



**RECETARIO**

# GRAMÁTICA DE LA COCINA: PUCHERO DE LETRAS



## GRAMÁTICA DE LA COCINA: PUCHERO DE LETRAS

Os entregamos este **Recetario**, fruto de una parte del trabajo desarrollado durante este curso 2016/17, dentro de los talleres realizados por la Asociación Nacional Presencia Gitana, desarrollando su Programa Instrucción General Básica para la Vida IGBV, en colaboración con el CEIP Andalucía a través de su Comunidad de Aprendizaje.

La elaboración de estas recetas se llevó a cabo entre los meses de octubre de 2016 y junio de 2017, en la cocina del Centro Educativo, en su aula matinal, incluso en la misma sala de profesores y en la visita al taller de cocina de una de las participantes en este proyecto y, al tiempo, excepcional colaboradora. El CEIP Andalucía se ubica en el barrio del Polígono Sur de Sevilla. Son muchas más las mujeres que han acudido a nuestros distintos talleres que las aquí reseñadas, porque no todas han participado en la elaboración de este recetario y en este taller.

Esperamos haber puesto nuestro granito de arena en la motivación de vuestro interés y en vuestro empoderamiento, reforzando vuestra capacidad de aprendizaje y de trabajo en equipo, orientando vuestra búsqueda de una adecuada economía doméstica y sentando las bases para una alimentación saludable. Hemos aprendido de vuestro tesón, de vuestro formidable espíritu de lucha, de vuestros saberes y vuestras habilidades: al menos otro tanto como lo que nos propusimos enseñaros. De modo que el aprendizaje ha sido bidireccional. Gracias por confiar en nosotros.

Esperamos que el Recetario sea de vuestro agrado y lo disfrutéis con los vuestros.

Sevilla, Junio de 2017

*Agradecimientos. A todas las mujeres que durante el presente curso escolar han pasado por nuestros talleres, estén representadas o no en este recetario. A toda la Comunidad Educativa del CEIP Andalucía, y en especial a su Equipo Directivo, por hacerlo todo tan fácil y por su espléndida colaboración a lo largo y ancho del proceso que ha hecho posible el desarrollo de este Programa.*

Ninguna parte de la presente edición podrá ser reproducida o transmitida sin la autorización previa de los editores, sea por procedimiento electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación, de fotocopia o por cualquier medio o soporte conocido o de futura invención. Derechos de edición reservados.

© Copyright de esta edición no venal:  
**Asociación Nacional Presencia Gitana**  
**C/ Valderrodrigo, 76 y 78, bajos A**  
**28039 Madrid (España)**  
**Tel.: 91 373 62 07**  
**e-mail: presenciagitana@presenciagitana.org**

## ALIMENTO PARA CUERPOS Y ESPÍRITUS

*El alimento sea tu medicina  
y tu mejor medicina sea tu alimento.*

Hipócrates de Cos, 450-380 antes de Cristo

El que prueba, repite. Con la edición del recetario "**Gramática de la Cocina: sopa de letras**", iniciamos el pasado año la publicación de los resultados de los trabajos teórico-prácticos de aprendizaje-enseñanza de Mujeres de las "Tres Mil Viviendas", aprendizas de letras y maestras de gastronomía, en el marco del **PROGRAMA "Instrucción General Básica para la Vida"**, que desarrolla la Asociación Nacional Presencia Gitana en el Polígono Sur de Sevilla por tercer año.

He aquí la segunda entrega del nuevo curso recién concluido con aprovechamiento sobresaliente de sus destinatarias-protagonistas: segundo eslabón de una cadena que bien pudiera germinar en una inestrenada tradición cultural, que apoyamos con interés y entusiasmo.

La gastronomía de un pueblo forma parte primordial de la riqueza cultural que, desde siglos, se cuece en sus fogones y se modifica en cada época "según su alma antes tal vez que según su estómago" –por decirlo con palabras nutricias de la Condesa de Pardo Bazán, que ya echábamos a nuestra "Sopa de Letras"–, junto a las tradiciones culinarias recibidas o inventadas, y transmitidas *e ratí on ratí*, de generación en generación, a la usanza gitana o popular, al hilo del encuentro, de la convivencia ante el fuego y la pitanza compartida, lo que permite y provoca el mestizaje con la cultura popular *gachiá* mediante el intercambio o mezcla de alimentos y guisos compartidos.

Las guisanderas neoelectoras aprenden, con la pedagogía de los hechos, que los fogones y las letras no solo no están reñidos, sino que se necesitan y complementan; que echar letras en el puchero –ilustrando las viandas y aderezos, ligeros o sustanciosos, más claros o más espesos, según posibles– alimenta el cuerpo y el espíritu, mientras se aprende a formar ensaladas de palabras con las que se piensan, se entienden y se comunican los conceptos, sabiendo que, como Antonio Machado nos enseñó:

*Concepto mondo y lirondo  
suele ser cáscara hueca;  
puede ser caldera al rojo.*

Nuestro **Puchero de Letras** nos muestra cómo el que desea aprender, muy cerca está de saber y cómo quien aprende y trabaja, sabrá.

Un factor importante de nuestro trabajo de este curso, que remite al pensamiento hipocrático que encabeza estas líneas, ha sido reiterar la siembra de conciencia sobre la alimentación cardiosaludable, que iniciáramos en el pasado curso, por medio de la concepción "fisiológica" de la salud y la enfermedad del padre de la Medicina, que hacía de la alimentación la clave de todas las enfermedades y de su ausencia. Veinticuatro siglos después, los dietistas y nutricionistas más avanzados conjugando rigor y apetito, redescubren, el marco de lo que podría llamarse gastronomía preventiva, conviniendo en

## GRAMÁTICA DE LA COCINA: PUCHERO DE LETRAS

que es vital para una buena salud y advirtiéndolo que no pocas de nuestras enfermedades tienen su origen en el daño para el estómago y los intestinos que puede causar el descuido alimentario.

El saber enciclopédico de nuestro más alto escritor de todos los tiempos, aquel payo sabio llamado Miguel de Cervantes, bien pudo haber recuperado las enseñanzas de Hipócrates o tal vez intuyó que es en "la oficina del estómago" donde se decide nuestro bienestar o malestar. Y, posiblemente, para afianzar el legado de su apreciación a la posteridad, puso en boca de don Quijote aquel consejo a su escudero Sancho, cuando lo apercibía para que saliera a buen parto la preñez de su prometido gobierno en una ínsula: "Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago".

De manera que, con moderación y fundamento, a la utilitaria inquisición gitana "y de todo esto, nosotros los gitanos ¿qué echamos al puchero?", que escudriña la pertinencia provechosa de cada ocasión para *el errate*, la voz anónima del mismo pueblo consigna que

*Se diga lo que se diga,  
qué bonito es un puchero.  
Qué bien recorre la tripa,  
qué bien te sienta en el cuerpo.*

Pues eso. ¡Que de salud sirva! y ¡que sea buen provecho!

M.M.R.

## SUMARIO

AGRADECIMIENTOS	0
PRÓLOGO	1
SUMARIO TEMÁTICO	3
EL PROGRAMA	4
ESTOFADO DE PATATAS	7
ENSALADILLA	8
TARTA DE OBLEAS CON CHOCOLATE	9
ENSALADA CÉSAR	10
SALSA ALIOLI	11
TORTILLA DE PATATAS	12
POLLO EN SALSA	13
PASTEL VEGETAL	14
EMPANADA DE ATÚN	16
EMPANADA DE CARNE	17
BIZCOCHO PHILADELPHIA CON JAMÓN YORK	18
TURRÓN DE CHOCOLATE	19
CUPCAKES O GALLETAS DECORADAS	20
TARTA TRES CHOCOLATES	22
TORTITAS MEJICANAS	23
PAELLA MIXTA	24
PESTIÑOS	25
TORTITAS	27
TRENZAS DE CHOCOLATE	28
SAN JACOBO Y ENSALADA	29
POLLO AL CHILINDRÓN	31
MACARRONES SALTEADOS CON VERDURAS Y ATÚN	32
CARNE CON TOMATE, ENSALADA Y MACEDONIA	33
CARNE EN SALSA CON PATATAS Y PISTO	35
TORTILLA DE VERDURAS	37
MERLUZA AL HORNO Y ZANAHORIAS ALIÑADAS	38
TORRIJAS DE MIEL Y DE CANELA	40
GNOCCHI CON SALSA BOLOÑESA	41
PUCHERO	43
FILETES EMPANADOS	44
BIZCOCHOS Y MAGDALENAS	45
SOLOMILLO DE PAVO AL VINO CON ROMERO Y CLAVO	46
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS	47
TALLER DE CUPCAKES	48
TOCINO DE CIELO	49
PIZZA CAMPESINA	50
PUCHERO DE LETRAS CON FUNDAMENTO	51

## *EL PROGRAMA*

Tal y como hemos desarrollado en el Prólogo, nuestro Programa se llama "Instrucción General Básica para la Vida" (IGBV), ejecutado a través de la convocatoria de subvenciones con cargo a la asignación tributaria del IRPF 2016, del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Este programa es una iniciativa experimental y pionera de la **Asociación Nacional Presencia Gitana** para la Inclusión, la Cohesión Social y el Desarrollo Individual, Grupal identitario y Comunitario Integral de Ciudadanas y Ciudadanos Gitanos y de otros grupos humanos de personas adultas no instruidas o iletradas.

Uno de los pilares fundamentales de este proyecto es DISEÑAR, PLANIFICAR y PONER en MARCHA, con carácter experimental y pionero, un proceso de intervención interdisciplinar con gradiente instructivo-formativo-socioeducativo. Que es lo que llamamos Programa "Instrucción General Básica para la Vida" (IGBV). A grandes rasgos, se divide en **cuatro grandes bloques**:

- Adquirir y desarrollar nociones básicas y precisas para leer, escribir, hablar de forma adecuada, interpretar, comprender palabras e imágenes...
- Ejercitar todos aquellos aspectos para su desarrollo integral, tanto a nivel personal, familiar, profesional, económico como social (actitudes, aptitudes, destrezas, habilidades...)
- Ejercer plenamente su ciudadanía para participar activa y solidariamente en la sociedad.
- Actuar crítica y constructivamente en la promoción de su propio desarrollo y el de su entorno.

Todos estos aspectos se han desarrollado a partir de una metodología de investigación-acción-reflexión, continua, constructiva, flexible. Nuestro reto es sumar, partir de las propias necesidades del entorno, de las personas y de las entidades que trabajan en dicho contexto para complementar, atendiendo a nuestros contenidos.

Todo ello se ha conseguido a través de una red de contactos, colaboraciones y acuerdos que han hecho posible **la instrucción a la carta de las personas con las que hemos actuado en sus contextos habituales de interacción, grupo de iguales y participación**. Además de tener en cuenta sus centros de interés y motivaciones para conseguir una continuidad en el proceso.

