

# COCINA

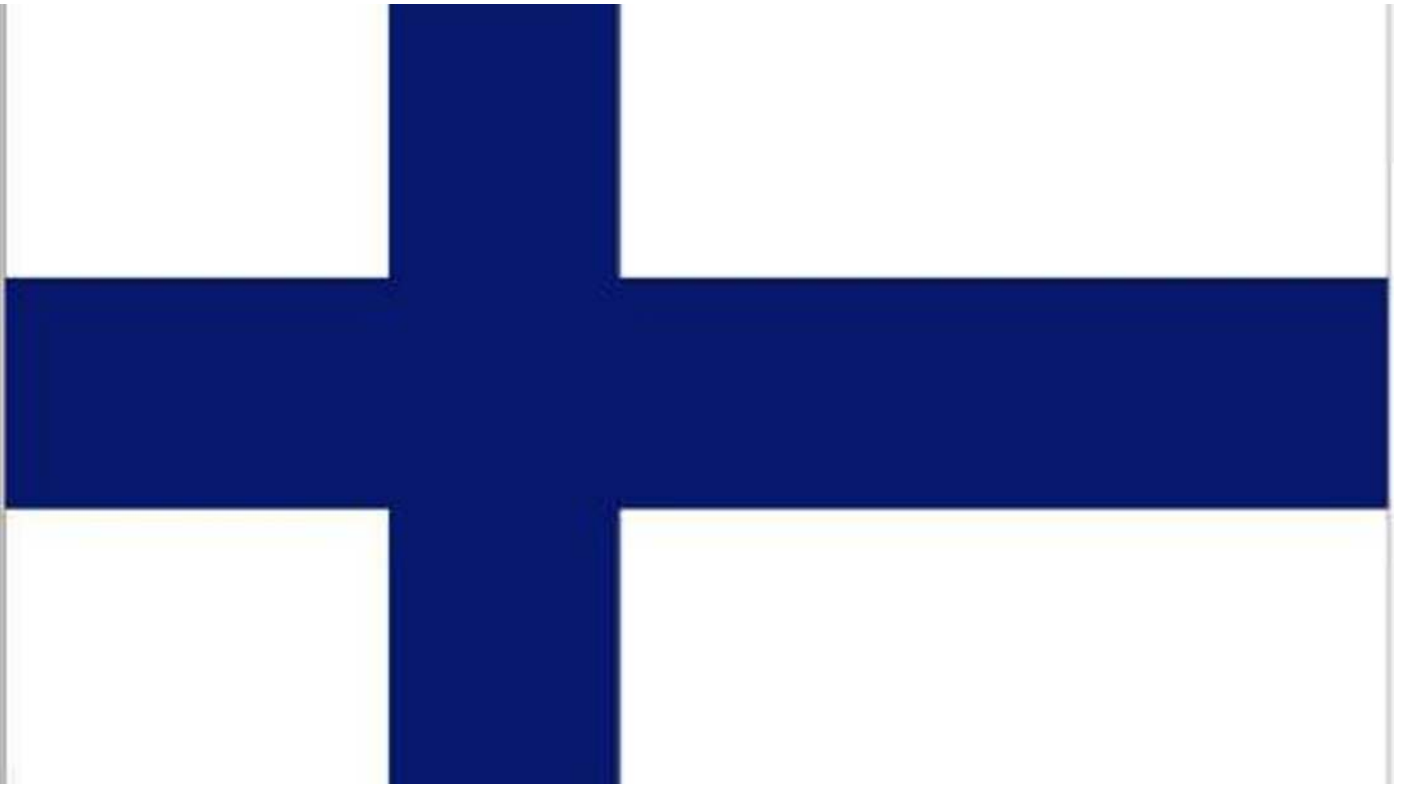
Nº1

**Revista de cocina**

Proyecto eTwinning

Cocinamos juntos

# MAG



# Cocina finlandesa





# Pastel de macarrones

---

## Necesitas estos ingredientes

---

3 decilitros de macarones 400 gramos de carne picada Una cebolla grande 1 1/2 cucharadita de sal 1 cucharadita de condimentos barbacoa 1/2 cucharadita de pimienta negra 2 huevos 5 decilitros de leche

Cocer los macarones. Sofreír la carne picada y la cebolla, condimentar. Echar los macarones y la carne picada en una forma. Mezclar la leche y los huevos, verter en la forma. Hornear en 200 grados durante 60 minutos.



**Emil**

# **Pastel de manzana**

**4 porciones**

**Necesitas estos ingredientes 5 manzanas**

**180g Harina**

**2 Huevo**

**100g Azúcar**

**20g**

**Levadura**

**Pelar las manzana.**

**Coloca la harina, la levadura, los huevos, el  
azúcar,**

**Poner la masa en una fuente para hornear.**

**Poner las manzanas encima la masa en el  
horno durante 10 minutos. !Listo!**



# Carne de reno con puré de papas

---

**En el norte de Laponia hay renos.**

---

Derretir la mantequilla en una cacerola. Añadir la carne helada en la cacerola. Añadir la sal, agua y pimienta de jamaica. Poner en el horno a doscientos grados mas o menos un hora. Servir con pure de patata y arandano rojo.



# Pie de arándanos

## Ingredientes:

1 litro de arándanos  
1 decilitro de azúcar  
2 cucharadas de harina

---

## En Finlandia hay muchas bayas en los bosques

---

## Pasta de migas

100 gramos de mantequilla  
½ decilitro de azúcar  
2 decilitros de harina

## Instrucciones:

Calentar el horno a 200 g rados. Lavar los arándanos. Mezclar los arándanos con el azúcar y la harina. Derretir la mantequilla para la pasta de migas. Añadir el azúcar y la harina. Mover durante tres minutos. Dejar. Poner los arándanos en el molde. Desmiguar la pasta de migas encima de arándanos. Cocer al horno durante 15-20 minutos. Servir con salsa de vainilla.



## Crepe a la Finlandesa

---

**¡Que rico!**

---

### Ingredientes

4 decilitros de  
harina  
1½ decilitros de  
azúcar  
1 cucharilla de  
levadura en  
polvo  
1 cucharilla de sal  
1 cucharilla de  
azúcar de vainilla  
8 decilitros de  
leche  
2 huevos  
100 g de  
mantequilla  
derretida

### Preparación

Mezclar los  
ingredientes  
secos. Añadir la  
leche, los huevos  
y la margarina  
líquida Verter la  
pasta en el papel  
de pergamino en  
la bandeja.  
Hornear en  
200-225 grados  
durante media  
hora.



# Salsa de carne y espagueti

400g Carne picada 1  
Cebolla 1 Zanahoria 1 ajo  
2 chucharadas de aceite  
de oliva

---

## Ingredientes

---

3 chucharadas pure de  
tomate 400g tomate  
triturado 1dl agua sal  
pimienta

Picar la cebolla y  
zanahoria tan finamente.  
Freir en un poco. Añadir  
el ajo y especias Añadir la  
carne picada Añadir  
triturado de tomate,  
fritada Añadir agua y  
pure de tomate Dejar  
hervir durante 20  
minutos Sazonar con sal y  
pimiento





# Salsa de vainilla

Ingredientes: 3 yemas  
1 decilitro de azúcar 1  
vainilla 1 1/2  
decilitro Salsa de vainilla  
ros de leche 1 1/2  
decilitros de crema

---

## Instrucciones

---

1. Mezclar las yemas y el azúcar.
2. Partir la vainilla y sacar las semillas.
3. Hervir la leche y la crema y la vainilla y las semillas.

4. Verter la mezcla encima de las yemas, mezclar.
5. Verter la mezcla en cacerola, hervir a fuego lento durante 5 minutos.
6. Filtrar la salsa y dejar enfriar.



# Carne con soja y mostaca

400g filete de carne rallado

3/4 decilitro salsa de soja

1 cucharada de mostaza

---

## Qué rico

---

6 decilitro crema de leche

1 cucharadita de pimiento negro

1 cucharada de mantequilla

Mezclar la salsa de soja y la mostaza en la cacerola.

Añadir la crema de leche y hervir. dorar la carne y poner en la cacerola.

Cocer la salsa a fuego lento en una hora.

Casper R



# Sopa de chicharo y panqueques en el horno

En Finlandia se come estos platos en los jueves.

---

## Tradicionales platos en Finlandia.

---

<http://www.maku.fi/reseptit/pannukakku>  
<http://www.snellman.fi/sv/recept/artsoppa>  
<http://www.koket.se/anders-leven/soppor-och-grytor/artor--bonor-och-linser/artsoppa-pa-klassiskt-vis/>

Ingredientes para sopa de chicharo:

500 gramos de chicharos verdes o amarillos  
2 litros de agua  
800 gramos de filete de carne, rallado  
1 cebolla amarillo  
1 cucharilla de mejorana  
3 cucharas de mostaza sal  
pimienta blanca

Lavar los chicharos. Empapar en agua los chicharos durante la noche. Picar la cebolla. Sofrier la carne y la cabello. Poner todos los ingredientes en una cacerola. Sazonar la sopa con la mejorana, sal y pimienta blanca. Cocer durante mas o menos dos horas y mover unos veces. Servir con un cuchara de

Ingredientes para panqueques en el horno.

4 huevos grandes  
10 decilitros de leche  
4 decilitros de harina  
2 cucharas de azúcar  
1 cucharilla de sal  
2 cucharas de mantequilla

Batir los huevos en un bol. Añadir la leche, la harina, el azúcar y el sal. Mover fuerte. Fermentar acerca de 30 minutos. Derretir la mantequilla. Verter la mantequilla en una forma. Untar la masa en la forma. Cocer al horno (200 grados) durante más o menos 40 minutos. Servir con por ejemplo mermelada de fresa y nata.



