



RECETARIO EGRAN · MOLINO PASSERINI

Cocina de todos los días

16 recetas caseras con los clásicos de la alacena, ordenadas
según la ocasión.



Recetas de siempre, explicadas para hoy

Elegimos los platos que más se cocinan en casa y los escribimos de nuevo, **paso a paso**, con porciones y tiempos. Están ordenados según la ocasión, para que encuentres rápido qué cocinar.

CÓMO LEER CADA RECETA



Porciones o unidades que rinde



Dificultad



Tiempo total aproximado



Necesita remojo la noche anterior

Para el invierno

Locro	3
Guiso de lentejas	4
Garbanzos a la catalana	5
Pastel de polenta	6

Para la semana

Polenta con salsa	7
Hamburguesas con avena	8
Croquetas de polenta	9
Panqueques de almidón	10

Frescas y para picar

Ensalada de lentejas	11
Porotos al infierno	12
Hummus casero	13
Fainá	14
Pururú	15

Dulces de siempre

Flan de vainilla	16
Flan de sémola	17
Mazamorra	18

Locro

El de las fechas patrias



8 a 10



3 h



Media



Remojo



Con Maíz Pelado Blanco y Porotos Bolita EGRAN



INGREDIENTES

400 g de Maíz Pelado Blanco EGRAN

200 g de Porotos Bolita EGRAN

300 g de zapallo

1 papa grande

350 g de costilla vacuna

300 g de costillitas de cerdo

200 g de chorizo de cerdo

150 g de chorizo colorado

100 g de panceta

Sal

PARA LA SALSA

4 cebollas de verdeo

½ taza de aceite

3 cdas. de ají molido

2 cdas. de pimentón

PREPARACIÓN

- 1 La noche anterior, poné en remojo el maíz y los porotos, en recipientes separados.
- 2 Cociná el maíz y los porotos en ollas separadas, cubiertos de agua, hasta que estén tiernos (1 h 30 a 2 h).
- 3 Mientras tanto, herví las carnes y los chorizos 20 minutos en otra olla y escurrilos. Así el locro no queda grasoso.
- 4 Juntá todo en una olla grande con el zapallo y la papa en cubos y las carnes en trozos. Salá y cociná a fuego bajo 1 hora, revolviendo seguido con cuchara de madera. Si se espesa demasiado, agregá agua o caldo.
- 5 Para la salsa, dorá el verdeo picado en el aceite. Apagá el fuego y sumá el ají y el pimentón. Serví el locro con la salsa por encima.



TIP DEL MOLINO

El locro queda mejor de un día para el otro. Y se congela muy bien en porciones.

PARA EL INVIERNO

Guiso de lentejas

El clásico de la casa



4



50 min



Fácil

Con Lentejas EGRAN



INGREDIENTES

400 g de Lentejas EGRAN

150 g de carne en cubos

2 chorizos de cerdo

1 chorizo colorado

100 g de panceta

1 cebolla grande

1 diente de ajo

½ morrón

2 papas medianas

750 ml de agua o caldo

2 cdas. de aceite

Sal, pimienta, pimentón y
ají molido

PREPARACIÓN

- 1 En una olla con el aceite, rehogá la cebolla y el ajo picados.
- 2 Sumá la carne, los chorizos en rodajas y la panceta en trocitos. Cociná hasta que empiecen a dorarse.
- 3 Agregá el caldo y las lentejas y dejá hervir 20 minutos.
- 4 Sumá el morrón en tiras, las papas en cubitos y los condimentos. Cociná 15 minutos más, siempre con las lentejas cubiertas de líquido.
- 5 Serví bien caliente.

TIP DEL MOLINO



¿Lo querés más espeso? Al final, pisá unas cucharadas de lentejas contra la olla y mezclá.