El Programa se ha desarrollado en diferentes instalaciones, con diferentes contenidos, metodologías, niveles, convenios, etc. A continuación se expone, una parte de los desarrollados en el CEIP Andalucía, ya que el presente recetario surge del trabajo realizado con un grupo de mujeres: madres, abuelas, primas, tías de dicha comunidad educativa. Con otros organismos y entidades, nuestra intervención se ha desarrollado con otro tipo de talleres.

En este caso, hemos interactuado un día a la semana, concretamente los viernes, a lo largo del curso escolar 2016-17 (Octubre - Junio), en horario de 09.00 a 12.00 horas.

## GRAMÁTICA DE LA COCINA: PUCHERO DE LETRAS

Nuestra intención no es enseñar a cocinar, los contenidos desarrollados versan sobre la economía doméstica, trabajo en grupo, desarrollo práctico de los contenidos del carné de manipulador de alimentos, hábitos de vida saludable, recopilación de recetas de su puño y letra realizadas después de un acuerdo grupal, conocimiento y reflexión de la pirámide nutricional, actividades para el fortalecimiento de la autoestima, participación directa e indirecta en la vida de la comunidad educativa, etc.

La idea ha sido trabajar, desde un principio, las Competencias claves o aprendizajes imprescindibles. Estas competencias claves, que integran tanto los aprendizajes formales incorporados a las diferentes áreas o materias del currículo, como los informales y no formales, son:

- Competencia en comunicación lingüística
- Competencia en el tratamiento de la información
- Competencia social y ciudadana
- Competencia para aprender a aprender
- Competencia en autonomía e iniciativa personal

Nos hemos estado moviendo en el aprendizaje no formal e informal de la educación de adultos para conseguir con ello la adquisición de conocimiento a lo largo de la vida, esas competencias claves y necesarias para retomar la educación formal o el desarrollo de talleres con certificados de profesionalidad. Durante este curso escolar, se ha conseguido a través del trabajo en red con otras entidades que diferentes mujeres participantes hayan accedido a otros tipos de formación, sintiendo ellas poco a poco esa necesidad de formarse. Incluso, alguna ha comenzado a trabajar en una empresa nacional de hostelería como “pinche de cocina”, tras diferentes cursos de formación. Siempre hemos pretendido crear esa necesidad de mejorar su situación, de crear las rutinas y competencias para buscar otros tipos de talleres donde se desarrollen otros tipos de competencias profesionales y/o apuntarse como mínimo al Centro de Educación de Adultos de la zona.

El reto se queda, un año más, en aquellas mujeres a las que aún no hemos conseguido hacer reflexionar, que, para salir del bucle de la pobreza en el que se encuentran, la educación-formación-instrucción es uno de los pilares por los que deben luchar. Pero ese aspecto se irá consiguiendo con el trabajo en red y de forma global con la familia.

Una de las actividades que hemos tenido en cuenta, para desarrollar todas las competencias anteriores, ha sido la creación de una plantilla de recetario propio, similar a la del recetario que editamos el año pasado y, a partir de ahí, hemos demostrado que se puede comer de una forma saludable con poco dinero, haciendo constatable que “un puchero” sale más barato que “bocadillos para todos y todas”.

Igualmente han descubierto la gran diferencia que existe entre cocinar y escribir, el dar por hecho diferentes pasos que en el papel no se podían omitir. Sin olvidar, lo difícil que era reflejar el concepto de temporalidad de la cocina a la receta, las cantidades, los nombres correctos de las materias primas y un largo etcétera del ámbito culinario.

## GRAMÁTICA DE LA COCINA: PUCHERO DE LETRAS

A continuación se expone el modelo de receta creado y sobre el que se ha trabajado para desarrollar este recetario, denominado “*Gramática de la Cocina: Puchero de Letras*”, con la idea no de exponer un simple libro de cocina, sino de cómo hemos trabajado un sinnúmero de competencias de forma directa e indirecta con cada una de las personas participantes que complementan su desarrollo personal. Son tantos los objetivos planteados y que han ido surgiendo a lo largo del curso escolar, que cada año tenemos más claro que el taller de todos alrededor de la cocina es una buena forma de interactuar con ellas, de hablar, de aprender de forma bidireccional y a la vez de poner un buen plato de comida, exponiendo todo lo trabajado con estas luchadoras y trabajadoras sobre papel.

El desarrollo de las recetas parece no tener una lógica a tenor de clasificación alguna, y no la tiene, ya que hemos ido escribiendo las recetas según se han ido cocinando a lo largo del curso escolar.

Esperamos que disfruten. ¡Buen provecho! ¡Salud y Libertad!

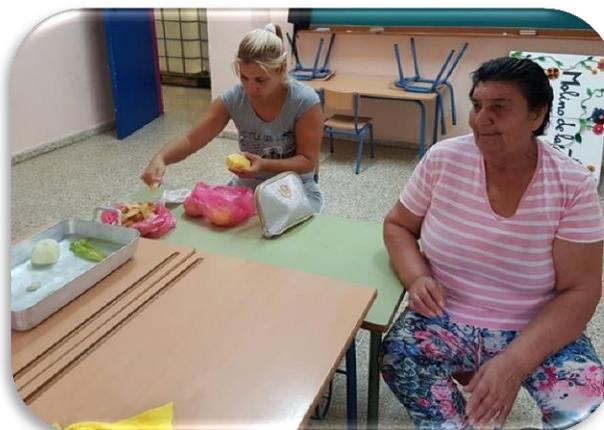
### RECETARIO 2016/2017

#### ASOCIACIÓN NACIONAL PRESENCIA GITANA CEIP ANDALUCÍA

<b>• RECETA:</b>	
<b>• Nº Raciones:</b>	<b>• Precio:</b>
<b>• Nº. de Calorías:</b> Alta / Media / Baja	<b>• Tiempo:</b>
<b>• Ingredientes:</b>	-
•	-
•	-
•	-
<b>• Elaboración:</b>	
<b>• Consejos o Trucos:</b>	<b>• Información Saludable:</b>

## “ESTOFADO DE PATATAS”

- **Tiempo:** 1 hora y media
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 8
- **Precio:** 12 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Alta



Para la realización del primer taller de cocina de este curso escolar, hemos tomado esta receta de Dolores García Serrano, que incluimos en el libro del año pasado (curso 2015/16, realizado en colaboración con otra entidad) “Gramática de la Cocina: Sopa de Letras”.

- **Ingredientes:** 1 pimiento verde, 1 pimiento rojo, 1 cebolla, 1 tomate, 1 hoja de laurel, ½ litro de agua, 2 dientes de ajo, 150 ml. de aceite de oliva virgen extra, una pastilla de caldo de carne, una pizca de azafrán, sal y 2 kg. de patatas.
- **Elaboración:**
  - Se fríen los pimientos, las cebollas y los ajos junto con la sal y el laurel.
  - Se **refré** la carne y se le añade una pastilla de caldo. Se **rehoga** todo y se cubre de agua en una olla a presión. Llevamos a **ebullición** la carne sola durante unos 30 minutos aproximadamente.
  - Se abre la olla y añadimos las patatas **trinchadas**.
  - Se pone a fuego lento durante ½ hora.
- **Consejos / Trucos:**
  - Podemos verter un vaso de vino blanco cuando están tiernas las patatas.
  - Su sabor mejora cuando reposa en el plato.
- **Información Saludable:**
  - Es un plato rico en hidratos de carbono.



## “ENSALADILLA”

- **Tiempo:** 1 hora y media
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 20
- **Precio:** 20 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media



Tanto esta receta como la de “Tarta de Obleas” se han presentado en el concurso gastronómico que se celebró en la Asamblea General de la Comunidad Educativa del CEIP Andalucía en el Parque El Majuelo (San José de la Rinconada – Sevilla). Para alegría de todos y todas, ganamos en la modalidad de dulce y quedamos segundos en la modalidad de salado.

- **Ingredientes:** 2 kg. de patatas, 2 botes de mayonesa, 1 paquete de palitos de mar, 1 bote de guisantes, 1 bote de pimiento morrón, 1 lata de atún de 1 kg., 1 lata de aceitunas y ½ docena de huevos.
- **Elaboración:**
  - En primer lugar, cocemos las patatas y los huevos.
  - Pelamos las patatas y los huevos, y los partimos en trocitos.
  - Se colocan en la bandeja todos los ingredientes ya cortados: patatas, huevos, pimiento morrón, junto con las aceitunas, los palitos de mar y los guisantes.
  - Después, añadimos la mayonesa y la mezclamos con el resto de los ingredientes.
  - Decoramos con trocitos de pimiento morrón y aceitunas, que **rociamos** por encima.
- **Consejos / Trucos:**
  - Podemos añadirle más ingredientes, como puede ser zanahoria, gambas cocidas, etc.
- **Información Saludable:**
  - Podemos sustituir la mayonesa normal por la light, aunque perderá sabor.

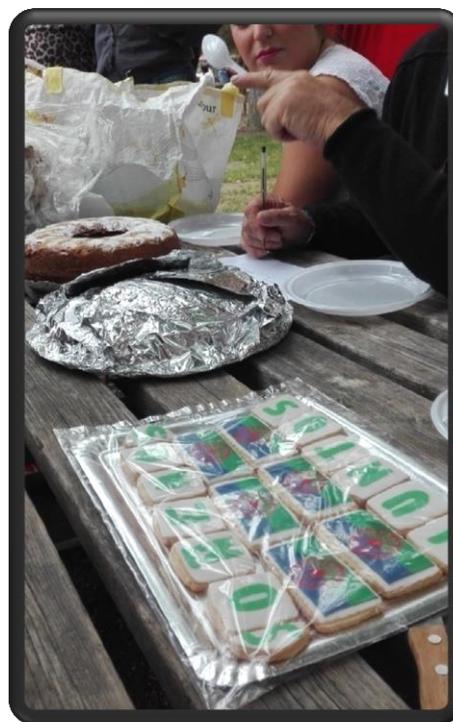


## “TARTA DE OBLEAS CON CHOCOLATE”

- **Tiempo:** 1 hora
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 8
- **Precio:** 10 €
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Alta



- **Ingredientes:** 1 paquete de obleas, 2 botes de crema de cacao y 1 bote de fideos de colores para decorar.
- **Elaboración:**
  - Primero, untamos de chocolate la base de la oblea.
  - Repetimos el primer paso tantas veces como sea necesario, hasta alcanzar el grosor que deseamos para la tarta.
  - Echamos los fideos de colores por encima, al gusto del consumidor.
  - Introducimos la tarta en el frigorífico y ya está lista para consumir.
- **Consejos / Trucos:**
  - Podemos poner “*lacasitos*” en lugar de fideos de colores.
  - Se pueden **agregar** varios tipos de chocolates a la tarta (negro, con leche, blanco).
- **Información Saludable:**
  - No es un postre adecuado para las personas diabéticas, ya que contiene una gran cantidad de azúcar.



