

# *Las Recetas de mi Abuela*



Por M<sup>a</sup> Carmen Saiz Montiel



Este libro ha sido elaborado por deseo de M<sup>a</sup> Carmen Saiz Montiel y encuadrado dentro del Modelo de Atención Centrado en la Persona (MACP), modelo de intervención encaminado a posibilitar el cumplimiento de los deseos e intereses de cada una de las personas mayores que acuden al Centro de Día “Reina Sofía”.

**Han colaborado en la elaboración de este libro:**

M<sup>a</sup> Victoria Araujo Barral  
Sonia Perleche Soriano  
M<sup>a</sup> Belkis Rangel-Parra

**Agradecimientos:**

A todo el equipo del Centro de Día “Reina Sofía” de Cruz Roja (trabajadores y voluntarios)

**Diseño y maquetación:**

M<sup>a</sup> Victoria Araujo Barral  
Sonia Perleche Soriano

**Imágenes:**

M<sup>a</sup> Carmen Saiz Montiel  
Colecciones de stock libres de derechos de autor  
[Stock Photos, Stock Photography & Royalty-Free Images | Adobe Stock](#)

## ÍNDICE

Prólogo.....	4
Entremeses y Aperitivos.....	6
Ensaladas.....	12
Empanados y rebozados.....	15
Salsas.....	18
Tortillas.....	20
Verduras.....	30
Legumbres.....	41
Sopas y cremas.....	49
Pastas.....	56
Paellas.....	58
Carnes.....	60
Pollo.....	68
Pescados.....	74
Casquería.....	87
Postres.....	92

## PRÓLOGO

*En primer lugar me gustaría compartir con los lectores la historia de cómo surge la idea de escribir este libro de recetas.*

*Siempre me ha gustado cocinar y elaborar recetas, pasión que he transmitido a mis hijos y nietos, al igual que a mí me la transmitió mi abuela, excelente cocinera. La cocina requiere dedicación y mimo, ingredientes básicos que nunca faltan en cada uno de los platos que cocino. Antiguamente, y en tiempos de postguerra, la cocina era muy precaria y los platos eran elaborados mayoritariamente con productos “del campo”, patatas, verduras, etc. ingredientes que no faltaban en los guisos que preparaba mi abuela.*

*Uno de los platos más populares en tiempos de Cervantes era la “Olla podrida”, algo parecido a un cocido actual, que incorporaba carnero, tocino, garbanzos, repollo, ajo, cebolla, y en el que, según las posibilidades de cada casa, se añadían gallina, longanizas, manitas de cerdo y verduras. Todo ello se dejaba cocer lentamente hasta que los ingredientes quedaban prácticamente deshechos. Dicho plato casi nunca resultaba igual en su elaboración, ya que dependía en gran medida de los alimentos disponibles o sobrantes de la preparación de otros platos. Esa era precisamente la filosofía de cocinar que me transmitió mi abuela.*

*Este libro pretende, por tanto, recoger y transmitir, a las generaciones venideras, recetas sencillas, fáciles de elaborar y en las que se utilizan ingredientes básicos, presentes en todas las cocinas.*

*En los últimos tiempos, y especialmente desde que me incorporé al Centro de Día “Reina Sofía” de Cruz Roja, he tenido la idea y el deseo de plasmar sobre papel las recetas que mi abuela me transmitió, con el fin*

de que perduren en el tiempo y se mantengan “vivas” con el paso de los años, tarea que corresponde principalmente a mis hijos y nietos.

La elaboración de este libro ha supuesto para mí un reto, poniendo a prueba sobre todo mi memoria y mi capacidad de expresión, siendo capaz de poner palabra a cada una de las recetas que tengo guardadas en mi “disco duro”.

Finalmente, y tras varios meses de trabajo, empeño y dedicación, este libro ve la luz, suponiendo para mí un sueño cumplido y una gran ilusión.

Quisiera agradecer a todas las personas que han contribuido y que han hecho posible la elaboración de este libro:

Al Centro de Día “Reina Sofía” de Cruz Roja, por haberme facilitado los medios para llevar a cabo este proyecto; a todo el personal que conforma el gran equipo humano, y en especial a Vicky por impulsar esta idea y por su apoyo y ánimo constantes; a Belkis, por su inconmensurable labor de redacción y transcripción de las recetas y a Sonia, por la realización de las tareas de corrección y maquetación de los textos y elementos gráficos.

Por último, quisiera dedicar este libro a toda mi familia, a mis hijos y a mis nietos, que sin duda seguirán mi legado y se convertirán en grandes cocineros, desarrollando sus innatas dotes culinarias.

A mi abuela Carmen y a mi madre Antonia “In memoriam”.

M<sup>a</sup> Carmen Saiz Montiel

## ENTREMESES y APERITIVOS

### CREMA DE QUESO

#### INGREDIENTES:

- 300 gr. de queso picón asturiano curado
- 200 gr. de requesón
- Vino blanco, champán o sidra
- Palitos de pan
- Pimienta
- Sal



#### PREPARACIÓN:

En una olla pequeña, se calienta el vino blanco, champán o sidra a fuego medio.

Se agregan a la olla el queso y el requesón, removiendo constantemente hasta que el queso se derrita por completo y la mezcla esté suave y cremosa.

Una vez que la crema esté lista, se retira la olla del fuego y se sazona con un poco de pimienta y sal al gusto.

Se sirve la crema de queso caliente en tazones individuales y se acompaña con palitos de pan.

## PICADILLO DE PALITOS DE CANGREJO

### INGREDIENTES:

- 1 paquete de palitos de cangrejo
- 2 cucharadas soperas de mayonesa
- Pimienta
- 1 cebolla
- Zumo de limón
- 2 huevos cocidos
- Vinagre
- Sal



### PREPARACIÓN:

En una olla se cuecen los huevos y posteriormente se pican en trozos pequeños.

En un bol grande, se desmenuzan los palitos de cangrejo, se pica la cebolla y se agregan los huevos picados. Posteriormente se añade la mayonesa, el zumo de limón y unas gotas de vinagre al gusto y se vuelve a mezclar.

Se cubre el bol con papel film y se refrigera durante al menos 30 minutos para que los sabores se mezclen.

El picadillo de palitos de cangrejo se puede servir frío como aperitivo o como relleno para sándwiches o canapés.

## BOQUERONES EN VINAGRE

### INGREDIENTES:

- 1 kg. de boquerones
- Aceite de oliva virgen extra
- 5 dientes de ajo
- 100 ml. de vinagre
- Perejil
- Sal



### PREPARACIÓN:

Primeramente se lavan bien los boquerones con agua fría y se secan con papel de cocina. Luego se quita la cabeza y la espina central, abriéndolos por la mitad.

Se colocan los boquerones abiertos en una bandeja o plato con la piel hacia abajo.

En un recipiente se mezcla el vinagre con un poco de sal. Se vierte esta mezcla sobre los boquerones de manera que queden completamente cubiertos.

Se dejan reposar los boquerones en vinagre en la nevera durante al menos 4 horas, o preferiblemente durante toda la noche, para que se impregnen bien del sabor del vinagre.

Transcurrido el tiempo de reposo, se retiran los boquerones de la mezcla de vinagre y se escurren bien.

A continuación se colocan en un plato y se añaden los ajos cortados en láminas y el perejil picado encima, luego se riegan con aceite y se sirven fríos como aperitivo o acompañamiento.

## ALMEJAS A LA MARINERA

### INGREDIENTES:

- ½ kg. de almejas
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva virgen extra
- 20 gr. de harina de trigo
- 1 diente de ajo
- 100 ml. de vino blanco semidulce
- ½ cebolla
- 15 ml. de tomate frito casero
- Colorante alimentario
- 10 gr. de pimentón dulce
- ½ guindilla (opcional)
- Sal



### PREPARACIÓN:

Se lavan las almejas con agua fría para eliminar la arena y las impurezas y se dejan escurrir en un colador. En una cazuela grande, se calienta a fuego medio un poco de aceite, se agregan el diente de ajo picado finamente y la media cebolla picada en trozos pequeños y se sofríen hasta que estén dorados. Se añade la harina a la cazuela y se mezcla bien con el aceite, el ajo y la cebolla; a continuación, se vierte el vino blanco y se remueve hasta integrar todos los ingredientes. Se deja cocinar hasta que el alcohol se evapore y la salsa espese ligeramente. Se agrega la hoja de laurel, el tomate frito casero, una pizca de sal, el colorante, el pimentón dulce y la guindilla (opcional). Se cubre la cazuela y se deja cocinar a fuego medio durante 5-7 minutos o hasta que las almejas se abran. Una vez que las almejas estén abiertas, se retira la cazuela del fuego y se sirven calientes.

## MEJILLONES A LA VINAGRETA

### INGREDIENTES:

- ½ kg. de mejillones
- 1 hoja de laurel
- ½ pimiento rojo
- 1 pimiento verde italiano
- 1 cebolleta mediana
- Vinagre de manzana
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 tomate



### PREPARACIÓN:

Primeramente, se lavan los mejillones con agua fría para eliminar cualquier suciedad; a continuación, se raspan y se retiran las barbas que sobresalgan.

En una olla grande, se colocan los mejillones junto con una hoja de laurel y suficiente agua para cubrirlos. Se pone la olla a fuego medio-alto y se lleva el agua a ebullición.

Se cuecen los mejillones durante 5-7 minutos, o hasta que se abran; a continuación, se retiran del fuego y se dejan enfriar.

Mientras los mejillones se enfrían, se prepara la vinagreta.

Para ello, se cortan en trozos pequeños el medio pimiento rojo, el pimiento verde, la cebolleta y el tomate.

En un bol, se mezclan los pimientos, la cebolleta y el tomate con un chorrito de vinagre y aceite. Se mezclan bien todos los ingredientes.

Una vez que los mejillones estén fríos, se retiran las conchas vacías y se colocan en un plato o fuente, cubiertos con la vinagreta preparada anteriormente.

## HUEVOS RELLENOS DE SURIMI

### **INGREDIENTES:**

- 12 huevos cocidos
- Pimiento de piquillo
- Palitos de cangrejo (surimi)
- Mayonesa
- Sal



### **PREPARACIÓN:**

Se cuecen los huevos durante 10-12 minutos, una vez cocidos, se retiran del agua y se dejan enfriar.

Una vez que los huevos estén fríos, se pelan cuidadosamente y se cortan por la mitad a lo largo, se retiran las yemas y se colocan en un bol. A continuación, se agregan los palitos de cangrejo (surimi) picados en trozos pequeños, las yemas de huevo y los pimientos de piquillo picados en trozos pequeños.

Se añade la mayonesa al bol, empezando con unas 2-3 cucharadas y añadiendo más según preferencia de cremosidad. Se mezcla todo bien hasta obtener una mezcla homogénea.

Se rellena cada mitad de huevo con la mezcla de surimi y pimientos.

Una vez rellenos todos los huevos, se colocan en un plato para servir.

Opcionalmente, se pueden decorar con un poco de mayonesa adicional y algunas tiras de pimiento de piquillo.

Es recomendable refrigerar los huevos rellenos durante al menos 30 minutos antes de servir para que estén frescos y firmes.

## ENSALADAS

### ENSALADA VENECIANA

#### INGREDIENTES:

- 1 lechuga iceberg
- 2 tomates
- Aceitunas negras deshuesadas
- 2 cebolletas rojas
- 4 lonchas de jamón serrano
- Queso de Burgos
- 1 lata pequeña de maíz dulce
- 1 huevo cocido
- 2 cucharadas de mayonesa
- 1 zanahoria
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre
- Orégano



#### PREPARACIÓN:

Primeramente se lava y se corta la lechuga iceberg en trozos pequeños y se coloca en un bol grande.

A continuación, se cortan los tomates en rodajas finas y se añaden al bol; se añaden las aceitunas negras deshuesadas, las cebolletas rojas cortadas en rodajas finas y el jamón serrano picado en tiras o trozos pequeños. Se desmenuza el queso de Burgos y se añade a la ensalada, se añaden también el maíz dulce y el huevo cocido.

Se prepara el aderezo mezclando aceite, vinagre, sal, orégano y las dos cucharadas de mayonesa en un recipiente pequeño. Se bate hasta que esté bien combinado y se vierte sobre la ensalada.

Por último, se decora la ensalada con la zanahoria cortada en juliana.

## ENSALADILLA RUSA

### INGREDIENTES:

- ½ kg. de patatas
- 2 zanahorias
- 4 huevos cocidos
- 200 gr. de palitos de cangrejo
- Pimientos de piquillo
- Aceitunas deshuesadas
- Pepinillos
- 200 gr. de langostinos cocidos.
- Mayonesa



### PREPARACION:

Primeramente se cuecen las patatas y las zanahorias en agua con sal hasta que estén tiernas. Posteriormente, se dejan enfriar, se pelan y se cortan en cubos pequeños. Se colocan en un bol grande.

