



RECETAS DE PATROCINIO



ASOCIACIÓN
ALGANDA
SERVICIOS SOCIALES

RECETAS DE PATROCINIO



La alimentación ha sido siempre un aspecto crucial para la especie humana. El modo en que obtenemos alimentos de la naturaleza condiciona cómo somos, cómo vivimos y cómo nos relacionamos.

Por supuesto, comer ha sido siempre una condición necesaria para permanecer vivos. Sin embargo, el acto de comer tiene su parte de goce. El mundo de la cocina y el arte de comer bien ha ido desarrollando una mirada cultural hacia la alimentación y la gastronomía propia de cada lugar.

EQUIPO TÉCNICO

Edición: M^ª Trinidad Fernández y Aitor Jiménez

Diseño: Aitor Jiménez

Recopilación: Gabriel A. Cano, M^ª Trinidad Fernandez y Aitor Jiménez

Corrección: Gabriel A. Cano, Marina García, Gabriel Gómez, Esther Cano, Mar López

Fotografía: Todas las imágenes empleadas atienden a una función educativa y divulgativa siendo cedidas por parte de las participantes o presentando licencias de "fair use" o uso razonable.

2022, Talavera de la Reina.

Agradecimientos

Pura Gómez Rodríguez
M^a Ángeles Escribano
Ángeles Cámara
Carmela Martínez Mamblona
M^a Jesús García Pino
María Muñoz
Carmen González
Marcelina García Santos
Magdalena Ruíz
Rosaura Fernández Vallinot
Arcen Elez
Pilar Rodrigo
Mili Fernández

**A la memoria de
Rosaura Fernández Vallinot.**

“La vida sería mucho más agradable si uno pudiera llevarse a donde quiera que fuera, los sabores y olores de la casa materna”. Esta frase es de una Tita que soy yo, sino de la protagonista de la novela de Laura Esquivel, *“Como agua para chocolate”*. Es tan extenso y profundo el significado de esas palabras para mí, que tendré que hacer un gran esfuerzo para ceñirme a lo que se me pide en este prólogo, procurando no extenderme más de lo aconsejable.

Yo también soy Tita, pero a diferencia de la cocinera mágica, mi ocupación me impide comer en casa todas las veces que quisiera. Y peor aún, me priva de disfrutar de los olores y sabores de aquel hogar donde mi madre era la dueña de los fogones.

Se da la circunstancia de que mi madre también se ganaba la vida como cocinera, por lo que el lector puede hacerse una idea de cómo eran las comidas de mi infancia. Al amor de madre con que elaboraba los platos, se unía la pericia y la pasión de una artista, por lo que puedo decir que gracias a mi madre, cada día a la hora de comer mi casa era una fiesta.

Mi madre elaboraba las recetas de siempre: potajes, sopas, arroces, pollo en todas sus presentaciones, croquetas, empanadillas, guisos y ollas poderosas que nos recordaban el gusto por la vida y la buena mesa. Nada de cocina de autor, ni *nouvelle cuisine*, ni dietas macrobióticas o cocina vegana. Se comía lo que había y dejábalos inventos para la gaseosa... con un chorrito de tinto, por supuesto.

Sin embargo, de un tiempo a esta parte la cocina se ha convertido en objeto de culto. Abundan los concursos televisivos y programas de todo tipo. Todos los años las editoriales publican decenas de recetarios. *Las* y *los* chefs, se han convertido en modelos de triunfo personal y empresarial y las estrellas Michelin brillan con tanta intensidad como las de Hollywood.

Los platos se nos presentan con nombres complejos e imposibles de repetir. Las redes sociales se inundan de fotos de lo que se come y lo que se bebe. Y lo que se nos sirve – bueno, ahora se “emplata” - viene acompañado de esencias, espumas, reducciones, deconstrucciones, aromas, carbónicos y no sé cuántas cosas más.

Comer, nos dicen, es una experiencia que debe implicar a todos los sentidos; e incluso que debe ir más allá de los sentidos para convertirlo en un éxtasis místico, y eso sí que no, porque con las cosas de comer no se juega.

Soy firme defensora de la innovación allí donde se presente, en cualquier área del conocimiento, pero cuando se trata de comer para vivir, prefiero viandas sólidas y dejo la espuma para una cerveza bien tirada, o mejor, para un buen baño relajante.

La Tita de Esquivel dice en un momento dado: *“Cuando se habla de comer, hecho por demás importante, sólo los necios o los enfermos no le dan el interés que merece”*. No puedo estar más de acuerdo. Por eso, en este libro de recetas, van a encontrar platos interesantes, desde ensaladas variadas, hasta carrilleras, pasando por calderetas o unas albóndigas de toda la vida, como las que hicieron las delicias de mi infancia. Recetas aportadas por los alumnos del taller memoria activa del barrio de Patrocinio, que es mi barrio, en las que han puesto todo su amor y buen hacer lo mismo que hacía mi madre.

Este es un libro sencillo, hecho por gente sencilla y con recetas sencillas. Creo que no cabe mejor crítica que ésta. Un libro que está en las antípodas del pretencioso Marinetti, que subtuló su obra *“La Cocina Futurista”* como *“una comida que evitó un suicidio”*. Sin embargo, admito esta posibilidad porque creo en el poder salvador de los alimentos. Comer es necesario para vivir. Digo más, comer bien es necesario para vivir bien; por tanto, si este libro ayuda a comer bien, necesariamente el silogismo debe concluir con que este libro nos puede ayudar a vivir mejor.

No puedo terminar sin felicitar a los alumnos y monitores del taller de memoria activa del barrio de Patrocinio por la realización de este libro. Estos talleres son un espacio de aprendizaje que, entre otras funciones, proporcionan estrategias para mejorar la capacidad memorística. Participar en él no implica padecer ningún tipo de patología neurológica, sino que, sobre todo, sirve para prevenirlas o aminorar sus efectos.

También, al ser una actividad grupal, fomenta las relaciones interpersonales que son esenciales en el cuidado de la salud mental. La vida en sociedad y los afectos que surgen de ella son esenciales para el ánimo. De este modo, puedo cerrar el círculo con el aforismo: mente sana, en un cuerpo sano. Nadie pone en duda que la salud del cuerpo empieza por una buena alimentación. Pues bien, ya no hay excusa para no comer bien si tenemos este libro en un sitio visible de nuestra cocina.

En esta pequeña obra maestra del arte culinario, lo que verdaderamente importa no son los ingredientes que integran las recetas que en él se presentan, ni las proporciones, ni los tiempos de cocción, sino el cariño que todos han puesto en su elaboración. A ellas y ellos, mi más sincera enhorabuena y a quienes vayan a poner en práctica estas recetas: ojo a los tiempos y cantidades. Y recordad: la grandeza está en el empeño, no en el resultado.



Tita García Élez
Alcaldesa

Índice

Introducción.....	10
1º Plato.....	13
Sopas.....	14
Sopa Castellana.....	15
Sopa de Pescado.....	16
Sopa de Verduras.....	17
Arroces.....	18
Ensalada de arroz y atún.....	19
Ensalada de arroz integral.....	20
Arroz con fruta.....	21
Paella.....	22
Legumbres.....	23
Cocido.....	24
Carillas.....	25
Judías blancas con almejas.....	26
Judías blancas con bacalao.....	27
Potaje de judías blancas.....	28
Lentejas estofadas.....	29
Patatas.....	30
Patatas con conejo.....	31
Patatas rebozadas con bacalao.....	32
Patatas pringadas.....	33
Patatas viudas.....	34
Pastas y Masas.....	35
Tallarines con setas y pollo.....	36
Macarrones con carne picada.....	37
Masa para empanada.....	38
Masa para hojaldre.....	39
Verduras.....	40
Berenjenas estofadas.....	41
Calabacines rellenos.....	42
Gazpacho.....	43
Menestra de verduras.....	44
Pastel de verduras.....	45
2º Plato.....	47
Carnes.....	48
Albóndigas de pollo con tomate.....	49
Caldereta de cordero.....	50
Carrilleras en salsa.....	51
Conejo al ajillo.....	52
Chuletas a la cerveza.....	53
Filetes de ternera con champiñón.....	54
Hamburguesa de sobrasada.....	55
Hígado de cerdo con pimientos.....	56
Pierna de cordero con champiñones.....	57
Pescado.....	58
Almejas a la marinera.....	59
Bacalao con patatas y pimientos.....	60
Dorada al horno.....	61
El guiso del pescador.....	62
Lubina al vino con berberechos.....	63
Merluza rebozada.....	64
Truchas con jamón.....	65