## “ENSALADA CÉSAR”

- **Tiempo:** 1 hora
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 8
- **Precio:** 9 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** ½ kg de pechuga de pollo, 1 **lechuga romanilla**, 1 limón, 1 bote de salsa César, 2 paquetes de picatostes, 1 paquete de queso rallado, aceite de oliva, sal y pimienta negra molida.
- **Elaboración:**
  - Primero, sacamos un filete grueso de la pechuga de pollo y añadimos sal y pimienta negra por ambos lados.
  - Lo ponemos en una sartén a fuego medio con 1 cucharada de aceite de oliva.
  - Dejamos que se dore, añadimos un chorrillo de limón exprimido para que se impregne de sabor y color, y posteriormente lo sacamos de la sartén.
  - Cortamos la lechuga y la ponemos en un cuenco.
  - Añadimos la mitad de los picatostes y la mitad del queso rallado.
  - Agregamos de dos a cuatro cucharadas de salsa César y removemos bien.
  - Cuando esté todo bien mezclado, echamos el resto del queso y de los picatostes.
  - Ahora, cortamos el pollo en tiras a lo ancho y las colocamos encima de la ensalada.
  - Por último, añadimos un par de cucharadas más de salsa César, y ya está listo para consumir.
- **Consejos / Trucos:**
  - También le podemos añadir **bacón**.
- **Información Saludable:**
  - La ensalada César y las ensaladas en general ayudan a mantenerte con la sensación de satisfacción por más tiempo, y tienen muchas menos calorías que otras comidas.



## “SALSA ALIOLI”

- **Tiempo:** 1/4 hora
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 4
- **Precio:** 1 €
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Media



Para la anterior receta, “Ensalada César”, se puede utilizar la salsa Alioli en vez de la salsa César, o utilizarla para acompañar la tortilla de patatas, que es la receta siguiente.

- **Ingredientes:** 4 dientes de ajo, 1 limón, 2 huevos, aceite de girasol y sal.
- **Elaboración:**
  - Pelamos y picamos el ajo muy fino, lo introducimos en el vaso de la batidora acompañándolo de los 2 huevos, y agregamos un buen chorro de aceite de girasol.
  - Empezaremos a batir con el brazo de la batidora en el fondo del vaso y no levantaremos la batidora hasta que todo esté completamente mezclado.
  - Iremos añadiendo el aceite poco a poco.
  - Por último, vertemos el zumo de limón y seguimos batiendo con cuidado para que no se corte.
- **Consejos / Trucos:**
  - También podemos añadirle perejil fresco.
  - Esta salsa es idónea para acompañar carnes, pescados, patatas fritas, etc.
- **Información Saludable:**
  - Es recomendable consumir la salsa en el mismo día y no guardar el sobrante, puesto que al ser casera no lleva ningún conservante.

## “TORTILLA DE PATATAS”

- **Tiempo:** 1 hora
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 8
- **Precio:** 4 €
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** 2 kg. de patatas, 1 docena de huevos, sal y aceite de oliva.
- **Elaboración:**
  - Pelamos y cortamos las patatas en cuadraditos pequeños.
  - Añadimos un poco de sal y las freímos.
  - Batimos en un bol 6 huevos por tortilla (para hacer dos tortillas).
  - Agregamos la mitad de las patatas en uno de los boles junto a los huevos, y la otra mitad en el otro bol.
  - Ponemos una sartén a calentar con un poco de aceite de oliva.
  - Echamos la mezcla de patatas y huevo y lo ponemos a fuego lento.
  - Le damos la vuelta con una tapadera de sartén para que no se nos **desborone** la tortilla.
  - Hacemos el mismo procedimiento para elaborar la otra tortilla.
- **Consejos / Trucos:**
  - Se le puede echar un poco de leche para que quede más esponjosa, o bien, ponerle levadura para que **alce** más la tortilla.
- **Información Saludable:**
  - Es recomendable no abusar del consumo de huevos, ya que están vinculados al aumento del colesterol. En vez de freír las patatas, las podemos cocer.



## “POLLO EN SALSA”

- **Tiempo:** 1 hora y media
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 4
- **Precio:** 8-10 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** 2 latas de champiñones, 2 cebollas, 2 pimientos, laurel, 1 cabeza de ajo, 250 ml. de vino blanco, 1 pollo entero, 1 pastilla de caldo de pollo, sal, pimienta negra molida y aceite de oliva.
- **Elaboración:**
  - En primer lugar, limpiamos y troceamos el pollo. Posteriormente, lo lavamos, lo dejamos escurrir y lo **salpimentamos** al gusto.
  - Troceamos las cebollas, los pimientos y los ajos para sofreírlos en una sartén con un poco de aceite.
  - Después, añadimos los champiñones laminados, los dejamos un par de minutos o tres para que se **rehoguen** un poco.
  - Seguidamente, añadimos el pollo troceado al sofrito y dejamos que se dore ligeramente.
  - Añadimos 1 vaso de vino, el laurel y la pastilla de caldo de pollo.
  - Lo dejamos unos 30 minutos y añadimos un poco de agua, si lo vemos necesario.
  - Dejamos que repose un poco y ya está listo para consumir.
- **Consejos / Trucos:**
  - Podemos agregar un poco de harina cuando añadamos los champiñones, para obtener una salsa un poco más espesa.
- **Información Saludable:**
  - Los champiñones destacan por su altísimo contenido en proteínas de buena calidad y agua (contiene cerca de un 95%).



## “PASTEL VEGETAL”

- **Tiempo:** 1 hora
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 6-8
- **Precio:** 5-6 €
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Baja



- **Ingredientes:** 6 patatas, 2 berenjenas grandes, 1 cebolla, 1 tomate, 3 latas de champiñones, aceite de oliva, aceite de girasol, vino blanco, queso rallado y sal.
- **Elaboración:**
  - Comenzamos lavando y cortando las berenjenas en rodajas. Las cocinamos a la plancha, con un poco de aceite de oliva.
  - Hacemos lo mismo con las patatas, las partimos en **juliana** y las freímos en aceite de girasol.
  - Partimos en trozos pequeños las cebollas y los champiñones.
  - Sofreímos la cebolla con un poco de aceite de oliva y cuando esté tierna, añadimos los champiñones y los dejamos rehogar durante unos minutos.
  - Añadimos un poco de vino (al gusto), lo dejamos reducir y, agregamos el tomate previamente lavado y troceado sin piel.
  - Vertemos las patatas en el sofrito, lo **sazonamos** y dejamos que se evapore el caldo resultante.
  - Tras tenerlo todo listo, comenzamos a montar el pastel.
  - Colocamos en una fuente de horno una capa de berenjenas, añadimos parte del sofrito y ponemos otra capa de berenjenas. Hacemos esto de forma continuada hasta llegar a la cumbre de nuestro pastel.
  - Cuando terminemos de montarlo, colocamos queso rallado por encima.
  - Finalmente, lo metemos en el horno a 180° unos 20 minutos aproximadamente.



## GRAMÁTICA DE LA COCINA: PUCHERO DE LETRAS

- **Consejos / Trucos:**

- Es una receta que nos permite usar una gran variedad de ingredientes. Se le puede añadir carne, atún, jamón de york u otros tipos de verduras.



- **Información Saludable:**

- Uno de los mayores beneficios de la berenjena es que ayuda en el control de la tensión arterial. Además, es un alimento que favorece los procesos digestivos.

## “EMPANADA DE ATÚN”

- **Tiempo:** 1 hora
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 6-8
- **Precio:** 5-6 €
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** 2 láminas de hojaldre, 4 latas de atún de 80 g., 3 cebollas, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 2 tomates, 1 bote de tomate frito, 3 dientes de ajo, 1 cucharada pequeña de pimentón (del normal o dulce), aceite de girasol, sal y pimienta negra molida.
- **Elaboración:**
  - Pelamos la cebolla, los pimientos, los ajos y los cortamos en rodajas. Los ponemos en una sartén con aceite y un poco de sal y pimienta. Lo dejamos **pochar**.
  - Mientras, pelamos los tomates y los picamos muy finos. Los añadimos al sofrito y agregamos el pimentón y el tomate frito.
  - Cuando el sofrito esté listo, lo dejamos enfriar y, posteriormente, lo ponemos sobre la masa de hojaldre junto al atún ya escurrido.
  - Después, colocamos encima la otra lámina de hojaldre y sellamos los bordes apretando bien. Untamos un poco de aceite del sofrito sobre la empanada.
  - La introducimos en el horno a 180°C durante unos 30 minutos.
  - Por último, la sacamos del horno y la dejamos enfriar.
- **Consejos / Trucos:**
  - Podemos añadir cualquier otro tipo de verdura para obtener más sabor en la empanada.
- **Información Saludable:**
  - El consumo de atún ayuda a cuidar el corazón, ya que es rico en magnesio y selenio, y complementa la acción de los omega3.



## “EMPANADA DE CARNE”

- **Tiempo:** 1 hora
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 6-8
- **Precio:** 5-6 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** 2 láminas de hojaldre, ½ kg. de carne picada de cerdo, 3 cebollas, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 2 tomates, 1 bote de tomate frito, 3 dientes de ajo, 1 huevo, aceite de girasol, sal y pimienta negra molida.

- **Elaboración:**

- Pelamos la cebolla, los pimientos, y los ajos y los cortamos en rodajas. Los ponemos en una sartén con aceite y un poco de sal y pimienta. Lo dejamos pochar, y añadimos la carne **salpimentada**.
- Mientras, pelamos los tomates y los picamos muy finos. Los añadimos al sofrito, junto al tomate frito.
- Cuando el sofrito esté listo, lo dejamos enfriar y, posteriormente, lo ponemos sobre la masa de hojaldre.
- Después, ponemos encima la otra lámina de hojaldre y sellamos los bordes, apretando bien. Untamos el huevo batido sobre la empanada para que se dore el hojaldre.
- Lo metemos en el horno a 180°C durante unos 30 minutos.
- Por último, la sacamos del horno y la dejamos enfriar.



- **Consejos / Trucos:**

- También podemos añadir **beicon** y queso en lonchas en nuestra empanada.

- **Información Saludable:**

- Para hacer la receta más saludable, podemos usar carne de pollo o pavo, en lugar de la de cerdo.

