

CUADERNO DE COCINA

(225)



DOLORES C. ÁLVAREZ PERALÍAS

SUMARIO

NOMBRE DE LA RECETA	NÚMERO	PÁGINA
Adobos	114	53
Agridulce	56	28
Aguacates con gambas y manzanas	127	58
Ajo blanco	197	86
Ajo molinero	177	77
Albóndigas	73	36
Alcachofas	22	17
Alcachofas naturales	119	55
Alcauciles	71	35
Aliño de aceitunas	19	16
Alioli	214	94
Almejas	221	97
Alubias con judías	47	25
Arroz blanco	184	81
Arroz con carne	67	33
Arroz con chocos	190	83
Arroz con conejo	155	69
Arroz con higaditos	191	84
Arroz con leche	6	10
Arroz con leche	108	50
Arroz con leche especial	135	61
Arroz con pajaritos	160	71
Arroz del Himalaya	117	54
Berenjenas fritas	146	66
Berenjenas rebozadas	143	64
Bizcocho	18	15
Bizcocho	44	24
Bizcocho	48	26
Bizcocho	76	37
Bizcocho	80	39
Bizcocho de Gerena	39	23
Bizcocho de nueces	38	22
Bizcocho de yogur	49	26
Bizcocho microondas	81	39
Boquerones al ajillo	115	53
Boronía	136	62
Brazo gitano	74	36
Brócoles	217	95
Calabacines rellenos	203	89
Calamares en su tinta	4	9
Carne a la sal	100	47
Carne blanca	198	87
Carne con almendras	28	19
Carne con tomate	167	74
NOMBRE DE LA RECETA	NÚMERO	PÁGINA

Carne estofada	31	20
Carne mechada	61	30
Carne mechada	101	48
Castañas en dulce	161	71
Cataplana portuguesa	88	42
Cazuela de habas	212	93
Champiñones al ajillo	222	97
Champiñones plancha	223	98
Chocos rellenos	78	38
Cochinillo	109	51
Cocido	192	84
Cocido onubense de vigilia	139	63
Cocido refrito	141	64
Cola de toro	120	55
Coliflores	72	35
Conejo con pisto	35	21
Conejo en salsa	154	69
Coquinas	103	49
Crema de acelgas	113	52
Crema de café y chocolate	54	27
Crema de calabaza	34	21
Crema de limón	124	57
Crôque Monsieur et Madame	16	15
Croquetas de patatas	187	82
Croquetas del puchero	188	82
Cuajada	97	46
Dulce portugués de chocolate	138	62
Empanada	17	15
Ensalada completa	204	90
Ensalada de calabacines	121	56
Ensalada de carabineros	128	58
Ensalada de cigalas	123	57
Ensalada de col	94	44
Ensalada de lechuga y trucha	122	56
Ensalada de pasta	206	91
Ensalada de pimientos rojos caliente	104	49
Ensalada de salchichas	9	11
Ensaladilla de gambas	215	95
Ensaladilla rusa	164	73
Espaguetis	181	79
Espárragos trigueros	207	91
Espinacas	68	34
Fiambre I y II	99	46
Fideguá	183	80
Fideos al Oporto	169	75
Filetes empanados	151	67
Filetes en salsa	152	68
NOMBRE DE LA RECETA	NÚMERO	PÁGINA

Flamenquines	150	67
Flan de huevos	82	40
Fondue	14	13
Frutos de la huerta	116	53
Gazpacho	199	87
Goulash de Hungría	111	52
Guisantes	208	92
Habas con jamón	213	94
Higaditos de pollo	145	65
Hígado	11	12
Hígado en salsa	144	65
Hojaldres de plátano	118	55
Huevos a la flamenca	185	81
Huevos bechamel	3	9
Huevos duros	216	95
Huevos helados	110	51
Huevos rellenos	182	80
Jarrete en salsa	200	88
Judías pintas con minestrone	130	59
Judías verdes	210	92
Lombarda	179	78
Lomo con champiñones	12	13
Macarrones con calabacines	131	59
Macarrones con carne	107	50
Macarrones verdes	106	50
Magdalena	50	26
Magdalenas	98	46
Manteca colorá	96	45
Mayonesa casera	163	72
Mejillones rellenos	29	19
Menestra	209	92
Migas	84	40
Mousse de atún	83	40
Mousse de espárragos	102	48
Mousse de turrón	25	18
Natillas	57	29
Paella de mariscos	211	93
Pajaritos en salsa	159	71
Pan de Calatrava	24	18
Papas Fati	105	49
Pastel de carne en microondas	224	98
Pastel de peras con chocolate	132	60
Pastel de verduras	42	24
Patatas a la Araucana	95	45
Patatas a lo pobre	195	86
Patatas aliñadas	171	75
Patatas con choco	189	83
NOMBRE DE LA RECETA	NÚMERO	PÁGINA

Patatas con tomate	218	96
Patatas en adobo con carne	219	96
Patatas guisadas	66	33
Patatas laureadas	140	63
Paté de mejillones	225	99
Pavo relleno	129	59
Pechugas en leche	168	74
Pechugas encebolladas	165	73
Pescado en sobreusa	142	64
Pestiños	58	29
Picadillo	174	76
Pimientos aliñados	175	77
Pimientos asados	176	77
Pimientos rellenos	37	22
Pipirrana	172	76
Poleás	7	10
Pollo al limón	157	70
Pollo en pepitoria	170	75
Pollo en salsa de cebolla	69	34
Pollo luna	5	10
Potaje de chícharos	64	32
Potaje de garbanzos	62	31
Potaje de garbanzos con espinacas	194	85
Potaje de lentejas	63	31
Puchera de habas	137	62
Puchero	65	32
Pudding de café	133	60
Puré de castañas	27	19
Quesada	125	57
Raquette	12	13
Revuelto de patatas	196	86
Rosbik	26	18
Rosco de Reyes	59	29
Roscas de Carmelita	55	28
Roscas de Soria	2	8
Rosquitos de la tía Plácida	8	11
Rôsti	10	12
Salchichas en salsa	93	44
Salchichas en vino	202	89
Salmón marinado	21	17
Salmorejo	79	38
Salsa	41	23
Salsa de cocido	193	85
Salsa holandesa	23	17
Salsas	15	14
San Jacobos	149	67
Sangre con tomate	148	66
NOMBRE DE LA RECETA	NÚMERO	PÁGINA

Sangre encebollada	147	66
Sesos a la romana	153	68
Solomillo al roquefort	89	42
Sopa casera	134	61
Sopa de aguacates	126	58
Sopa de ajos	85	41
Sopa de almejas	32	20
Sopa de cebollas	178	78
Sopa de coliflor	220	96
Sopa de conejo	156	70
Sopa de espárragos	33	21
Sopa de espárragos trigueros	91	43
Sopa de queso	30	20
Sopa de tomates	86	41
Sopa de verduras	87	41
Sopa granaina	45	25
Sopa viña B	90	43
Tagarninas	180	79
Tarta de espárragos	77	37
Tarta de manzana	1	8
Tarta de manzana	20	16
Tarta de nata	75	37
Tarta de nata y chocolate	51	26
Tarta de queso	52	27
Tarta de tomate	53	27
Tocino de cielo	60	30
Tomate frito	70	35
Tomates aliñados	173	76
Tomates rellenos	201	88
Torrijas	43	24
Tortilla campestre	36	22
Tortilla de patatas	186	82
Tortilla en salsa	205	90
Tortilla francesa de Benito José	166	73
Tortillitas	92	44
Tortillitas de pan	158	70
Tumbets mallorquín	112	52
Verduras	46	25
Vichysoise	40	23
Zanahorias aliñadas	162	72

INTRODUCCIÓN

Siempre me ha gustado mucho la cocina, pero cuando era pequeña nunca cociné, en casa había dos grandes cocineras, mi tía Plácida y mi madre, a pesar de que ella dice que no le gusta la cocina, por este motivo ni hacía falta, ni ellas querían que yo perdiera tiempo de estudio, que era a lo que yo me dediqué hasta que me casé a los 25 años.

Cuando ya abrí mi casa me di cuenta que no sabía hacer nada en la cocina, al principio todo lo hacía a golpe de teléfono, mi madre me decía cómo se iban haciendo las comidas más elementales. José Antonio, mi marido, tampoco era amante de los fogones así que yo tenía que aprender, desde aquí quiero agradecerle su amabilidad cuando algo salía mal, siempre lo justificaba y para él todo estaba buenísimo. Comíamos mucha verdura y carne a la plancha y alguna que otra lata, aunque por aquellos años no había tanta comida precocinada como hay ahora.

Nunca me planteé escribir las recetas, como me gustaba se me quedaban en la memoria y no las olvidaba. Muchas recetas las había aprendido de estar con mi madre o con mi tía en la cocina, mirándolas, sin yo hacer nada, era una memoria fotográfica que me hacía recordar cómo se hacían las albóndigas, las natillas (recuerdo que mi tía nos dejaba apurar lo que quedaba en la lechera, con esa tapa de agujeros, que es donde siempre las hacía), el flan de mi madre, recuerdo ese cazo especial que tenía para freír el chorizo, que a mi padre le encantaba, o la olla grande de hacer el puchero...

Fue mi hijo mayor, Benito José, el que me motivó a escribir las recetas que poco a poco fui aprendiendo de ellas. A él le encanta la cocina y desde muy pequeño yo le he dejado que se metiera a hacer comidas, las tortillas francesas, los crêpes, las tartas de galletas... Siempre estaba dispuesto para ayudar y para hacer cualquier cosa con relación a la comida cuando era pequeño. Nunca nos perdíamos el programa de Elena Santonja “Con las manos en la masa”, más tarde seguimos con Arguiñano y actualmente con Canal Cocina, de ellos también seguimos aprendiendo muchas curiosidades o recetas nuevas.

Pronto quiso quedarse solo durante el verano y no venirse con nosotros a la playa, fue cuando me planteé escribirle el cuaderno para que él aprendiera y no estuviera a golpe de teléfono.

Durante el verano del año 1995, en la casa de nuestra amiga Rocío, en Isla Cristina, empecé este cuaderno. Allí en el patio se está muy bien, rodeada de plantas, con aire fresquito y con dos buenas apuntadoras por si algo se me olvidaba, Rocío, excelente cocinera, y mi madre.

La mayoría de las recetas que aquí podéis encontrar las he aprendido de ellas, de estas tres mujeres que antes he mencionado, mi tía Plácida, mi madre y Rocío. Están escritas de forma simple para que cualquier persona que no sepa nada pueda hacerlas.

Actualmente mi hijo es muy creativo en la cocina, él hace sus inventos, sobre todo con las pastas, que son su especialidad, y siempre le salen buenas, le gusta la

comida tradicional pero la italiana y la china son sus predilectas. Incluso en este cuaderno ya van incluidas recetas tuyas.

Mi hijo pequeño, Pedro, es el catador oficial de todos los inventos, a él dice que le gusta cocinar pero si hay otra persona que lo hace, mejor, que él no se enfada y dedica el tiempo a otras cosas que él cree más interesantes. A él quiero agradecerle especialmente su ánimo para que escribiera este cuaderno, prometiéndome que él después me lo diseñaría informáticamente para que sea más fácil su consulta.

En este cuaderno encontraréis pocas recetas de pescado, en casa se come poco, ya que yo soy alérgica a él no lo puedo ni tocar y ellos fundamentalmente lo comen fuera de casa o en Isla Cristina donde Rocío lo prepara de forma muy especial.

Creo personalmente que la cocina es una fuente de cultura, (Iñaki Oyarbide, gran cocinero de Canal Cocina, dice siempre al final de sus recetas “El buen alimento crea entendimiento”), a través de ella se conoce las diferentes culturas y es el medio de expresión de muchas personas.

Por último quiero expresar mi agradecimiento a todas esas personas que me han enseñado alguna receta y muy especialmente a todas aquellas que siempre alaban cualquier cosa que preparo.

1. TARTA DE MANZANA

Ingredientes

- 6 bollitos de leche (suizos)
- 3 manzanas reinetas
- 1 litro de leche
- 8 cucharadas de azúcar
- Una cáscara de limón
- Caramelo líquido

Modo de hacerlo

Se mezclan en la batidora las manzanas, ya peladas, y la leche, previamente calentada con la cáscara de limón y el azúcar.

Se unta un molde de horno con mantequilla y se le vierte un poco de harina. En el fondo se le colocan los suizos y sobre ellos se vierte la mezcla anterior.

Se mete en el horno, a 200° unos 20 minutos. Se saca y se le añade caramelo por encima y se pone en el grill unos diez minutos.

No se desmolda hasta que esté fría.

1. ROSCOS DE SORIA

Ingredientes

- 2 huevos
- 4 cucharadas de azúcar
- La medida de un huevo de aceite
- 1 cucharadita de levadura
- Harina
- Bicarbonato, 1 cucharada
- Cáscara de un limón
- Copita de anís

Modo de hacerlo

Se fríe el aceite, lo que cabe en media cáscara del huevo, con la cáscara del limón.

Se hace una masa con los dos huevos, el azúcar, el aceite que se ha frito y otra medida más en crudo, el anís, la levadura, el bicarbonato y se le va añadiendo harina hasta que espese.

Esta masa se trabaja muy bien, hasta que no se pegue en las manos, es conveniente untárselas de aceite.

Se hacen los roscos del tamaño que se desee y se van friendo en una sartén con abundante aceite.

Cuando se vayan sacando, en caliente, se van pasando por una mezcla que se ha hecho previamente con azúcar y canela.

2. HUEVOS CON BECHAMEL

Ingredientes

- Para la bechamel: una cucharada de mantequilla, 2 cucharadas de harina, sal y $\frac{3}{4}$ litro de leche.
- Maíz
- Huevos
- Queso rallado

Modo de hacerlo

Se hace la bechamel (De la leche se retira medio vaso y en ella se diluye bien la harina. Se pone a calentar el resto de la leche con la sal y la mantequilla, cuando empiece a hervir se le añade el resto de la leche en la que se ha disuelto la harina y se deja hasta que espese, sin dejar de mover. Si saliesen grumos se le pasa la batidora) La bechamel sale bien con una cucharada de harina por cada vaso de leche, para esta receta es preferible que esté un poco más espesa.

En una fuente de horno se pone la bechamel en el fondo, se echa el maíz, los huevos crudos y bastante queso rallado.

Se mete en el horno hasta que los huevos estén cuajados y el queso derretido.

3. CALAMARES EN SU TINTA

Ingredientes

- 1 cebolla
- 2 tomates
- 5 dientes de ajos
- 1 pimiento
- 1 hoja de laurel
- 1 vasito de vino
- La tinta de los calamares
- Azafrán
- Perejil
- Sal
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharada de vinagre

Modo de hacerlo

Se hace un refrito con la cebolla, los tomates, 3 dientes de ajos, el pimiento, el laurel y cuando esté refrito se le añade el vino hasta que esté tierno.

Se pasan los calamares troceados por el refrito.

Se hace un majado con: la tinta, 2 ajos crudos, el azafrán, perejil, sal, pimentón y el vinagre.

El majado anterior se añade al refrito con los calamares y se deja hervir hasta que esté tierno, se le puede añadir un poco de agua para que no se agarre a la sartén.

4. POLLO LUNA

Ingredientes

- Pollo troceado
- 2 cebollas
- Aceite
- Cerveza
- Sal
- Pimienta

Modo de hacerlo

En una sartén se refrién las piezas de pollo que previamente se han salpimentado.

En una cacerola se pone la cebolla en crudo, cortada a rodajas, se le añaden dos cucharadas de aceite (del que ha frito el pollo) y se pone el pollo encima, se cubre todo con cerveza y se deja hervir hasta que esté tierno. Antes de retirar del fuego se le añade un poco más de cerveza.

5. ARROZ CON LECHE (Abuela Dolores)

Ingredientes

- 1 vaso de arroz
- 1 cáscara de limón
- Canela en rama
- 9 cucharadas de azúcar
- 1 litro de leche
- 2 vasos de agua
- Canela molida

Modo de hacerlo

Se pone todo en la olla exprés y se deja que hierva diez minutos. Cuando se sirva se le echa por encima la canela molida.

6. POLEÁS DE LA TÍA PLÁCIDA

Ingredientes

- 1 litro de leche
- 1 vaso de agua
- 5 cucharadas de harina
- 5 cucharadas de azúcar
- Canela
- Clavo
- 1 copita de anís
- 1 cáscara de limón
- Coscorrones (pan frito a cuadritos)
- Un poco de aceite
- Pan para los coscorrones

Modo de hacerlo

Se fríen los coscorrones y se apartan. En el mismo aceite se refrié el clavo, la cáscara de limón y la canela en rama.

En medio vaso de leche se deslíe la harina hasta que no tenga grumos.

Se pone en una cacerola el resto de la leche, el agua, el azúcar (bien desleída), la canela, los clavos, el anís y la cáscara de limón. Cuando empiece a hervir se le añade la harina desleída y se deja que hierva todo unos diez minutos, sin dejar de moverlo para que no se hagan grumos.

Cuando se aparte se le ponen por encima los coscorrónes. Se puede tomar en frío o templada.

7. ROSQUITOS DE LA TÍA PLÁCIDA

Ingredientes

- 10 cucharadas de leche
- 10 cucharadas de aceite frito
- Ralladura de un limón
- Canela molida
- 1 sobre de levadura (puede ser también bicarbonato)
- ½ kilo de harina por cada huevo

Modo de hacerlo

Se baten las claras a punto de nieve y sobre ellas se añaden todos los ingredientes, la harina se echa siempre al final. Se mezcla bien todo y se trabaja la masa hasta que no se pegue y quede bien compacta.

Una vez que la masa ha reposado aproximadamente ½ hora se van haciendo los rosquitos y friendo en aceite abundante.

En caliente se pasan por una mezcla que previamente se ha hecho con azúcar y canela molida.

8. ENSALADA DE SALCHICHAS (Bárbara)

Ingredientes

- Tomates
- Salchichas
- Pepino
- Pimientos
- Maíz
- Cebolla
- Queso Emmental, también le viene bien el queso fresco
- Aceite, vinagre, sal y mostaza para la vinagreta

Modo de hacerlo

Se fríen las salchichas, previamente cortadas a trocitos pequeños.

Se pican todos los ingredientes en trozos muy pequeñitos.

Se mezcla todo aderezándola con una vinagreta a la que se le puede añadir mostaza.

9. RÔSTI (Bárbara)

Ingredientes

- Sal
- 3 cebollas
- Manteca de cerdo
- Mantequilla
- Un paquete de Bacon
- 1 cucharada de leche
- 3 ó 4 patatas
- Pimienta

Modo de hacerlo

Se rallan las patatas y se le retira el jugo que sacan.

En una sartén, que no se pegue, se refrie, con la manteca y la mantequilla, la cebolla y el bacon. Cuando esté dorada se le añaden las patatas ralladas, la leche, la sal y la pimienta.

Se hace una torta aplastándola bien con la espumadera y se hace a fuego lento hasta que esté dorada, hay que irle dando vueltas como a la tortilla de patatas.

En Suiza esto se pone de acompañamiento de carnes o pescados. Se toma caliente pero también está bueno en frío.

10. HÍGADO (Bárbara)

Ingredientes

- Cebolla
- Mantequilla
- Ajos
- Perejil
- Tomillo
- Romero
- Harina
- Sal
- Pimienta
- Hígado en trocitos
- Un vaso de vino

Modo de hacerlo

En un perol se pone la mantequilla a calentar, se le quita la espuma cuando se caliente, y se fríen los trocitos de hígado salpimentados que previamente se han rebozado con harina. Se saca el hígado y se reserva.

En la misma mantequilla se dora la cebolla y cuando esté lista se le añaden las hierbas, el hígado y el vino.

Se deja hervir un instante, hasta que el vino pierda el alcohol.

Se acompaña con un puré de patatas o con arroz blanco. En Suiza se acompaña con rôsti (receta 10)

11. LOMO CON CHAMPIÑONES

Ingredientes

- Cebolla
- Champiñones
- Vino blanco
- Sal y pimienta
- Harina
- Perejil
- Nata fresca
- Aceite de oliva

Modo de hacerlo

Se pone en una sartén el aceite a calentar. Se salpimientan los filetes y se rebozan con harina. Se fríen y se apartan.

En el mismo aceite se refría la cebolla, después los champiñones y cuando hayan perdido el agua se le añade el vino y el perejil, se echan también los filetes y se dejan hervir hasta que estén tiernos.

Al final se le añade la nata y se deja que se caliente, sin que llegue a hervir.