Postres.....	66
Arroz con leche.....	67
Bizcocho de yogur.....	68
Flan.....	69
Flan de chocolate.....	70
Galletas de aceite.....	71
Granizado de limón.....	72
Natillas.....	73
Tarta de almendra.....	74
Tarta de chocolate.....	75
Tarta de manzana.....	76
Tarta de queso.....	77
Tarta de zanahoria y galleta.....	78

Introducción

Podríamos comenzar definiendo la gastronomía como el estudio de la relación entre cultura y alimento. A menudo tendemos a pensar erróneamente que el término gastronomía únicamente se refiere al arte de cocinar y a los platos alrededor de una mesa. Sin embargo, esto solo supone pequeña parte de lo que abarca dicha disciplina. No siempre se puede afirmar que un cocinero es un gastrónomo, ya que la gastronomía estudia varios componentes culturales tomando como eje central la comida. De esta forma en la gastronomía se vinculan las Bellas Artes, las Ciencias Sociales, las Ciencias Naturales e incluso las Ciencias Exactas alrededor del sistema alimenticio del ser humano. Desde el punto de vista etimológico la palabra gastronomía no tiene un significado del todo válido ya que deriva del griego "gaster" o "gastros" que significa estómago y "gnomos", conocimiento o ley. Son propias de un gastrónomo actividades como degustar, transformar, historiar, narrar, descubrir, vincular, entender, conocer, contextualizar, experimentar e investigar los alimentos. La gastronomía se debe entender como una actividad interdisciplinaria.

Así pues, la comida no tiene como único propósito la nutrición y la supervivencia. Se ha convertido en la manera en la que la gente se conecta, comparte y se vincula. Es algo que une a la gente.

Este libro de cocina es una colección de recetas de la comarca.

Todo este proceso creativo viene del trabajo realizado en el Taller de Envejecimiento Activo que desde nuestra entidad desarrolla semanalmente en Patrocinio de San José.

Está Elaborado con la inestimable colaboración de las asistentes al taller y la Asociación de Jubilados y Pensionistas "El Remedio", que han contribuido en la recopilación de las recetas. Esperamos que podáis disfrutar de las mismas tanto como lo hemos hecho nosotras.



PRIMEROS PLATOS

Sopas





Raciones

4

Tiempo de
preparación

10 min.

Cocinado

20 min.

DIFICULTAD

Fácil



Sopa Castellana

INSTRUCCIONES

Se cubre el fondo de una cacerola con aceite y se sofríen los ajos, se añade el jamón y se rehoga, cuando esté doradito el ajo y el jamón, se agregan 20 g. de pan junto con el pimentón y se deja sofreír 1 min. más o menos.

El resto del pan se reparte en 4 cazuelas. Se añade el caldo frío, sal y se deja cocer 10 minutos a fuego medio. se añaden los huevos en la cacerola y se dejan cocinar. Por último se reparte en las cazuelas individuales y se deja reposar unos minutos.

Ya estaría listo para tomar.

INGREDIENTES

50 g. de ajos en láminas
90 g. de jamón serrano picado
125 g. de pan en rebanadas finas
1,5 l. de caldo de carne
1 cucharada rasa de pimentón
3 o 4 huevos
aceite
sal (al gusto)



Raciones

4

Tiempo de
preparación

10 min.

Cocinado

20 min.

DIFICULTAD

Fácil



Sopa de Pescado

INSTRUCCIONES

En una cacerola, se ponen a cocer ajos, la raspa y cabeza del pescado y la cabeza de las gambas. Una vez cocido, se cuela el caldo y se reserva. En una cacerola alta, con un poco de aceite se pocha una cebolla, un par de dientes de ajo y el tomate rallado, una vez sofrito, añadimos el caldo que habíamos reservado. Una vez empieza a cocer el caldo, añadimos las gambas y las anillas de calamar troceadas. Una vez cocida la sopa se sirve en los platos, se añade un poco de huevo picado por encima y ya estaría listo para comer.

INGREDIENTES

Cabeza y raspa de pescado
4 dientes de ajo
1 cebolla
1 tomate natural rallado
3 huevos cocidos
150 g. de gambas
150 g. de anillas de calamar



Raciones

4

Tiempo de
preparación

10 min.

Cocinado

20 min.

DIFICULTAD

Fácil



Sopa de Verduras

INSTRUCCIONES

Se lavan las verduras, se pelan las que sean necesarias, se trocean y se reservan.

En una cacerola alta se echan 3 cdas. de aceite, se pica la cebolla y el puerro y se echan en la cacerola a rehogar.

Se añade la zanahoria, el nabo, la patata, el apio y los ajos, que previamente se han troceado, se rehoga unos minutos.

Se añaden las acelgas, las espinacas y el perejil y se vuelve a rehogar, se añade sal y se rehoga unos 10 minutos.

Una vez que esté todo rehogado añadimos agua hasta que cubra bien todas las verduras, lo tenemos en el fuego unos 20 minutos, cuando rompa a hervir bajamos a fuego medio

Una vez haya pasado los 20 minutos, se retira del fuego, rectificamos de sal y dejamos reposar. Listo para comer.

INGREDIENTES

1 puerro grande
1 cebolla
1 patata
100 g. de acelgas
100 g. de espinacas
2 zanahorias grandes
1 nabo
1 apio
2 dientes de ajo
perejil
aceite y sal

Arroces





Raciones

4

Tiempo de
preparación

10 min.

Cocinado

35 min.

DIFICULTAD

Fácil



Ensalada de Arroz y Atún

INSTRUCCIONES

En una cacerola, se pone agua a hervir, una vez hierva el agua, se añade sal y el arroz, se deja que hierva a fuego medio alrededor de 15 minutos o siguiendo las instrucciones del paquete. Una vez cocido, se cuela el arroz y se enjuaga con agua.

Cocemos los huevos, alrededor de 12 minutos. En la cacerola cuando el agua esté hirviendo, echamos un puñado de sal y un chorro de vinagre, este truco va a hacer que los huevos se pelen bien.

En una fuente añadimos el arroz, el atún, el maíz, los palitos de cangrejo y los huevos. Aliñamos con aceite y vinagre y removemos.

Decoramos con aceitunas y las tiras de pimientos del piquillo.

INGREDIENTES

300 gramos de arroz
2 latas de atún
10 aceitunas verdes
10 palitos de cangrejo
4 huevos
1 latita de maíz
pimientos del piquillo en tiras
aceite de oliva
vinagre (al gusto)
sal (al gusto)



Raciones

4

Tiempo de
preparación

10 min.

Cocinado

35 min.

DIFICULTAD

Fácil



Ensalada de Arroz Integral

INSTRUCCIONES

En una cacerola se pone agua a hervir, cuando hierva se añade sal y el arroz, se cuece a fuego medio durante unos 15 - 20 min. hasta que el arroz quede al dente y se reserva. En una sartén se echan unas cucharadas de aceite y se sofríe la cebolla y el boniato que se ha troceado previamente. Una vez sofrito, se añade la manzana troceada y el arroz. Se remueve enérgicamente para que se integren todos los ingredientes y ya estaría listo para comer.

INGREDIENTES

10 puñados de arroz integral
2 boniatos
½ cebolla
2 manzanas
aceite de oliva
sal (al gusto)



Raciones

4

Tiempo de
preparación

10 min.

Cocinado

35 min.

DIFICULTAD

Fácil



Arroz Blanco con Fruta

INSTRUCCIONES

En una cacerola se pone agua a hervir y se añade sal al gusto y el arroz. Se deja cocer unos 20 - 25 minutos para que se quede espeso y se pueda comer con tenedor. Una vez cocido el arroz, reservamos.

En una cacerola se ponen unas cucharadas de aceite y se sofríe el tomate, la cebolla y el pimiento previamente picado. Cuando esté todo bien frito se añade el arroz y se mezcla bien para que se integren todos los ingredientes.

En una sartén se echa aceite, se fríen los huevos y se reservan. En el mismo aceite sobrante de los huevos, se fríen las manzanas que previamente hemos cortado en tiras. Una vez fritas, las ponemos en un plato con papel absorbente. Los plátanos se cortamos en trozos gorditos y se fríen, se sacan y se dejan en papel absorbente.

Se sirven los platos individuales, con arroz, tomate, huevo frito y por encima las manzanas y los plátanos.

INGREDIENTES

½ Kg. de arroz
1 bote de tomate frito
4 huevos
3 manzanas
3 plátanos
2 pimientos
½ cebolla
aceite de oliva



Raciones

12

Tiempo de
preparación

15 min.

