

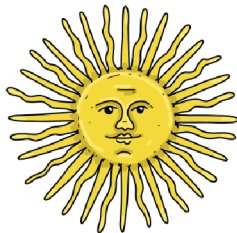
Recetario Argentino

DESDE 1838
Knorr



Recetario Argentino

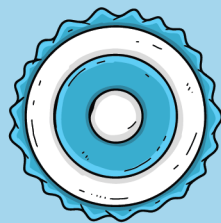
Platos que nos unen
de Norte a Sur.



De norte a sur, de casa en casa, estos
sabores atraviesan generaciones,
estaciones y cocinas.

Este recetario celebra lo que nos une:
la comida hecha con ganas,
ingredientes nobles y ese gusto
inconfundible a lo nuestro.





Índice

01 Clásicos y Federales

Guiso de Lentejas.....	6
Pasta y Carne.....	7
Guiso de Quinoa.....	8
Arroz con Pollo.....	9
Locro Norteño.....	10
Guiso Carrero.....	12
Pollo al Disco.....	13

02 De Olla

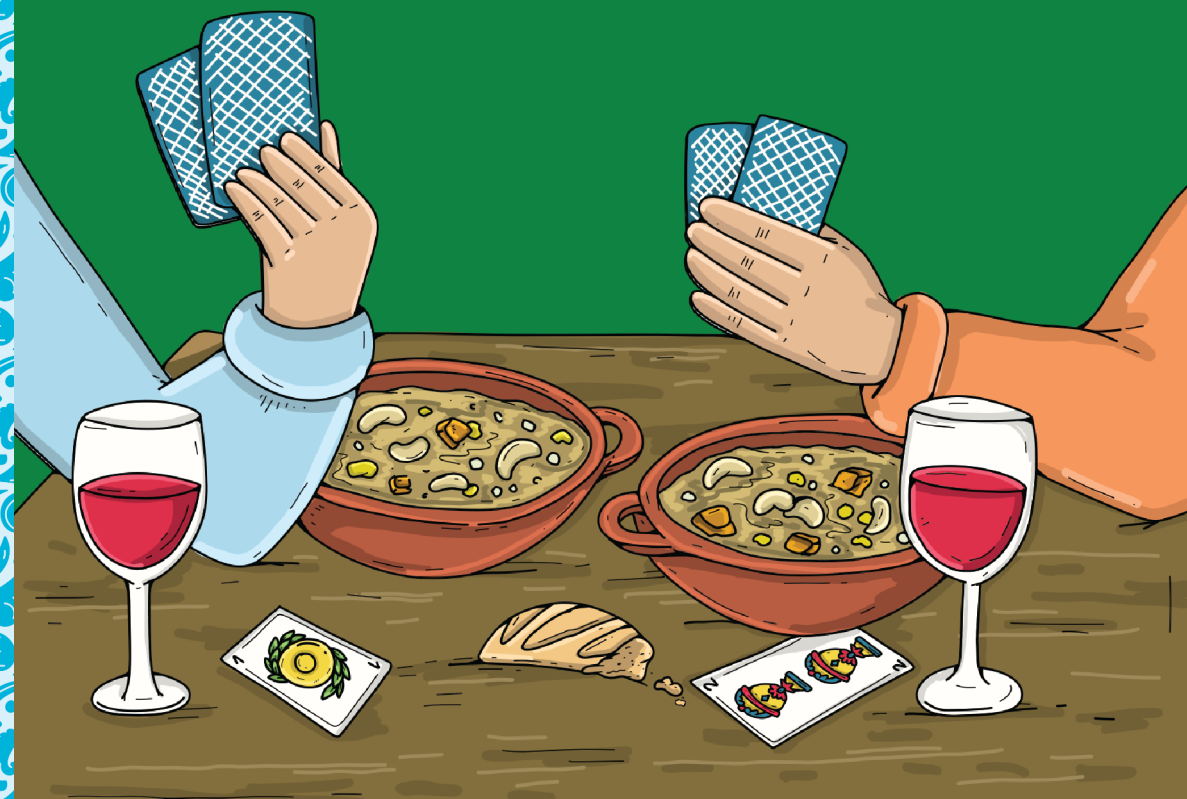
Bondiola Braseada.....	15
Chorizo a la Pomarola.....	16
Polenta con Salsa.....	17
Puchero.....	18
Bifecito a la criolla.....	19

03 Sopas

Sopa de Verduras.....	22
Sopa Crema de Zapallo y Choclo.....	23
Sopa de Pollo.....	24

Tradición, sabor y algo
más que una receta.