12. RAQUCLETTE (SUIZA)**Ingredientes**

- Rodajas de patatas
- Queso para fundir
- Sal
- Pimienta

Modo de hacerlo

Se cuecen las patatas con sal y se cortan a rodajas gruesas.

En una fuente de horno, previamente untada con mantequilla, se va poniendo alternativamente capas de patatas y de queso.

Se pinta con huevo batido y se deja en el horno, a 200° unos 10 minutos, cuando se vea que el queso se ha fundido y el huevo coge un color dorado.

13. FONDUE CHINOISSE**Ingredientes**

- Jarrete de ternera
- Apio
- Cebolla
- Zanahoria
- Puerro
- Solomillo de cerdo
- Babilla de ternera
- Sal

Modo de hacerlo

Se prepara un caldo con el jarrete de ternera y las verduras.

Este caldo se coloca en la fondue y en él se va haciendo la carne que antes se ha cortado en trozos finos. Para cortar la carne fina es necesario semicongelarla.

Una vez que cada persona se va haciendo su carne se le pueden añadir las distintas salsas de la receta número 15.

14. SALSAS

- **CURRY** : mayonesa, ajo y curry.
- **HOLANDESA** : vinagre, cebolla, mantequilla y la yema de un huevo. Se calienta el vinagre (o vino blanco). La cebolla y la mantequilla se le echan poco a poco. El huevo se bate y se le echa poco a poco, removiéndolo continuamente y a fuego muy lento. Todo se pone al baño M^a. Se le puede añadir perejil.
- **PEPINO** : 1 pepino, 5 cucharadas de nata, 2 cucharadas de aceite, 1 cucharada de mostaza, 1 yema de huevo duro, 1 cucharada de zumo de limón, 4 cucharadas de vinagre, sal y pimienta.
- **MOSTAZA** : nata, mostaza, yema de huevo, sal y vinagre.
- **PEREJIL** : perejil, mayonesa, nata, sal y curry.
- **NATA** : nata, mostaza y ajo.
- **YOGUR** : yogur, mostaza y ajo.
- **NARANJA** : mayonesa, naranja y hierbabuena.
- **LIMÓN** : nata, limón, curry y perejil. / Mayonesa, limón y nata.
- **PIMIENTA** : mayonesa, yogur y pimienta de varias clases.
- **MOJO PICÓN** : sal, ajos, orégano, comino molido, pimentón dulce y picante, miga de pan, aceite, vinagre y pimienta molida. Debe seguirse este orden al ir añadiendo cada ingrediente. Se va machacando todo bien en un mortero.
- **SALSA FRANCESA PARA ALIÑOS** : mayonesa, una cucharada de azúcar, 1 cucharada de vinagre, 3 cucharadas de agua, media cucharada de mostaza, pimentón (opcional). Se mezcla primero el agua, el vinagre y el azúcar, se le añade después la mostaza y la mayonesa.
- **COCKTAIL** : Mayonesa, coñac, nata, ketchup, pimienta.
- **ANDALUZA** : 4 cucharadas de mayonesa, 4 cucharadas de tomate frito, pimienta, 1 cucharada de zumo de limón, 1 cucharada de pimiento morrón, picado muy fino.
- **ROSA**: Mayonesa, ketchup o salsa de tomate frito y un chorreón de brandy.
- **ROQUEFORT**: Queso roquefort, se calienta y se le añade nata.

15. CRÔQUE MONSIEUR O CRÔQUE MADAME

Ingredientes

- Pan de molde
- Jamón de York en lonchas
- Queso en lonchas
- Huevos batidos
- Mantequilla o aceite para freír

Modo de hacerlo

Se prepara un emparedado con jamón y queso. Se pasa por los huevos batidos y directamente se pone en la sartén, con el aceite calentado previamente. Se deja poco tiempo, hasta que se dore. Hay que darle la vuelta para que se haga por ambos lados. La diferencia del Madame es que lleva un huevo cuajado encima.

16. MASA DE EMPANADA O PIZZA (Lola Moreno)**Ingredientes**

- 1 huevo
- 1 vaso pequeño de aceite
- ½ paquete de levadura
- ½ vaso de leche
- ½ vaso de agua
- Un chorreón de vino
- Harina, la que admita

Modo de hacerlo

Se amasa todo muy bien hasta que quede una bola que no se pegue, hay que trabajarla mucho.

17. BIZCOCHO**Ingredientes**

- 1 yogur
- 4 huevos
- 1 vaso de aceite
- 2 vasos de azúcar
- 3 vasos de harina
- 1 sobre de levadura

Modo de hacerlo

En la batidora se mezcla todo bien y se pone en un molde de horno, previamente untado con mantequilla y con un poco de harina, para que se despegue bien. En principio se puede tener unos 40 minutos a 180°, y se va vigilando, se mete una aguja y se sabe que está hecho cuando sale limpia.

18. ALIÑO DE ACEITUNAS

- **NEGRAS** (gordales o manzanillas, machacadas o sajudas)
Se ponen dulces, cambiándoles el agua todos los días. Se echan en salmuera (al huevo, es decir se va echando sal y se pone un huevo crudo dentro, cuando el huevo flote es que la salmuera está en su punto). Se aliñan después con: vinagre, ajos, pimientos, limón, comino, orégano y pimentón.
- **VERDES GORDALES** (sajadas o machacadas)
Se preparan para todo el año. Se tienen 2 ó 3 días en agua, sin cambiársela. Se echan en salmuera con: ajos, hinojos y tomillo (a capas). Se pone una gran capa de tomillo e hinojos al principio y al final y se le pone encima una piedra para que estén siempre cubiertas y no se sequen. Se pueden comer a los 21 días.
- **ALIÑO DE MANZANILLAS** (Machacadas)
Ajos, tomillo, limón, pimientos y sal.
- **ZORZALEÑAS**
Se pueden aliñar igual que las negras o las gordales.

19. TARTA DE MANZANAS (Fali Cruces)

Ingredientes

- 3 manzanas
- 3 huevos
- 1 vaso de harina, la mitad de maicena
- *****
- 1 manzana, partida a rodajas para adornar
- Canela molida
- ½ bote de mermelada de melocotón
- El zumo de ½ limón
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 vaso de azúcar
- 1 vaso de leche
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 sobre de levadura

Modo de hacerlo

En la batidora se baten muy fino los 7 primeros ingredientes y se ponen en un molde, previamente untado con mantequilla y harina, unos 20 minutos en el horno a 220°.

La mermelada, el zumo de limón y 2 cucharadas de azúcar se mezclan en la batidora y se prepara con ello un almíbar.

Una vez que está hecha la tarta en el horno se saca y se le colocan por encima las rodajas de manzana, la canela y el almíbar que hemos explicado anteriormente.

Se mete otra vez en el horno, poniéndole el gratinador unos diez minutos, hasta que se vea que está bien dorada.

20. SALMÓN MARINADO (Don José Serrano)

Ingredientes

- Un salmón entero
- Azúcar
- Sal
- Eneldo
- Aceite

Modo de hacerlo

Se lava el salmón y se deja entero. Se pesa el pescado y se pone igual cantidad de azúcar y de sal, se le añade el eneldo.

Se le echa toda la mezcla anterior y se coloca el salmón con la piel hacia abajo.

Se deja en el frigorífico 48 horas.

Al sacarlo se corta en rodajas y se pasa por aceite.

21. ALCACHOFAS (K.A)**Ingredientes**

- 2 tomates
- 3 dientes de ajos
- 1 limón
- Alcachofas
- 2 patatas
- Agua
- Sal
- Aceite de oliva

Modo de hacerlo

Se lavan las alcachofas, se restriegan con limón y se parten en 4 trozos.

Se hace un refrito con los ajos y el tomate.

Se ponen las alcachofas y el refrito en la olla exprés, añadiéndole las patatas, el agua (cubiertas) y la sal. Se deja hervir todo 8 ó 10 minutos y al final, al servir las se le echa por encima un chorreón de aceite de oliva.

22. SALSA HOLANDESA (K. A)**Ingredientes**

- 2 ó 3 yemas de huevo
- Limón
- Sal
- Mantequilla fundida

Modo de hacerlo

Se ponen las yemas, la sal y un chorreón de limón en un cacharro, a fuego lento y sin dejar de batirlo. Cuando tome cuerpo se le añade la mantequilla y se vuelve a batir hasta que todo esté mezclado.

23. PAN DE CALATRAVA (Mª y Chony)

Ingredientes

- 6 Rebanadas de pan de molde.
- 1/2 litro de leche.
- 1 vaso de azúcar.
- 6 huevos

Modo de hacerlo

Se queman 3 cucharadas de azúcar y unas gotas de limón en el mismo molde que se va a meter en el horno. Cuando se enfríe un poco se coloca el pan de molde, sin corteza, rellenando bien todos los huecos.

En un cazo se bate la leche con los huevos y el azúcar. Se calienta la mezcla, sin dejarla de mover, se pone templada.

La mezcla anterior se vierte sobre el pan de molde y se mete en el horno, a fuego máximo durante 15 minutos y otros 5 minutos a 180°. Se deja metido en el horno hasta que se enfríe porque si no se queda muy bajo.

24. MOUSSE DE TURRÓN (K. A)**Ingredientes**

- 1 tableta de turrón de Jijona
- 1 vaso de nata líquida
- 3 huevos

Modo de hacerlo

Se montan las claras a punto de nieve. Se baten las yemas, la nata y el turrón. Se le añaden las claras montadas y se bate otra vez con las barillas de montar de la batidora. Se echa en las copas y se adorna con una matita de menta o de hierbabuena.

25. ROSBIK (K. A)**Ingredientes**

- Carne en un trozo
- Sal y Pimienta
- Aceite
- Vinagre
- Ajos

Modo de hacerlo

Se ata la carne y se pone al horno con sal y pimienta, unos 20 minutos a temperatura media. Se maja en un mortero un poco de sal, vinagre, ajos y aceite. El majado se echa encima de la carne y se pone otra vez en el horno unos 20 minutos a 180°.

Se trocea cuando se enfríe un poco y se sirve con puré (patatas, castañas) o con arroz blanco...

26. PURÉ DE CASTAÑAS (K. A)

Ingredientes

- Castañas
- Copa de anís
- Sal

Modo de hacerlo

Se pelan las castañas y se ponen a hervir hasta que estén tiernas. Se le echa anís y sal. Se pasa todo por la batidora y se sirve con una rama de yerbabuena.

27. CARNE CON ALMENDRAS**Ingredientes**

- Carne en trocitos
- Un vaso de vino tinto
- Un vaso de agua
- 2 dientes de ajos
- 2 rebanadas de pan frito
- Almendras
- Perejil picado

Modo de hacerlo

La carne se sazona y se fríe en aceite de oliva. Cuando esté bien refrita se le añade el vino y después el agua y se deja hasta que esté tierna.

Se hace un majado con los dientes de ajos, el pan frito, el perejil y las almendras. Todo esto se le añade a la carne y se deja hervir otro ratito hasta que la salsa coja consistencia.

Se puede acompañar con patatas y pimientos fritos.

28. MEJILLONES RELLENOS**Ingredientes**

- Mejillones cocidos
- 1 cebolla
- Mantequilla
- Guindilla
- 2 dientes de ajos
- Leche

Modo de hacerlo

En una sartén se refrien los mejillones muy picados, con la cebolla y los ajos. Cuando estén refritos se le añade una cucharada de harina y poco a poco se le va echando la leche hasta que se forme una masa que se despegue de la sartén. Como las croquetas.

Cuando la masa esté fría, se rellenan los mejillones (la concha), se pasan por harina, por huevo y por pan rallado y se fríen en abundante aceite.

29. SOPA DE QUESO (K.A)

Ingredientes

- Aceite
- 2 dientes de ajos
- Rebanadas de pan
- Queso
- Caldo

Modo de hacerlo

En una sartén se refrién los ajos y se pasan a una fuente de horno, sobre ellos se ponen las rebanadas de pan con queso y se cubre de caldo, se mete en el horno unos 10' a 180 grados.

30. CARNE ESTOFADA**Ingredientes**

- Carne en trocitos
- Aceite
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajos
- 1 vaso de vino
- Agua
- Pimentón
- Perejil
- Tomillo

Modo de hacerlo

Se ponen todos los ingredientes en una olla, todos en crudo, y se dejan hasta que la carne esté tierna. Se le puede añadir una patata para que espese o harina, diluyéndola previamente en agua fría.

31. SOPA DE ALMEJAS**Ingredientes**

- 1 kg de almejas
- Caldo de verduras
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajos
- 2 tomates
- Sal
- Panes tostados a trozos
- ½ copa de fernet (licor)

Modo de hacerlo

Se hace un refrito con la cebolla, los ajos y los tomates. Se le añade sal cuando esté refriendo. Se cubre con el caldo de verdura y se deja cocer hasta que abran las almejas.

Se puede comer con pan frito untado con ajos.

32. SOPA DE ESPÁRRAGOS

Ingredientes

- Caldo de verduras
- Jamón o magro de cerdo
- Espárragos
- Sal
- 2 huevos
- Pan frito

Modo de hacerlo

Se rehoga el jamón en un poco de aceite, se añade el caldo de verdura y los espárragos, cortados a trocitos pequeños, y se deja hervir unos 15 minutos. Se le añade la sal y se le revuelven los dos huevos batidos. Se adorna con el pan frito.

OTRA FORMA DE HACER ESTA SOPA ES IGUAL QUE SE HACEN LOS ESPÁRRAGOS TRIGUEROS PERO CON MÁS CALDO

33. CREMA DE CALABAZA**Ingredientes**

- 1 puerro
- 3 zanahorias
- 2 patatas
- 3 tomates
- Un trozo grande de calabaza

Modo de hacerlo

Se rehoga todo en aceite, se cubre con agua y se sazona. Se deja todo hirviendo unos 30 minutos a fuego medio, hasta que esté tierno. Si se hace en olla rápida puede estar en 10'. Se pasa todo por la batidora y se acompaña con pan frito untado con ajos.

34. CONEJO CON PISTO (K.A)**Ingredientes**

- Aceite
- Un conejo troceado
- 1 pimiento
- 1 cebolla
- 1 calabacín
- 2 tomates

Modo de hacerlo

Se salpimienta el conejo y se dora en el aceite. Se saca el conejo y en ese mismo aceite se doran el pimiento y la cebolla; se añade otra vez el conejo y con un poco de caldo se pone a hervir unos 20'. Se le añade el calabacín y el tomate, partidos a trozos pequeños, y se deja hervir todo otros 10', hasta que esté tierna la carne.

35. TORTILLA CAMPESTRE

Ingredientes

- Jamón
- Pimientos asados
- Chorizo
- Huevos
- Guisantes
- Sal
- Perejil picado

Modo de hacerlo

Se saltea en el aceite el jamón y el chorizo. Se batan los huevos con la sal y el perejil picado, se le añaden los pimientos y los guisantes y se hace la tortilla.

36. PIMIENTOS RELLENOS**Ingredientes**

- Carne picada
- Pimientos verdes
- Cebolla
- Ajos
- Sal
- Verduras variadas
- 1 cucharada de harina

Modo de hacerlo

Se cuece la carne con verduras. Se refrién las cebollas, los pimientos y los ajos, se sala. Se rellenan los pimientos.

Se añade una cucharada de harina, rehogándola con la salsa. Se echa el refrito con el caldo de hervir las verduras y se meten en él los pimientos ya rellenos. Se deja hervir todo unos 10'

OTRA FORMA DE HACER LOS PIMIENTOS ES RELLENÁNDOLOS CON LA MASA DE HACER LAS ALBÓNDIGAS Y SE LE HACE LA MISMA SALSA.

37. BIZCOCHO CON NUECES**Ingredientes**

- 250 gr de nueces
- 250 gr de azúcar
- ½ vaso de cacao
- 4 huevos
- 1 sobre de levadura

Modo de hacerlo

Se muelen en la batidora las nueces con el azúcar. Se le van añadiendo los huevos, la levadura y el cacao, hasta que todo se haga una masa compacta.

Se pone todo en el horno en un molde, previamente engrasado, unos 40' a 170°.

38. BIZCOCHO DE GERENA

Ingredientes

- 4 huevos
- Lo que pesen los huevos de azúcar
- La mitad de lo que pesen los huevos de harina
- Ralladura de limón
- Canela

Modo de hacerlo

Se baten las claras a punto de nieve, se añaden las yemas, la ralladura de limón, la canela con el azúcar y por último se le echa la harina. Se mete en el horno en un molde, previamente engrasado, a 180° unos 45’.

39. VICHISOISE**Ingredientes**

- 6 puerros
- 1 cebolla
- 300 gr de nata
- 50 gr de patatas
- 50 gr de mantequilla
-
- 1 litro de caldo de verduras
- Perejil
- Sal
- Pimienta blanca
- 7 rebanadas de pan frito

Modo de hacerlo

En un recipiente, donde ya está el caldo y la nata, ponemos a cocer la parte blanca del puerro, la patata, la mantequilla y la cebolla. Se salpimenta y a la media hora se pasa por la batidora.

Se puede servir frío. Las rebanadas se ponen de adorno en los platos.

40. SALSA**Ingredientes**

- El zumo de un limón
- Aceite de oliva virgen
- 2 cucharadas de mostaza
- Sal
- 1 yogur natural

Modo de hacerlo

Se pone todo en la batidora y se mezcla bien.

41. PASTEL DE VERDURAS**Ingredientes**

- Zanahorias
- Judías verdes
- Coliflores
- Espinacas
- 4 huevos
- ½ litro de nata líquida
- 2 claras de huevo
- Mantequilla
- Pan rallado
- Sal y pimienta

Modo de hacerlo

Se cuecen todas las verduras. Preparamos una crema mezclando los huevos, la nata, la sal, la pimienta y por último las claras que previamente habremos montado.

Se unta el molde con mantequilla y el pan rallado.

Se pone una capa de crema y otra de verdura, alternativamente, hasta completar el molde.

Se mete en el horno, al baño Mª, 75' a 160°.

42. TORRIJAS

Ingredientes

- Salmuera, vino o leche
- Huevos
- Miel
- Aceite
- Pan de torrijas

Modo de hacerlo

Se van mojando las rebanadas de pan en salmuera (vino o leche), se rebozan con el huevo y se fríen.

Una vez fritas se pueden pasar por azúcar y canela o por el almíbar hecho con la miel.

43. BIZCOCHO (K. A)

Ingredientes

- 6 huevos enteros
- 4 yemas
- 100 grs. De azúcar
- 100 grs de harina
-

Modo de hacerlo

Se montan los 6 huevos enteros con 4 yemas más, se le añade el azúcar y la harina y se mete en el horno, en un molde, previamente con mantequilla y harina.

Se pone a 180° unos 45'.

44. SOPA GRANAINA (KA)

Ingredientes

- 3 tomates
- 1 cebolla

- 1 pimiento
- Sal
- 3 dientes de ajos
- 1 Pimiento asado
- Calabaza
- Cominos

Modo de hacerlo

Se rehoga el pimiento, la cebolla y los tomates, todo picado muy fino. Se cuece el refrito con agua unos 15 minutos. Se le añaden los ajos crudos, el pimiento asado y la calabaza, dejándolo cocer otros 15'. Cuando todo esté cocido se le añade el comino molido.

45. VERDURAS

Ingredientes

- Tallos
- Espinacas
- Mantequilla
- Sal
- 2 cucharadas de harina
- Pimienta molida
- Perejil
- Queso rallado

Modo de hacerlo

Se cuece la verdura con la mantequilla, el agua y la sal.

Se hace la velauté (una especie de bechamel) con caldo de verdura, mantequilla, 2 cucharadas de harina, pimienta, sal y perejil.

En un recipiente para horno, se pone en el fondo la verdura, encima la velauté y queso rallado. Se mete en el horno para gratinar unos dos minutos.

46. ALUBIAS CON JUDÍAS (KA)

Ingredientes

- 2 vasos de alubias, se ponen a remojar la noche anterior.
- 1 zanahoria
- 1 pimiento
- 2 dientes de ajos
- 1 tomate
- Judías verdes
- Aceite

Modo de hacerlo

Se pone todo a cocer en la olla unos 45 minutos, con el agua fría. Los ajos se refrién previamente con las judías verdes.

