



Recetario Egran

Molino Passerini

www.egran.com.ar @egran.oficial

ÍNDICE

Flan de sémola "CLO"	1
Locro "Doña Nelly"	1
Salpicón de Laura	2
Riñoncito al vino blanco con polenta	2
Osobuco borracho con jardinera al ayoli.....	3
Buñuelos de manzana	3
Hamburguesas "bajas calorías"	4
Sopa de sémola.....	4
Garbanzos a la Catalina.....	4
Ensalada de lentejas al roquefort.....	5
Riñoncitos al vino blanco con polenta.....	5
Flan de vainilla casero.....	6
Salpicón "de película"	6
Ñoquis livianitos al perejil.....	7
Costillas de cerdo al vino.....	7
Salpicón colorido "Saldos y retazos"	8
Mazamorra con leche.....	8
Bizcochitos secos a la vainilla.....	9
Porotos con mondongo a la española.....	9
Croquetas de acelga.....	10
Brochettes marinados al burgol.....	10
Pan de maíz.....	11
Pasterl bávaro.....	11
Budín de harina de maíz.....	12
Cazuela de lentejas.....	12
Croquetas de polenta.....	13
Plato único "campamento de invierno"	13
Polenta a la pamesana.....	14
Pasta frola.....	14
Jardinera al rojo vivo.....	15
Sopa crema de lenteja.....	15
Puré de arvejas.....	16
Helado de chocolate.....	16
Cima rellena.....	17
Ensalada rapidísima.....	17
Turrón de avena.....	18
Porotos al infierno.....	18
Medallón de sémola.....	18
Scones de fécula de maíz.....	19
Porotos con panceta y salchichas.....	19
Estrellitas de avena con maní.....	20
Fainá.....	20

ÍNDICE

Arvejas a la crema.....	20
Pan de carne a la napolitana.....	21
Cazuela de trigo.....	21
Guisito de lentejas "clásico".....	22
Postre de sémola con sambayón.....	22
Buseca con pollo.....	22
Pollo al vino blanco.....	23
Pururú Egran.....	23
Arrolladitos de merluza.....	23
Canelones de acelga.....	24
Torta de avena.....	24
Polenta rellena de salchichas.....	25
Panqueques tentadores.....	25
Tallarines caseros de la abuela.....	26
Potage de garbanzos con bacalao.....	26
Panache de verduras con crema de hongos.....	26
Empanadas de verduras.....	27
Lemon Pie.....	27
Torta de maíz merengada.....	28
Bagdad salade.....	28
Tarta de manzana.....	29
Pastel de polenta.....	29
Cazuela de cordero.....	30
Albondiguitas sorpresas.....	30
Budín Inglés.....	31
Pancitos de queso.....	31
GINI (Plato típico Oriental).....	32

FLAN DE SEMOLA "CLO"

- ☞ 1 litro de leche
- ☞ 250 grs. de azúcar
- ☞ 5 cdas. de dulce de leche
- ☞ 150 grs. de Sémola de Trigo Candeal EGRAN
- ☞ 6 huevos
- ☞ Azúcar para acaramelar.

Preparación:

- 1 Poner a hervir el azúcar con la leche y el dulce de leche hasta llegar a su hervor.
- 2 Retirar del fuego e incorporar en forma de lluvia la Sémola de Trigo Candeal EGRAN revolviendo con cuchara de madera en forma constante para evitar grumos.
- 3 Poner a cocinar nuevamente a fuego mínimo hasta que se espese, revolviendo para que no se pegue.
- 4 Dejar enfriar y agregar los huevos batidos.
- 5 Poner en budinera acaramelada y cocinar a baño maría durante apróx. 1 hora.
- 6 Desmoldar cuando esté tibio. ¡Y listo!

LOCRO "DOÑA NELLY"

- ☞ 400 gr. de Maíz Pelado EGRAN
 - ☞ 200 gr. de Porotos Bolita EGRAN
 - ☞ 300 gr. de zapallo
 - ☞ 1 papa grande cortada en dados
 - ☞ 250 gr. de mondongo,
 - ☞ 100 gr. de panceta
 - ☞ 200 gr. de chorizo de cerdo
 - ☞ 150 gr, de chorizos colorados
 - ☞ 350 gr. de costilla
 - ☞ 300 gr. de costillitas de cerdo.
- Para la salsa:**
- ☞ 200 gr. de cebolla de verdeo
 - ☞ 3 cucharadas de ají molido
 - ☞ 2 cucharadas de pimentón
 - ☞ 1 taza de aceite.

Preparación: rinde para 10/12 personas

- 1 Cocinar el maíz molido y los porotos, remojados la noche anterior, en ollas diferentes hasta que ambos estén a punto.
- 2 En una misma olla, cocinarlos junto al zapallo cortado en trozos, la papa y el resto de los ingredientes. Añadir sal y cocinar a fuego lento.

Es prudente que en este punto se tenga en cuenta que para evitar que resulte demasiado graso, es conveniente que el mondongo, la tripa gorda, la panceta, y los chorizos sean previamente cocinados por separado y una vez colados se integren al resto de la cocción

- 3 A esta altura el preparado se va espesando y deberá agregarse agua o caldo para que resulte ligeramente espeso, revolviendo siempre con cuchara o espátula de madera.
- 4 Para la salsa de cobertura, se fríe la cebolla de verdeo hasta que comience a dorar, se le agrega el ají y el pimentón, y luego de un par de minutos está lista y se sirve a gusto.

SALPICÓN DE LAURA

- | | |
|------------------------------|----------------------|
| ☞ 100 gr. de jardinera EGRAN | ☞ 1 zanahoria |
| ☞ 1 diente de ajo | ☞ Azafrán o especias |
| ☞ ½ cebolla picada | ☞ Sal y pimienta. |
| ☞ ½ pimiento picado | |

Preparación:

- 1 Cocinar previamente la zanahoria cortada en pequeños trocitos.
- 2 Rehogar el ajo y la cebolla, agregar 2 y ½ tazas de agua caliente a la que se le ha agregado el caldo, los condimentos y la jardinera.
- 3 Cuando rompa el hervor, agregar la zanahoria y los demás ingredientes.
- 4 Hervir durante 10 minutos, añadir las arvejas.
Apagar el fuego y mantener tapado durante 5 minutos.
- 5 Servir caliente

RIÑONCITOS AL VINO BLANCO CON POLENTA

- | | |
|---|---------------------------------|
| ☞ 400 gr. de Harina de Maíz EGRAN
– Cocción Rápida | ☞ 2 vasos de vino blanco |
| ☞ 2 cdas. de Fécula de Maíz EGRAN | ☞ 1 litro de agua |
| ☞ 2 riñones vacunos | ☞ ½ litro de leche |
| ☞ 1 cebolla | ☞ Cubo de caldo, sal y pimienta |

Preparación:

- 1 Quitar el pellejo y la grasa a los riñones, cortarlos en dados y dejarlos en remojo durante un par de horas en agua salada, a la que se le agrega una cucharada de vinagre.
- 2 Saltear la cebolla picada en una cucharada de aceite .
Antes de que se dore agregar los riñones, previamente lavados y escurridos.
- 3 Cocinar a fuego lento durante 5 minutos.
- 4 Añadir el vino y en una taza de agua fría, disolver la fécula de maíz, sin formar grumos. Incorporar la fécula a los riñones y continuar la cocción a fuego lento hasta que se espese.
- 5 Condimentar a gusto y servir bien caliente sobre la polenta cortada en rodajas, la que **se prepara de la siguiente forma:**
 - » Hervir el agua, disolver el cubo de caldo, añadir sal.
 - » Agregar la leche y mientras hierve verter la harina de maíz en forma de lluvia, removiendo para evitar grumos. Cocinar un par de minutos.
 - » Verter en un molde alargado. Dejar reposar, desmoldar y cortar con un hilo en forma de rodajas de pan.

OSOBUCO BORRACHO CON JARDINERA AL AYOLI

- 👉 2 cdas. de Fécula de Maíz EGRAN
- 👉 6 rodajas de ossobuco
- 👉 1 cebolla
- 👉 2 cucharadas de aceite
- 👉 1 vaso de vino blanco
- 👉 Sal y pimienta
- 👉 **Para la guarnición:**
- 👉 150 gr. Jardinera de Legumbre EGRAN
- 👉 6 cdas. grandes de mayonesa
- 👉 4 dientes de ajo bien pisados

Preparación:

- 1 Dorar las cebollas con el ossobuco, junto al vino y los condimentos.
- 2 En media taza de agua fría se disuelve la fécula y se agrega a la cocción hasta que se vaya espesando, a fuego lento.
- 3 Retirar del fuego y servir caliente.

Guarnición:

- 4 Remojar la jardinera desde una hora antes. Cocinar durante 30 minutos, hasta que todos los granos estén bien blandos.
- 5 Se sirve caliente o fría y se la cubre con la mayonesa, la que previamente ha sido bien batida con los ajos pisados y una pizca de pimienta.

BUÑUELOS DE MANZANA

- 👉 ¾ taza de Fécula de Maíz EGRAN
- 👉 1 y ¼ taza de harina
- 👉 2 huevos
- 👉 2 cdas. de azúcar
- 👉 4 cdtas. de polvo de hornear
- 👉 1 taza de leche
- 👉 5 manzanas verdes
- 👉 gotas de esencia de vainilla
- 👉 Una pizca de sal

Preparación:

- 1 Batir los huevos con el azúcar. Añadir la fécula, la harina, la sal y el polvo de hornear, previamente tamizados juntos.
- 2 Añadir la leche mientras se bate para evitar grumos y lograr una pasta homogénea.
- 3 Pelar y cortar las manzanas en forma transversal haciendo un hueco en el centro para extraer las semillas.
- 4 Pasar las rodajas una a una por la pasta de buñuelos y freir en aceite caliente, dorándolas de ambos lados.
- 5 Escurrirlas sobre un papel y espolvorear con azúcar.