Se cuecen los huevos durante 10-12 minutos y se cortan en trozos pequeños; a continuación se añaden al bol con las patatas y las zanahorias. Se agregan los palitos de cangrejo en rodajas finas, los pimientos del piquillo, las aceitunas deshuesadas, los pepinillos y los langostinos cocidos

Finalmente se añade la mayonesa al bol y se mezclan todos los ingredientes suavemente hasta que estén bien combinados y la ensaladilla tenga la consistencia deseada.

Una vez lista, se refrigera durante al menos una hora antes de servir para que los sabores se mezclen.

## ENSALADA CAMPERA

### INGREDIENTES:

- 4 patatas
- 1 tomate
- 1 cebolleta
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- Aceitunas verdes deshuesadas
- Aceitunas negras deshuesadas
- Espárragos blancos
- Pimientos de piquillo
- 2 huevos cocidos
- Palitos de cangrejo
- 20 gr. de langostinos
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre
- Sal



### PREPARACIÓN:

Se cuecen las patatas con piel en agua con sal hasta que estén tiernas. Luego, se cortan en trozos medianos y se colocan en un bol grande. Se corta el tomate, la cebolleta, el pimiento verde y el pimiento rojo en trozos pequeños y se añaden al bol con las patatas. Se añaden las aceitunas verdes y negras deshuesadas, los espárragos blancos cortado en trozos, los pimientos del piquillo en tiras, los huevos cocidos cortados en rodajas y los palitos de cangrejo troceados. En una sartén, se saltean los langostinos con un poco de aceite hasta que estén cocidos y se agregan a la ensalada. Para el aliño, se mezcla en un recipiente vinagre, aceite y sal al gusto. Finalmente se vierte el aliño sobre la ensalada y se mezcla bien.

## EMPANADOS Y REBOZADOS

### NUGGETS CASEROS

#### INGREDIENTES:

- 300 gr. de pechuga de pollo
- Aceite de oliva virgen extra
- Leche
- 1 huevo
- Harina de trigo
- 50 gr. de queso crema
- Pan rallado
- Pimienta
- Ajo en polvo
- Sal



#### PREPARACIÓN:

Se corta la pechuga de pollo en trozos pequeños y se echa sal, pimienta, ajo en polvo (o cualquier otra especia), junto con el queso crema. Se preparan tres platos: uno con harina, otro con la mezcla de huevo y leche batidos, y otro con pan rallado. Se pasa cada trozo de pollo primero por la harina, luego por la mezcla de huevo y leche, y finalmente por el pan rallado, asegurándose de que están bien cubiertos en cada paso.

Se calienta abundante aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Cuando el aceite esté caliente, se agregan los “nuggets” empanados, procurando no sobrecargar la sartén.

Los “nuggets” se fríen durante 4-5 minutos por cada lado, o hasta que estén dorados, a continuación se colocan sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Se sirven calientes y acompañados de la salsa favorita.

## FILETES DE POLLO EMPANADOS

### INGREDIENTES:

- 4 pechugas de pollo
- ½ vaso de leche
- 1 huevo
- Aceite de girasol
- Perejil fresco
- Pimienta
- Sal



### PREPARACIÓN:

Primeramente se aplanan ligeramente las pechugas de pollo entre dos trozos de papel film o en una bolsa de plástico, para que queden de un grosor uniforme.

En un plato hondo, se bate el huevo con la leche y se sazona la mezcla con sal, pimienta y perejil fresco picado al gusto.

Se sumerge cada filete de pollo primeramente en la mezcla de huevo y leche (asegurándose una completa cobertura) y posteriormente se pasa por el pan rallado (presionando ligeramente para que se adhiera bien).

A continuación, se calienta suficiente aceite en una sartén grande a fuego medio-alto.

Cuando el aceite esté caliente, se agregan los filetes de pollo empanados, procurando no sobrecargar la sartén. Se fríen los filetes durante aproximadamente 4-5 minutos por cada lado, o hasta que estén dorados. Una vez dorados, se retiran de la sartén y se colocan sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

Se sirven calientes, acompañados de la guarnición favorita.

## RABAS DE POLLO EMPANADAS

### **INGREDIENTES:**

- 2 pechugas de pollo grandes (deshuesadas)
- Aceite de oliva virgen extra
- 2 huevos
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Leche
- 200 gr. de pan rallado
- Ajo en polvo
- Perejil en polvo
- Sal

### **PREPARACIÓN:**

Se cortan las pechugas de pollo en tiras delgadas (similares a las rabas). En un bol se mezclan el pan rallado con el ajo en polvo, el perejil, el pimentón dulce, la sal y las especias al gusto.

En otro bol, se baten los huevos con un poco de leche con el fin de crear una mezcla para empanar. A continuación se pasa cada tira de pollo primero por la mezcla de huevo y leche (asegurándose una completa cobertura) y posteriormente se pasa por el pan rallado (presionando ligeramente para que se adhiera bien). Se calienta abundante aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Cuando el aceite esté caliente, se agregan las tiras de pollo empanadas, procurando no sobrecargar la sartén. Se fríen durante 3-4 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas; una vez doradas, se retiran las tiras de pollo de la sartén y se colocan sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Se pueden servir acompañadas de la salsa favorita.

## SALSAS

### SALSA DE TOMATE

#### INGREDIENTES:

- 1 bote grande de tomate triturado
- ½ cebolleta
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de tomillo molido
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de sal



#### PREPARACIÓN:

En una cacerola grande se calienta un poco de aceite a fuego medio, a continuación se añade la cebolleta finamente picada y se sofríe hasta que esté tierna y translúcida.

A continuación se vierte el tomate triturado y se revuelve para combinar con la cebolleta.

Se añade el azúcar, la sal y el tomillo molido a la salsa, y se remueve nuevamente para distribuir los ingredientes uniformemente.

Se deja que la salsa hierva a fuego lento durante 20-30 minutos, removiendo ocasionalmente, para que los sabores se mezclen y la salsa se espese ligeramente.

Se prueba la salsa y se ajusta el condimento según el gusto personal, agregando más sal, azúcar o tomillo si fuera necesario.

Una vez lista, se retira del fuego y se deja enfriar un poco antes de usarla o se puede almacenar en frascos esterilizados para conservarla.

## SALSA ROSA

### INGREDIENTES:

- Aceite de girasol
- 1 huevo
- Vinagre o zumo de limón
- 1 chorro de salsa ketchup
- 1 chorrillo de mostaza
- 1 gotas de brandy
- Sal



### PREPARACIÓN:

En el vaso de una batidora se coloca un huevo, una cucharada de vinagre o el zumo de limón y una pizca de sal y se comienza a batir; sin dejar de batir, se va añadiendo lentamente el aceite en un chorro fino y constante. Es importante agregar el aceite gradualmente mientras se sigue batiendo para emulsionar la salsa.

Se continúa batiendo y agregando el aceite hasta que la salsa tenga la consistencia deseada. Se debería volver más espesa y cremosa a medida que se va agregando más aceite.

Se prueba la salsa y se ajusta la cantidad de sal y vinagre o limón según preferencia.

Finalmente se agrega un chorro de ketchup, un chorrillo de mostaza y unas gotas de brandy y se bate nuevamente.

Una vez que la salsa tenga la consistencia y el sabor deseados, se transfiere a un recipiente hermético y se conserva en el frigorífico hasta que esté lista para servir.

## TORTILLAS

### TORTILLA DE CALABACÍN

#### INGREDIENTES:

- 2 calabacines grandes (o 3 medianos)
- 1 cebolleta
- 6 huevos
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra
- Sal



#### PREPARACIÓN:

Primeramente se lavan los calabacines y se cortan en rodajas finas (se pueden pelar si se prefiere, aunque la piel le da textura a la tortilla).

A continuación, se pica finamente la cebolleta.

En una sartén grande, se calienta a fuego lento un poco de aceite, se agregan los calabacines y la cebolleta y se cocinan hasta que estén tiernos y ligeramente dorados, sazonándolos con sal y pimienta negra al gusto.

Mientras los calabacines se cocinan, se baten los huevos en un bol grande y se sazonan con un poco más de sal y pimienta negra al gusto.

Cuando los calabacines y la cebolleta estén listos, se agregan a los huevos batidos y se mezcla bien para que los ingredientes se distribuyan de manera uniforme.

En la misma sartén donde se cocinaron los calabacines, se añade un poco más de aceite si es necesario y se calienta a fuego medio.

Se vierte la mezcla de huevo, calabacín y cebolleta en la sartén caliente, distribuyéndola de manera uniforme.

Se cocina la tortilla a fuego medio-bajo durante 5-7 minutos, o hasta que el borde comience a dorarse y la parte superior esté casi cuajada.

*Con la ayuda de un plato grande o una tapa de sartén, se voltea la tortilla para cocinar el otro lado. Se desliza la tortilla de la sartén al plato y luego se invierte la sartén sobre el plato para que la tortilla quede del otro lado en la sartén.*

*Se continúa cocinando la tortilla durante otros 5-7 minutos, o hasta que esté dorada por fuera y cocida por dentro.*

*Una vez lista, se retira de la sartén y se deja reposar unos minutos antes de cortarla en porciones y servirla caliente o a temperatura ambiente.*

## TORTILLA DE ESPINACAS

### INGREDIENTES:

- 75 gr. de brotes de espinacas
- 5 dientes de ajo
- 5 huevos
- Mantequilla
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra molida
- Sal



### PREPARACIÓN:

Primeramente se lavan bien los brotes de espinacas y se escurren para eliminar el exceso de agua. Se pueden picar ligeramente si se prefiere. A continuación, se pican finamente los ajos.

En una sartén grande, se calienta un poco de aceite a fuego medio, se agregan los ajos picados y se saltean hasta que estén dorados.

Se añaden los brotes de espinaca a la sartén y se cocinan hasta que se marchiten ligeramente. Esto solo tomará unos minutos, ya que las espinacas se cocinan rápidamente.

Mientras las espinacas se cocinan, se baten los huevos en un bol grande y se sazonan con sal y pimienta negra molida al gusto.

Cuando las espinacas estén listas, se agregan a los huevos batidos y se mezclan bien para que estén distribuidas de manera uniforme.

En la misma sartén donde se cocinaron las espinacas, se añade un poco de mantequilla y se calienta a fuego medio.

Se vierte la mezcla de huevo y espinacas en la sartén caliente, distribuyéndola de manera uniforme.

*Se cocina la tortilla a fuego medio-bajo durante 5-7 minutos, o hasta que el borde comience a dorarse y la parte superior esté casi cuajada.*

*Con la ayuda de un plato grande o una tapa de sartén, se voltea la tortilla para cocinar el otro lado. Se desliza la tortilla de la sartén al plato y luego se invierte la sartén sobre el plato para que la tortilla quede del otro lado en la sartén.*

*Se continúa cocinando la tortilla durante otros 5-7 minutos, o hasta que esté dorada y cocida por dentro.*

*Una vez lista, se retira la tortilla de la sartén y se deja reposar unos minutos antes de cortarla en porciones y servirla caliente o a temperatura ambiente.*

## TORTILLA DE PATATAS

### INGREDIENTES:

- 4 patatas
- 1 cebolleta
- 6 huevos
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal



### PREPARACIÓN:

Primeramente se pelan las patatas y se cortan en rodajas finas. También se pica finamente la cebolleta.

En una sartén grande, se calienta abundante aceite a fuego medio.

Una vez caliente el aceite, se agregan las patatas y la cebolleta a la sartén. Se cocinan a fuego medio-bajo durante 15-20 minutos, o hasta que las patatas estén tiernas pero no doradas.

Una vez que las patatas y la cebolleta estén cocidas, se escurren bien para eliminar el exceso de aceite. Se puede hacer colocándolas en un colador sobre un plato.

A continuación, se baten los huevos en un bol grande y se sazonan al gusto.

Se añaden las patatas y la cebolleta escurridas a los huevos batidos y se mezcla bien para que estén completamente cubiertas.

Se calienta un poco más de aceite en la sartén (si es necesario) y se vierte la mezcla de huevos, patatas y cebolleta.

Se cocina la tortilla a fuego medio-bajo durante 5-7 minutos, o hasta que los bordes estén dorados y la parte superior esté casi cocida.

Con la ayuda de un plato o tapadera, se da la vuelta a la tortilla para cocinar el otro lado. Se puede hacer deslizando la tortilla sobre el

plato y luego volviéndola a poner en la sartén con el lado crudo hacia abajo.