Cocinado

45 min.

DIFICULTAD

Media



Paella

INSTRUCCIONES

Se fríe el pollo que previamente se ha troceado, cuando esté listo se saca y en el mismo aceite del pollo se rehogan las gambas, cangrejos, mejillones, chirlas y calamares. se saca todo y se reserva.

Se fríe la cebolla, el pimiento, el tomate y los ajos, una vez que está todo frito, se pasa por la batidora y se añade a la paella junto con el pollo y el marisco.

Se añade agua según las indicaciones del paquete de arroz, se añade el colorante y una pastilla de caldo concentrado.

Cuando comience a hervir, se añade el arroz y se deja cocer unos 20 minutos.

Se deja reposar y se sirve.

INGREDIENTES

250g. de pechuga de pollo

300 g. de gambas

12 cangrejos

300 g. de mejillones

300 g. de chirlas

300 g. de calamares

1 kg. de arroz

2 tomates

1 cebolla

1 pimiento

1 cabeza de ajos

colorante alimenticio

sal

agua

Legumbres





Raciones

4

Tiempo de
preparación

30 min.

Cocinado

2 horas

DIFICULTAD

Fácil



Cocido

INSTRUCCIONES

Ponemos los garbanzos en remojo de un día para otro. Se pone a cocer, la carne, la punta de jamón y los huesos. Cuando el agua empiece a hervir, se añaden los garbanzos, previamente escurridos y lavados. Desde que el agua vuelva a hervir, tardarán en estar tiernos unas dos horas. En otra cacerola, se cuecen los chorizos, para que no llenen de grasa nuestro caldo. Cuando el cocido esté prácticamente hecho, se incorporan las patatas y las zanahorias peladas en el puchero de los garbanzos. Una vez terminada la cocción, se puede preparar la sopa. Para hacer la sopa, se cuela el caldo y se añaden los fideos cuando el caldo empiece a hervir, siendo necesarios dos o tres minutos para los fideos finos tipo cabellín.

INGREDIENTES

400 g de alubia blanca redonda
400 g de almejas
media cebolla
4 dientes de ajo
1 trozo de pimiento rojo
1 pimiento verde
1 puerro,
1 hoja de laurel
1 cucharadita de pimentón dulce
sal (al gusto)
pimienta
perejil picado



Raciones

4

Tiempo de
preparación

30 min.

Cocinado

1 hora

DIFICULTAD

Media



Carillas Estofadas

INSTRUCCIONES

La noche de antes se ponen las carillas en agua. Se pone agua abundante a calentar en una cacerola y se añaden las carillas bien enjuagadas y escurridas, se añade una hoja de laurel y una pizca de sal.

Dejamos cocer a fuego medio durante 1 hora. En otra cacerola, se añade un chorrito de aceite y se pone a calentar, se añaden los ajos cortados en dados y se rehogan. Se pica la cebolla y se añade. Se cortan los pimientos en trocitos y se añaden a la sartén. Se sazona y se dejan cocinar las verduras durante 20 minutos, hasta que se ablanden y se doren. Se añadie el chorizo, el tomate rallado, el pimentón y las carillas escurridas y un poco de agua de la cocción de las mismas y se deja cocer unos 10 minutos más a fuego lento.

INGREDIENTES

½ kilo de carillas
4 choricitos
4 trozos de chorizo
1 cebolla
1 pimiento verde
1 pimiento rojo, 1 hoja de laurel
1 tomate
2 ajos
1 cdita. de pimentón
sal (al gusto)
aceite de oliva



Raciones

4

Tiempo de
preparación

30 min.

Cocinado

1 hora

DIFICULTAD

Fácil



Judías Blancas con Almejas

INSTRUCCIONES

Se ponen en remojo las alubias bien cubiertas de agua de un día para otro. Se retira el agua de las alubias y se ponen en una cazuela con agua y la hoja de laurel. Se llevan al fuego hasta que rompa la ebullición y se retira toda la espuma que se vaya formando en la superficie. Se pone un poco de agua fría para 'asustar' a las alubias, y cuando rompa a hervir de nuevo se repite la operación. Se sazona y se deja que las alubias se hagan a fuego medio-lento hasta que estén tiernas, aproximadamente una hora.

Mientras tanto se prepara un sofrito rehogando en aceite la cebolla, el puerro y los pimientos picados. Se salpimenta, se deja que se pochén bien las verduras hasta que estén tiernas y se añade el pimentón revolviendo el conjunto. Se reserva fuera del fuego. Limpiamos las almejas y se añaden a una sartén con ajo picado previamente dorado, se añade perejil picado por encima y esperamos a que se abran.

Cuando las alubias están al punto se añade el sofrito y las almejas con la salsa que han soltado, damos un par de vueltas y listas. Si se dejan reposar unos minutos antes de servir, tendrán más sabor.

INGREDIENTES

400 g de alubia blanca redonda
400 g de almejas
media cebolla
4 dientes de ajo
1 trozo de pimiento rojo
1 pimiento verde
1 puerro,
1 hoja de laurel
1 cucharadita de pimentón dulce
sal (al gusto)
pimienta
perejil picado



Raciones

4

Tiempo de
preparación

30 min.

Cocinado

1 hora

DIFICULTAD

Media



Judias Blancas con Bacalao

INSTRUCCIONES

La noche anterior se ponen en remojo las judías blancas y el bacalao seco.

Se tira el agua de las judías y se enjuagan, se echan en una cacerola. Se añade el bacalao seco, los pimientos secos y una hojita de laurel. Se cubren de agua y se ponen a fuego lento. Cuando están cocidas, alrededor de 30 - 45 minutos, se añade un sofrito de cebolla y ajo picado, tomate y pimentón que previamente hemos hecho en una sartén.

Se deja cocer 15 minutos más y si se quiere se puede añadir un puñadito de arroz.

INGREDIENTES

250 gramos de judías blancas
bacalao seco (un trozo por persona)
1 hoja de laurel
2 pimientos secos (ñoras)
½ cebolla
2 ajos
1 cucharadita de pimentón dulce
1 tomate
Un puñado de arroz (opcional)



Raciones

4

Tiempo de
preparación

15 min.

Cocinado

1 hora

DIFICULTAD

Media



Potaje de Judías Blancas

INSTRUCCIONES

Se ponen las judías en remojo de un día para otro.
Antes de cocinar las judías las se escurren y se pasan por debajo del chorro de agua.
En una cacerola se ponen las judías, la hoja de laurel y la cabeza de ajos, se añade agua y sal y se cuece a fuego medio. Se trocean los pimientos, la cebolla y los tomates, se añaden en una sartén con aceite y se hace un sofrito. Se reserva. Se cuecen los huevos entre 8-10 min. y se reservan. Cuando las judías estén a medio cocer se añade el sofrito y se deja cocer hasta que se terminen de cocinar las judías. Se trocea el huevo en pequeños trozos y se añade a las judías para que espese el caldo.

INGREDIENTES

250 g. de judías blancas
2 tomates
1 cebolla
2 pimientos rojos
2 huevos
1 cabeza de ajos
1 hoja de laurel
aceite de oliva
sal (al gusto)



Raciones

4

Tiempo de
preparación

15 min.

Cocinado

1 hora

DIFICULTAD

Media



Lentejas Estofadas

INSTRUCCIONES

La noche anterior se ponen las lentejas en agua y se dejan en remojo hasta el día siguiente. Antes de cocinar las lentejas se escurren y se pasan por debajo del chorro de agua para limpiarlas.

En una cacerola se echan las lentejas, la cebolla, el pimiento, la zanahoria enteras sin trocear, se añade la hoja de laurel y el chorizo en rodajas.

Se cubren de agua, se añade sal y se deja cocer alrededor de una hora a fuego medio.

Cuando ha pasado la hora, sacamos de la cacerola la cebolla, zanahorias y pimiento, las echamos en una batidora y trituramos.

Una vez triturado, volvemos a añadir a las lentejas y cocemos unos cinco minutos más.

Se retiran del fuego y se añaden tres cucharadas de aceite, una pizca de pimentón y rectificamos de sal.

INGREDIENTES

200 g. de lentejas
1 cebolla
1 pimiento
1 zanahoria
½ chorizo
2 dientes de ajo
1 hoja de laurel
aceite de oliva
Morcilla para decorar
1 cdita. de pimentón dulce
sal (al gusto)

Patatas

4



Raciones

4

Tiempo de
preparación

15 min.

Cocinado

45 min.