HAMBURGUESAS "BAJAS CALORÍAS"

- 🕒 150 gr. de Avena Arrollada EGRAN
- Instantánea o Tradicional
- 🕒 400 gr. de carne molida (magra)
- 🕒 1 huevo
- 🕒 2 cdas. de pan rallado
- 🕒 1 diente de ajo
- 🕒 2 cdas. de perejil picado
- 🕒 Sal y pimienta.

Preparación:

- 1 Mezclar en un bowl grande la carne, la avena arrollada, el ajo picado, el huevo, pan rallado y perejil. Condimentar. Dejar reposar unos minutos hasta que los ingredientes estén bien humectados.
- 2 Dar forma a las hamburguesas en una capa bien delgada.
- 3 Hornear durante 10 minutos en una asadera con muy poco aceite.
- 4 Servir acompañadas de ensalada verde.

SOPA DE SÉMOLA

Preparación:

- 1 Por cada plato de sopa a servir, se vierte una cucharada bien colmada de Sémola EGRAN. Hacerlo en forma de lluvia mientras el caldo está hirviendo. Seguir removiendo durante 2 minutos. Servir caliente.
- 2 Para hacer la sopa más apetitosa, agregarle queso rallado.

GARBANZOS A LA CATALANA

- 🕒 250 gr. de Garbanzos EGRAN
- 🕒 4 cucharadas de aceite
- 🕒 1 cebolla picada
- 🕒 3 tomates picados
- 🕒 1 zanahoria en rebanadas
- 🕒 200 gr. de panceta ahumada
- 🕒 3 chorizos colorados
- 🕒 2 tazas de caldo
- 🕒 Sal y condimento a gusto

Preparación:

- 1 Cocinar los garbanzos en agua sin sal, hasta que estén tiernos, previamente remojados desde la noche anterior.
- 2 Por separado cocinar la cebolla picada en aceite hasta que esté bien cocida. Añadir el tomate, la zanahoria, la panceta cortada en trocitos y los chorizos cortados en rebanadas gruesas.
- 3 Cocinar durante 15 minutos, luego agregar el caldo y los garbanzos. Condimentar, continuar la cocción 10 minutos más. Servir caliente.

ENSALADA DE LENTEJAS AL ROQUEFORT

- ☞ 2 tazas de lentejas EGRAN – Cocción Rápida
- ☞ ½ taza de crema de leche
- ☞ 1 cda. de mostaza
- ☞ Sal, pimienta, jugo de limón y aceite

Preparación:

- 1 Mezclar en un bowl grande la carne, la avena arrollada, el ajo picado, el huevo, pan rallado y perejil. Condimentar. Dejar reposar unos minutos hasta que los ingredientes estén bien humectados.
- 2 Dar forma a las hamburguesas en una capa bien delgada.
- 3 Hornear durante 10 minutos en una asadera con muy poco aceite.
- 4 Servir acompañadas de ensalada verde.

RIÑONCITOS AL VINO BLANCO CON POLENTA

- ☞ 400 gr. de Harina de Maíz EGRAN – Cocción Rápida
- ☞ 2 cdas. de Fécula de Maíz EGRAN
- ☞ 2 riñones vacunos
- ☞ 1 cebolla
- ☞ 2 vasos de vino blanco
- ☞ 1 litro de agua
- ☞ ½ litro de leche
- ☞ Cubo de caldo, sal y pimienta

Preparación:

- 1 Quitar el pellejo y la grasa a los riñones, cortarlos en dados y dejarlos en remojo durante un par de horas en agua salada, a la que se le agrega una cucharada de vinagre.
- 2 Saltear la cebolla picada en una cucharada de aceite . Antes de que se dore agregar los riñones, previamente lavados y escurridos.
- 3 Cocinar a fuego lento durante 5 minutos.
- 4 Añadir el vino y en una taza de agua fría, disolver la fécula de maíz, sin formar grumos. Incorporar la fécula a los riñones y continuar la cocción a fuego lento hasta que se espese.
- 5 Condimentar a gusto y servir bien caliente sobre la polenta cortada en rodajas, la que **se prepara de la siguiente forma:**
 - » Hervir el agua, disolver el cubo de caldo, añadir sal.
 - » Agregar la leche y mientras hierve verter la harina de maíz en forma de lluvia, removiendo para evitar grumos. Cocinar un par de minutos.
 - » Verter en un molde alargado. Dejar reposar, desmoldar y cortar con un hilo en forma de rodajas de pan.

FLAN DE VAINILLA CASERO

- ☞ 5 cdas. al ras de Fécula de Maíz EGRAN
- ☞ 2 yemas de huevo
- ☞ ½ litro de leche
- ☞ 1 cdta. de esencia de vainilla
- ☞ ¼ de taza de azúcar

Preparación:

- 1** Disolver la fécula en un poco de leche fría. En otro recipiente colocar el resto de la leche y el azúcar y calentar a fuego lento hasta que hierva.
- 2** Reducir el fuego a mínimo y agregar poco a poco la fécula. Revolver durante dos minutos.
- 3** Retirar y entibiar revolviendo de vez en cuando. Añadir las yemas batidas, mezclando muy bien.
- 4** Colocar nuevamente en el fuego a calor moderado durante 3 minutos revolviendo siempre. Agregar la esencia de vainilla.
- 5** Verter en una budinera acaramelada. Dejar enfriar y luego colocar en la heladera.
- 6** Una vez bien fría, desmoldar y servir.

SALPICÓN "DE PELÍCULA"

- ☞ 100 gr. de jardinera EGRAN
- ☞ 1 taza de salsa golf
- ☞ 250 gr. de camarones limpios
- ☞ 1 cdta. de manteca
- ☞ 2 paltas
- ☞ sal y pimienta
- ☞ 4 palmitos

Preparación:

- 1** Hervir la jardinera durante 12 minutos. Escurrirlo.
- 2** Agregarle la pulpa de una palta cortada en pequeños trocitos y ¼ de salsa golf, mezclar bien y colocar en un molde savarin previamente untado con manteca.
- 3** Llevar a la heladera. Una vez bien frío desmoldar sobre una fuente redonda. Mezclar en resto de la salsa golf con la palta restante, también cortada en trocitos, los camarones y los palmitos cortados en rodajas.
- 4** Rodear el arroz con esta preparación, dejando algunos palmitos y camarones para la decoración final.

ÑOQUIS LIVIANITOS AL PEREJIL

- ☞ 1 Taza de Fécula de Maíz EGRAN
- ☞ 2 tazas de harina
- ☞ 1 y ½ kg. de papas
- ☞ 2 huevos
- ☞ 2 cdas. de perejil picado bien finito.

Preparación:

- 1 Hervir las papas en una olla con sal y pimienta.
- 2 Una vez cocinadas las papas, pisarlas para hacer un puré.
- 3 Agregar la harina y la fécula, previamente tamizadas juntas, los huevos y el perejil. Amasar ligeramente hasta que todos los ingredientes estén mezclados.
- 4 Dividir la masa en partes de cómodo manejo, estirar en forma de tiras cilíndricas., cortar con un cuchillo en trozos de 1 y ½ cm. y pasarlos uno a uno por el molde ñoqui (eventualmente puede utilizarse un tenedor).
- 5 Cocinar en abundante agua hirviendo con unas gotas de aceite. Cuando los ñoquis suben a la superficie del agua, ya están cocidos.
- 6 Colarlos y servirlos con manteca o crema y queso rallado.

COSTILLAS DE CERDO AL VINO

- ☞ ¼ Kg. de Costillas de cerdo (magras)
- ☞ Fécula de Maíz EGRAN
- ☞ 80 gr. de manteca o margarina
- ☞ 2 zanahorias
- ☞ 1 cebolla
- ☞ 3 tallos grandes de apio con hojas
- ☞ 1 y ½ taza de caldo
- ☞ 150 gr. de panceta ahumada
- ☞ ¼ vaso de vino blanco.

Preparación:

- 1 Condimentar las costillas con sal y pimienta y pasarlas por fécula de maíz.
- 2 Dorarlas de ambos lados en poco aceite. Por separado, saltear en la margarina derretida, las zanahorias cortadas en rebanadas, la cebolla picada y el apio, también picado.
- 3 Agregar inmediatamente el caldo, la panceta, previamente saltada (crocante) y el vino. Cocinar este preparado junto con las costillas durante 15 minutos.
- 4 Espesar la salsa con 2 cucharadas de fécula disuelta en ½ taza de agua fría. Prolongar la cocción un par de minutos.
- 5 Servir decoradas con perejil picado. Acompañar con puré.

SALPICÓN COLORIDO "SALDOS Y RETAZOS"

Ideal para aprovechar excedentes de asado, puchero, pollo o "lo que quedó en la heladera".

- ☞ 2 Tazas de Soja EGRAN
- ☞ 2 tazas de Lentejas EGRAN
- ☞ 1 tomate
- ☞ 1 cebolla
- ☞ 1 pimienta
- ☞ 1 zanahoria
- ☞ 1 remolacha
- ☞ 2 cucharadas de perejil picado
- ☞ 2 huevos duros
- ☞ 6 aceitunas verdes
- ☞ el excedente de carne fría que quedó en la heladera.