47. BIZCOCHO (KA)

Ingredientes

- 6 yemas de huevos
- 2 claras montadas
- 125 gr de bizcocho tostados y rallados
- 6 cucharadas de azúcar

- ½ kg de melocotones en almíbar, cortados a trozos pequeños
- 1 copita de brandy
- Un molde caramelizado

Modo de hacerlo

Se pone todo en el horno al baño M^a, una media hora a 180°

48. BIZCOCHO DE YOGUR (KA)

Ingredientes

- 3 claras montadas a punto de nieve
- 3 yemas
- 2 vasos de azúcar
- 1 yogur
- 3 vasos de harina
- 1 cucharada de aceite de oliva
- La raspadura de un limón
- 1 sobre de levadura

Modo de hacerlo

El tamaño del vaso es el del yogur. Se bate todo y se pone al horno 1 hora a 180°

49. MAGDALENAS (Rafaela Reina)

Ingredientes

- 6 claras a punto de nieve
- 6 yemas
- La raspadura de un limón
- 2 vasos de leche
- 1 vaso de aceite
- 2 vasos de azúcar
- 2 vasos de harina
- 1 sobre de levadura
- Ajonjolí

Modo de hacerlo

Se mezcla todo siguiendo el orden de los ingredientes y se mete en el horno, aproximadamente una hora a 180°.

50. TARTA DE NATA Y CHOCOLATE (KA)

Ingredientes

- 5 huevos enteros
- 5 cucharadas de azúcar
- 5 cucharadas de harina
- 1 sobre de levadura
- Crema pastelera o nata
- Chocolate
- Licor con agua

Modo de hacerlo

Se hace un bizcocho con los huevos, el azúcar, la harina y la levadura (se bate todo y se pone en el horno a 180° unos 20 minutos).

Se parte el bizcocho por el centro, se emborracha con el licor aguado y se rellena con la nata o crema y el chocolate. Se puede adornar con frutas.

51. TARTA DE QUESO (Tulipán)**Ingredientes**

- 1 paquete de galletas
- Vino Moscatel
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de mantequilla
- 200 gr de queso fresco
- 4 huevos

Modo de hacerlo

A las galletas mojadas en moscatel se le añaden las dos cucharadas de azúcar, una cucharada de mantequilla, el queso fresco y los huevos. Se batan todos los ingredientes y se mete en el horno a temperatura media unos 10 minutos.

52. TARTA DE TOMATES**Ingredientes**

- 2 huevos batidos
- 1 vaso de nata
- Queso rallado
- Tomates escaldados
- 1 cucharada de mantequilla
- Hojaldre

Modo de hacerlo

Se mezclan los huevos batidos con la nata. Se pone el hojaldre en un molde de horno. Encima del hojaldre se pone el queso, los tomates, la mantequilla y la mezcla hecha con los huevos y la nata.

Se deja en el horno 25 minutos a 180°. Para adornarlo se le pueden poner tiras de cebolla fritas por encima.

53. CREMA DE CAFÉ Y CHOCOLATE**Ingredientes para la crema de café**

- ½ kg de galletas
- 100 gr de azúcar
- 25 gr de maicena
- 4 yemas
- 2 claras de huevo
- 1 cucharada de café soluble
- ¼ litro de leche
- 1 rama de canela

Ingredientes para la crema de chocolate

- ½ kg de galletas
- 75 gr de azúcar
- 50 gr de chocolate
- 25 gr de maicena
-
- 2 yemas de huevo
- ½ litro de leche
- 1 rama de canela

Modo de hacerlo

La leche se hierve con la canela. Se batan los demás ingredientes y se vierten sobre la leche dejándola hasta que espese sin parar de moverla para que no se pegue.

54. ROSCOS (Carmelita)

Ingredientes

- 1 vaso de aceite frito con una cáscara de limón
- 1 vaso de leche
- 2 huevos
- 2 limones rallados
- ½ paquete de harina Yolanda
- ½ kg de harina de repostería
- Canela molida
- Anís o matalahúva
- 1 cucharada de bicarbonato
- 1 vaso de azúcar
- Aceite para freír

Modo de hacerlo

Se mezclan bien todos los ingredientes, la harina se añade lo último. Se hacen los roscos y se fríen en abundante aceite de oliva. Se pasan por azúcar y canela una vez fritos cuando todavía están calientes.

55. AGRIDULCE (M^a Reyes Acosta)

Ingredientes

- 8 cucharadas de azúcar
- 2 sobres de flan
- 1 huevo
- El zumo de 1 limón
- 2 plátanos a trocitos

Modo de hacerlo

Se bate todo y se pone a hervir hasta que espese. Se deja enfriar.

Se montan dos claras a punto de nieve y se le echa una cucharada de azúcar. Se puede adornar con canela, almendritas o caramelo líquido.

56. NATILLAS (Fali)

Ingredientes

- 1 litro de leche
- Canela
- Cáscara de limón y de naranja
- 8 yemas de huevo
- 5 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de anís
- 1 cucharada de maicena

Modo de hacerlo

Se hierva la leche con las ramas de canela y la cáscara de limón y de naranja. Se baten las yemas con el azúcar, el anís y la maicena y se vierte sobre la leche. Se pone al fuego hasta que espese (Hay que tener cuidado que tarda muy poco y se puede pegar)

57. PESTIÑOS (Angelita)**Ingredientes**

- 1 litro de aceite de oliva
- ½ litro de vino
- Media naranja agria
- Anís y matalahúva
- Ralladura de un limón
- Cuatro clavos
- ¼ de ajonjolí
- Una pizca de sal
- 2 huevos
- 2 sobres de levadura
- Canela molida
- 1 vaso de zumo de naranja
- ¼ kg de almendras

Modo de hacerlo

Se pone la harina en un recipiente, se le hace un hueco y sobre él se ponen los huevos y se va amasando, se le van añadiendo todos los ingredientes y se amasa todo muy bien, hasta que se despegue de las manos y quede una masa compacta.

Se le da la forma de los pestiños y se fríe en abundante aceite de oliva.

Se pueden pasar por azúcar y canela o almellarlos con miel aguada, al fuego.

58. ROSCO DE REYES**Ingredientes**

- ½ kg de harina
- 3 huevos
- Agua de azahar
- Cáscara de naranja y limón
- ¼ de leche
- Una nuez de levadura de panadero
- Un chorreón de coñac
- Un chorreón de ron
- 150 gr. De mantequilla
- 125 gr. De azúcar
- Una pizca de sal

Modo de hacerlo

Se amasa todo muy bien y se deja reposar, tapándola con un paño, hasta que doble el volumen.

Se vuelve a amasar y se espera a que suba. Se le da la forma del rosco.

Se decora con fruta y se pinta con huevos batidos.

Se mete en el horno a 175° unos 15 minutos.

59. TOCINO DE CIELO (Ángel Domínguez)

Ingredientes

- 5 huevos
- 500 gr de azúcar
- ½ litro de agua

Modo de hacerlo

Se quema el azúcar en la flanera y se deja hervir el agua con el azúcar unos diez minutos.

Se baten 2 claras y las 5 yemas. Se le va añadiendo el almíbar poco a poco.

Se pone todo en la flanera y se tiene en la olla exprés con agua (al baño M^a) unos 10 minutos. Este tiempo es en la olla rápida, si es la olla normal habrá que contar como mínimo 20 minutos.

60. CARNE MECHADA (Rocío Espinosa)

Ingredientes

- Un trozo de cabeza de lomo, como un kilo o más.
- 3 cucharadas de orégano
- 3 dientes de ajos
- 3 cucharadas de sal

Modo de hacerlo

Se echa la carne en la olla exprés y se cubre de agua, se le añaden todos los ingredientes y se deja hervir ½ hora.

Se deja enfriar y se corta en rodajas. Se puede servir fría o caliente.

61. POTAJE DE GARBANZOS

Ingredientes

- 2 vasos de garbanzos, para 4 personas. Se dejan en remojo la noche antes con agua caliente y sal.
- ½ vaso de aceite
- 1 tomate
- 1 pimiento
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajos
- 2 cucharadas de pimentón dulce
- Un chorizo
- 1 patata cortada a daditos pequeños
- 1 hoja de laurel
- Sal
- Pimienta, muy poca.

Modo de hacerlo

Se ponen todos los ingredientes en la olla exprés y cuando el agua esté calentita se echan los garbanzos, tirándoles el agua del remojo.

En la olla rápida se dejan hervir unos 30 minutos.

Si al abrir la olla tiene mucho caldo, se pone de nuevo al fuego, destapada, hasta que espese.

Se le puede echar arroz y cerrarla otros 4 minutos.

Está muy bueno si se le tuesta la cabeza de ajos y se le añade un poco de comino molido.

Para espesar el caldo se pueden batir todas las verduras y añadírselas.

62. POTAJE DE LENTEJAS

Ingredientes

- 1 vaso de lentejas
- ½ vaso de aceite
- 1 tomate
- 1 pimiento
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajos
- 2 cucharadas de pimentón dulce
- 1 patata a trocitos
- Un chorizo
- 1 rama de apio cortada a trocitos muy pequeños
- Sal

Modo de hacerlo

Las lentejas se ponen en remojo la noche anterior, con agua fría.. Se ponen en la olla exprés retirándole el agua del remojo, se le van añadiendo todos los ingredientes y se cubren con agua fría.

Si es la olla rápida se dejan hirviendo 8 minutos.

Si se le quiere añadir arroz no se le echa patata, el arroz se le añade después, sólo un puñadito y se pone a hervir otra vez unos 3 minutos.

63. POTAJE DE CHÍCHAROS

Ingredientes

- 1 vaso de chícharos
- Sal

- ½ vaso de aceite
- 1 tomate
- 1 pimiento
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajos
- 2 cucharadas de pimentón dulce
- 1 patata a trocitos
- 1 chorizo
- 1 trozo de morcilla
- Comino molido

Modo de hacerlo

Se ponen los chícharos en remojo la noche anterior, con agua fría y sin sal. En la olla se echan todos los ingredientes y se cubre con agua fría.

Las verduras se pueden pasar y el caldo queda más espeso. Se le puede tostar la cabeza de ajos y le da muy buen gusto.

En la olla rápida deben estar 35 minutos hirviendo.

64. PUCHERO

Ingredientes

- Medio vaso de garbanzos, se echa en remojo la noche anterior.
- 3 puerros
- 4 matas de apio
- 3 zanahorias
- 3 patatas
- 1 cebolla
- Avíos (tocino fresco, tocino salado, costillas saladas, hueso fresco, cortezas saladas)
- ½ kg de jarrete de cerdo
- ½ kg de jarrete de ternera
- ¼ de pollo

Modo de hacerlo

Se pone la olla exprés media de agua, cuando el agua esté calentita se le echan los garbanzos, los avíos y la carne. Cuando esté empezando a calentarse todo se le va retirando la espuma que va saliendo, hasta que empieza a hervir y ya la espuma es blanca.

Se le añade la verdura que previamente hemos limpiado bien. Se deja hirviendo 45', si al abrir la olla ha consumido mucho caldo se le puede añadir agua y ponerla a hervir unos 5' sin tapar.

Se cuele el caldo y se le puede echar fideos, estrellitas, arroz...

Con la patata y la zanahoria se puede hacer ensaladilla o aliño de patatas.

Con la carne se pueden hacer croquetas o revuelto.

Con los garbanzos se pueden hacer espinacas o aliñarlos con cebollita fresca y un buen aceite.

65. PATATAS GUIRADAS

Ingredientes

- ½ vaso de aceite
- 1 pimiento
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajos
- 2 hojas de laurel
- Perejil

- Azafrán
- ½ vaso de vino
- Sal y pimienta
- Patatas cortadas en dados gordos (se miden por platos)
- Carne (medio kg para 4 personas)
- 2 alcauciles

Modo de hacerlo

Se hace un refrito con el aceite, el pimiento, la cebolla y los ajos. Después se añade la carne y se refrie muy bien, cuando esté doradita se le echa el vino, el laurel, el perejil y se cubre de agua, se pone a presión unos 10' para que la carne se ponga tierna. Cuando la carne ya esté tierna se le añaden las patatas, el azafrán, se cubre de agua y los alcauciles. Se cierra otra vez la olla unos 8'.

Si cuando se abra tiene mucho caldo se deja hervir destapada hasta que se consuma.

Si se quiere el refrito, antes de añadirle la carne, se puede pasar por la batidora y queda más fino.

Las patatas se cortan con el cuchillo hasta la mitad y la otra parte se rasga con la mano, de esa forma salen más cremosas y el caldito más trabado.

66. ARROZ CON CARNE

Ingredientes

- 2 pimientos
- 4 ó 5 dientes de ajos
- 1 cebolla
- 2 tomates
- Apio, 2 pencas
- Sal y perejil
- 2 alcauciles
- 1 vaso de arroz para 4 personas
- Azafrán
- ½ kg de carne en trocitos, puede ser cerdo o ternera.
- ½ vaso de vino blanco

Modo de hacerlo

Se hace igual que las patatas de la receta nº 66, se hace el refrito, se pone la carne tierna. Se echa el arroz y se cubre de agua; por cada vaso de arroz se ponen tres de agua, si se quiere más seco se ponen sólo dos vasos de agua.

Cuando está hecho el refrito y la carne está tierna se pasa a una olla de microondas, se le añade el arroz y el agua y se deja tapado unos 15'.

Si se hace en el microondas la sal se le añade al final de lo contrario saldrá sabroso.

Este mismo arroz se puede hacer con higaditos de pollo y sale muy sabroso.

67. ESPINACAS

Ingredientes

- 1 kg, para 6 personas, de espinacas cortadas.
- 1 cabeza de ajos
- 1 vaso de aceite
- Comino molido
- Garbanzos (los del puchero, o los que hayan sobrado de un potaje o de un cocido)

- 2 cucharadas de pimentón dulce
- Sal y pimienta
- Un chorreón de leche
- Un chorreón de vinagre
- 5 rebanadas de pan del día anterior.

Modo de hacerlo

Se hierven las espinacas con la sal, unos 10', en una olla normal, sin tapar. Se reserva el agua.

Se echa en un perol el aceite y se fríen los ajos. Se retiran.

Se fríen las rebanadas de pan en el mismo aceite y se retiran.

En el mismo aceite se echa el pimentón, se le da una vuelta y rápidamente se añaden las espinacas escurridas y se refrién bien, hasta que queden en el aceite. Se rectifica de sal.

Se pasa por la batidora el pan frito y los ajos con un poco de agua de la que se ha reservado de hervirlas, se añade también el comino y la pimienta molida.

Cuando las espinacas estén refritas se le añade lo que se ha batido, los garbanzos, un ajo crudo picado muy fino, el vinagre, la leche y el resto de agua de hervirlas, se tienen hirviendo poco tiempo y se mueven continuamente ya que de lo contrario se pegarían.

Se le puede añadir trocitos de jamón, coscorrones, huevo duro..., cuando ya están hechas, a la hora de servir las.

68. POLLO EN SALSA DE CEBOLLA

Ingredientes

- 3 cebollas
- 6 dientes de ajos
- Pollo troceado
- 1 vaso de vino blanco o de cerveza
- Sal y pimienta
- Aceite
- Perejil

Modo de hacerlo

Se limpia muy bien el pollo, se le quita la piel y toda la grasa que traiga. Se salpimenta.

En la olla se ponen 4 cucharadas de aceite y se refrién los ajos y la cebolla, cuando esté todo dorado se aparta y se pasa por la batidora.

En el mismo aceite se refrié el pollo, hasta que esté bien dorado.

Al pollo se le añade la mezcla que se ha batido y se le echa el vino, Se cierra la olla y se tiene 10', si no está tierno cuando se abra se le añade un poco de agua y se pone otros 5'.

En el refrito se pueden añadir: almendras, piñones, champiñones, cualquier verdura...

69. TOMATE FRITO

Ingredientes

- 4 pimientos verdes
- 2 cebollas
- 2 latas de tomates triturados
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 cucharadita de sal

Modo de hacerlo

Se refríe el pimiento y la cebolla en la olla exprés, se le echa el tomate con el azúcar y la sal y se deja 10', si cuando se abra la olla se encuentra que tiene caldo se pone otra vez, sin tapar porque pueden pegarse fácilmente.

70. ALCAUCILES**Ingredientes**

- Alcauciles (8 ó 10)
- Sal y pimienta
- 2 cucharadas de pan rallado
- ½ limón
- Perejil, hierbabuena
-
- 3 dientes de ajos
- 1 cebolla
- 2 patatas partidas a cascós
- Chorreón de aceite
- Azafrán o colorante

Modo de hacerlo

Se limpian los alcauciles, quitándoles las hojas más duras. Se restriegan con limón para que no se pongan negros.

Se ponen en la olla rápida cubiertos de agua y con todos los ingredientes en crudo. Se dejan hervir 8'.

Si se quieren rellenar se hace una masa como la de las albóndigas y lo demás igual.

71. COLIFLORES**Ingredientes**

- Una coliflor
- Sal
- Una cabeza de ajos
- Limón

Modo de hacerlo

Se cuece la coliflor con sal y agua en la olla unos 7', puede ponerse entera o ya troceada. Se refríen los ajos y después se añade la coliflor y se refríe hasta que esté en el aceite. Al final se le añade el zumo de limón, cuando ya esté hecha.

72. ALBÓNDIGAS

Ingredientes

- Azafrán
- 5 dientes de ajos
- 1 cebolla
- Perejil
- 2 huevos
- ¾ de carne picada (mitad de cerdo y mitad de ternera)
- 2 limones
- Sal y pimienta
- Harina
- ½ vaso de vino blanco
- Pan rallado

Modo de hacerlo

Se aliña la carne con los ajos, la sal, el perejil y el zumo de limón, se le añaden los dos huevos crudos y un poco de pan rallado. Se hace una masa y se mezcla bien todo. Se deja una hora ó dos para que coja bien el aliño.

Se hacen las albóndigas y se pasan por harina.

En una sartén se fríen los ajos y la cebolla, se pasa por la batidora y se reserva.

Se fríen las albóndigas en el mismo aceite.

Se ponen las albóndigas, ya fritas en una cacerola, se le añade la mezcla que se ha batido, un poco de vino, medio vaso de agua, azafrán, una cucharadita de harina y un poco de sal y se deja hervir hasta que espese la salsa.

Se sirven con patatas fritas, puré de patatas o arroz blanco.

73. BRAZO GITANO (Rocío Espinosa)**Ingredientes**

- Galletas (M^a Oro de Cuétara)
- ½ lata pequeña de leche condensada
- Chocolate en polvo (Paladín a la taza)
- 1 huevo
- Mantequilla
- Leche normal
- Vino dulce
- Canela

Modo de hacerlo

Se pone la leche normal con el vino y la canela en un cuenco hondo.

Para hacer la pasta de chocolate se monta la clara de huevo a punto de nieve, se le añade la mantequilla, la leche condensada y la yema de huevo. El chocolate en polvo se le va echando hasta que no gotee.

Se mojan las galletas en la leche con el vino y se van untando con la pasta de chocolate.

Para cubrirlo con la masa que queda se le añade más chocolate, leche y mantequilla, que quede muy espesa.

Se peina con un tenedor, para que quede más vistoso y se deja enfriar un buen rato. Se puede adornar con nata, bolitas ...

74. TARTA DE NATA (Rocío Espinosa)

Ingredientes

- 1 lata pequeña de leche condensada
- 1 paquete de gelatina Royal
- 1 litro de nata para montar
- 2 ó 3 galletas María
- Canela molida
- Ralladura de chocolate

Modo de hacerlo

Sobre un molde se rallan las galletas y se mezclan con canela y la ralladura de chocolate.

Se monta la nata y se le agrega la leche condensada muy despacio, para que no se corte. La gelatina se deslíe en un vaso de agua caliente. Cuando esté templada se le añade a la pasta que se ha hecho con la nata y la leche. Se vuelca toda esta masa en el molde donde se han rallado las galletas.

Se pone un rato en el congelador sin que se congele y después se pasa al frigorífico, en él debe estar unas tres horas. Se desmolda y se sirve muy fría.

76. BIZCOCHO (Rocío Espinosa)**Ingredientes**

- Huevos
- Mantequilla
- Canela o vainilla
- Raspadura de limón
- Azúcar
- Harina

Modo de hacerlo

El peso de los huevos en azúcar, harina y mantequilla. Se bate todo muy bien y se pone en el horno a 180° una hora aproximadamente, hasta que la aguja salga limpia.

77. TARTA DE ESPÁRRAGOS**Ingredientes**

- Un paquete de pan de molde
- Una lata grande de espárragos blancos
- 2 ó 3 cucharadas de mayonesa
- Lechuga
- Huevos duros
- Morrones
- Atún
- Jamón de York

Modo de hacerlo

Se bate la mayonesa y los espárragos con el caldo que trae la lata.