DIFICULTAD

Media



Patatas con Conejo

INSTRUCCIONES

Se pica la cebolleta, tomate, pimientos y se filetea el ajo. En una cazuela se pone a calentar el aceite y se fríe la cebolleta, cuando esté a medias, se echa el ajo.

Se añaden los pimientos y el tomate, se mueve hasta que esté pochado, retiramos del fuego.

En otra sartén ponemos a calentar el aceite para freír el conejo, se le echa un poco de sal y ponemos a freír el conejo.

Mientras se va friendo el conejo, pelamos y troceamos las patatas. Reservamos.

Cuando esté frito el conejo, se saca de la sartén y se añade al sofrito de tomate, pimientos y cebolleta.

Se agregan las patatas y el pimentón dulce, se añade, sal, el vino y el agua que cubra.

Se tapamos y se deja cocer unos 15-20 minutos y listo.

INGREDIENTES

- 1 Conejo en trozos
- 1 Kg de patatas
- 1 cebolleta
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 tomate
- 1 diente de ajo
- 150 ml de vino blanco
- 500 ml de agua
- 150 ml de aceite
- sal (al gusto)



Raciones

6

Tiempo de
preparación

30 min.

Cocinado

1 hora

DIFICULTAD

Media



Patatas Rebozadas con Bacalao

INSTRUCCIONES

Se pelan y lavan las patatas y se cortan en rodajas no muy gruesas, se salan y se frien en una sartén con abundante aceite caliente.

Una vez que están fritas se rebozan en harina y huevo y volvemos a freír.

Se pica la cebolla y el pimiento, para hacer un sofrito. Se añade al sofrito ajo y perejil machacado, la hoja de laurel y una cucharadita de pimentón. Se rehoga con cuidado para que no se queme el pimentón.

A continuación, en una cacerola, se pone a cocer las patatas y el sofrito que se ha hecho, se añade el bacalao cortado en trozos no muy grandes y se deja cocer unos 45 minutos.

Se sirven en plato hondo y decoramos con una ramita de perejil. Ya estaría listo para comer.

INGREDIENTES

½ kg. de patatas
250 g. de bacalao
1 cebolla
1 pimiento rojo
1 hoja de laurel
2 ajos, huevos
harina para rebozar
perejil (al gusto)
1 cucharadita de pimentón
aceite de oliva
sal (al gusto)



Raciones

6

Tiempo de
preparación

30 min.

Cocinado

30 min.

DIFICULTAD

Media



Patatas Pringadas

INSTRUCCIONES

Se pelan las patatas y en rodajas se cuecen en agua con un poco de sal y se reservan.

En una sartén se pone aceite, no en gran cantidad, y se fríe la panceta que previamente hemos cortado y se reserva. Con el aceite sobrante de freír la panceta, freímos los ajos y el pimiento rojo, cortado previamente.

Cuando esté todo frito se añade una cucharadita de pimentón y se remueve para evitar que se queme.

Se escurren las patatas sin tirar el agua de cocción de las mismas y se colocan en una cacerola o sartén grande, se van añadiendo todos los ingredientes y con un cucharón se van aplastando las patatas para que queden al estilo puré.

Una vez machacadas e integradas con todos los ingredientes si vemos que se han quedado secas se puede añadir un poquito del agua de cocción de las patatas.

INGREDIENTES

1 Kg. de patatas
2 tiras de panceta
1 pimiento rojo
2 ajos
1 cdita. pimentón
aceite
sal



Raciones

6

Tiempo de
preparación

30 min.

Cocinado

1 hora

DIFICULTAD

Media



Patatas Viudas

INSTRUCCIONES

Se pelan las patatas y se pican en trozos gorditos. Se pica también el pimiento, la cebolla y el tomate y se reserva.

En una cacerola se pone aceite a calentar y se añaden las patatas, el pimiento, la cebolla y el tomate y se va rehogando, se añaden los ajos y la hoja de laurel y volvemos a rehogar, se añade el pimentón y volvemos a rehogar con cuidado que no se queme el pimentón.

Se cubre bien de agua, se añade sal y se deja cocer 1 hora. Es importante que se sirva bien caliente.

INGREDIENTES

1 kg de patatas
1 pimiento
1 tomate
1 cebolla
4 ajos
1 hoja de laurel
1 cucharadita de pimentón dulce
aceite de oliva
sal

Pastas y masas





Raciones

4

Tiempo de
preparación

15 min.

Cocinado

25 min.

DIFICULTAD

fácil



Tallarines con Setas y Pollo

INSTRUCCIONES

Se pone una sartén a fuego medio con un poco de aceite. Se añade un diente de ajo picado. Mientras se dora, se corta la pechuga de pollo en dados, se salpimenta al gusto y se saltea durante 3-5 min. Una vez lista la retiramos a un plato y reservamos.

Se pela y pica el otro diente de ajo y se agrega a la sartén que hemos usado previamente. Se incorporan las setas bien lavadas y secas, y se saltea durante 3-5 minutos. Reservamos las setas en plato donde está el pollo. A continuación se lavan y cortan los tomates. Se añade un par de cucharadas de aceite a la sartén que hemos venido usando y a continuación echamos el vino, el orégano y el tomate y le damos fuego medio durante 12-13 minutos.

Mientras tanto se calienta abundante agua en una cazuela y cuando empiece a hervir se agregan los tallarines y se cocinan según los tiempos indicados en el paquete. Se escurren y sirven con la salsa de tomate y vino y el guiso de pollo y setas.

INGREDIENTES

320 g. de tallarines
400 g. de setas variadas o champiñones
½ pechuga de pollo
2 dientes de ajo
3 tomates maduros
50 ml. de vino blanco
60 g. de queso rallado
1 cucharadita de orégano
aceite de oliva virgen extra
sal
pimienta negra molida



Raciones

4

Tiempo de
preparación

10 min.

Cocinado

20 min.

DIFICULTAD

fácil



Macarrones con Carne Picada

INSTRUCCIONES

Se cuece la pasta al dente, según el envase, en abundante agua con un puñado de sal. Mientras en una sartén amplia con un chorrito se añade la cebolla y los ajos picados muy finos y se cocina a fuego medio durante 5 min. Pasado el tiempo, se añade la carne picada, se salpimenta y desmenuza con la cuchara para que quede bien suelta. Se cocina hasta que coja color, en ese momento se añade el tomate frito y el orégano seco. Se mezclan todos los ingredientes y se cocinan 10 min. más. Cuando los macarrones estén al dente, se reserva media taza del agua de la cocción y el resto se escurre.

Cuando tanto los macarrones como la salsa estén cocinados, se juntan y se deja cocinar a fuego suave un par de minutos más. Se recomienda Servir bien caliente.

INGREDIENTES

320g. de macarrones
400g. de carne picada (mezcla)
400g de tomate frito
1 cebolla
3 dientes de ajo
orégano seco
sal y pimienta
aceite



Raciones

4

Tiempo de
preparación

30 min.

Cocinado

40 min.

DIFICULTAD

Media



Masa para Empanada

INSTRUCCIONES

Se coloca en un recipiente suficientemente grande todos los ingredientes, primero los húmedos, el aceite, los huevos y la leche y a continuación los secos, la sal, el pimentón y la harina. Se comienza mezclando con una cuchara hasta que adquiera un poco más de consistencia y se pueda amasar a mano. Se amasa hasta que adquiera una textura compacta y no pegajosa, no puede llevar unos 10 minutos. si notamos que queda seca podemos añadir 10ml. de leche y seguir amasando. Se deja reposar 15 minutos en forma de bola y lista para usar.

INGREDIENTES

450 g. de harina de trigo
150 ml. de leche
130 ml. de aceite de girasol
1/2 huevo M para la masa
(el otro medio para pintar la empanada cuando esté lista para entrar al horno)
1/2 cdita. de pimentón



Raciones

4

Tiempo de
preparación

90 min.

Cocinado

25 min.

DIFICULTAD

difícil



Masa para Hojaldre

INSTRUCCIONES

Se coloca la harina en un bol para mezclar, se hace un agujero en el centro y se añaden el resto de ingredientes, el agua, la mantequilla fundida y la sal. Se comienza a amasar hasta que todos los ingredientes hasta que queden completamente integrados. Se forma una bola, se realiza un corte en forma de cruz, se envuelve en papel film y se lleva al frigorífico entre 30 min. y una hora. Se coloca el bloque de mantequilla entre dos hojas de papel de horno y se amasa hasta que quede una plancha de apenas medio centímetro de grosor. Se saca la masa de la nevera se amasa y se extiende en forma de cruz, colocando la mantequilla en el centro. A continuación se cierra la mantequilla comenzando por el lado derecho y luego el izquierdo, primero la parte de arriba y después la de abajo asegurando que la mantequilla está bien cerrada y no se sale. se comienza a amasar, siempre en la misma dirección y con movimientos rápidos, cuando esté estirada plegamos a la mitad, cubrimos con film y dejamos reposar 20 min. en la nevera. repetiremos este proceso otras tres veces más. Para usarla basta con estirarla bien con un rodillo.