# Carne de reno y puré de patatas

750 g Carne de reno  
100 g Mantequilla  
Sal y pimienta negra  
3 dl Agua  
1 Cebolla

---

## Que rico!

---

1. Quitar la carne del frigorífico una hora antes de cocinarla.
2. Calentar la sartén y mantequilla.
3. Aumentar la carne en lotes pequeños por sartén.
4. Añadir la agua, la cebolla picada, la sal y pimienta negra.
5. Cocer 1½ - 2 horas con tapa. Preparar el puré de patatas.
6. El Puré de patatas es muy bueno con arándano



# Crepes de espinaca

---

## Los Ingredientes

---

300 gramos de espinacas congeladas  
1 decilitro de leche  
2 huevos  
3 decilitros de harina  
1 cucharadita de sal  
1 cucharadita de azúcar  
Mantequilla y aceite

## Los Instrucciones

1. Mezclar los ingredientes.  
2. Fermentar acerca de 15 minutos.  
3. Sofreír en mantequilla y aceite. ¡Disfrutar!



# Bollos de canela

## Instrucciones:

1. **La masa:** Desmiguar la levadura en un bol. Derretir la mantequilla en una microonda por más o menos 30 segundos. Añadir la leche y calentar a 50 grados. Verter un poco de mesa a la levadura

2. Añadir el resto de la masa y azúcar, sal y harina. Amasar la masa. Fermentar cerca de 30 minutos.

3. **Relleno:** Mover la mantequilla con la canela y con la azúcar.

4. Amasar la mesa. Extender la masa con un rodillo. Untar el relleno. Cortar la masa en piezas de 2 cm. Untar las piezas en una bandeja para hornear.

5. Fermentar los bollos por alrededor 20 minutos

6. Untar los bollos con huevo batido y echar un poco azúcar. Cocer los bollos en 250 grados para 8 minutos. Dejar enfriar.

---

## Ingredientes:

**La masa:** 1/2 levadura 50 gramos de mantequilla 3 decilitros de leche 1/2 decilitro de azúcar Un poco de sal 8 decilitros de harina

**Relleno:** 50 gramos de mantequilla 2 cucharaditas de canela 1/2 decilitro de azúcar



Los ingredientes 3<sup>1</sup>/<sub>2</sub> dl de  
harina de centeno 1/2 dl de  
harina 2 dl de agua 1 tl de  
sal 1 rkl de aceite Relleno 2  
dl de gachas de arroz 1 l de  
leche 1 tl de sal 1 rkl de  
aceite

---

---

Instrucciones Hacer                   ib  
una pasta, usar  
ingredientes frios.  
Mezclar el agua, la sal,  
el aceite y las harinas  
.Poner la pasta en  
nevera. Hacer una  
gachas de avena  
normal. Dejar enfriar  
gachas de avena. Poner  
el horno a 250-270  
grados. Hacer bolas,  
apretar las bolas. Usar  
mucho harina de  
centeno..Llenar con  
Gachas de avena. Poner  
en el horno.



# Gachas de arroz

## Ingredientes

2 1/2 dl de arroz 5 dl de agua 2 cucharas de mantequilla

---

## Se come este plato sobre todo en Navidad

---

1/2 cucharilla de sal 8 dl de leche 1-2 rama de canela 1 cuchara de azúcar

Mezclar el arroz, el agua, la mantequilla y sal en una cacerola.

Cocer a fuego lento en 10 minutos. Agregar la leche y rama de canela.

Cocer a fuego lento en 30-40 minutos.

Añadir leche si es demasiado grueso.

Servir con azúcar, canela y leche.





# Albóndigas y puré de patatas

Ingredientes:  
500g carne picada  
4 cucharadas de pan  
rallado  
1 huevo  
1,5 dl leche .

---

**El plato favorito  
de todos los  
niños....**

---

0.5 cebolla amarillo

sal y pimienta

600 g patatas

mantequilla crema agria

Cómo preparar

Mezclar el pan rallado y  
leche.

Dejar fermentar 5  
minutos

Mezclar con carne picada,  
huevo, cebolla y sal y  
pimienta.

Probar y agregar sal y  
pimienta si es necesario

Amasar albóndigas y freír  
en mantequilla

Hervir las patatas, y  
verter el agua

Prensar las patatas y  
mezclar con mantequilla  
y crema agria.

Añadir un poco de leche.

Sabor con sal y pimienta.

Servir con las albóndigas



# Arroz con leche

En Finlandia no es un postre, sino una comida (no es tan dulce). Se come este plato sobre todo en diciembre / en Navidades.

---

**Un plato muy popular en diciembre**

---

Ingredientes:

2.5 decilitro de arroz

5 decilitro de agua

2 cucharadas de mantequilla

0.5 cucharadita sal

8 decilitre de leche

Mezclar arroz, agua, mantequilla y sal en una cacerola 2.

Hervir en 10 minutos 3.

Añadir el leche 4. Hervir en 30-40 minutos



# Magdalena de arándanos

2 decilitros de azúcar  
3 huevos  
2 cucharillas de azúcar  
vainillado  
1,5 cucharillas levadura  
de panadería

---

**Lorem Ipsum  
Dolor Sit Amet  
Maecenas Nulla**

---

un poco de sal  
5 decilitros harina de  
trigo  
1 decilitro la leche  
3 decilitros los arándanos

Mezclar la mantequilla y  
el azúcar en un cunco.

Aceitar un molde.

Mover la mantequilla y el  
azúcar.

Verter los huevos.

Añadir el azúcar  
vainillado, la levadura de  
panadería y la sal.

Mover.

Añadir la harina de trigo  
y la leche.

Mover.

Añadir los arándanos.

Verter el batido en los  
moldes.

Cocer al horno en 200  
celcius en 20 minutos.

Dejar enfriar.



# "Vispgröt"

Necesitas estos  
ingredientes

1 litro de agua

1,5 decilitro de semola

---

**Muy fácil, muy  
rico. Servir con  
azúcar y canela.**

---

4 decilitro de arandano  
rojo

1 decilitro de azúcar

1 cucharadita de sal

Cocer agua y verter la  
sémola, los arándanos  
rojos, azúcar y la sal.  
cocer 5 minutos.

Dejar enfriar las gachas  
de avena y batir con una  
batidora eléctrica. Añadir  
leche



# Tortilla wraps

2 filete de pollo

2 dl garbanzos

1 cuchara cilantro fresco

---

**A los finlandeses les encantan la comida tex-mex**

---

1 dl crema fresca

6 seco higos

1 paquete tortilla

freír el pollo hacer el pure de los garbanzos.

Mezclar el queso feta, el cilantro fresco y la crema fresca.

Sazonar con sal y pimienta. rellenar tu wrap con todos los ingredientes. plegar tu wrap



# Pan de centeno

1/2 paquete levadura de baker

3 decilitros agua

50 gramo mantequilla

---

**Este pan oscuro es muy tradicional**

---

4 decilitros leche

1 cucharadita de jarabe

1 cucharadita de sal "

1 cuchara de especias de pan

11 decilitros harina de centeno

5 decilitros harina de trigo

Desmigar la levadura de baker, verter el agua, mezclar

Derretir la mantequilla, verter la leche, mezclar

Mezclar ls harina de centeno, harina de trigo, jarabe y sal los demas ingredientes

Dejar enfriar durente la noche

Cocer al horno 40 minutos en 200 grados



# Bollo de canela

---

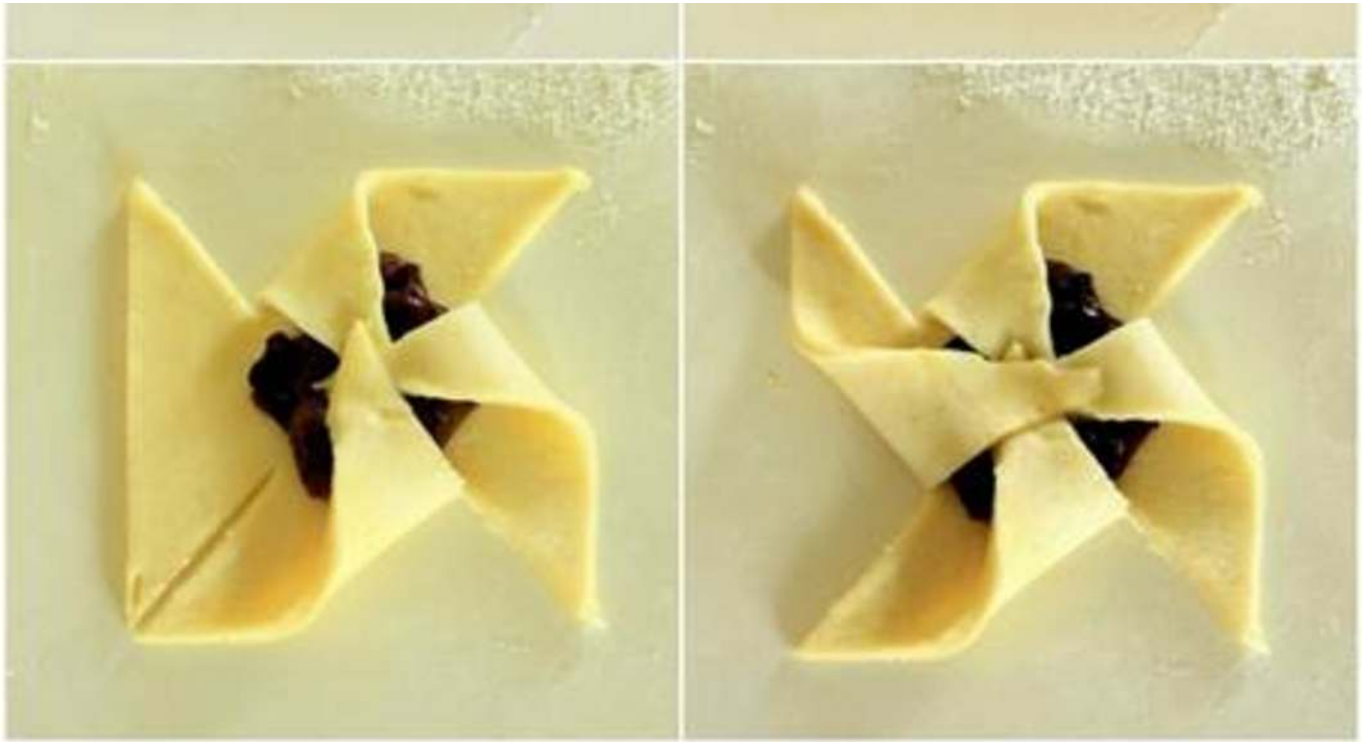
**ñam ñam**

---

200 gramos de margarina  
4 tazas de leche  
50 gramos de levadura  
1 taza de agua tibia,  
treinta y cinco grados  
2 cucharadita de  
cardamomo  
0.5 cucharadita de sal  
2 tazas de azúcar.  
Un huevo 16 tazas de  
harina

