



RECETARIO

GRAMÁTICA DE LA COCINA: SOPA DE LETRAS



Con apoyo de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

presencia gitana



Os hacemos entrega de este **Recetario**, fruto de parte del trabajo desarrollado durante este curso 2015/16, dentro de los talleres realizados por la Asociación Nacional Presencia Gitana en colaboración con la Asociación de Mujeres Chalavipen Maskharno-Movimiento Mediador a través de su programa Cocina Solidaria.

La elaboración de dichas fichas, se llevó a cabo entre los meses de noviembre de 2015 a principios de febrero de 2016, en el aula 2 del Centro Cívico El Esqueleto, en el Barrio del Polígono Sur de Sevilla. Son muchas más las mujeres que han pasado por nuestros talleres, pero no todas han participado en este recetario. Esperamos haber puesto nuestro granito de arena en vuestro empoderamiento. Por nuestra parte, sólo deciros que sois unas grandes luchadoras y que el aprendizaje ha sido bidireccional. Gracias por confiar en nosotros.

Esperamos que sea de vuestro agrado.

Sevilla, finales de Junio de 2016

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:
Asociación Nacional Presencia Gitana
C/ Valderrodrigo, 76 y 78, bajos A
28039 Madrid (España)
Tel.: 91 373 62 07
Fax: 91 373 44 62
e-mail: presenciagitana@presenciagitana.org

Agradecimientos especiales a la Junta Directiva de la Asociación de Mujeres Chalavipen Mashkarno por el trabajo de colaboración a lo largo de todo el proyecto. A todas las mujeres que durante el presente curso escolar han pasado por nuestros talleres, estén representadas o no en este recetario. Al Excmo. Ayuntamiento de Sevilla, a través de su Área de Educación, Participación Ciudadana y Edificios Municipales, que con la cesión del aula 2 del Centro Cívico El Esqueleto ha hecho posible el desarrollo de este PROGRAMA.

A guisa de presentación de un recetario colectivo de guisos

*De un Arte de Buen Comer,
primera lección:
no has de coger la cuchara
con el tenedor.*

Antonio Machado
Proverbios y Cantares

Formando parte del **PROGRAMA de Instrucción General Básica para la Vida**, que la Asociación Nacional Presencia Gitana está desarrollando en “Las Tres Mil Viviendas del Polígono Sur” de Sevilla desde el año 2014, presentamos esta colección de recetas reunidas, discutidas, sufridas, gozadas y compartidas.

La **Gramática de la Cocina: Sopa de Letras**, que un formidable puñado de Mujeres ha aprendido y enseñado entre pucheros y fogones, y entre pizarras y explicaciones, ha demostrado la inteligencia natural o aprendida que a menudo poseen quienes carecen de estudios.

Su formidable habilidad para desenvolverse en situaciones complicadas, supliendo con astucia, intuición y sabiduría sin artificios la falta de conocimientos teóricos, ya la definía el Diccionario de la Real Academia como “gramática parda” en su edición de 1734 (ayer, como quien dice), aunque en nuestro caso no ha perdido el brillo, porque lo han exaltado los valores fuertes y claros de sus salsas y aderezos. Entreverada, sí, pero ni oscura ni gris: diáfana y sorprendente, clara y vistosa, inspirada y creativa esa ciencia, ese arte que nuestras Mujeres del Polígono han ejercitado con acierto y maestría, encanto y gracia, a través de su trabajo, nos enseña que (como decía la Condesa de Pardo Bazán) “cada época de la historia modifica el fogón y cada pueblo come según su alma, antes tal vez que según su estómago”.

A vueltas con las letras y las sopas, las alumnas-maestras del Polígono nos muestran cómo han socializado y puesto en común consejos y trucos de su ciencia, su arte y su afición, que aderezan la necesidad esencial para la supervivencia de la especie al cuidar el cuerpo y la mente con la alimentación sana, limpia, abundante, variada, saludable, equilibrada y sabrosa de sus recetas. Lo que es también, de los entrantes al postre, una “cocina corazón”, porque preserva la salud y previene enfermedades.

Una decena de dichos de nuestro refranero –voz del pueblo, voz del cielo– que revolotearon entre los pucheros, reafirman la importancia de esta cocina con fundamento y vocabulario:

- *Guisado que bien huele, mejor sabrá*
- *En achaque de sopas, más valen las muchas que las pocas*
- *De lo que bien me sabe, todo me cabe*
- *Lo primero es el comer; lo demás vendrá después*
- *Unas veces comiendo y otras ayunando, vamos pasando*
- *Bien estoy con amigo que come su pan conmigo*
- *Las sopas y los amores, los primeros son los mejores*
- *Si quieres a tu marido gordito, después de la sopa dale un traguito*
- *Panza llena quita pena*
- *El buen alimento, cría entendimiento.*

¡Buen provecho y de salud sirva!

M.M.R.

Índice

| | | |
|-----------------------------------------------|--------|----|
| • Agradecimientos | Página | 1 |
| • Prólogo | Página | 2 |
| • Índice temático | Página | 3 |
| • EL PROGRAMA | Página | 4 |
| • Sopa de Letras con Verduras y Guisos | Página | 7 |
| • Sopa de Letras con Patatas | Página | 24 |
| • Sopa de Letras con Pasta | Página | 34 |
| • Sopa de Letras con Pescado | Página | 41 |
| • Sopa de Letras con Carne | Página | 51 |
| • Sopa de Letras con Postre | Página | 87 |
| • Sopa de Letras con Fundamento | Página | 96 |

EL PROGRAMA

Titulamos nuestro PROGRAMA *Instrucción General Básica para la Vida (IGBV)*. **José Heredia Maya in memoriam**: 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, ejecutada en el marco de la Convocatoria de subvenciones con cargo a la Asignación Tributaria del IRPF 2015, del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Uno de los pilares fundamentales de este proyecto ha consistido en **diseñar, planificar y poner en marcha**, con carácter experimental y pionero, **un proceso de intervención interdisciplinar con gradiente instructivo-formativo-socioeducativo** que llamamos, precisamente, PROGRAMA DE INSTRUCCIÓN GENERAL BÁSICA PARA LA VIDA (IGBV).

A grandes rasgos, integran el Programa **cuatro grandes bloques**:

- Adquirir y desarrollar nociones básicas y precisas para leer, escribir, hablar de forma adecuada, interpretar y comprender palabras e imágenes...
- Ejercitar todos aquellos aspectos imprescindibles para el desarrollo integral de las personas protagonistas-destinatarias, tanto a nivel personal, familiar, profesional como económico, social, cultural y humano en 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.

Estos bloques se han desarrollado a partir de una metodología de investigación-acción-reflexión continua, constructiva y flexible. Nuestro reto es sumar, a partir de las propias necesidades del entorno, de las personas y de las entidades que trabajan en este ámbito territorial tan peculiar que es El Polígono Sur, para complementar y reforzar en cada caso, lo que se necesita y lo que de valioso ya existe, atendiendo a los contenidos y a los fines perseguidos.

Una red de contactos, colaboraciones y acuerdos han hecho posible sentar las bases de **un plan de instrucción individualizada y compartida “a la carta” de las personas con las que hemos interactuado en los contextos habituales en los que se desenvolvían, hasta su puesta en marcha, su vida cotidiana, entre los suyos, sus grupos de iguales y su participación en la convivencia colectiva**. Un plan con afán de perfección y vocación de continuidad, que ha tenido en cuenta y ha alimentado los centros de interés y motivaciones de todos, para dotar de sentido cuanto se hace, con vistas a alcanzar su eficacia y su eficiencia mediante las sinergias y su efecto multiplicador.

El PROGRAMA se ha desarrollado en diferentes ámbitos y diversas instalaciones del Polígono, con muy variados contenidos, metodologías, niveles, convenios, etc. A continuación se exponen los “resultados” alcanzados con la aplicación de un aspecto muy concreto del Programa que se ha materializado en el espacio físico del Centro Cívico El Esqueleto, puesto que el **Recetario** que presentamos, se ha fraguado como consecuencia del trabajo realizado allí, con un importante grupo de mujeres. Para el desarrollo de las actividades y talleres programados para llevar a cabo nuestra intervención socio-cultural-educativa, que completan en su conjunto las distintas dimensiones del Programa, ha sido estupendo poder contar con la cooperación de los organismos y entidades comprometidas

en El Polígono, que nos han prestado su atención en general y su apoyo en cuantas ocasiones ha sido preciso. Quede constancia de nuestro reconocimiento.

En este caso, hemos interactuado adaptativamente sin rigideces durante tres días a la semana, cambiando sucesivamente los días y las horas a lo largo del curso (Octubre 2015 a Junio 2016), cada vez que las circunstancias o la conveniencia del momento lo han requerido. Con las modificaciones oportunas, hemos terminado el curso con el horario de lunes y miércoles de 11:30 a 13:30, y viernes, de 11:00 a 13:00 horas.

Se han desarrollado contenidos para alfabetización y neolectores, mejoras de la comprensión lectora y escrita a través de las necesidades concretas que demanda; por ejemplo, los contenidos relacionados con el carné de manipulador de alimentos, de la orientación socio-laboral relacionada con las competencias de “pinche de cocina”, del adiestramiento en hábitos de vida saludable, de la recopilación de recetas presentadas de puño y letra, del conocimiento de cada cual y de la reflexión sobre los aspectos saludables de la pirámide nutricional, las técnicas de relajación o las actividades teórico-prácticas para el fortalecimiento de la autoestima, etc.

La idea-fuerza, ha sido trabajar desde un principio las competencias claves, para alcanzar y consolidar los conocimientos teórico-prácticos imprescindibles que integran tanto los aprendizajes formales incorporados a las diferentes áreas o materias del currículo, como los informales y no formales:

- 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 movido de manera alternativa y complementaria entre el aprendizaje no formal e informal de la educación de adultos, tratando de conseguir ese aprendizaje a lo largo de la vida, esas competencias básicas imprescindibles para iniciar y retomar, en cada caso, la educación formal que nunca se tuvo o que se abandonó, aunque sea la básica obligatoria, pero con la intención de despertar tal necesidad imperativa, en las personas protagonistas-destinatarias de nuestro PROGRAMA, de mejorar su situación, haciendo posible lo necesario a partir de su decisión de participar en este o en otros talleres, con la intención de mejorar su empleabilidad y sus posibilidades futuras de inserción.

Es importante que se sepa, que algunas de las mujeres que han pasado por estos fogones convertidos en aulas, han dado el salto “del bar” al “restaurante”, apuntándose a otros tipos de talleres para continuar su itinerario formativo, matriculándose en el CEPER o encontrando trabajo en el sector servicios. El reto ahora, se cifra en “movilizar” la voluntad de aquellas mujeres que aún no hemos conseguido que tomen conciencia de situación, desde la que decidan salir del bucle de ignorancia-pobreza-marginalidad en que andan enredadas sin remedio, para las cuales, la educación-formación es una herramienta indispensable.

Una de las actividades básicas, que hemos tenido en cuenta para tratar de implantar y desarrollar todas las competencias enunciadas, ha sido la creación de una plantilla de recetario propio. Para ello, hemos visualizado más de veinte tipos de recetas y, en el seno del grupo, se ha discutido, practicado y decidido qué modelo de receta debía crearse e incorporarse al recetario como fruto de su trabajo en común. Una vez diseñada la plantilla, el acuerdo sobre la “vara de medir”, la calidad y pertinencia de los guisos presentados a la selección de las recetas a incluir en el recetario, resultó tan elemental como práctica: debíamos escribir sobre los guisos que en el hogar, se *chupaban los dedos*.



RECETARIO

“GRAMÁTICA DE LA COCINA: SOPA DE LETRAS CON VERDURAS Y GUIOS”



“Arroz con pechuga a la pimienta”



Carmen Moreno Ramírez

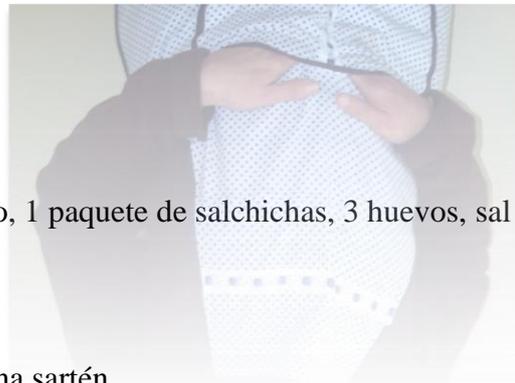
- **Tiempo:** 60´
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 6
- **Precio:** 6-8 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media

- **Ingredientes:** ½ kg de arroz, 2 cebollas, 3 dientes de ajo, 1 kg de pechuga de pollo, una pizca de pimienta, 3 hojas de laurel, 1 vaso de vino blanco, 2 cucharadas de pimentón, ½ vaso de aceite de oliva.
- **Elaboración:**
 - Primero, se echa el aceite y se pochán las cebollas y los tres dientes de ajos junto a las hojas de laurel.
 - Después, se le echa el pimentón y rápidamente agua o vino blanco para que no se quemé el pimentón y seguidamente se le añade la pechuga.
 - Por último, añadir agua hasta cubrirlo y cuando empiece a hervir añadir el arroz. Tenerlo hirviendo de 15 a 20 minutos añadiendo agua para ir cociendo el arroz y echarle sal al gusto.
- **Consejos / Trucos:**
 - Que no esté el aceite muy caliente para que el pimentón no se quemé.
- **Información Saludable:**
 - La pechuga de pollo es una buena fuente de proteína.
 - El arroz aporta carbohidratos, proporciona gran energía, aporte de fibra y magnesio. Reduce los niveles de colesterol.

“Arroz frito con salchichas y huevos revueltos”

M^a Carmen Grande Rojo

- **Tiempo:** 30´
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 4
- **Precio:** 4-6 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Baja



- **Ingredientes:** ½ kg de arroz, ½ cabeza de ajo, 1 paquete de salchichas, 3 huevos, sal al gusto, 4 cucharaditas de aceite de oliva.
- **Elaboración:**
 - En primer lugar, se refrién los ajos en una sartén.
 - Cuando estén los ajos refritos, se le añade el arroz. Se rehoga un poco, se le echa el agua. Se deja hacer hasta que se pongan tiernos y se consuma el agua.
 - Las salchichas cortadas a daditos se refrién en una sartén.
 - Cuando estén refritas las salchichas, se le añaden al arroz y se le añaden los huevos. Removemos.
 - Por último, añadimos sal al gusto.
- **Consejos / Trucos:**
 - El arroz largo se pasa menos.
- **Información Saludable:**
 - El arroz tiene propiedades anti-inflamatorias. Retrasa la aparición de arrugas.
 - Posee propiedades diuréticas.

”Berenjenas rellenas”



- **Ingredientes:** 6 berenjenas medianas de igual tamaño, 1 cebolla, 1 pimiento verde, 100 g de champiñones, 100 g de judías verdes, sal, pimienta, 150g de tomate frito, 1 pellizco de orégano, 12 lonchas de queso para fundir, aceite para freír.
- **Elaboración:**
 - Para comenzar, tenemos que lavar y cortar las berenjenas en dos a lo largo. Mantenerlas con sal durante media hora para que suelten el exceso de agua, enjuagar, escurrir y sumergir en la sartén con el aceite, que no estará muy caliente.
 - Una vez bien cocidas y doradas, escurrir del aceite y con una cuchara sacar toda la pulpa, dejando solo un centímetro adherido a la piel. Guardar calientes.
 - Poner en una sartén unas cucharadas de aceite, freír la cebolla picada, añadir el pimiento y los champiñones picados finos. Cocer en un poco de agua y sal las judías verdes muy menudas.
 - Reunir en un cuenco la pulpa triturada de las berenjenas, el sofrito de cebolla, las judías verdes, el orégano, el tomate frito y salpimentar.
 - Mezclar todos los ingredientes, rellenar con el compuesto las medias berenjenas, cubrir con una loncha de queso y meter a gratinar con el horno caliente.
- **Consejos / Trucos:**
 - Se pueden servir las berenjenas acompañadas de la siguiente salsa: disolver una cucharadita de harina fina de maíz en el caldo de haber cocido las judías verdes, añadir un poco de tomate frito, dos cucharadas de mantequilla fundida y un chorrito de vino de jerez, poner al fuego para que espese ligeramente.
- **Información Saludable:**
 - La elección de las verduras del relleno se hará conforme a la estación, pues admite cualquiera.