Clásicos y Federales



Guiso de Lentejas

Porciones: 4 - Tiempo de preparación: 15 minutos - Tiempo de cocción: 40 minutos



INGREDIENTES

- 2 Cebollas picadas
- 1 Diente de ajo picado
- 1 Zanahoria en cubos chicos
- ½ Morrón Picado
- 500 g Roast Beef en cubos medianos *opcional
- Pimienta, Laurel, Pimentón
- 1 Litro de agua
- 1 Taza de lenteja (remoja por 1 noche)
- 500 cc Puré de tomate
- 2 Caldos Cubo de carne **Knorr**

PREPARACIÓN

1. En una cacerola rehogar la cebolla, el ajo, el morrón y la zanahoria en aceite.
2. Incorporar la carne al rehogado. Condimentar con la pimienta, las hierbas aromáticas y cocinar por 15 minutos a fuego bajo
3. Agregar el agua, el caldo cubo Knorr, las lentejas bien lavadas, puré de tomate y continuar cocinando a fuego lento de 30 a 40 minutos más aproximadamente
4. Sumar a último momento y el pimentón, cocinar por 10 minutos más y a disfrutar.

TIP:
Para transformar este guiso de lenteja, simplemente saca la carne y suma ½ taza de arroz en la cocción.

Pasta y Carne

Porciones: 5 - Tiempo de preparación: 15 minutos - Tiempo de cocción: 40 minutos



INGREDIENTES

- ½ Kilo de carne (Paleta) cortado en cubitos pequeños
- 4 Tazas de pastas cortas tirabuzones, macarrones, caracoles
- 1 Cebolla
- 1 Diente de ajo picado
- 2 Zanahorias
- 1 Morrón rojo o verde
- 2 Caldos Cubo de carne **Knorr**
- 1 a 2 Tazas de agua

PREPARACIÓN

1. Saltear la carne en cubos junto a un chorrito de aceite.
2. Agregar la cebolla, el morrón, 1 zanahoria, el ajo (todo cortado en cubitos) y cocinar lentamente por 5 minutos.
3. Incorporar el agua y los cubos de caldo Knorr y mezclar.
4. Cocinar lentamente 30 a 40 minutos y añadir la pasta. Seguir cocinando por 5 a 8 minutos más y servir.

TIP:
Debe quedar un guiso algo caldoso. Recuerde que se le puede agregar lo que se tenga en la heladera.

Guiso de Quinoa

Porciones: 4 - Tiempo de preparación: 20 minutos - Tiempo de cocción: 30 minutos



INGREDIENTES

- 2 Tazas de quinoa (remojada y enjuagada)
- 2 Cebollas picadas
- 2 Zanahorias, en rodajas
- 1 Ramita de apio en cubitos
- 2 Tazas de flores de brócoli
- 1 Taza de choclo, en grano
- 2 Tazas de garbanzos (escurridos)
- 2 Caldos Cubo **Knorr**
- 1 Litro de agua
- Pimienta c/n
- Cúrcuma c/n
- 2 cucharadas de perejil fresco picado

PREPARACIÓN

1. Calentar una olla a fuego medio y saltear la cebolla, la zanahoria y el apio junto a un chorrito de aceite.
2. Sumar la quinoa, el agua y el caldo Knorr. Cocinar por 40 minutos a fuego bajo.
3. Incorporar el brócoli, el choclo, los garbanzos, los condimentos y continuar cocinando a fuego bajo por 10 minutos más o hasta que todo resulte bien cocido y tierno.
4. Al final sumar el perejil y listo para servir.

TIP:
Podés cambiar la quinoa por arroz integral, otras legumbres, o también sumarle espinaca fresca, carne, pollo, hierbas y condimentos.