Rellena:  
100 gramos de margarina  
0.75 taza de azúcar  
1,5 cucharadas de canela  
cepille con huevo  
decorar con azúcar perla

1. Derritar la margarina.
2. Agregar la leche
3. Mezclar agua tibia con la levadura y el azúcar.
4. Dejar reposar 1-3 minutos
5. Mezclar las sales y cardamomo.
6. Añadir la leche y la mezcla de huevo
7. Añadir la harina y mezclar
8. Dejar crecer hasta que doble su tamaño (unos 40 minutos).
9. Divida la masa en dos trozos
10. Desenrollar Ancho la margarina en la masa
11. Anadir azúcar y canela en la masa
12. Enrollar la placa i cortar el rollo
13. Hacer un agujero en bollo Lugar en placas
14. Dejar crecer unos 15 minutos
17. Cepillarse los bollos con huevo
18. Anadir azúcar granulada
19. Hornear a 225 grados durante unos 10-12 minutos.



# Tartas de navidad

---

## Un típico dulce navideño

---

- Doscientos gramos de mantequilla
- Cinco decilitros de harina
- medio cucharada de levadura en polvo
- dos decilitros de crema de leche
- un huevo
- mermelada de ciruela
- azúcar en polvo

Mezclar la harina y levadura en el polvo

Mezclar la mantequilla y blanda con la mezcla el harina.

Batir la nata, mezclar la espuma con pasta

Poner la pasta en el refrigerador durante una hora

Enrollar la masa, cortar la masa en discos Añadir los huevos y la mermelada de ciruela

Poner en el horno (200) durante ocho minutos.

Decorar la tarta con azúcar molida





# Tostada Skagen

Ingredientes:

1/2 kilogramo camarón  
Un cabolla roja Un fajo  
eneldo 1/2 decilitro  
mayonesa

---

**Lorem Ipsum  
Dolor Sit Amet  
Maecenas Nulla**

---

1/2 decilitro crema agrio

Un limón

Sal y pimienta

6 pan

1 cucharada mantequilla

Pelar y picar el camarón.

Picar el eneldo y la  
cabolla roja.

Mezclar los camarones, el  
eneldo, la cabolla roja, la  
mayonesa, la crema agrio  
y el jugo de medio limón.

Probar con sal y  
pimiento.

Freír pan en la  
mantequilla. Servir  
skagen con pan.



# Sopa de Guisante

500g guisantes

2-3 litro de agua

2 cebollas grandes

---

**Se suele servir los jueves (no cada semana)**

---

4 zanahorias

400g picada carne

Sal y pimienta

Embeber los guisantes en agua durante la noche.

Cocer los guisantes.

Cortar las cebollas y las zanahorias.

Poner las cebollas y las zanahorias en la sopa.

Hervir durante 1-2 horas

Freir picada en aceite de oliva

Poner la picada la sopa

Hervir por 30 minutos

Poner sal y pimienta

Listo



# Pizza

## La masa

1 cucharadita azúcar

2 cucharadita sal

---

levadura

6dl agua

2 + 2 cucharadita aceite de oliva

8dl harina

Mezclar la levadura, la harina, el azúcar y el sal.

Añadir el agua y 2 cucharada aceite de oliva.

Formar una bola.

Grasa un bol grande con 2 cucharadita aceite de oliva.

Dejar la masa reposar.

Luego formar dos pizzas.

Rellenar con la salsa de tomate.

## Salsa de pizza un tomate

8 deintes de ajo

2 cucharadita vinagre

balsamico

sal

pimienta molida

aceite de oliva

Mezclar el tomate, el ajo, la sal, el vinagre balsamico, la pimienta y la aceite de oliva.

Revolver.



# Kalakukko

1 kg percas pequeños.

400g carne de cerdo.

Un poco mas de una litro  
agua.

---

**Lorem Ipsum  
Dolor Sit Amet  
Maecenas Nulla**

---

4-5 cucharillas de sal.

250g mantequilla

Un huevo.

1/3 de harina

2/3 de harina de centeno

Mezclar el agua y sal.

Añadir el huevo, un parte  
de la harina y de  
mantequilla.

Extender la masa con un  
rodillo la masa.

Poner la carne en el  
centro.

Agregar el pescado y mas  
carne.

Desmigalar el sal.

Doblar la masa.

Levantarlo el Kalakukko en  
el horno.



# Pure de patatas

---

## Pure de patatas

---

Elar y lavar las patatas.  
Cortarlas en trozos  
pequeños. Hervir en agua  
con sal hasta que estén  
tiernos, unos 15 minutos.

Verter el agua y el vapor  
de las patatas. Presione  
las patatas a través de un  
puré de prensa o puré en  
una cacerola. Diluir con  
leche caliente y añadir  
una cucharada de  
margarina o mantequilla.  
Condimentar con sal,  
pimienta y azúcar. Se  
agita la torta suave y  
porosa Sirva con la  
carne.



# Tartas de Runeberg (5.2.)

Runeberg es el poeta nacional de Finlandia. Su esposa le solía hacer estas tortitas.

---

**El día de  
Runeberg es el 5  
de febrero**

---

20 cazuela de papel  
200 g mantequilla  
2 huevos  
1 dl azúcar  
1 dl azúcar moreno  
1 1/2 dl pan rallado  
1/2 dl harina de trigo  
3/4 dl almendras  
1/2 dl nata  
1 1/2 tsk levadura en  
polvo  
2 gotas aceite de  
almendras  
mermelada de frambuesa

Batir el azúcar y los  
huevos. Añadir la nata.

Mezclar los ingredientes  
secos. Añadir el aceite de  
almendras.

Mezclar todo y verter en  
los moldes.

Hacer un agujero en los  
pasteltes y llenar con la  
mermelada de  
frambuesa.

Cocción en el horno en  
175° en 20 minutos.



# "Empanadas de Carelia"

La masa  
tres y media decilitros de  
harina de centeno

medio decilitro de harina  
de trigo

---

**Se suele poner  
encima huevo +  
mantequilla**

---

dos decilitros de agua

una cucharadita de sal

una cucharada de aceite

Hacer una pasta el frío  
materia primas.

Mezclar agua fría, la  
harina, sal y aceite,  
mezclar.

Poner la masa la nevera.

Hacer las gachas de  
avena.

Dejar enfriar.

Calentar el horno  
250-270 grados.

Cuando las gachas están  
frías, tomar la masa y  
hacer bolas.

Presionar suavemente la  
harina.

Desenrollar la pasta  
forma de círculo.

Cuando la masa es  
desenrollado puedes  
comenzar rellenar con las  
gachas.

Finalmente poner las  
empanadas más o menos  
15-20 minutos en el  
horno.

# Desayuno mediterráneo

**Café con leche**



**Pan con aceite de oliva**

**Tomate**





# COCINA FRANCESA



# Flamme kueche

Preparación: 35 minutos  
Tiempo de cocción: 9 minutos

Ingredientes para  
adornar

1 Kg de queso blanco

250 gr de crema fresca  
espesa 30%

500 gr de cebollas

500 g de tocino



10 gr de sal

1 g de pimienta

0,1 gr Nuez moscada

1 kg de harina

10 g de levadura

50 cl de agua

50g de mantequilla

5 gr de sal





# Quiche lorraine

---

## Ingredientes

1 masa quebrada.

200 g de tocino ahumado.

150 g de jamón cortado  
en dados.

200 g de queso rallado

4 huevos.

40 cl de crema

2 pizcas de pimentón.

---



# Blanquette de veau

---

## Ingredientes (para 4 personas)

---

- 1 kg de ternera
- 1 pastilla de caldo de pollo
- 1 pastilla de caldo de verduras
- 2 o 3 zanahorias
- 1 cebolla amarilla grande
- 1 lata pequeña de champiñones
- 1 bote pequeño de nata
- Jugo de limón
- 1 yema de huevo
- harina
- 25 cl de vino blanco
- sal
- pimienta



# Tartiflette

---

## Ingredientes para 4 personas

---

- 1 kg de patatas
- 200 g de panceta ahumada
- 200 g de cebollas picada
- 1 Reblochon bien hecho (cuando se presiona en el lado de Reblochon, el dedo tiene que hundirse un poco)
- 2 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo
- sal
- pimienta

Cocer las patatas en agua durante 20 minutos y, a continuación, pelar y cortar en rodajas.

Cortar la cebolla y freír en un poco de mantequilla.

# Hachis Parmentier

- 600 g de carne picada
- 2 tomates pelados
- 600 g de patatas
- 2 yemas de huevo
- 15 cl de crema
- 100 g de queso rallado
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- Perejil 1 manojo
- sal y pimienta
- mantequilla

Freir la carne con la cebolla y el ajo picado, el perejil, el tomate picado, un poco de sal y pimienta.

Hervir las patatas en agua 20 minutos, luego pelarlos y triturar hasta obtener un puré.

Añadir el queso rallado, las yemas de huevo, la crema.

Añadir sal y pimienta, mezclar bien.

Colocar la carne en una fuente para poner en el horno.

Colocar la puré de patatas en la parte superior.

Cocer en el horno a 210 ° C (termostato 7) durante 20 minutos.





# Fondue Savoyarde

- 600g de Beaufort joven
- 600g de Beaufort curado
- 2 dientes de ajo
- Una buena nuez de mantequilla

---

## Ingredientes para 6 personas

---

- 60cl de vino blanco seco
- 7 cl de Kirsch
- Nuez moscada recién rayada
- Pimienta con molino
- 1x pan de campaña grande

1 - Cortar el pan en rodajas anchas y después en dados. Trocear ambos quesos en rodajas espesas.

