

CALEN DARIO 20 21

 **Gasco**
ENERGÍA QUE TRANSFORMA



Carne a la cacerola

ENERO 2021

L	M	M	J	V	S	D
				1 Año nuevo	2 Basilio, Gregorio	3 Genoveva
4 Yolanda, Rigoberto	5 Emilia	6 Wilma, Melanio	7 Raimundo	8 Luciano, Eladio	9 Lucrecia	10 Gonzalo
11 Alejandro	12 Julián	13 Hilario	14 Félix	15 Raquel, Mauro	16 Marcelo	17 Antonio, Guido
18 Prisca - Priscila	19 Mario	20 Sebastián, Fabián	21 Inés	22 Laura Vicuña, Vicente	23 Virginia	24 Francisco de Sales
25 Elvira	26 Timoteo, Tito, Paula - Paola	27 Ángela Merici	28 Tomás de Aquino	29 Valerio	30 Martina	31 Juan Bosco, Marcela

FEBRERO 2021

L	M	M	J	V	S	D
1 Severiano	2 Presentación del Señor	3 Blas, Óscar	4 Gilberto	5 Águeda	6 Doris, Pablo Miki	7 Gostón
8 Jerónimo Emiliano, Jacqueline	9 Rebeca	10 Escolástica	11 N. Sra. de Lourdes	12 Panfilo, Pamela	13 Batriz	14 Cirilo, Metodio, Valentino
15 Fausto-ino, Jovita	16 Samuel	17 Alexis	18 Bernardita	19 Álvaro	20 Eleuterio, Claudio	21 Pedro Dominón, Severino
22 Eleonora, Nora	23 Florencio	24 Rubén, Sergio	25 Néstor	26 Augusto	27 Leandro, Gabriel Dal	28 Román



5 Porciones



Tiempo:
50 min.



Dificultad:
Fácil

Ingredientes para la carne

1 kg. punta de ganso.
1 cda. de aceite de oliva.
1 cebolla blanca en plumas.
1 zanahoria mediana en medias lunas.
1 pimentón rojo en bastones.
1 tomate blando cortado de forma irregular.
2 dientes de ajo picados finamente.
1 taza de vino tinto.
1 pizca de comino.
1 pizca de orégano.
1 pizca de ají de color.
Sal y pimienta a gusto.

Preparación carne

- Calentar el aceite en una olla a presión, poner cuidadosamente la carne y sellar por todos lados hasta dorar. Incorporar las verduras, el tomate, vino y condimentar. Tapar olla.
- Poner a fuego medio por 45 a 50 min. Abre la olla cuidadosamente, deja escapar el vapor y rectifica la sazón del líquido.
- Retira con unas tenazas la carne y porciónela. De forma optativa puedes licuar las verduras en el mismo líquido con una mini pimer, para lograr una muy rica salsa.

Ingredientes para el puré rústico al merkén

6 papas medianas con cáscara bien lavadas y cortadas irregularmente.
1 cda. de mantequilla.
½ taza de leche.
1 cda. de crema.
Sal y pimienta a gusto.
1 pizca de nuez moscada.
Cebollín, la parte verde cortada finamente.
Merkén ahumado a gusto (recuerde que es picante).

Preparación puré

- Poner a cocer las papas a partir de agua caliente con un poco de sal.
- Una vez cocidas y blandas, escurrir el agua con cuidado.
- Moler con un pisa papas o tenedor firme, agregar leche, crema, mantequilla, pimienta, nuez moscada, cebollín y merkén a gusto. Revolver todo y servir.

Notas:

- Sellar bien la carne para evitar que se pierdan los jugos y quede seca.
- Moler las papas aún en caliente para evitar que quede un puré chiclosa.
- Al sellar la carne procura no quemarla.



Mira esta receta aquí

Comparte esta receta usando el **#CocinaConEnergía** y participa por premios mensuales.