Arroz con Pollo

Porciones: 5 - Tiempo de preparación: 15 minutos - Tiempo de cocción: 20 minutos



INGREDIENTES

- 500g Pollo en cubos
- 1 Cebolla picada
- 1 Zanahoria en rueditas
- 1/2 Taza de arvejas cocidas (opcional)
- 1 Taza de arroz
- 1 Litro de agua
- 2 Caldos Cubo de Gallina **Knorr**
- Pimienta al gusto
- Perejil fresco picado al gusto

PREPARACIÓN

1. En una cacerola con un poco de aceite, saltear los cubos de pollo.
2. Agregar los vegetales y cocinar por 3 minutos a fuego bajo.
3. Sumar el agua, el caldo cubo Knorr, el arroz y cocinar por 15 a 20 minutos a fuego medio o hasta que esté bien cocido.
4. Agregar las arvejas y condimentar.
5. Servir en plato hondo, decorar con el perejil picado y ¡a disfrutar!

Locro Norteño

Porciones: 6 - Tiempo de preparación: 20 minutos - Tiempo de cocción: 90 minutos

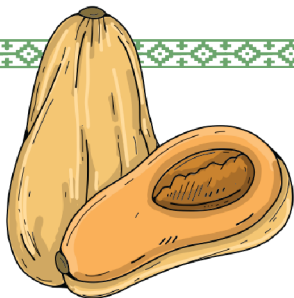


INGREDIENTES

- 2 Tazas de maíz blanco, remojado
- 1 Litro de agua
- 300g Carne de ternera en trozos (paleta, roast beef, etc.)
- 300g Carne de cerdo en trozos
- 2 Caldos Cubo de Verduras **Knorr**
- 200g Panceta en cubos
- 1 Taza de porotos, remojados y cocidos
- 2 Chorizos cocidos en rueditas
- 2 Batatas en trozos
- ½ Kg de zapallo en trozos

PARA LA SALSA

- 2 Cucharadas de aceite
- 1 Cebolla (picada)
- 1 Cebolla de verdeo (picada)
- 1 Ají picante (picado)
- 1 Cucharada de pimentón



TIP:

Para que el tiempo de cocción sea menos, simplemente pre-cocina (herví rápidamente) los vegetales, carnes, etc antes de comenzar a cocinar todo y así reduci el tiempo a la mitad.

PREPARACIÓN

1. Lavar el maíz blanco y remojarlo en agua por 1 noche. Escurrir y agregar agua limpia nuevamente. Reservar.
2. Cocinar el maíz en una cacerola a fuego medio junto al agua por 20 minutos aprox. Reservar.
3. En otra olla, saltear a fuego medio la carne de ternera, la panceta en cubos y el cerdo (todo en trozos chicos) hasta que se doren ligeramente.
4. Sumar el maíz cocido junto al agua, el caldo Knorr y continuar la cocción durante 30 a 40 minutos más. Sumar los chorizos, las batatas, el zapallo en trozos medianos y los porotos.
5. Continuar cocinando lentamente por 20 a 40 minutos más aprox. (Incorporar más agua durante su cocción si fuera necesario). Revolver de vez en cuando.

PREPARACIÓN PARA LA SALSA

En una sartén caliente, junto al aceite, saltear las cebollas picadas y el ají picado. Condimentar con el pimentón y servir el locro junto a la salsa picante y a disfrutar.



Guiso Carrero

Porciones: 6 - Tiempo de preparación: 15 minutos - Tiempo de cocción: 40 minutos



INGREDIENTES

- 600 g de carne cortada en cubos (cuadrada, roast beef, etc.)
- 300 g de papas cortadas en cubos
- 300 g de calabaza cortada en cubos
- 1 puerro picado
- 3 zanahorias cortadas en rueditas
- 1 cebolla en cubos
- 1 copa de vino blanco
- 1 L de agua
- 2 Caldos Cubo de Verdura **Knorr**
- Aceite c/n

PREPARACIÓN

1. En una olla a fuego medio-alto, junto al aceite, saltar la carne en cubos hasta que se dore.
2. Incorporar los vegetales, bajar el fuego y continuar cocinando por 2 minutos más.
3. Agregar el vino blanco y dejar reducir por 2 minutos adicionales. Sumar el agua y los calditos Knorr, y continuar la cocción a fuego bajo hasta que todo esté bien tierno aproximadamente 40 minutos. Condimentar y servir.