“Champiñones al pin-pin”



Isabel Gómez Del Corral

- Tiempo: 60´
- Dificultad: Baja
- Raciones: 4
- Precio: 6-8 €
- Vegetariana: No
- Calorías: Media

- **Ingredientes:** 1 kg de champiñones, 200 gramos de jamón en taquitos, 300 gramos de queso para untar, 2 huevos, 250 gramos de pan rallado, 250 ml de aceite de oliva.
- **Elaboración:**
 - Pelamos los champiñones y los lavamos adecuadamente.
 - Lo rellenamos con los taquitos de jamón y una capa fina de queso de untar por encima del jamón.
 - Batimos dos huevos y lo ponemos en un plato, en otro plato ponemos pan rallado. Vamos pasando cada uno de los champiñones en primer lugar por el huevo, después por el pan rallado y finalmente lo freímos en un perol con aceite.
 - Cuando estén dorados se sacan y se ponen en un plato con la guarnición que se desee.
- **Consejos / Trucos:**
 - Podemos acompañarlos con una ensalada.
 - Podemos rellenarlos con otros ingredientes según el gusto de los comensales.
- **Información Saludable:**
 - Los champiñones, gracias a su vitamina B5 ayuda a combatir el estrés y las migrañas.

“Champiñones con carne a lo pobre”

María José López Borrego

- **Tiempo:** 30´
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 5-6
- **Precio:** 6-8 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** 500 g de champiñones, 1 lata de tomate frito de 1 kg, 250 ml de aceite de oliva, 2 pastillas de caldo de pollo, 1 cucharada pequeña de sal, 200 ml de vino blanco, 300 g de carne picada mixta (ternera y cerdo).
- **Elaboración:**
 - Para comenzar, ponemos en una sartén los 250 ml de aceite de oliva.
 - Cuando esté caliente, echamos los 300 g de carne picada.
 - Una vez que está refrita, se le añade los 500 g de champiñones en láminas. Se refrié también cuando se evapora el agua del champiñón, se le añade las dos pastillas de caldo de pollo, la sal y lo removemos. Le echamos el vino blanco. Calentar a fuego lento.
 - Cuando se evapore el vino, le añadimos la lata de 1 kg de tomate frito y dejamos que todo caliente un poco más y que coja el sabor de todos los ingredientes y listo para servir.
- **Consejos / Trucos:**
 - También se le puede añadir dos huevos.
- **Información Saludable:**
 - Los champiñones son una fuente natural de fibra. También contienen potasio que ayuda a regular la presión arterial.

“Cocido Andaluz”

Encarnación Noguero Romero

- **Tiempo:** 80´
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 4
- **Precio:** 6-8 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** 500 g de garbanzos, 2 patatas, 2 zanahorias, ½ cebolla, 6 dientes de ajos, 3 hojas de laurel, 1 pimiento, 1 trozo de calabaza, 1 tomate, 1 cucharadita de pimentón, 250 g de carne de cerdo, 200 g de tocino, chorizo, agua, aceite, sal.
- **Elaboración:**
 - Antes de comenzar hay que lavar y cortar todos los ingredientes.
 - Después, ponerlo todo en la olla exprés y dejar en el fuego durante veinte minutos. Espumar.
 - Cerrar la olla exprés y dejar que suene la válvula 20 minutos.
 - Dejar asentar al menos ½ hora y listo para consumir.
- **Consejos / Trucos:**
 - Usar pimentón de la Vera.
 - Es mejor comprar los garbanzos y ponerlos a remojo la noche antes.
- **Información Saludable:**
 - Las legumbres hay que comerlas dos veces en semana.

“Crema de calabazas Reina”



- **Ingredientes:** 600 gramos de calabaza, 1 cucharada aceite de oliva virgen, 1 cucharada pequeña de sal, 1 cucharada sopera de nata líquida o dos lonchas de queso para fundir, 2 patatas medianas, 1 pizca de pimienta blanca molida, 1 litro de agua.
- **Elaboración:**
 - Lavar, trocear y cocer durante 20 minutos la calabaza y las patatas, conjuntamente con el aceite, la sal y la pimienta.
 - Cuando estén tiernas y se haya reducido el agua, añadimos la nata o el queso y lo pasamos por la batidora.
 - Listo para consumir.
- **Consejos / Trucos:**
 - Se puede utilizar la cáscara de la calabaza, aunque sale más suave sin ella.
- **Información Saludable:**
 - La calabaza posee muchas vitaminas antioxidantes tales como la vitamina A, la vitamina C y la vitamina E.

”Espinacas con garbanzos”



M^a Carmen López Valle

- **Tiempo:** 90´
- **Dificultad:** Alta
- **Raciones:** 4
- **Precio:** 4-6 €
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Alta-Media

- **Ingredientes:** 2 manojos grandes de espinacas, 3 rebanadas de pan, 1 vaso chico de vinagre, 6 dientes de ajos, 1 guindilla chica, 1 cucharada grande de pimentón dulce, 2 cucharadas grandes de aceite de oliva, comino y 1 bote de 450 g de garbanzos.
- **Elaboración:**
 - En primer lugar, se cogen las espinacas y se cortan en trozos, se enjuagan y se escurren. Después, se echa en una olla un bote grande de garbanzos, se ponen a cocer mientras se van haciendo las espinacas.
 - Se coge un perol con aceite y se refrién las tres rebanadas de pan y los tres dientes de ajo. Después, se coge el mortero y se echan las tres rebanadas de pan, los tres dientes de ajo, comino, guindilla, pimentón dulce y la sal.
 - Cuando ya esté todo, se machaca bien y se aparta a un lado. Cuando las espinacas y los garbanzos estén tiernos, se apartan también, se cogen las espinacas y se escurre en la misma olla.
 - Se echan las dos cucharadas grandes de aceite de oliva, se cogen tres dientes de ajo, se pelan y se cortan a trocitos chicos y se echan en la olla.
 - Después, se echan las espinacas, los garbanzos, y todos los ingredientes del mortero, el vaso chico de vinagre y los dos vasos de caldo de las espinacas.
 - Cuando esté ya todo echado, se va moviendo para que no se pegue y se deja 10 minutos. Después, se apartan y ya está listo para servir.
- **Consejos / Trucos:**
 - Mi consejo es que a las espinacas se le eche el pan frito para que espese y le dé mejor sabor.
- **Información Saludable:**
 - Esta receta es saludable, tiene muchas proteínas y calorías.

“Gazpacho Andaluz”

M^a Carmen López Valle

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



- **Ingredientes:** 1 kg de tomates, 3 zanahorias grandes, 1 limón normalito, 1 pimiento grande, 1 pepino normal, 2 dientes de ajos, 1 vaso de aceite de oliva suave, 1 pizca de sal, agua.
- **Elaboración:**
 - En primer lugar, se cogen los tomates, las zanahorias y el pepino, se enjuagan, se le quitan la piel, se trocean y se echan en el bol. El pimiento también se enjuaga y trocea pero sin quitarle la piel.
 - Los dientes de ajos se pelan, se trocean y se echa en el bol.
 - Cuando ya está todo en el bol, se le echa un vaso de aceite de oliva suave, el limón se corta por la mitad, se exprime en el bol, y se le echa una pizca de sal.
 - Cuando están todos los ingredientes en el recipiente, pasamos por el colador y se hace una crema suave, después, se tapa y se mete en la nevera, cuando se vaya a servir le echamos el agua fresquita y ya está listo.
- **Consejos / Trucos:**
 - No se le debe echar pan, mejor zanahoria que espesa igual y engorda menos, porque está todo hecho con verduras y sale igual de bueno, mi truco es que a los dientes de ajos se le quite lo del medio para que no se repita.
- **Información Saludable:**
 - Es un plato típico de la dieta mediterránea.

”Gazpacho Vera”

Macarena Vera Barrera

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



- **Ingredientes:** 7/8 tomates maduros (1,5 kg aprox.), 1 pimiento verde, 1 diente de ajo, 1 pepino mediano, 250 ml aceite de oliva virgen extra, 25 ml vinagre de Jerez, 100 gramos de pan duro, agua fría, sal.
- **Elaboración:**
 - Troceamos todos los ingredientes indicados y lo ponemos en un recipiente grande para poder batir/triturar.
 - Añadimos 250 ml de aceite de oliva, 250 ml de agua fría y 25 ml de vinagre.
 - Trituramos todo con la batidora durante 4 minutos aproximadamente.
 - Una vez triturado, pasamos el gazpacho resultante por un colador fino (o colador chino), apretando con un cucharón para que quede una crema sin piel, ni semillas.
 - Después, ya está listo para tomar.
 - Si deseamos que esté más frío, se puede meter en la nevera unas horas para que baje su temperatura (pero no lo aconsejamos porque varía el sabor).
- **Consejos / Trucos:**
 - Podemos preparar unos picatostes de pan frito y cortar los ingredientes del gazpacho en taquitos muy pequeños, para que se pueda servir un poco de tomate, pepino o pimiento por encima del plato o del vaso.
 - Otra forma de enfriar es a través del baño María, pero en vez de con agua caliente, hacerlo con agua muy fría o con hielos.
- **Información Saludable:**
 - Es un plato, bebida o sopa fría muy rica en vitaminas y antioxidante. Es muy bajo en calorías y aún más, si no utilizamos como ingrediente el pan.

“Judías blancas secas con acelgas”

Dolores Grande Rojo

- **Tiempo:** 90´
- **Dificultad:** media
- **Raciones:** 4
- **Precio:** 8-18 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** 500 g de judías blancas secas, 1 cebolla, 1 cabeza de ajo, 1 tomate, 1 pimiento, 200 g de acelgas, 100 g de tocino fresco, 1 morcilla, 2 zanahorias, 300 g de patatas, pimentón, aceite, sal, 500 ml de agua, ½ kg de carne de cerdo, 1 chorizo, 1 manita de cerdo.
- **Elaboración:**
 - En primer lugar, se ponen en remojo las judías.
 - Para comenzar, se pone la olla exprés y se echan todos los ingredientes menos las patatas. Se pone al fuego y se tapa cuando empiece a hervir.
 - Cuando pase media hora, se apaga la olla y se echan las patatas. Se le añade sal y se deja hasta que se pongan tiernas y que el caldo este espesito.
 - Se deja de 20 a 25 minutos. Listo para comer.
- **Consejos / Trucos:**
 - La cocción debe ser a fuego lento.
- **Información Saludable:**
 - La zanahoria es muy buena para broncear la piel.
 - Las judías blancas son un alimento rico en fósforo. Además, contienen mucho magnesio.

“Lentejas campesinas”

Encarnación Noguero Romero

- **Tiempo:** 100´
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 3-4
- **Precio:** 6-8 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** ½ kg de lentejas, 3 patatas medianas, 1 cabeza de ajos. 1 cebolla mediana, 1 pimiento, 3 hojas de laurel, vino blanco, 2 zanahorias, 1 tomate, pimentón molido dulce, sal, 1 chorizo, aceite, agua.
- **Elaboración:**
 - Partir todos los ingredientes y lavarlos bien.
 - Echarlos en una olla ancha, junto con agua, un cucharón de aceite y de vino. Sal.
 - Dejarlos cocer a fuego lento, dándole muchas vueltas para que no se quemen. Ir aportando agua según sea necesario.
- **Consejos / Trucos:**
 - Se puede aportar además morcilla o un trozo de jamón.
- **Información Saludable:**
 - Las lentejas aportan mucho hierro.

“Pastel de Verduras”

Eva M^a Panchón Martín

- **Tiempo:** 90´
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 4
- **Precio:** 6-8 €
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Baja



- **Ingredientes:** 1kg de berenjenas, 1 kg de calabacines, 1 cebolla, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 250 gramos de queso en lonchas, sal, aceite, pimienta.
- **Elaboración:**
 - Primero, se cortan todas las verduras en rodajas (a lo ancho).
 - Se ponen en el horno y una vez horneadas 5-10 minutos, se escurren para que suelten todo el líquido.
 - Se coloca en una fuente honda y vamos poniendo capa por capa, combinando las verduras y colocando las lonchas de queso. En cada capa se le añade de forma proporcional la sal, aceite y la pimienta.
 - Una vez terminado, se mete en el horno con las lonchas de queso adornándolo y lo dejamos hornearse unos 60 minutos a 180 grados.
 - Podemos gratinar por encima para que quede más bonito.
- **Consejos / Trucos:**
 - Merece la pena gastarse un poco más en un buen queso en lonchas, o comprarlo en rodajas muy finas. Se puede hacer en el horno, o hervido en una olla con agua y sal.
- **Información Saludable:**
 - Los dos ingredientes principales son ricos en carbohidratos, agua y minerales.

“Salmorejo Cordobés”

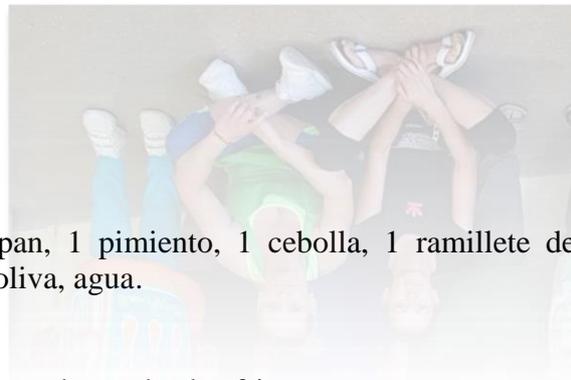


- **Ingredientes:** 3 dientes de ajo, 2 kilos de tomates, 1 cebollita chica, 2 huevos duros, 1 pimiento rojo, sal, aceite de oliva, vinagre, 200 gramos de jamón en taquitos, 1 pimiento verde.
- **Elaboración:**
 - En principio hay que lavar y pelar todos los ingredientes y echarlos en un recipiente.
 - Poner en el recipiente $\frac{1}{4}$ de litro de aceite de oliva, sal, y vinagre.
 - Una vez todos los ingredientes en el recipiente, batir hasta espesar.
 - Cuando está terminado, se echa en un bol, se trocean dos huevos duros y jamón (al gusto), para su terminación y decoración.
- **Consejos / Trucos:**
 - Si está líquido, echar más tomate rojo (2 o 3).
- **Información Saludable:**
 - Es un producto con muchas vitaminas.

“Sopa de tomate”

Rosario Valle Márquez

- **Tiempo:** 30´
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 3
- **Precio:** 6-8 €
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** 3 tomates, 1 bollo de pan, 1 pimiento, 1 cebolla, 1 ramillete de hierbabuena, 2 cucharadas de aceite de oliva, agua.
- **Elaboración:**
 - En primer lugar se calienta el aceite y se le añade el sofrito.
 - Cuando el refrito esté preparado se le echa el agua: ½ litro.
 - Se deja hervir unos 15 minutos. Se corta el pan y se le añade.
 - Se deja el pan unos tres minutos a hervir y se echan a cuajar en la sopa unos dos minutos.
- **Consejos / Trucos:**
 - Se puede servir con un poco de pan frito por encima y una hoja de perejil.
- **Información Saludable:**
 - Las sopas caseras constituyen uno de los alimentos más nutritivos, al elaborarse con ingredientes naturales, de origen vegetal o animal.

”Surtido de verduras rellenas”



- **Ingredientes:** 500 gramos de carne de cerdo picada, 1 kg de patatas, 4 pimientos verdes, 4 calabacines, 3 dientes de ajo, 3 cebollas grandes, perejil, agua, 3 huevos, 250 gramos de pan rallado, 1 vaso vino blanco, 1 hoja de laurel, pimienta negra molida, sal, 150 ml de aceite de oliva, 2 pastillas de caldo de pollo.
- **Elaboración:**
 - Ahuecar la patata y el calabacín, para posteriormente poder rellenarlos. El pimiento se debe limpiar por dentro de pipas.
 - Debemos aliñar la carne con los siguientes ingredientes picados con batidora: cebolla, ajos, huevos, pimienta molida, sal, perejil y el resto de las verduras que nos han sobrado de ahuecarlas.
 - Se le echa a la carne todo lo anterior y el pan rallado, removerlo todo.
 - Se rellena cada una de las verduras con la masa resultante anterior (pimiento, patata y calabacín) y se sella con el aceite en la freidora para que no se deshaga.
 - Refreímos la cebolla, se la echamos a las verduras rellenas, junto con el vino, el perejil, las dos pastillas de caldo de pollo y agua hasta cubrir las. Dejar media hora hasta que se consuma y se reduzca la salsa. En ese momento estarán listas para servir.
- **Consejos / Trucos:**
 - Dependiendo de la carne picada, esta puede tener más sabor o menos, dependiendo de la grasa (la carne picada puede ser de cerdo, pollo, ternera, mixta, pavo, etc.). Por lo que la haremos según el gusto de la persona consumidora.
 - El calabacín y las patatas deben ir pelados, pero también se pueden hacer sin pelar.
- **Información Saludable:** El calabacín tiene casi un 95 % de agua, por lo que tiene un valor energético bajo.