Preparación:

- 1 Se cocinan las lentejas durante 30 minutos aproximadamente.
- 2 Del mismo modo, previamente remojada desde unas 6 horas, se cocina la soja, por separado, debido a su diferente tiempo de cocción. Dejar enfriar.
- 3 Picar bien finito la cebolla, el pimienta, el tomate, los huevos duros, las aceitunas verdes y en trozos algo más grandes, el excedente de carne fría.
- 4 Mezclar todos los ingredientes y condimentarlos.
- 5 Decorar con ralladura de remolacha y zanahoria crudas.

MAZAMORRA CON LECHE

- ☞ ½ Kg. de Maíz Blanco EGRAN
- ☞ 4 litros de agua
- ☞ Leche y azúcar a gusto

Preparación:

- 1 Lavar bien el maíz molido y dejarlo en remojo durante la noche.
- 2 Al día siguiente ponerlo a fuego lento en 4 litros de agua, revolviendo con cuchara de madera.
- 3 Luego de una hora de hervor agregar ½ cucharadita de bicarbonato de sodio.
- 4 Cuando se logre una preparación espesa y los granos estén blandos, retirar del fuego, dejar enfriar y servir con leche.
- 5 Agregar azúcar a gusto.

BIZCOCHITOS SECOS A LA VAINILLA

- ☞ ¼ de taza de Avena arrollada EGRAN
- ☞ ½ taza de Fécula de Maíz EGRAN
- ☞ 2 huevos
- ☞ ¾ taza de azúcar
- ☞ 3 cdas. de aceite
- ☞ ½ cda. de esencia de vainilla
- ☞ ¾ taza de harina leudante.

Preparación:

- 1 Batir los huevos con el azúcar, agregar la esencia de vainilla y seguir batiendo hasta obtener una pasta cremosa.
- 2 Añadir el aceite, la avena arrollada la fécula y la harina. Mezclar suavemente hasta unir bien.
- 3 Extender en una asadera enmantecada y enharinada.
- 4 Hornear durante 20 minutos a fuego moderado.
- 5 Desmoldar y cortar en bizcochos de 2 x 7cm.

POROTOS CON MONDONGO A LA ESPAÑOLA

- ☞ 250 gr. de Porotos Alubias EGRAN
- ☞ 1 Kg. de mondongo
- ☞ 1 chorizo colorado
- ☞ 1 chorizo de cerdo
- ☞ 150 gr. de panceta ahumada
- ☞ 1 cebolla
- ☞ 1 diente de ajo
- ☞ 1 cda. de pimentón
- ☞ Sal y pimienta.

Preparación: rinde para 10/12 personas

- 1 Cocinar los porotos remojados desde la noche anterior, durante 45 minutos.
- 2 Por separado, hervir el mondongo, desgrasado y cortado en tiritas. Para acelerar el tiempo de cocción del mondongo, agregar 1 taza de leche al agua.
- 3 En una cacerola grande saltear la cebolla y el ajo picados, los chorizos cortados en rodajas y la panceta en trozos.
- 4 Cuando la cebolla está bien cocida, agregar el mondongo y los porotos, cubriéndolos con agua o caldo.
- 5 Condimentar y dejar cocinar hasta que se vaya espesando.

CROQUETAS DE ACELGA

- ☞ 3/4 taza de Fécula de Maíz EGRAN
- ☞ 1 taza de harina leudante
- ☞ 2 huevos
- ☞ 1 paquete de acelga bien lavada y cortada en juliana
- ☞ Sal, pimienta y nuez moscada.

Preparación:

- 1 Se baten ligeramente los huevos. Se mezclan con la acelga y se les va agregando la fécula de maíz y la harina, previamente tamizadas juntas.
- 2 Condimentar y freír en aceite bien caliente. Cada cucharada del preparado rinde una croqueta de buen tamaño.
- 3 Si se prefiere utilizar acelga hervida y escurrida, para obtener el mismo resultado, deberá utilizar 2 y ½ paquetes de acelga.
- 4 Dejar enfriar y servir.

BROCHETTES MARINADOS AL BURGOL

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| ☞ 100 gr. de Trigo Burgol EGRAN | ☞ 2 tomates medianos |
| ☞ 2 chorizos de cerdo | ☞ 2 pimientos |
| ☞ 2 morcillas | ☞ 2 cebollas |
| ☞ 500 gr. de cuadril | ☞ 2 ajíes |
| ☞ 1 pechuga de pollo | ☞ 1 vaso de vino blanco |
| ☞ 500 gr. de costillitas de cerdo | ☞ Sal, perejil, orégano y comino |
| ☞ 150 gr. de panceta | |

Preparación:

- 1 Pre-cocinar en la parrilla los chorizos, las costillitas de cerdo, la pechuga de pollo y el cuadril sin trozar. Simultáneamente rehogar ligeramente en el vino, la panceta y las verduras trozadas.
- 2 Cuando la carne y los chorizos están casi a punto, retirar del fuego, trozar y colocar en un brochette alternando panceta, morcilla, chorizo, etc. con los trozos de verdura.
- 3 Con el vino en que se rehogó la verdura humectar el trigo burgol y adherir éste a los brochettes a modo de rebozador, previamente condimentado con sal, perejil, orégano, y comino. Terminar la cocción.
- 4 Acompañar con puré de papas. Servir.

PAN DE MAÍZ

- ☞ 125 gr. de Harina de Maíz EGRAN
- ☞ – Tradicional –
- ☞ 125 gr. de harina
- ☞ 50 gr. de azúcar
- ☞ 50 gr. de manteca
- ☞ 4 cdtas. de polvo de hornear
- ☞ 1 huevo
- ☞ ¼ cda. de sal
- ☞ 200 cc. de leche
- ☞ Ralladura de cáscara de limón

Preparación:

- 1 Tamizar juntos la harina, la harina de maíz, el azúcar, la sal y el polvo de hornear. Por separado, mezclar la manteca, el huevo batido, la leche y la ralladura de limón y mezclar con la preparación anterior batiendo para que se logre una pasta homogénea.
- 2 Colocar en una asadera enmantecada y enharinada y hornear a horno moderado durante 30 minutos. Desmoldar y dejar enfriar. Servir.

PASTEL BÁVARO

- ☞ 60 gr. de Avena Arrollada EGRAN
- ☞ – Tradicional o Instantánea –
- ☞ 50 gr. de Fécula de Maíz EGRAN
- ☞ 250 gr. de harina leudante
- ☞ 200 gr. de azúcar
- ☞ 100 gr. de manteca
- ☞ ½ cda. de ralladura de limón

Relleno:

- ☞ 4 manzanas verdes ralladas
- ☞ 100 gr. pasas de uva sin semillas
- ☞ 4 cucharadas de azúcar
- ☞ 1 cucharadita de canela

Cobertura:

- ☞ 2 huevos batidos
- ☞ 200 cc. de leche
- ☞ 1 cda. de esencia de vainilla

Preparación:

- 1 Mezclar bien con una espátula de madera la harina leudante, la manteca, la avena arrollada, la fécula, el azúcar y la ralladura de limón.
- 2 Colocar la mitad de esta preparación en un molde enmantecado y enharinado. Por separado, mezclar las manzanas ralladas con las pasas, las 4 cucharadas de azúcar y la canela. Este preparado se verterá sobre la preparación anterior, hecho lo cual se cubrirá con la mitad de la preparación restante.
- 3 Por último se mezclarán los huevos batidos con la leche y la esencia de vainilla y se cubrirá todo el conjunto, el que se horneará a fuego moderado durante 40 minutos. Una vez frío, desmoldar y servir.

BUDÍN DE HARINA DE MAÍZ

- ☞ 125 gr. de Harina de Maíz EGRAN – Cocción Rápida
- ☞ ¾ litro de leche
- ☞ 150 gr. de azúcar
- ☞ 4 huevos
- ☞ Ralladura de ½ limón
- ☞ 2 cdas. de nueces picadas
- ☞ ½ taza de pasas de uva

Preparación:

- 1 Colocar la leche al fuego y cuando rompa el hervor verter sobre ella la harina de maíz en forma de lluvia, removiendo para evitar grumos.
- 2 Luego de un par de minutos retirar del fuego y agregar el azúcar, la ralladura de limón, los huevos batidos, las pasas de uva y las nueces. Revolver bien.
- 3 Colocar la preparación en un molde acaramelado y cocinar en un horno a baño de María durante 20 minutos.
- 4 Una vez frío, desmoldar y servir solo, con crema o bien dulce de leche.

CAZUELA DE LENTEJAS

- ☞ 350 gr. de Lentejas EGRAN
- ☞ 2 cebollas de verdeo
- ☞ 2 puerros
- ☞ 2 zanahorias
- ☞ 2 papas
- ☞ 2 tomates
- ☞ 1 pimiento
- ☞ 2 cubitos de caldo de carne
- ☞ Sal y pimienta
- ☞ Pimentón y laurel

Preparación:

- 1 Cocinar las lentejas durante 20 minutos y escurrir. Por separado, rehogar los puerros y las cebollas de verdeo, bien picados, añadir los tomates triturados.
- 2 Cocinar 5 minutos, añadir las lentejas, el cubo de caldo, las papas en dados, el pimiento picado, las zanahorias cortadas en rodajas y condimentar.
- 3 Cubrir con agua y completar la cocción hasta que todos los ingredientes estén a punto. Servir bien caliente.