Se cocina la tortilla durante otros 5-7 minutos, o hasta que esté cocida por dentro y dorada por fuera.

Una vez lista, se retira la tortilla de la sartén y se deja reposar unos minutos antes de cortarla en porciones y servirla caliente o a temperatura ambiente.

## TORTILLA DE CHAMPIÑONES

### INGREDIENTES:

- 200 gr. de champiñones
- 5 huevos
- Aceite de oliva virgen extra
- 3 dientes de ajo
- Sal



### PREPARACIÓN:

Primeramente se lavan los champiñones y se cortan en láminas finas. A continuación, se pelan y se pican finamente los dientes de ajo.

Se calienta un poco de aceite en una sartén grande a fuego medio. Se agregan los ajos picados y se doran ligeramente.

Se añaden los champiñones a la sartén y se cocinan, removiendo ocasionalmente, hasta que estén dorados y tiernos. Esto puede llevar 5-7 minutos. Mientras se cocinan los champiñones, se baten los huevos en un bol grande y se sazonan al gusto.

Cuando los champiñones estén listos, se escurren bien para eliminar el exceso de aceite y se agregan al bol con los huevos batidos. Se mezcla bien para que los champiñones estén completamente cubiertos con los huevos. Se calienta un poco más de aceite en la sartén si fuera necesario y se vierte la mezcla de huevos y champiñones. Se cocina la tortilla a fuego medio-bajo durante 5-7 minutos, o hasta que los bordes estén dorados y la parte superior esté casi cocida.

Con la ayuda de un plato o tapadera, se da la vuelta a la tortilla para cocinar el otro lado.

Se cocina la tortilla durante otros 5-7 minutos, o hasta que esté cocida por dentro y dorada por fuera.

## TORTILLA DE ESPÁRRAGOS

### INGREDIENTES:

- 400 gr. de espárragos trigueros
- 5 huevos
- 5 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal



### PREPARACIÓN:

Primeramente, se lavan los espárragos trigueros y se cortan las partes más duras y fibrosas de los extremos.

Se cortan los espárragos en trozos pequeños, de aproximadamente 1-2 cm. de longitud.

Se pelan y se pican finamente los dientes de ajo.

Se calienta un poco de aceite en una sartén grande a fuego medio, se agregan los ajos picados a la sartén y se doran ligeramente.

Se añaden los espárragos trigueros y se cocinan, removiendo ocasionalmente, hasta que estén tiernos pero aún crujientes. Esto puede llevar 5-7 minutos aproximadamente.

Mientras se cocinan los espárragos, se bate los huevos en un bol grande y se sazonan al gusto.

Cuando los espárragos estén listos, se escurren bien para eliminar el exceso de aceite y se agregan al bol con los huevos batidos. Se mezcla bien para que los espárragos estén completamente cubiertos con los huevos.

Se calienta un poco más de aceite en la sartén si fuera necesario y se vierte la mezcla de huevos y espárragos.

Se cocina la tortilla a fuego medio-bajo durante 5-7 minutos, o hasta que estén los bordes dorados y la parte superior esté casi cocida.

*Con la ayuda de un plato o tapadera, se da la vuelta a la tortilla para cocinar el otro lado. Se cocina la tortilla durante otros 5-7 minutos, o hasta que esté cocida por dentro y dorada por fuera.*

*Una vez lista, se retira de la sartén y se deja reposar unos minutos antes de cortarla en porciones y servirla caliente o a temperatura ambiente.*

## TORTILLA DE JUDÍAS VERDES

### **INGREDIENTES:**

- ½ kg. de judías verdes
- 5 dientes de ajo
- 5 huevos
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

### **PREPARACIÓN:**

Se lavan las judías verdes y se les quitan los extremos. Luego, se cortan en trozos pequeños.

Se pelan y se pican finamente los dientes de ajo.

Se calienta un poco de aceite en una sartén grande a fuego medio. Se agregan los ajos picados y se doran ligeramente.

Se añaden las judías verdes cortadas a la sartén y se cocinan, removiendo ocasionalmente, hasta que estén tiernas pero aún crujientes. Esto tardará 10-15 minutos aproximadamente.

Mientras se cocinan las judías verdes, se baten los huevos en un bol grande y se sazonan al gusto.

Cuando las judías verdes estén listas, se escurren bien para eliminar el exceso de aceite y se agregan al bol con los huevos batidos. Se mezcla bien para que las judías estén completamente cubiertas con los huevos.

Se calienta un poco más de aceite en la sartén si fuera necesario y se vierte la mezcla de huevos y judías.

Se cocina la tortilla a fuego medio-bajo durante 5-7 minutos, o hasta que estén dorados los bordes y la parte superior esté casi cocida.

Con la ayuda de un plato se da la vuelta a la tortilla para cocinar el otro lado. Se cocina durante otros 5-7 minutos, o hasta que esté completamente cocida por dentro y dorada por fuera.

## VERDURAS

### PATATAS A LA IMPORTANCIA

#### INGREDIENTES:

- 1 kg. de patatas
- 3 huevos
- 2 dientes de ajo
- Perejil picado
- 100 ml. de vino blanco semidulce
- 700 ml. de caldo de ave o pescado
- Azafrán en hebras
- Aceite de oliva virgen extra
- Colorante alimentario
- 1 cebolleta
- Harina de trigo
- Sal
- Almejas, berberechos, chirlas (opcional)

#### PREPARACIÓN:

Primeramente se lavan, se pelan y se cortan las patatas en rodajas finas, y posteriormente se pasan por harina y huevo batido.

A continuación, se fríen las patatas en una sartén con abundante aceite hasta que estén doradas. Se escurren sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

En una cazuela grande, se calienta un poco de aceite y se sofríen, hasta que estén dorados, los ajos picados finamente y la cebolleta cortada en trozos pequeños.

Se agregan las hebras de azafrán y el perejil picado a la cazuela y se mezcla todo bien.

*Se incorporan las almejas, los berberechos y las chirlas a la cazuela (opcional) y se saltean hasta que se abran. Se reservan.*

*En la misma cazuela, se vierte el vino blanco y se deja que reduzca un poco, a continuación, se agrega el caldo de ave o de pescado y se deja que hierva.*

*Posteriormente se añaden las patatas fritas con el caldo y se dejan cocinar a fuego medio-bajo durante 15-20 minutos, o hasta que las patatas estén tiernas y el caldo se haya reducido un poco.*

*Si se desea, se puede agregar un poco de colorante alimentario para darle un color más intenso al caldo.*

*Una vez que las patatas estén cocidas y el caldo haya reducido, se vuelven a incorporar los mariscos a la cazuela y se mezclan suavemente.*

*Se rectifica de sal si fuera necesario y se sirven las patatas calientes, espolvoreadas con un poco de perejil picado por encima.*

## VERDURAS EN TEMPURA

### INGREDIENTES:

- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento amarillo
- 1/2 cebolleta
- 2 zanahorias
- 4 champiñones
- 200 gr. de harina de trigo
- ½ cucharada de levadura
- 200 ml. de aceite de oliva virgen extra
- Sal



### PREPARACIÓN:

Primeramente se lavan y se cortan las verduras en tiras delgadas o en rodajas, según preferencia. Hay que asegurarse que estén secas antes de sumergirlas en la masa de tempura.

La masa de tempura se prepara mezclando la harina de trigo, la levadura en polvo y una pizca de sal en un bol grande. Se agrega agua fría poco a poco mientras se mezcla con un batidor de mano hasta que la masa esté suave y sin grumos. Debe tener una consistencia similar a la crema batida. Se calienta el aceite en una sartén grande o en una freidora a unos 180°C. Se sumergen las verduras en la masa de tempura, asegurándose de cubrirlas completamente, y se fríen en el aceite caliente durante 2-3 minutos, o hasta que estén doradas y crujientes.

Se retiran las verduras fritas con una espumadera y se colocan sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

Se sirven calientes, acompañadas de la salsa favorita para mojar (salsa agridulce, salsa de soja, salsa de miel, etc.)

## ALCACHOFAS FRITAS

### INGREDIENTES:

- Alcachofas frescas
- Aceite de oliva virgen extra
- Harina de trigo
- Sal
- Limón (opcional)



### PREPARACIÓN:

Primeramente se lavan las alcachofas en agua fría y se retiran las hojas exteriores más duras hasta que queden expuestas las hojas más tiernas y claras. A continuación, se corta la parte superior de las alcachofas, se recortan los extremos de los tallos y se cortan las alcachofas en cuartos o en rodajas finas, según preferencia. A continuación, se colocan cortadas en un bol con agua fría y un poco de limón para evitar que se oxiden y se pongan marrones.

Se escurren y se secan y bien con papel absorbente para eliminar el exceso de agua.

En un plato se espolvorea un poco de harina y sal, y se untan las alcachofas, asegurándose de que queden bien cubiertas.

Se calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto, cuando el aceite esté caliente, se fríen las alcachofas durante 3-5 minutos, o hasta que estén doradas y crujientes, teniendo cuidado de no sobrecargar la sartén.

Se retiran del aceite las alcachofas fritas con una espumadera y se colocan sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

Las alcachofas se sirven calientes, acompañadas de una salsa (mayonesa, alioli, salsa de tomate, etc.).

## ALCACHOFAS EN SALSA

### **INGREDIENTES:**

- Alcachofas
- 1 cebolleta
- Harina de trigo
- 2 dientes de ajo
- 100 ml. de vino blanco semidulce
- 100 gr. de jamón picado
- 1 huevo
- Aceite de oliva virgen extra
- Perejil picado
- Sal

### **PREPARACIÓN:**

Se lavan las alcachofas con agua fría, se retiran las hojas exteriores más duras, se cortan las puntas y se cortan por la mitad o en cuartos, según preferencia.

Se pelan y pican finamente la cebolleta y los dientes de ajo.

En una sartén grande, se calienta un poco de aceite a fuego medio, se agregan la cebolleta y los ajos picados y se cocinan hasta que estén dorados.

Se agregan las alcachofas a la sartén y se cocinan durante unos minutos hasta que estén tiernas pero aún firmes.

Se espolvorean las alcachofas con un poco de harina y se mezclan bien para que se integre con los jugos de cocción y se espese la salsa.

Se vierte el vino blanco sobre las alcachofas y se deja que hierva durante unos minutos para que se evapore el alcohol y se reduzca la salsa.

Se agrega el jamón picado a la sartén y se mezcla bien con las alcachofas.

*Se baja el fuego y se deja cocinar a fuego lento durante unos minutos más, hasta que las alcachofas estén bien cocidas y la salsa tenga la consistencia deseada.*

*Mientras tanto, se bate un huevo en un bol pequeño.*

*Cuando las alcachofas estén listas, se retira la sartén del fuego y se añade el huevo batido mezclando rápidamente para que se incorpore a la salsa y se cocine ligeramente con el calor residual. Agregar perejil picado.*

*Se rectifica de sal si fuera necesario.*

*Las alcachofas se sirven en salsa caliente como plato principal o acompañamiento.*

## CHAMPIÑONES RELLENOS

### INGREDIENTES:

- 4 champiñones (por persona)
- Jamón serrano picado
- 1 diente de ajo
- Perejil picado
- 1 limón
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal



### PREPARACIÓN:

Se lavan los champiñones y se les quitan los tallos y la parte interna (para hacer espacio para el relleno).

A continuación, se pica finamente el diente de ajo y el perejil, mezclándolos en un bol con jamón picado.

Se rellena cada champiñón con la mezcla de jamón, ajo y perejil.

Se exprime el jugo de un limón sobre los champiñones rellenos para agregar un toque de frescura.

Se precalienta el horno a 180°C y se colocan los champiñones rellenos en una bandeja para hornear (ligeramente engrasada con aceite).

Se rocía un poco de aceite sobre los champiñones y se sazonan al gusto. Se hornean durante aproximadamente 15-20 minutos, o hasta que estén tiernos y dorados.

Una vez listos, se retiran del horno y se sirven calientes como aperitivo o como acompañamiento.

## ESPINACAS DE LA ABUELA

### INGREDIENTES:

- 1 kg. de espinacas
- 6 dientes de ajo
- Pimentón dulce y picante
- Vinagre de vino
- Aceite de oliva virgen extra
- Pan
- Sal

### PREPARACIÓN:

Primeramente se lavan y se escurren las espinacas y a continuación se pelan y se pican finamente los dientes de ajo.

Se calienta un poco de aceite en una sartén grande a fuego medio, se agregan los ajos picados y se sofríen hasta que estén dorados.