INGREDIENTES

500 g. de harina de trigo
250 g. de agua a temperatura ambiente
60 g. de mantequilla fundida sin sal
350 g. de mantequilla en bloque sin sal
5 g. de sal

Verduras





Raciones

4

Tiempo de
preparación

30 min.

Cocinado

35 min.

DIFICULTAD

Fácil



Berenjenas Estofadas

INSTRUCCIONES

Se pican los pimientos, las cebollas, los tomates, el ajo y las patatas.

En una cacerola se pone las dos cucharadas de aceite y se calienta, una vez caliente el aceite se echan los ingredientes que hemos cortado previamente. Se rehogan las verduras y se cubren de agua, cuando rompa a hervir se echan las berenjenas troceadas y se añade la sal al gusto, se deja hervir hasta que estén tiernas las berenjenas.

Se sirve en plato hondo con un poquito de pimentón por encima.

INGREDIENTES

1Kg. de berenjenas
1 cebolla
1 diente de ajo
1 pimiento verde y otro rojo
2 tomates
2 patatas
2 cucharadas soperas de aceite
sal
pimentón dulce
agua



Raciones

4

Tiempo de
preparación

15 min.

Cocinado

5 min.

DIFICULTAD

Media



Calabacines Rellenos

INSTRUCCIONES

Se cortan los calabacines por la mitad a lo largo y se colocan en una cerola con abundante agua hirviendo y sal durante 3 min. Se secan con papel y se reservan hasta que estén tibios. Se vacía el interior de los calabacines y se reservan. Se escaldan los tomates, se les quita la piel y se cortan en cuadritos. Se cortan también en trozos pequeños la cebolla, el pimiento, el diente de ajo, las zanahorias y el calabacín, se añade todo a una carola con aceite y se rehoga todo bien durante 15 min. Se añade la carne junto con las verduras, salpimentamos al gusto y se pueden añadir especias al gusto. Se sofríe a fuego suave unos 6 min. y añadimos el tomate y el vaso de vino. Se deja reducir hasta que quede una salsa espesa (unos 15 min. a fuego suave) y se reserva.

Se precalienta el horno a 200°C, mientras se rellenan los calabacines con la mezcla, se cubren con unas cucharadas de bechamel y se espolvorean con queso. Se gratinan durante 5 minutos. Se reduce aún más la salsa y se utiliza para decorar los calabacines antes de servirlos.

INGREDIENTES

4 calabacines medianos
2 cebollas
kg. de carne picada mezcla de ternera y cerdo
2 tomates grandes
1 zanahoria grande
1 pimiento rojo
1 diente de ajo
½ vaso de vino blanco o vino tinto
300 ml de bechamel
100 g. de queso rallado (para gratinar)
aceite
sal y pimienta (al gusto)



Raciones

4

Tiempo de
preparación

15 min.

Cocinado

5 min.

DIFICULTAD

Fácil



Gazpacho Tradicional

INSTRUCCIONES

Se hidrata la miga de pan dejándola en remojo. a continuación se pican y pelan todas las verduras. Se escurre la miga de pan con las manos y se añade junto con toda la verdura a la batidora, se añade el vinagre y el aceite y se tritura hasta conseguir una textura de puré espeso. Sin dejar de batir se va añadiendo el litro de agua muy fría poco a poco hasta conseguir una textura de crema ligera. Se añade sal al gusto y está listo para servir.

INGREDIENTES

6 tomates muy maduros
2 pimientos verdes
1 pimiento rojo
1 pepino
1 cebolla
2 rebanadas de pan
½ diente de ajo
4 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre
1 litro de agua muy fría
Pimienta
Sal (al gusto)



Raciones

4

Tiempo de
preparación

30 min.

Cocinado

35 min.

DIFICULTAD

Fácil



Menestra de Verduras

INSTRUCCIONES

Se comienza preparando las verduras, para ello se lavan y en el caso que haga falta se retiran las hojas exteriores, las raíces y extremos, se pelan y se trocean en porciones de bocado. Se corta la cebolla en juliana y se sofríe en una sartén con un buen chorro de aceite, después se añade el puerro y cuando coja algo de color se añade la cucharada de harina y se salpimenta al gusto. Se deja cocinar 3 min. más y a continuación se incorpora la zanahoria, la coliflor y las judías y se añade el chorro de vino blanco y se deja cocinar un par de minutos. Se añaden ahora las alcachofas y los guisantes y se cubren todos los ingredientes con agua hasta sobrepasar dos dedos por encima de las verduras. Se deja cocinar a fuego medio durante 15 min. y se añade la patata y las acelgas. Se añade más agua si es necesario y dejamos cocinar 20 min. más. Pasado este tiempo se corrige de sal y se sirve muy caliente.

Pueden usarse otras verduras de temporada como el brócoli, la berengena, las coles de bruselas o el esparrago.

INGREDIENTES

1 patata grande
4 alcachofas
2 zanahorias
250 g. de judías verdes
2 hojas de acelga
300 g. de guisantes
200 g. de habas tiernas
1/2 coliflor
1 puerro
1 cebolla pequeña
1 cucharada de harina de trigo
Un chorro de vino blanco seco
Pimienta en polvo al gusto



Raciones

4

Tiempo de
preparación

30 min.

Cocinado

55 min.

DIFICULTAD

Fácil



Pastel de Verduras

INSTRUCCIONES

Se lava y se pela toda la verdura, se trocea en pequeñas porciones y se reserva. En una sartén con un poco de aceite se añade la zanahoria y se cocina unos 5 min., añadimos la cebolla y el pimiento y cocinamos, seguidamente añadimos el puerro y las judías verdes previamente hervidas. Se deja que se atempere la mezcla de verduras para el siguiente paso.

En un bol se mezclan los huevos con la nata has lograr una mezcla homogénea, se incorporan los ingredientes se remueve todo junto. Ahora se precalienta el horno a 180°C, se forra un molde apto para horno con papel vegetal y se vierte con cuidado toda la mezcla. Se hornea durante 40min. o hasta que el pastel esté cuajado (se puede usar un palillo para saber si está completamente cocinado).

INGREDIENTES

1 cebolla
1/2 pimiento rojo
150 g. de judías verdes
2 zanahorias
1 puerro
4 huevos
200 ml. de nata líquida
sal (al gusto)

SEGUNDOS PLATOS



Carnes





Raciones

8

Tiempo de
preparación

20 min.

Cocinado

40 min.

DIFICULTAD

Fácil



Albóndigas de Pollo con Tomate

INSTRUCCIONES

Con antelación se prepara la mezcla batiendo los huevos y añadiendo los ajos picaditos, el perejil y la sal, una vez integrado se añade la carne y se sigue removiendo hasta que esté todo bien mezclado. Se añade el pan rallado y se sigue integrando hasta que quede una masa suelta sin estar muy seca.

En una sartén ponemos aceite de oliva a calentar, mientras se coloca en un recipiente harina y se van haciendo bolitas con la carne picada y pasándolas por la harina, se echan en la sartén y se fríen. Una vez fritas, se colocan en una cacerola, se añade el tomate frito y se deja cocer unos minutos.

INGREDIENTES

1 kg. de carne picada de pollo
3 ajos
3 huevos
perejil
pan rallado
harina
tomate frito
aceite de oliva
sal al gusto



Raciones

6

Tiempo de
preparación

30 min.

Cocinado

1 hora

DIFICULTAD

Media



Caldereta de Cordero

INSTRUCCIONES

Se trocea la carne, se salpimenta, se pasa por harina y se reserva. Se fríe la rebanada de pan y se añade la carne, se fríe hasta que se dore, y se deja reposar.

Se pican los ajos, la cebolla, los pimientos y las zanahorias, se pochan en la sartén donde se ha dorado el cordero y el pan.

Se agrega el pimentón y la carne y a continuación el tomillo y el vino blanco. Se cubre con agua y se deja cocinar unos 30 min. a fuego medio. Se pelan las patatas, se cortan en dados y se fríen en una sartén con aceite y se les añade el perejil. Se añaden las patatas a la cazuela y se mezclan con la carne.