## “BIZCOCHO DE PHILADELPHIA CON JAMÓN DE YORK”

- **Tiempo:** 1 hora
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 10
- **Precio:** 8-10 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** 1 paquete de 5 rulos de bizcocho (o pan de molde especial para tartas saladas), 250 g. de jamón de york en lonchas y 500 g. de queso crema blanco para untar “*Philadelphia*”.
- **Elaboración:**
  - Extendemos una de las planchas de bizcocho o de pan, le **untamos** el queso y lo cubrimos con las lonchas de jamón de york.
  - Seguidamente, enrollamos el bizcocho y lo envolvemos con papel de plata haciendo un poco de presión.
  - Metemos el rollo en el frigorífico para que termine de compactar y sea más fácil de cortar.
  - Repetiremos la acción con los 4 rollos restantes.
- **Consejos / Trucos:**
  - También se puede hacer con salmón ahumado y “*Philadelphia*”. No tenemos porqué utilizar esta marca, podemos utilizar cualquier queso crema para untar.
  - Cortándolo en pequeñas láminas de dos dedos de grosor, nos sale un bonito **canapé**.
- **Información Saludable:**
  - El queso crema “*Philadelphia*” original contiene una gran variedad de nutrientes, incluyendo carbohidratos, grasas y proteínas, y, cuando se usa de él con moderación, puede ser incluido diariamente como parte de una dieta saludable.



## “TURRÓN DE CHOCOLATE”

- **Tiempo:** ½ hora
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 5
- **Precio:** 4-6 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media

lacocinademariajosefernandez  
Talleres de cocina

M<sup>a</sup> José Fernández Marchena

Torneo Parque Empresarial, Sevilla  
c/ Zoología, 25

639196129

lacocinademariajosefernandez@gmail.com  
lacocinademariajosefernandez.blogspot.com.es



[lacocinademariajosefernandez.blogspot.com.es](https://www.facebook.com/lacocinademariajosefernandez.blogspot.com.es)  
<https://www.facebook.com/lacocinademariajosefernandez.blogspot.com.es>

Durante este curso, hemos recibido en el CEIP Andalucía a María José Fernández, que tiene como hobby la realización de talleres de Cocina. Nos ha enseñado a decorar magdalenas y a elaborar turrón de chocolate. Nos parece importante destacar que nuestra anfitriona siempre ha corrido con todos los gastos, un gesto muy solidario y amable por su parte, que agradecemos profundamente desde nuestra entidad y desde el CEIP Andalucía. En esta receta vamos a desarrollar cuáles son los pasos para disfrutar de un turrón de chocolate casero, aunque también estuvimos decorando magdalenas (receta que veremos más adelante).



- **Ingredientes:** 150 g. de chocolate de repostería, 100 g. de chocolate con leche, 40 g. de arroz inflado y 40 g. de manteca de cacao (a falta de ello, manteca de cerdo). Fideos de colores u otro tipo ingrediente para adornar el turrón.
- **Elaboración:**
  - Derretimos al baño María los dos chocolates y agregamos la manteca de cacao.
  - Dejamos que se unan a fuego lento y una vez esté todo bien mezclado, ya fuera del fuego, agregamos el arroz inflado.
  - Dejamos enfriar y endurecer en un lugar fresco y seco dentro de un molde de turrón. Nosotros hemos utilizado un molde con forma de árbol.
- **Consejos / Trucos:**
  - También se puede hacer turrón de yema, de coco, de chocolate blanco, etc.
- **Información Saludable:**
  - Los postres caseros suelen tener menos calorías que los industriales.



## “CUPCAKES O GALLETAS DECORADAS”

- **Tiempo:** 2 hora y media
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 10-15
- **Precio:** 4-6 €
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Media



La visita de María José no solo deja buenos momentos, sino materiales y recetas nuevas para experimentar. Esta que a continuación desarrollamos proviene de sus explicaciones y propuestas de recetas.

- **Ingredientes:** 450 g. de harina,  $\frac{1}{4}$  kg de mantequilla, 1 cucharada de esencia de vainilla, 165 g. de azúcar, 1 huevo y **fondant** de diferentes colores.
- **Elaboración:**
  - En primer lugar, verteremos la mantequilla en un bol y la dejaremos a temperatura ambiente hasta que se derrita todo un poco.
  - Cuando esta esté blanda, añadiremos el azúcar y la mezclaremos con el huevo y la esencia de vainilla.
  - A continuación, tras tener la mezcla, iremos añadiendo poco a poco la harina sin dejar de remover. Haremos este proceso hasta que se forme la masa y podamos sacarla del bol con facilidad.
  - Meteremos la masa en la nevera durante media hora para que coja más consistencia.
  - Tras pasar el tiempo de reposo, sacaremos la masa y cogeremos trocitos pequeños que colocaremos sobre una tabla de madera. Los aplastamos un poco y vamos creando diferentes formas con distintos moldes. Cuando tengamos las figuras obtenidas del molde, las pondremos sobre una bandeja.
  - Ponemos la bandeja en el horno a  $180^\circ$  durante 20 minutos y les damos la vuelta a las figuras a los 10 minutos para que se hagan bien por ambas partes.



## GRAMÁTICA DE LA COCINA: PUCHERO DE LETRAS

- Las dejaremos enfriar un par de horas y cuando estén listas pasaremos al decorado: estiramos el fondant y cortamos dando la forma que nos guste. Pegamos encima de la galleta con un poco de agua o pegamento comestible y dejamos secar.



- **Consejos / Trucos:**

- Podemos añadir perlas, brillo comestible y luego lo envolvemos en papel transparente dentro de una caja cerrada.
- Nos pueden durar meses si las conservamos bien cerradas.

- **Información Saludable:**

- No es recomendable para diabéticos por su alto contenido en azúcares.

## “TARTA TRES CHOCOLATES”

- **Tiempo:** 1 hora y media
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 8-10
- **Precio:** 10-12 €
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Alta



- **Ingredientes:** 3 Tabletas de chocolate para fundir de 150 g cada una (1 de chocolate blanco, 1 de chocolate con leche y otra de chocolate negro), 1 paquete de kit kat, 3 sobres de cuajada, 600 ml de nata para montar (3 bricks de 200 ml), y 750 ml de leche.
- **Elaboración:**
  - Para la base, trituramos los “kit kat” y los mezclamos con la mantequilla.
  - Ponemos la mezcla anterior en la base del molde bien repartida por todo el fondo.
  - En un **cazo** y a fuego lento, añadimos el chocolate negro, un brick de nata, un vaso de leche y un sobre de cuajada.
  - Removemos hasta que se derrita el chocolate y espese un poco.
  - Vertemos la mezcla en el molde, y colocamos el molde en la nevera mientras preparamos la segunda capa de chocolate.
  - Repetimos el proceso anterior con el chocolate blanco y con el chocolate con leche.
  - Dejamos enfriar la tarta en la nevera.
  - Adornamos alrededor con “Kit Kat” y por encima con “lacasitos”.
- **Consejos / Trucos:**
  - Se puede poner de base galletas trituradas en lugar de “Kit Kat”, *siendo mucho más barata la receta de esta forma.*
  - Es importante que la disolvamos bien en cada uno de los pasos para que no queden grumos.
- **Información Saludable:**
  - El chocolate es un ingrediente con grandes beneficios si se toma en dosis adecuadas; algunos de ellos son: rico en magnesio y en antioxidantes, reduce el colesterol y es bueno para el corazón...



## “TORTITAS MEJICANAS”

- **Tiempo:** 1 hora
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 8-10
- **Precio:** 6-8 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** 1 paquete de tortitas de maíz, 1 pechuga de pollo, 2 pimientos verdes, 1 pimiento rojo, 1 calabacín, 1 cebolla, queso rallado, aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta.
- **Elaboración:**
  - En primer lugar, lavamos bien la pechuga de pollo y la cortamos en tiras pequeñas.
  - Seguiremos lavando y troceando las verduras (los pimientos, el calabacín y la cebolla).
  - Pondremos una sartén con aceite de oliva virgen extra y **sofrire**mos los pimientos, el calabacín y la cebolla.
  - Cuando esté pochada la verdura, añadiremos las tiras de pollo para que se doren y pondremos sal y pimienta a nuestro gusto.
  - Cogeremos una de las tortitas de maíz y le pondremos varias lonchas de queso.
  - Por último, verteremos un poco de la mezcla que estábamos sofriendo sobre el queso y procederemos a enrollar la tortita en forma de cilindro.
- **Consejos / Trucos:**
  - También se le puede añadir salsa picante, mayonesa, otro tipo de carne, más verdura, etc.
- **Información Saludable:**
  - Es una receta rica en verduras y, al tener carne de pollo, no tiene ningún tipo de grasa.



## “PAELLA MIXTA”

- **Tiempo:** 2 horas
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 12
- **Precio:** 15 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Baja



- **Ingredientes:** 1 kg. de arroz vaporizado, ½ litro de caldo de pescado, 3 pimientos rojos y 4 pimientos verdes, 1 cebolla, 5 tomates, ¼ kg. de almejas, ¼ kg. de calamares, ¼ kg. de mejillones, ¼ kg. de gambas, 1 kg. de pechuga de pollo, 2 ajos, sal, agua, pimienta molida y aceite de oliva virgen extra.
- **Elaboración:**
  - Hervimos el marisco durante 30 minutos. Retiramos del fuego y dejamos reposar.
  - Sofreímos en una sartén, con tres cucharadas de aceite de oliva, la cebolla cortada, el ajo, el pimiento rojo y verde. Cuando esté **pochado**, añadimos el tomate troceado sin la piel y la pechuga de pollo cortada en trozos pequeños.
  - Añadimos el caldo de pescado y a continuación el arroz. Dejamos cocer durante 10 minutos.
  - Añadimos el marisco y dejamos cocer a fuego medio otros 10 minutos.
  - Retiramos del fuego, dejamos reposar un par de minutos y servimos.
- **Consejos / Trucos:**
  - Si hay demasiado caldo, recomendamos subir el fuego al máximo y dejarlo cocer durante un par de minutos más.
- **Información Saludable:**
  - Los mariscos también son buena opción para tratar o prevenir anemias nutricionales y son ideales para quienes buscan sumar calcio a su dieta sin la ayuda de los lácteos.



### “PESTIÑOS”

- **Tiempo:** 1 hora
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 20
- **Precio:** 8 €
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Media



Dentro de nuestro proceso de participación comunitaria en la vida del Centro, hemos tenido la suerte de contar en esta ocasión con una receta tradicional de Andalucía, en esta ocasión de la mano de la maestra Remedios. Hemos aprovechado la ocasión del desarrollo de esta receta, para poder compartir con el resto de la comunidad educativa en una de las distintas asambleas familiares que existen en el colegio.