2 - Triturar el ajo y colocarlo en un puchero con la mantequilla. Dejar derretir despacio y untar el interior, antes de colocar los trozos de Beaufort.

3 - Cubrir con vino blanco y dejar calentar a fuego lento, sin dejar de mover con una espátula de madera: haciendo "8" al mezclar, hasta que los quesos se hayan fundido completamente.

Aliñar con pimienta, 1 pizca de nuez moscada y el kirsch, continuando a mezclar la preparación.

4 - Colocar el puchero encima de su hornillo y empezar la degustación pinchando trozos de pan con los tenedores, para mojarlos en la untuosa mezcla.

Mantener el puchero a fuego lento, para conservar un leve borboteo durante toda la comida.

Bon appétit !

# Pot-au-feu



## Ingredientes

- 500 g de grasa de buey
- 500 g de carne magra
- 500 g de carne de vacuno gelatinosa
- 1 médula ósea
- 4 puerros
- 4 zanahorias
- 1 tallo de apio
- 2 cebollas
- 1 diente de ajo
- 1 ramito de hierbas aromáticas (perejil, tomillo, laurel)
- 2 dientes
- Sal gruesa
- Granos de pimienta negra





# RATATOUILLE

Tiempo de preparación: 25 minutos

Tiempo de cocción: 55 minutos

Ingredientes

(para 4 personas):

- 350 g de berenjena - 350 g de calabacín
- 350 g de pimientos rojos y verdes
- 350 g de cebollas
- 500 g de tomates maduros
- 3 dientes de ajo
- Aceite de oliva 6 cucharadas
- 1 ramita de tomillo
- 1 hoja de laurel
- sal y pimienta



# Crêpe bretonne

250 g de harina de trigo

50g de mantequilla

50 cl de leche

10 cl de agua

4 huevos

2 cucharadas de azúcar en polvo

1 pizca de sal





# Repostería francesa





# Profiterolles

---

## Ingredientes

---

- |  |  |
|--|--|
| Para la masa                                 | - 10 cl de leche                                       |
| - 125 g de harina de maíz                    | - 25 g de mantequilla de crema batida:                 |
| - 100 g de mantequilla                       | - 15 cl de nata  |
| - 4 huevos                                   | - 50 g de azúcar en polvo                              |
| - 10 cl de leche                             | - 1 cucharadita de azúcar de vainilla para el relleno: |
| - 10 onzas de agua                           | - helado de vainilla o crema                           |
| - azúcar en polvo , 1 cucharada              |  |
| - 1 pizca de sal Para la salsa de chocolate: |  |
| - 125 g de chocolate de                      |  |

- 1 CLARA DE HUEVO
- 74 G DE AZÚCAR GLAS
- 42 G DE POLVO DE ALMENDRAS
- 10 G DE AZÚCAR
- 1/2 CUCHARADITA DE COLORANTE





# Pomme d'amour

6 manzanas  
500 g de azúcar  
2 c. de jugo de limón

---

## Ingredientes para 6

---

6 c. cucharadas de agua mineral  
2 c. jugo de limón  
Unas gotas de colorante rojo

**PASO 1**  
Lavar y secar bien las manzanas. Si las manzanas no se secan lo suficiente, el azúcar no se pega bien.

**PASO 2**  
Pinchar la manzana con un palito de madera.

**PASO 3**  
Agregar el azúcar en una cacerola, añadir agua mineral, jugo de limón, colorante y reglar a fuego lento

**PASO 4**  
Luego dejar que se endurezca en un lugar seco.

**PASO 5**  
Las manzanas están listas para la degustación. Para un cumpleaños serán una verdadera atracción !

# Eclair Au Chocolat

Para la crema:

- 2 cucharadas de harina
- 30 cl de leche
- 50 g de mantequilla
- 210 g de chocolate negro
- 1 huevo
- 3 cucharadas de azúcar
- 2 yemas de huevo

Para la crema: Derretir 60 g de chocolate en en la leche.

En un bol, batir la yema de huevo y el azúcar hasta que la mezcla esté espumosa.

Añadir la harina y verter la leche con chocolate. Espese, revolviendo constantemente.

Incorporar 20 g de mantequilla.

Dejar enfriar.

Cubrir con la crema del rayo cortado en sentido longitudinal 2 y derretir a baño maría el chocolate y la mantequilla restante.

Cubrir la parte superior del rayo.

Dejar endurecer el glaseado antes de comer.

Para la pasta choux:

- 150 g de harina
- 25 onzas de agua
- 75 g de mantequilla
- 1 cucharada de azúcar
- 4 huevos
- pizca de sal
- 1 yema de huevo
- aceite





# Paris-Brest

## Pasta Choux

250 ml agua  
150 g harina  
125 g mantequilla  
3 a 4 huevos

## Praliné

70g de azúcar  
50 g de almendras peladas

---

## Ingredientes

## Crema Paris- Brest

---

1 litro de leche  
125 g azúcar  
4 yemas  
50 g harina o maicena  
Esencia de vainilla  
250 g mantequilla sin sal



---

# Cocina italiana

---





# MENU DEL CHEF RUBIO

## Arancinette siciliane

### Ingredientes:

**INGREDIENTES PARA APROXIMADAMENTE EL 30 ARANCINETTE:**

**ARANCINI DE ARROZ: 200 GR.**

**SALSA PARA ARANCINE: 100 GR.**

**OO HARINA**

**AGUA**

**MIGAS DE PAN**

**SAL**

**PARA FREÍR: ACEITE DE OLIVA O ACEITE DE CACAHUETE**

# Preparazione:

LOS INGREDIENTES PARA HACER LA ARANCINETTE SICILIANA SON LOS MISMOS QUE SE UTILIZAN PARA ARANCINE PERO EL PROCESO ES UN POCO "DIFERENTE, UN POCO MÁS RÁPIDO!

PREPARAR EL ARANCINI DE ARROZ Y LA SALSA PARA ARANCINE. UNA VEZ MÁS DEBE SER FRÍO, TANTO EL ARROZ Y LA SALSA.

SE AGITA LA SALSA PARA EL ARROZ HASTA QUE SE OBTIENE UNA ESPECIE DE RISOTTO Y BOLAS DE ARROZ HECHOS TAN GRANDE COMO UNA NUEZ.



# Spaghetti all'uovo di Tonno

## Ingredientes

400 G DE "BRONCE" EXTRUIDO ESPAGUETIS,

100 G DE HUEVAS DE ATÚN,

50 G DE QUESO RALLADO,

2 O 3 DIENTES DE AJO,

UNA RAMITA DE PEREJIL,

UNAS HOJAS DE ALBAHACA,

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA.

## Preparación

RALLADO BOTARGA Y COLOCAR EN UN BOL JUNTO CON LOS DIENTES DE AJO Y PEREJIL PELADOS Y PELADAS, LAVADAS, SECADAS Y CORTADAS EN TROZOS PEQUEÑOS Y UNAS CUANTAS HOJAS DE ALBAHACA PICADAS. AÑADIR UNAS CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA, EN LAS CANTIDADES NECESARIAS PARA ATAR BIEN LOS CONDIMENTOS, Y LUEGO TRABAJAR TODO CON UN TENEDOR HASTA OBTENER UNA SALSA BASTANTE SUAVE. MOVER EL RECIPIENTE DE TAL MANERA QUE TAMBIÉN UNGIR LAS PAREDES INTERIORES. DE ESTA MANERA LOS SABORES DE AJO Y BOTTARGA PROPAGAN EN EL ACEITE DE OLIVA QUE RESULTA EN UNA IMPRESIONANTE ARMONÍA DE FRAGANCIAS MEDITERRÁNEAS. PARA FACILITAR ESTA OPERACIÓN Y OBTENER UNA EMULSIÓN QUE LE DARÁ A LA PASTA UNA TEXTURA SEDOSA, ES ÚTIL AGREGAR UN "POCO DE AGUA DE LA PASTA COCINAR, TRABAJAR LA MEZCLA CON UN TENEDOR.

TRAE UN MONTÓN DE AGUA A HERVIR EN UNA OLLA, AGREGAR LA SAL MUY POCO, O MEJOR AÚN, NO AÑADA SAL EN ABSOLUTO (LAS HUEVAS YA TIENE UN SABOR FUERTE, ASÍ COMO EL QUESO), LUEGO SUMERJA LOS FIDEOS Y COCINAR HASTA QUE ESTÉN AL DENTE. CUANDO LA PASTA ESTÉ COCIDA, ESCURRIR Y MEZCLAR CON LA SALSILLA PREPARADA. EL PLATO DE QUESO RALLADO COMPLETO, QUE ANTES DE SERVIR, DEJAR REPOSAR EN LA OLLA TAPADA DURANTE UNOS MINUTOS. UNA VEZ SERVIDO, NO ESCATIMAN EN UN MÁS ALLÁ, BUENA ROCIADA DE SALMONETE ... EL GRAN SABOR Y EL GUSTO-OLFATIVA PERSISTENCIA DEL PLATO, IMPLICA, POR EL CONTRARIO, EL EMPAREJAMIENTO DE VINOS CON SUAVE Y AL IGUAL QUE LA PERSISTENCIA GUSTO-OLFATIVA. PUEDE ADAPTARSE A UNA ZIBIBBO SECA PERSISTENTE O UVAS VERNACCIA DE ORISTANO. PARA LOS AMANTES DE ROJO, OPTARÍA POR UNA BUENA ISLA ROJA COMO SALINA IGT. PARA LOS MÁS ATREVIDOS, UN MARSALA SEMISECO. UNA DEMOSTRACIÓN DE LA GRAN SABOR DEL PLATO Y LUEGO EL IMPULSO RESULTANTE PARA LIBARE CON INDULGENCIA, UN VIEJO DICHO DE SICILIA, COMO ES LÓGICO, DICE: QUE VULITI VIVIRI GUSTUSU, OVU DE TUNNU Y SPINUSU CARDUNI ...