CROQUETAS DE POLENTA

- 👉 250 gr. de Harina de Maíz EGRAN
- 👉 250gr. de queso fresco en dados
- 👉 – Tradicional –
- 👉 2 huevos batidos
- 👉 150 gr. de jamón cocido
- 👉 Pan rallado y sal

Preparación:

- 1 Hervir ½ litro de agua y verter la harina de maíz en forma de lluvia, sin dejar de remover. Agregar poco a poco la leche hasta que esté cocida.
- 2 Verter en una fuente y dejar enfriar. Mezclar la polenta, el jamón picado, los daditos de queso y formar pequeñas esferas, las que se pasarán por huevo batido, condimentado con sal, pimienta y orégano.
- 3 Rebozarlas con pan rallado y freír en aceite bien caliente hasta que se doren. Servir.

PLATO ÚNICO "CAMPAMENTO DE INVIERNO"

- 👉 100 gr. de Arvejas Partidas EGRAN
- 👉 2 tomates
- 👉 150 gr. de Porotos Alubia EGRAN
- 👉 2 cebollas de verdeo
- 👉 2 chorizos colorados
- 👉 2 dientes de ajo
- 👉 150 gr. de panceta ahumada
- 👉 200 gr. de zapallo
- 👉 1 cebolla mediana
- 👉 amarillo cortado en dados
- 👉 3 puerros
- 👉 ¼ repollo blanco
- 👉 2 papas
- 👉 2 cubos de caldo de carne
- 👉 1 planta de acelga
- 👉 Sal y queso rallado

Preparación:

- 1 Cocinar los porotos y las arvejas, previamente remojados desde la noche anterior, durante 30 minutos. Añadir los chorizos en rodajas finas y la panceta en tiritas, los cubos de caldo.
- 2 Picar bien finito el repollo, la cebolla y las demás verduras que se sumarán a la cocción. Hervir a fuego lento hasta que todas las verduras estén bien cocidas y el caldo comience a espesarse.
- 3 Servir caliente con abundante queso rallado.

POLENTA A LA PARMESANA

- ☞ 3 Tazas de Harina de Maíz EGRAN
- ☞ 9 tazas de agua
- ☞ 250 gr. de salchichas parmesanas
- ☞ 2 cebollas grandes
- ☞ 3 tomates de buen tamaño
- ☞ 1 taza de caldo
- ☞ 1 diente de ajo
- ☞ Sal, pimienta, pimentón, laurel

Preparación:

- 1** Colocar en una cacerola las cebollas bien picadas, las salchichas cortadas en trozos y una cucharada de aceite. Cocinar hasta que se doren las salchichas y las cebollas hayan tomado punto.
- 2** Agregar los tomates bien picados, el ajo y los demás condimentos. Continuar a fuego lento hasta terminar la cocción.
- 3** Por separado hervir el agua con el caldo, añadir sal, y poco a poco dejar caer la harina de maíz en forma de lluvia, mientras se va revolviendo lentamente con una cuchara de madera, preferentemente.
- 4** Cocinar uno 5 minutos, sin dejar de remover, luego tapar bien la cacerola, apagar el fuego y dejar reposar unos 10 minutos.
- 5** Servir cubriendo cada porción de polenta con abundante salsa. Agregar queso rallado.

PASTA FROLA

- ☞ 1/2 taza de Fécula de Maíz EGRAN
- ☞ 2 tazas de harina
- ☞ 1 cucharadita bien colmada de bicarbonato de sodio
- ☞ 1 taza de azúcar
- ☞ 4 yemas de huevo
- ☞ 150 gr. de manteca
- ☞ 300 gr. de dulce de membrillo

Preparación:

- 1** Tamizar juntos la fécula, la harina y el bicarbonato de sodio. Disponer sobre la mesada en forma de corona.
- 2** Verter en el centro las 3 yemas batidas, el azúcar y la manteca. Unir en forma homogénea sin llegar a amasar.
- 3** Dejar descansar durante 20 minutos. Colocar el dulce de membrillo en un recipiente y agregarle 2 cucharadas de agua. Cocinar a fuego lento hasta formar una crema.
- 4** Separar ¼ de la masa para la cubierta. Colocar el resto de la masa en un molde enmantecado y enharinado. Cubrir la masa con el dulce y con tiritas de masa formar un enrejado.
- 5** Pintar con la yema restante las tiritas de masa y hornear a fuego moderado durante 30 minutos.

JARDINERA AL ROJO VIVO

- ☞ 2 tazas de Jardinera EGRAN
- ☞ 1/3 taza de aceite
- ☞ 2 cdas. de pimentón dulce
- ☞ 4 cebollas de verdeo con tallos
- ☞ 4 dientes de ajo
- ☞ 2 cdtas. de ají molido
- ☞ ½ vaso de vino blanco
- ☞ 1 cda. de mostaza, sal y pimienta

Preparación:

- 1 Cocinar la jardinera a fuego lento durante 30 minutos, hasta que todos los granos estén blandos (previamente remojada durante una hora).
- 2 Freir los ajos y las cebollas picadas hasta que comiencen a dorarse, añadir la mostaza, el ají, el vino, el pimentón y demás condimentos.
- 3 Continuar la cocción durante un par de minutos, hasta que se evapore el alcohol del vino, Cubrir la jardinera con la salsa caliente. Servir

SOPA CREMA DE LENTEJAS

- ☞ 300 gr. de Lentejas EGRAN - Cocción Rápida
- ☞ 1 cucharada de aceite
- ☞ 1 cucharada de manteca
- ☞ 1 cebolla picada
- ☞ 200 gr. de panceta ahumada cortada en dados
- ☞ 1 litro de caldo
- ☞ Sal y pimienta a gusto
- ☞ Agua para ir agregando

Preparación:

- 1 Cocinar las lentejas durante 30 minutos, hasta que los granos estén bien tiernos. Pasarlas por un tamiz, para obtener un puré.
- 2 Por separado calentar el aceite y la manteca y dorar la cebolla. Añadir la panceta, el caldo y el puré de lentejas.
- 3 Cocinar a fuego lento durante 20 minutos, hasta que se espese.

PURÉ DE ARVEJAS

- ☞ 2 Tazas de Arvejas Partidas EGRAN
- ☞ 1 taza de leche
- ☞ 1 cucharada de manteca,
- ☞ Sal, pimienta y nuez moscada.

Preparación:

- 1 Hervir las arvejas en ½ litro de agua (previamente remojadas desde la noche anterior). Cuando estén a punto, (aproximadamente 30 minutos de hervor) escurrir y pasar por la licuadora.
- 2 Añadir la leche y espesar a fuego lento. Agregar la manteca, sal, pimienta y nuez moscada. Ideal para acompañar carnes frías, hamburguesas y pescado.

HELADO DE CHOCOLATE

- ☞ 6 cdas. de Fécula de Maíz EGRAN
- ☞ 3 yemas
- ☞ 3 barritas de chocolate de taza
- ☞ 1 cda. de esencia de vainilla
- ☞ 1 litro de leche
- ☞ 4 claras
- ☞ 1 taza de azúcar
- ☞ 4 cdas. de azúcar

Preparación:

- 1** Disolver el chocolate en baño de María y mezclarlo a la leche caliente.
- 2** En un bol separado disolver la fécula y el azúcar en un poquito de leche fría. Agregar este preparado a la leche caliente, revolviendo constantemente con cuchara de madera.
- 3** Cocinar a fuego moderado hasta que se espese. Mantener el hervor dos minutos sin dejar de revolver.
- 4** Retirar del fuego, mezclar rápidamente con las yemas ligeramente batidas con la vainilla. Dejar enfriar, revolviendo de vez en cuando.
- 5** Aparte batir las claras a punto nieve, agregándole las 4 cucharadas de azúcar, hasta que se logre una firme consistencia. Anadir poco a poco la primera preparación a las claras batidas, mezclando suavemente.
- 6** Colocar en cubetera o molde en el refrigerador.

CIMA RELLENA

- ☞ 2 tazas de Arvejas Partidas EGRAN cocidas
- ☞ 1 taza de pan rallado
- ☞ 1 y ½ Kg. de cima o tapa de nalga
- ☞ 1 cda. de gelatina sin sabor
- ☞ 5 huevos
- ☞ 1 pimienta
- ☞ 1 cucharada de queso rallado
- ☞ Sal y pimienta

Preparación:

- 1** Mezclar 3 huevos batidos ligeramente, con las arvejas, la gelatina en polvo, el queso rallado, y el pan rallado. Condimentar.
- 2** Con un cuchillo filoso abrir la carne formando una bolsa y condimentar por dentro y por fuera. Colocar el relleno dentro de esta bolsa junto a 2 huevos duros en mitades y el pimienta cortado en tiras.
- 3** Cerrar la bolsa con palillos colocados en forma transversal al corte, luego con un hilo entrelazar los palillos a modo de costura.
- 4** Cocinar a fuego lento en una cacerola con poco caldo durante una hora. Prensar y servir fría.

ENSALADA RAPIDÍSIMA

- ☞ 250 gr. de Jardinera EGRAN
- ☞ 3 tallos de apio picado
- ☞ 1 pimiento morrón
- ☞ 4 cucharadas de mayonesa
- ☞ 4 cdas. de nueces picadas
- ☞ 10 aceitunas verdes picadas
- ☞ 1 cucharada de mostaza
- ☞ 1 manzana verde en daditos
- ☞ Jugo de limón
- ☞ Rodajas de tomate para decorar

Preparación:

- 1 Mezclar todos los ingredientes, condimentar y dejar enfriar unos minutos en la heladera. Servir.