- **Ingredientes:** 250 ml. de vino (Fino de Montilla-Moriles), 125 ml. de aceite de oliva virgen extra, cáscara de naranja, 50 g. de ajonjolí tostado, 3 clavos, 1 cucharada de canela molida, 1 kg. de harina blanca, ½ cucharada de sal, 1 litro de aceite de oliva para freír, 300 g. de miel.
- **Elaboración:**
  - Se fríe una cáscara de naranja en el aceite, para aromatizarlo, y luego se deja a temperar un poco.
  - Se muele bien el ajonjolí tostado y los 3 clavos, y se mezcla con la harina y la sal.



## GRAMÁTICA DE LA COCINA: PUCHERO DE LETRAS

- Se hace un volcán con la mayor parte de la harina y en el centro se ponen el aceite y el vino, y se amasa bien; luego se va añadiendo el resto de la harina y la canela hasta conseguir una masa suelta que nos permita trabajarla bien.
- Para hacer el pestiño en forma de lacito, se hace una pequeña bolita con la masa, se extiende sobre la mesa con un rodillo, se le hacen dos rajitas (para hacer bien el lacito), se dobla y se fríe en aceite bien caliente.
- Cuando estén dorados, se pasan a una bandeja con papel de cocina para que absorba el aceite restante.
- Se calienta en un cazo la miel con un poco de agua.
- Seguidamente, se pasan los pestiños por esta mezcla de miel y agua.
- Se dejan enfriar antes de degustarlos.



- **Consejos / Trucos:**
  - No se puede dar la cantidad exacta de harina porque cambia de una harina a otra la capacidad de absorber los líquidos.
  - Es importante extenderlos finos, porque al freírlos la masa engorda y se queda de forma hojaldrada.
- **Información Saludable:**
  - La miel es excelente para una vida saludable, te aporta energía y ayuda a mejorar tu salud.

## “TORTITAS”

- **Tiempo:** 1 hora
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 20
- **Precio:** 4-6 €
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Baja



Un aspecto positivo de las diferentes recetas, es que muchas de ellas, tienen como base la misma materia prima. Es lo que sucede con los pestiños y las tortitas. La única diferenciación sería la cantidad que se coge de harina, el tiempo de frito y los condimentos. De esta forma, tenemos la posibilidad de dos postres o meriendas a través de una única masa madre. Por lo tanto, esta receta es también de la maestra Remedios.

- **Ingredientes:** 500 g. de harina común, 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, una pizca de sal, agua tibia y aceite de girasol para freír.
- **Elaboración:**
  - En primer lugar, mezclar la harina y la sal.
  - A continuación, agregar el aceite de oliva y el agua tibia para formar una masa.
  - Hacer bollos del tamaño que se prefiera para elaborar las tortas fritas.
  - Estirar la masa con rodillo de amasar.
  - En una sartén, colocar el aceite y, una vez caliente, freír la masa hasta dorar.
- **Consejos / Trucos:**
  - Si el aceite está muy caliente, se da sólo vuelta y vuelta para que la torta no se ponga demasiado crujiente.
- **Información Saludable:**
  - Esta receta, está mayoritariamente compuesta por harina blanca, que nos aporta los siguientes beneficios para la salud: fibras, calcio, potasio y fosforo.



## “TRENZAS DE CHOCOLATE”

- Tiempo: 40´
- Dificultad: Baja
- Raciones: 4
- Precio: 2-4 €
- Vegetariana: Sí
- Calorías: Media



- **Ingredientes:** Una plancha de hojaldre, un tarro de chocolate (negro o con leche) y un huevo batido.
- **Elaboración:**
  - Pre calentamos el horno a 200°C con calor arriba y abajo sin ventilador.
  - Untamos el tarro de chocolate (cantidad al gusto) en el centro de la plancha de hojaldre y cortamos los extremos del hojaldre a modo de flecos.
  - Vamos colocando alternativamente los flecos de un lado y de otro sobre el chocolate como si estuviésemos haciendo una trenza.
  - Pintamos con huevo batido y horneamos durante 20 minutos a 200° C.
  - Esperamos que se enfríe un poco y listo para degustar.
- **Consejos / Trucos:**
  - Ojear el hojaldre cuando esté en el horno para que no se dore demasiado.
- **Información Saludable:**
  - Se trata de una receta muy rica pero también muy calórica, por lo que se recomienda consumir en pequeñas porciones y ocasionalmente.



## “SAN JACOBO Y ENSALADA”

### SAN JACOBO

- Tiempo: 45´
- Dificultad: Media
- Raciones: 16
- Precio: 10-12 €
- Vegetariana: No
- Calorías: Alta

### ENSALADA

- Tiempo: 10´
- Dificultad: Baja
- Raciones: 16
- Precio: 3-4 €
- Vegetariana: Sí
- Calorías: Baja



### PARA LOS SAN JACOBOS...

- **Ingredientes:** 1 kg. de cinta de lomo, ¼ kg. de queso en lonchas, ¼ de jamón de york, ½ docena de huevos, ½ kg. de harina, ½ kg. de pan rallado, sal, aceite para freír.
- **Elaboración:**
  - Abrir el filete de lomo por la mitad formando un libro.
  - Rellenar con varias lonchas de jamón de york y una de queso.
  - Cerrar con palillos de dientes.
  - Pasar por huevo, harina y pan rallado.
  - Freír y listo para consumir.



## GRAMÁTICA DE LA COCINA: PUCHERO DE LETRAS

- **Consejos / Trucos:**
  - No poner el aceite demasiado caliente para evitar que se quemen por el exterior y se queden sin hacer por dentro.
  - Estará más sabroso si lo rellenamos con jamón serrano y/o queso.
- **Información Saludable:**
  - La carne de lomo contiene proteínas de alto valor nutricional con el mínimo de grasas saturadas.

### PARA LA ENSALADA...

- **Ingredientes:** 300 g. de lechuga variada, 500 g. de **tomates cherry**, 3 latas de atún, 12 palitos de mar, 200 g. de jamón de york, aceite, vinagre y sal (al gusto).

- **Elaboración:**
  - Trocear la lechuga.
  - Añadirle el atún, los palitos de mar, los tomates cherry y el jamón de york.
  - Aliñar con aceite, vinagre y sal al gusto.



- **Consejos / Trucos:**
  - No **sazonar** demasiado.
- **Información Saludable:**
  - No abusar de la sal, ya que eleva la presión arterial.

## “POLLO AL CHILINDRÓN”

- **Tiempo:** 2 horas
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 10
- **Precio:** 10-12 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Baja



- **Ingredientes:** 1 pollo entero troceado, 2 cebollas, 3 dientes de ajo, 2 pimientos rojos y 3 pimientos verdes, 6 tomates maduros, ¼ kg. de jamón serrano, 2 vasos de vino blanco, 2 hojas de laurel, sal y pimienta (al gusto), y aceite de oliva.
- **Elaboración:**
  - Se cubre el fondo de una sartén con el aceite y se dora el pollo y el jamón troceado.
  - Cuando estén bien salteados, se añaden los pimientos, la cebolla, el ajo y el tomate sin piel y sin semillas.
  - Se deja cocer a fuego lento durante unos veinte minutos.
  - Cuando las verduras se hayan **pochado**, se añade el vino blanco, la sal, la pimienta y el laurel.
  - Ponemos el fuego suave hasta que el pollo esté tierno.
- **Consejos / Trucos:**
  - La mayor parte de la grasa del pollo se encuentra en la piel, por lo que se recomienda quitarla antes de cocinarlo para evitar el consumo excesivo de grasas que aumentan el colesterol.
  - Podemos utilizar la misma receta con la parte del pollo que suele estar más jugosa, como son los muslos o contramuslos.
- **Información Saludable:**
  - Es una carne que se digiere con facilidad, recomendada para todos y en especial para las personas con estómagos delicados, y con colesterol y ácido úrico elevado.



## “MACARRONES SALTEADOS CON VERDURAS Y ATÚN”

- **Tiempo:** 1 hora
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 8
- **Precio:** 8-10 €
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Baja



- **Ingredientes:** 1 kg. de macarrones de verduras, 500 g. de zanahoria en trozos, 1 puerro, 1 cebolla, 160 g. de calabacín, 250 g. de pimiento rojo y 250 g. de pimiento verde, 480 g. de champiñones, 3 dientes de ajos, aceite de oliva, perejil picado, orégano y pimienta negra molida (al gusto).
- **Elaboración:**
  - Cocer los macarrones, enjuagar y reservar.
  - En una sartén, echar el aceite y calentar.
  - Añadir los ajos y, cuando estén dorados, verter las zanahorias, los champiñones, la cebolla y el calabacín. Salpimentar y dorar un poco.
  - Agregar los pimientos verdes y rojos acompañados del puerro troceado.
  - Verter los macarrones con el perejil picado y el orégano.
  - Por último, añadir el atún.
- **Consejos / Trucos:**
  - Intentar que los macarrones sean de verduras, ya que tienen menos calorías que la pasta normal.
  - Como todo tipo de pasta, se puede acompañar con un poco de queso rallado.
- **Información Saludable:**
  - Las verduras nos aportan vitaminas y minerales. Además, son los alimentos que más agua proporcionan al cuerpo y poseen un alto contenido en fibra. Contienen antioxidantes, que nos protegen frente a ciertas enfermedades cardiovasculares y relacionadas con la degeneración del sistema nervioso.

## “CARNE CON TOMATE, ENSALADA Y MACEDONIA”

### CARNE CON TOMATE

- **Tiempo:** 30´
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 8-10
- **Precio:** 8-10 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media

### ENSALADA

- **Tiempo:** 10´
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 8-10
- **Precio:** 3-5 €
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Baja

### MACEDONIA

- **Tiempo:** 15´
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 6-8
- **Precio:** 3-4 €
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Baja



### PARA LA CARNE CON TOMATE...

Esta receta, la hemos elaborado en dos ocasiones a lo largo del curso escolar.

- **Ingredientes:** 1 kg. de cinta de lomo, 3 ajos, 1 cebolla, 2 hojas de laurel, 2 botes de tomate frito, 1 vaso de vino, 1 guindilla, pimienta negra, sal, orégano, y aceite (al gusto).
- **Elaboración:**
  - Se refrién las cebollas, los ajos, la guindilla y el laurel.
  - Vertemos la cinta de lomo troceada y salpimentada al gusto. Lo **doramos**.
  - Añadimos el orégano y el vino. Dejamos **reposar**.
  - Por último, agregamos el tomate frito y lo dejamos 5 minutos más.
- **Consejos / Trucos:**
  - También se puede hacer con carne de pollo para evitar el consumo de grasas.



## GRAMÁTICA DE LA COCINA: PUCHERO DE LETRAS

- **Información Saludable:**

- El tomate es una verdura baja en sodio, por lo que es muy recomendada en hipertensos.

### PARA LA ENSALADA...

- **Ingredientes:** Lechuga variada (8 tipos), 6 zanahorias, 1 cebolla, 1 mazorca de maíz, 1 bote de espárragos, 3 latas de atún, sal, aceite de oliva y vinagre.