RECETARIO

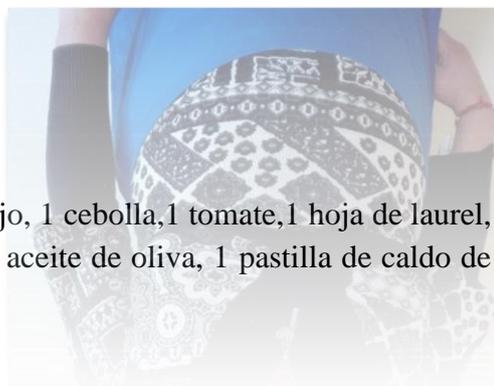
“GRAMÁTICA DE LA COCINA: SOPA DE LETRAS CON PATATAS”



“Estofado de patatas”

Dolores García Serrano

- **Tiempo:** 90´
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 4
- **Precio:** 8-12 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Alta



- **Ingredientes:** 1 pimiento verde, 1 pimiento rojo, 1 cebolla, 1 tomate, 1 hoja de laurel, 1 ½ litro de agua, 2 dientes de ajo, 150 ml de aceite de oliva, 1 pastilla de caldo de carne, azafrán, sal, 2 kg de patatas.
- **Elaboración:**
 - Se fríen los pimientos, las cebollas y los ajos junto con la sal y el laurel.
 - Se refría la carne y se le echa una pastilla de caldo, se rehoga todo y se cubre de agua en una olla a presión. Se pone a hervir la carne sola durante 30 minutos.
 - Se abre la olla, se echan las patatas tronchadas.
 - Poner a fuego lento durante ½ hora.
- **Consejos / Trucos:**
 - Un vaso de vino blanco cuando están tiernas las patatas.
 - Esta más bueno cuando reposa en el plato.
- **Información Saludable:**
 - Es un plato rico en hidratos de carbono.

“Papas con choco”



Custodia Giménez Romero

- Tiempo: 90'
- Dificultad: Media
- Raciones: 2
- Precio: 6-8 €
- Vegetariana: No
- Calorías: Media

- **Ingredientes:** 1 kg de patatas, 1 cebolla, 1 pimiento, 1 tomate, 2 dientes de ajo, laurel, azafrán, 3 cucharadas de aceite de oliva, 1 choco grande limpio, 1 vaso y medio de vino blanco, 3 vasos de agua, 1 pastilla de caldo de pescado, sal.
- **Elaboración:**
 - Primero se pone a calentar la cazuela con 3 cucharaditas de aceite de oliva.
 - Se le añade la cebolla, el pimiento, el tomate y los dos dientes de ajo troceados y la hojita de laurel.
 - Se deja refreír y se le echa el choco a trocitos junto con un vaso y medio de vino blanco.
 - Se rehoga 10 minutos y se le añade el kilo de patatas cortadas en dados grandecitos y se cubre con 3 vasos de agua aproximadamente.
 - Se le echa un puñadito de sal y una pizca de azafrán. Por último, se deja hervir durante una hora.
 - Para terminar. se le añade una pastilla de caldo de pescado y ya está listo para comer.
- **Consejos / Trucos:**
 - Pinchar el choco de vez en cuando para saber si está tierno (suele ser más duro que el calamar).
- **Información Saludable:**
 - Este plato aporta grasas omega.

“Patatas con cazón”



- **Ingredientes:** 1 ½ kg de patatas, ½ kg de cazón, ½ kg de cebolla, ¼ kg pimiento, ½ kg tomate, 3 dientes de ajos, 1 vaso de aceite de oliva, pimienta, sal, 2 hojas de laurel.
- **Elaboración:**
 - Para comenzar, se corta la cebolla en pedazos pequeños, los pimientos, los tomates y los ajos.
 - Se coge una olla, se le añade un vaso de aceite y se echan: las cebollas, pimientos y el tomate. Una vez refrito (10-15 minutos), se le echan las patatas, el laurel, sal y pimienta y se rehoga con el sofrito de las patatas hasta que estén casi tiernas. El tiempo de cocción de las patatas es de 35 minutos aproximadamente.
 - Para finalizar, le echamos azafrán y el cazón cortado a taquitos hasta que esté tierno, unos 15 minutos aproximadamente.
- **Consejos / Trucos:**
 - No dejar el cazón demasiado tierno.
- **Información Saludable:**
 - El cazón tiene un bajo contenido en grasas.
 - Este pescado proporciona importantes beneficios para evitar la hipertensión.

“Patatas enchoripicante”



Antonia Romero Fernández

- **Tiempo:** 60´
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 8
- **Precio:** 6-8 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Alta-Media

- **Ingredientes:** 4 kg de patatas, 1 vaso de aceite de oliva, 1 chorizo picante, 1 pimiento, 1 tomate, 1 vaso de vino blanco, 6 huevos, azafrán, 1 cebolla, ajo, laurel, pimienta negra, nuez moscada, 1 pastilla de caldo de pollo, sal.
- **Elaboración:**
 - Sofreír el tomate, pimiento, cebolla, los dientes de ajos, laurel y el chorizo picante troceado en pequeños pedacitos.
 - Añadimos el vino, la pimienta negra y la nuez moscada. Dejar hacer durante unos 10 minutos.
 - Añadir las patatas cortadas a casco, junto con el azafrán, la sal y la pastilla de caldo de pollo.
 - Cuando estén tiernas las papas, le añadimos los huevos batidos, dejando cocinar unos 4-5 minutos y reposando otros 5 minutos.
- **Consejos / Trucos:**
 - Podemos utilizar el colorante alimentario en vez del azafrán, aunque el sabor no será el mismo.
 - Es importante la calidad del chorizo y debe ser “de pueblo”, para conseguir mejor sabor.
- **Información Saludable:**
 - Esta comida es recomendable a mediodía y en temporadas de frío. Aporta muchas calorías y grasas, debemos tener cuidado con no abusar de este manjar.

“Patatas rellenas de carne”



- **Ingredientes:** 1 kg de patatas medianas, ½ kg de carne picada de cerdo o ternera, 2 huevos, 1 pimiento, agua, 1 cebolla y varios dientes de ajo, 1 tomate natural, 150 gramos de harina, 200 ml de vino blanco, perejil.
- **Elaboración:**
 - Pelamos las patatas y las lavamos.
 - Con un pelador o ahuecador, extraemos parte del centro de la patata para tener sitio para el relleno de carne.
 - Aliñamos la carne con el ajo, cebolla, pimiento, tomate y perejil muy picados.
 - Rellenamos las patatas con la carne aliñada.
 - Se enharinan y se pasan por el huevo batido.
 - Se fríen hasta dorarlas.
 - Se introduce en la olla exprés, se cubren de agua y vino. Se dejan que cuezan unos 30 minutos.
- **Consejos / Trucos:**
 - Podemos añadir una pastilla de caldo de carne para que esté más sabrosa.
- **Información Saludable:**
 - Aunque se piense que las patatas engordan más que otros productos por tener muchos hidratos de carbono, también hay que decir que aportan proteínas. No tienen apenas grasas y no tienen colesterol.

“Tortilla de papas con york y queso”

M^a Carmen Reina Rueda

- **Tiempo:** 40´
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 4
- **Precio:** 6-8 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Alta-Media



- **Ingredientes:** 1 kg y ½ de patatas nuevas, 150 gramos de jamón york, 100 gramos de queso semi-curado, 1 litro de aceite de oliva (para la freidora), 6 huevos, 1 cucharada de sal.
- **Elaboración:**
 - Una vez lavadas y cortadas las patatas en cuadrados pequeños, las pochamos en el aceite.
 - Una vez tiernas, las apartamos en un bol y añadimos el jamón york y el queso a dados, los huevos y la sal. Lo mezclamos todo bien.
 - Echamos unas cucharadas de aceite a la sartén y cuajamos todos los componentes a fuego lento durante 8-10 minutos.
 - Volteamos la tortilla y seguimos el mismo trámite anterior.
 - Lista para servir.
- **Consejos / Trucos:**
 - Esta tortilla está más buena recién hecha que fría.
 - Si las patatas son muy duras, antes de mezclarlas con el resto de ingredientes, podemos echarle unos 150 ml de leche para ablandarlas.
- **Información Saludable:**
 - Es un plato que gusta tanto a niños como mayores, aportando alimentos y ricos en proteínas.

“Tortilla de papas”



- **Ingredientes:** 2 kg de patatas, 8-10 huevos, 1 litro de aceite de oliva, levadura, sal.
- **Elaboración:**
 - Pelar, lavar y partir las patatas en cuadrados pequeños.
 - Verter dos dedos y medio de aceite de oliva en una sartén grande y cuando esté caliente echar las patatas y freír.
 - Una vez fritas, echarlas en un cuenco con los huevos batidos, levadura y sal. Remover todo muy bien.
 - Echar un poco de aceite en la sartén donde vayamos a realizar la tortilla. Echamos todos los ingredientes que hemos removido y dejamos hacer a fuego lento.
 - Cuando han pasado unos 10 minutos, le damos la vuelta a la tortilla con la ayuda de un plato y realizamos el mismo proceso anterior.
- **Consejos / Trucos:**
 - Si la queremos más jugosa, se puede introducir como ingrediente, daditos de queso.
 - Si enjuagamos mucho las patatas le podemos quitar el potasio y el almidón que tienen.
- **Información Saludable:**
 - Una forma de que sea más saludable la tortilla es cocer las patatas en vez de freírlas, aunque el sabor es muy diferente.

“Tortilla de patatas en salsa”



Amalia Lora Benavides

- **Tiempo:** 40´
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 6
- **Precio:** 6-8 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media

- **Ingredientes:** ¼ de litro de aceite de oliva, 6-8 patatas grandes, 6-8 huevos, 5-6 dientes de ajo, 1 cebolla, laurel, ¼ litro de agua, pimienta, ½ kg de almejas, 1 cucharadita pequeña de harina, perejil, 10cl de vino blanco, sal, una pastilla de caldo de pollo.
- **Elaboración:**
 - Pelar, lavar y partir las patatas en cuadrados pequeños.
 - Verter dos dedos y medio de aceite de oliva en una sartén grande y cuando esté caliente echar las patatas y freír.
 - Una vez fritas, echarlas en un cuenco con los huevos batidos, levadura y sal. Remover todo muy bien. Se hace la tortilla de patatas.
 - Se pone en la olla a sofreír el ajo y la cebolla. Cuando esté todo un poquito pochado se le echa la pimienta, la hoja de laurel, la harina y se mezcla todo.
 - Después, se le echa el vino y cuando se evapora se le echa el agua. Se reduce un poquito y se le añade la tortilla.
 - Para acabar, se le echan las almejas y se le da vueltas. Hay que esperar el tiempo que se abran las almejas y se le añade el perejil picado.
- **Consejos / Trucos:**
 - Se le puede añadir gambas.
- **Información Saludable:**
 - Este plato aporta ácido fólico a nuestra dieta.

“Tortilla de patatas rellena”

María José López Borrego

- **Tiempo:** 40´
- **Dificultad:** Media-Baja
- **Raciones:** 6
- **Precio:** 10-12 €
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** 1 kg de patatas, 1 cebolla, 8-10 huevos, 1 litro de aceite de oliva, 1 lechuga Romanilla, 500 gramos de palitos de mar, 1 kg de tomates, 275 ml de mayonesa, 20 ml de ketchup.
- **Elaboración:**
 - Pelar, lavar y partir las patatas en cuadrados pequeños. Echarlas en un gran bol junto con la cebolla picadita, sal y los huevos. Remover todo bien.
 - Verter un dedo y medio de aceite de oliva en una sartén grande y cuando esté caliente echar las patatas. Realizar a fuego lento y dar la vuelta cuando esté dorada por una de las partes.
 - Una vez hecha la tortilla, se divide en dos partes iguales como si se cortara un bizcocho por la mitad. Se rellena con palitos de cangrejo cortados, lechuga cortada, tomate cortado y la mayonesa.
 - Montamos la tortilla y procedemos a adornarla con el ketchup, mayonesa y el picado de cangrejo. Posteriormente, está lista para servir.
- **Consejos / Trucos:**
 - Podemos utilizar tomate frito en vez de ketchup para el adorno.
 - Podemos refreír antes un poco las cebollas picadas y después mezclarlas con el huevo y las patatas para que ofrezca un sabor diferente.
- **Información Saludable:**
 - Una forma de que sea más saludable la tortilla es cocer las patatas en vez de freírlas.



RECETARIO

“GRAMÁTICA DE LA COCINA: SOPA DE LETRAS CON PASTA”



“Fideos con almejas”

Dolores Quesada Delicado

- **Tiempo:** 50´
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 2-3
- **Precio:** 8-12 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Baja-Media



- **Ingredientes:** 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, 1 tomate de guiso, 1 cebolla, 1 pimiento verde, 2-3 dientes de ajos, 1 vaso de vino blanco, 1 pizca de azafrán (o colorante alimentario, si no se tiene), 300 g de fideos gordos, 1 litro de agua, 2 hojas de laurel, ¼ kg de almejas, ¼ kg de gambas, sal, 1 pastilla de caldo de pescado.
- **Elaboración:**
 - En primer lugar, debemos echar en una olla, dos cucharadas de aceite de oliva. La ponemos a calentar, se va añadiendo los siguientes ingredientes bien picados para realizar un sofrito: tomate, pimiento, ajo, cebolla y las hojas de laurel.
 - Cuando esté el sofrito en su punto, se le añaden las almejas y esperamos que se abran para echarle un vaso de vino blanco.
 - Posteriormente, incorporamos 300 gramos de fideos gordos, una pizca de azafrán y un “puñaito” de sal. Le añadimos el agua hasta cubrir y la pastilla de caldo de pescado. Dejamos que hierva unos 20 minutos. Añadimos las gambas y dejamos unos cinco minutos más para que se cuezan de forma adecuada. Apagar y podemos servir.
- **Consejos / Trucos:**
 - Debemos tener cuidado con el tiempo a la hora de hervir, porque los fideos se pueden pasar y ponerse blandos.
 - Dejar las almejas en un recipiente durante dos-tres horas, con agua y un poco de sal, para que expulsen la arena.
- **Información Saludable:**
 - Es un plato típico de la cocina sevillana que aporta muy pocas grasas, a la vez que destaca su alto contenido en minerales y vitaminas.

“Fideos con almejas y gambas”



- **Ingredientes:** ½ kg de almejas, ¼ de gambas, 500 g de fideos del número 4, 2 kg de tomates rojos, 1 cebolla, 2 pimientos verdes, ½ pimiento rojo, 2 dientes de ajos, aceite, sal, azafrán, 1 vaso de vino blanco, pimienta blanca, 1 pastilla de caldo de pescado, 1 ramita de hierbabuena.
- **Elaboración:**
 - Para comenzar se pone una cacerola al fuego y se le echan las cebollas. Cuando las cebollas están pochadas, se le añaden los pimientos, el ajo y por último el tomate y se refríe todo.
 - Por otro lado, se pelan las gambas y las cascaras se cuecen.
 - Después, se le añade al refrito, las almejas y cuando estén abiertas se le echa el vino y se rehoga.
 - Más tarde, se le añade el agua de las gambas y después se le añaden los fideos hasta que estén tiernos.
 - Por último, se le añade la hierbabuena para que le de sabor y listo.
- **Consejos / Trucos:**
 - Para cocer las gambas habrá que usar una olla con agua y sal y poner abundante agua para que queden las gambas totalmente sumergidas.
- **Información Saludable:**
 - El consumo de las almejas, a partir de los 60 años es muy beneficioso, ya que, contiene la vitamina B12, y esta vitamina es la que causa el déficit en la pérdida de memoria.

“Macarrones a la Boloñesa”

Antonia López Pichardo

- **Tiempo:** 60´
- **Dificultad:** Media-Baja
- **Raciones:** 4-6
- **Precio:** 4-6 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** 1 kg de macarrones, 1 cebolla, 1 pimiento verde, 2 ajos, ½ pimiento rojo, 50 ml de aceite de oliva, agua, 450 g de tomate frito, ¼ kg de carne picada, perejil, comino, orégano, laurel, pimienta, sal.
- **Elaboración:**
 - Realizamos un refrito de cebolla, ajo, pimiento verde, pimiento rojo y perejil.
 - Le añadimos la carne picada, las especias y el tomate frito. Lo dejamos entre 5-10 minutos a fuego lento.
 - Mientras tanto, desde el primer paso, ponemos agua a hervir con el laurel y un chorreón de aceite.
 - Cuando esté hirviendo, introducimos los macarrones y una pizca de sal.
 - Cuando estén en su punto, retiramos el agua, lo añadimos a la carne picada y las especias y tomate frito. Removemos todo bien.
- **Consejos / Trucos:**
 - La carne de ternera picada es más gustosa que la de cerdo o pollo.
- **Información Saludable:**
 - La pasta cocinada al dente da más sensación de saciedad y está más gustosa.