PARA EL INVIERNO

Garbanzos a la catalana

Un plato completo en una olla



4



1 h 40



Fácil



Remojo

Con Garbanzos EGRAN



INGREDIENTES

250 g de Garbanzos EGRAN

200 g de panceta ahumada

3 chorizos colorados

1 cebolla

3 tomates

1 zanahoria

500 ml de caldo

4 cdas. de aceite

Sal, pimienta y pimentón

PREPARACIÓN

- 1 La noche anterior, poné los garbanzos en remojo.
- 2 Escurrilos, cubrilos con agua nueva sin sal y cociná 1 hora a 1 hora 30, hasta que estén tiernos.
- 3 En otra olla con el aceite, cociná la cebolla picada hasta que esté transparente.
- 4 Sumá los tomates picados, la zanahoria en rodajas, la panceta en trocitos y los chorizos en rodajas gruesas. Cociná 15 minutos.
- 5 Agregá el caldo y los garbanzos escurridos, condimentá y cociná 10 minutos más.

TIP DEL MOLINO



Salá los garbanzos recién al final: si los salás al principio, tardan más en ablandarse.

PARA EL INVIERNO

Pastel de polenta

Como un pastel de papas, pero con polenta

6

1h

Media

Con Polenta EGRAN



INGREDIENTES

1 ½ taza de Polenta EGRAN

1 litro de agua

2 cubos de caldo

700 g de carne picada

3 cebollas

2 cebollas de verdeo

3 cdas. de manteca

10 aceitunas verdes

2 huevos duros

Sal, comino, pimienta y ají molido

PREPARACIÓN

- 1 Herví el agua con los cubos de caldo. Echá la polenta en forma de lluvia, sin dejar de revolver, y cociná 5 minutos a fuego bajo. Tapá, apagá el fuego y dejá reposar 15 minutos.
- 2 En una sartén con la manteca, rehogá la cebolla picada. Cuando esté transparente, sumá la carne, las aceitunas picadas y los condimentos. Cociná 15 minutos.
- 3 En una fuente enmantecada, poné la mitad de la polenta como base.
- 4 Cubrí con la carne, los huevos duros picados y el verdeo picado. Tapá con el resto de la polenta.
- 5 Gratiná en horno fuerte (220 °C) 15 minutos.



TIP DEL MOLINO

Se puede armar el día anterior y gratinar justo antes de comer.

PARA LA SEMANA

Polenta con salsa

La cena rápida de un día de semana

👤 4 a 6

🕒 40 min

🏠 Fácil

Con Polenta Cocción Rápida EGRAN



INGREDIENTES

3 tazas de Polenta Cocción Rápida EGRAN

9 tazas de agua

1 taza de caldo

PARA LA SALSA

250 g de salchichas
paresanas

2 cebollas grandes

3 tomates (o 1 lata)

1 diente de ajo

1 cda. de aceite

Sal, pimienta, pimentón y
laurel

Queso rallado para servir

PREPARACIÓN

- 1 En una cacerola con el aceite, dorá la cebolla picada y las salchichas en trozos.
- 2 Sumá los tomates picados, el ajo y los condimentos. Cociná a fuego bajo mientras preparás la polenta.
- 3 Herví el agua con el caldo y salá. Echá la polenta en forma de lluvia, revolviendo con cuchara de madera.
- 4 Cociná 5 minutos sin dejar de revolver. Tapá, apagá el fuego y dejá reposar 10 minutos.
- 5 Serví cada porción de polenta con bastante salsa y queso rallado.

TIP DEL MOLINO



Lo que sobra, se corta en rodajas y se dora en la sartén o al horno al día siguiente.

PARA LA SEMANA

Hamburguesas con avena

Caseras, para la vianda o la cena

🍴 4 unidades

🕒 30 min

👨‍🍳 Fácil

Vianda

Con Avena EGRAN



INGREDIENTES

400 g de carne picada magra

150 g de Avena EGRAN (tradicional o instantánea)

1 huevo

2 cdas. de pan rallado

1 diente de ajo

2 cdas. de perejil picado

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 En un bol grande, mezclá la carne, la avena, el huevo, el pan rallado, el ajo y el perejil picados. Salpimentá.
- 2 Dejá reposar 10 minutos para que la avena se hidrate.
- 3 Armá 4 hamburguesas finitas.
- 4 Cocinalas en una asadera apenas aceitada, en horno a 200 °C, de 10 a 12 minutos. Dalas vuelta a la mitad.
- 5 Serví con ensalada verde o puré.