TIP:

El secreto de este plato es el caldo en cubos Knorr. Sus vegetales y especias brindan, potencian y aumentan todo el sabor.

Pollo al Disco

Porciones: 6 - Tiempo de preparación: 20 minutos - Tiempo de cocción: 40 minutos



INGREDIENTES

- 6 Pata muslo de pollo (podes usar pollo trozado)
- ½ Morrón rojo en cubitos
- 1 Cebolla en cubitos
- 1 Dientes de ajo picado
- 4 Papas peladas en cubos o rodajas gruesas
- ½ Vaso de vino blanco, opcional
- 2 Latas de tomate
- 2 Tazas de agua
- 2 Caldos Cubo **Knorr** (verdura o pollo)
- Aceite
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Calentar el disco sobre fuego fuerte (leña u hornalla) y agrega un chorrito de aceite.
2. Incorpora las presas de pollo, sal pimienta y dora por todas sus partes.
3. Una vez el pollo este dorado suma el morrón, la cebolla y el ajo. Continúa cocinado por 2 minutos más.
4. Agrega el vino y deja reducir por unos minutos. Suma el tomate, el agua, el caldo Knorr y las papas
5. Cocina a fuego lento por 20 minutos aprox o hasta que todo resulte cocido y las papas estén tiernas. Servir con perejil fresco.

De Olla



Para cocinar lento
y comer en ronda.

Bondiola Braseada

Porciones: 4 - Tiempo de preparación: 20 minutos - Tiempo de cocción: 90 minutos



INGREDIENTES

- ½ Kg de bondiola de cerdo
- 1 Cebolla en cuartos
- 2 dientes de ajo enteros
- ½ Litro de agua de agua o cerveza
- 2 Caldos Cubo **Knorr** (verdura o carne)
- Aceite
- Sal y pimienta
- Para acompañar puré de papas o pasta **Knorr**

PREPARACIÓN

1. Calentar una olla a fuego medio junto a un chorrito de aceite. Suma la bondiola de cerdo (entera) y dora bien por todos sus lados.
2. Una vez resuelto dorada agrega la cebolla, el ajo, el agua (o cerveza) y el caldo Knorr. Tapa la olla y cocina a fuego muy bajo por una y media hora. Recuerda rotar la pieza de carne ocasionalmente y si fuera necesario suma un poco más de líquido.
3. El secreto de un buen braseado es la baja temperatura, el fondito de líquido en la olla y el caldo Knorr. Después del tiempo de cocción con la ayuda de 2 tenedores desmenuza la carne y mezcla con el jugo de la olla.
4. Lista para servir con puré de papas Knorr, pasta o armar unos ricos sándwich con Hellmann's

Chorizo a la Pomarola

Porciones: 5 - Tiempo de preparación: 30 minutos - Tiempo de cocción: 20 minutos



INGREDIENTES

- 6 Chorizos
- 1 Cebolla picada finamente
- 3 Dientes de ajo picados
- ½ Morrón verde o rojo en cubitos
- Aceite
- 1 Cebolla en cubos
- 1 Copa de vino blanco
- 1 Litro de agua
- 2 Caldos Cubo de Verduras **Knorr**
- Aceite

PREPARACIÓN

1. Dispone los chorizos en una olla con agua fría y lleva a fuego bajo hasta que hiervan por 10 minutos. Cola, corta los chorizos en rodajas y reserva. Esta operación es para cocinar los chorizos y desgrasarlos.
2. Incorporar los vegetales, bajar el fuego y continuar cocinando por 2 minutos más.
3. Agregar el vino blanco y dejar reducir por 2 minutos adicionales. Sumar el agua y los calditos Knorr, y continuar la cocción a fuego bajo hasta que todo esté bien tierno aproximadamente 40 minutos.