- **Elaboración:**

- Primero se lava la lechuga. A continuación, se vierte en un bol y se le añaden todos los ingredientes ya troceados: zanahoria, maíz, espárragos y atún. Por último, echaremos la sal, el aceite y el vinagre a nuestro gusto.

- **Consejos / Trucos:**

- Podemos añadir cualquier otra verdura para hacer la ensalada más saludable aún.

- **Información Saludable:**

- La lechuga calma el dolor, sobre todo cuando es muscular o debido a algún golpe.
- Además, alivia el cansancio, la fatiga y la anemia gracias a que es muy rica en hierro.
- Retrasa el envejecimiento por la gran cantidad de antioxidantes que aporta al organismo.

### PARA LA MACEDONIA...

- **Ingredientes:** ½ kg. de naranjas y ½ kg. de fresas.

- **Elaboración:**

- Trocear las naranjas y las fresas, verter en un bol y mezclar.

- **Consejos / Trucos:**

- Podemos añadir cualquier otra fruta que nos guste.

- **Información Saludable:**

- Las naranjas son una gran fuente de ácido fólico, ayudan al correcto desarrollo de nuestro cerebro. El gran contenido de vitamina C estimula la producción de glóbulos blancos, mejorando el sistema inmunológico, mientras que el consumo regular de jugo de naranja ha probado ser efectivo en reducir cálculos del riñón.
- Las fresas son bajas en calorías, contienen muchas vitaminas y mejoran la salud de los ojos al disminuir el riesgo de degeneración macular. Además, por su bajo contenido calórico y su alto contenido en nitrato, son un buen aliado para las dietas de pérdida de peso.



## “CARNE EN SALSA CON PATATAS Y PISTO”

### CARNE EN SALSA CON PATATAS

- Tiempo: 45´
- Dificultad: Baja
- Raciones: 6-8
- Precio: 10-12 €
- Vegetariana: No
- Calorías: Media

### PISTO

- Tiempo: 45´
- Dificultad: Baja
- Raciones: 6-8
- Precio: 6-8 €
- Vegetariana: Sí
- Calorías: Baja



### PARA LA CARNE EN SALSA CON PATATAS...

- **Ingredientes:** 1 kg. de carne de cerdo, 500 g. de patatas, 2 cebollas, 3 dientes de ajo, 1 pimiento verde, 1 guindilla, 1 hoja de laurel, 1 vaso de vino blanco, pimienta negra molida, aceite de girasol para freír las patatas, sal y aceite de oliva.
- **Elaboración:**
  - En una sartén, se refrién los ajos, las cebollas y el pimiento verde.
  - Cuando estén **pochados**, agregamos la carne ya **sazonada**.
  - Añadimos la guindilla y el vaso de vino cuando la carne esté un poco dorada.
  - A continuación, agregamos cuatro vasos de agua y dejamos que hierva hasta que la carne esté tierna.
  - Al mismo tiempo, en otra sartén freiremos las patatas para acompañar a la carne en salsa.
- **Consejos / Trucos:**
  - Un truco para aumentar el sabor de nuestra receta es añadirle una pastilla de caldo de pollo.
  - Si tienes colesterol, puedes sustituir la carne de cerdo por la de pollo o pavo.

## GRAMÁTICA DE LA COCINA: PUCHERO DE LETRAS

- **Información Saludable:**

- Durante el embarazo y la lactancia, se incrementan los requerimientos nutricionales, por ello la carne de cerdo es idónea para ayudar a las mujeres a cubrir estas necesidades nutricionales, ya que es rica en proteínas, minerales y vitaminas como la B6 que ayuda a regular la actividad hormonal.

### PARA EL PISTO CON TOMATE...

- **Ingredientes:** 2 berenjenas grandes, 2 cebollas, 5 tomates, 3 pimientos verdes, 1 pimiento rojo, 1 puerro, 1 apio, 2 dientes de ajo, 2 calabacines, 1 bote de tomate de 400 g., aceite de oliva, sal y pimienta negra molida.

- **Elaboración:**

- En primer lugar, sofreímos en una sartén con aceite de oliva las cebollas, los ajos, los tomates, los pimientos rojos y los verdes.
- A continuación, troceamos las verduras: berenjenas, puerro, apio y calabacines. Las agregamos a la sartén con el sofrito.
- Añadimos la sal y la pimienta, junto al bote de tomate.
- Dejamos reposar diez minutos y listo para consumir.

- **Consejos / Trucos:**

- Si sólo usas tomate natural para batirlo y añadirse a la verdura, puedes agregarle una cucharada de azúcar para quitar la acidez de los tomates.

- **Información Saludable:**

- Las verduras aportan gran cantidad de vitaminas; una de las principales fuentes de salud para el organismo, antioxidantes, minerales, agua y fibra, por eso es tan importante y beneficioso que los niños y niñas consuman verduras en su dieta diaria.



## “TORTILLA DE VERDURAS”

- **Tiempo:** 1 hora
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 10-12
- **Precio:** 8-10 €
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Media



De nuevo, contamos con personas ajenas a nuestra Asociación para el desarrollo de una receta. En esta ocasión, nos hemos puesto en las manos de tres alumnos y alumnas del Grado de Nutrición Humana y Dietética de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla para el desarrollo de la presente receta. ¡Sorpresa!, nuestras participantes nunca habían hecho una tortilla de verduras.

- **Ingredientes:** 1 docena de huevos, 3 cebollas, 2 calabacines, 1 apio, 1 puerro, 6 pimientos verdes, 500 g. de calabaza, 1 kg. de zanahorias, 2 kg. de patatas, aceite de oliva y sal.
- **Elaboración:**
  - Cocer las patatas y la verdura en una olla con agua y un poco de sal.
  - Cuando estén cocidas, cortar las patatas y la verdura en trozos pequeños.
  - Batir cuatro huevos y añadir parte de las verduras y de las patatas. (Repetir la operación para hacer tres tortillas).
  - Verter un poco de aceite de oliva en la sartén y añadir la mezcla.
  - Cocinar a fuego lento para que se haga bien por dentro y no se queme por fuera.
- **Consejos / Trucos:**
  - Si queremos conseguir una tortilla perfecta, es necesario utilizar una buena sartén antiadherente y reservarla para estos usos.
- **Información Saludable:**
  - Esta receta es muy saludable y atractiva para la alimentación de los más pequeños, ya que las verduras son alimentos saludables que ayudan a su desarrollo. Además, su contenido calórico es tan bajo, que se convierten en la comida perfecta para los niños y niñas que tengan tendencia a la obesidad.



## “MERLUZA AL HORNO” Y “ZANAHORIAS ALIÑADAS”

### MERLUZA AL HORNO

- Tiempo: 45´
- Dificultad: Baja
- Raciones: 4-6
- Precio: 12-14 €
- Vegetariana: Sí
- Calorías: Baja



### ZANAHORIAS ALIÑADAS

- Tiempo: 30´
- Dificultad: Baja
- Raciones: 4-6
- Precio: 4-5 €
- Vegetariana: Sí
- Calorías: Baja

### PARA LA MERLUZA AL HORNO...

- **Ingredientes:** 2 merluzas, 400 g. de patatas, 1 limón, 1 pastilla de caldo de pescado, ¼ de vino blanco, ¼ de aceite de oliva, perejil, sal y pimienta.
- **Elaboración:**
  - Precalentar a 140°.
  - Mezclar en un bol el vino, el aceite, el zumo de medio limón, una cucharada pequeña de sal, pimienta negra y media pastilla de caldo de pescado. Este será el aliño de la merluza.
  - En una bandeja de horno, verter un poco de aceite y cubrir el fondo con las patatas cortadas en rodajas (también lo podemos hacer en envases especiales para horno).
  - A continuación, hacer dos cortes a las merluzas y ponerlas sobre las patatas.
  - Agregar el aliño hecho anteriormente y dejar en el horno unos 20-30 minutos aproximadamente.
- **Consejos / Trucos:**
  - Esta receta también está riquísima usando otro tipo de pescado, como son la lubina o la dorada.
- **Información Saludable:**
  - Es un alimento ideal en dietas bajas en grasas, especialmente para personas que deben bajar su colesterol, o se encuentran siguiendo una dieta hipocalórica (baja en calorías) con el objetivo de bajar de peso y adelgazar.



### PARA LA ZANAHORIA ALIÑADA...

- **Ingredientes:** 1 kg. de zanahorias, 3 huevos, 1 cebolla, ¼ kg. de tomates cherry, orégano, sal, aceite de oliva y vinagre.
- **Elaboración:**
  - Cocer las zanahorias en una olla con agua y un poco de sal.
  - Trocear los tomates y la cebolla.
  - Cocer también los huevos.
  - Cortar la zanahoria y los huevos y mezclarlos en un bol junto a los tomates y la cebolla.
  - Aliñar al gusto con el orégano, el aceite y el vinagre.
- **Consejos / Trucos:**
  - Pinchar con un tenedor o cuchillo las zanahorias mientras se cuecen para comprobar que estén tiernas y evitar que se queden duras para el aliño.



- **Información Saludable:**
  - Este aliño es muy saludable ya que las zanahorias son perfectas para mejorar la salud de personas extremadamente cansadas y, además, relaja los nervios y previene la ansiedad.

## “TORRIJAS DE MIEL Y DE CANELA”

- **Tiempo:** 2 horas
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 35 piezas
- **Precio:** 8-10 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Alta



Seguimos con la participación dentro de la comunidad educativa del colegio. Esta receta se realizó por parte de algunas de las mujeres participantes en nuestro taller y después colaboraron con el profesorado, para realizar esa misma receta con el alumnado. Es muy importante enseñar desde pequeño las tradiciones de la mesa.

- **Ingredientes:** 1 litro de leche, canela en rama y canela molida, 1 limón, 1 docena de huevos, azúcar, miel, 35 piezas de pan especial para torrijas, 1 litro de aceite de girasol.

- **Elaboración:**

- Hervir la leche con una rama de canela y cáscara de limón.
- Mojar el pan en la leche y pasar por huevo.
- Mezclar azúcar y canela molida en un plato.
- Calentar miel con un poco de agua en un cazo.
- En una sartén, freír las torrijas.
- Una vez fritas, pasar por la mezcla de azúcar y canela, o bien, por la miel rebajada con agua (**miel en almíbar**).
- Dejar enfriar antes de degustarlas.



- **Consejos / Trucos:**

- Freír las torrijas con el aceite a fuego medio, para así evitar que se pongan demasiado crujientes. Poner una buena cantidad de miel en almíbar para que el pan pueda absorber y estén más jugosas.