En una fuente honda se va poniendo el pan untado con la mezcla que se ha batido y se van alternando las tandas de lechuga, jamón de York, huevos duros, atún... Se cubre con mayonesa y se adorna con lechuga y morrones.

Se deja en el frigorífico unas tres horas y se sirve fría.

78. CHOCOS RELLENOS (Rocío Espinosa)

Ingredientes

- Aceite
- Chocos medianos
- 1 cucharada de mayonesa alioli
- Gambas crudas

Modo de hacerlo

Los chocos se rellenan con la mayonesa y las gambas. Se le pone un palillo para que no se salgan.

En una cazuela se ponen los chocos, con un poco de aceite, hasta que suelten todo el agua; cuando estén en el aceite, se le añade un poco de vino y se deja cocer unos minutos (debe ser poco tiempo para que no se endurezcan)

79. SALMOREJO (MONTILLA)

Ingredientes

- 2 kg. De tomates maduros
- ½ kg. De pan
- ½ l. De aceite
- 2 dientes de ajo
- Un vaso pequeño de vinagre
- Una cucharadita de sal

Modo de hacerlo

Se bate todo, echando el pan seco y se va mojando con el jugo del tomate, el aceite se va añadiendo poco a poco, igual que para la mayonesa. Cuando todo esté bien triturado se pasa por el colador o por el chino para que quede más cremoso y suave.

Como guarnición se le puede poner: jamón, huevos duros, atún, cebolla, pimiento, tomate, trocitos de pan...

80. BIZCOCHO (M^a del Carmen I. C)

Ingredientes

- Un yogur natural
- Medio vaso de yogur de aceite
- Dos vasos(de yogur) y medio de harina
- Dos vasos (de yogur) de azúcar
- 2 huevos
- ½ sobre de levadura
- Coco, canela, cacao en polvo...
- Crema para el relleno: 2 huevos, 1 vaso de azúcar, 50 gr de mantequilla derretida, 2 limones pequeños o uno grande (la ralladura y el zumo)

Modo de hacerlo

Para hacer el bizcocho se baten todos los ingredientes y se ponen en un molde, previamente engrasado con mantequilla y harina. Se mete en el horno, a 180°, aproximadamente una hora. Se va pinchando con una aguja y cuando salga limpia es la señal de que está en su punto.

Para la crema del relleno, se baten todos los ingredientes y se ponen al baño M^a (un recipiente con agua y dentro otro recipiente con la crema) hasta que espesen.

81. BIZCOCHOS (Microondas)

A) Ingredientes

- 1 yogur de limón
- 2 cucharadas de aceite
- Un poco más de medio vaso de harina Maicena
- Medio vaso de azúcar
- 3 huevos
- 1 sobre de levadura
- 2 cucharadas de cacao

Modo de hacerlo

Se baten todos los ingredientes y se mete en el microondas 8 minutos.

B) Ingredientes

- 200 grs de mantequilla
- 100 grs de azúcar
- 4 huevos
- 200 grs de harina maicena
- 1 sobre de levadura
- Canela

Modo de hacerlo

Se baten todos los ingredientes y se pone en el microondas durante 5 minutos a la máxima potencia.

82. FLAN DE HUEVOS (Microondas)

Ingredientes

- ½ litro de leche
- 100 gr. de azúcar
- Ralladura de un limón
- 5 huevos

Modo de hacerlo

Se baten todos los ingredientes. Se unta el molde de caramelo, se le echa la mezcla batida anteriormente y se pone en el microondas a 75 % de potencia durante unos 14 minutos.

83. MOUSSE DE ATÚN (Microondas)

Ingredientes

- 1 lata de atún
- 1 lata de leche condensada (evaporizada)
- 2 cucharadas de tomate frito
- 4 huevos
- .
- Sal
- Pimienta
- Las migas de pan de molde de tres rebanadas

Modo de hacerlo

Se batan todos los ingredientes, untar de mantequilla el molde y ponerlo en el microondas a 75 % de potencia, durante 15 minutos. En vez de atún puede hacerse de otro pescado, de marisco, de espárragos...

84. MIGAS

Ingredientes

- Pan de bollo (1 kg. para 4 personas)
- 2 cabezas de ajos. Enteros, con una raja en cada diente.
- Salmuera (2 puñados de sal disueltos en $\frac{3}{4}$ de agua)
- $\frac{1}{2}$ kg. de pimientos verdes
- 1 vaso de aceite

Modo de hacerlo

La noche antes se pica el pan (como para sopa, muy fino, también puede triturarse en la picadora) y se rocía con la salmuera. Se deja toda la noche reposar, tapado con un paño de tela.

Se echa el aceite en el perol y cuando esté caliente se fríen los ajos enteros, con piel, y se retiran, en el mismo aceite se fríen los pimientos y se reservan.

Se fríen unos dientes de ajos cortados a lonchas pequeñas y se dejan en el aceite. Se añade el pan y se va dando vueltas hasta que se vean que han perdido todo el agua, un rato antes de apartarlo se le añaden los ajos y los pimientos que se frieron en un principio.

El fuego debe estar a la mitad y no dejar de removerlas en todo el tiempo.

Se puede comer acompañándolas de naranja, de chorizo frito, de bacon, de panceta...

85. SOPA DE AJOS

Ingredientes

- Un bollo del día anterior
- Aceite de oliva (que cubra sólo el fondo de la cacerola)
- Una cabeza de ajos
- Media cebolla
- Sal
- Hierbabuena
- Huevos (opcional)

Modo de hacerlo

Se pone el aceite en una cacerola y se refrién los ajos, bien dorados, se le añade la cebolla y cuando esté bien dorada se reserva y se pasa por la batidora. En el mismo aceite se añade el pan y se le da unas vueltas por el aceite, se añade el agua (que cubra el pan), la sal, la hierbabuena y lo que se ha pasado en la batidora, se deja hervir unos 10', moviéndolo de vez en cuando.

- Para hacerla al estilo castellano se le añade un poco de pimentón dulce, unos taquitos de jamón y un huevo cuajado.
- También se le puede añadir huevo revuelto.

86. SOPA DE TOMATES

Se hace igual que la de ajos pero en el refrito se añaden unos trocitos de pimiento y bastante tomate, si es natural mejor.

87. SOPA DE VERDURAS (Chony)

Ingredientes

- 3 Tomates
- 1 pimiento
- 2 patatas
- 2 cebollas
- 4 dientes de ajos
- 1 vaso de aceite
- Sal
- 3 puerros
- 2 calabacines
- 3 matas de apio
- 1 berenjena
- 1 penca de acelgas
- Un puñado de judías verdes
- Unas cuantas espinacas
- 4 zanahorias
- Cualquier otra verdura que se nos ocurra

Modo de hacerlo

Se pone todo en la olla exprés, picado en trocitos pequeños, unos 20 minutos. Cuando se abra la olla se pasa todo por la batidora, menos el pimiento.

Se puede servir con coscorrones o con fideos finos, si ha salido muy clarita.

88. CATAPLANA PORTUGUESA

Ingredientes

- Almejas grandes (1 kg)
- Pimiento
- Tomates
- Ajo
- Cebolla
- Bacon
- Chorizo
- Brandy

- Vino blanco
- Sal y pimienta

Modo de hacerlo

La cataplana es un recipiente especial que se compra en Portugal, que se cierra herméticamente. Podría servir un perol al que se le ajustara una tapadera que no dejara pasar el vapor.

Se hace un refrito con todas las verduras, se refríe también el chorizo y el bacon. Se añade al refrito el vino, el brandy y por último las almejas, la sal, un poco de pimienta y medio vaso de agua. Se deja cocer todo, con la cataplana tapada, unos 15 minutos, hasta que se abran las almejas.

89.SOLOMILLO AL ROQUEFORT

Ingredientes

- Solomillo partido a rodajas o filetitos pequeños
- Aceite
- Roquefort
- Sal y pimienta
- Vino blanco

Modo de hacerlo

Se refríen en el aceite los trozos de carne, salpimentándolos antes, y se apartan. En el mismo aceite se pone el roquefort y se va moviendo, hasta que quede una salsa bien disuelta, se le añade el vino y se introduce la carne, dejándola hervir unos minutos para que se impregne del sabor de la salsa.

Otra forma de hacerlo es no metiendo la carne en la salsa, sólo poniéndosela por encima a la hora de servirlo.

Si se quiere rebajar la salsa para que el sabor del roquefort no lo haga tan fuerte, se le puede añadir un poco de nata líquida o de leche.

90. SOPA VIÑA B (Pilar Lorenzale)

Ingredientes

- Arroz (Un vaso para cada 4 personas)
- Gambas
- Sal
- Vino «Viña B », o cualquier otro vino blanco
- Mayonesa
- Agua
- Pescado blanco
- Unas patatas a trocitos pequeños

Modo de hacerlo

Se cuecen las gambas, se pelan y se reservan, el agua también se reserva.. Con el agua de haber cocido las gambas, una vez colada, se pone el arroz tierno, añadiéndole la sal, el pescado, las patatas, el vino y las gambas en el último momento. Tiene que quedar caldoso.

Se deja enfriar un poco y se le añaden dos o tres cucharadas de mayonesa, sin dejarlo de mover, para que no se corte, sin fuego, hasta que quede el caldo sin grumos.

Se puede servir templado y también frío.

91. SOPA DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS

Ingredientes

- Un manojo de espárragos, también se puede hacer con los de lata.
- Una cabeza de ajos
- Una cucharada de pimentón
- Sal
- Aceite
- Dos rebanadas de pan, tostadas previamente.
- Comino
- Trocitos de queso

Modo de hacerlo

Los espárragos se ponen tiernos con la sal y se reserva el agua. En un perol se refrién los ajos, cortados a rebanadas finas, cuando estén dorados se añade el pimentón y rápidamente los espárragos escurridos, cuando estén en el aceite, que se hayan refrito bien, se añade el agua de haberlos hervidos, se le echa el comino, el pan a trocitos y se rectifica de sal. Se añade el queso al final. Se le puede cuajar un huevo por personas.

92. TORTILLITAS (Tía Plácida)

Ingredientes

- Aceite para freírlas
- Patatas fritas a taquitos pequeños
- Huevos
- Pan rallado
- Ajos, picados muy finos, crudos
- Cebolla, en trocitos muy pequeños, en crudo.
- Sal
- Perejil o hierbabuena
- Un chorreón de leche
- Una pizca de levadura o de bicarbonato.

Modo de hacerlo

Se fríen las patatas, se batan los huevos y se le añaden todos los ingredientes, se deja reposar un buen rato, todo muy bien mezclado.

En una sartén (no en freidora) con el aceite bien caliente, se van echando las tortillitas con una cuchara y se dejan freír hasta que estén doradas.

93. SALCHICHAS EN SALSA (Antª Mesa)

Ingredientes

- Salchichas (cortadas a trocitos)
- Aceite
- Pimentón
- Un poco de sal y pimienta
- Cebollas, cortadas a tiras muy finas
- Vino blanco

Modo de hacerlo

En el aceite se refrién las cebollas y se reservan; se refrién las salchichas y cuando estén fritas se les pone el pimentón y rápidamente se añaden las cebollas y se le añade el vino, la sal y la pimienta, se deja hervir hasta que se evapore el alcohol del vino y espese la salsa. (Si se prefiere se le puede pasar la cebolla por la batidora, o añadirle una pizca de harina para que espese la salsa, en este caso habrá que refreír la harina con las salchichas para que no sepa a cruda)

94. ENSALADA DE COL (Pilar Lorenzale)

Ingredientes

- Col o lombarda, partida a tiras muy finas
- Aceite
- Sal
- Pimentón dulce
- Ajos

Modo de hacerlo

Se parte la col en tiritas muy finas, se lava bien, se mete unos minutos en el microondas para escaldarla un poco, se sala y se coloca directamente en la fuente que se vaya a servir.

En una sartén se refrién los ajos cortados en láminas finas, cuando estén dorados se añade el pimentón y se aparta, vertiéndolo en la fuente con la col que hemos preparado antes. Se le dan unas vueltas para que la col coja todo el refrito y ya está lista.

95. PATATAS A LA ARAUCANA

Ingredientes

- Patatas
- Bacon
- Cebollas
- Aceite
- Un huevo
- Sal y pimienta
- Queso para gratinar
- Bechamel (Por cada vaso de leche se le añade una cucharada de harina, un chorreón de aceite y una poca de sal)

Modo de hacerlo

Se cortan las patatas en rodajas grandes y se fríen con la cebolla, también en rodajas, y el bacon. Cuando esté todo frito se coloca en una bandeja de horno y se salpimenta. Se le echa encima la bechamel, el huevo batido y el queso. Se pone en el horno, sólo el gratinador, hasta que se vea que la parte de arriba está doradita.

NOTA. Esta receta fue difundida entre el alumnado del colegio Blas Infante de El Viso del Alcor, Sevilla, un día 30 de enero de 1987, celebración del Día de la Paz, como medio de difusión y aceptación de otras culturas.

96. MANTECA « COLORÁ »**Ingredientes**

- ¾ kg de carne picada de lomo de cerdo
- 1 kg de manteca blanca de cerdo
- Para el adobo: vinagre, pimentón dulce, orégano, comino, sal, una poca de agua y un par de ajos bien machacados.

Modo de hacerlo

Se deja la carne, metida en el adobo, toda una noche, en la misma cacerola que se vaya a hacer. Al día siguiente a la carne que está con el adobo se le pone al fuego y se le añade la mitad de la manteca, se le deja hervir hasta que suelte todo el agua, cuando ya hace burbujas sólo con la manteca, se le añade el resto de la manteca y cuando nuevamente empieza a hervir ya está lista, hay que moverla de vez en cuando para que no se pegue.

Si se quiere comer el lomo en manteca se pone a trozos en vez de picar la carne.

97. CUAJADA (Rocío Espinosa)**Ingredientes**

- 1/2 litro de leche
- Un paquete de cuajada en polvo
- Un huevo
- 6 quesitos en porciones(El Caserío)
- 10 cucharaditas de azúcar
- Caramelo líquido

Modo de hacerlo

Se batan los quesitos, el azúcar y la yema del huevo. En una poquita de leche se diluye la cuajada hasta que no tenga grumos. La clara se pone a punto de nieve; cuando se tienen los quesitos disueltos se le añade la cuajada y la clara batida. Se pone a hervir el resto de la leche y cuando empiece a hervir se le añade todo lo anterior, se deja en el fuego hasta que hierva dos veces, retirándola la 1ª vez del fuego un momento,. El caramelo se pone en el fondo del molde, se pone un ratito en el congelador y ya después

se termina de enfriar en el frigorífico. A la hora de servirlo se corta como un flan, también se puede hacer en moldes individuales.

98. MAGDALENAS

Ingredientes

- 125 gr de maicena
- 250 gr de harina de repostería
- Una pizca de sal
- 275 gr de azúcar
- 9 cucharadas de leche
-
- 200 c.c de aceite
- 3 huevos
- Un sobre de levadura
- La ralladura de un limón

Modo de hacerlo

Se baten los huevos, la leche, el aceite y la ralladura, se añade después la maicena y la levadura y se mezcla todo muy bien. Se puede hacer una grande o en moldes individuales, previamente se untan con mantequilla o aceite y una poca de harina y se pone en el horno, a 180° unos 20 minutos.

99. FIAMBRE I y II (Diony García)

I)

Ingredientes

- Sal y pimienta
- Un kg de carne de ternera picada
- Pan rallado
- Ajo y cebolla
- Limón
- Vino
- Perejil
- Un chorreón de leche
- 4 huevos
- 4 rebanadas de pan de molde
- Bacon

Modo de hacerlo

Se aliña la carne con todos los ingredientes, las tostadas de molde se desmenuzan y se hace todo una masa que se forra en un molde de horno con el bacon. Se mete en el horno a 180° una hora aproximadamente. Se parte a lonchas y se puede comer en frío.

II)

Ingredientes

- Carne picada de ternera, cerdo y pollo
- Ajo y cebolla
- Perejil, sal y pimienta
- Dos huevos
- Limón y vino blanco
- Un chorreón de leche
- Jamón serrano y jamón de York
- Dos huevos duros
- Especias (comino, laurel, pimienta, canela, clavo, orégano, tomillo...)

Modo de hacerlo

Las carnes se aliñan por separado y se reservan liándolas en un paño. Se ponen en la olla exprés unos 25 minutos con todas las especias y una poca de agua, al sacarlas se dejan enfriar, poniéndoles un peso encima para que se hagan una pieza.

Cuando ya están las carnes se ponen en una fuente por capas, la carne, el jamón y los huevos duros. Al servirla se acompaña con huevo hilado.

100. CARNE A LA SAL**Ingredientes**

- Carne en un trozo. Puede ser cabeza de lomo de cerdo, lomo o cualquier otra parte que tenga un poco de grasa.
- Sal, el doble de lo que pese la carne. Hay sal húmeda, especial para este tipo de recetas.

Modo de hacerlo

Se cubre el fondo de una bandeja honda de horno de sal, se coloca la carne y se recubre toda de sal, que no quede nada al descubierto. Se pone en el horno a 200°, aproximadamente una hora. Se sabe que está lista cuando la aguja con la que se pincha sale limpia, también se ve porque la capa de sal se hace una costra y se despega de la carne. Se parte cuando esté fría. Se puede acompañar con salsa de mojo, con salsa de cebolla...

101. CARNE MECHADA**Ingredientes**

- Carne en un trozo
- Vino
- Aceite
- Sal y pimienta
- Ajos y cebollas
- Harina
- A la carne se le puede introducir bacon, huevos duros, jamón...

Modo de hacerlo

Se salpimienta la carne y se enharina. Se refríe muy bien en el aceite, hasta que se quede una costra bien doradita. Se reserva la carne y en el mismo aceite se refríen los ajos y la cebolla. Se pasa el refrito por la batidora, se echan en la olla la carne, el refrito batido y el vino y se deja hervir a presión una media hora aproximadamente.

Se parte mejor cuando esté fría, se coloca en una bandeja y se le incorpora la salsa caliente. También se puede meter en la salsa una vez cortada y servirla caliente.

102. MOUSSE DE ESPÁRRAGOS**Ingredientes**

- Una lata de espárragos verdes
- Una lata de leche ideal
- 4 huevos
- Mayonesa
- Lechuga

Modo de hacerlo

En la batidora se trituran los huevos, la leche y los espárragos. Se pone en el horno hasta que cuaje. Una vez que está frío se cubre con mayonesa y por encima se le pone la lechuga muy picada y cualquier otro adorno (morrones, maíz, huevos duros...)

103. COQUINAS (Rocío Espinosa)**Ingredientes**

- Coquinas
- Una cucharada de harina
- Ajos, perejil, una pizca de sal y vino blanco (mientras más bueno mejor)

Modo de hacerlo

Se hace antes de nada la salsa. Se refríen los ajos, se añade el perejil y la harina, cuando la harina haya tomado un poco de color se echa el vino y se deja hervir un poco, hasta que haya evaporado todo el alcohol. Se añaden las coquinas y se tapan, cuando estén abiertas se van sacando.

104. ENSALADA CALIENTE DE PIMIENTOS ROJOS

Ingredientes

- Pimientos rojos
- Ajos
- Aceite
- Sal

Modo de hacerlo

Se asan los pimientos y se dejan enfriar, tapándolos para que suden y se puedan pelar mejor. Se reserva el caldo que sueltan. Se pelan y se cortan en tiras, sin lavarlos.

En una sartén se refrién los ajos, cortados a láminas grandes, se le añade el caldo cuando estén dorados y se dejan que se ablanden un poco. Se añaden los pimientos cortados a tiras finas y se refrién un poco, sin que pierdan el caldo.

Se usa para acompañar carnes o pescados a la plancha.

105. PATATAS FATI (Pepa Tánger)**Ingredientes**

- Patatas
- Ajo
- Perejil
- Huevo

Modo de hacerlo

Se rallan las patatas y se escurren bien, sacándoles todo el líquido, se pican el ajo y el perejil muy pequeñitos. Con todo lo anterior más el huevo se hace una masa y se preparan bolitas, no muy grandes, y se fríen directamente en el aceite.

106. MACARRONES VERDES (Benito José)**Ingredientes**

- Macarrones (Un vaso para dos personas)
- Aceite de oliva
- Sal
- Ajos y cebolla
- Calabacines
- Pimientos

Modo de hacerlo

Se cuecen los macarrones en abundante agua, con sal y un chorreón de aceite de oliva, se escurren y se reservan.