Polenta con Salsa

Porciones: 4 - Tiempo de preparación: 20 minutos - Tiempo de cocción: 5 minutos



INGREDIENTES

- 4 Tazas de agua
- 2 Tazas de polenta instantánea
- 2 Caldos Cubo de Verdura **Knorr**
- 150g Queso mantecoso
- 1 Cuchara sopera de manteca
- 2 Cucharadas de queso rallado



PREPARACIÓN

1. Colocar en una cacerola el agua junto al caldo Knorr y llevar a fuego medio.
2. Cuando rompa el hervor, incorporar la polenta en forma de lluvia, revolviendo rápidamente para evitar que se formen grumos.
3. Una vez todo bien mezclado, incorporar el queso mantecoso en cubitos chicos y revolver.
4. Colocar la preparación en una fuente enmantecada y cubrir con una rica salsa Knorr. Listo para servir con abundante queso de rallar y a disfrutar.

Puchero

Porciones: 5 - Tiempo de preparación: 60 minutos - Tiempo de cocción: 45 minutos



INGREDIENTES

- 1kg Osobuco, falda o roast beef
- 1 Cebolla
- ½ Calabaza
- 2 Papas
- 1 Puerro
- ¼ Repollo blanco
- ¼ Apio
- ½ Lata de garbanzos
- 2 Choclos enteros
- 2 Caldos Cubo de carne **Knorr**
- Perejil

PREPARACIÓN

1. Lava las verduras y corta en pequeños trozos regulares. En una cacerola, dispone la carne, el agua, los cubos de caldo Knorr, la cebolla y el puerro. Cocina por 45 minutos a fuego medio, bajo.
2. Suma la papa, la calabaza, el choclo en trozos y los garbanzos (lata escurridos).
3. Continúa cocinando por 30 minutos más, hasta que las verduras y los garbanzos resulten tiernos. Incorpora el perejil y el repollo. Deja reposar por 10 minutos más a fuego apagado. Serví y disfrutá.