Se añaden las espinacas a la sartén y se cocinan, removiendo ocasionalmente, hasta que estén tiernas y cocidas. Esto puede tardar unos 5-7 minutos.

Se agrega una pizca de sal al gusto y una pizca de pimentón dulce. Si se desea un poco de picante, también se puede añadir pimentón picante al gusto.

Se cocinan las espinacas con el pimentón durante unos minutos más para que se mezclen bien los sabores.

Se retira la sartén del fuego y se rocía un poco de vinagre de vino sobre las espinacas. Se mezcla bien para que el vinagre se integre con el resto de los sabores.

Se pueden tostar unas rebanadas de pan y servir las junto con las espinacas como acompañamiento.

## PIMIENTOS DE PIQUILLO RELLENOS DE CAMARONES

### INGREDIENTES:

- Pimientos de piquillo
- Camarón boreal (cocido y pelado)
- Mantequilla
- 750 ml. de leche
- Harina de trigo
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- Sal



### PREPARACIÓN:

Primeramente se precalienta el horno a 180°C; mientras tanto en una sartén se derrite un poco de mantequilla a fuego medio y se agrega ajo picado, sofriéndolo hasta que esté ligeramente dorado.

Se añaden los camarones a la sartén y se cocinan durante unos minutos hasta que estén rosados. Se retiran del fuego y se reservan.

En una cacerola pequeña, se derrite un poco más de mantequilla a fuego medio y se agrega la harina de trigo mezclando bien para formar una especie de bechamel. Se cocina la mezcla de mantequilla y harina durante un par de minutos, removiendo constantemente para que no se queme. A continuación, se va agregando la leche gradualmente mientras se va removiendo, hasta obtener una salsa cremosa; la salsa se cocina durante unos minutos más hasta que espese ligeramente.

Se incorporan los camarones a la salsa y se mezcla bien.

Se rellena cada pimiento de piquillo con la mezcla de camarones y salsa y se colocan en una bandeja para hornear (ligeramente engrasada con aceite), horneándolos durante 10-15 minutos, o hasta que estén calientes y ligeramente dorados.

## PATATAS GUISADAS CON CALAMARES

### INGREDIENTES:

- 4 patatas
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolleta
- 1 tomate
- 1 diente de ajo
- Perejil picado
- 100 ml. de vino blanco
- Tomate frito
- 1 hoja de laurel
- 1 zanahoria
- 300 gr. de calamares
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal



### PREPARACIÓN:

Primeramente se pelan las patatas y se cortan en cubos medianos. Se pica finamente la cebolleta, el pimiento rojo, el pimiento verde, el tomate y se ralla el diente de ajo.

En una olla grande, se calienta un poco de aceite a fuego medio, se agregan la cebolleta y el ajo picados y se cocinan hasta que estén dorados. Se agregan los pimientos y la zanahoria picada y se cocinan durante unos minutos hasta que estén tiernos.

A continuación se incorpora el tomate picado y una cucharada de tomate frito y se cocina durante unos minutos más.

Se añaden los calamares cortados y se cocinan durante unos minutos hasta que estén ligeramente dorados.

*Se vierte el vino blanco y se deja cocinar hasta que se reduzca un poco.*

*A continuación, se agregan las patatas cortadas en cubos, junto con la hoja de laurel y se mezcla bien para que todas las patatas estén cubiertas con la mezcla de verduras y calamares.*

*Se agrega suficiente agua caliente para cubrir las patatas y los calamares. Se sazona al gusto.*

*Se tapa la olla y se cocina a fuego medio-bajo durante 20-25 minutos, o hasta que las patatas estén tiernas y el guiso haya espesado ligeramente.*

*Cuando las patatas estén cocidas, se espolvorean con perejil picado y se remueve suavemente.*

*Finalmente se retira la hoja de laurel y se sirven las patatas guisadas con los calamares como plato principal.*

## LEGUMBRES

### LENTEJAS ESTOFADAS

#### INGREDIENTES:

- ½ kg. de lentejas
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 1 pimiento verde
- 2 tomates
- 200 gr. de patatas
- 200 gr. de chorizo
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de vinagre de Jerez
- Pimienta negra
- Comino molido
- Sal

#### PREPARACIÓN:

Primeramente se enjuagan las lentejas en un colador bajo agua fría y se escurren. A continuación se pelan y se pican finamente los dientes de ajo, la cebolla, las zanahorias, el pimiento verde y los tomates. Las patatas se cortan en cubos.

En una olla grande se calienta el aceite a fuego medio, se agregan los dientes de ajo picados y se sofríen hasta que estén dorados.

Se agrega la cebolla picada y se cocina hasta que esté transparente.

Se añaden las zanahorias y el pimiento verde picados y se cocinan durante unos minutos hasta que estén tiernos.

Se agregan los tomates picados y se cocinan durante unos minutos más, hasta que se deshagan un poco.

Se incorporan las lentejas escurridas, junto con las patatas en cubos, las hojas de laurel, el chorizo en rodajas, el pimentón dulce, el vinagre de jerez, la sal, la pimienta negra y el comino molido. Se mezclan bien todos los ingredientes.

Se cubren las lentejas con agua caliente (aproximadamente el doble de volumen que el de las lentejas) y se deja que hiervan.

Se baja el fuego y se cocinan a fuego lento durante aproximadamente 30-40 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas y el estofado tenga la consistencia deseada.

Una vez que las lentejas estén cocidas, se retiran las hojas de laurel y se ajusta la sal al gusto si fuera necesario.

## JUDÍAS BLANCAS

### INGREDIENTES:

- ½ kg. de alubias
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 3 zanahorias
- 1 pimiento verde
- 200 gr. de chorizo fresco
- 10 gr. de pimentón dulce
- Una hoja de laurel
- 30 ml. de aceite de oliva virgen extra
- Sal



### PREPARACIÓN:

Se remojan las alubias en agua durante al menos 8 horas, se escurren y se enjuagan.

Se pelan y se pican finamente los dientes de ajo, la cebolla, las zanahorias y el pimiento verde. Se corta el chorizo en rodajas.

En una olla grande se calienta el aceite a fuego medio, se agregan los dientes de ajo picados y se sofríen hasta que estén dorados.

Se agrega la cebolla picada y se cocina hasta que esté transparente.

Se añaden las zanahorias y el pimiento verde picados y se cocinan durante unos minutos hasta que estén tiernos.

Se incorpora el chorizo en rodajas y se cocina hasta que esté ligeramente dorado.

Se agregan las alubias remojadas y escurridas, junto con la hoja de laurel y el pimentón dulce. Se mezclan bien todos los ingredientes.

Se cubren las alubias con agua caliente (aproximadamente el doble de volumen que el de las alubias) y se lleva a ebullición.

*Se baja el fuego y se cocina a fuego lento durante aproximadamente dos horas, o hasta que las alubias estén tiernas y el caldo haya espesado ligeramente. Hay que remover ocasionalmente y agregar más agua si fuera necesario para evitar que se peguen. Una vez que las alubias estén cocidas, se retira la hoja de laurel y se ajusta de sal al gusto.*

*Las judías blancas se sirven calientes como plato principal o como acompañamiento.*

## COCIDO MADRILEÑO

### INGREDIENTES:

- 300 gr. de garbanzos
- 300 gr. de morcillo
- 1 chorizo fresco
- 150 gr. de tocino
- 80 gr. de panceta
- 1 punta de jamón
- 2 zanahorias
- 2 patatas
- 1 hueso de caña (de cerdo)
- 1 hueso de rodilla (de vacuno)
- 100 gr. de espinazo (de cerdo)
- 1 trasero de gallina o pollo (opcional)
- Sal
- Fideos (opcional)



### PREPARACIÓN:

Primeramente se remojan los garbanzos en agua fría durante al menos 8 horas. A continuación se escurren y se enjuagan.

En una olla grande se colocan los garbanzos, el morcillo, el chorizo, el tocino, la panceta, la punta de jamón, las zanahorias peladas y cortadas en trozos grandes, el espinazo de cerdo y los traseros de gallina o pollo (opcional). Se añade agua en cantidad suficiente para cubrir todos los ingredientes.

Se lleva a ebullición y cuando esté cociendo se baja el fuego. Se cocina a fuego lento durante 90 minutos aproximadamente, retirando cualquier espuma que se forme en la superficie.

Pasados los 90 minutos, se agregan las patatas peladas y cortadas en trozos grandes, el hueso de rodilla y el hueso de caña. Se continúa cocinando a fuego lento durante aproximadamente 1 hora más, o hasta que los garbanzos y la carne estén tiernos.

Una vez que todo esté cocido, se retiran los huesos y las verduras grandes de la olla; la carne y los garbanzos se reservan con un poco de caldo.

Si se desea preparar sopa, es necesario añadir fideos al caldo del cocido y llevar a ebullición. Rectificar de sal si fuera necesario.

Se sirve el cocido madrileño caliente en platos hondos, distribuyendo los garbanzos, la carne y las verduras por igual.

## JUDÍAS PINTAS CON ARROZ

### INGREDIENTES:

- ½ kg. de judías pintas
- 1 pimiento verde
- 1 cabeza de ajos
- 1 hoja de laurel
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 morcilla
- 2 piezas de chorizo
- 1 trozo de panceta
- 150 gr. de arroz
- 2 cucharaditas de pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Bicarbonato (opcional)

### PREPARACIÓN:

Primeramente se remojan las judías en agua fría durante al menos 8 horas. A continuación se escurren y se enjuagan.

En una olla grande se colocan las judías junto con el pimiento verde entero, la cabeza de ajos entera, la hoja de laurel, el tomate entero y la cebolla entera pelada. Se añade agua en cantidad suficiente para cubrir todos los ingredientes.

Se lleva a ebullición y cuando ya esté cocinando se baja el fuego. Se cocina a fuego lento durante aproximadamente 90 minutos, o hasta que las judías estén tiernas. A mitad de la cocción se puede agregar un poco de bicarbonato al agua de cocción para ablandar las judías más rápidamente (opcional).

Mientras las judías se cocinan, se corta la morcilla, el chorizo y la panceta en trozos y se fríen en una sartén durante unos minutos hasta que estén ligeramente dorados y suelten parte de su grasa. Se retira el exceso de grasa si es necesario.

Una vez que las judías estén tiernas, se retiran el pimiento verde, los ajos, el tomate y la cebolla y se reservan las judías con un poco de caldo.

Se añaden las judías junto con el caldo nuevamente a la olla y se agregan los trozos de morcilla, chorizo y panceta dorados. Se añade también el pimentón dulce y se mezcla bien.

Por último, se agrega el arroz a la olla y se cocina a fuego medio durante 20 minutos, o hasta que el arroz esté cocido y haya absorbido el caldo.

Se rectifica de sal si fuera necesario.

## SOPAS Y CREMAS

### SOPA CASTELLANA

#### INGREDIENTES:

- 300 gr. de jamón serrano en taquitos
- 5 dientes de ajo
- 3 cucharaditas de pimentón dulce
- 3 cucharadas de tomate frito
- 3 huevos
- ½ barra de pan (del día anterior)
- 1,5 l. de caldo de verdura
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal



#### PREPARACIÓN:

En una olla grande se calienta un poco de aceite a fuego medio, se agregan los taquitos de jamón serrano y se doran ligeramente. Luego, se retira el jamón de la olla y se reserva.

En la misma olla con el aceite del jamón, se agregan los dientes de ajo pelados y cortados en rodajas finas y se sofríen hasta que estén dorados (con cuidado de que no se quemem).

A continuación, se agrega el pimentón dulce y se mezcla bien con los ajos durante unos segundos. Se añaden las 3 cucharadas de tomate frito y se cocina durante unos minutos para que se integren los sabores.

Se vierte el caldo de verdura en la olla y se lleva la mezcla a ebullición. Se reduce el fuego y se deja que la sopa hierva a fuego lento mientras se preparan el resto de ingredientes.

*Se corta la barra de pan en rebanadas gruesas y se agrega a la olla de la sopa dejando que se ablande y se mezcle con el caldo durante unos minutos.*

*En un bol aparte, se baten los huevos y se añaden lentamente a la sopa mientras se remueve suavemente para que se cocinen en el caldo caliente. Esto creará un efecto de “hilo” en la sopa.*

*Rectificar de sal si fuera necesario.*

*La sopa castellana se sirve caliente, espolvoreada con los taquitos de jamón serrano reservados. Se puede agregar más pimentón dulce por encima si se desea.*

## CREMA DE VERDURAS

### INGREDIENTES:

- 1 calabacín mediano
- 200 gr. de calabaza
- 200 gr. de judías verdes
- 2 puerros
- 2 patatas
- 4 zanahorias
- 200 ml. de nata para cocinar
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal



### PREPARACIÓN:

Primeramente se lavan, se pelan y se cortan todas las verduras en trozos pequeños y uniformes. En una olla grande, se calienta un poco de aceite a fuego medio. Se agregan los puerros cortados y se saltean durante unos minutos hasta que estén tiernos. A continuación, se agregan el resto de las verduras cortadas (calabacín, calabaza, judías verdes, patatas y zanahorias) y se cocinan durante unos minutos más, removiendo ocasionalmente.