MIS NOTAS

TIP DEL MOLINO

Se pueden congelar crudas, separadas con papel manteca. Van directo del freezer al horno.

PARA LA SEMANA

Croquetas de polenta

Crocantes por fuera, con queso por dentro

🍴 20 unidades

🕒 45 min + enfriado

🏠 Media

Para chicos

Con Polenta EGRAN



INGREDIENTES

250 g de Polenta EGRAN

500 ml de agua

500 ml de leche

250 g de queso cremoso

150 g de jamón cocido

2 huevos

Pan rallado

Sal, pimienta y orégano

Aceite para freír

PREPARACIÓN

- 1 Herví el agua con la leche y sal. Echá la polenta en forma de lluvia, sin dejar de revolver, y cociná hasta que espese.
- 2 Pasala a una fuente y dejala enfriar del todo.
- 3 Mezclá la polenta con el jamón picado y el queso en cubitos. Formá bolitas.
- 4 Pasalas por el huevo batido con sal, pimienta y orégano, y después por pan rallado.
- 5 Freílas en aceite bien caliente hasta que estén doradas.

MIS NOTAS

TIP DEL MOLINO



Si las preferís al horno: 20 minutos a 200 °C, en una placa aceitada, dándolas vuelta a la mitad.

Panqueques de almidón

Rellenos de acelga y ricota

🍳 12 panqueques

🕒 1 h

📱 Media

Sin harina de trigo

Con Almidón de Maíz EGRAN



INGREDIENTES

PANQUEQUES

1 taza de Almidón de Maíz EGRAN

2 tazas de leche

2 huevos

1 pizca de sal

RELLENO

2 tazas de acelga hervida

1 taza de ricota

2 cdas. de queso rallado

Sal, pimienta y nuez moscada

SALSAS

2 ½ tazas de leche

2 cdas. de Almidón de Maíz EGRAN

½ cda. de manteca

1 taza de puré de tomate

PREPARACIÓN

- 1 Mezclá el almidón, la leche, los huevos y la sal. En una panquequera caliente y apenas aceitada, poné medio cucharón y hacé girar. Cuando se despegue, dalo vuelta.
- 2 Mezclá la acelga bien escurrida y picada con la ricota, el queso y los condimentos. Rellená cada panqueque, enrollalo y ponelo en una fuente enmantecada.
- 3 Para la salsa blanca, herví 2 tazas de leche con la manteca, sal y nuez moscada. Disolvé el almidón en la ½ taza de leche fría, sumalo y revolvé hasta que espese.
- 4 Cubrí los panqueques con la salsa blanca, rodealos con el puré de tomate y gratiná en horno fuerte.

TIP DEL MOLINO

La masa no lleva harina de trigo. Si todos los ingredientes tienen el sello sin TACC, es apta para celíacos.

FRESCAS Y PARA PICAR

Ensalada de lentejas

La versión de verano de las lentejas



4



30 min



Fácil

Vianda

Vegetariana

Con Lentejas EGRAN



INGREDIENTES

250 g de Lentejas EGRAN

1 tomate

½ cebolla morada

½ morrón rojo

100 g de queso azul
(opcional)

2 cdas. de perejil picado

ADEREZO

3 cdas. de aceite

1 cda. de jugo de limón o
vinagre

1 cdta. de mostaza

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Cociná las lentejas en agua sin sal de 20 a 25 minutos, hasta que estén tiernas pero enteras. Escurrelas y dejalas enfriar.
- 2 Picá el tomate, la cebolla y el morrón en cubitos.
- 3 Mezclá en un frasco el aceite, el limón, la mostaza, sal y pimienta, y batí.
- 4 Uní las lentejas con las verduras y el aderezo.
- 5 Al servir, sumá el perejil y el queso desmenuzado.