Bifecitos a la Criolla

Porciones: 5 - Tiempo de preparación: 30 minutos - Tiempo de cocción: 20 minutos



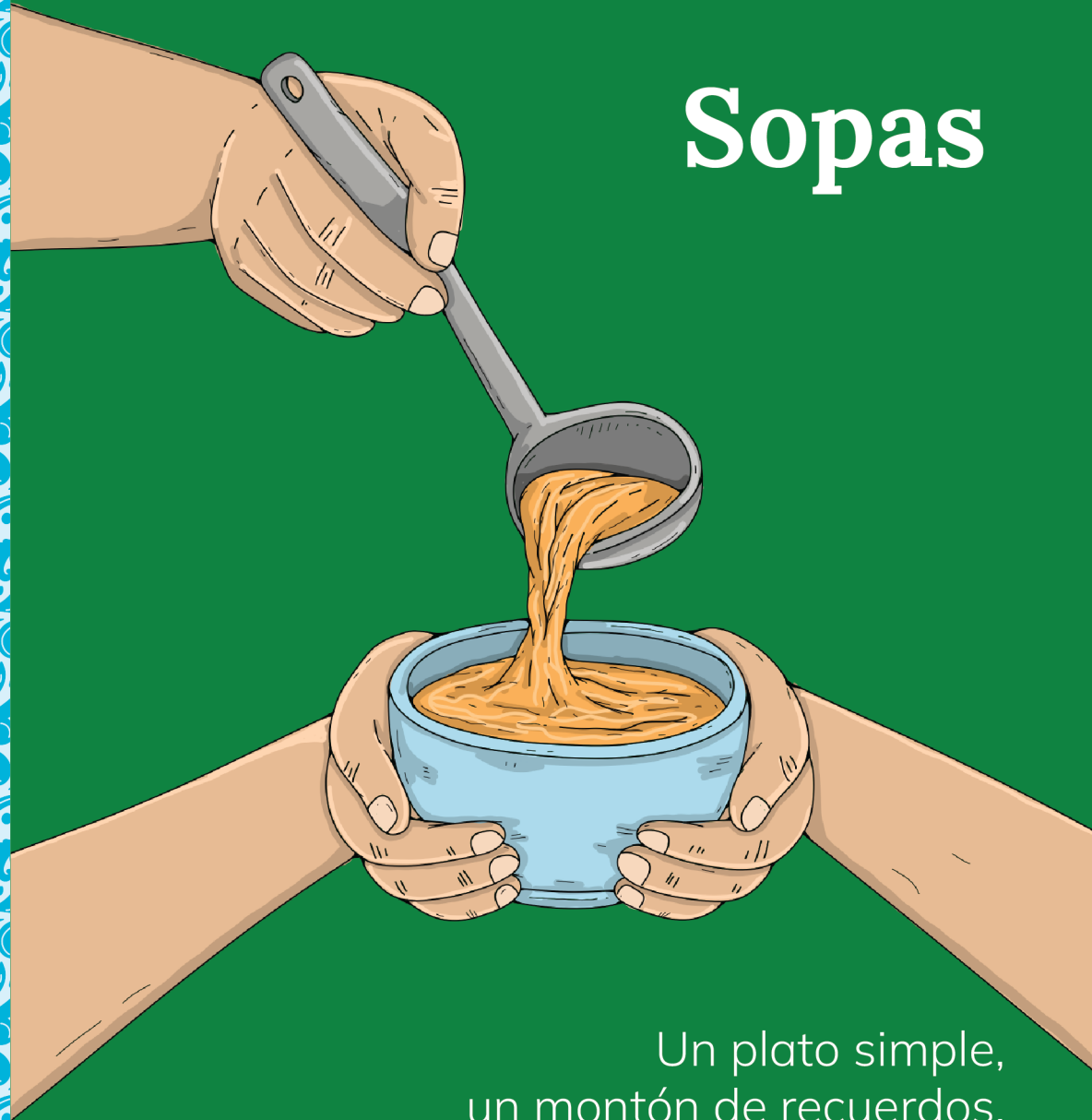
INGREDIENTES

- ¾ kg de bola de lomo
- 1 Cebolla en tiras
- 1 Lata de tomates perita triturados
- 1 Morrón rojo o verde en tiras
- 4 Papas en rodajas
- 2 Cucharadas de aceite
- 1 a 2 Tazas de agua
- 2 Caldos Cubo de verdura **Knorr**
- Pimienta molida
- Perejil picado

PREPARACIÓN

1. En una sartén dorar la carne junto al aceite, vuelta y vuelta.
2. Agregar la cebolla, el morrón y las papas. Cocinar por 3 minutos. Incorporar el tomate triturado, el caldo en cubo Knorr y el agua.
3. Continúa cocinando hasta que todo resulte bien cocido y condimentá a gusto
4. Servir al plato con su salsa y decorar con el perejil fresco.

Sopas



Un plato simple,
un montón de recuerdos.

Sopa Crema

Porciones: 4 - Tiempo de preparación: 20 minutos - Tiempo de cocción: 20 minutos



INGREDIENTES

- 1 Litro de agua
- 1 Taza de crema de leche
- 300g Zapallo en cubos chicos
- 200g Choclo amarillo de lata, escurrido
- ½ Rama de apio en cubos pequeños
- ½ Cebolla en cubos pequeños
- 2 Caldos Cubo de verduras **Knorr**
- Pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Disponer todos los vegetales en una cacerola y cocinar junto al aceite a fuego bajo por 3 minutos. El objetivo es lograr que los vegetales suelten sus jugos.
2. Incorporar el agua y los caldos cubo de verdura Knorr. Cocinar a fuego bajo por 15 a 20 minutos aproximadamente.
3. Procesar la preparación con ayuda de una minipimer y agregar la crema, reservando un chorrito para la presentación. Es momento de condimentar y mantener la sopa caliente a fuego bajo.
4. Servir en plato hondo, decorar con la crema, la pimienta negra y a disfrutar.