Se cubren las verduras con agua caliente o con caldo de verduras y se lleva a ebullición. Se reduce el fuego a medio-bajo y se cocina a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas. Una vez que las verduras estén cocidas, se retira la olla del fuego y se deja que la mezcla se enfríe un poco. Con una batidora de mano o con una licuadora se trituran las verduras hasta obtener una crema suave y homogénea.

Se vuelve a calentar la crema de verduras en la olla a fuego medio-bajo y se agrega la nata para cocinar. Se sazona al gusto y se cocina a fuego lento durante unos minutos más, removiendo ocasionalmente.

## CREMA DE CALABACÍN

### INGREDIENTES:

- 2 calabacines grandes
- 2 puerros
- 2 patatas grandes
- 3 quesitos
- 1 cebolla grande
- 500 ml. de caldo de verdura
- Aceite de oliva virgen extra
- 200 ml. de nata para cocinar
- Pimienta
- Picatostes
- Sal



### PREPARACIÓN:

Primeramente se lavan y se cortan en trozos pequeños los calabacines, los puerros, las patatas y la cebolla.

En una olla grande se calienta el aceite a fuego medio. Se agregan la cebolla y los puerros cortados y se sofríen hasta que estén transparentes. A continuación, se añaden los calabacines y las patatas cortadas y se saltean durante unos minutos. Por último, se agrega el caldo de verduras y se lleva la mezcla a ebullición. Se reduce el fuego y se deja cocinar a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas.

Se retira la olla del fuego y se agregan los quesitos, triturando la mezcla con una batidora de mano o una licuadora, hasta obtener una crema suave y homogénea. Se vuelve a calentar la crema a fuego medio-bajo y se agrega la nata para cocinar.

Se sazona al gusto y se cocina a fuego lento durante unos minutos más, removiendo ocasionalmente. Se puede servir con picatostes.

## GAZPACHO

### INGREDIENTES:

- 1 kg. de tomates maduros (o un bote de tomate natural triturado)
- 2 pepinos
- 1 cebolleta mediana
- 1 pimiento verde grande
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de vino
- Sal



### PREPARACIÓN:

Primeramente se lavan y se cortan los tomates en trozos grandes. Del mismo modo, se pelan y se cortan los pepinos en trozos grandes. Se pueden pelar completamente o dejar un poco de piel para conseguir un gazpacho más rústico.

A continuación, se pelan y se trocean la cebolleta, el pimiento verde y el diente de ajo.

En una licuadora, se colocan todos los ingredientes anteriormente mencionados; se añade una cantidad abundante de aceite y se agrega vinagre de vino al gusto.

Se trituran todos los ingredientes hasta obtener una mezcla suave y homogénea y se ajusta la cantidad de aceite, vinagre y sal según preferencia.

Es aconsejable refrigerar el gazpacho durante al menos una hora y servirlo frío.

Se puede decorar con rodajas de pepino, trocitos de pimiento verde o picatostes.

## VICHYSOISE

### INGREDIENTES:

- ½ kg. de puerros (sólo la parte blanca)
- ½ kg. de patatas
- 200 ml. de nata para cocinar
- 1 l. de caldo de pollo
- 60 gr. de mantequilla
- Pimienta
- Sal



### PREPARACIÓN:

Primeramente se lavan los puerros y se cortan en rodajas finas.

Se pelan las patatas y se cortan en cubos pequeños.

En una olla grande se derrite la mantequilla a fuego medio, se agregan los puerros cortados y se cocinan hasta que estén tiernos y ligeramente dorados, removiendo ocasionalmente.

Se agregan las patatas cortadas y se cocinan durante unos minutos más. Se vierte el caldo de pollo caliente y se lleva a ebullición. Se reduce el fuego a medio-bajo y se deja cocinar a fuego lento hasta que las patatas estén tiernas, aproximadamente 20 minutos.

Se retira la olla del fuego y se deja que la mezcla se enfríe un poco.

Utilizando una batidora de mano o una licuadora, se tritura la mezcla hasta obtener una crema suave y homogénea.

Se vuelve a colocar la olla en el fuego a fuego medio y se agrega la nata para cocinar. Se cocina durante unos minutos más, removiendo ocasionalmente.

Salpimentar al gusto y servir caliente o fría, según preferencia.

## SOPA DE TOMATE

### INGREDIENTES:

- ½ kg. de tomate
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- ½ l. de caldo de verduras
- Aceite de oliva virgen extra
- Harina de trigo
- 1 hoja de laurel
- 1 diente de ajo (opcional)
- Fideos (opcional)



### PREPARACIÓN:

Primeramente se lavan los tomates y se cortan en trozos grandes. De la misma manera, se pelan y se cortan las zanahorias y la cebolla en trozos. En una olla grande se calienta el aceite a fuego medio y se agregan la cebolla y las zanahorias y se saltean durante unos minutos hasta que estén tiernas. Se añaden los tomates y se cocinan hasta que estén suaves, aproximadamente 10 minutos. A continuación, se agregan el caldo de verduras y la hoja de laurel y se deja que hierva a fuego medio durante 15-20 minutos. Mientras tanto, en una sartén pequeña, se echa una cucharada de aceite y harina, removiendo constantemente, hasta que la harina se dore ligeramente. Se agrega el contenido de la sartén a la sopa y se mezcla bien para espesarla. Se cocina a fuego lento durante unos minutos más. Cuando la sopa esté lista, se retira la hoja de laurel y se tritura con una batidora de mano hasta obtener una textura suave y homogénea. Si se desea agregar fideos a la sopa, se cuecen en una olla aparte y una vez cocidos, se escurren y se agregan a la sopa. La sopa se sirve caliente y decorada con rodajas de ajo crujiente si se desea.

## PASTAS

### TALLARINES CON NATA

#### INGREDIENTES:

- 300 gr. de tallarines
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolleta
- 200 gr. de bacón troceado
- 200 gr. de champiñón troceado
- 500 ml. de nata líquida
- Nuez moscada
- Pimienta
- Sal

#### PREPARACIÓN:

Primeramente se coloca en el fuego una olla con agua y una pizca de sal, cuando el agua esté hirviendo se echan los tallarines y se cuecen hasta que queden “al dente”, se escurren y se reservan con un poco de agua de la cocción.

A continuación se calienta un poco de aceite en una sartén a fuego medio, cuando el aceite esté caliente, se echan la cebolleta picada, el bacón y los champiñones troceados, y se cocinan hasta que estén dorados.

Se vierte la nata líquida en la sartén y se remueve bien para combinar todos los ingredientes. Se deja hervir durante unos minutos a fuego lento para que la salsa espese ligeramente.

Se condimenta con sal, nuez moscada y pimienta al gusto. Se agregan los tallarines cocidos a la sartén y se mezcla bien para que se impregnen con la salsa. Si la salsa está demasiado espesa, se puede agregar un poco del agua para diluirla.

*Se cocinan los tallarines con la salsa durante unos minutos más, removiendo ocasionalmente, para que se mezclen los sabores y los tallarines se calienten completamente.*

*Se sirven calientes, espolvoreados con un poco de perejil fresco picado si se desea.*

**NOTA:**

*Se pueden elaborar otros platos de pasta siguiendo las indicaciones de la receta anterior: pasta con champiñones, pasta con bacón, pasta con gambas, pasta con chorizo, pasta con tomate, etc.*

## PAELLAS

### PAELLA MIXTA

#### INGREDIENTES:

- ½ pollo troceado
- 200 gr. de magro de cerdo
- 2 calamares medianos
- 8 piezas de langostinos
- 8 piezas de mejillones
- 1 diente de ajo
- 1 pimiento verde italiano
- ½ pimiento rojo
- 350 gr. de arroz bomba
- 3 cucharadas de sofrito (salsa de tomate)
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla
- Caldo de pollo
- Azafrán en hebras
- 1 tomate
- Sal



#### PREPARACIÓN:

En una paellera se calienta un poco de aceite a fuego medio-alto y se sofríen el pollo troceado y el magro de cerdo hasta que estén dorados; se retiran de la paellera y se reservan.

Se añade un poco más de aceite si fuera necesario y se saltean, en la misma paellera, los langostinos y los mejillones. Se retiran y se reservan.

A continuación, se agregan los calamares cortados en anillos y se cocinan hasta que estén tiernos. Se retiran y se reservan.

En la misma paellera, se añade un poco más de aceite, si fuera necesario, y se saltean, bien picados, el ajo, la cebolla, el pimiento verde y el pimiento rojo. Se agrega el tomate rallado y se cocina unos minutos más. Se incorpora el sofrito (salsa de tomate) y se mezcla con las verduras.

Finalmente, se añade el arroz y se mezcla con el sofrito y las verduras.

Se vierte el caldo de pollo caliente sobre el arroz (o el agua), asegurándose de que cubra completamente el arroz y las verduras. Se agrega el azafrán y se mezcla bien.

Se vuelven a colocar las carnes y los mariscos reservados en la paellera, distribuyéndolos uniformemente sobre el arroz.

Se cocina a fuego medio durante 15-20 minutos, o hasta que el arroz esté cocido y haya absorbido casi todo el líquido. El arroz no se remueve mientras se cocina para que se forme la famosa "socarrat" o "torraet" (arroz que se queda un poco quemado y pegado en el fondo de la paella).

Por último, una vez que el arroz esté cocido, se retira la paellera del fuego y se deja reposar durante unos minutos antes de servir.

## CARNES

### RABILLO DE TERNERA

#### INGREDIENTES:

- 1 kg. de rabillo de ternera
- 2 dientes de ajo
- 3 zanahorias
- 100 ml. de caldo de carne
- 1 cebolla grande
- 80 ml. de vinagre de Jerez
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 hoja de laurel
- 50 ml. de coñac
- Pimienta
- Sal



#### PREPARACIÓN:

Se salpimienta el rabillo de ternera por todos los lados.

En una olla exprés se calienta el aceite y se dora el rabillo de ternera; una vez que el rabillo esté dorado se retira y se reserva.

En la misma olla, se agregan los ajos troceados, las zanahorias en rodajas y la cebolla cortada a cuadritos. Se cocinan durante unos minutos hasta que las verduras estén tiernas. Se coloca el rabillo de ternera nuevamente en la olla junto con el caldo de carne y se añade el vinagre, la hoja de laurel y el coñac. Se tapa la olla y se cuece durante aproximadamente 45 minutos o hasta que el rabillo de ternera esté tierno y se pueda desmenuzar fácilmente con un tenedor. Una vez que esté listo, se deja reposar durante unos minutos antes de servirlo. Se puede servir acompañado de las verduras y el jugo de cocción como salsa.

## FILETE RUSO

### INGREDIENTES:

- ½ kg. de carne picada de ternera
- Aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo
- 2 huevos
- 1 rebanada de pan
- ½ vaso de leche
- Miga de pan
- Perejil fresco y picado
- Pimienta
- Sal



### PREPARACIÓN:

En un bol grande se coloca la carne picada. Por otro lado, se remoja una rebanada de pan en la leche hasta que se ablande.

Se exprime el exceso de leche del pan remojado y se agrega al bol con la carne picada. Se agregan al bol igualmente los dientes de ajo picados, los huevos, el perejil fresco picado, la sal y la pimienta al gusto.

Se mezclan todos los ingredientes hasta que estén bien combinados y formen una masa homogénea. Se extraen pequeñas porciones de la mezcla y se les va dando forma de filete, aplanándolos ligeramente. Se pasa cada filete por la miga de pan, cubriéndolos uniformemente por ambos lados. Se calienta un poco de aceite en una sartén a fuego medio-alto; Cuando el aceite esté caliente, se colocan los filetes en la sartén y se cocinan aproximadamente durante 4-5 minutos por cada lado.

Se retiran de la sartén y se colocan sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. Se sirven calientes, acompañados de la guarnición favorita, como arroz, ensalada o verduras al vapor.

