



United States Department of Agriculture

---

# MiPlato

# COCCINA

## Recetas para la Pascua Judía

# Sopa vegetariana de bolas de matzá

Hace: 6 porciones

## Ingredientes:

2 huevos, ligeramente batidos  
2 cucharadas aceite de oliva  
1/8 taza caldo de verduras, bajo en sodio  
1/2 taza harina de matzá sin sal  
1 cucharada eneldo fresco  
sal (opcional)

## Preparación:

Lávese las manos con agua y jabón.

### Para hacer las bolas de matzá:

1. Mezcle los huevos, el aceite y el caldo de verduras en un tazón pequeño. Añada la harina de matzá, eneldo y sal. Revuelva hasta combinar los ingredientes uniformemente. Cubra y refrigere de 15 minutos a 8 horas.
2. Hierva agua en una olla grande; añada una pizca de sal. Con sus manos engrasadas con aceite de oliva, forme 12 bolas de masa de 1 pulgada.
3. Deje caer las bolas, una a la vez, en el agua hirviendo. Baje la llama y cocine a fuego lento durante 30 minutos.

### Para hacer la sopa:

1. Mientras las bolas de matzá hierven a fuego lento, haga una sopa añadiendo todos los ingredientes y llevando a ebullición.
2. Baje la llama y cocine a fuego lento durante 20 minutos.
3. Para servir, use una cuchara y coloque 2 bolas de matzá cocidas en un tazón y sirva 1 taza de sopa sobre ellas.

# Filetes de pescado con eneldo

Hace: 4 porciones

## Ingredientes:

1 libra filetes de bacalao o abadejo (congelados)  
1 cucharada jugo de limón  
1/8 cucharadita eneldo (deshidratado)  
1/8 cucharadita sal  
pimienta negra (opcional)

## Preparación:

Lávese las manos con agua y jabón.

## Método de microhonda:

1. Descongele el pescado en el refrigerador durante la noche o en el microondas. Luego, separe en 4 filetes o piezas.
2. Coloque el pescado en un molde de vidrio para hornear. Cubra con papel encerado.
3. Cocine en el microondas a potencia “media” durante 3 minutos. Retire la tapa, voltee el pescado y rocíe el jugo de limón y condimentos.
4. Tape y continúe cocinando a potencia “media” durante 3 minutos o hasta que el pescado se pueda desmenuzar con un tenedor.

## Método en la sartén:

1. Separe el pescado en 4 filetes o pedazos.
2. Coloque el pescado en una sartén caliente. Rocíe el jugo de limón y las especias.
3. Cubra y cocine a fuego moderado hasta que el pescado pueda desmenuzarse con un tenedor, unos 5 minutos.

# Calabaza espagueti con tomates, albahaca y parmesano

Hace: 4 porciones

## Ingredientes:

- 1 1/2 libras calabaza espagueti (de aproximadamente 1 1/2 libras)
- 1 cucharada aceite de oliva
- 3 cucharadas queso Parmesano
- 1/4 cucharadita orégano deshidratado
- 2 cucharaditas albahaca deshidratada (o 1/2 taza de albahaca fresca, picada)
- 1 taza tomates cherry (cortados finamente)
- sal y pimienta (al gusto, opcional)

## Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Coloque las 2 mitades de la calabaza, con el corte hacia abajo, sobre una charola para hornear. Añada alrededor de 1/4 taza de agua y cubra con papel de plástico. Cocine a alta potencia en el microondas durante 12 minutos o hasta que esté suave al presionar. Deje cubierto durante 3 minutos.
3. En un tazón grande, bata el aceite, albahaca, orégano y 2 cucharadas de parmesano. Añada los tomates y sazone ligeramente con sal y pimienta al gusto.
4. Raspe la carne de la calabaza con un tenedor, añada las hebras a la mezcla de tomate y revuelva hasta que se hayan mezclado. Espolvoree la cucharada de queso parmesano restante.

# Papas rellenas de queso

Hace: 4 porciones

## Ingredients:

4 papas (grandes para hornear)  
1 taza queso cottage, sin grasa  
2 cucharadas cebolla (picada)  
1/4 cucharadita paprika

## Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 400°F.
3. Cepille bien las papas.
4. Coloque las papas en el horno. Cocine 30 a 40 minutos hasta que estén suaves.
5. Corte cada papa por la mitad a lo largo.
6. Utilice una cuchara para sacar la parte de adentro. Deje alrededor de 1/2 pulgada de papa con la piel. Guarde lo de adentro de la papa.
7. Pele la cebolla. Píquela hasta tener 2 cucharadas de cebolla picada.
8. Coloque el queso, leche y cebolla en otro recipiente pequeño. Agregue la parte de adentro de las papas. Mezcle con un tenedor hasta que estén suaves y cremosas.
9. Divida la mezcla en 8 partes. Coloque parte de la mezcla dentro de cada papa.
10. Espolvoreé con paprika.
11. Regréselas al horno durante 5 minutos para recalentar.

# Ensalada de cítricos

Hace: 8 porciones

## Ingredientes:

- 1 toronja (pelada)
- 1 naranja (pelada)
- 1 cebolla morada (pequeña, finamente rebanada)

## Aderezo

- 2 cucharadas vinagre de manzana
- 1 cucharada jugo de limón
- 1 cucharada aceite vegetal
- 1 cucharada agua
- 1/4 cucharadita pimienta negra
- 1/4 cucharadita comino

## Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Corte la fruta en trozos pequeños.
3. Mezcle con la lechuga y la cebolla. Mezcle los demás ingredientes para el aderezo. Vierta sobre la ensalada y mezcle bien antes de servir.

# Postre crujiente de ruibarbo para la Pascua

Hace: 8 porciones

## Ingredientes:

1 3/4 tazas azúcar, dividida  
1/4 taza tapioca, de cocción rápida  
4 tazas trozos de ruibarbo, 1/2 pulgada  
1 taza frambuesas, sin azúcar  
2 cucharadas jugo de limón  
1 taza harina de matzá  
1/2 taza (una barra) mantequilla (o margarina)  
1/8 cucharadita nuez moscada molida  
sorbete de limón o crema batida (opcional)

## Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 375°F
3. En un molde para hornear poco profundo de 2 cuartos de galón, mezcle la tapioca y 1 1/4 tazas de azúcar. Añada el ruibarbo, frambuesas y jugo de limón, mezclando suave pero completamente. Deje reposar de 15 minutos a una hora hasta ablandar la tapioca, mezcle varias veces.
4. Mientras tanto, en un procesador de alimentos o un tazón, mezcle o frote con los dedos la harina de matzá, la 1/2 taza de azúcar restante, la margarina y nuez moscada para crear finas migajas.
5. Comprima la mezcla de matzá para crear terrones, a continuación desmenuce sobre la mezcla de ruibarbo.
6. Hornee a 375 °F hasta que el postre esté burbujeando en el centro y se dore la parte superior, aproximadamente 1 hora. Deje enfriar durante 15 minutos.
7. Con una cuchara, coloque el postre en tazones y cubra con sorbete o crema batida (opcional).

## Notas:

Si no desea comer maicena, sustitúyala por pudín de tapioca instantáneo en cantidades iguales.