TURRÓN DE AVENA

- ☞ 2 tazas de avena Arrollada EGRAN
- Instantánea o Tradicional
- ☞ 2 tazas de azúcar
- ☞ 2 paquetes de galletitas de agua
- ☞ 150 gr. de manteca
- ☞ 1 taza de leche
- ☞ 6 cdas. de cacao en polvo
- ☞ Maníes o nueces a gusto

Preparación:

- 1 Calentar la leche a fuego lento y agregar la manteca, el cacao, el azúcar y la avena. Revolver hasta 5 minutos después que rompa el hervor.
- 2 Dejar reposar unos minutos y agregar las nueces o maníes. Colocar en un molde una capa de galletitas, cubrirlas con una capa de la crema obtenida.
- 3 Colocar otra capa de galletitas y así sucesivamente. Dejar enfriar en la heladera y desmoldar. Servir.

POROTOS AL INFIERNO

- ☞ 250 gr. de Porotos alubias EGRAN
- ☞ 3 dientes de ajo
- ☞ 3 cucharadas de aceite
- ☞ 3 cucharadas de perejil picado
- ☞ ½ cda. de pimienta negra
- ☞ 2 cucharaditas de ají molido
- ☞ 1 cucharada de pimentón
- ☞ 2 cucharadas de vinagre
- ☞ ½ cucharadita de sal

Preparación:

- 1 Hervir los porotos durante 45 minutos hasta que estén a punto (previamente remojados desde la noche anterior).
- 2 Escurrir y separadamente preparar la siguiente salsa: se pican bien los ajos y el perejil y se añaden todos los condimentos. Mezclar con los porotos ya fríos y servir.

MEDALLONES DE SÉMOLA

- ☞ 1 taza de Sémola EGRAN
- ☞ 2 yemas
- ☞ ½ litro de leche
- ☞ 1 huevo batido
- ☞ 5 cucharadas de azúcar
- ☞ Pan rallado y aceite
- ☞ ½ cucharada de manteca
- ☞ Ralladura de limón

Preparación:

- 1** Calentar la leche a fuego lento y cuando rompa el hervor, agregar la sémola en forma de lluvia, sin dejar de revolver.
- 2** Agregar la manteca y continuar hasta que esté cocida la sémola. Retirar del fuego, agregar las yemas y verter sobre el mármol enmantecado, alisando con un palo. Dejar enfriar.
- 3** Cortar en medallones, pasarlos por el huevo batido y luego por pan rallado. Freír en aceite bien caliente. Escurrir sobre un papel blanco.
- 4** Espolvorear con azúcar. Servir.

SCONES DE FÉCULA DE MAÍZ

- ☞ 1/2 taza de Fécula de Maíz EGRAN
- ☞ 2 huevos
- ☞ 2 y ½ tazas de harina
- ☞ 150 gr. de manteca
- ☞ 4 cdta. de polvo de hornear
- ☞ 2 cucharadas de leche
- ☞ ¼ cdta. de sal
- ☞ 1 yema de huevo para pintar
- ☞ 5 cucharadas de azúcar

Preparación:

- 1** Tamizar juntas la fécula, la harina, la sal y el polvo de hornear. Disponer sobre la mesada en forma de corona y en el centro verter los huevos, la leche, el azúcar y la manteca, uniendo todos los elementos sin llegar a amasar.
- 2** Aplastar con el palo hasta obtener una capa de unos 2 centímetros de espesor. Cortar con el corta-pasta en discos de 4 centímetros de diámetro.
- 3** Colocar en asadera enmantecada y enharinada. Pintarlos en la cara superior con la yema batida y cocinar en horno caliente durante 15 minutos aproximadamente.

POROTOS CON PANCETA Y SALCHICHAS

- ☞ 300 gr. de Porotos Alubia EGRAN
- ☞ 150 gr. de panceta ahumada
- ☞ 200 gr. de salchichas ahumadas tipo Franckfurt
- ☞ 2 cebollas medianas
- ☞ 2 zanahorias
- ☞ 1 hoja de laurel
- ☞ Sal, aceite, pimienta y pimentón

Preparación:

- 1** Hervir los porotos durante 45 a 60 minutos (previamente remojados desde la noche anterior). Por separado, dorar la panceta en trozos y las cebollas hasta que estén bien cocidas.
- 2** Agregarles las zanahorias cortadas en pequeños daditos, la salchicha en rebanadas y el laurel. Cocinar a fuego lento durante 5 minutos.
- 3** Añadir los porotos, condimentar, cubrir con agua o caldo y dejar hervir 20 minutos más. Servir.

BIZCOCHUELO ESPONJOSO

- ☞ 2 cdas. de Fécula de Maíz EGRAN
- ☞ 2 cucharadas de harina
- ☞ 50 gr. de azúcar
- ☞ 4 yemas de huevo
- ☞ 4 claras batidas a punto nieve
- ☞ Ralladura de ½ cáscara de limón

Preparación:

- 1** Mezclar el azúcar y las yemas hasta formar una crema espumosa, agregar la harina y la fécula, previamente tamizadas juntas, añadir la ralladura de limón.
- 2** Continuar batiendo y agregar las claras.
- 3** Colocar en molde enmantecado y hornear a fuego moderado durante 30 minutos. Dejar enfriar y servir.

SALSA CARBONARA

- ☞ 150 gr. de panceta ahumada
- ☞ 2 dientes de ajo
- ☞ 1 cucharada de aceite de oliva
- ☞ 4 yemas
- ☞ 100 gr. de queso parmesano
- ☞ Pimienta, perejil y sal

Preparación:

- 1** Saltear la panceta cortada en dados, agregar los ajos machacados. Condimentar.
- 2** Añadir luego las yemas y el queso, revolver. Cubrir la pasta con esta salsa y luego espolvorear con perejil picado

ESTRELLITAS DE AVENA CON MANÍ

- ☞ 400 gr. Avena Arrollada EGRAN
- ☞ 100 gr. de pasas de uva
- ☞ - Instantánea o Tradicional
- ☞ 50 gr. de azúcar negra
- ☞ 100 gr. de maní tostado y pelado
- ☞ 50 gr. de margarina

Preparación:

- 1 Mezclar en un bol la avena con el azúcar negra. Agregar el maní y las pasas de uva. Si la masa resultante se tornara demasiado pesada para manipular, agregar un par de cucharadas de leche.
- 2 Una vez obtenida una masa homogénea, estirar sobre la mesada y cortar en forma de estrellas. Freír en la margarina a fuego moderado.
- 3 Cuando estén doradas, retirar, colocar sobre un papel y espolvorear con azúcar impalpable. Servir.

FAINÁ

- ☞ 250 gr. de Garbanzos EGRAN
- ☞ 3 cucharadas de aceite
- ☞ 3 cucharadas de queso rallado

Preparación:

- 1 Remojar los garbanzos desde la noche anterior. Pasarlos por la licuadora hasta que se forme una pasta homogénea y ligeramente espesa.
- 2 Agregar sal y dejar reposar 3 ó 4 horas. Colocar el aceite en una asadera redonda y cubrir con una capa de la pasta de garbanzos, a la que previamente se le ha mezclado el queso rallado.
- 3 Cocinar durante 20 minutos a fuego moderado. Ideal para acompañar la tradicional pizza casera

ARVEJAS A LA CREMA

- ☞ 250 gr. de Arvejas Partidas EGRAN
- ☞ 1 taza de agua
- ☞ 1 cebolla
- ☞ Sal y pimienta
- ☞ 2 cdas. de manteca
- ☞ Nuez moscada
- ☞ 200gr. de crema de leche
- ☞ Una pizca de azúcar
- ☞ 1 cucharada de perejil picado

Preparación:

- 1 Dorar la cebolla picada en manteca, agregar el agua y las arvejas cocidas y escurridas. Cocinar 10 minutos tapado, agregar la crema, continuar la cocción durante 15 minutos a fuego suave.
- 2 Condimentar, y cubrir con perejil. Servir caliente.

PAN DE CARNE A LA NAPOLITANA

- | | |
|---|-------------------------------------|
| ☞ ½ Taza Avena Arrollada EGRAN
– Instantánea o Tradicional | ☞ picados |
| ☞ 1 Kg. de carne molida | ☞ 2 cdas. de mostaza |
| ☞ 1 lata de picadillo de carne | ☞ 1 vaso de vino blanco |
| ☞ 1 cebolla | ☞ 250 gr. de queso cremoso |
| ☞ 1 cucharada de ajo y perejil | ☞ ½ lata tomates al natural picados |
| | ☞ Sal, pimienta y aceite, |
| | ☞ 2 cucharadas de queso rallado |

Preparación:

- 1 Mezclar en un bol la carne la carne molida la avena, el picadillo, la mostaza la cebolla picada, el queso rallado, el ajo y perejil y los condimentos.
- 2 Colocar en una asadera y hornear durante 20 minutos. Rociar con el vino y continuar la cocción 10 minutos más.
- 3 Cubrir con al tomate y el queso fresco cortado en fetas. Continuar horneando hasta que el queso se derrita.