Berlines

al horno



Mira esta receta aquí

MARZO 2021

L	M	M	J	V	S	D
1 Rosendo	2 Lúcio	3 Celedonio	4 Ariel	5 Olivia	6 Elcira	7 Perpétuo, Felicidad
8 Juan de Dios	9 Francisca Romana	10 Macario	11 Eulogio	12 Norma	13 Rodrigo	14 Matilde
15 Luisa de Marillac	16 Heriberto	17 Patricio	18 Cirilo	19 José	20 Alejandra	21 Eugenia
22 Lea	23 Dimas	24 Elba, Catalina de Suecia	25 Anunciación	26 Braulio	27 Ruperto	28 Octavio
29 Gladys	30 Artemio	31 Benjamín, Balbina				

ABRIL 2021

L	M	M	J	V	S	D
			1 Hugo	2 Viernes Santo	3 Sábado Santo	4 Isidoro
5 Vicente Ferrer	6 Edith	7 Juan Bautista de La Salle	8 Constanza	9 Demetrio	10 Ezequiel	11 Estanislao
12 Amokio, Julio	13 Martín, Aida	14 Máximo	15 Crescente	16 Flavio	17 Leopoldo, Aniceto	18 Wladimir
19 Ema	20 Edgardo	21 Anselmo	22 Karina	23 Jorge	24 Fidel	25 Marcos
26 Cleto, Marcelino	27 Zita, Toribio de Mogrovejo	28 Valeria	29 Catalina de Siena	30 Amador, Pio V		

 15 Porciones

 **Tiempo:**
60 min.

 **Dificultad:**
Media

Ingredientes

500 gr. de harina pasada por colador.
150 gr. de azúcar flor.
½ taza de leche.
1 sobre chico de levadura (30 gr.).
2 huevos.
60 gr. de manteca derretida y tibia.
1 pizca de sal.
Esencia de vainilla a gusto.
Manjar, crema pastelera instantánea y mermelada de frutos rojos para el relleno.
Azúcar flor para decorar.
2 huevos.

Preparación

1.- Mezclar la levadura con un poco de azúcar, harina y agregar leche hasta tapar la combinación, dejar fermentar (leudar) por 30 minutos.

2.- Hacer un volcán con la harina, incorporar el azúcar, huevos, pizca de sal, manteca derretida y juntar todo.
Agregar la mezcla del paso anterior.

3.- Empezar a amasar e ir incorporando harina hasta que la masa quede suave y no se pegue. Luego debe cortar bollos de masa, dar forma con la mano y dejar reposar a temperatura cálida hasta que suban. Posteriormente debe hornear por 20 minutos a 180 grados a fuego envolvente.

Es importante tener el horno precalentado unos 15 o 20 minutos antes.

4.- Una vez listos, sacar del horno, esperar que entibien y rellenar con abundante manjar, crema pastelera o mermelada de frutos rojos, para luego espolvorear con azúcar flor. Puede usar una manga pastelera para facilitar el relleno.

Notas:

- Dejar reposar el tiempo indicado para que los bollos leuden.
- Amasar bien para lograr firmeza y elasticidad en la masa.

Comparte esta receta usando el **#CocinaConEnergía** y participa por premios mensuales.

Caldillo de congrio



Mira esta receta aquí

MAYO 2021

L	M	M	J	V	S	D
					1 Día del trabajador	2 Atanasio, Boris
3 Santa Cruz	4 Felipe y Santiago	5 Judit	6 Eleodoro	7 Domitila	8 Segundo	9 Isaías
10 Antonino-a, Solange	11 Estela	12 Pancracio, Nereo, Aquilés	13 N.S. Fátima	14 Matías	15 Isidro, Denise	16 Honorato
17 Pascual Bailón	18 Erica, Corina	19 Yvo-ne	20 Bernardino de Siena	21 Glorias navales	22 Rita	23 Desiderio
24 María Auxiliadora, Susana	25 Beda, Gregorio, Ma, Magdalena de Pazzi	26 Mariana	27 Emilio, Agustín de Cantorbery	28 Germán	29 Maximiliano, Hilko	30 Fernando/Hernán, Juana de Arco, Lorena
31 Visitación						



6 Porciones



Tiempo:
45 min.



Dificultad:
Fácil

Ingredientes

2 kg. de congrio
o 6 medallones.
2 cebollas cortadas
en plumas.
1 zanahoria cortada
en medias lunas.
3 papas lavadas, peladas
y cortadas a lo largo en
cuatro partes.
2 limones.
1 taza de vino blanco.
2 dientes de ajo picados
muy finos.
Sal, pimienta y orégano
a gusto.

Cilantro picado.
½ pimentón en corte
pluma.
1 pizca de ají de color.
3 tomates pelados,
cortados y sin pepas
de forma irregular.