Ya estaría listo para comer.

INGREDIENTES

1 paletilla de cordero
2 patatas
2 cebollas
2 pimientos verdes
2 zanahorias
4 dientes de ajo
unas ramitas de tomillo
1 rebanada de pan
harina (para enharinar)
1 vaso de vino blanco
1 hoja de laurel, pimienta
1 cdita. depimentón
perejil
sal (al gusto)



Raciones

4

Tiempo de
preparación

30 min.

Cocinado

1h 30 min.

DIFICULTAD

Medio



Carrilleras en Salsa

INSTRUCCIONES

Se limpian las carrilleras de la grasa, se salpimentan y se pasan por harina. En una sartén se pone aceite a calentar y se doran las carrilleras, una vez doradas se pasan a una cacerola.

En la misma sartén donde se han dorado las carrilleras, se pone a pochar la cebolla, el pimiento y el tomate, cuando esté todo bien pochado se le añade a las carrilleras.

Se añade la zanahoria en trocitos, pimentón, ajos machacados, cilantro, tomillo y romero, sal y el vaso de vino tinto. Añadimos agua hasta cubrirlo, echamos una hoja de laurel y ponemos a fuego lento durante 2 horas.

Una vez hayan pasado las dos horas, se retira el tomillo y el romero. Se retiran las verduras y las trituramos. Después se fríen el bacon en trocitos y que quede crujiente.

En una fuente se colocan las carrilleras, se añade la salsa y se pone encima el bacon. Ya estaría listo para comer.

INGREDIENTES

4 carrilleras de cerdo
1 cebolla
2 zanahorias
1 pimiento verde
1 tomate
2 tiras de bacon
1 vaso grande de vino tinto
2 ajos
pimienta negra (al gusto)
1 cdita. de pimentón
tomillo
romero
cilantro
harina
sal (al gusto)
aceite de oliva



Raciones

4

Tiempo de
preparación

15 min.

Cocinado

45 min.

DIFICULTAD

Fácil



Conejo al Ajillo

INSTRUCCIONES

Se trocea el conejo, se sala y se reserva.
Se pela la cabeza de ajo y se pica en trozos no muy pequeños.

En una sartén, se pone aceite a calentar y se añade el conejo con el ajo y se rehogamos bien hasta que esté dorado. Se añade el vino blanco y el perejil picado y se deja cocer hasta que esté blando el conejo o se haya consumido el vino. Ya estaría listo para comer.

INGREDIENTES

1 conejo
1 cabeza de ajo
1 vaso de vino blanco
perejil
sal (al gusto)
aceite de oliva



Raciones

6

Tiempo de
preparación

30 min.

Cocinado

30 min.

DIFICULTAD

Media



Chuletas a la Cerveza

INSTRUCCIONES

Se machaca el ajo y el perejil y se mezcla con aceite de oliva, se untan las chuletas con la mezcla y se deja macerar media hora antes de empezar a cocinarlas.

Una vez pasado el tiempo de reposo se ponen en una fuente de horno y con el aceite sobrante se fríen las cebollas con una hoja de laurel.

Una vez pochada la cebolla, se echa la cerveza y cuando haya empezado a hervir se reparte encima de las chuletas.

Se mete en el horno precalentado a 180º y se cocina durante media hora. Ya estaría listo para comer.

INGREDIENTES

6 chuletas de cerdo
2 cebollas grandes
2 dientes de ajo
1 lata de cerveza pequeña
1 hoja de laurel
2 dientes de ajo
Aceite de oliva
sal



Raciones

4

Tiempo de
preparación

15 min.

Cocinado

45 min.

DIFICULTAD

Fácil



Filetes de Ternera con Champiñón

INSTRUCCIONES

Tres horas antes de comenzar con la preparación se hace un guiso con el vino blanco, los ajos y el perejil machacado y se ponen en una fuente los filetes para que se maceren. Se deja reposar.

En una sartén se echa un poco de aceite y se pasan los filetes que no queden muy fritos y se reservan.

Se lavan y cortan los champiñones en láminas, se secan y se fríen acompañados de unos ajos.

En una cacerola, se ponen los filetes y el guiso de los champiñones, se deja hervir unos 10 minutos, para que se ablanden los filetes y listo.

INGREDIENTES

4 filetes de ternera
200 g. de champiñones
1 vaso pequeño de vino blanco
3 ajos
perejil
aceite de oliva



Raciones

4

Tiempo de
preparación

30 min.

Cocinado

30 min.

DIFICULTAD

Fácil



Hamburguesas de Sobrasada

INSTRUCCIONES

En un recipiente se ponen todos los ingredientes excepto el ajo y el perejil, se mezcla muy bien y se reserva.

Se machaca el ajo y el perejil y se añade a la mezcla anterior. Envolvemos bien y metemos en la nevera 1 o 2 horas de reposo. Una vez pasado ese tiempo, se le da forma de hamburguesa y se pasa por la plancha.

Se pueden servir acompañadas con pan de hamburguesa, lechuga y rodajas de tomate.

INGREDIENTES

500 g. de carne picada de ternera
100 g. de sobrasada
75 g. de cebolla frita
1 cucharada de miel
1 cucharada de mostaza
2 ajos
1 puñado de perejil fresco
1 cucharadita de sal y pimienta molida



Raciones

4

Tiempo de
preparación

20 min.

Cocinado

25 min.

DIFICULTAD

Fácil



Hígado de Cerdo con Pimientos

INSTRUCCIONES

Se trocea y se reserva hígado. Se trocean los pimientos y la cebolla y se fríen en una sartén. Antes de que terminen de freírse los pimientos y la cebolla se añade el hígado, junto con el ajo y perejil machacado. Se deja rehogar un poco más hasta que esté todo bien hecho. Ya estaría listo para comer.

INGREDIENTES

½ kg. de hígado de cerdo
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 cebolla
3 dientes de ajo
perejil
sal (al gusto)
aceite de oliva



Raciones

4

Tiempo de
preparación

15 min.

Cocinado

45 min.

DIFICULTAD

Media



Pierna de Cordero con Champiñones

INSTRUCCIONES

En una sartén grande se pone aceite a calentar. Se hacen dos o tres cortes a la pierna de cordero, pero sin trocearla para que se quede entera, se salpimenta al gusto y se pasa por harina. Cuando el aceite esté caliente se echa la pierna de cordero y se sella bien por todos los lados. Una vez sellada, se pone en una fuente de horno y se echa la cebolla, los ajos y el perejil, el vaso de vino, la rama de tomillo y la de romero. Se mete en el horno precalentado a 180°C durante 60 minutos, volteando la pierna de vez en cuando para que se dore por todos los lados.

Una vez pasada la hora, se saca del horno. Con la cebolla y todo el jugo que ha soltado la pierna mientras se horneaba se hace una salsa triturando y colando bien y se vuelve a echar por encima de la pierna. Se lavan los champiñones y se hacen en una sartén con un poco de aceite hasta que estén bien hechos. Por último se sirve en una fuente acompañada de champiñones.

INGREDIENTES

1 pierna de cordero
1 cebolla
1 vaso de vino blanco
tomillo
romero
pimienta negra
250 g. de champiñones
harina
4 ajos
perejil
aceite de oliva
sal (al gusto)

Pescados





Raciones

4

Tiempo de
preparación

5 min.

Cocinado

30 min.

DIFICULTAD

Fácil



Almejas a la Marinera

INSTRUCCIONES

En una sartén se pone aceite y se doran los ajos, a continuación se echa la harina y se remueve enérgicamente para que no se pegue y vaya haciéndose una pasta, se echa un chorrillo de vino y el perejil y se sigue removiendo para integrar todos los ingredientes y conseguir una especie de salsa ligada. Se añaden las almejas y agua hasta cubrir, cuando rompa a hervir se añade sal y se espera a que se abran las almejas. Una vez abiertas las almejas se deja cocer 5 minutos más.

INGREDIENTES

40 almejas de carril
3 dientes de ajo picados
2cdas. soperas de harina
1 cdita. de perejil picado
½ vaso de vino blanco
50 cl. de agua
aceite de oliva
sal (al gusto)



Raciones

1

Tiempo de
preparación

30 min.