CAZUELA DE TRIGO

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| ☞ 400 gr. Trigo Pelado EGRAN | ☞ 1 pimiento chico |
| ☞ 3 cebollas | ☞ 250 gr. marucha en trozos |
| ☞ 2 tomates y papas | ☞ 2 chorizos en rebanadas |
| ☞ 1 zanahoria | ☞ 2 papas |
| ☞ 250 gr. de zapallo | ☞ Sal, pimienta y laurel |

Preparación:

- 1 Lavar el trigo. Darle apenas un hervor, retirar del fuego y dejar reposar. En otro recipiente preparar la salsa dorando la cebolla bien picada, la carne, los chorizos y el pimiento cortado en tiritas.
- 2 Cuando la cebolla esté dorada, agregar el tomate picado. Cocinar 5 minutos y añadir una taza de agua. Agregar la zanahoria y el zapallo rallados.
- 3 Continuar la cocción durante 10 minutos, hasta que todo esté cocido. Agregar el trigo y las papas cortadas en pequeños daditos.
- 4 Cubrir con agua o caldo y cocinar 15 minutos.
- 5 Servir caliente con queso rallado o trozos de queso fresco.

GUISITO DE LENTEJAS "CLÁSICO"

- | | |
|-------------------------------|--|
| ☞ 400 gr. de Lentejas EGRAN | ☞ 1 cebolla grande picada |
| ☞ 150 gr. de carne | ☞ ½ pimiento asado |
| ☞ 2 chorizos de cerdo | ☞ 1 diente de ajo |
| ☞ 1 chorizo colorado | ☞ Sal, pimienta, ají molido y pimentón |
| ☞ 100 gr. de panceta | |
| ☞ 2 papas medianas en daditos | |

Preparación:

- 1 Rehogar en el aceite la cebolla y el ajo. Agregar la carne cortada en trozos, los chorizos en rodajas y la panceta en pequeños trozos.
- 2 Cuando comienza a dorarse, añadir $\frac{3}{4}$ litro de agua o caldo y las lentejas. Dejar hervir 20 minutos. Agregar el pimiento cortado en pequeñas tiras y condimentar.
- 3 Agregar las papas y mantener siempre cubierto con líquido. Cocinar 15 minutos más y servir caliente.

POSTRE DE SÉMOLA CON SAMBAYÓN

- | | |
|---------------------------------|----------------------------|
| ☞ 150 gr. de Sémola EGRAN | ☞ pasas de uva sin semilla |
| ☞ $\frac{3}{4}$ litro de leche | Para el sambayón: |
| ☞ 1 taza de azúcar | ☞ 6 yemas |
| ☞ 4 yemas y 3 claras | ☞ ½ taza de agua fría |
| ☞ Ralladura de ½ naranja | ☞ 1 copa de vino dulce |
| ☞ ½ taza de fruta brillantada o | ☞ 80 gr. de azúcar |

Preparación:

- 1 Colocar la leche en el fuego. Cuando rompa el hervor agregar la sémola en forma de lluvia. Bajar el fuego a mínimo, continuar revolviendo durante 10 minutos.
- 2 Retirar e incorporar las yemas y las claras, revolviendo bien. Añadir las pasas o las frutas en pequeños trozos y la ralladura.
- 3 Colocar en budinera enmantecada y espolvoreada con azúcar impalpable. Cocinar en baño de María a horno moderado durante 1 hora.
- 4 Servir cubriendo con el sambayón.
- 5 **Preparación del sambayón:** Colocar todos los ingredientes en un bol y batir en baño de María hasta que se espese la mezcla. ¡Listo!

BUSECA CON REPOLLO

- ☞ 200 gr. de Garbanzos EGRAN
- ☞ 1 Kg. de mondongo
- ☞ 2 cebollas y 2 puerros
- ☞ 4 tomates
- ☞ ½ repollo chico
- ☞ Aceite, sal y pimienta

Preparación:

- 1 Se doran las cebollas y los puerros picados. Se agrega el mondongo cortado en tiras (previamente cocido) y los tomates triturados.
- 2 Cocinar durante 20 minutos. Agregar los garbanzos, remojados desde la noche anterior y se cubren con agua o caldo. Cocinar durante 20 minutos.
- 3 Agregar el repollo cortado en Juliana. Condimentar y continuar la cocción hasta que los garbanzos estén a punto. Servir.

POLLO AL VINO BLANCO

- ☞ 50 gr. de Fécula de Maíz EGRAN
- ☞ 1 pollo cortado en octavos
- ☞ 1 vaso de jugo de limón
- ☞ 2 cucharadas de aceite
- ☞ 2 vasos de vino blanco (común)
- ☞ 2 cebollas
- ☞ Sal, pimienta y tomillo.

Preparación:

- 1 Dejar reposar el pollo trozado con el jugo de limón y los condimentos durante 1 hora. Pasar las presas por fécula y saltearlas en el aceite junto con la cebolla picada. Una vez doradas las presas, agregar el vino y el tomillo.
- 2 Cocinar durante 5 ó 6 minutos. En ½ taza de agua fría, disolver 2 cucharadas de fécula y agregar a la preparación.
- 3 Continuar la cocción hasta que se espese. Servir acompañado de puré de papás o manzanas.

PURURÚ EGRAN

Preparación:

- 1 Rociar el sartén con una fina capa de aceite. Poner al fuego. Cuando esté bien caliente agregar 1/3 taza de Maíz Pisingallo EGRAN.
- 2 Mantener a fuego mediano, tapar y mover continuamente. En instantes comenzarán a estallar los granos y una vez completa la cocción, verter en una fuente.
- 3 Espolvorear con sal o azúcar o bien recubrir con almíbar o miel.
- 4 **En el microondas:** Colocar en un bol apto para microondas, igual cantidad de aceite y Maíz Pisingallo EGRAN. Remover los granos para que tomen contacto con el aceite, espolvorear con sal o azúcar a gusto y con el bol tapado, llevar al microondas durante 3 a 5 minutos, con potencia máxima. Ajustar los tiempos para cada tipo de microondas.

ARROLLADITOS DE MERLUZA

- 👉 4 cdas. de Fécula de Maíz EGRAN,
- 👉 6 filetes de merluza
- 👉 6 fetas de panceta ahumada
- 👉 1 huevo
- 👉 4 cucharadas de pan rallado
- 👉 1 diente de ajo
- 👉 1 cda. de perejil picado
- 👉 2 vasos de vino blanco (común)
- 👉 3 zanahorias en rodajas
- 👉 Jugo de limón
- 👉 3 puerros en tiritas
- 👉 Nuez moscada
- 👉 Sal y pimienta
- 👉 Hierbas aromáticas (opcional)

Preparación:

- 1** Condimentar los filetes y humedecerlos con el jugo de limón, pasarlos por la fécula y dejarlos reposar.
- 2** Mezclar el huevo con el pan rallado, el ajo picado y condimentar. Colocar una capa de este relleno sobre cada filete y cubrir con una feta de panceta.
- 3** Enrollar y atar o fijar con un escarbadiantes. Colocar en una asadera enmantecada, rodear con las rodajas de zanahoria y las tiritas de puerro y bañar con vino.
- 4** Hornear a fuego moderado durante 15 minutos. Servir.

CANELONES DE ACELGA

- 👉 1 taza de Fécula de Maíz EGRAN
 - 👉 2 huevos
 - 👉 2 tazas de leche
 - 👉 2 tazas de acelga hervida/escurrida
 - 👉 1 taza de ricotta
 - 👉 2 cucharadas de queso rallado
- Para la salsa:**
- 👉 2 cdas. de Fécula de Maíz EGRAN
 - 👉 ¼ taza de leche fría
 - 👉 1 taza de puré de tomates
 - 👉 Condimentos a gusto

Preparación: rinde para 12 panqueques grandes

- 1** Mezclar en un bol la fécula, la leche, los huevos batidos y una pizca de sal.
- 2** Verter en la panquequera caliente y apenas aceitada, ½ cucharón de esta mezcla. Estirar haciendo girar la panquequera y una vez cocido de un lado, darle vuelta, desprendiéndolo desde la orilla utilizando una espátula.

Relleno:

- 1** Mezclar la acelga picada con la ricotta y el queso rallado, agregarle sal, pimienta y abundante nuez moscada. Rellenar cada panqueque, arrollar y colocar en asadera enmantecada.
- 2** Por separado, hervir 2 tazas de leche, ½ cucharada de manteca, 1 caldo de carne en cubo, sal, pimienta y nuez moscada. Para que se espese, disolver en ½ taza de leche fría, 2 cucharadas colmadas de fécula y agregar a la preparación.
- 3** Cubrir los canelones con la salsa blanca y rodear con una salsa liviana de puré de tomates. Gratinar en horno fuerte.

TORTA DE AVENA

- ☞ 1 y ½ taza de Avena Arrollada EGRAN
- ☞ – Instantánea o Tradicional
- ☞ 100 gr. de Fécula de Maíz EGRAN
- ☞ 150 gr. de harina
- ☞ 250 gr. de azúcar
- ☞ 200 cc. de leche
- ☞ 4 cdtas. de polvo de hornear
- ☞ 3 yemas y 3 claras a punto nieve
- ☞ Esencia de vainilla
- ☞ Ralladura de un limón
- ☞ Mermelada de durazno
- ☞ 1 sobre de gelatina saborizada

Preparación:

- 1** Mezclar la avena, la fécula, la harina y la leche y batir junto con la mitad del azúcar. Por separado, batir las yemas con el azúcar restante durante 7 minutos.
- 2** Agregar la preparación anterior junto con las claras a punto nieve, agregar la ralladura de limón y continuar batiendo durante 5 minutos.
- 3** Verter en molde enmantecado y enharinado y hornear durante 40 minutos en horno moderado. Retirar y dejar enfriar.
- 4** Cortar en dos tapas y rellenar con mermelada de durazno. Decorar con rodajas finas de bananas cubiertas con gelatina saborizada.