TIP DEL MOLINO



Aguanta 2 días en la heladera: ideal para la vianda. Guardá el aderezo aparte y sumalo al momento.

FRESCAS Y PARA PICAR

Porotos al infierno

Ensalada picante de porotos



4



1 h + remojo



Fácil



Remojo

Vegetariana

Vianda

Con Porotos Alubia EGRAN



INGREDIENTES

250 g de Porotos Alubia EGRAN

3 dientes de ajo

3 cdas. de perejil picado

3 cdas. de aceite

2 cdas. de vinagre

1 cda. de pimentón

2 cdtas. de ají molido

Sal y pimienta negra

PREPARACIÓN

- 1 La noche anterior, poné los porotos en remojo.
- 2 Escurrilos, cubrilos con agua nueva y hervilos de 45 a 60 minutos, hasta que estén tiernos.
- 3 Escurrilos y dejalos enfriar.
- 4 Picá bien el ajo y el perejil y mezclalos con el aceite, el vinagre y los condimentos.
- 5 Uní los porotos con la salsa y dejá reposar 30 minutos en la heladera antes de servir.

MIS NOTAS



TIP DEL MOLINO

Sumale tomate, cebolla y huevo duro, y lo convertís en un plato principal.

FRESCAS Y PARA PICAR

Hummus casero

Para untar, mojar y compartir



4



1 h 40 + remojo



Fácil



Remojo

Vegetariana

Con Garbanzos EGRAN



INGREDIENTES

200 g de Garbanzos EGRAN

3 cdas. de tahini (pasta de
sésamo)

Jugo de 1 ½ limón

1 diente de ajo

3 cdas. de aceite de oliva

Agua de la cocción

Sal

Comino y pimentón
(opcional)

PREPARACIÓN

- 1 La noche anterior, poné los garbanzos en remojo.
- 2 Cocinalos en agua nueva 1 hora 30, hasta que se pisen fácil con los dedos. Guardá un poco del agua de cocción.
- 3 Procesá el tahini con el limón hasta que quede cremoso.
- 4 Sumá los garbanzos, el ajo y sal. Procesá agregando agua de cocción de a poco, hasta lograr una pasta suave.
- 5 Serví con un hilo de aceite de oliva y pimentón.

TIP DEL MOLINO



Para que quede más suave, pelá los garbanzos: echales agua caliente en un colador y el pellejo sale solo.

FRESCAS Y PARA PICAR

Fainá

Arriba de la pizza o solo

👤 1 asadera de 30 cm

🕒 40 min + reposo

🏠 Fácil

💧 Remojo

Vegetariana

Con Garbanzos EGRAN



INGREDIENTES

**250 g de Garbanzos
EGRAN**

500 ml de agua

3 cdas. de aceite

3 cdas. de queso rallado
(opcional)

Sal y pimienta negra

PREPARACIÓN

- 1 La noche anterior, poné los garbanzos en remojo.
- 2 Escurrilos y licualos con el agua hasta lograr una pasta lisa y líquida.
- 3 Salá y dejá reposar de 3 a 4 horas.
- 4 Calentá el horno a 230 °C. Poné el aceite en una asadera redonda y llevála al horno 5 minutos.
- 5 Mezclá la pasta con el queso, volcala en la asadera caliente y horneá de 20 a 25 minutos, hasta que esté dorada.

MIS NOTAS

TIP DEL MOLINO

El secreto es el aceite bien caliente en la asadera: así se dora abajo y no se pega.

FRESCAS Y PARA PICAR

Pururú

El pochoclo de toda la vida

2 a 3

10 min

Fácil

Para chicos

Con Maíz Pisingallo EGRAN



INGREDIENTES

1/3 taza de Maíz Pisingallo EGRAN

1 a 2 cdas. de aceite

Sal o azúcar a gusto

Miel (opcional)

PREPARACIÓN

- 1 Poné una olla o sartén grande con tapa a fuego medio, con el aceite.
- 2 Cuando esté bien caliente, sumá el maíz y tapá.
- 3 Mové la olla seguido. En segundos empiezan a explotar los granos.
- 4 Cuando los estallidos se espacian, apagá el fuego y volcá en una fuente.
- 5 Condimentá con sal, azúcar o un hilo de miel.