En una sartén se hace un refrito con ajos, cebollas, pimientos y calabacines, todo picado muy fino, cuando todo esté bien pochado se añaden los macarrones y se pasan un poco por todo el refrito, a última hora se le puede rallar queso por encima.

107. MACARRONES CON CARNE

Ingredientes

- Macarrones
- Sal
- Aceite de oliva
- Ajos
- Cebolla
- Pimientos
- Tomates naturales
- Carne picada de cerdo

Modo de hacerlo

Se cuecen los macarrones como en la receta nº 106 y se reservan.

Se hace un refrito con los ajos, la cebolla, los pimientos y el tomate (siguiendo este orden) Cuando todo esté bien pochado se echa la carne y se deja unos minutos para que se refría bien, cuando la carne esté tierna se añaden los macarrones y se pasan un poco por el refrito anterior y ya está. Se le puede añadir queso rallado y ponerlo a gratinar en el horno.

108. ARROZ CON LECHE (La Cigala)

Ingredientes

- 200 gr de arroz
- 1 litro de leche
- 6 cucharadas de azúcar
- Canela en rama y molida
- La cáscara de un limón

Modo de hacerlo

Poner el arroz en una cacerola pequeña, añadir agua fría hasta cubrirlo y ponerlo a fuego medio hasta que se consuma el agua. Escurrirlo y refrescarlo con agua fría.

Pasar el arroz a una cacerola más grande y añadirle ½ litro de leche hirviendo, una pizca de sal, la cáscara del limón y un trozo de canela en rama. Se deja cocer, removiéndolo con frecuencia, y se le va añadiendo el resto de la leche caliente ; cuando el arroz esté tierno se le echa el azúcar y una cucharada de mantequilla. Estará en su punto cuando se vea cremoso, una vez consumida la leche. Por encima se le puede echar canela en polvo o espolvorear con azúcar y tostar con un hierro al rojo vivo.

109. COCHINILLO

Ingredientes

- Un cochinitillo entero
- Manteca de cerdo
- Ajos machacados
- Perejil

Modo de hacerlo

Se pone el cochinito entero en una bandeja de horno y se unta entero con manteca de cerdo, por dentro y por fuera, se le echan los ajos machacados por encima y se espolvorea con perejil. Se mete en el horno a 180° durante una hora y media aproximadamente, durante este tiempo se le va dando vueltas, cuando se vea que está bien dorado ya se puede sacar. Se acompaña con patatas fritas o con patatas a lo pobre.

110. HUEVOS HELADOS**Ingredientes**

- 4 huevos
- ¾ litros de leche
- 3 cucharadas de azúcar
- Canela en rama y en polvo
- Una cáscara de limón

Modo de hacerlo

Se hierva la leche con la rama de canela, el azúcar y la cáscara de limón. Se baten las claras a punto de nieve y se pasan a cucharadas por la leche hirviendo, así se hacen los montoncitos. Se aparta la leche y se le añaden las yemas, sin dejar de moverlas. Al final queda como una natilla con montañas nevadas, se pueden adornar con canela en polvo.

111. GOULASH DE HUNGRÍA**Ingredientes**

- Carne en trocitos, puede ser de pollo, cerdo o cordero.
- Patatas, cortadas a cuadritos pequeños
- Pimiento, tomate, cebolla y zanahoria
- Pasta
- Manteca de cerdo
- Pimentón, comino, agua, sal y aceite
- Harina, huevos y sal (Para hacer las bolitas)

Modo de hacerlo

Se refrie con aceite y la manteca la cebolla, el tomate y los pimientos. Se le añade el pimentón y se le da una vuelta, se le echa un poco de agua y se deja hasta que reduzca un poco. Se añade la carne, la zanahoria y las patatas, se cubre de agua y se deja hasta que la carne se ponga tierna, siempre sin tapadera, la sal se le añade al final.

Se le puede añadir pasta, poniéndolo más caldoso y las bolitas que se han hecho con la harina, los huevos y la sal.

- Dos pimientos
- Una cabeza de ajos
- Rodajas de berenjenas
- Rodajas de patatas
- Una pizca de guindilla
- Tomate frito
- Aceite y sal

112. FUMETS MALLORQUÍN

Ingredientes Se fríen las rodajas de patatas y las de berenjenas y se reservan, se refrién los ajos y los pimientos y se le añade el tomate frito. Se puede comer todo revuelto o bien poniéndolo por capas, echándole bechamel y queso y poniéndolo a gratinar.

Se suele comer con unos huevos fritos o con el huevo estrellado.

113. CREMA DE ACELGAS

Ingredientes

- Una cebolla
- Un kg de acelgas
- Dos patatas grandes
- Hierbabuena
- Aceite y sal

Modo de hacerlo

Se cuece todo en la olla unos 20 minutos y después se pasa por la batidora. Se le puede agregar un poco de nata o de leche para que quede más suave.

114. ADOBOS

Ingredientes para adobar la carne: Pimentón, ajos machacados, sal, vino blanco, el zumo de medio limón, orégano, comino, vinagre, un chorreón de aceite y tomillo (opcional)

Ingredientes para adobar de forma oriental: miel, soja, kephus y tabasco.

Ingredientes para adobar el pescado: Pimentón, ajos machacados, sal, vino o vinagre, limón, orégano y comino.

Modo de hacerlo

Se echan todos los ingredientes a la carne o el pescado y se deja en reposo, al menos 4 horas.

115. BOQUERONES AL AJILLO

Ingredientes

- Ajos
- Guindilla

- Aceite de oliva
- Boquerones
-
- Sal y perejil

Modo de hacerlo

Se pasan por el aceite los ajos y la guindilla, se añade el perejil y se pasan también los boquerones, previamente echándoles la sal. Los boquerones se fríen poco y sin pasar por harina.

116. FRUTOS DE LA HUERTA

Ingredientes

- Tomates
- Pimientos rojos
- Cebolla
- Zanahoria
- Calabaza
- Champiñones
- Calabacines
- Ajos
- Perejil
- Aceite
- Hierbas
- Patatas
- Puerro
- Sal
- Vinagre (opcional)

Modo de hacerlo

Se ponen todos los ingredientes con una poca de agua a hervir en una olla, unos 15 minutos. Se sacan de la olla y, con todo el caldo, se pasan a una fuente de horno, se le echa aceite, pan rallado, ajo y cebollino por encima. Se tiene en el horno unos 5 minutos y se gratina para que el pan se tueste un poco. Al final, por encima, se le puede echar un chorreón de vinagre.

Las cantidades dependerán de las personas que lo vayan a comer, por ejemplo para 4 personas con una pieza de cada ingrediente será suficiente.

117. ARROZ DEL HIMALAYA

Ingredientes

- Mantequilla
- Judías verdes hervidas
- Zanahoria
- Sal
- Arroz Basmati (Es una marca de arroz con sabor a frutos secos, el de La Cigala está muy bueno)
- Agua o caldo de hervir las verduras
- Aceite
- Vinagre
- Soja
- Mostaza
- Perejil
- Cebollino
- Pimienta
- Maíz
- Guisantes hervidos

Modo de hacerlo

Se cuece el arroz en agua o caldo, con la bolsa, 12 minutos, cuando se saque se pasa por agua fría.

Se hace una salsa con el aceite, el vinagre, la soja, la mostaza, el perejil, el cebollino y la pimienta.

Se refrién la zanahoria y el pimiento en la mantequilla, añadiéndole un chorreón de aceite y una poca de sal.

A la hora de comerlo se pone el arroz en un bol, se le añaden las verduras y se le echa la salsa por encima.

Se puede comer en frío o en caliente.

118. HOJALDRE DE PLÁTANO

Ingredientes

- Hojaldre
- Plátano
- Chocolate negro
- Mermelada de frambuesa
- Un paquete de nata líquida
- Mantequilla

Modo de hacerlo

El hojaldre, cortado en medias lunas o de cualquier otra forma, en la bandeja de horno se pone papel aluminio en la base y se van poniendo los hojaldres.

El plátano se rocía un rato antes de limón y se corta en rodajas. En la base de la pasta se pone mermelada de frambuesa y encima las rodajas de plátano. Se espolvorea de azúcar y se mete en el horno a 160º(arriba y abajo) unos 12 minutos.

Salsa: En un cazo, al fuego, se pone la mantequilla, el chocolate negro y la nata. No se mueve hasta que se disuelva el chocolate, para que no se bloquee.

Se bañan los hojaldres y se meten en el congelador unos 4 ó 5 minutos.

119. ALCACHOFAS NATURALES

Ingredientes

- Unas gotas de aceite
- El zumo de medio limón
- Un chorreón de leche
- Sal
- Agua
- 2 cebollas
- Jamón picado

Modo de hacerlo

Se limpian las alcachofas, quitándoles las hojas más duras y el cabo, y se cuecen en agua con unas gotas de aceite, el zumo de limón, la sal y un chorreón de leche. Se escurren bien y se reservan.

En una sartén se refrié la cebolla (cortada muy fina) y cuando ya esté dorada se añaden los trocitos de jamón y las alcachofas, se le da unas vueltas y ya están listas.

Son muy buenas para acompañar carnes o pescados o bien para comerlas solas.

120. COLA DE TORO

Ingredientes

- Dos colas de toro troceadas
- Dos cebollas grandes
- Dos pimientos verdes
- Dos hojas de laurel
- Una cabeza de ajos
- ¼ kg de tomates rojos
- Doce granos de pimientos negros
- Un vaso de vino blanco
- Una taza de aceite de oliva
- Agua y sal
- Harina

Modo de hacerlo

Se enharina la cola y se pasa por aceite muy caliente, hasta que se dore. Se reserva. Se refrién las verduras y cuando estén pochadas se añaden los trozos de cola y el vino, se deja que se evapore un poco para que coja más gusto y se añade el agua. Se deja hirviendo aproximadamente una hora.

121. ENSALADA DE CALABACINES (Iñaki)

Ingredientes

- Calabacines
- Cebolleta fileteada
- Bacon
- Bonito
- Perejil y cebollino
- Para el aliño: aceite, vinagre y soja

Modo de hacerlo

Se salan los calabacines y se hierven con una pizca de bicarbonato, el bacon se pasa un poco por el aceite. Se pone en la fuente el calabacín el bacon, el bonito, el perejil, el cebollino y se le echa por encima el aliño.

122. ENSALADA DE LECHUGA Y TRUCHA

Ingredientes

- Lechuga
- Canónigos o berros

- Bacon (Se pone en el microondas, entre dos papeles de cocina, unos 3' para que quede crujiente y con menos grasa)
- Pan frito
- Mayonesa
- Trucha asalmonada
- Tabasco verde
- Aliño: aceite, vinagre de manzana, diez gotas de tabasco, mayonesa, sal y cebollino.

Modo de hacerlo

Se pone todo en una fuente, con el aliño incluido, se mete en el microondas, aproximadamente un minuto, esto varía según las cantidades, y se sirve templada.

La trucha se puede cambiar por salmón o por atún.

123. ENSALADA DE CIGALAS

Ingredientes

- Mango
- Cigalas, gambas o langostinos
- Huevo duro
- Pulpa de tomate
- Lechuga
- Soja
- Escarola
- Canónigos
- Aliño: aceite, vinagre de Jerez, huevo duro y sal

Modo de hacerlo

Se cuecen las cigalas, se limpian de cáscaras y se saltean en una sartén con unas gotas de aceite.

Para que la escarola no amargue se echa en leche una media hora antes.

Se echan todos los ingredientes en una fuente y se rocían con el aliño.

124. CREMA DE LIMÓN

Ingredientes

- El zumo de medio limón
- Una cucharada de maicena
- La raspadura de un limón
- 150 gr de azúcar
- 4 huevos

Modo de hacerlo

Se batan todos los ingredientes y se ponen al fuego, hasta que espese, sin dejarlo que hierva y removiendo muy frecuentemente. Se toma fría.

125. QUESADA

Ingredientes

- Queso blanco
- Azúcar
- Huevos enteros
- Mantequilla fundida
- Harina tamizada
- Leche
- Ralladura de naranja
- Limón
- Canela

Modo de hacerlo

Se mezclan todos los ingredientes en la batidora y se pone a horno medio, a 180°, hasta que cuaje. Si se ve que se está dorando mucho se le pone por encima papel de aluminio.

126. SOPA DE AGUACATES**Ingredientes**

- Un tomate
- Agua hirviendo
- Sal
- Limón
- Pimienta blanca
- Nata líquida
- Caldo de ave

Modo de hacerlo

Para poder pelar bien los aguacates se ponen media hora antes en el congelador.

El tomate se tritura y se pone sin pipas ni piel.

Se batan todos los ingredientes y se adorna con trocitos de tomate, trocitos de aguacate y cebollino picado. Se toma muy fría.

127. AGUACATES CON GAMBAS Y MANZANAS**Ingredientes**

- Aguacates
- Gambas
- Media manzana
- Salsa rosa
- El zumo de un limón
- Cebolleta
- Cebollino

Modo de hacerlo

Se vacían los aguacates con una cucharadita pequeña, haciendo bolitas. Se mezclan bien todos los ingredientes y se rellenan las cáscaras de aguacate con toda esa mezcla.

128. ENSALADA DE CARABINEROS

Ingredientes

- Carabineros
- Lechuga
- **Vinagreta:** una yema de huevo, sal, chalota, una cucharada de miel, cebollino, soja, vinagre, estragón, aceite, zumo de pomelo y el jugo de los carabineros.

Modo de hacerlo

Se ponen los carabineros a la plancha y se limpian de cáscaras, reservando el jugo que sueltan. Se prepara la vinagreta. Se parte la lechuga muy pequeña y se pone en la fuente con unos pistachos, unos gajos de pomelo, los carabineros y la vinagreta por encima.

129. PAVO RELLENO

Ingredientes

- Se hace una masa con pimentón, manteca de cerdo, ajos, sal y pimienta, y se unta todo el pavo por fuera.
- Se rellena el pavo con los siguientes ingredientes, cortados todos a trocitos muy pequeños: manzana, ciruela, aceitunas, peras y jamón. Se cose el pavo para que este relleno no se salga.
- Para ir regando el pavo cuando esté en el horno se hace una salsa con zumo de naranja, brandy o cava.

Modo de hacerlo

Se mete en el horno a 220°. El tiempo se mide por 40' por cada kilo.

Salsa: jugo de la bandeja del horno, zumo de naranja, brandy o cava. Se pone al fuego y se deja reducir hasta que quede una salsa consistente.

130. JUDÍAS PINTAS CON MINESTRONES

Ingredientes

- Una cebolla
- Dos tomates
- Pimienta y sal
- Queso rallado
- Judías pintas, remojadas desde la noche anterior.
- Minestrone
- Una cabeza de ajos
- Zanahoria
- Una patata
- Albahaca

Modo de hacerlo

Se hace un sofrito con el ajo, la cebolla y los tomates, se añade agua fría y las judías, se deja hervir hasta que se pongan tiernas, si se ponen en la olla rápida se dejan una media hora. Si a lo largo de la cocción hay que añadirle caldo, siempre frío.

Los minestrone se pueden agregar unos diez minutos antes de que estén tiernas. Si se añaden desde el principio quedarán muy tiernos y el caldo estará demasiado pastoso.

131. MACARRONES CON CALABACINES

Ingredientes

- Champiñones
- Calabacines
- Cebolla
- Ajos
- Aceite
- Queso rallado
- Sal
- Limón
- Nata
- Orégano o albahaca
- Macarrones (un vaso por cada dos personas)

Modo de hacerlo

Se cuece la pasta en abundante agua con sal y un chorreón de aceite y se reserva.

Se refrie la cebolla, el champiñón, los calabacines, el ajo, añadiéndole la sal y la pimienta. Se añade, cuando ya esté todo pochadito, el zumo del limón y se tapa, dejándolo cocer a fuego lento, hasta que se reduzca todo el caldo. Se echa la nata sobre el refrito y se deja calentar, sin que hierva la nata.

El refrito se vierte sobre la pasta y se sirve caliente.

132. PASTEL DE PERAS CON CHOCOLATE

Ingredientes

- Un yogur natural
- Mantequilla
- 6 cucharadas de harina de repostería
- 4 cucharadas de cacao en polvo
- 4 claras de huevo
- 4 yemas de huevos
- 100gr de azúcar
- Aceite
- 3 peras

Modo de hacerlo

Se rallan las peras con un poco de zumo de limón para que no se oxiden.

Se baten las yemas bien fuerte con el azúcar, se le añade el yogur, la mantequilla y un chorreón de aceite.

Se mezcla la harina con la levadura y se mezcla con lo anterior.

Se añade el cacao y las peras ralladas.

Se mezcla bien todo lo anterior y se le añaden las claras montadas a punto de nieve.

Se unta el molde con mantequilla y harina, se pone una base en el fondo de rodajas de peras y encima se le echa toda la mezcla anteriormente preparada.

Se mete en el horno a 180° unos 40 minutos.

133. PUDDING DE CAFÉ

Ingredientes

- Una lata mediana de leche condensada
- 4 huevos
- 10 rebanadas de pan de molde
- Mantequilla
- 2 vasos de leche fresca
- 3 cucharadas de azúcar para caramelizar el molde
- 2 cucharadas de Nescafé
- Nueces o almendras molidas
- Aceite

Modo de hacerlo

Se hace la leche condensada al baño M^a durante 2 horas (también se puede echar sin hacerla al baño M^a).

El pan se echa en la leche caliente y se trocea, a esto se le añade la mantequilla, el Nescafé, las nueces molidas y la leche condensada.

Se engrasa un molde de horno y se echa toda la mezcla, se pone al baño M^a a 180° unos 45 minutos.

Debe enfriarse bien antes de desmoldarlo.

134. SOPA CASERA

Ingredientes

- Pimientos rojos
- Laurel
- Puerro
- Cebolla
- Un chorreón de aceite
- Sal
- Rodajas de pan
- Judías verdes
- Guisantes
- Caldo de verdura
- Jamón picado
- Huevos duros
- Espinacas
- Tomates
- Fideos finos
- Admite cualquier verdura que tengamos en la nevera.

(Las cantidades dependerán según las personas que la vayan a comer, si es para 4 personas con una pieza de cada una es suficiente)

Modo de hacerlo

Se rehoga toda la verdura (picada muy fina) en el aceite, se deja cocer en la olla rápida durante 15 minutos, se le echan los fideos finos y al final se le pica el huevo duro.

135. ARROZ CON LECHE ESPECIAL

Ingredientes leche, según la receta nº 6

- Nata
- Almendras
- Avellanas
- Canela

Modo de hacerlo

Se hace el arroz con leche según la receta nº 6. Se monta la nata y se añade suavemente al arroz. Se cubre con las almendras y las avellanas muy picadas y se adorna con canela molida.

136. BORONÍA

Ingredientes

- Garbanzos de un cocido o de un potaje
- 3 ajos
- 3 cebollas
- 3 pimientos
- 1 kg de tomates
- Un trozo grande de calabaza
- 2 calabacines
- Aceite
- Sal
- Comino molido

Modo de hacerlo

Se hace un refrito con todas las verduras, picadas muy pequeñas, cuando estén bien refritas se le añaden los garbanzos y el comino, se mezcla todo bien, se le da unas vueltas y ya está listo.

137. PUCHERA DE HABAS (Rocío Espinosa)

Ingredientes

- Avíos del puchero con carne de ternera
- Morcilla
- Chorizo
- Garbanzos
- Habas

Modo de hacerlo

Se hace un puchero y en el caldo se echan las habas, previamente cocidas, el chorizo, la morcilla y el tocino. Cuando todo esté tierno se le echa un puñado de arroz y se deja hervir hasta que esté tierno.

138. DULCE PORTUGUÉS DE CHOCOLATE (Rocío Espinosa)

Ingredientes

- Un paquete de galletas María dorada
- Mantequilla
- Chocolate en polvo a la taza

Modo de hacerlo

Se derrite la mantequilla y cuando esté líquida se le va añadiendo las galletas partidas con las manos en trozos pequeños, se le añade el chocolate y se mueve todo bien, hasta que quede una masa dura.

Se pone toda la masa en papel de aluminio y se va haciendo un rollo. Se mete en el congelador hasta que se enfríe bien.

Se parte a rodajas, semicongelado y se sirve de merienda o de postre.