## ALBÓNDIGAS EN SALSA

### INGREDIENTES:

- 300 gr. de carne de ternera picada
- 300 gr. de carne de cerdo picada
- 2 rebanadas de pan de molde (sin corteza)
- 2 dientes de ajo
- Leche
- 2 huevos
- Pimienta molida
- Harina de trigo
- Aceite de oliva virgen extra
- Perejil fresco
- Sal



### PARA LA SALSA:

- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 1 hoja de laurel
- Tomate frito natural
- 1 pastilla de caldo de carne
- 1 vaso de vino tinto semidulce
- 30 gr. de harina de trigo
- Pimienta molida
- Sal
- 1 puerro (opcional)

### **PREPARACIÓN:**

En un bol grande, se remojan las rebanadas de pan en leche hasta que estén bien empapadas.

Se escurre el exceso de leche del pan y se coloca en otro bol junto con la carne de ternera picada, la carne de cerdo picada, los dientes de ajo picados, los huevos batidos, el perejil fresco picado, la sal y la pimienta molida al gusto. Se mezclan todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.

Con la mezcla de carne y pan, y con las manos ligeramente humedecidas, se van formando pequeñas bolitas y se van pasando por la harina, sacudiendo el exceso de ésta.

Se calienta un poco de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto y se fríen las albóndigas hasta que estén doradas. Se retiran y se colocan sobre papel de cocina para absorber el exceso de aceite.

En la misma sartén, se agrega un poco más de aceite si fuera necesario y se saltean la cebolla, el puerro (opcional) y las zanahorias hasta que estén tiernas. Se agregan la hoja de laurel, el tomate frito natural, la pastilla de caldo de carne desmenuzada y el vaso de vino y se cocinan durante unos minutos.

Se espolvorea harina sobre las verduras y se mezcla bien para que se integre, lo que ayudará a que la salsa quede más espesa.

Se vuelven a colocar las albóndigas en la sartén y se cocinan a fuego lento durante 20-30 minutos, o hasta que las albóndigas estén cocidas por dentro y la salsa haya espesado.

Se rectifica de sal y pimienta si fuera necesario.

Las albóndigas se sirven acompañadas de arroz, patatas cocidas o la guarnición favorita.

## CARRILLERAS DE TERNERA EN SALSA

### INGREDIENTES:

- 3 carrilleras de ternera
- 2 cebollas medianas
- 4 zanahorias
- 2 dientes de ajo
- 200 ml. de vinagre de Jerez
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 hoja de laurel
- Pimienta
- Sal



### PREPARACIÓN:

En una olla grande o cazuela se calienta el aceite a fuego medio-alto.

Se condimentan las carrilleras con sal y pimienta y se cocinan en la olla por ambos lados hasta que estén doradas. Esto sellará los jugos y agregará sabor a la carne. Se retiran las carrilleras y se reservan.

En la misma olla, se agrega un poco más de aceite si fuera necesario y se saltean las cebollas, las zanahorias y los dientes de ajo picados hasta que estén dorados. Una vez que las verduras estén doradas, se vuelven a colocar las carrilleras en la olla y se añade vinagre de Jerez, agua y una hoja de laurel. Se cubre la olla y se deja cocinar a fuego lento durante aproximadamente una hora, o hasta que las carrilleras estén tiernas y se deshagan fácilmente con un tenedor. Es recomendable verificar el nivel de líquido ocasionalmente y añadir más agua si fuera necesario con el fin de mantener las carrilleras cubiertas.

Se podrán servir en salsa caliente, acompañadas de puré de patatas, arroz o cualquier otra guarnición.

## COCHINILLO ASADO

### INGREDIENTES:

- 1 cochinito lechal (4 kg.)
- 1 limón
- Hojas de laurel
- Sal



### PREPARACIÓN:

Primeramente se precalienta el horno a 180°C.

Con agua fría, se lava el cochinito por dentro y por fuera y se seca con papel de cocina. Se hacen unos cortes poco profundos en la piel para ayudar a que se dore y se vuelva crujiente durante la cocción. Se sazona generosamente por dentro y por fuera (se puede frotar la sal en la piel para asegurarse de que está bien distribuida).

Se colocan hojas de laurel y rodajas de limón en el interior del cochinito para aromatizarlo durante la cocción.

Se coloca el cochinito en una bandeja para hornear con la piel hacia arriba y se vierte un poco de agua en la bandeja para hornear para evitar que el cochinito se seque durante la cocción.

Se hornea durante aproximadamente 2,5-3 horas, o hasta que la piel esté dorada y crujiente y la carne esté tierna y bien asada. Durante el asado, se puede rociar el cochinito ocasionalmente con su propio jugo para mantenerlo jugoso y sabroso.

Una vez que el cochinito esté asado, se retira del horno y se deja reposar durante unos minutos antes de cortarlo y servirlo.

Se puede servir acompañado de guarniciones como patatas asadas, ensalada verde o verduras al vapor.

## CONEJO AL AJILLO

### INGREDIENTES:

- 1 conejo mediano troceado
- Pimienta
- 6 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- 200 ml. de caldo de carne
- Zumo de ½ limón
- 10 gr. de harina de trigo
- Perejil fresco y picado
- 1 ramita de romero
- 1 vaso de coñac
- 1 vaso de vinagre de Jerez
- Sal



### PREPARACIÓN.

Primeramente se sazonan las porciones de conejo con sal y pimienta al gusto.

Se calienta un poco de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Cuando el aceite esté caliente, se fríen las porciones de conejo por ambos lados hasta que estén doradas. Se retira el conejo de la sartén y se reserva.

En la misma sartén, se agrega un poco más de aceite si fuera necesario y se cocinan los dientes de ajo picados hasta que estén dorados.

Se espolvorea la harina sobre los ajos en la sartén y se remueve bien para que se mezcle con el aceite.

Se agrega caldo de carne o agua a la sartén y se remueve para combinar. Se añade la ramita de romero y el zumo de limón.

*Se colocan las porciones de conejo doradas nuevamente en la sartén y se deja cocinar a fuego medio-bajo durante 45-60 minutos, o hasta que la carne esté tierna y se separe fácilmente del hueso. Se cubre la sartén con una tapa para ayudar a que el conejo se cocine uniformemente y mantenga la humedad.*

*Durante la cocción es recomendable verificar ocasionalmente el nivel del líquido en la sartén y añadir más caldo si fuera necesario para evitar que se seque.*

*Una vez que el conejo esté cocinado, se retira la ramita de romero y se ajusta de sal y pimienta si fuera necesario.*

*Antes de servir, se espolvorea el conejo con perejil fresco picado y se rocía con un poco de vinagre de Jerez.*

*Se sirve acompañado de patatas cocidas, arroz u otra guarnición.*

## POLLO

### POLLO ASADO AL LIMÓN

#### INGREDIENTES:

- 1 pollo entero
- Tomillo
- Romero
- Orégano
- 1 hoja de laurel
- 2 limones
- 2 pastillas de caldo de pollo
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta
- Sal
- 1 copa de vino blanco semidulce (opcional)



#### PREPARACIÓN:

Se precalienta el horno a 200°C.

Con agua fría, se lava el pollo por dentro y por fuera y se seca con papel de cocina. Se salpimenta al gusto y se colocan dentro del pollo una rama de tomillo, unas ramitas de romero, una hoja de laurel y un poco de orégano. Se exprime el jugo de un limón y se unta sobre la piel del pollo. El otro limón se corta en rodajas y se colocan alrededor del pollo en la bandeja de hornear.

Se disuelven las pastillas de caldo de pollo en un poco de agua caliente y se vierte la mezcla en la bandeja alrededor del pollo.

Si se desea, se puede verter también un poquito de vino. Se hornea durante aproximadamente una hora y media, o hasta que esté dorado y bien asado. Durante el proceso, se puede rociar el pollo ocasionalmente

*con el jugo que se va acumulando en la bandeja con el fin de mantenerlo jugoso y sabroso.*

*Una vez que el pollo esté asado, se retira del horno y se deja reposar durante unos minutos antes de cortarlo y servirlo.*

*Se puede servir acompañado de patatas asadas, verduras al vapor o la guarnición que se desee.*

### POLLO "AL PALAS"

#### **INGREDIENTES:**

- 1 kg. de muslos o contramuslos de pollo
- 1 sobre de sopa de cebolla
- 2 vasos de vino blanco semidulce
- Harina de trigo
- Pimienta
- Sal

#### **PREPARACIÓN:**

En una olla grande, se calienta un poco de aceite a fuego medio-alto.

Se sazonan los muslos o contramuslos de pollo con sal y pimienta al gusto y se van pasando por harina (asegurándose de que estén bien cubiertos). A continuación, se van colocando en la olla caliente y se cocinan hasta que se doren ligeramente por ambos lados, aproximadamente 3-4 minutos por cada lado.

En un tazón se mezclan la sopa de cebolla con el vino blanco semidulce y el agua, y se vierte la mezcla sobre el pollo.

Se reduce el fuego a medio-bajo, se tapa la olla y se deja cocinar durante 30-40 minutos, o hasta que el pollo esté tierno. Es aconsejable remover ocasionalmente para que el pollo se cocine uniformemente y para que la salsa se espese.

Una vez que el pollo esté listo, se retira la olla del fuego y se deja reposar unos minutos antes de servir.

Se puede servir acompañado de arroz, patatas asadas o la guarnición de preferencia.

## POLLO AL AJILLO

### INGREDIENTES:

- 1 pollo troceado
- 4 dientes de ajos
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 copita de coñac
- 150 ml. de vinagre de Jerez
- 500 ml. de caldo de pollo
- 10 ml. de zumo de limón
- 1 hoja de laurel
- Pimienta
- Sal



### PREPARACIÓN:

En una olla grande se calienta un poco de aceite a fuego medio-alto. Se agregan los trozos de pollo y se fríen por todos los lados, (aproximadamente 5 minutos por cada lado), hasta que estén bien dorados. Se retira el pollo y se reserva.

En la misma olla, se añade un poco más de aceite, si fuera necesario, y los dientes de ajo picados, para cocinarlos hasta que estén dorados (aproximadamente 2 minutos). Se añade la copita de coñac y se deja que se evapore el alcohol, removiendo constantemente durante unos minutos. Posteriormente, se incorporan el vinagre de Jerez, el zumo de limón, el caldo de pollo y la hoja de laurel, y se mezcla todo bien.

Se vuelven a colocar los trozos de pollo en la olla y se cocinan a fuego medio-bajo durante 30-40 minutos, o hasta que el pollo esté tierno y la salsa se haya reducido y espesado. Rectificar de sal y pimienta si fuera necesario. Se puede servir acompañado de arroz, patatas al vapor, o la guarnición de preferencia.

## POLLO CON TOMATE

### INGREDIENTES:

- 1 pollo troceado (o muslos y contramuslos)
- 4 tomates maduros
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 1 zanahoria
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 ramita de tomillo fresco
- 1 hoja de laurel
- 1 vaso de vino blanco semidulce
- Pimienta
- Sal
- Caldo de pollo (opcional)
- Perejil fresco picado (opcional)



### PREPARACIÓN:

En una olla grande o en una sartén profunda, se calienta un poco de aceite a fuego medio-alto.

Se incorporan los trozos de pollo y se fríen por todos lados (aproximadamente 5 minutos por cada lado), hasta que estén bien dorados. Se retira el pollo y se reserva.

En la misma olla, se agrega un poco de aceite si fuera necesario, y se añaden la cebolla, el ajo, el pimiento verde y la zanahoria y se cocinan durante 5 minutos hasta que estén tiernos y ligeramente dorados.

Se agregan los tomates picados y se cocinan durante unos minutos hasta que se ablanden y se forme una salsa espesa.

Por último, se añaden la hoja de laurel, el tomillo fresco y el vino blanco y se mezcla bien.

Se vuelven a colocar los trozos de pollo en la olla, y se agrega caldo de pollo o agua hasta que queden completamente cubiertos; se salpimenta al gusto.

Se cocinan a fuego medio-bajo durante 30-40 minutos, o hasta que el pollo esté tierno y la salsa se haya reducido y espesado. Rectificar se sal y pimienta si fuera necesario. Se puede servir espolvoreado con perejil fresco picado si se desea.

## PESCADOS

### LANGOSTINOS AL HORNO

#### INGREDIENTES:

- 6 langostinos crudos
- 1 diente de ajo
- Perejil fresco picado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal en escamas



#### PREPARACIÓN:

Se precalienta el horno a 200°C.

En un bol, se mezclan el ajo y el perejil picados con un chorrito de aceite, asegurándose que los langostinos queden bien cubiertos con el ajo, el perejil y el aceite.

A continuación se colocan los langostinos en una bandeja para hornear, distribuidos uniformemente y se espolvorean con un poco de sal en escamas.

Se hornean durante 8-10 minutos, o hasta que estén rosados y completamente asados.