POLENTA RELLENA CON SALCHICHAS

- ☞ 200 gr. de Harina de Maíz EGRAN
 - ☞ 100 gr. de aceitunas negras sin carozo y cortadas en rodajas
 - ☞ 4 salchichas Franckfurt
 - ☞ 4 huevos
 - ☞ 100 gr. de panceta ahumada cortada en trocitos
 - ☞ 500 cc. de leche
 - ☞ 1 cucharada de mostaza americana
 - ☞ 1 cucharada de perejil picado.
- Para decorar:**
- ☞ Tiritas de morrones
 - ☞ 6 aceitunas verdes
 - ☞ 1 huevo duro en rodajas

Preparación:

- 1** Mezclar la harina de maíz, la leche, el perejil, las salchichas cortadas en rodajas, las aceitunas negras, la panceta ahumada y condimentar con sal y pimienta.
- 2** Verter en un molde enmantecado y enharinado y cocinar en baño de María en horno moderado durante 50 minutos. Desmoldar y decorar. Acompañar con verduras hervidas.

PANQUEQUES TENTADORES

- ☞ 100 gr. de Fécula de Maíz EGRAN
 - ☞ 150 gr. de harina
 - ☞ 50 gr. de azúcar
 - ☞ 3 huevos
 - ☞ 3 yemas
 - ☞ 700 cc. de leche
 - ☞ 40 gr. de manteca
 - ☞ Gotitas de esencia de vainilla
- Para el relleno:**
- ☞ 250 gr. dulce de leche pastelero
 - ☞ 100 gr. de nueces picadas

Preparación:

- 1** Mezclar la fécula, la harina y el azúcar. Por separado, batir los huevos, las yemas y la leche.
- 2** Añadir la vainilla y la manteca derretida (calentada ligeramente), mezclar ambas preparaciones, batir con la batidora y dejarla reposar ½ hora.
- 3** Hacer los panqueques en la panquequera ligeramente aceitada y caliente. Una vez fríos rellenar cada panqueque con abundante dulce de leche en el que se han mezclado las nueces. Servir.

TALLARINES CASEROS DE LA ABUELA

- ☞ 100 gr. de Fécula de Maíz EGRAN
- ☞ 400 gr. de harina
- ☞ 4 huevos
- ☞ ¼ vaso de vino blanco
- ☞ 1 cucharada de aceite
- ☞ ¼ cucharadita de sal

Preparación: rinde 6 porciones

- 1** Mezclar bien la fécula, la harina y la sal y colocarlas sobre la mesa en forma de corona. En el hueco que queda al centro mezclar los huevos, el vino y el aceite, con un tenedor hasta que se logre una mezcla lo suficientemente homogénea como para manejarlo con las manos.
- 2** Continuar amasando con la palma de las manos hasta que se amalgame por completo. Si la masa quedara demasiado blanda, agregar poco a poco, más harina, mientras continúa amasando. La masa a punto no debe pegarse en los dedos.
- 3** Cortar la masa en tres trozos y humedecer cada trozo con una gota de aceite, como para que lubrique la superficie y no deje formar cáscara mientras se deja reposar durante 10 minutos tapada con un repasador. Estirar luego cada trozo de masa con el palo hasta que se obtenga un espesor de aproximadamente 1 y ½ milímetro.
- 4** Espolvorear con harina. Enrollar la masa y cortar con un cuchillo bien filoso en rodajas de aproximadamente 3 milímetros. Desmenuzar los espirales de masa resultante y dejar secar espolvoreando con harina.
- 5** Cocinar durante 5 minutos en abundante agua hirviendo con un chorrito de aceite y una cucharadita de sal. Servir acompañado con alguna de las siguientes salsas

POTAGE DE GARBANZOS CON BACALAO

- 👉 300 gr. de Garbanzos EGRAN
- 👉 300 gr. de bacalao
- 👉 2 cebollas picadas
- 👉 6 dientes de ajo con su piel
- 👉 2 cdas. de perejil picado
- 👉 3 hojas de laurel
- 👉 Pimentón y pimienta

Preparación:

- 1** Remojar el bacalao desde la noche anterior. Cocinar en abundante agua durante 5 minutos de hervor. Cambiar el agua. Volver a poner agua fría y cocinar de la misma manera. Repetir la operación no menos de 3 veces, hasta que pierda su salinidad.
- 2** Quitar la piel del bacalao y cortar en trozos. En un sartén rehogar bien la cebolla, agregarle 1 litro de caldo, la pimienta, el pimentón, los garbanzos, los ajos, el perejil y el laurel y cocinar durante 40 minutos. Reponer siempre el agua que se evapora..
- 3** Agregar el bacalao y continuar la cocción hasta que el bacalao y los garbanzos estén tiernos. Servir.

PANACHÉ DE VERDURAS CON CREMA DE HONGOS

- 👉 2 cdas. de Fécula de Maíz EGRAN
- 👉 150 gr. de hongos secos (picados y remojados en agua tibia)
- 👉 50 gr. de manteca
- 👉 250 cc. de leche
- 👉 100 gr. de crema de leche
- 👉 1 cubito de caldo de carne
- 👉 1 cucharada de perejil picado
- 👉 100 gr. de queso gruyère rallado
- 👉 1 kg. de verduras de hoja hervidas y escurridas (incluyendo repollo, chauchas, brócoli, acelga, puerro, espinacas, etc.)
- 👉 3 zanahorias
- 👉 1 papa y 1 zapallito cusa
- 👉 Sal y pimienta

Preparación:

- 1** Cocinar los hongos en la manteca durante 5 minutos, agregar la leche, la crema y el cubito de caldo y continuar la cocción.
- 2** Agregar la fécula, previamente disuelta en ½ taza de agua fría y el perejil picado. Retirar del fuego.
- 3** Colocar las verduras cocidas y escurridas en una fuente. Verter encima la crema de hongos y cubrir con abundante queso.
- 4** Gratinar durante 10 minutos. Servir.

EMPANADAS DE VERDURA

- 👉 2 cdas. de Fécula de Maíz EGRAN,
- 👉 400 gr. de espinaca
- 👉 2 cebollas de verdeo
- 👉 1 puerro
- 👉 12 aceitunas verdes descaroizadas y picadas
- 👉 3 cdas. de queso rallado
- 👉 1 cubo de caldo de carne
- 👉 1 huevo duro picado
- 👉 Sal, pimienta, nuez moscada
- 👉 12 tapas de empanada masa hojaldrada para freir

Preparación:

- 1** Lavar las hojas de espinaca, quitándole las nervaduras gruesas. Saltear las verduras cortadas en Juliana en una cucharada de aceite, durante 3 ó 4 minutos, revolviendo siempre.
- 2** Agregar el caldo en cubo disuelto en poco más de ½ taza de agua. Agregar la fécula, previamente disuelta en ½ taza de agua fría, revolver bien, cocinar hasta que se espese, mientras se condimenta.
- 3** Dejar enfriar, agregar el huevo duro picado, el queso rallado y las aceitunas. Con este relleno armar las empanadas. Freir en aceite caliente. Servir.

LIMON PIE

Para la masa:

- 👉 50 gr. de Fécula de Maíz EGRAN
- 👉 150 gr. de harina
- 👉 100 gr. de manteca o margarina
- 👉 50 gr. de azúcar
- 👉 2 huevos
- 👉 1 yema
- 👉 1 pizca de sal.

Para el relleno:

- 👉 2 cdas. de Fécula de Maíz EGRAN
- 👉 2 yemas
- 👉 100 gr. de azúcar
- 👉 1 limón (jugo y ralladura de cáscara)
- 👉 ½ litro de agua.

Para el merengue:

- 👉 2 claras
- 👉 150 gr. de azúcar.

Preparación:

- 1** Mezclar en un bol la fécula, la harina, la manteca, el azúcar, la yema, las huevos y la ralladura de limón. Trabajar la masa lo menos posible. Estirlarla en un espesor de ½ centímetro y darle forma en una asadera enmantecada.
- 2** Por separado, se vierten las yemas, el azúcar, el jugo de limón y el agua. Se mezclan todos los ingredientes y se los coloca a fuego moderado.
- 3** Cuando rompa el hervor, agregar la fécula, previamente disuelta en ½ taza de agua fría, se mezclan rápidamente y se retira del fuego.
- 4** Para la cobertura se hace un merengue batiendo las dos claras a punto nieve, luego se va agregando el azúcar hasta completar el batido.
- 5** Cocinar la masa en horno moderado durante 20 minutos. Dejar enfriar bien.
- 6** Verter el relleno sobre la masa, cubrir con el merengue y gratinar en un golpe de horno. Servir bien frío.

TORTA DE MAIZ MERENGADA

- ☞ 250 gr. de Harina de Maíz EGRAN
- ☞ 100 gr. de harina
- ☞ 200 gr. de manteca
- ☞ 200gr. de azúcar
- ☞ 1 cucharadita de polvo de hornear
- ☞ ½ taza de leche
- ☞ 1 cdta. de esencia de vainilla
- ☞ 3 cdas. pasas de uva sin semillas
- ☞ 3 huevos
- ☞ Nueces picadas
- ☞ Para el merengue:
- ☞ 4 claras
- ☞ 7 cdas. de azúcar

Preparación:

- 1** Batir la manteca con el azúcar hasta que la preparación resulte cremosa. Agregar la esencia de vainilla y los huevos uno a uno, batiendo bien.
- 2** Mezclar las dos harinas con el polvo de hornear e incorporar al batido anterior, alternando con la leche. Añadir las pasas de uva y colocar la preparación en un bol enmantecado y enharinado.
- 3** Cocinar a horno moderado aproximadamente 30 minutos. Una vez frío desmoldar y preparar el merengue batiendo las claras a punto nieve y agregando el azúcar mientras se continúa batiendo.
- 4** Decorar la torta con el merengue y las nueces. Servir.