Cocinado

1 hora

DIFICULTAD

Fácil



Bacalao con Patatas

INSTRUCCIONES

Se lavan las patatas, se cortan en rodajas, se salan y se fríen en abundante aceite. los pimientos se lavan, se cortan en rodajas, se salan y fríen en abundante aceite. Se cortan las cebollas en redondo y se fríen. Se cortan los ajos y se fríen. A continuación se lava el bacalao y se fríe. En una fuente de horno se colocan los ingredientes en el siguiente orden, se hacela base con las patatas, después se colocan los pimientos, las cebollas y por último los ajos, encima de toda esta base se coloca el bacalao. Se mete en el horno a 180°C durante media hora y listo para comer.

INGREDIENTES

1kg. de bacalao
3 pimientos rojos
3 patatas
3 dientes de ajo
2 cebollas
perejil



Raciones

1

Tiempo de
preparación

30 min.

Cocinado

1 hora

DIFICULTAD

Fácil



Dorada al Horno

INSTRUCCIONES

Se calienta el horno previamente a 150°C. En una bandeja de horno se hace una base con las patatas peladas y lavadas, en cortes muy finos. Se corta la cebolla en juliana y se añade a las patatas junto con el pimiento cortado en tiras.

Se lava la dorada y se hacen unos cortes en el lomo y se rellenan con el ajo cortado muy fino, se salpimenta y se rocía con aceite de oliva.

Cuando esté casi hecha alrededor de 15-20 minutos, se rocía con caldo de pescado y se sigue horneando hasta que termine de hacerse, 5 minutos más y listo.

INGREDIENTES

1 dorada
2 patatas
1 pimiento
½ cebolla
3 ajos
200 ml. de caldo de pescado
aceite
sal y pimienta (al gusto)



Raciones

6

Tiempo de
preparación

30 min.

Cocinado

1 hora

DIFICULTAD

Medio



El Guiso del Pescador

INSTRUCCIONES

Se lava, limpia y trocea la carpa. Se añade sal y se reboza en harina. En una sartén se añade aceite para sellar los trozos de pescado anteriormente enharinados y se reservan.

En una cazuela de barro se pochán todos los ingredientes troceados, una vez pochados, se ponen encima los trozos de la carpa y llevamos al horno durante media hora a 180 °C.

Se sirve colocando en un plato llano un trozo de pescado, acompañado de la cebolla, tomate y pimientos que se han pochado y opcionalmente se pueden añadir unas patatas fritas.

INGREDIENTES

1 carpa (1 kg. aprox.)

½ kg. de cebolla

½ kg. de tomates

½ kg. de pimientos rojos

½ kg. de pimientos verdes

2 ajos

aceite de oliva

harina (para rebozar)

sal (al gusto)

Patatas fritas para acompañar (opcional)



Raciones

4

Tiempo de
preparación

20 min.

Cocinado

1 hora

DIFICULTAD

Media



Lubina al Vino con Berberechos

INSTRUCCIONES

Se dejan los berberechos en remojo con agua y sal durante 1 hora para limpiarlos. Después se enjuagan y escurren bien. Se pela la cebolla, se limpia y lava el puerro y el pimiento y se pican estos tres ingredientes.

Se limpian las lubinas, se hacen unos cortes en el lomo y se salpimentamos. En una sartén se ponen dos cucharadas de aceite y se añaden los ajos chafados con piel, se remueve y se añaden los berberechos, se tapa y se cocina al vapor unos 3 minutos. En una sartén, con dos cucharadas de aceite se sofríe el puerro, la cebolla y la hoja de laurel durante 5 minutos. Se vierte el vino y el jugo de los berberechos que previamente se ha colado, se tapa y se cuece 10 minutos más. Se retira el laurel y se pasa por el colador chino. Se precalentamos el horno a 200°C. Se pelan y cortan las patatas en láminas finas, se reparten en la bandeja del horno, se rocían con aceite y se salpimentan. Se asan durante 15 minutos. Una vez hayan pasado los 15 minutos se saca la bandeja y se colocan las lubinas encima de las patatas y se hornea otros 5 minutos. Regamos con la salsa del puerro, cebolla y dejamos en el horno 5 minutos más.

Se sirve la lubina entera con el acompañamiento de los berberechos y espolvoreamos cebollino picado muy fino por encima.

INGREDIENTES

4 lubinas
400 g. de berberechos
1 cebolla
puerro
½ pimiento rojo
2 ajos
1 hoja de laurel
4 patatas medianas
unos tallos de cebollino
250 ml. de vino blanco
aceite de oliva
pimienta y sal (al gusto)



Raciones

4

Tiempo de
preparación

10 min.

Cocinado

20 min.

DIFICULTAD

Fácil



Merluza Rebozada

INSTRUCCIONES

Se lava el pescado y se quita con papel de cocina el resto de piel que haya podido quedar. El pescado puede ir en forma de delicias, solomillos o filete entero.

Escurremos el pescado en un colador grande y salamos. En un plato se bate el huevo y en otro plato ponemos la harina. Se pasa el pescado primero por harina y luego por huevo. Se añaden las porciones rebozadas en una sartén que previamente hemos calentado con aceite y se fríe a fuego lento para que no se queme. Una vez frito se saca y se coloca en una fuente con papel de cocina para que absorba el aceite sobrante. Ya estaría listo para comer.

INGREDIENTES

1 merluza
1 huevo
250 g. de harina
sal (al gusto)
aceite de oliva



Raciones

4

Tiempo de
preparación

10 min.

Cocinado

20 min.

DIFICULTAD

Medio



Truchas con Jamón

INSTRUCCIONES

Se lavan las truchas, se abren por la mitad, se pone una loncha de jamón y se cierran con ayuda de unos palillos.

Se enharinan las truchas y se fríen en la sartén.

Cuando estén bien fritas se van sacando y colocando en una cazuela, si es de barro mucho mejor.

En otra sartén se fríe la cebolla y el ajo, se añade perejil y una copita de vino blanco, se deja cocer unos minutos.

Se añade a la cazuela de las truchas el anterior cocinado y se pone al fuego 5 minutos más. En una sartén freímos el puerro hasta que esté crujiente y se reserva.

Se sirve la trucha acompañada del puerro crujiente.

INGREDIENTES

4 truchas

100 g. de jamón en lonchas

1 cebolla

1 puerro

200 ml. de vino blanco

harina (para rebozar)

aceite de oliva

ajo

perejil

sal (al gusto)

Postres





Raciones

6

Tiempo de
preparación

10 min.

Cocinado

20 min.

DIFICULTAD

fácil



Arroz con Leche

INSTRUCCIONES

Se cuece a fuego bajo el anís 10 minutos. A continuación se pone a hervir la leche, cuando está hirviendo se añade el arroz, el anís el azúcar y la piel de la naranja.

Se deja cocer despacio hasta que esté cocido el arroz. Por último se reserva y se deja enfriar.

INGREDIENTES

1 l. de leche
200 gramos de arroz
1 rama de canela
1 naranja
100 g. de azúcar
anís dulce (al gusto)



Raciones

8

Tiempo de
preparación

15 min.

Cocinado

35 min.

DIFICULTAD

media



Bizcocho de Yogur

INSTRUCCIONES

Se baten los huevos y poco a poco se va añadiendo la harina y se remueve bien, se añade el azúcar y se vuelve a remover bien, se añade el aceite y la levadura.

Se remueve hasta conseguir que todos los ingredientes estén bien mezclados.

Se precalienta el horno unos 180°C. en un molde se echa un poco de aceite para que no se pegue el bizcocho, se extiende bien y se vierte la mezcla.

Se mete en el horno alrededor de unos 20 minutos, para asegurarse de su cocción, se puede pinchar con una aguja fina o la punta de un cuchillo. Se saca del horno y se deja enfriar.

INGREDIENTES

- 1 yogur
- 1 medida del yogur de aceite de oliva
- 2 medidas del yogur de azúcar
- 3 medidas del yogur de harina
- 3 huevos
- 1 sobre levadura



Raciones

4

Tiempo de
preparación

10 min.

Cocinado

20 min.

DIFICULTAD

fácil



Flan

INSTRUCCIONES

Se aparta $\frac{1}{4}$ de la leche en una taza y se disuelven los dos sobres de flan.

En una cacerola, se echa la leche restante y se pone a cocer a fuego lento, se añade el flan diluido y se remueve, para evitar que se pegue.

Se añaden los huevos batidos y se sigue removiendo.

Se añade el azúcar y se sigue removiendo hasta que llegue a ebullición y se retira del fuego. En unos moldes o recipientes, se añade caramelo líquido y se echa la mezcla anterior.

Se deja enfriar.

INGREDIENTES

1 litro de leche
6 cucharadas de azúcar
2 sobres de flan
3 huevos
Caramelo líquido



Raciones

10

Tiempo de
preparación

15 min.