139. COCIDO ONUBENSE DE VIGILIA (Rocío Espinosa)

Ingredientes

- Habas
- Alcauciles
- Guisantes
- Ajos
-
- Cebollas
- Perejil
- Laurel
- Aceite
- Sal
- Azafrán

Modo de hacerlo

Se marea el ajo y la cebolla en el aceite y se añade todo lo demás en crudo. Se deja en la olla exprés unos 10 minutos, depende de como sean las habas de tiernas. Se sirve con caldo.

140. PATATAS LAUREADAS

Ingredientes

- Patatas (Se cuentan por platos, una vez troceadas a cascotes, según las personas que las vayan a comer)
- 1 Cebolla
- 4 dientes de Ajos
- 1 Pimiento
-
- Laurel
- 1 huevo por persona
- Azafrán
- Un chorreón de vino blanco y otro de aceite
- Una zanahoria y sal

Modo de empleo

Se pelan las patatas en trozos medianos, rasgando la última parte, se lavan bien y se reservan en agua.

Se hace un refrito con la cebolla, los ajos, el pimiento y la zanahoria, todo cortado a trozos muy pequeños. Si se prefiere una vez hecho el refrito se puede pasar por la batidora.

Se añaden las patatas al refrito y se le añade el azafrán, la sal, el vino y el laurel y se dejan, cubiertas de agua unos diez minutos en la olla exprés. Cuando estén tiernas se le cuaja un huevo por cada persona.

141. COCIDO REFRITO

Ingredientes

- Cocido del día anterior
- 5 dientes de ajos
- Aceite

Modo de hacerlo

En un perol se echa aceite, cubriendo el fondo, se refrién bien los ajos, cortados en trozos gordos, y se añade el cocido, con la pringá incluida. Se le da unas vueltas hasta que esté caliente y se sirve.

A esta comida se le llama también “ropa vieja”.

142. PESCADO EN SOBREUSA

Ingredientes

- Pescado frito del día anterior (pescada, cazón, mero...)
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajos
- Un vaso de vino blanco
- Azafrán
- Sal y aceite

Modo de hacerlo

Se cubre el fondo de un perol con aceite y en él se refrién la cebolla y los ajos, cortados muy finos, se añade el vino y se deja un poco que hierva, se echa el pescado y se deja hasta que espese la salsa.

Esta comida se hacía para aprovechar el pescado que hubiera quedado del día anterior. También se puede hacer friendo el pescado anteriormente.

143. BERENJENAS REBOZADAS

Ingredientes

- Berenjenas
- Huevos
- Harina
- Sal
- Aceite

Modo de hacerlo

Se pelan las berenjenas (también se pueden hacer con la cáscara) y se cortan a rodajas, se dejan en agua, una hora aproximadamente, con sal para que suelten toda la negrura.

Se batan los huevos con una poca de sal.

Las rodajas de berenjenas, bien escurridas, se pasan por harina y después por el huevo y se van friendo directamente en un perol con abundante aceite.

Cuando se vayan sacando se ponen en una bandeja con papel de cocina para que suelten toda la grasa del frito.

144. HÍGADO EN SALSA

Ingredientes

- Hígado de cerdo o de ternera
- Perejil
- Ajos
- Sal
- Vino
- Aceite

Modo de hacerlo

Se cortan los filetes de hígado a trocitos, se salan y se pasan ligeramente por harina para que al echarlos a la sartén no salten.

Se cubre el fondo de la sartén de aceite y se refrién los ajos, cuando estén dorados se echan los trocitos de hígado y se pasan por el aceite, se añade el vino, el perejil y una pizca de sal, cuando de evapore el vino ya está listo. El hígado debe hervir poco para que no se endurezca.

De la misma forma se puede hacer con cebollas en vez de ajos.

145. HIGADITOS DE POLLO

Ingredientes

- ½ kg de higaditos y corazones de pollo
- 1 cebolla
- 5 dientes de ajos
- Sal
- Un vaso de vino blanco
- Aceite

Modo de hacerlo

Se limpian bien los corazones, quitándoles todas las venitas blancas, se abren por la mitad. Se limpian también los higaditos y se cortan en trozos más pequeños. Se dejan en agua para que se desangren mientras se prepara el refrito. Se salan.

En un perol se cubre el fondo de aceite y se refrién los ajos y la cebolla muy picados, se añaden los higaditos y los corazones, el vino, el perejil y una pizca de sal.

Se deja hirviendo muy poco, hasta que la salsa quede espesa.

Están muy buenos con puré de patatas o con arroz blanco.

146. BERENJENAS FRITAS

Ingredientes

- Berenjenas
- Una cabeza de ajos
- Sal
- Aceite

Modo de hacerlo

Se pelan las berenjenas, se parten a trozos pequeños y se ponen en una olla con agua y sal para ponerlas tiernas, unos 10 minutos.

En una sartén se refrién bien los ajos y se añaden las berenjenas escurridas, se rectifican de sal y se refrién hasta que pierdan el agua y queden en el aceite.

Se le pueden revolver huevos o bien con esta base hacer una tortilla.

147. SANGRE ENCEBOLLADA

Ingredientes

- Sangre de pollo, cerdo o ternera (La venden ya cocida)
- 3 cebollas
- Sal
- Aceite
- ½ vaso de vino blanco
- Comino

Modo de hacerlo

Se parte la sangre a cuadritos finos. Se refrié la cebolla, cortada a tiras, cuando esté transparente se le añade la sangre y se refrié bien.

Cuando todo esté bien refrito se le echa el vino, una poca de sal, perejil y el comino. Se deja hervir un poco, hasta que espese la salsa y se evapore el vino.

148. SANGRE CON TOMATE

Ingredientes

- Tomates fritos (receta nº 70)
- Aceite
- Sangre en trocitos (ver la receta 147)

Modo de hacerlo

Se refrién los trocitos de sangre en el aceite y después se le añade el tomate frito y se le da unas vueltas para que se envuelva bien en el tomate.

149. SAN JACOBOS**Ingredientes**

- Filetes de cerdo
- Lonchas de jamón serrano
- Lonchas de queso
- Aceite
- Huevos
- Pan rallado
- Sal

Modo de hacerlo

Se salan los filetes. Se forman los San Jacobos poniendo un filete, una loncha de jamón, otra de queso y otro filete encima.

De empanan pasándolos primero por huevos batidos y después por pan rallado, hay que empanarlos bien para que el queso no se salga.

Se fríen en la freidora, que queden bien cubiertos de aceite, si no habrá que darles la vuelta. Cuando estén fritos se pasan a una bandeja con papel de cocina, para que suelten la grasa del frito.

Los filetes pueden ser también de pollo o de ternera. Un sucedáneo es hacerlos con lonchas de jamón cocido y queso.

150. FLAMENQUINES**Ingredientes**

- Filetes de cerdo
- Huevos duros
- Jamón serrano en taquitos pequeños
- Pan rallado
- Huevos
- Aceite y sal
- Unas gotas de limón

Modo de hacerlo

Se hace una masa con el jamón muy picado, el huevo duro muy picado, pan rallado, un huevo, sal y unas gotas de limón. Esta masa debe quedar bien compacta.

Se enrolla el filete con la masa que se ha hecho anteriormente, se empana, pasándolo por huevo batido y pan rallado y se fríe en abundante aceite. Se pasan a una bandeja con papel para que suelten la grasa del frito.

151. FILETES EMPANADOS

Ingredientes

- Ajos
- Vino o zumo de limón
- Sal
- Filetes (pueden ser de ternera, cerdo o pechuga de pollo)
- Pan rallado
- Huevos
- Aceite
- Perejil

Modo de hacerlo

Se aliñan los filetes la noche anterior con la sal, los ajos fileteados, el vino o el zumo de limón y el perejil. Si los filetes tienen nervios se le da unos cortes con las tijeras para que después al freírlos no se encojan.

Se empanan al día siguiente, mojándolos en huevos batidos y después en pan rallado, hay que aplastarlos con la mano para que el empanado se fije mejor.

Se fríen en abundante aceite y se pasan a una fuente con papel de cocina para que absorban la grasa del aceite.

152. FILETES EN SALSA**Ingredientes**

- Ajos
- Sal
- Vino o zumo de limón
- Filetes
- Aceite
- Perejil

Modo de hacerlo

Se aliñan los filetes con la sal, los ajos, el perejil y el vino o el limón. Se dejan en este aliño unas 3 horas.

Se pone un perol con aceite, como un dedo en el fondo, se van friendo los filetes de dos en dos, para que el aceite no se enfríe y se cuezan en vez de freír, cuando estén dorados se van retirando a un recipiente con tapadera, para que no pierdan el calor y suelten el jugo, se reservan.

En el mismo perol se refrién los ajos con los que los hemos aliñado y cuando estén dorados se le añade el vino del aliño, se deja hervir un momento y se añaden los filetes que hervirán también en esa salsa hasta que espese, un momento. No se puede dejar hervir mucho porque se endurecen y la salsa se pierde, sólo queda el aceite, si se nos pasa y llegamos a este punto se le puede agregar una poca de agua y la salsa se pone de nuevo a punto.

153. SESOS A LA ROMANA**Ingredientes**

- Sesos
- Sal
- Agua

- Harina
- Aceite
- Huevos

Modo de hacerlo

Se cuece la sesada con agua y sal, unos 5 minutos, hasta que tome cuerpo. Se corta a trocitos.

Los trocitos se rebozan en harina y después en huevo, para que le salgan flecos, se pasan a una fuente con papel de cocina para que pierdan la grasa del frito y ya están listos para servir. Se puede acompañar con ensalada o con patatas fritas.

154. CONEJO EN SALSA

Ingredientes

- Un conejo troceado
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajos
- 3 tomates
- Aceite
- Sal
- Una pizca de harina
- Un vaso de vino blanco (mientras más bueno mejor)
- Tomillo
- Un pimiento

Modo de hacerlo

Se hace un refrito con la cebolla, los ajos, el pimiento y los tomates, todo muy bien dorado. El hígado se pasa por harina y se refríe en el mismo aceite. Se pasa todo por la batidora, añadiéndole el vino para que se pase mejor. Esta mezcla se reserva.

En el mismo aceite se va refiriendo los trozos de conejo, dándole muchas vueltas para que se dore bien.

Cuando el conejo esté refrito se le añade lo que hemos batido anteriormente, se le echa el tomillo, medio vaso de agua y se deja hervir en la olla exprés unos 15 minutos, depende de la calidad del conejo. También se puede dejar hervir sólo con el vino y el refrito, abrir la olla y añadirle agua, así queda más gustoso.

155. ARROZ CON CONEJO

Ingredientes

- Un conejo hecho como en la receta nº 154
- Arroz (Un vaso para 4 personas)
- Azafrán
- Agua
- Sal

Modo de hacerlo

Se prepara un conejo como en la receta nº 154, se le echa el arroz y se le da unas vueltas, se le añade el agua (3 vasos si se quiere caldoso ó 2 si se quiere más seco), el

azafrán y un poco de sal. Se pone en una olla de microondas y se le va dando vueltas hasta que el arroz esté tierno. También se puede poner en la olla exprés unos 8 minutos.

Si se deshuesa el conejo el arroz será más cómodo de comer.

156. SOPA DE CONEJO

Ingredientes

- Un conejo hecho como en la receta nº 154
- Pan del día anterior
- Azafrán
- Sal

Modo de hacerlo

Se hace el conejo como en la receta nº 154. Se corta el pan en láminas finas y se pasa por el conejo. Se añade agua, azafrán y sal. Se deja hervir unos minutos.

Si se deshuesa el conejo la sopa será más cómoda de comer.

157. POLLO AL LIMÓN

Ingredientes

- Un pollo entero
- Un limón
- Sal
- Orégano y pimienta (opcional)

Modo de hacerlo

Se limpia bien el pollo, sin quitarle la piel y se salpimenta. Se le mete dentro un limón entero. Si nos gusta también añadiremos dentro el orégano y la pimienta.

Se pincha en la aguja del horno que da vueltas y se pone a 200°, poniéndole debajo la bandeja para que vaya cayendo el jugo, que será después lo que tengamos de salsa, aproximadamente una hora, debe quedar muy dorado, se le va dando vueltas y se rocía con su propio jugo, si no fuese suficiente se le añade un poco de vino.

158. TORTILLITAS DE PAN

Ingredientes

- | | | |
|----------------|-----------------------|--------------------------|
| • Migas de pan | • Cebolla, muy picada | • Hierbabuena |
| • Leche | • Ajos, muy picados | • L e v a d u r a o |
| • Sal | • Perejil | bicarbonato |

Modo de hacerlo

Se hace una masa con todos los ingredientes. Se deja reposar un rato, una media hora.

Se pone a calentar aceite en un perol, cuando esté bien caliente se va echando la masa con una cuchara y se deja hasta que estén bien doradas.

No es conveniente hacerlas en la freidora porque se agarran a la rejilla y se ponen muy feas.

159. PAJARITOS EN SALSA**Ingredientes**

- Pajaritos enteros (estorninos, zorzales, codornices...)
- Ajos (muy bien picados)
- Cebolla (troceada muy pequeña)
- Sal
- Aceite
- Vino blanco

Modo de hacerlo

Se hace un refrito con el ajo y la cebolla, se pasan los pájaros por el aceite, poniéndolos muy fritos, se le echa el vino y la sal y se dejan hervir hasta que se pongan tiernos, se puede añadir una poca de agua y ponerlos en la olla exprés unos diez minutos, depende de la calidad y el tamaño de los pájaros.

160. ARROZ CON PAJARITOS**Ingredientes**

- Pajaritos en salsa según la receta nº 159
- Arroz (Un vaso para 4 personas)
- Agua
- Sal
- Azafrán

Modo de hacerlo

Se hacen los pajaritos según la receta nº 159, se le añade el arroz y se le da unas vueltas, se añade el agua (3 vasos si se quiere caldoso ó 2 si se quiere más seco), el azafrán y la sal y se pone a hervir en la olla exprés unos 8 minutos. Se puede poner también en el microondas, echándole la sal a última hora, y se saca en el punto exacto que lo queramos de caldo, aunque tarde más tiempo en hacerse.

161. CASTAÑAS EN DULCE

Ingredientes

- 1 kg de castañas pilongas
- Una copa de anís
- Una cáscara de limón
- Una rama de canela
- 10 palitos de clavos
- 6 cucharadas de azúcar

Modo de hacerlo

Se echan las castañas en remojo la noche anterior. Al día siguiente se ponen en la olla exprés, retirándole el agua del remojo, se cubren de agua calentita y se le añaden todos los ingredientes. Se dejan hirviendo una hora.

El caldo debe quedar espeso, como un almíbar.

162. ZANAHORIAS ALIÑADAS**Ingredientes**

- Zanahorias
- Ajos
- Aceite
- Vinagre
- Sal
- Orégano o comino

Modo de hacerlo

Se cuecen las zanahorias en agua con sal, hasta ponerlas tiernas. Se cortan a rodajas y se aliñan con el aceite, el vinagre y el comino o el orégano. Se le añaden los ajos picados y se toman de aperitivo.

Con este mismo aliño se pueden hacer las del puchero y están muy sabrosas.

163. MAYONESA CASERA**Ingredientes**

- 2 huevos
- 1 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de vinagre o el zumo de medio limón
- Aceite (si se hace con aceite de oliva está más gustosa)

Modo de hacerlo

En el vaso de la batidora se pone la sal, el vinagre y los huevos (respetando este orden), se bate un poco y se le empieza a agregar el aceite, lentamente, manteniendo la batidora en el fondo, cuando ya se nota que está espesa se va subiendo la batidora, sin dejar de añadirle aceite. Se le va añadiendo aceite hasta que cambia el sonido, es la señal de que ya no admite más.

Si se quiere más líquida se le puede añadir leche o agua.

La **mayonesa con leche** se hace de la misma forma, suprimiendo los huevos por medio vasito de leche.

164. ENSALADILLA RUSA

Ingredientes

- Mayonesa (receta nº 163)
- Patatas
- Zanahorias
- Atún
- Lechuga
- Huevos duros
- Pimiento morrón

Modo de hacerlo

Se cuecen las patatas y las zanahorias, cortadas a taquitos muy pequeños, en agua con sal, unos 8 minutos en la olla exprés, se reservan escurriéndoles el agua y se dejan enfriar.

Se cuecen los huevos en un recipiente, cubiertos de agua, con un puñado de sal y un chorreón de vinagre, para que no se abran, se reservan, se pelan y se cortan a trocitos pequeños, dejando unas rodajas para adornar la fuente.

Cuando todo lo anterior esté frío se pone en un bol con el atún, lechuga muy picada y la mayonesa, se mezcla bien todo y se pasa a una fuente para la presentación, poniéndole una capa de mayonesa por encima, lechuga muy picada, unas tiras de pimientos morrones y unas rodajas de huevo duro.

165. PECHUGAS ENCEBOLLADAS

Ingredientes

- 1 kg de pechugas de pollo
- 3 cebollas grandes
- Aceite
- Sal y perejil
- Un vaso de vino

Modo de hacerlo

Se trocean los filetes y se salpimientan. La cebolla se parte a tiras no muy finas.

Se cubre el fondo de un perol de aceite y se pone a calentar, se refrién los trozos de pechuga, dejándolos bien dorados, y se reservan.

En el mismo aceite se refríe la cebolla y cuando esté transparente se añaden los trozos de pechuga y el vino.

Se deja hervir, hasta que la salsa espese y a última hora se le echa un poco de perejil picado.

Esta misma receta se puede hacer con cualquier tipo de carne.

166. TORTILLA FRANCESA (Benito José)

Ingredientes

- Dos huevos
- Sal
- Aceite
- Una cucharada de azúcar

Modo de hacerlo

Se batan los huevos con una pizca de sal. Se calienta el aceite (una cucharada) y se echa el huevo, se revuelve al principio hasta que cuaja, poco a poco se va liando hasta formar la tortilla, también se puede dejar redonda, y se saca cuando esté dorada.

Cuando se saca, en caliente se le echa por encima una cucharada de azúcar y se deja que se derrita y se impregne en la tortilla.

167. CARNE CON TOMATE**Ingredientes**

- Dos cebollas, cortadas a tiras
- Tres pimientos verdes, cortados a rodajas
- ½ kg de carne a trocitos (puede ser ternera o cerdo)
- Una cucharadita de sal
- Dos cucharaditas de azúcar
- Medio vaso de aceite
- Dos latas de tomate natural triturado

Modo de hacerlo

Se pone en la olla exprés el aceite a calentar y se refrie el pimiento, la cebolla y por último la carne.

Se añade el tomate, la sal y las cucharadas de azúcar (para que no moleste al estómago)

Se deja tapada la olla 15 minutos. Si cuando se abra el tomate está muy caldoso se vuelve a poner, pero sin presión, removiéndolo muy a menudo porque se pega muy pronto. El tomate debe quedar en el aceite, perdiendo toda el agua.

Se acompaña con patatas fritas, puré de patatas o con arroz blanco.

168. PECHUGAS EN LECHE**Ingredientes**

- Un kg de pechugas
- Sal y pimienta
- Harina
- ½ litro de leche
- Aceite para freír

Modo de hacerlo

Se cortan las pechugas a tiras. Se salpimientan y se echan en la leche dos horas, procurando que estén bien cubiertas.

Se calienta el aceite, puede ser en freidora, y se van echando las tiras, previamente enharinadas. Se sacan claritas y se pasan a una fuente con papel de cocina para que absorba el aceite sobrante.

La presencia es como si fueran chocos fritos. La leche las enternece y están muy buenas.

169. FIDEOS AL OPORTO

Ingredientes

- Caldo del puchero, dos vasos por persona (receta nº 65)
- Un diente de ajo
- Una copita de vino de Oporto
- Hierbabuena
- Un puñadito de fideos por persona

Modo de hacerlo

Se pone el caldo a calentar, cuando empiece a hervir se le añade el ajo entero pelado, para después sacárselo, y los fideos. Unos minutos antes de apartarlos se le añade la hierbabuena y el vino. El tiempo de cocción depende del grueso de los fideos.

De igual forma se puede hacer echando arroz, estrellitas, lluvia, letras...

170. POLLO EN PEPITORIA (Antonia Martínez)

Ingredientes

- Un pollo troceado
- Harina
- 2 cebollas, troceadas muy finas
- 8 dientes de ajos, picados finos
- Un vaso de vino
- Aceite

Modo de hacerlo

En un perol, con abundante aceite, se van friendo las piezas de pollo, enharinándolas previamente. Se reservan.

En la olla exprés, cubriendo el fondo con un poco de aceite, del mismo en el que se ha frito el pollo, se refrién los ajos y la cebolla.