# Frittura di calamari

## Ingredientes

**CALAMAR 800 G**

**HARINA 00 G**

**200 EN CANTIDAD SUFICIENTE**

**SAL FINA**

## Preparación

**PARA PREPARAR LOS CALAMARES FRITOS INICIADAS POR LA LIMPIEZA DEL CALAMAR: ENJUAGAR BAJO EL CHORRO DE AGUA FRÍA (1), DESPUÉS CON LAS MANOS SUAVEMENTE LA CABEZA SEPARADA DE LA PARED LATERAL (2). UNA VEZ QUE SE QUITA LA CABEZA, TODAVÍA CON LAS MANOS, BUSCAR LA PLUMA CARTÍLAGO TRANSPARENTE SITUADA EN EL MANTO Y TIRE SUAVEMENTE (3).**

**PASADO EL CALAMAR BAJO EL AGUA (4) QUE SE EJECUTA DE NUEVO, Y AYUDARSE A SÍ MISMO LÁVESE MUY BIEN LAS MANOS PARA ELIMINAR LAS ENTRAÑAS DEL MANTO. PASADO A CONTINUACIÓN, QUITAR LA PIEL EXTERIOR: TALLAR CON UN CÚTER LA PARTE FINAL DEL MANTO, LO JUSTO PARA OBTENER UN COLGAJO DE PIEL, Y SALGA DE LA CAPA COMPLETAMENTE A MANO O CON LA AYUDA DE UN CÚTER (5). PARA FINALIZAR LA CARCASA, SIEMPRE CON UN CÚTER, RETIRE LAS ALETAS (6).**

CORTAR EL MANTO A LOS 0,5 CM DE ESPESOR ANILLOS (7) O, ALTERNATIVAMENTE, SE PUEDE OBTENER TIRAS FINAS: ABRIR EL LIBRO CAPA, CON UN CUCHILLO INCIDETE LA PARTE FINAL, SE DIVIDE POR LA MITAD Y CORTAR EN TIRAS (8). TOME LOS TENTÁCULOS Y EXTRAER EL DIENTE CENTRAL DE LA APERTURA HACIA FUERA CON LAS MANOS Y EMPUJANDO HACIA ARRIBA LA PARTE CENTRAL (O LA BOCA) (9), A CONTINUACIÓN, PONER TODO EN UN COLADOR PARA ELIMINAR EL EXCESO DE AGUA (10). AHORA TOME CONTROL DE FUESE: EN UNA HARINA QUE DISTRIBUYE LA BANDEJA (11), ENTONCES USTED TIENE LOS ANILLOS DE CALAMAR (12),

MEZCLARLOS PORQUE EL EMPANADO SE PEGA BIEN EN TODOS LOS LADOS (13). PASARLOS EN UN COLADOR, PARA QUE PIERDAN EL EXCESO DE HARINA (14). HERVIR UNA OLLA GRANDE CON EL ACEITE PARA FREÍR, ASEGURÁNDOSE DE QUE LA TEMPERATURA ALCANZA 170° CON LA AYUDA DE UN TERMÓMETRO DE COCINA. AHORA FREÍR LOS ANILLOS EMPANADOS UNOS POCOS A LA VEZ DURANTE 3-4 MINUTOS (15), HASTA QUE ESTÉN DORADOS Y CRUJIENTES.

REMOVER CON UNA CUCHARA RANURADA (16) Y PONERLOS EN UNA BANDEJA FORRADA CON PAPEL DE COCINA PARA DRENAR EL EXCESO DE ACEITE (17). RAGOLATE SAL AL GUSTO Y SERVIR A SU CALAMARES FRITOS CUANDO ESTÁ MUY CALIENTE (18)!



# Cassata Siciliana

## Ingredientes

VIRUTAS DE CHOCOLATE OSCURO 100 G

NARANJA CONFITADA (OPCIONAL) 50 G

1,2 KG RICOTTA

280 G DE AZÚCAR GLAS

10 HUEVOS MEDIANOS

300 G DE HARINA 00

300 G DE AZÚCAR

SAL FINA 1 PIZCA

AZÚCAR (PARA EL JARABE) 50 G

DE AGUA (PARA MOJADO) 150 ML

½ VASO DE MARRASQUINO

CÁSCARA DE LIMÓN

350 G DE AZÚCAR GLAS

C.S. AGUA

FRUTA CONFITADA MIXTO (CALABAZA, MANDARINAS, PERAS, CERENZAS, HIGOS, ETC.) C.S.

200 G DE MAZAPÁN

PASTA DE PISTACHO 20 G

# Preparazione

COMENZÓ LA PREPARACIÓN DE LA SICILIANA CASSATA EL DÍA ANTES DE SERVIR. HACER UN PAN DI SPAGNA CON LOS INGREDIENTES MENCIONADOS ANTERIORMENTE Y SIGUIENDO EL PROCEDIMIENTO QUE SE ENCUENTRA HACIENDO CLIC AQUÍ. COCINAR EN UNA BANDEJA PARA ASAR EN EL TAMAÑO DE 35 CM X 25 CM (1) Y DEJAR ENFRIAR (PREPARAMOS EL DÍA ANTES PARA QUE PODAMOS CORTAR SIN QUE SE DESMORONE TAMBIÉN). ESCURRIR BIEN LA RICOTTA EN UN COLADOR (2) Y LUEGO SE MEZCLA EN UN BOL CON EL GLASEADO DE VAINILLA AZÚCAR (3) CUBRIR EL RECIPIENTE CON PAPEL PLÁSTICO Y PONERLO EN EL REFRIGERADOR DURANTE LA NOCHE.

AL DÍA SIGUIENTE, PASÓ DOS VECES A TRAVÉS DE UN TAMIZ DEL RICOTTA (4) HASTA OBTENER UNA TEXTURA SUAVE Y CREMOSA. EN ESTE PUNTO, AÑADIR LA CREMA DE LAS GOTAS DE CHOCOLATE (5) (Y, SI SE QUIERE, EL CORTE DE NARANJA CONFITADA EN CUBOS PEQUEÑOS) Y COLOQUE EL RELLENO OBTENIDO EN EL REFRIGERADOR DENTRO DE UN RECIPIENTE CUBIERTO CON UNA ENVOLTURA DE PLÁSTICO. PREPARAR EL MAZAPÁN MAZAPÁN VERDE MEZCLANDO JUNTO CON LA PASTA DE PISTACHO (6) (SI NO LO ENCUENTRA PUEDE UTILIZAR EL COLORANTE VERDE), QUITAR EL POLVO DE LA SUPERFICIE DE TRABAJO CON UN POCO DE AZÚCAR GLAS.



SI SE DESEA PREPARAR EL MAZAPÁN, COLOCAR EN UNA CACEROLA 125 GRAMOS DE AZÚCAR Y 50 ML DE AGUA. LLEVAR A EBULLICIÓN, Y TAN PRONTO COMO EL AZÚCAR COMENZARÁ A GIRAR (112° -115°), RETIRE LA CACEROLA DEL FUEGO; INCORPORADO 125 G DE HARINA DE ALMENDRAS PELADAS (QUE SE OBTIENE MEDIANTE LA MEZCLA DE ALMENDRAS PELADAS CON UN MOLINILLO DE CAFÉ CON PEQUEÑOS INTERVALOS PARA EVITAR SU SOBRECALENTAMIENTO Y HACER DRENAR EL ACEITE), PASTA CON PISTACHOS Y 1 CUCHARADITA DE EXTRACTO DE VAINILLA. REVUELVÁ PARA FORMAR UNA MEZCLA HOMOGÉNEA Y LUEGO SE VIERTI SOBRE UNA MESA DE MÁRMOL FRÍO. SÓLO LA PASTA REAL SE ENFRÍA, SE AMASA HASTA QUE SE VUELVE SUAVE Y FIRME (SI FUERA PARA SERVIR, UTILIZAR EL AZÚCAR DE FORMACIÓN DE HIELO DE LA MISMA MANERA DE LA HARINA).

ESTIRAR LA MAZAPÁN EN UNA HOJA DE 12 CM DE ANCHO Y 2,1 CM DE ESPESOR (7), LUEGO LAS CORTAN POR LA MITAD LONGITUDINALMENTE (OBTENDRÁ DOS TIRAS DE 6 CM) Y CORTAR LOS TROZOS DE MASA CON FORMA DE UN TRAPECIO A PARTIR DE (8) . PARA CASSATA SE UTILIZARÁ UNA SARTÉN ESPECIAL TORTA REDONDA DE LOS BORDES ACAMPAÑADOS ALTOS APROXIMADAMENTE 5 CM DEL FONDO Y LIGERAMENTE ELEVADA, TÍPICOS DE PALERMO: EL UTILIZADO EN ESTA RECETA TIENE UN DIÁMETRO DE 30 CM EN SU PARTE MÁS ANCHA. CORTAR EL BIZCOCHO EN TIRAS DE AL MENOS 6 CM DE ALTURA DESDE LA QUE TAMBIÉN RICAVERETE EN ESTE CASO DE LOS TRAPECIOS (SÓLO PORQUE LOS BORDES DE LA CACEROLA ACAMPAÑADOS) (9).

ESPOLVOREAR LA TORTA DE PAN BIEN CON AZÚCAR GLAS (10) Y LUEGO SE ALINEARON LOS BORDES ALTERNADOS TRAPEZOIDES TORTA DE PAN A LOS DE MAZAPÁN VERDE (11), PRESIONANDO ASÍ A LOS LADOS Y CON CUIDADO DE NO DEJAR ESPACIOS ENTRE UNO Y L' OTRO. SI LA PIEZA TENDRÁ SIMPLEMENTE DESCANSAR LA PARTE SUPERIOR MÁS ANCHA QUE LA PARTE INFERIOR, LA SIGUIENTE DEBE TENER LAS CARACTERÍSTICAS OPUESTAS (12).

LOS TRAPECIOS SE PUEDEN POSICIONAR, YA SEA CON LA PARTE OSCURA CON EL EXTERIOR, TANTO HACIA EL INTERIOR.