Cocinado

20 min.

DIFICULTAD

Media



Flan de Chocolate

INSTRUCCIONES

Separamos una taza de la nata y disolvemos el sobre con el preparado. Mientras derretimos el chocolate y a continuación añadimos el resto de la nata y llevamos a ebullición. A continuación, se añade la taza en la que se disolvió el sobre y se continúa removiendo hasta que espese. Retiramos del fuego y dejamos reposar. En la base del molde añadimos caramelo y se añade toda la mezcla atemperada y se deja enfriar en la nevera al menos unas tres horas. Se desmolda y se sirve.

INGREDIENTES

6 huevos
2 vasos de leche
1 caja de quesitos
2 sobres de cuajada
4 cdas. de azúcar
coco para decorar (opcional)



Raciones

8

Tiempo de
preparación

15 min.

Cocinado

1 hora

DIFICULTAD

fácil



Galletas de Aceite

INSTRUCCIONES

Se baten los huevos, se añade el azúcar y se mezcla bien. A continuación se añade la harina y se sigue mezclando bien. Se añade el aceite, las ralladuras de limón y naranja y el sobre de gaseosa.

Se remueve todo bien hasta que quede una masa bien homogénea. Se saca la mezcla del bol y se trabaja la masa encima de la mesa, a la que se ha añadido harina para que no se pegue.

Una vez que se ha trabajado bien la masa, se van cogiendo porciones de la masa y se hacen bolas. Se precalienta el horno a 180 grados.

En una bandeja se pone papel de horno y se colocan las bolitas de la masa.

Se deja hornear 1 hora aproximadamente. Pasado este tiempo se dejan enriar y ya están listas para servir.

INGREDIENTES

1 vaso de azúcar
1 vaso de aceite
Ralladura de limón
Ralladura de naranja
250 gramos de harina
1 sobre de gaseosa
2 huevos



Raciones

4

Tiempo de
preparación

5 min.

Cocinado

10 min.

DIFICULTAD

Fácil



Granizado de Limón

INSTRUCCIONES

Se pela el limón, quitando todo lo blanco y las pepitas, para que no amargue y se añade a la batidora junto con la ralladura de medio limón. Se tritura junto con el azúcar y el agua hasta que esté todo fino. Se añaden los hielos y se sigue triturando hasta que no oigamos el ruido de las cuchillas triturando el hielo. Ya estaría listo para tomar

INGREDIENTES

1 limón
½ ralladura de limón
edulcorante (al gusto)
120 gramos de agua fría
120 gramos de hielo



Raciones

4

Tiempo de
preparación

10 min.

Cocinado

20 min.

DIFICULTAD

fácil



Natillas

INSTRUCCIONES

En una cacerola se baten los huevos, se añade la harina y el azúcar, se sigue batiendo hasta crear una mezcla homogénea. Se pone en el fuego y se va añadiendo la leche poco a poco sin dejar de remover.

Una vez, han espesado, se retiran del fuego y se colocan en unos cuencos o tarrinas y se decora cada uno con la galleta.

Se dejan enfriar a temperatura ambiente.

INGREDIENTES

4 huevos

2 cucharadas soperas de harina

2 cucharadas soperas de azúcar

½ litro de leche

4 galletas para adornar



Raciones

8

Tiempo de
preparación

30 min.

Cocinado

1 hora

DIFICULTAD

Fácil



Tarta de Almendra

INSTRUCCIONES

Se coloca la almendra molida en el horno a unos 120° C durante unos 10 min. para que suelte sus aceites y aromas y suelte parte de la humedad. Se puede hacer en una sartén a temperatura baja. Mientras la almendra se está tostando se añade en un bol el azúcar y los huevos. Se bate todo bien hasta que blanqueen un poco y se reserva. Se lava el limón, y se ralla la mitad del mismo. Se añade la ralladura, el licor y la canela molida.

Se deja enfriar la almendra tostada y cuando esté tibia se añade la crema de huevo. Se mezcla bien con una espátula, sin llegar a batir. Sólo remover los ingredientes para que la almendra se junte bien con la crema de huevo.

Se precalienta el horno a 180 °C y se unta el molde desmontable con la mantequilla y se vierte la mezcla en el mismo. Se introduce la tarta en el horno a 180° C en la bandeja del medio durante 35 minutos hasta que la superficie esté bien dorada. Los últimos 10 minutos con un trozo de papel de aluminio para que no se queme. Por último se deja enfriar y se decora con azúcar glass.

INGREDIENTES

5 huevos grandes
250 g. de almendras crudas molidas
250 g. de azúcar
5 g. de canela molida
½ Ralladura de limón
25 ml. de aguardiente o licor al gusto
mantequilla para engrasar el molde
50 g. de azúcar glass (decorar)



Raciones

8

Tiempo de
preparación

30 min.

Cocinado

1 hora

DIFICULTAD

Fácil



Tarta de Chocolate

INSTRUCCIONES

Se calientan la nata y el queso crema en un cazo. Se remueve hasta que esté derretido el queso. Sin dejar de remover, se añade el chocolate poco a poco y cuando haya espesado se retira del fuego. Se forra un molde alargado con papel de horno y se echa la primera capa de chocolate.

Se bañan las galletas en la leche y se ponen en el molde, encima de la capa de chocolate y se va alternando, capa de chocolate, capa de galletas. La última capa debe ser de galletas, porque será la que haga de base.

Se mete en la nevera un mínimo de 3 horas. Una vez haya pasado el tiempo, se desmolda y se da la vuelta con una bandeja, debajo quedará la capa de galletas y arriba la de chocolate.

Se decora al gusto.

INGREDIENTES

400 g. de galletas rectangulares
500 g. de chocolate para fundir
200 g. de queso en crema
200 ml. de leche entera
200 ml. de nata para montar



Raciones

8

Tiempo de
preparación

20 min.

Cocinado

40 min.

DIFICULTAD

Fácil



Tarta de Manzana

INSTRUCCIONES

Se baten los huevos con la harina, el azúcar, una manzana rallada y la levadura. Se unta un molde con mantequilla y se pasa la masa al molde. Ahora se cortan las manzanas en láminas y se ponen encima de la masa. Se hornea a 180°C, durante 40 min. Cuando esté hecha y dorada, se saca del horno.

En un cazo se prepara un almíbar con la mermelada de albaricoque y el zumo de la naranja, se cuece a fuego lento hasta que reduzca. Se echa por encima de la tarta y dejamos enfriar. Ya estaría lista para comer.

INGREDIENTES

3 huevos
3 manzanas
3 cucharadas de azúcar (25g.)
6 cucharadas de harina (60g.)
1 sobre levadura, mantequilla
mermelada de albaricoque
1 naranja



Raciones

6

Tiempo de
preparación

15 min.

Cocinado

20 min.

DIFICULTAD

Media



Tarta de Queso

INSTRUCCIONES

En un cazo se pone a calentar la leche. En una jarra se añaden los huevos, los quesitos, los sobres de cuajada y el azúcar y se bate toda la mezcla.

Cuando la leche esté a punto de hervir, se añade el contenido de la jarra en la leche y se remueve enérgicamente y se deja cocer un minuto más aproximadamente.

Se retira, se echa en un molde y se deja enfriar en la nevera.

Una vez fría se saca del molde y se vuelca a un plato o bandeja.

Ya estaría listo para comer.

INGREDIENTES

6 huevos

2 vasos de leche

1 caja de quesitos

2 sobres de cuajada

4 cdas. de azúcar

caramelo para decorar (opcional)



Raciones

6

Tiempo de
preparación

15 min.

Cocinado

20 min.

DIFICULTAD

Fácil



Tarta de Zanahoria y Galleta

INSTRUCCIONES

Se cuece la zanahoria, una vez cocida se escurre y se machaca con un tenedor. Se mezcla con el azúcar y se reserva. Se trituran las galletas y se van colocando en un molde. Se pone una capa de la masa de las galletas, otra capa de zanahorias y otra capa de mermelada. Se añaden capas sucesivamente hasta alcanzar la altura que se quiera. Se mete en la nevera alrededor de 1 hora para que repose. Ya estaría lista para comer.

INGREDIENTES

6 huevos
2 vasos de leche
1 caja de quesitos
2 sobres de cuajada
4 cdas. de azúcar
coco para decorar (opcional)



Castilla-La Mancha



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE
INTERÉS SOCIAL



Castilla-La Mancha

Consejería de Bienestar Social



ASOCIACIÓN
ALGANDA
SERVICIOS SOCIALES