



**COME  
RICO  
Y FRESCO**

**TODOS  
LOS DÍAS**



**♥ 18**





PARA 8 PERSONAS



45 MIN

# PIMENTONES RELLENOS

## Verduras a la parrilla

**TIP!**

Si prefieres otro tipo de verduras para esta receta, puedes reemplazar los pimentones por zapallos italianos, tomates o berenjenas. Son verduras que permiten mantener la receta y siguen quedando deliciosas a la parrilla.  
*(Polin Briones, bloguera gastronómica).*



## INGREDIENTES

- 1 4 pimentones de diferentes colores
- 2 8 huevos **Lider**
- 3 200 gr de queso mantecoso rallado
- 4 1 cucharada de orégano **Lider**
- 5 1 cucharada de tomillo
- 6 2 cucharada de aceite de oliva **Lider**
- 7 ½ taza de crema **Lider**
- 8 Sal y pimienta



8



## PREPARACIÓN

Precalentar la parrilla.

Lavar y secar los pimentones para luego cortarlos con un cuchillo por la mitad en diagonal. Con una cuchara retiramos las semillas del interior. Luego en la parrilla, tomamos las mitades de los pimentones con la parte interna hacia abajo y los ponemos sobre la parrilla durante 10 minutos para sellarlos. Pasado el tiempo voltearlos y dejarlos por 10 minutos más. Para preparar el relleno, colocar unas gotitas de aceite en la parte interior de los pimentones. Agregamos adentro del pimentón una cucharada de crema, el queso, huevo, orégano o tomillo y salpimentar. Cuando el huevo esté cocido retiramos los pimentones y servimos de inmediato.





PARA 4 A 6 PERSONAS



1 HR 50 MIN

## MALAYA RELLENA

**TIP!**

Para que la malaya quede blanda es importante dejarla reposar con 1 taza de vinagre y 6 de agua por 12 horas.

*(Polin Briones, bloguera gastronómica).*



# INGREDIENTES

## Para la malaya:

- 1 2 kg de malaya de cerdo
- 2 6 tazas de agua
- 3 1 taza de vinagre **Lider**
- 4 2 hojas de laurel **Lider**

## Para el relleno:

- 5 2 dientes de ajo
- 6 1 cucharadita de ají de color **Lider**
- 7 2 a 3 zanahorias cortadas en bastones largos
- 8 300 gr de hojas de espinacas
- 9 Aceite de oliva **Lider**
- 10 Sal y pimienta
- 11 2 huevos duros **Lider**
- 12 2 litros de agua



# PREPARACIÓN

Limpiar la malaya y ponerla en agua helada con el vinagre y las hojas de laurel y dejar reposar toda la noche. Al otro día sacar de la marinada y secar bien.

Poner la carne sobre una superficie plana y esparcir el ajo machacado por todos los lados, luego espolvorear con ají de color, sal y pimienta. Poner las hojas de espinacas, los bastones de zanahorias y los huevos a lo largo de la carne, luego enrollar bien apretado como un brazo de reina (debe quedar bien compacto). Amarrar con una pitilla y luego enrollar en papel aluminio cerrándola por completo.

Poner la malaya en la parrilla caliente a fuego medio y cocinar 15 minutos por cada lado. Sacar el papel aluminio y dorar la carne hasta que tenga una cubierta crujiente. Dejar reposar por 5 minutos, sacar las amarras y cortar.





PARA 12 UNIDADES



1 HR 30 MIN

## EMPANADA DE CARNE MECHADA



### ¿Cómo pelar una cebolla sin llorar?

**TIP!**

- 1) Congelar la cebolla 1 hora antes de su uso. Tiene que estar fría para pelarla y picarla.
- 2) Pelar y picar la cebolla bajo el extractor de cocina funcionando. (Polin Briones, bloguera gastronómica).



# INGREDIENTES

## Para la masa:

- 1 600 gr de harina **Lider**
- 2 40 ml de vino blanco
- 3 120 gr de manteca vegetal
- 4 1 cucharadita de sal
- 5 Cantidad necesaria de agua tibia

## Para el pino:

- 6 1 kg de asiento
- 7 2 cucharadas de aceite
- 8 1 cucharada de ají de color, 1 taza de consomé de carne (1 cuadrito), ½ cucharada de comino **Lider** y ½ cucharada de orégano
- 9 1 cucharadita de harina
- 10 1 cebolla
- 11 **Opcional:** Aceitunas y pasas **Lider**
- 12 2 huevos duros
- 13 Sal y pimienta

# PREPARACIÓN

**Para la masa:** Mezclar la harina y la sal con la manteca (derretida) en un bowl y con las manos integrar formando migas. Agregar el vino y suficiente agua (¾ taza aprox.) hasta tener una masa blanda pero no pegajosa. Pasar la masa a un mesón harinado y amasar por unos 5 minutos o hasta tener una masa lisa y elástica. Dejar reposar tapada mientras se prepara el relleno.