UNA VEZ COMPLETADO TODO EL PERÍMETRO DE LA BANDEJA, SE COLOQUE LA PARTE INFERIOR, CON LA PARTE ESPONJOSA HACIA ABAJO (13). PRESIONE LOS BORDES DE LA TORTA DE PAN PARA QUE SE ADHIERA MEJOR A LA FORMA DE LA BANDEJA (14). AHORA, CON UN CUCHILLO Y UNA SUPERFICIE LISA, HOJA AFILADA, SE PUEDE CONSEGUIR INCLUSO PIEZAS QUE SOBRESALEN DE LOS LADOS DE LA OLLA (15).

SI SE DESEA SE PUEDE PREPARAR UNA HÚMEDA PARA HUMEDECER EL BIZCOCHO: DERRETIR 50 GRAMOS DE AZÚCAR EN 150 ML DE AGUA, JUNTO CON LA RALLADURA DE MEDIO LIMÓN (O NARANJA) Y LA MITAD DE UN VASO DE LICOR DE SU ELECCIÓN (MARRASQUINO, COINTREAU, ALCHERMES, BRUJA, ETC.) Y DEJAR ENFRIAR. A CONTINUACIÓN, VIERTA EL JARABE DE BIZCOCHO AHORA SE PUEDE LLENAR LA BASE CON LA CREMA DE QUESO, QUE SE NIVELARÁ CON UNA ESPÁTULA (17). DESMENUZAR LA PARTE INFERIOR DE LA CASSATA LOS RESTOS DE BIZCOCHO AVANZADA (18), CUBRIR CON PAPEL PLÁSTICO Y REFRIGERE POR LO MENOS DOS O TRES HORAS (PREFERIBLEMENTE DURANTE LA NOCHE).

CUANDO LA CASSATA SERÁ PERFUMES MUY COMPACTOS Y MIXTOS, COLOQUE BOCA ABAJO SOBRE UNA PLACA (19) Y PREPARADO FONDANT, PONER EN UN CAZO EL AZÚCAR GLAS, JUNTO CON UN POCO DE AGUA (20), LO QUE SERVIRÁ PARA CONSEGUIR UNA CREMOSA Y OTRA VEZ BLANCO. TAN PRONTO SE ELEVARÁ A CASI EBULLICIÓN, EL DULCE DE AZÚCAR ESTÁ LISTO PARA SER VERTIDO EN EL CENTRO DE LA CASSATA (21) Y EXTENDER CON UNA ESPÁTULA.

**HACER LO MISMO EN LOS LADOS DE LA CASSATA: COMO SE PUEDE VER, EL DULCE DE AZÚCAR SE SECA CASI INSTANTÁNEAMENTE TAN PRONTO MANCHADO Y TENDRÁ QUE TENER UNA CONSISTENCIA BRILLANTE Y TRANSPARENTE (23). AHORA SE PUEDE PASAR A LA DECORACIÓN DE LAS CASSATA: TIRAS CORTADAS DE LA CALABAZA (CALABAZA CONFITADA) Y FRUTAS CONFITADAS EN TROZOS PEQUEÑOS. : COLOQUE LAS REBANADAS DE CALABAZA EN ANULÓ INCURVANDOLI PARA FORMAR LOS PÉTALOS DE UNA FLOR EN EL CENTRO DE LO QUE EJERCERÁ, POR EJEMPLO, UN CORTE DE MANDARINA DULCES EN LA MITAD (23-24).**

**DIVERTIRSE DECORANDO LA CASSATA CON FRUTA CONFITADA A SU DISPOSICIÓN ALTERNA DIFERENTES COLORES Y TONALIDADES (25)**





IES Prado de Santo Domingo



**NUESTRO LIBRO DE  
RECETAS ESPAÑOLAS**

# COCIDO MARAGATO



**AINHOA**

## INGREDIENTES:

- 300 gr garbanzos
- 200 gr lacón
- 250 gr cecina de León
- ¼ Kg gallina
- 200 gr morcillo
- 100 gr tocino
- 1 chorizo
- 1 oreja de cerdo
- 1 manita de cerdo
- 1 cebolla
- 2 dientes ajo
- ½ Kg patatas
- ½ berza
- 100 gr fideos (medianos)
- Agua
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimentón
- Perejil picado

## TIEMPO DE PREPARACIÓN:

75 minutos

## MODO DE PREPARACIÓN:



1. Poner en agua la noche anterior los garbanzos, y también a parte el lacón y la cecina.
2. Echar los garbanzos en una olla con abundante agua, agregando el morcillo, el tocino, el chorizo, la manita, la oreja, la gallina, el lacón y la cecina, y cocer a fuego suave durante 1 hora y cuarto. Quitar la grasa excesiva.
3. Echar agua en la olla rápida y, cuando comience a hervir, agregar los garbanzos, la cebolla y una pizca de sal. Cerrar la tapa y dejar cocer durante un cuarto de hora.
4. Lavar y pelar las patatas, trocearlas y picar la berza. Echar todo a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal y dejar cociendo de 20 a 30 minutos.
5. Pelar y trocear dos dientes de ajo y dorarlos en una sartén con aceite. Retirar la sartén del fuego, añadir un poco de perejil picado y pimentón y mezclar bien. Regar la berza con patatas con el refrito.
6. Mezclar en una olla el caldo resultante de cocer los garbanzos y el caldo de cocer las carnes y embutidos, poner a hervir y añadir los fideos, dejándolo cocer durante 5 minutos.
7. Servir en primer lugar las carnes y embutidos, a continuación los garbanzos y las verduras y, por último, la sopa.

# GAZPACHO ANDALUZ



**DIBEN**

## **INGREDIENTES:**

- 1 kilo de tomates bien maduros.
- 1 pimiento verde.
- 1 trozo de pepino.
- 1 trozo de cebolla.
- 1 rebanada de pan.
- 1 diente de ajo.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 3 cucharadas de vinagre.
- 1 cuchara pequeña de sal.

## **TIEMPO DE PREPARACIÓN:**

15 minutos

## **MODO DE PREPARACIÓN:**



1. Lavar bien los tomates, el pepino y el pimiento. Deja escurrir.
2. Coger el vaso de la batidora y añade en su interior el pan y los tomates cortados en trozos.
3. Quitar al pimiento las semillas, córtalo en cuatro o cinco trozos y ponlo con los tomates.
4. Pelar el ajo y ponerlo con el resto de las verduras.
5. Cortar la cebolla y el pepino pelado en trozos y añadirlos.

Cuando hemos echado todas las verduras en la batidora, la ponemos en funcionamiento y la dejaremos funcionando hasta que no quede ningún trozo de verdura.

7. Cuando están bien trituradas, se añade la sal, el aceite y el vinagre. Darle a la batidora otros cinco segundos y probar, si es necesario se le añade más sal y vinagre.
8. Por último, mételo en la nevera y sirve muy frío!!!

# MIGAS EXTREMEÑAS



**IRACHE**

## **INGREDIENTES:**

Para 8 personas.

- 2 kilos pan duro laminado muy fino que tenga bastante miga
- 2 cabezas ajos
- 200 ml. aceite oliva virgen extra
- 3 tacitas harina extra
- 2 pimientos verdes fritos enteros, por ración
- 2/3 trocitos chorizo frito, por ración

## **TIEMPO DE PREPARACIÓN:**

1 hora

## **MODO DE PREPARACIÓN:**



1. En una perola, añadir 200ml. de aceite de oliva y poner a calentar, cuando esté muy caliente, añadir las dos cabezas de ajos, separando los dientes pelados y enteros y añadir
2. Cuando estén los ajos dorados, sacarlos y reservar
3. Calentar en un cazo agua con sal e ir añadiendo al pan que hemos troceado sin pasarse para que no se agüen, escurrir muy bien, y bajar el fuego al mínimo y añadir a la perola con el aceite.
4. Ahora a remover para que no se peguen durante 1 hora a fuego lento, añadir los ajos.
5. Y de vez en cuando, añadir harina para que se vayan soltando.
6. No dejar de moverlas, pues se pegarán.
7. Mientras, se pueden freír los chorizos, los pimientos, e incluso 1 huevo frito.
8. También se les puede agregar panceta en trozos, pescado frito, carne magra frita,,,, lo que guste a cada uno.

# POLLO ALAJILLO



**JOSÉ  
MARÍA**

## **INGREDIENTES:**

- 1 pollo troceado (1,5 kg.)
- 8 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 300 ml. de un vino blanco
- Hierbas aromáticas: tomillo y romero
- 75 ml. de aceite de oliva virgen extra Abril Selección
- Sal y pimienta negra recién molida (al gusto)
- Para decorar le irá bien un poco de perejil picado (opcional)

## **TIEMPO DE PREPARACIÓN:**

45 minutos

## **MODO DE PREPARACIÓN:**



1. En una cazuela ponemos a calentar aceite de oliva y echamos los ajos sin pelar. Los cocinamos a fuego medio, durante unos 5 minutos, los retiramos y guardamos en un plato.

2. Añadimos los trozos de pollo a la cazuela con el aceite aromatizado de los ajos, junto con la hoja de laurel, la rama de romero y el tomillo. El pollo debe de quedar bien frito, lo que nos llevará unos 15 a 20 minutos por lo menos. El pollo debe quedar cocinado y

tierno por dentro y tostado por fuera.

3. Cuando vemos que el pollo está casi listo retiramos el exceso de aceite, añadimos de nuevo los ajos que tenemos reservados y agregamos el vino.
4. Seguimos cocinando el pollo hasta que el vino se haya reducido casi por completo.
5. La guarnición para acompañar este plato puede ser una ensalada mixta, patatas al homo, unos champiñones, arroz blanco, un puré de verdura y patata, etc.