“Macarrones con orégano”

Dolores Carrasco Cordero

- **Tiempo:** 35´
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 3
- **Precio:** 5-8 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Baja



- **Ingredientes:** ½ kg de macarrones, 1 kg de carne picada, 1 lata de ½ kg de tomate, 2 pimientos rojos grandes, 1 cebolla mediana, 3 dientes de ajo, 1 cucharada grande de orégano.
- **Elaboración:**
 - Para comenzar tenemos que poner los macarrones a cocer.
 - Mientras se cuecen los macarrones, tenemos que cortar la verdura a pedacitos pequeños.
 - Después, cogemos una sartén mediana y le añadimos un chorreón de aceite de oliva y refreímos las verduras durante 8 a 10 minutos a fuego lento.
 - En la mitad del tiempo tenemos que añadir la carne picada y una vez cocidos los macarrones y escurridos se le echa el orégano.
 - A los 4 o 5 minutos se le agrega el refrito de verdura y la carne.
 - Después, se calienta el tomate en la misma sartén y se mueve todo para que cojan todos los sabores y salsa.
- **Consejos / Trucos:**
 - Comerlo muy caliente.
 - Utilizar panceta en vez de la carne picada.
- **Información Saludable:**
 - El orégano tiene unas propiedades antioxidantes y antibióticas.

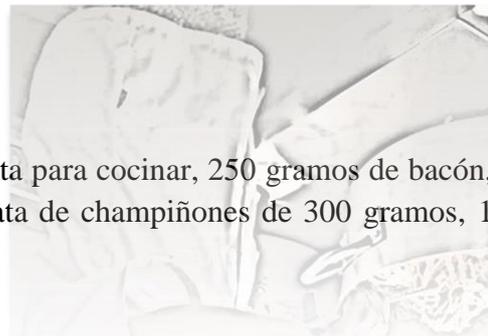
“Tallarines a la carbonara”

Laura Delgado Gallardo

- **Tiempo:** 30´
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 4
- **Precio:** 6-8 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** ½ kg de tallarines, 1 litro de nata para cocinar, 250 gramos de bacón, 1 sobre de queso rallado de 250 gramos, 1 lata de champiñones de 300 gramos, 1 pastilla de caldo de carne.
- **Elaboración:**
 - Primero, se pone en una olla a cocer los tallarines durante 10 minutos. Se le echa un chorreón de aceite y una pastilla de caldo de pollo.
 - Después, en una sartén aparte, se echa el bacón a trocitos y dejamos que se refrián los champiñones.
 - Una vez listo todo, se le añaden los champiñones y el bacón a los tallarines y se le añade la nata y el queso rallado.
 - En 3 minutos, listo para comer.
- **Consejos / Trucos:**
 - Se le puede añadir un poco de pimienta o nuez moscada molida.
- **Información Saludable:**
 - La pasta tiene un alto contenido en carbohidratos.
 - El aporte de grasas es muy bajo.
 - La pasta aporta un porcentaje de fibra vegetal.



“Tortellini a la carbonara”

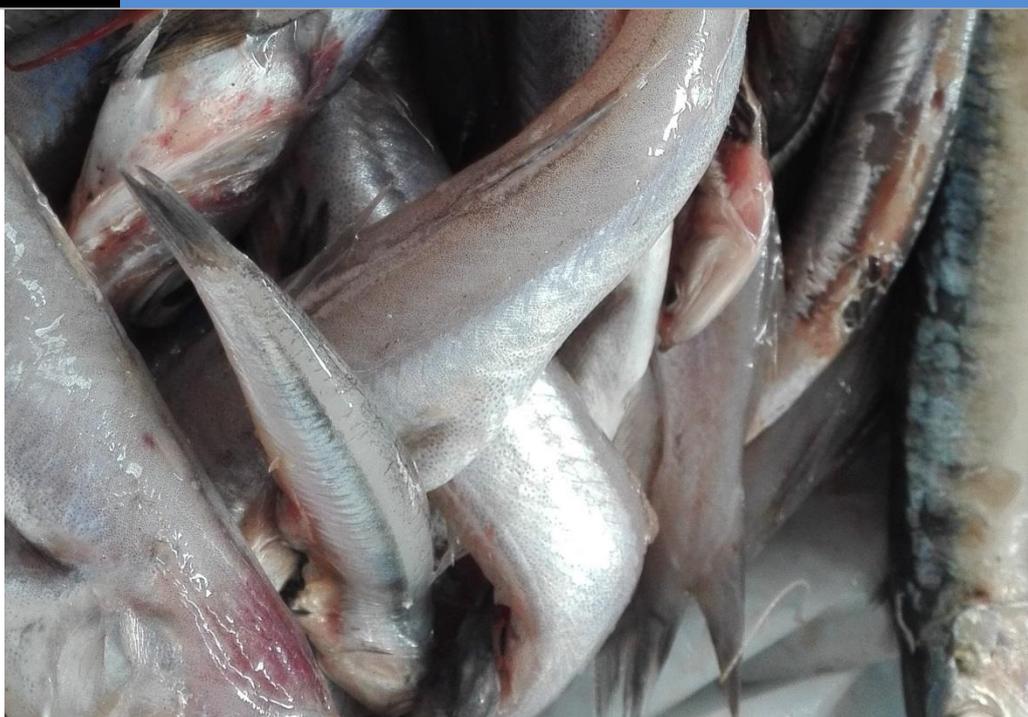


- **Ingredientes:** 1 Kg de pasta rellena, 1 pastilla de caldo de carne, 1 litro de agua, 4 cucharadas de aceite, 250 ml de nata líquida para cocinar, 250 gramos de beicon, ½ kilo de champiñones laminados de lata, pimienta molida negra y sal.
- **Elaboración:**
 - Poner a cocer agua en una cacerola, echar dos cucharadas de aceite y una pastilla de caldo de carne. Cuando empiece a hervir, debemos echar la pasta y dejar cocer unos 10 minutos. Sacamos la pasta y la enfriamos.
 - Poner en una sartén con dos cucharadas de aceite, el beicon cortado. Cuando esté crujiente, se le añade nata y los champiñones laminados. Añadir la pimienta.
 - Dejar cocinar unos 20 minutos para que la nata se espese y coja el sabor del beicon y de los champiñones.
- **Consejos / Trucos:**
 - Es importante que la pasta esté “al dente”.
 - Con la pasta fresca podemos conseguir unos mejores sabores, así como utilizar champiñones frescos, en vez de los de lata.
- **Información Saludable:**
 - Los champiñones aportan pocas calorías, son ricos en fibra y en vitaminas.



RECETARIO

“GRAMÁTICA DE LA COCINA: SOPA DE LETRAS CON PESCADO”



“Chipirones encebollados”

**María del Carmen
Sucino Morales**



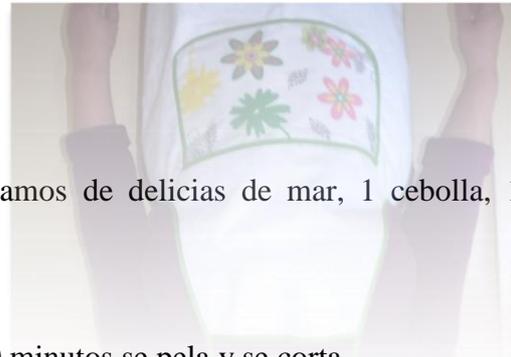
- **Tiempo:** 60´
- **Dificultad:** Media- Baja
- **Raciones:** 4
- **Precio:** 8-12 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Baja

- **Ingredientes:** 1 kg de chipirones, 2 cebollas, 150 ml de aceite de oliva, 15 ml de vinagre, perejil, 4 dientes de ajos, sal, 250 ml de agua
- **Elaboración:**
 - Lavamos y picamos las cebollas.
 - Pongo una cazuela con aceite de oliva a fuego lento. Marco los chipirones y le echo la cebolla picada.
 - Cuando la cebolla esté cristalina, le añado un vaso de agua y la sal. Y lo dejo a fuego lento durante unos quince minutos.
 - Aparto lo anterior y en el recipiente de la batidora preparo una vinagreta: vinagre, sal, dientes de ajos, perejil picado, 100 ml de aceite de oliva. Se bate todo junto en el bol.
 - Una vez apartados los chipirones, se le puede echar la vinagreta al gusto del comensal.
- **Consejos / Trucos:**
 - Está más sabroso con las cebollas blancas dulces.
 - El perejil fresco aporta un mejor sabor que el perejil que viene picado en bote.
- **Información Saludable:**
 - Es un plato que aporta muchas vitaminas y proteínas.

“Chipirones rellenos”

Rosario Valle Márquez

- **Tiempo:** 30´
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 4
- **Precio:** 6-8 €
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** 1 kg de chipirones, 250 gramos de delicias de mar, 1 cebolla, 1 huevo, sal, agua, aceite, 1 vaso de vino.
- **Elaboración:**
 - Se pone un huevo a cocer durante 10 minutos se pela y se corta.
 - Después, se hace un refrito con una cebolla y los palitos de delicias, se echa un vaso de vino, cuando esté casi en su punto, se le añade el huevo picado.
 - Se coge el chipirón y se rellena con el huevo y los palitos del chipirón y se deja unos 20 minutos hirviendo, hasta que se reduzca el agua.
- **Consejos / Trucos:**
 - Se puede acompañar con arroz.
 - Se le puede añadir taquitos de jamón o champiñones.
- **Información Saludable:**
 - El chipirón destaca por su altísimo contenido en proteínas de buena calidad.

“Dorada al horno”

Antonia Rodríguez Sánchez

- **Tiempo:** 60´
- **Dificultad:** Media-Baja
- **Raciones:** 2
- **Precio:** 10-12 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media-Baja



- **Ingredientes:** 2 doradas limpias, 1 limón, 1 pastilla de caldo de pescado, ½ vaso de aceite de oliva, perejil, 2 cebollas, 400 gramos de patatas, sal, pimienta negra.
- **Elaboración:**
 - Poner el horno a calentar a 140 grados.
 - En un bol pequeño poner el jugo de medio limón, sal, pimienta negra y media pastilla de caldo de pescado. Estos ingredientes formarán el aliño para la dorada.
 - Hacer tres cortes en uno de los lados a cada una de las doradas, colocarlas en una bandeja e impregnarlas con la mezcla realizada anteriormente. Intentar que el aliño entre por dichos cortes.
 - Poner media rodaja de limón en cada uno de los cortes.
 - Meter la dorada al horno y dejarla durante unos 40-45´.
- **Consejos / Trucos:**
 - A la mitad del tiempo, podríamos darle la vuelta a cada una de las doradas para que no solo se hagan, sino cojan un color dorado por ambas caras.
- **Información Saludable:**
 - La dorada tiene pocas grasas y calorías.
 - Es un pescado rico en ácidos grasos y en Omega 3 y 6.

“Escabeche de mejillones”



- **Ingredientes:** 1 kg de mejillones, 100 gramos de ajos, laurel, orégano, pimentón dulce, pimienta en grano, 100 ml vinagre, 100 ml de caldo de pescado, sal.
- **Elaboración:**
 - Se cuece el kilo de mejillones en un perol.
 - Se doran dos cabezas de ajo, machacadas con cáscara, junto con cuatro cucharadas de orégano, 6 hojas de laurel, dos cucharadas de pimienta negra.
 - Se aparta todo y se le echan dos cucharadas grandes de pimentón dulce, cuando esté más frío se echan otras dos cucharadas de pimentón, el vinagre, el caldo de pescado y la sal.
 - Se pone todo a hervir de nuevo durante 5-10 minutos. Cuando esté frío se le echa a los mejillones ya cocidos y sacados de su cáscara.
 - Reservar en un recipiente durante 12 horas. Listo para consumir y además puede durar en buen estado varios días en el frigorífico.
- **Consejos / Trucos:**
 - Añadir el jugo del mejillón al caldo.
- **Información Saludable:**
 - Los mejillones aportan vitamina B12 y yodo a nuestro organismo.

“Mejillones rellenos”



- **Ingredientes:** 1 kg de mejillones, 1 cebolla, 1 pimiento verde, sal, 3 huevos, ½ litro de leche, 2 cucharadas de harina, pan rallado, 110 cl de vino blanco, aceite, perejil.
- **Elaboración:**
 - En primer lugar limpiar muy bien los mejillones retirando las barbas.
 - Después cocerlos con el vino blanco.
 - Separar las conchas de la carne picada.
 - Picar la cebolla y el pimiento. Poner a pochar en una sartén con aceite y cuando esté bien pochado incorporar la carne de los mejillones. Cocinar todo brevemente y dejar templar.
 - Para la bechamel, hay que poner un poco de aceite en la sartén, añadir dos cucharadas de harina, rehogarla y verter la leche sin dejar de batir.
 - Cocinarla hasta que espese y agregar un poco de perejil picado.
 - Rellenar las cáscaras con la bechamel, dejar que endurezca y pasarlas por harina, huevo y pan rallado.
 - Freírlos en la freidora hasta que esté doradita y listo para servir.
- **Consejos / Trucos:**
 - Para que no salgan grumos en la bechamel hay que empezar a mezclar desde el momento en que viertes la leche hirviendo.
- **Información Saludable:**
 - Los mejillones tienen un elevado aporte en hierro. Permite combatir estados de fatiga, previene el hipotiroidismo, también permite controlar la hipertensión y la retención de líquidos.

“Merluza al horno”



Anselma Prior Prior

- Tiempo: 30´
- Dificultad: media
- Raciones: 4
- Precio: 8-12 €
- Vegetariana: No
- Calorías: Baja

- **Ingredientes:** 1 kilo y medio de merluza, 1 cebolla grande, 1 limón grande, ¼ aceite de oliva virgen, 2 patatas grandes, 1 vaso de vino blanco, 1 ramita de perejil, 1 poco de sal al gusto.
- **Elaboración:**
 - Para comenzar, se pone una cazuela con el aceite y se introducen las patatas a rodajas gorditas y la cebolla.
 - La merluza se limpia, se deja abierta y sin espinas.
 - La merluza una vez limpia, se pone encima de las patatas con un poco de sal.
 - Se corta un limón a rodajas y se pone en la merluza. Se echa el perejil.
 - Precalentar el horno a 180° y dejar la merluza durante 15 minutos.
 - 10 minutos antes de sacarla se le echa el vino y se sirve recién sacada del horno.
- **Consejos / Trucos:**
 - Lo dejo un tiempo en el horno apagado antes de servirlo.
 - Se puede acompañar con vino blanco o rosado.
- **Información Saludable:**
 - Es un plato rico en proteínas.

“Merluza a la Vasca”



Rosa María Rodríguez Sánchez

- **Tiempo:** 45´
- **Dificultad:** Media-Baja
- **Raciones:** 4
- **Precio:** 12-16 €
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Media-Baja

- **Ingredientes:** 1 kg de rodajas de merluza, 1 cebolla grande, 1 cabeza de ajo, 100 gramos de guisantes, 100 gramos de gambas peladas, 1 lata de espárragos, 1 lata pequeña de pimientos morrones, 1 huevo duro, 1 vaso de vino blanco, aceite de oliva, agua, perejil, sal.
- **Elaboración:**
 - Realizamos un refrito de ajos y cebollas bien picaditos.
 - Mientras que se va haciendo el refrito, le echamos sal y harina a la merluza.
 - Una vez que esté el refrito, incorporamos los guisantes y el vino. Cuando se haya evaporado el vino, incorporamos la merluza y la dejamos hervir junto con un vaso de agua, durante unos 20 minutos.
 - Posteriormente, incorporamos los huevos picados, el pimiento morrón, el perejil, los espárragos y la sal. Cocinamos a fuego lento unos 10 minutos.
 - Dejamos reposar unos minutos y listo para servir.
- **Consejos / Trucos:**
 - Otra opción es freír la merluza y realizar el resto de pasos de la misma manera. En este caso necesitaríamos harina.
- **Información Saludable:**
 - La merluza es un pescado muy digerible, aunque en este caso le aportamos muchos ingredientes de acompañamiento que podría hacer que el plato fuera algo más fuerte en calorías y más pesada la digestión.