- **Información Saludable:**

- Hay que tener en cuenta que las torrijas tienen un alto nivel calórico y que no debemos abusar de ellas. Sin embargo, nos aportan vitaminas entre las que destacaremos el ácido fólico o las vitaminas A y B3, entre otras.

## “GNOCCHI CON SALSA BOLOÑESA”

- **Tiempo:** 2 horas
- **Dificultad:** Alta
- **Raciones:** 10
- **Precio:** 6-7 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media



Uno de los aspectos positivos de desarrollar parte de nuestra intervención en una Comunidad de Aprendizaje, es que podemos contar con muchas personas que se prestan a apoyar o proponer ideas. El desarrollo de esta receta, fue gracias a Giovanni Sarti, alumno italiano de la Universidad de Bolonia, que desarrollaba sus prácticas del Grado de Pedagogía en el Colegio, gracias al Proyecto Erasmus. Además, tuvimos la suerte de contar con sus compatriotas como personas de refuerzo: Teresa Ballerini y Mattia Giannotti. Gracias a este alumnado, podemos contar con una receta casera internacional en nuestro recetario.

- **Ingredientes:** 1 kg. de patatas rojas, 1 kg. de patatas blancas, 1 kg. de harina, 4 huevos, 3 cebollas, 2 dientes de ajo, 1 apio, 1 puerro, 3 zanahorias, 1 litro de tomate triturado, 500 g. de carne picada de vacuno y cerdo, 1 vaso de vino blanco, 20 g. de mantequilla, pimienta negra, sal y aceite de girasol.



- **Elaboración:**

- Cocer las patatas en agua y dejarlas enfriar.
- Triturar las patatas con un tenedor y añadirle dos huevos, un poco de sal, pimienta negra y harina hasta que la masa no se pegue en las manos.
- Hacer **cilindros** con la masa y cortar trozos pequeños, que recibirán el nombre de gnocchi.

## GRAMÁTICA DE LA COCINA: PUCHERO DE LETRAS

- Verter los gnocchi en una olla con agua hirviendo. Los trozos quedarán al fondo de esta, pero irán subiendo a la superficie. Cuando esto pase, estarán listos para sacar.
  - Para la salsa boloñesa, cortar las zanahorias, las cebollas, los ajos, el apio y el puerro. Lo sofreímos en una sartén con aceite de oliva.
  - Agregar al sofrito la carne de cerdo y de vaca, y verter el tomate triturado con una cucharadita de azúcar para evitar la acidez del tomate.
  - Por último, mezclar los gnocchi con la salsa boloñesa.
- **Consejos / Trucos:**
    - Poner un poco de harina en la mesa o tabla donde hagamos los gnocchi para que no se nos pegue la masa.
  - **Información Saludable:**
    - A diferencia de otras, esta receta contiene carne de vaca, la cual es rica en proteínas, hierro y en vitamina B2, que ayuda a combatir casos de anemia.



## “PUCHERO”

- **Tiempo:** 2 horas
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 10-12
- **Precio:** 9-10 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** 2 kg. de carne de gallina, 1 kg. de garbanzos, 1 kg. de patatas, 1 trozo de calabaza, 125 g. de judías verdes, 2 zanahorias, 1 nabo, 1 hueso garrón, tocino de hoja, 1 cebolla, 1 puerro, 2 dientes de ajo, 1 pastilla de caldo de pollo, 2 hojas de laurel, sal y aceite de oliva.
- **Elaboración:**
  - Ponemos los garbanzos en remojo con sal la noche antes de preparar la receta. Cambiamos el agua varias veces.
  - Cortamos todas las verduras y las patatas en trozos medianos.
  - Lavamos la carne junto a la verdura, las patatas, los garbanzos, el tocino y el hueso.
  - En una olla exprés con agua, vertemos todos los ingredientes y le añadimos un poco de aceite y sal. Dejamos calentar y espumamos.
  - Una vez que cerremos la olla, dejamos durante unos 30´- 35´ que salga vapor por la válvula y ya está listo para degustar.
- **Consejos / Trucos:**
  - Retirar la piel a la carne de gallina para bajar el nivel calórico de la receta.
  - Si utilizamos la “olla rápida”, el tiempo de realización será inferior.
  - El puchero tiene un mejor sabor cuando está “asentado”.
- **Información Saludable:**
  - Al consumir carne de pollo, gallina o pavo, ayudamos a bajar el colesterol. Estas carnes son recomendables para reducir la masa corporal.



## “FILETES EMPANADOS”

- **Tiempo:** 1 hora
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 10-12
- **Precio:** 7-8 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** 1 kg de filetes de pollo, ajos, 1 limón, sal, huevos, pan rallado y aceite de girasol.
- **Elaboración:**
  - Comenzamos lavando los filetes y los aliñaremos con zumo de limón, sal y un poco de ajo en láminas.
  - Los dejaremos reposar media hora para que tomen el sabor del aliño.
  - Seguidamente, batiremos un par de huevos en un **bol**.
  - Pasaremos los filetes por huevo y por pan rallado.
  - Por último, los freímos en una sartén con aceite de girasol.
- **Consejos / Trucos:**
  - Se puede usar pimienta negra molida para que tomen más gusto los filetes.
  - También podemos hacer el empanado con filetes de cerdo, pavo, etc.
- **Información Saludable:**
  - La carne de pollo o pavo, tiene menos grasas que la carne de cerdo. Por ello, es ideal que personas con el colesterol alto consuman este tipo de carnes.



## “BIZCOCHOS Y MAGDALENAS”

- Tiempo: 45'
- Dificultad: Baja
- Raciones: 10-12
- Precio: 5-6 €
- Vegetariana: Sí
- Calorías: Media



- **Ingredientes:** 3 huevos, 1 yogurt de limón, 1 vasito de aceite de oliva y 1 de semilla, 2 vasitos de azúcar, 3 vasitos de harina y 1 sobre de levadura. También es opcional añadir sirope, bolitas de chocolate y fideos de chocolate para decorar.

- **Elaboración:**

- Se batan los huevos en la batidora, se le añade el yogurt y reservamos su recipiente, ya que nos va a servir como medida para los demás ingredientes.
- Se llena el recipiente de yogurt de aceite de oliva y lo vertemos en la batidora, hacemos lo mismo con el aceite de oliva.
- Por último, añadimos 2 medidas de azúcar, los 3 de harina y el sobre de levadura.
- Lo batimos todo bien para que no queden grumos.
- En un molde para horno, vertemos la mezcla habiendo untado previamente aceite al molde para que no se nos pegue el bizcocho.
- Lo metemos al horno durante 30 minutos a 180°.
- Si queremos elaborar las magdalenas, tendremos que volver a hacer la misma mezcla pero esta vez en lugar de verterla en un molde de **bizcochos**, la añadiremos a moldes de papel especiales para magdalenas, previamente untados de aceite también.

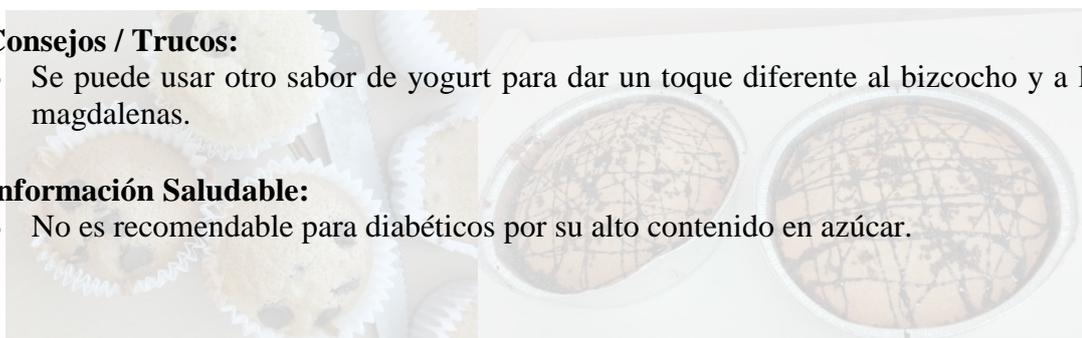


- **Consejos / Trucos:**

- Se puede usar otro sabor de yogurt para dar un toque diferente al bizcocho y a las magdalenas.

- **Información Saludable:**

- No es recomendable para diabéticos por su alto contenido en azúcar.



## “SOLOMILLO DE PAVO AL VINO CON ROMERO Y CLAVOS”

- **Tiempo:** 1 hora
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 10-12
- **Precio:** 12-14 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** 5 solomillos de pechuga de pavo, 1/2 vaso vino blanco, 1 pastilla caldo de carne, 2 dientes ajos, 8-10 clavos, romero fresco, aceite de oliva, sal y patatas para guarnición.
- **Elaboración:**
  - Comenzaremos pelando y cortando las patatas en **juliana** para ponerlas de base en el envase que vayamos a meter en el horno.
  - Limpiaremos el solomillo adecuadamente y le haremos cortes transversales sin llegar abajo, para que penetre la salsa y se haga antes.
  - Dentro de estos cortes metemos un diente de ajo en láminas y la sal, le pinchamos los clavos al solomillo y le añadimos la ramita de romero.
  - Pondremos el solomillo encima de la base de patatas.
  - A continuación, diluiremos la pastilla de caldo en un vaso de agua caliente y se lo añadiremos al solomillo junto a medio vaso de vino blanco.
  - Le pondremos por encima unas gotitas de aceite antes de introducirlo en el horno.
  - Precalentaremos el horno a 180 grados y lo hornearemos durante unos 25 minutos.
- **Consejos / Trucos:**
  - Podemos añadirle orégano, pimienta y guindilla para darle más sabor.
- **Información Saludable:**
  - La carne de pavo tiene un contenido en colesterol muy bajo y un alto contenido en hierro, además de ayudar a prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares.



## “ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS”

- **Tiempo:** 2 horas
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 12-14
- **Precio:** 16-18 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** 3 kg. de carne picada de pollo y pavo, 2 kg. de patatas nuevas, 250 ml. de vino blanco, 6 huevos, 350 g. de guisantes, ½ kg. de cebolla, ½ kg. de zanahorias, 250 g. de pan rallado, pimienta molida, ajos, sal y agua.

- **Elaboración:**

- En primer lugar, cogemos la carne picada y la aliñamos con sal, un poco de pimienta molida y el ajo. Dejamos reposar para que coja el aliño.
- El siguiente paso es batir los huevos y mezclarlos con el pan rallado.
- Una vez bien batido añadimos a la carne, amasamos bien y vamos creando pequeñas **albóndigas**.
- Mientras esperamos que repose la carne para coger el aliño, empezamos a sofreír la cebolla, el ajo y las zanahorias. Una vez que estén doradas en su punto, añadimos agua y vino. Dejamos hervir unos 30 minutos.
- Molemos todo lo anterior hasta crear una salsa, añadimos los guisantes y dejamos hervir unos quince minutos.
- Freímos las bolas de carne o albóndigas.
- Cortamos las patatas en forma de dados y las freímos.
- Juntamos la salsa creada con las patatas fritas y las albóndigas. Dejamos reposar para que la carne adquiera la salsa.