**Para el relleno:** En una olla caliente, agregar la cebolla cortada en cuadrados pequeños (para suavizarla) y cuando haya botado toda el agua, agregar el aceite junto con una cucharadita de ají de color y cocinar revolviendo de vez en cuando hasta que esté transparente. Paralelamente en otra olla, calentar el aceite, agregar la carne sin grasa cortada en cuadrados pequeños, el resto del ají de color, comino, orégano, sal y pimienta, y añadir el caldo que sea necesario hasta que quede jugoso. Hervir por unos 20 minutos a fuego medio. A la olla de la carne agregar la cebolla y si fuera necesario, agregar más caldo y luego la harina para que tome consistencia. Después dejar enfriar para luego rellenar las empanadas.

**Para armar las empanadas:** Uslrear la masa en un mesón harinado hasta que tenga un espesor de ½ cm aproximadamente. Cortar círculos de unos 15 cm de diámetro. Luego rellenar cada empanada con una cucharada y media de carne mechada. Humedecer los bordes de la masa con un poco de agua, cerrar y doblar los bordes, aplastar levemente para sellarlos.

Pinchar las empanadas con el huevo batido, ponerlas en una bandeja de horno levemente engrasada con aceite o mantequilla. Pincharlas 2 veces con un palito de cocktail y llevarlas al horno precalentado a 180° C por unos 40 minutos o hasta que la masa esté cocida y dorada.





PARA 24 UNIDADES APROX



1 HR 15 MIN

## MERENGUITOS RELLENOS CON MANJAR



### Preparación del merengue

**TIP!**

Las formas más comunes para preparar el merengue son a baño María y al almíbar. El primero se denomina merengue suizo, ideal para postres por ser más suave y menos aireado y el segundo es el Italiano, perfecto para utilizar en glaseados gracias a su estable consistencia. (Polin Briones, bloguera gastronómica).



## INGREDIENTES

- 1 6 claras de huevo **Lider**
- 2 1  $\frac{3}{4}$  taza de azúcar **Lider**
- 3 Manjar o dulce de leche **Lider**
- 4 2 cucharadas de azúcar flor **Lider**



## PREPARACIÓN

Calentar el horno a 150° C o a la temperatura más baja posible del horno. Poner las claras y el azúcar en un bowl. Batir las claras a baño María (es decir, se deben batir las claras sobre una olla de agua hirviendo, preocupándose de que el bowl con las claras no toquen el agua) hasta tener un merengue brillante y duro. Dejarlas unos 8 a 10 minutos, luego sacarlos del baño María y agregar el azúcar en polvo y seguir batiendo hasta que el merengue se haya enfriado.

Poner el merengue en una manga y formar los merengues del tamaño que deseen en una lata con silpat o con papel mantequilla levemente mantequillado. Hornear los merengues por 60 minutos o hasta que estén levemente dorados y duros al tacto. Si los merengues se empiezan a dorar mucho, abrir la puerta del horno levemente. Una vez listos, apagar el fuego, pero dejar los merengues enfriar dentro del horno, idealmente toda la noche. Sacar los merengues, despejarlos con cuidado. Para servir juntar dos merengues con manjar en el medio.



PARA 6 PERSONAS



1 HR 20 MIN

# TORTA MIL HOJAS RÁPIDA



**TIP!**

**¿Sabías que las naranjas aportan ácido fólico?**

Las naranjas ayudan a la formación de los glóbulos rojos en la sangre por lo cual previene ciertas formas de anemia. (INTA, Necesidades Nutricionales, año 2003).



## INGREDIENTES

- 1 360 gr de galletas de soda **Lider**
- 2 600 gr de manjar o dulce de leche **Lider**
- 3 400 gr de nueces tostadas **Lider**
- 4 Ralladura de naranja
- 5 Jugo de naranja
- 6 300 gr de mermelada de damasco **Lider**



## PREPARACIÓN

Poner alusplast a un molde de 22 cm. Picar las galletas de soda con las manos, no se deben moler sino dejarlas en pedazos. Poner una capa de galletas en el fondo del molde. Calentar el manjar junto al jugo de naranjas en el microondas, integrar bien y luego esparcir una capa sobre las galletas y espolvorear nueces. Volver a poner una capa de galletas picadas y otra de manjar. Tapar con galletas y esparcir mermelada de damasco. Seguir rellenando la torta hasta terminar con galletas. Tapar el molde con alusplast y aplastar ligeramente. Dejar reposar 1 hora y luego desmoldar. Tapar la superficie con manjar, decorar con nueces y ralladura de naranja.



# INGRESA A [EXPRESSDELIDER.CL](http://EXPRESSDELIDER.CL) Y ENCUENTRA ESTAS Y MÁS DE 500 DELICIOSAS RECETAS

Recetas de Express de Lider: Paulina Briones y Claudia Varleta- Fotografía: Pin Campaña  
SEPTIEMBRE 2018

ESPECIAL  
 18

**lider.cl**



**lider** 

Las recetas transcritas en el recetario deben ser respetadas en su totalidad. Walmart Chile S.A., ni sus sociedades filiales serán responsables de un uso indebido de las instrucciones contenidas en el presente recetario.



Ministerio de  
Salud

Gobierno de Chile

PREFIERA ALIMENTOS CON MENOS SELLOS DE ADVERTENCIA