Se retiran del horno y se sirven calientes como aperitivo o como parte de un plato principal.

## MERLUZA A LA VASCA

### INGREDIENTES:

- ½ kg. de merluza en rodajas
- 250 gr. de almejas
- Gambas
- Guisantes
- 2 huevos cocidos
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de harina
- Aceite de oliva virgen extra
- Puntas de espárragos blancos
- 3 dientes de ajo
- ½ vaso de vino blanco semidulce
- Perejil fresco
- Sal



### PREPARACIÓN:

Primeramente se limpian las almejas, para ello se ponen en un bol con agua fría y un puñadito de sal y se dejan sumergidas en el agua con sal durante 45 minutos. Se escurren y se reservan.

A continuación se cuecen los huevos, para ello se ponen en una olla a fuego medio-alto con agua y una pizca de sal, cuando el agua empiece a hervir, se cuecen durante 10-12 minutos. Cuando estén cocidos se dejan enfriar y se pelan. Después se cortan en cuartos y se reservan.

Se añade sal por ambos lados de las rodajas de merluza.

Se pone una cazuela a fuego medio con el aceite, cuando el aceite esté caliente, se añade el ajo y se sofríe unos instantes; a continuación se añade la cebolla y una pizca de sal y se cocina durante 7 minutos.

A continuación, se añade la harina y se mezcla bien con el sofrito de cebolla y ajo, se cocina 1 minuto. Se sube un poco el fuego y se añade el vino blanco; se cocina 1 minuto hasta que se evapore el alcohol del vino. Si fuera necesario se añade agua para que la salsa no quede muy espesa.

A continuación, se incorporan a la cazuela las rodajas de merluza y los guisantes, y se cocinan durante 5 minutos. Luego se añaden las almejas y las gambas y se cocinan durante 4-5 minutos más. Se añade el perejil fresco procurando que se integre bien en la salsa.

Finalmente, se colocan por encima los espárragos y los huevos cortados en cuartos. Ya se puede servir esta deliciosa merluza a la vasca.

## LASAÑA DE PESCADO

### INGREDIENTES:

- 300 gr. de filetes de merluza
- 5 patatas
- 3 tomates
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de vino blanco semidulce
- Espárragos blancos
- Pimientos de piquillo
- Placas de lasaña
- Aceite de oliva virgen extra
- Perejil fresco
- Pimienta
- Sal
- Queso rallado (opcional)

### PREPARACIÓN:

Se precalienta el horno a 180°C.

Se pelan y se cortan las patatas en rodajas finas y se hierven en agua con sal hasta que estén tiernas. Se escurren y se reservan.

Se cortan los tomates, la cebolla y los dientes de ajo en trozos pequeños. Se sofríen la cebolla y el ajo en una sartén con un poco de aceite hasta que estén dorados. A continuación, se agregan los tomates y se cocinan hasta que se deshagan y se forme una salsa.

Se añade el vino blanco a la salsa de tomate y se deja que hierva a fuego lento durante unos minutos para que el alcohol se evapore. Se agregan la sal, la pimienta y el perejil picado al gusto.

*Se cortan los filetes de merluza en trozos pequeños y se añaden a la salsa de tomate, cocinándolos hasta que estén cocidos y se desmenucen fácilmente.*

*En una fuente apta para horno, se coloca una capa de patatas cocidas en el fondo y se cubre con salsa de pescado. A continuación se coloca encima una capa de placa de lasaña precocida.*

*Se repite el proceso, alternando capas de patatas, salsa de pescado y placas de lasaña, hasta que se acaben los ingredientes. Se termina con una capa de salsa de pescado y se decora la parte superior con espárragos y pimientos de piquillo.*

*Se hornea durante aproximadamente 30 minutos, o hasta que esté dorada y burbujeante.*

*Se retira la lasaña del horno y se deja reposar durante unos minutos antes de servir. Opcionalmente, se puede espolvorear queso rallado sobre la lasaña antes de hornearla, y gratinarla posteriormente si se desea para darle así un toque extra de sabor.*

## LUBINA/DORADA AL HORNO

### INGREDIENTES:

- 1 lubina/dorada
- 8 patatas
- 3 cebollas
- 3 tomates
- 1 limón
- Perejil fresco
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 copa de vino blanco semidulce
- Sal



### PREPARACIÓN:

Se precalienta el horno a 200°C.

Se limpia la lubina/dorada, asegurándose de retirar las escamas y las vísceras. Se realizan unos cortes diagonales en el lomo para que se cocine de manera uniforme y se salpimenta el interior y el exterior al gusto. Se lavan las patatas y se cortan en rodajas finas, se pelan y se cortan en juliana las cebollas y los tomates en rodajas. En una bandeja para horno, se coloca una base de rodajas de patata y cebolla. Se rocía con un poco de aceite y se salpimenta al gusto. Se coloca encima la lubina/dorada. Se distribuyen las rodajas de tomate alrededor de la lubina/dorada en la bandeja, se echa el zumo de medio limón y se espolvorea con un poco de perejil fresco picado. Se vierte el vino blanco y se cubre la bandeja con papel de aluminio.

Se hornea durante 20-30 minutos. Pasado este tiempo, se retira el papel de aluminio y se continúa horneando durante 10-15 minutos más, o hasta que la lubina/dorada y las patatas estén tiernas.

## TRUCHA RELLENA AL HORNO

### INGREDIENTES:

- 1 trucha
- 100 gr. de jamón serrano
- Aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo
- Vinagre de Jerez
- Pimienta
- Sal



### PREPARACIÓN:

Se precalienta el horno a 180°C.

Se limpia la trucha, asegurándose de quitar las escamas y las vísceras. Se pican finamente los dientes de ajo y se corta el jamón serrano en trozos pequeños.

En un recipiente, se mezclan el jamón serrano y los dientes de ajo con un chorrito de aceite y se salpimienta al gusto.

A continuación, se rellena la trucha con la mezcla de jamón serrano y ajo. Si se están utilizando filetes de trucha, se extiende la mezcla sobre un filete y se cubre con el otro para formar un “sándwich” de trucha rellena.

Se coloca la trucha rellena en una bandeja para horno (previamente engrasada con un poco de aceite) y se riega con un poco más de aceite y un chorrito de vinagre de Jerez.

Se hornea durante 20-25 minutos, o hasta que la trucha esté asada y dorada por fuera. Se puede servir con la guarnición preferida (patatas asadas, verduras, etc.).

## CHIPIRONES RELLENOS

### INGREDIENTES:

- 12 chipirones
- 1 cebolleta
- 100 gr. de jamón serrano
- 2 huevos cocidos
- Perejil fresco
- 200 ml. de caldo de pescado
- 75 ml. de vino blanco semidulce
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de harina de trigo
- 2 cucharadas de tomate frito
- Tinta de chipirones (o 2 sobres de tinta de calamar)
- Pimienta
- Sal



### PREPARACIÓN:

Primeramente se lavan y se limpian los chipirones retirando la piel y las vísceras. Se reservan.

A continuación, se pica finamente la cebolleta, el jamón serrano y los huevos cocidos. En una sartén, se calienta un poco de aceite y se sofríen la cebolleta y los ajos picados hasta que estén dorados. Se agrega el jamón serrano picado y se deja cocinar durante unos minutos. Se añaden los huevos cocidos picados y el perejil fresco picado. Se mezcla y se reserva.

Se rellenan los chipirones con la mezcla realizada anteriormente y se cierran con palillos para que no se salga el relleno.

En la misma sartén, se agrega un poco más de aceite, se colocan los chipirones rellenos y se cocinan a fuego medio-alto hasta que estén dorados por fuera. Se retiran los chipirones de la sartén y se reservan.

En la misma sartén, se añade harina y se remueve, posteriormente se agrega el vino blanco y se deja reducir un poco.

Se incorporan el caldo de pescado, el tomate frito, la tinta de los chipirones (o los sobres de tinta de calamar) y la hoja de laurel y se deja cocinar a fuego lento hasta que la salsa espese.

Cuando la salsa esté lista, se vuelven a colocar los chipirones en la sartén y se dejan cocinar durante unos minutos más para que se impregnen del sabor de la salsa. Rectificar de sal y pimienta si fuera necesario.

## BACALAO CON TOMATE

### INGREDIENTES:

- 4 lomos de bacalao
- 1 kg. de tomates maduros
- 3 dientes de ajo
- Pimientos de piquillo
- 2 cebollas
- 1 huevo
- Harina de trigo
- ½ cucharada de pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen extra
- 100 ml. de vino blanco semidulce
- Sal



### PREPARACIÓN:

Primeramente, se pelan los tomates y se cortan en trozos pequeños; se pican finamente los dientes de ajo y las cebollas.

En una sartén, se calienta un poco de aceite, se añaden los ajos picados y se sofríen hasta que estén dorados. Se agregan las cebollas picadas y se cocina hasta que estén transparentes.

Se añaden los tomates troceados a la sartén y se cocinan a fuego medio durante 15-20 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se hayan deshecho y la salsa esté espesa.

Mientras tanto, en un plato hondo se bate el huevo y en otro plato, se coloca harina; se pasan los lomos de bacalao por la harina y posteriormente por el huevo, asegurándose de cubrirlos completamente.

En una sartén aparte, se calienta un poco más de aceite y se fríen los lomos de bacalao rebozados hasta que estén dorados por ambos lados.

*Se retiran y se colocan sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.*

*Una vez que la salsa de tomate esté lista, se añade el vino blanco y el pimentón dulce, se mezcla bien y se deja cocinar por unos minutos más.*

*Se incorporan los pimientos de piquillo a la salsa y se mezcla suavemente. Se colocan los lomos de bacalao fritos en la salsa de tomate y se dejan cocinar a fuego bajo durante 5 minutos más, para que se integren los sabores. Ajustar de sal si fuera necesario.*

*El bacalao se puede servir acompañado de arroz blanco o patatas cocidas si se desea.*

## SARDINILLAS ESCABECHADAS

### INGREDIENTES:

- 16 sardinillas frescas
- 150 ml. de aceite de oliva virgen extra
- 3 cucharadas de pimentón dulce
- 100 ml. de vinagre blanco
- 1 cebolleta
- 250 ml. de agua
- 3 hojas de laurel
- Tomillo
- Pimienta negra
- 1 ajo entero
- Harina de trigo
- Sal



### PREPARACIÓN:

Primeramente se limpian las sardinillas, retirando las escamas y las vísceras. Se lavan bien y se reservan.

En un bol, se mezclan el vinagre blanco, el agua, el aceite de oliva, el pimentón dulce, las hojas de laurel, el tomillo, sal al gusto y un poco de pimienta negra.

Se pela y se corta la cebolleta en rodajas finas, se coloca en una olla grande o en una cazuela de barro y se añade el ajo entero.

A continuación se pasan las sardinillas por harina y se sacuden para quitar el exceso.

En una sartén grande, se calienta un poco de aceite y se fríen las sardinillas ligeramente hasta que estén doradas por ambos lados. No es

necesario cocinarlas por completo, ya que terminarán de cocinarse en el escabeche.

Se retiran las sardinillas de la sartén, se colocan sobre la cebolleta en la olla y se vierte la mezcla de vinagre, agua, aceite y especias sobre las sardinillas.

Se cocina a fuego medio durante 10 minutos, hasta que las sardinillas estén cocidas y el escabeche haya reducido un poco.

Se retiran del fuego y se dejan enfriar a temperatura ambiente.

Una vez frías, se pueden trasladar las sardinillas y el escabeche a un recipiente hermético y refrigerarlas durante unas horas (o de un día para otro), para que se asienten los sabores.

Se sirven frías como entrante o aperitivo, acompañadas de pan fresco.

## CASQUERÍA

### ASADURITA DE CORDERO ENCEBOLLADA

#### INGREDIENTES:

- Asadura (hígado de cordero/corazón de cordero)
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 hoja de laurel
- 50 ml. de coñac o brandy
- 50 ml. de vinagre de Jerez o vino blanco semidulce
- 1 cucharada de tomate frito
- 150 ml. de caldo de carne (o agua)
- 1 cebolla
- Sal

#### PREPARACIÓN:

Se limpia la asadura de cordero, asegurándose de quitar cualquier membrana o exceso de grasa. Se corta el hígado y el corazón en trozos pequeños y se reservan.

En una sartén se calienta el aceite a fuego medio, se agregan los dientes de ajo picados y la hoja de laurel, y se sofríen hasta que estén dorados. Se añade la cebolla cortada en juliana y se cocina hasta que esté transparente y ligeramente caramelizada.

A continuación, se incorpora la asadura de cordero a la sartén y se saltea durante unos minutos hasta que esté dorada.