JUNIO 2021

L	M	M	J	V	S	D
	1 Justino, Juvenal	2 Marcelino, Erasmo	3 Maximiliano, Carlos Lwanga	4 Frída	5 Bonifacio, Salvador	6 Norberto
7 Claudio	8 Armando	9 Efrén	10 Paulina	11 Bernabé, Trinidad	12 Onofre	13 Antonio
14 Elseo	15 Leonidas, Manuela, Micaela	16 Aurelio	17 Ismael	18 Salomón	19 Romualdo	20 Florentino
21 Raúl, Rodolfo	22 Tomás Moro	23 Marcial	24 Juan Bautista	25 Guillermo	26 Pelajo	27 Cirilo
28 Ireneo (San Pedro y San Pablo)	29 San Pedro y Pablo	30 Adolfo				

Preparación

1.- Si dispone del pescado
entero, poner a cocer la
cabeza con la cola en 1L.
de agua, con rodajas
de zanahoria, de limón,
ajo y hierbas aromáticas
(si es que tiene). Dejar que
hierba y reservar.
2.- En una olla con aceite
caliente poner la cebolla, ajo,
pimentón y tomates. Sofreír
para luego agregar sal,
pimienta, ají de color
y orégano. Mezclar todo

con cuidado. Agregar
el vino blanco y lograr
que se evapore el alcohol,
luego incorporar el caldo
de pescado reservado
(si no tienes sumar agua
suficiente), añadir
las papas, zanahorias
para cocinar hasta hervir.

3.- Rectificar la sazón
e incorporar
cuidadosamente
los medallones a la olla
y cocinar a fuego medio.
Agregar cilantro picado
a gusto.

Notas:

- Puede incorporar un chorro de leche a gusto al final de la preparación y convertirlo en un Caldillo Nerudiano.
- Si dispone de la cabeza del congrio puede ponerla a hervir con algunas verduras para formar un caldo de pescado natural y realzar los sabores.

Comparte esta receta usando el
#CocinaConEnergía y participa
por premios mensuales.

Quisa de lentejas



Mira esta receta aquí

JULIO 2021

L	M	M	J	V	S	D
			1 Ester	2 Gloria	3 Tomás	4 Isabel, Eliana, Liliana
5 Antonio-María, Berta	6 María Goretti	7 Fermín	8 Eugenio	9 Verónica	10 Elias	11 Benito
12 Filomena	13 Teresa de los Andes, Enrique, Joel	14 Camilo de Letis	15 Buenaventura, Julio/a	16 Virgen del Carmen	17 Carolina	18 Federico
19 Arsenio	20 Marina	21 Daniel	22 María Magdalena	23 Brígida	24 Cristina	25 Santiago
26 Joaquín, Ana	27 Natalia	28 Celso	29 Marta	30 Abdón y Senén	31 Ignacio de Loyola	

AGOSTO 2021

L	M	M	J	V	S	D
						1 Alfonso María de Ligorio
2 Eusebio	3 Lydia	4 Juan María Vianney	5 Oswaldo, Nieves	6 (Transfiguración)	7 Sixto, Cayetano	8 Domingo de Guzmán
9 Justo	10 Lorenzo	11 Clara de Asís	12 Laura	13 Victor	14 Maximiliano Kolbe, Alfredo	15 Asunción de la Virgen
16 Esteban de Hungría, Roque	17 Jacinto	18 Alberto Hurtado, Elena, Nelly, Leticia	19 Mariano	20 Bernardo	21 Pío X, Graciela	22 María Reina
23 Donato	24 Bartolomé	25 Luis (rey), José Calasanz	26 Teresa de Jesús	27 Jorret e Ibars, César	28 Mónica	29 Agustín
30 Rosa de Lima	31 Ramón					

4 Porciones

Tiempo:
50 min.

Dificultad:
Fácil

Ingredientes

1 taza de lentejas remojadas de la noche anterior.
2 papas medianas peladas y cortadas en dados.
1 cebolla blanca cortada en cuadritos pequeños.
2 dientes de ajo picados finamente.
1 zanahoria cortada en dados.
½ pimentón cortado en cuadritos pequeños.
Un trozo de longaniza o chorizo parrillero.
Cilantro.
1 pizca de pimentón.
1 taza de arroz.

Preparación

1.- En una olla con aceite caliente poner la cebolla, pimentón, ajo y sofreír. Agregar sal, pimienta y paprika.
2.- Agregar las lentejas y tapanlas con agua caliente. Cocinar a fuego medio, revolver y sumar más agua si es necesario. Hacer la taza de arroz aparte mientras se cuecen las lentejas.
3.- Mientras el arroz se cocina, agregar a la olla

de lentejas las papas y zapallo. Dejar cocinar.