“Merluza en amarillo con guisantes”

Dolores Quesada Delicado

- **Tiempo:** 75´
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 2
- **Precio:** 8-12 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** ½ kg de merluza fileteada, 1 cebolla, 2 dientes de ajos, 1 pizca de azafrán, 1 puñadito de sal, 1 vaso de vino blanco, 1 vaso de agua, perejil, 1 pastilla de caldo de pescado, 3 cucharadas de aceite de oliva, 100 gramos de guisantes.
- **Elaboración:**
 - Ponemos a rehogar una cebolla cortada a trocitos y dos dientes de ajos laminados, en unas tres cucharadas de aceite de oliva aproximadamente.
 - Cuando estén pochadas, le añadimos la merluza fileteada y un vaso de vino blanco.
 - Le echamos una pizca de sal y azafrán, lo dejamos rehogando durante 3 ó 4 minutos.
 - Le añadimos un vaso de agua y una pastilla de caldo de pescado, lo dejamos haciéndose 15 minutos más junto con los 100 gramos de guisantes.
 - Por último le echamos perejil picado por encima y ya está listo para servir.
- **Consejos / Trucos:**
 - La salsa debe quedar espesita pero con cuidado de que no se pegue.
 - Los guisantes deben estar tiernos.
- **Información Saludable:**
 - Es un pescado que apenas aporta grasas. Es bueno para personas que deben bajar su colesterol y es un alimento rico en calorías.

“Merluza en salsa”



- **Ingredientes:** 800 gramos de filetes de merluza, 200 gramos de langostinos, 3 cucharadas de aceite de oliva, 125 ml. De vino blanco, 1 pimiento rojo, 1 cebolla, 1 hoja de laurel, 1 pastilla de caldo de pescado, un poco de perejil, 2 dientes de ajos, 2 cucharadas de tomate natural, un poco de pimienta y sal.
- **Elaboración:**
 - Pelar los langostinos, poner las cáscaras y las cabezas en un cazo con medio litro de agua, la pastilla de caldo y una hoja de laurel. Hervir durante 20 minutos y reservar el caldo.
 - En una cazuela, con el aceite caliente, sofreímos la cebolla, los ajos y el pimiento en trocitos. Añadir el tomate en dados, el perejil y el vino. Dejamos cocinar hasta que evapore el alcohol del vino (20 minutos).
 - Sacar de la cazuela el sofrito, añadirlo al caldo reservado y triturar con la batidora. Colocamos la salsa batida en la cazuela. Agregamos los filetes de merluza, un poco de sal y de pimienta. Añadimos los langostinos pelados.
 - Dejamos cocinar unos 10-15 minutos, se aparta y listo para servir caliente.
- **Consejos / Trucos:**
 - Es un plato muy sano y no engorda.
 - Si os gustan las almejas, a la vez que se echan los langostinos, se podrían añadir, dándole más sabor aún al plato.
- **Información Saludable:** Es un pescado blanco con muy pocas calorías y muchas vitaminas.



RECETARIO

“GRAMÁTICA DE LA COCINA: SOPA DE LETRAS CON CARNE”



“Albóndigas a la jardinera”



- **Ingredientes:** 350 g de carne de cerdo picada y de ternera otros 350 g, 2 cebollas medianas, 2 zanahorias grandes, 2 patatas medianas, 2 huevos, 150 g de harina, 2 tomates medianos, 150 g de guisantes frescos, ½ vaso de vino blanco, 50 g de miga de pan mojada en leche, 500 ml de aceite, sal, perejil, pimienta y agua.
- **Elaboración:**
 - Echar en un bol la carne picada. Picar ½ cebolla y los ajos. Añadírselo a la carne, junto con el pan, el perejil, pimienta, sal y los dos huevos batidos. Mezclar y hacer pequeñas bolas. Rebozarlas en harina y freír en abundante aceite caliente hasta que se doren un poco.
 - Pelar y cortar las patatas junto con las zanahorias en trozos pequeños. Picar el resto de cebollas y los tomates muy finos. Poner a freír en una cacerola, hasta que se pochen.
 - Añadir las patatas, las zanahorias y los guisantes en la cacerola junto con las albóndigas. También echamos el vino y lo reducimos un poco (10-15 minutos). Cubrir de agua y cocer al menos durante 30 minutos o hasta que estén blandas. Triturar la salsa resultante y listo para servir
- **Consejos / Trucos:**
 - Podemos añadir ½ pastilla de caldo de carne a la salsa para conseguir una salsa aún más sabrosa. A la salsa también podemos añadirle algún tipo de fruta para darle más sabor: manzana, plátano...
- **Información Saludable:**
 - La carne picada mixta aporta diferentes nutrientes en un mismo plato, reduciendo la grasa.

“Albóndigas con alcauciles y patatas rellenas”



- **Ingredientes:** 1 kg de carne picada de cerdo, 2 cebollas, 2 dientes de ajo, ½ kg de pan rallado, 2 huevos, 1 pizca de sal, 1 vaso de vino blanco, 3 alcauciles, 2 patatas medianas, 2 pastillas de caldo.
- **Elaboración:**
 - En primer lugar se aliña la carne con el ajo, el huevo, sal y el pan rallado.
 - Se amasa bien hasta que la carne se desprege de las manos.
 - Se hacen las bolas y se fríen en una olla aparte las cebollas.
 - Más tarde se ahueca el alcaucil para rellenarlo con la carne y hacemos lo mismo con la patata.
 - Por último juntamos todo en la olla, le echamos el vino blanco, sal, pimienta, nuez moscada y se deja hervir hasta que esté el caldo preparado y todos los ingredientes blandos; aproximadamente unos 45 minutos. Para terminar se le echa agua y azafrán.
- **Consejos / Trucos:**
 - Es importante que quede la albóndiga firme por fuera y tierna por dentro
- **Información Saludable:**
 - El mayor elemento con el que cuenta el alcaucil es el agua, los hidratos de carbono, las fibras, minerales, calcio y vitaminas B1, B3, y en menor cantidad vitamina C.

“Albóndigas con papas”



- **Ingredientes:** 1 kg de carne picada de cerdo, 1 kg de patatas, 1 cebolla, 1 pimiento, 1 zanahoria, 1 pastilla de caldo de carne, un poco de perejil, 4 dientes de ajos, aceite de oliva (para freír), 1 vaso de vino blanco, 1 cucharadita de colorante alimentario, 2 huevos, 250 gramos de pan rallado, un poco de pimienta molida y sal.
- **Elaboración:**
 - Hacer la forma de las albóndigas con la carne previamente aliñada con ajos, perejil y sal. Pasarla por huevo y después por el pan rallado. Finalmente freír las albóndigas.
 - Refreír el pimiento, cebolla, zanahoria y ajos. Una vez esté todo refrito se echa las albóndigas, después la pimienta molida, el perejil, la pastilla de caldo, el vino y la sal. Se deja unos 20-30 minutos a fuego lento hasta que se reduzca un poco la salsa.
 - Podemos añadir patatas cocidas o fritas para acompañar.
- **Consejos / Trucos:**
 - Se puede pasar todos los avíos del refrito por la batidora o picadora.
 - Se puede mejorar el sabor, utilizando azafrán en vez de colorante alimentario.
- **Información Saludable:**
 - Si utilizamos carne mixta (pollo, ternera, cerdo, etc.), podremos mejorar el plato en cuanto a sabor y calorías que aporten. Siempre es mejor utilizar una carne mixta, donde una de ellas sea al menos ternera o pollo.

“Albóndigas Gitanas”



- **Ingredientes:** 1 kg de carne picada de cerdo, 4 huevos, 100 g de pan rallado, 200 g de vino blanco, 250 ml de aceite de oliva, 4 ajos, 1 cebolla, azafrán, 1 pastilla de caldo de pollo, perejil, sal, pimienta negra al gusto, ½ litro de agua.
- **Elaboración:**
 - Cojo un bol. Echo la carne picada, bato 2 huevos y se lo echo a la carne picada, le añado el pan rallado, el vino blanco, el ajo, la cebolla, el perejil, la sal y la pimienta negra, lo bato todo.
 - Se hacen bolas pequeñas y se echan en el huevo.
 - Más tarde, se echa 250 ml. de aceite en una sartén. Cuando esté caliente, se fríen las albóndigas.
 - Por último, se echan en una olla, se le añade un refrito de ajo, cebolla, vino blanco, pastilla de caldo y azafrán, se deja hervir 20-30 minutos y listo para servir.
- **Consejos / Trucos:**
 - Podemos añadirles patatas fritas o guisadas para guarnición del plato.
- **Información Saludable:**
 - Podemos conseguir más sabor y menos calorías, si utilizamos la carne mixta: pollo-ternera o cerdo-ternera.

“Arroz con pollo y habichuelas”



Cristina Sosa Colomera

- Tiempo: 60´
- Dificultad: baja
- Raciones: 5
- Precio: 8-12 €
- Vegetariana: No
- Calorías: Media

- **Ingredientes:** 1 pimiento, 2 cebollas, 5 dientes de ajo, 1 tomate, ¼ kg de habichuela, ¾ kg de arroz redondo, 2 pastillas de caldo de pollo, pimienta negra, 1 vaso de vino blanco, azafrán, 2 hojas de laurel, 1 kg de pechuga de pollo.
- **Elaboración:**
 - Primero le hago el refrito troceado, cuando esté casi dorado se le echa una pastillita de caldo y medio vaso de vino blanco.
 - Después lo paso todo por la batidora, cuando ya está todo bien pasadito le echo el pollo.
 - Una vez que está hecho el pollo, se le echan 5 vasos de agua aproximadamente y dos hojas de laurel.
 - Cuando hierva el agua, se le echa azafrán, otra pastilla de caldo y el arroz más o menos 15 minutos a fuego medio. Cuando este todo listo, se sirve para comer después de reposar unos 5 minutos.
- **Consejos / Trucos:**
 - La cocción debe ser siempre en fuego lento.
- **Información Saludable:**
 - Las habichuelas son ricas en proteínas y vitaminas. Ayudan a regular la glucosa.
 - Ideal para dietas bajas en grasas. Ayuda contra la retención de líquidos.

“Arroz de la huerta con pollo”

Antonia Rodríguez Sánchez

- **Tiempo:** 45´
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 3-4
- **Precio:** 6-8 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** 1 tomate, 1 pimiento, 1 cebolla, 5 dientes de ajo, 2 zanahorias, 400 g de arroz, aceite, sal, azafrán, pastilla de caldo de pollo, pimienta molida, 250 g de pollo, 150 g de habichuelas, 250 ml de vino blanco, agua.
- **Elaboración:**
 - Para comenzar se pone aceite y se hace el refrito con todas las verduras. Después se le echa el vino blanco, el pollo y las habichuelas.
 - Se deja rehogar un poco (10-15 minutos) y cuando esté listo se le echa el arroz.
 - Por último se le añade sal al gusto, el agua y se aparta, en unos 15-20 minutos.
- **Consejos / Trucos:**
 - Hay que ponerlo a fuego lento para que no se queme.
- **Información Saludable:**
 - Es un plato saludable, porque es rico en proteínas y tiene un nivel de calorías medio.

“Brocheta de carne mixta”



- **Ingredientes:** 125 gramos de pechuga de pollo, 125 gramos de magro de ternera, 125 gramos de magro de cerdo, 125 gramos de magro de cordero, 1 cebolla mediana, 1 calabacín blanco mediano, 100 gramos de champiñones, cayena al gusto, comino al gusto, pimienta negra al gusto, sal, ajo, aceite de oliva, agua, pinchos de madera o de aluminio.
- **Elaboración:**
 - En primer lugar, cortamos la carne y las verduras en trozos parecidos, para poder pincharlas posteriormente en la brocheta.
 - Cocemos unos 10 minutos en agua las verduras.
 - Una vez pinchado de forma alterna (carne-verdura-carne de otro tipo-verdura...), las ponemos a la plancha o en una sartén a fuego lento, dándole vueltas para que se haga por todos los lados igual.
- **Consejos / Trucos:**
 - Mejor en una plancha o en una barbacoa que en una sartén.
- **Información Saludable:**
 - Obtenemos un gran aporte de vitaminas y proteínas al mezclar diferentes tipos de carnes con verduras.

“Cabrillas en salsa”

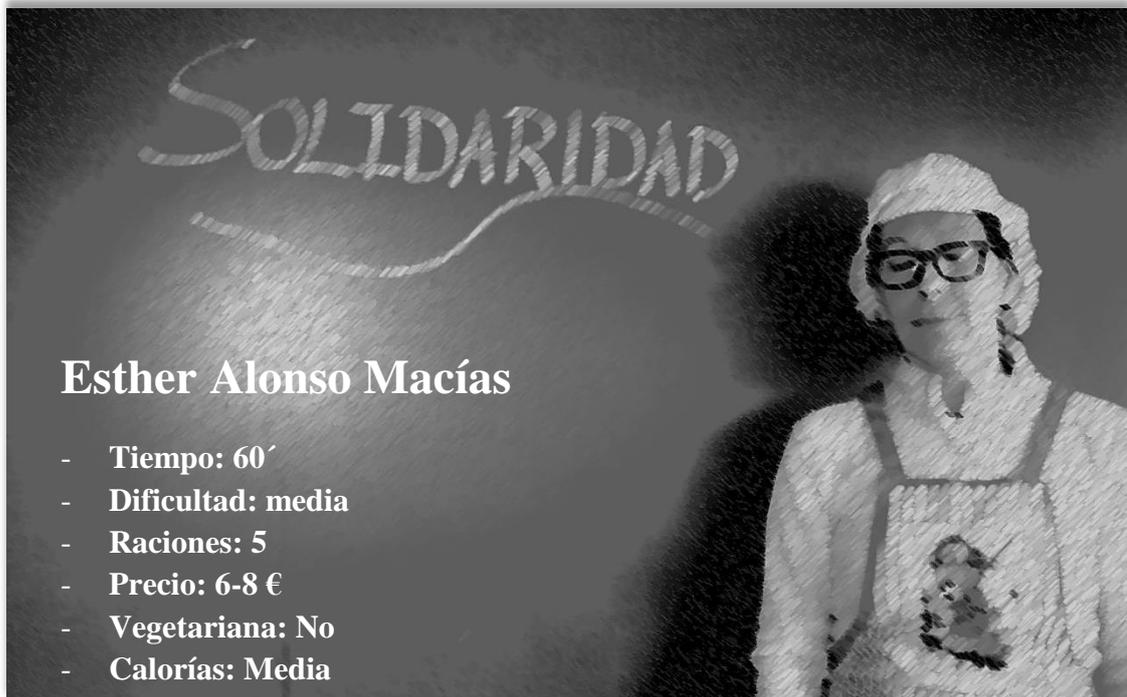


Antonia Romero Fernández

- Tiempo: 120´
- Dificultad: Alta
- Raciones: 6-8
- Precio: 16-18 €
- Vegetariana: No
- Calorías: Alta

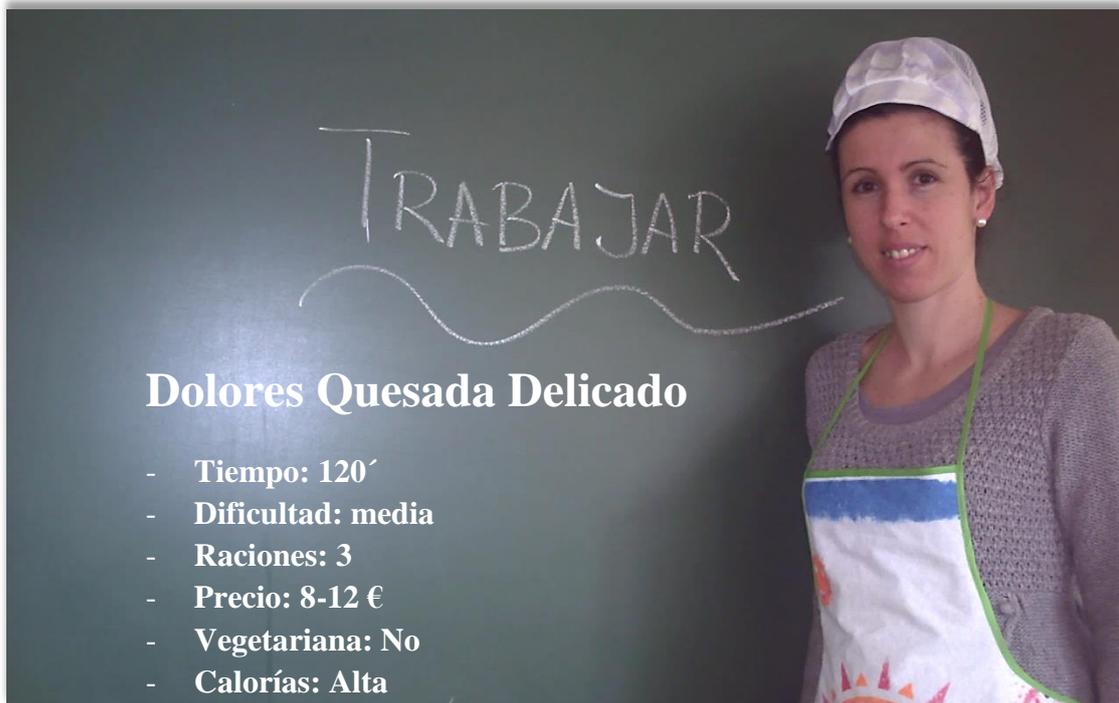
- **Ingredientes:** 4 kg. de cabrillas, 3 tomates, Pimiento, Ajo, Cebolla, Laurel, 1 vaso grande de aceite de oliva, 1 vaso de vino blanco, Especies de caracoles, Almendra, 1 trozo de jamón, 1 trozo de pan, Pastilla de caldo
- **Elaboración:**
 - En primer lugar lavar las cabrillas y, una vez que estén limpias, cocerlas a fuego lento, en una olla llena de agua.
 - Hay que espumarlas 1 hora y 30 minutos.
 - Después, hacer el sofrito y freír un trozo de pan, freír las almendras y el jamón y pasar el sofrito por la batidora. El trozo de pan, las almendras, el jamón y las especias tienen que estar molidos.
 - Añadirles a las cabrillas la salsa, la pastilla de caldo y la sal.
 - Por último se le añade una lata de tomate frito.
- **Consejos / Trucos:**
 - Las cabrillas se lavan con sal y mucha agua. Se refriega debajo del grifo hasta que no le salgan babas.
- **Información Saludable:**
 - Las cabrillas no aportan grasas.
 - Son ricas en proteínas.
 - En cuanto a su contenido mineral, el magnesio y el potasio son los que más abundan, seguidos por el sodio, el calcio y el hierro.