# COCIDO MADRILEÑO



**SAMARA**

## INGREDIENTES:

Para 4 personas

- 300 g de garbanzos
- 300 g de morcillo
- 1 muslo de pollo
- 200 g de chorizo
- 1 morcilla de cebolla
- 150 g de tocino
- 80 g de jamón
- 1 hueso de jamón
- 2 zanahorias
- 1/2 repollo
- 2 patatas
- 3 dientes de ajo
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- perejil

## TIEMPO DE PREPARACIÓN:

75 minutos

## MODO DE PREPARACIÓN:



1. Pon los garbanzos en un bol, cúbrelos con agua y déjalos a remojo durante toda la noche. Escúrrelos, colócalos en una red y reservalos.

2. Pon abundante agua en la olla (2 litros y medio), añade el morcillo, el tocino, el jamón y el hueso. Sazona, pon a calentar y cuando empiece a hervir, retira la espuma, introduce los garbanzos y retira la espuma de nuevo. Tapa y cuécelos durante 30 minutos (a partir de que comience a salir el vapor).

3. Abre la olla y retira un poco del caldo a otra cazuela y ponlo a calentar. Pica el repollo e introdúcelo en la cazuela donde se está calentando el caldo de los garbanzos.
4. Agrega el chorizo y la morcilla, añade sal. Cuece todo con la tapa puesta durante 15 minutos.
5. Pela las patatas y las zanahorias y agrégalas enteras a la olla de los garbanzos. Añade también el muslo de pollo, tápala de nuevo y cuece todo durante 10 minutos más.
6. Lamina los ajos, fríelos en una sartén con un chorrito de aceite. Espolvorea con perejil picado. Riega el plato y sirve el cocido madrileño.
7. Sirve todo en una fuente grande.

# SALMÓN AL HORNO CON PATATAS



**SORAYA**

## **INGREDIENTES:**

Para 2 personas

- 2 Rodajas Salmón
- 1 patata
- Cebolla
- Pimiento verde
- pimiento rojo
- Tomates cherry
- Sal/pimienta /vino blanco/perejil/romero

## **TIEMPO DE PREPARACIÓN:**

45 minutos

## **MODO DE PREPARACIÓN:**



1. Pelar la patata y picar la cebolla. Poner todo de fondo en una fuente de cristal.
2. Cortamos los pimientos en tiras finas. Cortamos los cherry. Le echamos un chorrito de aceite de oliva y lo metemos en el horno a 220 unos 25 minutos.
3. Cuando falten 5 minutos, hacemos el salmón en una sartén con perejil y romero, pero poco tiempo.
4. Juntamos el salmón con la base del horno y lo dejamos de 5 a 10 minutos más o hasta que el salmón esté hecho por dentro.
5. Emplatary disfrutar.

# CALLOS A LA MADRILEÑA



**VÍCTOR**

## INGREDIENTES:

Para 8 personas

- 1,5 kg de callos
- 100 g de tocino
- 1 Morcilla
- 1 Chorizo
- 1 cabeza de ajo
- 2 Cebollas
- 1 cucharada de harina
- Agua para cocer los callos
- 200 ml de aceite de oliva
- Perejil
- 1 cucharada de pimentón
- Pimienta blanca molida
- Sal
- 1 hoja de laurel
- ½ Guindilla
- 2 Clavos

## TIEMPO DE PREPARACIÓN:

3 horas y 30 minutos

## MODO DE PREPARACIÓN:



1. Lo primero es limpiar los callos. Para ello, se les deja dos horas en agua y vinagre.
2. Después los ponemos a cocer con agua en un puchero. Cuando empieza a hervir escurrimos el agua dejando los callos dentro.
3. Cubrimos con agua limpia y añadimos al puchero el tocino, los chorizos y la morcilla.

4. A la cebolla se le pinchan los clavos y se mete en el puchero.
5. Añadimos el ajo, el laurel, perejil, la sal y la pimienta blanca molida. Se tapa y se deja dos horas y media a fuego muy lento.
6. Una vez listo, se retiran del puchero el laurel y la cabeza de ajo.
7. Por otro lado, en un sartén, se pone a calentar el aceite.
8. Freímos en la sartén la cebolla, añadimos el ajo y el perejil picados, un trozo de guindilla y la cucharada de pimentón.
9. Seguidamente se echa la harina.
10. Una vez listo se agrega el sofrito al puchero con el caldo y se remueve.
11. Se deja a fuego muy lento durante 20 minutos y apagamos.

# FABADA



**IVÁN**

## **INGREDIENTES:**

Para 3 personas

- 350g de fabes de la granja
- 1 chorizo
- 1 morcilla
- Tocino o panceta de cerdo
- Lacón
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- Azafrán
- Agua y Sal

## **TIEMPO DE PREPARACIÓN:**

3 horas

## **MODO DE PREPARACIÓN:**



1. Primero debemos poner en agua las fabes durante toda una noche.
2. Al día siguiente les quitamos el agua y las ponemos en una cacerola con agua fría. Ponemos la cacerola al fuego y cuando empiecen a hervir bajamos el fuego al mínimo. Vamos quitando la espuma que se va formando en la superficie con un cucharón o espumadera.
3. Una vez retirada toda la espuma, añadimos un diente de ajo y una cebolla, enteros y pelados y también el lacón, tocino, y el chorizo y la morcilla..
4. Remover el guiso cada cierto tiempo y vamos echando medio vaso de agua fría a la olla para parar la cocción y que empiece de nuevo. Lo hacemos unas 3 veces en total durante la preparación para evitar que se les abra la piel.
5. Después de una hora tostamos el azafrán envolviéndolo en un trocito de papel de aluminio sobre una sartén caliente. Luego lo añadimos al caldo (sin papel de aluminio).
6. Cerca del final añadimos sal al gusto con cuidado de no echar mucha.

# TORTILLA DE PATATAS



**JORGE**

## **INGREDIENTES:**

Para 4 personas

- 8 o 9 huevos
- 1 kg patatas
- aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla(*opcional*)
- sal

## **TIEMPO DE PREPARACIÓN:**

45 minutos

## **MODO DE PREPARACIÓN:**



1. Se pelan y se lavan las patatas y se cortan en láminas finas. Se pone a calentar una sartén con abundante aceite de oliva y se van añadiendo las patatas y un poco de sal.
2. Si queremos poner cebolla, se añade un poco después que las patatas. El fuego no debe estar demasiado fuerte, para que patatas y cebollas queden bien en su punto.
3. Cuando empiezan a dorarse se apartan. Para evitar el exceso de aceite se ponen en un colador o en un plato con papel absorbente. Mientras tanto se baten los huevos y se añaden las patatas, se mezcla todo bien.
4. Se prepara de nuevo la sartén en el fuego con dos cucharadas de aceite que cubran bien el fondo de la sartén. Se echa la mezcla del huevo y las patatas y se baja el fuego. Se mueve con movimientos circulares para que la tortilla se mueva y no se pegue al fondo de la sartén.
5. Cuando empieza a hacer burbujas es que está cuajada, y es el momento de dar la vuelta. Se puede utilizar un plato llano o una tapadera de borde liso. Si hace falta, se pone otro poquito de aceite en la sartén antes de dejar resbalar suavemente la tortilla desde el plato a la sartén, y se mueve de nuevo con movimientos circulares.
6. Para que cuaje bien, es importante darle la vuelta un par de veces más.

# PAELLA



**JUAN  
CARLOS**

## INGREDIENTES:

Para 4 personas

- 350 gramos de arroz
- 1 sepia o calamar
- 4 gambas o langostinos
- 4 cigalas
- almejas
- mejillones
- 1 litro de agua
- 1 pimiento
- 1 diente de ajo
- 2 alcachofas
- guisantes
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 4 cucharadas de aceite
- sal
- perejil
- azafrán

## TIEMPO DE PREPARACIÓN:

45 minutos

## MODO DE PREPARACIÓN:



1. Preparar todos los ingredientes, lavar el pescado, cortar la sepia, abrir los mejillones y las conchas.
2. Limpiar las verduras y calentar el agua.
3. Poner en la sartén el aceite y echar las cigalas y las gambas (vuelta y vuelta) y guardar.
4. A continuación la sepia o calamar y cuando se ha cocido lo reservamos.
5. A continuación echamos el ajo, el pimiento, la alcachofa y la zanahoria, todo cortado pequeño.
6. Cuando empiece a tomar color, echamos la sepia y el tomate rallado a fuego muy lento, después echamos el arroz, que lo tendremos unos 2 minutos, para que coja los sabores y después el agua caliente.
7. Cuando haga unos 10 minutos, que cuece el arroz, añadir las gambas y cigalas, las almejas y mejillones abiertos y una picadita de ajo y perejil, dejar cocer unos 4 minutos más.
8. Cerrar el fuego y tapar la sartén con un paño, dejar reposar unos 5 minutos y servir.

# SALMOREJO



**RUBÉN**

## INGREDIENTES:

Para 8 personas

- 1 kg tomates
- 200 g pan *del día anterior*
- 250 ml aceite de oliva virgen extra
- sal
- vinagre
- 1 diente ajo *opcional*

## TIEMPO DE PREPARACIÓN:

20 minutos

## MODO DE PREPARACIÓN:



1. Se pone el pan troceado en el vaso de la batidora. Se escaldan y pelan los tomates y se añaden a la batidora para mojar el pan.
2. Se añaden los demás ingredientes líquidos: aceite y un poquito de viangre y también el diente de ajo y la sal.
3. Se bate hasta que esté todo bien triturado y quede una crema homogénea
4. Se sirve acompañado de huevo duro y jamón picadito. Pero admite otros muchos acompañamientos: un poco de bacalao ahumado, trocitos de manzana, o tiritas de patata y berenjena fritas.

# FLAMENQUINES



**TANIA**

## INGREDIENTES:

- Filetes de lomo de cerdo
- Jamón serrano, con tocino
- Sal
- Huevo
- Perejil
- Ajo
- Pan rallado
- Aceite de oliva virgen extra

## TIEMPO DE PREPARACIÓN:

20 minutos

## MODO DE PREPARACIÓN:



1. Machacamos los filetes con una maza y los vamos aplanando.
2. Ponemos unas tiras de jamón en el centro o una loncha de jamón estirada sobre los filetes.
3. Enrollamos todo.
4. Batimos un huevo al que ponemos un poco de sal, perejil y ajo picado.
5. Pasamos los rollitos por el huevo batido.
6. Después pasamos por pan rallado...y así con todos.
7. Freímos en abundante aceite caliente.
8. ¡Listos para comer estos deliciosos flamenquines!