- **Consejos / Trucos:**

- No freír mucho las albóndigas, solo dorarlas. Terminarán de cocer con la salsa.

- **Información Saludable:**

- Se puede utilizar una carne mixta de cerdo o ternera, cerdo o pollo, según dieta.

## “TALLER DE CUPCAKES”

- **Tiempo:** 2 horas
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 20-26
- **Precio:** 12-14 €
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Alta



En esta ocasión, el taller visita las instalaciones de María José Fernández para el desarrollo de la presente receta y el Tocino de Cielo. Nuevamente, volvemos a contar con su solidaridad para la ejecución de tan maravillosa mañana de trabajo.

- **Ingredientes:** Para la crema de queso y mantequilla necesitaremos 125 gr. de mantequilla, 400 gr. de queso filadelfia, 500 gr. de azúcar glas y una cucharadita de vainilla. Podemos comprar galletas rellenas de chocolate y magdalenas para decorarlas con esta crema.
- **Elaboración:**
  - En primer lugar, se bate la mantequilla 1 o 2 minutos y se le añade el queso y el extracto de vainilla.
  - Batimos nuevamente a velocidad media hasta que los ingredientes estén bien integrados.
  - Por último, añadimos el azúcar (poco a poco) hasta que consigamos una mezcla suave y cremosa.
  - Es muy importante que la mantequilla esté a temperatura ambiente.
  - Así que debes sacarla un par de horas antes de la nevera.
  - Cogemos las galletas y las magdalenas y las decoraremos con esta crema usando mangas pasteleras.
- **Consejos / Trucos:**
  - Dejar enfriar en la nevera para que la crema coja más consistencia.
- **Información Saludable:**
  - No se puede abusar de su consumo.



## “TOCINO DE CIELO”

- **Tiempo:** 1 hora y media
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 10
- **Precio:** 5 €
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Alta



- **Ingredientes:** 12 yemas, 2 huevos enteros, 450 gr. de azúcar, 250 ml. de agua, caramelo líquido.
- **Elaboración:**
  - Bañamos un molde de caramelo y reservamos.
  - Aparte, llevamos al fuego el agua y el azúcar y dejamos hacer un almíbar durante unos 20 minutos.
  - Mientras batimos a mano las yemas con los dos huevos enteros y cuando el almíbar esté templado, lo vamos agregando muy poco a poco a las yemas.
  - Vertemos en el molde caramelizado y lo metemos en el horno al baño María unos 40 minutos a unos 170° aproximadamente.
  - Lo dejamos enfriar, y lo metemos en la nevera.
- **Consejos / Trucos:**
  - Está más bueno de un día para otro.
- **Información Saludable:**
  - No es recomendable para las personas con colesterol alto, ya que tiene mucha cantidad de huevos.



## PIZZA CAMPESINA

- **Tiempo:** ½ hora
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 12-14
- **Precio:** 20-22 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** 6 bases de masa fresca para pizza, 300 g. de champiñón, 250 g. de carne picada (al gusto el tipo de carne), 250 g. de atún en aceite, 200 g. de queso rallado, 250 g. de queso en lonchas, 250 g. de pavo, 250 g. de jamón en taquitos, 1 cebolla, 1 pimiento de freír. 400 ml. de salsa de tomate casero o especial para pizza, orégano.

- **Elaboración:**

- En cierto modo, las pizzas serían al gusto de cada uno los ingredientes, pero hemos utilizado todos estos para realizar una pizza estilo americano.
- Sobre la base de la pizza, añadimos en primer lugar la salsa de tomate y posteriormente cubrimos con lonchas de queso.
- Vamos añadiendo los ingredientes según gusto y cantidad: champiñones, carne, atún, pavo cortado en pequeños trozos, los taquitos de jamón, un poco de cebolla cortada en rodajas o en pequeños trozos, pimiento (igual que la cebolla)
- Una vez añadidos todos los ingredientes deseados, espolvoreamos el queso rallado especial para pizza y le echamos un poco de orégano.
- Una vez precalentado el horno a 220° C., dejar entre quince y veinte minutos.



- **Consejos / Trucos:**

- Si realizamos nosotros la masa de forma casera, esta saldrá aún más buena y barata, solo recordar que necesitaremos ½ hora más para hacerla y que fermente la masa.
- Si el champiñón es fresco, aumentará el sabor de la pizza



- **Información Saludable:**

- Realizar una pizza de verduras es de lo más exquisito que puedes probar.

## *PUCHERO DE LETRAS CON FUNDAMENTO*

Al igual que el año pasado, la idea de este apartado, es exponer un breve vocabulario con las palabras que han causado alguna duda en el desarrollo de los talleres, ya sea por su significado o por cómo se escriben de forma correcta.

El significado de cada una de las palabras, está recogido del diccionario de la Real Academia Española en su versión web, durante el mes de Junio de 2017, así como la aclaración de otros términos a través de la página de Wikipedia. En algunas palabras, hemos tomado el significado relacionado con la temática que estamos tratando, obviando el resto. Esperamos que sean leídas y tenidas en cuenta por todas las compañeras que han participado en este “puchero en común”:

- **Agregar:** 1. Unir o juntar unas personas o cosas a otras.
- **Albóndigas (no es ni alhóndigas, ni arbóndigas, ni almóndigas):** 1. Femenino. Cada una de las bolas que se hacen de carne o pescado, picado menudamente y trabado con ralladuras de pan, huevos batidos y especias, y que se comen guisadas o fritas. 3. **Arbóndiga:** No existe. 4. **Almóndiga:** No debe usarse, se utiliza en el habla popular.
- **Almíbar:** 1. Azúcar disuelto en agua y cocido al fuego hasta que toma consistencia de jarabe.
- **Alzar:** 1. levantar (mover hacia arriba).
- **Bacón:** 1. Beicon. (panceta ahumada). 2. Pieza de tocino de cerdo.
- **Bizcocho-biscocho (se puede escribir de las dos formas):** 1 Dulce blando y esponjoso, hecho generalmente con harina, huevos y azúcar, que se cuece en el horno.
- **Bol:** 1. Tazón sin asa, cuenco.
- **Canapé:** 3. Porción de pan o de hojaldre cubierta con una pequeña cantidad de comida que se suele servir como aperitivo.
- **Cazo:** 1. Recipiente de cocina, de metal, porcelana, etc., generalmente más ancho por la boca que por el fondo, pero a veces cilíndrico, con mango y, por lo general, un pico para verter. 2. Utensilio de cocina que consta de un recipiente semiesférico con mango largo y que se destina a trasvasar alimentos líquidos o de poca consistencia de un recipiente a otro. 3. Cantidad de alimento que cabe en un cazo (utensilio). 4. Recipiente metálico con mango, que tiene diversos usos industriales.
- **Cilindro:** 1. Cuerpo geométrico limitado por una superficie cilíndrica cerrada y dos planos que la cortan.
- **Cuenco:** 1. Recipiente no muy grande de barro u otra materia, hondo y ancho, y sin borde o labio.
- **Desboronar:** Desmoronar.
- **Desmoronar:** 2. Deshacer y arruinar las aglomeraciones de sustancias más o menos en cohesión.
- **Dorar:** 2. Dar el color del oro a algo. 3. Tostar ligeramente algo de comer.
- **Ebullición:** hervor (acción de hervir).

## GRAMÁTICA DE LA COCINA: PUCHERO DE LETRAS

- **Enharinar:** **1.** Cubrir o espolvorear con harina la superficie de algo, manchar de harina.
- **Fondant:** (buscado en Wikipedia) es, en repostería general, una pasta parecida a la plastilina pero comestible, empleada como recubrimiento de ciertas preparaciones como bollos, pasteles, magdalenas, etc. En la mayoría de los casos el *fondant* es una decoración repostería. La forma más simple de fondant es agua y azúcar y es ampliamente usada en la elaboración de caramelos.
- **Juliana:** **1.** Conjunto de verduras u otros alimentos cortados en juliana. **En juliana\_1.** Dicho de la manera de cortar principalmente las verduras para ensaladas o guarnición de otros alimentos: en tiras finas.
- **Lechuga romanilla (romana):** variedad de lechuga cultivada.
- **Mayonesa:** (se puede escribir también mahonesa) **1.** Salsa que se hace batiendo aceite y huevo. **Mallonesa:** No existe.
- **Pochar:** **1.** Freír a fuego lento un alimento.
- **Puchero:** **1.** Vasiija de barro o de otros materiales, con asiento pequeño, panza abultada, cuello ancho, una sola asa junto a la boca, y, por extensión, otros tipos de vasija. **2.** Especie de cocido, como el cocido español. **3.** Alimento diario y regular.
- **Rebozar:** **3.** Bañar un alimento en huevo batido, harina, miel, etc. **4.** Manchar o cubrir a alguien o algo de cualquier sustancia.
- **Refreír:** **1.** Volver a freír. **2.** Freír mucho o muy bien algo. **3.** Freír demasiado algo.
- **Rehogar:** **1.** Sofreír un alimento para que se impregne de la grasa y los ingredientes con que se condimenta.
- **Reposar:** **4.** Dicho de un alimento: Permanecer un tiempo sin ser movido, tras haber sido cocinado, mientras adquiere la consistencia debida o se mezclan adecuadamente los sabores de sus ingredientes. La paella necesita reposar antes de ser servida. **5.** Dicho de un líquido: Permanecer un tiempo sin ser movido para que se asienten en el fondo las partículas que contenía en suspensión.
- **Rociar:** **1.** Esparcir en gotas menudas agua u otro líquido. **2.** Arrojar algunas cosas de modo que caigan diseminadas.
- **Salpimentar:** **1.** Adobar algo con sal y pimienta, para que se conserve y tenga mejor sabor.
- **Sazón:** **1.** Punto o madurez de las cosas, o estado de perfección en su línea. **3.** f. Gusto y sabor que se percibe en los alimentos.
- **Sazonar:** **1.** Dar sazón a la comida. **2.** Poner una cosa en la sazón, punto y madurez que debe tener.
- **Sofreír:** **1.** Freír un poco o ligeramente algo.
- **Superficie cilíndrica:** **1.** Superficie generada por una recta que se mueve paralelamente a sí misma y recorre una curva dada.
- **Tronchar:** **1.** Partir o romper sin herramienta un vegetal por su tronco, tallo o ramas principales.
- **Untar:** **1.** Aplicar y extender superficialmente aceite u otra materia pingüe sobre algo.

*presencia gitana*



*asidiajú callí*

**Colabora:**



**Con apoyo de:**

