2024
San Martín 1066, SMT, Tucumán, Argentina.