Se agrega el pimentón y se mezcla bien para que se integre con la asadura y la cebolla.

*Se vierte el coñac o el brandy y se deja cocinar durante unos minutos para que se evapore el alcohol. Se añade el vinagre de Jerez o el vino blanco y se cocina durante unos minutos más. Se agrega la cucharada de tomate frito y se mezcla bien.*

*Por último, se añade caldo de carne (o agua) y se deja cocinar a fuego lento durante 15-20 minutos, hasta que la asadura esté tierna y la salsa se haya reducido y espesado ligeramente. Si es necesario se rectifica de sal.*

*Se sirve la asadurita encebollada caliente, acompañada de arroz o puré de patatas.*

## MANITAS DE CORDERO

### **INGREDIENTES:**

- 1 kg. de manitas de cordero
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de comino en polvo
- 1 clavo de olor
- 1 cucharada de harina de trigo
- Pimienta blanca
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de salsa de tomate
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 guindilla (opcional)
- Sal

### **PREPARACIÓN:**

Primeramente se lavan bien las manitas de cordero y se escurren. Si es necesario, se cortan en trozos más pequeños para que sean más fáciles de manipular y comer.

En una olla se calienta un poco de aceite a fuego medio; se agregan la cebolla y el ajo picados y se sofríen hasta que estén dorados.

Se agregan las manitas de cordero y se cocinan hasta que estén doradas.

A continuación, se añaden el comino en polvo, el clavo de olor, la pimienta blanca, la hoja de laurel y la guindilla (opcional). Se mezcla bien para que los sabores se integren con la carne.

Se espolvorea la harina sobre las manitas de cordero y se remueve para que se mezcle con los jugos de cocción y se espese la salsa.

Por último, se añade la salsa de tomate y se mezcla bien para cubrir las manitas de cordero. Si es necesario se podrá añadir agua caliente.

Se lleva a ebullición y luego se reduce el fuego a bajo y se cocina a fuego lento aproximadamente 1 hora, o hasta que las manitas de cordero estén tiernas y la carne se separe fácilmente del hueso. Será necesario remover de vez en cuando para evitar que se pegue en el fondo.

Una vez que las manitas de cordero estén cocidas, se retira la hoja de laurel y se ajusta se sal si fuera necesario.

Las manitas de cordero se sirven calientes, acompañadas de patatas cocidas, arroz o cualquier guarnición de elección.

## MOLLEJAS A LA PLANCHA

### INGREDIENTES:

- ½ kg. de mollejas de cordero lechal (limpias y frescas)
- 1 limón
- 1 diente de ajo
- Perejil fresco
- Pimienta negra
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal en escamas



### PREPARACIÓN:

*Limpieza y preparación de las mollejas:* se lavan con agua fría y se quita cualquier membrana o grasa que puedan tener. Se escurren y se secan con papel de cocina.

*Preparación del marinado:* se exprime el jugo de medio limón y se añaden el diente de ajo finamente picado, el perejil fresco picado, la sal en escamas y la pimienta negra al gusto. Se mezclan todos los ingredientes y se cubren las mollejas, asegurándose que estén completamente cubiertas. Se deja marinar durante al menos 30 minutos en el refrigerador. A continuación se calienta un poco de aceite en una sartén a fuego medio-alto. Una vez que el aceite esté bien caliente, se colocan las mollejas en la sartén y se cocinan durante 4-5 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas por fuera y cocidas por dentro. Hay que asegurarse de no cocinarlas en exceso, para que no se queden duras.

Una vez cocidas, se retiran las mollejas de la sartén y se sirven inmediatamente. Se puede espolvorear un poco de perejil fresco picado por encima si se desea.

## POSTRES

### ARROZ CON LECHE

#### INGREDIENTES:

- 200 gr. de arroz
- 1 cáscara de naranja
- 1 cáscara de limón
- 1 rama de canela
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 l. de leche entera
- Canela en polvo
- Sal



#### PREPARACIÓN:

En una olla grande, se agregan la cáscara de naranja, la cáscara de limón y la rama de canela. Se vierte la leche sobre estos ingredientes y se calienta a fuego medio hasta que comience a hervir. A continuación, se reduce el fuego y se deja que la leche se mantenga caliente. En otra olla, se lava el arroz con agua fría y se escurre. Se agrega el arroz a la leche caliente y se cocina a fuego lento, removiendo ocasionalmente para evitar que se pegue. Se cocina durante 20-25 minutos o hasta que el arroz esté tierno y la mezcla tenga una consistencia cremosa.

Una vez que el arroz esté cocido, se agregan las 4 cucharadas de azúcar y una pizca de sal. Se remueve bien para asegurarse de que el azúcar se disuelve por completo y se mezcla uniformemente en el arroz con leche. Se retiran las cáscaras de naranja y de limón y la rama de canela.

Se echa en tazones y se espolvorea con un poco de canela por encima, dejándolo enfriar ligeramente antes de servir.

## TORRIJAS

### INGREDIENTES:

- 20 rebanadas de pan para torrijas (o pan del día anterior)
- 1 l. de leche entera
- 150 gr. de azúcar
- Canela molida
- 5 huevos
- 1 rama de canela
- 1 litro de aceite de oliva virgen



### PREPARACIÓN:

En una olla grande se vierte el litro de leche y se agregan 4 cucharadas de azúcar y la rama de canela. Se calienta la leche a fuego medio hasta que comience a hervir. Luego, se reduce el fuego y se deja que la leche se mantenga caliente mientras se preparan las torrijas.

Se sumergen las rebanadas de pan en la leche tibia y se deja que el pan se empape durante unos segundos por cada lado, pero sin dejarlo demasiado tiempo para que no se deshaga, y a continuación se pasan por huevo batido.

Se calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Una vez que el aceite esté bien caliente, se fríen las torrijas por ambos lados, hasta que estén doradas y crujientes (aproximadamente 2-3 minutos por cada lado). Se retiran a un plato con papel de cocina absorbente para retirar el exceso de aceite.

En un plato hondo, se mezclan 100 gr. de azúcar con la canela molida al gusto. Se mezcla bien con un tenedor y se rebozan las torrijas en esa mezcla para que se impregnen bien de azúcar y canela. Se dejan enfriar y se degustan a temperatura ambiente.

## BIZCOCHO DE CHOCOLATE Y VINO TINTO ALEMÁN

### INGREDIENTES:

- 200 gr. de mantequilla
- 300 gr. de azúcar
- 400 gr. de harina de trigo
- 6 huevos
- 1 y ½ sobre de levadura
- ½ l. de vino tinto (Rioja)
- 150 gr. de cacao en polvo



### PREPARACIÓN:

Primeramente se precalienta el horno a 180°C; se engrasa y enharina un molde para bizcocho.

En un bol grande, se bate la mantequilla con el azúcar hasta obtener una mezcla cremosa. A continuación, se agregan los huevos, uno a uno, batiendo bien después de cada adición.

En otro recipiente, se tamiza la harina, el cacao en polvo y la levadura y se mezcla bien.

Se añade la mezcla de harina, cacao y levadura a la mezcla de mantequilla, azúcar y huevos, alternando con el vino tinto. Se mezcla todo bien hasta obtener una masa homogénea.

Se vierte la masa en el molde preparado y se hornea durante aproximadamente 45-50 minutos. Se puede saber cuándo el bizcocho está hecho si al insertar un palillo hasta el centro del bizcocho, éste sale limpio.

Se deja en el molde durante unos minutos antes de desmoldarlo y transferirlo a otro recipiente para que se enfríe.

## LECHE FRITA SIN GLÚTEN

### INGREDIENTES:

- 150 gr. de harina de maíz (maicena)
- 1 l. de leche entera
- 150 gr. de azúcar
- 2 huevos
- Canela molida
- 1 rama de canela
- La piel de un limón
- Aceite de oliva virgen



### PREPARACIÓN:

En una olla grande se vierte la leche entera y se agregan la rama de canela y la piel de un limón. Se calienta la leche a fuego medio hasta que comience a hervir. Luego, se retira la leche del fuego y se deja que se enfríe un poco, aproximadamente 10 minutos.

Mientras tanto, en un bol, se mezcla la harina de maíz (maicena) con el azúcar. Se añade un poco de la leche infusionada y se mezcla bien para formar una pasta suave y sin grumos.

Se vierte la mezcla de harina de maíz y azúcar en la olla con el resto de la leche infusionada. Se vuelve a colocar la olla en el fuego medio-bajo, removiendo constantemente, hasta que la mezcla espese y tenga la consistencia de una crema espesa. Esto tomará aproximadamente 10-15 minutos.

Una vez que la mezcla esté lista, se vierte en un molde rectangular o cuadrado, previamente engrasado, y se deja que se enfríe completamente. Luego, se refrigera durante al menos 2 horas o hasta que esté completamente fría y firme.

Una vez que la mezcla de leche esté fría y firme, se corta en porciones cuadradas o rectangulares del tamaño deseado.

A continuación, se batien los huevos en un bol y se pasa cada porción por harina y huevo batido.

Se calienta abundante aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cuando el aceite esté caliente, se fríen las porciones de leche, unas pocas a la vez, hasta que estén doradas o crujientes por fuera. Esto tomará aproximadamente 2-3 minutos por cada lado.

Una vez fritas, se retiran las porciones de la sartén y se colocan sobre papel de cocina para que absorba el exceso de aceite.

Para el rebozado final, se mezcla un poco de canela en polvo con azúcar en un plato y se pasan las porciones de leche frita por esta mezcla, asegurándose de cubrir bien todos los lados.

## TARTA DE QUESO Y ARÁNDANOS SIN HORNO

### INGREDIENTES:

#### Para la base:

- $\frac{3}{4}$  de paquete de galletas María Dorada
- 3 sobaos
- 4 cucharadas de mantequilla

#### Para el relleno:

- $\frac{1}{4}$  l. de nata para montar
- 1 tarrina de queso mascarpone
- 6 cucharadas de azúcar
- 1 tarrina de queso blanco de untar (tipo Philadelphia)
- 1 sobre de cuajada Royal



#### Para la cobertura:

- $\frac{1}{2}$  vaso de mermelada de arándanos

### PREPARACIÓN:

Primeramente se trituran las galletas y los sobaos hasta obtener migas finas. Se mezclan las migas con la mantequilla derretida hasta que todos los ingredientes estén bien combinados. Se presiona esta mezcla en la base de un molde desmontable, formando una capa uniforme. Se refrigera mientras se prepara el relleno.

En un bol, se mezclan el queso de untar, el queso mascarpone, el azúcar y el sobre de cuajada hasta obtener una mezcla suave y homogénea. Seguidamente se incorpora la nata a la mezcla, utilizando movimientos envolventes para que la mezcla no pierda volumen.

*Se vierte la mezcla sobre la base de galleta en el molde y se extiende de manera uniforme. Se refrigera durante al menos 4 horas o hasta que la mezcla esté firme.*

*Una vez que la tarta esté firme, se calienta la mermelada de arándanos en un cazo a fuego medio-bajo hasta que esté líquida y se deja enfriar ligeramente.*

*Se vierte la mermelada de arándanos sobre la tarta de queso refrigerada y se extiende de manera uniforme por toda la superficie.*

*Se refrigera la tarta durante al menos 1 hora más para que la cobertura de mermelada se asiente.*

*Una vez que la tarta esté lista, se desmolda con cuidado y se sirve en porciones.*

## TARTA DE QUESO

### **INGREDIENTES:**

- 3 tarrinas de queso blanco de untar (tipo Philadelphia)
- ½ l. de nata para montar
- 1 bote grande de leche condensada
- 7 huevos
- 2 cucharadas de harina de trigo

### **PREPARACIÓN:**

Primeramente se precalienta el horno a 180°C.

Se vierten los ingredientes en un bol: las 3 tarrinas de queso, el ½ l. de nata, el bote de leche condensada (menos dos dedos aproximadamente del mismo), los 7 huevos y las 2 cucharadas de harina. A continuación, utilizando una batidora de brazo o una licuadora, se mezclan bien todos los ingredientes.

Seguidamente se prepara un molde forrándolo con papel de horno mojado (para poder manejarlo) y se vierte la mezcla preparada de manera uniforme para que quede bien distribuida en el molde.

Se hornea durante aproximadamente 40-50 minutos. Se puede saber cuándo la tarta está hecha si al insertar un palillo hasta el centro de la tarta, éste sale limpio.

Se saca del horno y se deja enfriar, cuando esté totalmente fría, se desmolda, retirando el papel de horno.

Se corta en porciones y se sirve; se puede acompañar si se quiere con nata montada en spray. ¡A disfrutar de este delicioso postre!