Sopa de Verduras

Porciones: 4 - Tiempo de preparación: 20 minutos - Tiempo de cocción: 20 minutos



INGREDIENTES

- 1 Litro de agua
- 200g Zapallo en cubos chicos
- ½ Rama de apio en cubos pequeños
- ½ Taza de choclo en granos
- 2 Zanahorias en cubos pequeños
- ½ Cebolla en cubos pequeños
- 2 Caldos Cubo de verdura **Knorr**

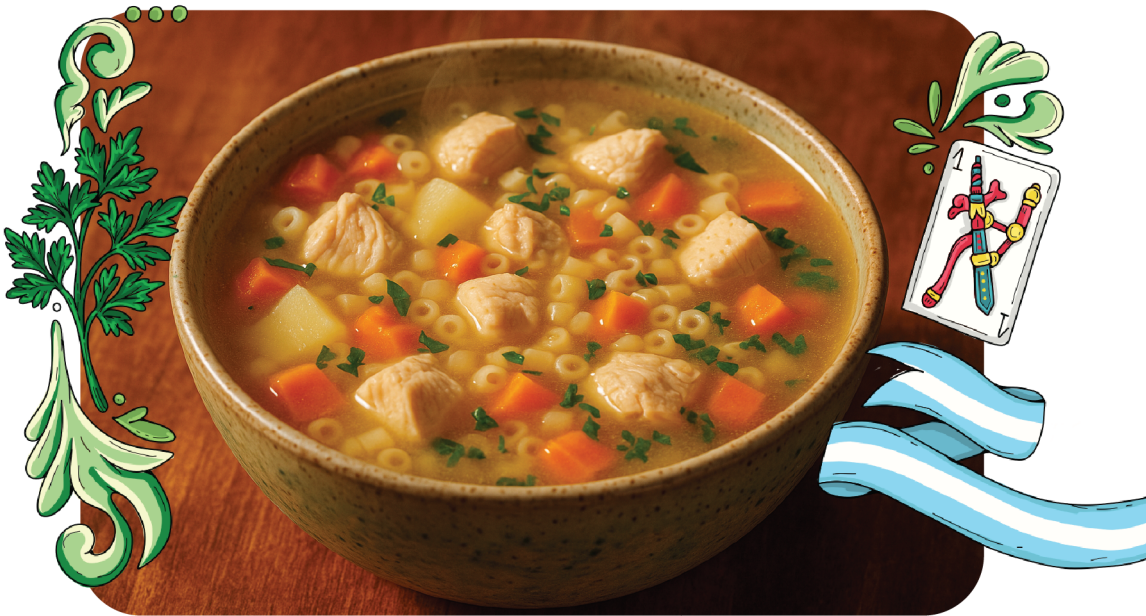
PREPARACIÓN

1. Disponer todos los vegetales en una cacerola y cocinar junto al aceite a fuego bajo por 3 minutos. El objetivo es lograr que los vegetales suelten sus jugos.
2. Incorporar el agua y los caldos cubo de verdura Knorr.
3. Cocinar a fuego bajo por 15 minutos aproximadamente, o hasta que estos resulten tiernos.
4. ¡Servir en plato hondo y a disfrutar!

Podés sumar ½ taza de pasta y cambiar el sabor de los cubos de vegetales por pollo. ¡Y así tener una rica sopa de pollo y pasta!

Sopa de Pollo

Porciones: 5 - Tiempo de preparación: 30 minutos - Tiempo de cocción: 20 minutos



INGREDIENTES

- 1 Litro de agua
- ½ Taza de pasta sopera municiones
- 1 Taza de pollo cocido desmenuzado
- 2 Ramitas de apio en cubos
- ½ Cebolla picada
- 2 Zanahorias en cubitos
- 2 Caldos Cubo de Gallina **Knorr**
- Aceite
- Sal y pimienta negra
- Perejil fresco picado

PREPARACIÓN

1. Disponer todos los vegetales en una cacerola y cocinar junto al aceite a fuego bajo por 3 minutos. El objetivo es lograr que los vegetales suelten sus jugos.
2. Incorporar el agua, los caldos cubo de pollo Knorr, el pollo cocido y la pasta. Cocinar a fuego bajo por 10 minutos aprox.
3. Es momento de condimentar y mantener la sopa caliente a fuego bajo
4. Servir al plato, decora con perejil fresco picado y a disfrutar.

Gracias por
compartir la mesa.



Este recetario fue pensado para
acompañarte en esos momentos
donde lo simple se vuelve especial.

Cocinar con lo que hay.
Disfrutar con quien está.

Eso también es **sabor argentino.**