## NIDOS DE PAN Y HUEVO



**RUBÉN**

### INGREDIENTES:

- Pan
- Sal
- Huevo
- Aceite de oliva virgen extra

### TIEMPO DE PREPARACIÓN:

15 minutos

### MODO DE PREPARACIÓN:



1. Hacemos un hueco en el pan.
2. Se parte el huevo y se separa la yema de la clara.
3. Se echa la yema dentro del hueco del pan que hemos hecho y añadimos sol.
4. Batimos la clara hasta que esté a punto de nieve.
5. Se echa la clara batida por encima de la yema.
6. Freímos todo en aceite caliente.

# PULPO A LA GALLEGA



**AINHOA**

## **INGREDIENTES:**

- 1 pulpo de 2 kg
- 500 gramos de patatas
- Pimentón
- Pimentón picante
- Sal
- Aceite de oliva

## **TIEMPO DE PREPARACIÓN:**

1 hora y media.

## **MODO DE PREPARACIÓN:**



1. Debemos ablandar el pulpo. Hay dos formas de hacerlo: o se le golpea con un rodillo de madera hasta que se ablande, o congelarlo durante dos días y descongelarlo en el frigorífico el día antes de cocinarlo.
2. Cortar la cebolla y ponerla en una olla con agua. Cuando empiece a hervir es el momento de introducir el pulpo. Cogerlo de la cabeza e introducirlo en la olla tres veces. Después de la tercera vez se introduce y se deja que se cocine durante 50 minutos.
3. Una vez cocinado, retirar la olla del fuego y dejarlo enfriar durante 15 minutos.
4. Con el mismo agua en la que el pulpo fue cocinado, cocer las patatas (previamente peladas y cortadas en dados). Mientras hierven, cortar el pulpo en rodajas medianas.
5. Cuando las patatas estén listas, retirarlas del agua y ponerlas en una bandeja. Las rodajas de pulpo se colocan sobre la patata.
6. El toque final es añadir el aceite de oliva y el pimentón y abundante sal gruesa.

# PATATAS ALIOLI



**JOSÉ  
MARÍA**

## **INGREDIENTES:**

- 2 patatas medianas
- 1 diente de ajo
- 1 huevo
- 200ml de aceite. Puede ser de oliva o de girasol
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharadita de vinagre de vino blanco o de limón
- sal

## **TIEMPO DE PREPARACIÓN:**

45 minutos

## **MODO DE PREPARACIÓN:**



1. En una cazuela, con agua suficiente para que cubran las patatas por completo, ponemos una cucharadita de sal y las patatas. Cocemos las patatas durante media hora
2. Mientras se cocinan, preparamos la salsa alioli. En un vaso de batidora, ponemos el ajo pelado, una pizca de sal, el vinagre o limón, el huevo y el aceite.
3. Batimos durante unos 10 segundos sin levantar del fondo.
4. Pasado el tiempo, la salsa comienza a espesar. Dejamos 5 segundos más, moviendo la batidora hacia arriba y abajo. Metemos la salsa en la nevera hasta que se enfríen las patatas.
5. Pelamos las patatas cocidas y las troceamos. Las dejamos enfriar.
6. Cuando estén frías las patatas añadimos la salsa y removemos todo, para que las patatas se mezclen bien.
7. Finalmente las decoramos con un poco de perejil picado por encima.

# TARTA DE SANTIAGO



**NICOLÁS**

## **INGREDIENTES:**

Para 2 personas

- 5 huevos
- 250 gr de azúcar
- 250 gr de almendras molidas
- ralladura de la piel de un limón
- una cucharadita de canela
- azúcar glas (para decorar)

## **TIEMPO DE PREPARACIÓN:**

45 minutos

## **MODO DE PREPARACIÓN:**



dorado (30 minutos aproximadamente).

1. Pon en un bol el azúcar y las almendras molidas y mezcla. Añade los huevos de uno en uno mientras bates toda la mezcla enérgicamente, hasta obtener una masa de textura fina.
2. Añade la ralladura de limón y la canela y mezcla todo.
3. Unta con aceite o margarina un molde redondo de unos 22 cm de diámetro y espolvorea con harina (para que no se pegue la tarta).
4. Rellena el molde con la mezcla y hornéala a 180°C hasta que se cueza y esté ligeramente
5. Cuando esté hecha, saca del horno y deja enfriar.
6. Para decorar la tarta, coloca sobre la misma la plantilla de la Cruz de Santiago y espolvorea con azúcar glas. Retira la plantilla con cuidado, de modo que quede la silueta de la cruz.

# TARTA DE GALLETAS



**NICOLÁS**

## **INGREDIENTES:**

Para 2 personas

- Un paquete de galletas María.
- 170 ml. de leche + 200 ml. ( para mojar las galletas)
- 250 gr. de chocolate para fundir.
- 50 gr. de mantequilla o margarina.
- 1 limón.
- canela.
- Coco rallado.
- Gominolas

## **TIEMPO DE PREPARACIÓN:**

45 minutos



1. Poner a hervir la leche, con la corteza del limón y la canela para darle sabor.
2. Cuando ya esté caliente agrega el chocolate y bajar el fuego. Remover para que se vayan integrando los ingredientes y se espese la mezcla.
3. Agrega mantequilla cortada en cuadraditos, y mezcla bien hasta que se haya derretido completamente. Si está demasiado espesa, añadir algo más de leche.
4. Pon el resto de la leche en un plato. Ve mojando las galletas una a una hasta que se reblandezcan, y colocándolas en el molde formando una capa de galletas.
5. Vierte parte del chocolate hasta cubrir la capa de galletas. Después repite el proceso, moja las galletas y coloca una nueva capa sobre el chocolate, después chocolate, galletas otra vez y así sucesivamente.
6. Reserva parte del chocolate para recubrir la tarta cuando esté terminada . Decórala con coco rallado o gominolas.

# TARTA DE QUESO Y FRAMBUESAS



**TANIA**

## **INGREDIENTES:**

- 200 gr queso fresco
- 4 huevos
- 2 yogures naturales sin azúcar
- 9 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de harina de maíz

## **TIEMPO DE PREPARACIÓN:**

1 hora

## **MODO DE PREPARACIÓN:**



1. Mezclar todos los ingredientes, batir con una batidora dos minutos hasta que quede todo mezclado.
2. Poner la mezcla en una bandeja para horno redonda.
3. Precalentar el horno a 180º C y cocer durante 45 minutos hasta que al pinchar un palillo este salga seco.
4. Cuando este fría untar de la mermelada que más os guste.

# TARTA DE ALMENDRAS



**JORGE**

## INGREDIENTES:

Para 4 personas

- 300 gramos almendras fritas
- 750 ml leche
- 250 gramos azúcar
- 8 huevos
- 40 galletas María
- caramelo líquido

## TIEMPO DE PREPARACIÓN:

1 hora.

## MODO DE PREPARACIÓN:



1. Se lavan las almendras para desalarlas y a continuación se ponen todos los ingredientes en el vaso de una batidora salvo el caramelo, se tritura todo hasta dejar una mezcla homogénea sin grumos
2. En un recipiente para horno se cubre todo el fondo de caramelo y se vierte toda la mezcla
3. Con el horno previamente precalentado a 180°C, metemos el recipiente tapado con papel de aluminio durante 45 minutos.
4. Transcurrido ese tiempo sacamos del horno y con un palillo de madera para pinchitos pinchamos la tarta para comprobar que está cuajado, dejamos enfriar a temperatura ambiente y después metemos en la nevera 2-3 horas antes de servir.

# **BRAZO GITANO**



**JUAN  
CARLOS**

## **INGREDIENTES:**

### **Bizcocho:**

- 4 huevos (tamaño L)
- 120 g. de harina tamizada
- 120 g. de azúcar
- ½ sobre de levadura en polvo
- sal fina

### **Relleno:**

- 4 yemas de huevo
- 100 g. de azúcar
- 50 g. de harina fina de maíz
- 500 ml. de leche entera
- ½ piel de un limón
- 1 rama de canela

## **TIEMPO DE PREPARACIÓN:**

45 minutos

## **MODO DE PREPARACIÓN:**



### Relleno del brazo gitano

1. Lavamos el limón y pelamos la mitad de su piel.
2. Ponemos el resto a calentar 350 ml de leche en un cazo, hasta que esté a punto de ebullición.
3. Retiramos del fuego, y añadimos la canela en rama y la piel del limón y dejamos que se enfríe
4. En 150 ml de leche, añadimos la harina de maíz y removemos bien hasta que se disuelva por completo.

5. Separamos las yemas de las claras, Añadimos el azúcar a las yemas y batimos.
6. Echamos el vaso de leche con la harina de maíz, y mezclamos bien.
7. La leche habíamos dejado enfriar, la colamos y pasamos a un cazo. Calentamos a fuego medio, y en cuanto coja temperatura, vamos añadiendo la mezcla poco a poco, removiendo sin parar hasta que espese.

### Bizcocho para el brazo gitano:

1. Separamos las yemas de los huevos de las claras y montamos las claras a punto de nieve.
2. Una vez en su punto, bien esponjosas, vamos añadiendo las yemas batidas. Mezclamos hasta lograr una crema homogénea.
3. Vamos echando azúcar poco a poco al bol, a la vez que batimos.
4. Mezclamos la levadura con la harina y añadimos a la crema, sin parar de mezclar.
5. Precalentamos horno a 180° C durante 5 minutos. Vertemos la crema sobre ella y horneamos unos 10-12 minutos.
6. Retiramos del horno y cubrimos con un trapo limpio.
- 7.
8. Dejamos que se temple, y lo rellenamos con la crema y lo enrollamos con cuidado hasta conseguir un rulo perfecto.
9. Decoramos la parte superior del bizcocho a nuestro gusto.