BAGDAD SALADE

- ☞ 150 gr. de Trigo Burgol EGRAN
- ☞ 1 pimiento morrón asado y pelado
- ☞ 8 aceitunas negras picadas
- ☞ 3 cdas. de hojas de menta picada
- ☞ 1 cucharada de jugo de limón
- ☞ 1 cdta. de alcaparras picadas
- ☞ 1 pizca de canela
- ☞ 3 papas
- ☞ 3 zanahorias
- ☞ 1 lata de arvejas
- ☞ Aceite
- ☞ Sal y pimienta negra

Preparación:

- 1** Remojar el trigo burgol en 3 taza de agua durante 15 minutos.
- 2** Cocinar las papas en dados junto a las zanahorias bien picadas, una vez frías, agregar las arvejas escurridas, el pimiento bien picado, el trigo burgol escurrido, las hojas de menta picadas, las alcaparras y las aceitunas.
- 3** Condimentar y servir como ensalada fría.

TARTA DE MANZANAS

- ☞ 50 gr. de Fécula de Maíz EGRAN
- ☞ 150 gr. de harina
- ☞ 1 yema
- ☞ 50 gr. de azúcar impalpable
- ☞ 100 gr. de margarina
- ☞ 1 cda. de esencia de vainilla
- ☞ ¾ kg. de manzanas verdes
- ☞ 2 cdas. de pasas de uva sin semillas
- ☞ 1 cucharadita de canela

Preparación:

- 1** Hacer una masa ligera con el azúcar, la yema y la margarina. Agregar la esencia de vainilla y seguir batiendo mientras se le agrega la fécula y la harina. Estirar la masa resultante sobre una tartera de borde ondulado, previamente enmantecada y enharinada.
- 2** Por separado, hacer una compota espesa con 2 y ½ manzanas a las que se agregarán las pasas de uva y la canela. Esta preparación se verterá sobre la tarta y luego se cubre con rodajitas de manzana (1 y ½ manzana).
- 3** Rociar con jugo de limón y hornear a horno moderado durante 30 minutos. Retirar, dejar enfriar y pincelar con mermelada ácida.

PASTEL DE POLENTA

- ☞ 1 y ½ taza de Harina de Maíz EGRAN – Tradicional
- ☞ 2 cubitos de caldo de carne
- ☞ 2 huevos duros picados
- ☞ 10 aceitunas verdes picadas
- ☞ 6 aceitunas enteras para decorar
- ☞ 4 cebollas picadas
- ☞ 2 cebollas de verdeo picadas
- ☞ 700 gr. de carne molida
- ☞ 3 cdas. de manteca o margarina
- ☞ Sal, comino, pimienta y ají molido

Preparación:

- 1** En un litro de agua hirviendo disolver los cubitos de caldo, verter la harina de maíz en forma de lluvia sin dejar de remover y a fuego lento. Cocinar 5 minutos y bien tapada, apagar el fuego y dejar reposar 15 minutos.
- 2** Por separado rehogar la cebolla en la manteca y cuando vaya logrando transparencia añadir la carne molida y los condimentos, junto con las aceitunas verdes picadas. Cocinar durante 15 minutos.
- 3** En una asadera enmantecada y enharinada verter la mitad de la polenta a modo de piso y lateral. Rellenar con la preparación, alisar y cubrir con los huevos duros picados y la cebolla de verdeo cruda, finamente picada.
- 4** Tapar con el resto de la polenta, decorar con aceitunas y gratinar a horno fuerte durante 15 minutos. Servir caliente.

CAZUELA DE CORDERO

- ☞ 250 gr. de Porotos alubias EGRAN
- ☞ 3 cebollas
- ☞ ½ litro de agua
- ☞ 2 tomates
- ☞ 2 cdas. de manteca
- ☞ Ajo y perejil
- ☞ 800 gr. de costillitas de cordero
- ☞ Sal y pimienta

Preparación:

- 1 Dorar las costillitas de cordero en dos cucharadas de manteca, agregar la cebolla picada y cocinar hasta que se vaya dorando.
- 2 Añadir los tomates picados, el ajo y los condimentos y cocinar durante 10 minutos.
- 3 Agregarle los porotos, previamente remojados desde la noche anterior y con una hora de hervor por separado, cubrir con agua o caldo y continuar la cocción hasta que los porotos estén tiernos. Servir.

ALBONDIGUITAS SORPRESA

- ☞ ¾ taza de Avena Arrollada EGRAN
- ☞ vino, bien desmenuzadas
- ☞ - Instantánea o Tradicional -
- ☞ 2 huevos batidos
- ☞ 700 gr. de carne molida
- ☞ Pan rallado
- ☞ 1 cebolla rallada
- ☞ Aceitunas verdes sin carozo
- ☞ 1 cucharada de perejil picado
- ☞ Daditos de queso tipo Holanda
- ☞ 3 rodajas de pan mojado en
- ☞ Sal, pimienta y nuez moscada

Preparación:

- 1 Mezclar la carne molida, la avena, los huevos, la cebolla el perejil y la miga de pan. Condimentar.
- 2 Separar aproximadamente 1 y ½ cucharada de la preparación para armar cada albóndiga con una aceituna y un dadito de queso en el centro.
- 3 Pasar cada albondiguita por huevo batido y rebozar con pan rallado. Freir en abundante aceite caliente hasta que se doren.
- 4 Acompañar con ensalada verde o puré. Servir.

BUDÍN INGLÉS

- ☞ 50 gr. Fécula de Maíz EGRAN
- ☞ 250 gr. de harina
- ☞ 200 gr. de manteca
- ☞ 200 gr. de azúcar
- ☞ 4 huevos
- ☞ 2 cdtas. de polvo de hornear
- ☞ 1 cda. de esencia de vainilla
- ☞ ½ cda. de ralladura de limón
- ☞ 100 gr. de fruta abrigantada
- ☞ 150 gr. de pasas de uva sin semillas
- ☞ 50 gr. de nueces picadas

Preparación:

- 1** Batir la manteca (no fría) con el azúcar, con suficiente energía como para obtener una pasta cremosa. Añadir los huevos uno a uno y continuar batiendo unos minutos más.
- 2** Tamizar juntos la fécula, la harina y el polvo de hornear y agregar poco a poco a la preparación anterior, revolviendo siempre. Agregar las pasas, la fruta abrigantada, las nueces, la ralladura de limón y la esencia de vainilla.
- 3** Verter en un molde rectangular enmantecado y enharinado. Cocinar a horno moderado durante 1 hora. Decorar con azúcar impalpable. Servir.

PANCITOS DE QUESO

- ☞ 50 gr. de Fécula de Maíz EGRAN
- ☞ 400 gr. de harina
- ☞ 1 cucharadita de sal
- ☞ 1 huevo batido
- ☞ 1 cucharada de azúcar
- ☞ 100 gr. de queso rallado
- ☞ 150 cc. de leche
- ☞ 50 gr. de levadura de cerveza
- ☞ 4 cucharadas de aceite
- ☞ 1 pizca de pimienta
- ☞ Semillas de sésamo para decorar

Preparación:

- 1** Tamizar juntos la fécula, la harina, el azúcar, la sal y la pimienta en un bowl amplio, dejando espacio al centro. Verter allí el aceite, la leche, la levadura y el queso rallado.
- 2** Batir uniendo la mezcla con la batidora, luego a mano, hasta que resulte una masa homogénea y que no se pegue en los dedos. Cubrir con una tela y dejar leudar hasta que duplique su volumen. En ambiente cálido leuda con rapidez.
- 3** Cortar luego en trozos o medallones de algo menos de un centímetro de espesor (se obtienen entre 12 y 15 pancitos).
- 4** Colocar en una asadera enmantecada, pintar con el huevo batido y dejar leudar nuevamente durante 30 minutos.
- 5** Antes de hornear, esparcir sobre la superficie, semillas de sésamo. Hornear a horno fuerte durante 12 minutos, hasta que estén dorados. Servir.

GINI (Plato Típico Oriental)

- ☞ 2 tazas de Garbanzos EGRAN
- ☞ 1 cda. de pasta de maní
- ☞ ½ cda. de pasta de sésamo
- ☞ 2 dientes de ajo
- ☞ 2 cdas. de aceite de oliva
- ☞ Jjugo colado de 2 limones
- ☞ Hojas de menta
- ☞ Sal

Preparación:

- 1 Una vez cocidos, dejar enfriar los garbanzos. En un colador rociarlos con agua caliente, para que se desprenda fácilmente el pellejo y de este modo queda el garbanzo limpio.
- 2 Por separado, batir la pasta de maní con la pasta de sésamo y el aceite que se irá agregando poco a poco y luego el jugo de limón, hasta obtener una pasta bien blanda y cremosa.
- 3 Se le añaden los ajos bien pisados, la sal y se pasa por la licuadora junto con los garbanzos hasta obtener una pasta homogénea. Servir decorado con hojas de menta. Servir.