“Carne al vino tinto”



- **Ingredientes:** 1 kg de carne de cerdo, 3 zanahorias, 3 cebollas, 1 vaso de vino tinto, 1 vaso de agua, 1 caja tomate frito 250 gramos, 100 ml de aceite de oliva, 1 cucharada sopera de harina, sal, pimienta negra, tomillo, albahaca.
- **Elaboración:**
 - Este plato lo elaboramos en una olla exprés y le echamos unos 50 ml de aceite.
 - Debemos salpimentar la carne. Mientras que van adquiriendo la sal y la pimienta, vamos troceando las zanahorias y las cebollas y la sofreímos en la olla exprés.
 - Una vez que están estas verduras, sellamos la carne en la olla y le añadimos el tomillo, la albahaca y el vaso de vino tinto.
 - Una vez que el vino se ha reducido, echamos 1 caja de tomate frito.
 - Por último, se disuelve en un vaso de agua caliente una cucharada de harina, se lo añadimos a la carne, junto a un poco más de aceite.
 - Cuando comience a hervir, se tapa la olla durante 15 minutos con la pesa. Posteriormente, se deja enfriar para poder abrir la olla, se aparta y se sirve.
- **Consejos / Trucos:**
 - Si las especias son frescas, el sabor que proporciona a la carne es aún mejor.
 - Podemos sellar la carne en otro recipiente, para que sea más cómodo, pero debemos aprovechar el aceite.
- **Información Saludable:**
 - Aporta todas las propiedades de la carne blanca y de las verduras.

“Carne con salsa naranja”



- **Ingredientes:** 4 cucharadas de aceite de oliva, 2 cebollas, 3 dientes de ajo, 8 zanahorias, 1 kg de cinta de lomo fileteada, 1 puñadito de sal, 1 pizca de pimienta, 1 vaso y 1/2 de vino blanco, 3 vasos de agua, 1 pastilla de caldo de carne.
- **Elaboración:**
 - Para empezar, se pone la cacerola al fuego con cuatro cucharadas de aceite de oliva, se le añade las dos cebollas troceadas, los tres dientes de ajos troceados y las ocho zanahorias y dejamos rehogar hasta que estén doradas.
 - Se echa la carne a filetes, el vaso y medio de vino blanco y dejamos hervir unos 15 minutos.
 - Añadimos sal y pimienta al gusto y la cubrimos con tres vasos de agua aproximadamente.
 - Dejamos hervir durante 1 hora y 30 minutos hasta que vaya espesando y consumiéndose la salsa.
 - Añadimos pastilla de caldo de carne y apagamos.
 - Por último separamos la salsa de los filetes y la batimos para que quede una especie de crema naranja que echaremos por encima a los filetes y listo para servir.
- **Consejos / Trucos:**
 - Lo primero es comprar piezas “bien cortadas” y es necesario fijarse en el aspecto de la carne: que tenga buen color (rojizo natural, ni rojo chillón, ni ocre).
- **Información Saludable:**
 - Las zanahorias se conocen por su papel en la prevención de enfermedades cardíacas y derrame cerebral, así como para eliminar las toxinas.

“Carne en salsa”



- **Ingredientes:** 1 kg de carne de cerdo o ternera, 2 cebollas medianas, 4 ajos, 2 pimientos medianos, 1 vaso de vino blanco, orégano, comino, tomillo, pimienta negra molida, perejil, 100 ml de aceite de oliva, sal.
- **Elaboración:**
 - En primer lugar, se cortan las cebollas, los ajos y los pimientos en juliana.
 - Después, se sofríen en aceite de oliva.
 - Se añade la carne a trocitos y se sofríe un poco.
 - Se añade el vino, esperamos a que se reduzca.
 - Más tarde, se le añaden las especias, una pizca de cada una (orégano, comino, tomillo, pimienta molida).
 - Se cubre la carne de agua y se deja que cueza unos 40 minutos o hasta que se ponga tierna.
 - Por último, se saca la carne y se tritura la salsa, se incorpora la carne a la cazuela y finalmente se sirve.
- **Consejos / Trucos:**
 - Añadiendo las especias estará más sabrosa. Podemos combinar como queramos.
- **Información Saludable:**
 - Echarle especias a las comidas es bueno porque les da sabor y se evita echarle excesiva sal.

“Carne mechá”



- **Ingredientes:** Una pieza de lomo 1 ½ kg, ½ litro de aceite de oliva, 1 apio, 1 puerro, 3 o 4 zanahorias, 2 tomates, 2 cebollas, 1 pimiento, sal, pimienta, nuez moscada al gusto y agua.
- **Elaboración:**
 - Para empezar, se pone la carne a sellar con un poco de aceite, sal y pimienta en la olla exprés abierta. Una vez sellada, se le añade agua 1 litro ¼ (que la cubra). Posteriormente, se le añade todos los demás ingredientes y se cierra la olla.
 - Se deja cocinar sobre una hora y cuarto.
 - Cuando termine, se abre y se pasan por la batidora todos los ingredientes.
 - La carne se deja enfriar, se trincha y se le echa la salsa por encima.
- **Consejos / Trucos:**
 - Pinchar la carne con un tenedor, para comprobar si está en su punto.
- **Información Saludable:**
 - El plato es muy completo, porque aporta todos los nutrientes de la carne y de las verduras.

“Cinta de lomo mechada a la sal”



- **Ingredientes:** Una cinta de lomo de 1 kg y ½, ½ kilo de sal gorda en escama, pimienta, agua, 1 kg de patatas.
- **Elaboración:**
 - Se lava bien la carne.
 - Ponemos sal en la bandeja del horno, cubriéndola por completo. Colocamos la carne en la bandeja, cubriéndola con el resto de la sal y pimienta. Se pone el horno precalentado a 180 grados. Se deja durante 45 minutos.
 - Posteriormente, lo sacamos, le quitamos la sal y partimos el lomo en filetes muy finos. Podemos acompañarlo con la salsa que surge del cocinado u otra que deseemos añadir. Así como con patatas fritas o asadas, según el gusto de los comensales.
- **Consejos / Trucos:**
 - Se puede servir tanto frío como caliente, pero es fundamental que esté cortado en finas lonchas.
 - Se puede poner una base de patatas cortadas en rodajas, después echar la sal, y posteriormente colocar la cinta de lomo encima. De esta forma las patatas cogen también mayor sabor.
- **Información Saludable:**
 - Es un plato muy bueno para las personas con diabetes (siempre que sea sin patatas), al tener un índice glucémico nulo, es decir, no aporta hidratos de carbono.

“Codornices en escabeche”



- **Ingredientes:** 4 codornices, 2 dientes de ajos, 1 hoja de laurel, 1 cebolla, 1 ramita de tomillo, un bote pequeño de pepinillos en vinagre, pimienta negra en grano, 50 ml de vinagre de Jerez, 100 ml de vino de Jerez, 500 ml de agua.
- **Elaboración:**
 - Se preparan las codornices bien lavadas. Se abren por la mitad y una vez escurridas se echan en una cazuela de barro.
 - En el mismo aceite se dora la cebolla pelada y cortada en ruedas. Los dientes de ajos picados se vierten sobre las codornices y se añaden el vino, el vinagre, el tomillo y unos granos de pimienta negra.
 - Sazonar con sal y añadir agua hasta cubrir los ingredientes.
 - Se tapa la cazuela y se cuece a fuego lento alrededor de unos 30 minutos. Vigilar siempre que existe suficiente líquido, en caso contrario añadir más agua o vino.
- **Consejos / Trucos:**
 - Una vez cocinadas, se conservan varios días en la nevera. Es importante que estén siempre bien tapadas.
- **Información Saludable:**
 - Es una carne baja en grasa y rica en proteínas, vitaminas B3 y B6.

“Estofado a la miel”

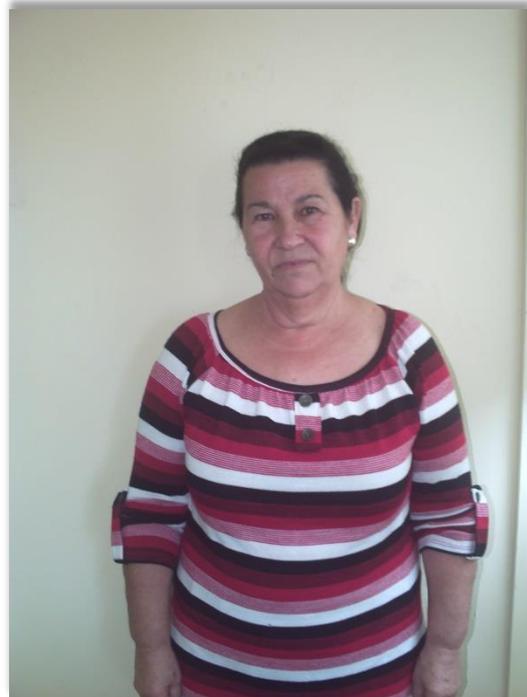


- **Ingredientes:** 1 kilo de carne de ternera, 3 cebollas, 2 dientes de ajos, 300 g de coles de Bruselas, 50 gr. de grasa, 2 cucharadas de miel, 1 cucharada de azúcar, sal, pimienta, agua.
- **Elaboración:**
 - En primer lugar, se corta la ternera en trozos regulares.
 - Derretir la grasa en una cacerola y rehogar la carne en ella.
 - Cuando la carne esté en su punto, rociarla con un vaso de agua y pocharla con azúcar, sal y pimienta. Cocer unos minutos.
 - Se pelan y se cortan las cebollas en rodajas finas y se le añaden los dientes de ajos picados, se pone todo en la cacerola.
 - Lo tapamos y cocemos a fuego lento durante 2 horas añadiendo pequeñas cantidades de agua caliente.
 - Por último, blanqueamos las coles de Bruselas en agua salada escurrida y añadimos la miel al gusto.
 - Cocer todo junto unos 40 minutos más y servir.
- **Consejos / Trucos:**
 - Si no tenemos olla a presión, debemos cocer la ternera durante unos 60-90 minutos, dependiendo de la carne.
- **Información Saludable:**
 - La miel es el alimento muy energético. Contiene principalmente fructosa y glucosa.

“Estofado de carne”

Dolores Sánchez Tinoco

- **Tiempo:** 60´
- **Dificultad:** Alta
- **Raciones:** 4
- **Precio:** 12-15 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Alta



- **Ingredientes:** 1 kg de carne de ternera, 1 tomate, 1 cebolla, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 1 cabeza de ajo, 1 zanahoria, 1 vaso de vino blanco, laurel, perejil, sal, 1 pastilla de caldo, 250 ml de aceite, 1 kg de patatas.
- **Elaboración:**
 - En primer lugar, se limpia la carne, se pican todos los ingredientes y se pone todo junto con la carne.
 - Se rehoga, se echa el vino y se deja evaporar.
 - Después, se pone la olla a presión 20 minutos.
 - Se saca todo de la olla una vez que han pasado los 20 minutos y se bate con la batidora todos los ingredientes, menos la carne,
 - Se pelan las patatas y se ponen en la olla a presión durante 4 minutos.
 - Para finalizar, se pone en una fuente para servir y se acompaña con el vino de mesa.
- **Consejos / Trucos:**
 - Guisar a fuego suave.
- **Información Saludable:**
 - Es un plato riquísimo y saludable.

“Filetes de Kiev”

Irina Buzaeva

- **Tiempo:** 50´
- **Dificultad:** media
- **Raciones:** 2
- **Precio:** 6-8 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Alta



- **Ingredientes:** 2 pechugas grandes de pollo, queso para untar, 50 g de mantequilla, 60 g de perejil, harina de trigo, pan rallado, aceite para freír, sal, 2 huevos para rebozar, palillos de dientes.
- **Elaboración:**
 - Para comenzar, mezclamos mantequilla con perejil picado y lo ponemos en el congelador durante 30-40 minutos.
 - Cortamos la pechuga en filetes finos y le echamos sal. Se le echa queso por encima.
 - Colocamos un trozo de mantequilla con perejil en el centro del filete.
 - Cerramos con la ayuda de palillos de dientes.
 - Se reboza con harina, huevo y pan rallado.
 - Freímos en aceite caliente hasta que esté dorado, lo sacamos del aceite y lo ponemos en el horno caliente de 5 a 8 minutos.
 - Quitamos los palillos y servimos.
- **Consejos / Trucos:**
 - Se puede servir con puré de patatas, ensalada, arroz, macarrones, etc.
- **Información Saludable:**
 - El pollo es una fuente de proteína magra y de grasa baja.
 - Es excelente para el crecimiento muscular.
 - El pollo es rico en fósforo, un mineral que nutre nuestros dientes y huesos.

“Flamenquines Andaluces”



- **Ingredientes:** 9 lonchas de jamón york, 9 lonchas de queso, 100 gramos de taquitos de jamón, 2 latas de atún, ketchup, huevos (al gusto), pan rallado, aceite, palillos de dientes.
- **Elaboración:**
 - Se ponen tantas lonchas de jamón de york como se quiera en un plato.
 - Se añaden las lonchas de queso y los taquitos jamón.
 - Aparte se pone el atún con el ketchup y se mezcla.
 - Se echa la mezcla anterior en las lonchas de jamón y del queso. Se lían en forma de rollitos, se le pone en medio un palillo de dientes.
 - Por último, se reboza por el huevo y el pan rallado.
 - Se fríen en el aceite bien caliente.
- **Consejos / Trucos:**
 - Lo podemos hacer con filetes de lomo muy finos.
- **Información Saludable:**
 - Proporciona calcio y proteínas.

“Higaditos de pollo en salsa”

Rosa Infantes González

- **Tiempo:** 60´
- **Dificultad:** baja
- **Raciones:** 4
- **Precio:** 8-10 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** 1 kg de higaditos de pollo, 2 cebollas medianas, 3-4 dientes de ajos, 3 tomates rojos medianos, un vaso mediano de vino blanco, dos vasos de agua, un vaso pequeño de aceite de oliva, sal, pimienta molida negra, nuez moscada.
- **Elaboración:**
 - En una olla mediana se echa el aceite y la cebolla, el ajo y el tomate cortados para realizar un refrito.
 - Una vez realizado el refrito se añade el higadito, sal y el vino blanco, con las especias a nuestro gusto. Se refríe todo junto bien.
 - Añadimos agua, hasta cubrir y se deja hervir unos 25 minutos, para que la salsa resultante se espese un poco. Listo para servir.
- **Consejos / Trucos:**
 - Podríamos añadir una pastilla de caldo de pollo para darle más sabor.
 - Podríamos añadir unas patatas fritas o asadas como acompañamiento al plato.
- **Información Saludable:**
 - El hígado de pollo, al igual que otras vísceras nos ayuda en la construcción de los glóbulos rojos, ya que tiene un alto contenido en vitamina B12.