4.- Cocinar la longaniza en un sartén con aceite caliente e ir rodando para que su cocción sea uniforme.

5.- Una vez listas las lentejas, rectificar sazón. Servir acompañado de arroz blanco y longaniza.

Notas:

- Puede incorporar la longaniza en cuadros pequeños junto al sofrito, apartará mucho sabor.
- Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior, se cocinarán más rápidas y flotarán las que están en mal estado.

Comparte esta receta usando el **#CocinaConEnergía** y participa por premios mensuales.

Empanada mechada queso



Mira esta receta aquí

SEPTIEMBRE 2021

L	M	M	J	V	S	D
		1 Arturo	2 Moisés	3 Gregorio Magno	4 Ima	5 Victorino
6 Eva, Evelyne	7 Regina	8 Natividad de la Virgen	9 Sergio y Omar	10 Nicolás de Tolentino, Adalberto	11 Orlando, Rolando	12 María
13 Juan Crisóstomo	14 Imelda	15 N. Sra. de Dolores	16 Cornelio, Cipriano	17 Fiestas Patrias	18 Independencia de Chile	19 Glorias del ejército
20 Amelia, Andrés Kim y Pablo Tung	21 Mateo	22 Mauricio	23 Lino y Tecla	24 N. Sra. del Carmen	25 Aurelio	26 Cosme y Damión
27 Vicente de Paul	28 Wenceslao	29 Miguel, Gabriel y Rafael	30 Jerónimo			

OCTUBRE 2021

L	M	M	J	V	S	D
				1 Teresa del Niño Jesús	2 Ángeles Custodios	3 Gerardo
4 Francisco de Asís	5 Flor	6 Bruno	7 N. Sra. del Rosario	8 N. Sra. de Begoña	9 Dionisia, Juan Leonardi	10 Francisco de Borja
11 Día de la Raza	12 N. Sra. del Pilar	13 Eduardo	14 Calixto	15 Teresa de Ávila	16 Eduvigis, Margarita Ma. Alacoque	17 Ignacio de Antioquia
18 Lucas	19 Pablo de la Cruz, Renato	20 Irene	21 Úrsula	22 Sara	23 Juan Capistrano Remigio	24 Antonio Ma. Claret
25 Olga	26 Darío	27 Gustavo	28 Simón, Judas	29 Narciso	30 Alonso	31 Día de las Iglesias evangélicas y protestantes

 **12 Porciones**

 **Tiempo:**
60 min.

 **Dificultad:**
Fácil

Ingredientes para la masa

3 tazas de harina pasada por colador.
1 ½ cdas. de manteca derretida y tibia.
1 taza de leche.
1 cda. polvos de hornear.
1 cucharada de sal.

Ingredientes para el relleno

½ kg. de chocillo o pollo ganso ya cocinados previamente y desmechado (deshilachado).
Un trozo de queso de cabra cortado en cuadritos pequeños o láminas delgadas.
Hojas de albahaca cortadas con la mano (el metal las pone negras).

Preparación

- Mezclar todos los ingredientes y amasar bien para lograr una masa elástica y suave.
- Uslear la masa hasta que quede delgada y cortar moldes redondos apoyándose con un plato de pan, por ejemplo.
- Poner el relleno (carne, queso y albahaca) en las mitades de los discos

de masa, humedecer el borde de la masa con agua tibia para que peguen de mejor forma, conformar la empanada doblando y apretando bien los bordes.

4.- Freír en aceite profundo por unos minutos hasta que queden doradas y escurrir en papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

Notas:

- Humedecer el contorno de los discos de masa con un poco de agua para que se peguen de forma más firme.
- Tener la carne mechada lista al momento de hacer la masa.
- El relleno puede variar según su gusto.

Comparte esta receta usando el **#CocinaConEnergía** y participa por premios mensuales.