MIS NOTAS

TIP DEL MOLINO

En el microondas: en un bol apto y tapado, con igual cantidad de aceite que de maíz, de 3 a 5 minutos a máxima potencia.

Flan de vainilla

Casero y en 20 minutos



4



20 min + heladera



Fácil

Con Almidón de Maíz EGRAN



INGREDIENTES

5 cdas. al ras de Almidón de Maíz EGRAN

500 ml de leche

¼ taza de azúcar

2 yemas

1 cdta. de esencia de vainilla

Azúcar para el caramelo

PREPARACIÓN

- 1 Acaraméa una budinera.
- 2 Disolvé el almidón en un poco de la leche fría.
- 3 Calentá el resto de la leche con el azúcar. Cuando hierva, bajá el fuego al mínimo, sumá el almidón y revolvé 2 minutos.
- 4 Retirá, dejá entibiar y sumá las yemas batidas. Volvé al fuego 3 minutos, sin dejar de revolver, y agregá la vainilla.
- 5 Volcá en la budinera, dejá enfriar y llevá a la heladera hasta que esté bien firme. Desmoldá y serví.

MIS NOTAS

TIP DEL MOLINO



Disolvé siempre el almidón en líquido frío antes de sumarlo a lo caliente: así no se forman grumos.

DULCES DE SIEMPRE

Flan de sémola

Con dulce de leche, como el de la abuela

8

1 h 30 + heladera

Media

Con Sémola de Trigo Candeal EGRAN



INGREDIENTES

1 litro de leche

150 g de Sémola de Trigo Candeal EGRAN

250 g de azúcar

5 cdas. de dulce de leche

6 huevos

Azúcar para el caramelo

PREPARACIÓN

- 1 Acaraméa una budinera.
- 2 Calentá la leche con el azúcar y el dulce de leche hasta que hierva.
- 3 Retirá del fuego y echá la sémola en forma de lluvia, revolviendo con cuchara de madera para que no se formen grumos.
- 4 Volvé al fuego mínimo hasta que espese. Dejá entibiar y sumá los huevos batidos.
- 5 Volcá en la budinera y cociná a baño María en horno moderado (170 °C) durante 1 hora. Desmoldá tibio.

MIS NOTAS



TIP DEL MOLINO

Para saber si está, pinchalo con un cuchillo: si sale limpio, ya está listo.

DULCES DE SIEMPRE

Mazamorra

Un postre criollo, con leche

6

2 h + remojo

Fácil

Remojó

Con Maíz Pelado Blanco EGRAN



INGREDIENTES

500 g de Maíz Pelado Blanco EGRAN

4 litros de agua

½ cda. de bicarbonato de sodio

Leche y azúcar a gusto

PREPARACIÓN

- 1 Lavá bien el maíz y dejalo en remojo toda la noche.
- 2 Al día siguiente, ponelo a fuego bajo en los 4 litros de agua, revolviendo de vez en cuando con cuchara de madera.
- 3 Después de 1 hora de hervor, sumá el bicarbonato.
- 4 Cuando esté espeso y los granos estén blandos, retirá del fuego y dejá enfriar.
- 5 Serví con leche fría y azúcar a gusto.

MIS NOTAS



TIP DEL MOLINO

Probala con un toque de miel o canela. Se guarda varios días en la heladera.



¿Poco tiempo para cocinar?

Probá las **Comidas Listas EGRAN** de loco y de guiso de lentejas.



¿Dónde encontrás EGRAN?

Buscá el punto de venta más cercano.

Ver dónde comprar →

Todos los productos y más recetas

egran.com.ar

Mostranos cómo te quedó tu receta

[@egran.official](https://www.instagram.com/egran.official)