Cuando todo esté bien refrito se añade el pollo, el vino y una poca de sal.

Se deja hirviendo unos 20 minutos, dependiendo de la calidad del pollo.

171. PATATAS ALIÑADAS

Ingredientes

- Patatas
- Aceite
- Sal
- Vinagre
- Cebollas frescas
- Perejil
- Huevos duros (opcional)

Modo de hacerlo

Se pelan las patatas y se cortan a cascós. Se ponen en la olla exprés y se cuecen (unos 10 minutos) con agua, sal y un chorreón de vinagre (para que no se partan ni se deshagan).

Cuando se saquen de la olla se les escurre el agua, se ponen en una bandeja y se rocían, en caliente, con abundante aceite. Se dejan enfriar y se le añade el vinagre, se rectifican de sal, se le echa la cebolla, muy picada, y se adorna con perejil muy picado.

También se le puede añadir huevos duros, muy picados y dejar unas rodajas para adornar.

172. PIPIRRANA

Ingredientes

- 2 pimientos
- 3 tomates medianos
- 1 cebolla
- 1 pepino mediano
- Huevos duros
- Atún (opcional)
- Vinagreta: aceite, vinagre y sal (por cada medida de vinagre se echan tres de aceite)

Modo de hacerlo

Se pican todos los ingredientes en trozos muy pequeños, se le echa la vinagreta y se remueve todo muy bien.

A la vinagreta se le puede añadir una cucharada de mayonesa y queda muy bueno.

173. TOMATES ALIÑADOS

Ingredientes

- Tomates no muy maduros
- Ajos
- Aceite
- Vinagre
- Sal
- Orégano o comino

Modo de hacerlo

Se lavan los tomates y se trocean. Se le añaden los ajos, picados muy finos, la sal, el vinagre, el aceite y el orégano o el comino (según se prefiera) Es conveniente tenerlo aliñado un rato antes de comerlo.

174. PICADILLO

Ingredientes

- 3 Tomates
- 1 cebolla
- 1 pimiento
- Vinagreta: Aceite, sal y vinagre

Modo de hacerlo

Se pica todo a trocitos pequeños y se aliña con la vinagreta. Se come fundamentalmente en verano, se le puede añadir huevos duros, atún o caballa. Este aliño o picadillo también sirve para hacerlo con el pescado frito, bien para acompañarlo o bien para desmenuzarlo y añadirsele.

175. PIMIENTOS ALIÑADOS**Ingredientes**

- Pimientos verdes
- Aliño: ajos machacados, sal , una cucharada de pimentón, orégano, comino y vinagre.

Modo de hacerlo

Se cortan los pimientos en tiras y se echan en el aliño. Sirven de aperitivo y para acompañar los potajes. Tradicionalmente se hacían en la época que no había aceitunas.

176. PIMIENTOS ASADOS**Ingredientes**

- Pimientos de los de asar, verdes y rojos
- Cebolla
- Vinagreta: aceite, vinagre y sal
- Atún
- Huevos duros

Modo de hacerlo

Se asan los pimientos en el horno, dándole vueltas para que se hagan por todos lados, cuando estén asados se pasan a un recipiente con tapadera para que suelten el jugo.

Cuando estén fríos se les quita la piel y las semillas y se aliñan con la vinagreta, añadiéndoles un poco del jugo que han soltado y la cebolla, picada en tiras muy finas.

Opcionalmente se le pueden añadir rodajas de huevos duros o atún.

177. AJO MOLINERO

Ingredientes

- Pan de bollo del día anterior, dos piezas.
- 3 ajos, quitándoles la vena del centro
- Sal, una cucharada
- Aceite, un vaso aproximadamente.
- Comino

Modo de hacerlo

En una olla se trocea el pan, se cubre de agua, se le echa sal y se pone a hervir. Cuando hierva, se le escurre el agua, se le añaden los ajos y se le va añadiendo el aceite, poco a poco, a medida que se va moliendo todo con la batidora.

Debe quedar una sopa pastosa, como el salmorejo. Se toma caliente, acompañándolo con pescado al comerlo.

178. SOPA DE CEBOLLAS**Ingredientes**

- 3 cebollas
- Una cucharada de mantequilla
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta
- Queso, cortado a trocitos pequeños
- Queso parmesano para gratinar
- Rebanadas de pan tostado
- Un trozo de pan, cortado en rodajas muy finas

Modo de hacerlo

En una cacerola se pone la mantequilla y el aceite, cuando esté caliente se echa la cebolla, picada en tiras finas y se deja hasta que se ponga transparente, sin que se doren.

Se añade el agua, la sal, la pimienta y las rodajas finas de pan. Se deja hervir unos diez minutos. Se le añade el queso, las tostadas por encima y el queso para gratinar y se pone en el horno un momento, sólo que se dore el queso.

179. LOMBARDA**Ingredientes**

- Una lombarda
- Sal
- Aceite
- Una cabeza de ajos
- 100 gr de almendras
- El zumo de medio limón

Modo de hacerlo

Se pica la lombarda a tiras finas, quitándole el tronco. Se cuece en la olla exprés, con sal y una poca de agua, unos 15 minutos. Se escurre el agua y se reserva.

En un perol se refrién en el aceite los ajos, cortados a lonchitas finas, y después las almendras troceadas.

Se añade la lombarda y se refrié hasta que haya perdido todo el agua y se quede en el aceite. Un poco antes de apartarla se le añade el zumo del limón.

Es buena para acompañar carnes o pescados, se puede comer sola de primer plato. También se puede comer en ensaladas y

180. TAGARNINAS

Ingredientes

- Tagarninas, 1 kg
- Pimentón, una cucharada
- 4 dientes de ajos
- 3 rebanadas de pan
- Sal y comino
- 3 cucharadas de vinagre
- Medio vaso de aceite

Modo de hacerlo

Se hierven las tagarninas con sal, una vez limpias y troceadas, durante unos 20 minutos y se reserva el agua.

En un perol se calienta el aceite, se añaden los ajos, picados a trozos grandes, y se dejan que se doren bien. Se reservan.

En el mismo aceite se fríe el pan y se reserva.

Cuando se saque el pan se añade el pimentón, se le da una vuelta y rápidamente se añaden las tagarninas, se dejan que se refrián bien, hasta que estén en el aceite y hayan perdido el agua.

En la batidora se muele el pan con los ajos, el agua de hervirlas, el vinagre y el comino.

Cuando las tagarninas estén refritas se le añade la mezcla anterior y se deja que hierva unos diez minutos, si se ve que se pone muy espesa se le puede añadir agua y se rectifica de sal.

Se les puede cuajar huevos o añadirle un poco de jamón picado o ponerle unos coscorrones.

También están muy buenas en el cocido, ablanda los garbanzos.

181. ESPAGUETIS

Ingredientes

- 100 gr de espaguetis por persona
- Sal
- Aceite
- Ajos

Modo de hacerlo

Se cuecen los espaguetis en abundante agua con sal y un poco de aceite o mantequilla. Se deja hervir unos diez minutos, con la olla destapada. Si se quieren al

dente, la prueba es sacar un espagueti y tirarlo a los azulejos, si se queda pegado es que está en su punto, al gusto italiano.

Se escurren y se reservan. En un perol se refrién los ajos, cortados a láminas finas, y se pasan los espaguetis por ese mismo aceite.

Se pueden hacer a la **boloñesa**, añadiéndoles, después de cocidos, una salsa de tomate con carne picada.

Para hacerlos a la **carbonara**, después de hervidos se le echa nata y se dejan cocer unos minutos en ella.

También se pueden hacer con un refrito **de verduras** y bacon.

182. HUEVOS RELLENOS

Ingredientes

- Huevos duros (receta 216)
- Mayonesa
- Atún
- Lechuga

Modo de hacerlo

Se cuecen los huevos, se dejan enfriar, se les quita la cáscara y se parten por la mitad.

En una fuente se pone la lechuga en el fondo, muy picada, y se van colocando las claras de los huevos.

En un plato se ponen las yemas y se estrujan con un tenedor, se le añade el atún y la mayonesa y se mezcla todo muy bien.

Con esa mezcla se rellenan las claras y se adornan con un pimiento morrón, con mayonesa, con frutos secos...

183. FIDEGUÁ

Ingredientes

- Fideos gordos (un vaso para 4 personas)
- 2 pimientos
- 3 tomates
- 5 dientes de ajos
- 1 cebolla
- ½ kg de gambas
- ½ kg de almejas
- Sal
- Aceite
- Azafrán
- Admite cualquier marisco.

Modo de hacerlo

Se cuecen las gambas y las almejas, por separado, se reservan los caldos. Se limpian tanto las gambas como las almejas de cáscaras y se reservan.

• Un vaso de la cazuela se pone el aceite caliente de ajos, se va refiriendo el ajo, las cebollas y el pimiento y por último el tomate. Respetando este orden, todo picado muy pequeño y muy bien refrito.

Modo de hacerlo se le añaden los fideos y se le da unas vueltas, seguidamente se le añade el caldo que hemos reservado de las gambas y las almejas y el azafrán. El caldo a añadir será el mismo que se usó para cocerlos y cuando este ya esté se refren los ajos, partido en trozos hasta por los fideos. Se echa esta mezcla en un molde y se le añaden las almejas y las gambas. Se añade el agua y la sal. Se deja hervir 8 minutos y se deja reposar un momento.

Al igual que con el arroz, también podemos hacerla en un molde y se cocina en el punto justo que lo queramos.

Sirve para acompañar carnes, pescados, verduras...

184. ARROZ BLANCO

185. HUEVOS A LA FLAMENCA

Ingredientes

Ingredientes

- 2 huevos por persona
- Tomate frito
- Jamón
- Guisantes
- Patatas fritas a dados

Modo de hacerlo

Se hace el tomate frito según la receta nº 70. En recipientes individuales, que se puedan poner en el horno se preparan. Se fríen las patatas.

Se pone el fondo del recipiente cubierto de tomate, añadiéndole los guisantes, las patatas fritas y los trocitos de jamón, sobre él se ponen los huevos y se mete en el horno hasta que cuajen.

186. TORTILLA DE PATATAS

Ingredientes

- 6 huevos
- 3 patatas medianas, cortadas a rodajas o a dados.
- 2 cebollas
- Aceite
- Sal
- Una pizca de levadura

Modo de hacerlo

Se fríen las patatas dejándolas tiernas. Se fríen las cebollas también hasta que estén tiernas. Se reservan.

Se baten los huevos, se le echa la sal y la pizca de levadura, en un bol grande. Sobre los huevos se echan las patatas y las cebollas y se deja reposar.

Se pone una sartén con un poco de aceite y cuando esté caliente se le echa toda la mezcla anterior. Al principio se revuelve un poco hasta que cuaje el huevo.

Se deja unos minutos para que se haga por un lado y se le da la vuelta con una tapadera para que se haga por el otro.

Se pueden hacer tortillas individuales en vez de una grande y así son más fáciles para controlarlas.

187. CROQUETAS DE PATATAS (María)

Ingredientes

- Patatas
- Cebolla
- Jamón
- Aceite
- Pan rallado
- Huevos

Modo de hacerlo

Se cuecen las patatas en agua con sal. Se trituran con un tenedor. En una sartén se refría la cebolla, picada muy fina y se pasan los trocitos de jamón.

Se añade la cebolla y el jamón al puré de patatas, se pasa un poco por el aceite y se deja enfriar.

Cuando esté frío se van haciendo las croquetas y se pasan por huevo batido y pan rallado. Si se ve que no queda consistente se repite esta última operación dos veces.

Se fríen en la freidora y se van poniendo en una fuente con papel de cocina para que pierda la grasa del aceite.

188. CROQUETAS DEL PUCHERO

Ingredientes

- Carne del puchero, puede ser de las tres (cerdo, ternera o pollo, con el pavo salen menos sabrosas, pero también se puede utilizar si esa es la que tenemos. Por cada cuarto de carne, medio litro de leche o de caldo y 3 ó 4 cucharadas de harina.
- Una cebolla, muy picada
- Hierbabuena
- Sal
- Aceite de oliva
- Pan rallado
- Huevos

Modo de hacerlo

En una sartén, que no se pegue, se refría la cebolla y cuando este transparente y tierna se le añade la carne muy picada y se refría también.

Una vez que la carne está refrita se le empieza a echar la harina y se le va dando vueltas, sin dejarlo, para que no salgan grumos.

Cuando está pasada la harina se le echa la leche, poco a poco, sin dejar de moverlo y se deja hasta que cuaje e hierva un poco, hasta que se vaya despegando de la sartén y se haya hecho toda una masa consistente. Se pasa a una fuente y se deja enfriar.

Cuando la masa esté fría se van haciendo las croquetas, se pasan por huevos batidos y después por pan rallado. Se pueden freír en la freidora.

189. PATATAS CON CHOCO

Ingredientes

- Una cebolla
- 5 dientes de ajos
- Patatas (la medida de un plato por persona, una vez troceadas a cascós)
- 2 pimientos verdes
- ½ kg de chocos
- Laurel
- Sal
- Aceite
- Vino blanco
- Azafrán

Modo de hacerlo

Se pelan las patatas y se dejan ya troceadas en agua, para que vayan perdiendo el almidón, mientras se prepara el refrito.

Se corta toda la verdura muy pequeña y se hace un refrito con el ajo, la cebolla y los pimientos. Se le echa sal, con precaución porque los chocos ya tienen su propia sal. Cuando esté el refrito se pasan los chocos un poco por él y se le añade un chorreón de vino, unas vueltas porque si no se ponen duros.

Se cubren de agua, se le añade el azafrán y el laurel. Se ponen a hervir en la olla exprés unos 20 minutos. Si salen caldosas se deja hirviendo con la tapadera quitada hasta que esté el caldo trabado.

190. ARROZ CON CHOCOS

Ingredientes

- Una cebolla
- Un pimiento
- 5 dientes de ajos
- 3 tomates medianos
- Perejil
- Azafrán
- Arroz (un vaso para 4 personas)
- Vino blanco
- Sal y aceite

Modo de hacerlo

Se cubre el fondo de la olla exprés de aceite y se refrién los ajos, la cebolla, el pimiento y los tomates; todo muy picado y siguiendo el orden.

Se añaden los trozos de choco al refrito, se le da unas vueltas y se añade un chorreón de vino y el perejil, se deja poco tiempo para que los chocos no se endurezcan.

Se pasa el arroz por el refrito anterior, dándole unas vueltas e inmediatamente se le añade el agua, la sal y el azafrán.

La proporción de agua depende de cómo nos guste el arroz, si lo queremos caldoso son tres vasos de agua por cada vaso de arroz, si lo queremos seco son dos vasos de agua por cada vaso de arroz.

191. ARROZ CON HIGADITOS

Ingredientes

- Una cebolla
- 5 dientes de ajos
- Un pimiento
- Dos tomates
- ¼ de Higaditos de pollo
- Un vaso de arroz
- Vino blanco
- Azafrán
- Sal, aceite y perejil

Modo de hacerlo

En la olla exprés se cubre el fondo de aceite y cuando esté caliente se echa el ajo, la cebolla, el pimiento y los tomates; todo muy picado y en ese orden para que cada cosa se vaya refriendo bien.

Cuando esté el refrito se pasan por él los higaditos, picados en trocitos, se pasa un poco y se le echa el vino, se deja hirviendo, sin taparlo para que cojan bien el gusto del vino y del refrito, unos diez minutos, moviéndolo de vez en cuando.

Se añade el arroz, se pasa también por el refrito y se le echa el agua, el azafrán y la sal. Para ver la proporción de agua consultar la receta nº190.

192. COCIDO**Ingredientes**

- ½ kg de carne de cerdo (jarrete)
- ½ kg de carne de ternera (jarrete)
- Un hueso blanco
- Un chorizo fresco
- Una morcilla fresca
- Un trozo de tocino fresco
- Verdura (puede ser: calabaza y habichuelas verdes/ menestra/ coliflores/ acelgas/ tagarninas/ espinacas...)
- Un vaso de garbanzos
- Medio vaso de chícharos
- Una patata en trocitos
- Sal
- Una cucharada de pimentón
- Una cabeza de ajos entera

Modo de hacerlo

Los garbanzos se echan en remojo la noche antes, con agua caliente y sal; los chícharos se echan también en remojo pero por separado porque estos se ponen con agua fría y sin sal.

En la olla exprés se echan todos los ingredientes, excepto la verdura y el pimentón y se pone a hervir. Cuando empiece a hervir se le va quitando la espuma, que son las grasa malas, se va espumando hasta que ya está hirviendo y la espuma que le sale es propia del hervor, más blanca.

Se le añaden las verduras que hayamos elegido, la sal y el pimentón.

Se deja hirviendo 35' si es la olla rápida y 50' si es la normal.

193. SALSA DE COCIDO (M^a Ramos)

Ingredientes

- Caldo del cocido
- Un tomate crudo
- Un trozo de calabaza que se
- 2 dientes de ajos
- Comino molido
- Un chorreón de vinagre

Modo de hacerlo

Se ponen todos los ingredientes en la batidora y se hace una crema. Se puede majar también en el mortero.

194. **POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS (Rocío Espinosa)**

Ingredientes

- 1 vaso de garbanzos, remojados desde la noche anterior, con sal y agua calentita.
- 1/2 kg de espinacas
- Medio vaso de aceite
- Una cucharada de pimentón
- Una patata cortada a trocitos pequeños
- Una cabeza de ajos entera
- Sal y una hoja de laurel

Modo de hacerlo

Si las espinacas son congeladas hay que hervirlas un poco antes hasta que se descongelen, para que los garbanzos no reciban el frío de las mismas. Se reserva el agua.

En la olla exprés se pone agua, un poco menos de la mitad y se pone a la candela, cuando esté templada se van echando los garbanzos y todos los ingredientes. Se deja hirviendo unos 35 minutos. Si cuando se aparten tienen poco caldo se le añade agua tibia y un poco de sal. Si cuando se abra la olla se encuentra que tiene mucho caldo, se deja hirviendo en la candela, con la tapadera quitada, hasta que tenga el punto que deseemos.

195. **PATATAS A LO POBRE**

Ingredientes

- Patatas partidas a rodajas finas
- Cebolla, cortada a rodajas finas
- Pimientos, cortados a rodajitas
- Sal y aceite para freír(las patatas tienen que quedar cubiertas)

Modo de hacerlo

En una sartén grande se echa el aceite y cuando esté caliente se echa la cebolla, hasta que se pongan transparentes, se añade el pimiento y cuando esté frito se añaden las patatas y se pone a fuego lento, tapadas, hasta que estén tiernas, hay que ir removiéndolas de vez en cuando, para que no se agarren al perol.

A estas patatas se les puede revolver unos huevos, quitándoles el aceite sobrante. Se les puede añadir unas rodajitas de chistorra, chorizo o salchichas.

Normalmente se sirven de guarnición para la carne o el pescado.

196. REVUELTO DE PATATAS

Ingredientes

- Patatas, cortadas en rodajitas o en forma de palitos.
- Cebolla, cortada en cascós.
- Sal y aceite
- Huevos, 2 por personas.

Modo de hacerlo

Se fríen las patatas en la freidora, junto con la cebolla, se dejan tiernecitas. Se sacan a una sartén que no se agarre, y se le estrellan los huevos, sin batirlos, se le da unas vueltas y cuando se vea que el huevo se ha cuajado ya está listo.

197. AJO BLANCO

Ingredientes

- 200 gr de almendras crudas
- 2 dientes de ajos, quitándoles la parte central, para que no haga daño al estómago.
- Medio bollo de pan remojado y escurrido
- Medio vaso de aceite
- 3 cucharadas de vinagre
- Sal
- Agua, aproximadamente un litro
- Uvas para la guarnición

Modo de hacerlo

Se echa todo en un recipiente hondo, excepto las uvas, el aceite se le va añadiendo poco a poco, como en la mayonesa. Se tritura todo muy bien y después se le va añadiendo el agua.

Las uvas se pelan y se le quita el hueso y así está más suave. Se añaden al servirlo, cada persona a su gusto.

Una vez todo pasado se tamiza por un colador y así queda más fino, sin restos de nada.

198. CARNE BLANCA (Tía Coral)

Ingredientes

- 1 Kg de carne de solomillo de cerdo, ternera, jarrete, filetes de lomo..., partida a trocitos.
- Una cabeza de ajos, partidos a lonchitas finas.
- Un vaso de vino
- Sal y aceite

Modo de hacerlo

En un perol se pone el aceite a calentar y se le añaden los ajos, se le da unas vueltas y antes de que se doren se añade la carne, previamente salada, se pasa un poco por el aceite y los ajos y cuando se ve que ha perdido la sangre, se le echa el vino, se deja que se evapore el alcohol y ya está. De esta forma la carne queda muy tierna y la salsa está riquísima.