“Menudo de ternera extremeño”



- **Ingredientes:** 1 kg y ½ de menudo fresco, 2 cebollas, 2 cabezas de ajo, 1 chorizo y ½, 150 gramos de tocino de jamón, 6 granos de pimienta, 4 clavo, 1 guindilla, 2 hojas de laurel, 1 cucharada de pimentón dulce, 1 manita de ternera, 200 ml de aceite de oliva, sal al gusto.
- **Elaboración:**
 - En primer lugar, se limpia bien el menudo y se pone a escurrir.
 - Se colocan todos los ingredientes en la olla.
 - Las cabezas de ajo se asan y el aceite se pone a freír. Se aparta y se deja enfriar y cuando el aceite esté frío se le añade.
 - Se deja por lo menos media hora rehogando.
 - Si es olla exprés, se deja media hora; si no es olla exprés, se deja más tiempo.
 - Por último, se le añade un vaso de agua y se cierra la olla durante 1 hora.
- **Consejos / Trucos:**
 - Añadir al final un poquito de hierbabuena.
- **Información Saludable:**
 - Es un plato rico en vitaminas y hierro.

“Mollejas de pollo al ajillo y papas panaderas”

M^a Carmen Reina Rueda

- **Tiempo:** 45´
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 4
- **Precio:** 4-6 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** 1 kg de mollejas de pollo, 200 ml de aceite, 1 cabeza de ajos, 2 hojas de laurel, 1 vaso de vino blanco, 1 limón, 1 kg de patatas panaderas, 1 cebolla, Pimienta blanca, Nuez moscada, Sal.
- **Elaboración:**
 - Lavar bien las mollejas y escurrir.
 - Freír los ajos laminados y en una olla baja añadir las mollejas, los ajos a medio dorar, la pimienta y la nuez moscada. Poner a fuego fuerte durante 5 minutos.
 - Añadir el vino y, cuando se reduzca, echamos el agua y dejamos cocinar hasta que estén tiernas (15-20 minutos).
 - Mientras, las papas panaderas se pelan y se cortan en rodajas finas y se ponen en una cacerola con la cebolla cortada a la juliana, junto con una pizca de pimienta, el jugo de un limón y la sal. Cocer al vapor durante 25 minutos y poner de guarnición con las mollejas.
- **Consejos / Trucos:**
 - Las papas panaderas se pueden hacer igual en la olla exprés.
- **Información Saludable:**
 - Es un plato barato, sencillo y muy sano, ya que aporta muchas proteínas.

“Pimientos con sorpresa”



- **Ingredientes:** 8 pimientos de asar grandes, 400 gramos de carne mixta picada, 100 gramos de arroz, 2 cebollas medianas, 2 zanahorias, 300 gramos de tomate frito, aceite para freír, 2 hojas de laurel, perejil, sal, agua.
- **Elaboración:**
 - Limpiamos los pimientos, le quitamos las semillas. La carne picada la mezclamos con el arroz, las cebollas cortadas y las zanahorias ralladas. Todo se refríe durante unos 4-5 minutos. Se rellena los pimientos con todo esto.
 - Se ponen los pimientos rellenos en la olla, con un poco de agua, tomate frito, laurel, cebolla y zanahorias. Se deja cocer a fuego lento durante unos 40-50 minutos aproximadamente.
 - Posteriormente está listo para servir.
- **Consejos / Trucos:**
 - Se puede servir con un poco de perejil picado.
- **Información Saludable:**
 - Realizamos un gran aporte de vitaminas y proteínas al mezclar la carne con la verdura.

“Pollo al ajillo”



Antonia Rodríguez Sánchez

- Tiempo: 60´
- Dificultad: Baja
- Raciones: 3-4
- Precio: 6-8 €
- Vegetariana: No
- Calorías: Baja

- **Ingredientes:** 1 pollo troceado de 1,5 kg, 8 dientes de ajos, 1 hoja de laurel, 300 ml de vino blanco, 75 ml de aceite de oliva virgen extra, pimienta, sal.
- **Elaboración:**
 - Se compra el pollo troceado. Se limpian bien los trozos de restos de grasa y le retiramos la piel, salvo a las alitas.
 - Salpimentamos los trozos ligeramente.
 - En una cazuela ancha, ponemos a calentar el aceite de oliva junto a los dientes de ajos sin pelar y el laurel.
 - Lo cocinamos a fuego medio, estando pendientes de que no se nos quemen entre 35-40´.
 - La idea es que se queden caramelizadas y que sirvan de aromatizante de nuestro aceite.
 - Cuando se observe que la carne esté tierna, apagamos, dejamos reposar durante cinco minutos y podemos servir.
- **Consejos / Trucos:**
 - Eliminar la piel es algo excepcional, pero de esta forma reducimos el contenido de grasa innecesaria.
 - Utilizar otros condimentos para conseguir diferentes salsas y sabores.
 - Podemos añadir unas patatas fritas o cocidas.
- **Información Saludable:**
 - La carne de pollo sin piel es de las más adecuadas para las dietas bajas en calorías.

“Pollo al ajillo”



- **Ingredientes:** 1 kg de pollo, 1 cucharada de pimienta negra, unas hojas de laurel, 2 vasos de vino blanco, aceite de oliva, 1 cabeza de ajo, 1 vaso de agua, sal.
- **Elaboración:**
 - Troceamos el pollo y le añadimos sal y pimienta.
 - Lo doramos en la sartén con aceite de oliva.
 - Cuando el pollo esté dorado, lo sacamos de la sartén y en ese mismo aceite freímos ajo sin pelar, al que le abriremos una rajita.
 - Añadimos el pollo a una olla junto con el ajo y complementamos con unas hojas de laurel, dos vasos de vino blanco, 1 vaso de agua y sal.
 - Dejamos hervir y que se reduzca la salsa durante unos 20-30 minutos y listo para servir.
- **Consejos / Trucos:**
 - Si se hace en una olla de barro a fuego lento, se consigue una salsa más sabrosa.
 - Realizar esta misma receta con pollo de corral, mejora sustancialmente el sabor y el color del plato, aunque puede ser un poco más caro.
- **Información Saludable:**
 - El ajo aporta muchos minerales y nutrientes.

“Pollo al limón”



- **Ingredientes:** 1 pollo mediano, 1 cabeza de ajo, 250 g de pan rallado 5 limones, 5 hojas de laurel, agua, aceite, sal y pimienta.
- **Elaboración:**
 - Para comenzar, se pasan por el pan rallado los trocitos de pollo.
 - Después, se pone en una olla ancha y baja el pollo cortado a trocitos.
 - A continuación, se fríen los ajos con los trozos de pollo y una vez frito se añade el zumo de limón acompañado con unos trozos de limón.
 - Después, se le añade el laurel y agua hasta cubrirlos.
 - Se le echa sal y pimienta y se deja que empiece a reducir. Mantener a fuego lento al menos unos 30 minutos.
- **Consejos / Trucos:**
 - Se puede acompañar con unas patatas fritas o patatas al horno.
- **Información Saludable:**
 - El limón tiene un gran aporte de vitaminas, que le convierte en un gran depurador de toxinas y un implacable bactericida.

“Pollo al limón”



- **Ingredientes:** 1 pollo de 2 kg, 2 limones grandes, 1 vaso de vino blanco, ½ vaso de aceite de oliva, media cuchara de pimentón, media cuchara de nuez moscada molida, 1 pastilla de caldo de pollo, un poco de sal, agua.
- **Elaboración:**
 - Para comenzar, se coge el pollo entero, se limpia bien por dentro y se le introducen los limones partidos a trozos y limpios.
 - Se le añade también una pastilla de caldo de pollo y parte de las especias.
 - Se mete en el horno o en una olla a presión.
 - Antes de introducirlo en el horno o en la olla, se le echa por encima el resto de las especias. Se mantiene durante unos 50 minutos.
- **Consejos / Trucos:**
 - Si se mete en el horno, se le pone aceite y vino blanco.
 - Si se hace en la olla se le echa un poco de agua.
- **Información Saludable:**
 - El limón fresco es muy bajo en calorías, a la vez que son una buena fuente de potasio y vitamina C.

“Pollo al limón con papas”

Esperanza Hurtado Rodríguez

- **Tiempo:** 150´
- **Dificultad:** media
- **Raciones:** 4-5
- **Precio:** 8-12 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** 1 Pollo entero (1-2 kg), 1 pastilla de caldo de pollo, sal, pimienta molida, 1 vaso de vino blanco, 3-4 limones, 1 kg de patatas nuevas, aceite.
- **Elaboración:**
 - Limpiar bien el pollo.
 - Coger la bandeja del horno, echarle sal, aceite y la pastilla de caldo desmenuzada. Cortar un limón en rodajas (colocarlo en la base) e introducir un limón entero dentro del pollo. Las patatas también las cortamos en rodajas y la ponemos sobre la base. Ponemos el pollo en la bandeja.
 - Le vamos dando vueltas para que se dore por todos los lados.
 - Poco a poco se le va echando la salsa por encima.
 - Dejarlo a una temperatura de 220 grados durante unos 120 minutos. Posteriormente, trinchar para comprobar que está bien hecho por dentro. Si lo está, se puede servir, de lo contrario, lo dejaremos unos minutos más.
- **Consejos / Trucos:**
 - Un buen vino blanco le aportará una salsa más sabrosa.
 - Se puede utilizar diferentes especias para darle un mayor gusto: romero, perejil, cilantro, orégano, etc.
- **Información Saludable:**
 - Es un plato suave y de fácil digestión. Tiene un alto valor nutritivo.

“Pollo con tomate”



Mª Carmen Reina Rueda

- Tiempo: 45'
- Dificultad: baja
- Raciones: 4
- Precio: 6-8 €
- Vegetariana: No
- Calorías: Media

- **Ingredientes:** 4 muslos enteros de pollo, 1 cebolla mediana, 2 pimientos verdes medianos, 3 dientes de ajo, 2 hojas de laurel, 1 pizca de pimienta blanca, 75 ml de aceite de oliva, sal, medio vaso de vino blanco, ½ kg de tomate frito de lata o tetrabrik.
- **Elaboración:**
 - En primer lugar debemos cortar y sofreír la cebolla, el pimiento, los ajos y el laurel.
 - Una vez sofritos, lo batimos y lo ponemos en una cazuela.
 - Añadimos el pollo troceado, la pimienta, dejamos a fuego lento durante 15-20 minutos. Removemos durante unos cinco minutos y añadimos el vino.
 - Cuando se reduzca, se añade la sal y el tomate frito. Dejamos cocinar otros 15-20 minutos más y listo para servir.
- **Consejos / Trucos:**
 - Podemos añadir una cucharada de azúcar para contrarrestar la acidez del tomate.
 - Se puede acompañar con unas patatas fritas o a lo pobre.
- **Información Saludable:**
 - El pollo suele aportar poca grasa a nuestra dieta. Y el tomate es un gran aliado que lucha contra las infecciones.

“Pollo sobre cama de papas”

Esther Alonso Macías

- **Tiempo:** 110´
- **Dificultad:** media
- **Raciones:** 5
- **Precio:** 12-16 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** 1 pollo grande, 3 limones, una tarrina de mantequilla, 1 kilo de patatas, albahaca, tomillo, pimienta negra molida, nuez moscada, 10 clavos, 1 vaso de vino tinto, 1 vaso de caldo de pollo, 1 pastilla de caldo de pollo.
- **Elaboración:**
 - Poner el horno a 250 grados.
 - Salpimentar el pollo y además aliñar con tomillo, albahaca, nuez moscada y clavo (cada uno de ellos según el gusto de los comensales).
 - Tanto la bandeja como el pollo, se untan con mantequilla.
 - Poner la base de papas cortadas en rodajas (echamos un poco de aceite y sal). Se pone encima el pollo ya condimentado.
 - Se introduce en el horno, al cabo de unos 30 minutos, se le añade el zumo de limón, vino, caldo de pollo y una pastilla de caldo de pollo.
 - Dejar en el horno una hora aproximadamente más. Listo para degustar.
- **Consejos / Trucos:**
 - Untar el pollo con mantequilla, para que cuando se dore quede crujiente la piel.
- **Información Saludable:**
 - El pollo es una carne que tiene poca grasa y por lo tanto es buena para la dieta. Evitar comer el pellejo (que aunque suele ser de lo más sabroso, es lo que aporta más grasa) si estamos a dieta.

“Rebozado americano de pollo”

Rosario Martínez Copado

- **Tiempo:** 25´
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 4
- **Precio:** 6-8 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media-Baja



- **Ingredientes:** 8 filetes de pollo, 2 cucharadas de pimentón, 1 cucharada de ajo en polvo, 2 cucharadas de tomillo, aceite, 1 pastilla de caldo de pollo desmenuzada, 2 huevos, 150 gramos de pan rallado, 150 gramos de harina de repostería, sal.
- **Elaboración:**
 - En un recipiente mezclamos el pan rallado, el pimentón, el tomillo, el ajo en polvo y la pastilla de caldo. Debemos conseguir que la mezcla quede bien roja y homogénea.
 - Pasamos los filetes de pollo por la harina, se rebozan en huevo (que hemos batido anteriormente) y se pasa por la mezcla de pan rallado anterior.
 - Freír en su punto.
- **Consejos / Trucos:**
 - La mezcla es importante que esté bien realizada para que el sabor sea homogéneo por todo el pollo.
- **Información Saludable:**
 - El pollo es un alimento rico en vitamina B3, tiene una alta cantidad de proteínas y es bajo en azúcar.

“Redondo en salsa de nueces”



Esther Alonso Macías

- Tiempo: 120'
- Dificultad: media
- Raciones: 6
- Precio: 16-18 €
- Vegetariana: No
- Calorías: Alta

- **Ingredientes:** 1 kg y ½ de redondo de ternera, 200 g de romero, 1 caja de nata líquida de 250 ml, 200 g de nueces, 2 hojas de laurel, sal, 100 g de pimienta negra en grano, 3 cucharadas de aceite de oliva, medio vaso de caldo de carne.
- **Elaboración:**
 - Se ponen 3 cucharadas de aceite en la olla exprés.
 - Se le añade el redondo con sal y pimienta negra para sellar la carne, cuando esté sellada le añado 2 hojas de laurel, romero y las nueces.
 - Cuando vaya tomando color la carne, le añado la nata líquida.
 - Pongo en la olla exprés 45 minutos, cuando esté a punto la carne, trituro toda la salsa con el jugo de la carne y los ingredientes.
 - Por último, lo presento en una salsera “caldo de carne ½ vaso”.
- **Consejos / Trucos:**
 - Sellar la carne y después sacarla para que el jugo de los ingredientes tomen más consistencia.
- **Información Saludable:**
 - Es un plato que aporta muchas proteínas.

“Solomillo a la Manzanilla”

María del Carmen Sucino Morales

- **Tiempo:** 60´
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 4
- **Precio:** 8-12 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** Solomillo de 1 kilo, 3 cebollas, 4 dientes de ajo, 1 pimiento rojo y 1 pimiento verde, 1 puerro, 200 ml de aceite de oliva virgen extra, 1 vaso de vino manzanilla, pimienta negra al gusto, ½ litro de agua, laurel, nuez moscada, sal.
- **Elaboración:**
 - Echar unos 100 ml de aceite de oliva en la olla exprés.
 - Introducimos el solomillo en dicha olla e intentamos marcarlo y dorarlo por todas las partes.
 - Nos ponemos a lavar las verduras, las picamos y la echamos en una sartén con 100 ml de aceite, para realizar el sofrito a fuego lento durante unos 10 minutos.
 - Posteriormente, introducimos el sofrito en el recipiente de la batidora para batirlo. Le echo el vaso de vino al solomillo y lo pongo a fuego lento para que se reduzca.
 - Una vez reducido, en la olla exprés, añado el agua, el sofrito ya batido, las especias y la sal.
 - Cerramos la olla, ponemos la válvula y debemos dejar que esta suene durante unos 20 minutos.
 - Esperamos que se enfríe, abrimos y listo para degustar.
- **Consejos / Trucos:**
 - Hacer el sofrito a fuego medio y marcar bien el solomillo.
 - Mientras más buena sea la manzanilla, mejor sabor obtendrá la carne.
- **Información Saludable:**
 - Es un plato muy nutritivo, con muchas proteínas e hidratos de carbono.

“Solomillo al vino Tinto”

Antonia Romero Fernández

- **Tiempo:** 90´
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 6
- **Precio:** 16-18 €
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** 2 solomillos de cerdo, 2 cabezas de ajo, agua, sal, 250 ml. aceite de oliva, pimienta negra molida, nuez moscada molida, perejil, 2 pastillas de caldo de carne, 1 botella de vino tinto.
- **Elaboración:**
 - Cortar los dientes de ajos en láminas y freír bien con aceite hasta que se doren en la cacerola.
 - Después, echamos los solomillos en la cacerola, lo condimentamos según nuestro gusto con pimienta molida, nuez moscada y el perejil, así como las dos pastillas de caldo de carne y la sal.
 - Le añadimos el vino tinto y un poco de agua hasta que se cubra la carne. Lo ponemos a fuego mediano durante unos 60 minutos, con la tapadera a medio tapar, hasta que se reduzca la salsa y la carne esté tierna.
 - Podemos añadir más agua o tinto si vemos que se reduce demasiado o la carne aún no está en su punto y la debemos dejar más tiempo al fuego.
- **Consejos / Trucos:**
 - Se debe ir pinchando el solomillo un poco para que entre de forma adecuada la salsa.
 - Si el plato sale bueno con el solomillo, está riquísimo con la punta de solomillo, aunque sale algo más caro.
- **Información Saludable:**
 - El solomillo de cerdo tiene bajo contenido graso.
 - El vino tinto tiene multitud de beneficios como acompañante de las comidas y como ingrediente de estas. Uno de ellas es que es un aliado contra las grasas.