Brownie

con almendras



Mira esta receta aquí

NOVIEMBRE 2021

L	M	M	J	V	S	D
1 Todos los Santos	2 Todos los Fieles difuntos	3 Martín de Porres	4 Carlos Borromeo	5 Silvia	6 Leonardo	7 Ernesto-ina
8 Ninfa, Godofredo	9 Teodoro	10 León Magno	11 Martín de Tours	12 Cristián	13 Diego	14 Humberto
15 Alberto Magno	16 Margarita, Gertrudis	17 Isabel de Hungría	18 Elsa	19 Andrés Avelino	20 Edmundo	21 Presentación de la Virgen
22 Cecilia	23 Clemente, Columbano	24 Flora, Andrés, Dung-Lac	25 Catalina Labouré	26 Delfina	27 Virgilio	28 Blanca
29 Saturnino	30 Andrés					

DICIEMBRE 2021

L	M	M	J	V	S	D
		1 Florencia	2 Viviana	3 Francisco Javier	4 Juan Domaceno, Bárbara	5 Ada
6 Nicolás	7 Ambrosio	8 Inmaculada Concepción	9 Jéssica	10 N. Sra. de Loreto, Eulalia	11 Dámaso	12 N. Sra. de Guadalupe
13 Lucía	14 Juan de la Cruz	15 Reinaldo	16 Alicia	17 Lázaro	18 Sonia	19 Urbano
20 Abrahám, Isaac, Jacob	21 Pedro Canisio	22 Fabiola	23 Victoria	24 Adela	25 Natividad del Señor (Noel, Noelia)	26 Esteban
27 Juan	28 Stos. Inocentes	29 Tomás Becket, David	30 Rogelio	31 Silvestre		

12 Porciones

Tiempo:
50 min.

Dificultad:
Media

Ingredientes

125 gr. de mantequilla con sal.
3 cucharadas de chocolate o cacao en polvo.
1 taza de azúcar granulada.
1 pizca de vainilla.
2 huevos.
1 taza de harina.
1 cda. chica de polvos de hornear.
¼ taza de almendras.
Salsa de frambuesas.

Preparación

1.- Precalentar el horno a 180°C. cubrir con papel de aluminio el fondo de un molde cuadrado de 20x20.
2.- En un bowl derretir la mantequilla y junto con el chocolate, mezclar con un tenedor, agregar la vainilla y azúcar, seguir mezclando, incorporar los huevos de a uno, mezclando con un tenedor y al final los chips de chocolate.

3.- Verter la mezcla en el molde por unos 20 a 25 minutos aproximadamente, sin dejar que se seque.
4.- Dejar enfriar, desmontar y cortar los cuadros.
5.- Poner sobre cada cuadro de brownie una bola de helado, salsa de frambuesas y decorar a gusto.

Notas:

- Tener el horno precalentado unos 20 min. antes de ingresar el molde con la mezcla.
- El sabor del helado y de las salsas puede variar según su gusto.

Comparte esta receta usando el **#CocinaConEnergía** y participa por premios mensuales.



PEDIDOS CILINDROS
800 530 800
desde móviles marca *5300



¡Ahora te toca Cocinar a ti!

Sube una foto de una de las preparaciones de este calendario a **Facebook o Instagram** con el **#CocinaConEnergía**

Si quieres conocer más recetas, visita y síguenos en nuestras redes sociales o ingresa a nuestro blog +Energía

 GascoCl /  @gascochile

Y participa por:

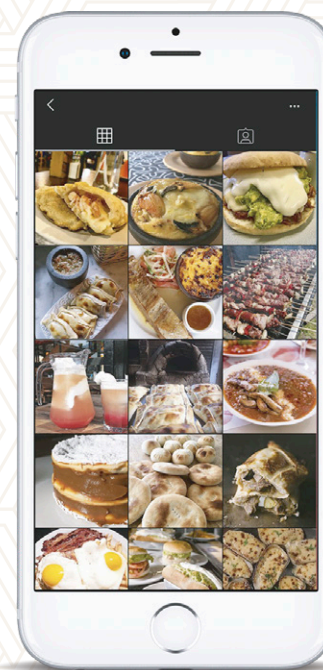
1 de los **20**
equipamientos de cocina



que se sortearán el **1 de marzo de 2021** en todo Chile.

*Fotos de los premios son referenciales

y además



2 PREMIOS MENSUALES DE

1 AÑO
de gas gratis

para que hagas **todas tus recetas.**

Promoción válida para todo el territorio nacional, sorteo de equipamientos de cocina a efectuarse el 1 de marzo de 2021 vía software sortea2.com, Gasco se reserva el derecho de otorgar la Gift Card de la casa comercial que estime conveniente.

Tu perfil en Redes Sociales debe ser público. Bases y condiciones en www.gasco.cl y notaria Gloria Acharán.