199. GAZPACHO**Ingredientes**

- 1 kg de tomates maduros
- Medio bollo remojado y escurrido
- Un vasito de aceite
- 3 cucharadas de vinagre
- 2 dientes de ajos, quitándole la vena del centro
- Un casquito de cebolla
- Una cucharadita de sal
- Medio pimiento verde
- Un pepino
- 2 litros de agua

Modo de hacerlo

Se trituran en la batidora todos los ingredientes, echándole el aceite poco a poco y agregándole el agua al final. Se pasa por un colador para que quede más fino y se rectifica de sal y de vinagre, según el gusto.

200. JARRETE EN SALSA**Ingredientes**

- 1 kg de jarrete de cerdo o de ternera, partido a trocitos.
- Una cebolla grande, partida a trocitos pequeños.
- Una cabeza de ajos, partidos a lonchitas finas.
- Aceite, sal, perejil y un vaso de vino blanco

Modo de hacerlo

En la olla exprés se cubre el asiento de aceite, se refrién los ajos, la cebolla, el perejil y la carne; cuando esté doradita, hay que ir dándole muchas vueltas, se le echa el vino y se cierra unos diez minutos. Se abre la olla, se ve cómo está de tierna, se le añade un poco de agua calentita y se tapa otros 5 minutos aproximadamente, hasta que enterezca. La salsa debe quedar muy trabada, se acompaña con patatas fritas, con arroz blanco o con puré de patatas.

201. TOMATES RELLENOS

Ingredientes

- Tomates en su punto, crudos, dos por personas.
- Una lata de atún en aceite o en escabeche
- Mayonesa
- Lechuga, picada muy fina
- Ketchup
- En vez de atún se puede le pueden poner huevos duros, jamón de York , gambas, langostinos, palitos de cangrejo...

Modo de hacerlo

Se les corta a los tomates la tapadera de arriba, dejándoles las ramitas verdes. Se reservan en la misma fuente que se vayan a servir.

Se vacían los tomates y se tamiza por un colador, para aprovechar la pulpa y desechar las pipas.

Se va echando en un cuenco la pulpa, la mayonesa y el ketchup y se va ligando todo hasta que quede bien ligado.

A la salsa anterior se le van echando los demás ingredientes y se liga todo hasta conseguir una pasta, que esté jugosa, pero no muy líquida.

Se rellenan los tomates con toda esta masa y se les tapa, para que no se muevan en el fondo de la fuente se puede colocar la lechuga, bien picadita, con unos toques de mayonesa para que también se pueda comer.

Es un plato ideal para el verano, cuando los tomates están más sabrosos.

Esta misma receta, para invierno se puede hacer, dándole un toque de microondas o de horno, para que no estén tan fríos.

Para invierno también se pueden hacer como los pimientos rellenos, con la masa de las albóndigas, dejándolos en el horno más tiempo. También se puede hacer el refrito del relleno aparte y se dejan en el horno justo el tiempo que el tomate se caliente un poco.

202. SALCHICHAS EN VINO (Cazalla)

Ingredientes

- Salchichas frescas, se punzan con una aguja, para que no se revienten.
- Vino blanco o tinto, hasta cubrirlas.

Modo de hacerlo

Se pone en una cacerola las salchichas crudas, enteras, se cubren de vino y se dejan hervir, dándoles vueltas, hasta que el vino casi se haya consumido, dejándole un poco de salsa.

Se parten a trozos al servirla y se ponen con unas patatas fritas o con puré de patatas.

203. CALABACINES RELLENOS**Ingredientes**

- 6 calabacines medianos
- $\frac{3}{4}$ de carne picada
- Ajo, cebolla, perejil y sal
- Aceite
- Un poco de pan rallado
- Medio vaso de vino blanco
- Bechamel (Un vaso de leche por cada cucharada de harina, un trozo de mantequilla o un chorreón de aceite y un poco de sal)
- Queso rallado
- Un huevo batido

Modo de hacerlo

Se vacían los calabacines, sacándoles la parte del centro, se fríen en la freidora, junto con las tiras que se les han sacado y se reservan.

Se hace un refrito con el ajo, la cebolla, el perejil y la carne picada, cuando todo esté refrito se le añade un poco de vino y una cucharadita de pan rallado, para que coja cuerpo, se deja que se evapore el vino y se van rellenando los calabacines, colocándolos en la bandeja que se vaya a meter en el horno.

Se prepara la bechamel, dejándola clarita y se vierte encima de los calabacines que ya están preparados en la bandeja de horno, se le echa queso rallado por encima y un huevo batido, poniéndolo a gratinar hasta que se haga una costra dorada por encima.

204. ENSALADA COMPLETA**Ingredientes**

- Lechuga
- Maíz
- Dos manzanas
- Una naranja
- Palmitos
- Un tomate
- Tiritas de jamón de York
- Taquitos de queso fresco o de las bolsas especiales para ensaladas.
- Vinagreta: 3 cucharadas de aceite, una cucharada de vinagre, media cucharadita de sal, un poco de perejil bien picado y una cucharada de mayonesa.

Modo de hacerlo

Se pica todo muy finito en un cuenco, se emulsiona bien la vinagreta y se le echa por encima a toda la ensalada.

205. TORTILLA DE PATATA EN SALSA

- Una cebolla mediana, picada muy pequeña
- 4 dientes de ajos, picados en lonchitas finas

- 3 cucharadas de aceite
- Medio vaso de vino blanco
- Un poco de azafrán
- Sal
- Un poco de agua

Modo de hacerlo

Se hace la tortilla de patatas y se reserva, tapada para que no se reseque. Se prepara una sartén donde se refría el ajo y la cebolla, dejándola tiernecita. Se añade el vino y el perejil y se deja que se consuma el alcohol, si se ve que la salsa está clarita se le echa una pizca de harina para que espese. Cuando la salsa esté en su punto se introduce en ella la tortilla y se le cubre con un poco de agua y el azafrán, dejándola un momentito hervir en la salsa.

Esta salsa se puede hacer para cualquier tipo de tortilla, aunque no sea de patatas. Viene muy bien para calentar una tortilla que nos haya quedado de la noche anterior.

206. ENSALADA DE PASTA

Ingredientes

- Macarrones cocidos
- Una manzana
- Un poco de lechuga bien picada
- Un tomate, picado muy fino
- Trocitos de piña
- Queso blanco, en trocitos
- Vinagreta: 3 cucharadas de aceite, 1 cucharada de vinagre, media cucharadita de sal, unas hojas de albahaca picadas o machacadas y una cucharada de mayonesa.

Modo de hacerlo

Se coloca todo en un cuenco, se mezcla bien y se le rocía con la vinagreta que previamente se ha preparado.

Los ingredientes se pueden cambiar, la base es la pasta y admite cualquier verdura, dependiendo del gusto de los comensales.

207. ESPÁRRAGOS TRIGUEROS

Ingredientes

- Espárragos verdes, trigueros, 3 manojos. Pueden ser de latas.
- 3 rebanadas grandes de pan del día anterior.
- 6 dientes de ajos
- Una cucharadita de comino molido
- Medio vaso de aceite
- Sal
- Una cucharada de pimentón
- Una cucharada de vinagre

- Un vaso de agua

Modo de hacerlo

En un perol se pone el aceite y se refrién los ajos. Se fríen las rebanadas de pan y se pasan por la batidora con el agua, el comino y los ajos. Se reserva esta salsa.

En el mismo perol se echa la cucharada de pimentón y rápidamente los espárragos, que previamente se han cocido en agua con un poco de sal, se les va dando vueltas y se deja hasta que hayan perdido el agua y se queden en el aceite.

A los espárragos ya refritos, se le echa lo que se ha batido y se deja un ratito hasta que hiervan, moviéndolos de vez en cuando para que no se agarren al perol.

El punto de caldo en el que deben quedarse es según el gusto. Cuando ya están terminados se les puede cuajar un huevo por persona.

Otra forma de hacerlo es en revuelto, hirviéndolos, refriéndolos con ajos y estrellándoles el huevo, se le puede añadir unas gambas o unos taquitos de jamón.

208. GUISANTES

Ingredientes

- ½ kg de guisantes
- 2 cebollas, cortadas a tiras finas.
- Un chorreón de vino
- Sal y aceite (o mantequilla)

Modo de hacerlo

Se hierven los guisantes con un poco de sal, en la olla exprés se dejan 5'. En un perol se echan las tiras de cebolla y se dejan hasta que se pongan bien pochaditas. Se añaden los guisantes y se mezclan bien con la cebolla, hasta que estén bien fritos, se rectifican de sal, se les añade el vino y se dejan hasta que se evapore el alcohol.

Se pueden hacer en amarillo, añadiéndoles unos dientes de ajos, una pizca de harina, azafrán y dejándole más caldito, se puede reservar el de hervirlos.

209. MENESTRA

Ingredientes

- Una bolsa (1/2 kg) de menestra, también se puede hacer del tiempo pero hace falta muchas verduras para tener la variedad que traen las bolsas.
- Dos cebollas, partidas a tiras.
- Aceite, medio vaso
- Sal
- Un chorreón de vino o de limón.

Modo de hacerlo

Se hierva la menestra en la olla exprés, con poca agua y una poca de sal, unos 8 minutos. Se reserva.

En un perol se echa el aceite y cuando esté caliente se refrié la cebolla, echándole un poco de sal y tapándola para que se enterezca.

Cuando la cebolla esté tierna se le añade la menestra, que previamente se ha escurrido, se le da unas vueltas para que se refría y se mezcle con la cebolla y cuando ya esté en el aceite, que ha perdido el agua, se le echa el vino, se deja que se evapore el alcohol y ya está.

210. JUDÍAS VERDES

Ingredientes

- Judías verdes frescas o congeladas.
- Los demás ingredientes dependerán de la forma de hacerlas

Modo de hacerlas

- REFritAS. Se hierven y después se refrién con ajos.
- ALIÑADAS. Se hierven y después se aliñan con cebolla en tiras o con ajos muy picados.
- ESPARRAGADAS. Se hacen como los espárragos trigueros. (Receta 207)
- COCIDAS CON PATATAS. Se hierven con patatas y después se aliñan o se les echa mayonesa.
- REVUELTAS CON HUEVO. Se hierven, se refrién con ajos y después se les estrellan los huevos.

211. PAELLA DE MARISCOS

Ingredientes

- Un vaso de arroz para cada 4 personas
- Refrito: una cebolla, 5 dientes de ajos, dos pimientos, dos tomates maduros.
- Marisco: admite todo el que se tenga, se le da un hervor, se limpia de cáscaras y se reserva el agua para después añadirse al arroz en su cocción.
- Azafrán, una ramita de perejil y sal.
- Un chorreón de vino

Modo de hacerlo

Se hace el refrito con toda la verdura muy picada, se añade el arroz y se pasa por el aceite. Se le añade el caldo de cocer el marisco, tres vasos de líquido por cada vaso de arroz, el azafrán y el perejil. Cuando el arroz esté casi tierno se le añade el marisco y se

deja hasta que lo tengamos en el punto de tierno deseado. Es conveniente dejarlo que repose unos 5 minutos antes de servirlo.

La paella se puede hacer de carne o de verdura, o todo rebujado.

212. CAZUELA DE HABAS

Ingredientes

- Medio kg de habas, pueden ser las frescas (en este caso, si son las pequeñas se hacen con la cáscara) o de paquetes congeladas. También se pueden hacer con las de bote, que no necesitan cocción.
- 5 dientes de ajos, partidos a trozos grandes.
- 3 rebanadas de pan del día anterior
- Una cucharada de pimentón
- Una cucharadita de comino molido
- Una buena mata de hierbabuena
- Sal, aceite y un chorreón de vinagre

Modo de hacerlo

Se hierven las habas con un poco de sal, hasta ponerlas tiernas, el tiempo dependerá del tamaño. Se reservan.

En un perol se echa medio vaso de aceite y se refrién bien los ajos, se retiran y se frién las rebanadas de pan. El pan, el comino y los ajos se pasan por la batidora, con un poco de agua de la cocción. Se reserva.

En el mismo aceite se añade el pimentón, se pasan las habas escurridas y se refrién un poco. Cuando hayan perdido todo el agua se le echa la salsa que anteriormente se ha batido, un poco más de agua, hasta cubrir las, la yerbabuena y se rectifica de sal. Se deja un ratito hirviendo, moviéndolas de vez en cuando, hasta que quede con un caldo espesito, esta receta es caldosa.

Se le pueden cuajar huevos. De esta forma es una comida completa.

213. HABAS CON JAMÓN

Ingredientes

- Habas pequeñas cocidas, si son de botes ya vienen tiernas.
- Cebolla, cortadas en trocitos chicos
- 4 cucharadas de aceite
- Taquitos de jamón, puede ser serrano o de York
- Sal, si lo que se va a utilizar es jamón serrano no lo necesita, con la de la cocción tienen suficientes.

Modo de hacerlo

En una sartén se pone el aceite y se pocha la cebolla, se pasan las habas y se mezcla bien con la cebolla, cuando estén en el aceite se añaden los taquitos de jamón, se

le da unas vueltas y ya están preparadas. Se le puede añadir unas hojas de hierbabuena, bien picadas o estrellarle unos huevos.

214. SALSA ALIOLI

Ingredientes

- 2 huevos
- Aceite de oliva
- Una cucharadita de sal
- Una rama de perejil
- 2 ó 3 ajos (quitándoles la vena central)
- 3 cucharadas de vinagre

Modo de hacerlo

En la batidora se echa la sal, los huevos, los ajos, el vinagre y el perejil, se pasa un poco y se empieza a echar el aceite, poco a poco, se va subiendo la batidora hasta que el ruido cambie, es señal de que no admite más aceite.

ALIOLI BENITO JOSÉ. A la mayonesa se le trituran los ajos y el perejil, preferentemente en el mortero.

215. ENSALADILLA DE GAMBAS

Ingredientes

- Patatas cocidas a cuadritos
- Gambas peladas
- Mayonesa

Modo de hacerlo

Se cuecen las gambas, se pelan y se reserva el agua. En el agua de haber cocido las gambas, previamente colada, se cuecen las patatas.

Cuando las patas y las gambas estén frías se mezclan con mayonesa y se adorna con un poco de perejil picado.

216. HUEVOS DUROS

Ingredientes

- Huevos
- Agua
- Un puñado de sal

Modo de hacerlo

En un cazo se ponen los huevos, bien cubiertos de agua con un puñado de sal, para que no se abran. Se dejan hirviendo diez minutos. Cuando pase el tiempo se les echa agua fría para que se puedan pelar mejor.

217. BRÓCOLES**Ingredientes**

- 6 manojos de brócoles
- Una cabeza de ajos, cortados a lonchitas finas
- 5 cucharadas de aceite
- El zumo de medio limón
- Sal

Modo de hacerlo

Se limpian los brócoles, sólo sirve las flores y las puntas, los troncos hay que desecharlos porque están muy duros y nos pueden estropear el plato.

Se hierven con agua y una poca de sal hasta que estén tiernos.

Se refrién los ajos en el aceite y se añaden los brócoles, dándoles vueltas para que se hagan bien, cuando estén en el aceite se le echa el limón.

Están muy buenos con huevo estrellado.

Se pueden hacer también como los espárragos trigueros (receta 207)

218. PATATAS CON TOMATES**Ingredientes**

- Patatas fritas
- Tomates fritos (receta nº 70)

Modo de hacerlo

Las patatas fritas se mezclan con los tomates fritos y se revuelven bien.

219. PATATAS EN ADOBO CON CARNE**Ingredientes**

- Patatas guisadas (receta nº 66)
- Trocitos de carne adobados (receta nº 114)

Modo de hacerlo

Se hace de la misma forma que las patatas guisadas de la receta nº 66 , con la diferencia que la carne se adoba antes.

220. SOPA DE COLIFLOR (Rocío Espinosa)**Ingredientes**

- 7 dientes de ajos
- El agua de cocer la coliflor
- Una coliflor mediana
- Unas ramas de azafrán
- Sal
- 5 cucharadas de aceite de oliva

Modo de hacerlo

En una sartén se refrién los ajos, fileteados finos, y se reservan. La coliflor se limpia, se le quita el tronco y se dejan los arbolitos pequeños. En una olla se pone la coliflor a hervir, con agua y sal, se retira el agua de la primera cocción y se le cubre de nuevo con agua, añadiéndole un poco de sal. Al mismo tiempo se le echa el aceite y los ajos fritos, se le pone el azafrán y se deja hervir hasta que la coliflor esté tierna.

La sopa se toma con los arbolitos y se le pueden añadir unos fideos finos.

221. ALMEJAS**Ingredientes**

- Un kg de almejas
- Una cabeza de ajos
- Medio vaso de vino
- Una cucharada de harina
- Perejil
- Una pizca de sal
- Una hoja de laurel
- Aceite

Modo de hacerlo

Se lavan las almejas, al principio con agua muy salada y después con abundante agua dulce, si no se van hacer en el momento que se compran se dejan secas en el frigorífico.

Se elabora primero la salsa, en una cazuela se cubre el fondo de aceite y se pone a calentar, cuando esté caliente se le añaden los ajos, picados en trozos muy pequeños, y se dejan hasta que se doren, se le echa la harina y se le da unas vueltas, se le echa el vino , el laurel y una pizca de sal y se deja hasta que se reduzca.

Una vez echa la salsa, se le echan las almejas y se dejan hasta que se abran. Si son muy grandes se pueden ir sacando a medida que se vayan abriendo.

222. CHAMPIÑONES AL AJILLO

Ingredientes

- Champiñones, 1 kg
- Una cabeza de ajos, cortados a trocitos pequeños.
- 6 cucharadas de aceite
- Perejil
- Sal
- Medio limón o un chorreón de vino

Modo de hacerlo

Se lavan los champiñones, cortándoles la parte del tronco que está en la tierra, hay que lavarlos bajo el grifo, corriendo el agua, para que suelten toda la tierra que traen. Se cortan a láminas y se reservan en agua.

En una cazuela se pone el aceite a calentar, se echan los ajos y cuando estén dorados se le añaden los champiñones, escurriéndoles bien el agua; se tapan para que suelten el agua y se dejan hasta que estén en el aceite, se le añade el vino o el limón, una pizca de sal y el perejil, dejándolos a fuego lento hasta que se quede la salsa espesita.

Pueden comerse solos o de guarnición para una carne o pescado.

223. CHAMPIÑONES PLANCHA**Ingredientes**

- Champiñones (también pueden ser setas)
- Medio vasito de aceite
- 3 dientes de ajos
- Una rama de perejil
- Un poco de sal

Modo de hacerlo

Se lavan bien los champiñones y se les quita el cabo.

Se ponen en la plancha con un chorreón de aceite.

Se hace una salsa con aceite, ajo, un poco de sal y perejil.

Cuando los champiñones estén cambiando de color se les echa en el sombrerito la salsa que hemos hecho previamente y se dejan en la plancha hasta que estén con un color más marroncito, dependiendo del gusto.

Pueden servir para acompañar carnes, pescados y para comerlos solos.

224. PASTEL DE CARNE en microondas (M^a José Peláez)**Ingredientes**

- ½ kg de pechuga de pollo.
- ¼ kg de jamón de York.
- 2 paquetes de bacón
- 1 huevo
- Pimienta y sal

Modo de hacerlo

Se trituran las pechugas y el jamón de York. Se echa en un bol mezclándolo con el huevo, la sal y la pimienta. Se deja macerar un buen rato.

En coge un molde alargado (apto para microondas), se unta con mantequilla. Se cubre con el bacón (poniéndolo la mitad en un lado y la otra mitad para el otro), se le echa la mezcla que se ha macerado y se cierra el bacón.

Se pone en el microondas, tapándolo con un papel transparente agujereado y se deja 15 minutos.

Se saca del microondas y se deja enfriar. Se desmolda cuando se enfríe.

Se puede acompañar con lechuga con salsa de yogur y pasas o con huevo hilado.

225. PATÉ DE MEJILLONES

Ingredientes

- Una lata de mejillones en escabeche con el caldo de la lata
- Una lata de atún en aceite de oliva
- 3 quesos en porciones

Modo de hacerlo

Se echan todos los ingredientes en el vaso de la batidora y se trituran bien, si se ve que queda muy espeso se le añade un poco de nata de cocinar.