“Solomillo con piñones y vino Moscatel”



- **Ingredientes:** 1 kg de solomillo, 1 pastilla de caldo de carne, sal, pimienta negra molida, nuez moscada molida, 300 ml aceite oliva virgen extra, 1 vaso de vino blanco, 1 vaso de vino moscatel, 7 dientes de ajos, 1 cebolla grande, 100 gramos de piñones, 1 litro de agua.
- **Elaboración:**
 - Poner medio vaso de aceite en un perol. Se introduce el solomillo sazonado con sal, pimienta, nuez moscada y la pastilla de caldo. Marcar el solomillo o sellarlo a fuego lento.
 - En ese mismo perol, una vez marcado el solomillo se saca y se echa la cebolla bien picada y los ajos laminados. Una vez que estén pochados, se le agrega el vino moscatel y los piñones, un poco de agua y se reduce (15-20´).
 - En una olla exprés, se introduce el solomillo ya marcado, junto con el vino blanco y un litro de agua (o hasta cubrir, por si es necesaria algo más de cantidad). Debe estar 20 minutos sonando la válvula de la olla.
 - Después, se puede poner en la bandeja donde se vaya a presentar y se le echa por encima la salsa de piñones y vino moscatel ya reducida por lo alto.
- **Consejos / Trucos:**
 - Si se hacen las cosas con amor y estando pendiente siempre, saldrán más jugosas. Algo importante para otros aspectos de la vida.
- **Información Saludable:**
 - El solomillo de cerdo tiene bajo contenido graso.

“Ternera en salsa Vergara”



- **Ingredientes:** 1 kg de ternera para guisar, ½ kg de tomates, ½ kg de cebolla, 1 cabeza de ajos, aceite de oliva, 1 pimiento, agua.
- **Elaboración:**
 - Picar el tomate, la cebolla, el ajo y el pimiento. Echar sal y aceite y refreír todo.
 - Cuando esté todo refrito, se coge la batidora y se bate para conseguir la salsa.
 - Una vez realizada la salsa, se coge la carne a trozos y se echa en esta.
 - Se deja hacer a fuego lento durante una 60', añadir si fuera necesario un poco de agua. A la carne le debemos ir dando vueltas para que se haga de forma correcta por todas las partes y esté blandita.
- **Consejos / Trucos:**
 - Podemos añadir una pastilla de caldo de ternera y sazonar con alguna especia a nuestro gusto.
- **Información Saludable:**
 - La carne de ternera tiene un bajo contenido en grasas, y se convierte en un alimento fácilmente digerible, gracias en especial a su alto contenido en agua.



RECETARIO

“GRAMÁTICA DE LA COCINA: SOPA DE LETRAS CON POSTRE”



“Bollitos de la abuela”

Amalia Lora Benavides

- **Tiempo:** 60´
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 4
- **Precio:** 6-8 €
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** 8 huevos, 250 gramos de pan rallado, 4 dientes de ajos, 100 gramos de perejil, ½ litro de aceite de oliva, pastilla de caldo de pollo, agua.
- **Elaboración:**
 - Para comenzar se echa en un bol 8 huevos, ajo, perejil y se baten los huevos y todo lo demás.
 - Se echa pan rallado poco a poco.
 - Cuando este la masa que se le pueda dar forma, se coge con una cuchara y se fríe en abundante aceite caliente hasta dorarse.
 - Más tarde se pone una olla con medio litro de agua y se le echa ajo, aceite, perejil y se le añade sal o 1 pastilla de caldo de pollo, después, se pone a hervir 20 minutos.
 - Por último, se le añade los bollitos y se dejan hervir 20 minutos más. Esperar a que se enfríe y podemos saborearlos.
- **Consejos / Trucos:**
 - En vez de agua de puede hacer con leche y azúcar.
- **Información Saludable:**
 - Los productos caseros son mejores que la bollería industrial, tanto en sabor, como en los condimentos.

“Flan con nata”



Carmen Moreno Ramírez

- Tiempo: 30´ (Tiempo para enfriar)
- Dificultad: Media
- Raciones: 4
- Precio: 6-8 €
- Vegetariana: No
- Calorías: Media

- **Ingredientes:** 1 lata de leche condensada de 250 gramos, 4 huevos, 250 ml de leche, caramelo de azúcar, azúcar, nata de repostería.
- **Elaboración:**
 - Echar la leche condensada, los cuatro huevos y la misma cantidad de leche entera que de leche condensada. Calentar todo junto en una olla durante quince minutos.
 - Remover continuamente para que no se pegue.
 - En las flaneras o moldes que vayamos a utilizar, podremos echarle un poco de azúcar y caramelo en la base, antes de echar el flan para que se cuaje.
 - Dejar reposar en el frigorífico al menos una hora para que se cuaje y enfríe.
 - Una vez que se ponga en el plato para su degustación se puede decorar por encima o por el lado con nata montada.
- **Consejos / Trucos:**
 - Se puede preparar al horno, al baño maría o en el microondas, según el tiempo del que dispongamos.
 - También se puede utilizar los preparados de flan y natillas para su realización en vez de utilizar la leche condensada.
- **Información Saludable:**
 - El flan es bueno para los deportistas ya que tiene bastantes proteínas, minerales e hidratos de carbono.

“Flan de manzana”



- **Ingredientes:** 1 kg de manzanas grandes, 5 huevos, 600ml de leche, 25 ml de caramelo o azúcar casera tostada, agua.
- **Elaboración:**
 - Pelamos las manzanas y las cortamos en dados.
 - Las ponemos a cocer hasta que se pongan tiernas, pero sin llegar a ponerse puré (20 -30').
 - Batir los huevos y añadirle las manzanas cocidas.
 - Untar un molde con el caramelo y verter la preparación anterior.
 - Cocer al baño maría durante una hora, o hasta que pinchándola con un tenedor salga este limpio.
 - Dejar que se enfríe, meter en el frigorífico y desmoldar antes de servir.
- **Consejos / Trucos:**
 - Se puede hacer el caramelo casero con azúcar y unas cucharadas de agua. Se debe tostar sin llegar a quemar para que no amargue.
- **Información Saludable:**
 - Es fundamental comer varias piezas de fruta al día para tener una buena salud, la manzana es excelente en cualquier dieta.

“Pastel de bollo de leche”



Dolores Sánchez Tinoco

Tiempo: 40'
Dificultad: Baja
Raciones: 4-5
Precio: 6-8 €
Vegetariana: Sí
Calorías: Media-Alta

- **Ingredientes:** ½ litro de leche, 3 huevos, 150 g de azúcar, 1 sobre para hacer flan.
- **Elaboración:**
 - Para empezar, hay que batir todos los ingredientes en una batidora y moler todo.
 - Después hay que caramelizar un molde.
 - Meter en el molde los ingredientes y poner el horno a 180°.
 - El punto de cocción es lento al baño María.
 - Tiene que estar durante 40 minutos en un molde redondo.
- **Consejos / Trucos:**
 - Servir una vez frío, acompañar con café o mojar en él.
- **Información Saludable:**
 - Es bueno, natural y saludable.

“Quesada”



- **Ingredientes:** 80 g de mantequilla, aceite, ½ litro de leche, 150 g de harina, 200 g de azúcar, 2 huevos, raspadura de limón, canela en polvo.
- **Elaboración:**
 - Se baten todos los ingredientes en una batidora de brazo.
 - Se vierte en un recipiente engrasado de aceite a 180° durante 40 minutos.
 - Se pincha con una aguja y si no se mancha la aguja es que está en su punto.
- **Consejos / Trucos:**
 - Batir todos los ingredientes muy bien.
- **Información Saludable:**
 - Este postre tiene un alto contenido en calcio.

“Tarta de calabaza”

María Valencia Carrasco

- **Tiempo:** 75´ (más enfriarse)
- **Dificultad:** Media-Baja
- **Raciones:** 4
- **Precio:** 8-10 €
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** 300 gramos de calabaza, 300 gramos de azúcar, 3 huevos, 300 gramos de harina, 150 ml de aceite de oliva, 1 sobre de levadura.
- **Elaboración:**
 - Cocemos la calabaza hasta que se ponga blanda y después la trituramos con la batidora (15-20 minutos).
 - Echamos la harina en un bol, con la calabaza triturada, medio vaso de aceite, un poco de levadura, los huevos y el azúcar.
 - Lo trituramos todo y lo metemos en el horno en un recipiente con la forma que deseemos obtener, a 180 grados durante 60 minutos.
 - Una vez que esté frío, podemos decorarlo según deseemos.
- **Consejos / Trucos:**
 - Una buena forma de innovar, es cortándolo por la mitad y rellenarlo de la mermelada que más nos guste.
- **Información Saludable:**
 - La calabaza confitera es más dulce que el resto y si la compramos, nos ayudaría a poner menos azúcar a este pastel.

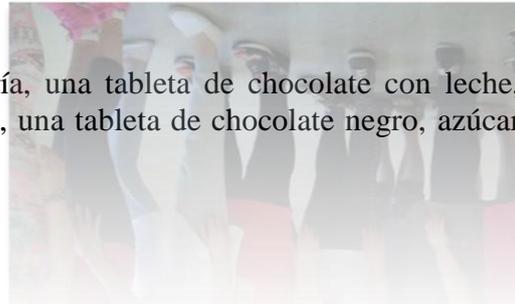
“Tarta tres chocolates”

Esperanza Hurtado Rodríguez

- **Tiempo:** 90´
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 6
- **Precio:** 8-10 €
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Alta



- **Ingredientes:** Un paquete de galletas María, una tableta de chocolate con leche, nata, leche, una tableta de chocolate blanco, una tableta de chocolate negro, azúcar glasé.
- **Elaboración:**
 - Desmenuzar las galletas en un bol.
 - En el recipiente que vayamos a utilizar como molde, debemos poner en primer lugar una capa de dichas galletas desmenuzadas.
 - Derrito el chocolate negro en un recipiente (me puedo ayudar con un poco de leche para este y para el resto de chocolates). Una vez que esté derretido lo echo encima de la capa de galletas. Y dejo que se cuaje un poco. De esta forma no se mezclan los chocolates unos con otros.
 - Realizo el mismo proceso con el chocolate blanco.
 - En la última capa iría el chocolate con leche.
 - Podemos decorar la tarta de diferentes formas. Para resaltar, lo podemos hacer con azúcar glasé o con nata montada. Según el gusto de la persona consumidora.
- **Consejos / Trucos:**
 - Podemos decorarla con azúcar glasé y/o con nata montada. O fideos de colores, fideos de chocolate blanco, de coco, etc.
 - Podemos jugar con el orden de los colores del chocolate a la hora de su realización (blanco, con leche, negro o negro, blanco, con leche...)
- **Información Saludable:**
 - Debemos tener en cuenta que el chocolate es un magnífico antioxidante y que refuerza el estado de ánimo de las personas. Pero también debemos tener en cuenta que aporta muchas grasas y calorías.



“Tocino de cielo”

Rosa María Rodríguez Sánchez

- **Tiempo:** 30´
- **Dificultad:** Media-Baja
- **Raciones:** 4
- **Precio:** 4-6 €
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Alta-Media



- **Ingredientes:** 12 yemas de huevos, 3 huevos enteros batidos, caramelo, 250 gramos de azúcar, 3 vasos de agua.
- **Elaboración:**
 - Poner en un cazo, tres vasos de agua y 250 gramos de azúcar. Lo ponemos a fuego lento para conseguir un almíbar. Este estará en su punto cuando la hebra sea consistente.
 - En otro recipiente bato los huevos.
 - Añadir los dos ingredientes anteriores poco a poco. Lo metemos al baño maría durante unos 20 minutos.
 - Utilizar el recipiente adecuado para el paso final. Echar caramelo en la base y después incorporar los ingredientes del paso anterior.
- **Consejos / Trucos:**
 - Podemos aprovechar la clara de los huevos, para realizar una nata casera y de esta forma adornar el postre.
- **Información Saludable:**
 - Debemos tener en cuenta que este plato tiene muchas calorías y no sería adecuado que fuera el postre de una comida muy copiosa.



RECETARIO

“GRAMÁTICA DE LA COCINA: SOPA DE LETRAS CON FUNDAMENTO”



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 escribían de forma correcta.

Igualmente, podrían estar aquí recogidas todas las reglas ortográficas trabajadas con sus respectivos ejemplos, pero creemos que no es oportuno, porque podría alargarse demasiado y la intención de este recetario no es esa.

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 2016. 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 “guiso en común”:

- **Ahucador: 1.** Que ahueca.
- **Al dente: 1.** Dicho de los tallarines, los macarrones, etc.: cocidos de manera que conserven una cierta consistencia.
- **Albóndigas (no es ni alhóndiga, ni arbóndigas, ni almóndiga): 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. **2. Alhóndiga.** Femenino: casa pública destinada para la compra y venta del trigo. En algunos pueblos sirve también para el depósito y para la compra y venta de otros granos, comestibles o mercaderías que no devengan impuestos o arbitrios de ninguna clase mientras no se vendan. **3. Arbóndiga:** No existe. **4. Almóndiga:** No debe usarse, aunque se utilice en el habla popular
- **Alcaucil:** Alcachofa silvestre.
- **Almíbar: 1.** Azúcar disuelto en agua y cocido al fuego hasta que toma consistencia de jarabe.
- **Bacón, beicon: 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.
- **Brik, tetrabrik: 1.** Envase de cartón impermeabilizado, cerrado herméticamente, y generalmente de forma rectangular, para bebidas y alimentos líquidos.

- **Cayena: 1.** Especia muy picante extraída del guindillo de Indias.
- **Casco: 3.** Cáscara dura de algunos frutos. **4.** gajo (cada una de las divisiones interiores de algunas frutas). **5.** Cada una de las capas gruesas de la cebolla.
- **Chino: 5.** Colador en forma de embudo.
- **Cocido (y no cosido, que sería de coser): 1.** Acción y efecto de cocer. **2.** Olla (comida preparada con carne, tocino, legumbres y hortalizas).
- **Comensal: 1.** Cada una de las personas que comen en una misma mesa.
- **Copioso: 1.** Abundante, numeroso, cuantioso.
- **Cortar a casco:** Podar de modo que el corte quede raso y limpio.
- **Cuenco: 1.** Recipiente no muy grande de barro u otra materia, hondo y ancho, y sin borde o labio.
- **Desmenuzar: 1.** Deshacer algo dividiéndolo en partes menudas.
- **Enharinar: 1.** Cubrir o espolvorear con harina la superficie de algo, manchar de harina
- **Hebra: 2.** Ciertas fibras vegetales o animales. **3.** Estigma de la flor del azafrán. **4.** Fibra de la carne. **8.** Hilo que forman las materias viscosas que tienen cierto grado de concentración.
- **Hierbabuena (también se puede escribir hierba buena o yerbabuena): 1.** Planta herbácea, vivaz, de la familia de las labiadas, con tallos erguidos, poco ramosos, de 40 a 50 cm, hojas vellosas, elípticas, agudas, nerviosas y aserradas, flores rojizas en grupos axilares, fruto seco con cuatro semillas, y que se cultiva mucho en las huertas, es de olor agradable y se emplea en condimentos.
- **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.
- **Manjar: 1.** Comestible. **2.** Comida exquisita.



- **Mayonesa: (se puede escribir también mahonesa): 1.** Salsa que se hace batiendo aceite y huevo. **Mallonesa:** No existe
- **Perol: 1.** Vasija de metal, de forma semejante a media esfera, que sirve para cocer diferentes cosas.
- **Pochar: 1.** Freír a fuego lento un alimento
- **Puchero: 1.** Vasija 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.
- **Rehogar: 1.** Sofreír un alimento para que se impregne de la grasa y los ingredientes con que se condimenta.
- **Salpimentar: 1.** Adobar algo con sal y pimienta, para que se conserve y tenga mejor sabor.
- **Sofreír: 1.** Freír un poco o ligeramente algo.
- **Trinchar: 1.** Partir en trozos la comida para servirla. **3.** Cortar o partir.
- **Tronchar: 1.** Partir o romper sin herramienta un vegetal por su tronco, tallo o ramas principales.

